



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص تحضير بدني رياضي

الموضوع:

علاقة التصور العقلي بمستوى بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

دراسة وصفية أجريت على لاعبي ووداد وترجي مستغانم أقل من (19 سنة)

تحت إشراف:

أ.د. أحسن أحمد

من إعداد الطالب:

➤ راجع عبد القادر

السنة الجامعية: 2023-2024

إهداء

إلى شمس الحق التي سطعت في الأرض فملأتها نورا وزينتها عدلا معلم
البشرية الأول سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى النور الذي أضاء لي درب النجاح ومدّ لي يد الحنان فأسقاني منها حتى
ارتويت أبي وأمي (رحمهما الله)

إلى من ملكت قلبي وملأته بالحب زوجتي الغالية

إلى فلذات كبدي وقرة أعيني ومنية نفسي أولادي

(هديل - ياسين - رياض - وسام)

إلى هؤلاء أهدي عملي هذا

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على معلم البشرية وهادي الإنسانية

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم أما يعد:

فإنني أحمد الله أن يسر لي إنجاز هذه الرسالة وأتم عليَّ نعمه الظاهرة والباطنة فله الحمد

والفضل والثناء الحسن.

وأتقدم بجزيل الشكر والعرفان لمن قدم لي يد العون والمساعدة في هذه الرسالة ومن قام

بالإشراف على رسالتي الدكتور "أحسن أحمد"

كما أتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان لأعضاء لجنة المناقشة، وقبل أن نمضي نقدم آيات

الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة، إلى الذين مهدوا لنا

طريق العلم والمعرفة، إلى جميع الأساتذة الأفاضل.

وأخيرا أشكر كل من أعانني على إخراج هذه الرسالة بهذه الصورة وكل من ساهم بأي شكل

كان.. زملائي في المعهد وأخص بالذكر الدكتور بلحل منصور والدكتور عدة غوال، كما أتقدم

بجزيل الشكر والامتنان إلى فريق ترجي ووداد مستغانم من إداريين ومدربين ولاعبين لما قدموه لي

من عون ومساعدة، وأدعو الله لهم جميعا بالخير.

ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة درجة التصور العقلي ومستوى بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وكذا التعرف فيما إذا كان هناك اختلاف في مستوى التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية بين فريقي ترجي ووداد مستغانم، بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين درجة التصور العقلي ومستوى بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وقد تم استخدام مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي المصمم من طرف (مارتنيز 1982) وقام بتعريبه وتقنيته محمد العربي شمعون و ماجدة محمد اسماعيل (1996) إضافة إلى ثلاث اختبارات تقيس المراوغة والخداع والمناولة ودقة التهديف، حيث شملت العينة 36 لاعب كرة قدم أواسط أقل من 19 سنة لفريقي ترجي ووداد مستغانم للموسم الكروي 2023-2024، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج التالية:

1- يقع مستوى التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم للفريقين ضمن مستوى المتوسط.

2- يوجد اختلاف في مستوى التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم باختلاف الفريقين.

3- توجد علاقة بين التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي- المهارات الأساسية في كرة القدم.

Le résumé :

Cette étude vise à déterminer le degré de perception mentale et le niveau de certaines compétences de base dans le football ainsi qu'à identifier s'il existe une différence dans le niveau de perfection mentale et certaines compétences de base entre les équipes de l'espérance et de Wided Mostaganem.

En plus, connaître la relation entre le degré de perception mentale et certaines compétences de base dans le football. Utilisation de l'échelle de visualisation mentale dans le domaine sportif, conçue par Martinez (1982) et arabisée et codifiée par Mohamed Al Arbi Shamoun et Magda Mohamed Ismail (1996) en outre trois tests mesurant les dribles, la tromperie, la manipulation et la précision des scores, l'échantillon comprenait 36 footballeurs de niveau intermédiaires de moins de 19 ans ; des équipes de l'espérance et du widad Mostaganem pour la saison de football : 2023 – 2024, et après traitement statistique, on a constaté les résultats suivants :

- Le niveau de perception mentale et certaines compétences de base du football des deux équipes se situent dans la moyenne.
- Il existe une différence dans le niveau de perception mentale et certaines compétences de base du football selon les deux équipes.
- Il y a une relation entre la perception mentale et quelques compétences de base.

Les mots clés :

- La perception mentale.
- Les compétences de base dans le football

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	إهداء
ب	شكر وتقدير
ج	ملخص البحث
د	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
التعريف بالبحث	
01	مقدمة
03	المشكلة
04	الفرضيات
04	أهداف البحث
05	أهمية البحث
05	مصطلحات البحث
06	الدراسات المشابهة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: التدريب العقلي والتصور العقلي	
15	تهميد
15	1-1 مفهوم التصور العقلي
16	2-1 أنواع التصور العقلي
17	3-1 طريقة استعمال التصور العقلي
17	4-1 أهداف عامة للتصور العقلي
18	5-1 تحسين قدرات التصور العقلي
19	6-1 الخصائص العامة للتصور العقلي
20	7-1 استعمال أو ممارسة التصور العقلي
20	8-1 أهمية التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي
22	9-1 مبادئ تدريب التصور العقلي
25	10-1 خطوات التصور العقلي
26	11-1 برنامج التدريب على التصور العقلي
27	12-1 الفرق بين التصور العقلي والتصور الذهني
27	الخلاصة
الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم ومميزات المرحلة العمرية	

28	تمهيد
28	1. المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة
29	أولاً: الجري وتغيير الاتجاه
29	ثانياً: الوثب
30	ثالثاً: الخداع والتمويه بالجسم
30	رابعاً: وقفة اللاعب المدافع
30	2. المهارات الأساسية باستخدام الكرة
30	أولاً: التمرير
31	• التمرير بباطن القدم الداخلي
31	• التمرير بالجزء الخارجي من القدم
35	• التمرير بوجه القدم الخارجي
36	• التمرير بوجه القدم الداخلي
36	ثانياً: المراوغة والخداع
37	• المراوغة من الأمام
38	• المراوغة من الجانب
38	• المراوغة من الخلف
38	ثالثاً: التهديف
38	• مفهوم التهديف
39	• العوامل الأساسية المؤثرة على نجاح التهديف
42	• التهديف من الحالات الثابتة
47	3. خصائص ومميزات المرحلة العمرية
47	1.3. خصائص النمو العقلي
48	2.3. النمو الحركي
48	3.3. النمو الاجتماعي والانفعالي
49	الخلاصة
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية	
55	1-1 منهج البحث
55	2-1 مجتمع البحث وعينة البحث
55	1-2-1 مجتمع البحث
55	2-2-1 عينة البحث
56	3-1 متغيرات البحث
56	4-1 مجالات البحث

56	1-4-1 المجال البشري
56	2-4-1 المجال المكاني
56	3-4-1 المجال الزمني
57	5-1 الدراسة الاستطلاعية للاختبارات
58	6-1 طرق ووسائل البحث
58	7-1 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
58	1-7-1 الثبات
59	2-7-1 الصدق
59	3-7-1 الموضوعية
59	8-1 الوسائل الإحصائية
60	1-8-1 الوسيط
60	2-8-1 المتوسط الحسابي
60	3-8-1 الانحراف المعياري
61	4-8-1 معامل الالتواء
62	9-1 مواصفات مفردات الاختبارات
62	1-9-1 الاختبارات المهارية
62	- التمرير (المناولة)
65	- المراوغة والخداع
67	- التهديف
70	2-9-1 الاختبار العقلي
72	- مقياس التصور العقلي
الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث	
	1. قياس مستوى التصور العقلي والمهارات الأساسية:
74	1.1. تقدير درجة التصور العقلي حسب الفرق
78	3.1. تقدير درجة المهارات الأساسية
80	4. مقارنة بين الفريقين في مستوى أبعاد التصور العقلي
83	5. مقارنة بين الفريقين في مستوى المهارات الأساسية
86	6. دراسة العلاقة بين التصور العقلي والمهارات الأساسية
89	7. مناقشة الفرضيات
	8. الاستنتاجات
90	9. التوصيات
92	الخلاصة العامة

94	قائمة المصادر والمراجع
99	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	ترتيب المهارات الأساسية حسب آراء الأساتذة	52

53	ترشيح الاختبارات المهارية	02
55	توزيع عينة البحث	03
59	معاملات الصدق والثبات للاختبارات المهارية	04
74	الدرجات المقدره في الاختبارات حسب كل مستوى	05
74	مستوى التصور البصري حسب الفرق	06
75	مستوى التصور السمعي حسب الفرق	07
76	مستوى التصور الحركي حسب الفرق	08
77	مستوى الحالة الانفعالية المصاحبة حسب الفرق	09
78	مستوى مهارة التهديف حسب الفرق	10
78	مستوى مهارة المناولة حسب الفرق	11
79	مستوى مهارة المراوغة والخداع حسب الفرق	12
80	اعتدالية التوزيع وتجانس التباين في اختبار التصور العقلي	13
81	مقارنة بين الفريقين في اختبار التصور العقلي	14
82	مقارنة بين الفريقين في اختبار التصور العقلي	15
82	مقارنة بين الفريقين في اختبار التصور العقلي	16
83	مقارنة بين الفريقين في اختبار التصور العقلي	17
83	اعتدالية التوزيع وتجانس التباين في الاختبارات المهارية	18
85	مقارنة في مهارة التهديف بين الفريقين	19
85	مقارنة في الاختبارات المهارية بين الفريقين	20
86	مقارنة في الاختبارات المهارية بين الفريقين	21
86	العلاقة بين المهارات الأساسية وأبعاد التصور العقلي	22

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
29	المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة	01

34	مهارة ضرب الكرة	02
35	ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي	03
36	المهارات الأساسية باستخدام الكرة	04
60	اختبار دقة المناولة	05
61	اختبار المراوغة والخداع	06
62	اختبار دقة التصويب	07

قائمة الملاحق

العنوان	الرقم
قائمة الأساتذة الخبراء	01
استمارة ترشيح الاختبارات	02
مقياس التصور العقلي	03
نتائج تطبيق وإعادة تطبيق مقياس التصور العقلي	04
نتائج تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات المهارية	05
نتائج قياس التصور العقلي لفريق ترجي مستغانم	06
نتائج الاختبارات المهارية لفريق ترجي مستغانم	07
نتائج قياس التصور العقلي لفريق وداد مستغانم	08
نتائج الاختبارات المهارية لفريق وداد مستغانم	09

التعريف بالبحث

1. مقدمة البحث:

لقد تطور مستوى الأداء في جميع الرياضات ومنها لعبة كرة القدم حيث أصبح الأداء فيها متميزا من النواحي العقلية والبدنية والفنية ،مع تعدد استراتيجيات التعلم وارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعب مما جعل النشاط الرياضي ذو طبيعة علمية تستخدم النظريات والمعارف التي تهدف إلى تطوير الإنجاز الرياضي في مختلف الألعاب الرياضية.

ان التدريب الذهني يكون مجموعة المفاهيم والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد تصوره الحركي أي الصورة الأولى للحركة، فهو يحوي كل أشكال التأثيرات السيكلوجية خلال عملية التعلم والتدريب لذا فإن من المهم تقديم الصورة الصحيحة للحركة للمتعلم الجديد لأنها أول صورة يعتمد عليها (خيون ،2002).

ويدخل التمرين الذهني في تعلم العناصر المعرفية أو المكونات المعرفية للمهارة (Schmidt, 1999)ويطلق عليه (Hewer) 1985 يتعلم كيف يعمل (من خلال إعطاء متطلبات الاستعادة الذهنية إلى المتعلم والتي تساعده بالتفكير ثم توقع السلسلة المتعاقبة في كل نشاط أو حركة من خلال الخبرة السابقة للمهارات المتشابهة، وهو عامل مساعد لتسريع التعلم من خلال مشاركة المكونات أو العناصر المعرفية للمهارة كما انه يسهم في التخطيط للحركة وهو الجزء الأساسي في عملية التدريب الذهني للتعلم Hewer 1985

وهناك العديد من الدراسات التي أكدت على فاعلية التدريب الذهني مثل دراسة عطية، 1998 والزماميري1999 ونشوان 2000 فقد أوضحوا أهمية المزج بين التدريب الذهني والتدريب المهاري في رفع مستوى الأداء الرقمي وتطوير المهارة الحركية وفاعلية التدريب الذهني في عملية التعلم الحركي .

ويشير (شمعون،1995) أن التدريب العقلي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى، كما يشير أيضا الى أن التصور العقلي لا يقتصر استخدامه فقط على الاشتراك في المنافسات الرياضية، بل يستخدم أيضا في مرحلة اكتساب واتقان المهارات الحركية، حيث يقدم التصور العقلي إجراءات ووسائل تساعد على امداد الأفراد بالطرق المناسبة التي تعمل على تعديل السلوك وتحسين التعلم،) شمعون، (1996 ويؤكد كل من جوردن(Gordon, 2002) ، (وZemskov,1997) على أهمية التدريب

العقلي في إعداد اللاعب للوصول إلى المستويات العليا، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية التي يجب تطويرها عند اللاعبين .

ومن خلال مراجعتنا للعديد من الدراسات والبحوث في الرياضات المختلفة والتي أثبتت معظمها أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري له الأثر الإيجابي على مستوى الأداء المهاري مثل دراسة مونتي 1998 لتحديد عملية التصور العقلي وتحليلها للاعب التزلج، والتي توصل فيها إلى وجود علاقة ارتباطية بين مكونات عملية التدريب العقلي ومستوى الأداء البدني ازداد اهتمامنا بالإعداد العقلي بصفة عامة والتصور العقلي بصفة خاصة وذلك لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات حيث أنه مرتبط بقدرة الرياضي على التصور والإفادة من قدراته العقلية والتي تساعد على تعبئة قدراته وطاقاته لتحقيق أقصى و أفضل أداء رياضي حيث يساعد التدريب العقلي على تصور صحيح لمراحل أداء المهارة الحركية مما يؤدي إلى تطوير المهارة الحركية وتحسين زمن الأداء.

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

وتتميز لعبة كرة القدم بتعدد المهارات وترابطها وقدرة اللاعب في التحكم الجيد بجميع المهارات الخاصة باللعبة فضلاً عن ما يحتاجه من قدرة على التصرف السليم والدقيق أثناء اللعب، واشتراك العمليات العقلية والحواس المختلفة والحالة الانفعالية أثناء الأداء وهذا يؤدي إلى كسب أداء جيد خال من الأخطاء والوصول لمستوى متقدم، ومن هنا تظهر أهمية دراسة التصور العقلي كونه مهارة عقلية تساهم بشكل كبير في تطوير التركيز والانتباه على تصور وإتقان المهارات الأساسية للعبة وتحقيق نتائج أفضل في الأداء كما تعمل على الارتقاء في مستوى أداء اللعبة.

وعليه فإن القدرة على تمرينات التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويضمن ذلك التخلص من الأخطاء

بتصور الأسلوب الصحيح للأداء الفني، ومن هذا المنطلق تتضح أهمية هذه الدراسة في معرفة درجة التصور العقلي ومستوى المهارات الأساسية لدى فريقي وداد مستغانم وترجي مستغانم وكذا العلاقة بين التصور العقلي بأبعاده الأربعة ومستوى بعض المهارات الأساسية في كرة القدم . وقد تضمنت الدراسة بابين، حيث شمل الباب الأول على الدراسة النظرية الذي تضمن ثلاث فصول هي التصور العقلي والمهارات الأساسية وأخيرا خصائص ومميزات المرحلة العمرية، أما الباب الثاني فقد تضمن فصلين هما منهج البحث واجراءاته الميدانية ثم عرض النتائج ومناقشتها وصولا الى الاستنتاجات والتوصيات.

2. مشكلة البحث:

يعتبر التصور العقلي من المهارات العقلية المهمة لما لها من دور فعال في عملية التعلم وتطوير قابلية الرياضي على تصور الأداء المهاري بطريقة متسلسلة واتخاذ القرارات المناسبة خاصة بالنسبة للاعبين المبتدئين، فالبحوث والدراسات حول إيجاد العلاقات بين الجوانب العقلية والبدنية والمهارية ما هو الا نتيجة التقدم العلمي الذي ساهم في تقدم المجال الرياضي، حيث أكدت جميع الدراسات على أن التصور العقلي يهدف الى رفع مستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات العقلية .

وانه بالرغم من توافر حقائق علمية كثيرة تتعلق بأهمية التصور العقلي، الا أن استفادتنا بها في مجال التعلم والتدريب لاتزال محدودة رغم ما أثبتته الكثير من الدراسات العلمية، فمن خلال إطلاع الطالب على الدراسات والمراجع العلمية فضلاً عن خبراته الميدانية في مجال التدريب والتعلم الحركي كلاعب كرة قدم ومدرب وعلاقته بعدد من المدربين لاحظ محدودية استخدام التدريب العقلي من خلال ادراجه فعليا جنبا الى جنب مع التدريب البدني والمهاري والخططي، بحيث توضع له حصص تدريبية خاصة تتماشى مع برنامج وأهداف التدريب المسطرة.

أن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف يساعد في إعداد وتطوير اللاعب لاكتساب المهارات والمواقف الحركية، فقد أصبح معروفا في مجال التدريب الرياضي ضرورة تنمية المهارات المعرفية والعقلية والنفسية جنبا إلى جنب مع تنمية الأداء المهاري، كما أن ممارسة التدريب العقلي يؤثر دون شك على تحسين مستوى الأداء المهاري وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التي يؤديها مما يجعل عملية التعلم والتدريب أكثر فاعلية، حيث أصبح من المؤلف حاليا

تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية والعقلية تماشياً مع تدريب المهارات الأساسية والقدرات البدنية.

وعليه فإن قلة الاهتمام بالتدريب العقلي قد ينعكس سلباً على مستوى تطور الأداء وخصوصاً الجانب المهاري ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة التعرف على مستوى التصور العقلي وعلاقته بمستوى بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى اللاعبين الناشئين، حيث نطرح التساؤلات التالية:

- ما هي درجة التصور العقلي لدى لاعبي فريقي ووداد مستغانم وترجي مستغانم؟
- هل يختلف مستوى التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم باختلاف الفريقين؟
- هل توجد علاقة بين التصور العقلي بأبعاده الأربعة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم؟

3. الفرضيات:

- يقع مستوى التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم للفريقين ضمن التقدير المتوسط.
- يوجد اختلاف في مستوى التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم باختلاف الفريقين.
- توجد علاقة بين التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

4. أهداف البحث:

- قياس درجة التصور العقلي ومستوى بعض المهارات الأساسية للاعبي فريقي ترجي مستغانم ووداد مستغانم.
- دراسة الفرق في مستوى التصور العقلي بأبعاده الأربعة وكذا المهارات الأساسية قيد الدراسة.

- دراسة طبيعة العلاقة بين أبعاد التصور العقلي والمهارات الأساسية في كرة القدم لدى لاعبي فريقي ترجي مستغانم ووداد مستغانم.

5. أهمية البحث:

تكمن أهمية هذه الدراسة في اهتمامها بالتدريب الذهني من خلال قياس مستوى التصور العقلي للاعبين كرة القدم أقل من 19 سنة، وعلاقة أبعاده الأربعة ببعض المهارات الأساسية (المراوغة والخداع، التهديف والمناولة)، وهذا في حد ذاته:

- يعتبر مهما للفت انتباه المدربين واللاعبين لأهمية التصور العقلي والتدريب الذهني في عصرنا الحالي في مجال التدريب.
- إبراز أهمية التصور العقلي في تعلم واتقان المهارات الأساسية في كرة القدم.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم عند الفئة العمرية أقل من 19 سنة.
- قد تساهم هذه الدراسة في تسهيل مهمة المقبلين على البحث من الطلبة وكذا اللاعبين والمدربين في مجال التعلم والتدريب.

1. مصطلحات البحث:

- **التصور العقلي:** يعرف دروثي DORTHY التصور العقلي أنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى أمّا ريتشاردسون RICHARDSON فإنّ التصور العقلي هو جميع أنواع الخبرات شبه حسية وإدراكية التي تشع في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور

نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقي) شمعون محمد العربي، 1996، ص(221)

التعريف الإجرائي يعدّ التصور العقلي من بين المهارات العقلية والذهنية التي من خلالها

يستطيع اللاعب أن يستحضر موقف أو حدث معين لغرض التحضير الذهني والإعداد للأداء.

- **المهارات الأساسية:** هي الحركات التي يحتاج إلى أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة، والغرض من هذه الحركات الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد التام بالمجهود (نبيل محمود، 2008، ص90).

التعريف الإجرائي: المهارات الأساسية للعبة كرة القدم تنقسم إلى نوعين وهذا حسب وجود الكرة كما يلي:

- المهارات الأساسية بدون كرة (مهارات بدنية).
- المهارات الأساسية بالكرة (المناولة -التهديف -المراوغة والخداع).
- **المرحلة العمرية (المراهقة المتأخرة):** نعتبر هذه المرحلة جد حاسمة في حياة الفرد ويسمى علماء النفس إلا مرحلة التدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة تأكيدا لها .إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناجحين وهي نوعان المراهقة المبكرة والمتأخرة .

2. الدراسات المشابهة والمرتبطة:

- **دراسة نبراس كامل هدايت 2014** التي هدفت الى التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديف بكرة القدم ,واقترض الباحثون بأنه توجد علاقة ارتباط معنوية بين التصور العقلي ودقة التهديف بكرة القدم ,واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة المشكلة المراد دراستها ,واشتملت عينة البحث على (50) لاعبا يمثلون أندية الدرجة الأولى بكرة القدم بمحافظة ديالى وتم إجراء التجربة الرئيسية بتطبيق مقياس التصور العقلي ومن ثم اختبار دقة مهارة التهديف بكرة القدم ,واستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات المستخدمة من العينة .وتوصل الباحثون إلى أهمية التصور البصري في زيادة دقة التهديف بكرة القدم، كما أن للتصور السمعي ارتباطا عاليا في زيادة دقة التهديف بكرة القدم وأن الإحساس العالي بأجزاء الجسم المختلفة لحظة التهديف له أهمية عالية في نتيجة التهديف بكرة القدم .
- **دراسة أبو الطيب (2013)** التي هدفت التعرف إلى مستوى الشعور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس - حركي لدى سباحي المنتخب الأردني، حيث تكونت عينة الدراسة من خمسة سباحين وخمس سباحات من المنتخب الأردني لموسم 2012 ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث إلى أن هناك ارتباطاً مع بعدي الشعور البصري والشعور من منظور داخلي لدى أفراد عينة الدراسة الذكور والإناث، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتطوير قدرات الإدراك الحس -

حركي عند السباحين لما لها دور في تطبيق الأحمال التدريبية المقننة لتلافي وصول السباح إلى مرحلة الإجهاد.

• **دراسة عيد (2012)** التي هدفت التعرف إلى الخصائص البدنية والمهارية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لناشئي كرة القدم في الضفة الغربية (فلسطين)، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة مكونة من (100) لاعب يمثلون المسجلين في الاتحاد الفلسطيني لكرة القدم ضمن أندية جنوب الضفة الغربية للموسم الرياضي (2012/2011)، وهم يمثلون (10) أندية تم اختيارهم بالطريقة العمدية من أصل (58) ناديا، حيث تم اختيار (2) لاعبي هجوم، (4) لاعبي وسط (4) لاعبي دفاع من كل ناد، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي نظراً لملائمته لأهداف الدراسة عن طريق الاختبارات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة، القوة العضلية، التحمل والاختبارات المهارية الجري بالكرة، رمية التماس، التمير، السيطرة على الكرة، التصويب، ضرب الكرة بالرأس)، وبعد جمع البيانات تم تحليلها بواسطة برنامج الرزم الحسابي (spss) للاختبارات البدنية (30) م عدو (4.23) ث، اختبار المرونة من الجلوس الطويل (2.93) سم، اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو (22.88) ث، اختبار الوثب العريض من الثبات (185.76) سم، اختبار الجري المكوكي (555) م (53.67) ث.

• **دراسة رشاد طارق يوسف 2012** التي هدفت إلى التعرف على تأثير التصور العقلي في تعليم بعض أنواع التهديف بكرة السلة، وتم استخدام المنهج التجريبي حيث اشتملت العينة على (30) طالب من طلاب الصف الأول متوسط بأعمار (12-13) قسموا إلى مجموعتين وبواقع (15) طالب لكل مجموعة، كذلك تطرق الباحث إلى الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة، وخطوات إجراء البحث المتمثلة باختيار وتحديد بعض أنواع التهديف بكرة السلة، والتجارب الاستطلاعية، الاختبارات القبالية وكذلك المنهج التعليمي باستخدام التصور العقلي ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية فضلا عن استخدام بعض الوسائل الإحصائية، حيث كانت أهم الاستنتاجات أن المنهج التعليمي المعد وفق الأساليب المستخدمة في البحث له تأثير ايجابي وفعال في تعليم بعض أنواع التهديف بكرة السلة.

• **دراسة عماد صالح عبد الحق 2004** والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهارى في تحسين مستوى الأداء المهارى في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق، وقد تكونت عينة الدراسة من (36) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية ممن سجلوا في مساق جمباز(1) ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة، (18) طالباً لكل مجموعة وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهارى في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى وأوصى باستخدام برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى في تعليم مهارات الجمباز لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء المهارى.

• **دراسة حاملة (2003)** التي هدفت التعرف إلى مدى تأثير استخدام برنامج التدريب بالتصور الذهني على تحسين أداء لاعبي التنس للناشئين ومدى استيعابهم وقدرتهم وتقبلهم في تطبيق البرنامج لتحسين المهارات الأساسية (الضربات الأمامية والخلفية من حيث الدقة والتقنية لأداء الضربات، وتكونت عينة الدراسة من (17) لاعباً ولاعبة وتراوحت أعمارهم من 10-14 سنة مشاركين في مدرسة التنس الصيفية بعمان، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في استخدام برنامج التدريب المتعلق بالتصور الذهني أظهر تقدماً دالاً لدى عينة البحث، وكان أكثر تقدماً دالاً أفراد المجموعة الأولى التي استخدمت برنامج التصور الذهني (الاسترخاء، التصور الذهني، مشاهدة الفيديو من خلال نتائج الاختبارات البعيدة لدقة وتقنية أداء الضربات الأمامية والضربات الخلفية. ويوصي الباحث على ضرورة إضافة برامج التدريب الذهني ووضع البرامج المساعدة والطرق السيكولوجية الفعالة للبرامج التدريسية البدنية والمهارية الأساسية للألعاب المختلفة ولمختلف الأعمار.

8. مناقشة الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات العربية وتوصل الباحث ما يلي:

أغلب الدراسات السابقة اتبعت المنهج التجريبي ذو التصميم باستخدام المجموعة الواحدة أو ذو المجموعتين (التجريبية - الضابطة) أو ثلاث مجموعات مثل دراسة رشاد طارق يوسف 2012، دراسة عامر محمد سعودي وآخرون 2005، دراسة عماد صالح عبد الحق 2004، دراسة موني (Morette 1998) دراسة رضوان 2005، دراسه رانيا 2004.

هناك بعض الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي مثل دراسة كل من دراسة نبراس كامل هدايت 2014 -دراسة بلال رحال 2008 -دراسة رحال 2009 - دراسة حتاملة 2003.

لقد تم إجراء الدراسات السابقة على عينات مختلفة (لاعيبين، طلاب، الناشئين)

تراوح حجم العينة وفي بيئات مختلفة من (2 إلى 120).

أكدت أغلبية الدراسات السابقة على أهمية استخدام التصور العقلي بأشكاله وأوقاته في تعديل

الاستجابات الحركية للمتعلمين على مختلف المراحل.

يلاحظ في الدراسات السابقة الاختلاف في مستوى أفراد العينة من مستوى الاحتراف

والناشئين وكما يلاحظ الاختلاف في الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم، السلة، الطائرة، التزلج،

الجمباز والمبارزة.

اظهرت نتائج الدراسات كافة أن جميع البرامج التدريبية المقترحة لها تأثير إيجابي دال على

تحسين المتغيرات التابعة في الدراسات، كما ظهر من خلال الدراسات التي استخدمت المنهج

التجريبي منذ المجموعة التجريبية والضابطة أنه كانت معظم النتائج دالة لصالح المجموعة

التجريبية.

استخدم الباحثون تقنيات متقدمة ومتنوعة في سبيل توفير التصور العقلي المناسب لعينات

البحث كاستخدام أنظمة الفيديو والصور والأشكال التوضيحية وقد جاءت نتائج الدراسات لتؤكد

أهمية استخدام تلك الوسائل في تقديم تدريب عقلي ذو تأثير عقلي أفضل.

تناولت الدراسات السابقة معالجات إحصائية متعددة مما أفادت الباحثة في استخدام

الإحصائي المناسب.

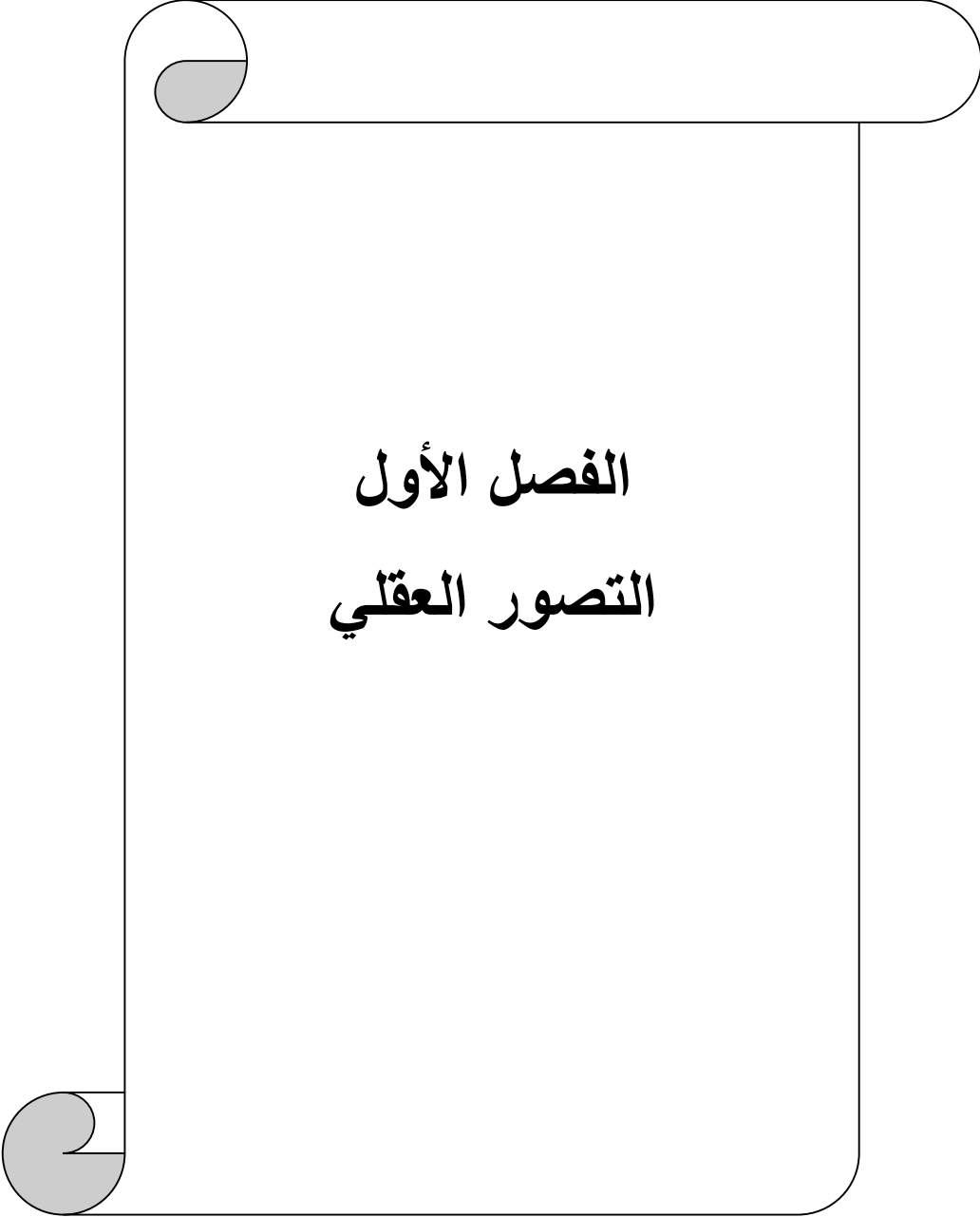
وأعانت الدراسات السابقة الباحثة في:

• اختيار موضوع البحث.

• تحديد مشكلة البحث.

- اختيار المنهج العلمي المناسب.
- اختيار عينة الدراسة وحجمها.
- التعرف على الأداة المناسبة للدراسة.
- اختيار الاجراءات المناسبة الواجب اتباعها عند توزيع الاستبانة على عينة البحث.
- طرق المعالجة الاحصائية.

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 وإحداث أفكار وخبرات جديدة أي أن الفرد الرياضي لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتفسير وإنتاج صور وأفكار جديدة، يتطلب التصور العقلي استخدام كل الحواس لاسترجاع واستحضار 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.

ومن خلال هذا تستهل هذا الفصل بتوضيح مفهوم التصور الذهني وأنواعه المختلفة ثم تنتقل للحديث عن طريقة استعماله و الأهداف العامة له، والحديث كذلك عن كيفية تحسين قدراته و الخصائص العامة له. بالإضافة إلى كل ذلك نبين مدى أهمية التصور الذهني في تحسين الأداء الحركي

1. مفهوم التصور العقلي Concept of Mental Imaginary :

أشارت) هاريس وآخرون (إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء، أو استحضار، أو استرجاع الذاكرة للأشياء، أو المظاهر، أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية، ومن ناحية أخرى لا يقتصر فقط على مجرد استدعاء أو استرجاع هذه الخبرات، وإنما يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة، أي أن الفرد لا يسترجع في العقل الخبرات القديمة فقط، وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير، وإنتاج صور وأفكار جديدة، فكان التصور لا يكون استرجاعياً فقط،

بل قد يكون توقعاً، أي تصور أشياء، أو مظاهر، أو أحداث مستقبلية، أو قد يكون مبتكراً، أو مبدعاً بمعنى يبتكر أفكاراً وصوراً جديدة لها معنى، ويمكن أن تتحقق، وتصبح واقعية.

ويذكر) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال (أنه لا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية، بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل، فعند إعادة إستراتيجية اللعب ضد منافس فاللاعب قد يضع تصوراً لنقاط معينة في عقله ويحاول أن يقوم بالاستجابة لها على الرغم من أنه قد لا يكون لعب من قبل مع هذا المنافس، فالعقل أيضاً لديه القدرة على تكوين المواقف الجديدة."

ويعرفه) أسامة كامل راتب (بأنها" وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل، بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية) الخريطة العقلية(، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب، أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة الأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه." ويعرف) وجيه محجوب (التصور بأنه" الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر، والشرح، والتوضيح للحركة، وتنطبع بالدماع، وتكون أساساً لتأدية المتعلم للحركة."

2. أنواع التصور العقلي:

1.2. التصور العقلي الخارجي External Mental Imaginary :

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً، واللاعب الذي يستخدم هذا النوع من التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة وتعرف الأخطاء.

ويذكر) أسامة كامل راتب (أن فكرة التصور العقلي الخارجي تعتمد على أن الرياضي يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز، أو بطل رياضي، أو يقوم بمشاهدة شريط سينمائي، أو تلفزيوني، وفي هذا النوع يستحضر الصورة العقلية كما هي، وتجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تسهم بالدور الأساس في هذا النوع من التصور.

2.2. التصور العقلي الداخلي Internal Mental Imaginary :

وهو التصور الذي يحدث بداخل الفرد، أي أن الفرد يتصور نفسه، وهو يؤدي حركة معينة من داخله وليس من حيث أنه مشاهد خارجي، وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصرياً

الفصل الأول: التصور العقلي

وحركياً، وفي بعض الأحيان يمكن تقسيم عملية التصور طبقاً لنوع الحواس التي تستدعي التصور، لذا يمكن القول بأن هناك تصوراً بصرياً أو سمعياً أو حركياً، إذ قد تحدث هذه الأنواع بمفردها كما قد يحدث غالباً اندماج بين أكثر من نوع، ويحمل التصور العقلي الطابع المركب. ويذكر) أسامة كامل راتب (أن فكرة التصور العقلي الداخلي تعتمد على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية الأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة تتبع من داخل الفرد وليس كنتيجة مشاهدته الأشياء خارجية.

وهذان النوعان من التصور العقلي تم تطبيقهما من قبل عينة البحث، "وقد يرجع الاختلاف في نوع التصور العقلي إلى درجة تعلم المهارة، فإذا كانت المهارة في المرحلة الأولى من التعلم، فإن التصور الخارجي يعمل بطريقة أفضل، ومع التقدم في مستوى الأداء في المرحلة الثانية يشاهد اللاعب نفسه يؤدي المهارة وهنا يبدأ التصور العقلي 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، مثلاً 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.

4. أهداف عامة للتصور العقلي:

إن استعمال التصور الذهني يسمح بـ:

- تعلم جيد للحركة.
- تحسين مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي.
- المراقبة الفعلية للتوتر التنافسي وتقوية اليقظة.
- يسهل عملية التنشيط بعد المنافسة.
- عدم فقدان فائدة التدريب بعد الإصابة، فالتصور الذهني يسمح بالحفاظ على القدرات الحركية ويسرع الشفاء من الإصابة.

الفصل الأول: التصور العقلي

• مساعدة الرياضي على فهم التقنيات والاسترجاع وتسيير التوتر ما قبل المنافسة، إن تحقيق أهداف التصور الذهني مرتبط بقدرة الرياضي على التصور، فهذا متوقف على مستوى قدراته العقلية والمعرفية، لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صور أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ.

5. تحسين قدرات التصور العقلي:

يعطي" وينبرغ "بعض النصائح للرياضيين للعمل على تحسين قدرتهم على التصور:
-اختيار مكان هادئ، أين يمكن للرياضي التركيز.
-استعمال كل الأحاسيس المرتبطة بالأداء الحقيقي للحركة الصوت الصورة....
-التركيز على الانتباه الموصول إلى تصور لأداء حركي نام وحيد وفي حالة الحصون على أخطاء، يجب إعادة العملية من جديد.
-استعمال التصور الإدراك إستراتيجية أو خطة يمكن أن يستخدمها الرياضي أثناء المنافسة.
-من المؤكد أنه يجب على الرياضي أن يتدرب على التصور الذهني خارج مجال المنافسة، لكي يتسنى له تطبيقه بفاعلية أثناء المنافسة.
-إذا كان الرياضي يجد صعوبة في تركيب صور ذهنية، فإنه يمكن استعمال تمارين بسيطة مثلا: نطلب منه أن يتصور شخص يعرفه، شكل وجهه و جسمه، لم يحاول أن يحس بصوته وكأنه يسمعه... يجب على الرياضي أن يحلل كل الوضعيات الصعبة التي عاشها سابقا أثناء المنافسة، حيث يبحث عن الأشياء الإيجابية والسلبية، ويعيد خلق هذه الوضعيات بالتصور الذهني مع البحث على خطط لتصحيح الأخطاء.

إن تقنية الاسترخاء القاعدي هامة جدا قبل القيام بعملية التصور الذهني، حيث يؤثر الاسترخاء القاعدي الإيجابي على فعالية التصور ويسهل تكوين الصور الذهنية.

6. الخصائص العامة للتصور العقلي:

إن التصور الذهني يمكن تحقيقه باستعمال عدة حواس: البصر السمع، اللمس... فعندما يتصور لاعب كرة السلة أنه يراوغ بالكرة، فإنه لا يرى فحسب ما يحيط به وإنما يشعر أيضا برفاقه وخصومه حوله ويسمع صوت الكرة وهي تلتطط بالأرض ويحس بأنه يلمسها... كل هذا في رأسه في نفس الوقت.

1.6. التصور البصري و التصور الحسي:

في الحقيقة الرياضيون يختلفون فيما بينهم ليس فقط فيما يخص القدرة على استعمال استراتيجيات التصور الذهني، بل كذلك في أنماط التطورات الذهنية. فهناك رياضيون يبصرون نشاطاتهم الحركية وبالتالي يأخذ وضعية المشاهد، وهناك آخرون يشعرون بنشاطاتهم الحركية، حيث تتبعها إحساسات جسمية وبالتالي يأخذ وصعبة المؤدي.

بعض الرياضيين يقضون أحد وضعية المشاهد) كأنه يشاهد أدائه في الشاشة)

رياضي القفز بالزانة يرى قفزته ذهنيا قبل أدائه، إن استعمال هذا الشكل من التصور يستدعي تدخل حاسة البصر، هذا النوع من التصور الذهني يدعى بالتصور البصري أو الخارجي

من جانب آخر فإن بعض الرياضيين يفعلون مع هذه الصور الذهنية حيث يشعرون بجميع الأحاسيس المرتبطة بالأداء الحركي، وهنا يتصور الرياضي نفسه يأخذ وضعية المؤدي. ويتطلب هذا الشكل من التصور انفعال حقيقي من طرف الرياضي، حيث يشعر كأنه فعلا يقوم بأداء النشاط الحركي. وهذا النوع من التصور الذهني يدعى بالتصور الذهني الداخلي.

2.6. خصائص الصورة الذهنية:

إن التصور الذهني عبارة عن نشاط عقلي يترجم إلى صورة ذهنية، وبما أن هذه الصورة عبارة عن منتج معرفي عقلي، فإنها من الواجب أن تتميز بعض الخصائص التي تزيد من فاعلية التصور الذهني: يجب أن الصور الذهنية أولاحية، صافية وغنية بالتفاصيل) الصوت الألوان (...)

استعمال الصور الذهنية يكون الفترة معينة، وتتعلق هذه الفترة المراد تصويرها

الصور الذهنية يجب أن تكون دقيقة، أي أنها تعكس بدقة كل الأبعاد المتعلقة بالنشاط الحركي

المراد تمثيله ذهنيا: موقع الأشياء والبعد بينها.

7. استعمال أو ممارسة التصور العقلي:

يمكن استعمال التصور الذهني من أجل تحقيق عدة أهداف منها:

- تقويم وتحسين المهارات الحركية (رمية حرة مثلا).
- التأقلم مع خطط استراتيجيات المنافسة (عرقلة المنافسين مثلا).
- حل المشاكل التقنية وتطوير مهارات ذهنية أخرى كالتركيز والانتباه.

الفصل الأول: التصور العقلي

• يساعد على تجاوز الإصابة والشفاء السريع الحفاظ على الثقة في النفس (... كل هذه الاستعمالات للتصور الذهني يمكن أن تنطبق قبل أداء النشاط الحركي أو بعده).

• قبل أداء الحركة:

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

• بعد أداء الحركة:

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

• تسجيل أداء حركي ناجح في الذاكرة، والذي يمكن استعماله كمرجع في المستقبل.

• تحديد الأخطاء التقنية وتصحيحها في حالة وجود مشاكل حركية.

8. أهمية التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي:

يعود أول استعمال للتصور الذهني، ولقد استعمله M JONES- COVER وهو مختص في علم النفس بعرض علاج بعض الأمراض النفسية كالخوف والنفور، أما في المجال الرياضي فكانت أبحاث " جاك أو بسن السباقة إلى دراسة التصور الذهني ودوره في تحسين الأداء الرياضي، وبين أنه " :عندما يتخيل الإنسان نفسه أنه يجري فإن كل عضلات الجسم التي تساهم في فعل الجري تنقلص...".

لقد بينت الكثير من الأبحاث دور التصور الذهني في التعلم الحركي وفي التحضير الذهني لرياضي المستوى العالي، حيث توصل كل من " كول " و " يو (1992) " إلى أنه هناك ارتفاع في نسبة القوة بـ 22 بالمائة عند تحقيق الرياضيين لشروط التكرار الذهني و 29 بالمائة عند الأداء الفعلي للحركة 3.28 بالمائة فقط في غياب أداء النشاط الحركي.

الفصل الأول: التصور العقلي

ومن هذه الدراسات والأبحاث التي توضح أهمية التصور الذهني دراسة قام بها كل من "لوك" و"ميسوم" المخبر البيكولوجي الرياضي الفرنسي (على 52 ممتدرس، حيث قسموا إلى مجموعتين :

• المجموعة الأولى تتكون من 20 فرد بقدر متوسط عمرهم بـ 16 سنة.

• المجموعة التالية تتكون من 26 فرد، بقدر متوسط عمرهم بـ 13 سنة.

ولقد بينت هذه الدراسة مدى تأثير النضج العقلي (الإدراك) (على تحسين التوقيت في سباق السرعة 30 متر بالتدريب على التصور الذهني، حيث بينت النتائج تحسن في التوقيت لدى المجموعة الأولى 16) سنة (وأقل بكثير عند المجموعة الثانية 13) سنة (بعد تطبيق برنامج تدريب على التصور الذهني السباق السرعة 30 متر. وهذا ما أرجعه الباحثان إلى وجود نصح عقلي عند المجموعة الأولى وبالتالي هناك استيعاب وإدراك لتقنية التصور الذهني، وهذا الشيء تفتقده المجموعة الثانية.

إن مستوى النضج العقلي والمعرفي الذي وصلت إليه المجموعة الأولى بفعل السن مكنهم في استعمال تقنية التصور الذهني أثناء التدريبات بفاعلية في أدى إلى تحسين في التوقيت المسجل لسباق السرعة 30 متر.

9. الفرضيات المعرفية:

حسب هذه الفرضيات، وكما توضحه النتائج الإيجابية التي تطرأ على الأداء الحركي الناتج عن عملية التصور الذهني، فإن تصور أي نشاط حركي يستدعي تدخل آليات عصبية نفسها التي تكون مسؤولة عن البرمجة الحركية على مستوى الدماغ، ولقد أكدت الأبحاث أن الجهاز العصبي المركزي (الدماغ) لا يفرق بين الأداء الحقيقي للحركة وتمثيلها ذهنياً، بحيث تكون الأوامر التي يرسلها إلى العضلات المرتبطة بهذا النشاط الحركي نفسها في الحالتين. من جهة أخرى، إنه من المعروف أن إيجابيات التصور الذهني تظهر خاصة في النشاطات التي تستدعي إحاطة كبيرة بالجانب المعرفي كرياضة الغولف ورفع الأثقال... ، وأيضاً أثناء المراحل الأولى للتعلم الحركي.

10. الفرضية العصبية العضلية:

إن إتباع هذه الفرضية يأخذ بعين الاعتبار التغيرات التي تطرأ على الأعصاب والعضلات من الناحية الفيزيولوجية الناتجة عن نشاط عصبي محدود الشدة أثناء عملية التصور، فهذا النشاط

الفصل الأول: التصور العقلي

يمكن أن يترك آثار وصور تخزن في الذاكرة لتسترجع أثناء الحاجة لتسهيل أداء النشاط الحركي الموافق لهذه الآثار والصور المخزنة على مستوى العضلات التي تتدخل لأداء هذا النشاط. فهذه الفرضية إذن تركز الاهتمام على العلاقة بين النشاط الحركي والتمثيل الذهني لهذا النشاط الحركي الحقيقي والتمثيل الذهني لهذا النشاط، حيث تظهر سلوكيات حركية - حسية على مستوى العضلات أثناء التصور العقلي مشابهة لتلك التي تظهر أثناء الأداء الفعلي للحركة، لكنها أقل كثيرا من حيث الشدة .

لقد بينت الأبحاث وجود عدة ثغرات فيما يخص الفرضية العصبية العضلية، حيث توصل كل من " كول " و"يو (1992) " إلى أن إيجابيات التصور الذهني تظهر حتى في غياب هذا النشاط العصبي، ففي دراسة قاما بها وذلك بتطبيق برنامج تدريبي ذهني على التصور الذهني بغرض تحسين قوة أحد المعصمين عند رياضي الجيدو حيث أظهرت النتائج أن التحسن في القوة لم يشمل فقط المعصم المدرب بل ظهرت أيضا عند المعصم الذي لم يطبق عليه برنامج التدريب الذهني وكل هذا يعزز قوة الفرضيات المعرفية التي تعطي أهمية كبيرة لنشاط الجهاز العصبي المركزي، حيث أكدت دراسات عديدة أن التحكم في النشاط الحركي والتصور الذهني له، يتعلق بمنطقة مشتركة واحدة على مستوى الدماغ.

11. مبادئ تدريب التصور العقلي:

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

أولاً: الاسترخاء:

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

ثانياً: الأهداف الواقعية:

يراعي وضع أهداف التصور الأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب، حتى عندما يتضمن التصور أداء واجبات بدنية أو حركية معينة تفوق مستوى قدرات

الفصل الأول: التصور العقلي

الرياضي، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق. وهذا لا يتعارض مع الحاجة إلى تطوير الأهداف من حيث درجة صعوبتها مادام مستوى الأداء الفعلي يحقق تقدماً مستمراً. وهنا تجدر الإشارة إلى أهمية أن يكون التمرين الذهني خبرة ناجحة و لكن قد يصعب تحقيق ذلك حيث إن اللاعب ليس في مقدراته أن يستحضر الصورة الذهنية مساوية أو أفضل من أدائه السابق (يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار أن الإعداد الذهني وبناء الأهداف يسيران معاً خلال برنامج التدريب الرياضي، يراجع الفصل الخاص ببناء الهدف).

ثالثاً: الأهداف النوعية:

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية والحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة

الفعلي

ويمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد أهداف نوعية تماثل الأداء في المنافسة.

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

رابعاً: تعدد الحواس:

يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس وكلما 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 ولكن مطلوب منه أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً هل هي حاسة البصر أم حاسة السمع أم الإحساس الحركي؟ ومع تقدم التمرين الذهني يتسع التصور للعديد من الحواس الأخرى مثل حاستي الشم والذوق.

خامساً: 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 400 م 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

الفصل الأول: التصور العقلي

مع الفترة المحددة، وعندما يؤدي لاعب التنس مهارة الإرسال بقوة وبسرعة لذا فيجب أن يكون التصور بهذا المعدل من القوة والسرعة وهكذا...

هذا وينصح 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، ولكن من الأهمية بمكان أن يؤخذ بعين الاعتبار أن هذا الإجراء بمثابة خطوة مرحلة يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية ومن 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 معدن سرعة التصور يساعد في تخلص الرياضي من الأخطاء. وكل مرة أفضل من الأهمية أن تؤكد هنا أن هذا الإجراء بمثابة خطوة مرحلية يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية، ومن ثم التمرين الذهني وفقا لمعدل السرعة الفعلية للأداء مادام قد تخلص من أخطاء الأداء.

سادسا: الممارسة المنتظمة:

بشكل عام يمكن ممارسة التصور في أي مكان أو زمان، فهناك فروق فردية كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية الرياضي وخصائص 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 والتخلص من التوتر يفضلون التمرين الذهني بعد أداء التمرين الاسترخائي.

إن القاعدة العامة أنك تستطيع ممارسة التصور في أي وقت ما دمت تستطيع أن تجلس محتفظا بهدوئك ولا تعاني من مصادر تشتت انتباهك وبناء على ذلك يمكن ممارسة التمرين الذهني لفترات قصيرة، ولكن تكرر مرات أكثر. بل يجب أن تعلم 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 يتخيل الأداء بعض فترات الراحة. ومن ناحية أخرى يتعذر

الفصل الأول: التصور العقلي

ممارسة التصور الذهبي 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.

سابعاً: 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 الملل أو الإحباط يجب أن يتوقف فوراً، ويمارس جوانب أخرى في البرنامج التدريبي.

12. خطوات التصور العقلي:

- اختيار المكان والزمن الذي يسمح بعدم المقاطعة لمدة 15 دقيقة مع توفر جلسة مريحة.
- غلق العينين، التنفس العميق من الصدر والبطن، الاسترخاء التام لمدة دقيقتين أو ثلاثة.
- تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح.
- تصور دائرة تملأ الشاشة، ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء.
- محاولة توضيح هذا اللون بقدر الإمكان ثم القيام بتحويله إلى لون آخر ببطء مع محاولة تكرار هذه الطريقة مع أربعة أو خمسة ألوان.
- العمل على اختفاء الصور الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 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 وصف أسفل هذا الكوب.
- تكرار هذه العملية مع عرض مناسب لنوع النشاط الرياضي.
- استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- اختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل.
- الاسترخاء والملاحظة.
- بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء.
- في نهاية كل جلسة تنفس بعمق الثلاث مرات، ثم فتح العينين ببطء والتكيف مع الجو المحيط.

13. 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 السنة (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 وكأنه يرى نفسه في شاشة أثناء قيامه بالنشاط الحركي، وبالتالي 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 نموذجي) 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 ودقيقة ومن كل الجوانب وذلك لاستيعاب أداء كل الحركة.

14. الفرق بين التصور العقلي و التصور الذهني:

تم استخدام مصطلح التدريب الذهني بطريقة مرادفة المصطلح التصور الذهني في علم النفس الرياضي ولكن من الواجب الفصل التام بينهما ويوضح محمد العربي شمعون (نقلا عن

الفصل الأول: التصور العقلي

دورثي هاريس أن الفرق بين التصور العقلي والتدريب العقلي يرجع إلى أن التصور العقلي يتضمن القدرة على استرجاع الصورة أو سلسلة من الصور ونرى أن التصور العقلي هو المرحلة الأولى من التدريب العقلي حيث الحاجة إلى تعلم تثبيت الصورة قبل الاسترجاع العقلي وفي حالة النجاح في تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصورة ومعظم الأنشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة وهنا يعمل التدريب العقلي كإستراتيجية لاستخدام هذه الصورة العقلية وتوضيحها لخدمة الأداء) رضاء.(1990)

خلاصة:

من خلال ما سلف ذكره، نجد أن التصور العقلي كمهارة عقلية أساسية لها دور مهم في رفع مستوى التدريب وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة، حيث إن تعلم وإتقان المهارات في كرة القدم يعد من الأمور المهمة في تكامل مستوى اللاعبين.

- الثبات الانفعالي والتفكير العلمي الشامل.
- المساهمة الفعالة والإيجابية في نشاطات المجتمع المختلفة.
- التعاون والتكامل مع الفريق الواحد وأن تكون الطموحات مناسبة لمستوى القدرات.
- أن يتقبل الخسارة ويعمل على تجاوزها). الحوري،(2008)

الفصل الثاني
المهارات الأساسية في كرة
القدم

تمهيد:

يتطلب الوصول إلى المستويات الرياضية العالية إعدادا متكاملًا من النواحي البدنية والمهارية والنفسية والجسمية، فقد توصلت كثير من دول العالم إلى أنسب الطرق والأساليب لتوجيه كافة الجهود العلمية إلى طرق التدريب الرياضي لغرض الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لتحقيق الإعداد الشامل للرياضيين للوصول إلى مواقع البطولة معتمدين في ذلك على ما استحدثه العلم من الأسس والنظريات التي تتناسب مع طبيعة ونوع النشاط الممارس.

ويشير عبد القادر (2006) إلى أن تعلم المهارة الأساسية ليس هدفا في حد ذاته، وإنما هي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، وهذا يساعد اللاعب على أن يلاحظ بدقة تحركات زملائه أو منافسه في الملعب، وأن يتصرف تصرفا سليما أثناء المباراة، وقد أعطى الخبراء في مجال التربية الرياضية تعاريف عديدة عن مفهوم المهارات الأساسية.

حيث عرفها عبد الخالق (2000) نقلاً عن هرتس هي: "الخاصية الحركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي". أما ماتيس بولتوفسكي (matthews Bolovski , 1994) فيعرف المهارة على أنها "التنفيذ الفعال والأنّي للتمرين الذي يسمح بكسب نتائج جيدة في السباق الرياضي".

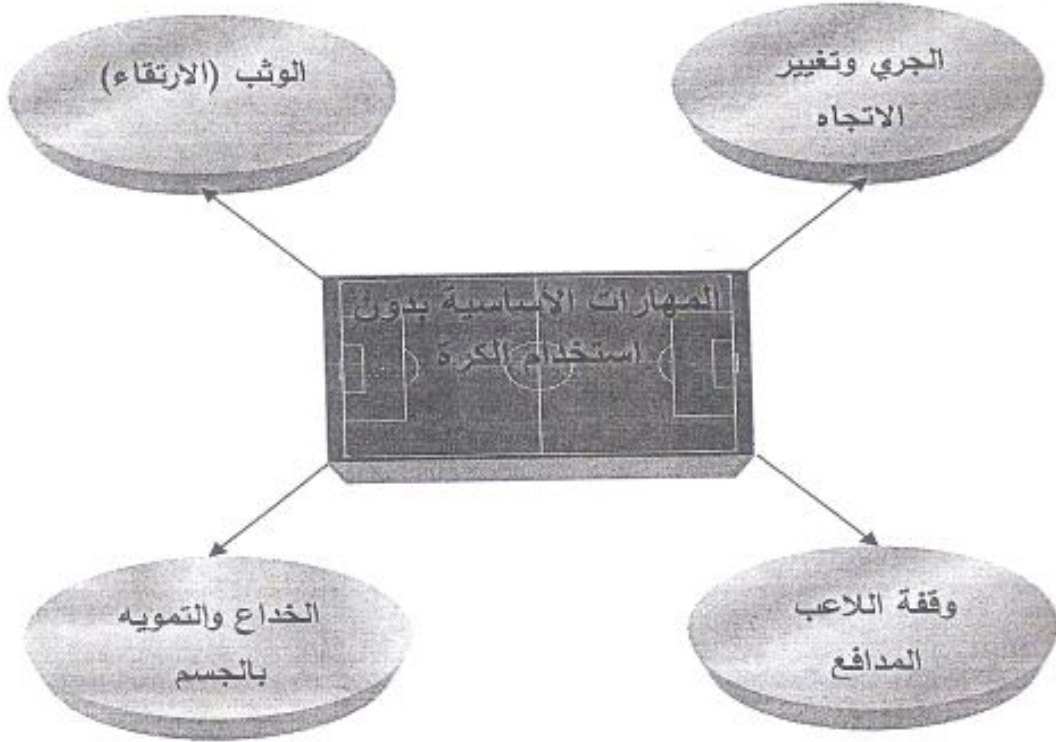
وتمتلك المهارات الأساسية أهمية كبيرة في الصراع وتؤثر بوضوح في النتائج النهائية ويجب تركيز هذه المهارات في المراحل الأساسية الأولى في العمل مع الناشئين للوصول إلى المستويات العليا.

إذ أنها تساعد على زيادة إمكانيات اللاعب والفريق الخططية وتوفير الثقة والاقتصاد في الأداء بجهد وقت أقل فضلا عن أداء المهارات على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة وتوقيت مناسب.

1. المهارات الأساسية في كرة القدم:

تقسم المهارات الأساسية بكرة القدم إلى قسمين:

1.1. المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة:



الشكل رقم (01) المهارات الأساسية بدون استخدام الكرة

أولاً : الجري وتغيير الاتجاه:

يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو يقوم باستمرار بعمل بدايات كثيرة طوال المباراة، كما أنه يجري دائماً أثناء المباراة بدون كرة، ويذكر مختار (1995) بهذا الخصوص أن الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المباراة قليل مقارنة مع الجري بدون كرة في كل الاتجاهات فنلاحظ أن عمل اللاعب بدون كرة أكبر منه بالكرة حيث يدعم عبد اليمين (1996) بهذا العدد أن الوقت الذي يستغرقه اللاعب مع الكرة أثناء المباراة يتراوح من (60-150) ثانية، وهذا حسب وظيفته أما بقية المباراة يبذل في الدفاع والهجوم ومساعدة زملاء.

ثانياً : الوثب:

أصبح ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يحتاجها لاعب كرة القدم، ويقول رزق الله (1994) أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملاً مهماً جداً كمهارة

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

مؤثرة في نتائج المباريات ويتطلب ذلك حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا أو بعد الجري جانبا أو خلفا، حيث تطرق لها الباحث باعتبارها إحدى المهارات التي يحتاجها لاعب كرة القدم سواء كان مهاجماً أو مدافعاً يحتاج إلى القدرة على الارتقاء عالياً للقيام بضرب الكرة برأسه سواء كان للتصويب أو للتمرير للمكان المناسب.

ثالثا : الخداع والتمويه بالجسم:

من أهم ما يتميز به لاعب الكرة الحديثة هو القدرة على أداء حركات الخداع بالجدع والرجلين ويقوم بالخداع والتمويه للاعب الهجوم والدفاع على حد سواء، فيغير اللاعب المهاجم سرعته أو اتجاه جريه، أو الخداع بالجدع وذلك بأخذ خطوة جانبياً ثم التحول إلى الجهة الأخرى، وهنا تظهر رشاقة وخفة اللاعب في التعامل مع متغيرات اللعب في التمويه والخداع من أجل إيجاد مواقف جديدة للتخلص وتفادي اللاعب المنافس حتى يحرز الهدف ويتحقق الانتصار) رزق الله، (1994)

رابعا :وقفة اللاعب المدافع:

لقد أصبح من الضروري في لعبة كرة القدم أن يأخذ اللاعب الوضعية الجيدة التي تتناسب وتساعد اللاعب على أن يحقق المهارات الأساسية للعبة بسرعة وخفة جيدة، يقف اللاعب مع فتح الرجلين وثني الركبتين، والارتكاز على مشطي القدمين، مع انحناء الجذع قليلا للأمام ورفع الذراعين قليلا للجانبين؛ ومن هذا الوضع يستطيع اللاعب أن ينطلق بسرعة نحو الكرة أو المنافس لمنعه من تخطيه بالكرة.

2.1. المهارات الأساسية باستخدام الكرة:

اولاً - التمرير (ركل الكرة بالقدم المناولة والتصويب):

ركل الكرة بالقدم يعني استخدام القدم في تصويب الكرة إلى المرمى أو تمريرها أو تشتيتها. وتعتبر هذه المهارة أكثر المهارات استخداما على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم، إلا إن نسبة

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

ضرب الكرة بالقدم بهدف التمرير أكثر استخداماً من التصويب أو التشتيت، والفريق الذي يجيد هذه المهارة يستطيع وبدرجة كبيرة من أداء واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب وبشكل سليم.

• **التمرير بباطن القدم الداخلي:** التمرير بباطن القدم يعتبر من أكثر أنواع التمرير شيوعاً نظراً لأن اللاعب يستطيع التحكم في تقعر باطن القدم وتحذب الكرة ، الأمر الذي يزيد من دقة التمرير، ويستخدم هذا النوع في التمريرات القصيرة ، وأحياناً يمكن استخدامه في التمريرات المتوسطة.

وفيما يلي الوصف الحركي للأداء (طريقة الاداء):

- **الاقتراب:** يقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم للاتجاه الذي يراد لعبها إليه سواء كانت الكرة على الأرض أو متحركة.

- **قدم الارتكاز:** توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها على ان يشير مشط القدم إلى الاتجاه الذي ستمرر او ستصوب إليه الكرة بحيث تثني الركبة قليلاً وينتقل عليها مركز ثقل الجسم.

- **الرجل الضاربة:** تمرجح الرجل الضاربة للخلف من مفصل الفخذ وهي منتنيه من مفصل الركبة. تمرجح للإمام على إن يستدير مشط القدم الضاربة للخارج وبذلك يواجه باطن القدم الكرة ليضربها من منتصفها على إن يكون مفصل القدم مثبتاً وتتابع القدم الكرة بعد ضربها الجذع والرأس والذراعان يتخذ الجذع وضعه الطبيعي إثناء الاقتراب من الكرة وفي لحظة ملامسة الكرة يميل الجذع قليلاً للإمام إما الرأس فإنها تثبت لحظة ضرب الكرة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم ويتابع النظر الكرة.

وتتمثل الخطوات التعليمية لتمرير الكرة بباطن القدم الداخلي فيما يلي:

- تؤدي حركة ضرب الكرة بداخل القدم بدون كرة.

- يقف اللاعب المتعلم مواجهاً للاعب آخر والمسافة بينهما تتراوح ما بين (3-5) ياردات.

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

- توضع الكرة أمام اللاعب المتعلم يقوم اللاعب بضرب الكرة بداخل القدم من الثبات بالطريقة الصحيحة إلى زميله الذي يقوم بإيقاف الكرة.
 - يقف اللاعب المتعلم مواجهًا للاعب آخر والمسافة بينهما من (5-8) ياردات توضع الكرة أمام اللاعب المتعلم وعلى مسافة (3) ياردات منه يقترب اللاعب ببطء إلى الكرة ويقوم بضربها بداخل القدم بالطريقة الصحيحة إلى زميله الذي يقوم بإيقافها.
 - يقوم اللاعب المتعلم بدرجته الكرة إمامه ثم يجري خلفه ويقوم بضربها بداخل القدم بالطريقة الصحيحة ويكرر الأداء.
 - اللاعب المتعلم يواجه زميلاً له والمسافة بينهما تتراوح ما بين 5-8 ياردات يبدأ التمرين بان يدحرج اللاعب الكرة إلى اللاعب المتعلم الذي يقوم بضربها بداخل القدم بالطريقة الصحيحة ليردها إلى اللاعب الأول مرة أخرى.
 - يقف اللاعب إلى جانب اللاعب المتعلم وعلى بعد منه يتراوح ما بين (5-10) ياردات ومعه الكرة ويقف لاعب ثالث إمامه وعلى بعد (5) ياردات يبدأ التمرين بان يدحرج اللاعب الكرة إلى اللاعب المتعلم الذي يقوم بضرب الكرة بداخل القدم البعيدة عن الاتجاه الذي تأتي منه الكرة بالطريقة الصحيحة إلى اللاعب المواجه له.
- وتتمثل الأخطاء الشائعة في تمرير الكرة بباطن القدم الداخلي:
- ركل الكرة بداخل القدم من أسفلها والكرة على الأرض مما يؤدي إلى ارتفاعها.
 - ملامسة جزء من داخل القدم للكرة قبل جزء آخر مما يؤدي إلى الإقلال من دقة الركلة.
 - إهمال متابعة القدم للكرة بعد ضربها مما يؤدي إلى الإقلال من دقة الركلة.
 - الإهمال في شد مفصل القدم والركبة بالقدر المناسب مما ينتج عنه سير الكرة ببطء.

● التمرير بالجزء الخارجي من القدم:

يتم وفق طريقة الأداء التالية:

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

- **الاقتراب:** يمكن أن يكون الاقتراب للكرة إما في خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو بالانحراف للخارج قليلا عنه فإذا كان الهدف هو ضرب الكرة إلى الإمام في خط مستقيم فإن الاقتراب ينحرف قليلا عن اتجاه مسار الكرة. أما إذا كان الهدف هو ضرب الكرة لتسير ملتوية فإن الاقتراب يكون بانحراف للخارج قليل عن الخط الواصل بين المكان المطلوب توصيل الكرة إليه والكرة ذاتها. ومسافة الاقتراب تتراوح ما بين 6-7 ياردات على أن تزداد السرعة تدريجيا كلما اقترب اللاعب من الكرة على أن تكون آخر الخطوات قبل ضرب الكرة هي أوسعها.
- **قدم الارتكاز:** توضع قدم الارتكاز خلف والى جانب الكرة وعلى مسافة مناسبة منها كي تسمح للرجل الضاربة بحرية الحركة. على أن تنتهي ركبة الرجل الثابتة من مفصل الركبة قليلا.
- **الرجل الضاربة:** تمرجح الرجل الضاربة من مفصل الفخذ للخلف على أن تنتهي من مفصل الركبة، ثم تمرجح للإمام على أن يستدير مشط القدم إلى الداخل ويفرد مفصل القدم لأخره وتنقبض العضلات المحيطة به لتثبيته وبذلك يقابل وجه القدم الخارجي الكرة من النصف القريب للاعب على أن تتابع الرجل الضاربة الكرة بعد ضربها.
- **الجذع والرأس والذراعان:** قبل ضرب الكرة مباشرة يميل الجزء العلوي للجسم قليلا للإمام والى الجانب في اتجاه الرجل غير الضاربة. وتعمل الذراعان على الاحتفاظ بآتزان الجسم وتثبيت الرأس أثناء ملامسة الرجل الضاربة للكرة على أن يكون النظر مثبتا عليها.



شكل (02) يوضح مهارة ضرب الكرة

ومن أهم الخطوات التعليمية لتمرير الكرة بالجزء الخارجي من القدم ما يلي:

- 1- يمسك اللاعب الكرة بيده ويتركها تسقط إلى جانب القدم الخارجي وتكون قدمه في وضع الاستعداد وممدودة للخلف وقبل وصول الكرة للأرض يضربها اللاعب بوجه القدم الخارجي لمسافة (5) متر تقريبا لزميل آخر أو إلى الحائط.
 - 2- يترك اللاعب الكرة تسقط من علو الصدر وبعد ضربها الأرض مرة واحدة يسدها اللاعب بوجه القدم الخارجي إلى الحائط أو إلى لاعب آخر.
 - 3- نفس الخطوات السابقة على إن تلعب الكرة نصف دائرة.
 - 4- تضرب كرة ثابتة من حالة الثبات وذلك بوضع القدم الثابتة بجانب الكرة وتطويح القدم الضاربة للخلف ثم ضرب الكرة وبعد ذلك تؤدي الضربة من الجري.
 - 5- تضرب الكرة المدحرجة من الثبات ثم بعد ذلك من الجري.
- وتتمثل الأخطاء الشائعة لتمرير الكرة بالجزء الخارجي من القدم فيما يلي:

1. ضرب الكرة بالجزء غير الصحيح من القدم.

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

2. ارتخاء القدم أثناء الضربة.

3. وضع قدم الارتكاز في مكان بعيد جدا عن الكرة.

4. ضرب الكرة من أسفلها وليس من منتصفها.

• التمرير بوجه القدم الخارجي:

يستخدم هذا النوع من التمرير لإتمام التمريرات الطويلة، كذلك يمكن استخدامه في التهديف من مسافات بعيدة، وفيما يلي الوصف الحركي للأداء (طريقة الأداء):

عند تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي يقوم اللاعب بالاقتراب من الكرة وفي خط مستقيم، بحيث توضع القدم الثابتة بجانب الكرة ويشير مشط القدم إلى الاتجاه الذي تمرر إليه الكرة، وتمرجح الرجل الضاربة للخلف والأمام لضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم من منتصفها، هذا وتستمر الرجل الضاربة للكرة في مرجحتها بعد ضرب الكرة، على ان يقع النظر على الكرة لحظة ضربها.



يقال الكرة بوجه القدم الخارجي

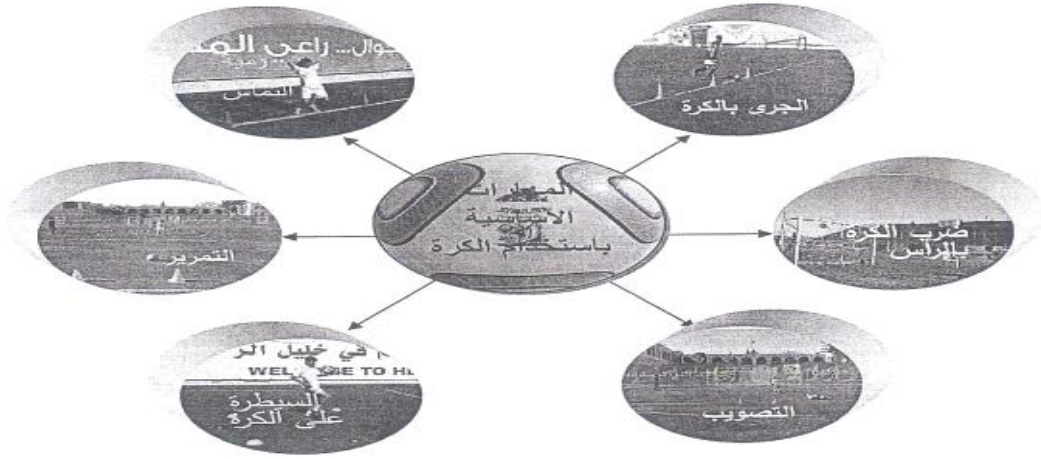
شكل (03) يوضح ضرب الكرة بوجه القدم الخارجي

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

• التمرير بوجه القدم الداخلي:

تستخدم مهارة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في حالات لعب الكرات العالية، إذ يستخدم فيها اللاعب الجزء الداخلي الأمامي من القدم التي تمرر الكرة والتي غالباً ما يتميز بأدائها وبإتقان تام لاعبو الأجنحة، هذا ويمكن استخدامها في الركلات الركنية.

ويراعى الالتزام بجميع ما ورد في المهارة السابقة، غير أن وجه الاختلاف ينحصر في تعديل وضع القدم بحيث يكون التمرير بباطن القدم، هذا مع ضرورة الاحتفاظ بالتوازن وتعديل وضع حركة مفصل القدم حيث اتجاهه للخارج.



الشكل رقم (04) يوضح المهارات الأساسية باستخدام الكرة.

ثانياً: مهارة المراوغة والخداع:

المراوغة هي فن التخلص من المنافس وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدماً بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية.

والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يتحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح مهارة المراوغة ومن أهم

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

القدرات البدنية التي تحقق ذلك الرشاقة والمرونة والسرعة الحركية والتي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة.

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي:

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالباً لا يتوقعها المنافس.
 - قدرة اللاعب المهاجم على إقناع المنافس المدافع بتحريك خادع.
 - ان تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير اوضاع جسمه بسرعة ورشاقة.
 - قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح منافسه المدافع في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم.
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة رتم الأداء.
- وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

- المراوغة من الامام.

- المراوغة من الجانب.

- المراوغة من الخلف.

• المراوغة من الأمام:

وهذه المهارة تستخدم عندما يكون اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة متقدماً بها وهاجمه أحد المدافعين من الجهة الأمامية، فيمكنه أن يراوغ المدافع الناشئ باستخدام إحدى طرق المراوغة من الأمام وهي:

- المراوغة بالتمويه للجانب مرة واحدة.

- المراوغة بالتمويه للجانب مرتين.

- المراوغة بدفع الكرة للأمام والجانب.

- المراوغة بتمرير الكرة من جانب المنافس المندفع.

- المراوغة بالطريقة المقصية.

- المراوغة بسحب الكرة خلفاً.

- المراوغة بالتمويه للتصويب.

• المراوغة من الجانب:

تؤدي هذه المهارة عندما يقوم اللاعب المهاجم بالجري بالكرة وبجواره وعلى إحدى جانبيه يجري المدافع المنافس على خط واحد محاولاً الاستحواذ على الكرة فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام إحدى طرق المراوغة من الجانب وهي:

طريقة المحطات (تغيير السرعة).

طريقة حركة الدراجة (تحريك القدم فوق الكرة).

المرور خلف المنافس.

• المراوغة من الخلف:

تؤدي هذه المهارة في الحالات التي يستقبل فيها اللاعب المهاجم الكرة وهو مراقب من المنافس المدافع الذي يقف خلفه مباشرة في محاولة لمنعه من التقدم بالكرة ومحاولة استخلاصها منه، فيقوم اللاعب المهاجم باستخدام إحدى طرق المراوغة من الخلف للتغلب على المدافع باستخدامه لإحدى الطرق التالية:

المراوغة بثني الجذع للجانب.

المراوغة بثني الجذع للجانبين.

المراوغة بثني الجذع للجانب وترك الكرة تمر.

ثالثاً: التهديف:

• مفهوم التهديف بكرة القدم:

يؤكد البحث أن لعبة كرة القدم الحديثة هي إحدى الألعاب الفرعية الأكثر شعبية في العالم لما لها باع قديم وطويل ابتداءً من التاريخ القديم وحتى يومنا هذا كانت هذه اللعبة هي أكثر رصيда من الجماهير في العالم لذا يجب ان يعلم الجميع بان الرياضة بشكل عام ولعبة كرة القدم بشكل خاص قد ارتبطت في شتى ميادين الحياة وكان من بين أولها الجانب السياسي والاقتصادي ولجميع بلدان العالم وقد جاءت كرة القدم لتثبت روح الحماس بين من يشاهدها وبين اللاعبين فقد اثبتت هذه اللعبة انها جاءت على اساس عامل الحماس والندية والاثرة وهذا العامل هو جانب مهم يتنافس

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

عليه اعضاء الفريق اقترن اسمه بالتهديف بكرة " وهو على الرغم من تعدده فأن غرضه واحدا هو إصابة الهدف بطريقة قانونية، فهناك التهديف من الثبات والتهديف من الحركة وكلاهما ينبغي أجادتهما حتى يستطيع اللاعب أن يتصرف حسبما تقتضيه الظروف.

وبعد التهديف الناجح المحصلة الصحيحة لأداء الفريق المهري والخططي والضبط الانفعالي والتحكم العقلي، ويعتمد نجاح التهديف على عوامل عدة منها اختيار المكان المناسب للتهديف بحسب الواع الحاصل في صفوف الدفاع وامكانيات التهديف التي يمتاز بها اللاعب المستثمر لهذه الفجوة.

فالفريق الذي يجيد افراده التهديف على الهدف تكون معنوياته مرتفعة وثقته بنفسه كبيرة وهذه أهم دعائم الفوز اضافة إلى ذلك ان اصابة الهدف هي التي تبث روح الحماس فيه وتدفع اللاعب الى زيادة مجهوده في التعاون المستمر مع زملائه للوصول إلى الفوز لأن نتيجة المباراة تتوقف على حالات التهديف التي يقوم بها لاعبو الفريق (الشيخلي، 2004، ص 188-191)

وبناء على ما تقدم فإن التهديف ليس فقط الجزاء المثير من اللعبة بل وأهم دزء في اللعب الهجومي فكثيرا ما تسنح فرص للتسجيل دون نجاح وتحويل هذه الفرصة لهدف (هيوز، 1974، ص 65)

• العوامل الأساسية المؤثرة على نجاح التهديف:

أولاً: دقة التهديف وقوته:

عند توجيه الكرة بالقدم يجب أن توجه بحيث يكون من الصعب على حارس المرمى المنافس أن ينفذها ومن هذا المنطق نجد دقة التهديف وقوته لها دور أساس في نجاحه وكلما زادت خوة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على ارسال الكرات القوية بدقة في مكان محدد وأما اللاعبون قليلو القوة والتدريب فإنهم غالباً ما يهدرون فرصاً ذهبية لتسجيل الأهداف أو تركزها على القوة اثناء التهديف على المرمى فتكون عندئذ النتيجة خروج بعيدا عن الرمي، أو أن تكون ضعيفة كمن يصوب الكرة الى زاوية خالية من الحارس فينقذها حارس المرمى (حماد، 1994، ص 99).

إن الدقة والقوة في التهديف عنصران مهمان ولهما دور أساسي في نجاح التهديف وعلى اللاعب ان وزن بين هذين العنصرين لأن الكثير من حالات التهديف تفشل بسبب تركيز اللاعب على احد هذين العنصرين على حساب الآخر دون تقدير لمدى ما تتطلبه الحالة بالنسبة لهذين

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

العنصرين: فقد تكون الدقة المطلوبة أكثر من القوة لاسيما عندما يكون اللاعب قريباً من المرمى وقد تكون القوة مطلوبة أكثر من الدقة عند التهديف من المسافات البعيدة (حماد، 1986، ص99).

إن فالدقة والقوة مطلوبان عند التهديف على المرمى ويجب على اللاعب دائماً أن يوازن بينهما وتزداد نسبة القوة على الدقة في أثناء التهديف في حالتين:

الحالة الأولى: في معظم حالات التهديف البعيد وفي بعض الأحيان تصل سرعة خروج الكرة عن قدم اللاعب 120 كيلومترا في الساعة.

الحالة الثانية: في حالات التهديف القريب من زوايا يسدها الحارس وتزداد نسبة الدقة على القوة أثناء التهديف إذا كانت قريبة من المرمى وخاصة إذا كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يصوب إليها اللاعب.

ثانياً: ارتفاع مسار الكرة وهي مصوبة إلى المرمى (حماد، ص100-102):

يعني ارتفاع مسار الكرة كونها مصوبة عالية أو منخفضة وتعد التصويبات الأرضية أكثر صعوبة في انقاذها من التصويبات العالية ووجع ذلك إلى أن أداء الحارس الحركة الالتقاء للطوان في الهواء أسهل وأقصر في المسافات من الاتمام إلى الأرض وبالتالي يكون الزمن أقل.

ثالثاً: توقيت التهديف:

إن الاختيار الناجح لتوقيت التهديف يعتبر واحداً من أهم عناصر نجاح التهديف وكثيراً ما نجد لاعبين قد فقدوا فرصة التهديف على المرمى نتيجة تباطؤهم وتأخرهم التهديف للحظات الأمر الذي تكون نتيجته اغلاق الحارس أو المدافع زاوية التهديف. أو أن التأخير قد يؤدي الى وقوف المدافعين امام المرمى.

الزاوية التي تصوب إليها الكرة:

إذا كان اللاعب المؤدي للضربة مواجهاً لمرمى أو يتخذ موقفه مواجهاً للمرمى قبل التصويب فمن الأفضل تصويب الكرة إلى احدى زاويتي المرمى اما اذا كان اللاعب المصوب من أحد الجانبين الأيمن أو الأيسر من الهدف فإن الحارس في هذه الحالة يعمل على سد الزاوية القريبة مما يؤدي الى فتح الأخرى وهذا قد يكون للتصويبات الملتوية القوية دور في احراز الهدف، وبشكل عام فإن التصويب الى الزاوية البعيدة أصعب على حارس المرمى في انقاذ الكرة من

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

التصويب الزاوية التي يسدها وعلى الرغم من ذلك فإن المجال مفوح في كرة القدم الإبداع اللاعب وابتكاره وذكائه طبقاً لما يمليه عليه الموقف في اطار مصلحة الفريق.

وإذا حدث كثيراً في المباراة أن يهمل حارس المرمى سد الزوايا القريبة من اللاعب المصوب واضعاً في اعتباره العمل على تأمين الزوايا البعيدة اثناء وقوفه بالزوايا القريبة مما يؤدي إلى فتحها بصورة مغالى فيها وفي مثل هذه الحوال يجب اللاعب ان يصوب الى الراوية القريبة بدون تردد وذلك لأن فتح هذه الزاوية نسبياً يعني تضيق الزوايا البعيدة (حماد، ص100-102).

ولا تقتصر أهمية الدقة كمكون للمجال الرياضي فقط، اذ ان هذا المكون مهم جداً في الحياة الاعتيادية أيضاً.

فالدقة ناحية مهمة في الأداء الرياضي للاعب كرة القدم تتطلب منه دقة عالية في التهديف والمناورة والمراوغة والجري بالكرة، وبدون هذه الصفة لا يستطيع اللاعب أن يطبق الخطة التي رسمت له من قبل المدرب وبمشاركة زملائه. (حسنين، 1979، ص447):

إن توجيه هذه الحركات يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين ويتطلب هذا الأمر أن تكون الاشارات العصبية الوردية الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواء كان موجهاً للعضلات العاملة منها اما العضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب وبالدقة اللازمة لإصابة الهدف فعند حدوث خلل في الاشارات الواردة فان ذلك يؤثر على دقة الحركة.

هذا ومن الملاحظ في الحركات التي تتصف بالدقة هو انه لا يوجد فرق كبير بين قوة انقباض العضلات وانبساط العضلات المقابلة لها.

مما تقدم يظهر لنا أن الدقة على الكفاءة والمهارة العاليتين في اصابة الهدف سواء كان هذا الهدف مرمى كرة القدم ام مناولة الكرة إلى زميل، وكذلك فاللاعب الذي يمتاز بهذه الصفة بدرجة عالية فانه يكون أكثر كفاءة في أداء المهارات المطلوبة منه في خطة لعب الفريق لأن هذه الصفة تعمل على رفع الناحية النفسية لديه، الأمر الذي يساعده في التغلب على الحالات المختلفة التي تواجهه في المباراة من خلال دقة اتخاذ القرارات، لذا فإن الدقة من الصفات المهمة في لعبة كرة القدم. (حسنين، ص 477)

وقد عرفت الدقة بأنها التحكم في الجهاز الحركي تجاه هدف معين. (المندللاوي، 1979، ص 449)

وتتركز الكفاءة الفنية في لعبة كرة الدم على التحكم بدقة التصويب بالكرة وهذا النوع يتطلب نوعاً خاصاً من الإدراك والذي يعرف الإدراك بالكرة. (محجوب والمندللاوي، 1982، ص 52)

• **التهديف من الحالات الثابتة:**

أولاً: الركل من علامة الجزاء:

يعطي قانون كرة القدم هذه المهارة بعد أن يتعرض اللاعب المهاجم إلى الضرب المتعمد أو الاضرار داخل منطقة الجزاء وهي من الأخطاء العشرة التي تحتسب فيها ضربة حرة مباشرة، وتعد من الفرص الذهبية للفريق المهاجم التسجيل هدف قد يكون هدف الفوز في المباراة، ومن خلالها يكون اللاعب أمام حامي الهدف مباشرة وهذا يتطلب من اللاعب المنفذ لضربة الجزاء ضبط النفس والهدوء والقوة العالية على التمويه وتحمل المسؤولية ولعب الكرة نحو الزاوية أو المنطقة المحددة في ذهن اللاعب المنفذ وعقله.

تتوقف خطط أداء ضربة الجزاء على قنوات اللاعب المنفذ للضربة ومهارته ومنها هدوء الأعصاب ودقة توجيه الكرة نحو مكان محدد بالقوة والسرعة المناسبة، ومن العوامل التي يراعى اتخاذها عند أداء ضربة الجزاء ما يأتي.

- ضرورة تدريب جميع اللاعبين بما فيهم حارس المرمى على أداء ضربة الجزاء.
 - يراعى دراسة مواطن القوة والضعف لحراس المرمى للفرق المتنافسة، وكذلك امكانيات ومميزات اللاعبين وأسلوب كل منهم في أداء ضربات الجزاء حتى يسهل توجيه لاعبي الفريق والحارس عند تطبيق ضربات الجزاء أو حالة ركلات الترجيح عند التعادل.
 - يفضل ترتيب اللاعبين عند أداء ركلات الترجيح في حالات التعادل بما يؤدي الى اختلاف نوعية الأداء وطريقته وبما يحقق المفاجئة لحارس المرمى.
- ويشور ريد سواين إلى أن هناك نقاطاً مهمة على حارس المرمى ان يراعيها اثناء تصديه لضربة الجزاء وهي:

- اتخاذ حارس المرمى المكان الصحيح.

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

- أن يتصف حارس المرمى بهدوء الأعصاب.
- أن يكون لديه توقيت مناسب ولأي جهة كانت في حال اجتيازه خطة الارتماء إلى زاوية من زوايا المرمى.
- سرعة أداء عملية الارتماء في حالة اختيار خطة مسار الكرة ولأي جهة كانت.
- الأخذ بنظر الاعتبار الجوانب الفنية في الارتماء نحو الكرة (Reed Swain,2000 , p109)

ثانياً: الضربات الحرة (المباشرة وغير المباشرة):

تشكل الضربات الحرة خطراً كبيراً على مرمى الفريق المدافع وخاصة الضربات القريبة من الهدف إذا استغلت بشكل جيد ونفذت بدقة بناءً على خطط علمية مرسومة لها حيث يبنى الفريق المهاجم الآمال والطموح على تسجيل هدف الفوز في المباراة ويتوقف تحديد الخطط في تنفيذ تلك الضربات على المكان والمسافة من المرمى وبناء حائط الصد (الجدار) وفقاً لإمكانية الفريق فالضربات البعيدة والتي لا يلجأ فيها الفريق الآخر لتكوين حائط الصد، حيث تمرر الكرة لمكان مناسب بعد إخلائه بواسطة تحركات المهاجمين ولتقريب المسافة للتسديد على المرمى، أما من الأماكن الخطوة والقريبة من المرمى فإن حائط الصد يشكل عائقاً للتسديد على المرمى، الأمر الذي يستلزم اتباع أنواع وأساليب مختلفة من الخطط التي تعتمد أساساً على نص القانون.

ثالثاً: ضربة الزاوية:

يحصل الفريق المهاجم على ضربات الزاوية بعد أن يقطع الفريق المنافس المدافع الكرة للخروج من خط الهدف حيث يعطي قانون اللعبة ضربة حرة من علامة الزاوية ويبني مدربو الفرق الآمال والطموح في تسجيل الأهداف بواسطتها حيث يدرّب الفريق على طرائق متعددة لتنفيذ هذه الحالات بشكل مباشر وغير مباشر وهناك خطط وأساليب فنية وخططية مختلفة تستخدم في تنفيذ ضربات الزاوية وهي:

1. ضربة الزاوية المفتولة للداخل.
2. ضربة الزاوية المفتولة للخارج.
3. ضربة الزاوية القصيرة.
4. ضربة الزاوية المتوسطة.

5. ضربة الزاوية لمنطقة قوس الجراء.

2. خصائص و مميزات المرحلة العمرية:

إن تقسيم الفرق في الجزائر يكون حسب الفئة العمرية:

• المبتدئين (تحت 15 سنة).

• الناشئين (من 15 سنة إلى 17 سنة).

• الأواسط (17 سنة إلى 19 سنة).

• الأكابر من 19 سنة فما فوق. وكلها تندرج تحت فترة المراهقة.

*و الفئات العمرية التي نحن بصدد إجراء الدراسة عليها هي:

فئة (17) سنة إلى 19 سنة. (و التي تدخل ضمن فترة المراهقة المبكرة ومن مميزات ما

يلي :

1.2. خصائص النمو العقلي:

الذكاء في هذه المرحلة يصل إلى قمة النضج واكتساب المهارات العقلية والقدرة على التحصيل ومهارة اتخاذ القرار وفن التواصل مع الآخرين وتتضح الميول والأهداف من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو الى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على الادراك العلاقة بين الاشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة الى كل هذا سيصبح اكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة. حيث يتميز ببحثه المستمر عما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به الى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتسأوله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعد للتكيف مع البيئة الاخلاقية والثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها. والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه الى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدام استنتاج والاستدلال.

2.2. النمو الحركي:

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم ومميزات المرحلة العمرية

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتالية التي تسيّر حسب أسلوب ونظام مترابط ومتكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى تركيز على دراسة الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان

والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده زمن الرجوع وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.

3.2. النمو الاجتماعي و الانفعالي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطبق المراهق حياة أوسع محاولاً التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادراً على الانتماء للجماعة، ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختبار له لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على فما مريح من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة.

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حدثها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم السن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد من تنزلات انفعالاته ويصبح قادراً على التحكم فيها، وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية في الأسرة لا تولي اهتماماً لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1. الدراسة الاستطلاعية:

تطبيقا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة وموضوعية للبحث قمنا بما يلي:

• الاطلاع على المراجع والمصادر العربية والأجنبية وكذا الدراسات السابقة لتحديد المهارات الأساسية في كرة القدم، وكانت كما يلي:

- الدرجة.
- المناولة.
- التهديف.
- السيطرة على الكرة.
- الاخمام.
- المراوغة والخداع.
- ضرب الكرة.

ثم تم تقديم قائمة المهارات الأساسية الى مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم وعددهم 08 بهدف اختيار المهارات التي ترتبط أكثر بالتصور العقلي فكانت النتائج كما يوضحه الجدول:(01)

جدول (01) يوضح ترتيب المهارات الأساسية حسب آراء الأساتذة.

النسبة المئوية	التكرار	المهارات
% 100	6	المراوغة والخداع
% 83	5	التهديف

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

المناولة	4	% 67
السيطرة على الكرة	1	% 17
الاخماد	1	% 17
ضرب الكرة	1	% 17
الدحرجة	0	% 00

وعليه تم اختيار المهارات التي حصلت على أكثر تكرار وهي:

• المراوغة والخداع بنسبة 100 %.

• التهديف بنسبة 80 %.

• المناولة بنسبة 67 %.

ولقياس مستوى هذه المهارات تم ترشيح مجموعة من الاختبارات ثم عرضت على الخبراء بهدف انتقاء الاختبارات المناسبة حسب المرحلة العمرية وكذا الإمكانيات المتوفرة وكانت النتائج كما يوضحه الجدول (02) :

جدول (02) يوضح ترشيح الاختبارات المهارية.

المهارات	الاختبارات	التكرار	النسبة المئوية
التهديف	قياس دقة التهديف	6	100 %
	التصويب على الهدف	0	00 %
	دقة التهديف الجانبي	0	00 %

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

83 %	5	قياس دقة المناولة	المناولة
17 %	1	دقة المناولة	
0 %	0	قياس دقة المناولة	
100 %	6	قياس مستوى السيطرة والمراوغة	المراوغة والخداع
00 %	0	الحري المتعرج وتغير الاتجاه مع الكرة	
00 %	0	قياس سرعة الانتقال بين الاقمام بالقدمين	

وعليه تم اختيار الاختبارات التي حصلت على أكبر نسبة وهي كما يلي:

- اختبار قياس دقة التهديف

- اختبار قياس دقة المناولة

- اختبار قياس مستوى السيطرة والمراوغة.

أما بالنسبة لاختبار التصور العقلي فقد تم الاعتماد على مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي المصمم من طرف (مارتنيز 1982) وقام بتعريبه وتقنيته محمد العربي شمعون و ماجدة محمد اسماعيل (1996).

ثم تم تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات على عينة قوامها 08 لاعبين بفارق زمني قدره أسبوع وذلك بهدف:

- التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات.

- مدى مناسبة الاختبارات لمستوى اللاعبين واستجابتهم لها.

- مدى كفاية الوسائل وكذا الوقت اللازم لتطبيق الاختبارات.

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.
- معرفة ثبات وصدق الاختبارات.

2. منهج البحث:

لقد تم استخدام المنهج الوصفي وذلك لكونه من انسب المناهج للوصول إلى أهداف البحث المسطرة، وكذا أقربها لحل مشكلة بحثنا بطريقة علمية.

3. مجتمع وعينة البحث:

1.2. **مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث من 14 فريق تنشط في القسم الوطني الأول جهة وسط غرب من البطولة الجزائرية لكرة القدم أقل من 19 سنة للموسم 2023 / 2024، بمعدل 295 لاعبا تقريبا.

2.2. **عينة البحث:** العينة هي اختيار جزء من الكل، فالعينة إذن هي نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، وقد تم اختيار 44 لاعبا لفريقي ترجي ووداد مستغانم بنسبة 15 % تقريبا، والجدول (03) يوضح توزيع العينة:

جدول رقم (03) يوضح توزيع العينة.

العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	العدد	
03	18	21	فريق ووداد مستغانم
05	18	23	فريق ترجي مستغانم
08	36	44	المجموع

4. متغيرات البحث:

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

للحصول على نتائج موثوق بها يشترط على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه، حيث كانت متغيرات الدراسة على النحو التالي:

المتغير الأول: مستوى الفرق، ونعني به ترتيب الفريق في البطولة الوطنية، بحيث كان مستوى فريق وداد مستغانم يحتل المرتبة الأولى في مجموعة لفئة أقل من 19 سنة بينما فريق ترجي مستغانم كان يحتل المرتبة (06) في الدوري.

المتغير الثاني: التصور العقلي.

المتغير الثالث: المهارات الأساسية في كرة القدم وهي: التهديف، المناولة، المراوغة والخداع.

5. مجالات البحث:

• **المجال البشري:** لاعبي فرق كرة القدم أقل من 19 سنة بمستغانم.

• **المجال المكاني:** المركب الرياضي الرائد فراح وملعب بن سليمان بمستغانم.

المجال الزماني: امتدت هذه المدة بين 20-11-2023 إلى 04-05-2024.

الدراسة النظرية وكل ما يتعلق بها في الفترة من 14-02-2024 إلى 23-04-2024.

تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات: ابتداء من حيث أنجز الاختبار القبلي 02-02-2024

وأعيد نفس الاختبار على نفس العينة يوم (10-02-2024) بالنسبة لفريق ترجي مستغانم، أما فريق وداد مستغانم فكان الاختبار القبلي (19-02-2024) وأعيد نفس الاختبار على نفس العينة يوم (27-02-2024).

6. طرق ووسائل البحث :

• **جمع وتحليل المادة الخبرية:** وهي عملية سرد وتحليل المعطيات النظرية التي ترتبط ارتباطا مباشرا بموضوع البحث، وتتناسب مع أهدافه، حيث اعتمدنا على المصادر والمراجع بمختلف أنواعها سواء عربية أو أجنبية، إضافة إلى الدراسات السابقة والمرتبطة.

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- الاستبيان: وقد استخدمنا الاستبيان في تحديد المهارات الأساسية وترشيح الاختبارات.
- المقابلة الشخصية: وقد أفادتنا المقابلة الشخصية في جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات حول علاقة التصور العقلي بالمهارات الأساسية في كرة القدم.
- الاختبارات والمقاييس: وقد استخدمنا بعض الاختبارات المهارية الخاصة بلعبة كرة القدم إضافة إلى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي المصمم من طرف (مارتنيز 1982) (وقام بتعريبه وتقنيته محمد العربي شمعون و ماجدة محمد اسماعيل (1996).

7. الأسس العلمية للاختبارات:

1.7. الثبات: يعرف الثبات بأنه درجة الاتساق أو التجانس بين نتائج مقاييس في تقدير صفة أو سلوك أو قدرة الاختبار على إعطاء نتائج مشابهة تحت ظروف قياس قليلة الاختلاف إذ ما أعيد على نفس الأفراد .

وقد تم قياس ثبات الاختبارات بطريقة إعادة الاختبار، حيث تراوح معامل ثبات الاختبارات بين 0.66 و0.89 كما يوضحه الجدول:(04)

جدول (04) يوضح معاملات الصدق والثبات للاختبارات المهارية.

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		
		ع	س	ع	س	
0.8	0.64	2.86	10.37	3.31	11.25	التهدف
0.81	0.65	1.93	6.00	1.05	7.12	المناوله
0.82	0.67	1.48	8.79	2.00	11	المراوغة والخداع
0.80	0,64	2.96	17.5	3.32	16.5	التصور البصري

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

0,83	0.70	3.12	16.62	3,07	16.75	التصور السمعي
0.94	0.88	2.33	17.25	2.45	17.62	الاحساس الحركي
0.81	0,65	2.06	17.37	3.07	16.75	الحالة الانفعالية المصاحبة

قيمة ر الجدولية 0.632 عند مستوى 0.05 و 0.765 عند مستوى 0.01

2.7. **الصدق:** يعد الصدق واحدا من أهم معايير جودة الاختبار حيث يشير إلى الحقيقة أو مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس الشيء أو الظاهرة التي وضع لقياسها.

وقد اعتمدنا على صدق المحكمين الذي يعبر عن الصدق الظاهري وذلك استنادا لآراء الأساتذة المحكمين في مجال كرة القدم حول الاختبارات الثلاث.

كما تم حساب الصدق الذاتي بطريقة إعادة الاختبار عن طريق حساب الجذر التربيعي للثبات، حيث تراوحت معاملات الصدق الذاتي بين 0.81 و 0.94 كما يوضحه الجدول (04).

3.7. **الموضوعية:** يعد الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي الدرجات نفسها بغض النظر عن الشخص الذي يصححه ودون تدخل أحكامه الذاتية ، والاختبارات التي تم اختيارها تعتمد على وحدات الزمن وعدد الدرجات، وبالتالي فهي موضوعية .

8. الوسائل الإحصائية:

إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل الى مؤشرات ذات دلالة تساعد على التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات، وقد تم استخدام ما يلي:

- **الوسيط:** هو تلك القيمة التي تقع في المنتصف إذا كان عدد القيم فرديا، ومتوسط القيمتين بالوسط إذا كان عدد الأفراد زوجيا، بحيث يكون عدد القيم التي قبلها يساوي عدد القيم التي بعدها، وهذا بعد ترتيب القيم تنازليا أو تصاعديا، فهو القيمة التي تتوسط القيم بحيث أن 50 من القيم أكبر من الوسيط و 50 أصغر ونرمز له بـ

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- **المتوسط الحسابي:** هو القيمة الممثلة لمجموعة من البيانات، ويميل للوقوع في مركز البيانات، وهو أحد مقاييس النزعة المركزية، وهو ناتج قسمة مجموع القيم على عدد القيم:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n}{n}$$

حيث أن:

- \bar{x} المتوسط الحسابي
- Σ المجموع.
- x_i درجة المفحوص.
- n عدد أفراد العينة.

- **الانحراف المعياري:** وهو اهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي و الاختبار و يرمز له بالرمز S ، فإذا كانت قيمته صغيرة فانه يدل على أن القيم متقاربة و العكس صحيح :

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

- **معامل الالتواء:** يفيد معامل الالتواء في تحديد درجة التواء توزيع أي مجموعة من البيانات، وما إذا كان هذا الالتواء موجبا أو سالبا، فقد يحدث نتيجة أخطاء في العينة أو في عملية القياس ألا ينطبق منحنى توزيع البيانات على التوزيع الطبيعي أو الاعتدالي، وقد يبدو ملتويا الى اليمين أو الى اليسار، وقد استخدمنا في تحديد درجة الالتواء الطريقة التالية :

$$Sk = \frac{3 \times (\bar{x} - Md)}{S}$$

• معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{\sum(x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x - \bar{x})^2 \times \sum(y - \bar{y})^2}}$$

حيث أن:

- Σ المجموع
- x أقيم المتغير الأول
- \bar{x} المتوسط الحسابي للمتغير الأول
- y أقيم المتغير الثاني.
- \bar{y} المتوسط الحسابي للمتغير الثاني.
- الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

• ت ستودنت لعينتين مستقلتين متجانستين:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n - 1}}}$$

أدوات تطبيق الاختبارات:

- ملعب الكرة القدم

- 15 كرات

- شواخص

- ساعة إيقاف

- صافرة

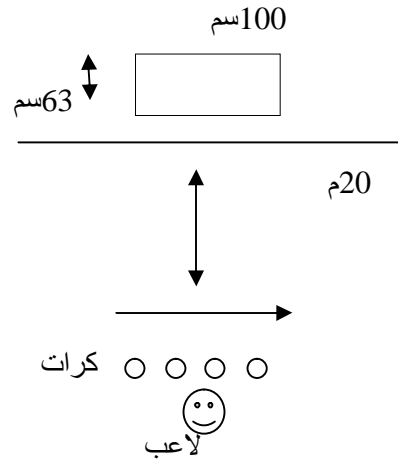
• مواصفات مفردات الاختبارات:

الاختبار الأول: قياس دقة المناولة

الأدوات المستعملة: كرات (5) هدف صغير (أبعاد 100سمx63سم).

إجراء الاختبار: يرسم خط بطول (1) كخط بداية على مسافة (20)م على الهدف الصغير

وتوضع كرات ثابتة على خط البداية كما هو موضح في الشكل (1). (الصميدعي وآخرون، 2010، ص150)



شكل (1) يوضح إقياس دقة المناولة

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً الهدف الصغير ويبدأ عند إعطاء

إشارة مناولة الكرة نحو الهدف لتدخل إليه وتعطى لكل لاعب (5) محاولات.

التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي تحصل عليها من مناولة الكرات الخمس

وعلى النحو التالي:

1- درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير.

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

- 2- درجة واحدة إذا لمست القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.
- 3- صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

الاختبار الثاني: مهارة المراوغة والخداع

الغرض من الاختبار: قياس مستوى السيطرة على الكرة والمراوغة.

الأدوات: الأقماع- كرة- ميقاتي- وصفارة.

الإجراءات: يقوم اللاعب في الجري بين أقطار المربع على شكل رقم 8 محاولاً استغراق أقل زمن ممكن.



شكل (02) يوضح اختبار المراوغة والخداع

الشروط: الجري بين الأقماع بشرط لمس أي قمع.

الاختبار الثالث: قياس دقة التصويب

الأدوات المستعملة: 7 كرات- شاخص- حبل لتقسيم المرمى.

طريقة الأداء: توزع 7 كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود

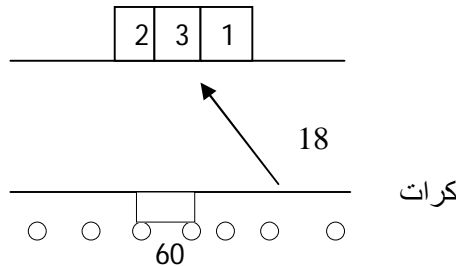
على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص.

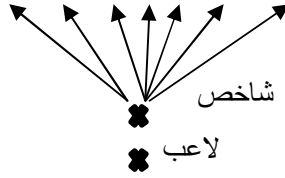
ثم يتوجه للكرة الثانية وهكذا مع الكرات كلها ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح

الأرض واللاعب حرية اختيار أية قدم على أن يتم الأداء من وضع الركض.

طريقة التسجيل: تحتسب الدرجة مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف

الكرات السبع وعلى النحو التالي: (رعد، 2003، ص108)





شكل (03) يوضح اختبار دقة التصويب

- يمنح اللاعب 3 درجات إذا دخلت الكرة في منطقتين محددتين (1.2)
يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في منطقة محددة (3).
يمنح اللاعب (صفر) إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى..

الاختبار الرابع: مقياس التصور العقلي:

تم استخدام مقياس التصور العقلي المصمم في أصله من طرف (مارتنيز 1982) وقام بتعريبه وتقنيته (محمد العربي شمعون) وماجدة محمد اسماعيل (1996) وتطبيقه في مجموعة من البحوث في الوسط الرياضي المصري والعربي (شمعون، 1996) ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها اللاعب استخدام الحواس أثناء التصور العقلي، وذلك من خلال أربعة محاور تمثل مواقف التصور المختلفة وهي:

التدريب الرياضي الفردي - مشاهدة الزميل - الممارسة مع الآخرين - الأداء في المنافسة.

ويشمل كل محور على عدة أبعاد تمثل مجالات التصور العقلي التالية:

- التصور البصري.
- التصور السمعي.
- التصور الحس الحركي.
- التصور الانفعالي.
- التحكم في الصورة (شمعون).
- وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

صورة واضحة تماما	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير واضحة	عدم وجود صورة
5	4	3	2	1

*مفتاح الإجابة على مقياس التصور العقلي.

تتصدر درخة المحور ما بين 4 كحد أدنى وبين 20 كحد أقصى.

الفصل الثاني

عرض ومناقشة نتائج البحث

2. قياس مستوى التصور العقلي والمهارات الأساسية:

لقد تم اعتماد ثلاث مستويات في التصور العقلي علما أن كل بعد فيه أدنى درجة هي 4 و أعلى درجة هي 20 ، أما المهارات الأساسية فقد اعتمدنا على الدرجات التائية للعينتين معا وكانت المستويات بمدى قدره 33 تقريبا كما يوضحه الجدول (05)

جدول (05) يوضح الدرجات المقدرة في الاختبارات حسب كل مستوى.

الدرجات المقدرة في الاختبار			
ضعيف	متوسط	جيد	
4 - 9	10 - 15	16 - 20	أبعاد التصور العقلي
أقل من 7	7 - 14	15 - 24	مهارة التهذيف
9 - 13	4 - 8	أقل من 4	مهارة المناولة
- 2114	8 - 15	أقل من 8	مهارة المراوغة والخداع

2.1. تقدير درجة التصور العقلي حسب الفرق:

أولا: بالنسبة للتصور البصري:

جدول (06) يوضح مستوى التصور البصري حسب الفرق.

المهارات	الصنف	مرتفعة	متوسطة	منخفضة	كا ²	مستوى الدلالة
التصور	وداد مستغانم	1	8	9	6.32	0.05

الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث

0.01	12.32	2	3	13	ترجي مستغانم	البصري
/	/	35.68			كا ² المحسوبة	
/	/	0.01			مستوى الدلالة	

القيمة الجدولية 5.99 عند مستوى 0.05 و 9.21 عند مستوى 0.01.

يوضح الجدول أن القيمة 35.68 دالة عند مستوى 0.01 مما يعني وجود اختلاف في مستوى التصور البصري بين الفريقين، كما أن القيمة 6,32 دالة احصائياً عند مستوى 0.05 و عليه فدرجة التصور البصري عند فريق و داد مستغانم متوسطة الى منخفضة، ونلاحظ أيضاً أن القيمة 12.32 دالة احصائياً عند مستوى 0.01 وهذا يعني أن درجة التصور البصري مرتفعة عند فريق ترجي مستغانم.

ثانياً: بالنسبة للتصور السمعي:

جدول (07) يوضح مستوى التصور السمعي حسب الفرق.

مستوى الدلالة	كا ² المحسوبة	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	الصنف	المهارات
0.01	21.16	1	15	2	وداد مستغانم	التصور السمعي
0,05	7.16	1	9	8	ترجي مستغانم	
/	/	11.5			كا ² المحسوبة	
/	/	0,01			مستوى الدلالة	

القيمة الجدولية 5.99 عند مستوى 0.05 و 9.21 عند مستوى 0.01.

الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث

نلاحظ من الجدول أن القيمة 11,5 دالة عند مستوى 0.01 مما يعني وجود اختلاف في مستوى التصور السمعي بين الفريقين، كما أن القيمة 21.16 دالة احصائياً عند مستوى 0.05 وعليه فدرجة التصور السمعي عند فريق وداد مستغانم متوسطة، ونلاحظ أيضاً أن القيمة 7.16 دالة احصائياً عند مستوى 0.05 وهذا يعني أن درجة التصور البصري متوسطة الى مرتفعة عند فريق ترجي مستغانم.

ثالثاً: بالنسبة للإحساس الحركي:

جدول (08) يوضح مستوى التصور الحركي حسب الفرق.

المهارات	الصف	مرتفعة	متوسطة	منخفضة	كا 2	مستوى الدلالة
الإحساس الحركي	وداد مستغانم	2	11	5	6.98	0,05
	ترجي مستغانم	10	7	1	6.98	0,05
كا 2 المحسوبة		20.86			/	/
مستوى الدلالة		0,01			/	/

القيمة الجدولية 5.99 عند مستوى 0.05 و 9.21 عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول أن القيمة 20.86 دالة عند مستوى 0.01 مما يعني وجود اختلاف في مستوى الإحساس الحركي بين الفريقين، كما أن القيمة 6.98 دالة احصائياً عند مستوى 0.05 وعليه فدرجة الإحساس الحركي متوسطة عند فريق وداد مستغانم، ونلاحظ أيضاً أن القيمة 6.98 دالة احصائياً عند مستوى 0.05 وهذا يعني أن درجة الإحساس الحركي متوسطة الى مرتفعة عند فريق ترجي مستغانم.

رابعاً: بالنسبة للحالة الانفعالية المصاحبة:

جدول (09) يوضح مستوى الحالة الانفعالي المصاحبة حسب الفرق.

المهارات	المنخفضة	متوسطة	مرتفعة	المنخفضة	مرتفعة	مستوى الدلالة
الحالة الانفعالية	2	13	3	وداد مستغانم	0.01	12.32
	1	5	12	ترجي مستغانم	0.01	10.32
كا 2 المحسوبة		9.26				
مستوى الدلالة		0.01				

القيمة الجدولية 5.99 عند مستوى 0.05 و 9.21 عند مستوى 0.01.

يوضح الجدول أن القيمة 9.26 دالة عند مستوى 0.01 مما يعني وجود اختلاف في درجة الحالة الانفعالية المصاحبة بين الفريقين، ونجد أن القيمة 12.32 دالة احصائيا عند مستوى 0,01 وعليه فدرجة التصور الانفعالي عند فريق ووداد مستغانم متوسطة، ونلاحظ أيضا أن القيمة 10.32 دالة احصائيا عند مستوى 0.01 وهذا يعني أن درجة التصور الانفعالي مرتفعة عند فريق ترجي مستغانم.

ونستنتج مما ذكر أعلاه وجود ترابط بين مستوى الفرق ودرجة التصور العقلي في أبعده الأربعة، أي أنها تختلف بين الفريقين، حيث نجد أن:

- درجة التصور البصري والتصور الحركي متوسطة الى منخفضة ودرجة التصور السمعي والحالة الانفعالية المصاحبة متوسطة عند فريق ووداد مستغانم.
- درجة التصور العقلي بأبعاده الأربعة مرتفعة عند فريق ترجي مستغانم.

2.1. تقدير درجة المهارات الأساسية:

أولا: بالنسبة لمهارة التهديف:

جدول (10) يوضح مستوى مهارة التهديد حسب الفرق.

المهارات	الصف	مرتفعة	متوسطة	منخفضة	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
التهديد	وداد مستغانم	1	14	3	16.32	0.01
	ترجي مستغانم	3	11	4	6.32	0,05
كا ² المحسوبة		1.50			/	/
مستوى الدلالة		غير دال			/	/

القيمة الجدولية 5.99 عند مستوى 0.05 و 9.21 عند مستوى 0.01.

يوضح الجدول أن القيمة 1,50 غير دالة عند احصائيا مما يعني عدم وجود اختلاف في مستوى مهارة التهديد بين الفريقين، كما أن القيم 16,32 و 6.32 دالة احصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 و عليه فدرجة مهارة التهديد متوسطة عند كلا الفريقين .

ثانيا: بالنسبة لمهارة المناولة:

جدول (11) يوضح مستوى مهارة المناولة حسب الفرق.

المهارات	الصف	مرتفعة	متوسطة	منخفضة	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
المناولة	وداد مستغانم	1	16	1	24.98	0.01
	ترجي مستغانم	1	15	2	20.32	0,01
كا ² المحسوبة		0.06			/	/

الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث

/	/	غير دال	مستوى الدلالة
---	---	---------	---------------

القيمة الجدولية 5.99 عند مستوى 0.05 و 9.21 عند مستوى 0.01.

يوضح الجدول أن القيمة 0,06 غير دالة عند احصائيا مما يعني عدم وجود اختلاف في مستوى مهارة المناولة بين الفريقين، كما أن القيم 24.98 و 20.32 دالة احصائيا عند مستوى 0.01 وعليه فدرجة مهارة المناولة متوسطة عند كلا الفريقين .

ثالثا: بالنسبة لمهارة المراوغة والخداع:

جدول رقم (12) يوضح مستوى مهارة المراوغة والخداع حسب الفرق.

المهارات	الصنف	مرتفعة	متوسطة	منخفضة	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة
المراوغة والخداع	وداد مستغانم	1	15	2	20.32	0.01
	ترجي مستغانم	3	14	1	16.32	0.01
كا ² المحسوبة		1.06			/	/
مستوى الدلالة		غير دال			/	/

القيمة الجدولية 5.99 عند مستوى 0.05 و 9.21 عند مستوى 0.01.

يوضح الجدول أن القيمة 1,06 غير دالة عند احصائيا مما يعني عدم وجود اختلاف في مستوى مهارة المراوغة والخداع بين الفريقين، كما أن القيم 20.32 و 16.32 دالة احصائيا عند مستوى 0.01 وعليه فدرجة المراوغة والخداع متوسطة عند كلا الفريقين .

ونستنتج مما ذكر أعلاه أنه لا يوجد ترابط بين مستوى الفريقين ومستوى المهارات الأساسية، وهو متوسط عند كلا الفريقين .

3. مقارنة بين الفريقين في مستوى أبعاد التصور العقلي:

1.2. دراسة اعتدالية التوزيع وتجانس التباين في التصور العقلي:

جدول (13) يوضح اعتدالية التوزيع وتجانس التباين في اختبار التصور العقلي.

أبعاد التصور العقلي	الفرق	ن	س	ع	الوسيط	معامل الالتواء	ف المحسوبة	مستوى الدلالة
التصور البصري	وداد مستغانم	18	10.28	2.90	9.5	0.81	1.15	غير دال
	ترجي مستغانم	18	15.61	3.11	17	- 1.34		
التصور السمعي	وداد مستغانم	18	11.94	2.39	11	1.18	1.68	غير دال
	ترجي مستغانم	18	14.94	3.10	15	-0.06		
الإحساس الحركي	وداد مستغانم	18	11.78	2.64	13	-1.39	1.08	غير دال
	ترجي مستغانم	18	15.83	2.75	16	-0.18		
الحالة الانفعالية المصاحبة	وداد مستغانم	18	12.33	2.33	11.5	1.07	1.33	غير دال
	ترجي مستغانم	18	16.61	2.69	16.5	0.12		

القيمة الجدولية 2.86 عند مستوى 0.05 و 4.07 عند مستوى 0.01

الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث

يتضح من الجدول (01) أن قيم معاملات الالتواء تنحصر في المدى $3 + 3 -$ مما يعني وجود اعتدالية في التوزيع في جميع المجموعات، كما أن قيم F غير دالة احصائياً مما يعني وجود تجانس في التباين، وعليه سنستخدم t لدلالة الفرق بين عينتين مستقلتين متجانستين.

2.1. بالنسبة للتصور البصري:

جدول (14) يوضح مقارنة بين الفريقين في اختبار التصور العقلي.

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	ع	س	ن		
0.01	5.174	2.90	10.28	18	وداد مستغانم	التصور البصري
		3.11	15.61	18	ترجي مستغانم	

القيمة الجدولية 2.042 عند مستوى دلالة 0.05 و 2.75 عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول أن القيمة المحسوبة 5.174 دالة احصائياً عند مستوى 0.01 وهذا يعني وجود فرق حقيقي في مستوى التصور البصري لصالح فريق ترجي مستغانم.

3.2. بالنسبة للتصور السمعي:

جدول (15) يوضح مقارنة بين الفريقين في اختبار التصور العقلي.

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	ع	س	ن		
0.01	3.158	2.39	11.94	18	وداد مستغانم	التصور السمعي
		3.10	14.94	18	ترجي	

الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث

					مستغانم	
--	--	--	--	--	---------	--

• القيمة الجدولية 2.042 عند مستوى دلالة 0.05 و 2.75 عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول أن القيمة المحسوبة 3.158 دالة احصائيا عند مستوى 0.01 مما يعني وجود فرق حقيقي في مستوى التصور السمعي لصالح فريق ترجي مستغانم.

3.2. بالنسبة للتصور الحركي:

جدول (16) يوضح مقارنة بين الفريقين في اختبار التصور العقلي.

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	ع	س	ن		
0.01	4.435	2.64	11.78	18	وداد مستغانم	الإحساس الحركي
		2.75	15.83	18	ترجي مستغانم	

القيمة الجدولية 2.042 عند مستوى دلالة 0.05 و 2.75 عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول أن القيمة المحسوبة 5.174 دالة احصائيا عند مستوى 0.01 وهذا يعني وجود فرق حقيقي في مستوى التصور الحركي لصالح فريق ترجي مستغانم.

3.3. بالنسبة للحالة الانفعالية المصاحبة:

جدول (17) يوضح مقارنة بين الفريقين في اختبار التصور العقلي.

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	ع	س	ن		
0.01	4.977	2.75	15.83	18	ترجي	

الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث

					مستغانم	
		2.33	12.33	18	وداد مستغانم	

القيمة الجدولية 2.042 عند مستوى دلالة 0.05 و 2.75 عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول أن القيمة المحسوبة 4.977 دالة احصائيا عند مستوى 0.01 وهذا يعني وجود فرق حقيقي في مستوى الحالة الانفعالية لصالح فريق ترجي مستغانم.

3. مقارنة بين الفريقين في مستوى المهارات الأساسية:

1.3. دراسة اعتدالية التوزيع وتجانس التباين في الاختبارات المهارية:

جدول (18) يوضح اعتدالية التوزيع وتجانس التباين في الاختبارات المهارية

مستوى الدلالة	ف المحسوبة	معامل الالتواء	الوسيط	ع	س	ن		
غير دال	2.11	0.52	11.5	2.18	11.88	18	وداد مستغانم	مهارة التهديف
		0.99	9.00	3.17	10.05	18	ترجي مستغانم	
غير دال	1.63	- 0.14	6.00	1.22	5.94	18	وداد مستغانم	مهارة المناولة
		- 0.53	7.00	1.56	6.72	18	ترجي مستغانم	
غير دال	1.42	0.07	10.5	2.16	10.55	18	وداد مستغانم	مهارة المراوغة والخداع
		0.73	11.5	1.81	11.94	18	ترجي مستغانم	

القيمة الجدولية 2.86 عند مستوى 0.05 و 4.07 عند مستوى 0.01

الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث

يتضح من الجدول (01) أن قيم معاملات الالتواء تنحصر في المدى $+3 -3$ مما يعني وجود اعتدالية في التوزيع في جميع المجموعات، كما أن قيم ف غير دالة احصائياً، أي أنه يوجد تجانس في التباين، وعليه سنستخدم ت لدلالة الفرق بين عينتين مستقلتين متجانستين.

2.3. بالنسبة لمهارة التهديد:

جدول (19) يوضح مقارنة في مهارة التهديد بين الفريقين.

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	ع	س	ن		
غير دالة	1.97	2.18	11.88	18	وداد مستغانم	مهارة التهديد
		3.17	10.05	18	ترجي مستغانم	

القيمة الجدولية 2.042 عند مستوى دلالة 0.05 و 2.75 عند مستوى 0.01

يوضح الجدول أن القيمة المحسوبة 1.97 غير دالة احصائياً، وهذا يعني عدم وجود فرق بين الفريقين في مستوى مهارة التهديد.

3.3. بالنسبة لمهارة المناولة:

جدول (20) يوضح مقارنة في الاختبارات المهارية بين الفريقين

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	ع	س	ن		
غير دالة	1.625	1.22	5.94	18	وداد مستغانم	مهارة المناولة
		1.56	6.72	18	ترجي	

الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث

					مستغانم	
--	--	--	--	--	---------	--

القيمة الجدولية 2.042 عند مستوى دلالة 0.05 و 2.75 عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول أن القيمة المحسوبة 1.625 غير دالة احصائياً، وهذا يعني عدم وجود فرق بين الفريقين في مستوى مهارة المناولة.

3.3. بالنسبة لمهارة المراوغة والخداع:

جدول (21) يوضح مقارنة في الاختبارات المهارية بين الفريقين

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	ع	س	ن		
0.05	2.044	2.16	10.55	18	وداد مستغانم	مهارة المراوغة
		1.81	11.94	18	ترجي مستغانم	والخداع

القيمة الجدولية 2.042 عند مستوى دلالة 0.05 و 2.75 عند مستوى 0.01

يوضح الجدول أن القيمة المحسوبة 2.044 دالة احصائياً عند مستوى 0.05 ، وهذا يعني وجود فرق حقيقي بين الفريقين في مستوى مهارة المراوغة والخداع لصالح فريق وداد مستغانم.

4. دراسة العلاقة بين التصور العقلي والمهارات الأساسية:

جدول (22) يوضح العلاقة بين المهارات الأساسية وأبعاد التصور العقلي.

الحالة الانفعالية المصاحبة	التصور الحركي	التصور السمعي	التصور البصري	ن	
-------------------------------	------------------	------------------	------------------	---	--

الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج البحث

0.405*	0.061	**0.530	0.026	36	التهديف
0.474**	0.218	0.510**	0.615**	36	المناولة
0.434**	0.411*	0.623**	0.333*	36	المراوغة والخداع

● دالة عند 0.05. ** دالة عند 0.01

يتضح من الجدول ما يلي :

- وجود علاقة بين مهارة التهديف وكل من التصور السمعي والحالة الانفعالية المصاحبة.
- وجود علاقة بين مهارة المناولة وكل من التصور السمعي والتصور البصري والحالة الانفعالية المصاحبة.
- وجود علاقة بين مهارة المراوغة والخداع وأبعاد التصور العقلي كلها.

5. مناقشة النتائج:

الفرضية الأولى: يقع مستوى التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم للفريقين ضمن المستوى المتوسط.

وقد تحققت هذه الفرضية حسب ما ظهر في الجدول (5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12).

الفرضية الثانية: يوجد اختلاف في مستوى التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم باختلاف الفريقين.

وقد تحققت الفرضية حسب ما ظهر في الجداول رقم (14. 15. 16. 17. 19. 20. 21) وهذا ما يتفق مع دراسة الباحثين (عبد الرحمن حميد الكبس/ عبد الرحيم الفرخان 2009) حيث أكدت نتائجها على أن هناك فروق بين طلبة الكلية في المستوى العقلي وأداء بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

الفرضية الثالثة: توجد علاقة بين التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

وقد تحققت هذه الفرضية حسب ما ظهر في الجدول رقم (22) وهذا ما يتفق مع دراسة سليمان البشير 2008 التي كانت نتائجها بأن هناك علاقة بين التصور الذهني والأداء الحركي حيث أن تحسنهم في هذه المهارة العقلية يمكنهم من رفع مستوى أدائهم الحركي.

أن مستوى التصور العقلي بأبعاده الأربعة متوسط عموماً عند جميع الأصناف، وعليه يمكن أن نستنتج أن مستوى التصور العقلي بأبعاده الأربعة يتأثر بمستوى الفريق، حيث يقع عموماً في التقدير المتوسط وهذا راجع إلى خصائص ومميزات المرحلة العمرية وما يرتبط بها من مستوى التدريب ومدته، كما أن هناك عدم اهتمام بالقدر المناسب بإدماج التدريب العقلي ضمن مخططات التدريب حسب خصائص ومميزات هذه المرحلة وكذا المستوى التدريبي للاستفادة منها، ولهذا يجب دمج هذا النوع من التدريب منذ المراحل الأولى في الوحدات التدريبية اليومية لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء خاصة بعد أن أصبحت المهارات العقلية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء، كما يتفق مع ذلك عباس احمد صالح الذي يرى أن التفوق

الرياضي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية وأن القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم لتحقيق أفضل وأقصى أداء رياضي (صالح، 1981)، كما توصل عماد صالح 2004 الى ضرورة استخدام برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى في تعليم مهارات الجمباز لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء المهارى.

وفي رأينا فان تقدير مستوى المهارات الأساسية لا يرقى إلى المستوى المطلوب، وبالتالي فمن الضروري الاستفادة من القدرات العقلية للاعبين في تحسين مستوى الأداء المهارى في مختلف المهارات الرياضية، فعملية التصور العقلي للمهارة وبصورة صحيحة يجب أن تصاحب عملية التدريب على المهارة وحتى التدريب البدني كما توصل اليه مونتي 1998 بأن مكونات عملية التدريب العقلي ترتبط بمكونات عملية التدريب البدني، وهذا يوضح أهمية التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى.

وبما أن مستوى التصور العقلي في عموه متوسط عند عينة البحث فهذا يشير إلى قلة الاهتمام من بالإعداد الذهني الذي يرتبط ارتباطا وثيقا بالتفوق الرياضي حيث يساعد اللاعب على التصور الصحيح للأداء المهارى والاستفادة من قدراته العقلية لتحقيق أقصى أداء رياضي، وهذا يتفق مع آراء المختصين حول أهمية التصور العقلي والتدريب عليها.

ونرى أن ارتفاع مقدار العلاقة مع التصور السمعي راجع الى الاعتماد على الشرح دون ربط ذلك مع التوضيح عن طريق الصور أو التدريب على استرجاعها، ذلك أن حاسة السمع عندما تكون مترافقة مع حاسة البصر تؤدي الى تكوين صور أفضل وبالتالي تكوين برامج حركية شاملة لجميع المتغيرات المتعلقة بالبيئة كما إن استخدام التصور البصري في التدريب اليومي على المهارة يؤدي إلى معالجة الصورة الحركية المرسومة في الدماغ عن طريق التكرار وتصحيح الأخطاء، وهنا يشير شمعون(1995) الى أن الدماغ يأخذ صور عن المحيط اما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية او عن طريق السمع وتحويل هذه المعلومات الإرشادية والوصفية الى صورة تدخل الدماغ ويتم التعامل معها بشكل أفضل" (شمعون، 1995، صفحة 68) اضافة الى قدرة حاسة البصر على نقل المثيرات البصرية الى الدماغ ومعالجتها واختيار الاستجابة المناسبة،

أما التصور الحس حركي فنراه يرجع الى التوافق العصبي العضلي الذي له دور كبير في توجيه الاستجابة الحركية، ونجد مقدار العلاقة مرتفع نسبيا في التصور الانفعالي مع مهارة الجري بالكرة ما يوضح أهمية السيطرة على الانفعالات وعزلها حيث أن اللاعب الذي يتميز بسمة التوازن النفسي له القدرة على التحكم في سلوكه خلال المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية التي تظهر حالات الفشل والهزيمة والتعب وظهور عقبات تتميز بدرجة عالية من الصعوبة" (علاوي، 1998، صفحة 87).

6. الاستنتاجات:

- وجود ترابط بين مستوى الفريقين ومستوى التصور العقلي بأبعاده الأربعة حيث أن:
- درجة التصور البصري والتصور الحركي متوسطة الى منخفضة ودرجة التصور السمعي والحالة الانفعالية المصاحبة متوسطة عند فريق وداد مستغانم.
- درجة التصور العقلي بأبعاده الأربعة مرتفعة عند فريق ترجي مستغانم.
- لا يوجد ترابط بين مستوى الفريقين ومستوى المهارات الأساسية، وهو متوسط عند كلا الفريقين.
- وجود فرق في مستوى التصور العقلي بأبعاده الأربعة لصالح فريق ترجي مستغانم.
- وجود فرق بين الفريقين في مستوى مهارة المراوغة والخداع لصالح فريق وداد مستغانم، مع عدم وجود فرق بينهما في مهارتي المناولة والتهديف.
- وجود علاقة بين مهارة التهديف وكل من التصور السمعي والحالة الانفعالية المصاحبة.
- وجود علاقة بين مهارة المناولة وكل من التصور السمعي والتصور البصري والحالة الانفعالية المصاحبة.
- وجود علاقة بين مهارة المراوغة والخداع وأبعاد التصور العقلي كلها.

7. التوصيات:

- ضرورة الاعتماد على برامج التدريب العقلي المصاحبة للتدريب المهاري لما لها من أهمية في تحقيق التفوق الرياضي.
- التركيز على التصور العقلي في البرامج التدريبية الخاصة بالجانب المهاري لأنه يساعد على تسريع التعلم والتخطيط للحركة باعتباره جزءاً أساسياً في التدريب الذهني.
- الاهتمام بالتصور العقلي والقدرات العقلية المصاحبة للتدريب المهاري منذ المراحل الأولى للتعلم أو التدريب لما لها من أهمية في إعطاء الصورة الصحيحة للمهارة منذ البداية.
- إجراء دراسات وبحوث في هذا المجال وتطبيقها.
- عقد دورات ودراسات تكوينية للمدربين للتعرف على إمكانية تطبيق برامج التدريب العقلي وللاستفادة من البرامج المقترحة للتصور العقلي لما له من تأثير فعال على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للمراحل السنوية قيد البحث أقل من 19 سنة.

8- قائمة المصادر والمراجع

- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية- تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، (المفاهيم، التطبيقات)، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي، 2007.
- إبراهيم إبراهيم عادل، تأثير برنامج تدريبي مقترح على دقة التصويب في كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق
- جارلس هيوز: التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم، ترجمة طارق الناصري، مطبعة الجامعة، بغداد، 1974.
- روبرت نايدفر، دليل الرياضيين في التدريب الذهني تر: محمد رضا إبراهيم، ظافر هاشم الكاظمي، مطبعة الحكمة، 1990.
- سعد منعم نافع الشخيلي: مجموعة بحوث منشورة، مكتبة الكوار للطباعة والنشر، بغداد، 2004.
- صالح جويد خليل، تأثير تكرارات مختلفة من التصور العقلي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وفقا لمستويات تعلم الأداء، (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية، 2009).
- عبد الحليم عبد الباسط محمد، تأثير برنامج التصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئي كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد 21، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، 2004.
- عبد الجليل الزوبعي، ومحمد أحمد الغنام، مناهج البحث في التربية، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1981.
- قاسم حسن المندلوي وأحمد سعيد: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، مطبعة علاء، بغداد، 1979.

- كاره عمر محمد النصار، علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة كويه، كلية التربية الرياضية، 2006.
- محمد أحمد علي منصر، تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضيي النخبة، رسالة ماجستير تحت إشراف د. بن عكي محند آكلي، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 2003.
- محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال، التدريب العقلي في التنس، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المال الرياضي، ط2، القاهرة دار الفكر العربي، 2001.
- محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1996.
- محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب، 2001.
- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2002.
- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002.
- محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج 1، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979.
- محمد عبد الغني عثمان، التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم للنشر والتوزيع، ط1، الكويت، 1987.
- مختار محمود حنفي، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

- مفتي ابراهيم حماد: الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1986.
- مفتي ابراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- نوري ابراهيم الشوك، أستاذ اختبارات وقياس كرة القدم كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1990.
- يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، دار الكتب والوثائق العراقية، بغداد، 2002.
- هرم كاظم موسى كاظم الغزى، المهارات الأساسية لكرة القدم تعليمي تطبيقي المراحل الأولى لكلية التربية الرياضية وأقسامها، 2014.
-
- وجيه محجوب وقاسم المندلاوي: المدخل في علم التدريب الرياضي، ج 1، جامعة بغداد، بغداد، 1982.
- وجيه محجوب، نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، عمان، دار وائل للنشر والطباعة، 2001.

مراجع باللغة الأجنبية:

- E. JACOBSON : biologie des émotion, les bases théoriques de la relaxation, E. S. F, Paris, 1974.
- EDGARD THILL et PHILIPPE .F, guide pratique de la psychologique de sportif.
- EDGARD THILL et R. THOMAS, préparation psychologique des sportifs, vigot, Paris, 1994.

- RAYMOND THOMAS, préparation psychologique des sportifs. 2^{ème} éd, vigot, 1991.
- Reed Swain, The soccer Goalkeeper. (USA, 2000) .
- WEINBERG, citer dans « Préparation psychologique sportive », Vigot, Paris.

ملحق رقم 01

الأساتذة والمدربين الذين عرضت عليهم الاستمارات.

الرقم	الاسم واللقب	جهة العمل
01	ميم مختار	معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية مستغانم
02	عدة قوال	
03	بومسجد	
04	حجار	
05	صبان محمد	
06	فغلول سنوسي	
07	شاشو سداوي	
08		
09	عابد مختار	مدربين في للفئات الشبانية لترجي ووداد مستغانم
10	تواتي الغالي	
11	خروبي بوعلام	

ملحق رقم 02

قائمة ترشيح الاختبارات

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص التدريب الرياضي.

إنه في إطار إنجاز دراستنا بعنوان "علاقة التصور العقلي ببعض المهارات الأساسية لدى الناشئين (u19) في كرة القدم وفق مستوى الذكاء".

نضع بين أيدي سيادتكم المحترمة هذه الاستمارة، ونظرا لما تختصون به في هذا المجال يرجى التكرم بالموافقة على تحكيم هذه الاستمارة بإعطائنا رأيكم بوضع علامة (X) عند الاختبار الذي ترونه مناسباً.

مهارة التهديف

الاختبار الأول: قياس دقة التصويب

الأدوات المستعملة: 7 كرات - شاخص - حبل لتقسيم المرمى.

طريقة الأداء: توزع 7 كرات في منطقة الجزاء، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة

الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص.

ثم يتوجه للكرة الثانية وهكذا مع الكرات كلها ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض واللاعب حرية اختيار أية قدم

على أن يتم الأداء من وضع الركض.

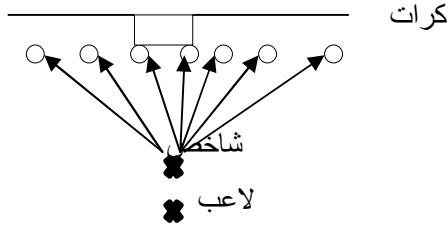
طريقة التسجيل: تحتسب الدرجة مجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبع وعلى النحو التالي:

(رعد، 2003، ص108)

2	3	1
---	---	---

18

الملاحق



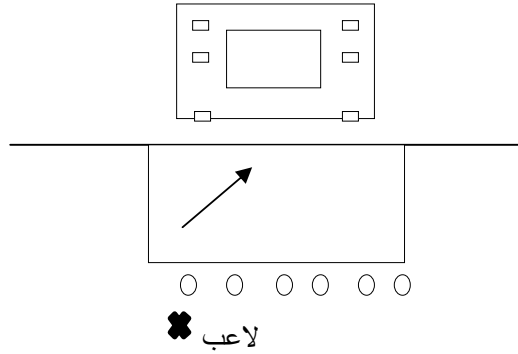
شكل (1)

يمنح اللاعب 3 درجات إذا دخلت الكرة في منطقتين محددتين (1.2).
يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في منطقة محددة (3).
يمنح اللاعب (صفر) إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى.

الاختبار الثاني: دقة التصويب

الأدوات المستعملة: كرات قدم (6) ومرمى مقسم إلى مناطق وكل منطقة لها درجة معينة ينالها اللاعب إذا ما نجح في تصويب الكرة إليها ويرسم خط موازي لخط المرمى على بعد (16) م ومنه توضع عليه (6) كرات المسافة بين كل واحدة وأخرى (1م).

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف الكرة رقم (1) وعندما تعطى له الإشارة البدء بالتهديف يصوب الكرة بوجه القدم ثم يكرر التصويب بالكرة (2) وهكذا ينتهي من التصويب. كرة رقم (6) علماً أن يأخذ اللاعب الوقت الكافي والمناسب لتنفيذ التصويب. (عبد الطرقي، 2013، ص 314)



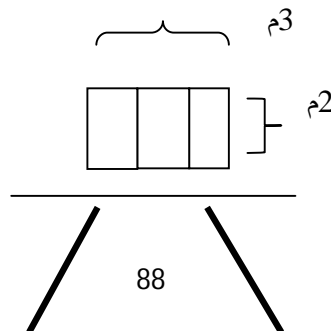
شكل (2)

القياس: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي تحصل عليها من تصويب الكرات (06) بحيث ينال كل تصويب لدرجة محدودة في كل منطقة لأعلى درجة وبراغي أن التصويب خارج حدود المرمى تكون درجته (0) صفر.

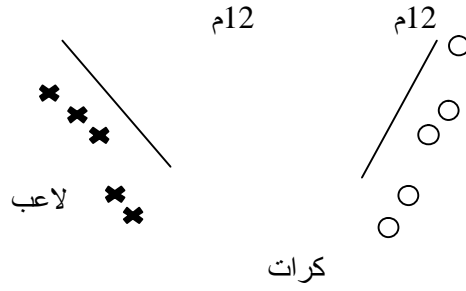
الاختبار الثالث: دقة التهديف الجانبي (18)م

الأدوات المستعملة: كرات (10) ومرمى مقسم إلى ثلاث أقسام متساوية.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف الخط الجانبي الذي يبعد 12م من على يسار الهدف وأمامه (5) كرات وعند إعطاء إشارة يقوم اللاعب بالتهديف على المرمى ثم ينتقل إلى الجهة المقابلة التي تبعد 12م على يمين الهدف ويقف على الخط وأمامه خمس كرات وعند إعطاء إشارة يقوم بالتهديف على المرمى. كما في الشكل (3). (لازم، سلام، علاء،)



الملاحق



شكل (3)

شروط الاختبار: يهدف بأي نوع من أنواع التهديف الذي يختاره.

التسجيل: تحسب للاعب (1) درجة إذا دخلت الكرة المستطيل الأول.

تحسب للاعب (2) درجة إذا دخلت الكرة المستطيل الثاني.

تحسب للاعب (3) درجة إذا دخلت الكرة المستطيل الثالث.

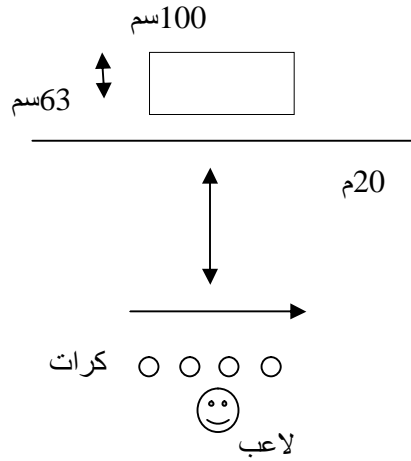
لا تحتسب للاعب أية درجة إذا مست الكرة القائم أو خرجت خارج الهدف.

المنافسة نحو هدف صغير

الاختبار الأول: قياس دقة المناولة

الأدوات المستعملة: كرات (5) هدف صغير (أبعاد 100سمx63سم).

إجراء الاختبار: يرسم خط بطول (1) كخط بداية على مسافة (20)م على الهدف الصغير وتوضع كرات ثابتة على خط البداية كما هو موضح في الشكل (1). (الصميدعي وآخرون، 2010، ص150)



شكل (1)

وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً الهدف الصغير ويبدأ عند إعطاء إشارة منافسة الكرة نحو الهدف لتدخل إليه وتعطى لكل لاعب (5) محاولات.

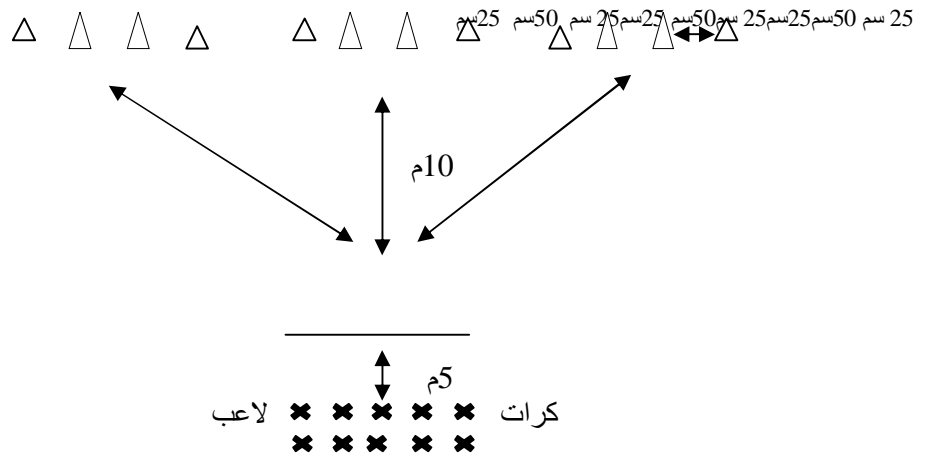
الملاحق

التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي تحصل عليها من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو التالي:

15	درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل الهدف الصغير.
16	درجة واحدة إذا لمست القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف.
17	صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير.

الاختبار الثاني: دقة المناولة

الأدوات المستعملة: أرض مستوية و12 كرة و6 شواخص كبيرة و6 شواخص صغيرة.
وصف الاختبار: يرسم خطان متوازيان يبعدان عن بعض (5)م وبعرض (3)م. ويبعد (10)م عن مجموعة من الشواخص الموزعة أمام وعلى الجانبين من خط المناولة. والمسافة بين الشاخصين الكبيرين 50 سم والصغيران 25 سم من كلا الجانبين وهكذا بالنسبة للشاخصين الآخرين وكما موضح في الشكل (2). (لازم، سلام، علاء، ...، ص ص 84- 85)



شكل (2)

طريقة الأداء: يقوم المختبر بدرجعة الكرة لمسافة (5)م وعند وصوله إلى خط المناولة يقوم بالمناولة إلى الشواخص الموجودة في الجهة اليسرى بالنسبة للمختبر. ومن ثم يرجع ويستلم الكرة ويدرجها إلى خط المناولة ويقوم بالمناولة إلى المنتصف ومن ثم إلى الجهة اليمين وهكذا يكرر المحاولات (12) تكرار بواقع (4) محاولات على كل شاخص.

شروط الاختبار:

- يجب ألا يبعد اللاعب الخط المحدد للمناولة.
- يجب أن يؤدي الاختبار بالتسلسل المطلوب نفسه.
- الدرجة والمناولة بالقدم المفضلة لدى المختبر.

طريقة التسجيل: تحسب للاعب نقطتان في حال دخول الكرة بين الشاخصين الكبيرين، ونقطة واحدة في حال دخول الكرة بين الشاخصين الكبير والصغير.

الاختبار الثالث: قياس دقة المناولة

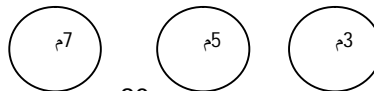
الأدوات المستخدمة: بورك لتحديد الدوائر. كرة قدم (5)، علم صغير يثبت في وسط الدائرة المركزية.

وصف الأداء: تحدد 3 دوائر بقطر (3)م و(5)م و(7)م على بعد 20م من خط البداية.

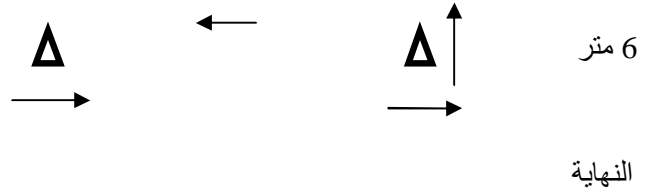
توضع الكرة على خط البداية ويتخذ المختبر وضع الاستعداد لضرب الكرة عند إعطاء إشارة البدء.

التسجيل: يسجل مجموع النقاط التي يحصل عليها اللاعب على النحو التالي:

- 3 نقاط للدائرة المركزية التي قطرها (3)م
- (2) نقطة للدائرة الثانية التي قطرها (5)م
- (1) نقطة للدائرة الثالثة التي قطرها (7)م
- (0)



الملاحق



الشكل (8)

شروط الاختبار:

- 1- يجب اتباع خط السير المحدد، وفي حالة المخالفة تعاد المحاولة بعد الراحة الكاملة.
 - 2- يجب عدم لمس الأقماع أثناء الركض.
 - 3- يجب أن يؤدي اللاعب (3) دورات كاملة.
 - 4- يبدأ اللاعب الركض من وضع الوقوف.
 - 5- تعطى للاعب محاولة واحدة على أن تكون صحيحة دون مخالفة.
- التسجيل:** يسجل الزمن الذي يقطع فيه اللاعب الدورات الثلاث وحدة قياس الزمن (الثانية وأجزاؤها).

الاختبار الثالث:

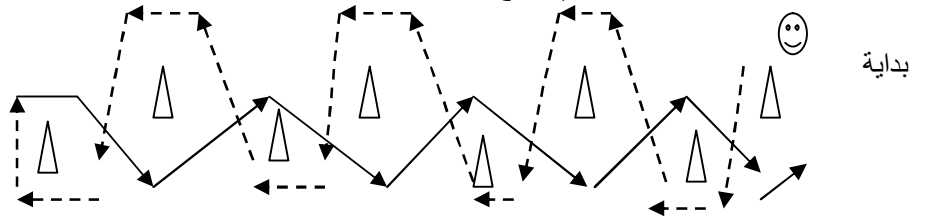
الغرض من الاختبارات: قياس سرعة الانتقال بين الأقماع بكلتا القدمين

الأدوات المستعملة: أقماع، ساعة توقيت، كرة، صفاة.

وصف الاختبار: يقف اللاعب عند خط البداية، عند سماع الإشارة ينطلق بتمرير الكرة للأمام بين الأقماع بإحدى قدميه، ثم يعيد تمريرها بالقدم الأخرى أثناء تحريكها بين مجموعة الأقماع التالية.

شروط الاختبار:

- يجب اتباع خط السير المحدد.
 - عدم لمس الأقماع أثناء الركض.
 - يقوم اللاعب بدورة كاملة (ذهاب وعودة)
 - استعمال الرجلين ضروري في التمرين.
- التسجيل:** يسجل الزمن الذي يقطع فيه اللاعب الدورة كاملة.



الشكل (3)

الملاحق

مقياس التصور العقلي الرياضي

Sport Imagery Scale

قبل أن تبدأ الإجابة على هذا المقياس تذكر أن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية لشيء.. إنه يتطلب استخدام الحواس المتعددة مثل: السمع، اللمس، الشم، التذوق، إضافة إلى الحالة الانفعالية المصاحبة للموقف.

يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل، الأداء في المسابقة (المنافسة).. والمطلوب منك أن تتصور الموقف الموضح لك وتستجيب لكل موقف وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد على النحو التالي:

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

- عدم وجود صورة للموقف.
 - وجود صورة ولكن غير واضحة
 - صورة واضحة بدرجة متوسطة
 - صورة واضحة بدرجة متوسطة
 - صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً
- وفيما يلي المواقف الرياضية المطلوب أن تستجيب عليها:

الموقف (1) الممارسة بمفردك

اختر مهارة محددة في رياضتك... التصور العقلي أنك تؤدي المهارة في المكان المعتاد بمفردك (العب/ المضمار/ حمام السباحة .. إلخ)، أغلق العينين حوالي دقيقة وحاول أن تشاهد نفسك في هذا المكان، تسمع الأصوات، وتشعر بجسمك وهو يؤدي الحركات، وكن واعياً بحالتك العقلية والانفعالية

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

- كيف تجيد رؤية نفسك وأنت تؤدي المهارة
- كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء
- كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارة
- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية المصاحبة

الموقف (2) الممارسة مع الآخرين

أداء التصور العقلي لنفس المهارة السابقة، ولكن في حضور مدربك وزملائك في الفريق، في هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضحاً، أغلق العينين حوالي دقيقة واستحضر الصورة العقلية لهذا الخطأ والموقف التي يحدث بعده مباشرة.

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

- كيف تجيد رؤية نفسك
- كيف تجيد الاستماع للأصوات
- كيف تجيد الإحساس الحركي
- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية

الموقف (3) مشاهدة الزميل

التفكير في زميل لك يفشل في أداء مهارة سهلة، أغلق العينين حوالي دقيقة استحضر الصورة العقلية بنشاط وواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في إحدى المسابقات أو المنافسات الرياضية

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

- كيف تجيد رؤية زميلك
- كيف تجيد الاستماع للأصوات
- كيف تشعر بجسمك
- كيف تجيد الشعور بالانفعالات

الموقف (4) الأداء في المسابقة

التصور العقلي لنفسك تقوم بالأداء في إحدى المسابقات (المباريات) وأنت تلعب بمهارة فائقة، ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك. الآن أغلق العينين حوالي دقيقة، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما أمكنك ذلك.

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

- كيف تجيد رؤية نفسك
- كيف تجيد الاستماع للأصوات
- كيف تجيد الإحساس بالأداء الحركي
- كيف تجيد الشعور بالانفعالات.

ملحق رقم 03

مقياس التصور العقلي

ملحق رقم 04

نتائج تطبيق وإعادة تطبيق اختبار التصور العقلي

الرقم	التصور البصري		التصور السمعي		الإحساس الحركي		الحالة الانفعالية المصاحبة	
	تط1	تط2	تط1	تط2	تط1	تط2	تط1	تط2
1	16	18	17	20	16	16	14	17
2	20	14	14	12	18	15	19	14
3	18	20	17	20	20	20	19	20
4	09	12	10	12	12	13	11	17
5	18	20	19	16	18	19	20	20
6	20	20	20	20	20	20	20	20
7	16	16	18	16	19	17	15	20
8	15	20	19	17	18	18	16	19

ملحق رقم 05

نتائج تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات المهارية

المراوغة والخداع		المناولة		التهديف		الرقم
تط1	تط2	تط1	تط2	تط1	تط2	
تط1 11 ثا	تط2 8.5 ثا	تط1 07	تط2 04	تط1 08	تط2 06	-1
تط1 09 ثا	تط2 09 ثا	تط1 07	تط2 09	تط1 15	تط2 10	-2
تط1 10 ثا	تط2 8.19 ثا	تط1 06	تط2 05	تط1 11	تط2 16	-3
تط1 11 ثا	تط2 6.56 ثا	تط1 08	تط2 07	تط1 16	تط2 08	-4
تط1 16 ثا	تط2 11 ثا	تط1 05	تط2 05	تط1 15	تط2 08	-5
تط1 10 ثا	تط2 11 ثا	تط1 08	تط2 08	تط1 08	تط2 08	-6
تط1 11 ثا	تط2 7.23 ثا	تط1 08	تط2 07	تط1 08	تط2 11	-7
تط1 10 ثا	تط2 8.84 ثا	تط1 08	تط2 03	تط1 09	تط2 08	-8

ملحق رقم 06

نتائج قياس التصور العقلي لفريق ترجي مستغانم

الرقم	التصدر البصري	التصور السمعي	الإحساس الحركي	الحالة الانفعالية
-1	11	12	15	17
-2	18	14	18	20
-3	17	09	19	20
-4	15	19	18	16
-5	17	17	13	11
-6	17	15	11	16
-7	17	13	16	18
-8	12	15	11	17
-9	18	19	18	20
-10	20	14	18	19
-11	16	18	19	15
-12	16	17	16	14
-13	18	17	20	19
-14	15	14	10	14
-15	17	12	17	19
-16	09	12	13	15
-17	09	10	12	11
-18	16	16	16	16

ملحق رقم 07

نتائج اختبارات المهاريّة لفريق ترجي مستغانم

الرقم	التهديف	المناولة	المراوغة والخداع
-1	15	5	13
-2	9	3	15
-3	15	9	13
-4	9	8	10
-5	12	9	13
-6	9	6	10
-7	6	6	11
-8	12	8	11
-09	15	7	9
-10	8	8	11
-11	8	7	11
-12	11	6	10
-13	11	6	12
-14	10	5	14
-15	6	7	12
-16	6	8	13
-17	8	8	11
-18	7	6	12

ملحق رقم 08

نتائج اختبار التصور العقلي لفريق وداد مستغانم

الرقم	التصدر البصري	التصور السمعي	الإحساس الحركي	الحالة الانفعالية
-1	15	07	13	12
-2	9	14	14	11
-3	10	13	10	13
-4	07	10	16	13
-5	11	11	13	11
-6	12	11	07	09
-7	07	13	16	10
-8	12	16	13	11
-9	10	12	09	09
-10	08	11	09	16
-11	08	11	13	16
-12	08	10	08	15
-13	08	10	14	10
-14	07	13	14	11
-15	13	10	10	13
-16	09	11	09	15
-17	17	17	13	11
-18	14	15	11	16

ملحق رقم 09

نتائج اختبارات المهارة لفريق الوداد مستغانم

المرادغة والخداع	المناوله	التهديف	الرقم
12	6	11	-1
10	6	12	-2
12	4	12	-3
14	6	11	-4
15	6	9	-5
10	6	11	-6
11	4	12	-7
13	6	12	-8
9	7	11	-9
7	5	14	-10
8	7	11	-11
7	5	13	-12
10	5	10	-13
9	5	15	-14
11	6	11	-15
12	6	8	-16
11	8	17	-17
9	9	15	-18

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 04/02/2024
Ref :61 / S.T / 2024

مستغانم - في: 04/02/2024
الرقم: 61 / ت.ر. / 2024

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس نادي ترجي مستغانم لكرة القدم.

- ولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب :
- راجع عبد القادر .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2024/2023 .
وهذا قصد إجراء تريض لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير .

رئيس القسم

موافقة الرئيس

رئيس قسم التدريب
المضاء: د. بلقاضي عماد

