

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص

التدريب الرياضي

تحت عنوان

## أهمية التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

بحث وصفي بالطريقة المسحية أجري على فريق وداد تسمسيت.

تحت إشراف:

أ. غوال عدة

من إعداد الطالبان:

- بوسعادة الحاج.

- بوناظورة احميدة

الموسم الجامعي:

2013/2012

سَلَّمَ عَلَيْنَا مِنْ رَبِّهِ

(وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ)

صَلَّى عَلَيْنَا الْعَظِيمِ

سورة يوسف - آية (76)

قال الرسول صلى الله عليه وسلم:

" تَعَلَّمُوا الْعِلْمَ، فَإِنَّ تَعَلُّمَهُ لِلَّهِ خَشْيَةٌ، وَطَلَبُهُ عِبَادَةٌ، وَمُذَاكَرَتُهُ تَسْبِيحٌ "

رواه البخاري

# إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني

إلى بر الأمان ... أُمي الحنونة أطال الله في عمرها

إلى من رباني وحماني وأحسن تربيتي إلى من شق طريق نجاحي. أهدي هذا العمل المتواضع إلى روح أبي الطاهرة.

إلى من شاركوني رحم أُمي الأخوان "الصادق. محمد" وأختي العزيزة سليمة.

إلى جدتي الكريمة والغالية أطال الله في عمرها

إلى أخي وزميلي في البحث بوناظورة أحميدة وإلى كل أفراد عائلته

إلى من ساعدني في انجاز هذا العمل المتواضع "بوبكر محمد" وطبيبي  
لخضر".

إلى الكتاكيت نسيم. فايز. أمينة. لحسن. عبد المجيد. سهيل. عبد الصمد عبد الباسط .

إلى أخواتي أبنائهم وأزواجهم

إلى كل الأصحاب والأحاب من بعيد أو قريب .

إلى كل الأصدقاء الذين جمعتمني بهم أيام الدراسة بجامعة مستغانم دون استثناء  
إلى كل أبناء "حي أولاد علي" .

إلى كل أساتذة وطلبة معهد التربية البدنية والرياضية.

إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

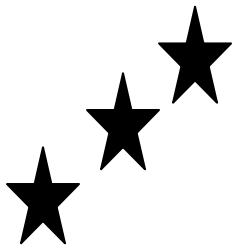
الحاج

# الإهداء

إذا مالت الشمس عن الغروب و زالت الهموم عن القلوب وجلست أفكر في القريب والبعيد فأرجو أن تكون لي في الذكرى نصيب يدق عالم النسيان ويذكر الأصدقاء والخلان.

إليك يا رمز الحياة و عنوان الأمل ، إلى التي علمتني كيف يكون الصبر مفتاح الفرج إلى القلب الذي احتمل الكثير و الصدر الفياض الذي لا يضيق إليك "أمي" و إلى من هو كبير بإيمانه و أخلاقه و تعاونه السامي إلى قدوتي في الحياة "أبي" الغالي مني لكم كل الاحترام . و إلى من لولا هم ماشعرت بطعم الدنيا إخوتي "كل باسمه" ولا أنس بالذكر "جدي" أطال الله في عمره و إلى كل الأقارب و إلى من هم في القرب نور و في البعد زهور والكتاكيت أبناء الأخت وأبناء الأعمام و إلى كل الزملاء الذين لا يتسع المقام لذكرهم و إلى كل زملاء الدرب الجامعي و إلى كل من أسهمت إبداعاتهم في هذا البحث .

إلى الذين بينون النفوس وينشئون العقول ، إلى الذين يساهمون في تربية الأجيال الصاعدة ، إلى كل المدرسين الذين ساهموا في إعدادي من الطور الابتدائي إلى التعليم الجامعي و أخص بالذكر الأستاذ غوال عدة.



حبيبة

# شكر و تقدير

أولاً نحمد الله ونشكره على كل نعمة هداها لنا وكفانا نعمة

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير إلى الأستاذ نوال حدة الذي سخر لنا وقتنا ثمينا في الإرشاد

والتوجيه والذي تابع كل مراحل هذا البحث بكل اهتمام ومسؤولية ومتابعة مستمرة لإنجازه.

ونشكر أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية على ما قدموه لنا من نصح و

توجيهات قيمة لإنجاز هذا البحث المتواضع .

وبكل فخر واعتزاز نشكر النادي الرياضي لوداد تسميلت إدارته على التسهيلات المقدمة لنا

لغرض إنجاز البحث .

وشكر خاص إلى كل من ساعد في هذا البحث من قريب أو من بعيد.

## شكراً جزيلاً

# محتويات البحث

إهداء ..... أ

شكر وتقدير ..... ب

## قائمة المحتويات

قائمة الجداول ..... ج

قائمة الأشكال ..... د

## التعريف بالبحث

مقدمة ..... 1

الإشكالية ..... 2

مشكلة البحث ..... 4

أهداف الدراسة ..... 4

الفرضيات ..... 4

أهمية البحث ..... 5

مصطلحات البحث ..... 5

الدراسات المشابهة ..... 6

الدراسة الأولى: ..... 7

الدراسة الثانية: ..... 8

التعليق على الدراسات ..... 9

نقد الدراسات ..... 10

## الباب الأول : الدراسة النظرية

### الفصل الأول: التصور العقلي

- 13.....تمهيد.
- 14.....1 مفهوم التصور العقلي.
- 15.....2 أنواع التصور العقلي.
- 17.....5- تحسين قدرات التصور العقلي.
- 18.....6- الخصائص العامة للتصور العقلي.
- 18.....1-6- التصور البصري و التصور الحسي.
- 19.....2-6- خصائص الصورة الذهنية.
- 19.....3-6- استعمال أو ممارسة التصور العقلي.
- 19.....1-3-6- قبل أداء الحركة.
- 20.....2-3-6- أداء الحركة.
- 20.....7- أهمية التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي.
- 21.....1-7- الفرضيات المعرفية.
- 22.....2-7- الفرضيات العصبية العضلية.
- 22.....8- مبادئ تدريب التصور العقلي.
- 22.....1-8- الاسترخاء.
- 23.....2-8- الأهداف الواقعية.
- 23.....3-8- الأهداف النوعية.
- 24.....4-8- تعدد الحواس.
- 24.....5-8- التصور بالسرعة الصحيحة للأداء.
- 25.....6-8- الممارسة المنتظمة.
- 26.....7-8- الاستمتاع بممارسة التصور العقلي.
- 26.....9- خطوات التصور العقلي.
- 27.....10- الفرق بين التدريب العقلي و التصور العقلي.
- 30.....خلاصة.

## الفصل الثاني: الأداء المهاري

تمهيد.....	32
1- الأداء المهاري .....	32
2 . أنواع الأداء .....	33
1.2-الأداء والمواجهة .....	33
2.2-الأداء الدائري .....	33
3.2 -الأداء في محطات .....	33
3- مفهوم الأداء المهاري .....	33
4.أهمية الأداء المهاري .....	33
5-مفهوم المهارة الحركية الرياضية .....	34
5-1-مفهوم الإعداد المهاري.....	34
6-مراحل تعلم الحركي .....	35
7 - مفاهيم ومكونات الإعداد المهاري.....	38
7-1-أهمية الإعداد المهاري.....	39
7-2-مفاهيم وأسس الإعداد المهاري .....	39
7-3-الأداء الفني لمهارات كرة القدم.....	40
8-المهارة الرياضية.....	41
8-1- مفهومها.....	41
8-2-مفهوم المهارة الحركية الرياضية.....	41
9-التعلم الحركي .....	42



42	1-9- مفهومه .....
42	3-9- مبادئ التعلم الحركي .....
44	4-9- خصائص المهارة الحركية الرياضية .....
44	5-9- تصنيف المهارات الحركية الرياضية .....
46	6-9- طرق تعليم المهارات الحركية .....
47	7-9- الأداء المهاري في كرة القدم .....

48..... خلاصة

### الفصل الثالث: كرة القدم

50	تمهيد .....
50	1- تعريف كرة القدم .....
51	2- نبذة تاريخية عن كرة القدم .....
52	3- التسلسل التاريخي لكرة القدم .....
52	4- كرة القدم في الجزائر .....
54	5- مدارس كرة القدم .....
54	6- المبادئ الأساسية لكرة القدم .....
55	7- صفات لاعب كرة القدم .....
56	1-7- الصفات البدنية .....
56	2-7- الصفات الفيزيولوجية .....
57	3-7- الصفات النفسية .....

58	8- قواعد كرة القدم .....
59	9- قوانين كرة القدم .....
62	10- طريقة اللعب في كرة القدم.....
64	خلاصة.....

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

68	تمهيد.....
69	1- إجراءات البحث:.....
69	1-1- منهج الدراسة (المتبع):.....
70	1-2- وسائل جمع البيانات (أدوات وتقنيات البحث):.....
70	1-2-1- تعريف الاستبيان:.....
71	1-2-2- الأسس العلمية لأداة القياس :.....
71	2الصدق: .....
71	1-3- العينة وكيفية اختيارها:.....
72	1-3-1- المجال المكاني.....
72	1-3-2- المجال الزمني:.....
72	1-4- التقنيات المستعملة والمعالجة الإحصائية: .....
73	4- طريقة الإحصاء.....
74	5- صعوبات البحث.....

6-خاتمة.....75..

## الباب الثاني: الفصل الثاني

77.....- تحليل و مناقشة النتائج

125 .....- الاستنتاج العام

127.....-مناقشة النتائج بالفرضيات

128.....- الاقتراحات والتوصيات

- المراجع

- الملاحق

- ملخص البحث باللغة العربية

-ملخص البحث باللغة الفرنسية

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان	صفحة
01	جدول يوضح أهمية الشهادة والتكوين عند المدرب.	77
02	جدول يبين حالة المدرب الرياضية وكذا خبرته في المجال.	79
03	جدول يوضح مدى استخدام المدربين الجزائريين للتدريب العقلي.	81
04	جدول يوضح تلقي المدربين تكويننا خاصا في مجال التدريب الذهني.	83
05	جدول يبين اعتماد المدربين لبرنامج عقلي.	85
06	جدول يبين المسؤول عن إنجاز برنامج التصور العقلي.	87
07	جدول يوضح العلاقة بين التصور العقلي والأداء المهاري الخططي.	89
08	جدول يوضح مدى اهتمام المدربين بالتصور العقلي.	91
09	جدول يبين المدة المخصصة لممارسة التصور العقلي.	93
10	جدول يبين مدى تجاوب اللاعبين مع التصور العقلي.	95
11	جدول يوضح أهمية الخبرة في التحكم في التصور العقلي.	97
12	جدول يبين مكانة التصور العقلي عند اللاعبين.	99
13	جدول يوضح أهمية التصور العقلي عند اللاعبين.	101
14	جدول يبين مدى ممارسة اللاعبين للتصور العقلي أثناء التدريبات.	103
15	جدول يوضح الطريقة التي يمارس بها اللاعبون التصور العقلي.	105
16	جدول يبين دور التصور العقلي في كسب مجريات قبلية حول المنافسة.	107
17	جدول يبين دور التصور العقلي في التحكم بالأداء المهاري.	109
18	جدول يبين دور التصور العقلي في زيادة الثقة بالنفس وأداء المهارات على أكمل وجه.	111
19	جدول يبين دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي والحركي قبل المنافسة.	113
20	جدول يبين دور التصور العقلي في التحكم في الانفعالات قبل المنافسة.	115
21	جدول يبين دور التصور العقلي في تنمية سلوكيات إيجابية قبل المنافسة.	117
22	جدول يبين قيمة ووزن التصور العقلي لدى اللاعبين .	119
23	جدول يبين دور التصور العقلي في تنمية قدرات نفسية وحركية إيجابية للاعبين .	121

قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان	صفحة
01	تمثيل بياني يمثل مستوى تكوين المدربين الجزائريين.	78
02	تمثيل بياني يمثل الخبرة الميدانية للمدربين.	80
03	تمثيل بياني يمثل مدى استخدام التدريب العقلي من طرف المدربين.	82
04	تمثيل بياني يمثل تلقي المدربين للتدريب العقلي من عدمه.	84
05	تمثيل بياني يمثل مدى اعتماد المدربين على برنامج للتدريب التصور العقلي.	86
06	تمثيل بياني يمثل المسؤول عن إنجاز برنامج تدريب التصور العقلي.	88
07	تمثيل بياني يمثل دعم التصور للأداء المهاري والخططي.	90
08	تمثيل بياني يمثل مدى اهتمام المدربين بالتصور العقلي.	92
09	تمثيل بياني يمثل المدة المخصصة للتصور العقلي.	94
10	تمثيل بياني يمثل مدى تجاوب اللاعبين اتجاه التصور العقلي.	96
11	تمثيل بياني يمثل مدة ممارسة اللاعبين لكرة القدم.	98
12	تمثيل بياني يمثل مكانة التصور العقلي لدى اللاعبين.	100
13	تمثيل بياني يمثل أهمية التصور العقلي عند اللاعبين.	102
14	تمثيل بياني يمثل ممارسة التصور العقلي أثناء التدريبات.	104
15	تمثيل بياني يمثل الطريقة التي يمارس بها اللاعبين التصور العقلي.	106
16	تمثيل بياني يمثل دور التصور العقلي في كسب مجريات قبلية أثناء المنافسة.	108
17	تمثيل بياني يمثل دور التصور العقلي في التحكم بالأداء المهاري قبيل المنافسة.	110
18	تمثيل بياني يمثل دور التصور العقلي في كسب الثقة بالنفس وأداء المهارات الحركية على أكمل وجه.	112
19	تمثيل بياني يمثل دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي والحركي قبل المنافسة.	114
20	تمثيل بياني يمثل دور التصور العقلي في التحكم بالانفعالات قبل المنافسة.	116
21	تمثيل بياني يمثل دور التصور العقلي في تنمية سلوكيات إيجابية نحو المنافسة لدى اللاعبين.	118
22	تمثيل بياني يمثل قيمة ووزن التصور العقلي لدى اللاعبين.	120
<b>23</b>	تمثيل بياني يمثل دور التصور العقلي في تنمية السلوكيات النفسية الإيجابية لدى اللاعبين.	<b>122</b>

### مقدمة:

لقد زاد اهتمام الأخصائيين في علم النفس الرياضي والباحثين والمدربين والرياضيين بالتصور العقلي، نظرا لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية و القدرات الخططية، وكذلك أهميته في الإعداد النفسي للاعبين سواء الإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي القصير المدى قبيل المنافسات الرياضية مباشرة. ومن هذه الدراسات والأبحاث التي توضح أهمية التصور العقلي، دراسة قام بها كل من " لوك " و " ميسوم " (المخبر البسيكولوجي الرياضي الفرنسي) على 52 رياضي، حيث قسموا إلى مجموعتين 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 لسباق السرعة 30 متر. وهذا ما أرجعه الباحثان إلى وجود نضج عقلي عند المجموعة الأولى وبالتالي هناك استيعاب و إدراك لتقنية التصور العقلي. وبعد إدراج التصور العقلي في مجال التدريب الرياضي والتخصص في مجال العلم النفس الرياضي والاهتمام بالجانب العقلي وإجراء الدراسات و البحوث خلال العشرين العام الماضية، اتضح أن هناك أنواع أخرى من التدريبات تعمل على المساهمة في الوصول إلى الإنجازات الرياضية وأن التركيز على الجانب البدني و المهاري فقط، وإغفال الجوانب الهامة الأخرى في التدريب الرياضي يمثل قصورا في إعداد فرقنا القومية حيث تتم المنافسة، مجموعة من اللاعبين يتم إعدادها بأنواع أخرى من التدريب شائعة الاستخدام منذ فترة طويلة، أظهرت فاعليتها وأكدت أهميتها وساهمت بقدر كبير في تحقيق التفوق وتحقيق النتائج الإيجابية.

وقد يظن البعض أن موضوع التصور العقلي من الموضوعات الحديثة التي أثارها العلماء في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع يؤكد أن الاهتمام يرجع إلى أوائل القرن التاسع عشر، وإنه بدأ استخدامه مع بداية الأربعينيات وانتشر بصورة كبيرة أوائل السبعينات بعد أن تم التحقيق علميا من فاعليته في الوصول إلى التفوق الرياضي ومن بين البحوث التي بينت تعميم استخدام التصور العقلي في المجال الرياضي،

الدراسة التي أُنجزت في المركز الأولي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1990 من طرف " جودي " و " دورتش " و " مورف " توصلت إلى أن 90% من الرياضيين الأولمبيين يستخدمون شكل من أشكال التصور العقلي و 97% منهم يؤمنون بأنها تحسن مستوى الأداء الحركي و الانجاز وأن أكثر من 94% من مدربي الرياضيين الأولمبيين يلجئون إلى التصور العقلي خلال التدريب. (thomas.raymond, 1994.p292) ولكن حتى يومنا هذا لم يبدأ تطبيقه بصورة كلية في المجال الرياضي (edith pereant-pierre, 2000.p59)

وقد تضمن محتوى بحثنا بابين، الباب الأول مخصص للدراسة النظرية والذي يحتوي ثلاث فصول حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى التصور العقلي، أما الفصل الثاني خصصناه للأداء المهاري ، أما الفصل الثالث فتناولنا فيه كرة القدم.

أما الباب الثاني فكان مخصص للدراسة الميدانية فوزعناها على فصلين، الفصل الأول كان لمنهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية حيث تطرقنا إلى عينة البحث، مجالات البحث، أدوات البحث.

أما الفصل الثاني مخصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج، واختبار ومناقشة فرضيات البحث وفي الأخير خرجنا باستنتاجات عامة وبعدها الخلاصة العامة وتليها التوصيات.

### أ-الاشكالية

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

## التعريف بالبحث

العلاقة بين الكم والكيف في التدريب، وحرصا من المدرب على تحسين نتائج و أداء لاعبيه فإنه يطالبهم دائما بزيادة ساعات التدريب و شدته ضنا منه أن ذلك يؤدي حتما إلى تحقيق أهداف النادي وطموحاته لكن في الحقيقة كل هذا يؤدي إلى إرهاق وتعب لاعبيه و تعرضهم إلى إصابات.

لذا الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي أعطوا بالإضافة إلى الجانب البدني و التقني أهمية كبيرة للجانب الذهني حيث تقول "كاترين بويكسان"

وهي مختصة في علم النفس الرياضي أن الرياضي المميز هو الذي يستطيع أن يمزج بين التدريب البدني و التدريب الذهني. (1) (Katrine BUIXAN, 1994, P24)

وقال كذلك كل من الدكتور "مصطفى باهي" و الأستاذ "سمير جاد" أن المهارات العقلية تزود اللاعب بالقدرة التي تتيح للعقل أن يتحدث إلى الجسم و أن يتحدث الجسم إلى العقل. (2) (مصطفى باهي, سمير جاد, 2004م)

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

في نجاحهم وهذا ما يدفعنا إلى طرح السؤال الهام الذي يتطلب إجابة .

**مشكلة البحث:**



## التعريف بالبحث

هل يساهم التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟.

وتندرج من خلال هذا السؤال عدة أسئلة جزئية تتمثل في:

هل يولي المدربون واللاعبون أهمية كبيرة للتصور الذهني؟.

إلى أي مدى يستعمل اللاعبون التصور العقلي لاكتساب مجريات قبلية للمنافسة؟.

هل يساهم التصور العقلي في دعم الجانب الحركي المهاري والخططي.

### أهداف الدراسة:

من أهم الأهداف المنتظرة من هذه الدراسة ما يلي:

إبراز مدى أهمية التصور الذهني في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

معرفة أهمية التصور الذهني و تخفيض عدد التكرارات في عملية تعلم المهارات الحركية الخططية.

. إضافة مرجع جديد ومهم في مجال التصور العقلي إلى مكتبتنا.

### الفرضيات:

#### الفرضية العامة:

-يساهم التصور الذهني(العقلي) في تحسين أداء اللاعبين من الناحية المهارية

#### الفرضيات الجزئية:

- يولي المدربون أهمية كبيرة للتصور الذهني.

-يستعمل المدرب التصور الذهني لدعم الأداء المهاري- الخططي في كرة القدم.

## التعريف بالبحث

-التصور الذهني يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة.

### أهمية البحث:

يعود اختيارنا لهذا الموضوع إلى عدة أسباب أهمها:

محاولة توضيح ولو بالقدر القليل نظرة واقعية على التصور العقلي خاصة للاعبي كرة القدم.

إبراز دور التصور العقلي وانعكاسه على اللاعبين من خلال أداء المهارات على أكمل وجه

توضيح مدى أهمية التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم. منح عمليات الإرشاد النفسي الرياضي مثل التحضير الفني و التكتيكي.

تحفيز المسؤولين والمختصين والمدرسين بتفعيل ورفع مستوى تدريب التصور العقلي.

تحفيز الأندية الجزائرية على جلب أخصائيين نفسانيين يقومون بدراسة حالة اللاعبين وتحضيرهم نفسيا لانطلاق المنافسة وعدم الاعتماد فقط على التحضير البدني.

### تحديد المفاهيم و المصطلحات:

#### مفهوم التصور العقلي(الذهني):

هو "كل الأحداث التي تنشط الرؤية لشيء أو لعلاقة ما...." (thomad raymond, 1997.P103)

ويعتبر التصور الذهني من بين أهم تقنيات التحضير النفسي للمنافسة، ويعرف التصورg" (1987) بأن: "التصور الذهني عبارة عن تكرر داخلي لنشاط حركي معين، وذلك بدون ظهور سلوك عضلي مرافق....." (أكيون مراد، 2000م)

### مفهوم الأداء المهاري:

يعرف " هونومس " الأداء المهاري بأنه الأسلوب الميكانيكي البيولوجي لهدف إنجاز المهارة. (3) (محمد ابراهيم شحاتة، 2003، ص96)

ويعرف " بوخمان " الأداء المهاري بالعلاقة المتبادلة والتأثير المشترك بين كل من الظروف الخارجية " الميكانيكية " والداخلية " التشريحية " ووظائف الأعضاء طبقاً لحدود وإمكانيات اللاعب. (محمد ابراهيم شحاتة، 2003، ص97)

### مفهوم كرة القدم

هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالريغي أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة التي سنتحدث تسمى

soccer

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

### -الدراسات المشابهة

#### تمهيد

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم المحاور التي يجب على الطالب الباحث أن يتناولها ويشري بحثه من خلالها حيث أنه يستعملها للحكم والمقارنة والإثبات والنفى وتكمن أهميتها في معرفة الأبعاد التي تحيط بالبحث والاستفادة منها في توجيهه وتخطيطه وضبط المتغيرات ومناقشة نتائج البحث وفيما يخص الدراسات المشابهة لبحثنا فقد كانت قليلة ومنها:

### -الدراسة الأولى:

## التعريف بالبحث

-تاريخ البحث: 2007

-اسم ولقب الباحث: إفروجن نبيل.

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

-مشكلة البحث هل يؤثر التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم.؟

-هدف البحث: إبراز دور التصور العقلي في مغامرة لاعب كرة القدم

-فرض البحث: التصور الذهني له دور كبير في التخلي عن اللعب المغلق.

-منهج البحث: نظرا لطبيعة الموضوع فاعتمد الباحث على المنهج التجريبي لإجراء البحث الميداني.

-عينة البحث: الفريق الأول لشبيبة القبائل

-أدوات البحث: الاختبارات القبلية والبعدية

-عينة البحث وكيفية اختيارها: اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية. لم تخص العينة بأي خصائص أو مميزات كالجنس أو المستوى.

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

-أهم توصية: نرجو من المسؤولين ومن كل المعنيين استغلال هذه النتائج من أجل توظيفها لخدمة لاعبي كرة القدم بصفة عامة والرياضيين في التخصصات الأخرى بصفة خاصة.

## التعريف بالبحث

### - الدراسة الثانية:

تاريخ البحث: 2005-2006

- اسم ولقب الباحث: قاسمي حسين

- عنوان البحث: تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضيين المستوى العالي.

- مشكلة البحث: كيف يؤثر التصور العقلي على اصلاح الأخطاء الحركية عند الرياضيين؟

- هدف البحث: معرفة قيمة التصور العقلي في تصليح الأخطاء الحركية.

- فرض البحث: يخفف التصور العقلي من ارتكاب أخطاء فادحة في أداء الحركات.

- منهج البحث : اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة وتحليل وتفسير ظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها.

- عينة البحث: 50 عدا-15 مدرب

- أدوات البحث: طريقة استبانيه.

- عينة البحث وكيفية اختيارها: اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية. لم تخص العينة بأي خصائص أو مميزات كالجنس أو المستوى.

- أهم نتيجة توصل لها البحث: توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي ومكانته في العملية التدريبية وبالخصوص في إصلاح الأخطاء المهارية، كونه عامل أساسي ومكمل لنجاح هذه العملية وذلك اقتصادا في الجهد وتفادي الإصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات خفية، تنميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الانجاز المهارى المثالى.

## التعريف بالبحث

-أهم توصية : ضرورة استخدام التصور العقلي لاصلاح الأخطاء المهارية وتحقيق الانجاز الحركي المثالي.

### -التعليق على الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة في موضوع "التصور العقلي" نرى أن استخدام المنهج الوصفي دراسة مسحية تبدو أكثر ملائمة لحل هذه المشكلة وتبسيطها إذ يصعب استخدام المنهج التجريبي نظرا لطبيعتها فهي تصب في علم النفس فرأينا أن غالبا تطرقت إليها من الجانب والمتبع في دراستنا وهو الجانب المسحي.

أما بالنسبة لأفراد العينة كلهم كانوا عبارة عن مدربين ولاعبين في الميدان وذلك لمحاولة تشخيص وفهم معمق للتصور العقلي واستنباط مواطن الخلل وإبراز الحلول.

ونظرا لطبيعة المنهج المستخدم في الدراسات التي صبت في موضوع التصور العقلي فمعظم الباحثين في هذا المجال كانت الوسيلة الغالبة عبارة عن استمارة استبنا نية أو مقابلة تجري من المدربين واللاعبين وهذا ما قمنا به في بحثنا أي توزيع استمارة استبنا نية على المدربين واللاعبين.

### -النتائج المشتركة المتوصل إليها:

-عدم الاستغناء عن التصور العقلي.

-محاولة فهم التصورالعقلي وايراز دوره في انجاز المهارات على أكمل وجه.

-تكوين المدربين تكويننا علميا وسليما تمسه مختلف الجوانب.

-التركيز على درادسة ماة علم النفس وخصوصا المتعلقة بالتصور العقلي

-دور التصور العقلي في تحسي نالاداء المهاري.

### -نقد الدراسات:

نظرا للدراسات السابقة نرى أن لكل دراسة فائدة علمية تتجلى بالإضافة النوعية وإثراء المعارف و محالة تفسير و فهم حقيقة التصور العقلي:

- **الدراسة الأولى:** في هذه الدراسة تطرق الباحث الى دور التصور العقلي في المجازفة .وهذه من أهم الدراسات التي يجب على فرق النخبة أن تستفيد من نتائجها, كيف لا ونحن نرى أن مستوى البطولة الوطنية بقسميها الاول والثاني اصبح يتشابه مع بطولة الأقسام السفلى وهذا لا لشيء سوى لأن الفرق تخلت عن اللعب الهجومى وعوضته باللعب الخشن والافراط في الحذر. ورغم أن الدراسة مهمة وملمة الا ان هذا لا يمنعنا من أن نعقب على الدراسة وذلك من خلال أن الدراسة لا يمكن تعميمها على الأنشطة الفردية وحصرها فقط على كرة القدم كرياضة جماعية.

- **الدراسة الثانية:** في هذه الدراسة تطرق الباحث الى دور التصور العقلي في اصلاح المهارات الحركية, فهذه الدراسة مهمة الى حد بعيد من جهة تصحيح وتصليح المهارات ولكن قياسها على رياضيي المستوى العالي فقط يجعل من التصور الذهني عاجز ولا يمكن تطبيقه على العينات العشوائية.

- **أما الجديد في بحثنا** فتمثل في دور التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم, فرأينا أن التحضير للمنافسة تحضير نفسي و بدني من طرف المدرب و ما درجة استيعاب اللاعبين واحساسهم بمهارة التصور العقلي قصد التحكم في أداء المهارات الحركية على أكمل وجه زيادة على كسبهم لمجريات قبلية ايجابية قبل انطلاق المنافسة، وهذان العاملان يشعان اللاعبين براحة أثناء المنافسة .

وبالتالي يمكن القول أن المعاملة الجيدة للاعبين من طرف المدرب وما مدى فهم درجة استيعاب النصائح المقدمة لهم في مجال التصور العقلي من شأنه أن يجعل اللاعبين في فورمة عالية.

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

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

## التعريف بالبحث

---

- إدماج تمارين التدريب العقلي على التصور في التدريب الرياضي أكثر فعالية بالمقارنة مع ممارسة التدريب العقلي لوحده. - تدريب مهارة التصور العقلي لا يجب أن تتجاوز خمسة دقائق وهذا لصعوبة البقاء في تركيز مستمر أكثر من ذلك (thomad raymond, 1994.P103)



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 و التفسير و إنتاج صور وأفكار جديدة ، يتطلب التصور العقلي استخدام كالحواس لاسترجاع و استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو صور وأفكار جديدة في عقل الفرد، هذا بالرغم من أن التصور العقلي قد ينظر إليه أحيانا على أنه المرئيات أو الرؤية في الخيال. إلا أن البصر ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها 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 تساعده على أن يدرك في ويفهم ويعي كيف ولماذا تؤثر هذه الانفعالات على أدائه. (محمد حسن علاوي ، 2002 ، ص24) ومن

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

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

## 1 - مفهوم التصور العقلي:

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

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

والتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر، ولكن يجب أن يشمل أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الأهمية (محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال، 1996. ص50).

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

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

ويرى A-PAVIO أن هذا النشاط لا يطابق بالضرورة الواقع، لكنه ناتج عن عملية ديناميكية تهدف إلى تنظيم ونقل المعلومة بصفة رمزية ومجردة للعناصر الأساسية للصورة. (DINIS. PAVIO، P397.1987)

ويعرف " THILL- E " التصور الذهني بأنه "تحقيق لنشاط حركي بصفة رمزية، أي غياب حركة عضلية حقيقية... " فهي إذن عملية ببيكولوجية تسمح بتذكير الشكل أو المظهر الفيزيائي لنشاط حركي وكل التحولات التي تطرأ عليه ( EDGAR THILL et PHILIPPR FLEURACE ، 24,2000)

2 - أنواع التصور العقلي:

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

## 1-2 التصور العقلي الخارجي:

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

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

## 2-2 التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعنية.

فعلى سبيل المثال: فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الداخلي لأداء مهارة الإرسال يمكنه أن يوجه وينتقي ما يريد مشاهدته في الصورة الذهنية. فهو يرى منافسه يتابع قذف الكرة، و في نفس الوقت لا يرى حركة الرأس أو حركات القدمين و تجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي. (أسامة كامل راتب، 1994، ص 316، 317)

## 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. (محمد أحمد علي منصور، 2003، ص83).

#### 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.
- 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. ( EDGAR THILL et PHILIPPR FLEURACE، 2000، 24)

#### 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 للوصول إلى تصور لأداء حركي تام وجيد وفي حالة الحصول على أخطاء، يجب إعادة العملية من جديد.
- استعمال التصور لإدراك استراتيجيه أو خطة يمكن أن يستخدمها الرياضي أثناء المنافسة (WEINBERG, p110, p110).

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 مثلاً: نطلب منه أن يتصور شخص يعرفه، شكل وجهه و جسمه، ثم يحاول أن يحس بصوته وكأنه يسمعه... يجب على الرياضي أن يحلل كل الوضعيات الصعبة التي عاشها سابقاً أثناء المنافسة، حيث يبحث عن الأشياء الإيجابية والسلبية، ويعيد خلق هذه الوضعيات بالتصور الذهني مع البحث على خطط لتصحيح الأخطاء (RAYMOND THOMAS12- THOMAS Raymond (2). (1991, p 110),

إن تقنية الاسترخاء القاعدي هامة جدا قبل القيام بعملية التصور الذهني، حيث يؤثر الاسترخاء القاعدي الإيجابي على فعالية التصور ويسهل تكوين الصور الذهنية (EDGAR THILL et PHILIPPR FLEURACE, 24,2000)

## 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 و إنما يشعر أيضا برفاقه و خصومه حوله ويسمع صوت الكرة وهي تلطط بالأرض ويحس بأنه يلمسها... كل هذا في رأسه في نفس الوقت.

## 6-1 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 يصرون نشاطاتهم الحركية و بالتالي يأخذ وضعية المشاهد ، وهناك آخرون يشعرون بنشاطاتهم الحركية، حيث تتبعها إحساسات جسمية وبالتالي يأخذ وضعية المؤدي. (1)(EDGAR THILL et PHILIPPR FLEURACE, 24,2000)

بعض الرياضيين يفضلون أخذ وضعية المشاهد (كأنه يشاهد أدائه في الشاشة)

فرياضي 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 الخارجي .

من جانب آخر فإن بعض الرياضيين ينفعلون مع هذه الصور الذهنية حيث يشعرون بجميع الأحاسيس المرتبطة بالأداء الحركي، وهنا يتصور الرياضي نفسه يأخذ وضعية المؤدي . و يتطلب هذا الشكل من التصور انفعال حقيقي من طرف الرياضي ، حيث يشعر كأنه فعلا يقوم بأداء النشاط الحركي . و هذا النوع من التصور الذهني يدعى بالتصور الذهني الداخلي (EDGARD THILL et R.THOMAS, 1994, p272..)

## 6-2 خصائص الصورة الذهنية :

إن التصور الذهني عبارة عن نشاط عقلي يترجم إلى صورة ذهنية، و بما 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 أولا حية، صافية وغنية بالتفاصيل (الصوت الألوان...).

استعمال الصور الذهنية يكون لفترة معينة، و تتعلق 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.

### 3-6 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 إستراتيجيات المنافسة (عرقلة المنافسين... مثلا)
- حل المشاكل التقنية و تطوير مهارات ذهنية أخرى كالتركيز والانتباه.
- يساعد على تجاوز الإصابة والشفاء السريع (الحفاظ على على الثقة في النفس ... ) كل هذه الاستعمالات للتصور الذهني يمكن أن تنطبق قبل أداء النشاط الحركي أو بعده.

### 1-3-6 قبل أداء الحركة:

إن التكرار الذهني يستعمل عادة قبل الأداء الفعلي للحركة، وتوجد عدة وضعيات تسمح للرياضي أن يمثل ذهنيا 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 تراود الرياضي خلال مواقف مختلفة عن تلك المتعلقة بالتدريب أثناء المنافسة، لذا يستحسن استعمال التصور الذهني في شروط مشابهة لتلك التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي أثناء المنافسة وذلك باستعمال المنبهات السمعية والبصرية

### 2-3-6 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 (E.JACO)

- تحديد الأخطاء التقنية وتصحيحها في حالة وجود مشاكل حركية. (EDGAR THILL et PHILIPPR FLEURACE, 24,2000)

## 7- أهمية التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي:

يعود أول استعمال للتصور الذهني، ولقد استعمله COVER-M JONES وهو مختص في علم النفس بغرض علاج بعض الأمراض النفسية كالخوف والنفور، أما في المجال الرياضي فكانت أبحاث "جاك أوبسن" السبابة 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 تتقلص...". (EDGAR THILL et PHILIPPR FLEURACE, 24,2000)

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 بـ 3.28 بالمائة فقط في غياب أداء النشاط الحركي.

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

- المجموعة الأولى تتكون من 26 فرد، يقدر متوسط عمرهم بـ 16 سنة.

- المجموعة الثانية تتكون من 26 فرد، يقدر 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 لسباق السرعة 30 متر. وهذا ما أرجعه الباحثان إلى وجود نضج عقلي عند المجموعة الأولى وبالتالي هناك استيعاب و إدراك 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 مما أدى إلى تحسين في التوقيت المسجل لسباق السرعة 30 متر. (RENNEE VANFRACHEN proceedings , RAWAY et FRANCIS VANDAM )

### 1-7 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 و رفع الأثقال...، وأيضاً أثناء المراحل الأولى للتعلم الحركي.

### 2-7 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 يمكن أن يترك آثار و صور 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. (EDGAR THILL et PHILIPPR FLEURACE, 24,2000)

## 8- مبادئ تدريب التصور العقلي:

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

**8-1 الاسترخاء:** يفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض تمارين الاسترخاء لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق. وينصح بالتركيز على تمارين الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء، حيث يكرر ذلك حوالي أربع أو خمس مرات. كذلك يراعى أن تؤدي تمارين الاسترخاء من وضع الجلوس و ليس الرقود حيث أن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم و يضعف من القدرة على التركيز.

## 8-2 الأهداف الواقعية:

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

### 8-3 الأهداف النوعية:

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

فعلى سبيل المثال، إذا أراد لاعب كرة الطائرة أن يتصور مهارة الضربة الساحقة فعليه أن يستحضر الصورة الذهنية من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

- الموقع الذي يؤدي منه المهارة؟
- هل
- عنده الشبكة؟ أم هل في منتصف الملعب؟
- هل
- ما المكان المقترح
- يتحرك نحو الكرة أم ينتظر وصولها؟
- لسقوط الكرة؟
- ما مقدار القوة المطلوبة
- لأداء الضربة الساحقة؟
- من المنافس الذي يؤدي معه
- الضربة الساحقة؟

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

#### 8-4 تعدد الحواس:

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

#### 8-5 التصور بالسرعة الصحيحة للأداء:

المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور هو الزمن الفعلي أثناء المنافسة، فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي يسبح مسافة 400م أربع دقائق. يستحضر الصورة الذهنية المماثلة للسباق لمدة 4 دقائق حيث ذلك يساعده أن يصبح أكثر ألفة بالأداء كذلك فإن لاعب الجري الذي يقطع في الجري مسافة المسافة الميل في ست دقائق من الملائم أن يمارس التمرين الذهني مع الفترة المحددة، و عندما يؤدي لاعب التنس مهارة الإرسال بقوة و بسرعة لذي فيجب أن يكون التصور بهذا المعدل من القوة و السرعة و هكذا...

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

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

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

## 6-8 الممارسة المنتظمة:

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

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

هذا ويمكن ممارسة التصور كنوع من الإعداد أو التهيئة الذهنية للرياضي أثناء المنافسة في بعض الأنشطة الرياضية كما هو الحال في مسابقات الجمباز أو الغطس حيث يراجع الرياضي الصورة الذهنية للمهارة أو الحركات التي يؤديها. كذلك الحال في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية حيث يتخلل الأداء بعض فترات

الراحة. ومن ناحية أخرى يتعذر ممارسة التصور الذهني أثناء المسابقة كما هو الحال بالنسبة لرياضة المبارزة، لذلك من الأهمية بمكان أن يتعرف كل رياضي على طبيعة خصائص الرياضة التي يمارسها وتحقيق التوقيت الملائم لممارسة هذا النوع من التمرين الذهني.

**7-8 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 (أسامة كامل راتب 1994، ص 329/330)

### 9- خطوات التصور العقلي:

- 1- اختيار المكان والزمن الذي يسمح بعدم المقاطعة لمدة 15 دقيقة مع توفر جلسة مريحة.
- 2- غلق العينين، التنفس العميق من الصدر والبطن، الاسترخاء التام لمدة دقيقتين أو ثلاثة.
- 3- تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح.
- 4- تصور دائرة تملأ الشاشة، ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء.
- 5- محاولة توضيح هذا اللون بقدر الإمكان ثم القيام بتحويله إلى لون آخر ببطء مع محاولة تكرار هذه الطريقة مع أربعة أو خمسة ألوان.
- 6- العمل على اختفاء الصور، الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 7- تكوين صورة على الشاشة (عرض صغير) "كوب مثلاً" طور هذا التصور في ثلاثة أبعاد، املأ هذا الكوب بسائل ملون، أضف إليه بعض مكعبات الثلج، أكتب وصفاً أسفل هذا الكوب.
- 8- تكرار هذه العملية مع عرض مناسب لنوع النشاط الرياضي.

- 9- استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 10- اختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل.
- 11- الاسترخاء والملاحظة.
- 12- بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء.
- 13- في نهاية كل جلسة تنفس بعمق لثلاث مرات، ثم فتح العينين ببطء والتكيف مع الجو المحيط. (محمد العربي شمعون 1996، ص 236)

### 11- الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي:

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

في حين أن التدريب العقلي مصطلح وصفي يمثل الاستراتيجيات التي يستخدم بها التصور العقلي في محاولة لتطوير الأداء الرياضي، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب، كما أوضحت "سيون" (1983) على سبيل المثال فإن التدريب العقلي لمهارة الإرسال في رياضة التنس يمكن أن يتضمن:

- 1- التفكير في الإرسال.
- 2- الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات الإرسال.
- 3- تصور لاعب محترف مثل "بوريس بيكر" يؤدي ضربة إرسال مثالية.
- 4- تصور إرسال قوي سبق أدائه بطريقة ناجحة.

ويمكن أن نشير إلى أن الخطوة الرابعة في محتوى التدريب العقلي في المثال السابق هي التي تمثل التصور العقلي للمهارة، في حين أن التدريب العقلي قد يتضمن أبعاداً أخرى، ولهذا كان التصور العقلي يمثل الوسيلة التي من خلالها يتم إنجاز أهداف التدريب العقلي.

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

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

وترى "دورثي هاريس" أن الفصل بين التدريب العقلي و التصور العقلي يرجع إلى أن التصور العقلي يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط، في حين أن التدريب العقلي يتضمن الإيجابية في الصورة أو سلسلة من الصور. وترى أن التصور العقلي هو المرحلة الأولى من التدريب العقلي، حيث الحاجة إلى تعلم تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصور، ومعظم الأنشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة، وهنا يعمل التدريب العقلي كإستراتيجية لاستخدام هذه الصور العقلية وتوظيفها لخدمة الأداء.



وتشير أيضا إلى تدعيم الفرق بين التدريب العقلي و التصور العقلي إلى أن بعض اللاعبين على المستوى العالي يفصلون تماما بين المصطلحين فعندما يطلب على سبيل المثال من لاعب محترف في كرة السلة استرجاع الرمية الحرة فهو يستدعي عملية التصويب، ولكن عندما يطلب منه استخدام التدريب العقلي فهو يتصور نفسه حقيقة يقوم بالتصويب، وهذا الفضل يرجع إلى استراتيجيات استخدام التدريب العقلي. في التصور العقلي في الأداء وفي النهاية نجد أن هذا الموضوع في غاية الصعوبة وهو يلقي الاهتمام من الباحثين، ولكن الفصل يحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث بالدليل الموضوعي حتى يمكن لهذا المجال أن يحقق الهدف منه) محمد العربي شمعون 1996، ص(236

ويشير "بارو" (1971) إلى أن التدريب العقلي يختلف عن التصور العقلي ولا يمكن اعتبارهما شيئا واحدا، فالتصور العقلي من وجهة نظره هو تذكر الصور من خلال الخبرة السابقة، ويرجع في الحقيقة إلى حركات الفرد وتصوره عنها، أما التدريب العقلي فهو الاسترجاع العقلي أو إعادة مشاهدة رموز الأداء السابقة والتركيز هنا على الحركة وليس على العائد منها مثل الاتجاه والدقة أو المسافة.

#### خلاصة:

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



تمهيد :

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضيات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عملي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

و رياضة كرة القدم واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و اقبالا شديدين من الأطفال و الشباب من نفس الجنسين ، مما لا بد لممارس كرة القدم التحلي ببعض المهارات و المتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات .

### 1- الأداء المهاري :

. مفهوم الأداء :

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة ، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على اثنين هما :

أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله : أي واجبات ومسؤولياته .

ثانياً : يتمثل في صفات الفرد الشخصية ، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله <Thomas> 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي ، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالأداء، الاستعداد، الدافعية... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء ، مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة ( عروسي، عبد الغفار 2004 ، ص (40) .

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات. ( رضوان، محمد نصر الدين 1992 ، ص (168)

### 2. أنواع الأداء :

#### 1.2- الأداء والمواجهة :

أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد .

## 2.2- الأداء الدائري :

طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة .

## 3.2- الأداء في محطات :

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة) حسين , قاسم حسن 1998 , ص (42)-.

## 3- مفهوم الأداء المهاري :

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي , و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية , و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعب (السيد, وجدي مصطفى الفاتح , محمد لطفي, ص 374).

كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة (السيد, وجدي مصطفى الفاتح , محمد لطفي, ص 374).

## 4. أهمية الأداء المهاري :

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه .

فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة .

. إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي , و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة

و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي , فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الحطة (حسن السيد ابو عبده، 2002م، صفحة 22)

### 5- مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها: "مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين".

وتعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا بأنها: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن" (حماد مفتي إبراهيم، 2002 ص15)

"وهي الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز أفضل النتائج أثناء المباراة". (حسن السيد ابو عبده، 2002م)

### 5-1 مفهوم الإعداد المهاري:

"يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة، أو الانجاز المهاري، للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات". (محمد كشك، أمر الله ألبساطي، 2000 م ص213).

"إن الإعداد المهاري في كرة القدم هو تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلي المستويات". (حسن السيد ابو عبده، 2002م)

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص 245 )

### 6- مراحل التعلم الحركي:

-وجهات نظر في مراحل التعلم للمهارات الرياضية :

-اتفقت كافة المدارس التي بحثت في تعلم المهارات الرياضية على أنها ثلاث مراحل لكنها اختلفت في مسمياتها ومضامين هذه المراحل وظهر نتيجة ذلك رأيان : (حماد مفتي إبراهيم، 2002 ص15، صفحة 22)

-الرأي الأول :يرى أن المراحل الثلاث كما يلي :

-أ- المرحلة العقلية

-ب- المرحلة التطبيقية

-ج- مرحلة مستوى الأداء المقدم للمهارة

-الرأي الثاني :يرى أن المراحل هي :

-أ- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الرياضية

-ب- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الرياضية

-ج- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الرياضية

أ /-مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الرياضية:

تشكل هذه المرحلة الأساس الأول لتعليم المهارة الحركية حيث يحصل المتعلم على التصور الأولي عن سير الحركة وان هذا التصور لا يزال بشكله الخام الغير متكامل ويجوي على الأخطاء وان واجب المدرب الرياضي أن يقوم بتقويم المهارة الرياضية باستخدام أداء النموذج للمهارة الحركية (تقويم مرئي) وشرح ووصف المهارة (تقويم سمعي) في حين يقوم الفرد الرياضي باستقبال المهارة عن طريق السمع والبصر ثم يقوم بأداء المهارة الحركية كتجربة أولية لاكتساب الإحساس الحركي بها.

-تتميز هذه المرحلة بما يلي :

1- / أداء المهارة الحركية يتميز بعدم الاقتصاد في الجهد مما يؤدي إلى سرعة حدوث التعب

2- / افتقار المهارة الحركية للدقة المطلوبة ، وتتصف الحركات بكونها كبيرة

3- / استعمال قوة أكثر من اللازم أو استعمال خاطئ للقوة

4- / عدم وجود تبادل بين الشدة والارتخاء

ب- / مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الرياضية:

تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع الفرد الرياضي تكرار المهارة الحركية بشكل توافقي أولي في حالة عدم وضع أية اعتبارات بالنسبة لنوع الجودة ودرجة المستوى وفي هذه المرحلة يتجدد عمل المدرب الرياضي للنواحي الهامة بين الأداء ومساعدته على اكتساب جوانب المهارة الحركية ويستخدم المدرب الرياضي في هذه المرحلة الطرق والوسائل الخاصة بالتدريب ويقوم بإصلاح الأخطاء الكبيرة التي تحدث في التسلسل الحركي ويقوم بربط أجزاء الحركة أكثر من السابق ، ويقوم بإصلاح الأخطاء التي تحدث أثناء الأداء .

أما الفرد الرياضي فيقوم بتكرار الأداء بالطريقة الصحيحة طبقاً لتوجيهات وإرشادات المدرب وتعتبر هذه المرحلة بالنسبة للرياضي عملية ممارسة واكتشاف لكل الخصائص المهارة من ناحية النوعية الجيدة للحركة ، حيث يقوم بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء والتوافق الجيد "إن هذه المرحلة تحتوي على سير التعلم للانتقال من مرحلة

التوافق الخام إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة دون أخطاء تقريباً وعليه فإن الواجب يؤدي بشكل سهل منسجماً مع عرض الحركة ويشمل إلى حد بعيد التكتيك ، إن التوافق الدقيق قياسياً بالتوافق الخام يعتبر اقتصادي ومجدي ، وبدونه لا يمكن الحصول على الانجاز العالي من الرياضة والعمل " (مروان ع المجيد إبراهيم، سنة 2002 ص 182 175)

وتتميز هذه المرحلة ب:

- 1- المسار الحركي يكون انسيابي ومتناسق.
- 2- اختفاء الحركات الزائدة .
- 3- الحركة تؤدي بسيطرة وبدقة مع الهدف.
- 4- استخدام المجال الحركي طبقا للواجب الحركي .
- 5- إن السير الحركي في هذه المرحلة يتصف بالانسيابية والانتقال من قسم حركي إلى آخر.

ج/- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الرياضية : في هذه المرحلة يمكن إتقان و تثبيت أداء المهارة المركبة من خلال استمرار التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة ،حيث يقوم المدرب الرياضي بتشكيل الطرق المختلفة للأداء مع قيامه بعملية المراقبة والتقييم للمستوى ،في حين يقوم الرياضي بالتدرب على الأداء تحت مختلف الطرق المتعددة التي يشكلها المدرب حتى يستطيع بذلك إتقان الأداء وتثبيته. (مروان ع الخجيد إبراهيم، سنة 2002 ص182 175)

إن هذه المرحلة تشمل سير المتعلم من مرحلة التوافق الدقيق حتى المرحلة التي يتمكن فيها من أداء الحركة بنجاح وتحت جميع الظروف والمتطلبات الصعبة.

وفي هذه المرحلة يتوصل إلى أعلى درجة من التنظيم والضبط العالي وبالتالي الوصول إلى التوافق الدقيق الثابت.

"إن عملية تثبيت المهارة المطلوبة يحتوي على اختلاف في التدرج وليس في المبدأ؛أي أن ضبط التكنيك الرياضي تحت متطلبات المنافسات يحتاج إلى درجة ثبات أعلى مما لو أدي ضمن نطاق الراحة الإيجابية أو بناء القابلية المركبة."

ويلاحظ في هذه المرحلة ما يلي:

-زيادة تمارين المنافسات في هذه المرحلة.



-زيادة ورفع الصفات البدنية الخاصة باللعبة كالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل.

### 7- مفاهيم ومكونات الإعداد المهاري:

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية ويجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعب المهارات المتعددة وإعدادهم بشكل يتناسب مع متطلبات مواقف اللعب المتغيرة، ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط التالية:

#### أ- شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري:

ويعني هنا حجم الإعداد المهاري: عدد المهارات الفنية أو ما يطلق عليه ثروة المهارات الخاصة بكرة القدم وتشمل مجموع الادعاءات المهارية الفردية والمركبة للاعبين في مراكز وخطوط اللعب المختلفة.

#### ب- تنوع محتوى الإعداد المهاري:

أن يراعى في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ما سبق تركيز على الوضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة مهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أي ربط تدريبات المهارة التي يمتلكها اللاعب بالمركز الذي يلعب فيه مع فريقه مع مراعاة تنوع نهايتها من حيث الشكل والهدف

### ج- ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية:

ويرتبط ذلك بما سبق حيث يجب على المدرب هنا ودائماً وأبداً أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود وهو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية مشابهة لما يحدث في المباريات. (محمد كشك، أمر الله ألبساطي، 2000 م ص213،، صفحة 165))

### 7-1- أهمية الإعداد المهاري:

في كرة القدم الحديث يلعب الإعداد دوراً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دوراً بارزاً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق.

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والمهذبة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم. (حسن السيد ابو عبده، 2002م، صفحة 54)

### 7-2 مفاهيم وأسس الإعداد المهاري:

"تفرض متطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة ضرورة التخصص المبكر والتحكم في نظم إعداد وتنفيذ برامج تنمية وتطور أداء اللاعبين المهاري وهناك مجموعة من العوامل للإدراك النجاح وهي العامل الأنثروبومتري والوظيفي، العامل الإدراكي والسيكوحركي، وجود دوافع والنواحي الإرادية، العامل الاقتصادي والاجتماعي، توافر الموضوعية وتقع الخطأ، وجود المدرب الكفاء، ولأهمية فترة التخصص المبكر للناشئ كرة القدم ضمناً للارتقاء بمستواه المهاري بالإضافة إلى البدني والخططي هناك بعض التساؤلات الهامة التي تفرض نفسها ويجب أن تكون لها إجابات واضحة في ذهن المدرب وهي:

- في أي سن تبدأ مرحلة التخصص المبكر للاعب؟
- ما حجم تمارين التي يجب إعطائها للاعبين؟
- ما هي العناصر الفنية و الخططية التي يجب تعلمها و تدريبها عليها؟
- كيفية تشكيل محتوى التدريب وفق الاختلافات السنية بين اللاعبين؟

وإجابات الأسئلة السابقة يجب وضعها بشكل أساسي في البرنامج الخاص بتدريب اللاعبين.

ونظرا لوجود بعض التغيرات والاختلافات في العوامل المورفولوجية والنفسية والاجتماعية فمن الصعب تحديد أو الاتفاق على سن محددة بداية لبدء أو ممارسة الكرة.

وانطلاقا من هذا الاختلاف فإننا يمكن الاجتهاد والقول بأن كرة القدم وفقا لنظم تعلم وتدريب تؤكد على بدايتها من سن ( 9 - 10 ) سنوات لأن هذه المرحلة السنية تتوازن فيها وبصورة جيدة جميع الوظائف السيكوحركية والعقلية. (حسن السيد ابو عبده، 2002م، الصفحات 210-211)

### 7-3 الأداء الفني لمهارات كرة القدم:

تتميز طبيعة الأداء في كرة القدم باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على إتقانها سواء بالكرة أو بدونها، لتحقيق التفوق على المنافس ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزا زمنيا ملموسا في برامج إعداد وتدريب الناشئين من لاعبي كرة القدم، وتنقسم مهارات كرة القدم باختصار إلى قسمين هما:

أ- مهارات وحيدة منفردة:

وهي التي تؤدي بشكل مفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بها تأثير ودور الحركة التمهيدية في إنجاز الواجب الرئيسي للمهارة، وهذه المهارات تظهر في أداء اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة (امتصاص- كتم-استلام) الزحلقة الجانبية- أو بالمواجهة- رمية التماس- تمريرات والضربات الحرة والركنية وضربات الجزاء.

### ب- مهارات مركبة:

فهي تمثل نماذج للأشكال مختلفة لمجموعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارات التالية والتي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقا لمتطلباته، ومن واقع نتائج التحليل والملاحظة فهذه المهارات تمثل أكثر من 70 بالمئة من الأداء المهاري للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا أدت بنجاح تنتمي إما بالتمرير أو التصويب ولذلك يجب النظر إليها بعين الاعتبار أثناء عملية الإعداد المهاري خلال مراحل التعليم والتدريب للاعبين، ويجب التركيز على تدريبها بشكل خاص من قبل المدربين الناشئين ووضعها في أشكال سهلة مبسطة لإسهامها في بناء وتنمية الأداء المهاري للاعب. 1 (محمد كشك، أمر الله البساطي، 2000 م ص213).

### 8-المهارة الرياضية:

#### 8-1- مفهومها:

-عرفها محمد خير الله ممدوح بأنها: "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء(عادل ع البصير علي، 1999ص21)  
-وعرفها أحمد خاطر وآخرون بأنها: "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط-وتعني أيضا: "القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته بكفاية واستعداد للإنجاز."  
(بسطويسي احمد، 1999، ص110)

#### 8-2- مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

- "هي ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس فيها" (بسطويسي احمد، 1999، ص110)

"هي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني." (مفتي إبراهيم حماد، 2002، ص7)

- وعرفها نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي: "بأنها عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليما"

## 9-التعلم الحركي :

### 9-1-مفهومه:

-هو التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب والممارسة العملية

-"مجموعة العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء "

-عرفه نجاح مهدي وأكرم محمد صبحي "بأنه العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليّات حركية جديدة أو بتعديل قابليّات الحركة عن طريق الممارسة والتجربة (مروان ع المجيد إبراهيم، سنة 2002 ص182 175)

-عرفه وجيه محبوب "بأنه عملية اكتساب الوسائل المساعدة على استيعاب الحاجات والدوافع لتحقيق الأهداف وهو ناتج عن ممارسة الإنسان للتدريب " (مروان ع المجيد إبراهيم، سنة 2002 ص182 175)

## 9-3-مبادئ التعلم الحركي :

### 1- /- الاستيعاب :

-إن سرعة الفهم و الاستيعاب تؤثر على التعلم فسرعيي الفهم و الاستيعاب يتعلمون الحركة أسرع ويستوعبون أكثر من غيرهم الذين لا يستطيعون الاستيعاب ،وهو يكون على الشكل التالي :

أ-الوضوح : الوضوح الحركي يسهل عملية إدراك المسائل الجوهرية المتعلقة بالحركة من الناحية النظرية والعلمية.

ب-السهولة :إن التدرج بالمبتدئ بحركات سهلة والانتقال بها إلى الصعبة سوف يؤدي إلى اثر طيب في التعلم .

ج-التدرج :هي زيادة في عدد المهارات والحركات التي تعلمها الرياضي أو استوعبها ، والتدرج بصعوبة الحركة نفسها، حين إعادتها وزيادة صعوبتها عن طريق الحمل حتى يستطيع تأدية الحركة الاعتيادية بصورة سهلة .

2/-التشويق والإثارة: من المميزات المهمة التي يجب أن ينبه إليها المربون هي مبدأ التشويق والإثارة لأن أي عمل يقوم به الإنسان لا يمكن أن يتقن إذا لم تكن هناك إثارة أو رغبة في العمل.

3/-الإتقان والثبات والتجارب السابقة :الإتقان صفة من صفات الثبات لدا الرياضي والمدرب والمعلم الذي يعرف صفة الحركات والمهارات ودرجاتها كما أن إتقان المهارة وتثبيتها بشكل آلي مرتبط بالتدريب والتعلم الجيد .

4/-الممارسة : لا يمكن أن يتعلم الفرد المهارة إلا من خلال ممارستها والتدريب عليها لفترة

5/-النضج : النضج في علم الحركة معناه السن المناسب لاختيار اللعبة فمثلا سن النضج للجمباز هو (4 - 5 سنوات) النضج هو الوسيلة التي يراها مناسبة له (مروان ع المجيد إبراهيم، سنة 2002 ص182 175)

6/- النمط الجسمي : هناك أنماط عديدة يتصف بها الفرد ، يمكن أن توزع عليها مختلف الأنشطة الرياضية وأهم ما يميز الحركات الرياضية ،ونجاح هذه الحركات هو اختيار النمط الذي يصلح لهذه اللعبة أو تلك .

7- المزاج وأنماطه: هو مجموعة من الصفات التي تميز الانفعالات للأفراد ، والمزاج من ناحية علم الحركة هو الدرجة التي يتأثر بها الفرد في الموقف الحركي ونوع الاستجابة الحركية وما هو رد الفعل الحركي على هذا الموقف .

#### 9-4 خصائص المهارة الحركية الرياضية:

- 1) المهارة تعلم: المهارة تتطلب التدريب.
- 2) المهارة لها نتيجة نهائية: ويعني ذلك الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء.
- 3) المهارة تحقق النتائج بثبات: تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء لآخر من خلال المحاولات المتتالية والمتعددة.
- 4) المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية: أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها.
- 5) مقدرة المؤدي للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها: اللاعب الماهر يستطيع تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة ويستطيع اتخاذ قرارات بتنفيذها بفاعلية؛ فالمهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب.

#### 9-5 تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

إن هناك أنواع متعددة للمهارة على مدى أنواع الرياضات المختلفة وهي بذلك تختلف بعضها عن بعض ويكون المهم للمدرسين والمعلمين حتى للأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيفاتها المختلفة ، حتى يتمكن كل منهم تحليل من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها، وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ،ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

-صنف ستيلينجر 1982م المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية) (حماد مفتي إبراهيم، 2002 ص15)

- ◆ مهارات مستمرة: وهي تلك المهارات التي لا يكون لها لا بداية ولا نهاية واضحة والتي يمكن أن تستمر طبقاً لرغبة الفرد الرياضي.
  - ◆ مهارات منفصلة: وهي تلك المهارات التي تكون لها بداية ونهاية واضحة .
  - ◆ مهارات متسلسلة: وهي تلك المهارات التي تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معا حركة متماسكة.
  - ◆ مهارات مفتوحة: وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فيها خلال التنافس.
  - تصنيف بوب دافيز وآخرون 1994م: وهو تصنيف يعتمد على سرعة سير الأداء والتي تتحدد فيها سرعة أداء المهارة طبقاً لمدا سيطرة اللاعب على توقيت أداؤها وهي تقسم كمايلي:
  - ◆ حركات ذات سرعة عالية: يسيطر فيها اللاعب على معدل سرعة أداء الحركة مثل بعض حركات الجمباز الأرضي للرجال حيث يمكن تنفيذ ذلك بسرعة عالية أو ببطء طبقاً لما هو مطلوب.
  - ◆ حركات ذات سرعة ذاتية خارجية: وفيها يتم السيطرة على سرعة أداء المهارة في البداية ثم لا يكون هناك سيطرة على السرعة بعد ذلك.
  - ◆ حركات ذات سرعة خارجية: وفيها يتم التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي مثل الظروف الطبيعية.
  - تصنيف بولتون 1957م: وهو تصنيف يعتمد على طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء أداء المهارة حيث تقسم المهارات إلى:
  - ◆ مهارات مغلقة: وهي تلك المهارات التي تؤدي دون تدخل أي عنصر من عناصر البيئة التنافسية مثل عدم تدخل المنافس أو تغيير موقع أداة التنافس.
  - ◆ مهارات مفتوحة: وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة في التنافس.
- 6-9 طرق تعليم المهارات الحركية:



-الطريقة الكلية:وهي الطريقة البسيطة لأداء المهارة الحركية ،دون أي تمهيد وتعتمد على الاستعدادات الجسمانية والعضلية للاعب ،كما أن نجاحها أو فشلها يتوقف على الفروق الفردية بين اللاعبين ،حيث يركز المدرب على اللعبة أو الفاعلية أو على مجموعة من مهارات اللعبة في وقت واحد.

"إن هذه الطريقة تستعمل في تدريب المهارات البسيطة إلا أن معظم البحوث العلمية تحبذ استخدام هذه الطريقة في التعلم إذا كان بوسع اللاعب استيعاب المهارة بأجمعها" (مروان ع المجيد إبراهيم، سنة 2002 ص182 175)

كما أن مزايا هذه الطريقة هي أنها تهتم بدرجة كبيرة بالعمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة وذلك لأن الفرد يقوم باستدعاء واسترجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة ،أي ارتباطها بأجزائها المختلفة دون تجزئة ،إلا أن هذه الطريقة من الصوبة استخدامها عند تعلم المهارات الحركية المركبة التي تتميز بالصعوبة.

-الطريقة الجزئية : وهي الطريقة المتدرجة لتعليم المهارة مع تقسيمها إلى أجزاء متتالية على أن يؤدي كل جزء على حدى حتى يتم إتقانها ،بحيث يقوم اللاعب بربط هذه الأجزاء مع بعضها البعض حتى يصل في النهاية إلى الحركة إلى السليمة ككل.

وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة والتعقيد إلا أنها لاتتناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة أو الحركات التي لا يمكن تجزئتها.

ومن أهم عيوب هذه الطريقة أنه في كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى ،مما يعمل على تأخير إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها البعض الأخر.

إن لكل من الطريقة الكلية والجزئية محاسنها ومساوئها كما أن هناك عوامل كثيرة تؤثر على اختيار الطريقة الصحيحة في التعلم ومن هذه العوامل نوعية اللاعب ونوعية المهارات المنفصلة ،فإذا كانت المهارة معقدة وطويلة يحد استخدام الطريقة الجزئية ،كما أن نوعية المدرب ومستواه يؤثران على طريقة التعلم.

-الطريقة المختلطة (الكلية الجزئية): في كثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين معا لكي تتحقق الاستفادة من مزايا كل منهما وفي نفس الوقت تلافي عيوب كل طريقة .

"وقد دلت التجارب والخبرات على أن التعلم بالطريقة الكلية الجزئية تحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية" (مروان ع المجيد إبراهيم، سنة 2002 ص182 175) التدريب عليها كأجزاء

ويجب على المدرب أن يقوم بتعليم المهارة ككل بصورة مبسطة وأن يكون تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية مع مراعاة تقسيم أجزائها إلى وحدات متكاملة ومتراصة عند.

### 9-7 الأداء المهاري في كرة القدم:

الأداء المهاري في كرة القدم يشمل المهارات الحركية الهجومية و الدفاعية , و تعتبر هذه المهارات بتدريباتها التطبيقية بمثابة العمود الفقري للعبة , و يلتحم بها الجانب البدني و الخططي بجانب الناحية النفسية و الإعداد الذهني ركن المهارات الحركية يعتبر أهم هذه الأركان و أكثرها حساسية فهو عادة يأخذ الوقت الأطول على مدار فترات التدريب , كما ينال المدرب الكثير من الجهد و التفكير و لا غنى عنه للاعب سواء المبتدئ , فالمهارات أساسية بالنسبة له , و كذا اللاعب المتقدم فهو يطمح أن يتمكن منها بدرجة أعلى في الإتقان تسهل له أو فريقه إحراز الهدف .

## خلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل فان الأداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من إتقانه و تثبيته سواء كان في كرة القدم أو في أي رياضة أخرى , و لا يمكننا إغفال بعض الجوانب النفسية التي يمر بها اللاعب في كرة القدم أثناء تعلم المهارات و محاولة تثبيتها من ضغط نفسي و كذا في بعض الأحيان قد تجعله يفكر بالانسحاب من المنافسة أو التدريب ، ومن هنا و حسب وجهة نظرنا فان المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب و كذا أعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب و الرفع من دافعيته بغرض الاستمرار في اكتساب المهارات و تثبيتها و رفع التحديات و المعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي أو داخلية نفسية و فسيولوجية .



تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين ، وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة.

**1- تعريف كرة القدم:**

**1-1 التعريف اللغوي:** كرة القدم "Footballs" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

**2-1 التعريف الاصطلاحي:**

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

**3-1 التعريف الإجرائي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط ، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ،

وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل " في حالة مقابلات الكأس " فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

## 2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم ، وهي الأعظم في نضرة اللاعبين والمتفرجين . نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الإنجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نضراً للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (ادوار الثالث) ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1373م-1453م) نضراً للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في ( ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة. بدا وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها . وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم ، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكتلتا اليدين .

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها (المولى -موفق مجيد 1999م، ص (11).

## 3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930 ( سالم -مختار 1988، م ص 11).

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأوروغواي .

- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.

- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

#### 4 - كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء الكبير. lakant garde vie grandin ) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م . بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة

وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افريل 1958م الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان، كرمالي، زوبا، كريمو ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محمد معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية . وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية (عيساني، 1997م، ص46 47)

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى باسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لالماس، عاشور، طهير، فريجة، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني.... .



أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلة، وكأس الافرو آسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل ووفاق سطيف، مولودية الجزائر .

### 5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها .

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك) .

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية - (عبدلرحمان عيسوي 1980، ص72) .

### 6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي :

- استقبال الكرة .

- المحاورة بالكرة .

- المهاجمة .

- رمية التماس .

- ضرب الكرة .

- لعب الكرة بالرأس .

-حراسة المرمي ( - حسن عبد الجواد، 1977م، ص27،25).

## 7- صفات لاعب كرة القدم:

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

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمّة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (موفق مجيد المولى ، ص 10-9)

### 7-1 الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا ندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (محمد رفعت، 1998، ص99)

### 7-2 الصفات الفيزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية،

وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطئية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية .

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية ) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها (المولى -موفق مجيد 1999, ص 11)

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

### 3-7 الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي .

#### 1-3-7 التركيز:

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

#### 2-3-7 الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني ( - يحي كاظم النقيب 1990, ص 384 ) .

#### 3-3-7 التصور العقلي :

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

#### 4-3-7 الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء . ( أسامة كامل راتب ، 2000، ص 117 ، 299 . )

### 7-3-5 الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر ( . R-Tham , 1991, P72 ) .

### 8- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر ( المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء )، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي

### 8-1 المساواة :

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

### 8-2 السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة ، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

### 8-3 التسلية :

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض (- سامي الصفار ، 1982م، ص.30).

### 9- قوانين كرة القدم :

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير اللعبة وهي كالتالي :

#### 9-1 ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

#### 9-2 الكرة :

كروية الشكل ، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ .

#### 9-3 مهمات اللاعبين :

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شئ يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

#### 9-4 عدد اللاعبين :

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين

#### 9-5 الحكام:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

#### 9-6 مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

#### 9-7 مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

**8-9 بداية اللعب :** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

### **9-9 الكرة في اللعب أو خارج اللعب :**

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

### **10-9 طريقة تسجيل الهدف :**

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة (- علي خليفة العنشري وآخرون , 1987م، ص210).

**11-9 التسلسل :** يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

### **12-9 الأخطاء وسوء السلوك :**

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- عرق مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة .
- الوثب على الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المر
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (- سامي الصفار ، 1982م، ص30).

### 9-13 الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطف مباشرة .
- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر

### 9-14 ضربة الجزاء :

تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

### 9-15 رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

### 9-16 ضربة المرمى :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

### 9-17 الضربة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع ( - حسن عبد الجواد، ص 177 ) .

## 10- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

### 10-1 طريقة الظهير الثالث :

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس ، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.



### 2-10-4 طريقة 2-4-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم ) واشترك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

### 3-10-3 طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم (- علي خليفة العنشري وآخرون 1987م، ص210).

### 4-10-4 طريقة 3-3-4 :

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب .

### 5-10-3 طريقة 4-3-3 :

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط ( Alain Michel., 1998,P14.)

### 6-10-6 الطريقة الدفاعية الايطالية :

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea ) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3) .

### 7-10-7 الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع

### 8-10-8 الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين ) (الشافعي 1998، ص23)

#### خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارًا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي . وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه

الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدرّس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين .

ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية .

## مقدمة:

نتطرق في هذا الباب التطبيقي إلى تقديم مناقشة وعرض النتائج الخاصة بالاستبيان الذي وزع على اللاعبين و المدرسين بولاية تسمسيلت، وكان يتمحور الاستبيان أساسا على الفرضيات التي وضعت في هذا البحث، كما سننتهج طريقة عرض ومناقشة النتائج بحيث نقوم بوضع جداول للأسئلة تتضمن عدد أفراد العينة وكذا عدد الإجابات إضافة إلى النسب المئوية المرافقة لها، ويكون كل جدول متبوعا بعرض خاص به، ثم نقوم في الأخير بوضع استنتاج، وتوضيح مدى تحقق الفرضيات.

**المبحث الأول:****1- إجراءات البحث:**

قبل الشروع في طبع الاستبيان وتوزيعه قمنا بإجراء استطلاع أولي تمثل في توزيع استمارات للاستبيان على اللاعبين والمدربين المنتمين إلى العينة التي اخترناها وذلك للكشف عن مدى فهم الأسئلة المطروحة. وقد تبين لنا بعد جمع الاستمارات والاطلاع عليها، أن اللاعبين والمدربين قد فهموا واستوعبوا محتوى الاستبيان بكل سهولة الأمر الذي جعلنا نقوم بطبع الاستبيان وتوزيعه على بقية العينة.

**1-1- منهج الدراسة (المتبع):**

استجابة لطبيعة الموضوع فإننا اعتمدنا في بحثنا هذا على استخدام المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين المتغيرات وتوضيح العلاقة بينهما. يستهدف المنهج الوصفي تقرير خصائص موقف معين أي وصف العوامل الظاهرة وتعتبر طبيعة البحوث الوصفية (عبد الرحمان الوافي، 2009). ويعرف المنهج الوصفي على أنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية أو الاجتماعية، كما هي قائمة الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر الاجتماعية أو التعليمية أو النفسية. فالمنهج الوصفي مرتبط منذ نشأته بدراسة المشكلات المتعلقة بالمجالات الإنسانية و لا يزال يعتبر الأكثر استخداما في الدراسات الإنسانية وذلك نتيجة لصعوبة استخدام الأسلوب التجريبي في المجالات الإنسانية والظواهر النفسية والاجتماعية.

وبما أن بحثنا يتعرض لظاهرة اجتماعية نفسية، فتوجب علينا إتباع المنهج الوصفي، وفيه يقوم الباحثون أو الباحث بجمع الحقائق عن الوظائف العقلية والسلوكية، وهذا قصد التوصل إلى صورة دقيقة متماسكة عن تلك الظاهر المدروسة.

**1-2- وسائل جمع البيانات (أدوات وتقنيات البحث):**

استخدمنا طريقة الاستبيان.

### 1-2-1- تعريف الاستبيان:

هو مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات يستعمل كثيرا في بحوث العلوم الاجتماعية وهذه الطريقة تستمد المعلومات من المصدر الأصلي.

هذه الأسئلة يتم وضعها في استمارة ترسل الى الأشخاص المعنيين للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها، وطريقة الاستبيان تحتوي على ثلاثة أنواع من الأسئلة وهي:

**الأسئلة المغلقة:** هي التي يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا، وتحديد الإجابات هذه يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المتوخاة من البحث وتكون الإجابة في معظم و مجمل الأحيان محددة بنعم أو لا قد يتضمن في بعض الأحيان على المستوجب أن تختار الإجابة الصحيحة.

**الأسئلة النصف مفتوحة:** تحتوي على نصفين، النصف الأول يكون مغلق أي الإجابة عليه تكون بنعم او لا أما النصف الثاني تكون فيه الحرية للمستوجب للإدلاء أو إعطاء رأيه الخاص، لقد قمنا بإعداد مجموعة من الأسئلة في استمارة خاصة لعينة من المدربين واللاعبين.

**الأسئلة الاختيارية:** هي التي يعطي فيها الباحث عدة أجوبة يختار فيها المبحوث جوابه المناسب كما هو الحال في الأسئلة المغلقة، إلا أنها تفتح المجال إلى إضافات ممكنة كما ورد في بعض الأسئلة. هنا المبحوث يجد جدول عريض للأجوبة المقترحة وما عليه إلا اختيار الأجوبة المناسبة دون أن يتطلب منه ذلك جهدا فكريا كما هو الحال في الأسئلة المغلقة إلا أنه في هذه الأسئلة يفتح المجال إلى إضافات ممكنة.

### 1-2-2- الأسس العلمية لأداة القياس:

**1-2-2-1- الصدق:** إن صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس تعني قدرته على قياس ما وضعت من أجله أو الصفة المراد قياسها وتعد الأداة صادقة إذ قاست ما أعدت لقياسه فقط، ولقد رأى الباحث ان الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق الاستبيان حيث يتم هذا النوع من الصدق على أساس ملاحظة القياس ومحتوياته.

للقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف الدراسة، وباستخدام طريقة استطلاع في مجال البحث العلمي وكذلك ميدان التدريب الرياضي للأخذ بآرائهم فيما يخص بعض التعديلات حول الاستمارة، وقد استفدنا من ملاحظات التي حصلنا عليها وعلى هذا الأساس تم استبعاد عدد من العبارات التي اقترحوا حذفها لغموضها، وإضافة بعض العبارات التي رأوا أنها من الأنسب إضافتها وبهذا تم إخراج الشكل النهائي للاستمارة الاستبائية، وبعد ذلك تم عرضها مرة أخرى على الأساتذة والمحكمين قصد تحكيمها، وقد أجمعوا على صدق، فحوى الاستبيان لهذه الدراسة وتحقيق الغرض الذي وضعت من أجله.

\* **الاثبات:** من خلال ملاحظات المحكمين وأخذنا بعين الاعتبار تبين أن العينة ممثلة تمثيلاً جيداً للمحتوى، وكذلك اعتمد الباحث في ثبات الاستبيان على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على نفس الأشخاص في فرصتين مختلفتين والتي تعتبر الأسهل والأكثر استخداماً في مثل هذه البحوث وفي الأخير تم الوصول إلى نفس النتائج تقريباً.

### 3-1-3- العينة وكيفية اختيارها:

يحتاج الباحث إلى تحديد عينة بحث، سواء كانت العينة منظمة مقصودة أو عشوائية، وهذا نظراً لكون دراسة المجتمع الكلي بأكمله، أي القيام بمسح شامل أمر مستعسر ويتطلب أموال طائلة ووقت طويل، ويتم اختيار العينة تبعاً لعوامل معينة منها طبيعة الموضوع، عرض البحث... إلخ، ونظراً لأن البحث ميداني يهدف إلى تعميق أو تحقيق النظرية بما فيها الفرضيات فقد كانت العينة مقصودة بحيث تم تحديدها وحصرها في العمر والجنس. ويتكون مجتمع البحث من حوالي بولاية تسمسليت واخترنا منها عينة البحث، وتتكون عينة البحث من 10 مدرب و32 لاعب بولاية تسمسليت.

### 1-3-1- المجال المكاني: أجري البحث بولاية تسمسليت.

1-3-2- المجال الزمني: تم إجراء البحث ابتداء من أوائل شهر نوفمبر 2012 فيما يخص الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي دام قرابة شهر (أفريل)، وقد تم في هذه الفترة أو المدة توزيع الاستبيانات وتحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

#### -متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: التصور العقلي.

-المتغير التابع:الأداء المهاري.

-المتغير المشوش:كرة القدم

### 1-4- التقنيات المستعملة والمعالجة الإحصائية:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدرسين واللاعبين ، قمنا بجمع نهائي شامل ثم تفرغ الاستبيانات التي بلغ عددها 42.

وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات وهي التي تمثل الأجوبة الخاصة بكل سؤال وبعدها تم حساب النسب المئوية بطريقتين:

- الطريقة الأولى: وتخص الأسئلة المغلقة ونصف مفتوحة وهي على النحو التالي:

$$س = \frac{\text{العدد} * 100}{\text{مجموع العام للعينة}}$$

الطريقة الثانية: وتخص الأسئلة الاختيارية:

$$\text{العدد التكراري} * 100$$



=س

مجموع التكراري العام

وبعد حساب عدد التكرارات والنسب المئوية قمنا بتمثيلها في الدائرة النسبية، حيث ان كل سؤال من الاستبيان تمثله دائرة نسبية خاصة به.

- الطريقة الثانية

يتم حسابها بالطريقة التالية:

$$\frac{م}{ن} = ك$$

حيث أن:

$$\frac{م(ك ش - ك ت) 2}{ك ت} = ك^2$$

م=المجموع

ك ش=التكرار المشاهد

ك ت=التكرار المتوقع

ن= عدد التكرارات

درجة الحرية = ن-1.

5 - صعوبات البحث:

- أكبر مشكلة عارضتنا أثناء قيامنا ببحثنا نقص المراجع في ميدان التصور الذهني.

- صعوبة إجراء وتوزيع البيانات على المدربين نظرا لانشغالهم بتدريب لاعبيهم.
- صعوبة الحصول على معلومات حول تاريخ كرة القدم في الجزائر وكذا أول نادي تم تأسيسه .
- ضيق الوقت المخصص لانجاز مذكرة التخرج.
- صعوبة استرجاع الاستثمارات الاستثنائية.

#### خلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية المرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية حدود البحث الرئيسية. وعليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط

حدود البحث، وبالفعل تم ذلك وهذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلاً صادقاً لمجتمع الأصل مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، واختيار الأدوات اللازمة لذلك واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

مناقشة و تحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين:

السؤال الأول: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

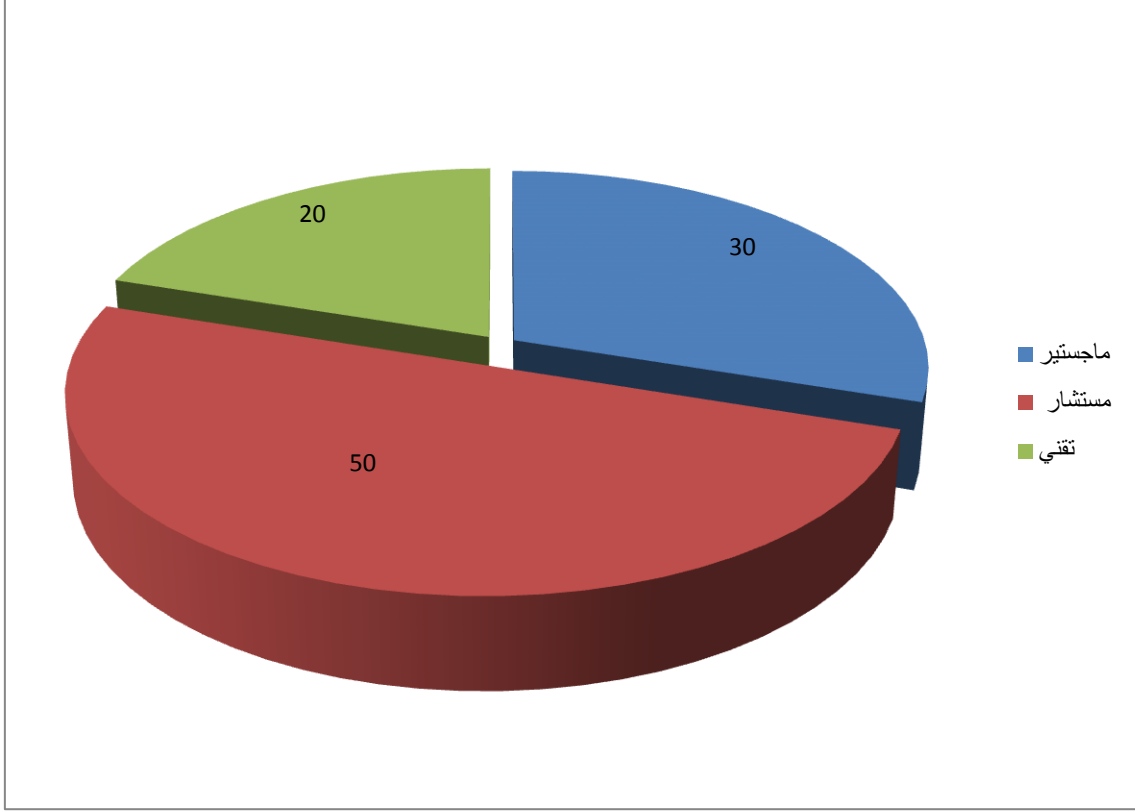
الغرض من السؤال: معرفة مستوى التكوين عند المدرب الجزائري .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
ماجستير	3	30%	1,4	5.99	0.05	02
مستشار	5	50%				
تقني	2	20%				
مجموع العينة	10	100%				

جدول رقم (1): يبين أهمية الشهادة والتكوين في ميدان التدريب.

العرض والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المدرسين متحصلين على شهادة مستشار رياضي، تقني، و شهادة ماجستير بنسب 50% و 20% و 30%. على التوالي. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 1,4 وهذا ما يدل على أنه ليست هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



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

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

السؤال الثاني: هل كنتم لاعبين سابقا؟

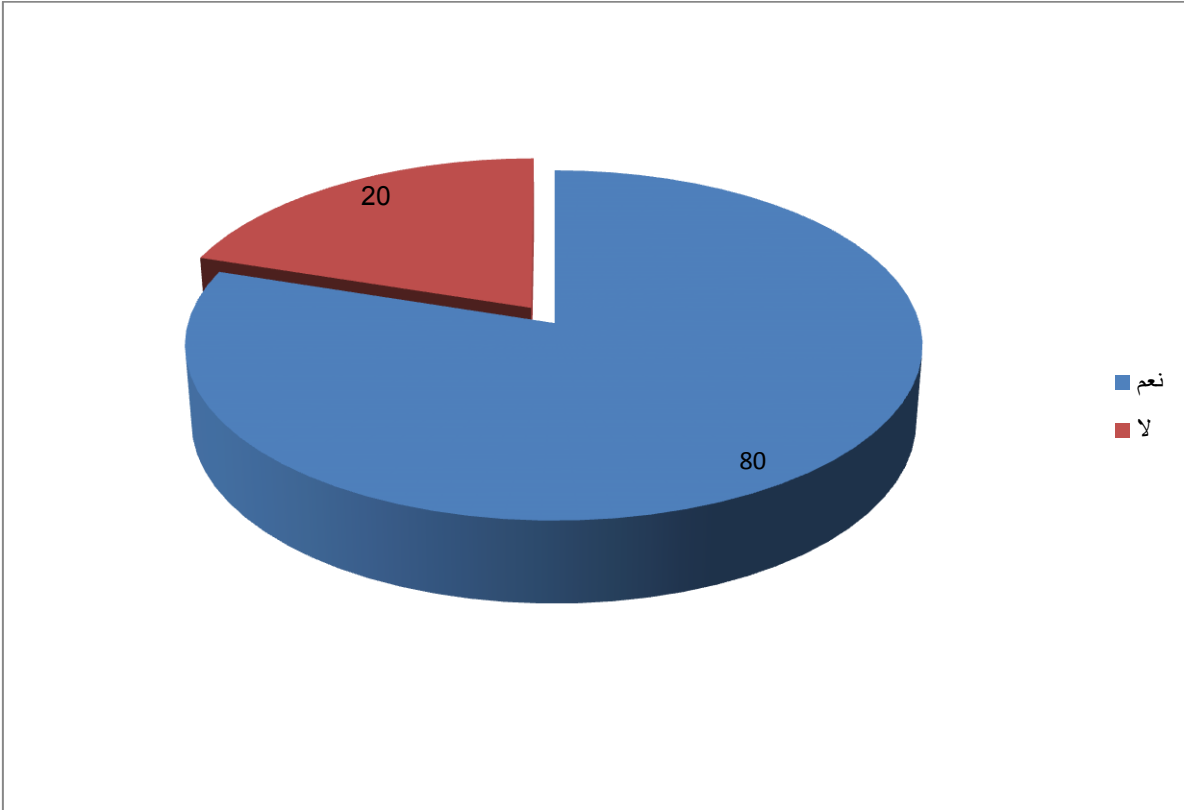
الهدف من السؤال: معرفة الخبرة الميدانية للمدرب

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	8	%80	3,6	3.84	0,05	01
لا	2	%20				
مجموع العينة	10	%100				

جدول رقم(2): يبين حالة المدرب الرياضية وكذا خبرته في المجال

العرض والمناقشة:

يبين لنا الجدول رقم (2) أن أغلبية المدربين كانوا لاعبين سابقين وذلك بنسبة 80% أما نسبة قليلة فلم يمارسوا رياضة كرة القدم إلا كمدرين. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ن ودرجة الحرية (1) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3,84 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 3.6 وهذا ما يدل على أنه ليست هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم (02): دائرة نسبية تبين الخبرة الميدانية للمدربين.

من خلال مناقشة الجدول والتمثيل البياني نستنتج أن المدربين الجزائريين يمتلكون خبرة ميدانية كونهم لاعبين سابقين وهذا ما يسهل لهم مهمة التدريب كونهم يمتلكون خبرة سابقة.

السؤال الثالث: هل تستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات و المنافسة؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى استخدام المدربين للتدريب العقلي أثناء التدريبات.

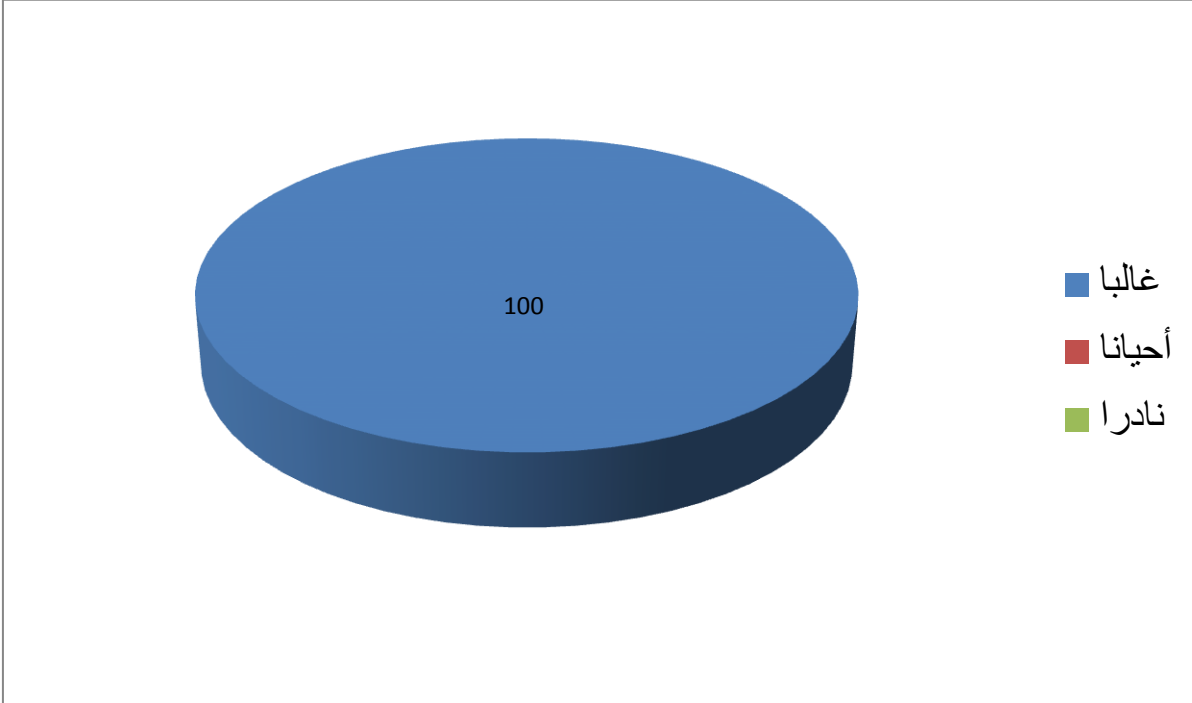
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالبا	10	%100	20,02	5.99	0,05	02
أحيانا	00	%00				
نادرا	00	%00				
مجموع العينة	10	%100				

جدول رقم (3): يوضح مدى استخدام التدريب العقلي من طرف المدربين الجزائريين

العرض والمناقشة:

من خلال الجدول رقم (3) يتضح لنا أن المدربين الجزائريين يمارسون التدريب الذهني بنسبة %100. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ن ودرجة الحرية (1) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 33,1 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.





الشكل رقم (03): دائرة نسبية تبين مدى استخدام التدريب العقلي من طرف المدربين.

من خلال مناقشة الجدول والتمثيل البياني نستنتج أن المدرب الجزائري يمارس التدريب الذهني على مستوى الأندية التي يشرف عليها وذلك نظرا لأهميته في الإعداد الرياضي للمنافسات.

السؤال الرابع: هل تلقيتم تدريباً خاصاً في التدريب العقلي؟

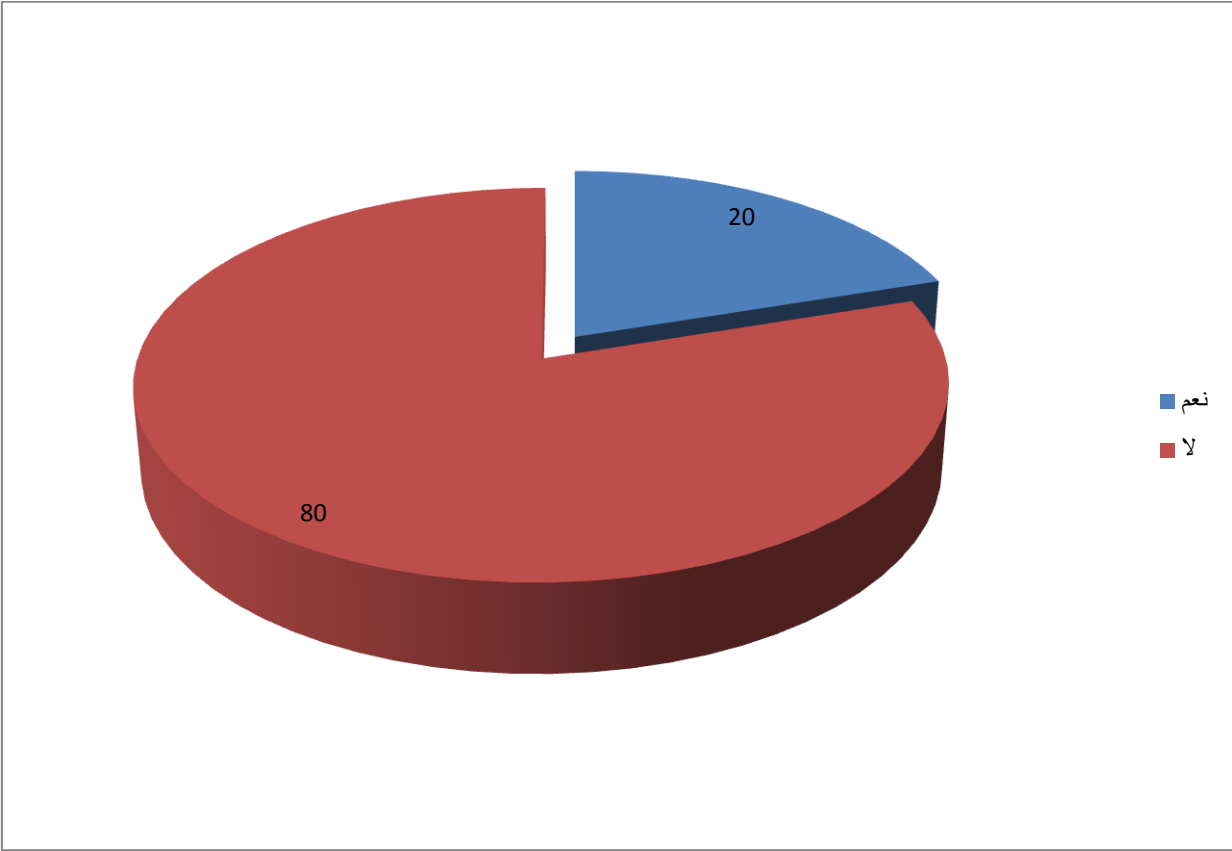
الغرض من السؤال: معرفة تلقي المدربين الجزائريين تدريب خاص بالتدريب العقلي من عدمه

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	2	20%	3.6	3.84	0,05	01
لا	8	80%				
مجموع العينة	10	100%				

الجدول رقم (4): يوضح تلقي المدربين الجزائريين تدريب خاص بالتدريب الذهني .

العرض والمناقشة:

يتضح لنا من خلال هذا الجدول أن نسبة كبيرة من المدربين الجزائريين لم يتلقوا تكويناً في التدريب العقلي وفئة قليلة فقط هي المخطوطة لكونها تلقت تكويناً في هذا المجال. وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) ن بحيث كانت قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية 3,84 وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 3.6 وهذا ما يدل على أنه لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم (04): دائرة نسبية تبين نسبة تلقي المدربين للتدريب العقلي من عدمه.

من خلال مناقشة الجدول والتمثيل البياني نستنتج أن غالبية المدربين الجزائريين لم يتلقوا تكويننا خاصا في مجال التدريب الذهني إلا أن هذا لا يمنعهم من استخدامه أثناء التدريبات التي يشرفون عليها.

السؤال الخامس: هل تعتمدون على برنامج للتدريب العقلي؟

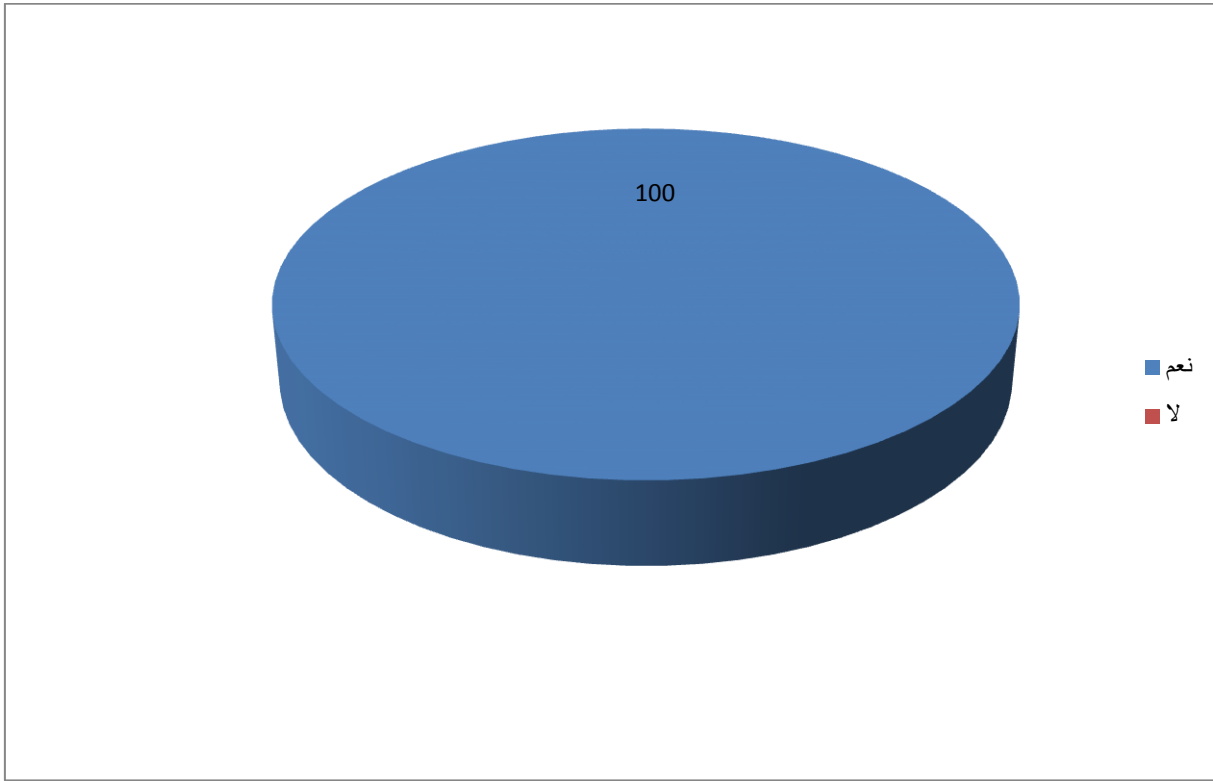
الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدربين الجزائريين يستعملون برنامج خاص في التدريب العقلي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	%100	10	3.84	0,05	01
لا	00	%00				
مجموع العينة	10	%100				

الجدول رقم (05): يبين مدى اعتماد المدربين على برنامج خاص للتدريب العقلي.

العرض والمناقشة:

من خلال الجدول يتضح لنا أن كل المدربين يعتمدون على برامج خاصة للتدريب العقلي، أما عكس ذلك فهي فئة منعدمة. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3,84 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 10 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم (05): دائرة نسبية توضح مدى اعتماد المدربين الجزائريين على برنامج للتدريب العقلي.

من خلال مناقشة الجدول والتمثيل البياني نستنتج أن المدربين الجزائريين يعتمدون على برنامج خاص للتدريب العقلي.

السؤال السادس: إذا كانت الإجابة نعم، فما هو؟

الهدف من السؤال: معرفة نوع البرنامج المستعمل.

العرض والمناقشة:

من خلال معالجتنا للاستبيان اتضح أن غالبية المدربين الجزائريين يعتمدون على برنامج خاص يتمثل في مختلف تقنيات الاسترخاء مثل: اليوغا، الزان و الصفرولوجيا كما يستعملون وسائل سمعية بصرية مثل: الفيديو، فلاش ديسك (mp3) والراديو من أجل تدريب مهارة التصور العقلي.

السؤال السابع: من هو المسؤول عن إنجازها؟

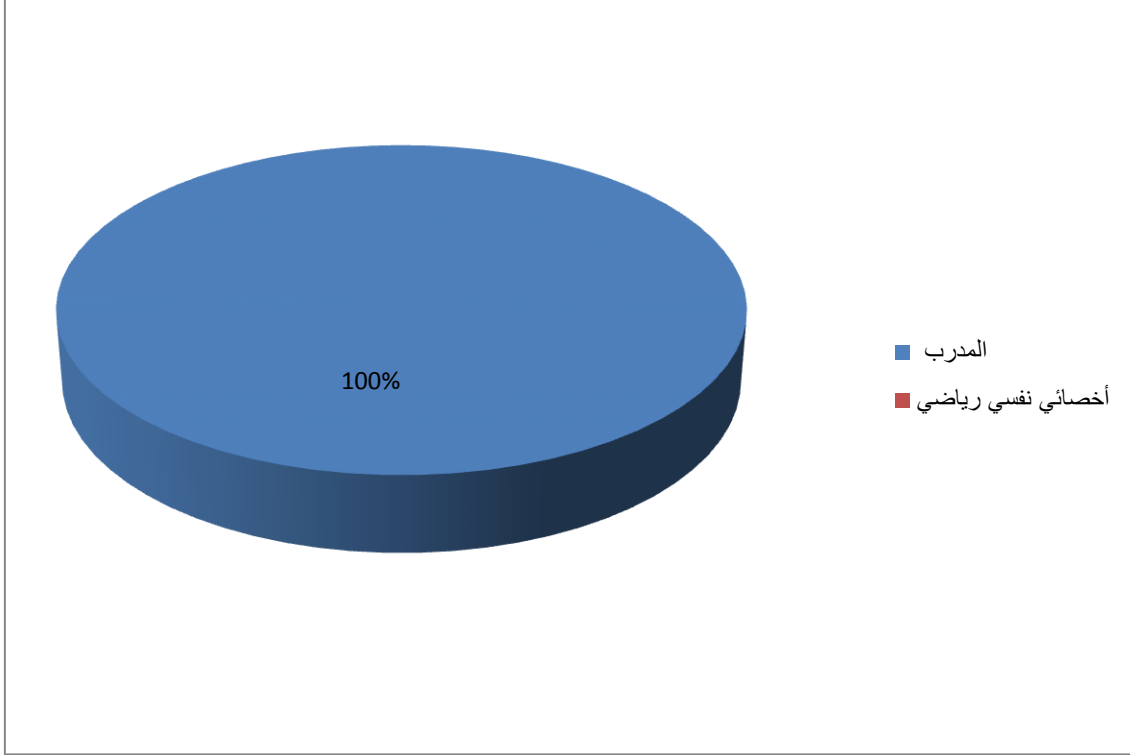
الهدف من السؤال: معرفة المسؤول عن إنجاز برنامج تدريب التصور العقلي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
المدرب	10	%100	10	3.84	0,05	01
أحصائي	00	%00				
مجموع العينة	10	%100				

جدول رقم (6): يبين المسؤول عن إنجاز برنامج تدريب التصور العقلي.

#### العرض والمناقشة:

من خلال الجدول السابع يتضح لنا أن المدرب الجزائري يعتمد على نفسه في وضع برنامج تدريبي للتصور العقلي، أما الاعتماد على إحصائي نفسي رياضي فهي نسبة منعدمة. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3,84 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 10 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم (06): دائرة نسبية تبين المسؤول عن إنجاز برنامج تدريب التصور العقلي.

من خلال مناقشة الجدول والتمثيل البياني نستنتج أن المدربين الجزائريين هم المسؤولون عن إنجاز برنامج لتدريب مهارة التصور العقلي.

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

السؤال الثامن: هل التصور الذهني يدعم الأداء المهاري والخططي؟



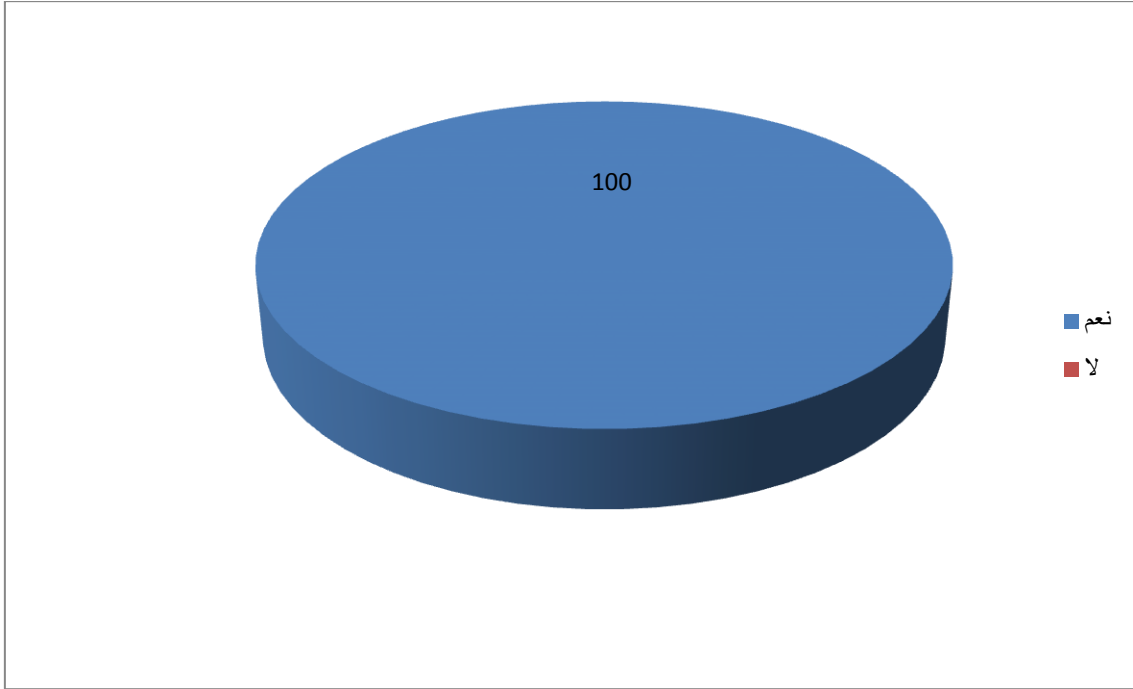
الهدف من السؤال: معرفة إن كان التصور العقلي يدعم الأداء المهاري- الخططي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	%100	10	3.84	0,05	01
لا	00	%00				
مجموع العينة	10	%100				

الجدول رقم (7) يوضح العلاقة الموجودة بين التصور العقلي الأداء المهاري- الخططي.

العرض والمناقشة:

من خلال الجدول يتضح لنا أن كل المدربين يقرون بأن التصور الذهني يدعم الأداء المهاري والخططي بنسبة مائة بالمائة . بينما لا يرى أحدا عكس ذلك. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3,84 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 10 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم (07): دائرة نسبية دعم التصور العقلي للأداء المهاري-الخططي.

من خلال مناقشة الجدول والتمثيل البياني نستنتج أن التصور العقلي يدعم الأداء المهاري-الخططي.

السؤال التاسع: إذا كانت الإجابة نعم، كيف ذلك؟

الهدف من السؤال: معرفة الطريقة التي يدعم بها التصور العقلي الأداء المهاري-الخططي.

العرض والمناقشة:

من خلال مختلف الإجابات التي تحصلنا عليها وجدنا أن الملخص المناسب هو:

يدعم التصور العقلي الأداء المهاري-الخططي وذلك بكون التصور العقلي يسمح بتعلم المهارات الحركية في ظرف وجيز ويعطي للاعبين راحة نفسية كبيرة وبالتالي يستوعب جيدا الخطط الموضوعية من طرف المدرب بكل سهولة وكذا القدرة على فهم خطط الخصم وبالتالي التأقلم مع الوضعيات المختلفة بمجريات المنافسة و هذا من أجل الوصول إلى تحقيق نتائج إيجابية و بلوغ المستويات العالية.

السؤال العاشر: هل تولون أهمية كبيرة لتدريب مهارة التصور العقلي؟

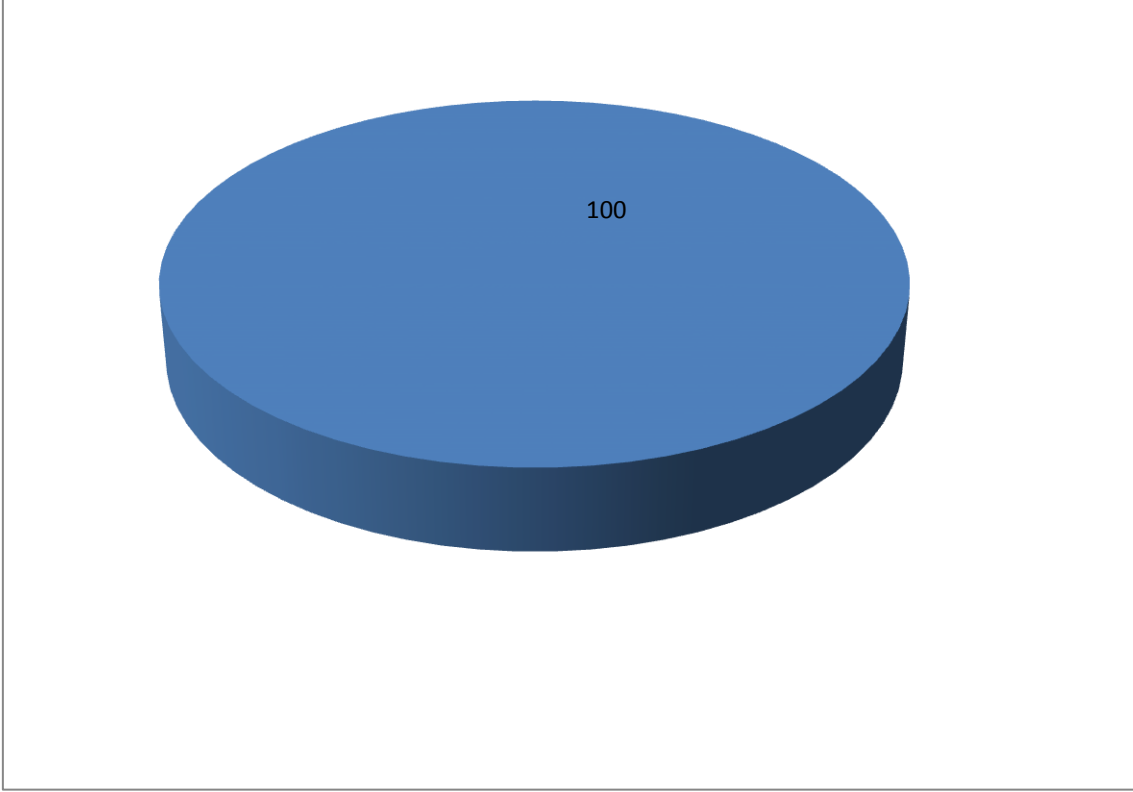
الهدف من السؤال: محاولة معرفة مدى اهتمام المدربين بمهارة التصور العقلي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	%100	10	3.84	0,05	01
لا	0	%00				
مجموع العينة	10	%100				

الجدول رقم (08): يوضح مدى اهتمام المدربين بمهارة التصور العقلي.

#### العرض والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 100% من المدربين الجزائريين يولون أهمية كبيرة لتدريب مهارة التصور العقلي، بينما نسبة الذين يرون غير ذلك فهي منعدمة. وهو ما يؤكد مقدار ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) ن بحيث كانت قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية 3,84 وهي أصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 10 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم (08): دائرة نسبية تبين مدى اهتمام المدربين بالتصور العقلي.

من خلال الجدول والتمثيل البياني نستنتج المدربين الجزائريين يولون أهمية كبيرة لتدريب مهارة التصور الذهني حيث يخصصون له وقت مناسب أثناء التدريبات.

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

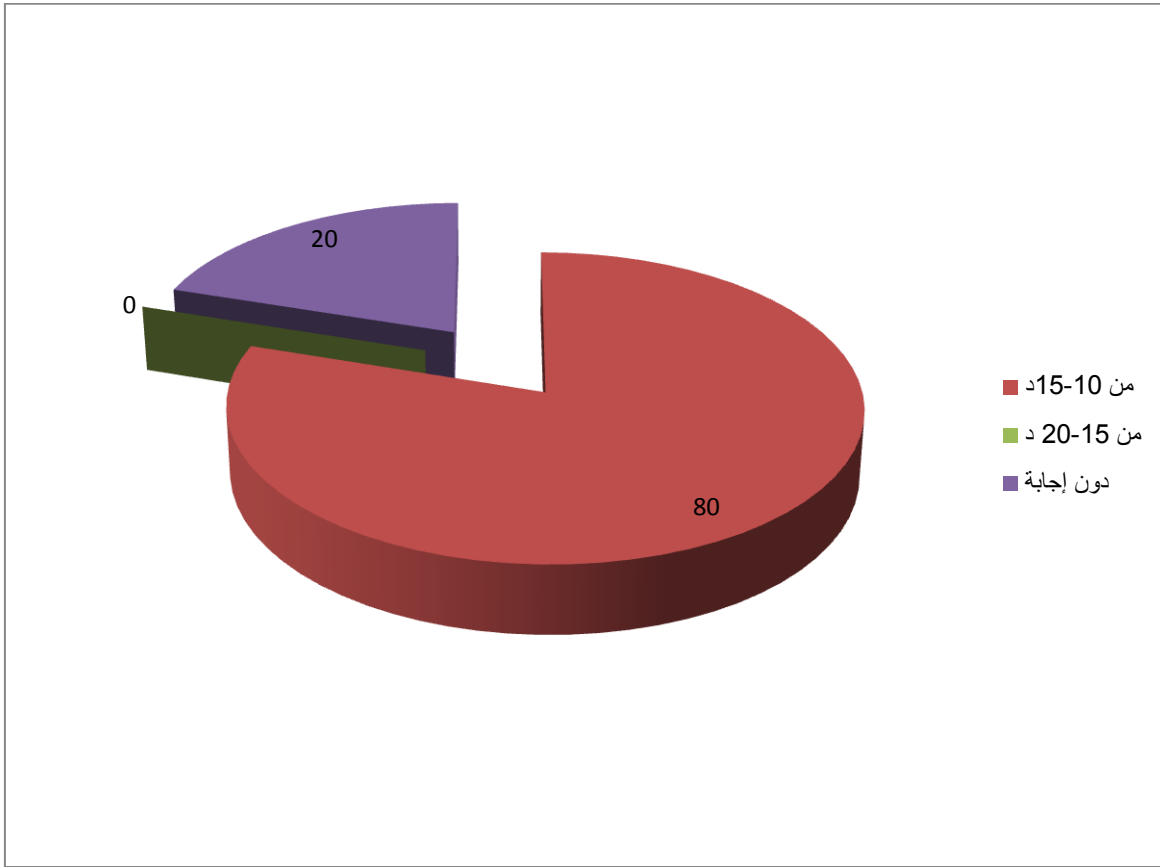
الهدف من السؤال: معرفة المدة المخصصة لممارسة مهارة التصور الذهني.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
من 10 إلى 15 د	8	80%	10,01	5.99	0,05	02
من 15 إلى 20 د	00	00%				
دون إجابة	2	20%				
مجموع العينة	10	100%				

الجدول رقم (09): يبين المدة المخصصة لممارسة مهارة التصور العقلي.

#### العرض والمناقشة:

يظهر من خلال الجدول رقم 09 أن المدة المخصصة لتدريب مهارة التصور العقلي خلال التدريبات من عشرة (10) دقائق إلى خمسة عشرة (15) دقيقة نسبة كبيرة، بينما المدة من خمسة (05) دقائق إلى عشرة (10) و من خمسة عشرة (15) دقيقة إلى عشرين (20) دقيقة فهي نسبة منعدمة، بينما عشرين بالمائة لم يجيبوا على هذا السؤال لأنهم أصلا لا يولون أهمية لتدريب هذه المهارة. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 10.01 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم (09): دائرة نسبية توضح المدة المخصصة للتصور العقلي.

من خلال الجدول والتمثيل البياني نستنتج أن المدة التي يخصصها المدرب الجزائري لتدريب

مهارة التصور العقلي تتراوح بين عشرة (10) دقائق إلى خمسة عشرة (15) دقيقة خلال حصة تدريبية.

السؤال الثاني عشر: هل تجاوب اللاعبون اتجاه التصور العقلي ايجابيا؟

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

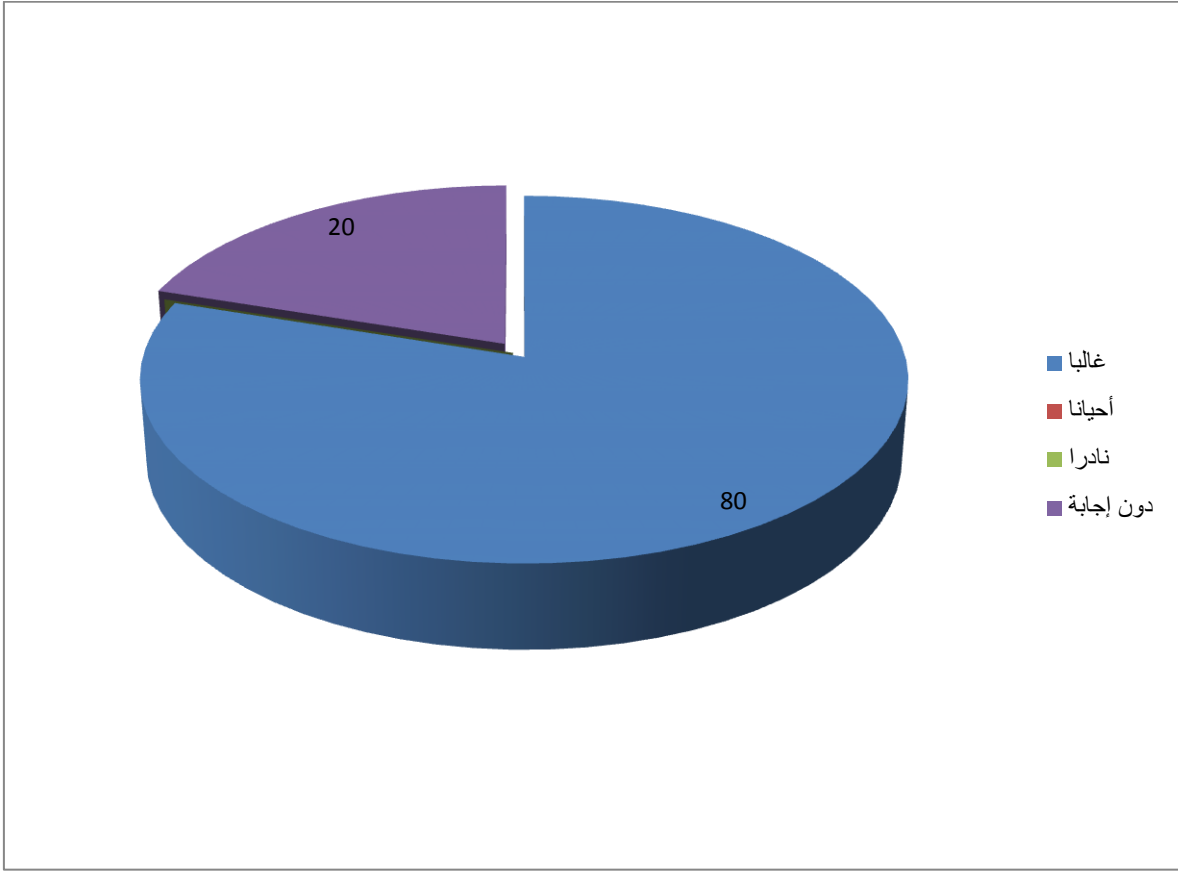
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالبا	8	80%	17.2	7.82	0,05	03
أحيانا	00	00%				
نادرا	00	00%				
دون إجابة	2	2%				
مجموع العينة	10	100%				

الجدول رقم 10: يبين مدى تجاوب اللاعبون اتجاه التصور العقلي.

#### العرض والمناقشة:

يظهر من خلال الجدول أن النسبة الكبيرة من اللاعبين غالبا ما يتجاوبون اتجاه التصور العقلي أما أحيانا و نادرا فهي منعدمة تماما بينما اثنين من المدربين دون إجابة وذلك لعدم اهتمامهم الكبير بالتصور العقلي. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 7.82 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 17.2 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.





الشكل رقم (10): دائرة نسبية تبين مدى تجاوب اللاعبين اتجاه التصور العقلي.

من خلال الجدول والتمثيل البياني نستنتج أن اللاعبين الجزائريين يتجاوبون بشكل ايجابي اتجاه التصور العقلي وهذا نظرا للراحة النفسية التي يحسون بها أثناء التدريب عليه.

مناقشة و تحليل نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين:

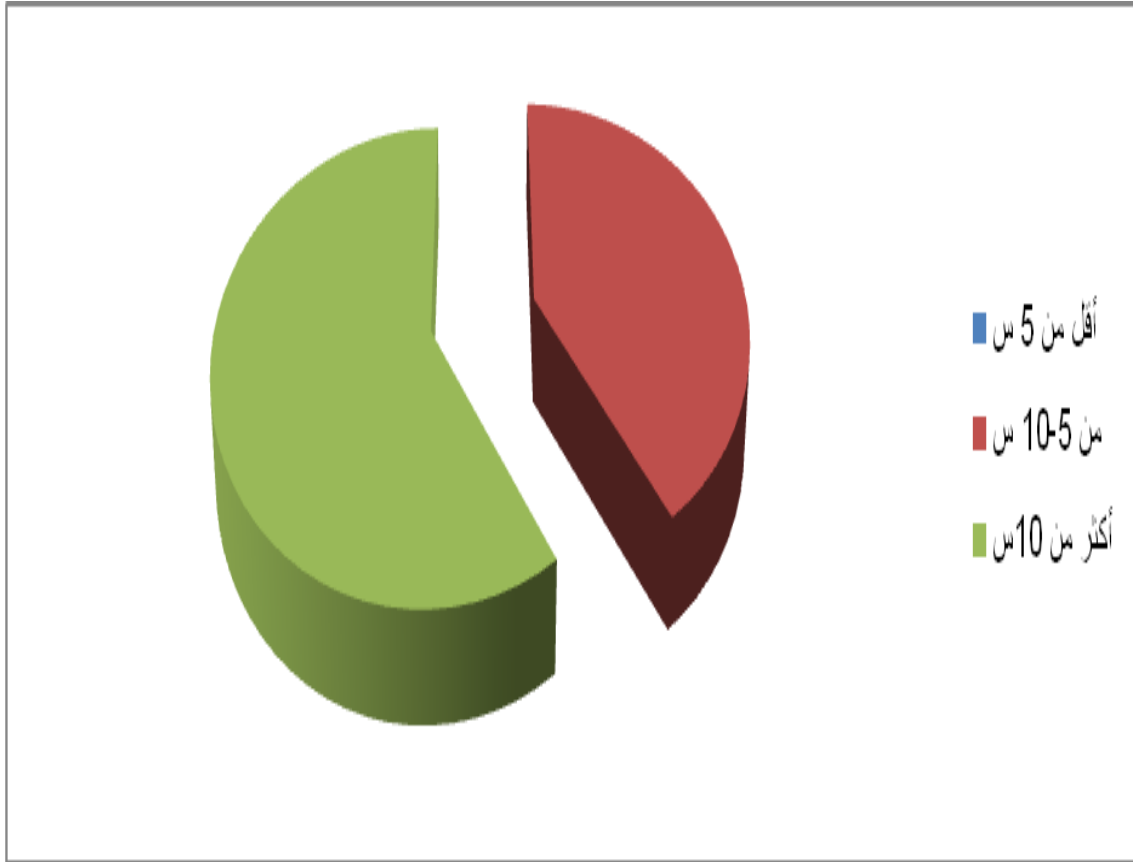
السؤال الأول: ما هي مدة ممارستكم لهذه الرياضة؟

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

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
أقل من 5 سنوات	00	%00	17,68	5.99	0,05	02
من 5 إلى 10 سنوات	13	%40.62				
أكثر من 10 سنوات	19	%59.38				
مجموع العينة	32	%100				

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

**العرض والمناقشة:** من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن أغلبية اللاعبين مدة ممارستهم لهذه الرياضة يتعدى العشرة سنوات، في حين نجد نسبة معتبرة من اللاعبين مدة ممارستهم لهذه الرياضة يفوق الخمسة سنوات، أما نسبة الذين يمارسون تلك الرياضة لأقل من 5 سنوات فهي نسبة منعدمة تماما. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 17,68 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



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

من خلال مناقشة الجدول والتمثيل البياني نستنتج أن أغلبية اللاعبين لديهم خبرة طويلة في ممارسة رياضة كرة القدم، مما يسمح لهم باستحضار التصور العقلي على أحسن وجه.

السؤال الثاني: هل يعني لكم التصور العقلي شيء؟

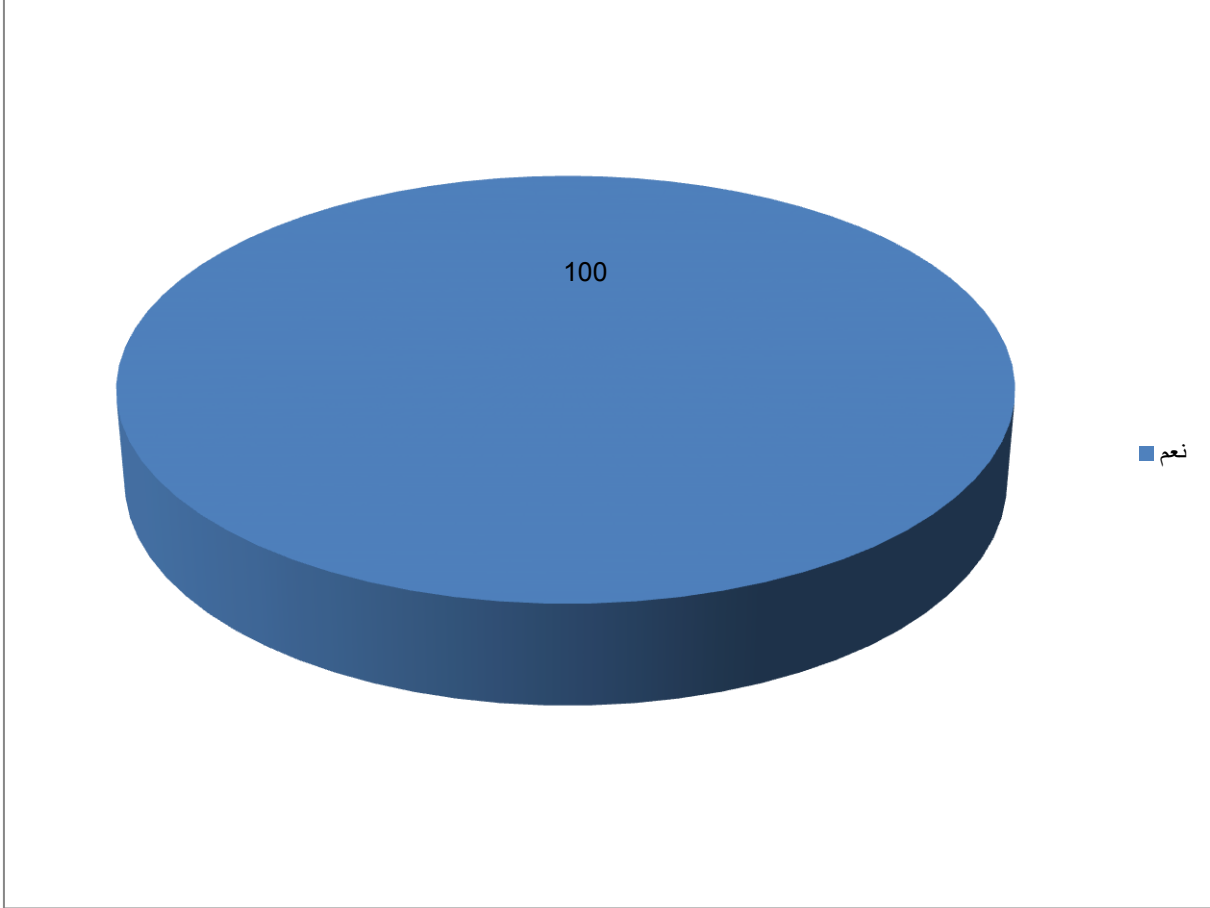
الهدف من السؤال: معرفة مكانة التصور العقلي لدى اللاعبين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	32	%100	32,00	3.84	0,05	01
لا	00	%00				
مجموع العينة	32	%100				

الجدول رقم (2): يبين مكانة التصور العقلي لدى اللاعبين

العرض والمناقشة:

من خلال الجدول نلاحظ أن كل اللاعبين وبنسبة %100 لهم معرفة بالتصور العقلي و لديهم معلومات حوله، أما عكس ذلك فهي نسبة منعدمة. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05)ن ودرجة الحرية (1)ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3,84 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 32 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم (2): دائرة نسبية توضح مكانة التصور العقلي لدى اللاعبين.

نستنتج مما سبق أن اللاعبين الجزائريين لديهم معرفة بالتصور العقلي وهذا ما يبين أهميته بالنسبة

إليهم.

السؤال الثالث: هل تولون أهمية كبيرة للتصور العقلي؟

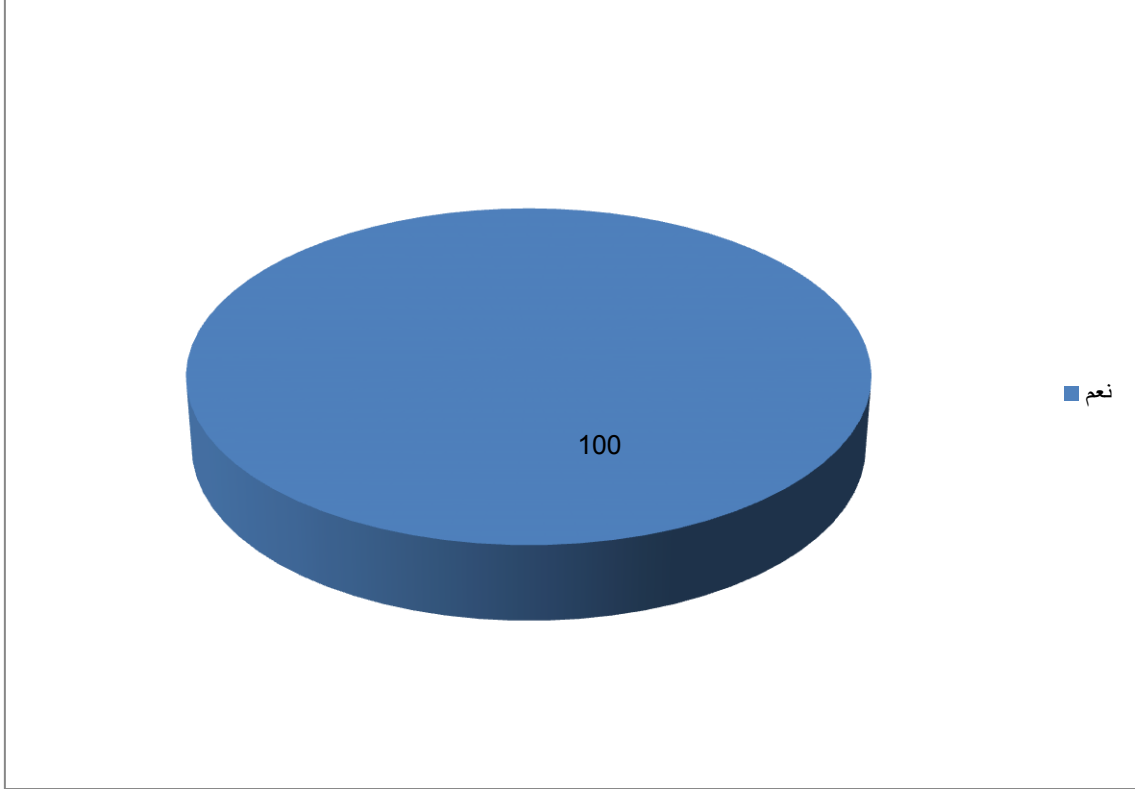
الهدف من السؤال: أهمية التصور العقلي لدى اللاعبين الجزائريين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	32	%100	32,00	3.84	0,05	01
لا	00	%00				
مجموع العينة	32	%100				

الجدول رقم (3): يوضح أهمية التصور العقلي عند اللاعبين.

العرض والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن كل اللاعبين يولون أهمية كبيرة للتصور العقلي، أما فيما يتعلق بالإجابة السلبية فهي منعدمة. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (1) نبحث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3,84 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 32,00 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



شكل رقم (3): دائرة نسبية تبين أهمية التصور العقلي عند اللاعبين

من خلال مناقشة الجدول والتمثيل البياني نستنتج أن اللاعبين الجزائريين يولون أهمية كبيرة للتصور العقلي الذي يعتبر جزء من التدريب الرياضي العام.

السؤال الرابع: إذا كانت الإجابة نعم هل تمارسونه أثناء التدريبات؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان اللاعبون يمارسون التصور العقلي.

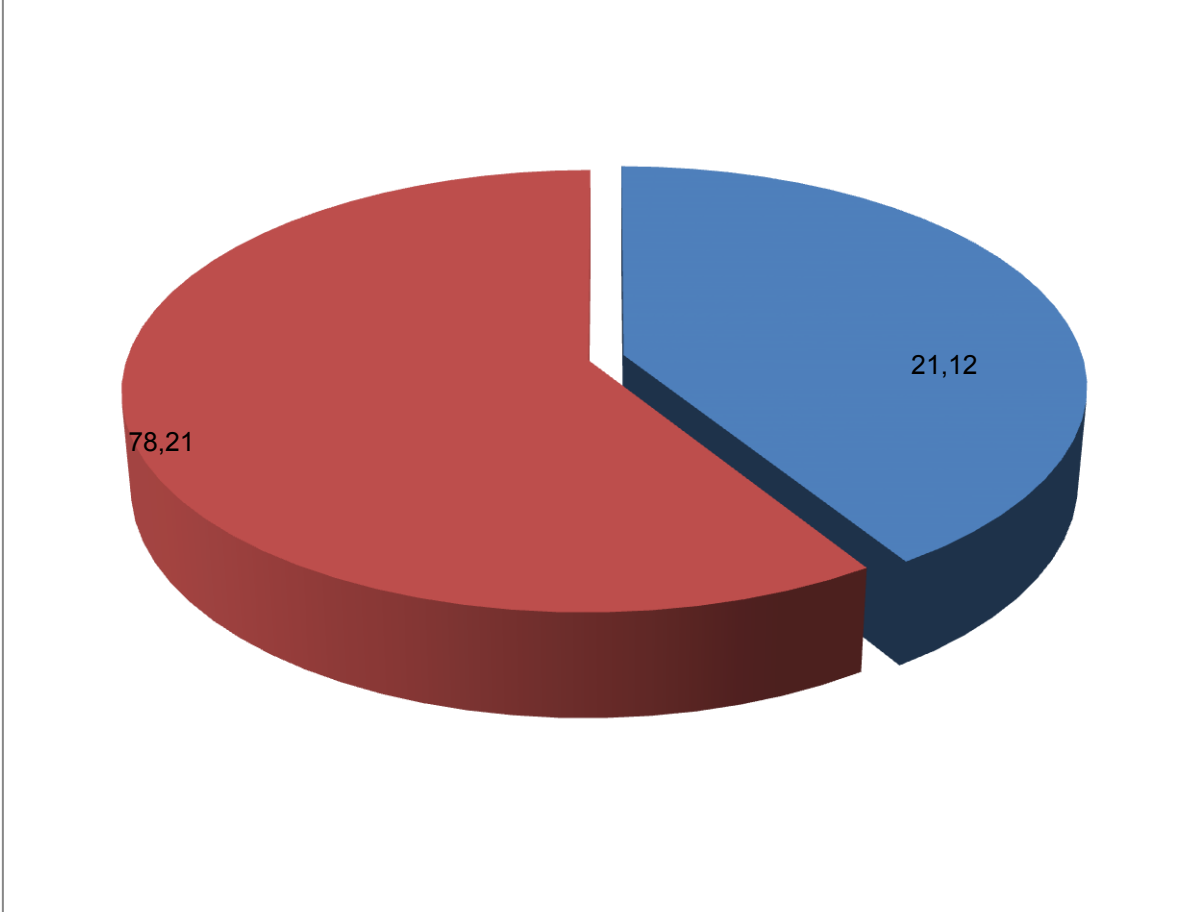
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالبا	25	%78.12	31,18	3.84	0,05	02
أحيانا	7	%21.88				
نادرا	00	%00				
مجموع العينة	32	%100				

الجدول رقم (4): يبين مدى ممارسة اللاعبين للتصور العقلي أثناء التدريبات.

العرض والمناقشة:

من خلال الجدول يتبين لنا أن أغلبية اللاعبين يمارسون التصور العقلي خلال التدريبات بنسبة %78.12، بينما فئة قليلة منهم بنسبة %21.88 يتمرنون عليه أحيانا فقط أما الفئة التي لا تمارسه فهي منعدمة. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3,84 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 31,18 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.





الشكل رقم (4): دائرة نسبية تبين ممارسة اللاعبين للتصور العقلي أثناء التدريبات

من خلال مناقشة الجدول والتمثيل البياني نستنتج أن أغلبية اللاعبين الجزائريين يمارسون التصور

العقلي أثناء الحصص التدريبية وذلك لمدة زمنية محددة لا تتجاوز 15 دقيقة.

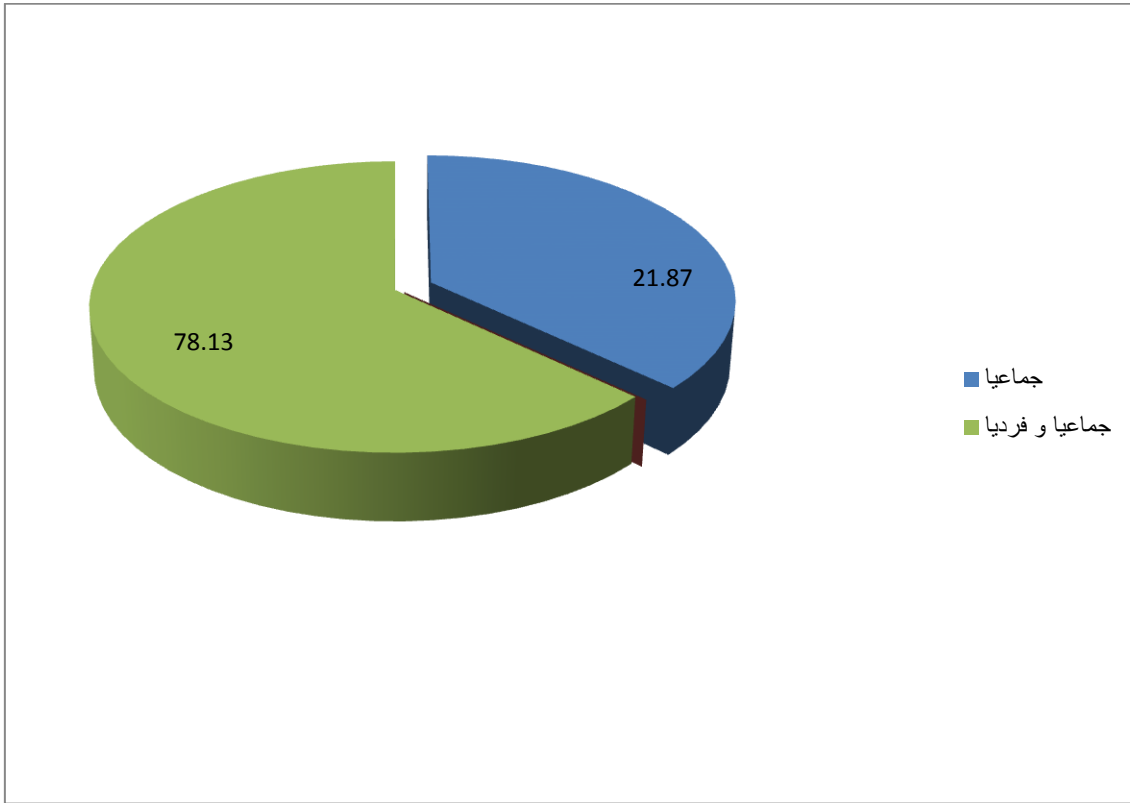
السؤال الخامس: كيف تمارسون التصور العقلي؟

الغرض من السؤال: معرفة الطريقة التي يمارسون بها التصور العقلي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
جماعيا	7	%21.87	31,18	5.99	0,05	02
فرديا	00	%00				
جماعيا وفرديا	25	%78.13				
مجموع العينة	32	%100				

الجدول رقم(5): الطريقة التي يمارسون بها التصور العقلي.

العرض والمناقشة: يتضح لنا من خلال الجدول أن الأكثرية من اللاعبين يمارسون التصور العقلي بطريقة جماعية-فردية وبنسبة %78.13، و نسبة أقل يتبعون الطريقة الجماعية فقط أما الممارسة الفردية فهي منعدمة. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5,99 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 31,18 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم (5): دائرة نسبية تبين الطريقة التي يمارسون بها التصور العقلي.

من خلال مناقشة الجدول والتمثيل البياني يؤدي بنا الاستنتاج إلى أن غالبية اللاعبين يمارسون التصور العقلي بطريقة جماعية-فردية.

السؤال السادس: هل تدريبكم على مهارة التصور العقلي يكسبكم معرفة قبلية لمجريات المنافسة؟

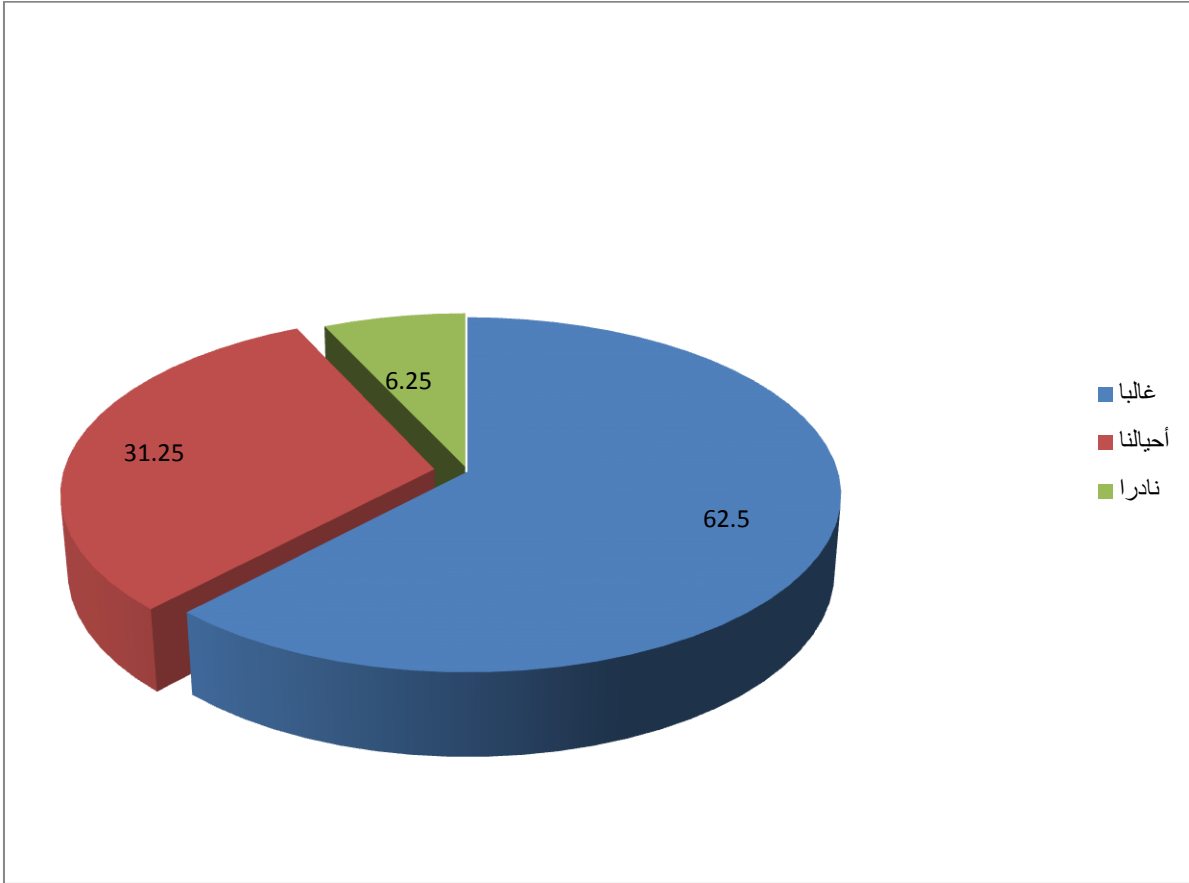
الغرض من السؤال: إظهار دور التصور العقلي في كسب اللاعبين لمجريات المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالبا	20	62.5%	15,25	5.99	0,05	02
أحيانا	10	31.25%				
نادرا	2	6.25%				
مجموع العينة	32	100%				

الجدول رقم (6): يبين دور التصور العقلي في كسب مجريات قبلية حول المنافسة.

العرض والمناقشة:

تظهر نتائج الجدول أن أكثرية اللاعبين يقرون بأن التصور العقلي غالبا ما يكسبهم مجريات قبلية حول المنافسة وذلك بنسبة 62.5%، أما بنسبة 31.25% فيرون أن التصور العقلي يكسبهم مجريات قبلية حول المنافسة أحيانا فقط، أما فيما يخص الإجابة (نادرا) فهي ضئيلة مقارنة بالنسب الأخرى. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 15,25 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم (6): دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في كسب مجريات قبلية حول المنافسة.

من خلال الجدول والتمثيل البياني نستنتج أن اللاعبين الجزائريين يكسبهم التصور العقلي معرفة قبلية حول مجريات المنافسة وبالتالي يكن في استعداد كبير من أجل الدخول في جو المنافسة.

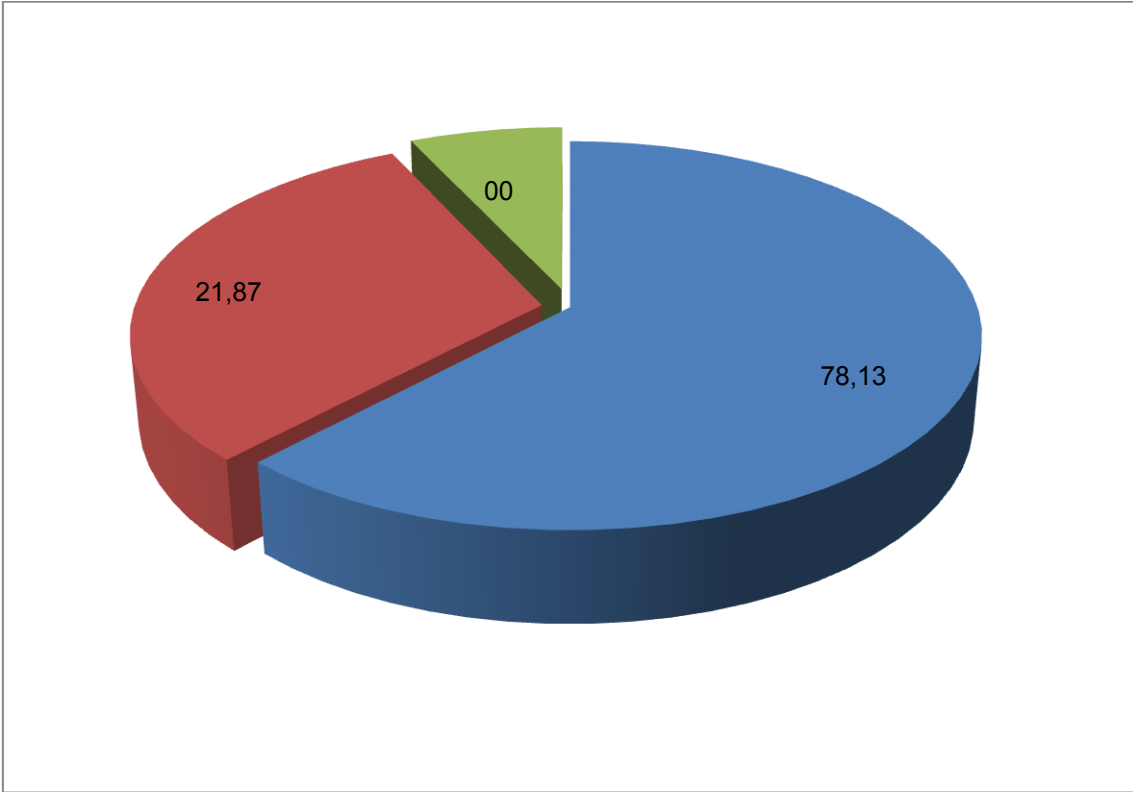
السؤال السابع: هل تدريبكم على مهارة التصور العقلي يساعدكم في أداءكم لمهاراتكم بشكل جيد في المرحلة التي تسبق المنافسة؟

الهدف من السؤال : معرفة دور التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	25	%78.13	31.18	7.82	0,05	02
لا	7	%21.87				
لا اعتقد	0	%00				
مجموع العينة	32	%100				

جدول رقم 07 : بين دور التصور العقلي في التحكم بالأداء المهاري قبل المنافسة

العرض والمناقشة: يبدو من الجدول أن أكثرية اللاعبين يكسبهم التصور العقلي القدرة على التحكم في الأداء والتغلب على الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة وذلك بنسبة %78.13. أما الإجابة غير ذلك فهي إما قليلة أو منعدمة وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 7.82 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 33,1 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



شكل رقم 7: يمثل النسب المئوية لدور التصور العقلي في التحكم بالأداء المهاري قبيل المنافسة.

من خلال مناقشة الجدول والتمثيل البياني يقودنا الاستنتاج إلى أن التصور العقلي يكسب

لاعي كرة القدم القدرة على التغلب على الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة ويحسن أدائهم المهاري.

السؤال الثامن: هل تشعرون أن تدريبكم على مهارة التصور العقلي يساعدكم على تنمية الثقة في النفس وأداء المهارة على أكمل وجه؟

الهدف من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في كسب الثقة في النفس واداء المهارة على أكمل وجه

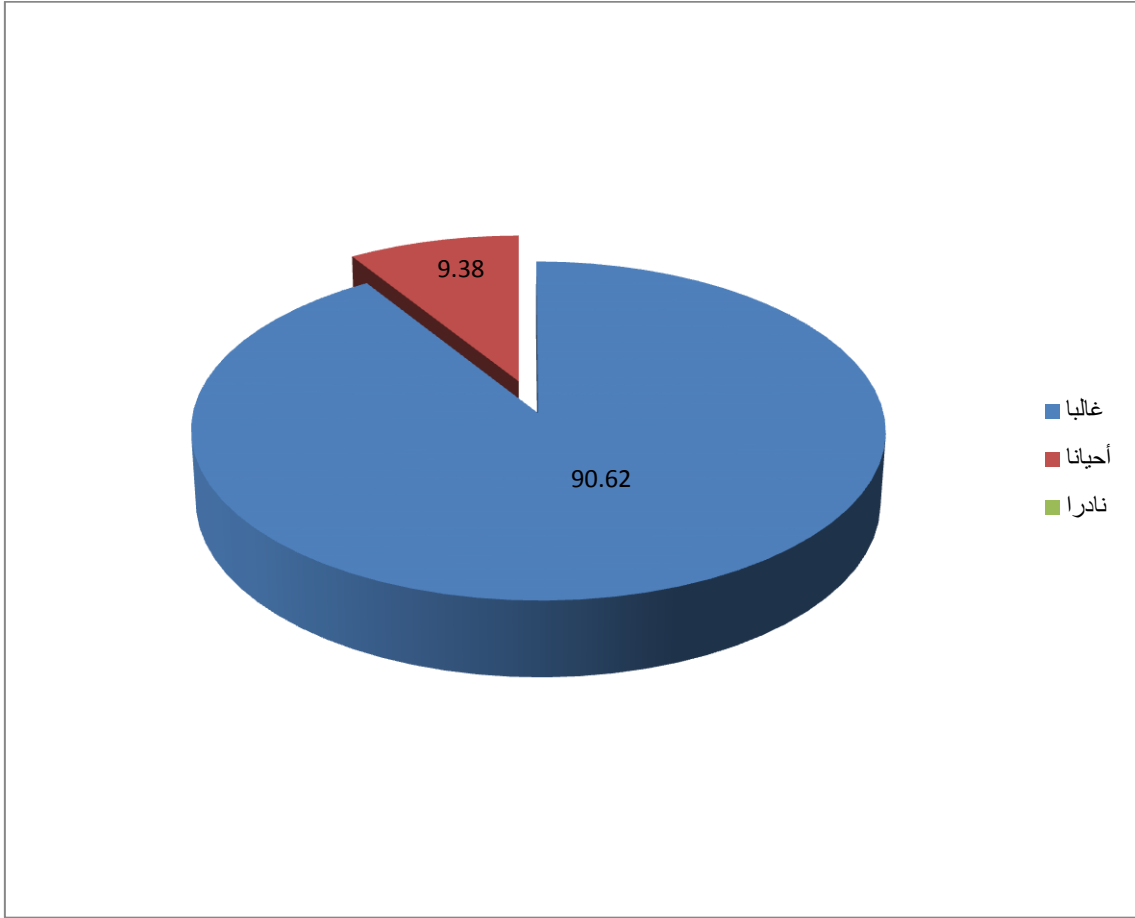
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالباً	29	90.62%	47,67	5.99	0,05	02
أحياناً	3	9.38%				
نادراً	00	00%				
مجموع العينة	32	100%				

جدول رقم (8): يوضح دور التصور العقلي في كسب الثقة في النفس واداء المهارة على أكمل وجه.

#### العرض والمناقشة:

يبين لنا الجدول رقم (8) أن جل اللاعبين يساعدهم التصور العقلي على تنمية الثقة في النفس وأداء المهارة على أكمل وجه و ذلك بنسبة (90%) في حين نسبة (9%) منهم أجابوا أن التصور العقلي يساعدهم أحياناً فقط على تنمية الثقة في النفس وأداء المهارات على أكمل وجه أما الإجابة نادراً فهي منعدمة. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 47,67 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية





الشكل رقم (08): دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في كسب الثقة بالنفس وأداء المهارات الحركية على أكمل وجه.

مما سبق نستنتج أن التصور العقلي يساعد اللاعبين على تنمية الثقة النفسية وأداء المهارة على أكمل وجه و ذلك بالمحافظة على هدوئهم ووزانتهم أثناء المنافسة وأداء المهارات الحركية بشكل جيد.

السؤال التاسع: هل يساعدكم التصور العقلي على تحسين الجانب النفسي-الحركي أثناء المنافسة؟

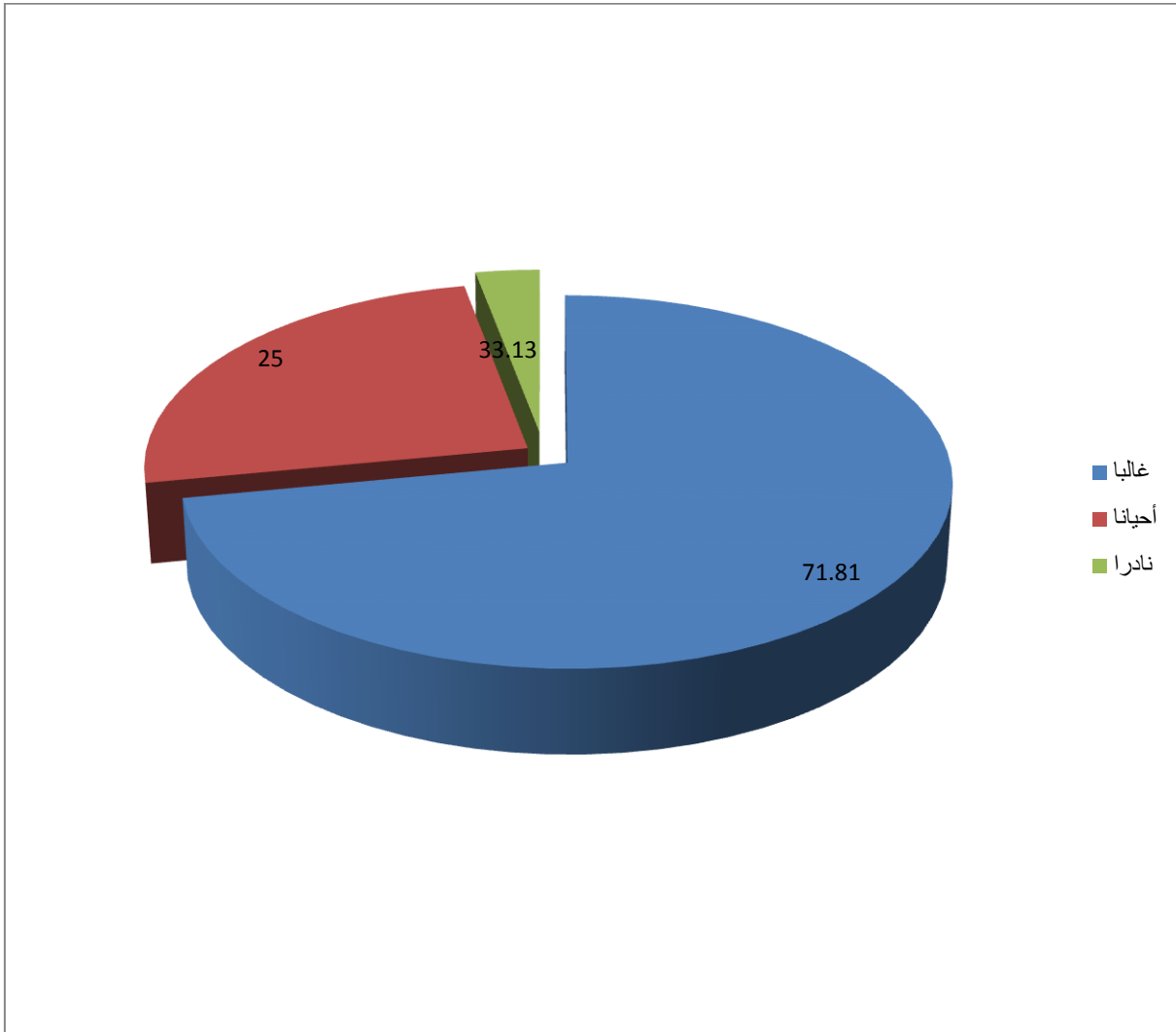
الهدف من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي-الحركي

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالبا	23	%71.87	23,68	5.99	0,05	02
أحيانا	8	%25				
نادرا	1	%3.13				
مجموع العينة	32	%100				

جدول رقم (9): بين دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي الحركي أثناء المنافسة .

العرض والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم اللاعبين يساعدهم التصور العقلي في تحسين جانبهم النفسي- الحركي أثناء المنافسة ,على خلاف بعض الذين يساعدهم أحيانا فقط, أما فيما يخص الرد (نادرا) فلاعب واحد فقط أجاب بذلك. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05)ن ودرجة الحرية (2)ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 23,68 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم (09): دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي- الحركي أثناء المنافسة.

من الجدول والتمثيل البياني نستنتج أن التصور العقلي له دور فعال في تحسين الجانب النفسي-الحركي لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال العاشر: هل تدريبكم على التصور العقلي يؤدي بكم إلى التحكم في انفعالاتكم قبل و أثناء المنافسة؟

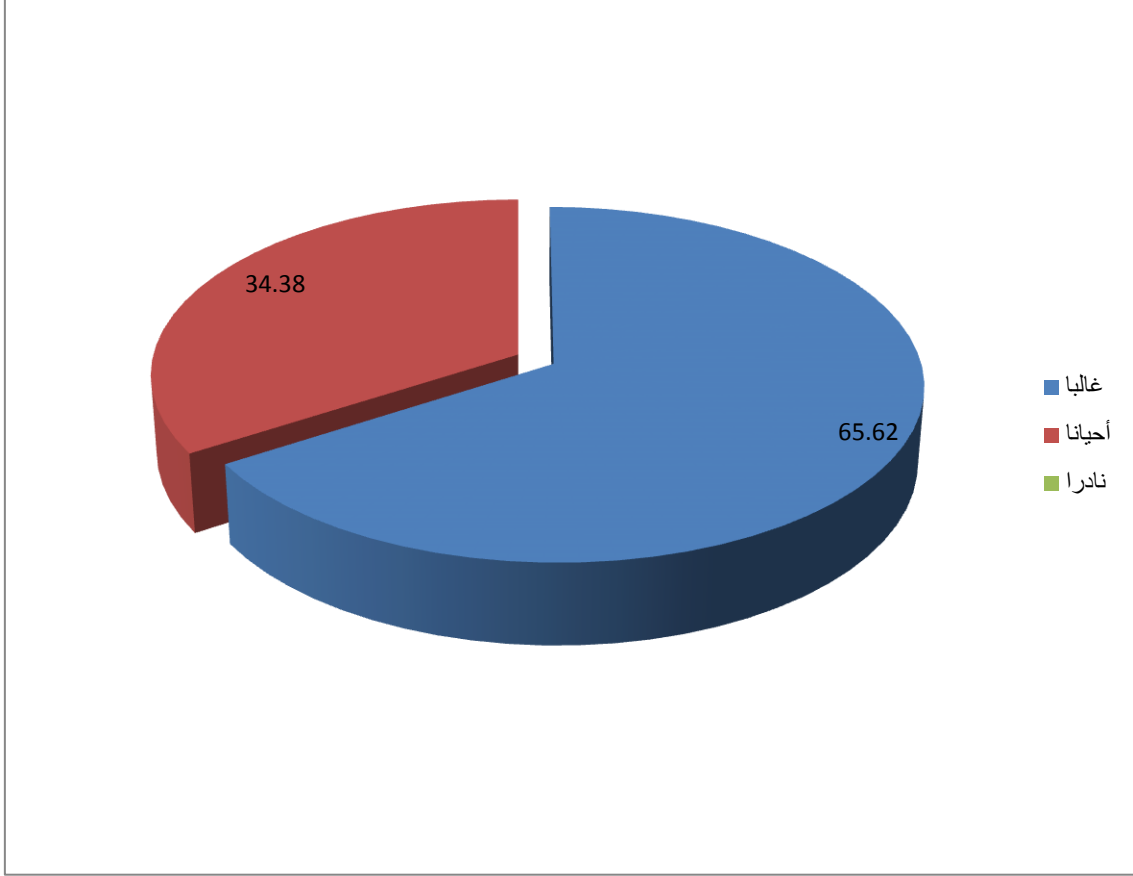
الغرض من السؤال: مدى مساعدة التصور العقلي للاعبين على التحكم في انفعالاتهم أثناء و قبل المنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالباً	21	65.62%	20,68	5.99	0,05	02
أحياناً	11	34.38%				
نادراً	00	00%				
مجموع العينة	32	100%				

جدول رقم (10): بين دور التصور العقلي في التحكم في الانفعالات لدى اللاعبين أثناء و قبل المنافسة.

#### العرض والمناقشة:

يبين الجدول رقم (10) أن أغلب اللاعبين يؤدي بهم ممارسة التصور العقلي إلى التحكم في انفعالاتهم قبل المنافسة، أما الذين يساعدهم التصور العقلي في التحكم أحياناً في انفعالاتهم قبل المنافسة فهي قليلة وبنسبة 34.38% ، و فيما يخص الإجابة (نادراً) فهي منعدمة. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 20,68 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم (10): يبين دور التصور العقلي في التحكم في الانفعالات أثناء وقبل المنافسة.

من التحليل يتبين لنا أن التصور العقلي يساعد اللاعبين على التحكم في انفعالهم قبل و أثناء المنافسة.

السؤال الحادي عشر: هل تدرّبكم على مهارة التصور العقلي يساعدكم على تنمية سلوكيات إيجابية نحو المنافسة؟

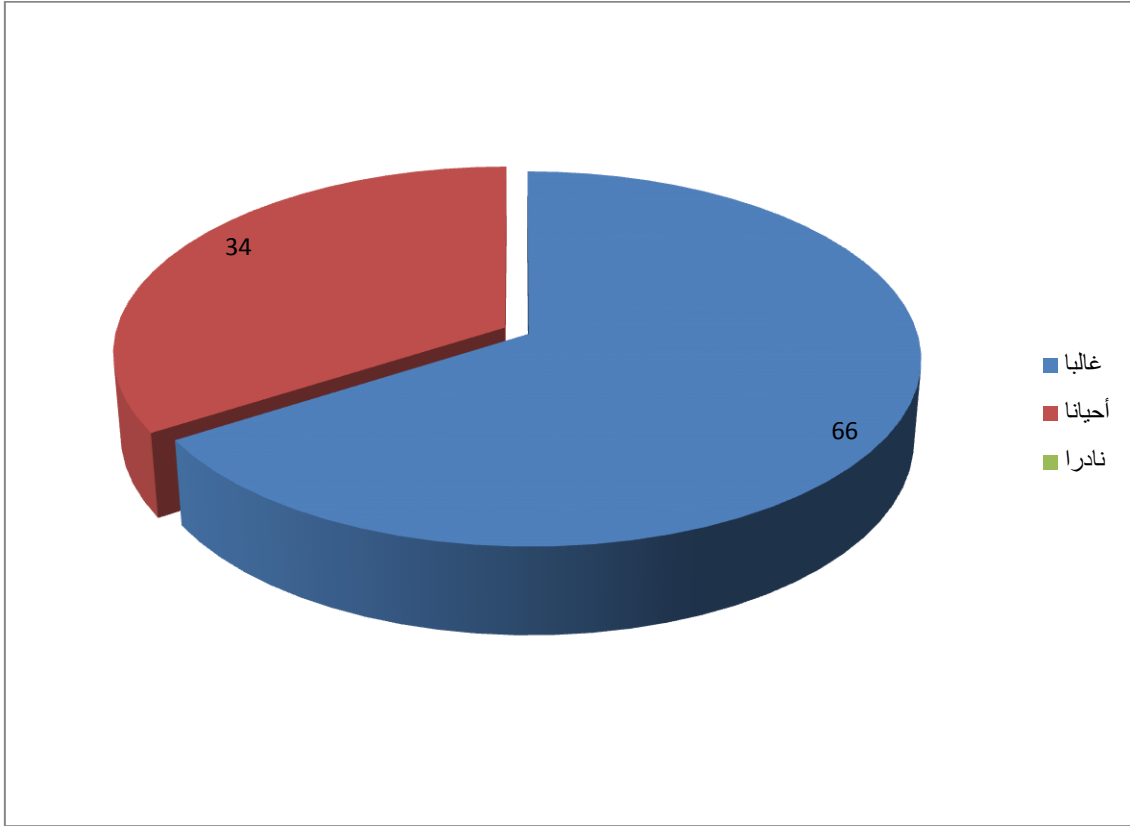
الهدف من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة لدى اللاعبين.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالباً	21	65.62%	20,68	5.99	0,05	02
أحياناً	11	34.38%				
نادراً	00	00%				
مجموع العينة	32	100%				

جدول رقم (11): يبين دور التصور العقلي في تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة لدى اللاعبين.

#### العرض والمناقشة:

من الجدول رقم (11) نلاحظ أن غالبية اللاعبين يساعدهم التصور العقلي على تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة وذلك بنسبة 65.62%، بينما نجد فئة قليلة ممن يساعدهم التصور العقلي أحياناً على تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة وذلك بنسبة لم تتعدى 34.38%، و فيما يتعلق بالإجابة (نادراً) فهي منعدمة. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (2) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 5.99 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 20,68 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم (11): دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في تنمية سلوكيات ايجابية نحو المنافسة لدى اللاعبين.

يؤدي بنا الشكل البياني إلى الاستنتاج أن التصور العقلي يساعد اللاعبين على تنمية سلوكيات إيجابية نحو المنافسة.

السؤال الثاني عشر: هل يمكنكم الاستغناء عن التصور العقلي؟

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

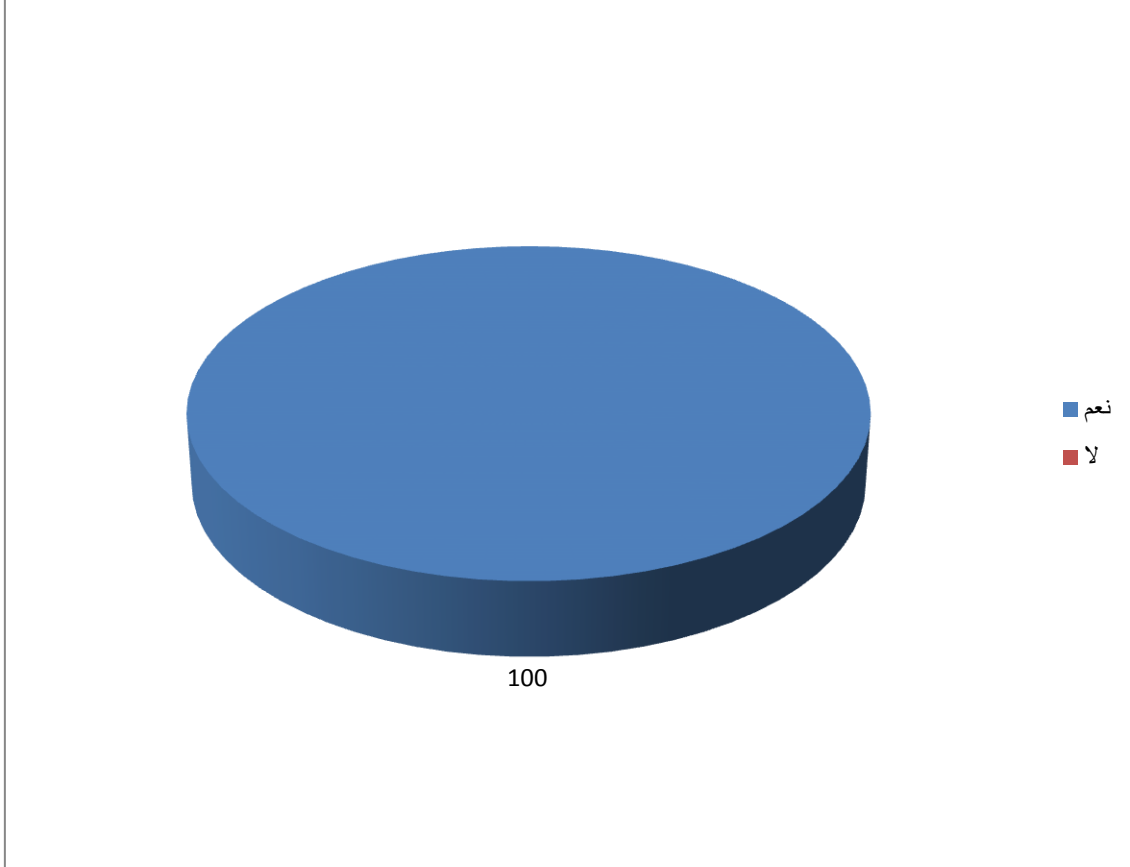
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
لا	32	%100	32,00	3.84	0,05	01
نعم	00	%00				
مجموع العينة	32	%100				

جدول رقم(12): يوضح وزن و قيمة التصور العقلي لدى اللاعبين.

العرض والمناقشة:

من خلال الجدول يتبين لنا أن كل اللاعبين لا يمكنهم الاستغناء عن التصور العقلي، أما الذين يرون عكس ذلك فهي نسبة منعدمة تماما. وهو ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0,05) ن ودرجة الحرية (1) ن بحيث كانت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3,84 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 32,00 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.





الشكل رقم (12): دائرة نسبية تبين وزن و قيمة التصور العقلي لدى اللاعبين.

من خلال هذا التحليل نستنتج أن التصور العقلي هام جدا لدى لاعبي كرة القدم وهذا راجع إلى الدور الذي يلعبه في تحسين جانبهم النفسي والحركي.

السؤال الثالث عشر: هل تشعر أن التدريب على مهارة التصور العقلي ينمي لديكم قدرات نفسية وحركية إيجابية؟

الهدف من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في تنمية قدرات نفسية وحركية إيجابية لدى لاعبي كرة

القدم

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
غالباً	22	75%	23,37	5.99	0,05	02
أحياناً	8	25%				
نادراً	00	00%				
مجموع العينة	32	100%				

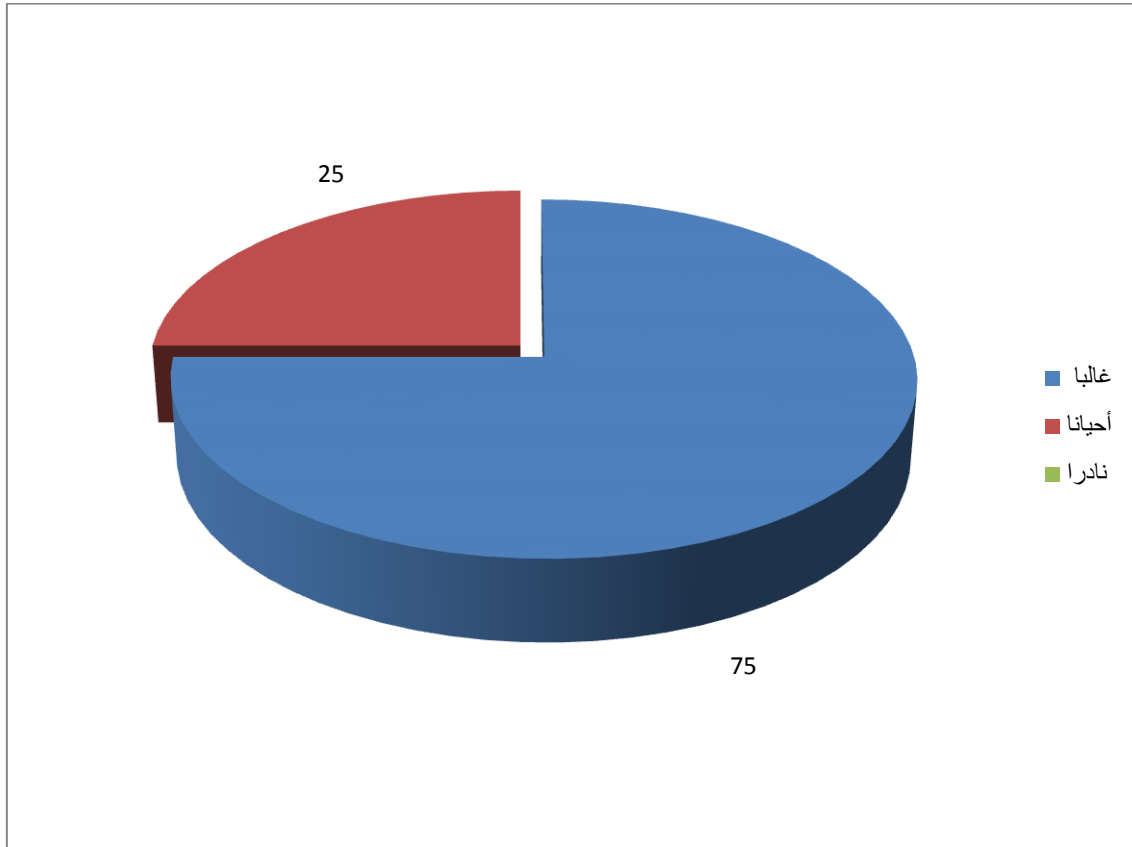
جدول رقم (13): يوضح دور التصور العقلي في تنمية قدرات نفسية وحركية إيجابية للاعبين

العرض والمناقشة:

يبين الجدول أن أغلبية اللاعبين يساعدهم التصور العقلي على تنمية قدراتهم

النفسية والحركية الإيجابية وذلك بنسبة 75%، أما أقلية منهم فيساعدتهم التصور العقلي على تنمية القدرات النفسية والحركية الإيجابية.

وفيما يتعلق الأمر بالإجابة (نادرا) فهي منعدمة. وهو ما يؤكد مقدار  $K^2$  عند مستوى الدلالة (0,05) ن ودرجة الحرية (2) ن بحيث كانت قيمة  $K^2$  الجدولية 5.99 وهي أصغر من قيمة  $K^2$  المحسوبة والمقدرة ب: 23,37 وهذا ما يدل على أن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية.



الشكل رقم (13): دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في تنمية القدرات النفسية الايجابية لدى اللاعبين.

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

## خلاصة الاستبيان الخاص باللاعبين:

بعد تعرضنا لتحليل النتائج المتعلقة بالاستبيان الخاص باللاعبين، والمدربين توصلنا إلى بعض الفرضيات والمتمثلة بأن للتصور العقلي دور كبير في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ، إذ لا يمكن للمدرب الاستغناء عنه لأنه وسيلة من وسائل ضبط السلوك وحسن التصرف أثناء المنافسة ويتجلى أن التحضير النفسي

بالطريقة العشوائية دور كبير في انعكاساته بالجانب المهاري للاعبين.

واتضح لنا أن اللاعبين يعيرون أهمية كبيرة للتصور الذهني . وحال اللاعبين هو حال المدربين وذلك من خلال تخصيصهم وقت الوقت الكافي لتدريب مهارة التصور العقلي. وإشرافهم على التصور العقلي بنفسهم مستغنيين عن الأخصائي النفسي.

## إستنتاجات:

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية استخدام التصور العقلي ودوره في تحسين أداء اللاعبين الجزائريين في كرة القدم من الناحية المهارية.

من خلال دراستنا النظرية والتي تمثلت إشكاليته في دور التصور الذهني في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم تبين لنا أن للتصور الذهني دور بارز في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى الرياضيين بصفة عامة ورياضيي كرة القدم بصفة خاصة، فلا يمكن للاعب كرة القدم أن يؤدي المهارات الأساسية في

المباريات دون استحضار المهارات السابقة وهذا ما يعرف بالتصور العقلي. هذا ما ما يؤكد صدق الفرضية العامة من خلال الجانب النظري.

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

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

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

استعمال التصور العقلي في ميدان النشاط البدني الرياضي يسمح بتطوير مهارات الرياضيين خاصة التركيز و التحكم في انفعالاتهم في الأنشطة الجماعية وبالخصوص كرة القدم بتوجيه الأداء المهاري التقني-التكتيكي نحو الهدوء والزانة دون التسرع وهذا ما يضع حدا للعب المتشنج الذي يتصف بالتسرع و التساهل، حتى نصل لرفع المستوى الرياضي وكرة القدم الجزائرية والارتقاء بين الدول.

تأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بميدان علم النفس الرياضي المعرفي من أجل البحث عن دور التصور العقلي في تحسين أداء اللاعبين مهاريا في كرة القدم وتحصيل النتائج والابتعاد عن اللعب الخشن والمغلق وفسح المجال للعب الهجومي لإضفاء المتعة.

رغم تعدد البحوث العلمية في البلدان الأجنبية إلا أنها تبقى ضئيلة في بلادنا لقد تأكد استغلال التصور العقلي في البلدان الأجنبية في شتى الميادين الاقتصادية، الاجتماعية، الرياضية وحتى في تنمية العقائد الدينية، ويمكننا القول أن هذا هو سر نجاحهم. إذن حان الوقت لتطوير النتائج الرياضية بصفة عامة و في رياضة كرة القدم بصفة خاصة بالاهتمام أكثر بهذا المجال في بلادنا حتى نصل لتطبيقه في المجال الاقتصادي، الاجتماعي، و القيام ببحوث علمية و دراسات ميدانية وذلك من أجل تطبيقه ميدانيا.

#### - مقابلة النتائج بالفرضيات:

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

- فمن خلال دراستنا لهذا البحث فإننا توصلنا إلى بعض الاستنتاجات

- أفرزت بعض نتائج الأسئلة على صدق الفرضية الأولى والتي تتمحور حول استعمال التصور الذهني لدعم الأداء المهاري والتي تلخصت في الجدول رقم (07) والسؤال المفتوح رقم (9) بالنسبة للاستبيان الخاص بالمدرسين والسؤال رقم 8. وفيما يخص الاستبيان المطروح على اللاعبين وكذا من خلال نتائج الجدول (9,8,10,13).

- كما أفرزت النتائج التي تبين أن للتدريب الذهني والتصور العقلي مكانة خاصة عند المدرسين الجزائريين والتي تحققت من خلال الجداول (09,08,6,5,4,3) والسؤال المفتوح رقم (6) بالنسبة للاستبيان الخاص بالمدرسين، كما نجد أنها أيضا معززة في الاستبيان الخاص باللاعبين من خلال الجداول (12,4,3,2). وهذا ما يلخص صدق الفرضية الثانية .

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

- وبتحقيق الفرضيات الجزئية الثلاثة في الجانب التطبيقي يمكننا القول بأن الفرضية العامة المتمثلة في دور التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم محققة.

#### خلاصة عامة:

وبالرغم من الجهود التي بذلناها في هذا البحث للكشف عن مدى تأثير هذه الظاهرة على النتائج المحققة، إلا أنها تبقى محدودة نظرا لحدة المعطيات منها:

-عدم كفاءة المدرب وتسلطه وجهله للجانب النفسي للرياضيين وعدم الإهتمام بالتصور الذهني، والإكتفاء بالإهتمام بالجانب البدني فقط الذي في الحقيقة لا يجلب إلا الإرهاق والإجهاد والإصابات وسوء النتائج وتقهر المستوى الفني للاعبين.

-عدم اهتمام اللاعبين بمهارة التصور العقلي، أو جهلهم طرق تدريب مهارة التصور العقلي.

#### =التوصيات والاقتراحات

على ضوء دراستنا وتحليلنا واستنتاجاتنا من خلال هذا البحث أثبتنا أن التصور العقلي ينعكس ايجابيا على أداء اللاعبين من الناحية المهارية قبل المنافسة.

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

➤ ينبغي على المدرب أن يتلقى تكويننا نظريا في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي، إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص الإرشاد النفسي الرياضي ومختلف مهاراته وخصوصا مهارة التصور العقلي، الاسترخاء والانتباه.

- ضرورة تشجيع النفسانيين وإدماجهم في الأندية الجزائرية كمساعدين ومدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين و التي تبدأ في المراحل الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية.
- يجب بناء برنامج التحضير النفسي نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية، كونها تمثل القاعدة الأساسية للإعداد .
- ينبغي على المدرب التحكم في التصور العقلي خلال البرنامج الرياضي السنوي.
- ضرورة القيام بتدريب مهارة التصور العقلي بنصف ساعة على الأقل قبل المنافسة حتى يكونوا في أتم الاستعداد.
- ضرورة تطبيق مهارة التصور العقلي في النشاطات الرياضية.
- إدخال التصور العقلي في الحصص التدريبية وفي مختلف التخصصات.
- إقحام أخصائين نفسانيين في الفرق الوطنية لتحديد حالة اللاعبين من الناحية النفسية مثلما تفعل فرق القارة العجوز.
- ينبغي على اللاعب أن يتلقى تكويناً نظرياً في ميدان علم النفس الرياضي فيجب على اللاعب أن يكون على علم ولو كان يسيراً من خلال معرفة التصور الذهني أنواعه والمراحل التي يمر بها.



## قائمة المراجع باللغة العربية:

1- أسامة كامل راتب(1994): التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي.

2- شعون محمد العربي (1996): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1.

3. علاوي محمد حسن (2002): علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.

4- محمد علي منصير(2003): تسيير الاتحادات الرياضية ومدى تطبيق الاعداد النفسي لرياضي النخبة، دالي ابراهيم.

5- اسامة كامل راتب(1994):النمو الحركي، دار الفكر العربي.

7- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي - دار الفكر العربي - نصر القاهرة 1999.

8- حسن السيد أبو عبد (2003):الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم ، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني -الإسكندرية .

9-حنفي محمد مختار(1988):الأسس العالمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.

10 - طلعت إبراهيم(1995): أساليب وأدوات البحث الاجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

11- محمد إبراهيم شحاتة(2004): التحليل الحركي لرياضة الجمباز المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع الإسكندرية .

- 12- مروان ع المجيد إبراهيم (2000): أسس البحث العلمي ، ط 1، مؤسسة الوراق ، عمان ،الأردن .
- 12- عادل ع البصيرعلي (1999): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب ،القاهرة،مصر .
- 13- أمر الله البساطي(1980):التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية،مصر .
- 14- محمد حسن علاوي،نصر الدين رضوان(1987):الاختبارات المهارية والفنية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ،مصر .
- 15-عبد الرحمن الوائلي (2009):مدخل الى علم النفس .
- 16-ابراهيم مفتي حماد(2002):المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب المصور،مركز الكتاب للنشر، مصر .
- 17-مفتي إبراهيم حماد(2001):التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي،مصر .
- 19 رومي جميل(1986): كرة القدم، دار النقائص، بيروت (لبنان)، ط 1.
- 20-موفق مجيد المولى (1999): الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر ، بدون طبعة ، لبنان .
- 21- مختار سالم (1988): كرة القدم لعبة الملايين،مكتبة المعارف،بدون طبعة،بيروت .
- 22- عبدا لرحمان عيساوي(1980) : سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت .
- 23- حسن عبد الجواد(1987): كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العام للملايين، ط 4 ،بيروت .
- 24 -محمد رفعت(1998): كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية،دار البحار، بدون طبعة ، لبنان .

- 25- يحيى كاظم النقيب(1990): علم النفس الرياضية، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية .
- 26- أسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة.
- 27- سامي الصفار(1982): كرة القدم ،ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر،جامعة الموصل،العراق.
- 28- علي خليفة العنشري وآخرون(1987): كرة القدم، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية.
- 29- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، .
- 30- حسن احمد الشافعي(1988) : تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

## قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 1-DINIS. PAVIO (1987) : (ACTES PROCEEDINGS IVE congres international.... De psychologie du sport) RENEE VANFFRAECHEM.
- 2- R-Tham (1991) : "pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris.
- 3-EDGARD THILL et R.THOMA(1994)'éducateur sportif, vigot, Paris .
- 4- THIL (EDGARD) et FLEURENCE (PHILIPPE), guide pratique de la psychologie de sportif, Vigot, Paris.
- 5-Edith Pereant – Pierre la gestion mentale du stresse pour la performance sportive, édition amphra
- 6- RENNEE VANFRACHEN , RAWAY et FRANCIS VANDAM(1987) : actes proceedings (17<sup>ème</sup> congrée international de la psychologie du sport), A.R.P.S, Bruxelles.
- 7- THOMAS Raymond(1991) préparation psychologique des sportifs. 2ème éd, vigot.
- 8- WEINBERG « Préparation psychologique sportive », Vigot, Paris.
- 9- Weineck (JURGEN)(2001) : manuel d'entraînement, 4<sup>ème</sup> éd, Vigot, paris.
- 10-R-Tham(1991): "pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris.

## المذكرات:

- 1- إفروجن نبيل(2007): تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب القدم (دراسة تجريبية: حالة لاعبي فريق شبيبة القبائل صنف أكابر)، رسالة ماجستير، تحت إشراف د. لزعر سامية، قسم التربية البدنية و الرياضية، يسدي عبد الله، جامعة الجزائر.
- 2- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني(1997): دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ليسانس، جوان.
- 3- إكيوان مراد(2000): تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة والرياضة عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير تحت إشراف الدكتورة لزعر سامية، قسم ت.ب.ر. دالي براهيم، جامعة الجزائر.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس-مستغانم-

معد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي والتحصير البدني

السنة الثانية ماستر

استبيان يتضمن بحث تحت عنوان:

" دور التصور العقلي (الذهني) في تحسين الأداء المهاري لاعبي كرة القدم "

استبيان موجه إلى المدربين

في إطار انجازنا لبحث علمي نرجو منكم مساعدتنا وذلك بالإجابة على الأسئلة الموائية

بهدف إثراء بحثنا والوصول إلى نتائج دقيقة تفيد الدراسات

لذلك نرجو منكم ملاءمة هذه الاستمارة بكل موضوعية ووعي ومسؤولية ، ولعلمكم فإن إجاباتكم

ستكون سرية والغرض منها بحث علمي .

تحت إشراف الأستاذ :

غوال عدة

من إعداد الطلبة:

- بوسعادة الحاج

- بوناظورة احميدة

السنة الجامعية 2012-2013

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

س1: ماهي الشهادة المتحصل عليها؟

.....

س2: هل كنتم لاعبين سابقين؟

لا

س3: هل تستخدمون التصور العقلي أثناء التدريبات و المنافسة؟

نادرا  أحيانا

س4: هل تلقيتم تكويننا خاصا في مجال التصور العقلي؟

لا  نعم

س5: هل تعتمدون على برنامج خاص للتصور العقلي؟

لا

س6: إذا كانت الإجابة نعم، فما هو؟

.....



س7: من هو المسؤول عن إنجازها؟

المدرس  أخصائي نفسي رياضي

س8: هل التصور العقلي يدعم الأداء المهاري و الخططي؟

نعم  لا

س9: إذا كانت الإجابة نعم، كيف ذلك؟

.....

س10: هل تولون أهمية كبيرة لتدريب مهارة التصور العقلي

نعم  لا

س11: ما هي المدة التي تخصصونها لتدريب مهارة التصور العقلي خلال التدريبات؟

10 - 5 د  15 - 10 د  20 - 15 د

س12: هل تجاوب اللاعبون اتجاه الصور العقلية ايجابيا؟

غ  أحيانا  نادر

مع خالص الشكر و التقدير لتعاونكم.

استبيان يتضمن بحث تحت عنوان:

"دور التصور العقلي (الذهني) في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم"

استبيان موجه إلى اللاعبين

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

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

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

س1: ما هي مدة ممارستكم لهذه الرياضة؟

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

س2: هل يعني لكم التصور العقلي شيء؟

نعم  لا

س3؟ هل تولون أهمية كبيرة للتصور الذهني؟

نعم  لا

س4: إذا كانت الإجابة بنعم، هل تمارسونه أثناء التدريبات؟

غ  أحيانا  نادرا

س5: كيف تمارسون التصور العقلي؟

جماعيا  فرديا  جماعيا و فرديا

س6: هل تدريبكم على مهارة التصور العقلي يكسبكم معرفة قبلية لمجريات المنافسة؟

غ  أحيانا  نادرا

س7: هل لتدريبكم على مهارة التصور العقلي يجعلكم تأدون مهاراتكم بشكل جيد في الفترة التي تسبق

المنافسة؟

غ  أحيانا  نادرا

س8: هل تشعرون أن تدريبكم على مهارة التصور العقلي يساعدكم على تنمية الثقة في النفس وأداء

المهارات الحركية على أكمل وجه؟

غالبا  أحيانا  نادرا

س9: هل يساعدكم التصور العقلي على تحسين الجانب النفسي . الحركي أثناء المنافسة؟

غالبا  أحيانا  نادرا

س10: هل تدريبكم على مهارة التصور العقلي يؤدي بكم إلى التحكم في انفعالاتكم

ومهاراتكم قبل و أثناء المنافسة؟

غ  أحيانا  نادرا

س11: هل تدريبكم على مهارة التصور العقلي يساعدكم على تنمية سلوكيات ايجابية نحو المنافسة؟

غ  أحيانا  نادرا

س12: هل يمكنكم الاستغناء عن اتصورك العقلي؟

نعم  لا

س13: هل تشعرون أن التدرّب على مهارة التصور العقلي ينمي لديكم قدرات نفسية وحركية ايجابية؟

غ  أحيانا  نادرا

مع خالص الشكر والتقدير



**Résumé de l'étude :****Titre de l'étude:**

Le rôle de la visualisation mentale dans l'amélioration des compétences de la performance des joueurs de foot

**L'objectif de l'étude:**

Mettre en évidence l'importance de la visualisation amendement de sol mental autre compétence améliorateurs de performance

**L'hypothèse de l'étude:**

la visualisation mentale contribue à améliorer la performance des joueurs en termes de technique

**L'échantillon de recherche:**

J'ai inclus dix entraîneurs et les trente-deux joueurs sur le niveau de Tissemsilt équipe a été sélectionné de manière aléatoire

**Procédure de l'étude sur le terrain :**

à willaya de Tissemsilt , nous avons distribué le formulaire le 23-02-2013 et nous avons reçu le 29/02/2013 et après nous avons déchargé les formulaires et effectuer des opérations statistiques et alors le processus d'analyse et la discussion des résultats de finir à la conclusion et les recommandations proposées le 30/5/2013.

**- L'outil utilisé dans la recherche:**

nous avons utilisé la formulaire avec les entraîneurs et les joueurs où les des questions fermées et ouvertes.

**- résultat obtenu:**

L'étude, qui est étroitement liée au domaine de la psychologie du sport pour la recherche cognitive sur le rôle de la visualisation mentale pour améliorer des compétences de la performance des joueurs de football et collecter les résultats et rester à l'écart du jeu rugueux et pour permettre le jeu offensif de donner du plaisir

**\*\*recommandation et suggestion :**

- Besoin d'encourager les psychiatres et la réintégration dans les clubs algériens comme assistants et formateurs concernant le suivi psychologique pour les joueurs et qui commence au début même possible d'atteindre les objectifs futurs.

## ملخص الدراسة

-عنوان الدراسة: دور التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

-تهدف الدراسة: إبراز مدى أهمية التصور العقلي كمحسن آخر من محسنات الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

الفرض من الدراسة: يساهم التصور الذهني(العقلي) في تحسين أداء اللاعبين من الناحية المهارية

- عينة البحث:

ولقد شملت العينة 10 مدربين و32 لاعبا على مستوى فريق واداد تسمسيلات وقد تم اختيارها بطريقة مقصودة.

-المجال المكاني والزمني:

ولاية تسمسيلات، وقد قدمنا بتوزيع الاستمارة الاستبائية بتاريخ 23-02-2013 واستلمناها بتاريخ 29-02-2013 وبعدها قمنا بتفريغ الاستمارات وإجراء العمليات الإحصائية ثم عملية التحليل والمناقشة النتائج لينتهي الأمر إلى الخلاصة العامة والتوصيات المقترحة بتاريخ 30-05-2013.

-الأداة المستخدمة في البحث:

استمارة استبائية مع المدربين واللاعبين فيها أسئلة مغلقة ومفتوحة.

-ومن أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في بحثنا هذا:

تأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بميدان علم النفس الرياضي المعرفي من أجل البحث عن دور التصور العقلي في تحسين أداء اللاعبين مهاريا في كرة القدم وتحصيل النتائج والابتعاد عن اللعب الخشن والمغلق وفسح المجال للعب الهجومى لإضفاء المتعة.

➤ أهم اقتراح أو توصية أو فرضية مستقبلية

➤ ضرورة تشجيع النفسانيين وإدماجهم في الأندية الجزائرية كمساعدين ومدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية

للاعبين و التي تبدأ في المراحل الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية.