

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم : التدريب الرياضي  
بحث ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

## الموضوع:

# علاقة التصور العقلي ببعض المهارات الأساسية في كرة القدم حسب المراحل العمرية

دراسة مسحية أجريت على لاعبي فريق غالي معسكر تحت ( 20/18/17 سنة)

تحت إشراف:

د/أحسن أحمد

لجنة المناقشة:

الرئيس: د/بلكحل منصور

العضو: د/بلعيدوني مصطفى

من إعداد الطالبان:

- ريغي عبد القادر

- بطاهر جمال

السنة الجامعية 2015-2014

# الاهداء

من قلوب تشيع بالدفء و الحنان و من قلوب تسعى تطلعا الى اسرار الالوان و من روح متعلقة  
برب الجنان يطيب لي ان اهدي ثمرة هذا العمل المتواضع الى :

من كافح من اجلي ، وسهر على راحتي ، و تكبد عناء كبيرا في سبيل رؤيتي رجلا قادرا على تحمل  
المسؤولية الى <<ابي>> العزيز ، الى من هي نعم العون و هي بالنسبة لي رمز للشفاء و التضحية  
و مهما حاولت وصفها ان اعطيها قدرها << امي >> الغالية و الى جدي و جدتي و اخي و  
اخواتي و اعمامي و عماتي و خالاتي حفظهم الله و الى بنات اختي الصغيرتين << اروي ، سندس  
<< الى كل الاهل و الاقارب ، الى نور دربي الاصدقاء الاوفياء >> بطاهر جمال ، دغمان  
محمد ، نمر ابو بكر << و الى الاستاذ الذي اكن له كل الاحترام و التقدير >> احسن احمد  
. <<

ريغي عبد القادر

# الاهداء

من قلوب تشيع بالدفء و الحنان و من قلوب تسعى تطلعا الى اسرار الالوان و من روح متعلقة  
برب الجنان يطيب لي ان اهدي ثمرة هذا العمل المتواضع الى :

من كافح من اجلي ، وسهر على راحتي ، و تكبد عناء كبيرا في سبيل رؤيتي رجلا قادرا على تحمل  
المسؤولية الى <<ابي>> العزيز ، الى <<امي>> رحمها الله و الى كل الاهل و الاقارب ، الى  
نور دربي الاصدقاء الاوفياء <<ريغي عبد القادر ، دغمان محمد>> و الى الاستاذ الذي اكن له  
كل الاحترام و التقدير << احسن احمد>> . و الى كل عمال متوسطة سنساي .

بطاهر جمال الدين

# شكر و تقدير

باسمى ايات التقدير و الاحترام اتقدم بالشكر الجزيل اولا و قبل كل شئ الى الله عز وجل الذي منحنا قوة الصبر لانجاز هذا العمل المتواضع ، الى كل من ساهم في انجاز هذا البحث من قريب او بعيد و اخص بالذكر و في مقدمتهم الدكتور المفضل و المحترم << احسن احمد >> على اشرافه على مذكرتنا و توجيهه و ارشاده لنا بنصائحه القيمة التي كانت لنا مفتاح باب الدخول و النور المضى و لن ننسى هذا الفضل .

الى كل من علمن حرفا او قدم لنا درسا او محاضرة من المعلمين و الاساتذة ، و خاصة اساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

كما لا انسى الاستاذ المحترم << صبان احمد >> الذي ساعدنا كثيرا ، و الى المدرسين في فريق غالي معسكر

الى مدير معهد التربية البدنية و الرياضية و جميع الدكاترة و الاساتذة الكرام ، و الى كل عمال مكتبة معهد علوم و تقنيات التربية البدنية و الرياضية .

و في الاخير اقول شكرا...شكرا...شكرا و الف شكر للجميع و جزاكم الله كل خير .

# الاهداء

من قلوب تشيع بالدفء و الحنان و من قلوب تسعى تطلعا الى اسرار الالوان و من روح متعلقة  
برب الجنان يطيب لي ان اهدي ثمرة هذا العمل المتواضع الى :

من كافح من اجلي ، وسهر على راحتي ، و تكبد عناء كبيرا في سبيل رؤيتي رجلا قادرا على تحمل  
المسؤولية الى <<ابي>> العزيز ، الى من هي نعم العون و هي بالنسبة لي رمز للشفاء و التضحية  
و مهما حاولت وصفها ان اعطيها قدرها <<امي>> الغالية و الى جدي و جدتي و اخي و  
اخواتي و اعمامي و عماتي و خالاتي حفظهم الله و الى بنات اختي الصغيرتين <<اروى ، سندس  
<< الى كل الاهل و الاقارب ، الى نور دربي الاصدقاء الاوفياء <<بظاهر جمال ، دغمان  
محمد ، نمر ابو بكر << و الى الاستاذ الذي اكن له كل الاحترام و التقدير << احسن احمد  
<< .

ريغي عبد القادر

# الاهداء

من قلوب تشيع بالدفء و الحنان و من قلوب تسعى تطلعا الى اسرار الالوان و من روح متعلقة  
برب الجنان يطيب لي ان اهدي ثمرة هذا العمل المتواضع الى :

من كافح من اجلي ، وسهر على راحتي ، و تكبد عناء كبيرا في سبيل رؤيتي رجلا قادرا على تحمل  
المسؤولية الى <<ابي>> العزيز ، الى <<امي>> رحمها الله و الى كل الاهل و الاقارب ، الى  
نور دربي الاصدقاء الاوفياء <<ريغي عبد القادر ، دغمان محمد>> و الى الاستاذ الذي اكن له  
كل الاحترام و التقدير << احسن احمد>> . و الى كل عمال متوسطة سنساوي .

بطاهر جمال الدين

# شكر و تقدير

باسمى ايات التقدير و الاحترام اتقدم بالشكر الجزيل اولا و قبل كل شئ الى الله عز وجل الذي منحنا قوة الصبر لانجاز هذا العمل المتواضع ، الى كل من ساهم في انجاز هذا البحث من قريب او بعيد و اخص بالذكر و في مقدمتهم الدكتور المفضل و المحترم << احسن احمد >> على اشرافه على مذكرتنا و توجيهه و ارشاده لنا بنصائحه القيمة التي كانت لنا مفتاح باب الدخول و النور المضى و لن ننسى هذا الفضل .

الى كل من علمن حرفا او قدم لنا درسا او محاضرة من المعلمين و الاساتذة ، و خاصة اساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

كما لا انسى الاستاذ المحترم << صبان احمد >> الذي ساعدنا كثيرا ، و الى المدرسين في فريق غالي معسكر

الى مدير معهد التربية البدنية و الرياضية و جميع الدكاترة و الاساتذة الكرام ، و الى كل عمال مكتبة معهد علوم و تقنيات التربية البدنية و الرياضية .

و في الاخير اقول شكرا...شكرا...شكرا و الف شكر للجميع و جزاكم الله كل خير .

## قائمة المحتويات :

### التعريف بالبحث

1	.....مقدمة
2	.....المشكلة
3	.....الفرضيات
3	.....اهداف البحث
3	.....اهمية البحث
4	.....مصطلحات البحث
4	.....الدراسات المشابهة

### الباب الاول : الجانب النظري

#### الفصل الاول : التدريب العقلي و التصور العقلي

9	.....تمهيد
9	.....تعريف التدريب العقلي
10	.....1-1 مفهوم التصور العقلي
11	.....2-1 اهمية التصور العقلي
12	.....3-1 تفسير حدوث التصور العقلي
13	.....4-1 مبادئ التصور العقلي
14	.....5-1 انواع التصور العقلي
15	.....6-1 الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي



- 7-1 المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي ..... 17
- 8-1 فوائد التصور العقلي ..... 18
- 9-1 متى يستخدم التصور العقلي..... 19
- 10-1 التدريب عى مهارة التصور العقلي..... 20
- 11-1 الفرق بين التدريب العقلي و التصور الذهني ..... 21
- 22 .....-خلاصة-

### الفصل الثاني: المهارات الاساسية في كرة القدم

- 23 .....تمهيد
- 23 ..... 1-2 مفهوم المهارة و المهارة الحركية
- 24 ..... 2-2 المهارات الاساسية في كرة القدم
- 24 ..... 3-2 اقسام المهارات الاساسية و الرياضية
- 24 ..... ا-المهارة العامة.
- 24 ..... ب-المهارة الخاصة.
- 25 .....-امتصاص الكرة.
- 25 .....-ضرب الكرة بالقدم.
- 28 .....-التهديف.
- 29 .....-الجرى بالكرة.
- 31 ..... - خلاصة

### الفصل الثالث : مميزات المرحلة العمرية

- 32 .....تمهيد
- 32..... 1-3 خصائص و مميزات المرحلة العمرية - المراهقة المتأخرة - المراهقة المبكرة -
- 32 ..... 2-3 النمو العقلي
- 34 ..... 3-3 النمو الاجتماعي و الانفعالي.
- 34 ..... 4-3 النمو الحركي.

35 ..... خلاصة

## الدراسة الميدانية

### الفصل الاول : منهج البحث و اجراءاته الميدانية

36 ..... تمهيد

36 ..... 1-1 منهج البحث

36 ..... 2-1 مجتمع البحث و عينة البحث

37 ..... 3-1 مجالات البحث

37 ..... 1-3-1 المجال البشري

37 ..... 2-3-1 المجال المكاني

37 ..... 3-3-1 المجال الزمني

37 ..... 4-1 متغيرات البحث و كيفية ضبطها

38 ..... 5-1 الدراسة الاستطلاعية للاختبارات

40 ..... 6-1 الاسس العلمية للاختبار

41 ..... 6-1-1 الثبات

41 ..... 2-6-1 الصدق

41 ..... 3-6-1 الموضوعية

42 ..... 7-1 طرق و ادوات البحث

43 ..... 8-1 مواصفات مفردات الاختبارات

1-8-1 الاختبارات المهارية :

43 ..... - امتصاص الكرة

44 ..... - ضرب الكرة بالقدم

45 ..... - التهديف

47 ..... - الجري بالكرة

1-8-2- الاختبار العقلي - النفسي :

48.....مقياس التصور العقلي

49 .....9-1 صعوبات البحث

49 .....-خلاصة

### الفصل الثاني : عرض ومناقشة نتائج البحث .

1-1 قياس مستوى التصور العقلي حسب الفرق..... 50

2-1 قياس مستوى المهارات الاساسية في كرة القدم حسب الفرق.....52

3-1 المقارنة بين المجموعات الثلاث في التصور العقلي و المهارات الاساسية في كرة

القدم ..... 54

4-1 العلاقة بين انواع التصور العقلي و المهارات الرياضية.....61

### الفصل الثالث : الاستنتاجات و التوصيات .

1-3 الاستنتاجات.....63

2-3 مناقشة نتائج بالفرضيات .....63

1-2-3 الفرضية الاولى.....63

2-2-3 الفرضية الثانية .....63

3-2-3 الفرضية الثالثة .....64

3-3 الخلاصة العامة .....64

4-3 التوصيات.....64

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع عينة البحث.	36
02	المهارات المختلفة في كرة القدم	38
03	الاختبارات للمهارات الاساسية في كرة القدم التي تم اختيارها	39
04	الاختبارات المهارية المتفق عليها من طرف السادة المحكمين	39
05	ثبات وصدق الاختبارات .	41
06	مفتاح الاجابة على مقياس الصور العقلي.	49
07	درجة التصور البصري حسب المراحل العمرية.	50
08	درجة التصور السمعي حسب المراحل العمرية .	51
09	درجة التصور الحسي الحركي حسب المراحل العمرية .	51
10	درجة التصور الانفعالي حسب المراحل العمرية .	51
11	مستوى مهارة التهديد حسب المراحل العمرية .	52
12	مستوى مهارة امتصاص الكرة حسب المراحل العمرية .	53
13	مستوى مهارة الجري بالكرة حسب المراحل العمرية .	53
14	مستوى مهارة ضرب الكرة حسب المراحل العمرية .	54
15	يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و الوسيط و معامل الالتواء و تجانس التباين للاختبارات	54
16	العلاقة بين درجات التصور العقلي و المهارات الرياضية .	55
17	تحليل التباين احادي الاتجاه في التصور البصري.	55
18	نتائج المقارنات البعدية بين مختلف المجموعات بالنسبة للتصور البصري .	55
19	تحليل التباين احادي الاتجاه في التصور السمعي	56
20	نتائج المقارنات البعدية بين مختلف المجموعات بالنسبة لتصور السمعي .	56
21	تحليل التباين احادي الاتجاه في التصور الحسي الحركي	56
22	نتائج المقارنات البعدية بين مختلف المجموعات بالنسبة للتصور الحسي الحركي .	57

57	تحليل التباين احادي الاتجاه في التصور الانفعالي	23
58	نتائج المقارنات البعدية بين مختلف المجموعات بالنسبة للتصور الانفعالي	24
58	تحليل التباين احادي الاتجاه في مهارة التهديف.	25
58	يمثل نتائج المقارنات البعدية .	26
59	تحليل التباين احادي الاتجاه في مهارة امتصاص الكرة.	27
59	نتائج المقارنات البعدية بين مختلف المجموعات بالنسبة لمهارة امتصاص الكرة .	28
60	تحليل التباين احادي الاتجاه في مهارة الجري بالكرة.	29
60	نتائج المقارنات البعدية بين مختلف المجموعات بالنسبة لمهارة الجري الكرة .	30
60	تحليل التباين احادي الاتجاه في مهارة ضرب الكرة.	31
61	نتائج المقارنات البعدية بين مختلف المجموعات بالنسبة لمهارة ضرب الكرة.	32

#### قائمة الاشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	اختبار مهارة التهديف	44
02	اختبار مهارة امتصاص الكرة	45
03	اختبار مهارة الجري بالكرة	47
04	اختبار مهارة ضرب الكرة	48

### مقدمة البحث:

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

وقد ازداد الاهتمام بالإعداد العقلي بصفة عامة و التصور العقلي بصفة خاصة وذلك لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات، لكل فرد منا صور في عقله والبعض منا يتعلمها بطريقة عفوية أما الرياضيون يستعملونها بصورة نظامية قصد التدريب لإحياء دور مشابه للصور المدركة و التحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية غير أن فعالية التصور العقلي مربوطة بقدرة الرياضي على التصور. (فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى افادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل اهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ،ان القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق اقصى و افضل اداء رياضي) (شمعون، 1996-2). حيث يساعد التدريب العقلي على تصور صحيح لمراحل اداء المهارة الحركية مما يؤدي الى تطوير المهارة الحركية وتحسين زمن الاداء (علاوي، 1987)

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

وعليه فان القدرة على تمرينات التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني.

وقد تم استخدام المنهج الوصفي بالاضافة الى اختيار العينة بالطريقة العشوائية و تكونت العينة من 54 لاعب

و من هذا المنطلق تتضح أهمية هذه الدراسة في استعمال التصور العقلي كوسيلة تساعد على تعلم بعض المهارات في كرة القدم لدى اللاعبين بفريق غالي معسكر و معرفة العلاقة بين التصور العقلي و المستوى المهاري باختلاف المراحل العمرية .

### مشكلة البحث:

من خلال ما قام به الباحثين في المجال الرياضي وحدوا بان هناك نقص في استخدام التدريب العقلي ضمن المناهج التعليمية و خاصة في المرحلة التي يتم فيها تعلم اللاعبين المهارات الاساسية و التي تحتاج الى زيادة في استخدام التدريب العقلي من اجل تطوير المهارات الاساسية ، لان التدريب البدني فقط على اداء المهارات الحركية غير كاف لهذا لا بد من الترابط بين الجانب البدني و العقلي و التنوع في اساليبها حيث يعد من الوسائل المهمة و الفعالة في تعلم المهارات .

فالتدريب عملية تهدف الى رسم مخطط لأحداث التي يمكن ان تواجه اللاعب في المباريات التنافسية مشمولاً بقدر وافر من الحلول التي يمكنه من استغلال الكرة استغلالاً امثل والوصول الى غاياته و هي الفوز و الغلبة الفنية و الارتقاء السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية و الوظيفية و الفنية و النفسية و الذهنية . و المتطلبات الذهنية هامة جدا للاعب اثناء المباراة ، و تزداد قيمتها و تظهر بوضوح كلما اشتد التنافس و بصورة خاصة في اللحظات الحرجة من المباراة ، و الاعداد الذهني هنا واجب هام من واجبات المدرب التعليمية ، و يخطئ كثيرا المدرب الذي يعتقد عدم اهمية هذا الاعداد و لا يدرك نتيجة تغاضيه عن هذا الاعداد إلا عندما يشاهد سوء تصرف لاعبيه اثناء المباراة و الاعداد الذهني يعني كل الطرق و الوسائل التي يضعها المدرب ليجعل كل لاعب يعرف متى و كيف يستخدم مهاراته الاساسية و يستغل خبراته الخطئية في الوقت المناسب . و من هنا برزت مشكلة البحث و المتمثلة في :

كيف هو مستوى التصور العقلي و بعض المهارات الاساسية في كرة القدم حسب المراحل العمرية ؟

هل هناك اختلاف في مستوى التصور العقلي و بعض المهارات الاساسية في كرة القدم باختلاف المراحل العمرية؟

هل هناك علاقة بين مستوى التصور العقلي ومستوى بعض المهارات الأساسية في كرة القدم؟

### 1. الفرضيات: انطلقنا في دراسة هذا الموضوع من الفرضيات التالية :

-درجة التصور العقلي و بعض المهارات الاساسية متوسطة عند كل من الناشئين و الاواسط و الاكابر ؟  
-هناك اختلاف في درجة التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم باختلاف المراحل العمرية؟

-هناك علاقة بين درجة التصور العقلي و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ؟

### 2. أهداف البحث:

- قياس درجة التصور العقلي و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.  
-التعرف على العلاقة بين درجة التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم باختلاف المراحل العمرية.  
-مقارنة في درجة التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم بين الفرق حسب المراحل العمرية.

### 3. أهمية البحث :

تكمّن أهمية هذه الدراسة في أنها تتناول موضحة، ونعمة العصر، ألا وهي التدريب العقلي(التصور العقلي) في التدريب الرياضي .  
-استغلال الأفكار الايجابية و النماذج المناسبة للمساعدة في عملية التوافق بين التصور العقلي و التعلم المهاري .



- تقوم العملية التكوينية للجوانب الخاصة باللاعب من أجل تبيان نقاط الضعف لتداركها وتحسينها ونقاط القوة لتطويرها.

4- قد تسهم هذه الدراسة من خلال أداؤها في تسهيل مهمة المقبلين على البحث في هذا المجال باستعمالها كمحرك للتقويم .

### - مصطلحات البحث:

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

التعريف الاجرائي: على سبيل المثال لاعب التنس يستخدم الاحساس البصري لمشاهدة الكرة و متابعة حركات المنافسة ، و من يستعمل الاحساس الحركي (وعي الشخص بجسمه و هو يتحرك باتجاهات مختلفة) للإحساس بحركة المضرب اثناء ضرب الكرة.

-المهارات الأساسية في كرة القدم : تعني المهارات في كرة القدم بأنها : كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في ابطار كرة القدم ، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. (محبوب، 1989)

التعريف الاجرائي: المهارات الأساسية للعبة كرة القدم تنقسم إلى نوعين و هذا حسب وجود الكرة كما يلي:

-المهارات الأساسية بدون كرة (المهارات البدنية)

-المهارات الأساسية بالكرة ( امتصاص الكرة-التهديف-الجرى بالكرة-ضرب الكرة )

المرحلة العمرية (المراهقة) : تعتبر هذه المرحلة جد حاسمة في حياة الفرد و يسميها علماء النفس إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة تأكيداً لها. اذ ان الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع اخر و فيها يتجه الفرد محاولاً ان يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه و يلائم بين تلك المشاعر الجديدة و الظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين. و هي نوعان المراهقة المبكرة و المراهقة المتأخرة .

#### 4. الدراسات المشابهة:

لغرض إثراء موضوع البحث ، و إعطائه أكثر وضوح و معرفة رأي بعض الدراسات التي تناولت التصور العقلي و هدفت إلى معرفة الأبعاد المختلفة المحيطة بمشكل البحث و إعطاء صيغة علمية للبحث سواء من الناحية التوجيهية أو المحتوى لذلك قام الطالبان الباحثان بالتطرق إليها .

1— التحضير الذهني للمهام الحركية و فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي رسالة دكتوراه غير منشورة . ( بوخراز رضوان 2008)

—الأهداف : تشخيص واقع التدريب على مستوى فرق النخبة.

معرفة مدى استعمال التحضير الذهني بالتدريبات و المنافسات ضمن البرامج التدريبية المخططة من طرف المدرب

معرفة مدى تأثير التصور الذهني على تعلم مهارة حركية عند المتعلمين أثناء الحصص التدريسية.

—العينة : العدد:60 تلميذ تم تقسيمهم الى مجموعتين الفئة : تلاميذ الثانوية الوطنية الرياضية .

—النتائج : التصور الذهني يعتبر مكون أساسي ومكمل في العملية التعليمية بالإضافة إلى العوامل الأخرى

2— علاقة التصور العقلي بالمهارات الحركية عند الأطفال الصغار رسالة ماجستير منشورة ( سليمان البشير 2008 )

—الأهداف :

— معرفة العلاقة بين التصور العقلي و المهارات الحركية .

- معرفة الفروق بين الأطفال الذين يتمتعون بقدرات عقلية عالية بغيرهم .

-العينة : العدد 15 طفلا . الفئة : (3-6 سنوات ) الجزائر العاصمة .

-المنهج : المنهج الوصفي .

-أهم النتائج :

هناك علاقة بين التصور الذهني و الأداء الحركي حيث إن تحسن الأطفال في هذه المهارة العقلية يمكنهم من رفع مستوى أدائهم الحركي .

3- اثر برنامج مقترح للتدريب الذهني(العقلي) في تعلم بعض المهارات الأساسية و الرضا الحركي في كرة القدم رسالة ماجستير منشورة ( عبد الرحيم محمد الطيب سلامي(2008) )

الأهداف:

الكشف عن اثر البرنامج التعليمي المقترح للتدريب العقلي بالأسلوب المباشر و الأسلوب الغير المباشر في تعلم بعض المهارات الأساسية و مستوى الرضا الحركي في كرة القدم.

العينة :العدد:45 لاعب وزعت العينة إلى ثلاث مجموعات . الفئة : ناشئة المحافظة(14-16 سنة)

المنهج : المنهج التحريبي

النتائج : التدريب العقلي ذو تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات في كرة القدم .

4-اثر التدريب الذهني مع المشاهدة الفيديوية و التصور العقلي على الأداء الفني و سرعة الانجاز رسالة ماجستير غير منشورة (الخياط 2001 )

الأهداف :

التعرف على مدى فعالية التدريب الذهني مع المشاهدة الفيديوية و التصور العقلي على الأداء الفني و سرعة الانجاز .

العينة : العدد : 24 لاعب مبتدئ . الفئة : لاعبين (14-15 سنة)

المنهج : المنهج التجريبي

النتائج : المنهج التدريبي المستخدم ذو تأثير ايجابي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الاساسية . -

-5- اثر الاعداد الذهني على اداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم لدى طلبة كلية التربية الرياضية

ببحث غير منشور ( الطالبان الباحثان عبد الرحمان حميد الكبسي / عبد الرحيم الفرحان ) 2009

الاهداف :

-استقصاء اثر الاعداد الذهني على اداء فريق كرة القدم في كلية التربية الرياضية في بعض المهارات الاساسية في كرة القدم .

العينة : العدد : 40 طالب تم تقسيمهم الى 03 مجموعات . الفئة : طلاب في كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد جامعة الانبار .

المنهج : الشبه التجريبي

أهم النتائج :

هناك فروق بين طلبة الكلية في مستوى العقلي و اداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم حسب المراحل العمرية .

فعالية المنهج التدريبي المستخدم .

## 5. مناقشة الدراسات السابقة :

من خلال استعراض بسيط لما تقدم من دراسات يتضح الأتي :

-ضرورة استعمال التدريب العقلي المصاحب للعملية التعليمية لما له من دور في عملية الإسراع بالتعلم .

-التأكيد على أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي .

- إن إعطاء التدريب العقلي في مقدمة الوحدة التدريبية سوف يكون له التأثير الأفضل في عملية التعلم .
- تباينت العينات من حيث نوعها و عددها و قد اختيرت جميعها بالطريقة العشوائية .
- تنوعت الفعالية التي تناولتها هذه الدراسات بين كرة القدم و الملاكمة و كرة الطائرة و كرة اليد .
- من المهم إجراء دراسات مشابهة في مثل هكذا نوع من الدراسات .
- لقد ساعدت الدراسات السابقة الطالبان الباحثان في تحديد العديد من الإجراءات المنهجية و ترتيب الأفكار التي يجب أن تراعى منهجية البحث العلمي و أسلوب المعالجة الإحصائية المستخدمة و كانت أوجه الاستفادة في ما يلي :
- لقد ساعدت الطالبان الباحثان في تحديد بعض جوانب الإشكالية ، و فهم الموضوع أكثر .
- تدعيم الفصول النظرية . و تزيد بالمراجع .
- تحديد المنهج المستخدم و العينة و مميزاتا و مواصفاتها .
- تحديد الاختبارات و الوسائل الإحصائية المستعملة في هذه الدراسة .

## تمهيد:

يتضمن هذا الفصل من الدراسة ، مفهوم التدريب العقلي في المجال الرياضي بالإضافة إلى تعريف التصور العقلي و أهميته و مبادئه و استخداماته المختلفة في المجال الرياضي .

و من خلال كل هذا يكون الطالبان الباحثان قد حاول تحديد الأصول النظرية لدراسة موضوع التصور العقلي في المجال الرياضي مع تحديد أهميته في الدراسة الحالية .

## التدريب العقلي :

قام العديد من علماء النفس الرياضي بإعطاء العديد من التعاريف التي تعكس آرائهم و اتجاهاتهم في هذا المجال:

تعريف الطالب ( والويس ) : بأنه نشاط عقلي يقترن بالنشاط الحركي (لويس،، 2002)، و عرفته الوسيمي: بأنه نوع من التدريب الهادف الى الوصول الى حالة الاداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية و تنميتها ، مع زيادة القدرة على الاسترخاء و اعادة الشفاء و الاعداد للمنافسات (الوسيمي، 1999).

و يشير ( دوران ) الى تعريف التدريب على انه مجموعة الطرق المخططة بهدف تحسين الاداء الحركي و اضاف الى ذلك ان التدريب يتألف من اقسام تعمل لتنمية المهارات البدنية ، الحركية و النفسية.

و يرى ( شمعون و الجمال ) ان الهدف من استخدام التدريب العقلي هو تنمية الفرد و تطويره للوصول الى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الاداء المثالية بواسطة تطوير المهارات العقلية والمرتبطة و زيادة القدرة على اعادة التكرار و الثبيت و التحكم في الانتباه و غيرها من العوامل الاخرى المرتبطة (جمال، 1996)

اقتبس محمد العربي شمعون بعض التعريفات الخاصة بالتدريب العقلي منها تعريف :

RUSHALLK1988 بأنه احدى الطرق الرئيسية في الحصول على التحكم و تركيز الانتباه.

و تعريف (SINGER 1994) بأنه تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص يتعلمها دون رؤيتها حركيا (شمعون، 1996) .

في حين ان (عصام حلمي): يؤكد على ان التدريب العقلي يتمثل في التأكيد على الخبرات الناجحة لدى اللاعب بغرض تثبيتها من خلال برمجة ميكانيزم النجاح في المخ و الجهاز العصبي عن طريق التخيل من خلال الصور العقلية و عند التدريب،اي التكرار تصبح هذه الخبرات عادة (امين، 1980).

و يتفق هذا الرأي مع ما اشارت اليه هدى طاهر عن (بيبل وفروهير) تضيف هدف اخر هو تعلم و تحسين المهارة الحركية بالإضافة الى تثبيتها.

في حين ان (محمد العربي شمعون ) يراه لب عملية التفكير الناجحة و هو انعكاس للأشياء و المظاهر التي سبق للفرد ادراكها و يبدأ بأجزاء ثم الكليات .

ومن ما سلف ذكره يرى الطالبان الباحثان ان هذه التعاريف اتفقت ان التدريب العقلي يعد احدى الطرق التي تركز على اسس عملية من اجل تطوير مستوى الاداء و ان اخذت اتجاهات مختلفة، و منهم من يرى ان التدريب العقلي هو تكرار لصورة المهارة دون رؤيتها،ومنهم من اتجه الى استخدام قوى الخيال و التذكر و البعض الاخر ركز على الاستمرارية و الانتظام في التدريب مع ربطه بالصحة العامة.

ومنه تظهر اهمية التدريب العقلي في تغيير السلوك و تعزيز التعلم بهدف ترقية و تعزيز المهارة الحركية للاعبين ومن هذا المنطلق يرى الطالبان الباحثان ان التدريب العقلي هو عملية نفسية تربوية تعليمية تهدف اساسا الى اعداد الفرد لتحقيق اعلى مستوى ممكن من الاداء في نوع معين من انواع الانشطة الرياضية .

## 1-1 مفهوم التصور العقلي

كما اشار -هاريس- و اخرون الى ان التصور العقلي يتضمن استدعاء او استحضار او استرجاع الذاكرة للأشياء او المظاهر او الاحداث المخترنة من واقع الخبرة الماضية و من ناحية اخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد استدعاء او استرجاع او استحضار هذه الخبرات ، و انما يعمل على انشاء او احداث افكار و

خبرات جديدة ، اي ان الفرد لا يسترجع في الذهن او العقل بالخبرات القديمة فقط و انما يمكن ان يتناولها بالتعديل و التغيير و انتاج صور و افكار جديدة (راتب، 2000).

و ينظر الى التصور العقلي على انه اعم و اشل من عملية التصور الاصلي حيث انه يشمل حواس اضافة الى حاسة البصر مثل حواس-السمع-اللمس-الشم-الاحساس الحركي-

و على سبيل المثال لالعاب التنس يستخدم الاحساس البصري لمشاهدة الكرة و متابعة حركات المنافسة ، و من يستعمل الاحساس الحركي (وعي الشخص بجسمه و هو يتحرك باتجاهات مختلفة) للإحساس بحركة المضرب اثناء ضرب الكرة ، او انتقال وزن الجسم في التوقيت الصحيح.و سيفيد نفس اللاعب من الاحساس السمعي لتمييز درجة انطلاق الكرة ، ربما مصادر اتجاهها من خلال الصوت الناتج من قوة ضرب الكرة في اوتار المضرب و اخيرا فان حاسة اللمس تتضح من خلال السيطرة و التحكم في قبضة المضرب و اخيرا فان حاسة اللمس تتضح من خلال السيطرة و التحكم في قبضة المضرب .

اضافة الى استخدام اللاعب لحواسه المختلفة اثناء استحضار الصور الذهنية فانه من الالهية ان تشمل خبرة انفعالاته و مشاعره ، مثل الشعور بالقلق او حواسه المختلفة اثناء استحضار الصور الذهنية فانه من الالهية ان تشمل خبرة انفعالاته و مشاعره ، مثل الشعور بالقلق او الغضب او المتعة او الالم حيث ان ذلك يساعد اللاعب في السيطرة على الحالات الانفعالية و في ضوء المفاهيم السابق يلاحظ ان التصور يلعب دورا هاما في حياة الفرد اذ ان بدونه يصبح الفرد مرتبط فقط بالأشياء المدركة و يعكس في صورة فقط بالأشياء المدركة و يعكس في صورة فقط الاشياء او الاحداث او المظاهر المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة .

## 1-2 اهمية التصور العقلي :

1-يساعد اللاعب في الوصول الى افضل ما لديه من قات في التدريب او المنافسات و ذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب و ممارسة و تطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة و استرجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسات .



2- يبدأ التصور العقلي بالتفكير في الاداء و الاستراتيجيات الاداء المطلوبة في المنافسة من خلال الممارسة و الاستمرار في التدريب على التصور العقلي حيث يتم تطوير الـ الى الدرجة التي يمكن الحصول على الاحساس المصاحب و استرجاع كافة الخبرات السابقة في تحقيق الاهداف و التعامل مع الاستراتيجيات الموضوعية .

3- يساعد اللاعب على تصور الاداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات ،فلاعب الوثب العالي يسترجع المروق فوق العارضة ،الغطس افضل القفزات ،و العدو البداية و العدو حتى خط النهاية ،و الجمباز الاداء الامثل للجملة على الاجهزة ، الرمح متابعة الرمح الى مركز منتصف الهدف و لا يقتصر على لاعبي الالعاب الفردية و لكن يمكن للألعاب الجماعية التصور العقلي لمفاتيح اللعب و المنافسين و سرعة الانتقال و الحركات الدفاعية .

4- يساهم في استدعاء الاحساس بالاداء الامثل و تركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الاخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الاهداف .

5- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الاداء الناجح و خاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب و الرمي او التصنيفات في السباحة و العاب القوى او احقيق الفوز داخل المجموعات مثل المبارزة و الملاكمة حيث تعمل على تأكيد الخبرة و متابعة الابعاد الناجحة للاداء.

6- استبعاد التفكير السلبي و اعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس و زيادة الدافعية و بناء انماط الاداء الايجابي و تحقيق الاهداف .

### 1-3 تفسير حدوث التصور العقلي :

لكي يمكن فهم كيفية عمل التصور العقلي و امكانية حدوثه ، و كيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الاداء. (راتب، 2000) فان الباحثين في مجال علم النفس الرياضي الى بعض النظريات التي تحاول شرح و توضيح ظاهرة التصور العقلي و من بين هذه النظريات -النظرية النفسية-العصبية-الحركية-

اذ اشارت هذه النظرية الى انه في حالة الاداء الحركي للاعب فان المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات(اي ان انتقال موجة الاثارة عبر الخيط العصبي من المخ للعضلات العاملة) لانتاج الاداء الحركي المقصود ، كما ان نفس الدفعات العصبية تحدث في المخ و العضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون ادائه الفعلي لها كما ان الدلائل العلمية تدعم ذلك ، اذ ان الاحداث التي يصورها اللاعب تنتج اثارة في العضلات مشابهة للاثارة الناتجة على الاداء الفعلي للحركات .

فكان اللاعب قام بلاداء الفعلي لمهارة حركية او قام بالتصور العقلي لهذه المهارة الحركية دون الاداء الفعلي لها فان نفس الممرات الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين، بالرغم من ان النشاط العضلي في عملية التصور العقلي لا يمكن مقارنته بالنشاط العضلي في عملية الاداء الفعلي للمهارة الحركية و في ضوء ذلك فانه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب ان يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته.

النظرية الثانية التي حاولت التصور العقلي كعامل مساعد في تحسين الاداء الحركي

نظرية التعلم بالرموز و التي اشارت الى ان التصور العقلي يساعد على تسهيل الاداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل شفرة معينة او تميز عقلي للاداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى او صور انماط حركية معينة، وبتالي فان الحركات قد تبدو اكثر الفه وفهمها للاعبين و هو الامر الذي قد يساعد على ان تصبح الحركات اكثر اليه-اي تؤدي بصورة اليه دون المزيد من التفكير- (صنيخ، 2002)

#### 1-4 مبادئ التصور العقلي :

يتوقف الاستخدام الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ يذكرها-محمد العربي شمعون- :

التصور العقلي للاداء و نتائجه :

يجب ان يتصور اللاعب كلا من اداء المهارة الى جانب نتائج هذا الاداء ففي الارسال في نس الطاولة يجب تعليم اللاعب كيفية تعليم اللاعب كيفية التصور العقلي ليس فقط الارسال ككل و لكن وضع الكرة،المرجحة الكلية للذراع،طيران الكرة،اتصال المضرب مع الكرة،و كذلك مكان اسقاط الكرة .

2-الانتباه الى التفاصيل :

كلما كانت التفاصيل اكثر وضوحا كان التصور العقلي افضل و كلما زاد التفكير على تفاصيل المهارة كان استخدام التصور العقلي اكثر فاعلية في التأثير على مستوى الاداء .

3- التركيز على الايجابيات :

يجب ان يكون تركيز التصور العقلي على الاداء الناجح لان ذلك يدعم العلاقة بين المثير و الاستجابة و يعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الاداء .

4- التصور العقلي للمهارة ككل :

يجب التصور العقلي للمهارة في اطارها الكلي ، و ليس التركيز على جزء من اجزاء المهارة لان المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي و ذلك فمن الاهمية ممارسة البرنامج كاملا .

5- التصور العقلي قبل الاداء مباشرة :

يجب على اللاعب استخدام المهارات التصورية باسترجاع المهارة على الاقل مرة واحدة قبل الاداء مباشرة و يعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة اللاعب الخاصة و طبيعة النشاط الممارس و يفضل الاداء اكثر من ذلك اذا كان هناك متسع من الوقت .

6- التصور العقلي في نفس سرعة الاداء :

يجب ان يكون التصور العقلي في نفس سرعة الاداء المهاري و عادة ما يميل اللاعب الى اداء التصور العقلي في صورة اسرع من الاداء المهاري .وكما هو معروف ان ممارسة الاداء المهاري في سرعته المثالية يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم للمهارة و نفس القول يصدق على التصور العقلي .

7- التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت :

يحقق التصور العقلي لفترة وجيزة من الزمن نتائج ايجابية و يجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت (جمال، 1996) .

## 1-5 أنواع التصور العقلي :

يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس انه يمكن تقسيم التصور العقلي الى نوعين هما :

### 1-التصور العقلي الخارجي:

وهو نوع التصور الي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لاداء حركي يقوم به الفرد و يميل التصور في هذه الحالة ان يكون بصريا .

### 2-التصور العقلي الداخلي :

و هو نوع التصور الذي يحدث بداخل الفرد-اي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة في داخله و ليس من حيث انه مشاهد خارجي و في هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصري و حركي . وفي بعض الاحيان يمكن تقسيم التصور العقلي طبقا لنوع الحواس التي تستدعي التصور،لك يمكن القول بان هناك تصور بصري او سمعي او حركيا ،اذ قد تحدث هذه الانواع بمفردها كما قد يحدث-غالبا-اندماج بين اكثر من نوع و يحمل التصور العقلي الطابع المركب .

## 1-6 الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي :

يمكن ان يستخدم اللعب التصور بطرق متنوعة بتحسين كلا من المهارات البدنية و النفسية و من ذلك على سبيل المثال :

### -التحكم بالاستجابات الانفعالية :

احدى المشكلات التي تواجه الكثير من اللاعبين افتقادهم الال السيطرة على انفعالاتهم و خاصة في غضون المنافسة الرياضية.و يمكن الاستفادة من التصور العقلي في اكتساب اللاعب المقدرة على المواجهة و السيطرة على انفعالاتهم فيطلب منه ان يستحضر الصورة الذهنية لمواقف سابقة تسبب عدم السيطرة على انفعالاتهم مثل الغضب و الاعتداء على المنافس او الحكم ،ثم يطلب من اللاعبين ان يستحضر صورة ايجابية لمواجهة هذا الموقف مثل الشهيق و الزفير العميقين مع التركيز على التنفس ،او التفكير على موضوع بديل غير مصدر النفرزه و اثاره غضبه .

-تحسن التركيز:

يسهم التصور ي تحسين التركيز وخاصة فترة قبل المنافسة و يتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لاداء بعض المهارات التي يتوقع ممارستها فهذا الاجراء يمنع التشتت و التفكير في اشياء غير مرتبطة بالمسابقة اضافة الى ما سبق فانه يمكن تحسين التركيز بان يستحضر اللاعب صور ذهنية ببعض المواقف التي تتسم بتشتيت الانتباه و ضعف التركيز .

ومثال على ذلك ان يخفق لاعب كرة القدم في تسجيل هدف سهل ، هنا يحاول اللاعب ان يستحضر هذه الصورة الذهنية التي تسبب ضعف التركيز و من ثم الوقوع في خطأ واضح ، ثم يحاول التغلب على ذلك بالاحتفاظ بالهدوء و تركيز الانتباه بما يضمن اداء المهارة بكفاءة . ان هذا الاجراء الاخير فضلا عن انه يساعد اللاعب في تحسين تركيز الانتباه انه يعاونه في اداء الاستجابات الصحيحة في مواقف المنافسة.

-بناء الثقة:

يساعد التصور على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة اداء المهارات الحركية بتمكن و اقتدار و دقة، فذلك يدعم التقدير الايجابي لقدرته البدنية و المهارية، وهذا المفهوم الايجابي لقدرات اللاعب البدنية و المهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس .

-مواجهة الاصابة:

يمكن استخدام التصور الذهني اثنا فترة حدوث الاصابة للاعب و توفقه عن الممارسة ، حيث يمارس المهارات التي يتوقع اداءها اثناء المنافسة. ولقد اثبتت نتائج الدراسات ان الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات و الحركات الرياضية اثناء الاصابة ، يكون اسرع للعودة الى كفاءته البدنية و المهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة اخرى .

وهناك استخدامات اخرى للتصور العقلي :

1-المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و اتقانها مثل تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور اداء مهارة الارسال في كرة الطائرة او حركة مركبة في الجمباز .

- 2-المران الخططي مثل تصور اداء جملة تكتيكية(خططية) في كرة القدم .
- 3-حل المشكلات الاداء مثل تصور بعض المشكلات الاداء و محاولة التوصل الى الحل الامثل في هذه المواقف و تحقيق الاداء الافضل
- 4-المران على المهارات النفسية مثل تصور الاسترخاء العضلي للتحكم في الاستشارة و الضغط و القلق و كذلك تصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة .
- 5-التحكم في الاستجابات الفيسيولوجية مثل تصور سرعة دقات القلب و سرعة التنفس و درجة حرارة الجلد .
- 6-مراجعة الاداء و تحليله مثل تصور الاداء السابق كمراجعة عقلية و تحليل نقاط القوة و الضعف في هذا الاداء .
- 7-تحسين الثقة بالنفس و التفكير الايجابي مثل تصور الاداءات الناجحة السابقة و تركيز التفكير الايجابي في هذه النجاحات .
- 8-الاستعداد للأداء في ظروف معينة مثل تصور الاداء الجيد في بعض الحالات او الظروف المعينة كرداءة الجو او في مواجهة منافسين معينين ، و تصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسيا .
- 9-المساعدة في تحمل الالم و سرعة استعادة الشفاء بعد الاصابة مثل التصور العقلي لألم الاصابة و محاولة تحمله تصور عقلي لأداء حركي معين في حالة عدم القدرة على الاداء الفعلي حركيا .

## 1-7 المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي :

- 1-الاسترخاء:يفضل قبل ممارسة التصور العقلي ان يؤدي اللاعب بعض تمرينات الاسترخاء التي تساعد على التخلص من التوتر و تؤدي تمرينات الاسترخاء لمدة من ثلاث الى خمس دقائق كذلك يراعى ان تؤدي تمرينات من الرقود تؤدي الى ضعف المقدرة على التركيز (شمعون، 1996) .

2-الاهداف الواقعية:يجب ان تكون تمرينات التصور العقلي لأداء مهارات معينة واقعية في ردود مستوى الاداء العقلي للاعب .

3-الاهداف النوعية :ان التصور العقلي يحقق الفائدة المرجوة منه كلما كان ممثالا للاداء العقلي للمهارات لذلك من المفيد تحليل الاداء الى مراحل او اهداف موعية مثل اذا اراد اللاعب الكرة الطائرة ان يؤدي التصور العقلي لمهارة الضرب الساحقة فعليه ان يستحضر الصورة العقلية من خلال الاجابة على التساؤلات التالية : الموقع الذي يؤدي عنده الضربة الساحقة،هل عند الشبكة او في منتصف الملعب؟هل يتحرك نحو الكرة ام ينتظر وصولها ؟

4- تعدد الحواس كلما امكن استخدام عدد اكثر من الحواس اثناء التصور العقلي كان ذلك افضل و كلما استطاع اللاعب ان يتعرف على ما هي الحاسة اكثر ارتباطا بالأداء حقق تمرين التصور العقلي بأكثر فائدة هل هي حاسة البصر ام حاسة السمع ام الاحساس الحركي؟

5-سرعة الأداء بشكل عام يجب مراعاة ان التصور العقلي يتم بمعدل السرعة للأداء الفعلي فعلى سبيل المثال فان السباح الذي يسبح مسافة 100 م في دقيقة يؤدي التصور العقلي لمدة دقيقة حيث ذلك يساعد على ان يصبح اكثر ولفة بالأداء .

6-الممارسة المنتظمة: التصور العقلي باعتباره مهارة تحتاج الى التدريب و الممارسة و التكرار بانتظام و يساعد على تحقيق ذلك التصور العقلي في اي مكان او زمان .

7-الممارسة باستمتاع : التصور العقلي وسيلة يمكن ان تكون مصدرا للأفكار الايجابية او السلبية ومن الاهمية ان تكون مصدرا للاستمتاع و النجاح و خبرات التحدي .

## 8-1 فوائد التصور العقلي:

### 1-تحسين التركيز:

اي منع تشتت الافكار و الانتباه و من ذلك على سبيل المثال ان تتصور بعض المواقف التي تعتاد ان تفقد فيها التركيز ثم تتصور اعادة تركيز الانتباه بسرعة في الخطوة التالية مثل: تطور استعادة الانتباه بعد اداء تمريره خاطئة في كرة القدم .

2- بناء الثقة بالنفس:

عند مواجهة بعض مواقف التوتر او القلق او الخوف يمكنك استبدالها من خلال التصور العلي ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس مثل الشعور بالخوف و التردد و عدم الثقة بالنفس عند ادائك لضربة جزاء في كرة القدم تتصور عقليا خبرة سابقة لاداء ضربة جزاء ناجحة .

3- السيطرة على الانفعالات:

يمكن ان تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على انفعالات مثل : الشعور بالغضب و الاستشارة اتجاه حكم احدى المهارات او المسابقات هذا الحكم اتخذ ضدك خطأ متعمد يمكنك ان تتصور نفسك و انت تتعامل مع هذا الموقف بشكل ايجابي مثل: الشهيق العميق و التركيز على التنفس و الاداء المطلوب منك

4- ممارسة المهارات الرياضية:

ان افضل فائدة للتصور العقلي هو استخدامه لممارسة المهارات الرياضية مثل تصور سباحة الظهر .

5- تطوير استراتيجيات اللعب :

يمكن استخدام التصور العقلي لممارسة استراتيجيات اللعب سواء للاعب او لفريق مثل: تصور اللاعب المدافع ما يجب ان يفعله لمواجهة المهاجمين .. الخ

6- مواجهة الالم و الاصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الالم في مكان الاصابة يساعد على سرعة الاستشفاء و سرعة الاندماج مع بقية زملائه عند العودة لممارسة اللعب مرة اخرى (موسى، 2000).



### 1-9 متى يستخدم التصور العقلي :

هناك اوقات معينة تكون اكثر فائدة مثل :

-قبل و بعد التمرين،قبل و بعد المنافسة،الفرات البينية للمسابقة،الوقت الشخصي،الاستشفاء من الاصابة.

#### 1-قبل و بعد التمرين:

حيث يخصص وقت 10 دقائق لكل جلسة (معظم اللاعبين يصعب عليهم السيطرة و التركيز اكثر من هذه المدة) ومن الطرق الهامة للتركيز و التهيئة قبل الممارسة قيام اللاعب بالتصور للمهارات -اللعبة المتوقع ادائه- كذلك بعد كل تمرين يجب على كل لاعب مراجعة المهارات و الاستراتيجيات التي قام بأدائها.

#### 2-قبل و بعد المنافسة :

يتم التصور العقلي لدى اللاعب للمنافسة من خلال اعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله بما فيه الاستراتيجيات المختلفة و التصور العقلي قبل المنافسة يساعد على تحسين الاداء و ردود الافعال المختلفة ، و افضل وقت لاستخدام التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه،فبعض اللاعبين يحبون اداء التصور العقلي خلال ساعة او ساعتين قبل بداية المنافسة مباشرة بينما بعض اللاعبين يحبون اداء التصور العقلي خلال ساعة او ساعتين قبل البداية كذلك يمكن للاعب بعد المنافسة مراجعة المهارات و الاداءات الناجحة بما يسمح بالوضوح و التحكم في الصورة العقلية .

#### 3-الفرات البينية للمسابقة :

معظم المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للأداء يمكن خلالها ان يستخدم اللاعب التصور العقلي لإعداد للأداء التالي و في العديد من الرياضات توجد اوقات تتوقف بعد المحاولات مثل مسابقة الرمي او الوثب،الجمباز- الغطس .

#### 4- الوقت الشخصي:

يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل او اي مكان هادئ مناسب له و تزداد اهمية ذلك في الايام التي قد ينقطع فيها اللاعب عن التمرين، و في هذه الحالة يحاول اللاعب ان يخصص 10 دقائق لممارسة برنامج التصور العقلي هذا و يفضل بعض اللاعبين اداء التصور العقلي قبل الذهاب للنوم، بينما البعض الاخر يفضل ان يكون ذلك عند الاستيقاظ في الصباح .

#### 6- الاستشفاء من الاصابة :

يتدرب اللاعب على استخدام التصور العلي لتمارين الاسترخاء بغرض نقص القلق عند الاصابة ، و يستخدم التصور العقلي لمراجعة الانفصاليات للخبرات المتوقعة عند العودة للمنافسة ، كذلك فان التصور العقلي يساعد اللاعب مثل لاعب الجري للمسافات الطويلة على مقاومة الالم وذلك با يقوم اللاعب بالتركيز على السباق و التكنيك بدلا من الالم و التعب .

#### 10-1 التدريب على التصور العقلي :

ان التدريب على التصور الحركي يمر بأربع مراحل هي :

-مرحلة الوعي الحسي: من اهم الخطوات لتحين مهارة التصور لدى الرياضيين ان يصبحوا اكثر وعي لجميع اجسامهم اثناء اداء المهارات الرياضية فاللاعب يحتاج ان يعرف وضع جسمه، توقيت الحركة، تغيير الاتجاه، و الحركات الابتدائية للمهارة التي سيؤديها كما انه يحتاج الى ان يكون اكثر وعي بإحساساته البصرية و الحسية ، السمعية عند تنفيذ و اداء المهارة .

-مرحلة الوضوح: و ترتبط درجة الوضوح بواقعية الصورة و نقائها من خلال التقدير الشخصي للاعب و لعل من اهم مميزات التصور العقلي هو القدرة على اعادة تكوين التجربة الشخصية في العقل مرة ثانية و باقرب ما يمكن الى ما كانت عليه و اكما اقتربت الصورة من الحقيقة كلما اصبح تحولها الى الاداء الفعلي بنفس المواصفات اكثر احتمالا. و من العوامل المساعدة في وضوح التصور هو استخدام كل الحواس التي تجعل الصورة اكثر وضوحا و تفصيلا و هنا تبرز اهمية ان ترى و تسمع و تشعر بالحركة باكبر قدر من الدقة و لذلك فان الاحساس بالقلق و التركيز المرتبط بالاداء يساعد على ان يكون التصور العقلي اكثر واقعية .

-مرحلة التحكم: التحكم يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل او القدرة على تثبيت الصورة و الهدف الرئيسي لمرحلة التحكم هو وصول اللاعب للقدرة على تثبيت الصورة لتصحيح خطأ ما و لتأكد من الاداء الفني الصحيح ثم عودة عرض الاداء كاملا مع تحقيق ما يريد انجازته بالتحديد بدلا من التصور العقلي و هو يرتكب بعض الاخطاء .

التصور العقلي المتعدد الابعاد: و في هذه المرحلة يكون الهدف من التدريب هو تناول الابعاد- الحسية،البصرية،السمعية،الحسية الحركية- و التركيز عليها و محاولة الارتقاء بهذه الابعاد بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي فقد شامل متزن يمكننا من تحقيق افضل النتائج (رضا، 1990).

### 11-1 الفرق بين التصور العقلي و التصور الذهني :

تم استخدام مصطلح التدريب الذهني بطريقة مرادفة لمصطلح التصور الذهني في علم النفس الرياضي و لكن من الواجب الفصل التام بينهما و يوضح(محمد العربي شمعون) نقلا عن دورثي هاريس ان الفرق بين التصور العقلي و التدريب العقلي يرجع الى ان التصور العقلي يتضمن القدرة على استرجاع الصورة او سلسلة من الصور و نرى ان التصور العقلي هو المرحلة الاولى من التدريب العقلي حيث الحاجة الى تعلم تثبيت الصورة قبل الاسترجاع العقلي و في حالة النجاح في تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصورة و معظم الانشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة و هنا يعمل التدريب العقلي كاستراتيجية لاستخدام هذه الصورة العقلية و توضيحها لخدمة الاداء (رضا، 1990).

#### خلاصة :

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





تمهيد:

إن كرة القدم تعتبر من الألعاب الجماعية التي لها مبادئها و مهاراتها الأساسية المتعددة التي تعد بمثابة العمود الفقري لها ، و لهذا لا بد على المدرب من فهم و معرفة الكيفية الصحيحة و الجيدة لطريقة أدائها وإتقانها بغية إيصالها بالصورة الصحيحة للاعبين وفق قواعد و متطلبات اللعبة .

2-1 مفهوم المهارة و المهارة الحركية :

يعرف مصطلح المهارة (جيثري 1952 ) "على انها قدرة تكتسب بالتعلم حيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محددة نتيجة لهذا التعلم "

وكما يراها ( سينجر 1980 ) "يشير الى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف معين هذا الموقف يشمل اساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الاداء في المهارة " . (الخالق، 1992) كما يرى ( مفتي ابراهيم حماد ) " هي القدرة على التوصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب اقصى درجة من الاتقان مع اقل بذل للطاقة في اقل زمن ممكن " (الشيخ، 1984)

يعرفها عصام عبد الخالق: " السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين الانتباه و الاداء كما ان المهارة ترتبط بقدرات الفرد البينية و الحركية لذا يجب العناية بالإعداد البدني الخاص لإتقان مهارات النشاط الممارس "

اما المهارة الحركية يمكن تعريفها على اساس الالية في الاداء و التوافق العضلي و يرى في هذا المجال (محمد يوسف الشيخ ) " بأنها المركبات الالية(الايوتوماتيكية) الموجودة في النشاط الحركي المعلوم . (الشيخ، 1984)

ومن خلال ما تقدم يرى الطالبان الباحثان ان المهارة الحركية الرياضية تكمن في مدى كفاءة الافراد في اداء واجب حركي معين و بأسلوب اخر هي السلوك الذي يعمل على تقليل التضارب بين التركيز و الانتباه .

2-2 المهارات الأساسية في كرة القدم :

تشير المهارات في اي لعبة من الالعاب الرياضية الى قدرة الفرد على اداء مجموعة من الحركات الخاصة التي تضمنها اللعبة بدقة و كفاية و نجاح و تتطلب استخدام مجموعة من العضلات العاملة و العضلات المقابلة لها و العضلات و العضلات المثبتة للمفاصل بتوافق و انسيابية .

يرى الطالبان الباحثان ان المهارات الاساسية في كرة القدم هي كل الحركات التي لها هدف معين بغرض الوصول الى افضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد في اطار قانون اللعبة قيد البحث سواء كانت هذه المهارات بالكرة او بدونها .

## 2-3 اقسام المهارات الاساسية الرياضية :

هناك عدة تقسيمات للمهارات الاساسية الرياضية في الالعاب و الانشطة الرياضية منها :

1-المهارة العامة : هي القدرة على تنفيذ الحركات المطلوبة في التوقيت الصحيح و المناسب لأدائها مع الاقتصاد في بذل مجهود البدني .

ب-المهارة الخاصة : هو امتلاك الشخص او اللاعب المهارة الخاصة لكرة القدم و ادائها في الوقت المناسب بطريقة صحيحة و فعالة بمجهود بدني اقل .

في حين يفضل البعض تقسيم المهارات الاساسية الى :

-المهارات الاساسية بدون كرة : و تتمثل في الجري و تغير الاتجاه و التوقيت الفجائي لأخذ المكان المناسب و الخداع و التمويه بالجسم و تتم بحركات الجذع مثل الخداع بالرجلين و يتطلب من اللاعب ان يكون على جانب كبير من الرشاقة و المرونة و التوافق العضلي بالإضافة الى مقدرته على التوقع السليم .

-المهارات الاساسية بالكرة : تتمثل في ضرب الكرة بالقدم و الراس ، المناولة ، التهديف ، الدحرجة بالكرة ، السيطرة على الكرة ، المهاجمة و قطع الكرة ، الرمية الجانبية ، مهارات حارس المرمى .

لكن بعد توزيع الاستمارة على المدربين و الاساتذة المختصين الملحق رقم (03) كان رأيهم حول 4

مهارات وهي: امتصاص الكرة-ضرب الكرة بالقدم-التهديف-الجري بالكرة

## 2-3-1 امتصاص الكرة :

\*/امتصاص الكرة بوجه القدم :يقوم اللاعب برفع الساق الممتصة للكرة لأعلى وذلك بثني مفصل الفخذ كما تنثني الركبة ويفرد مفصل القدم بحيث يواجه وجه القدم الأمامي مسار الكرة و هو مرتخي في اللحظة التي تسبق ملازمة الكرة بوجه القدم تنخفض القدم للأسفل لامتصاص الكرة وتقليل سرعتها بالتدرج لوضعها على الأرض أمام اللاعب.

وأثناء رفع الساق الممتصة للكرة يميل الجزء العلوي من الجسم للامام قليلا كما تعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم و تثبيت الرأس ويرتكز النظر على الكرة ويلاحظ انه في حالة ما أتت الكرة للاعب في ارتفاع منخفض فانه ليس هنا حاجة لرفع الساق الممتصة لأعلى درجة كبيرة حيث يكفي أن يرتخي وجه القدم الأمامي لامتصاص قوتها (حماد، 1994)

\*/امتصاص الكرة بباطن القدم : ترفع الساق الممتصة للكرة وهي مثنية من الركبة بحيث يستدير سن القدم للخارج ليواجه باطن القدم مسار الكرة وهو مرتخ لامتصاص قوة اندفاعها على أن تتراجع القدم للخلف قليلا لحظة ملامستها مما يساعد على امتصاص قوتها ويكون الجذع طبيعيا وتعمل الذراعان على اتزان الجسم وتثبيت الرأس لحظة ملامستها للكرة مع تركيز النظر عليها.

\*/امتصاص الكرة بالفخذ : ترتفع ركبة الساق الممتصة لأعلى بحيث يصبح موازيا للأرض تقريبا ومواجهها لمسارها ويلاحظ أن تكون عضلات الفخذ الأمامية مرتخية قدر المستطاع وفي لحظة ملامسة الفخذ للكرة ينخفض الفخذ للأسفل بسرعة تتناسب مع سرعتها لامتصاص قوتها كي تسقط على الأرض أمام اللاعب و يأخذ الجذع وضعه الطبيعي و يميل الرأس للامام وتعمل الذراعان على حفظ اتزان الجسم والنظر يكون مركزا على الكرة (حماد، 1994).

## 2-3-2 ضرب الكرة بالقدم :يقول حنفي محمود مختار:تعتبر مهارة ضرب الكرة بالقدم أكثر المهارات

استخداما على الإطلاق خلال مباريات كرة القدم وهدف استخدام هذه المهارة هو التمرير أو التصويب أو التشتيت ويعتبر استخدامها بهدف التمرير وهي الأكثر بنسبة عالية وهي بذلك تستخدم مهارة تربط بين المهارات المختلفة أثناء المباراة (مختار، 1997).



الأنواع الرئيسية لمهارة ضرب الكرة بالقدم: تنقسم إلى أنواع رئيسة و منها ما هو شائع الاستخدام وهي:

\*-ضرب الكرة بباطن القدم : يعتبر ضرب الكرة بباطن القدم من أكثر ضربات استخداما في كرة القدم على الإطلاق ويرجع السبب في استخدامها بكثرة إلى مدى الدقة التي تحققها في التمرير إلى الزميل أو التصويب إلى المرمى ا والى مساحة محددة إذا انسب مسافة لتنفيذها تتراوح ما بين(8-20متر) حيث يقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم للاتجاه الذي يراد ضرب الكرة إليه فيضع قدم الساق الغير الضاربة بجانب الكرة و على مسافة مناسبة و تمرجح الساق الضاربة للخلف من مفصل الفخذ إلى أن تكون مثنية من مفصل الركبة ثم تمرجح للامام على أن يستدير سن القدم للخارج.وبذلك يواجه باطنها الكرة ليضربها من منتصفها ويراعي أن يكون مفصل القدم مثبتا و تتابع الكرة بعد ضربها ويتخذ الجذع وضعه الطبيعي أثناء الاقتراب من الكرة وفي لحظة ملامستها يميل قليلا للاما ماما الرأس فتثبت لحظة ملامسة الكرة وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم. (عبد، 2002)

\*-ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي : يقول مفتي إبراهيم حماد:وجه القدم الأمامي هو الجزء الممتد من سن القدم حتى مفصل القدم و بمعنى آخر هو الجزء المغطى برباط الحذاء.

وضرب الكرة بوجه القدم يعتبر اقوي انواع الضربات على الإطلاق في كرة القدم إذ أنها من الضربات التي تسير نتيجتها للكرة أطول مسافة بالإضافة إلى وصولها إلى هدفها في اقل زمن ممكن و للأسباب السابقة فان استخدام ضرب الكرة بوجه القدم الأمامي يصعب التحكم فيه خلال المراحل الأولى من سن الناشئين.

ويقترب اللاعب إلى الكرة في خط مستقيم على أن يواجه الهدف المطلوب ضرب الكرة إليه مع مراعاة أن تكون الخطوة التي تسبق الضرب مباشرة فيضع القدم الغير الضاربة بجانب الكرة على مسافة مناسبة منها و تمرجح الساق الضاربة للخلف من مفصل الفخذ حركة المرجحة للامام وأثناء ذلك يفرد مفصل القدم تماما و تشد العضلات والأربطة المحيطة به ليقابل وجه القدم الأمامي منتصف القدم تماما ومنتصف الكرة أيضا على أن تتابع الساق الضاربة للكرة بعد ضربها وتكون حركة الجذع طبيعية للاحتفاظ باتزان الجسم. (حماد، 1994)

\*-ضرب الكرة بجانب القدم الداخلي : تستخدم ضربة الجانب الداخلي للقدم في التمريرات المستقيمة و الطويلة و التمريرات الملتوية المتوسطة ومن مميزات هذه الضربة أن المبتدئون والناشئ يقبلون على أدائها إذ أنها لا تسبب لهم ألماً أثناء أدائها كما أنها لا تهددهم بالإصابة كما يحدث لهم عند تنفيذ ضرب الكرة بوجه القدم وتتراوح مسافة الاقتراب في حالة الكرات الثابتة على الأرض من (6-7متر) ويراعى أن يكون خطه بزاوية من الخط الواصل بين الكرة و المكان المطلوب توصيل الكرة إليه.

وتوضع قدم الساق الغير الضاربة بجانب الكرة والى الخلف قليلا بمسافة تسمح للساق الضاربة بتنفيذ الضربة بحرية و تمرجح الساق الضاربة للخلف من مفصل الفخذ على ان تثني من مفصل الركبة ثم تمرجح للامام على أن ينفرد ويشد ويثبت مفاصل القدم ليقابل جانب القدم الداخلي للكرة في الجزء السفلي منها وفي هذه اللحظة تكون الساق قد فردت تماما وتتابع الكرة بعد إتمام ضربها .

وفي لحظة ضرب الكرة يتجه الكتف المقابل للساق الغير الضاربة للامام قليلا على أن يتجه كتف الساق الضاربة للخلف قليلا وتكون الرأس مثبة لحظة ضرب الكرة ويكون النظر مثبتا عليها وتعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم. (عبده، 2002)

\*-ضرب الكرة بجانب القدم الخارجي: يقول مفتي إبراهيم حماد: جانب القدم الخارجي هو المكان من القدم المحدد بالمنطقة المحيطة بالأصبعين الصغيرين

ولقد اكتسبت هذه الضربة في الفترة الأخيرة أهمية خاصة نظرا لاستخدامها المتعددة في التمرير و التصويب وتستخدم في التصويبات اللولبية(الملتوية) والضربات الحرة المباشرة والغير المباشرة و التمريرات الطويلة و المتوسطة و التمريرات القصيرة و السريعة.

ويكون الاقتراب من الكرة إما في خط مستقيم مع المكان المطلوب توصيل الكرة إليه أو بالانحراف للخارج قليلا عنه فإذا كان الهدف هو ضرب الكرة للامام في خط مستقيم فان الاقتراب ينحرف قليلا عن اتجاه الكرة أما إذا كان الهدف هو ضرب الكرة لتسير ملتوية فان الاقتراب يكون بانحراف للخارج قليلا عن الخط الواصل بين الهدف المطلوب توصيل الكرة إليه وتتراوح مسافة الاقتراب ما بين (6-7 متر) على أن تزداد السرعة تدريجيا كلما اقترب اللاعب من الكرة مع مراعاة أن تكون آخر الخطوات قبل ضرب الكرة

هي أوسعها فتوضع القدم الغير الضاربة خلف والى جانب الكرة على مسافة مناسبة منها كي تسمح للساق الضاربة بحرية الحركة على أن نثني ركبة الساق الثابتة من مفصل الركبة قليلا. (حماد، 1994)

### 2-3-3 التهديف :

يعتبر التهديف بكرة القدم الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف والتي يمكن بواسطتها إنهاء المجهود المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره. يعتبر التهديف أحد أهم المهارات الأساسية في كرة القدم . وذلك لان الهدف من المباراة هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف. إن التدريب على التهديف أصبح من أهم أهداف التدريب اليومي للاعبين، إذ يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب فيها اللاعب الكرة إلى مرمى الخصم ليسجل هدفا .

ويضيف بعض الباحثين بان التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرار ، فدواعي الفشل في التصويب أو فقد الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين ،وعلى هذا فالتصويب لا بد له من سمات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب كالثقة بالنفس مثلا ،ولكي يكون عند اللاعب ثقة في نفسه ليصوب لابد وان يكون قد وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف .

ويذكر الخبراء بكرة القدم بان التهديف هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات والكثرة العددية للاعب الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء وهو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس مستغلا قابليته البدنية والفنية والنفسية والذهنية ضمن إطار قانون اللعب

ومن العوامل الأساسية التي تتوقف عليها دقة التصويب هي الآتي :

-الناحية النفسية- الناحية البدنية.- الناحية المهارية- الناحية الخطئية

لقد أكد العديد من الباحثين والمتخصصين في تدريب كرة القدم على أن هناك العديد من اللاعبين الذين لا يهدفون على المرمى خلال المباراة

بالرغم من أنهم في وضع جيد يسمح لهم بالتهديف على المرمى ولكنهم لا يغتنمون الفرصة لذلك وقد أكدوا بان هناك سببين هما:

1- تشجيع المناولة على حساب التهديف :

الكثير من المدربين يشجعون اللاعبين على مناولة الكرة إلى الزميل في حين يكون هذا اللاعب في موقف يستطيع منه التهديف بقوة على المرمى .ويررون ذلك بتعويد اللاعب على الابتعاد عن الأناية

2- التغاضي عن توجيه اللوم إلى اللاعب الذي يكون في موقف يستطيع منه التهديف ولا يهدف على المرمى

يتغاضي بعض المدربين عن توجيه اللاعبين الذين لا يصوبون الى المرمى وهم في وضع يسمح لهم بالتهديف ناسين هؤلاء المدربين بأنه كلما زادت نسبة التهديف على المرمى كلما زادت احتمالات تسجيل الاهداف

### 2-3-4 الجري بالكرة :

هي إحدى المهارات الأساسية في كرة القدم التي يجب أن يتقنها اللاعب لكثرة استخدامها أثناء المباريات ويذكر بعض الباحثين يعني الجري بالكرة استخدام أجزاء من القدم بهدف التحكم في الكرة أثناء دحرجتها على الأرض والتقدم بها في الملعب ، ويجب على اللاعب أثناء الجري بالكرة أن يوازن بين سرعة انطلاقه بالكرة ودرجة تحكمه فيها .

أن مهارة الجري بالكرة تعتبر من وسائل وخطط الهجوم الفردي حيث يلتجأ إليها اللاعب لأداء تلك المهارة عندما لا يتوفر فرص ومجال لأداء التميرير أو لاجتياز المنافس وإعطاء الزملاء الفرصة للتخلص من ضغط المنافسين والاستعداد لاستقبال الكرة أو للاحتفاظ بالكرة في حيازة الفريق أو بهدف التخفيف عن ضغط المنافسين على نصف ملعب فريقه الدفاعي .

وهنا نؤكد بان الأهداف الأساسية للدحرجة بالكرة هي كالآتي :

1. الاحتفاظ بالكرة لتأخير اللعب وكسب الوقت

2. سحب اللاعب المنافس لخلق مساحة خالية للاعب الزميل

3. خلق الفرص من اجل المناولة أو التهديف

وتستخدم مهارة الجري بالكرة عامتا في الحالات التالية:

1\_ عندما لا يتوفر فرصة للتمرير للزميل نقوم بالجري بالكرة.

2\_ يستخدم الجري بالكرة عند التصويب أو ما قبل التصويب على المرمى .

1-مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:

\*طريقة أداء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:

\_الرجل غير راكلة وضعها خلف للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة ، مع ثني خفيف في الركبة.

\_بالنسبة للرجل الراكلة : دوران سن القدم للداخل حتى يواجه القدم الخارجي

الكرة ودفع الكرة للأمام .

\_الرجل الراكلة متابعة الكرة بعد دفعها للأمام حتى لا تبعد الكرة كثيراً . ولا بد عند أداء المهارة الأخذ

ببعض الاعتبارات وهي:

\_النظر : يكون على الكرة عند لمسها ثم يرفع النظر لملاحظة أنحاء الملعب.

2-مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي:

\*طريقة أداء الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي:

\_بالنسبة للرجل غير الراكلة ، وضعها للخلف قليلاً وإلى جانب الكرة ، مع انثناء في الركبة.

\_بالنسبة للرجل الراكلة : تتحرك من الخلف للأمام ، انثناء خفيف في الركبة.

\_الرجل غير الراكلة ، دوران سن القدم للخارج حتى يواجه القدم الداخلي الكرة ، دفع الكرة للأمام.

\_بالمسبة للرجل الراكلة ، متابعة الكرة بعد دفعها للأمام حتى لا تبعد الكرة كثيراً . ولا بد عند أداء

المهارة الأخذ ببعض الاعتبارات وهي:

1\_الجدع : يميل الجذع للأمام قليلاً.

2\_الذراعان : تعمل على حفظ اتزان الجسم أثناء الجري برفعهما عن الجسم قليلاً.

3\_النظر : يكون على الكرة لحظة لمسها ، ثم يرفع ليلاحظ اللاعب الملعب ككل.

خلاصة :

ان اتقان المبادئ و المهارات الاساسية يتوقف الى حد كبير وصول المتعلم الى درجة يستطيع فيها ان يؤدي في كرة القدم (امتصاص الكرة – التهديف – ضرب الكرة – الجري بالكرة ) حيث ان الهدف هنا هو التطرق الى توضيح اداء بعض المهارات الاساسية لكرة القدم بصورة صحيحة و مناسبة حسب متطلبات اللعبة و قواعدها لكي يستفيد منها كل من اللاعب والمدرب .

**مقدمة :**

من المهم ان يكون المدرب على دراية بمراحل النمو البدني و الحركي و الاجتماعي و العقلي و الانفعالي الذي يميز هذه المرحلة حتى يستطيع استثمار قدرات اللاعب بطريقة جيدة حتى يستطيع ان يبني قاعدة قوية للمستقبل وعليه تأتي إلى توضيح الخصائص المميزة لهذه المرحلة حيث انها جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة ( 17- 21 سنة ).

**خصائص و مميزات المرحلة العمرية:**

ان تقسيم الفرق في الجزائر يكون حسب الفئة العمرية ،

-المبتدئين ( تحت 15 سنة)

-الناشئين (من 15 سنة إلى 17 سنة)

-الاواسط (17 سنة الى 19 سنة)

- الاكابر من 19 سنة فما فوق. و كلها تندرج تحت فترة المراهقة.

\* و الفئات العمرية التي نحن بصدد اجراء الدراسة عليها هي :

فئة (15 الى 17 سنة) و التي تدخل ضمن فترة المراهقة المبكرة ومن مميزاتا ما يلي :

**النمو العقلي:**

تميز النمو العقلي والذكاء العام والقدرات بالطرفة وبشكل واضح وتزداد القدرة في سرعة التحصيل والقدرة على

التخيل وتزداد مدة الانتباه والقدرة على التفكير المجرد.

ويتأثر هذا النمو بالوراثة والتكيف الاجتماعي والنمو الجسمي ووسائل الإعلام

يستطيع المراهق في هذا السن ان يدرك المفاهيم المجردة بدرجة كبيرة و عليه فهو قادر على ادراك المفاهيم الاخلاقية

و قد يوجد بعض المراهقين الذين يعجزون على ادراك بعض المفاهيم ادراكا جيدا رغم توافر القدرة لديهم في هذه

المرحلة على فهم المجردات. ان المراهق يستطيع ان يبقى منتبها لفترة طويلة نسبيا إلا ان بعضهم يميل الى احلام اليقظة كنوع من الطرق و الوسائل التي يتخيل انه يحقق بها احلامه و خاصة تلك التي لا يستطيع تحقيقها في الواقع و لكنه يحلم بها و يتخيل نفسه و قد حققها و يعيشها خيالا و يضيع فيها الكثير من الوقت. يصل المراهق في هذه المرحلة الى الحد الاعلى من القدرة العقلية، ونستطيع ان نقول ان اي انسان يصل الى اعلى قدر من ذكائه من ناحية الكم الموروث في السن ما بين 16-18 سنة تقريبا غير ان ما يزيد و ينمو فيما بعد هو الخبرات و المعلومات و المعارف و القدرة على استعمالها.

- تطوير القدرات العقلية للطالب من خلال المواد الدراسية و الوسائل التعليمية المختلفة كالقدرة اللغوية و القدرة الرياضية وغيرها.

- مساعدة الطالب و توجيهه إلى الاستفادة من المراجع و الانترنت و مصادر المعرفة و الاستفادة من المكتبات و أجهزة الحاسب الآلي وغيرها.

- عليها أن تراعي الفروق الفردية في الإرشاد التربوي و التحصيل الدراسي و تقسيم الطلاب في الفصول الدراسية حسب قدراتهم العقلية.

- توجيه الطالب للوعي بقدراته الذاتية و ميوله و اتجاهاته عبر الأنشطة و الرحلات و البرامج.  
دور الأسرة:

- يجب أن لا تخلو بيئة المنزل التربوية من الكتب المتنوعة و القصص و الألعاب التي تتطلب قدرات معينة في التفكير.

- المراهق قد يتأثر برغبة والديه على اتخاذ قرار بخصوص اختيار مهنة معينة في هذه المرحلة فيجب الانتباه أولاً لما يرغب فيه هو أولاً.

- توجيهه للأنشطة التي تكشف رغبته في التحصيل العلمي و العلوم.

- خلق جو منافسة ينشط قدرة المراهق على الحفظ من خلال تلاوة القرآن الكريم و حفظه و المداومة عليه.

من 17 سنة الى 20 سنة تدخل ضمن المراهقة المتأخرة و من مميزاتهما :

### خصائص النمو العقلي:

- الذكاء في هذه المرحلة يصل إلى قمة النضج و اكتساب المهارات العقلية و القدرة على التحصيل و مهارة

اتخاذ القرار و فن التواصل مع الآخرين و تتضح الميول و الأهداف



من الملاحظ لفترة المراهقة ان الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية و تقويتها ، كما ينمو ايضا في القابلية على اكتساب القابلية العقلية و تقويتها كما ينمو ايضا في القابلية على التعلم ، وهو الى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على الادراك العلاقة بين الاشياء و على حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة و التعقيد ، بالإضافة الى كل هذا سيصبح اكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة . حيث يتميز ببحثه المستمر عم ما وراء الطبيعة و بظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي ، و هذا ما يؤدي به الى محاولة فهم كل ما يثير فضوله و تساؤه ، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز ن اذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعد للتكيف مع البيئة الاخلاقية و الثقافية و الاجتماعية التي يعيش فيها . والمراهق في هذه المرحلة يعتبر اكثر انتباها من الطفل لما يفهم و يدرك و اكثر ثباتا و استقرارا ، هذا ما يظهر في لجوئه الى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدام استنتاج و الاستدلال .

#### النمو الاجتماعي و الانفعالي :

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل اليها المراهق في مرحلة الرشد ، و في مرحلة المراهقة ينطلق المراهق حياة اوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة . ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي احكامه الاخلاقية ، وكذلك اسلوب تعامله مع الغير ، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية و نقده انفسه و كذلك بإدراكه لدور و مسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الاحكام الاخلاقية على انها مزيج من احكام الراشدين و العادات السائدة و المعروفة في المؤسسة .

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم السن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من للهدوء حتى يصل الفرد سن تترن انفعالاته و يصبح قادرا على التحكم فيها . وف هذه المرحلة يدرك ان معاملاته لا تتناسب مع ما وصل اليه من نضج و بلوغ ، و من جهة نجد ان البيئة الخارجية في الاسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور و لا تقدر رجولته و حقوقه كفرد له ذاته .

#### النمو الحركي :

يتفق معنى النمو الحركي الى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب اسلوب و نظام مترابط ومتكامل خلال حياة الانسان ، ولكن وجه الاختلاف هو مدى تركيز على دراسة الحركي و العوامل المؤثرة فيه ، و قد جاء تعريف اكااديمية النمو الحركي التي قدمت تعريف النمو الحركي انه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الانسان .

و العمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ، و من مظاهر النمو الحركي لدى المراهق ان حركاته تصبح اكثر توافقا و انسجاما ، و يزداد نشاطه و قوته و يزداد عنده زمن الرجوع و هو الزمن الذي يمضي بين المثير و الاستجابة .

#### خلاصة :

من خلال ما تقدم يتضح ان المرحلة العمرية قيد البحث تتميز بالنمو و التطور في عدة اجزاء من الجسم حيث تؤثر عليه نفسيا و ذهنيا . و لهذا لا بد من استغلال هذه المميزات بشكل جيد.

**تمهيد:**

يعتبر هذا الفصل من اهم الفصول المتعلقة بالبحث لأنه يتطرق الى الجانب التطبيقي و الذي يمكن الباحث من تجسيد مختلف المعطيات النظرية و التطبيقية الخاصة بالدراسة من خلال تحديد المنهج المتبع في ذلك اضافة الى اهم الاجراءات العلمية و الميدانية و التي يجب على الباحث اتباعها طبقا لأهداف البحث دون نسيان عينته.

**1-1 منهج البحث:**

المنهج هو \*وسيلة لتحقيق هدف بطريقة محددة لتنظيم النشاط و بالمعنى الخاص وسيلة للمعرفة ، وهو طريقة للحصول على تحديد ذهني للموضوع قيد الدراسة\* (وجيه، 2002) و قد استخدمنا المنهج الوصفي نظرا لملاءمته لطبيعة المشكلة قيد الدراسة. يبدو اكثر ملائمة لحل هذه المشكلة .

**2-1 مجتمع وعينة البحث:**

يتكون مجتمع البحث من 67 لاعب في كرة القدم (الناشئين-الاواسط-الاكابر) لفريق غالي معسكر للموسم الكروي 2014-2015 وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية حيث شملت 54 لاعبا و يمثل مجموع المختبرين نسبة (80.60%) كما يوضحه الجدول (01).

عدد أفراد العينة	عدد اللاعبين	
18	23	الناشئين
18	22	الاواسط
18	22	الاكابر
10		عينة الدراسة الاستطلاعية

جدول رقم (01) يبين توزيع عينة البحث.

### 3-1 مجالات البحث:

1-3-1 المجال البشري : 54 لاعبي فريق .

2-3-1 المجال المكاني : ملعب كرة القدم ( مفلح عواد بمدينة معسكر).

3-3-1 المجال الزمني : امتدت هذه المدة من 26-10-2014 الى غاية 12-05-2015

وكانت على النحو التالي:

ا\الدراسة النظرية:تم انجاز الجانب النظري وكل ما يتعلق به في الفترة (من 01-02-2015 الى غاية 01-03-2015)

ب\الدراسة الاستطلاعية:تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبين في غالي معسكر و ذلك على النحو التالي :

-الاختبار العقلي:ابتداء من تاريخ حيث انجز الاختبار القبلي ( 2-12-2014 ) و اعيد نفس الاختبار على نفس العينة يوم ( 16-12-2014 )

-الاختبارات المهارية : ابتداء من (12-12-2014) حيث انجز الاختبار القبلي و اعيد نفس الاختبار على نفس العينة يوم (16-12-2014)

### 4-1متغيرات البحث و كيفية ضبطها:

-المتغير المستقل : التصور العقلي .

-المتغيرات التابعة : مهارات كرة القدم قيد البحث .

-المتغيرات الدخيلة : مستوى الذكاء ، المستوى التعليمي ، العمر التدريبي.

وفيما يخص ضبط المتغيرات فقد تم استخدام طريقة الضبط العشوائي مع الأخذ بعين الاعتبار هذه المتغيرات عند تحليل ومناقشة النتائج.

### 5-1 الدراسة الاستطلاعية:

أولاً : من خلال اطلاعنا على المصادر المختلفة و تحليل المحتوى للمهارات قيد البحث و اختباراتها ،استخلصنا مجموعة من المهارات وتم عرضها على عدد من الاساتذة و المدرسين الملحق رقم (03) بهدف تحديد اهم المهارات حيث كانت النتائج كما يوضحه الجدول (02)

الاختبار		المهارات الأساسية في كرة القدم
لا	نعم	
		ضرب الكرة (بالقدم او بالرأس)
		المناوله
		التهديف
		الدرجة بالكرة
		السيطرة على الكرة
		الإخماد
		المراوغة و الخداع
		المهاجمة و قطع الكرة
		الرمية الجانبية

جدول رقم (02) يبين المهارات المختلفة في كرة القدم

ثانياً قمنا باختيار مجموعة من الاختبارات التي تقيس مستوى المهارات الأساسية التي تم انتقاءها وعرضت على الخبراء بهدف انتقاء أنسب الاختبارات للمراحل العمرية الثلاث وكانت النتائج كالتالي:

الاختبارات	المهارات الأساسية
التصويب على الهدف رقم 01	التهديف
دقة التهديف رقم 02	
قياس دقة التهديف رقم 03	

تهديف الكرات رقم 04	
ضرب الكرة لأبعد مسافة رقم 01	ضرب الكرة بالقدم
ضرب الكرة نحو هدف مرسوم رقم 02	
دقة التصويب 1	
دقة التصويب 2	
الجرى بالكرة بين العوائق رقم 01	الدرجة بالكرة
الجرى بالكرة لمسافة 30 متر بأفضل زمن ممكن رقم 02	
تنطيط الكرة بالمسافة رقم 01	السيطرة على الكرة
نفس الاختبار السابق لكن في وسط دائرة رقم 02	
امتصاص و كتم الكرة رقم 03	
الاحساس بالكرة رقم 04	

جدول رقم (03) يمثل الاختبارات للمهارات الاساسية في كرة القدم التي تم اختيارها .

المهارات	الاختبارات	عدد الموافقين على الاختبار	النسبة المئوية
التهديف	اختبار التهديف رقم 04	06	100
امتصاص الكرة	اختبار امتصاص الكرة رقم 03	06	100
ضرب الكرة	اختبار ضرب الكرة رقم 02	06	100
الجرى بالكرة	اختبار الجرى بالكرة رقم 01	06	100

جدول رقم(04) يبين الاختبارات المهارية المتفق عليها من طرف السادة المحكمين

ثالثا : قمنا بتطبيق و اعادة تطبيق الاختبارات بما في ذلك اختبار التصور العقلي على عينة من ( 10 لاعبين ) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بهدف:

-التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبارات وما يتعلق بها من اجراءات القياس و الادوات و الاجهزة المستخدمة.

-اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر اثناء تنفيذ الاختبارات و معالجة القصور التي تظهر عند تطبيقها.

-ترتيب اداء الاختبارات و التدريب على تسجيل البيانات.

-التدريب على كيفية القياس و طريقة جمع البيانات.

-ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات.

### 6-1المعاملات العلمية للاختبارات:

**1-6-1ثبات الاختبار :** هو ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما اعيد تطبيقه على نفس الافراد و في نفس الظروف (الحفيظ، 1993)

يشير الثبات الى مقدور الطريقة على اعطاء نتائج منسجمة يمكن الركون اليها ،اذ يعد ثبات الاختبار من اهم الصفات التي يتصف بها الاختبار الجيد،ويقصد به ( اعطاء النتائج نفسها اذا ما اعيد تطبيقه على العينة نفسها في مرتين مختلفتين و في ظروف مشابهة ) (الرمزية، 1985).

وقد تم ايجاد ثبات الاختبارات بطريقة اعادة تطبيق الاختبار حيث كانت النتائج كما يوضحه الجدول (05).

المتغيرات	العينة	معامل الثبات*	معامل الصدق	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الاختبارات المهارية	التهديف	0.70	0.83		
	امتصاص الكرة	0.65	0.80		
	ضرب الكرة	0.83	0.91		

09	0.05	0.90	0.81	10	الجرى بالكرة	التصور العقلي
		0.94	0.90		التصور السمعي	
		0.80	0.64		التصور البصري	
		0.79	0.63		الحسي الحركي	
		0.79	0.63		الانفعالي	

جدول رقم(05): يبين ثبات وصدق الاختبارات .

وقد تراوحت معاملات الثبات بين 0.63 و 0.90 وهي دالة عند 0.05.

### 2-6-1 صدق الاختبار: تم ايجاده بطريقتين:

**صدق المحتوى :** لا يحصل الاختبار على صدقه الظاهري إلا اذا كان هناك اتفاق من قبل المختصين على ملائمته او صلاحيته (البياتي، 1990)

ويقوم صدق المحكمين على اساس عرض الاختبار بتعليماته و محتواه وطريقة تصحيحه على مجموعة من المختصين لبيان رأيهم و ملاحظاتهم في مدى ملائمته لقياس ما وضع من اجله (ديبولوب).

ومن هنا استخدمنا طريقة صدق المحتوى وذلك باستخدام مقياس و بعض الاختبارات المستخدمة ثم عرضها على بعض الاساتذة و المدرسين بغرض تحكيمها و أخذ بعض الملاحظات و التوجيهات (الملحق رقم 03 ) حيث تم الاتفاق بنسبة 100 % على أنها مناسبة.

**الصدق الذاتي:** تم ايجاده بطريقة اعادة الاختبار كما يوضحه الجدول ( 05 ) حيث تراوحت معاملات الصدق بين 0.79 و 0.94 وهي دالة عند مستوى 0.01 .

**3-6-1 موضوعية الاختبار:** موضوعية الاختبار ترجع في الاصل الى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حساب الدرجات او النتائج الخاصة به ، و الاختبارات المهنية و كذا اختبار التصور العقلي تعليماتها بسيطة و سهلة وواضحة و تعتمد في تقييمها على الدرجات وبالتالي فهي موضوعية.

### 7-1 طرق و ادوات البحث :





-اختبار تحليل التباين احادي الاتجاه. (عبابنة، 2007)

ف= التباين الكبير / التباين الصغير

- اختبار حسن المطابقة ك<sup>2</sup> = (ت و - ت م) / 2 ت م

-الدرجة التائية = 10\*(القيمة - المتوسط الحسابي / الانحراف المعياري) + 50

### 8-1 مواصفات مفردات الاختبارات:

تم تحديد الاختبارات المهارية و الاختبار العقلي النفسي بالرجوع الى العديد من المراجع و الدراسات السابقة و استشارة مجموعة من الخبراء اصحاب الرأي و الاختصاص من الاساتذة.

#### 1-8-1\ الاختبارات المهارية :

##### 1-اختبار التهديف:

الهدف من الاختبار : قياس دقة التهديف .

-الأدوات المستعملة : 07 كرات قدم ، شاخص. حبل مرمى مقسم إلى ثلاث مناطق محددة

-طريقة الأداء: توزع 7 كرات على خط منطقة الجزاء أل(16) ويبدأ اللاعب بالركض من خلف

الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ثم يتجه إلى

الكرة الثانية وهكذا مع الكرات كلها ويكون التهديف أعلى من مستوى الأرض ولللاعب الحرية باختيار

أي قدم على أن يتم الأداء من وضع الركض.

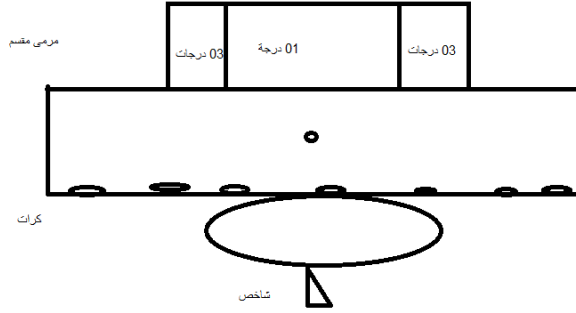
التسجيل : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من التهديف الكرات السبعة

وعلى النحو التالي:-

-يمنح اللاعب 3 درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1-3)

-يمنح اللاعب درجة واحد-1- إذا دخلت الكرة في المنطقة (2)

- يمنح اللاعب صفر-0-ا إذا خرجت الكرة خارج المرمى.
- في حالة ارتطام الكرة بالعارضة او العمود ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة



\*الشكل البياني رقم 01 يبين اختبار التهديف.

#### ب- اختبار امتصاص الكرة:

الغرض هو قياس دقة السيطرة على احماد الكرة المرمية من قبل المدرب (05) كرات عالية وبشكل متتالي للاعب الواقف خلف الخط حيث يحاول اللعب ايقاف الكرة خلف الخط شرط ان تكون احدى قدميه خلف الخط.

-التسجيل:

تعطى درجتين (02) لكل محاولة صحيحة.

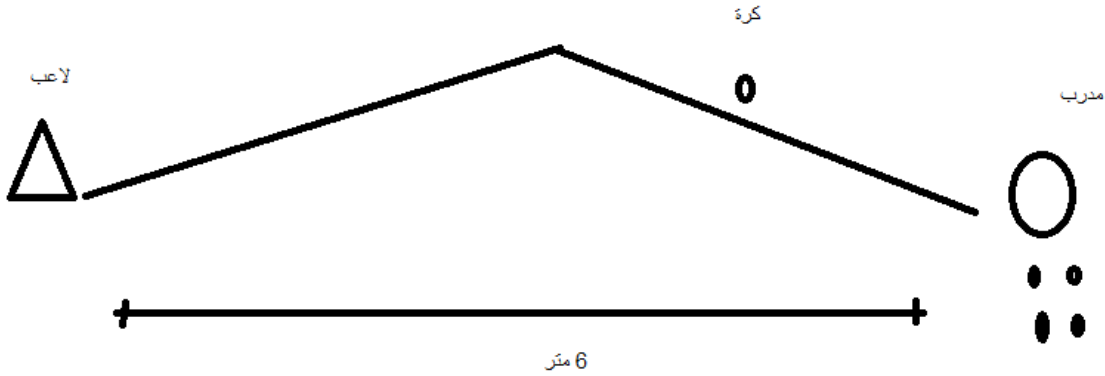
-تحتسب عشر درجات لمجموع المحاولات الخمسة.

-لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية:

\*اذا لم ينجح اللاعب في احماد الكرة.

\*اذا اجتاز الخط بأكثر من قدم.

\*اذا اوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.



الشكل البياني رقم 02 يبين اختبار امتصاص الكرة.

### ج- اختبار ضرب الكرة :

الهدف من الاختبار :دقة التصويب نحو الهدف

-الأدوات اللازمة :3 كرات قدم ، ساعة توقيت.

-الإجراءات:ترسم أربعة أهداف مستطيلة الشكل على حائط أملس عمودي على الأرض أبعادها كالاتي:

المستطيل الأول 2\*6 متر . المستطيل الثاني 4\*12 متر

المستطيل الثالث 6\*18 متر . المستطيل الرابع 8\*24 متر

1 .يؤخذ عرض المستطيل من فوق سطح الأرض مباشرة.

2 .يرسم خط على الأرض مواز للحائط وعلى بعد 20 متر منه

3. يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطى إشارة البدء يقوم بضرب الكرة بإحدى القدمين نحو الحائط محاولاً إصابة الهدف الصغير (2\*6 متر) أكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر للاختبار وهو (30 ثانية).

-تعليمات الاختبار:

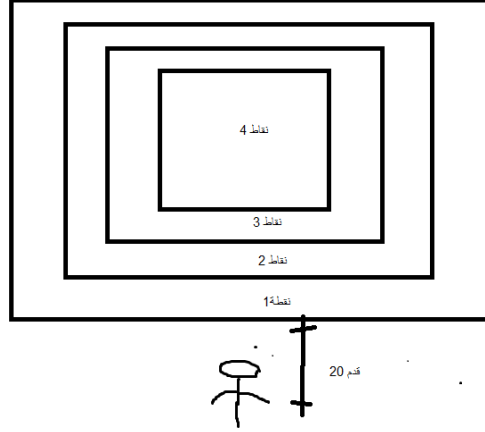
1. يسمح بضرب الكرة بأية طريقة بأية قدم من القدمين.
2. لا يقوم اللاعب بضرب الكرة نحو الهدف إلا بعد رجوعها إلى خط البدء.
3. في الكرات المرتدة العالية ، يسمح للاعب إيقاف الكرة واتخاذ الوضع الذي يناسبه لضربها مرة أخرى نحو الهدف.
4. عندما تخرج الكرة بعيداً عن منطقة الاختيار يكون للاعب الحق في استخدام إحدى الكرات الاحتياطية بسرعة.
5. يعطى كل لاعب محاولتان متتاليتان.

-التسجيل:

- 1- تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالاتي:
  - أ. 4 نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الأول.
  - ب. 3 نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الثاني
  - ج. 2 نقطتان إذا لمست الكرة المستطيل الثالث.
  - د. 1 نقطة إذا لمست الكرة المستطيل الرابع.
  - هـ. 0 صفر إذا خرجت الكرة بعيداً عن المستطيل الرابع (بكثير)

2- إذا وقعت الكرة على إحدى الخطوط المشتركة بين مستطيلين تحتسب الدرجة الأكبر.

3- درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولتين معا.



\*الشكل البياني رقم 03 يبين اختبار ضرب الكرة.

د- اختبار الجري بالكرة:

الغرض: قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب و المراوغة مع المنافس.

الادوات اللازمة : ثلاث حواجز ميقاتييه ،كرة قدم.

-التعليمات:

يعطي للاعب 03 محاولات متتالية ويحتسب له اقل زمن يسجله في كل محاولة من المحاولات الثلاثة.

يمكن المرور على يمين و يسار الحاجز.

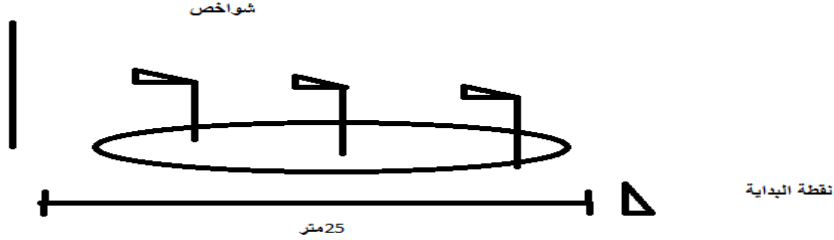
اذا خرجت الكرة من اللاعب أثناء الاختبار من الخط الامامي لا تحتسب المحاولة.

-التسجيل:

جيد-03-درجات.

متوسط-02-درجات.

ضعيف-01-درجة.



\*الشكل البياني رقم 04 يبين اختبار الجري بالكرة.

### 1-8-2\الاختبار العقلي - النفسي :

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي الملحق رقم 01:

مقياس التصور العقلي المصمم في اصله من طرف (مارتنيز 1982) وقام بتعريبه و تقنينه (محمد العربي شمعون) و ماجدة محمد اسماعيل (1996) و تطبيقه في مجموعة من البحوث في الوسط الرياضي المصري و العربي (شمعون، 1996) ويهدف الى التعرف على الدرجة التي يمكن بها اللاعب استخدام الحواس أثناء التصور العقلي، وذلك من خلال اربعة محاور تمثل مواقف التصور المختلفة و هي :

التدريب الفردي-مشاهدة الزميل-الممارسة مع الاخرين-الاداء في المنافسة.

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

-التصور البصري

-التصور السمعي

-التصور الحس الحركي

-التصور الانفعالي

-التحكم في الصورة (شمعون، 1996)

وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

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

الجدول رقم (06) يمثل مفتاح الاجابة على مقياس الصور العقلي.

تنحصر درجة المحور ما بين 4 كحد ادنى و بين 20 كحد اقصى ( الملحق رقم 01 )

### 9-1 صعوبات البحث:

-عدم الفهم السريع لعينة قيد البحث للمقياس كونه شئ جديد عليها.

#### خلاصة:

تقف مصداقية البحث العلمي عادة و في الكثير من الاحيان على مدى ملائمة اداة البحث لمشكلة البحث و بعد التأكد من صدق و ثبات الاداة بطرق احصائية لا يسعنا الان إلا مباشرة الاجراءات الميدانية المتمثلة في تطبيق الاختبارات المهارية و مقياس التصور العقلي على العينة و التعبير عن النتائج بقيم رقمية .



تمهيد :

تتطلب منهجية البحث ، عرض و تحليل النتائج و مناقشتها حيث يمثل ذلك الركن الاساسي في عملية اختبار فروض البحث و البرهنة عليها و يشير <وود> بخصوص التجربة ( انها محولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود عاملين تربطهما علاقة نسبية ) .

لذلك فان الاكتفاء بعرض البيانات بدون تفسيرها و الاعتماد على المناقشة و التفسير السطحي يفقد البحث قيمته ، و يقلل من قدره و يجعل منه عملا عاديا اكثر من كونه عملا علميا يتميز بالقدرة الابتكارية النافذة ، و على هذا الاساس اقتضى الامر عرض و تحليل النتائج في جداول واضحة ثم تحليلها تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و الخيال العلمي .

1-1 قياس درجة التصور العقلي حسب الفرق :

أولا: التصور البصري:

الفرق	مرتفعة	متوسطة	منخفضة	ك2 المحسوبة	مستوى الدلالة
الناشئين	02	11	05	6.98	0.01
الأواسط	03	13	2	12.32	0.01
الأكابر	01	16	01	30.32	0.01
ك2 المحسوبة	9.49				0.05

جدول رقم (07) يوضح درجة التصور البصري حسب المراحل العمرية.

نلاحظ من الجدول (07) ان القيمة المحسوبة 9.49 دالة احصائيا عند مستوى 0.05 وهذا يدل على وجود ترابط بين التصور البصري ومستوى الفرق ، بمعنى أن درجة التصور البصري تختلف باختلاف المراحل العمرية حيث نجدها متوسطة عند الناشئين والأواسط و مرتفعة عند الأكابر.

ثانيا: التصور السمعي:

الفرق	مرتفعة	متوسطة	منخفضة	ك2 المحسوبة	مستوى الدلالة
الناشئين	05	11	02	6.98	0.01

0.01	8.03	03	12	3	الواوسط
0.01	09	03	12	09	الأكابر
0.05	20.67				ك2 المحسوبة

جدول رقم 08: يوضح درجة التصور السمعي حسب المراحل العمرية .

نلاحظ من الجدول (08) ان القيمة 20.67 دالة عند مستوى 0.01 مما يشير الى وجود ترابط بين درجة التصور السمعي والمراحل العمرية ، أي أن هناك اختلاف في درجة التصور السمعي باختلاف المرحلة العمرية ، حيث نجدها متوسطة عند الناشئين ومرتفعة عند الأكابر .

ثالثا: التصور الحسي الحركي:

الفرق	مرتفعة	متوسطة	منخفضة	ك2 المحسوبة	مستوى الدلالة
الناشئين	02	09	07	6.01	0.01
الواوسط	5	10	3	6.05	0.01
الأكابر	04	11	03	6.98	0.01
ك2 المحسوبة	9.52				0.05

جدول رقم 09: يوضح درجة التصور الحسي الحركي حسب المراحل العمرية .

نلاحظ من الجدول (09) ان القيمة 9.52 دالة عند مستوى 0.05 مما يشير الى وجود ترابط بين درجة التصور الحسي الحركي والمراحل العمرية ، أي أن هناك اختلاف في درجة التصور الحسي الحركي باختلاف المرحلة العمرية ، حيث نجدها متوسطة عند الناشئين و الأواسط و الأكابر .

رابعا: التصور الانفعالي:

الفرق	مرتفعة	متوسطة	منخفضة	ك2 المحسوبة	مستوى الدلالة
الناشئين	2	12	4	9.32	0.01
الواوسط	2	11	5	6.98	0.01
الأكابر	2	13	5	12.32	0.01
ك2 المحسوبة	9.55				0.05

جدول رقم 10 : يوضح درجة التصور الانفعالي حسب المراحل العمرية .

نلاحظ من الجدول (10) ان القيمة 9.55 دالة عند مستوى 0.05 مما يشير الى وجود ترابط بين درجة التصور الانفعالي والمراحل العمرية ، أي أن هناك اختلاف في درجة التصور الانفعالي باختلاف المرحلة العمرية ، حيث نجدها متوسطة و منخفضة عند الناشئين و الاواسط و مرتفعة عند الاكابر .

ونستنتج مما ذكر أعلاه أن درجة التصور العقلي تختلف باختلاف المراحل العمرية حيث نجد أن درجة التصور البصري متوسطة عند الناشئين والأواسط مقارنة بالأكابر، أما التصور السمعي فهو متساوية عند الناشئين و الاواسط ، ونجد التصور الحسي الحركي متوسط عند الأواسط نفس الشيء بالنسبة للتصور الانفعالي فهو متوسط عند الأواسط و مرتفع عند الاكابر .

## 2-1 قياس مستوى المهارات حسب الفرق :

أولاً: التهديد :

الفرق	مرتفعة	متوسطة	منخفضة	ك2 المحسوبة	مستوى الدلالة
الناشئين	02	13	03	12.32	0.01
الواسط	03	12	03	09	0.01
الاكابر	01	14	03	16.32	0.01
ك2 المحسوبة	9.49				0.05

جدول رقم 11: يوضح مستوى مهارة التهديد حسب المراحل العمرية .

نلاحظ من الجدول (11) ان القيمة 9.49 دالة عند مستوى 0.05 مما يشير الى وجود ترابط بين درجة التهديد والمراحل العمرية ، أي أن هناك اختلاف في درجة التهديد باختلاف المرحلة العمرية ، حيث نجدها متوسطة عند الناشئين و عند الاواسط و مرتفعة عند الأكابر .

ثانياً: امتصاص الكرة:

الفرق	مرتفعة	متوسطة	منخفضة	ك2 المحسوبة	مستوى الدلالة
-------	--------	--------	--------	-------------	---------------

0.01	5.99	05	08	03	الناشئين
0.01	06	06	09	02	الأواسط
0.01	6.98	04	10	02	الأكابر
0.05	9.62				ك2 المحسوبة

جدول رقم 12: يوضح مستوى مهارة امتصاص الكرة حسب المراحل العمرية .

نلاحظ من الجدول (12) ان القيمة 9.62 دالة عند مستوى 0.05 مما يشير الى وجود ترابط بين درجة مهارة امتصاص الكرة والمراحل العمرية ، أي أن هناك اختلاف في درجة مهارة امتصاص الكرة باختلاف المرحلة العمرية ، حيث نجدها متوسطة عند الناشئين و الأواسط و مرتفعة عند الأكابر.

ثالثا: الجري بالكرة:

مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	الفرق
0.01	6.06	06	08	04	الناشئين
0.01	06	08	07	03	الأواسط
0.01	6.11	07	06	05	الأكابر
0.05	9.55				ك2 المحسوبة

جدول رقم 13 : يوضح مستوى مهارة الجري بالكرة حسب المراحل العمرية .

نلاحظ من الجدول (13) ان القيمة 9.55 دالة عند مستوى 0.05 مما يشير الى وجود ترابط بين درجة مهارة الجري بالكرة والمراحل العمرية ، أي أن هناك اختلاف في درجة مهارة الجري بالكرة باختلاف المرحلة العمرية ، حيث نجدها متوسطة عند الناشئين و الأواسط مقارنة بالأكابر.

رابعا: ضرب الكرة :

مستوى الدلالة	ك2 المحسوبة	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	الفرق
0.01	7.02	03	10	05	الناشئين
0.01	7.66	05	11	02	الأواسط
0.01	10.32	05	12	01	الأكابر

0.05	9.65	كأ المحسوبة
------	------	-------------

جدول رقم 14: يوضح مستوى مهارة ضرب الكرة حسب المراحل العمرية .

نلاحظ من الجدول (14) ان القيمة 9.65 دالة عند مستوى 0.05 مما يشير الى وجود ترابط بين درجة مهارة ضرب الكرة والمراحل العمرية ، أي أن هناك اختلاف في درجة مهارة ضرب الكرة باختلاف المرحلة العمرية ، حيث نجدها منخفضة عند الناشئين و الأواسط و متوسطة عند الأكابر.

ونستنتج مما ذكر أعلاه أن درجة المهارات الأساسية تختلف باختلاف المراحل العمرية حيث نجدها أن درجة مهارة التهديد مرتفعة عند الأكابر بينما نجد درجة مهارة امتصاص الكرة متوسطة عند الناشئين والأواسط بالإضافة الى ان درجة مهارة الجري بالكرة عند الناشئين و الاواسط متوسطة مقارنة بالأكابر نفس الشيء بالنسبة لمهارة ضرب الكرة فهي متوسطة عند الناشئين و الاواسط و مرتفعة عند الاكابر .

### 3-1 مقارنة بين المجموعات الثلاث في التصور العقلي و المهارات الرياضية :

تجانس التباين	الاكابر				الواسط				الناشئين				
	الالتواء	و	ع	س	الالتواء	و	ع	س	التواء	و	ع	س	
0.50	0.20	11	1.59	11.11	0	10	1.63	10	0.56	10	2.32	10.44	السمعي
0.65	0.72	12	1.76	12.16	0.28	11	1.67	11.16	0.53	11	3.34	11.16	الصري
0.45	0.8	10	1.86	10.5	0.11	9	1.27	9.05	0.48	10	1.60	9.83	الحسي
0.39	0.41	11	2.1	11.2	0.69	9	1.63	9.38	0.07	9	1.91	9.05	الانفعالي
0.38	0.59	12	2.52	11.5	0	11	2.23	11	0.16	11	2.25	10.88	التهديف
0.37	2.93	8	2.39	5.66	0.22	5	2.91	5.22	0.56	5	2.94	5.55	امتصاص الكرة
0.36	0.45	2	0.8	1.88	1.16	2	0.72	1.72	1.34	2	0.76	1.66	الجري بالكرة
0.39	0.68	18	2.88	18.66	0	19.5	2.88	19.5	0.39	20	2.12	19.72	ضرب الكرة

جدول رقم (16) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و الوسيط و معامل الالتواء و تجانس التباين للاختبارات.

من خلال الجدول اعلاه يظهر ان معاملات الالتواء تنحصر ما بين المدى -3+3 و هذا يعني أن النتائج تتوزع اعتداليا ، ونلاحظ أيضا أن قيم ( ف ) دالة احصائيا مما يعني أن هناك تجانس في التباين.

أولا: التصور البصري:

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
بين المجموعات	141.48	2	70.74	32.75	0.01
داخل المجموعات	110.62	51	2.16		

جدول رقم 17: يوضح تحليل التباين احادي الاتجاه في التصور البصري.

نلاحظ من الجدول (17) ان القيمة 32.75 دالة عند مستوى 0.01 مما يشير الى وجود اختلاف في مستوى التصور البصري باختلاف المراحل العمرية.

المقارنات البعدية :

مستوى الدلالة	الأكابر	الأواسط	الناشئين	
0.05	1	00	/	الناشئين 11.16
0.05	1	/	/	الأواسط 11.16
	/	/	/	الأكابر 12.16

جدول رقم 18 : يمثل نتائج المقارنات البعدية بين مختلف المجموعات بالنسبة للتصور البصري .

ويتضح من الجدول (18) وجود دلالة احصائية للفرق بين الأكابر وكل من الناشئين والأواسط في مستوى التصور البصري لصالح الأكابر.

ثانيا: التصور السمعي :

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجموعات	324.76	2	162.38	33.68	5.80	0.01
داخل المجموعات	245.88	51	4.82			

جدول رقم 19: يوضح تحليل التباين احادي الاتجاه في التصور السمعي

نلاحظ من الجدول (19) ان القيمة 33.68 دالة عند مستوى 0.01 مما يشير الى وجود اختلاف في مستوى التصور السمعي باختلاف المراحل العمرية.

المقارنات البعدية :

	الأواسط	الناشئين	الاكابر	
الأواسط 10	/	0.44	1.11	0.05
الناشئين 10.44	/	/	0.67	
الاكابر 11.11	/	/	/	

جدول رقم 20 : يمثل نتائج المقارنات البعدية بين مختلف المجموعات بالنسبة لتصور السمعي .

ويتضح من الجدول (20) وجود دلالة احصائية للفرق بين الأواسط والاكابر في مستوى التصور السمعي لصالح الأاكابر.

ثالثا: التصور الحسي الحركي :

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجموعات	225.05	2	112.52	26.10	5.80	0.01
داخل المجموعات	233.28	51	4.31			

جدول رقم 21 : يوضح تحليل التباين احادي الاتجاه في التصور الحسي الحركي

نلاحظ من الجدول (21) ان القيمة 26.10 دالة عند مستوى 0.01 مما يشير الى وجود اختلاف في مستوى التصور الحسي الحركي باختلاف المراحل العمرية.

المقارنات البعدية :

	الأواسط	الناشئين	الأكابر	
الأواسط 9.05	/	0.78	1.45	0.05
الناشئين 9.83	/	/	0.67	0.05
الأكابر 10.5	/	/	/	

3 جدول رقم 22 : يمثل نتائج المقارنات البعدية بين مختلف المجموعات بالنسبة للتصور الحسي الحركي .

ويتضح من الجدول (22) وجود دلالة احصائية للفرق بين الأكابر والأواسط في مستوى التصور الحسي الحركي لصالح الأكابر.

رابعاً: التصور الانفعالي :

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	القيمة الحد ولية	مستوى الدلالة
بين المجموعات	374.8	2	187.74	41.92	5.80	0.01
داخل المجموعات	228.42	51	4.47			

جدول رقم 23: يوضح تحليل التباين احادي الاتجاه في التصور الانفعالي

نلاحظ من الجدول (23) ان القيمة 41.92 دالة عند مستوى 0.01 مما يشير الى وجود اختلاف في مستوى التصور الانفعالي باختلاف المراحل العمرية.

المقارنات البعدية :



	الناشئين	الايواسط	الاكابر	
الناشئين 9.05	/	0.33	2.17	0.01
الايواسط 9.38	/	/	1.84	0.05
الاكابر 11.22	/	/	/	

جدول رقم 24 : يمثل نتائج المقارنات البعدية بين مختلف المجموعات بالنسبة للتصور الانفعالي

ويتضح من الجدول (24) وجود دلالة احصائية للفرق بين الأكاير وكل من الناشئين والأواسط في مستوى التصور الانفعالي لصالح الأكاير.

ونستنتج مما ذكر أعلاه وجود تفاوت في مستوى التصور العقلي لصالح فئة الأكاير.

### 3-1 مقارنة بين المجموعات الثلاث في المهارات الاساسية في كرة القدم:

أولاً: مهارة التهديف :

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	القيمة ولية	الجد	مستوى الدلالة
بين المجموعات	30.01	02	15	6.07	5.80	0.01	
داخل المجموعات	126	51	2.47				

جدول رقم 25 : يوضح تحليل التباين احادي الاتجاه في مهارة التهديف.

نلاحظ من الجدول (25) ان القيمة 6.07 دالة عند مستوى 0.01 مما يشير الى وجود اختلاف في مستوى مهارة التهديف باختلاف المراحل العمرية.

	الناشئين	الايواسط	الاكابر	
الناشئين 10.88	/	0.12	0.62	0.05
الايواسط 11	/	/	0.5	0.05
الاكابر 11.5	/	/	/	

جدول رقم 26 : يمثل نتائج المقارنات البعدية بين مختلف المجموعات بالنسبة لمهارة التهديف

ويتضح من الجدول (26) وجود دلالة احصائية للفرق بين الأكاير والناشئين في مستوى مهارة التهديف لصالح الأكاير.

ثانيا: امتصاص الكرة :

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	القيمة الحد ولية	مستوى الدلالة
بين المجموعات	30.87	2	15.43	7.71	5.80	0.01
داخل المجموعات	148.32	51	2.90			

جدول رقم 27 : يوضح تحليل التباين احادي الاتجاه في مهارة امتصاص الكرة.

نلاحظ من الجدول (27) ان القيمة 7.71 دالة عند مستوى 0.01 مما يشير الى وجود اختلاف في مستوى مهارة امتصاص الكرة باختلاف المراحل العمرية.

المقارنات البعدية :

	الأواسط	الناشئين	الاكاير	
الأواسط	5.22	0.33	0.44	0.05
الناشئين	5.55	/	0.11	0.05
الاكاير	5.66	/	/	/

جدول رقم 28 : يمثل نتائج المقارنات البعدية بين مختلف المجموعات بالنسبة لمهارة امتصاص الكرة .

ويتضح من الجدول (28) وجود دلالة احصائية للفرق بين الأكاير والأواسط في مستوى مهارة امتصاص الكرة لصالح الأكاير.

ثالثا: الجري بالكرة :

مصدر التباين	مجموع	درجة	متوسط	ف	القيمة	مستوى
--------------	-------	------	-------	---	--------	-------

الدلالة	الجدولية		المربعات	الحرية	المربعات	
0.01	5.80	28.27	22.62	2	45.24	بين المجموعات
			0.80	51	41.04	داخل المجموعات

جدول رقم 29 : يوضح تحليل التباين احادي الاتجاه في مهارة الجري بالكرة.

نلاحظ من الجدول (29) ان القيمة 28.27 دالة عند مستوى 0.01 مما يشير الى وجود اختلاف في مستوى مهارة الجري بالكرة باختلاف المراحل العمرية.

المقارنات البعدية :

	الناشئين	الأواسط	الأكابر	
0.05	1.06	0.84	/	الأكابر 18.66
0.05	0.22	/	/	الأواسط 19.5
	/	/	/	الناشئين 19.72

جدول رقم 30 : يمثل نتائج المقارنات البعدية بين مختلف المجموعات بالنسبة لمهارة الجري الكرة .

ويتضح من الجدول (30) وجود دلالة احصائية للفرق بين الأكابر والناشئين في مستوى مهارة الجري بالكرة لصالح الأكابر.

رابعاً: ضرب الكرة :

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ف	القيمة الجدية	الجدولية	مستوى الدلالة
بين المجموعات	30.13	2	15.06	6.41	5.80	0.01	
داخل المجموعات	141.84	51	2.78				

جدول رقم 31 : يوضح تحليل التباين احادي الاتجاه في مهارة ضرب الكرة.

نلاحظ من الجدول (31) ان القيمة 6.41 دالة عند مستوى 0.01 مما يشير الى وجود اختلاف في مستوى مهارة ضرب الكرة باختلاف المراحل العمرية.

	الناشئين	الايواسط	الاكابر	
الناشئين	1.66	0.06	0.22	0.05
الايواسط	1.72	/	0.16	0.05
الاكابر	1.88	/	/	/

جدول رقم 32 : يمثل نتائج المقارنات البعدية بين مختلف المجموعات بالنسبة لمهارة ضرب الكرة.

يتضح من الجدول (32) وجود دلالة احصائية للفرق بين الأكاير و الناشئين في مستوى مهارة ضرب الكرة لصالح الأكاير.

ونستنتج مما ذكر أعلاه أن هناك اختلاف في مستوى المهارات الأساسية باختلاف المراحل العمرية لصالح فئة الأكاير.

#### 4- دراسة العلاقة بين أنواع التصور العقلي والمهارات الرياضية :

درجة الحرية	مستوى الدلالة	ضرب الكرة	الجرى بالكرة	امتصاص الكرة	التهديف	
51	0.01	0.67	0.66	0.66	0.70	التصور البصري
		0.95	0.91	0.70	0.90	التصور السمعي
		0.80	0.71	0.64	0.63	التصور الحسي الحركي
		0.65	0.68	0.73	0.63	التصور الانفعالي

ر=دالة احصائية عند (0.01) ودرجة الحرية(51) و ( ر ) الحد ولية (0.63)

جدول رقم 15 : يوضح العلاقة بين درجات التصور العقلي و المهارات الرياضية .

يتضح من الجدول (15) ان قيم معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 وهذا يعني وجود علاقة ارتباط طردية بين التصور العقلي بأقسامه الأربعة وبعض المهارات الاساسية في كرة القدم قيد البحث.

#### خلاصة :

تم من خلال هذا الفصل عرض و تحليل النتائج و التي كشفنا من خلالها على وجود علاقة بين درجة التصور العقلي و بعض المهارات الاساسية في كرة القدم ، وجود فروق في درجة التصور العقلي و بعض المهارات الرياضية باختلاف المراحل العمرية .

**3-1 الاستنتاجات :**

1. أن درجة التصور البصري متوسطة عند الناشئين والأواسط و مرتفعة عند الأكابر ، بينما درجة التصور السمعي فهي متوسطة عند الناشئين و مرتفعة عند الاواسط و الاكابر ، ونجد درجة التصور الحسي الحركي متوسطة ايضا ، بينما درجة التصور الانفعالي فهي متوسطة عند الناشئين و عند الأواسط و مرتفع عند الاكابر .
2. أن مستوى مهارة التهديد مرتفعة عند الأكابر و مهارة امتصاص الكرة متوسطة عند الناشئين والأواسط ،بالإضافة الى ان مهارة الجري بالكرة عند الناشئين و الاواسط متوسطة مقارنة بالأكابر أما مهارة ضرب الكرة فهي متوسطة عند الناشئين و الاواسط و مرتفعة عند الاكابر .
3. وجود تفاوت في درجة التصور العقلي والمهارات الأساسية لصالح فئة الأكابر.
4. وجود علاقة طردية بين التصور العقلي و بعض المهارات الاساسية في كرة القدم قيد البحث

**3-2 مناقشة النتائج الفرضيات :**

- 3-2-1 الفرضية الأولى : درجة التصور العقلي و بعض المهارات الاساسية متوسطة عند الناشئين و الاواسط و مرتفعة عند الاكابر .
- و قد تحققت هذه الفرضية حسب ما ظهر في الجداول رقم (7-8-9-10-11-12-13-14) و تتفق هذه النتائج مع الدراسة التي قام بها بوخراز رضوان 2008 حيث اكد انه كلما زادت قيم نتائج التصور العقلي زادت قيم الاختبارات المهارية .
- 3-2-2 الفرضية الثانية : هناك اختلاف في درجة التصور العقلي و بعض المهارات الاساسية في كرة القدم باختلاف المراحل العمرية .
- و قد تحققت هذه الفرضية حسب ما ظهر في الجداول رقم (17-19-21-23-25-27-29-31) و هذا ما يتفق مع دراسة الباحثين ( عبد الرحمان حميد الكبسي/عبد الرحيم الفرحان 2009 ) حيث اكدت نتائجها على ان هناك فروق بين طلبة الكلية في المستوى العقلي و اداء بعض المهارات الاساسية في كرة القدم حسب المرحلة العمرية .

**3-2-3 الفرضية الثالثة :** هناك علاقة بين التصور العقلي و بعض المهارات الاساسية في كرة القدم .

و قد تحققت هذه الفرضية حسب ما ظهر في الجدول رقم (15) و هذا ما يتفق مع دراسة سليمان

البشير 2008 التي كانت نتائجها بان هناك علاقة بين التصور الذهني و الاداء الحركي حيث ان

تحسن الاطفال في هذه المهارة العقلية يمكنهم من رفع مستوى ادائهم الحركي .

### 3-3 الخلاصة العامة:

إيماننا منا بالدور المحوري الذي يلعبه المدرب في العملية التدريبية جاءت دراستنا هاته لتقوم بإطلالة تقييمية على ظروف عمليات التدريب داخل الفرق ، وهذا لمعرفة جودة التدريب داخلها ، وتم اخذ اللاعبين لفئة الناشئين و الاواسط و الاكابر كعينة للدراسة ، وعرفنا ان كان هناك اختلاف في ظروف و نتائج التدريب بين الفرق و ما مدى مسايرة هذه الفروقات لمتغيرات العصر الذي يشهد الكثير من التحديات و التطورات في بنية التدريب و اهدافه و استراتيجياته ومناهجه و اساليبه مما ينعكس اثره بالكامل على العملية التدريبية التعليمية ، فبعد ما ظهر مؤخرا من فلسفة و استراتيجية جديدة تمثلت في التدريب العقلي و لهذا كان لزاما علينا معرفة مدى مسايرة فرق كرة القدم لهذه التطورات و امكانية التماشي معها و كنتيجة نهائية لهذه الدراسة تم التوصل الى انه كلما زادت قيم نتائج التصور العقلي زادت نتائج الاختبارات المهارية ، وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين ، وهذا ما يشجعنا الى المضي قدما نحو كل ما هو جديد و من شأنه يطور و يفعل العملية التدريبية.

و ختامنا نأمل و نرجو ان نكون قد وفقنا في عملنا هذا المتواضع و نتمنى ان يكون كحجر اساسي لبحوث اخرى حتى يتم الوصول الى الحلول الممكنة ، و زيادة التوصل الى نقاط الضعف و القوة و رسم الخطوط العريضة ، لتوفير احسن الظروف لتكوين المدربين للحصول على الجودة و الكفاءة و تمكينه على اداء مهامه على اكمل وجه و بالتالي تحقيق اهداف التدريب الرياضي .

### 3-4 التوصيات:

- ادماج برامج التدريب العقلي ضمن الوحدات التدريبية للاعبين .

- استخدام المقاييس العلمية في قياس مستوى اللاعبين .

- اجراء دراسات و بحوث في هذا المجال و تطبيقها .
- عقد دورات و دراسات تكوينية للمدرين للتعرف على امكانية تطبيق برامج التدريب العقلي .



- 1- اسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2- أكرم زكي حطايبي. (1996). المناهج المعاصرة في التربية البدنية و الرياضية ط1. عمان الاردن: دار الفكر العربي.
- 3- السيد فؤاد البهي و سعد عبد الرحمان. (1985). علم النفس الاحصائي و قياس العقل البشري ط1. القاهرة: مطبعة دار التاليف المصرية.
- 4- الغريب الرمزية. (1985). التقويم و القياس النفسي. القاهرة: المكتبة الانجلو المصرية.
- 5- حسن السيد ابو عبده. (2002). الاعداد المهاري للاعب كرة القدم. مكتبة الاشعاع الفنية: القاهرة.
- 6- حنفي محمود مختار. (1997). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار النشر: المنيا.
- 7- سالم عيسى بدر / عما غصاب عباينة. (2007). مبادئ الاحصاء الوصفي و الاستدلالي . عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع.
- 8- شفيق محمد. (2001). البحث العلمي الخطوات المنهجية لاعداد البحوث المنهجية . مصر-الاسكندرية:- المكتبة الجامعية الازاربطية.
- 9- عباس احمد صالح. (1981). طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية . بغداد: المكتبة الوطنية.
- 10- عزة شوقي الوسيمي. (1999). تأثير برنامج التدريب العقلي على النشاط للعضلة الضامة لدى لاعبي كرة القدم. الامارات العربية المتحدة- العين:- المؤتمر العلمي للتربية الرياضية.
- 11- عصام عبد الخالق. (1992). التدبيب الرياضي - نظرياته و تطبيقاته-. الاسكندرية: دار المعارف.
- 12- عصام محمد امين. (1980). تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق. القاهرة: دار المعارف.
- 13- عمار مجوش. (1995). دليل الباحث و كتابة الرسائل . الجزائر.
- 14- عودة احمد سليمان المكاوي. (1987). اساسيات البحث العلمي في التربية و العلوم الانشائية ط1. الاردن: مكتبة المنار للنشر و التوزيع الزرقاء.
- 15- فان البن. (1985). مناهج البحث في التربية و علم النفس ط3 ترجمة محمد نبيل واخرون . القاهرة: المكتبة الانجلو المصرية.

- 16- فان الينا ديولوب. مناهج البحث في الربية و علم النفس ترجمة نبيل نوفل و اخرون. القاهرة: مكتبة انجلو .
- 17-مايزان الترجمة خليل ابراهيم البياتي. (1990). علم النفس التجريبي. بغداد: دار الحكمة للطباعة و النشر.
- 18-محبوب و جيه. (2002). البحث العلمي و مناهجه. العراق-بغداد-: دار الكتابة للطباعة و النشر.
- 19-محمد العبي شمعون و عبد النبي جمال. (1996). التدريب العقلي في التنس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 20-محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 21-محمد حسن علاوي. (1987). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر . المعارف. ط12.
- 22-محمد مزيان عمر. (1983). البحث العلمي .مناهجه،ومكوناته الطبهة الرابعة. الجزائر: ديوان الطبوعات الجامعية.
- 23-محمود يوسف الشيخ. (1984). التعلم الحركي. الاسكندرية: دار المعارف.
- 24-مصطفى حسن. (1992). المعاملات العلمية بين النظرية و التطبيق الطبعة1. مصر-القاهرة-: مركز الكتاب للنشر.
- 25-مفتي ابراهيم حماد. (1994). الدفاع و بناء الهجوم فية القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 27-مقدم عبد الحفيظ. (1993). الاحصاء و القياس النفسي التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 28-نزار الطالب و كامل لويس. (2002). علم النفس الرياضي ط2. جامعة الموصل: دار الكتابة للطباعة و النشر .
- 29-وجيه محبوب. (1989). علم الحركة و التعلم الحركي. الموصل: دار الكتب للطباعة و النشر.



## الملحق رقم 01: مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

هذا المقياس من إعداد (ريننز مارتينيز 1993) واعد صورته العربية (أسامة كامل راتب) يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك- الممارسة مع الآخرين-مشاهدة الزميل-الأداء في المسابقة (المنافسة) - قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

### الموقف الأول : الممارسة بمفردك

اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين في النشاط الرياضي ، أغلق العينين حوالي دقيقة و حاول أن تصور نفسك تؤدي هذه المهارة، تسمع الأصوات وتشعر بجسمك وهو يؤدي الحركات ، وكن واعيا بحالتك العقلية و الانفعالية. قدر درجة الوضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

الموقف الأول	عدم وجود صورة للموقف	وجود صورة و لكن غير واضحة	صورة واضحة بدرجة متوسطة	صورة واضحة بدرجة كبيرة	صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا
كيف تجيد رؤية نفسك و أنت تؤدي المهارة					
كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء					
كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارة					
كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية المصاحبة					

### الموقف الثاني : الممارسة مع الآخرين

أداء التصور العقلي لنفس المهارة السابقة و لكن في حضور مدربك و زملائك في الفريق ، في هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضحاً-  
اغلق العينين حوالي دقيقة واستحضر الصورة العقلية لهذا الخطأ و الموقف الذي يحدث بعده مباشرة .

الموقف الثاني	عدم وجود صورة للموقف	وجود صورة و لكن غير واضحة	صورة واضحة بدرجة متوسطة	صورة واضحة بدرجة كبيرة	صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا
كيف تجيد رؤية نفسك و أنت تؤدي المهارة					
كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء					
كيف تجيد الإحساس الحركي					
كيف تجيد الشعور بمحالتك الانفعالية المصاحبة					

#### الموقف الثالث : مشاهدة الزميل

التفكير في زميل أو احد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في المنافسة - غلق العينين لمدة دقيقة - التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة - قدر درجة الوضوح للتصور العقلي .

الموقف الثالث	عدم وجود صورة للموقف	وجود صورة و لكن غير واضحة	صورة واضحة بدرجة متوسطة	صورة واضحة بدرجة كبيرة	صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا
كيف رأيت نفسك في هذا الموقف					
كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف					
كيف الإحساس					

					الحركي بالأداء في هذا الموقف
					كيف تشعر بالحالة الانفعالية في هذا الموقف

#### الموقف الرابع : الأداء في المسابقة

التصور العقلي لنفسك تقوم بالأداء في إحدى المسابقات (المباريات) و أنت تلعب بمهارة فائقة ويوجد جمهور و زملاء يعبرون عن تقديرهم لك ، الآن أغلق العينين حوالي دقيقة و تصور هذا الموقف بواقعية و نشاط كلما أمكن ذلك – قدر درجة التصور العقلي

صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا	صورة واضحة بدرجة كبيرة	صورة واضحة بدرجة متوسطة	وجود صورة و لكن غير واضحة	عدم وجود صورة للموقف	الموقف الرابع
					كيف تجيد رؤية نفسك
					كيف تجيد الاستماع للأصوات
					كيف تجيد الإحساس الحركي
					كيف تجيد الشعور بالانفعالات

#### مجالات التصور :

-التصور البصري

-التصور السمعي

-التصور الحس الحركي

-التصور الانفعالي

#### كيفية حساب الدرجات :

-المحور البصري: جمع الدرجات في العبارة-1- للمواقف الاربعة=

-المحور السمعي: جمع الدرجات في العبارة -2- للمواقف الاربعة=

-المحور الحس الحركي: جمع الدرجات في العبارة -3- للمواقف الاربعة=

-المحور الانفعالي: جمع الدرجات في العبارة -4- للمواقف الاربعة=

الملحق رقم 02 :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

### استمارة استبيانيه للأساتذة المختصين في كرة القدم

لن عظيم الشرف أن نتقدم إلى سيادتكم الموقرة و المحترمة بطلب مساعدتنا في بحثنا هذا الخاص بمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تحت عنوان \*علاقة التصور العقلي ببعض المهارات الاساسية في كرة القدم حسب المراحل العمرية\* يسرنا أن نتقدم إليكم بهذه الاستمارة، ونظرا لما تختصون به في هذا المجال يرجى التكرم بالموافقة على تحكيم هذه الاستمارة ، بإعطائنا رأيكم بوضع علامة (X) عند الاختبار المناسب . تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير و شكرا .

من إعداد الطلبة :

-ريغي عبد القادر.

-بطاهر جمال

السنة الجامعية

2015-2014



مهارة التهديف:

1-الاختبار الاول

2-الاختبار الثاني

3-الاختبار الثالث

4-الاختبار الرابع.

مهارة ضرب الكرة:

1-الاختبار الاول.

2--الاختبار الثاني.

3-الاختبار الثالث.

4-الاختبار الرابع.

مهارة الدحرجة بالكرة:

1-الاختبار الاول.

2--الاختبار الثاني.

مهارة السيطرة على الكرة:

1-الاختبار الاول.

2--الاختبار الثاني.

3-الاختبار الثالث.

4-الاختبار الرابع

مهارة التهديف:

01	الرقم
دقة التصويب على الهدف	الغرض
حائط ترسم عليه دائرة قطرها مترين ، كرة قدم،.	الادوات
يرسم خط البداية على بعد 12 مترا من حائط التصويب ويرسم امام الحائط خط مواز على بعد مترين منه ، ويرسم على حائط التصويب دائرة قطرها متران ، ويقف الناشئ عند خط البداية ومعه الكرة وعند سماع إشارة البدء يقوم الناشئ بتصويب الكرة الثابتة من مسافة 12 مترا على الدائرة المرسومة على الحائط لترتد مسافة مترين على الاقل حتى تحتسب محاولة صحيحة ،	الوصف
يكرر ذلك 10 محاولات	الشروط
تحتسب عدد المحاولات الصحيحة التي تدخل الدائرة وترتد مرتين.	التسجيل

02	الرقم
دقة التهديد	الغرض
ثلاث كرات القدم-ملعب كرة القدم.	الادوات
<p>يقوم اللاعب بالتهديد الكرة اليمنى نحو الثلث الأيمن من المرمى ثم يتحرك حتى الكرة الوسطى ليصوبها نحو الثلث الأوسط من المرمى ثم يتحرك نحو الكرة اليسرى ليصوبها نحو الثلث الأيسر من المرمى ، يكرر الأداء مرتين بحيث تصوب الكرة مرتين بالرجل اليمنى ومرتين بالرجل اليسرى في كل نقطة من نقاط التصويب.</p>	الوصف
<p>يكرر الاداء مرتين بحيث تصوب الكرة مرتين بالرجل اليمنى و مرتين بالرجل اليسرى في كل نقطة من نقاط التصويب.</p>	الشروط
<p>تعطى درجة لكل تصويبه صحيحة، لا تحتسب الكرة التي تذهب الى الثلث غير المصوب نحوه.</p>	التسجيل

03	الرقم
دقة التهديد من زكالات الجزاء	الغرض
ملعب كرة القدم ، 10 كرات قدم ، شريط لتعيين منطقة التصويب للاختبار ، شريط قياس	الادوات
<p>تحميا 10 كرات بالقرب من منطقة الجزاء على ان تنفذ الاولى من منطقة الجزاء ، إذ يقوم اللاعب بالتهديد في الاختبار و حسب المربعات التي توضع على جانبي الهدف من الداخل .</p>	الوصف
	الشروط
	التسجيل

04	الرقم
قياس دقة التهديد.	الغرض
ملعب كرة قدم ، سبع كرات قدم ، شاخص ، حبل مرمى مقسم إلى ثلاث مناطق محددة	الادوات
<p>الوصف</p> <p>توزع 7 كرات على خط منطقة الجزاء أل(16) ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ثم يتجه إلى الكرة الثانية وهكذا مع الكرات كلها ويكون التهديد أعلى من مستوى الأرض وللاعب الحرية باختيار أي قدم على أن يتم الأداء من وضع الركض.</p>	طريقة الاداء
يكون التهديد أعلى من مستوى الأرض وللاعب الحرية باختيار أي قدم على أن يتم الأداء من وضع الركض.	الشروط
<p>تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من التهديد الكرات السبعة وعلى النحو التالي:-</p> <p>-يمنح اللاعب 3 درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1-3).</p> <p>-يمنح اللاعب درجة واحد إذا دخلت الكرة في المنطقة (2).</p> <p>-يمنح اللاعب صفراً إذا خرجت الكرة خارج المرمى.</p> <p>-في حالة ارتطام الكرة بالعارضة او العمود ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة.</p>	التسجيل

## مهارة ضرب الكرة:

01	الرقم
ضرب الكرة لأبعد مسافة	الغرض
02 كرات قدم ، ملعب كرة القدم ، شريط قياس .	الادوات
توضع الكرة على خط المرمى الجانبي لداخل الملعب تجاه دائرة المنتصف . توضع أعلام على مسافات محددة من نقطة البداية حتى يسهل القياس أو يتواجد شريط قياس مفرد بطول 50 متر لإجراء القياس من نقطة كل كرة و حتى نقطة السقوط و عند سماع إشارة البدء يقوم الناشئ بركل الكرة و إرسالها عاليا و لأبعد مسافة ،	الوصف
يتم التطبيق بطريقة فردية. يؤدي هذا الاختبار مرة بالقدم اليمنى و مرة بالقدم اليسرى	الشروط
	التسجيل

02	الرقم
دقة التصويب نحو الهدف	الغرض
3 كرات قدم، ساعة توقيت	الادوات

<p>طريقة الاداء</p>	<p>الوصف</p>	<p>ترسم أربعة أهداف مستطيلة الشكل على حائط أملس عمودي على الأرض أبعادها كالتالي:</p> <p>المستطيل الأول 2*6 متر . المستطيل الثاني 4*12 متر</p> <p>المستطيل الثالث 6*18 متر . المستطيل الرابع 8*24 متر</p> <p>1 . يؤخذ عرض المستطيل من فوق سطح الأرض مباشرة.</p> <p>2 . يرسم خط على الأرض مواز للحائط وعلى بعد 20 متر منه شكل (1)</p> <p>3. يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطى إشارة البدء يقوم بضرب الكرة بإحدى القدمين نحو الحائط محاولا إصابة الهدف الصغير (2*6 متر) أكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر للاختبار وهو (30 ثانية).</p>
<p>الشروط</p>	<p>يعطى كل لاعب محاولتان متتاليتان.</p>	
<p>التسجيل</p>	<p>1- تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالتالي:</p> <p>أ. 4 نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الأول.</p> <p>ب. 3 نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الثاني.</p> <p>ج. 2 نقطتان إذا لمست الكرة المستطيل الثالث.</p> <p>د. 1 نقطة إذا لمست الكرة المستطيل الرابع.</p> <p>هـ. 0 صفر إذا خرجت الكرة بعيدا عن المستطيل الرابع (بكثير)</p> <p>2- إذا وقعت الكرة على إحدى الخطوط المشتركة بين مستطيلين تحتسب الدرجة الأكبر.</p> <p>3- درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها في المحاولتين معا.</p>	

<p>الرقم</p>	<p>03</p>
<p>الغرض</p>	<p>دقة التصويب في جزء محدد من المرمى</p>
<p>الادوات</p>	<p>كرة قدم - مرمى كرة يد- مرمى كرة قدم</p>

طريقة الاداء	الوصف	توضع الكرة على نقطة التصويب وعند إعطاء الإشارة يتقدم اللاعب نحو الكرة للتصويب على المرمى في جزء محدد والترتيب كالتالي:- الجزء الأيمن من المرمى الجزء اليسر من المرمى - وسط مرمى كرة اليد .
الشروط	وإذا اصطدمت الكرة بأحد القوائم تعاد المحاولة.	
التسجيل	يعطى للجهة اليمنى 40 د اليسرى 20 د وفي الوسط يعطى 10 د.	

الرقم	04	
الغرض	قياس دقة التصويب	
الادوات	03 كرات قدم - شريط	
طريقة الاداء	الوصف	قف خلف خط البدء وأمامه 3 كرات وعند إعطاء الإشارة يتحرك اللاعب ويقوم بركل الكرة على احد الزوايا العليا أو السفلى
الشروط	يعطى للاعب 3 محاولات.	
التسجيل	يعطى 20 درجة على التصويب في الزوايا العليا. - يعطى 15 درجة في التصويب على الزوايا السفلى. - يعطى 5 درجات في التصويب في المنتصف	

#### مهارة الجري بالكرة

الرقم	01	
الغرض	القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب و المراوغة مع المنافس	

الادوات	ثلاث حواجز، ميقاتييه، كرة قدم.
طريقة الاداء	الوصف يعطي للاعب 03 محاولات متتالية ويحتسب له اقل زمن يسجله في كل محاولة من المحاولات الثلاثة. يمكن المرور على يمين و يسار الحاجز. اذا خرجت الكرة من اللاعب اثناء الاختبار من الخط الامامي لا تحتسب المحاولة.
الشروط	
التسجيل	جيد-03-درجات.-متوسط-02-درجات.-ضعيف-01-درجة

الرقم	02
الغرض	التحكم في الكرة
الادوات	ميقاتييه - كرة قدم.
طريقة الاداء	الوصف يقوم اللاعب بالجري بالكرة على مسافة 30 متر
الشروط	يحتسب افضل زمن
التسجيل	10 ثانية / ثلاثة درجات-15 ثانية / متوسط - 20 ثانية / ضعيف

### مهارة السيطرة على الكرة

الرقم	01
-------	----



الغرض	قدرة اللاعب في التحكم على الكرة	
الادوات	كرة قدم - شريط قياس	
طريقة الاداء	الوصف	يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع الإشارة يرفع الكرة من على الأرض ويقوم بالتعامل معها بالقدمين والفخذ والرأس لأكبر مسافة ممكنة.
الشروط	يعطى للاعب محاولتين .	
التسجيل	تقاس المسافة من خط البداية حتى تسقط الكرة على الأرض.	

الرقم	02	
الغرض	قدرة اللاعب في التحكم على الكرة	
الادوات	كرة القدم	
طريقة الاداء	الوصف	نفس الاختبار السابق لكن في وسط الدائرة
الشروط	يعطى للاعب محاولتين.	
التسجيل	تقاس المسافة من خط البداية حتى تسقط الكرة على الأرض.	

الرقم	03	
الغرض	قياس دقة السيطرة على اخماد الكرة	
الادوات	كرات قدم-	
طريقة الاداء	الوصف	يرمي المدرب (05) كرات عالية وبشكل متتالي للاعب الواقف خلف الخط حيث يحاول اللعب ايقاف الكرة خلف الخط شرط ان تكون احدى قدميه خلف الخط.

الشروط	لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية: *إذا لم ينجح اللاعب في اخماد الكرة. *إذا اجتاز الخط بأكثر من قدم. *إذا اوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم .
التسجيل	تعطى درجتين (02) لكل محاولة صحيحة. -تحتسب عشر درجات لمجموع المحاولات الخمسة.

الرقم	04
الغرض	يقيس هذا الاختبار مقدرة اللاعب عل السيطرة على الكرة والتحكم فيه
الادوات	ملعب كرة قدم ، كرة قدم ، ساعة إيقاف ، صفارة
طريقة الاداء	الوصف مع إشارة المدرب يقوم اللاعب برفع الكرة على الرأس لتنطيطها مرتين ثم إسقاطها على الفخذ لتنطيطها على كل فخذ مرة واحدة ثم يتم تنطيطها بكل قدم مرة واحدة ثم يتم رفعها على الرأس لتنطيطها مرتين ثم الاستمرار في الأداء حتى المدة المحددة ، ويمكن البدء بالعكس. زمن الاختبار: 2 دقيقتين .
الشروط	
التسجيل	تسجيل نقطة لكل مرة تصل فيها الكرة إلى وضع تنطيط الكرة بالرأس ، يحسب عدد النقاط خلال الزمن المحدد

الملحق رقم 03 :الاساتذة و المدربين الذين عرضت عليهم الاستثمارات .

الرقم	الاسم و اللقب	جهة العمل
01	كوتشوك سيد احمد	معهد علوم و تقنيات الانشطة البدنية و الرياضية - مستغانم -
02	حجار خرفان	
03	ميم مختار	
04	قداوي محمد	مدربين في الفئات الشبانية لغالي معسكر
05	فراجي احمد	
06	صديقي حسين	

الملحق رقم 04 :

نتائج مقياس التصور العقلي (التجربة الاستطلاعية)

الانفعالي		الحسي الحركي		التصور السمعي		التصور البصري		
ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	
9	7	10	9	10	11	14	14	01
8	8	9	9	15	14	17	16	02
11	11	11	13	12	11	18	15	03
8	8	9	9	15	14	17	16	04
8	7	11	10	14	14	13	14	05
9	8	10	9	11	10	13	14	06
9	8	10	10	11	14	12	11	07
10	9	12	11	13	13	13	10	08
9	8	11	12	9	10	14	15	09
9	9	9	8	14	13	16	15	10
0.10		0.22		0.90		0.64		معامل الارتباط

الملحق رقم 05 :

نتائج الاختبارات المهارية ( الدراسة الاستطلاعية)

المهارات								الرقم
ضرب الكرة		امتصاص الكرة		الدحرجة بالكرة		التهديف		
ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	
20	19	03	03	08	06	12	12	01
23	23	02	03	08	08	18	15	02
23	22	03	03	06	04	15	14	03
20	20	03	02	10	10	15	12	04
23	27	02	01	08	10	14	13	05
19	16	01	01	04	02	11	11	06
27	25	02	02	06	08	18	13	07
28	27	02	02	08	08	14	15	08
25	27	03	03	08	10	14	12	09
32	28	03	01	06	06	12	13	10
0.83		0.30		0.81		0.56		معامل الارتباط

## ملخص البحث :

تهدف هذه الدراسة الى معرفة درجة التصور العقلي و مستوى بعض المهارات الاساسية في كرة القدم و كذا التعرف فيما اذا كان هناك اختلاف في مستوى التصور العقلي و بعض المهارات الاساسية باختلاف المراحل العمرية ، بالإضافة الى معرفة العلاقة بين درجة التصور العقلي و مستوى بعض المهارات الاساسية في كرة القدم .

تكونت العينة العشوائية المختارة من -54- لاعب من فريق غالي معسكر ، خلال السنة التدريبية 2014-2015 م .

عن طريق المنهج الوصفي ، و باستخدام مقياس ، و بعض الاختبارات . و باستخدام معامل الارتباط بيرسون ، المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ، و تحليل التباين الاحادي ، بالإضافة الى اختبار حسن المطابقة . تم التوصل الى النتائج التالية :

- درجة التصور العقلي و بعض المهارات الاساسية متوسطة عند كل من الناشئين و الاواسط و مرتفعة عند الاكابر .
- هناك اختلاف في درجة التصور العقلي و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم باختلاف المراحل العمرية لصالح الاكابر
- هناك علاقة طردية بين درجة التصور العقلي و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

Résumé de recherche:

Cette étude vise à déterminer le degré de perception mentale et un certain niveau de compétences de base dans le football, ainsi que

Identifier si il y avait une différence dans le niveau de perception mentale et certaines compétences de base dans les différents

Age, ainsi que de connaître la relation entre le degré de perception mentale et un certain niveau de compétences de base dans le football.

Échantillon aléatoire composé de -54- joueur de l'équipe GC Mascara, lors de la formation l'année 2014-2015 m.

En utilisant l'approche descriptive, et en utilisant une échelle, et certains tests. Et en utilisant le coefficient de corrélation

Pearson, les moyennes et les écarts types, et l'analyse de variation unilatérale, en plus de l'épreuve

Conformité Hassan. Il a été atteint les résultats suivants:

- Le degré de perception mentale et certaines compétences de base à chacune de la forte intermédiaire et subalterne lorsque Alaoasit et compagnons supérieurs.
- Il ya une différence dans le degré de perception mentale et certaines compétences de base dans le football selon les groupes d'âge au profit des compagnons supérieurs
- Il existe une corrélation directe entre le degré de perception mentale et certaines compétences de base en relation de football.