

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكى محند أولحاج-البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

التخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

دور التصور العقلي في تطوير مهارة التسديد نحو
المرمى في كرة القدم
- دراسة ميدانية رديف الأخرسية -

إشراف الأستاذ :

* مزارى فاتح

إعداد الطلبة :

* سوفي عبد المالك

* غربى نصر الدين

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
حمانى إبراهيم	دكتور	رئيسا
مزارى فاتح	بروفيسور	مشرفا
أيت طاهر يونس	دكتور	ممتحنا

2021/2020

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكى محند أولحاج-البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

التخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع:

دور التصور العقلي في تطوير مهارة تسديد نحو
المرمى في كرة القدم
- دراسة ميدانية رديف الأخرية -

إشراف الأستاذ :

* مزارى فاتح

إعداد الطلبة :

* سوفي عبد المالك

* غربى نصر الدين

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
حماني إبراهيم	دكتور	رئيسا
مزارى فاتح	بروفيسور	مشرفا
أيت طاهر يونس	دكتور	ممتحنا

2021/2020

الشكر و التقدير

الحمد لله الذي أنزل على عبده كتابا عجبا فيه من كل شيء حكمة
و نبأ و الصلاة و السلام على أعظم و أشرف خلق الله عجا و عربا و أزكاهم
حسبا و نسبا و على آله و صحبه و من و الاله إلى يوم البعث.
فيا رب أحمدك حمدا كثيرا و أشكرك شكرا جزيلا كما ينبغي لجلال وجهك و عظيم
سلطانك فأنت القائل في كتابك العزيز (لئن شكرتم لأزيدنكم).

فأتقدم مصداقا لقول نبيك صلى الله عليه وسلم (من لم يشكر الناس لم يشكر الله) بالشكر
الجزيل إلى كل من ساهم من قريب او بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع تشكراتي للبروفيسور
المشرف " مزارى فاتح " كما اتقدم بالشكر الجزيل للدكتور " منصورى نبيل " الذي
لم يبخل علي بالنصائح و الدعم المعنوي فكان نعم المرشد لي أتقدم بالشكر للأستاذة
" علون سعاد " و الأستاذة " بالطيب سارة ".

أتقدم بالشكر لكل من علمني حرفا و في الأخير احمد الله جل و على الذي لولاه
لما كنا فاللهم إن أعطيتني نجاحا فلا تأخذ مني تواضعا اللهم إن كتبت لي فشلا فلا تأخذ
مني عزيمة .

الإهداء

اشكر الله عز وجل الذي منحنا العتق وأنعم علينا بالعلم وهدانا
إلى نوره وألهمنا الصبر ويسر لنا دربنا ومكننا من تخلي

الصحاب

وتدبرنا على إتمام هذا العمل المتواضع.

أطري عملي هذا إلى أقر وأظن ما لا يفي الوجود إلى أمني
الغالية حفظها الله.

وإلى روح أبي اللهم أرحمه، وأدخله الجنة بدون حساب ولا
سابقة عذاب.

وإلى اخواتي وإلى كل أفراد العائلة وإلى كل من ساهم
ومد

يد العون في هذا الانجاز.

فريقي نعي الأبي

الإهداء

إلى شمس الحق التي سطعت على الأرض فملاحتها نورا وزينتها عدلا
صاحب الخلق العظيم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
إلى الذي حملت اسمه بكل فخر و الذي أرتقى ذكره إلى من
أوصاني بطلب العلم و أنا صفيير إلى ذلك النور الذي لا يزول أبدي
رحمة الله و أسكنه فسيح جناته

إلى روح أمي الطاهرة رحمها الله إلى ذلك القلب الحنون الذي غارتني
و رحا إلى قرة عيني و أفلى ما فقدت فحبرك أنا و ما زال ذلك الشوق
يكنو أمي رحمها الله و أسكنها فسيح جناته
إلى إخوتي و أخواتي و عائلاتهم
إلى كل من يحمل لقب سوني
إلى من افتخر بصداقتهم و الذين عشت معهم أسعد اللحظات و
أصبحها.....

إلى كل من عرفني و أحببت
إلى كل الأصحاب في الكشافة إلى زملائي و تلاميذي في ثانوية
زيدان المخفي إليهم جميعا أشكر هذا العمل المتواضع
علا المالك سوني

قائمة المحتوى

قائمة المحتوى

قائمة المحتوى

الصفحة	العنوان
	واجهه .
	شكر وتقدير.
	اهداء .
	اهداء .
	قائمة المحتوى.
	قائمة الجداول.
	قائمة الاشكال.
	ملخص.
أ	الفصل التمهيدي .
مدخل هام التعريف بالبحث .	
ب-ث	الاشكالية.
ث	الفرضيات .
ث-ج	أهمية الدراسة.
ج	أهداف الدراسة.
ج	أسباب الدراسة .
ج-خ	مصطلحات الدراسة .
الخلفية النظرية للدراسات و الدراسات المرتبطة بالبحث.	
9	تمهيد .
1-الخلفية النظرية للدراسة .	
المحور الأول : التصور العقلي.	
11-10	مفهوم التدريب العقلي.
13-11	أنواع التصور العقلي .
15-13	دور التدريب العقلي .
15	أهداف التدريب العقلي .

17-16	مبادئ التدريب العقلي.
21-17	اساسيات و شروط التدريب العقلي .
23-21	مكانة التدريب العقلي من التدريب الرياضي.
26-23	التفسيرات النظرية لتأثير التدريب العقلي.
36-26	تقنيات التدريب العقلي .
38-36	العوامل المؤثرة في التدريب العقلي .
40-38	مراحل التدريب العقلي.
المحور الثاني : كرة القدم.	
41	تعريف كرة القدم .
42-41	نبذة عن كرة القدم في الجزائر.
43-42	مراحل تعلم المهارات و التقدم بها حتى الآلية .
52-43	أقسام المهارات التكنيكية في كرة القدم.
52	ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات .
53-52	المهارات الأساسية في كرة القدم.
54-53	علاقة التكنيك بالتكتيك.
55	خلاصة.
الدراسة المرتبطة بالبحث .	
57	تمهيد .
63-58	عرض الدراسات .
64-63	التعليق على الدراسات.
64	أوجه التشابه و الاختلاف .
65	خلاصة.
الخلفية التطبيقية للباحث .	
67	تمهيد .
المحور الثالث : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
68	المنهج المتبع.

69-68	متغيرات البحث .
70-69	عينة البحث .
70	مجالات البحث .
72-70	ادوات البحث .
73-72	صدق و ثبات اداة الدراسة .
75-73	الدراسة الاستطلاعية.
75	الادوات الاحصائية المستعملة.
76-75	اختبار دقة التسديد على المرمى.
77	خلاصة
المحور الرابع : عرض و مناقشة و تحليل النتائج.	
78	تمهيد .
81-79	مناقشة النتائج.
86-81	عرض وتحليل النتائج .
87	خلاصة.
89	الاستنتاج التام .
90-89	الخاتمة و التوصيات .
-	المصادر .
93-92	المراجع.
-	الملاحق .

قائمة الجداول

قائمة الجداول :

الصفحة	قائمة الجداول	رقم
72	معامل الارتباط والثبات .	1
73	معامل الارتباط ومعامل الثبات .	2
79	قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث.	3
80	بين قيمة معامل الارتباط البسيط(بيرسون) بين التصور البصري ودقة التهديف بكرة القدم.	4
82	يبين قيمة معامل الارتباط البسيط(بيرسون) بين التصور السمعي ودقة التهديف بكرة.	5
83	بين قيمة معامل الارتباط البسيط(بيرسون) بين الإحساس الحركي ودقة.	6
85	بين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الحالة الانفعالية المصاحبة ودقة التهديف بكرة القدم.	7

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

قائمة الاشكال :

الصفحة	قائمة الأشكال	رقم
44	المهارات الأساسية بدون كرة	1
46	المهارات الأساسية مع الكرة .	2
47	أنواع ضرب كرة القدم.	3
48	أنواع استقبال الكرة .	4
49	الأنواع الأساسية لمهارة توجيه الكرة .	5
50	أنواع ضرب الكرة بالرأس .	6
51	أشكال و إمكانيات انتزاع الكرة .	7
79	قيم الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث	8
80	الانحراف والمتوسط الحسابي .	9
81	يبين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التصور البصري ودقة التهديف بكرة.	10
82	بين قيمة معامل الارتباط البسيط بيرسون بين التصور السمعي ودقة التهديف بكرة القدم.	11
84	بين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاحساس الحركي ودقة التهديف بكرة القدم قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (28).	12
85	بين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الحالية الانفعالية المصاحبة ودقة التهديف بكرة القدم .	13

الفصل التمهيدي.

الفصل التمهيدي.

الفصل التمهيدي :

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير ، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم ، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق ، وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود ، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

والى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور العقلي و النفسي ،من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء الرياضي المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية للجانب العقلي و النفسي والمنتهجة علميا و التركيز على كل التي تتعلق بالأداء سواء الجانب العقلي او البدني أو المهاري أو الجانب التكتيكي ، فأداء المهارة بشكل جيد في أي رياضة من الرياضات يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات.



مدخل عام التعريف بالبحث .

مدخل عام التعريف بالبحث .

1- الإشكالية :

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة، وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة و إنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقديمه وأصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفاء يعتمد استعمال مختلف الأساليب والطرق العلمية واختيار أفضلها من اجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية و البدنية . (علاوي 1998)

وفي الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدربين الرياضيين نظرا لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية، فمهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الإمكانيات الجسمانية واللياقة البدنية العالية، الذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يُمكن استعمال هذه الإمكانيات في الاتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف، فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. (علاوي 1998)

ويعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم، وقد حرصت معظم هذه الدول ان لم يكن جميعها على إعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية . (ابراهيم 1997)

وكما هو معلوم تنقسم هذه الالعاب الى العاب فردية وأخرى جماعية وهذه الأخيرة تشمل أنواع مختلفة كالكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم.



والشيء الذي لا يمكن ان يختلف عليه اثنان هو ان كرة القدم هي رياضة الأكثر شعبية في العالم وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير من مختلف الاعمار .

وكرة القدم كغيرها من الرياضات الأخرى تعتمد في تطورها ونجاحها على خاصية أساسية الا وهي التدريب الرياضي والذي يعتبر اللبنة الأولى في جميع القطاعات الرياضية خاصة التنافسية منها .

ويعتبر التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب وتهذيب اللاعب وذلك باستخدام الوسائل الخاصة للحصول على حالة للتدريب القصوى للاعب على أساس التطوير الكامل لمردوده ويتطلب تحقيق هذا الهدف القيام بتخطيط قدرات اللاعب المهارية والذهنية والبدنية خاصة والتي هي مسؤولية المختصين في ذلك من اجل الوصول به الى اعلى المستويات. (الأستاذ الدكتور غازي صالح محمود، ص14)

إن من أهم المتغيرات التي تأثر في اللاعب هي المعلومات المختلفة التي يتم تزويد اللاعب بها، ومن بين هذه المعلومات ما يعرف بالتصور الذهني (العقلي) فهي استراتيجية تعليمية فعالة تقوم بربط المعلومات المقروءة في الكتب والمذكرات بواسطة رسومات وكلمات على شكل تصور تحول الفكرة المقروءة الى تصور عقلي تحوي اشكالا مختصرة ممزوجة بالوان واشكال في ورقة واحدة، حيث تعطي المتعلم مساحة واسعة من التفكير، وتمنحه فرصة مراجعة معلوماته السابقة عن الموضوع وترسيخ البيانات والمعلومات الجديدة في مناطق المعرفة الذهنية. (طارق عبد الرؤوف عامر 1996 ص21)

وأشتمل على العديد من المكونات: الاسترخاء العضلي ، والعقلي ، التأمل ، تركيز الانتباه ، التدريب الدافعي ، وضع الأهداف برمجة الأهداف حل المشكلات ، تنمية الاتجاهات ، وغيرها .

ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني و المهاري والخططي ومبادئه الى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية ويشير شمعون (1996) الى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء -تركيز الانتباه-التصور العقلي -الاسترجاع العقلي -الثقة بالنفس، يجب أن تسير جنباً الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.



ومهارتي التسديد نحو المرمى من اهم المهارات الهجومية والتي لها كلمة في نتيجة المباريات، اذ ان كل ما يقوم به اللاعبون من مجهودات داخل الملعب تصب في خدمة التسديد، لكن الملاحظة والتي تنفق عليها جميعا من تلك الأهداف الضائعة نتيجة التسديدات العشوائية والضعيفة والتي تنقصها القوة والدقة.

وعلى ضوء اتجاه بعض البحوث في المجال الرياضي والمأمها بالنتائج التطبيقية لغرض الوصول الى الحقائق العلمية الدقيقة ليساهم في رفع كفاءة المدرب من الناحية العلمية اذ انه لا يستطيع عن طريق التشخيص الظاهري للأداء معرفة أسباب الأداء الخاطيء وذلك لدقة عناصر الحركات وسرعة أداؤها ومحاولة الطالب الباحث المساهمة في الرفع من مستوى فعالية الأداء لمهاري للتسديد نحو المرمى لما لها من اثر من مشكلات اللعب في كرة القدم وخلق خطورة على مرمى الخصم.

وانطلاقا مما سبق و من أهمية التصور العقلي في تطوير التسديد نحو المرمى ، قمنا بصياغة الإشكالية التي نحاول أيجاد حل لها و الإجابة عنها بالأسئلة التالية :

1-1- التساؤل العام:

❖ هل يسهم التصور العقلي في تطوير مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم ؟

ومن التساؤل العام نستنبط منه تساؤلات فرعية:

• هل لتصور العقلي دور في تطوير مهارتي التسديد نحو الهدف في كرة القدم ؟

2- فرضيات البحث:

- هل هناك علاقة بين التصور البصري ودقة التهديف لدى كرة القدم؟
- هل هناك علاقة بين التصور السمعي ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل هناك علاقة بين الاحساس الحركي ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل هناك علاقة بين الحالات الانفعالية المصاحبة ودقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم

3-اهمية البحث:

- تسليط الضوء على مدى أهمية عمل التصور العقلي في تطوير مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم؛



- حث المدربين على التدريب بالتصور العقلي لأنها تساعد على تحسين طرق التدريب واستيعاب اللاعبين لما يتعلموه؛
- قد تساهم هذه دراسة على توفير للاعبين وسيلة فعالة لاستدكار؛
- التعرف على الأسس التي يقوم عليها التصور العقلي.

4-اهداف البحث:

- الكشف عن دور التصور العقلي في تطوير مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم؛
- التعرف على مدى أهمية استخدام التصور العقلي في العملية التدريبية؛
- ابراز دور التصور العقلي في تطوير مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم؛
- ابراز كيفية اعداد التصور العقلي متكامل لها خصوصا لدى لاعبي كرة القدم؛
- اعداد وتقديم نماذج عن التصور العقلي بما يتناسب مع المرحلة العينة.

5- اسباب اختيار الموضوع:

1-5- الاسباب الذاتية:

- ميول ورغبة الباحثين في تناول هذا النوع من المواضيع.
- القدرة على انجاز هذا الموضوع خاصة في هذه الظروف؛
- الرغبة في تطبيق التصور العقلي على ارضية الميدان.

2-5- الاسباب الموضوعية:

- ندرة المكتبة لمثل هذه المواضيع؛
- قلة الاهتمام بموضوع الدراسة خاصة من قبل المدربين؛
- التأكيد على أهمية استخدام التصور الذهني لتحقيق بعض الاهداف.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-6- التدريب العقلي:

لقد مر مصطلح التدريب العقلي بمراحل متعددة حيث أطلق عليه في البداية الاسترجاع الرمزي، وكان أول من استخدم هذا المصطلح سكاكيت "SCAKEDT"، 1935. وتعدد بعد ذلك بواسطة موريس

"MORRISE" 1936 إلى التدريب المطلق ثم إلى التدريب التصوري عن طريق بييري "PERRY" 1939.

والآن نستعرض أهم التعريفات في هذا المجال:

- مورغان " MORGAN " :عرفه على انه احدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.
- أونشتال "UNESTAHLE" : عرفه على انه تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية ويتضمن بعدين أساسيين:
- ✓ الوصول إلى المستويات الرياضية العالي ؛
- ✓ تطوير الصحة العامة. (أسامة كامل راتب , 2000 , ص 31)

6-2- استراتيجيات التدريب الحديثة:

هي خطوات منظمة متسلسلة في التدريب بحيث تكون شاملة ومراعية لطبيعة الرياضيين. (اسم حسن حسين ص180)

6-3- التصور العقلي:

- تعريفه لغة: يعرفه الدكتور (هاني عبد الرحمان مكروم 1999, ص 48) بأنه ملكة بشرية تربط بين الماضي والحاضر والمستقبل في الفهم البشري لتتبع الأمور والتطورات وهو تمثيلات رمزية محدودة ومتغيرة لبعض مظاهر الحقيقة أو وجهها أو أثارها أو للواقع الذي هو نتاج تفاعلات الحقائق و أما الفكر فهو نتاج تفاعل التصورات العقلية, فحين يعجز العقل عن تصور قضية فإنه يرفضها أو يحاول تجنبها .
- تعريفه اصطلاحا: يعرفه (لى) بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء .. ويطلق على هذا

النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل

اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه .

- روبرت "Robert" : يعرفه على أنه خبرة مماثلة للخبرة الحسية تظهر في غياب المثير

الخارجي.

- ندفير "Nidffer" : يعرفه على انه إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل.

4-6- التسديد:

هو نتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فرديا او جماعيا ويختم على المنفذ اندفاعا بدنيا كليا اثناء

التنفيذ. (سعد سعود فؤاد، 2002، ص12)

- التعريف الاجرائي:

يعتبر التسديد الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن انهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه

وتطويره وانهاؤه. (موقف اسعد محمود ص89)

5-6- كرة القدم:

- اصطلاحا: هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف وهي تمارس من طرف

الجميع.

- الاجرائي: رياضة تلعب فيها 22 لاعب في فريقين يتألف كل فريق 11 لاعب؛ يلعب بواسطة

كرة فوق أرضية مستطيلة؛ في نهاية كل طرف مرمى؛ يتم تحريك الكرة بواسطة الاقدام؛ يسمح

للحارس ان يلمس الكرة بيده؛ ويشرف على المباراة حكم رئيسي وحكام مساعدين؛ مدة المباراة

90 دقيقة تقسم الى شوطين بينهما مدة راحة لمدة 15 دقيقة.

الخلفية النظرية للدراسات و الدراسات
المرتبطة بالبحث.

المؤلف: د. محمد بن عبد الله

تمهيد:

يحتوي هذا الباب على محورين وهي على التوالي أولاً محور التدريب العقلي حيث يوضح أهم مبادئ تطبيق برامج التدريب العقلي وكيفية تحديد الأهداف في تنظيم التوتر العضلي والعقلي وتعديل وتغيير الأفكار والاتجاهات السلبية إلى إيجابية ، واستخدام الخبرات السابقة للوصول إلى حالة الأداء المثالية وتطبيق المهارات العقلية في تطوير الأداء المهاري ، مع محتويات التدريب العقلي ومتطلبات تطبيقه، كما يحتوي هذا الباب على فصل التصور العقلي وهو عبارة عن مهارة عقلية وإستراتيجية من إستراتيجيات التدريب العقلي استخدمها الباحث في بناء برنامجه التدريبي حيث يحتوي هذا المحور كذلك على أهمية التصور العقلي ومبادئ تطبيقه مع أهم أنواعه بالإضافة إلى مجالات استخدامه وأهم النظريات التي قدمها المنظرون والخبراء في هذا المجال أما الفصل الأخير فكان بعنوان التدريب الرياضي في كرة القدم حيث يشتمل على الأساسيات والمبادئ السيكلوجية والحركية لتدريب الناشئين في كرة القدم يحتوي هذا المحور على أهم عناصر التدريب الرياضي المتكامل للناشئين وخصائص تدريب هذه الفئة ، كما ضم هذا المحور جزءاً مخصصاً لكرة القدم من خصائصها كرياضة جماعية مع ذكر أهم أساسياتها الأساسية مع أهم الخصائص النفسية المصاحبة لممارسة هذا النوع من الرياضة. ما تطرقنا إلى أهم الدراسات السابقة و التي تناولنا فيها أوجه التشابه والاختلاف بين دراستنا والدراسات السابقة.

المحور الأول : التصور العقلي.**1- مفهوم التدريب العقلي:**

مر التدريب العقلي بمراحل متعددة ، حيث أطلق عليه في البداية الإسترجاع الرمزي سكايت "scakett" في 1935 وتعديل بعد ذلك بواسطة "morriset" موريسيت في 1936 الى التدريب المطلق (محمد عبد الفتاح عنان , 1995 ص 60) ثم الى التدريب التصوري عن طريق (بيري) "perry" 1936 و استمر هذا المسمى حتى 1964 إلى أن عدله اجيسترون "egstron" الى التصور العقلي و اخيرا تحول الى التدريب العقلي (زكي محمد حسن ، 1997 ص 70)

واستخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني ، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب المنتظم للمهارات العقلية والاتجاهات ، والإستراتيجيات التي تبني على أساس أن الحالة العقلية ، والإستراتيجيات التي تتبنى على الحالة العقلية ، يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية .ونستعرض أهم التعريفات في هذا المجال

- روشال "roshall" (1995) :إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز لانتباه .
- مرجان "morgan" (1993) : إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم .
- سنجر "singe" (1995) : تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا .
- هارا "harre" (1993) : جزء مكمل من التدريب الرياضي.
- أونثال (1991) : تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات و المهارات العقلية يتضمن بعدين أساسين هما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة.

وهذه التعريفات أخذت اتجاهات متعددة فرضتها المهارات التي مر بها التدريب العقلي ، والبعض ركز على أنه إحدى وسائل التدريب والجزء المكمل له والبعض الآخر تناول المهارة الحركية ومحتواها ، والآخر ركز على العملية التعليمية وتغيير السلوكيات وتعزيز التعلم ، وهناك من ركز على استرجاع المهارة والخبرة السابقة دون رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي ، والتعريف الأخير يجمع بين الإعداد للمنافسات والتتابع و الانتظام في التدريب على المهارات العقلية وينظر إلى بعد هام وهو ربط التدريب العقلي بالصحة العامة وتطوير الإنسان بشكل عاماً لأسلوب.

2-أنواع التصور العقلي:

يمكن تقسيم التصور العقلي طبقاً لنوع الحواس التي تستدعي التصور العقلي " التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس "رغم أن التصور العقلي يعتمد على التصور البصري إلا أن حاسة الإحساس الحركي، السمعي، و حاسة الشم و اللمس لها أهمية بالغة. لإحساس الحركي على سبيل المثال يلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي إذ يسمح الإحساس بوضعية الجسم خلال الحركة في شتى الوضعيات .إن الاعتماد على عدة حواس يؤدي إلى صور أكثر حيوية قريبة من الواقع .

WEINBERG (ROBERT.

(S., GOULD (DANIEL), op.cit, p291

إليزابيث قروبوت "Elisabeth Grebot" تشير إلى أن علم النفس المعرفي المعاصر لا يصنف الأشخاص حسب "الصنف" أي نوع التصور بل يميز بين مختلف أنواع الصور و يمكنك التمرن على قدراتك في التصور العقلي بتشكيل سلاسل من هذه الصور التالية :

1-2- الصور البصرية : على سبيل المثال القيام باستحضار عقلياً صور ل:

– وجه أو مشية أحد زملائك؛

- باب الدخول إلى العمل، ألوان مكان العمل.

2-2- الصور السمعية : كمحاولة سماع مختلف هذه الأصوات عقليا:

- رنات الساعة؛

- جرس المدرسة؛

- رنات الهاتف؛

- المنبه الصوتي لسيارة.

2-3- الصور اللمسية :كالقيام بتصور الإحساس باللمس مثلا تصور لمس طباشير، منشفة، جلد،

ماء....

2-4- الصور الحسية :محاولة الشعور بكل الأحاسيس البدنية مثل :تنمل الأرجل، الإحساس بالعك

التمدد، أخذ شيء من الأرض و الجلوس.

2-5- الصور الحركية :التركيز على الشعور الحركي و على العضلات عند أداء بعض الحركات كالتمدد،

أخذ شيء من الأرض و الجلوس.

2-6- الصور الذوقية :كمحاولة الشعور في التصور بذوق الملح، السكر، الشكولاتة (GREBOT .

ELISABETH), op.cit, 1994, p 63

الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة وهذه التعريفات أخذت اتجاهات

متعددة فرضتها المهارات التي مر بها التدريب العقلي ، والبعض ركز على أنه إحدى وسائل التدريب

والجزء المكمل له والبعض الآخر تناول المهارة الحركية ومحتواها ، والأخر ركز على العملية التعليمية

وتغيير السلوكيات وتعزيز التعلم ، وهناك من ركز على استرجاع المهارة والخبرة السابقة دون رؤية الحركة

أثناء الاسترجاع العقلي ، والتعريف الأخير يجمع بين الإعداد للمنافسات والتتابع و الانتظام في التدريب على المهارات العقلية وينظر إلى بعد هام وهو ربط التدريب العقلي بالصحة العامة وتطوير الإنسان بشكل عاماً لأسلوب

3- دور التدريب العقلي:

يمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات ، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته العقلية ، ولهذا فإن التدريب العقلي يعد جزءاً من التدريب الرياضي وترجع أهمية التدريب العقلي ، إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام ، وفي مراحل اكتساب المهارة الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات ، وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي في كل من السويد ، استراليا واحتل خمسة عشر دقيقة من درس التربية البدنية.

وتزداد أهمية هذا النوع من التدريب بعد الوصول إلى درجة من التمكن من استخدام هذا الأسلوب ، حيث يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ ، وإتاحة الفرصة من الأداء في الأحداث المستقبلية ، أي ليس فقط التصور العقلي لما حدث ولكن ، يمكن توقع أي موقف أثناء المنافسة القادمة وهذا يساهم في الاستعداد للاستجابة في المواقف القادمة هذا بالإضافة إلى تجاوز حد التعلم وعدم التأثير على الأداء سواء القلق أو

الضغط العصبي أو التوتر (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، ص 80)

ويساهم التدريب العقلي في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث تصور سلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق ، والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح ويعتمد هذا التدريب على النظريات العلمية ونتائج البحوث وتوصل إلى مجموعة من الأدوات والأجهزة التي تعمل على القياس الموضوعي والتي يمكن الاعتماد عليها في تشخيص الحالة العقلية للاعبين

وأدى الاهتمام إلى انتشار العديد من البرامج الموضوعية التي تم تطبيقها على أعداد كبيرة من اللاعبين من أنشطة رياضية مختلفة ثم تقييمها على فترات طويلة وصلت في بعض البرامج إلى (15) سنة وتم تأكيد فاعليتها من جهات علمية متعددة إذ يقدم التدريب العقلي إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار ، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل ، ويساعد في زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد.

ويساهم التدريب العقلي في تطوير مستوى المهارة حيث أنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء.

ويعتبر هذا النوع من التدريب أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي والثقة في النفس.

يتضمن على (5) مجالات هي الفنون، العمل ، الصحة ، التأهيل ، التعليم، ورفاهية الحياة رغم من أن التدريب العقلي بدأ في المجال الرياضي ، إلا أنه تعدى حدود هذا المجال إلى إبعاد مختلفة من الحياة ، حتى أن المؤتمر الدولي عن التدريب العقلي والتفوق، الذي انعقد في (أوتاوا كندا) 1955 (السيد عبد المقصود، 1997، ص 62) بالإضافة إلى المجال الرياضي ، ويعكس الاهتمام في الجانب الطبي،

الأهمية البالغة للتدريب العقلي ، حيث يستخدم الآن بصورة مكثفة في تحمل الألم من خلال البرامج التي تم وضعها في هذا الاتجاه والتي تطبقها بعض المستشفيات في الخارج والتي أشارت النتائج إلى خفض معدلات استخدام أدوية المسكنات بدرجة كبيرة ، فضلا عن البرامج الأخرى المرتبطة بالمساعدة على النوم ، وزيادة الكفاح من أجل البقاء مع حالات الأمراض المزمنة.

وترجع أهمية التدريب العقلي إلى إمكانية مساهمته في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي ، وتقدير الذات والاتجاه الإيجابي نحو الحياة ، والتي لها التأثير الأبقى من الأداء البدني حيث إن اللياقة البدنية تقل بعد اعتزال المجال الرياضي ، بينما التدريب العقلي يمكن أن يؤدي إلى لياقة عقلية تستمر لمدة أطول .

4-اهداف التدريب العقلي:

يحددها محمد العربي شمعون (1996) كالآتي:

- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة؛
- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي؛
- إزالة العوائق أمام التطوير العام للأداء؛
- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء ؛
- زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال:

✓ تطوير نوعية و نظام التدريب P

✓ تطوير القدرة على الراحة و استعادة الشفاء من الفترات التدريبية؛

✓ تطوير أداء المهارات العقلية و الأعداد للمنافسات؛

✓ تطوير و تنمية الشخصية ح

✓ تطوير الصحة العامة.

5- مبادئ التدريب العقلي:

يحددها (عبد الفتاح عنان 1995) كما يلي :

5-1- استخدام العقل كبديل للجهد البدني الإرادي :

يهدف التدريب العقلي إلى تعليم اللاعب كيفية إيجاد طرق جديدة بديلة للتحكم، حيث أن الطريقة العادية من خلال استخدام العضلات، و توظيف كافة الجهود، يصعب أن تؤدي وظيفتها في بعض الأحيان ،و توضح الفرق بين الجهد البدني إلى النهاية لتحقيق الهدف .الطريقة الثانية، تصور عقلي عن عدو المسافة بطريقة جيدة، و استرجاع عدو المسافة بسرعة، و إصدار القرارات للعضلات المشاركة في الأداء، و ترك الأمر بعد ذلك للجسم، مع ملاحظة انسياب الخطوات و سرعتها أثناء العدو.

النموذج الثاني : مقاومة ثني الذراع من مفصل الكوع بواسطة زميل.

الطريقة الأولى : مقاومة ثني الذراع من خلال بذل أقصى جهد لمنع حدوث هذا الثني.

الطريقة الثانية : تصور عقلي أن الذراع عبارة عن عارضة من الحديد مثبتة في حائط، والمطلوب هو المقارنة بين بذل الجهد في الطريقتين و حساب العائد من هذه التجارب، واستخدام التحكم في التصور العقلي كبديل لبذل الجهد البدني .

5-2- نظرة التدريب العقلي إلى المهارات العقلية :

بنفس الطريقة التي ينظر بها إلى المهارات البدنية، و يمكن توضيح هذا المبدأ من خلال تعرض إلى فلسفة المهارات العقلية و التي يمكن إنجازها فيما يلي :

- إن التطور و النمو الإنساني يتم من خلال إدارة عوامل مدربة في العقل الإنساني؛

- إن نموذج النمو الرياضي يبدأ بالتصور العقلي لأهداف و واجبات الأداء؛
- إن النموذج الرياضي ينظر إلى الإنسان كدافع للمستقبل أكثر من نتيجة للماضي؛
- إن حالة الأداء المثالية و حالة الاستشفاء المثالية و حالة الواقعية المثالية يمكن الوصول إليها و المحافظة عليها وتطويرها، بواسطة الإيحاء عندما يصعب اختبار الواقعية؛
- إن مبادئ المستويات الرياضية العالية و الصحة العامة يمكن التعرف عليها والتحكم فيها و تطويرها. (السيد عبد المقصود، 1997 ، ص 87)

و يركز هذا المبدأ على أهمية المهارات العقلية و دورها في الوصول إلى حالة الأداء المثالية، وإمكانية تكوينها بواسطة الطرق المختلفة في التدريب العقلي و أنه يجب النظر في تركيز الانتباه و التصور العقلي و الاسترجاع العقلي، و وضع أهداف التحكم في التوتر و إعادة التكوين المعرفي و عزل الأفكار السلبية، و إعادة التكوين الذاتي و غيرها من المهارات العقلية بنفس المستوى و الاهتمام الذي يعطي لعناصر اللياقة البدنية من قوة، مرونة و رشاقة، سرعة و غيرها من المهارات البدنية، لأن كلا منها بالإضافة إلى عوامل أخرى، تساهم في الوصول إلى تحقيق الإنجاز، و أن إغفال هذا الدور و عدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة .

6-أساسيات و شروط التدريب العقلي:

لتحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات هناك بعض الشروط الواجب توفيرها، في هذا الصدد يذكر تايلور بأنه يجب أن تكون علاقة ثقة بين الأخصائي النفسي الذي يطبق التدريب العقلي و الرياضيين .

يجب الأخذ بعين الاعتبار الحالة النفسية للرياضيين، لأن المعنيين بتحضير المنافسات الرياضية يواجهون درجات مختلفة من الدافعية، التركيز، الثقة في النفس.. الخ..، فالذين لديهم درجة منخفضة لهذه المهارات

رت العقلية، عوضًا أن يستفيدوا من التدريب العقلي للتحضير الجيد فإن ذلك يخلق عندهم بعض من الملل و بالتالي يوم المنافسة لا يمكنهم إظهار قدرتهم الحقيقية.

Cité par : THILL (EDGAR) et FLEURENCE (PHILIPPE), guide pratique de la psychologie du sportif, Vigot, Paris, 1998, p 7.

التفاعل الموجود بين الشخصية الخاصة لكل رياضي و الحالات التي يواجهونها، يؤدي إلى استجابات مختلفة من رياضي للآخر.

يبدو أنه من الأولويات القيام بتشخيص نقاط القوة و النقاط التي يمكن تطويرها عند كل رياضي حتى نصل إلى إستراتيجيات التدريب العقلي المناسب، يقترح **Taylor** تايلور الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية في تطبيق التدريب العقلي:

- المتطلبات البدنية للرياضة الممارسة إن كانت الرياضة لاهوائية أو مداومة؛
- درجة دقة تقنيات الرياضة الممارسة؛
- مدة المنافسة؛
- نوع التخطيط، قصير المدى أم طويل المدى.

بالإضافة إلى ما ذكرناه نضيف الشروط التالية لنجاح التدريب العقلي:

يتضمن توقع نتائج إيجابية بعد تطبيق برنامج للتدريب العقلي و اقتناع اللاعب بأهمية التدريب العقلي و الدور الذي يمكن أن يلعبه في تطوير المهارات العقلية و بالتالي الارتقاء في المستوى.

- الخبرة السابقة: تمثل أحد الأبعاد الضرورية حتى يصبح التدريب العقلي مؤثرا، و لاحظ شرام

"Schram" 1967 أن النشاط العضلي يكون في أعلى صورته عندما يعتمد التدريب العقلي على

خبرة سابقة و يعتبر (جاكسبن 1930) أول من أشار إلى تأثير الخبرة السابقة على فاعلية التدريب العقلي (dorthy ,1993, ص 70) ؛

– الذكاء: تتطلب المستويات الرياضية التنافسية، درجة عالية من الذكاء، وفقا لما أشار إليه هارا "harre" في كتابه مبادئ التدريب الرياضي و أكده (perry بيرى)

– مستوى اللياقة البدنية: اتفق كل من (وايتلي 1962 Whitley) و (دويل 1968) على أن اللاعب الذي يملك قدرة عضلية عالية يستفيد من التدريب العقلي أكثر من اللاعب ذو القدرة العضلية، المحدودة بما يدعم أهمية توافر مستوى أمن اللياقة البدنية لتحقيق عائد أفضل من التدريب العقلي . (Jeffry جوفيري ص 76)

– انتظام التدريب: إن تتابع الفترات التدريبية يساهم في زيادة فاعلية التدريب العقلي و قد أشار كل من ستارت (1960 start) و(لوب كي luebke) الى أن الانتظام في التدريب العقل يساعد على تطوير الأداء و يساهم في تحقيق الأهداف المرجوة للاعب و المدرب (1995 ص 80 Jeff sumerrs)

– جو التدريب : يجب أن يكون التدريب العقلي بقدر الإمكان في نفس الظروف المحيطة من أدوات و أجهزة حتى يمكن استكمال كافة الأبعاد في التصور الحركي، عند إعادة الاسترجاع في التدريب العقلي

– الأداء الصحيح : يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط حيث أن التصور العقلي السلبي يزيد من الميل إلى الوقوع في نفس الأخطاء، و يتم استخدام طريقة التقييم الذاتي للأداء لصعوبة التعرف على ما تم تصوره من قبل اللاعب و التأكيد على عدم استخدام التصور الفاشل للأداء، حيث يعمل تصور الأداء

- أسلوب الأداء : يجب أن يكون التدريب العقلي في ظروف الأداء المهاري حيث أن من الأهمية أن يصبح اللاعب أو الفريق على معرفة تامة بمجال المسابقة قبل الأداء وأنه من الأهمية أن يصبح اللاعب أو الفريق على معرفة تامة بمجال المسابقة قبل الأداء و التركيز على الأبعاد المختلفة والرموز الهامة، و إذا لم يتم تطوير هذا التعرف فلن يصبح التدريب العقلي كما هو متوقع جزء من الأداء، و يجب التركيز على أسلوب أداء المهارات و النواحي الفنية المرتبطة بها. و قد أشار كل من (كوفمان و ريهام، Kaufmann and Reahiem, 1973) إلى أن بعض الأنشطة تتطلب هذه العملية بصفة خاصة قبل الأداء (Linda A.B 1989, p 55).
- المهارة المطلوبة : يجب أن تؤدي المهارة المراد تطويرها أو مجموعة الحركات أو المقطع المتكرر في النشاط بصورة كلية و تامة، مثلما يحدث في الظروف الطبيعية، حتى يمكن الوصول إلى الإدراك الكلي للأداء، و هذا المبدأ يؤكد التسلسل الكلي للأداء، حيث أن تصور أداء أحد الأجزاء فقط من الحركة الكلية، مثل تصور الإقتراب في الوثب العالي دون المروق على العارضة، غالباً ما يتسبب في وقوع الأخطاء، بين الجزء الذي تم تصوّره، و المطلوب أدائه لأن الجزء الباقي لم يتم الإعداد العقلي السابق له، و بالطبع يضر ذلك بمستوى الأداء.
- الإحساس الحركي : يجب التأكيد في التدريب العقلي على الإحساس الحركي، حيث أن ذلك يساهم في إيجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة.
- الإيقاع الحركي : يجب أن يكون التدريب العقلي من نفس السرعة و الإيقاع الحركي للمهارة المراد تطويرها حيث أن تصوّر مهارة حركية دون ، التركيز على سرعة الأداء المطلوب لا يساهم في تطويرها و يوضّح (Fuigita فويجيتا 1994) أنه عند أداء مهارة معيّنة تحت ظروف مختلفة في السرعة يحدث اختلاف في الأنماط العصبية المشتركة في الأداء و هذه الاختلافات هي التي يعزى إليها الفرق في سرعة التصوّر الحركي، و معنى ذلك أنه إذا كان التدريب العقلي بصفة عامة في

سرعة بطيئة عن سرعة المهارة العادية فإن الأنماط العصبية و يكون الناتج هو حدوث الأخطاء في الأداء الحركي.

– التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة : ينصح أن يكون هناك تدريب واحد على الأقل يسبق الأداء الحركي بقدر الإمكان و يتوقف عدد التكرارات على اللاعب نفسه، و على الرغم من أن هذه النقطة ما زالت تحت الدراسة، إلا أنه يترك للاعب عدد التكرارات التي يرى بانها ضرورية مع الاسترشاد ببعض التعليمات:

✓ التوقف عند الشعور بالحاجة إلى ذلك؛

✓ معرفة الواجب و القيام به للحصول على أفضل النتائج؛

✓ الثقة في النفس لتحديد عدد التكرارات المطلوبة.

و قد اوضح (باربو Barago 2000) أن لاعبي المستويات العالية يؤدون التدريب العقلي قبل الاشتراك في المنافسات لمدة أطول من اللاعبين الأقل من اللاعبين الأقل مستوى في الأداء () .

(Martens.R.1987 p56)

– الاتجاه الإيجابي : يمثّل أحد الشروط المهمة في تحقيق فاعلية التدريب العقلي، حيث أنه من الأهمية أن يقبل اللاعب على هذا النوع من التدريب و هو تام الاقتناع بالدور الذي يمكن أن يساهم به التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية ويساعد اللاعب على التقدم مما يعمل على زيادة الدافعية و تقبل متطلبات الانتظام وبذل الجهد، و يتضمن الاتجاه الإيجابي أيضاً، توقع نتائج إيجابية لتطبيق برامج التدريب العقلي.

7- مكانة التدريب العقلي من التدريب الرياضي:

يبدو أنه من المفيد أن نحدد موقع التدريب العقلي من التدريب الرياضي من خلال ما أشار اليه (Butt بوت 1987) عن أنواع التدريب الرياضي الحديث و التي يقسمها إلى خمسة أبعاد هي:

- البعد الأول : التدريب للياقة البدنية؛
- البعد الثاني : التدريب المهاري؛
- البعد الثالث : التدريب المعرفي؛
- البعد الرابع : التدريب الإنفعالي؛
- البعد الخامس : برامج المساعدة الاجتماعية.

و النوعان الأول و الثاني و هما : التدريب للياقة البدنية و التدريب المهاري شائعا الاستخدام، و غالبا ما يقتصر إعداد اللاعبين لاكتساب و تعلم المهارات و الإعداد للمنافسات على هذين البعدين فقط.

أما النوع ان الثالث و الرابع من التدريب فهما من مجال علم النفس الرياضي، إلا أن هذا التقسيم فرضه التطبيق العلمي و أهمية كل جانب على حدى، و ظهور مجموعة من المتخصصين في كل مجال، وهذا الفصل أدى إلى مزيد من تقديم الخدمات في الإعداد للمنافسات و تحقيق الإنجازات العالمية و سنلقي بعض الضوء على أنواع التدريب من الثالث حتى الخامس

7-1- التدريب المعرفي: الطريقة التي يفكر بها اللاعب تؤثر بدرجة كبيرة على سلوكه و خاصة أثناء المنافسات ويحاول هذا النوع من التدريب تقديم إجراءات و وسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار و تعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل من الأداء الحركي. تواجه اللاعبين في المواقف التنافسية، و تبدو أهمية التدريب الانفعالي عندما يتجاوز القلق إلى الايجابي، و يقع التدريب العقلي كأحد التدريب المعرفي حيث يلعب دورا مهما في تعلم و اكتساب المهارات، إلى جانب أنه يمثل أحد الأجزاء الرئيسية في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات.

و لهذا النوع من التدريب مبادئ و شروط يجب الالتزام لتحقيق أفضل النتائج و يستند إلى بعض النظريات العلمية، و يستخدم العديد من الطرق في تنمية المهارات العقلية و قد انتشرت مجموعة من البرامج تطبق بكثافة على اللاعبين من جميع المستويات و في بلدان العالم المختلفة.

7-2- التدريب الانفعالي: يتعامل هذا النوع من التدريب مع القلق، و التوتر و العصبية و العدوان و كافة الضغوط التي حيث يقدم الوسائل و الطرق إلى خفضه، إلى المستوى المطلوب مرة ثانية، و لا يقتصر على الإعداد إلى المنافسات، و لكن يتميز بالإعداد طويل المدى و الذي يتابع الناشئين حتى مستوى البطولة، من خلال تنمية السمات الانفعالية المرتبطة بالتفوق الرياضي، و قد تم التوصل إلى مجموعة من الأدوات و الأجهزة التي تساهم في التشخيص الموضوعي للاعبين، و تعمل على وضع البرامج المناسبة لإحراز التقدم.

8- التفسيرات النظرية لتأثير التدريب العقلي:

هناك مئات الدراسات التي تدعم فاعلية التدريب العقلي وتأثيره على تطوير مستوى الاداء الرياضي ، ولقد قضى الكثير من العلماء الرياضة الوقت الطويل في البحث عن هذه العلاقة الدقيقة ، ومحاولة التعرف على توقيت وكيفية استخدام هذا التدريب للوصول الى أفضل تأثير على الاداء، وقد ظهر احتمالين حولي تأثير وفاعلية هذا اللون من التدريبات الى جانب تفسير حدوث هذا التأثير هما كالاتي :

- الاحتمال الأول :نظرية التعلم الرمزي.

- الاحتمال الثاني :النظرية العضلية العصبية النفسية.

8-1- نظرية التعلم الرمزي : "Symbolie Learning Therory" :

تفسر هذه النظرية حدوث التدريب العقلي من واقع تأثير الجانب المعرفي حيث تشير الى أن التصور العقلي يمثل جزء من نظام الرموز (شفرة) و الذي يساعد الرياضي على تفهم الحركة ، وتؤكد النظرية أن كل حركة تقوم بها في الحياة تم وضع رمز Symbol وطبعها في العقل "Blue Print" في الجهاز العصبي . (شمعون العربي ، ماجدة محمد اسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، ص 85)

حيث تساهم هذه النظرية في اعداد الممارس بما يلي:

- امكانية استرجاع ابعاد المهارة؛
- خصائص المميزة للمهارة؛
- تحديد أهداف المهارة؛
- التعرف على مشاكل الأداء؛
- الاجراءات المؤثرة في الأداء ح
- التخطيط لأداء للمهارة. (شمعون محمد العربي ،ماجدة محمد اسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي،

ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ص 85)

ويؤدي مرور هذه الابعاد المعرفية الى الجهاز العصبي المركزي الى حدوث التطوير في الاداء .

8-2- النظرية العصبية والنفسية : "Psychoneuro Museular Theory" :

تفسر هذه النظرية حدوث تأثير التدريب العقلي بأنه عند التصور العقلي للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي الى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الاداء في المستقبل وقد تم اختيار صلاحية هذه

النظرية عدة مرات عن طريق ان يسترجع اللاعب الصور ثم قياس النشاط الكهربائي في عضلات الذراعين والرجلين عن طريق جهاز الرسم الكهربائي للعضلات (Electromyograph (EMG).

أ- نظرية المعلومات الحيوية مجموع الاستجابة : "Bio-informational Theory"
:(Response Set)

تعد هذه النظرية من النظريات الجديدة التي تقترض أن التصور العقلي هو مجموعة منتظمة من المقترحات المخزونة في الذاكرة الطويلة المدى في الدماغ ، فعندما يقوم الفرد بالتصور فإنه ينشط مقترحات تحفيزية تصف محتويات التصور لو ومقترحات ايجابية توضح له ماهية استجابته لتلك المحفزات في تلك الحالة. ولتطبيق هذا التصور على المدربين والرياضيين أن يأخذوا بعين الاعتبار العديد من المقترحات الايجابية عند التصور ، وبشكل خاص يجب أف يشتمل التصور على استجابة سلوك الرياضي (السباحة في حوض أو موجات انتطاء أو مباراة بطولية)، وعند شمول هذه الاستجابات الايجابية يصبح التصور أكثر حيوية ويعمل على تحسين الأداء.

ب- نظرية جمع الانتباه والاحساس (الجمع العقل) : "Attentional-Arousal Set Theory"
:(Mental Set)

تقترح هذه النظرية بأن التصور يساعد في جمع مستوى الاحساس المثالي وتركيز الانتباه بالجوانب ذات العلاقة ، ولكن ضعف هذه النظرية يكمن في أنها لا تفسر بشكل خاص كيفية تصور الاحساس والانتباه المؤدي الى المثالية ، فضلا عن أنه ليس هناك براهين بحثية تخص هذه النظرية.

Williams ,J.M.Applied Sport Phsychology Personal Growth To Peak

Performance, Mayfield Publishing Co , London .(1993).p 152.

لكل فرد منا صور في رأسه ، البعض منا يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بصورة نظامية.

التصور والتكرار العقلي يتميزان بالتكرار الرمزي أي في العقل بدون تحريك أي عضو من الجسم بحيث الدماغ لا يميز بين التطبيق العقلي أو البدني للحركة.

▪ **طريقة الاستعمال :** يمكن للتصور العقلي أن يتحقق من خلال:

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

- نظرة داخلية بحيث يعتمد هذا التصور على اللاعب يستحضر الصورة العقلية التي سبق اكتسابها ، وفي هذه الحالة ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة بحيث يشعر بكل الاحساسات التي تحصل في الاداء.(محمد أحمد علي منصر ، تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى الاعداد النفسي لرياضي النخبة ، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية ، دالي ابراهيم ، 2113 ص 83).

9-تقنيات التدريب العقلي:

9-1- الاسترخاء :

يقصد بالاسترخاء عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات ، وهذا يعني (فك أسر) أو (اطلاق سراح) أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول الى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي.

كما أشار عبد الستار ابراهيم الى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل انقباض والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر .

والاسترخاء العضلي بهذا المفهوم مهارة عقلية لا بد أن تعلم وتكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية ومن بين تقنيات تدريبها ما يلي :

أ- الاسترخاء الذاتي لشولتز "Training Autogène de SHULTZ" : أسس الاسترخاء البدني

والعقلي سهلة التعلم ، وهذا لا يستغرق الا بعض الوقت كل يوم ، باستطاعة اي انسان ممارستها الا الاصغر سنا ، مدة كل حصة تتراوح بث سبعة وعشرة دقائق وهناك من يستعملها خلال دقيقتين فقط وهذا ما يكفي للحصول على نتائج ايجابية عاجلا أم عاجلا.

أسست تقنية الاسترخاء الذاتي من طرف شولتز في بداية القرن التاسع عشر بحيث قاا بنشر أعمال عام 1932 ، أما في سنة 1971 قام الطبيب السوفياتي أوداسكي "ODESSKY" قام بنشر نموذج تمارين يومية تسمح بالتحكم في هذه التقنية التي ساهمت في نجاح العديد من الرياضيين خاصة ممارسي الرقص الكلاسيكي والشطرنج التي كانت رياضات مشهورة آنذاك .

يقول أوداسكي أن " تدريباتنا تنمي قدرات تحكم الوعي على مختلف السيرورات الفيزيولوجية مثل : الهضم ، النفس ، الجهاز الدوراني ويساعد على التغلب عن الاحساسات." (عبد الستار ابراهيم ، الاكتئاب : اضطرابات العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ،

(1988 ص 114)

– اهداف هذه التقنية:

✓ اثارة حالة الاسترخاء ، فيكون الرياضي متأثر بكل دعوة للهدوء؛

✓ يسمح بالتخلص الفوري بالتعب والتوتر؛

✓ ملاحظة : لايسمح استعمالها قبل المنافسة لأنها تنقص من حذر ويقظة الرياضي.

– طريقة استعمال التقنية:

✓ تتم خلال ستة مراحل و هي تمرينات يجب تطبيقها الواحدة تلو الأخرى، في بادئ الأمر

يجب التشبع بفكرة الهدوء (أنا هادئ، هادئ جدا)؛

✓ فكرة الجاذبية ذراعي اليمين ثقيل من خمسة إلى ستة مرات، ينتقل بعد ذلك إلى الذراع

الأيسر ثم الرجلين و أخيرا كل الجسم؛

✓ الإحساس بالحرارة ظاهرة توسيع الأوعية (بنفس المنطق و نفس التدرج لتؤثر على الجهاز

الدوراني) ، هذه الظاهرة تشجع التبادلات بين الدم و الخلايا؛

✓ مراقبة القلب (الشعور بدقات القلب، مثلا :قلبي يدق بهدوء و دقة)؛

✓ مراقبة التنفس (تنفسي هادئ و أتتبع تنفسي)؛

✓ الإحساس بالحرارة في منطقة البطن؛

✓ فكرة البرودة في الجبهة (جبهتي باردة) لعزل الرأس عن ظاهرة توسيع الأوعية التي

طرأت على الجسم .

بعد كل جلسة استرخاء، للعودة للنشاط العادي يجب متابعة م ا رحل محددة :حركة اليدين ثم

الرجلين ثم كل الجسم، اثنان أو ثلاثة تنفسات عميقة قبل فتح العينين و عند استرجاع حالة النشاط

نترك لغة طبيعة الجسم تعبر عن نفسها :تنهد، تناوب و تمدد.

إن العودة للحالة الطبيعية بعد هذه التقنية تكون غير مجدية إذا كان المعني يريد النوم.

وقعت هذه التقنية من طرف جاكوبسن خلال سنة 1930 ، اذ يعتبر أن كل توتر يرفق بتقلص عضلي

واسترخاء العضلات ينتج عنه الاسترخاء العقلي ، وذلك بمتابعة التمرن ، حتى يقضي الرياضي على

التشدد العضلي و مقاومة التوتر الناتج عن الحالات الصعبة ، في هذه التقنية يقوم الرياضي بتقلصات عضلية ثم استرخائها ، بعدها يركز على الاحساس الجيد والتغير الحاصل ، في الواقع هو خلق حالة الاحساس بالراحة وهذا الوعي يطرأ بطريقة منهجية و تدريجية على كل أعضاء الجسم ، تدارس هذه التقنية في مكان هادئ ذو حرارة معتدلة ولطيفة وفي وضعية مريحة.(اكيوان مراد ، تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم ، رسالة .ماجستير ، قسم التربية البدنية والرياضية ، دالي ابراهيم ، جامعة الجزائر 2112 ، ص 44)

ب-الاسترخاء التدريجي لجاكوبسن "La relaxation progressive de Jacobson" :

وُقعت هذه التقنية من طرف جاكوبسن "Jacobson" خلال سنوات 1930 ، إذ يعتبر أن كل توتر يرفق بتقلص عضلي و استرخاء العضلات ينتج عنه الاسترخاء العقلي، و ذلك بمتابعة التمرن، حتى يقضي الرياضي على التشدد العضلي و مقاومة التوتر الناتج عن الحالات الصعبة، في هذه التقنية يقوم الرياضي بتقلصات عضلية ثم استرخائها، بعدها يركز على الإحساس الجيد و التغير الحاصل، في الواقع هو خلق حالة الإحساس بالراحة و هذا الوعي يطرأ بطريقة منهجية و تدريجية على كل أعضاء الجسم، تمارس هذه التقنية في مكان هادئ ذو حرارة معتدلة و لطيفة و في وضعية مريحة .

– أهداف هذه التقنية:

- ✓ الاسترخاء العضلي ينتج فيه الاسترخاء العقلي، و هذا تركي از فقط على الطريقة الهادفة للعلاقة بين التشدد العضلي و الانفعالات و النشاط العقلي؛
- ✓ التقنية تعتمد على أي فرضية أو اقتراح مختلف عن التدريب الذاتي .في غالبية الأحيان تقترن بتقنيات أخرى كالتصور العقلي و التحكم في التنفس، و باختلافها عن التدريب الذاتي فإنها تحتاج

إلى عدة أسابيع من التدريب، فالاسترخاء التدريجي يدرس في بعض الوقت فقط بحيث يسهل التحكم فيه .

▪ ملاحظة :لا ينصح استعمالها قبل المنافسة لأنها تنقص من حذر و يقظة الرياضي.

– طريقة استعمال هذه التقنية:

تمر بثلاث مراحل وهي:

✓ تعريف و تحديد النقص ثم الاسترخاء العضلي المناسب، هذا الوعي يطبق على كل أقسام الجسم؛

✓ استرخاء بعض الأعضاء الغير معنية بالجهد؛

✓ الوعي في كل وقت بالحياة اليومية لكل تشدد عضلي مرتبط بكل اضطراب عاطفي أو نفسي،

الرياضي يرخي العضلات المعنية ثم يحدث انعكاس إيجابي يشعر به الذهن مباشرة.

10-تقنيات التأمل و التفكير : "Les techniques de méditation" :

10-1- اليوقا "Le yoga" :

ظهورها رجع للقرن الخامس قبل الميلاد و يسجل في إطار مفهوم الكون و البحث عن تلاشي الذات

(NIRVANA) و هذه الممارسة المنفردة تستوجب القيام بتمارين للتحكم والسيطرة على الجسم و الروح

معا .بالنسبة للرياضي فإن اليوقا يساعده على الهدوء و التحكم في الجسم و(تنمية الثقة في النفس) .

أ- طريقة استعمال هذه التقنية :

يجب تليين العمود الفقري بسلسلة من التمديدات و الإخضاع لتهديب الأعضاء عن طريق التحكم في

التنفس و تمارين لتنظيف و تطهير مناخير الأنف .بعدها يأتي النشاط الخاص بالتركيز بحيث التفكير

يأخذ مكان التركيز.

ب- الأهداف:

الهدوء و السكون و الوصول إلى التحكم في التنفس، بالنسبة لرياضي، اليوقا يسمح له بالتحكم في الذات، و عند الهدوء و السكون الرياضي يتآلف مع الهنى و الآن (Ici. maintenant) **BRUNO** (JEAU), Yoga et training autogène, Revue Critique N°159 P 81.

10-2- الزان:

أصل هذه الكلمة صيني بحيث أُخذت من "SU SANSKRIT DHYANA" الذي اعطى كلمة Tch'an يعني Zen باللغة اليابانية و معنى هذه الكلمة هو التأمل و التفكير بغير هدف معين و هذا باستعمال التركيز، وليس باستطاعتنا تحديدها أو حصرها في مفهوم معين و لا يمكن التفكير في فهمها لأنها تخص ممارسة تعلمنا أن نكون في تركيز كامل للقطعة المعاشة في الحاضر فقط، و هذا لأي عمل أو حركة للحياة اليومية.

أ- طريقة استعمال هذه التقنية :

لتطبيق هذه التقنية لا بدا من الجلوس في وضعية بودا "BOUDDHA" و هذا دون التفكير في أي هدف معين، و التركيز على التنفس فقط، و الاستمرار في هذا التركيز حتى الوصول إلى القول أننا نفكر بجسمنا، يعني أن جميع خلايا الجسم مطبوعة بالهدوء و الانسجام و التوازن، و عندها كل التناقضات و المواجهات الصعبة تزول بدون بذل أي مجهود.

الأخذ و التنافر (Le Lacher-prise) أي تناسي ما يدور حولنا و يعتبر أحد ميزات الزان القريبة لمفهوم الاسترخاء و توجيه التفكير في العقل و الجسم معا.

يعتبر الزان أن التقلص ظاهرة طبيعية أما التصلب (Crispation) فهي ظاهرة غير طبيعية .

ب-الأهداف:

اليوقا و الزان تقنيتان تبحتان على السكون و الصمت الداخلي، و هذه هي طبيعة الإنسان العميقة بحيث التقنية تسمح بالتأقلم مع (الهنا و الآن) .

10-3- التنويم المغناطيسي ل إريكسون "L'hypnose Ericksonienne":

معروفة منذ العصور القديمة، أقتبسها لعصرنا الطبيب إريكسون "Erickson" جعل التنويم المغناطيسي كنافذة تطل على الروح لتسمح عبر تداعي الأفكار إلى تبديل بعض السلوكات الفردية و جعلها مناسبة لحالة معينة.

حسب ج.قورين فإن التنويم المغناطيسي طابع ذو نشاط ببيكولوجي يكون فيه الرياضي، و بفضل تدخل شخص آخر أن يتجرد من العالم المحيط به و يبقى على علاقة بمرافقه، و هذا اليعتبر التنويم المغناطيسي كحالة نوم اصطناعية تظهر عن طريق الإيحاء، المعني فيها يكون في انفصال عن الواقع هو الذي يسمح بنوع من الاسترخاء الذي يعالج حالة خاصة، و هذا الطابع المنفرد للسير يظهر إمكانيات إضافية جديدة و هي تأثير الروح بالجسد أو عمل ببيكولوجي على مستوى اللاشعور.

يعتبر التنويم المغناطيسي كحالة نوم اصطناعية تظهر عن طريق الإيحاء، المعني فيها يكون في حالة واعي ولكن واعي متغيرة أي خاصة.

أ- طريقة استعمال هذه التقنية:

تجرى عبر مرحلتين و هما كالتالي:

- مرحلة الاسترخاء أين يطلب المنوّم المغناطيسي للشخص أن يركز نظره في شيء ما؛

– مرحلة الإيحاء أين يدخل فيها المنوم المغناطيسي إلى اللاشعور ليستغل القدرات و الموارد الكامنة للشخص و التي لا يستعملها و لا يشعر بها .

ب-الأهداف :

– تحسين التركيز و مقاومة الخوف و التوتر؛

– تسمح للفرد باستبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية؛

تسمح للشخص أن يجد حلول للمشاكل عند الفزع. (WEINECK (JURGEN), op.cit, 2001, p

471)

10-4- الصفرولوجيا: "La sophrologie" :

"الاسترخاء الديناميكي يعطيني لياقة بدنية جيدة لممارسة التزحلق على الثلج، إنني أجازف أكثر لأنني أثق في قدرتي و أيضا أركز جيدا منذ البداية و ليس لدي تخوف من الناس أو من الكامي ارت و لامن الكرونومتر، أو حتى من السقوط .". هذا ما أكدته مترحلة أوروبية محترفة .مستعملة لتقنية الصفرولوجيا اخترعها أ.كيسيدو "Caycedo" في أواخر الخمسينات، والكلمة اغريقية الأصل حيث:

– « Sos » تتجاوب مع كلمة الانسجام.

– « Phren » تعني الروح، الشعور.

– « Logos » تعني علم، دراسة .

بمعنى علم الروح المنسجم أو دراسة انسجام الشعور، وهي مأخوذة من التنويم المغناطيسي لكنها تركز على عدة مذاهب فلسفية خاصة المشرقية منها، إنها فلسفة الحياة الإيجابية و تعتبر خلاصة لأحدث البحوث و أقدم التقاليد لكي نستخلص طريقة متماشية مع ثقافتنا و مجتمعاتنا، و لهذه التقنية وسيلتها

الخاصة حيث تسمح بالانتقال من حالة وعي عادي إلى حالة وعي صفروني "Sophronisation" ثم الاسترخاء، كما تندمج إليها تقنيات أخرى كالاسترخاء الذاتي و اليوقا، و تعتمد في بعض الأحيان على التويم المغناطيسي و كذا الاسترخاء أو التصور العقلي.

تعتمد هذه التقنية بإدخال الشخص في حالة نوم-وعي وذلك بخلق في اللاشعور ذكريات وهمية إيجابية و التي تأخذ موضعها .بالنسبة لكيسيدو فإن الشعور منقسم إلى ثلاثة حالات:

– الحالة المرضية "Pathologique"؛

– حالة الوعي الطبيعي؛

– حالة الوعي الصفروني "Sophronique".

وقال أيضا أنه هناك مستويات مختلفة لليقظة (Vigilance) و هي اليقظة و الانتباه (حالة تفكير)، اليقظة و عدم الاهتمام، مستوى الصفروني (Sophroliminal) وهو مستوى الشعور الهائج المتوقع بين اليقظة و النوم، النوم، اللاوعي (coma) و أخيرا الموت، إذن فالمستويات و حالات الوعي شئيين مختلفين، فالوعي باستطاعته لعيش بعدة مستويات و الهدف من هذه الطريقة هو الوصول إلى المستوى الصفروني "Sophroliminal".

ثانيا: خلق صورة عقلية، فالصوفولوجيا تستعمل التصور العقلي للسماح للشخص بتخيل أو تصور حالة إيجابية.

ثالثا: في هذه المرحلة سيجمع الرياضي بين التصور الإيجابي الذي يختاره عن طريق حركة بدنية مثال : غلق اليدين و الاسترخاء هذا بعد تدريبات جيدة يقوم العقل باتصال بين الاسترخاء و الصور العقلية بالترميز و في كل مرة يحدد فيها الشخص الرمز، ليعمل العقل على إعادة خلق حالة الاسترخاء.

- تجعل الرياضي يسيطر و يتحكم في نفسه، و هذا بانسجام البدن و الروح؛
- تسمح بالتحكم في الأبعاد العاطفية و الانفعالية للشخص؛
- تساهم في القضاء على التوتر، الأوجاع و القلق التي يحس بها كل الرياضيين؛
- تساعد الرياضي على التركيز أكثر؛
- تعلم و تطوير المهارات الحركية؛
- تسيير التوتر؛
- تثبيت المهارات الحركية. (FERNANDEZ (LUIS), Sophrologie et complétion)
(sportive, (traduit par le chercheur) Vigot, Paris 1986, P 47

أ- طريقة الاستعمال:

- الاسترخاء الديناميكي :

و يعتمد على ثلاثة مراحل :

- ✓ الاسترخاء الديناميكي للتركيز :مأخوذة من اليوقا هدفه الشعور بالجسم من طرف المعني و هذا باستعمال تمارينات تنفسية و بالخصوص شهيق عميق للتنفس؛
- ✓ الاسترخاء الديناميكي التأملي :أستلهم من البوذية و هدفه الوعي بالجسم و البدن و ليس بالذات الداخلي بل الخارجي، و هو دراسة للعوامل العقلية أو لمنشآت الوعي التي تتدخل لفهم الأحداث الخارجية؛

الاسترخاء الديناميكي الشعوري :أستلهم من الزان و هو تمرين تأملي (OSTRANDER (SHEILA) ET (SCHROEDER (LYNN), op.cit, P 161

ب-تحديد المهارات العقلية المرتبطة بالرياضة:

أشار "محمد حسن علاوي" إلى أنّ العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أشاروا إلى وجود عدد كبير من المهارات النفسية، العقلية أو المعرفية المرتبطة بالرياضة، إلا أنّ هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارات من بين أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية العقلية المرتبطة بالرياضة، النموذج الذي قدمه رينر مارتنز (1987) و الذي أشار فيه إلى أنّ البرنامج الأساسي لتدريب المهارات العقلية ينبغي أن يتضمن ما يلي: مهارات التصور، إدارة الطاقة النفسية، إدارة الضغط، مهارات الانتباه، مهارات وضع الأهداف (د.د.علاوي محمد حسن، نفس المرجع، 2002 ص 192 و 194)

أشار مارتنز إلى وجود درجة كبيرة من الترابط و التفاعل بين هذه المهارات الخمس بعضها ببعض الآخر.

11- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي:

تتداخل مجموعة من العوامل لكي تؤثر على فاعلية التدريب العقلي، و قد ازداد اهتمام الباحثين بدراسة هذه العوامل حتى يمكن التحكم في العائد منه و محاولة ضبط الظروف المحيطة و توفير أفضل الفرص لتحقيق التفوق. من بين هذه العوامل ما يلي :

11-1- العوامل المرتبطة بالتدريب :

- طول فترة التدريب؛
- دوام فترات التدريب المناسبة لاكتساب الخبرة التعليمية؛
- توزيع فترات التدريب ؛
- نوع التدريب العقلي؛

- نوع المهارة؛

- ميكانيكية الأداء.

11-2- العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء :

- إستراتيجية التعليمات.

- كيفية إصدار التعليمات.

- إعداد اللاعب للتدريب العقلي.

11-3- العوامل المرتبطة بخصائص الأداء :

- الأشكال الحسية؛

- درجة الوضوح و القدرة على التحكم في التصور العقلي؛

- مستوى الأداء؛

- درجة الاستثارة؛

- نوع الجنس .

12- مراحل التدريب العقلي:

التدريب العقلي يمر بعدة مراحل، يقوم بتدوينها واينبرج "Weinberg" و آخرون، وأخرى يذكرها شمعون و

الجمال في مرجعهما، و هي كالتالي:

12-1- المراحل حسب واينبرج "Weinberg" :

اشار "Weinberg et Gould" واينبرج و جولد 1986 إلى أن هناك ثلاث مراحل أساسية للتدريب

العقلي " و هي كالأتي:

أ- مرحلة تقديم المهارة العقلية:

نظراً أن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية و معرفة لأهمية تدريب المهارات العقلية و أثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين، لذا فيجب تقديم المهارة العقلية.

ب-مرحلة التعلم و الاكتساب:

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات العقلية مع تقديم نماذج لأداء صحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج .و يمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقاً لطبيعة كل مهارة.

ت-مرحلة الإتقان:

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات العقلية بصورة دقيقة و بدون بذل المزيد من الجهد و محاولة ربط هذه المهارات العقلية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب و خاصة في المنافسة الرياضية. (علاوي محمد حسن ، مرجع سابق، 2002 ، ص 20)

12-2- المراحل حسب شمعون:

يختصر شمعون و الجمال دورهما، م ا رحل التدريب العقلي في النقاط التالية:

أ- مرحلة التدريب على الطّرق العقلية:

تهدف هذه المرحلة إلى تعلّم النّظم البديلة للتحكم الذاتي، طرق التوجيه الذاتي، التكوين الذاتي، و طرق التصور العقلي التي لها تأثير في ارتباطها بحالة بديل الوعي.

ب-مرحلة تدريب القوى العقلية:

تهدف إلى دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى و الثانية و تطبيقها في مجالات مثل الدافعية، الاستجابة الانفعالية، الاتجاهات و التركيز و غيرها.

13- استخدامات التدريب العقلي:

يمكن استخدام التدريب العقلي في المجال الرياضي لأغراض عديدة و هي كما يلي :

13-1- اكتساب و تنمية المهارات الحركية:

يقدم التدريب العقلي في المرحلة الأولى من التعلم الحركي، الإطار الكلي للمهارة المطلوب تعلمها، و المعلومات المرتبطة بها. و في المرحلة الثانية يساعد من خلال التصور العقلي على تنمية و إتقان المهارة عن طريق التبادل مع الأداء الحركي، و في المرحلة الثالثة و هي الآلية، يساهم الإعداد العقلي في عزل كافة مشتتات الانتباه و التركيز على الأداء.

13-2- الإعداد للمنافسات:

التدريب العقلي أحد الأبعاد الهامة الإجرائية في استراتيجية المنافسات لأنه يتضمن الأنماط الحركية التي تهيئ اللاعب للأداء الجيد.

13-3- قبل المنافسة مباشرة: حسب نفس المرجع السابق، يوضح بارجو "Barago" أن لاعبي

المستويات العالية يؤدون التدريب العقلي قبل الاشتراك في المنافسات مباشرة لمدة أطول من اللاعبين الأقل مستوى من الأداء، و تستخدم في هذه المرحلة طرق الاسترخاء العضلي العقلي لمساعدة اللاعب على التحكم قبل المنافسة مباشرة. (شمعون محمد العربي ، د. الجمال عبد النبي ، نفس المرجع، 1996 ،

ص52)

13-4- الأنشطة الرياضية ذات التكرارات :

يُستخدم التدريب العقلي عن طريق إعادة التصور العقلي للأداء المطلوب قبل الدخول في الأنشطة التي تتسم طبيعته التنافس فيها بتكرار الأداء مرة بعد أخرى مثل الوثب العالي، الوثب الطويل و القفز بكل أنواعه.

13-4- الأنشطة الرياضية التي تستغرق وقتا طويلا:

يمكن استخدام التدريب العقلي في مثل تلك الأنشطة التي يستمر فيها الأداء لفترات طويلة مثل الماراتون، و ذلك عن طريق التصور العقلي لجزء من الأداء، حيث يصعب استرجاع الأداء الكلي.

13-5- الأنشطة الرياضية ذات الدوائر المغلقة:

يستخدم التدريب العقلي في الأنشطة التي يعرف اللاعب مسبقا قبل الدخول في المنافسات الأداء الحركي المطلوب منه بكافة التفاصيل مثل الجمباز و الغطس و التي تسمح طبيعتها بأداء التدريب العقلي بين الأجهزة أو القفزات.

لا يعني هذا التقسيم أنه لا يستخدم التدريب العقلي في الدوائر المفتوحة مثل الألعاب الجماعية: كرة القدم، السلة، الطائرة، اليد و الهوكي وغيرها. إذ يتم التركيز في التدريب العقلي لهذه الألعاب على الإعداد الخططي و تنفيذ المهام المطلوبة من الفريق لكل لاعب على حده.

13-6- حالات الإصابة و السفر و الظروف الخاصة:

في الحالات التي تجبر عن الابتعاد عن التدريب سواء الإصابة أو السفر أو تلك الظروف التي تحول من عدم مواصلة التدريب مثل الأمطار و غيرها، يقدم التدريب العقلي الفرصة الكاملة للاستفادة من مثل هذه المواقف عن طريق التصور العقلي و استرجاع خطط اللعب و التدريب على المهارات العقلية.

المحور الثاني : كرة القدم.**1-تعريف كرة القدم:**

1-1- **التعريف اللغوي:** كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer " 1-2- **التعريف الاصطلاحي:** "كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع." وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

1-3- **التعريف الإجرائي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم ا ربع لم ا رقة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوتين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين. (د .

بوداود عبد اليمين ص 124)

2-نبذة عن كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي اريس" ، الذي أسس سنة 1895 م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917 م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية هو أول " (CSC) مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة نادي تأسس قبل سنة 1921 م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبيدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أفريل 1958 م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962 وكان " محند معوش "أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الج ا زئر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي -الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963 م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975 م وحصوله على الميدالية الذهبية. (بلقاسم تلي وآخرون):"دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم)

3- مراحل تعلم المهارات و التقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث م ا رحل رئيسية كما يلي:

3-1- هدف هذه المرحلة في تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح و النموذج لإدراك اللاعب بالأداء الصحيح أو النقاط الفنية المكونة للمهارة حتى يتمكن اللاعب من تكوين صورة عقلية للمهارة.

3-2- المرحلة العملية (التطبيقية):

وضع النموذج العقلي للمهارة حيز التنفيذ بحيث يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق و تنفيذ الأداء خاصة توقيت و توافق كل وجه من أوجه تتالي المهارة.

3-3- المرحلة الآلية:

بعد التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي. تتميز هذه المرحلة بدرجة عالية من الدقة، و درجة عالية من انسيابية الأداء و عدم تقطعه، أداء ثابت المستوى و غير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية، بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة، و أعلى درجات استنارة للدافعية و درجة عالية من المرونة و التكيف مع الظروف للأداء المحيطة بالمباراة .

4-أقسام المهارات التكنيكية الاساسية في كرة القدم :

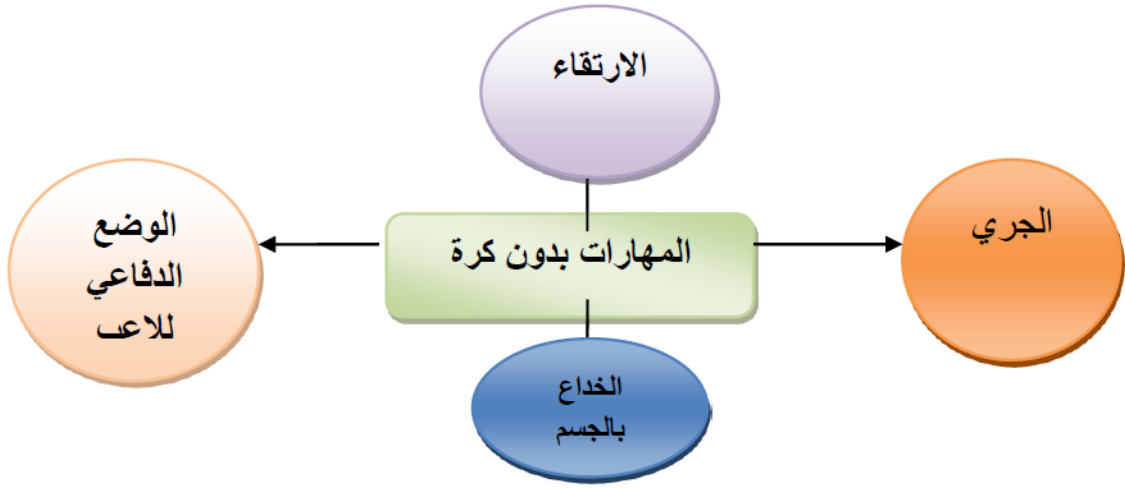
يوضح أبو عبدة (2001) المهارات الأساسية على النحو الآتي :

4-1- المهارات الأساسية بدون الكرة و هي :

- الجري و تغيير الاتجاه ؛
- الوثب ؛
- الخداع و التمويه بالجسم ؛
- وقفة اللاعب المدافع .

و الشكل رقم (1) يوضح هذه المهارات :

شكل رقم (01) : المهارات الأساسية بدون كرة .



المصدر : (حسن أبو عبده ، 2001)

و فيما يلي توضيح مفصل لهذه المهارات :

- الجري بدون كرة : يطلب من لاعب كرة القدم أن يقوم أثناء المباراة مرارا و تكرارا بالانطلاق و الجري السريع لمسافات تتراوح عادة من (5-10) أمتارا ,على أن تتزايد السرعة بتواتر عال, خاصة في الخطوات الأولى بعد الانطلاق .و لكي يتمكن اللاعب من تغيير اتجاه الجري و سرعته باستمرار يجب أن تكون خطوات الجري قصيرة و سريعة , مع خفض مركز ثقل الجسم بشكل مناسب ,و عدم رفع الفخذين قليلا .
- الوثب (الارتقاء) في كرة القدم : يرتقي اللاعب من الثبات أو من الجري حسب حالة اللعب . و في أغلب الأحيان يرتقي اللاعب برجل واحدة فقط .و ينبغي على اللاعب عدم أرجحة الرجل الحرة كما في مسابقات الوثب و القفز بألعاب القوى , حتى لا يقع اللاعب في حالة مخالفة قانونية , خاصة إذا كان اللاعب المنافس قريبا .و لكي يتمكن اللاعب من الارتقاء بشكل جيد يجب أن يملك مرونة في عضلاته ,و ان يستفيد من أرجحة الذراعين أثناء الارتقاء .
- الوضع الدفاعي للاعب : يقف اللاعب مع فتح الرجلين وثنى الركبتين و الارتكاز على مشطي القدمين مع انحناء الجذع قليلا إلى الأمام , و رفع الذراعين قليلا إلى الجانبين , و من هذا الوضع يستطيع اللاعب أن ينطلق بسرعة نحو الكرة أو المنافس .و يقف اللاعب بهذا الوضع لمنع المنافس من تخطيه بالكرة .

- الخداع و التمويه بالجسم : يمكن للاعب أن يقوم بالخداع من الوضع الدفاعي بميل الجذع إلى احد الجانبين أو إلى الأمام و في هذه الحالة (الخداع للأمام) يخطو اللاعب خطوة إلى الأمام في نفس الوقت .

كما يمكن التظاهر بالهجوم على اللاعب الذي يلعب بالكرة , بحيث يخطو اللاعب خطوة باتجاه الخصم مع رفع الذراعين بسرعة. و يهدف النوعان من الخداع إلى جعل اللاعب المنافس يبادر أولاً , الأمر الذي يعتبر مفيداً من الناحية التكتيكية بالنسبة للاعب الذي لا يملك الكرة , و من اجل التعاون مع الزملاء المهاجمين و تخريب أعمال الدفاع للفريق الخصم يمكن الاستعانة بأسلوب الجري الخداع ; حيث يجري اللاعب باتجاه معين ثم يتوقف فجأة , ثم يتابع الجري باتجاه مختلف بعد القيام بربع أو نصف دوران حول نفسه .

4-2- المهارات الأساسية باستخدام الكرة و هي :

- ضرب الكرة بالقدم ؛

- الجري بالكرة ,ضرب الكرة بالرأس ؛

- السيطرة على الكرة , المراوغة (المحاورة)؛

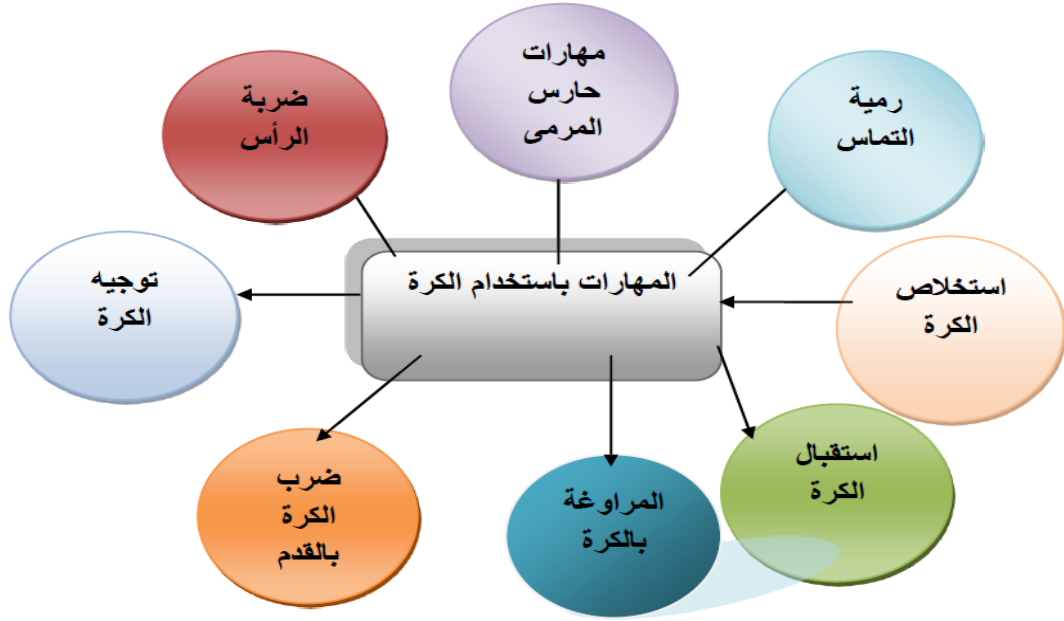
- المهاجمة؛

- رمية التماس؛

- مهارات حارس المرمى.

و الشكل رقم (2) يوضح هذه المهارات.

شكل (2) : المهارات الأساسية مع الكرة .



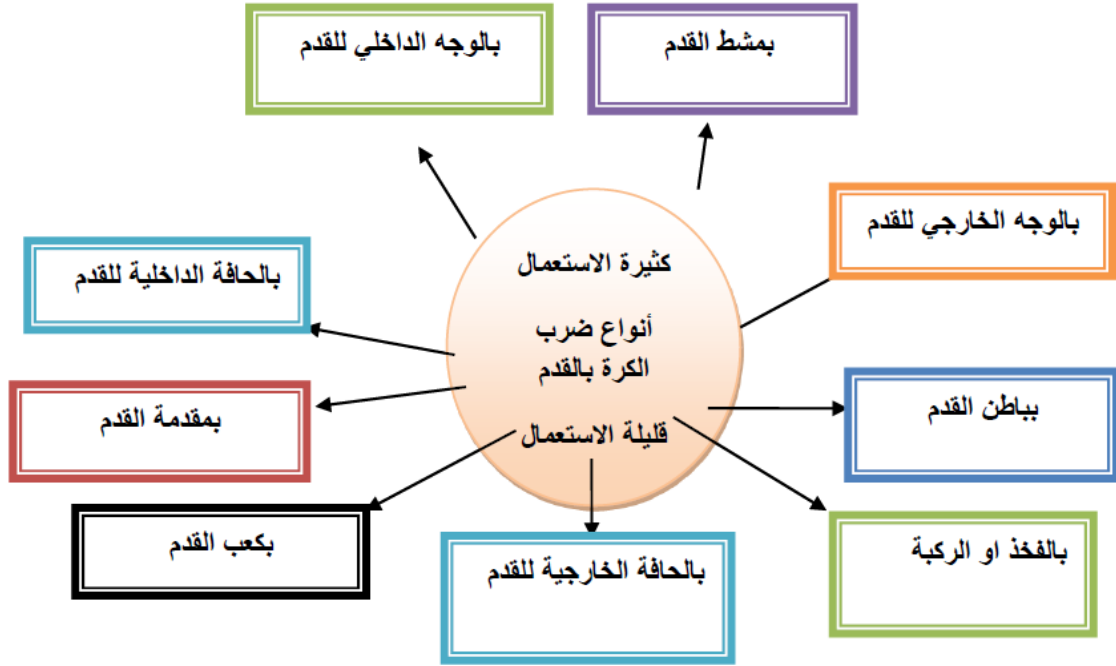
4-3- المهارات التكتيكية بالكرة :

- ضرب الكرة بالقدم تستخدم هذه المهارة للأسباب التالية :

- ✓ لتميرير الكرة إلى احد الزملاء ؛
- ✓ لتسديد الكرة, أي لتوجيه الكرة إلى مرمى الفريق الخصم ؛
- ✓ للتخلص من مضايقة لاعب الخصم , حيث يجب ضرب الكرة بعيدا عن مكان الخطر دون أن يتمكن اللاعب في كثير الأحيان من تحديد هذه الضربة قوة واتجاها .

كما تستخدم أنواع ضرب الكرة بالقدم لتأدية الضربات الواردة في قانون كرة القدم , أي في حالات الضربة الحرة, و ضربة الجزاء, و الضربة الركنية , و ضربة البداية, غير أن تأدية هذه الضربات في المباريات يتم عادة من قبل لاعبين مختصين بالقيام بها. و من ناحية أخرى يمكننا التمييز بين أنواع الضربات الكثيرة الاستعمال , و الأنواع الأقل استعمالا لضرب الكرة بالقدم بالشكل (3) :

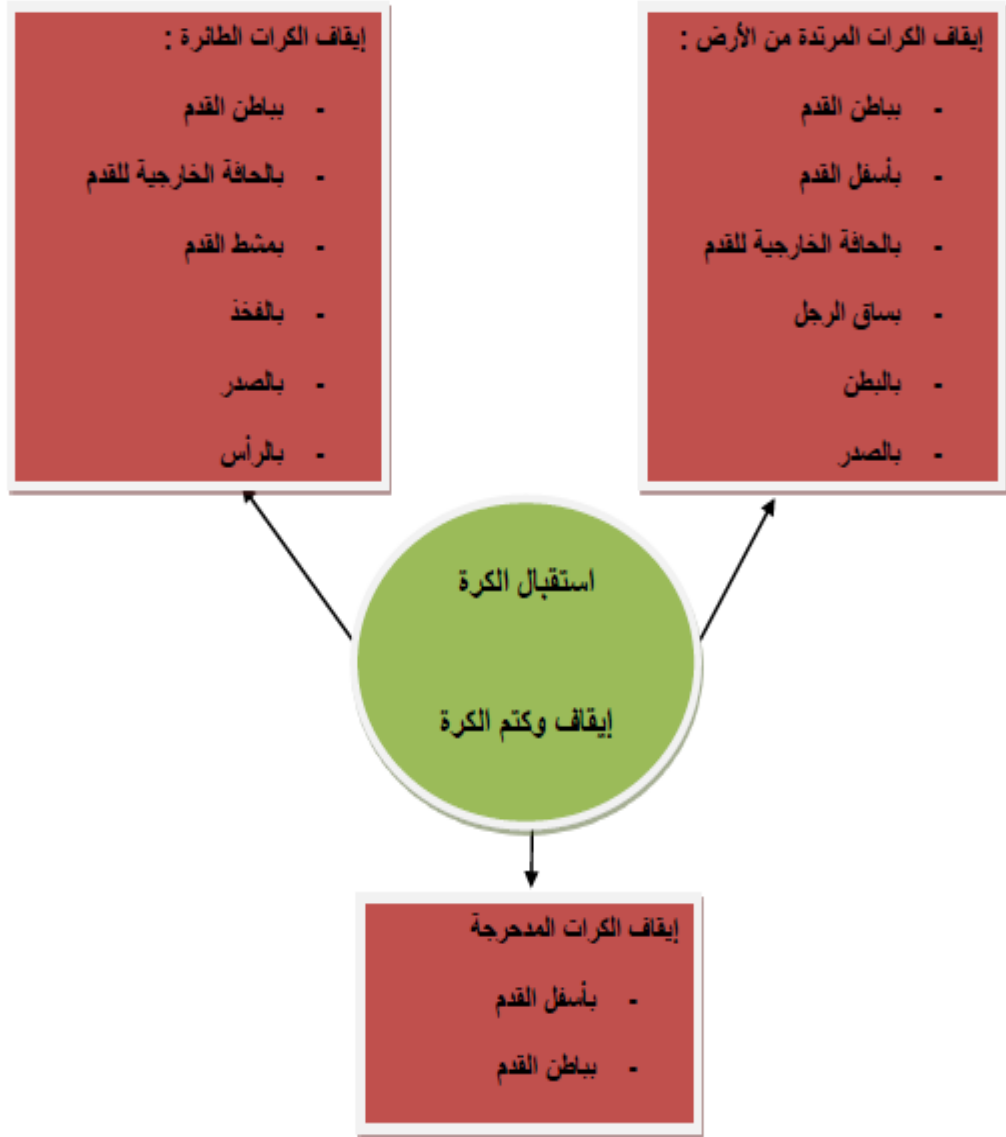
شكل (3) : أنواع ضرب كرة القدم.



- استقبال الكرة :

إن تكنيك استقبال الكرة هو عبارة عن جملة المهارات التكنيكية التي تكمن اللاعب من السيطرة على الكرات المدرجة أو الطائرة بما لا يتنافى مع أحكام كرة القدم . و يستطيع اللاعب بوساطة تكنيك استقبال الكرة أن يتحكم في وتيرة اللعب , و الشكل (4) يوضح أنواع استقبال الكرة :

شكل (4) : أنواع استقبال الكرة .

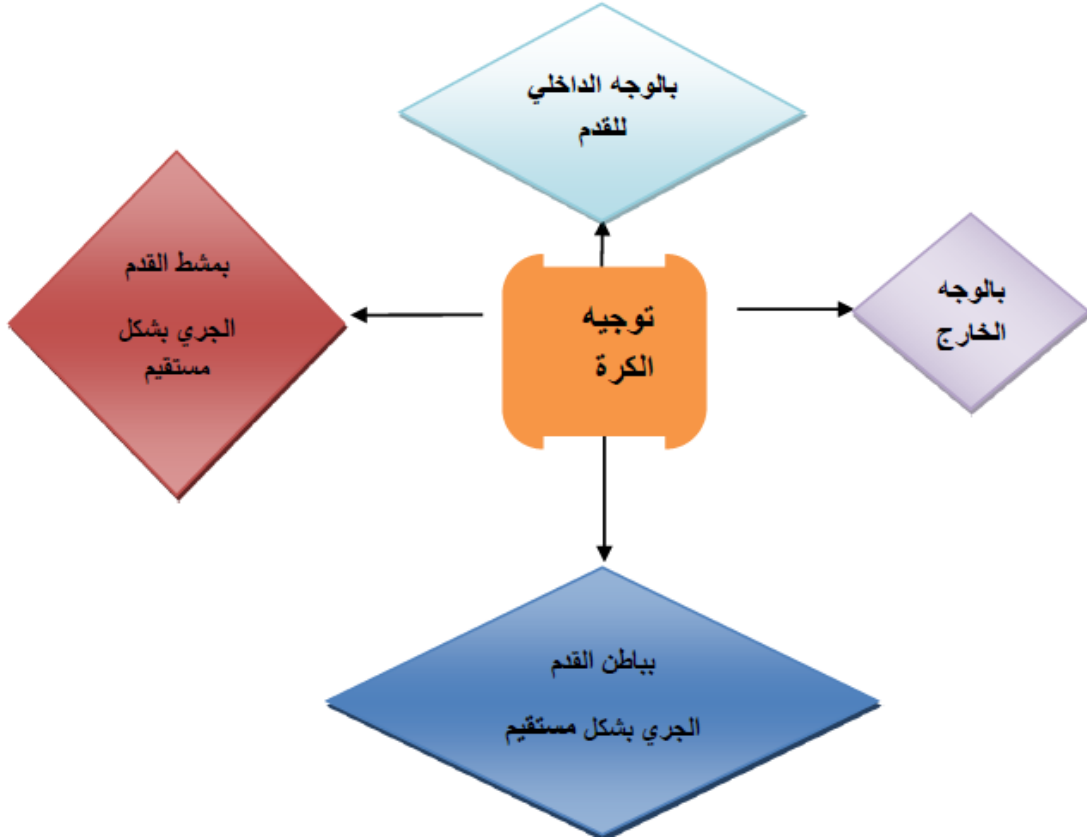


- توجيه الكرة :

تعتبر مهارة توجيه الكرة إلى جانب مهارة الخداع شرطاً تكتيكياً أساسياً للمهارة التكتيكية (الجري بالكرة) .
و يجب أن يتقن اللاعب أثناء قيامه بتوجيه الكرة ، السيطرة المستمرة عليها ، سواء قام اللاعب بتوجيه
الكرة مع كل خطوة يخطوها ضمن منطقة ضيقة ، أو بتوجيهها إلى الأمام أكثر أثناء الجري . كما ينبغي

على اللاعب أن يتقن تقنية توجيه الكرة كلتا رجليه حتى يتمكن من حمايتها في حال اقتراب اللاعب المنافس منه. و الشكل رقم(5) يوضح مهارات توجيه الكرة :

شكل (5) : الأنواع الأساسية لمهارة توجيه الكرة .

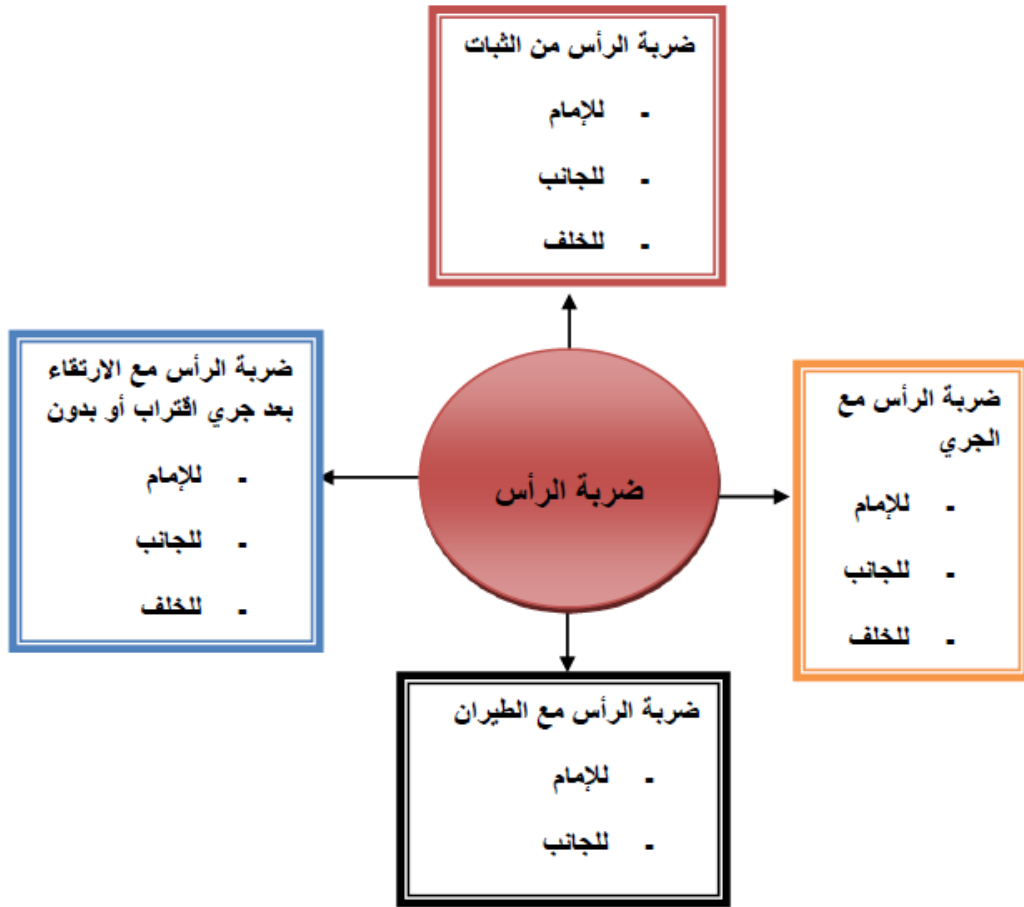


- ضرب الكرة بالرأس :

يعد ضرب الكرة بالرأس من المبادئ الأساسية الهامة بكرة القدم . و ذلك يأتي من كون غالبا ما تلعب في الهواء , مما يتطلب استخدام الرأس في لعبها , الأمر الذي جعل المدربين يعطون ضرب الكرة بالرأس الأهمية الكبيرة في الوحدات التدريبية . و تبرز أهمية ذلك للاعبين المهاجمين في تسجيل الأهداف , و للاعبين المدافعين في أبعاد الكرة عن المرمى و تشتيتها . (كماش 1999)

و الشكل(6) يوضح أنواع ضرب الكرة بالرأس :

شكل (6) : أنواع ضرب الكرة بالرأس .



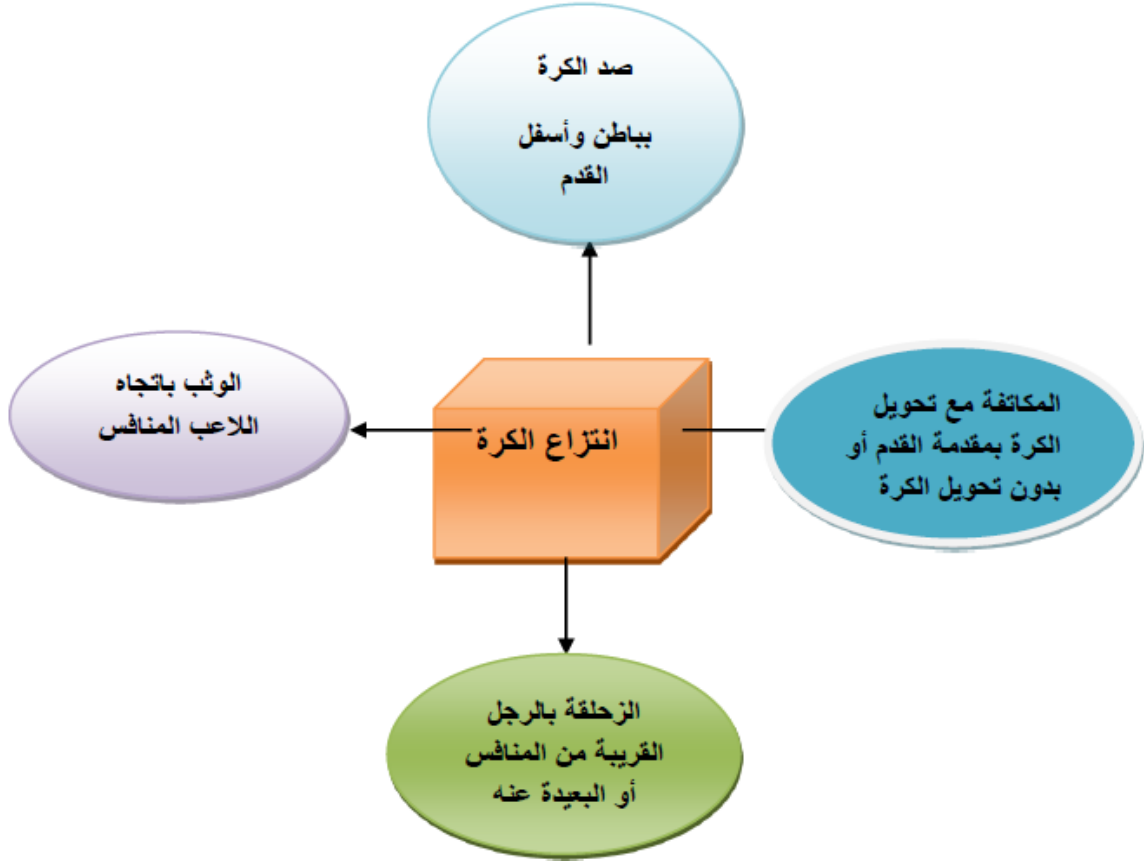
أ- انتزاع الكرة :

يهدف انتزاع الكرة إلى فصل المنافس من الكرة ، أو منع المنافس من الحصول على الكرة و يعتمد فن انتزاع الكرة على :

- ✓ القوة أثناء الاحتكاك مع اللاعب المنافس ، أي ألا يتراجع اللاعب عندما يكاتفه المنافس .
- ✓ الرشاقة أثناء الاحتكاك مع المنافس ، الأمر الذي يمكن اللاعب من مواصلة اللعب دون تردد أو تأخر بعد السقوط سبيل المثال .
- ✓ الشجاعة و الجاهزية للاحتكاك .
- ✓ العزيمة عند مواجهة المنافس .

و الشكل يوضح (7) أشكال انتزاع الكرة و إمكاناتها :

شكل (7) : أشكال و إمكانيات انتزاع الكرة .



ب-المراوغة بالكرة (الخداع) :

و هي فن التخلص من اللاعب المنافس , و خداعه و إبقاء الكرة تحت اللاعب , و التحكم فيها في أي جزء من الملعب . و نظرا لان اغلب مواقف اللعب بكرة القدم هي كفاح بين لاعبين احدهما مهاجم و الأخر مدافع , فإن المراوغة تكتسب أهميتها في محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع , مما يساعد على أن يكون لديه الوقت و المساحة في الملعب و التصرف بالطريقة الصحيحة .

و من أنواع المراوغة بالكرة :

- ✓ المراوغة عندما يأتي اللاعب المنافس من الأمام؛
- ✓ المراوغة عندما يأتي اللاعب المنافس من الجانب ؛
- ✓ المراوغة عندما يأتي المنافس من الخلف . (كماش 1999)

و يعتمد نجاح المراوغة (الخداع) على الشروط التالية :

- ✓ أن يكون مركز ثقل اللاعب منخفضا تسهيلا لتأدية الخداع ؛
- ✓ أن يمتلك اللاعب القدرات التوافقية اللازمة للتنسيق الزمني الصحيح بين الحركتين الخادعة و الرئيسية ؛
- ✓ التوقيت الصحيح للخداع , علما بان التوقيت يتوقف على سرعة الاقتراب من الخصم و المسافة بين اللاعب و المنافس. (دوبر 2004)

– رمية التماس :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس على الأرض أو في الهواء , يتابع اللاعب بتنفيذ رمية تماس , و ينص قانون كرة القدم على إلزام الرامي عند تأدية رمية التماس باستعمال كلتا يديه , و أن يرمي الكرة من خلف الرأس و فوقه , و يجب على الرامي أثناء تنفيذ الرمية , أن تكون القدمان ملامستين للأرض . (دوبر 2004) .

5- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات:

- تكوين الصورة العقلية للمهارة في ذهن اللاعب؛
- تلخيص المهارات؛
- استخراج البرنامج الحركي للمهارة.

6-المهارات الأساسية في كرة القدم :

يعتبر تكنيك كرة القدم العامل الحركي الذي يكون, بالإضافة إلى عوامل أخرى , نشاط اللاعب الفردي أثناء المباراة , و يشمل تكنيك كرة القدم على جميع الحركات الملائمة و الضرورية بالكرة أو بدون كرة في المباراة وفق أحكام قانون كرة القدم , ولا يمكن تقييم إتقان المهارات التكتيكية , و مدى تطبيقها عمليا بصورة صحيحة من الناحية التكتيكية إلا من خلال اللعب المتغيرة باستمرار, و تحت ظروف معينة و بوجود الخصم .

إن إتقان التكنيك في كرة القدم هو شرط أساسي لتنفيذ الوظائف في اللعب بشكل سليم وفعال, كما يقلل من حالات فقدان الكرة . و من المفترض أن يكتسب اللاعب , من خلال التدريب التكتيكي ذخيرة واسعة من المهارات الحركية الجاهزة ; أي أن يعتمد على مهارات تكتيكية متعددة و متنوعة لتنفيذ واجباته في

حالات اللعب المختلفة ، و لكي يصل اللاعب إلى مستوى تكنيكي عال يجب ان يبدأ التدريب التكنيكي الهادف مبكرا (أبو بشارة 2010) .

7- علاقة التكنيك بالتكتيك:

يذكر الدكتور بوداود في بحثه بأن تكتيك كرة القدم يشمل مجموع طرق الهجوم و الدفاع الفردية و الجماعية المستخدمة لتحقيق أفضل نتيجة مع مراعاة قانون اللعبة و أسلوب الخصم في اللعب .

إن اللاعب الذي يمتلك تكتيكا جيدا يستطيع أن يستخدم جميع وسائل اللعب في المباراة بفاعلية عالية، لكي يسير اللعب بأقل جهد، و بصورة هادفة و ناجعة، و يتوقف المستوى التكتيكي أساسا على:

-القدرات البدنية؛

-القدرات التكنيكية أو المهارية؛

-القدرات النفسية.

"يوجد ترابط وثيق بين التكنيك و التكتيك خاصة التكتيك الفردي، الأمر الذي يتطلب أن يرتبط التدريب التكنيكي مبكرا بمتطلبات خاصة بالتصرف التكتيكي الجيد عن تأدية مهارة تكنيكية معينة ، و يتلخص الهدف من تعليم و تدريب اللاعب في إعداد لاعب متقن للتكنيك و بإمكانه تطبيق مهارات التكنيكية على ضوء المتطلبات التكتيكية المختلفة التي تفرضها مقابلات كرة القدم ."

نظرا للعلاقة الوطيدة التي تميز التكنيك بالتكتيك و بالخصوص التكتيك الفردي يشترط على المدربين اخذ بعين الاعتبار هذا الأمر مبكرا خلال مراحل تكوين الناشئين، حتى يكون التكامل المدربين اخذ بعين الاعتبار هذا الأمر خلال مراحل تكوين الناشئين، حتى يكون التكامل بين الجانبين، و هذا ا رميا لتحقيق مردود اللاعب بأكثر فعالية. و من أهم الجوانب التكنيكية التي ذكرناها أعلاه، من مهارت أساسية لكرة القدم بالكرة و بدون كرة. أما بالنسبة للجانب التكتيكي سنخوضه الآن بالتفصيل في البنود الموالية:

-التكتيك الجماعي؛

-التكتيك الفردي؛

-التكتيك الهجومي؛

-التكتيك الدفاعي. (مفتي إبراهيم حماد، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة
1994، ص328)

خلاصة :

يعد هذا المحور أداة فعالة تحليل متغيرات و مؤشرات الدراسة و ربطها بأراء العلماء و المفكرين و علاقتها بالمجتمع البشري و ما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا اليه حول التدريب العقلي و اسهامه في تطوير المهارات الحركية في كرة القدم ، وما يلعبه من دور كبير و مهم لو مؤثر في ايجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل و اثناء المباراة .

الدراسة المرتبطة بالبحث.

الدراسة المرتبطة بالبحث.

تمهيد:

ان اهم العناصر التي تساعد الباحث على حل مشكلة البحث نجد عنصر الدراسات السابقة لان الاطلاع عليها يساعد على صياغة فروضه و ضبط متغيراته و تفسير نتائجه و ذلك في حدود الامكانيات التي نستطيع توفيرها لهذه الدراسة .

1- عرض الدراسات :

1-1- الدراسة الأولى:

دراسة علي صحراوي (2016/2017) مذكرة تخرج استكمالاً لنيل شهادة ماستر اكايمي التربية الحركية للطفل والمراهق جامعة قاصدي مرباح ورقلة تحت عنوان "اثر استراتيجية التدريس الحديثة باللعب في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ الطور الابتدائي (8/9سنوات)".

هدفت الدراسة الى معرفة اثر استراتيجية التدريس باللعب في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية لدى تلاميذ الطور الابتدائي(8-9سنوات).

وكانت الاهداف الفرعية:

- معرفة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة؛
- معرفة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية؛
- معرفة وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين.

استخدم الباحث المنهج التجريبي وهو الانسب لدراسها على عينة اختيارية بطريقة مقصودة محدد ب 60 تلميذ من كلا الجنسين ذكور واناث تتراوح اعمارهم ما بين 8 الى 9 سنوات من مجتمع الدراسة الاصلي.

فكانت اهم النتائج المتوصل اليها:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبارات البعدية لصالح العينة التجريبية في بعض القدرات البدنية والحركية؛
- ان الوحدات التعليمية المقترحة باستخدام استراتيجية التدريس باللعب المطبق على العينة التجريبية اثرت ايجابيا في تنمية بعض القدرات البدنية والحركية المتمثلة في (السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق، القوة الانفجارية للرجلين).

1-2- الدراسة الثانية:

دراسة نوعيل عادل 2017/2016 مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر اكاديمي التخصص التربية الحركية الجامعة جامعة محمد بوضياف المسيلة بعنوان "اهمية استخدام بعض طرق التدريس الحديثة في مادة التربية البدنية والرياضية "من وجهة نظر اساتذة المادة".

هدفت الدراسة:

- توضيح ما اذا كانت لبعض طرق التدريس الحديثة فعالية كبيرة لتسيير حصة التربية البدنية والرياضية؛
- دراسة الاساليب العلمية المتبعة من طرف اساتذة المادة لانجاح عملية التدريس بمختلف الطرق البيداغوجية الحديثة؛
- التعرف على دور استاذ المادة في تفعيل هذه الطرق الحديثة على ارض الواقع رغم وجود بعض العراقيل.

استخدم الباحث المنهج الوصفي وهذا بغية تحليل ودراسة المشاكل التي طرحت وهو الانسب لدراسته. على عينة اختيرت بطريقة مسحية وشملت على 31 استاذ من مجتمع الدراسة الاصيلي.

فكانت اهم نتائج المتوصل اليها:

- اجمع افراد العينة على ان بعض طرق التدريس الحديثة له قيمة كبيرة في تسيير حصة التربية البدنية والرياضية؛
- اجمع افراد العينة على ان طرق التدريس الحديثة تلعب دور كبير في زيادة التحصيل الدراسي كما ان لها اهمية كبيرة في انجاح عملية التدريس؛
- ان طرق التليم الحديثة تتأثر برغبة التلاميذ ودوافعهم نحو التعلم وبطريقة شرح استاذ الحصة.

1-3- الدراسة الثالثة:

دراسة محمد نبيل سالم الشواحي ديسمبر 2018. مذكرة تخرج لنيل درجة ماجستير التربية مناهج وطرق التدريس. جامعة المدينة العالمية العنوان "فاعلية استخدام الخرائط الذهنية في التحصيل الدراسي لمادة الفقه لدى طلاب الصف الثاني ثانوي".

اهداف الدراسة:

- الكشف عن اثر استراتيجية الخرائط الذهنية في تنمية التحصيل الدراسي في مادة الفقه لدى طلاب الصف الثاني ثانوي بمدارس الاقصى الاهلية الثانوية؛
- تحديد الاسس التي تقوم عليها استراتيجية الخرائط الذهنية لرفع مستوى التحصيل الدراسي؛
- التعرف على فاعلية استخدام الخرائط الذهنية في تدريس مادة الفقه في الاداء القبلي والبعدي للاختبار التحصيلي عند كل المستويات من تصنيف بلوم للأهداف المعرفية لصالح الاداء البعدي.

فاستخدم الباحث المنهج التجريبي وفق التصميم شبه التجريبي ذي المجموعة الواحدة ذات الاختبار والقياس القبلي والبعدي وهو الانسب لدراسته. على عينة اختيرت بطريقة قصدية محددة ب 15 طالب من مجتمع الدراسة الاصيلي.

فتوصل الى نتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات طلاب الصف الثاني ثانوي المتطور (عينة البحث) في الاداء القبلي والبعدي للاختبار التحصيلي عند المستوى الاول من تصنيف بلوم للأهداف المعرفية، بعد استخدام الخرائط الذهنية لصالح الاداء البعدي بعد ضبط التحصيل القبلي لصالح المجموعة التجريبية؛
- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة $a=0.01$ بين متوسطات اداء طلاب الصف الثاني ثانوي المتطور في الاداء القبلي والبعدي على تنمية مستويات التحصيل لصالح التطبيق البعدي.

4-1- الدراسة الرابعة:

دراسة عبير محمود نجيب ابو دياك 2016. مذكرة تخرج لنيل شهادة ماجستير في اساليب تدريس العلوم. جامعة النجاح الوطنية في نابلس فلسطين.العنوان "اثر استخدام التصور العقلي و المفاهيمية في التحصيل وتنمية الفكر الابداعي لدى طالبات الصف السادس اساسي في العلوم".

اهداف الدراسة:

– تقصي اثر استخدام التصور العقلي والخرائط المفاهيمية، وذلك من خلال التعرف الى الفروق بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في التحصيل الدراسي في مادة العلوم لدى طالبات الصف السادس الاساسي في المدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم في قباطية في فلسطين؛

– التعرف على اثر استخدام التصور العقلي و المفاهيمية في تنمية التفكير الابداعي لدى طالبات الصف السادس الاساسي في المدارس الحكومية في مديرية التربية والتعليم في قباطية في فلسطين.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وفق التصميم الشبه تجريبي الذي يقوم على التجريب.

على عينة اختيرت بطريقة قصدية مكونة من 70 طالبة من مجتمع الدراسة الاصيلي.

فتوصل الى نتائج التالية:

– وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($a=0.05$) بين المتوسطين الحسابيين لعلامات طالبات مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) على اختبار التحصيل العلمي لصالح المجموعة التجريبية؛

– وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($a=0.05$) بين المتوسطين الحسابيين لعلامات طالبات مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) على اختبار التفكير الإبداعي لصالح المجموعة التجريبية.

واصت الدراسة باستخدام التصور العقلي و المفاهيمية في تدريس العلوم لما تحققه من اثاره وزيادة دافعية المتعلم نحو التعلم، و لآثارها الايجابية في التحصيل الدراسي وتنمية مهارات التفكير الابداعي للطلبة، كما اوصت الدراسة استخدام الخرائط الذهنية و المفاهيمية في جميع المراحل الدراسية المختلفة.

1-5- الدراسة الخامسة:

دراسة الربيع نصرالدين 2017/05/21 مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر اكايمي التربية الحركية للطفل والمراهق جامعة قاصدي مرباح ورقلة بعنوان "اثر استخدام اسلوب المنافسة على تحسين تعلم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة لدى تلاميذ الاطوار النهائية (ثالثة ثانوي)".

اهداف الدراسة:

- التعرف على تأثير استخدام اسلوب المنافسة على تحسين تلم بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة لدى تلاميذ الاطوار النهائية؛
 - التعرف على الفروق بين نتائج اختبارات بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة القبلية والبعديّة لأسلوب المنافسة؛
 - التعرف على مدى ايجابية اسلوب المنافسة على تحسين تعلم بغض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة لدى تلاميذ الاطوار النهائية؛
 - الحصول على افضل ما يمكن تحقيقه من مستوى جيد في المنافسة.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لهذه الدراسة على عينة اختيرت بطريقة قصدية محددة ب 32 طالب من مجتمع الدراسة الاصلي.

فتوصل الى النتائج التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية في تعلم مهارة استقبال الارسال مما يدل على تجانس العينة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الاولى؛
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية في تعلم مهارة الارسال من اعلى مما يدل على تجانس العينة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية؛
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تعلم مهارة استقبال الارسال في الكرة الطائرة مما يدل على تحقيق العينة التجريبية لأفضل النتائج في الاختبارات البعدية وذلك بمقارنة مع نتائج التي سجلتها في الاختبارات القبلية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة؛
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية في تعلم مهارة الارسال من اعلى في الكرة الطائرة مما يدل على تحقيق العينة التجريبية لأفضل النتائج في

الاختبارات البعدية وذلك بمقارنة مع نتائج التي سجلتها في الاختبارات القبلية وهو ما يؤكد صحة الفرضية الرابعة.

1-6- الدراسة السادسة:

دراسة قندوزي رامي 2017/2016. منكرة تخرج استكمالاً لنيل شهادة الماستر . التخصص النشاط البدني الرياضي التربوي جامعة العربي بن مهيدي ام البواقي العنوان "اثر استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه في تعليم بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة بين تلاميذ الطور المتوسط".

اهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير اسلوب الاكتشاف الموجه على تعليم المهارات الاساسية في الكرة الطائرة؛
 - معرف الفروق الاحصائية للمجموعة التجريبية لاختبار الاستقبال في الدراسة؛
 - معرف الفروق الاحصائية للمجموعة التجريبية لاختبار الارسال لدى عينة البحث
 - معرفة الفروق الاحصائية للمجموعة التجريبية لاختار التمرير لدى عينة البحث؛
- استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية وهو الانسب لهذه الدراسة.

على عينة اختيرت بطريقة قصدية مكونة من 30 تلميذ ذكور من مجتمع الدراسة الاصلي تتراوح اعمارهم ما بين 13 ال 15 سنة.

توصل الى:

- وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الاستقبال لدى عينة البحث؛
- وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الارسال لدى عينة البحث؛
- وجود فروق دالة احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير لدى عينة البحث.

2-التعليق على الدراسات.

من خلال تصنيف وتحليل الدراسات المشابهة هذا ما امكنا من الاستفادة من نتائج دراستهم وفيما يلي بعض النقاط التي استفدناها من هذه الدراسات:

- توجيه الباحث الى اختيار الأسلوب المناسب في تحديد العينة التي ستجرى عليها الاختبار .
- الى تحديد متغيرات البحث والدراسة؛
- تحديد المقياس المناسب؛
- اختيار الأمثل لعرض النتائج ومناقشتها؛
- تحديد المنهج المستخدم الا وهو المنهج التجريبي والملائم للدراسة؛
- توجيه الباحث الى كيفية اختيار المقياس؛
- الوقوف والاستفادة من ما توصلت اليه الدراسات من نتائج وتفسيرات وكذا استنتاجات من شأنها ان تؤخذ كمرجع للأبحاث الجديدة.

3-وجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة و المشابهة وموضوع الدراسة:

- من حيث المنهج: استعملت هذه الدراسات المنهج الوصفي و التجريبي، وهو نفس المنهج الذي نعتمد عليه في دراستنا.
- من حيث مجتمع البحث : يختلف مجتمع البحث التي أجريت عليها الدراسات المشابهة من دراسة لأخرى.
- من حيث العينة : تختلف العينات من حيث الحجم و العمر و طريقة اختيارها.
- من حيث النتائج: اتفقت اغلب الدراسات من حيث نتائج البحث مع توقعاتنا.

خلاصة :

سنحاول في هذا الفصل بعرض الدراسات السابقة و محاولة ايجاد أوجه الاختلاف و التشابه بينها وبين دراستنا والتعليق على أهم النتائج .

و هذا ما يتضح في الدراسات السابقة التي لها فائدة في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة الامر الذي ساهم في صياغة مشكلة الدراسة و فروض البحث وكذا اختيار العينة و المنهج.

الخلفية التطبيقية للباحث .

الخلفية التطبيقية للباحث .

تمهيد :

يتم التركيز كثيرا على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية و هذا قصد الاجابة التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس و هذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل و التفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة او بطلانها و هنا تتجلى اهمية اختيار الوسائل الصحيحة و المناسبة لجمع المعلومات و التقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات

و لذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج و عينة الدراسة و شرح الادوات و الوسائل المستعملة لجمع المعلومات و تحليا ذلك مع ابراز علاقتها بالفرضيات و كذا إبراز التقنيات الاحصائية المستعملة .

المحور الثالث : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية.**1- المنهج المتبع :**

يشترط على الباحث ان يعتمد على منهج يناسب دراسته و هذا حسب طبيعة موضوع بحثه بما ان موضوع بحثنا يتعلق بدور التصور العقلي في تطوير مهارتي التسديد و ضرب الكرة بالراس نحو الهدف في كرة القدم فان الباحث يرى ان هذه الدراسة يناسبها اتباع المنهج التجريبي لان الدراسة تعتمد على التجريب و من الاسباب التي دفعتنا الى استخدام التجريب هو تعيين دليل كمي للتعبير عن العلاقة التي تربط التصور العقلي بالمجازفة و هذا امتداد لمعرفتنا المتعلقة بهذه الظاهرة و العوامل المؤثرة فيها يعتبر المنهج التجريبي اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية و التجريب سواء كان في المعمل او في قاعة الدراسة او في اي مجال اخر هو المحاولة في العملية و تجربة المعمل هي اقوى الطرق التقليدية التي نستطيع اكتشاف و تطوير معارفنا على التنبؤ و التحكم في الاحداث .

2-متغيرات البحث :

لتعيين اختيار متغيرات البحث لابدأ من التحكم المسبق في المقاربة النظرية المتعلقة بالتصور العقلي و مدى تأثيره في المهارات لالعاب كرة القدم عند الاداء التقني تكتيكي الهجومي الشيء الذي يسمح بتوضيح هذه العناصر بشكل دقيق إذ كان تحديد متغيرات هذه الدراسة على النحو التالي :

1-2- المتغير المستقل :

هو المتغير التجريبي المتغيرات المراد معرفة تأثيره على الظاهرة بهذا فالتصور العقلي بمثابة المتغير المستقل لهذه الدراسة بتطبيق برنامج للتدريب العقلي على مهارة التصور

2-2- المتغير التابع :

هو المتغير الناتج من تأثير المتغير التجريبي اي من البرنامج المنفذ بهذا تجدر الإشارة إلى تحديد مستوى مهارتي التسديد و ضرب الكرة بالراس للاعبين كرة القدم كمتغير تابع

2-3- المتغيرات الدخيلة :

المتغيرات الدخيلة هي التي يقوم الباحث بضبطها كي لا تؤثر على المتغير التابع ليترك واحد فقط يقوم بتغيره ليرى مدى تأثيره في المتغير التابع بهذا فقد قام الباحث بضبط متغير السن ان يكون اللاعبين من صنف واجد الخبرة في الممارسة إذ تم اختيار لاعبين مارسوا هذه الرياضة ظروف التدريب من أرضية ووسائل برنامج تكون نفسها عند كل اللاعبين

3- عينة البحث :

عينة البحث مقصودة و العينة عي مجموعة من مجتمع الدراسة ان تكون ممثلة له حتى يمكن تعميم نتائج الدراسة فإن اختيارنا وقع على أصاغر نادي الاخضرية لكرة القدم لان مجتمع الدراسة هم لاعبين كرة القدم الاخضرية بالخصوص لاعبين الصنف الثاني وقع الاختيار على النادي نظرا للتسهيلات التي وجدها الباحث للاتصال بهذا الفريق و لتعاون افراد العينة في الدراسة و خاصة المجموعة التجريبية الذين استجابوا بالرضا للمشاركة في هذه الدراسة . و عينة البحث مكونة من عشرين لاعب .

3-1- معايير اختيار العينة :

يتم اختيار أفراد العينة على اساس المعايير التالية :

- اختيار لاعبين اكثر انضباط و أحسنهم سلوكا حتى يتمكن الباحث من التحكم الجيد لسير التجربة

حيث ساعدنا في هذا الاختيار مدرب الفريق ؛

- ان يكون اللاعبين أساسيين في التشكيلة قصد تسجيل مبارياتهم لقياس المهارات في أدائهم التقني

تكنيكي لأن الوسيلة التي أعتمد عليها الباحث لهذا الغرض هي الملاحظة؛

- ان يكون اللاعبين لديهم أكثر من سنة خبرة ممارسة حتى نجري التجربة على لاعبين من المستوى الرفيع ؛

- اختيار عينة صغيرة قصد التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة .

4-مجالات البحث :

4-1- المجال الزمني :

بعد الموافقة على موضوع البحث من قبل الاستاذ المشرف مازري فاتح سنة 2021. تم اختيار عينة البحث في شهر مارس من نفس السنة و لقد تمت الدراسة الاستطلاعية في شهر افريل من الثامن الى غاية الخامس عشر من شهر افريل قام الباحث باجراء الاختبار القبلي من 03 افريل الى غاية 23 ماي تم تطبيق برنامج التدريب العقلي للمجموعة التجريبية من 25 ماي الى 06 جوان من نفس السنة قام الباحث بالاختبار البعدي .

4-2- المجال المكاني :

لإجراء البحث الميداني وقع الاختيار على نادي في رياضة كرة القدم من ولاية البويرة نادي رديف الاخضرية بحيث تم هذا الاختيار نظرا للتسهيلات التي وفرها هذا النادي من أجل الاتصال باللاعبين في أي وقت نختاره و أيضا لسهولة الالتحاق بالملعب البلدي منصور خوجة .مكان تدريب هذا الفريق كما تفضل النادي بوضع غرفة لغرض الدراسة تحت تصرفنا نستعملها متى نشاء

5-ادوات البحث :

قصد الوصول على حلول لإشكالية البحث المطروحة و للتحقق من صحة او نفي فرضيات البحث لزم إتباع انجع و اقوى الطرق و ذلك من خلال الدراسة و التفحص و هذا باستخدام الادوات التالية

5-1- الدراسة النظرية :

و التي يصطلح في تسميتها بالمعطيات الببليوغرافية حيث تتمثل بالاستعانة بالمصادر و المراجع من كتب مذكرات مجلات جرائد رسمية نصوص منشورة التي يدور محتواها حول التصور العقلي و المهارات و مختلف العناصر المشابهة التي تخدم هذا الموضوع سواء كانت مصادر باللغة العربية او باللغات الأجنبية أو الدراسات ذات صلة بالموضوع

5-2- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي :

الاختيار لهذا المقياس راجع في بادئ الأمر كونه من بين احدث الاستبيانات التي وجدت و ايضا بعين الاعتبار المستوى الدراسي لأفراد العينة الذين يستجيبون بسهولة فهم أسئلة هذا الاستبيان (كما هو موضح في الدراسة الاستطلاعية) ، والإجابة بوضوح على سلم مكون من 0 إلى 4 حسب درجة وضوح الصورة و هذا على 15 أسئلة مجزئة على خمسة محاور و هي كالآتي :

يدلنا هذا المقياس على ما يلي :

- درجة التصور العقلي البصري ؛
- التصور العقلي الحركي؛
- التصور السمعي ؛
- دقة التسديد؛
- اما النتيجة العامة هو مجموع نتائج هذه التصورات الأخيرة و هي تمثل درجة التصور العقلي عند الرياضي .

5-3- الملاحظة :

لقياس المهارات عند اللاعبين اعتمادا على الملاحظة و هذا بتسجيل السلوك على المهارات حسب شبكة ملاحظة قام بها اخصائيون .

اختيار هذه الشبكة التي تخدم غرض الدراسة راجع إلى كون هذه الأخيرة تساعدنا على السلوكيات أو الأداء التقني تكتيكي الذي يدل أكثر على المهارات عند لاعبي كرة القدم حيث قام المصمم بترتيب و تنقيط هذه السلوكيات من الأكثر دلالة على المهارة إلى اقلها دلالة إذن شبكة الملاحظة التي اعتمدنا عليها تعطينا نتائج كمية لمستوى المهارات عند لاعب كرة القدم و هذا بمراعاة منطقة اللعب مدافعا كان أو لاعب وسط الميدان أو مهاجم

6-صدق و ثبات اداة الدراسة :

هنالك عدة طرق لحساب صدق و ثبات أداة الدراسة و هي كالآتي :

- طريقة إعادة الاختبار ؛
- طريقة التجزئة النصفية ؛
- طريقة الاختبارات المتكافئة ؛
- طريقة تحليل التباين .

6-1- حساب معاملات الثبات لمقياس التصور العقلي :

جدول (1) : معامل الارتباط والثبات .

المقياس	مقياس تصور العقلي
معامل الارتباط	0.79
معامل الثبات	0.93

ثبات مقياس التصور العقلي اعتمد الباحث على طريقة التجزئة النصفية و هذا مراعاة للوقت و الجهد و هذه الطريقة تتميز بتقسيم المقياس إلى قسمين الفردية و الزوجية ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بينهما و كلما كان معاملا الارتباط مرتفع كان ثبات المقياس كبير و بعد تجميع و تبويب البيانات المتعلقة بالمقياس أي الجزء الذي يضم العبارات الفردية و الجزء الذي يضم العبارات الزوجية و تحليلها توصلنا إلى مقادير الارتباطات كما هي في الجدول السابق

6-2- حساب معامل الثبات الملاحظة الخاصة بالمهارات :

لحساب معامل الثبات الخاص بالأداة التي اعتمد عليها الباحث لقياس المهارات عند لاعب كرة القدم و هي شبكة الملاحظة تم الاعتماد على طريقة اعادة الاختبار بحيث تم ملأ شبكة الملاحظة للمهارات و تم حساب مستوى المهارات للمجموعة التجريبية و أعيدت نفس العملية لمباراة أخرى ثم قمنا بحساب معامل الارتباط و معامل الثبات و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول الموالي :

جدول (2) : معامل الارتباط ومعامل الثبات .

المقياس	شبكة الملاحظة الخاصة بدقة التهديد
معامل الارتباط	0.61
معامل الثبات	0.76

نلاحظ من خلال القيم التي تم الوصول إليها بما يخص درجات الثبات انها عالية في كلا المقياسين و بذلك فهي تشير إلى مدى ثبات المقياسين و بالتالي هي صالحة للاستعمال لغرض البحث

7- الدراسة الاستطلاعية :

الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو :

- تحديد عينة مجتمع الدراسة و محاولة التقرب اليها ؛
- اختبار مدى فعالية وسائل البحث حسب ما يلاءم عينة البحث و ما يخدم الدراسة ؛
- التأكد من أن المجموعتين التجريبية و الضابطة لهما نفس مستوى التصور العقلي و المهارة .

أول خطوة قام بها الباحث قبل الشروع في الدراسة الميدانية هي الدراسة الاستطلاعية و قد شرع في هذا العمل في فيفري بالتقرب الى مجتمع الدراسة و هم لاعبين كرة القدم و بالخصوص عينة البحث الذين كانوا من صنف اصاغر فريق رديف الاحضرية ولاية البويرة لكرة القدم

تقرب الباحث في بادىء الامر من مدرب الفريق لإجراء مقابلة و هذا لعرض عليه المشاركة في البحث و لتعريف لم بموضوع الدراسة و اهميته قصد التعاون لإنجاز هذه الدراسة فكان رده ايجابي

شاركنا المدرب في تشكيل مجموعتين الاولى تجريبية و اخرى ضابطة و هذا حسب المعايير المذكورة اعلاه فيما يتعلق بالعينة .

بعدها اجرينا مقابلة مع اللاعبين لتعريف لهم بموضوع البحث و لغرض عليهم المشاركة في الدراسة فكان رد معظمهم بالموافقة فلجانا لاستبدال بعض اللاعبين الذين لم يستطيعوا المشاركة لأسباب هم ادري بها.

و في المرحلة الثانية تم توزيع مقياس لتليل و لورنس لقياس التصور العقلي تمت الاجابة على الاسئلة بسهولة لفهمهم لها و كان تركيزهم جيد و قد اخترنا هذا المقياس لأنه مختصر و مفهوم مقارنة بمقياس كمال راتب.

قام الباحث باختيار حصة من بين ثلاث مراحل المكونة لبرنامج التدريب على التصور العقلي من اجل تطبيقها على بعض افراد العينة لمعرفة مدى استجابتهم لها من حيث اللغة و من حيث فهمهم للتعليمات و

الاداء فكانت الاستجابة بسهولة فهم اللغة و التعليمات و سهولة ادائها

بعدما تم توزيع اختبار التصور العقلي لكلا المجموعتين التجريبية و الضابطة و هذا للتأكد من كون المجموعتين من نفس المستوى قبل التجربة فكان الفرق غير دال احصائيا بين نتائج المجموعتين كما قمنا بحساب ثبات المقياس . و نفس العملية بالنسبة لشبكة الملاحظة قمنا بحساب معامل ثبات هذه الوسيلة و مدى صدقها للدراسة .

8- الادوات الاحصائية المستعملة :

و لقد تم اخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي و هذا قصد التحليل الى المعالجة باستعمال حزمة البرامج الاحصائية لحساب كل من :

- تحديد المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ؛
- لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتين و اذا كان عدد افراد العينتين T او يستخدم T حساب اختبار ستيودنت المناسبة T المجموعتين متساويا فانه يجب استخدام معامل ؛
- معامل الارتباط و تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات وسائل الدراسة كما استعمل ايضا لدراسة العلاقة بين درجة التصور العقلي و مستوى المهارة عند اللاعبين ؛

9- اختبار دقة التسديد على المرمى :

الهدف من الاختبار قياس دقة اللاعب في التسديد نحو المرمى .

– الملعب و الادوات منطقة الجزاء : يقسم المرمى الى 6 مناطق متساوية بواسطة شرائط تصوب 6 كرات من خط منطقة الجزاء .

– طريقة الاداء : يقسم الهدف إلى (6) مناطق أربع مناطق في الزوايا ومنطقتين في الوسط الزوايا العلوية 5 درجات والزوايا السفلية 4 درجات المنطقة الوسطى العلوية 3 درجات والمنطقة السفلية درجتين ,القائم أو العارضة درجة واحدة.

خلاصة :

وعليه فقد حاول الباحث وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعد في ضبط مشكلة البحث. وبالفعل تم ذلك بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلا كليا صادقا لمجتمع الأصلي، وضبط المتغيرات المشوشة حيث أن هناك تداخل في المتغيرات المشوشة التي من شأنها إعاقة السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية، واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعد في عملية عرض ومناقشة النتائج.

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري ، وتحديد منهجية البحث ووسائله سنحاول في هذا الفصل الإلمام بالموضوع بالدراسة الميدانية حتى نعطيه المنهجية العلمية ، بتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساسا علي الفرضيات التي قمنا بتحديدنا والخاصة أولا بمستوى التصور العقلي ، ثانيا مقارنة النتائج والبعدية للتصور العقلي عند المجموعة الضابطة والتجريبية . كما انتهجنا طريقة تحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات الي أن نصل للاستنتاج العام لهذه الدراسة.

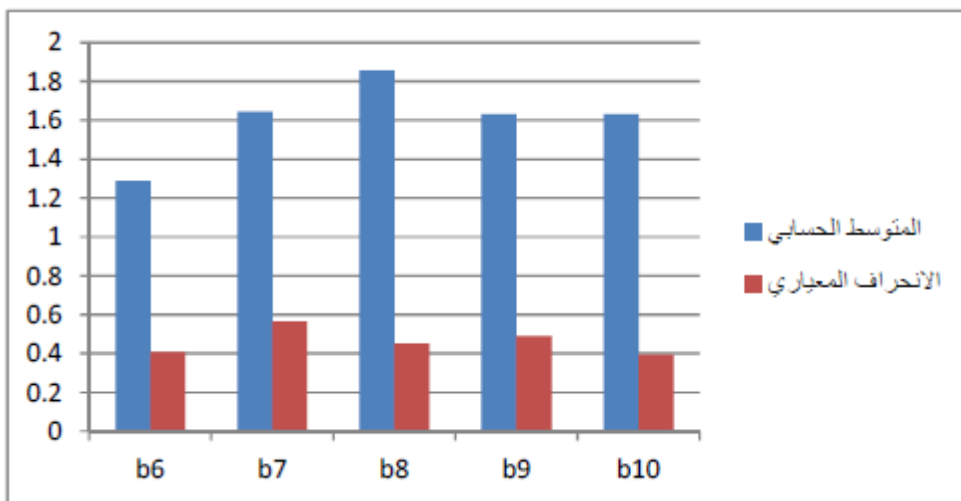
المحور الرابع : عرض و مناقشة و تحليل النتائج.

1- عرض قيم الوسائط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث:

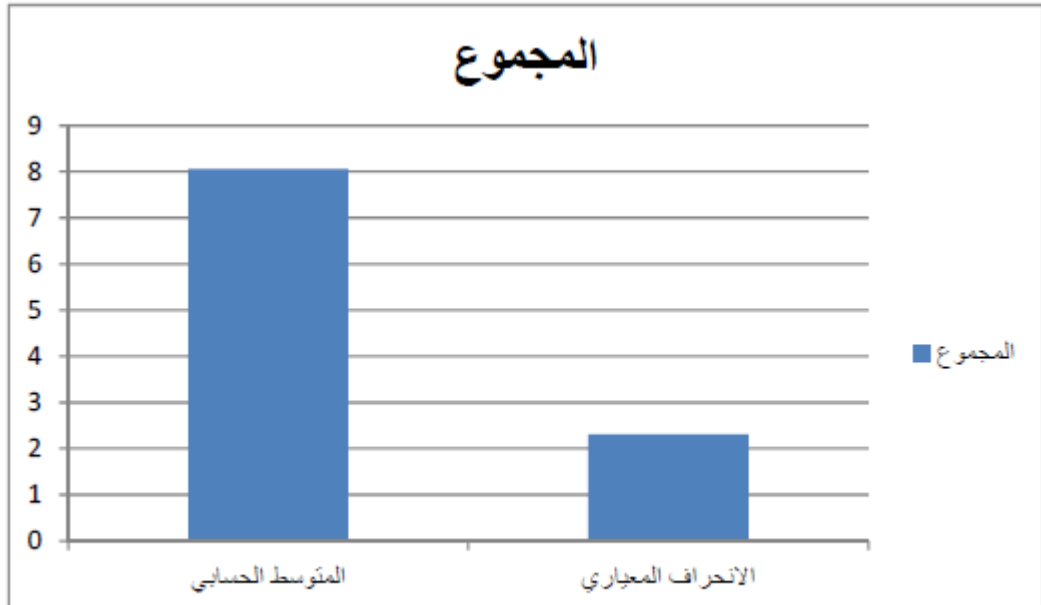
جدول (3) : قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث.

ت	المتغيرات	س	ع +
1	دقة التهديد	1.775	0.362
2	التصور البصري	1.257	0.313
3	التصور السمعي	1.630	0.291
4	الاحساس الحركي	1.303	0.310
5	الحالة الانفعالية المصاحبة	1.866	0.543

شكل(8) : قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث .



شكل (9) : الانحراف والمتوسط الحسابي .



2- عرض نتائج التصور العقلي وعلاقته بدقة التهيف وتحليلها ومناقشتها:

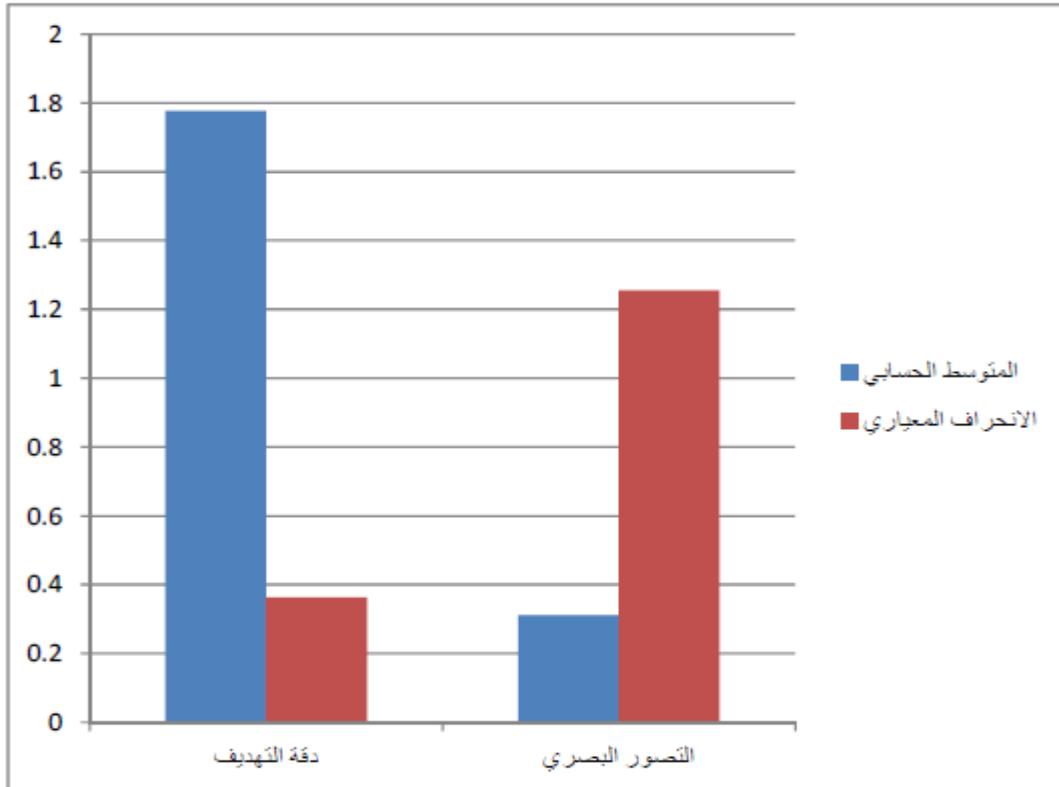
أ- عرض نتائج العلاقة بين التطور البصري ودقة التهيف بكرة القدم وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4) : بين قيمة معامل الارتباط البسيط(بيرسون) بين التصور البصري ودقة التهيف بكرة

القدم.

ت	المتغيرات	س	+ع	قيمة قيمة (ر)المستخدمة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
1	دقة التهيف	1.775	0.362	0.315	0.273	معنوي
2	التصور البصري	1.257	0.313			

شكل (10) : يبين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التصور البصري ودقة التهديف بكرة.



القدم.

يبين الجدول () قيمة (ر) المحسوبة والبالغة (0.315) وهي اكبر قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.273)

تحت مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (28) و هذا يعني ان العلاقة بين التصور البصري ودقة

التهديف علاقة ايجابية عالية.

ويعزو الباحثون ذلك إلى إن استخدام التصور البصري سيؤدي إلى إمكانية الكشف عن الحالات السلبية

الموجودة في الصورة الحركية المرسومة في الدماغ على شكل برنامج حركي وبالتالي معالجتها عن طريق

التكرار وتصحيح الأخطاء وهذا ما يفعله اللاعب في التدريب اليومي على المهارة، إذا يؤكد (محمد عبد

الحسين) إذ يرتبط التصور البصري بالإحساسات المختلفة الموجودة في جسم الإنسان وخاصة حاسة البصر

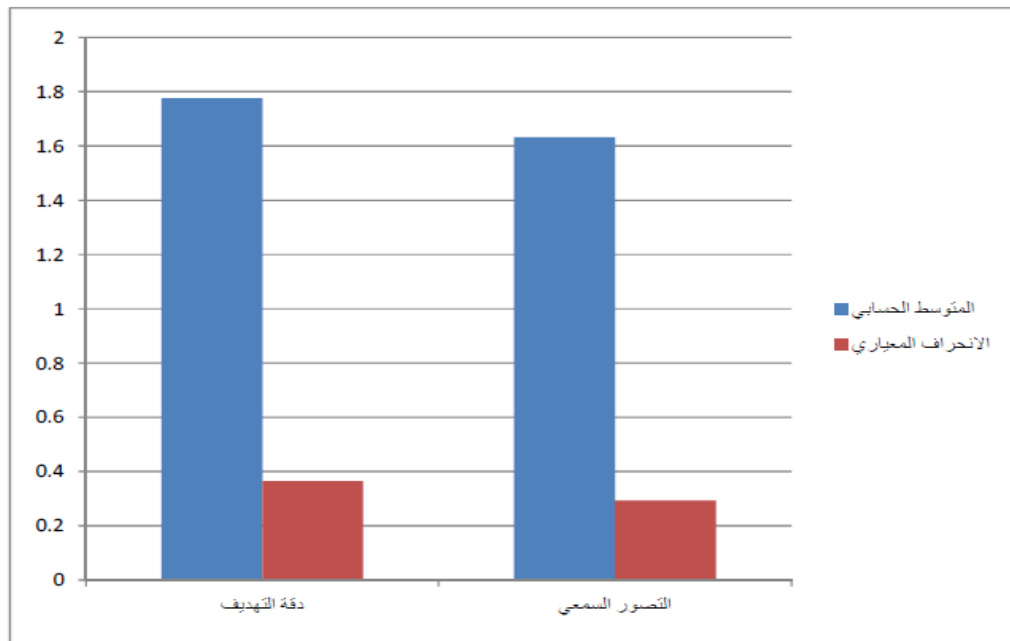
وقدرة هذه الحاسة على نقل المثيرات البصرية إلى الدماغ والقدرة على تحديد المثير الرئيسي والمعالجة الحقيقية لهذا المثير واختيار والاستجابة المناسبة له (محمد عبد الحسين ، ص 44)

ب- عرض العلاقة بين التصور السمعي ودقة التهديد وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (5) : يبين قيمة معامل الارتباط البسيط(بيرسون) بين التصور السمعي ودقة التهديد بكرة.

ت	المتغيرات	س	+ع	قيمة (ر) المستخدمة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
1	دقة التهديد	1.775	0.362	0.342	0.273	معنوي
2	التصور السمعي	1.630	0.291			

شكل (11) : بين قيمة معامل الارتباط البسيط بيرسون بين التصور السمعي ودقة التهديد بكرة القدم.



قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) بين الجدول (3) قيمة مر (المحسوبة البالغة (0.342) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.273) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) وهذا يعني انا العلاقة بين التصور السمعي ودقة التهديد علاقة ايجابية عالية.

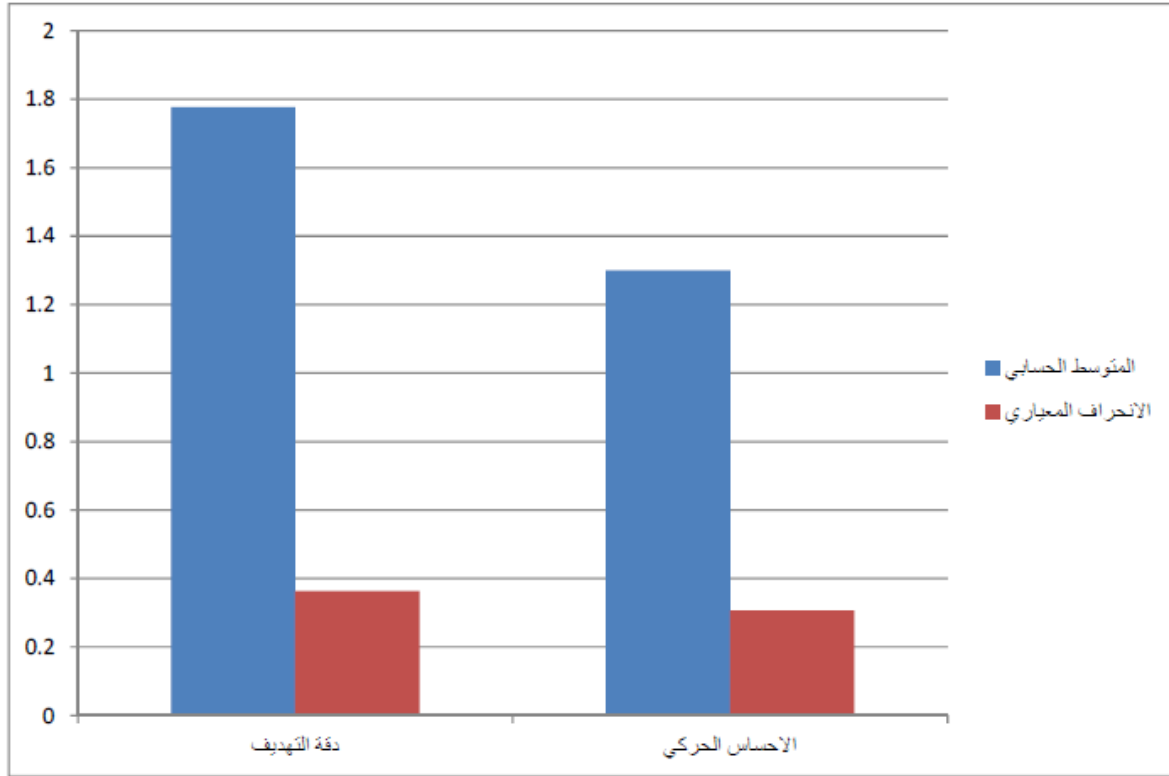
ويعزو الباحثون ذلك إلى أن حاسة السمع عندما تكون مترافقة مع حاسة البصر سيؤدي ذلك تكوين صور أفضل للعمل المراد تعلمه وبالتالي تكوين برامج حركية اشمل وتحتوي على ابعاد متعددة وهذا يؤدي بدوره إلى تعلم افضل يشمل جميع المتغيرات المتعلقة بالبيئة وهذا ما أكده شمعون (1995) الذي اشار الى "الدماغ يأخذ صور عن المحيط اما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية او عن طريق السمع وتحويل هذه المعلومات الارشادية و الوصفية الى صورة تدخل للدماغ و يتم التعامل معها بشكل افضل (محمد العربي شمعون 1995 ص 68)

ت- عرض العلاقة بين الإحساس الحركي ودقة التهديد وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (6) : بين قيمة معامل الارتباط البسيط(بيرسون بين الإحساس الحركي ودقة.

ت	المتغيرات	س	+ع	قيمة (ر)المستخدمة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
1	دقة التهديد	1.775	0.362	0.353	0.273	معنوي
2	الاحساس الحركي	1.303	0.310			

شكل (12) : بين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاحساس الحركي ودقة التهديد بكرة القدم قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (28).



بين الجدول (6) وقيمة (ر) المحسوبة البالغة (0.353) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.273) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) وهذا يعني أن العلاقة بين الإحساس الحركي ودقة التهديد علاقة ايجابية عالية. ويعزو الباحثون وذلك إلى أن التوافق العصبي العضلي له دور كبير في توجيه الاستجابة ال حركية وهذا ما رفع قيمة معامل الارتباط, إذ أن التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي له أهمية كبيرة في نجاح إي استجابة أو مهارة سواء كانت بسيطة ام مركبة وهذا ما يتفق مع (معيوف, 1987) والذي اكد على أن الإحساسات الحركية تلعب دورا هاما في عملية التوافق بالنشاط للمهارات التي تتطلب التمييز بين اجزائها المختلفة". (معيوف ذنون , 1987 , ص42)

3- عرض العلاقة بين الحالات الانفعالية المصاحبة ودقة التهديد وتحليلها ومناقشتها:

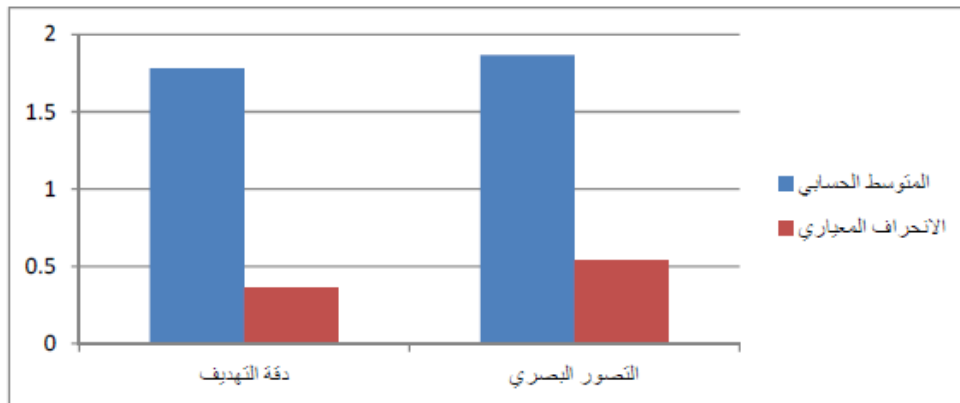
الجدول (7) : بين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الحالة الانفعالية المصاحبة ودقة

التهديد بكرة القدم.

الدالة	قيمة (ر) الجدولية	قيمة (ر)المستخدمة	+ع	س	المتغيرات	ت
معنوي	0.273	0.372	0.362	1.775	دقة التهديد	1
			0.543	1.866	الحالة الانفعالية	2

شكل (13) : بين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الحالة الانفعالية المصاحبة ودقة

التهديد بكرة القدم .



قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (28) يبين الجدول (5) قيمة (ر) المحسوبة البالغة (0.372) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0,273) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (28) وهذا يعني أن العلاقة بين الحالة الانفعالية المصاحبة ودقة التهديد علاقة سلبية عالية.

ويعزو الباحثون ذلك إلى أنه كلما كان الجهاز العصبي المركزي منخفض الاستثارة زادت السيطرة الحركية وزادت الدقة مما أصبح بمقدور عينة البحث السيطرة على انفعالاتهم وعزلها أذ أن الفكرة تؤكد المزاج يولد التصرف, ويؤكد محمد حسن علاوي (1998) على إن "اللاعب الذي يتميز بسمة التوازن النفسي له القدرة على التحكم في سلوكه خلال المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية التي تظهر حالات الفشل والهزيمة والتعب وظهور عقبات تتميز بدرجة عالية من الصعوبة". (محمد محسن علاوي, 1998, ص 87).

خلاصة :

لقد تم اختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعد في عملية عرض ومناقشة النتائج، وتوصلنا في الخلفية التطبيقية للعديد من النتائج النظرية والتطبيقية و التوصيات التي سنعرضها في العنصر الموالي.

خاتمة

خاتمة :

ان للتصور العقلي اهمية كبيرة للاعب كرة القدم ، فنجد ان المدربين يركزون على الجانب العقلي في الوحدات التدريبية و ذلك لما له من اهمية كبيرة في رفع مستوى أداء و قدرات اللاعبين ، كما انه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشاكل النفسية التي يتعرض لها اللاعبين ، وله دور فعال كذلك في تطوير المهارات الحركية ، و يساهم في رفع و تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين و يساعدهم للوصول الى اعلى مستوى ممكن من الاداء الفردي و الجماعي ، و يعد ايضا ذو اهمية كبيرة على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس مثل عدم التسرع و المحافظة على توتر الاعصاب في حالات الانهزام ، اما في حالات الفوز فله دور فعال في اكتساب اللاعب للصفات البدنية النموذجية و الخبرة الميدانية ، وهذا من خلال تطوير الناحية النفسية المرتبطة ارتباطا وثيقا بالناحي البدنية و الخطئية و الفنية.

✓ الاستنتاجات و التوصيات:• الاستنتاجات :

- 1- التدريب على التصور العقلي المقرون بالتعلم المهاري، له أثر فعال في تطوير المهارات الأساسية المختلفة.
- 2- التدريب على التصور العقلي يساهم في الحصول على المعلومات بشكل فعال مما ينعكس إيجابا على تطور الأداء.
- 3- التدريب على التصور العقلي يساهم في تقليل الأخطاء، وسرعة التعلم وتحسين الأداء المهاري.
- 4- التوعية في وسائل التدريب على التصور العقلي يعطي نتائج أكثر فاعلية في تطور الأداء.

• التوصيات :

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- 1- عدم إهمال التدريب العقلي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة؛
- 2- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة ؛
- 3- إتباع الطرق العلمية في التدريب العقلي التي تتماشى مع اللاعبين
- 4- يجب على المدربين ان يسهرون على تكوين انفسهم جيدا في مجال التدريب العقلي و النفسي يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد ؛

- 5- نطلب من جميع المدربين اعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جدا في كرة القدم ، فربما هذا اللاعب يكون منحرفا او يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على اداء اللاعب؛
- 6- يجب توفير اطباء نفسانيين للاعبين ، و لهذا نر الجهات المعنية و الرابطات و رؤساء الاندية ضرورة توفير اطباء نفسانيين .

المراجع

مراجع :

- 1- الاطراش ،محمود (2009) تأثير البرنامج التدريبي في تنمية بعض النواحي الخططية والنفيسة لدي لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية رسالة دكتوراة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- 2- الاطراش،محمود (2008) اثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفيسة للارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم رسالة ماجستر ، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- 3- العربي محمد (1987) التدريب العقلي في المجال العربي المجلة الاولمبية ،اللجنة المصرية القاهرة - أوس،كامل ، الطالب تراز (1992)، علم النفس الرياضي دار الحكمة للطباعة بغداد.
- 4- حماد مفتي ابراهيم (1999) ، بناء فريق كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 5- لراتب أسامة (1990) علم النفس الرياضي -مفاهيم- تطبيقات دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 6- سعد ممدوح ، العقاد ، أحمد (2000) ، تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية و المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق ، العدد 32.
- 7- شمعون ، محمد العربي ، اسماعيل ، ماجدة (2001) ، اللاعب و التدريب العقلي ، مرز الكتاب للنشر .
- 8- شمعون ، محمد العربي ، (1996) ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 9- علاوي محمد (2002) علم النفس الرياضي والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر .
- 10- عبد الحليم ، عبد الباسط (2004) تأثير برنامج التصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير و التصويب لناستي كرة القدم ،مجلة علم وفنون الرياضة ، المجلد 2 كلية التربية الرياضية.

- 11- Blair A. Hali and Leyshon (1993)–Imagery effects on performance of skilled and novice soccer players journal of sports science London 11(2) April. the
- 12- Feltz DI. (2007)–Self–effeciacy beleifs of athletes teams and coaches hand book of sport psychology (2ed pp 340–367) Newyork: wiley.
- 13- Jayashree A.(2003)–Effect of concentration training On attentional style exercise and sport psychology rein hard stelter Copenhagen .
- 14- Munzert J. (2001). Bewegungsvorstellungen Bewegung shand lungsvor stellungen. In D. Hackfort (Ed.). Handlungspsychologische Forschung für die Theorie und Praxis der Sportpsychologie .
- 15- Papanikolaau Z.(1993) Attention in young soccer players the development of an attention focus training program. College of human development and performance university of oregon Eugene ore. – Senkfor. A. Williams J.M.(1995) The moderating effects of aerobic of fitness and mental training on stress reactivity. Jouranal of sport behavior (mobile Ala),

الملاحق

الملحق (1)

استمارة استبيان لمعرفة صلاحية اختبار التصور العقلي

استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل.....المحترم تحية طيبة:

الباحثين (عبد المالك سوفي ، غربي نصر الدين) طالب الماستر تطبيق مقرات مقياس التصور العقلي في بحثه الموسوم (دور التصور العقلي في تطوير مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم - دراسة ميدانية-رديف-الأخضرية) لدى المبتدئين في الكرة القدم فئة (21) سنة علما بان فقرات المقياس قد قام بصياغتها الباحث (ضياء جابر محمد 2002) لينسجم مع مستوى عينة بحثه الموسوم (تأثير أساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعليم عدد من مهارات كرة القدم) لكوهم من اللاعبين المبتدئين (دون 21 سنة)

لذا يرجو الباحث بيان رأيكم بخصوص صلاحية تطبيق فقرات المقياس بصياغته الجديدة على عينة بحثه, وان الباحث لعل ثقة بأنه سيكون لرأيكم اثر كبير وأهمية علمية بالغة.

بيان الرأي:

.....

التوقيع:

التاريخ:

اسم الحبير:

مع فائق الشكر والتقدير

مكان العمل :

الملحق (2)

قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي أن يتذكر بان التصور العقلي هو ليس مجرد الرؤية لشيء ما وإنما يتطلب استعمال الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط

أولاً : تصور الممارسة بمفردك:

اختر مهارة محددة من لعبة كرة القدم مثل التصويب وأنت تؤديها في الملعب الذي تتدرب فيه يوميا بمفردك من دون وجود احد معك ، ثم أغمض العينين لمدة دقيقة وحاول أن تتصور نفسك تؤدي التصويب في هذا المكان مع التركيز على سماع الأصوات المحيطة بالملعب أثناء الأداء وان تحس وتشعر بجسمك يؤدي التصويب فعلا وان تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية .

ت	لا يوجد	لا	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1						
2						
3						
4						

ثانيا : تصور الممارسة مع الآخرين :

الآن تصور نفسك وأنت تؤدي التصويب أيضا ولكن مع المدرب والزملاء في الفريق وهذه المرة ارتكبت خطأ واضحا أثناء التصويب ، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة والملاحظات التي سوف تصدر من المدرب بعد ذلك.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بالتصويب				
2	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء .				
3	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء .				
4	هل كان مزاجك حالة فرح أم حزن أم خوف.				

ثالثا : تصور مشاهدة الزميل :

فكر الآن في زميل يؤدي التصويب ولكنه يرتكب خطأ ويفشل في تحقيق هدف في لحظات حاسمة من المباراة أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور زميلك وهو يفشل بالتصويب.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح جدا
1	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك .				
2	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء .				
3	هل جسمك كان يوضع مسترخي أو متشنج.				
4	هل تمكنت أن تمييز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ.				

رابعاً : تصور الأداء في المسابقة:

تصور نفسك تلعب في مباراة مهمة وأنت تؤدي المهارة التي تعلمتها بشكل رائع وهناك جمهور كبير حاضر في الملعب وجميعهم يشجعونك ويهتفون باسمك ، الآن أغلق العينين لمدة دقيقة واحدة وتصور نفسك بهذه الحالة.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت في هذه الحالة.					
2	هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في الملعب.					
3	هل شعرت ببعضلات جسمك تؤدي المهارات.					
4	هل استطعت أن تميز إحساسك بالفرح أثناء المباراة					

الملحق رقم (3)

يوضح جدول تفريغ البيانات لاختيار التصور العقلي

العلامة	درجة الوضوح				المواقف
	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير واضحة	عدم وجود ضرورة	
					الممارسة الفردية
					الممارسة مع الآخرين
					مشاهدة الزميل
					الاداء في المنافسة

✓ اختيار التصويب على المرمي :

- هدف الاختبار : قياس ثقة اللاعب في التصويب على المرمى .
- طريقة أداء الاختبار يقوم اللاعب بتصويب الكرة في المكان المحدد حيث يعطى كل رقم من المرمي رقما بحيث تصوب الكرة الأولى على رقم 1 ثم الكرة الثانية على رقم 2 وهكذا.
- الملعب والأدوات ومنطقة الجزاء : يقسم المرمى إلى ست أقسام متساوية بواسطة شرائط، تصوب ست كرات من على خط منطقة الجزاء.
- التسجيل : تعطى درجة لكل تصويبه صحيحة، ولا تحسب الكرة التي تذهب إلى القسم غير