

جامعة العقيد آكلي محند أولحاج
البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

فعالية برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارينات
التصور العقلي في تحسين مهارات التمرير والاستقبال بباطن
القدم لدى أواسط كرة القدم (U17).

دراسة ميدانية لأواسط اولمبي الرقبية
(الناشط ضمن القسم الشرفي لرابطة الوادي).

إشراف الدكتور:
منصوري نبيل.

إعداد الطالبين:
خشيبة عثمان .
توهامي إسحاق .

السنة الجامعية: 2016/2015

شكر و عرفان

قَالَ اللهُ تَعَالَى:

"... وَ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ..."

صَدَقَ اللهُ الْعَظِيمُ

سورة إبراهيم: الآية (07)

نحمد المولى عز و جل و نشكره أولا و أخيرا على إنهائنا هذا العمل

كما أنه "لا يعرف أقدار الرجال إلا الرجال" والدال على الخير كفاعله لذلك أجد نفسي عاجز عن التعبير في تقديم شكري و عرفاني إلا أستاذي الفاضل **"الدكتور منصورى نبيل"** الذي لمست فيه طيب القلب وسعة الصدر و رزانة العقل و بشاشة الوجه و حنان الأب و نصح الأخ و لم يبخل علي بتوجيهاته و نصائحه الجد قيمة التي رافقت البحث حتى نهايته الذي أشكره و أتمنى له المزيد من النجاح و التآلق في مسيرته العلمية.

وإلى كل من مد لي يد العون و إلى كل أساتذة و دكاترة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة.

كما لا يفوتنا أن نشكر كل عمال المكتبة و الإداريين و كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع.



شكر و عرفان

قَالَ اللهُ تَعَالَى:

"... وَ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ..."

صَدَقَ اللهُ الْعَظِيمُ

سورة إبراهيم: الآية (07)

نحمد المولى عز و جل و نشكره أولا و أخيرا على إنهائنا هذا العمل

كما أنه "لا يعرف أقدار الرجال إلا الرجال" والذال على الخير كفاعله لذلك أجد نفسي عاجز عن التعبير في تقديم شكري و عرفاني إلا أستاذي الفاضل **"الدكتور منصورى نبيل"** الذي لمست فيه طيب القلب وسعة الصدر و رزانة العقل وبشاشة الوجه وحنان الأب ونصح الأخ ولم يبخل علي بتوجيهاته ونصائحه الجد قيمة التي رافقت البحث حتى نهايته الذي أشكره وأتمنى له المزيد من النجاح والتألق في مسيرته العلمية.

على كل من مد لي يد العون وإلى كل أساتذة ودكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة البويرة.

كما لا يفوتنا أن نشكر كل عمال المكتبة والإداريين وكل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع.

الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَلْفٌ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا {الإسراء 33}

ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا {الإسراء 33}

إلى سبب الوجود وأجمل شئ في الوجود، إلى من احتضنتني بقلب ودود فشمت في حضنها رائحة الورد، إلى من أحاطتني بدعوات ظلت ترسلها معي كل ركوع وسجود، إلى أجمل هدية أهداها رب الكعبة، إلى التي وصى بها الرسول صلى الله عليه وسلم ثلاثا، إلى التي أول ما نطق اللسان نطق باسمها، إلى المرأة التي علمتني أن الحياة كفاح وأن ثمارها بعد ذلك نجاح وأفراح فكنت برضاها عني أرتاح وادعوا لها الليل والصبح

إلى المرأة التي لقتني أول درس في الحياة "يا بني العلم مملكة والأخلاق تاجها"

أمي الغالية

...إلى الرجل الذي قاد بي السفينة من الطفولة إلى الرجولة إلى الذي أنار دربي بالنصح والتوجيه والإرشاد. "يا بني العلم نضج ووعي ورشاد وليس قبج وزينج وفساد" هذا الذي وفي بواجبات الأبوة إلى من يحمل بين جوانحه تلك المشاعر الدافئة... إلى الذي لن أنسى فضله علي ما حبيت...

أبي العزيز.....

إلى إخوتي أعز الناس إلي إلى جدي وجداتي إلى أعز الأصدقاء إلى كل من يعرفني من قريب و من

بعيد

إلى كل الإخوة و الأخوات أطال الله في عمرهم.

إلى رفاق الدرب "

إلى كل غيور يحترق إخلاصا لتمكين هذا الدين أهديه هذا العمل المتواضع.

- عثمان

	محتوى البحث:
أ	شكر وتقدير.
ب	إهداء.
ج	محتوى البحث.
ح	قائمة الجداول.
د	قائمة الأشكال.
ي	ملخص البحث.
و	مقدمة.
	مدخل عام: التعريف بالبحث.
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
04	3- أسباب اختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
05	5- أهداف البحث.
06	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم .
	الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.
	الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.
09	- تمهيد
10	1-1- المحور الأول: البرنامج التدريبي
10	1-1-1- مفهوم البرنامج التدريبي .
10	1-1-2- البرنامج التدريبي الناجح.
11	1-1-3- خطوات تصميم البرنامج .
11	1-1-4- خطوات تصميم البرنامج التدريبي الناجح .
12	1-1-5- مبادئ تصميم البرنامج التدريبي.
14	1-2- المحور الثاني: التصور العقلي
14	1-2-1- مفهوم التصور العقلي.
15	1-2-2- تفسير حدوث التصور العقلي.
16	1-2-3- أنواع التصور العقلي.
16	1-2-4- أهمية التصور العقلي.
17	1-2-5- فوائد استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي.
20	1-3- المحور الثالث: المهارات الأساسية في كرة القدم
20	1-3-1- مفهوم المهارة في كرة القدم.
20	1-3-2- التمرير.
21	1-3-3- التمرير (ضرب الكرة) بباطن القدم.
21	1-3-4- استقبال الكرة.
22	1-3-5- مبادئ عامة يجب ان ترى اثناء السيطرة على الكرة
22	1-3-6- أنواع الاستقبال
24	-خلاصة

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.	
26	- تمهيد
27	1-الدراسة الأولى.
29	2-الدراسة الثانية.
30	3-الدراسة الثالثة.
31	4-الدراسة الرابعة.
33	5-الدراسة الخامسة.
34	6-الدراسة السادسة.
36	7-الدراسة السابعة.
37	8-الدراسة الثامنة.
39	-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
40	-خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
42	تمهيد
43	1-3 الدراسة الاستطلاعية.
43	2-3- الدراسة الأساسية.
43	3-2-1- منهج البحث.
43	3-2-2- متغيرات البحث.
44	3-2-3- مجتمع البحث.
44	3-2-4- عينة البحث.
45	3-2-5- مجالات البحث.
46	3-3- أدوات البحث.
46	3-3-1- الإختبار.
47	3-4- الشروط العلمية للأداة.
48	3-5- البرنامج التدريبي المقترح.
51	3-6- الوسائل الإحصائية.
51	3-7- تحليل النتائج.
52	-خلاصة
الفصل الرابع: عرض نتائج البحث	
55	تمهيد
56	4-1- عرض وتحليل النتائج.
57	4-2- تحليل وتفسير إختبار دقة التمرير في كرة القدم.
59	4-3- تحليل نتائج المجموعتين.

محتوى البحث

59	4-3-1-الإختبارات البعدية.
59	4-4-تحليل وتفسير إختبار الإستقبال في كرة القدم.
61	4-5-مناقشة نتائج الدراسة.
61	4-6-مقارنة النتائج بالفرضيات.
65	خلاصة.
67	الاستنتاج العام.
68	الخاتمة.
69	اقتراحات وفروض مستقبلية.
70	البيبليوغرافيا.
	الملاحق.
	الملحق رقم (01)
	الملحق رقم (02)

قائمة الجداول

قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	صفحة
01	يوضح المقارنة بين خصائص العينة (الوزن).	56
02	يوضح المقارنة بين خصائص العينة (الطول).	56
03	يوضح المقارنة بين خصائص العينة (السن).	57
04	يبين نتائج و الاختبار القبلي و البعدي لاختبار التمير للمجموعة الشاهدة.	57
05	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار التمير للمجموعة التجريبية.	58
06	يبين النتائج البعدية لاختبار دقة التمير لكلا المجموعتين الشاهدة والتجريبية.	58
07	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار استقبال الكرة للمجموعة الشاهدة.	59
08	يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار استقبال الكرة للمجموعة التجريبية.	60
09	يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الشاهدة و التجريبية.	60

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	صفحة
01	يمثل أنواع السيطرة على الكرة.	23
02	اختبار دقة التمرير.	46
03	اختبار استقبال الكرة بباطن القدم.	47
04	يوضح مراحل منهج تدريب التصور العقلي.	50

ملخص البحث :

- **عنوان الدراسة:** فعالية برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى أواسط كرة القدم (15-17) سنة.

- **هدف الدراسة:** التعرف على فعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى أواسط كرة القدم.

- **مشكلة الدراسة :** ما مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم؟

- **الفرضية العامة:** للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي اثر و فاعلية في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى ناشئي كرة القدم.

- **عينة الدراسة :** تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة

- **أدوات الدراسة:** اختبار دقة التمرير واختبار استقبال الكرة بباطن القدم.

أهم النتائج المتوصل اليها:

— أن التصور العقلي المصاحب للأداء المهارى عمل على تحسين أداء أفراد المجموعة التجريبية لمهارتي التمرير والاستقبال باطن القدم الداخلي.

— أن البرنامج التدريبي المهارى من دون التصور العقلي أدى إلى تحسن غير دال معنويًا عند أفراد المجموعة الشاهدة.

— هناك تحسن في مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الشاهدة.

— أن التصور العقلي له أهمية بالغة في تعليم وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم

الإقتراحات:

- ينبغي على المدرب ان يتلقى تكوينًا نظريًا في ميدان علم النفس الرياضي إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص علم النفس الرياضي ومختلف مهاراته وخاصة مهارة التصور العقلي.
- يجب إدراج الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام والمتكامل للرياضيين وتطبيقه بكل صرامة على المديين القصير والطويل.
- ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين من المهارات النفسية على الأقل يطبقهما خلال برنامجه السنوي.

مقدمة :

"الرياضة كمجهود عقلي وفكري لازمت حياة البشرية منذ نشأتها ومازالت تلازمه حاضرا ومستقبلا، فالمجهود العضلي الذهني جزء لا يتجزأ من حياة الانسان اليومية، وبمرور الزمن ظهرت رغبة الانسان الى هذا النشاط الرياضي، ومع تعاقب العصور والازمنة ظهرت الرياضة بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة انطلاقا من الاكتشاف الى الابداع ثم التعليم فالتطوير، وتأكدت رغبة المنظرين في استغلال قدرات الانسان البدنية والروحية، وأخذت الرياضة أشكالاً وأنواعاً ومناهج متعددة فلم تبق وسيلة لبذل نشاط زائد أو حبيسة الترفيه والاستغلال الكمال بل تحولت الى وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على النجومية وتنمية الاقتصاد بما أصبح يتماشى مع فكرة صناعة الرياضة والاستثمار في المجال الرياضي " (محمد صدقي نور الدين 2004:ص148)

وتعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ولذلك يتنازع الكثيرون على أسبقية شرف انتشار وممارسة اللعبة في بلدانهم وهي تعتبر من أشهر الأنشطة الرياضية التي حظيت في الآونة الأخيرة في العالم باهتمامات وأبحاث متعددة في مجال تطبيق النظريات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي من اجل الارتقاء بالمستوى الفني لهذه اللعبة العالمية.

ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عاليًا من الكفاءة البدنية والمهارية والنفسية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخطئية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة.

وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله إلى أن يكون لاعبا ذو كفاءة مهارية وبدنية ونفسية تمكنه من انجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة وهذا ما دفع بالمدربيين إلى انتقاء اللاعبين الناشئين وتكوين أفضل الفرق في كرة القدم الحديثة. (حسن السيد أبو عبده 2011: ص03)

" 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 وانما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف، وما توصل اليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج ابحاثهم ودراساتهم في ارساء قواعد البناء الرياضي وتقديمه واصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهود مدرب كفاء يعتمد استعمال مختلف الاساليب والطرق العلمية واختيار افضلها من اجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية والبدنية.

وفي الآونة الاخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدربيين الرياضيين نظرا لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية. فمهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الامكانيات الجسمانية واللياقة البدنية العالية، الذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يُمكن استعمال هذه الامكانيات في الاتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف. فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى افادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل اهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية... ان القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم لتحقيق اقصى وافضل اداء رياضي " (محمد العربي شمعون 1996: ص05)

ان الانشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم تعتمد على المهارات الاساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على اداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التدريبية. لكن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الاسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والاساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات على التصور العقلي، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني " (حسن علاوي 2000: ص143)

" وعليه فان القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الاداء، اذ يستعمل لغرض تجسيد الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للأداء الفني. وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الامثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة " (محمد العرب شمعون 1996: ص06)

1- الإشكالية:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب الاعتماد على النواحي النظرية والعملية أخذين بعين الاعتبار الأسس العلمية والموضوعية بغية الوصول إلى الأهداف المرسومة ، لهذا لا بد من إعطاء الأهمية لكافة النواحي خلال عملية التدريب حتى يمكن الارتقاء بمستوى اللاعبين نحوى الأفضل، حيث تعد المهارات الفنية الأساس الذي تعتمد عليه بقية عناصر كرة القدم الأخرى، وبدون إتقان هذه المهارات لا يمكن للفريق أداء الواجبات الخطئية و تحقيق الفوز، وكان للتطور الاقتصادي والتكنولوجي الذي حصل في العالم أثره الفعال في تطور وتقدم الفعاليات الرياضية بصورة عامة، وكرة القدم بصورة خاصة، إذ كان لها النصيب الأوفر من هذا التطور و التقدم نظرا لارتباط علم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى والاستفادة منها في وضع و صياغة المفاهيم الصحيحة للعملية التدريبية وفق السياقات والأسس العلمية الحديثة في التدريب، حيث تمتاز لعبة كرة القدم بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلا عن ارتباطها بالعناصر البدنية، وقد أضفت هذه الصفة على أهمية خاصة فزاد إقبال اللاعبين لممارستها وتعلم فنونها و المتفرجين والمهتمين بمشاهدتها، ذلك أنها احتلت المكانة الأولى بين الألعاب الأخرى، وبسبب هذه الأهمية الكبيرة للمهارات الحركية للاعب كرة القدم زاد الاهتمام في تدريبها. (موفق اسعد محمود 2011 ص72)

والجدير بالذكر أن هناك اعتقاد خاطئاً في المجال الرياضي وهو أن الطريقة الوحيدة لاكتساب وتعلم المهارات الحركية هو ساعات عنيفة وطويلة من التدريب البدني وتكرار الممارسة على المهارة مما يؤدي إلى إتقانها، إن التدريب الحديث يعتمد على أساليب وعلوم حديثة تعمل على اكتساب المهارة الحركية وسرعة تعلمها ومن هذه الأساليب والطرق المختلفة والمستخدمه هي التصور الذهني وقراءة الوصف الفني للمهارة ومشاهدة النماذج والأفلام.

و لم يأتي التقدم الحاصل في لعبة كرة القدم من فراغ بل جاء نتيجة التطور الحاصل في العملية التدريبية ، إذ أصبح الإعداد النفسي جزء لا يتجزأ من الإعداد البدني والفني والخطئي ، وهو يلعب دورا هاما في التدريب الحديث، إذ أن هبوط الحالة العقلية للاعب يجعل أداءه اقل مما هو مطلوب. يعد التدريب العقلي احد الوسائل الحديثة المستخدمة لتنشيط العملية التعليمية والتدريبية وأصبح احد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي لما له من دور ايجابي في تطور مستوى الأداء الجيد مهاريا وخططيا "إذ توصلت الدراسات الحديثة إلى أن اللاعبين الذين يستخدمون التصور العقلي يؤدون مهاراتهم الرياضية بدرجة اكبر من غير المستخدمين.

وتعد مهارتي التمرير والاستقبال في كرة القدم من المهارات المهمة والتي تحتاج إلى تركيز عالي وخاصة عند في المباريات التي تتميز بالضغط النفسي على اللاعب لكون نتيجتها عامل مهم في تحديد الأداء خلال المباراة وهو هدف كل مدرب أو فريق ، أن لاعب كرة القدم يتطلب منه دقة عالية في إتقان أداء مهارتي التمرير والاستقبال الدقة هي متغير مهم في مجال التعلم الحركي والسلوك الحركي لان الكثير من المهارات الحركية تتطلب تنفيذ حركي بأقل أخطاء ممكنة.

وقد جاءت العلوم التطبيقية والنظرية الباحثة في الجانب العقلي أو القدرات العقلية في طليعة هذه العلوم حيث تهتم بدراسة قدرات التفكير والتذكر والذكاء والتخيل وكذا التصور العقلي هذا الأخير الذي هو موضوع هاته الدراسة حيث أن التصور العقلي يمثل محورا أو جانبا رئيسيا في القيام بأداء جيد لأي حركة رياضية في الجانب المهاري أو الحركات الأكثر تعقيدا مثل رياضة كرة القدم لهذا فقد تم طرح إشكالية هذه الدراسة على النحو التالي:

- التساؤل العام:

- ما مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم؟

- التساؤلات الجزئية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم للمجموعة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية ؟ .

- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم للمجموعة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي؟.
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي؟.
- 6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية؟.

2-فرضيات الدراسة:

1-2- الفرضية العامة :

* للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي اثر و فاعلية في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى ناشئي كرة القدم.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- * لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم للمجموعة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.
- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- * لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم للمجموعة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.
- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- * توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

3-أسباب اختيار الموضوع:

هناك عدة أسباب جعلتنا نختار موضوع البحث تحت هذا العنوان، فبعد ملاحظات ميدانية استكشافية وقراءات لكتب ومجلات وجرائد متخصصة وغير متخصصة، ودراسات أكاديمية (ماجستير ودكتوراه) ضف إلى ذلك التساؤل الذي راودنا عن سبب غياب دراسات مباشرة عن الموضوع (التصور العقلي)، وأيضاً من أجل تقديم بعض الحلول أو البدائل التي نسعى من خلالها إلى تغيير ما هو حاصل إلى ما هو أحسن وبتالي الرقي بكرة القدم الجزائرية إلى مصف كبار الكرة عمدنا إلى إختيار هذا الموضوع ومنه نستطيع أن نحدد أسباب اختيارنا لهذا البحث إلى:

- ✓ محاولة معرفة الحثيات والمعلومات المتعلقة بهذا الموضوع والذي نراه جدير بالدراسة.
- ✓ محاولة معرفة دور مهارة التصور العقلي في تحسين الجانب المهاري.
- ✓ توفر المراجع والمصادر حولها.
- ✓ اتصال موضوع الدراسة بالتخصص المدروس.
- ✓ مناسبتها للوقت اللازم لإنجازها.
- ✓ وضوح الهدف من النقطة البحثية.
- ✓ توفر المكان الذي نطبق فيه الدراسة.

4-أهمية البحث :

- إبراز أهمية ودور مهارة التصور العقلي في تحسين الجانب المهاري.
- تقديم معلومات نظرية عن مهارة التصور العقلي والتي تساعد اللاعبين على فهم المواقف التنافسية المختلفة.

- إبراز خطورة تركيز المدربين على الجوانب الفنية والبدنية والخطئية وإهمال الجوانب النفسية والعقلية في برامجهم التدريبية.
- إعطاء طرق ووسائل جديدة تسمح بتقوية الرياضة من الناحية النفسية والذهنية تنعكس إيجاباً على أداء اللاعبين.
- العمل على تأكيد الخبرات ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء
- إعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي

5- أهداف البحث:

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى ناشئي كرة القدم.
- التعرف إلى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختباري دقة التمرير واستقبال الكرة بباطن القدم.
- التعرف إلى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختباري دقة التمرير واستقبال الكرة بباطن القدم.
- محاولة التعرف على مدى إسهام تمرينات التصور العقلي في تحضير اللاعبين الأواسط .

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1_ التصور العقلي:

- **لغة:** تصور، تصورا , صور الشيء :توهم صورته وتخيله. (أمل عبد العزيز محمود، 1997 ، ص124)
- تصور، يتصور، تصورا، السبب صورته وشكله في ذهنه .(علي بن هادية وآخرون، 1991 ، ص195)
- **إصطلاحا:** التصور هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم بالكلية، والأساس الفيسيولوجي للتصور، هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور. (عبد الستار جبار الصمد، 2000، ص 197)
- **إجرائيا:** هو قدرة الرياضي على توقع وتنفيذ الحركات والمهارات الرياضية التي سبق وان اكتسبها ذهنيا عقليا دون التنفيذ العضلي الحقيقي لها، كما أن التصور العقلي يمكّن اللاعب من تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل.

2_ المهارة :

- **لغة:** هي الحدق في الشيء(علي بن هادية وآخرون، 1999، ص1160)
- **اصطلاحا:** قابلية الفرد على حل الواجبات الحركية على أساس تكوين الخبرات السابقة وتوظيفها بشكل ممتاز. (مهند حسين البشتاوي، ابراهيم خوجا، 2002 ص27)
- **المهارات الأساسية في كرة القدم:** هي كل الحركات البدنية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة هذه اللعبة في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة مستخدما في ذلك جميع أجزاء جسمه ماعدا يديه (يستثنى من ذلك حارس المرمى). (حنفي محمود مختار، 1997، ص16)
- **إجرائيا:** ويمكن تقديم التعريف الإجرائي بأنها قدرة الرياضي على أداء الحركات في المواقف المختلفة سواء بالكرة أو بدونها بشكل ثابت مع دقة في الاداء واقتصاد في الجهد.

3_ التمرير :

- **اصطلاحا:** هو وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر ، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من اجل أداء حركي محدد. (Bernard Turpin: 1990, p 99)

4_ الاستقبال في كرة القدم:

- **اصطلاحا:** استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب و الهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة (ابراهيم شعلان , محمد عفيفي , 2001 : ص58).
- **إجرائيا:** قدرة الرياضي في التحكم والسيطرة على الكرة وجعلها تحت تصرفه في المواقف المختلفة أثناء المنافسة وذلك بهدف التصرف بها حسب متطلبات كل موقف.

5- المراهقة :

– لغة: تعني المراهقة لغة المقاربة، ورهقته بمعنى أدركته، وراهقته تعني دانيتها ورهقت الصلاة رهوقا تعني دخل وقتها، وأرهق البلوغ معناه قارب البلوغ (صالح احمد حسن الداھري، 1995 ص 91).

– إصطلاحا: هي مرحلة العمر التي تتوسط بين الطفولة واكتمال الرجولة والأنوثة وذلك بمعنى النمو الجسمي، تحسب بدايتها عادة ببداية البلوغ الجنسي الذي تفاوت فيه الأفراد تفاوتاً واسعاً (محمد مصطفى زيدان 1995، ص 149).

والمراهقة حسب " روجر دورتي " هي فترة نمو جسمي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية , كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (ملك مغول سليمان، 1985، ص 206) .

تمهيد:

الفصل الأول تناولنا فيه الخلفية النظرية للدراسة وذلك من خلال التطرق إلى ثلاث محاور أساسية والتي تتمثل في مفهوم التصور العقلي وأهم النظريات المفسرة لحدوثه بالإضافة إلى أنواعه وأهميته وفوائده في المجال الرياضي ومع استخدام البرنامج التدريبي ، كما تطرقنا إلى المهارات في كرة القدم (مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم).

1-1-المحور الأول : البرنامج التدريبي

1-1-1- مفهوم البرنامج التدريبي:

البرنامج بصورة عامة، عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها مع مراعاة ميعاد لبدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح. والبرنامج بصفة عامة، احد عناصر عملية التخطيط لتحقيق هدف الخطة الموضوعية، ولكي نتفهم البرنامج بصورة أوضح لابد أن نشير إلى العلاقة بين الخطة والبرنامج والتخطيط في المجال الرياضي، وقبل أن نوضح هذه العلاقة لا بد أن نتفهم كل جزئية من هذه العلاقة على حدة، فالخطة كما يعرفها "عبد الحميد شرف" بأنها إطار عام يحدد المعالم الرئيسية لأي مشروع، حيث تمثل الركيزة الأساسية له بحيث يتضح منها المطلوب تنفيذه على أن يكون لها أهداف واضحة المعالم. إما "عبد الكريم درويش" فيرى أن الخطة تعني مجموعة القرارات التي تحدد الإطار العام لمشروع معين مصحوبة بأهداف محددة، وأسلوب تنفيذي مناسب، وإطار زمني عام.

وتحتوي الخطة على بنود هامة وأساسية منها: "تحديد المسمى، والأهداف، والمحتوى والمعالم الرئيسية لأسلوب تنفيذ العمل، التمويل، التنبؤات المحتملة، الفترة الزمنية التي تستغرقها".

وتفسيرا لما ذكر، فإن المسمى الخطة، يعني عنوانها الذي يدل على طبيعة هذه الخطة، وما تتضمنه من جوانب هامة أما الهدف منها، فإنه يعني الغرض من وضع الخطة بحيث يسهل تنفيذه ويحقق آمال الأفراد الذين وضعت الخطة من أجلهم، أما المحتوى فإنه يعني ما تشمله الخطة من مراحل ومهارات أساسية تتماشى أساسا مع الهدف العام، أما أسلوب العمل المقترح، فإنه يعني الطرق والوسائل المستخدمة في تنفيذ هذه الخطة، ويصاحب ذلك تصور شامل لعمليات تمويل الخطة والميزانية المقترحة وكذلك مصادر التمويل، وأسلوب الصرف، والتنبؤات المحتملة، أما الفترة الزمنية للخطة، فإنها تعني الإطار الزمني العام لتنفيذ الخطة وهذا يرتبط بنوعيتها "سواء خطة طويلة المدى أم قصيرة المدى". (بني السيد الحاوي ط1، 2002، ص 101، 102).

1-1-2- برنامج التدريب الناجح: إن هدف كل برنامج في أي مجال وخاصة مجال التدريب الرياضي، أبعاد رئيسية يحاول تحقيقها لكي يصبح البرنامج ناجحا وهذه الأبعاد هي:

- ✓ البعد المعرفي.
- ✓ البعد الحركي.
- ✓ البعد الوجداني.

ومن هذا المنطق لا بد أن يكون لهذا البرنامج المقترح محتوى يحقق أهداف هذه الأبعاد بإمكانات ووسائل مناسبة كما يجب أن تكون له وسائل قياس مجي تحقيق هذا المحتوى لهذه الأبعاد، ولا يمكن أن ينجح أي برنامج مهما كان واضعه، إذا لم يعمل على تحقيق هذه الأبعاد الثلاثة، وبرنامج تدريب كرة القدم لا يخرج عن كونه برنامجا مدروسا يجب أن توضع الأبعاد الثلاثة، وللأسف فإن الكثير من المدربين يضعون برامجهم مركز عملهم على الجانب العملي في الملعب تتناسب أهمية الأعداد الذهني والأعداد النفسي الإداري للاعبين.

إن عملية التدريب في كرة القدم هي عملية يشترك في تنفيذها الجهاز الفني ولاعبو الفريق معا، ولا يمكن أن تسير العملية بطبع لأحدهما دون الآخر، لذلك فإن اللاعبين في التدريب الحديث يجب أن يتعرفا تماما على الأهداف التي وضعا المدير الفني في تدريب الفريق، ويستوعبوا جيدا هذه الأهداف وكيفية تحقيقها خلال إعدادهم ذهنيا في كل وحدة تدريب حتى ما إذا نزلوا إلى الملعب للجانب التطبيقي كانوا على معرفة ودراية جيدة لما سيقومون بعمله، واللاعب في كرة القدم الحديثة ليس ترسا في آلة يأخذ تعليمات من الجهاز الفني ويقوم بتنفيذها بدون فهم أو وعي وان مثل هذا النوع من التدريب لا يأتي بالنتيجة المرجوة من خلال مباريات مما يجعل الفريق يتصف بالوعي والتكامل ومن ثم النجاح، والمدرب الممتاز هو الذي يشرح للاعبين نظريا كل ما يتعلق بكرة القدم من تحركات وأسبابها " ومعرفة اللاعب للطريقة الصحيحة لأداء المهارات تجعله لا يخطئ في أداء مهارة معينة أثناء هذه المباراة " (إبراهيم شعلان ط1، مصر الجديدة القاهرة، 2001، ص 48).

1-1-3- خطوات تصميم البرنامج:

- ✓ تحديد يد بدئ ونهاية الفترة الزمنية للبرنامج.
 - ✓ إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوى اللاعبين.
 - ✓ تكاليف المساعدين والمعاونين بمهامهم.
 - ✓ تحضير الأدوات المساعدة.
 - ✓ تحديد أسابيع فترات بداية ووسط ونهاية البرنامج.
 - ✓ تحديد دورات العمل والساعات التدريبية وفقا لدرجة العمل.
 - ✓ تحديد الزمن الكلي للتدريب داخل البرنامج.
- تقسيم أزمنة كل إعداد على المحتوى الفني للبرنامج وفقا لما يراه المدرب. (عبد الحميد شرف: ص 113).

1-1-4- خطوات تصميم برنامج رياضي:

➤ الهدف والأهداف الإجرائية:

هدف البرنامج يستمد عادة من هدف الخطة ويجب أن يكون للبرنامج هدف عام قابل لتحقيق يتمشى مع الإمكانيات والظروف البيئية المحيطة، مع الوضع في الاعتبار انه لا يمكن فصل أهداف البرنامج عن محتواه لان المحتوى يحدد على أساس هذه الأهداف كما أن طرق وأساليب التدريس والتدريب بدورها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف لأنها تعمل على تحقيق هذه الأهداف.

ويرى جون ديوي أن الهدف دائماً يحدد النهاية التي نرجوها والغرض اقل تحديداً إذ انه بمثابة خطوات للوصول إلى هدف فالهدف بمفهوم جون ديوي بعيد يمكن تحقيقه على عدة مراحل:

• اختيار الأنشطة المناسبة:

يتم اختيار الأنشطة المناسبة من حيث مناسبتها لتحقيق الأهداف المقررة لأي مادة تعليمية وفي نفس الوقت مقابلة رغبات واستعدادات المشاركين في البرنامج.

• اختيار طرق وأساليب التدريب أو التدريس:

يجب أن تختار الطريقة بحيث تتماشى مع طبيعة الأفراد ومرحل نموهم في نفس الوقت التي تعمل فيه على تحقيق الهدف المنشود.

• إتمام عملية التقويم:

إن صياغة هدف واضح محدد يسهل عملية التقويم لان عدم وضوح الهدف يؤدي الى زيادة الاهتمام بموضوعات قد لا تكون لها علاقة بتحقيق الهدف (عبد الحميد شرف: ص 114)

1-1-5- مبادئ تصميم البرنامج:

توجد مبادئ مهمة يجب أن يراعيها مصمم البرنامج أثناء عملية التصميم وهي:

• الاعتماد على المربين المتخصصين:

يفضل لضمان نجاح أي برنامج خاصة البرامج المتعلقة بالتربية عموماً أن يعتمد في تمثيله على نوعية المربين المتخصصين كونهم على درجة عالية من الناحية العلمية والعملية في مجال تخصصهم التربوي أي الخبرة الكاملة أو الخبرة التربوية وخاصة في مجال التربية الرياضية وتربية الخواص وعلى سبيل المثال نجد أن ظاهرة اتجاه بعض اللاعبين القدامى اقتحام العمل التربوي اعتماداً منها على سابق خبراتهم العلمية كلاعبين فقط دون صقلهم من الناحية العلمية النظرية، يعتبر من الأمور التي تؤدي إلى عدم تحقيق هدف البرنامج وذلك يفضل إن يكون منفذ البرنامج على درجة عالية من الخبرة العلمية والعملية في نفس الوقت لان الخبرة العملية فقط لا تعتبر كافية للمرور الطبيعي المنتج لممارسة العمليات المتعلقة بتنفيذ أي برنامج، فالبرامج تقوم على أسس ومبادئ علمية يتم تطبيقها على الأفراد والتعامل مع الأفراد يحتاج إلى قدرات فنية تطبيقية عالية بدليل أن تطبيق البرامج واحد على توعية معينة للممارسين لا يؤدي إلى نفس النتائج حيث تختلف نتائج التطبيق من مشرف إلى آخر تبعاً لاختلاف قدراته على حسن التطبيق.

• الصفات والخصائص الفردية للاعبين.

كما هو معروف أن كل إنسان لديه قدرات تختلف عن الآخرين كما يتميز كل فرد بخصائص وأساليب معينة تساعده في التدريب مع البيئة التي يعيش فيها، تختلف مع خصائص وأساليب الآخرين، وعند بناء برنامج تدريبي يراعى هذا المبدأ الهام حتى لو تقاربه مستوياتها ونتائجها التي حققها. (يحي السيد الحاوي: ، ص 126- 127).

والتدريب الرياضي يراعي دائما المستوى على قدرة اللاعبين، ودائما ينظر إلى مواطن القوة لزيادة فاعليتها، وكذلك مواطن الضعف لتلاشيها، وكلما اكتشفنا نقاط القوة والضعف بدل اللاعبين مبكرا ساهم ذلك في توجيه قدراتهم وطاقاتهم بصورة أفضل عند تنفيذ البرنامج.

• الاستمرارية في التدريب الرياضي:

يعتبر مبدأ الاستمرارية في التدريب من الأسس الهامة لتطوير قدرات اللاعبين، وتثبيت ما اكتسبوه طوال عملية التدريب، وهذا يمكنهم من الأداء بصورة أفضل أثناء المنافسات.

والتدريب البدني من سماته الرئيسية الاستمرار طوال العام التدريبي، حيث أن الانقطاع يؤثر على قدرات اللاعبين ويضعفها، إلا إذا كان هناك إصابة تحول دون الاستمرارية في التدريب، ويفضل في كثير من الأنشطة أن يستمر التدريب لعدة أعوام مع وجود فترات راحة انتقالية بين السنة التدريبية وما يليها، وقد حذر العلماء من الراحة السلبية، لأنها تساعد على انقطاع عملية التدريب، ذلك لان الانقطاع يؤدي إلى صدم عمليات التكيف والتلاؤم المكتسبة، لذا فان استمرارية التدريب تهدف إلى:

- (1)- الوصول باللاعب إلى مستوي عال من المنافسات الهامة.
- (2)- تحسين مستوى اللاعبين في إطار الهدف المحدد.
- (3)- تثبيت عمليات التكيف الفيزيولوجية.

• العوامل التي تساعد على استمرارية التدريب:

- (1)- التشكيل الصحيح للحمل طوال فترات السنة.
- (2)- التفسير والتنوع في استخدام طرق التدريب.
- (3)- التطبيق السليم لزيادة الحمل مع فترات الراحة المناسبة .
- (4)- إجراء اختبارات دورية للاعب بصفة مستمرة للوقوف على مستوى حالته التدريبية والصحية. (يحي السيد الحاوي: ، ص 126-127).

1-2- المحور الثاني : التصور العقلي:

1-2-1- مفهوم التصور العقلي : هو عملية تنفيذ وتوقع الفعل فكريا أو ذهنيا قبل التنفيذ العضلي الحقيقي وعملية انجاز تجربة عن طريق المخ أو الفكر فقط أي ينظر إليه على شكل وسيلة عقلية يمكن من خلاله برمجة عقلا للاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة، فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني تفكير اللاعب بعضلاته ان التصور العقلي ليس قوى سحرية لا يمكن اعتباره بمثابة فيتامين يساعد التدريب البدني والحركي والخططي ،كما أنه لا يستطيع منح اللاعب قدرات خارقة للعادة ولا أن يتخطى أقصى قدراته الكامنة(حسن علاوي، 2000، ص222).

و التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الاشياء و المظاهر التي سبق للفرد اكتسابها، ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات والاساس الفيزيولوجي للتصور العقلي هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجود في المخ، ويملك الانسان القدرة على تذكر الاحداث والخبرات السابقة، فيمكن للاعب كرة القدم أن يشاهد لاعبا محترفا على مستوى عال في مباراة ويلتقط صورة عقلية لبعض مهارات ضرب الكرة بالرأس، ثم يحاول استرجاع هذه الصور وانتاج هذه المهارات في العقل، ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة فقط، ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، فعند وضع استراتيجيات جديدة لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق اللعب معه عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين عدة نقاط في العقل، ويتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف لأن الانسان يملك القدرة أيضا على خلق التصورات العقلية على المواقف القادمة.(عبد الستار جبار الصمد 2000، ص209)

تعريف التصور العقلي من خلال بعض آراء بعض العلماء:

- 1- روبرت **Robert**: خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي
- 2- **Niffer** ندفير: اعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل
- 3- **Dorothy** دورثي: استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات السابقة واعداد تشكيلها بطريقة ذات معنى. (محمد العربي شمعون 2000 ص222)
- 4- **Richardson** ريتشاردسون: جميع الخبرات الشبه حسية والادراكية التي نشعر بهافي العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والادراكية الحقيقية. (محمد العربي شمعون : 2000،ص222).

2-2- تفسير حدوث التصور العقلي:

لفهم كيفية عمل التصور العقلي وامكانية حدوثه، وكيفية قدرة الخبرات الحسية وفي العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الاداء فان الباحثين في مجال علم النفس الرياضي اشاروا الى بعض النظريات التي تحاول شرح وتوضيح ظاهرة التصور العقلي، وهي مبنية فيما يلي:

• النظرية العضلية العصبية النفسية:

أشارت هذه النظرية الى انه في حالة الاداء الحركي للاعب فان المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات (أي انتقال موجة استثارة عبر الخيط العصبي من المخ الى العضلات العاملة) لإنتاج الاداء الحركي المقصود كما ان نفس الدفعات العصبية تحدث في المخ و العضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أداءه الفعلي لها ،كما ان هناك دلائل علمية تدعم ذلك إذ ان الاحداث التي يتصورها اللاعب تنتج إثارة في العضلات مشابهة للإثارة الناتجة عن الاداء الفعلي للمهارة الحركية أو قام بتصورها ذهنيا فان نفس الممرات العصبية أي العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين وفي ضوء ذلك فانه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوى الممرات لحركة معينة في رياضته. (محمد حسن علاوي 2000: ص249).

• نظرية التعلم بالرموز :

اشارت هذه النظرية الى ان التصور العقلي يساعد على تسهيل الاداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل شفرة معينة أو ترميز عقلي للاداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة انماط حركية معينة وبالتالي فان الحركات قد تبدو أكثر الفة وفهما لدى اللاعبين، وهو الامر الذي قد يساعد على ان تصبح الحركات اكثر الية أي تؤدي بصورة اكثر الية دون المزيد من التفكير. (مفتي ابراهيم حماد 2001: ص246).

• نظرية معالجة المعلومات فيسيولوجيا

وضع هذه النظرية " بيتر لانث " 1977 بهدف تفهم الكم الهائل من البحوث حول الخوف المرضي واضرابات القلق، والتي ترتبط من الجانب النفسي الفيسيولوجي للتصور الذهني، وعلى الرغم من أن هذه النظرية بدأت في المجال الطبي العلاجي إلا انها استخدمت نموذجا لمعالجة المعلومات في التصور الذهني العام ، وتبدأ النظرية بالغرض القائل أن الصورة ماهي إلا تنظيم وظيفي لمجموعة محدودة من الافتراضات المترنة في العقل وتتضمن وصف الصورة من خاصيتين أساسيتين هما:

— مثيرات افتراضية:

تشير هذه الخاصية إلى المحتوى المراد تصوره.

— مثيرات افتراضية تحليلية :

تشير هذه الخاصية إلى وصف الاستجابة لهذا المحتوى. (عبد الستار جبار الصمد 2000، ص212، 213).

1-2-3- أنواع التصور العقلي: يرى علماء النفس أنه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى:

أ- **التصور الخارجي:** وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلمًا سينمائيًا واللاعب الذي يستخدم هذا النوع من التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة و التعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل.

ب - التصور الداخلي:

هو نوع التصور الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يقوم بحركة معينة من داخله وليس من حيث أنه مشاهد خارجي وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصريا ،حركيا.(محمد العربي شمعون 1996، ص227)

أما حسب الدكتور محمد حسن علاوي فإنه يمكن تقسيم التصور العقلي طبقاً لنوع الحواس التي ستؤدي التصور ولذا يمكن القول أن هناك تصورا بصريا سمعيا او حركيا.(محمد حسن علاوي 2000: ص235).

1-2-4- أهمية التصور الذهني:

لقد توصلت العديد من الدراسات لأهمية التصور الذهني في تحسين الأداء والنتائج، وكذلك تبين أن اللاعبين الذين يستخدمون التصور الذهني أثناء المنافسة بصورة تفوق أولئك الذين يتجاهلون أهمية التصور الذهني فيما يلي:

-يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال استخدام أو تطوير

المهارات الحركية باستعادة التصور الذهني اليومي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة الخبرات السابقة.

-يبدأ التصور الذهني بالتفكير في الأهداف واستراتيجيات الأهداف المطلوبة في المنافسة، ومن خلال المنافسة والاستمرار في التدريب.

-يساعد اللاعب على تصور الأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.

-يصبح التصور الذهني ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.

-تطوير الخبرات السابعة إلى الدرجة التي تمكن من تحقيق الأهداف للحصول على الإحساس المصاحب لاسترجاع الطاقة.

-التصور الذهني يساعد على تطوير إستراتيجية اللعب سواء للفريق أو اللاعب، كأن يتصور المدافع كيفية التعامل مع المهاجمين.

-عند الإصابة يمكن مواجهة الألم باستعمال التصور الذهني وهذا مما يساعد على سرعة الشفاء.(أسامة كامل راتب ، ط2000، ص122، 120).

1-2-5- فوائد استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي:

هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الميدان الرياضي ، ومن بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي:

✓ المساعدة في تعلم المهارات الحركية وإتقانها :

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي على تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده كما يمكن استعمال هذه النظرية لتكرار أداء المهارة التي يريد اللاعب إتقانها، ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور العقلي الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الاسهام الايجابي في سرعة تعلمها و إتقانها في غضون عمليات تعلم المهارة الحركية و التدريب عليها.

✓ اتخاذ القرار المناسب :

يمكن ان يستخدم اللاعب التصور العقلي في المساعدة على التفكير في الاحتمالات التي يمكن مواجهتها في المنافسة ، وهذه العملية تسمى اتخاذ القرار الموقفي وذلك من خلال تقويم الموقف التنافسي القادم و التخطيط المسبق للأداء.

✓ حل مشكلات الاداء:

أشار (تيري اورليك) إلى أن إحدى لآعبات التزلح على الجليد الإيقاعي واجهت صعوبات في أداء إحدى الحركات الإجبارية ، وعندما طلب منها محاولة رؤية نفسها تؤدي هذه الحركة كانت غير قادرة على استرجاع هذه الصورة عند هذا الحد . وطلب منها أداء هذه الحركة من خلال التصور العقلي لمدة عشرة دقائق يوميا لمدة أسبوع.... بعد أسبوعين من التدريب المتواصل نجحت في الأداء المهاري ويعكس هذا النموذج دور التصور العقلي في حل المشكلات التي يمكن أن تواجه اللاعبين في المواقف المختلفة في المجال الرياضي ، ولكن تجدر الإشارة إلى أن ذلك يحتاج إلى متخصصين في الإعداد النفسي وليس مجرد تصور عقلي واسترجاع من الخبرات.

✓ السيطرة على الانفعالات:

يمكن ان تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الشعور بالغضب و الاستثارة اتجاه حكم احتسب خطأ ضدك متعمدا يمكنك أن تتصور نفسك و أنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل ايجابي مثل الشهيقي العميق و التركيز على التنفس والأداء المطلوب منك . (محمد العربي شمعون ،1996،ص107)

✓ المساعدة على التحكم في الإستجابات الفيسيولوجية:

أشارت نتائج التجارب و الخبرات التطبيقية إلى أن التصور العقلي يمكن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا ، مثل دقات القلب ، والتنفس ، وضغط الدم ، ودرجة حرارة الجسم ، كما هو الحال في عمليات التأمل ، نظرا لأن هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفيسيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية . (محمد العربي شمعون ،1996،ص108)

*كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستثارة الفيسيولوجية سواء بالعمل على خفضها او الارتقاء بها قبل الاداء الحركي بما يتناسب مع درجة الإستثارة الأفضل المناسبة للاعب . (يحيى كاظم النقيب،1990:ص223).

✓ مراجعة الأداء وتحليله :

يمكن عن طريق التصور العقلي القيام بمراجعة عقلية للأداء في منافسة رياضية معينة ، ومحاولة تحليل نقاط القوة و نقاط الضعف سواء بالنسبة للأداء الذي قام به اللاعب أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين و محاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه ،الملاحظة العقلية لنقاط الضعف في أداء المنافسين.

✓ المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة :

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم ومحاولة تصور استعادة الشفاء في حالة الإصابة، وذلك من بالتركيز على التصور لمواجهة الألم في مكان الإصابة ، كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع الأداء الحركي الفعلي يمكنه استخدام التصور العقلي للأداء الحركي باستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها زملاءه و لكن بصورة عقلية، وهو الأمر الذي يساعد على استعادته العقلي للأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة، ويجعله في اندماج نفسي مع بقية زملاءه بدلاً من انزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته. (محمد حسن علاوي، 2000، ص261، 262)

✓ بناء الثقة بالنفس :

يساعد التصور العقلي على تطوير بناء الثقة بالنفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية يتمكن و اقتدار و دقة ، فذلك يدعم التقدير الايجابي لقدراته البدنية و المهارية ، وهذا المفهوم الايجابي لقدرات اللاعب البدنية والمهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس. (عبد الستار جبار الصمد، 2000، ص: 217).

1-3-1- المحور الثالث: المهارات في كرة القدم

1-3-1- مفهوم المهارة في كرة القدم : المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء ، يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص وهي بهذا الشكل تعتمد أساساً على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء. (حنفي محمود مختار 199:، ص44)

1-3-2- التمرير:

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب ، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية ، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في

نفسه ، كما أن دقة ونجاح التمير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة ، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمير ، بحيث يركز الناشئ على أداء التمير كالتالي:

– **التمير الأمامي** : يعتبر التمير للأمام هو مفتاح التمير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى انه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين

– **التمير العرضي** : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فانه يمررها بالعرض إلى زميل آخر ليستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمير إلى الأمام

– **التمير للخلف** : أما آخر خيار للاعب فهو التمير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدء الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل الذي يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس. (إبراهيم شعلان , محمد عفيفي , 2001 : ص58. 57)

وينبغي التدرج في تعليم التمير للناشئ كالتالي:

- التمير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس
- التمير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي

- التمير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة. (حنفي محمود مختار 1990:ص139)

*وعند التدريب على مهارات التمير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغيرة والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه ، كما انه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمير وان يكون التمير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه ، بمعنى إلا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة ، وأيضاً عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمير وقد يكون متأخراً فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمير ، كما لا بد إلا يكون التمير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعداً لاستقبال الكرة ، وأيضاً يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه للاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وان تكون في المساحة الخالية دون أن تبتعد عنها قبل وصول الزميل (مفتي إبراهيم حماد , 1994 : ص196 . 195).

1-3-3- التمير (ضرب الكرة) بباطن القدم:

التمير بباطن القدم يعتبر من أكثر أنواع التمير شيوعاً نظراً لأن اللاعب يستطيع التحكم في تقعر باطن القدم وتحذب الكرة ، الأمر الذي يزيد من دقة التمير ، ويستخدم هذا النوع في التميرات القصيرة ، وأحياناً يمكن استخدامه في التميرات المتوسطة (حسن السيد ابو عبده ، 2002، ص94).

- طريقة الأداء:

- يقترب اللاعب بحيث يكون هو والكرة والهدف على خط مستقيم ثم يقف بحيث تكون قدمه الثابتة في موازاة الكرة ويبعد عنها بمسافة من 10 – 15 سم.
- تلف الرجل الضاربة من الحوض والركبة للخارج لكي يواجه باطن القدم منطقة الضرب في الكرة وتعمل مع الرجل الثابتة زاوية قائمة.
- يرتفع نعل القدم الضاربة عن الأرض من 5-7 سم ويكون موازي للأرض ثم تارجح الرجل الضاربة مع ثني ركبة الرجل الثابتة قليلاً وتضرب الكرة من منتصفها.

- قبل المرجحة ينظر اللاعب للهدف المقصود ووقت الضرب ينظر للكرة وتشدد جميع العضلات مع عدم التصلب، وبعد الضرب يجب أن يتابع الكرة، تضرب الكرة بباطن القدم وهي ثابتة_ نصف طائرة_ طائرة للمستويات الثلاث : ارضي _ مرتفعة_ عالية. (حسن السيد أبو ، ص95).

1-3-4-إستقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب و الهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة كذلك فان السيطرة على الكرة تتطلب توقيتاً دقيقاً للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب، والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة ، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم و المدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب. (مفتي ابراهيم حماد2002:، ص48)

1-3-5-مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- *أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة
- *التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصاً في المواقف التي يكون فيها الخصم قريباً من اللاعب. (حنفي محمود مختار1997:، ص74)
- *الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها
- *أن يقرر بسرعة في وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة
- *يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة. (حسن السيد أبو عبده ، ص115، 116)
- *عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفاً من حصول الخصم عليها وغالباً ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتحركة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة أخذاً وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك (حنفي محمود مختار1999:، ص54).

1-3-6-أنواع الاستقبال (السيطرة) على الكرة:

حسب الدكتور حسن السيد أبو عبده:

يمكن تقسيم أنواع السيطرة(الاستقبال) إلى ثلاث أقسام:

أنواع السيطرة على الكرة:

استلام الكرة		امتصاص الكرة				كتم الكرة					
باطن القدم	وجه القدم	خارج القدم	وجه القدم الأمامي	باطن القدم	الصدر	الرأس	أعلى الفخذ	باطن القدم	خارج القدم	أسفل القدم	
البطن								القصبة			

شكل (01) يمثل أنواع السيطرة على الكرة

(حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، 2002، ص156)

ويرى الدكتور موفق اسعد محمود أن أنواع الإخماد:

- الإخماد بالجزء الداخلي من القدم
- الإخماد بالفخذ
- الإخماد بالجزء الخارجي من القدم
- الإخماد بأسفل القدم
- الإخماد بالصدر
- الإخماد بالرأس
- الإخماد بوجه القدم .

خلاصة:

نستخلص مما سبق ان كل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وان تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع البحث, ولا بد له ان تتوفر لديه ادوات البحث مختارة بدقة معينة ومتغيرات واختبارات...الخ, تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا الى النتائج المؤكدة الى وجوب ان تكون المنهجية والادوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات .

الفصل الثاني : الدراسات السابقة

الدراسة: 1

صاحب الدراسة :يوسفي فتحي رسالة دكتوراة

عنوان الدراسة :اقتراح برنامج تدريبي لتعلم المهارات الحركية في الكرة الطائرة باستخدام للوسائل السمعية البصرية

الهدف العام :

معرفة الدور الحقيقي الذي تلعبه الوسائل السمعية البصرية في تفعيل وتحسين تعلم المهارات الحركية في الكرة الطائرة.

توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب العقلية من مكتسبات معرفية للحركة والعمل على تعلمها بالطرق التدريب الرياضي التطبيقية.

إبراز أهمية تجسيد صورة للحركة المراد تعلمها قبل تطبيقها عن طريق التمارين الرياضية

إبراز لدى المدرب الرياضي الجزائري أهمية الوسائل السمعية البصرية في الإسراع من عملية التعلم للحركة الرياضية.

التساؤلات :

هل هناك فروق دالة إحصائية في مستوى الانجاز) الفعالية (عند اللاعبين الذين يخضعون

للبرنامج التدريبي المدعم بالوسائل السمعية البصرية مقارنة بالمجموعة الضابطة؟

هل البرنامج التدريبي المقترح له نتائج على مستوى الأداء الصحيح للمهارات الحركية عند

اللاعبين؟

هل المدرب الجزائري لديه وعي لأهمية تسطير برامج سنوية) التخطيط (خلال قيامهم بعملية

تدريب الناشئين؟

هل هناك برامج ذات أهداف دقيقة وعلمية يركز عليها المدرب الجزائري لكرة الطائرة؟

ما مستوى توظيف الوسائل السمعية البصرية) الفيديو (عند المدرب في برنامجه التدريبي

لتحسين نوعية التغذية الراجعة التي هي أساس عملية التعلم؟

المنهج المتبع :المنهج الوصفي والتجريبي

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من مدربي الفئات الصغرى " أصاغر، براعم " وهذا على مستوى الوطني، و فريق أصاغر أمل قوراية طبق عليه البرنامج التدريبي

الأدوات المستخدمة في الدراسة :الاستبيان ، البرنامج التدريبي

أهم النتائج :

*الدراسة أظهرت أن هناك عدد كبيرة من المدربين لديهم الدرجة الأولى والثانية من خلال اعتمادهم على التكوين القصير ، وهذا ما يطرح مشكلة جديدة حول المستوى الحقيقي للمدرب الجزائري وفق القواعد والقوانين الفعلية للعمل الميداني والمرجعية العالمية لمستوى التكوين في البلدان المتقدمة

*هناك وعي واعتراف من طرف المدرب بأهمية توظيف الوسائل السمعية البصرية في تفعيل وتحسين تعلم المهارات الحركية عند اللاعبين الصحيحة، وهذا اعتبارا للمستوى التأهيل العلمي الذي يمتلكونه من خلال الشهادات المتحصل عليها، في المقابل نجد واقعا يعكس المستوى الضعيف لدى مدربي الكرة الطائرة في توظيف تلك الوسائل التعليمية الحديثة في عملية التدريب الرياضي مقارنة على ما هو مطلوباً على الساحة العالمية الحديثة.

*هناك تأثيرا معنويا في اكتساب وتحسن عملية تعلم مختلف المهارات الحركية الإرسال، الاستقبال، التمرير والسحق والصد، وذلك يدل على أن استخدام الوسائل التعليمية الحديثة كالفديو في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لها شمولية كافية لاكتساب التعلم من خلال الشرح والعرض الصحيح للنموذج وإعطاء الإرشادات والتعليمات

*يمكن القول أن أسلوب التدريب المستخدم في الدراسة والذي يمزج بين التدريب التطبيقي والتدريب عن طريق المشاهدة لأفلام والنماذج بالفديو مما يعطي تصورا عقليا لكيفية تطبيق المهارة وهذا مما زاد في الأداء الأفضل للتكنيك

الاقتراحات :

توفير برامج تكوينية تكون بمثابة مرجع للمدربين الجزائريين، للمستوى الحقيقي للفئات الصغرى

توفير الإمكانيات الضرورية للعمل، مع البحث عن احدث الوسائل التعليمية المستعملة في العالم

إدراج الوسائل السمعية البصرية كالفديو ضمن المخطط التدريبي العام للمدرب الرياضي، للارتقاء أكثر في عملية التعلم

التركيز على التدريب العقلي في عملية التدريب الرياضي الشامل

يجب تلقين تقنيات في عملية التصور الذهني توازي التدرج التطبيقي بتوظيف واسع للوسائل

- تمهيد:

لعل كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقيق من صحة الفرضيات التي وضعها، و يتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية و العينة الأصلية ويشمل هذا الفصل على الطرق المنهجية للبحث و التي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية و المجال المكاني و الزماني و كذا الشروط العلمية للأداة و هي الصدق والثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث و كيفية اختيارها و المنهج المستخدم وأدوات الدراسة و كذا إجراءات التطبيق الميداني و حدود الدراسة

فالدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة ، فإخضاع الظواهر في التربية البدنية والرياضية والرياضة عموماً إلى القياس والتجريب ، واعتماد الأساليب الإحصائية سعياً إلى الوصول لقدر كبير من الدقة في النتائج المتوصل إليها في البحوث ، و كذلك إضفاء الموضوعية العلمية من حيث طرح المواضيع وكذلك معالجتها ، ولذلك يتم التركيز كثيراً على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس ، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة لترجمة المتعلقة بالبيانات.

ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك ، مع إبراز علاقتها في الفرضيات والجانب النظري وكذا شرح التقنيات الإحصائية بشيء من التفصيل

- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

ويحمل هذا الفصل النقاط التالية:

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

يشير الدكتور إبراهيم أبو زيد أن هدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث إلى التحقق من سلامة الاختبارات المستخدمة والتحقق من سلامة العينات وأسلوب اختيارها وتقدير الوقت اللازم والمناسب لتطبيق هذه الاختبارات عليها ، بما في ذلك طريقة تطبيق وشروطها وذلك كله لأن الدراسة الموضوعية للشخصية تتطلب استخدام أدوات مقننة حتى لا تكون الدراسة تحكمها العوامل الذاتية .

فالبحوث الاستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة التناول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيراً من أبعادها وجوانبها (ناصر ثابت ، 1984، ص74).

قبل البدء في التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية للنادي اولمبي الرقبية (الوادي) لتفقد الوسائل المستعملة و معرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة و مستوى الفريق، وهذا من اجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل و المشاكل التي يمكن أن تواجهنا في العمل الميداني، حيث قابلنا الطاقم المسؤول و كذا المدرب و تم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات. و بعد الانتهاء من جمع كل المعلومات و المعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية و قدرت بـ (06 لاعبين) .

2-3- الدراسة الأساسية: والمتكونة من مايلي:

3-2-1- منهج البحث:

المنهج التجريبي: تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحثان التوصل إليه في مجال البحث العلمي و يعتمد اختيار المنهج المستخدم المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها. و في بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي و هذا للتأكد من صحة الفرضيات ، و يعتبر هذا المنهج من أفضل و أدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه اقرب إلى الموضوعية و يستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة .

3-2-2- متغيرات البحث: ويحمل المتغيرات المرتبطة بالدراسة وهي:

✓ **المتغير المستقل:** العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 10)

و يتمثل المتغير المستقل في دراستنا فعالية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي.

✓ **المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيها. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 84)

و يتمثل المتغير التابع في دراستنا مهارتي التمرير والاستقبال في كرة القدم.

3-2-3- مجتمع البحث:

يعني مجموعة من المفردات أو العناصر التي تدخل في دراسة ظاهرة معينة (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 92)، إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار و المناسب لهذه الدراسة ، تمثلت دراستنا على أواسط فريق اولمبي الرقبية، دائرة الرقبية والذي ينشط في القسم الشرفي لولاية الوادي، حيث يتكون مجتمع الأصلي الدراسة من 18 لاعبا تم اختيار منهم 12 لاعبا كعينة للدراسة ، كما تم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية و قسمت العينة إلى مجموعتين متجانستين.

3-2-4- عينة البحث:

العينة في معناها هي مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل، وتعني بذلك عدد الأفراد المستخرج من المجتمع المراد دراسته، وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع التي تم اختيارها في الدراسة في أغلب الأحيان و تطبق نتائجها على المجتمع، وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية والمورفولوجية وهم ينتمون إلى صنف الأواسط (15-17) سنة، ولهم نفس الإمكانيات وقد تم إجراء الاختبارات على 12 لاعبا وذلك من خلال تقسيمهم إلى مجموعتين (أ) و (ب):

أ- **المجموعة التجريبية:** تكونت من 06 لاعبين، الغرض من توظيفها معرفة مقدار فعالية المتغير التجريبي (البرنامج التدريبي المقترح) على المتغير التابع أو النتيجة (تحسين مهارتي التمرير والاستقبال)، يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح (برنامج التصور العقلي والبرنامج المهاري).

ب - **المجموعة الشاهدة:** وتكونت من 06 لاعبين، الغرض من توظيفها مقارنة مقدار التحسن في مهارتي التمرير والاستقبال لدى المجموعة التجريبية التي تخضع للبرنامج التدريبي المقترح (استخدام تمرينات التصور العقلي والبرنامج المهاري) مع مقدار تحسن نفس المهارتين لدى المجموعة الشاهدة الخاضعة للبرنامج المهاري المقترح فقط.

كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة وهي تتكون من:

المجموعة (أ): المجموعة الشاهدة تحتوي (6) لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي.

المجموعة (ب): المجموعة التجريبية تحتوي (6) لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي.

3-2-5-مجالات الدراسة:

إن لكل بحث علمي مجالات على الباحث أن يأخذها بعين الاعتبار لتوضيحه أكثر، ومن بين هذه المجالات

نجد:

➤ **المجال المكاني:**

يمثل المجال المكاني الذي تم إنجاز العمل أو البحث فيه، إذ يقوم الباحثان في هذه الخطوة بتحديد المكان الذي تم إنجاز هذا العمل فيه واعتمد الباحثون على تطبيق الاختبار على اللاعبين على مستوى نوادي التدريب.

➤ **المجال الزمني:**

يمثل المجال الزمني الفترة الزمنية التي تم خلالها إنجاز أي عمل أو بحث انطلقنا في بحثنا مع بداية الموسم الجامعي 2016/2015. وفق الخطوات التالية :

- موافقة الأستاذ المشرف على مشروع البحث بالإضافة إلى الإدارة وذلك في نهاية شهر نوفمبر 2015 .

- انطلقنا مباشرة في بداية البحث وذلك بجمع المراجع والمصادر المتعلقة بالدراسة من إجراء الخلفية النظرية إلى غاية شهر جانفي 2016 .

- قمنا بتحديد الاختبارات المناسبة للتطبيق وتصديق من الأستاذ المشرف على صورتها النهائية تم تطبيقه على اللاعبين المذكورين في العينة ابتداء من شهر جانفي إلى شهر مايو وهذه المدة تم التطبيق الميداني، وتحليل النتائج المتحصل باستعمال الوسائل الإحصائية .

3-3- أدوات البحث:

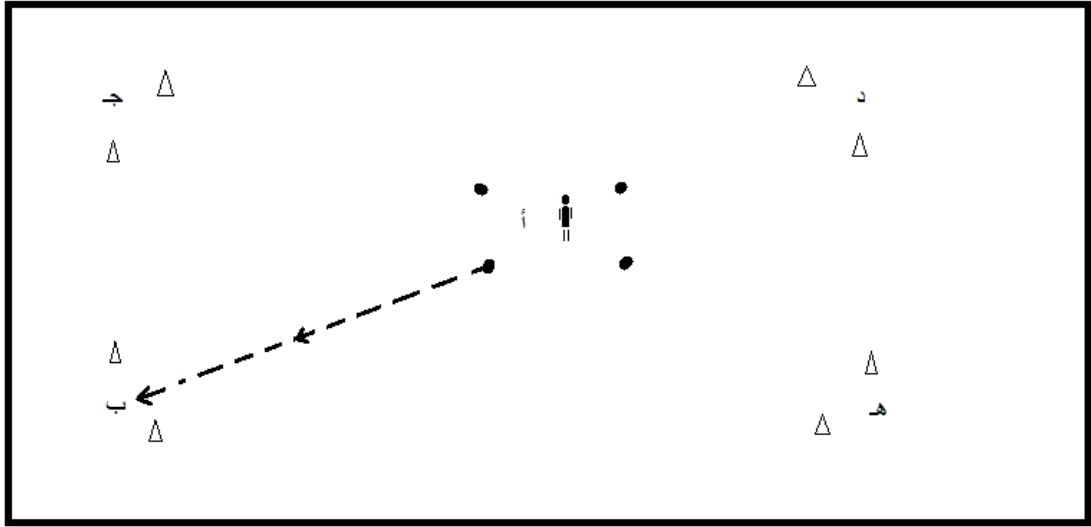
3-3-1- الاختبار:

أ_ اختبار دقة التمرير:

-هدف الاختبار :يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم للأواسط.

-الأدوات المستعملة :كرات، أقماع.

-طريقة أداء الاختبار:



الشكل رقم (02): اختبار دقة التمرير

من على بعد 15 متر حول نقطة أ تحدد أربعة أهداف (أ, ب, ج, د) اتساع كل هدف من 70-100 سم يوضع على بعد 2 متر من أ, كرة تقابل كل مرمى يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد. (حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعب كرة القدم، 1997، ص.322)

ب_ اختبار دقة الاستقبال:

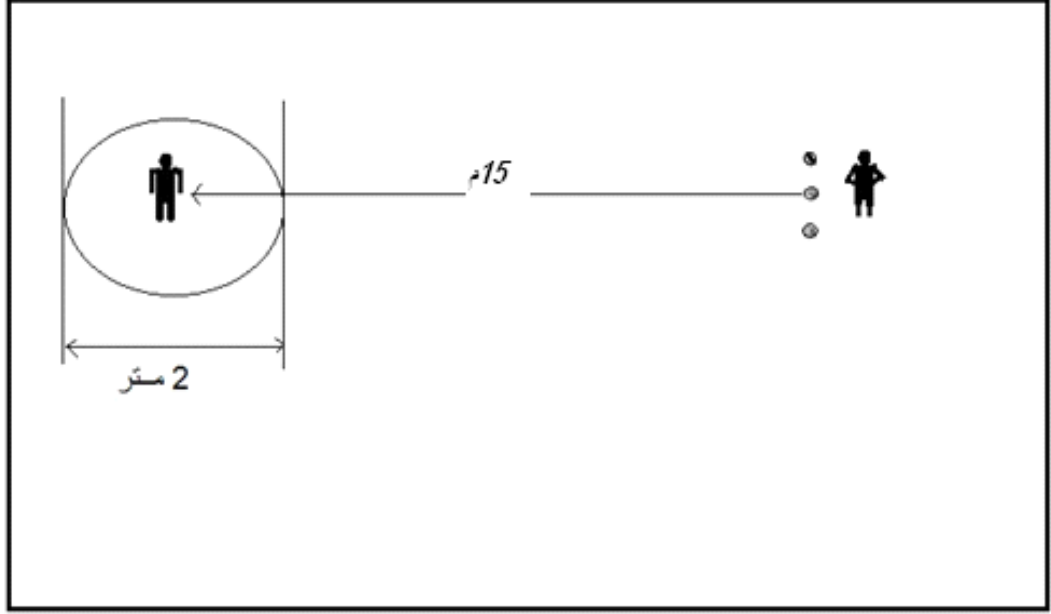
هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات, أقماع, حبل.

طريقة أداء الاختبار:

-يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 2متر, يركل زميله الكرة ثلاث مرات الكرة (03) كرات أرضية إلى داخل الدائرة حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة دون أن تخرج عن حيز الدائرة.

-إذا لم تخرج الكرة عن حيز الدائرة عند استقبالها من طرف اللاعب تحسب له نقطة.



الشكل رقم (03) اختبار استقبال الكرة بباطن القدم. حنفي محمود المختار: الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، 1997، ص 63

3-4- الشروط العلمية للأداة:

أ- الصدق: تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساساً بنتائج الاختبار (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين غضبن، 1996: ص 321).

كما يشير " تابلر ": "أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار. (محمد صبحي، 2001: ص 183)

يحدد " كورتن " الصدق باعتباره تقدير للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتاً تاماً (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999: ص 13)

ب- الثبات: إذا أجرى اختبار ما على مجموعة من الأفراد وصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على هذه المجموعة، وصدت أيضاً درجات كل فرد و دلّت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماماً لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت قائمة في المرة الثانية (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999: ص 144)

ج- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه و أهوائه الذاتية و ميوله الشخصي و تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً لا كما نريدها أن تكون (محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين غضبن، 1996: ص 321).

3-5- البرنامج التدريبي المقترح:

تم البدء فعلياً في البرنامج التدريبي المقترح 01_04_2016

واستمر هذا البرنامج على مدى 12 حصة وبواقع ثلاث وحدات تدريبية وتعليمية في الاسبوع لكل من البرنامج المهاري وبرنامج التصور العقلي، في أيام (السبت، الثلاثاء، الخميس)

1 البرنامج التدريبي المهاري: اعتمد الباحث البرنامج التدريبي المهاري الذي أعده، وقد عدلت بعض الأمور في البرنامج بعد مناقشته مع المدرب للوصول الى أفضل صيغة للعمل والخروج بالبرنامج بالشكل الذي يحقق الأهداف التي وضع من أجلها , ومرفق بصورة في الملحق رقم (01)

ولابد من الإشارة الى المجموعتين التجريبية والشاهدة قد أخذت نفس المنهج المهاري ومن اجل تحقيق نفس الظروف التعليمية والتدريبية في وحدات التعليم المهاري , فأن كلا المجموعتين كانت تتدرب سوية, علما ان عدد الوحدات التعليمية المهارية هو (12) وحدة تعليمية موزعة على مهارتين هما:(التمرير, الاستقبال بباطن القدم)

وان زمن الوحدة التدريبية (من 70 الى 90) دقيقة مقسمة كالتالي:

أ_ القسم الاعدادي: (20)دقيقة (الاحماء العام والخاص وتنظيم العمل)

ب_ القسم الرئيسي: (45) دقيقة

(5) دقيقة (مراجعة سريعة للمهارات)

(10) دقيقة (الشرح والتوضيح)

(30) دقيقة (تحسين , ممارسة , تصحيح الأخطاء)

ج_ القسم الختامي : (10) دقيقة (التهدئة و الاسترخاء و المناقشة)

وقام بعملية التدريب المهاري الباحث بنفسه وقد اشتمل البرنامج التدريبي المهاري على:

_تمارين لتعليم وتحسين مهارة التمرير.

_تمارين لتعليم وتحسين مهارة الاستقبال.

2_ البرنامج التدريبي لتمارين التصور العقلي المقترحة:

قام الباحث بإعداد منهج للتدريب على التصور العقلي .انظر ملحق , (02) يريد الباحث من خلاله تنمية التصور العقلي لدى اللاعبين المبتدئين، وذلك من خلال مراحل ثلاث متدرجة وهي : الوعي بالحواس ، وضوح الصورة ، التحكم في الصورة.

أ – المرحلة الأولى - تنمية الوعي بالحواس:

يحدث في الكثير من الأحيان بالرغم من الأداء الآلي للمهارات فان اللاعب لا يكون لديه وعي ببعض عناصر الأداء الهامة لتلك المهارات، لذلك فان الخطوة الأولى والهامة لتنمية مهارات التصور العقلي للاعبين تتطلب مساعدتهم على أن يصبحوا أكثر وعياً لجميع الحواس أثناء أدائهم الرياضي...يحتاج اللاعبون أن يعطوا اهتماماً لحركات أجسامهم، التوقيت، انسيابية الحركة، حواسهم المختلفة، البصر، اللمس، السمع، الحس الحركي.... الخ.

وهناك مجموعة من التمارين التي تساعد على تنمية الوعي بالحواس (الادراكات الذاتية)، حيث من الأهمية أن يكون لدى اللاعب القدرة على رؤية ذاته من خلال التصور العقلي .فالتركيز يبدأ من خلال الحواس .وكلما استطاع استعمال حواس أكثر، كانت فرصته أفضل في تكوين الصورة العقلية الواضحة لخبراته.

ب – المرحلة الثانية – تنمية الوضوح للصورة :

الخطوة الثانية لمنهج تدريب التصور العقلي تهتم بتنمية وضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات تشمل الحواس الهامة، مع مراعاة أن وضوح ونقاء وواقعية الصورة لا تعتمد على التصور البصري فقط للصورة، وإنما تنمية الوضوح تشتمل على كل الحواس.

ومن الضروري أن تكون الصورة قريبة من الأداء الحقيقي، لذلك من الأهمية عند استحضار الصورة إعطاء اهتمام للتفاصيل مثل: الأدوات، أرضية الملعب، الإضاءة، درجة الحرارة، الجمهور، الانفعالات والأفكار المرتبطة بالأداء.

وقد راعى الباحث بان هناك صعوبة في التوصل إلى صورة واضحة نقية لدى اللاعبين المبتدئين، لذلك وضع تمرينات استحضرت من خلالها اللاعبين صورة لأشياء مألوفة لدى الأوساط مثل الأثاث الخاص بالبيت والمدرسة، ثم بعد ذلك استحضرت صورة للملعب ثم تصور أدق التفاصيل.

ج-المرحلة الثالثة – تنمية التحكم في الصورة :

الخطوة الثالثة لمنهج تدريب التصور العقلي هي مساعدة اللاعب على تنمية القدرة على التحكم الإرادي للتصور العقلي، و لا يشترط أن يكون لدى اللاعب المقدرة على إحضار الصورة متميزة بالوضوح والنقاء، ولكن المهم أن يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده. وإلا فما قيمة أن يستحضر صورة واضحة تتضمن نفس الخطأ، لذا فانه من المهم أن تكون الصورة واضحة وصحيحة وهذا ما يطلق عليه التحكم في الصورة. (اسامة كامل راتب:2000,ص223,244)



شكل (04) يوضح مراحل منهج تدريب التصور العقلي

هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل على مؤشرات ذات دلالة ، تمكنا من التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات واستخدم الباحث الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل بيانات الدراسة بعد قيام الباحث بتفريغ البيانات وترميزها ، واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- النسبة المئوية.

- المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية.

3-7- تحليل النتائج :

قمنا بتفريغ البيانات من الاستبيان داخل جدول تحمل نتائج كل عبارة ، ثم الأبعاد ، ثم قمنا بإدخال هذه المعطيات من النتائج داخل جداول خاصة بالحزمة الإحصائية SPSS حيث تمت المعالجة الإحصائية من خلاله باستعمال الوسائل الإحصائية المذكورة سابقا وتحويل النتائج المرقمة إلى عبارات دالة من أجل مناقشتها وتحليلها .

خلاصة :

تناولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبناها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة وتوضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها ، وأيضا عرض هذه الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني ، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله دراستنا ، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفا.

وتكمن أهمية هذا الفصل كونه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه، فالباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجاز لبحثه للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

تمهيد:

تعد عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات المقدمة أو عدم صحتها، غير أن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة علمية (ذات دلالة علمية) ما لم يكملها الباحث بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج، حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة. ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من الدراسة الميدانية، وسنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظم تمكن من توضيح مختلف الأمور المبهمة، وحرصنا عند تقديم عملية الشرح والتحليل على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ أهدافها .

1-4- عرض و تحليل نتائج الدراسة:

- جدول رقم (01): يوضح المقارنة بين خصائص العينة (الوزن)

الوزن	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الإحصائية
المجموعة الشاهدة	06	59,66	2,16	0,5
المجموعة التجريبية	06	59	3,34	

من خلال الجدول رقم(01)نلاحظ أن كل من المجموعتين قد حققت نفس القيم تقريبا حيث كانت نتائج عناصرهما كالأتي :

- الوزن :نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة أكبر منه عن المجموعة التجريبية وذلك بفارق 0,66 كلغ، ونلاحظ أيضا أن المجموعة التجريبية أكثر تجانسا من المجموعة الشاهدة.

- جدول رقم (02)يوضح المقارنة بين خصائص العينة (الطول)

الطول	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدالة الإحصائية
المجموعة الشاهدة	06	1,66	4,79	0,5
المجموعة التجريبية	06	1,63	5,77	

-الطول :نلاحظ من خلال الجدول (02) أن المجموعتين حققت نفس القيم تقريبا وكان الفرق ضئيلا جدا، حيث كان المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين يساوي 1,66 و كانا متجانستين بالنسبة لمتغير الطول .

- جدول رقم (03)يوضح المقارنة بين خصائص العينة (السن)

السن	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدالة الإحصائية
المجموعة الشاهدة	06	16,33	0,81	0,5
المجموعة التجريبية	06	16,16	0,75	

-السن :نلاحظ من خلال الجدول (03) أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة أكبر منه عن المجموعة التجريبية وذلك بفارق 0,17 في حين أن المجموعة الشاهدة كانت أكثر تجانسا.

وهذا ما يدل على تجانس و تقارب مبدئي بين عناصر المجموعتين و ذلك بالنسبة لمتغيرات الوزن، الطول و السن

4-2-تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير:

أ -تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير في المجموعة الشاهدة:

- جدول رقم:(04)يبين نتائج و الاختبار القبلي و البعدي لاختبار التمرير

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
1	0,63	02	00	2,23	2,57	غير دالة
1,5	0,54	02	01			

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر ب 1 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.63 نقطة، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 1,5 نقطة، وانحراف معياري يقدر ب 0,54 نقطة، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة. في حين سجلنا قيمة لـ 2,23 (t) المحسوبة في اختبار "ت إستودنت" التي لا تفوق (t) الجدولية والتي تقدر بـ 2,57، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

ب- تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير في المجموعة التجريبية:
- جدول رقم (05) يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار التمرير

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.5
1,33	0,81	02	00	4	2,57	دالة احصائيا
2,66	0,51	03	02			

من خلال نتائج الجدول رقم (05)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب 1,33 نقطة، وانحراف معياري يقدر ب 0,81 نقطة، أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب 2.66 نقطة، وانحراف معياري يقدر ب 0.51 نقطة، أما في اختبار (t) استندنت فقد سجلنا نتيجة 4 لقيمة (t) المحسوبة والتي تفوق قيمة (t) الجدولية والمقدرة ب 2,57 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار

ت - تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير في الاختبار البعدي للمجموعتين:
- جدول رقم (06): يوضح النتائج البعدية لاختبار دقة التمرير لكلا المجموعتين

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المجدولة	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1,5	0,54	2,22	3,79	0.05	دالة إحصائيا

				0,51	2,66	المجموعة التجريبية
--	--	--	--	------	------	-----------------------

3-4- تحليل نتائج المجموعتين:

1-3-4-الاختبارات البعدية :

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 1,66 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الشاهدة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (04) بينما نجد أن قيمة (t) المحسوبة تساوي (3,79) في اختبار (t) إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ 2,22 فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الشاهدة والتجريبية

4-4- تحليل وتفسير نتائج اختبار استقبال الكرة بباطن القدم:

أ- تحليل وتفسير نتائج اختبار استقبال الكرة بباطن القدم في المجموعة الشاهدة:

- جدول رقم(07): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لاختبار استقبال الكرة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة الإحصائية عند 0.5	
1,16	0,75	02	01	1,58	2,57	غير دالة	الاختبار القبلي
1,83	0,75	03	01				الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يقدر بـ 1.16 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0,75 نقطة، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 1,83 نقطة وانحراف معياري يقدر بـ 0,75 نقطة، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة في حين سجلنا قيمة 1,58 لـ (t) المحسوبة في اختبار (t) إستودنت "التي لا تفوق (t) الجدولية والتي تقدر بـ 2,57، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي.

ب- تحليل وتفسير نتائج اختبار استقبال الكرة بباطن القدم في المجموعة التجريبية:

- جدول رقم (08): يبين نتائج الإختبار القبلي و البعدي لاختبار استقبال الكرة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة الإحصائية عند 0.5	

الاختبار القبلي	1,33	1,03	03	00	4,39	2,57	دالة إحصائية
الاختبار البعدي	2,83	0,40	03	02			

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن المجموعة حققت متوسطا حسابيا مقدرا بـ 1,33 نقطة، وانحراف معياري يساوي 1,03 نقطة، أم في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط حسابي مقدرا بـ 2,83 نقطة، وانحراف معياري يساوي 0,40 نقطة.

كما سجلنا في اختبار (t) إستودنت نتيجة 4,39 نقطة لقيمة (t) المحسوبة والتي تفوق الجدولية التي تساوي 2,57 وبالتالي فالمجموعة أحدثت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبار القبلي والبعدي وعليه المجموعة أثبتت قدرتها على أداء الاختبار وذلك بإحراز فروق معنوية دالة في نتائج الاختبارين.

ت- تحليل وتفسير نتائج اختبار استقبال الكرة بباطن القدم في الاختبار البعدي لكلا المجموعتين:
- جدول رقم (09) : يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الشاهدة و التجريبية

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المجدولة ت	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
1,83	0,75	2,22	3,13	0,05	دالة إحصائية
2,83	0,40				المجموعة الشاهدة
					المجموعة التجريبية

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن الفرق مختلف بين المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين حيث كان يساوي (1) رغم أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة أكبر منه عن المجموعة التجريبية. كذلك نلاحظ أن كلا المجموعتين غير متجانستين وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (09) .

بينما نجد (t) الجدولية 2,22 اقل من (t) المحسوبة والتي تساوي (3,13) وعليه فننتج المجموعتين ابدت فروق معنوية بينها، إذن فالمجموعتين كذلك في هذا الاختبار تعتبران قد أظهرتا اختلافا بين نتائجها.
4-5 مناقشة نتائج الدراسة:

من خلال بحثنا هذا والذي يتطرق الى أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التصور الذهني لتحسين مهارتي التمرير والاستقبال في كرة القدم لدى الأواسط (17 – 15) سنة.

ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد إجراء الاختبارات التقنية والتي شملت (اختبار دقة التمرير، اختبار استقبال الكرة بباطن القدم)، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي سجلت في الجداول (04-09) سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليه الأخصائيون والباحثون في هذا المجال، وكذا التحليل الإحصائي للنتائج في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي دخلت في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

فالنتائج التي حققتها المجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير، أحدثت فروق معنوية دالة بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي لدقة التمرير على متوسط حسابي يساوي 1,33 نقطة و في الاختبار البعدي على نتيجة 2,66 نقطة، كما أحدثت (t) المحسوبة فروقا معنوية على (t) الجدولية (4) أكبر (2,57)

أما المجموعة الشاهدة فلم تبدي نتائجها فروق دالة في الاختبار (دقة التمرير)، وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، وهذا ما يبين عدم قدرة عناصرها على أداء الاختبار، إذ حصلت المجموعة على نتيجة 1 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي لدقة التمرير ونتيجة 1,5 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وهذا دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح (t) المحسوبة على (t) الجدولية، (2,57) أكبر (2,23) .

وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكس ذلك للمجموعة الشاهدة في اختبار دقة التمرير يفتح لنا المجال للقول بأن استخدام تمرينات التصور الذهني المقترحة لتنمية وتحسين هذا الاختبار أبدت تحسنا ملحوظا. ونفس الأمر يحدث في اختبار استقبال الكرة بباطن القدم، حيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت على نتيجة **1.33 نقطة** كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي و نتيجة **2.50** كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة لصالح (t) المحسوبة على (t) الجدولية (**3,13**) أكبر (**2,57**) . بينما حصلت المجموعة الشاهدة في هذا الاختبار على نتيجة **1.16** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي و نتيجة **1.83** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي وهذا دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح (t) المحسوبة على (t) الجدولية (**1,58**) أقل (**2,57**) . وبالتالي فإن استخدام تمرينات التصور الذهني المقترحة و المطبقة على المجموعة التجريبية أبدت تحسن معنوي دال على عكس المجموعة الشاهدة.

4

4-6- مقارنة النتائج بالفرضيات:

— انطلقت هذه الدراسة في إشكالية " فعالية برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى أواسط كرة القدم (**15-17**) سنة، ولما كانت هذه الدراسة تدخل في مجال التحضير النفسي، فقد أكدنا على ضرورة إدماج هذه المهارة النفسية (التصور العقلي) من التدريب وإعطائها المكانة اللازمة لغيرها من المهارات النفسية الأخرى ، وعلى اعتبار أن بلادنا في أمس الحاجة إلى مثل هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا التحضير النفسي في ميدان التدريب الواسع وكذلك على الحركية الداخلية للتألق الرياضي وتسمح بالخروج من التقهقر وتدني مستوى أداء ومستوى لاعبي كرة القدم وخاصة الأواسط، هذا في الوقت الذي أجرى فيه المختصون في علم التدريب الرياضي الحديث دراسات وبحوث علمية هامة سمحت بتوفير كم هائل من المعلومات والمعارف في هذا المجال لصالح المدربين مما يساعد اللاعب أو العداء في نشاطه وحياته اليومية.

— كما تعتبر تمرينات التصور العقلي مهمة بالنسبة لكل من المدرب واللاعب لأنها تعتبر عاملا مساعدا لهما في تحسين وتنمية قدرات أواسط كرة القدم (**15-17**) سنة، لان هذه الأخيرة أثبتت قدرتها على أداء اختباري دقة التمرير واستقبال الكرة بباطن القدم، وهذا من خلال البحث في الكيفية التي تتدخل فيها تمرينات التصور العقلي بما يتلاءم مع الأداء وبما يتناسب مع ظروف المنافسة مما يؤدي إلى التألق الرياضي.

لقد بنيت فرضيات هذا البحث على أساس وضع ستة فرضيات جزئية، حيث ان :
الفرضية الاولى مبنية على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التمرير بباطن القدم للمجموعة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي والفرضية الرابعة فهي مبنية على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم للمجموعة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي حيث أنه من خلال تفسير وتحليل نتائج الجداول تبين للباحثان أن لا توجد فروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة ويرجع الباحث ذلك إلى عدم خضوعها للبرنامج المقترح الذي خصص بالتحديد لمهاراتي التمرير والاستقبال وهذا ما يؤكد أهمية الاعتماد على البرامج التدريبية وخاصة منها الخاصة بالتصور العقلي وهذا ما توافق مع دراسة **يوسف فتحي في مذكرة ماجستير 2009** بعنوان اقتراح برنامج تدريبي لتعلم المهارات الحركية في الكرة الطائرة باستخدام للوسائل السمعية البصرية حيث أكدت الدراسة على التركيز على التدريب العقلي في عملية التدريب الرياضي الشامل كما أكدت على ضرورة تلقين تقنيات في عملية التصور الذهني توازي التدريب التطبيقي بتوظيف واسع للوسائل السمعية البصرية للمهارة قبل أداءها تطبيقيا من طرف للاعبي الأصناف الصغرى حتى يتمكنوا من إعادة استحضار الصورة بشكلها الصحيح والعمل على تطبيقها الفعلي.

أما فيما يخص الفرضية الثانية فقد بنيت على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة التمرير بباطن القدم للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي والفرضية الخامسة فقد بنيت على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي. ويرجع الباحثان ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح بالتصور العقلي الذي خضعت له هذه المجموعة والذي كان مبني وفق أسس علمية مراعية لا مكانية الفئة العمرية وهذا ما توافق مع دراسة محمد مطر عراك مذكرة ماجستير 2005 بعنوان اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد حيث أكدت على أن على استعمال التصور العقلي مع التعليم المهارى لما له من دور في عملية تسريع التعلم كما أكدت بأن للمنهج التدريب بالتصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصورية للمبتدئين.

كما أن الفرضية الثالثة تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمهارة التمرير بباطن القدم بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية والفرضية السادسة تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

ويرجع الباحثان ذلك إلى خضوع المجموعة التجريبية دون المجموعة الشاهدة للبرنامج التدريبي بالتصور العقلي هذا ما يؤكد فاعلية البرنامج التدريب التي تظهر عند المقارنة بين المجموعتين في نتائج الاختبار البعدي حيث توفقت هذه الدراسة مع دراسة كمال جلال مذكرة ماجستير 2001 بعنوان تأثير التدريب الذهني المضاف للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة التي أكدت على أن ضرورة زيادة حصص التدريب الذهني خلال الوحدات التعليمية لما لذلك من أثر فعال على تعلم المهارات الأساسية.

من خلال عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومن خلال الخلاصات المحصل عليها خرجنا بنتيجة عامة خاصة بالدراسة الميدانية التي قمنا بها والتي أكدت لنا صحة ما افترضناه .

أولاً: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم للمجموعة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.

ثانياً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

ثالثاً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

رابعاً: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم للمجموعة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.

خامساً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

سادسا :توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

خلاصة :

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات وأداة..... الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

- الاستنتاج العام:

— أظهرت نتائج الدراسة التي تحصلنا عليها ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي يساعد أواسط كرة القدم على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم (17-15 سنة) وهذا ما أكدته الدراسات النظرية

يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال استخدام أو تطوير المهارات الحركية باستعادة التصور الذهني اليومي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة الخبرات السابقة. " (محمد العربي شمعون، 1996، ص، 52)

أما الدكتور محمد حسن علاوي فيرى أنه: "يصبح التصور الذهني ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك. " (محمد حسن علاوي، 1994، ص، 263)

كما أن معظم وجل الدراسات التي تم التطرق إليها والإشارة إليها في الخلفية النظرية دعمت النتائج التي تحصلنا عليها خاصة مع فئة الأواسط التي أثبتت قدرتها على أحداث فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي تدربت وفقا للبرنامج التدريبي المقترح.

— كما ان الشيء الذي جعلنا نصب الاهتمام على عامل الزمن الذي يعد أحد العوامل الأساسية للحصول على النتائج المراد الوصول إليها، فبحكم مدة مع المجموعة التجريبية والتي دامت شهر، يمكن القول بأن النتائج المحصل عليها تبقى مرضية إلى حد ما، وإذا أردنا أن تكون النتائج أحسن فيجب تخصيص مواسم متواصلة من العمل بحكم أننا نتعامل مع فئة أثبتت أنها أحسن مرحلة لتحسين وتطوير هرة التمرير والاستقبال وهي فئة الأواسط ويجب ان يكون تحسين المهاري في مرحلة الأواسط لان في هذه المرحلة تحدث تغيرات في أجهزة الجسم المختلفة وهذه التغيرات تترافق مع نمو الجسم وترتبط فيما بينها بصفة متكاملة، فالمرهق أو لاعب الأواسط في هذه المرحلة من العمر (17-15 سنة) " (يظهر المرهق طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما فيزداد نشاطه ويمارس المرهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض المهارات الحركية)"(سيد محمود الطوب: 1995، ص385).

— ومن خلال النتائج المحصل عليها تبين أن هناك تحسن ملحوظ في أداء مهارتي التمرير والاستقبال لدى عناصر المجموعة التجريبية بدليل أن النتائج كانت ايجابية لدى هذه الأخيرة ،وهذا عكس المجموعة الشاهدة هذا ما يدل على أن استخدام تمرينات التصور العقلي حديثة و ناجحة وفعالة في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم . وفي الأخير خلصنا إلى أن النتائج المحصل عليها يمكن اعتبارها مرضية إلى حد ما ،وهذا ما يفتح المجال لدراسات أشمل و أوسع أين يمكن أن تتطرق إلى كل العوامل التي قد تساهم في تنمية وتحسين الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

خاتمة:

تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى أحد أهم جانب من جوانب التدريب الرياضي والذي يأخذ بعين الإعتبار في وقتنا الحالي والذي له دور كبير وضروري في إعداد اللاعبين لتحقيق نتائج عالية ألا وهو التصور العقلي وعلاقته بتحسين الأداء المهاري بحيث تعتبر القدرة على التصور العقلي في المجال الرياضي من المتغيرات المهمة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء، حيث يستخدم التصور العقلي لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني ولهذا نجد أن اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الإستجابات غير الصحيحة.

وقد أوضحت هذه الدراسة من خلال النتائج المتوصل إليها، بأن هناك علاقة إيجابية بين مستوى التصور العقلي ومستوى الأداء المهاري عند رياضيي كرة القدم، وهذا إثر برنامج تدريبي مبرمج ومنتظم قدم لأفراد العينة التجريبية من تنمية قدرات التصور العقلي، والإلمام بجميع المعارف والأسس التي تمكنهم من الإستعمال الجيد لمهارات التدريب العقلي ضمن العملية التدريبية، وعليه يوصي الباحث بجدوى إستعمال مثل هاته البرامج العقلية من أجل تنمية القدرات العقلية للرياضيين للإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا وكل ما بذلناه كانت مساهمتنا ضئيلة رغم تفانينا وإخلاصنا فيه، كانت غايتنا في ذلك إبراز أهمية التصور العقلي وعلاقته بتحسين الأداء المهاري.

وعليه نقترح مستقبلا أن تكون دراسات وبحوث تشمل هذه الدراسة والدراسات السابقة وتزيد عليها في التطرق إلى كل الجوانب الخفية وغير مدروسة سابقا لتكون دراسة نموذجية حول هذا الموضوع، وهذا من أجل العمل على رفع مستوى الرياضة في بلدنا بصفة عامة، وكرة القدم بصفة خاصة.

إقتراحات وفروض مستقبلية:

على ضوء دراستنا وتحاليلنا واستنتاجاتنا من خلال مراحل البحث أثبتنا أن استخدام تمارين التصور العقلي ينعكس إيجاباً على تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم ومن كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات من بينها:

- اعتماد البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمارين التصور العقلي كوسيلة لتحسين المهارات المختلفة في كرة القدم.
- استخدام التصور العقلي كأحد أساليب التدريب العقلي في العملية التعليمية والتدريبية.
- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة.
- ينبغي على المدرب أن يتلقى تكويناً نظرياً في ميدان علم النفس الرياضي إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص علم النفس الرياضي ومختلف مهاراته وخاصة مهارة التصور العقلي.
- يجب إدراج الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام والمتكامل للرياضيين وتطبيقه بكل صرامة على المديين القصير والطويل.
- ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين من المهارات النفسية على الأقل يطبقهما خلال برنامجه السنوي.
- إقامة تربية وطنية ودولية للمدربين قصد كسب خبرات ومعارف جديدة والاستفادة من طرق التدريب النفسي الحديث ومواكبة التطور الرياضي العلمي.

قائمة المراجع :

1- القرآن الكريم:

➤ سورة ابراهيم: الاية (06-07)

➤ سورة الاسراء: الاية (32-33).

2- باللغة العربية:

1- ابراهيم كاظم العضاوي :معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب، دار الشؤون والثقافة العامة،بغداد،العراق، 1997

2- إبراهيم شعلان؛ محمد عفيفي :كرة القدم للناشئين؛ مركز الكتاب للنشر ط1؛ القاهرة مصر. 2001

3- أسامة كامل راتب :تدريب المهارات النفسية) تطبيقات في المجال الرياضي (،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،2000).

4- أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضة ،ط3، دار الفكر العربي، القاهرة،2000

5- حنفي محمود مختار :التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1990

6- حنفي محمود مختار :الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 1997

7- حنفي محمود مختار :الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر. 1996

8- حنفي محمود مختار :كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.

9- حسن السيد أبو عبده :الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 4 الإسكندرية،مصر، 2002.

10- حسن السيد أبو عبده :الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم؛ مكتبة الإشعاع؛ ط7؛ الإسكندرية مصر. 2007.

11- حسن السيد أبو عبده :الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة الإشعاع، الفنية،ط6الإسكندرية،مصر، 2002.

12- حسن السيد أبو عبده :الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم (النظرية و التطبيق؛ مكتبة الإشعاع ط8؛ الإسكندرية؛ مصر 2010).

13- خليل محمد عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف ، ط 1، مصر ، 1971

14- محمد العربي شمعون :التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996

15- محمد حسن علاوي :علم التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، الاسكندرية،مصر، 2002

16 - محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي؛ دار المعارف؛ القاهرة؛ مصر؛ 1994

17- محمد حسن علاوي :محمد نصر الدين غضبن :القياس في التربية الرياضية و علم القياس الرياضي،ط3،دار الفكر العربي،القاهرة،مصر . 1996،

18-محمد صبحي :القياس و التقويم في التربية البدنية،ج1،ط3،دار الفكر العربي،القاهرة،مصر،ص 183

19- محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر. 1995 .

20- مروان عبد المجيد إبراهيم :الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية؛ عمان، الأردن، 2002.

21- ملك معول سليمان :علم النفس الطفولة و المراهقة؛ جامعة دمشق ط2؛ 1985.

22- مفتي إبراهيم حماد :التدريب الرياضي الحديث؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ مصر؛ 2001.

23- مفتي إبراهيم حماد :الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة، مصر؛ 1994.

24- مفتي إبراهيم حماد :المهارات الرياضية؛ مركز الكتاب للنشر؛ جامعة حلوان؛ مصر؛ 2002.

25- مفتي إبراهيم حماد :بناء فريق كرة قدم؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ مصر؛ 225. 1999.

26- مهند حسين البشتاري :إبراهيم خوجا :مبادئ التدريب الرياضي؛ دار وائل للنشر ط 1الإسكندرية؛ مصر 2002.

27— مهند حسين البشتاوي؛ أحمد إبراهيم خوجا: مبادئ التدريب الرياضي؛ دار وائل للنشر، جامعة القدس 2005.

28— موفق اسعد محمود: التعليم و المهارات الأساسية في كرة القدم؛ دار دجلة؛ عمان؛ الأردن. 2011

29— نزار مجيد الطالب و محمد السمرائي: مبادئ الإحصاء و الاختبارات البدنية و الرياضية؛ دار الكتاب للطباعة و النشر؛ جامعة الموصل؛ بغداد؛ العراق؛ 1980

30— عبد الرحمن العيساوي: علم النفس النمو دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1995.

31— عبد القادر حلبي: مدخل الإحصاء؛ ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.

32— عبد الستار عبد الصمد: فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن، 2000.

33— علي بن هادية: القاموس الجديد للطالب؛ الشركة التونسية للتوزيع ط4؛ 1983.

34— سيد محمود الطواب: النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته، دار المعرفة ، مصر ، ط1، 1995

35— يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، مطابع الايوني، السعودية، 1990.

3- المراجع باللغة الأجنبية:

-1 Bernard Turpin: préparation et entrainement du foot balleur , édition amphore, paris, 1990.

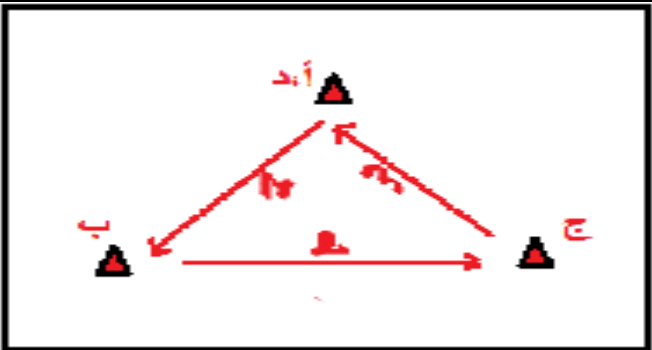
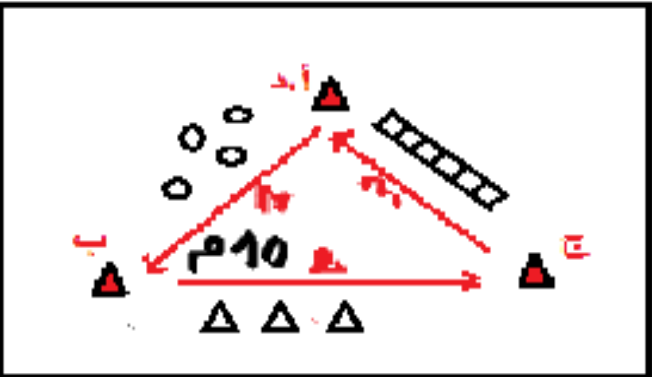
المدة: ساعة و20د	الحصة رقم : 01+02
الشدة:متوسطة	المكان: الملعب البلدي لبلدية الرقيبة
عدد اللاعبين:20	الوسائل المستعملة: صافرة ميقاتي أقماع كرات
الصف:أقل من 18 سنة	الهدف العام:تحسين التمرير بباطن القدم +اللعب في مثلث 1،2

المرحلة	الاهداف الفرعية	التمارين	الوقت	الشكل
المرحلة التحضيرية	تسخين عام تسخين خاص	جري خفيف حول الملعب تمرينات التنسيق الحركي	د10 د10	
	تحسين التمرير بباطن القدم	التمرين الاول : يقسم الفريق الى مجموعات تتكون كل مجموعة من 06 لاعبين + كرتين يمرر اللاعب أ الكرة الى اللاعب ب الذي يعيدها مرة أخرى الى اللاعب أ يمرر اللاعب أ الكرة مباشرة ودون استقبالها الى اللاعب و يأخذ مكانه وهذا الاخير يقوم بالتمرير الى اللاعب د ويقوم بنفس العملية ،اللاعبين د، و، ج	د15	
	تحسين التمرير واللعب الى الامام	التمرين الثاني:اللعب 3 ضد 3 + لاعبي ارتكاز لكل فريق ،العمل يكون بالتناوب وتغيير لاعبي الارتكاز في كل مرة، كما هو موضح في الشكل.	د20	
	تعلم اللعب في المساحات المصغرة و تطبيق المهام	التمرين الثالث: لعب مقابلة تطبيقية 5 ضد 5 الملعب 15م/25م - لعب 1،2 اللعب في مثلث	د20	
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	جري خفيف حول الملعب	د05	

المدة: 85د	الحصة رقم : 03+04
الشدة: متوسطة	المكان: الملعب البلدي لبلدية الرقيبة
عدد اللاعبين: 20	الوسائل المستعملة: أقماع +كرات+ميقاتي+ صافرة
الصف: أقل من 18 سنة	الهدف العام: التحكم في الكرة +التصويب نحو المرمى

المراحل	الاهداف الفرعية	التمارين	الوقت	الشكل
المرحلة التحضيرية	تسخين عام تسخين خاص	جري خفيف حول الملعب تمارين التنسيق الحركي	10د 10د	
المرحلة الرئيسية	التصويب نحو المرمى	يقسم اللاعبون الى مجموعتين أ و ب ،المجموعة الاولى تقوم بالتصويب على المرمى بعد تمرير الكرة للمجموعة المقابلة مع تغيير الاماكن بالتبادل . - المجموعة الثانية ب تقوم بالتحرك من عند الركنية لتستلم الكرة من عند لاعب خط الوسط ليقابل الحارس ثم يقوم بالتصويب.	25د	
		يقسم الفريق الى مجموعتين المجموعة أ تقوم بأداء التمرين الموضح في الشكل التصويب على المرمى بعد المرور على الاقماع. التمرين الثالث: مقابلة مصغرة تقسيم الى 03 فرق	15د 20د	
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	عمل تهادنة وتمارين الاطالة بعد المشي حول الملعب	05د	

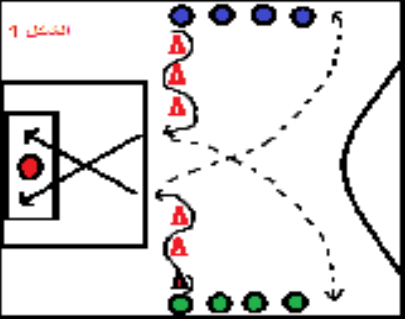
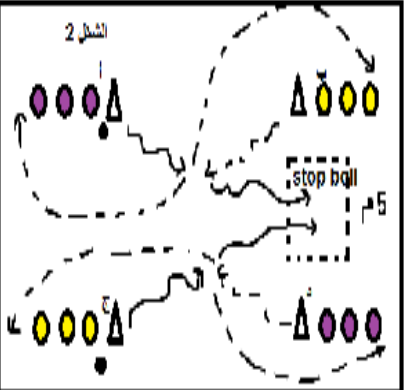
الحصة رقم : 05+06	المدة: 75د
المكان: الملعب البلدي بن سرور	الشدة: متوسطة
الوسائل المستعملة: صافرة كرات+ ميقاتي+ أقماع	عدد اللاعبين: 20
الهدف العام: تنمية التحمل الهوائي	الصف: أقل من 18 سنة

المراحل	الاهداف الفرعية	التمارين	الوقت	الشكل						
المرحلة التحضيرية	تسخين عام تسخين خاص	جري خفيف حول الملعب تمارين التنسيق الحركي	10د 10د							
المرحلة الرئيسية	تحسين التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة)	<p>التمرين الاول: تمرير الكرة واتباعها(اللعب في مثلث)، يمرر اللاعب الكرة الى الزميل ويأخذ مكانه كما هو موضح في الشكل التمرير بعد الاستقبال الموجه.</p> <p>التمرين الثاني: نفس التمرين الاول مع الزيادة في درجة الصعوبة اللاعب أ يمرر الكرة الى اللاعب ب ويقوم بالقفز فوق الاقماغ ويأخذ مكان اللاعب ب يمرر اللاعب ب بتمرير الكرة الى اللاعب ج ويقوم بنفس العملية اللاعب ج يمرر الى اللاعب د ويقوم بنفس العملية كما هو موضح في الشكل</p>	<table border="1"> <tr> <td>تكرار</td> <td>زمن راحة</td> <td>زمن عمل</td> </tr> <tr> <td>04</td> <td>تنطيط الكرة -02</td> <td>03د</td> </tr> </table>	تكرار	زمن راحة	زمن عمل	04	تنطيط الكرة -02	03د	
			تكرار	زمن راحة	زمن عمل					
04	تنطيط الكرة -02	03د								
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	الجري حول الملعب	10د							

الحصة رقم: 07+08	المدة: 78د
المكان: الملعب البلدي لبلدية الرقيبة	الشدة: متوسطة
الوسائل المستعملة: صافرة كرات أقماع ميكاتي	عدد اللاعبين: 20
الهدف العام: الارتكاز على الزميل وطلب الكرة وخلق المساحات	الصف: أقل من 18 سنة

المراحل	الاهداف الفرعية	التمارين	الوقت	الشكل
المرحلة التحضيرية	تسخين عام تسخين خاص	التمريرات العشر تنطيط الكرة بمختلف أجزاء الجسم	10د 10د	
المرحلة الرئيسية	الاحتفاظ بالكرة وطلبها في المساحات الشاغرة	التمرين الاول : اللعب يكون في مربع 15/15م 05 لاعبين ضد 03 لاعبين كل مجموعة تحاول أن تحتفظ بالكرة لأطول فترة ممكنة، العمل يكون بالتناوب بين اللاعبين	زمن عمل 03د	
	اللعب الى الامام مع محاولة الارتكاز على الزميل .	التمرين الثاني: اللعب يكون في مربع 15/15م فريقين كل فريق يضم 05 لاعبين (03 لاعبين + لاعبي ارتكاز على طرفي المربع) بعد سماع الصافرة تبدأ اللعبة حيث أنه على لاعبي المربع أدخل لاعب ارتكاز في كل مرة كما هو موضح في الشكل	زمن الراحة 02 تنطيط 04	
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	حركات الاطالة الارضية	05د	

المدة: ساعة و20د	الحصة رقم : 09+10
الشدة: متوسطة	المكان: الملعب البلدي لبلدية الرقيبة.
عدد اللاعبين: 20	الوسائل المستعملة: أقماع +كرات+ ميقاتي +صافرة
الصف: أقل من 18سنة	الهدف العام:تحسين التحكم في الكرة+ تنسيق حركي

المراحل	الاهداف الفرعية	التمارين	الوقت	الشكل
المرحلة التحضيرية	تسخين عام تسخين خاص	جري خفيف حول الملعب تمارين التنسيق الحركي الاطالة العضلية	15د 10د	
المرحلة الرئيسية	تحسين التحكم في الكرة	1- تنطيط الكرة بمختلف أجزاء الجسم 2- الجري بالكرة و المرور بين الاقماح ثم التسديد نحو المرمى كما هو موضح في الشكل 1.	25د	
	الصراعات الفردية 1 ضد 1	- يقسم الفريق الى اربعة مجموعات كما هو موضح في الشكل المقابل (- ينطلق اللاعب بالكرة محاولا تجاوز اللاعب ب ليقوم بوضع الكرة في منطقة الايقاف - يقوم اللاعب ج و د بنفس العمل - تبادل الادوار بعد كل محاولة - مقابلة تطبيقية	20د 15د	
المرحلة الختامية	العودة الى الحالة الطبيعية	عمل تهدئة وتمارين الاطالة بعد المشي حول الملعب	05د	مقابلة تطبيقية 5 ضد 5

الحصة رقم: 01

مكان العمل: الملعب البلدي لبلدية الرقيبة
مدة الانجاز: 20د

الصف: أواسط
النشاط: كرة القدم

الهدف: توضيح أهمية التصور العقلي ، تعليم الاسترخاء ، تصور مهارة التمرير

المرحلة	التمارين	التوجيهات	الزمن
المرحلة التحضيرية	شرح تفصيلي عن أهمية التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية ومعنى الاسترخاء يطلب من اللاعبين الجلوس الطويل ، الذراعين بجانب الجسم ، راحة اليد للأعلى والرجلين متقاربتين البدء بتعليم عملية التنفس بحيث يكون (الشهيق) عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وان يأخذ (الشهيق) وإخراج (الزفير).	التأكيد على التنفس مع الإيعاز من قبل المدرب من أجل الوصول إناليه ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه اللاعبين إلى نقطة محددة داخل الغرفة تكون أمامهم والاستمرار بعملية التنفس	09د
المرحلة الرئيسية	البدء بتعليم الاسترخاء خذ شهيقا عميقا متبوعا بزفير طويل بطيء ضاعف التنفس من خلال الأفكار (استرخ) ودع جسمك في حالة استرخاء كرر ذلك عدة مرات متتالية راحة الآن حاول أن تتصور مهارة التمرير بباطن القدم الداخلي. تصور مرجحة القدم المنفذة الى الخلف. تصور القدم المنفذة ترتفع عن سطح الارض بمسافة من 05 الى 07 سم لحظة أداءها للتمرير. الإحساس بأصابع القدم المنفذة ومدودة وبدون شد أو توتر. التركيز على أنتعقر القدم المنفذة هو الذي يلامس الكرة فقط. الإحساس بمرونة مفاصل القدم المنفذة. تصور ثني قدم الارتكاز من مفصل الركبة وهي موازية للكرة في اللحظة التي تمرر فيها الكرة . التركيز على مرجحة اليدين ووضعية الرأس أثناء التمرير	أهمية اقتناع اللاعبين بجدوى هذا النوع من التدريب جذب انتباه اللاعبين إلى طبيعة وأغراض تدريب التصور العقلي الجلوس بوضع مريح ويفضل الجلوس الطويل وعدم الاستلقاء على الظهر لأنه يقود اللاعبين للنوم الإيعازات تكون بصوت هادئ وبفواصل مراعاة المسافات المثالية بين اللاعبين يطلب من اللاعبين إغماض العينين محاولة تصور المهارة كاملة وبالسرعة الاعتيادية (4-5) مرات	10د
المرحلة الختامية	يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى العينين ثم النهوض	- فتح	01د

الحصة رقم: 02

مكان العمل: الملعب البلدي لبلدية الرقيبة
مدة الانجاز: 20د

الصف: أوسط
النشاط: كرة القدم

الهدف: التدريب على تنمية الوعي بالحواس، التدريب على تنظيم التنفس والاسترخاء تصور مهارة التمرير بباطن القدم

المرحلة	التمارين	التوجيهات	الزمن
المرحلة التحضيرية	شرح عام عن أهمية التصور العقلي في اكتساب المهارة بكرة القدم يطلب من اللاعبين الجلوس طويلا - إغماض العينين ابدأ بعملية تنظيم التنفس من (4-5) مرات على أن يكون التنفس بعد كل زفير يصبح الجسم أكثر استرخاء ... هادئ ... ثقيل	بعد الوصول إلى آلية التنفس ، يتم الانتقال إلى بقية أجزاء الجسم	04د
المرحلة الرئيسية	الآن تخيل انك تذهب إلى مكان خاص جدا. تذهب إليه عندما تود الراحة والأمان في هذا المكان الشمس ساطعة والسماء زرقاء أنت في حالة استرخاء كاملة تستمتع بالدفع و السكون راحة اشعر بالدفع راحة خذ شهيق عميق وبطيء بحيث يمتلئ الصدر بالهواء ويتم ذلك خلال (4) ثانية إخراج الزفير بالتدرج وليس دفعه واحدة مع الإحساس بخروج الزفير بسهولة خلال (4) ثانية مع التفكير في عقلك استرخاء... استرخاء... استرخاء راحة البدء بتمارين تنمية الحواس من خلال تجزئة مهارة التمرير بباطن القدم الداخلي. تصور الوقوف منتظرا تمرير الكرة حيث تكون رجل الارتكاز متقدمة على الرجل الأخرى. تصور أن الكرة موازية لقدم الارتكاز وهي في نفس اتجاه التمرير مع انثناء بسيط في مفصل الركبة. تصور مرجحة القدم المنفذة الى الخلف في ارتفاع مناسب. تصور كيفية اعادة مرجحة القدم المنفذة الى الامام التمرير الكرة بباطن القدم الداخلي. التركيز عن ملامسة تقعر باطن القدم الداخلي للكرة فقط . تصور حركة الذراعين مع انثناء بسيط للجذع الى الاسفل وبعدها تمرير الكرة	الجلوس بشكل مريح التأكيد على تجزئة المهارة إلى مراحل ثم ملاحظة الحواس المتعددة المرتبطة بكل مرحلة : السمع، الرؤية، اللمس، الشم، الإيقاع، التوقيت .. الخ التخلص من كل ما قد يعوق الإحساس بالاسترخاء في بعض مناطق الجسم مثل الساعات ، الأحزمة والأحذية من الأهمية أن يكون لدى اللاعب المقدرة على رؤية ذاته من خلال التصور العقلي فان التركيز يبدأ من خلال الحواس تكرار تصور مهارة التمرير عدة مرات	15د
المرحلة الختامية	يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين فتح العينين ثم النهوض		01د

مكان العمل: الملعب البلدي لبلدية الرقيبة
مدة الانجاز: 20د

الصف: أوسط
النشاط: كرة القدم

الهدف: التدريب على التصور البصري ، تصور مهارة الاستقبال بباطن القدم .

المرحلة	التمارين	التوجيهات	الزمن
المرحلة التحضيرية	الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام غلق العينين تصور مهارة استقبال الكرة بباطن القدم الداخلي بشكل مجزأ	التأكيد على التنفس مع الإيعاز من قبل المدرب من اجل الوصول إناليه ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه اللاعبين إلى نقطة محددة داخل الغرفة تكون أمامهم والاستمرار بعملية التنفس	04د
المرحلة الرئيسية	الشعور بتقعر باطن القدميلا مس الكرة ، تصور القدم المستقبلية للكرة فقط ثم تحريك مفصل الفخذ وتصور امتصاص الكرة من باطنالقدم والى مفصل الفخذ. حاول الربط بين التصور العقلي والحقيقية قبض عضلات الساق وتحريكها ثم تصور ذلك تصور حركة الذراعين والجذع و اربط هذا التصور بالتصور السابق للجزء السفلي من القدمين. الاستمرار حتى يحصل اتصال كامل مع كل أجزاء الجسم مع ملاحظة عدم نسيان الرأس حاول أن تصبح حساسا لأداء كل جزء من جسمك أثناءالأداء .. الرأس، الذراعين، الرسغين، الفخذين، الساقين والقدمين. الآن افتح العينين مشاهدة شريط فيديو مسجل لمهارة الاستقبال بباطن القدم إيقاف الشريط غلق العينين والاسترجاع البصري لنفس المهارة داخل العقل فتح العينين إعادة تشغيل الشريط مرة ثانية للتأكد من دقة التصور العقلي الداخلي القيام بالتعديل الداخلي للتصور العقلي حتى تتطابق تماما مع مهارة الاستقبال ثم مشاهدتها بالفيديو	ألجلوس بشكل مريح التعليمات بشكل بطيء و هادئ التأكيد على ضرورة تصور المهارة بشكل مجزأ ملاحظة الفروق الفردية بين اللاعبين تصور أداء المهارات بشكل كامل غير مجزأ (4-5) مرات تكرار تصور مهارة الاستقبال عدة مرات	15د
المرحلة الختامية	يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى العينين ثم النهوض	- فتح	01د

الحصة رقم: 03

مكان العمل: الملعب البلدي لبلدية الرقبية
مدة الانجاز: 20د

الصنف: أواسط
النشاط: كرة القدم

الهدف: التدريب على التصور السمعي (الداخلي والخارجي) تصور مهارة التمرير بباطن القدم الداخلي.

المرحلة	التمارين	التوجيهات	الزمن
المرحلة التحضيرية	الجلوس بطريقة مريحة الاسترخاء العضلي والعقلي التام ، أغلق العينين		04د-
المرحلة الرئيسية	<p>الجزء الأول الخارجي الاستماع إلى صوت شخص ما من خلال المسجل - غلق الجهاز يطلب من اللاعبين محاولة تقليد النغمة ، النبرة ، الشدة وتركيب الصوت تشغيل الجهاز مرة أخرى- المقارنة بين صوتك والذي تسمعه تكرار العملية حتى يمكن تقليد الصوت إلى اقرب درجة ممكنة الآن تصور انك تستمع إلى صوت يشنت الانتباه أثناء القيام بمهارة تمرير الكرة ملاحظة نوعية التمريرة تصور أن ذلك الصوت المشنت يسري داخل العضلات .. يمدك بالطاقة هل هناك تغيير</p> <p>الجزء الثاني داخلي حاول تعديل شدة ونغمة صوتك وأي صوت آخر تسمعه داخل العقل حاول التمييز بين الصوت الطبيعي الداخلي وبين الصوت المرتفع والمنخفض والحاد والناعم والخشن والرقيق تصور صوت شخص يقوم بانتقادك وصوت شخص يقوم بتشجيعك لاحظ تنوع إحساسك مع التغيير في النغمة والشدة الآن تحدث مع نفسك بانفعال أثناء القيام بتنفيذ مهارة التمرير ، لاحظ نوعية الأداء القيام بتمرير الكرة مرة أخرى .. لاحظ نوعية التمرير- هل هناك تغيير الآن تصور انك تؤدي تمرير غير صحيح - أنتقد ذاتك على الفور وبشدة داخل العقل لاحظ كمية التوتر في الجسم الآن توقف عن النقد .. بدون تفكير في القيام بالتمرير مرة أخرى- لاحظ نوعية التمرير الآن حاول تغيير صوت النقد بصوت هادئ ومشجع.. إعطاء نفسك تعليمات ايجابية حول تمرير الكرة</p>	<p>الجلوس بوضع مريح الذراعان بجانب الجسم الرجلان ممدودتان وغير متقاطعتان مراقبة اللاعبين بدقة لتحديد فترات الراحة مراعاة الفروق الفردية الإلقاء يكون بصوت واضح وهادئ وبفواصل تكرار التصور العقلي لمهارة التمرير (3-4) مرات هل كان التمرير في المرة الثانية أفضل وأسهل من الأولى حاول تهدئة عقلك ما هي كمية التوتر التي شعرت بها عند تغيير الصوت الداخلي من صوت انتقادي إلى صوت مشجع</p>	15د
المرحلة الختامية	<p>يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى - فتح العينين ثم النهوض</p>		01د-

الحصة رقم: 04

الحصة رقم: 05

الصف: أواسط		مكان العمل: الملعب البلدي لبلدية الرقبة	
النشاط: كرة القدم		مدة الانجاز: 20د	
الهدف: التدريب على التصور الحس حركي (البدني) وتنمية الوعي بالحواس والإدراكات الذاتية أثناء المشي تصور مهارة الاستقبال بباطن القدم الداخلي.			
المرحلة	التمارين	التوجيهات	الزمن
المرحلة التحضيرية	يطلب من اللاعبين الجلوس طويلا مع الاسترخاء غلق العينين تركيز الانتباه على كمية التوتر والاسترخاء، الدفع والبرودة الموجودة على أجزاء الجسم المختلفة: الرأس، الرقبة، الكتفين، الذراعين، الرسغين، اليدين، الأصابع، الصدر، البطن، الظهر، المعصم، الفخذين، الركبتين، الساقين، الكفين، القدمين، والأمشاط	الجلوس بشكل مريح	05د
المرحلة الرئيسية	تصور انك تقوم باستقبال جيد للكرة، لاحظ كمية التوتر العضلي التي تشعر بها في جسمك ، الآن تصور نفسك تؤدي استقبال فاشل لاحظ كمية التوتر العضلي التي تشعر بها في جميع أجزاء جسمك قارن الفرق في التوتر العضلي بين الاستقبال الجيد والاستقبال الفاشل - راحة الآن يطلب من اللاعبين تصور مهارة الاستقبال بباطن القدم تصور انك تستقبل الكرة بباطن القدم. تصور حركة الرجلين - تصور مرجحة القدم الى الخلف لحظة وصول الكرة وامتصاصها يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والرجلين - فتح العينين ثم النهوض	التأكيد على تجزئة المهارة أثناء التصور ثم تصور ها كاملة مراعاة الفروق الفردية مراعاة أن يكون الجسم هادئ وبدون حركة	15د
	الجزء الثاني تنمية الوعي بالحواس والإدراكات الذاتية أثناء المشي الآن يطلب من اللاعبين المشي ببطء في دائرة كبيرة وجه انتباهك إلى القدمين (توقف 10 ثوان) .. لاحظ إحساسك الجسمي المرتبط بكل خطوة - رفع القدم عن الأرض (توقف 5 ثوان) أعد القدم وثقل جسمك على الأرض توقف 5 ثوان التركيز على إحساسك الجسمي لكل مرحلة المشي ببطن أداء خطوة كاملة (توقف 10 ثوان) - ارفع القدم .. (توقف 5 ثوان) وضع القدم (توقف 5 ثوان) - ملامسة القدم للأرض (توقف 10 ثوان) الآن أعلق العينين واستمر في المشي، ركز اهتمامك على إحساسك بالمشي التركيز على الأحاسيس المرتبطة بالمشي رفع القدم .. (توقف 5 ثوان) - وضع القدم .. (توقف 5 ثوان) ملامسة القدم للأرض .. (توقف 40 ثانية) - رفع القدم .. (توقف 10 ثانية) وضع القدم .. (توقف 10 ثانية) - ملامسة القدم للأرض	الجزء الثاني يستطيع اللاعب المشي دون وجود عقبات أو مصادر تشتت الانتباه يفضل أن يؤدي التمرين دون حذاء لزيادة الإدراكات الذاتية المرتبطة بحواس الجسم كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل	

مكان العمل: الملعب البلدي لبلدية الرقيبة
مدة الانجاز: 20د

الصف: أواسط
النشاط: كرة القدم

الهدف: تنمية الوضوح للصورة ، تصور مهارة التمرير بباطن القدم

المرحلة	التمارين	التوجيهات	الزمن
المرحلة التحضيرية	الجلوس طويلا مع الاسترخاء التام يطلب من اللاعبين غلق العينين		04د
المرحلة الرئيسية	تصور صورة للملعب الذي تتدرب عليه يوميا (10 ثانية) تصور أن المكان خالي وانك موجود لوحدهك.. قف في منتصف الملعب .. وجه النظر جيدا إلى جميع الأشياء الموجودة حولك (10 ثانية) لاحظ كيف يكون المكان هادئا خاليا من أي شيء (10 ثانية) اختر بعض الأشياء التي تعتاد مشاهدتها في الملعب (10 ثانية) لاحظ زملائك ، مدربك (10 ثانية) الآن حاول أن تستمع للأصوات التي تحيط بك المحادثات مع زملائك ، مدربك (10 ثانية) الأصوات الصادرة من المصادر الأخرى (10 ثانية) الآن حاول أن تتصور مهارة التمرير بشكل مجزأ تكرار تصور المهارة بشكل كامل وبالسرية الاعتيادية (4-5) مرات	الجلوس بوضع مريح الإيعازات تكون بصوت هادئ وبفواصل مراعاة الفروق الفردية مراقبة اللاعبين بشكل جيد من اجل إعطائهم فترات راحة	15د
المرحلة الختامية	يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى العينين ثم النهوض	- فتح	01د

الحصة رقم: 07

مكان العمل: الملعب البلدي لبلدية الرقيبة
مدة الانجاز: 20د

الصف: أواسط
النشاط: كرة القدم

الهدف: تنمية الوضوح للصورة ، تصور مهارة الاستقبال بباطن القدم

المرحلة	التمارين	التوجيهات	الزمن
المرحلة التحضيرية	يطلب من اللاعبين الجلوس بشكل مريح الاسترخاء التام من خلال تنظيم عملية التنفس		04د
المرحلة الرئيسية	يطلب من اللاعبين تصور استقبال الكرة بالقدم والتحكم فيها. ركز انتباهك على الكرة تصور بعيون العقل كرة قدم واقعية بالتفصيل ركز على الإحساس بلمس الكرة تصور أنك تقوم باستقبال الكرة تصور أنك تشاهد المهارة وكأنك تتابع شريطا سينمائيا كرر ذلك عدة مرات راحة يطلب من اللاعبين إغلاق العينين تصور مهارة الاستقبال بشكل مجزأ يكرر تصور مهارة الاستقبال بشكل كامل وبالسرع الاعتيادية	الجلوس بوضع مستريح ويفضل الجلوس الطويل ملاحظة الفروق الفردية وعدم الاستعجال بالانتقال من جزء إلآخر في التدريب مراعاة أن يكون الجسم هادئ وبدون أي حركة مراعاة الفروق الفردية	15د
المرحلة الختامية	يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى العينين ثم النهوض	- فتح	01د

الحصة رقم: 08

مكان العمل: الملعب البلدي لبلدية الرقيبة
مدة الانجاز: 20د

الصف: أواسط
النشاط: كرة القدم

الهدف: تنمية الوضوح للصورة، تصور مهارة الاستقبال والتمرير ،تقويم مدى وضوح الصورة

المرحلة	التمارين	التوجيهات	الزمن
المرحلة التحضيرية	يطلب من اللاعبين الجلوس بشكل مريح الاسترخاء التام غلق العينين		03د
المرحلة الرئيسية	تصور انك في الملعب.. تصور المكان خالي .. وانك موجود لوحدك .. وجه النظر للأشياء الموجودة حولك . الآن تصور انك في الملعب وانه يوجد جمهور ويشاهدون المسابقة حاول أن تعيش اللحظات التي تشبه ما قبل المنافسة مباشرة لاحظ الجمهور، زملائك في الفريق، مدربك، المنافسين حاول أن تستمع للأصوات التي تحيط بك، المحادثات مع زملائك في الفريق، مدربك الذي يشجعك راحة تصور مهارة الاستقبال والتمرير بكل خطواتهما وبشكل مجزأ تكرر تصور المهارتين لعدة مرات.	الجلوس بشكل مريح التأكيد على تجزئة المهارة أثناء التصور ثم تصور ها بشكل كامل التركيز على آلية التنفس بين التمارين الإلقاء يكون بصوت بطيء وهادئ	12د
المرحلة الختامية	تحريك أصابع اليدين والقدمين، رفع الذراعين عاليًا وسحب الركبتين باتجاه الصدر فتح العينين الآن ضع درجة تعبر عن وضوح الصورة : الشكل العام _____ 12345 الرؤية _____ 12345 اللمس _____ 12345 السمع _____ 12345 الانفعالات المصاحبة _____ 12345	العمل لمدة 5 د لقياس مدى التصور للاعبين يجب أن تكون إجاباتهم كل واحد على حدى والشرح له كيفية تقييم مدى تصوره	05د

الحصة رقم: 09

المرحلة	التمارين	التوجيهات	الزمن
الهدف: تنمية التحكم في الصورة ، تصور مهارة الاستقبال والتمرير بباطن القدم			
النشاط: كرة القدم			
الصنف: أوسط			
مكان العمل: الملعب البلدي لبلدية الرقيبة			
مدة الانجاز: 20د			

04د		يطلب من اللاعبين الجلوس طويلاً استعمال تمارين الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم وصولاً إلى الاسترخاء الكامل إغماض العينين	المرحلة التحضيرية
15د	الجلوس بشكل مريح التأكيد على التنفس العميق أثناء التوجيهات عدم القيام بأي حركة أو صوت أثناء التصور لا يشترط لدى اللاعب المقدرة على إحضار الصورة العقلية متميزة بالوضوح والنقاء، ولكن الأهم أن يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده.	- الآن يطلب من اللاعبين تكوين شاشة ذات لون غير داكن (الأبيض) مثلاً مع التركيز عليها بوضوح - تصور نقطة ذات لون داكن (الأسود) مثلاً في منتصف الشاشة - ابدأ في توسيع هذه النقطة ببطء لفترة دقيقتين (2) دقيقة حتى تمتلئ في النهاية كل مساحة اللون بالظلام الدامس - تغير: لون الدائرة السوداء إلى خضراء - تعديل حافة الدائرة إلى مربعة - تفتيح اللون بالتدريج حتى يتحول إلى الأبيض، والعودة إلى الشاشة البيضاء في بداية التدريب . - العمل على إخفاء الصورة مع ملاحظة التصورات المصاحبة - راحة - تصور مهارة الاستقبال بشكل مجزأ، الوضعية الرئيسية ومن ثم القيام باستقبال الكرة وبعدها تمرير الكرة نحو مكان معين - تصور أداء المهارتين بشكل كامل وبالسرعة الاعتيادية	المرحلة الرئيسية
01د		يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى - فتح العينين ثم النهوض	المرحلة الختامية

الحصة رقم: 10

مكان العمل: الملعب البلدي لبلدية الرقبة		الصف: أواسط	
مدة الانجاز: 20د		النشاط: كرة القدم	
الهدف: تنمية التحكم في الصورة ، تصور مهارة الاستقبال والتمرير بباطن القدم			
المرحلة	التمارين	التوجيهات	الزمن

د04		الجلوس بطريقة مريحة الاسترخاء التام يطلب من اللاعبين غلق العينين	المرحلة التحضيرية
د15	الجلوس بشكل مريح مراعاة الفروق الفردية توجيهات بطيئة وبصوت هادئ التصور العقلي بالسرعة البطيئة خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي بالسرعة الاعتيادية	- الآن يطلب من اللاعبين تصور الاستقبال (التصور العقلي البطيء) - تصور مهارة الاستقبال (التصور العقلي العكسي) - التنفيذ الصحيح للمهارة (التصور العقلي الواقعي) - التركيز على مرجحة الذراعين وعند ملامسة الكرة للقدم المستقبلة يحدث امتصاص لقوة الكرة ومحاولة التحكم فيها. - تصور أداء الحركة بشكل كامل وبالسرعة الاعتيادية (4-5) مرات - راحة - الأيطلب من اللاعبين تصور مهارة التمرير بشكل مجزأ - ميل الجسم قليلا للأمام - تصور ثني قدم الارتكاز وميلان الجذع قليلا للأمام - تصور مرجحة القدم المنفذة استعدادا لتمرير الكرة بباطن القدم. - متابعة الكرة في اتجاهها للزميل - تصور أداء الحركة بشكل كامل وبالسرعة الاعتيادية (4-5) مرات	المرحلة الرئيسية
د01		يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى العينين ثم النهوض - فتح	المرحلة الختامية

الحصة رقم: 11

مكان العمل: الملعب البلدي لبلدية الرقبة
مدة الانجاز: 20د

الصف: أواسط
النشاط: كرة القدم

الهدف: تنمية التحكم في الصورة، تصور مهارة الاستقبال والتمرير بباطن القدم .

المرحلة	التمارين	التوجيهات	الزمن
المرحلة التحضيرية	يطلب من اللاعبين الجلوس طولياً الاسترخاء التام غلق العينين		04د
المرحلة الرئيسية	- تصور نفسك في موقف يتميز بالتوتر الشديد، حيث تعاني من الإثارة العالية كالغضب الشديد، فقد التركيز، فقدان الثقة بالنفس - ثم تصور نفسك تستعمل بعض الأساليب أو الطرق المناسبة لمواجهة القلق والتوتر مثل الاسترخاء لعضلات الجسم ومغادرة التوتر للجسم - راحة - تصور مهارة الاستقبال بباطن القدم بشكل مجزأ - تكرار تصور مهارة الاستقبال بباطن القدم عدة مرات وبالسريعة الاعتيادية وبشكل كامل - راحة - تصور مهارة التمرير بباطن القدم بشكل مجزأ - تكرار تصور مهارة التمرير بباطن القدم عدة مرات وبالسريعة الاعتيادية وبشكل كامل	الجلوس الطويل التأكيد على التنفس العميق التوجيهات بصوت هادئ وبطيء	15د
المرحلة الختامية	يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى العينين ثم النهوض		01د

الحصة رقم: 12

الصف: أواسط
النشاط: كرة القدم

مكان العمل: الملعب البلدي لبلدية الرقيبة
مدة الانجاز: 20د

الهدف: جمع كل الأبعاد معا، تصور مهارة الاستقبال والتمرير بباطن القدم.

المرحلة	التمارين	التوجيهات	الزمن
المرحلة التحضيرية	يطلب من اللاعبين الجلوس بطريقة مريحة مع غلق العينين الاسترخاء التام من خلال : تنظيم عملية التنفس (4-5) مرات		04د
المرحلة الرئيسية	- بعد القيام بالرؤية والسمع والإحساس الحركي استمتع ببعض مشاهد من الخبرة السابقة. - تصور انك تأخذ شريط فيديو لها، شاهد هذا الشريط مع استعمال سرعات مختلفة - تشغيل الشريط ضعف سرعته مرتين ثم إلى الأربعة أضعاف ثم العودة إلى السرعة الاعتيادية - تشغيل الشريط بالتصوير البطيء إلى معدل نصف سرعته ثم إلى صورة واحدة كل مرة - عودة الشريط إلى سرعته العادية - مع كل اختلاف في السرعة يجب تركيز الانتباه على : - اكتشاف رموز بصرية وسمعية وحس حركية جديدة لما هو ضروري للاستقبال والتمرير - إرجاع الشريط إلى حركته في سرعته الاعتيادية – البطيئة أو السريعة مع تركيز الانتباه على النواحي البصرية والأصوات والمشاعر الجديدة - الانتهاء عن طريق تقديم الشريط للأمام مرة ثانية، مع الوضع في الاعتبار المعلومات الحسية الناقصة التي اكتشفتها - راحة - تصور مهارة الاستقبال جيدا - تكرار تصور المهارة لمرات عديدة - راحة - تصور مهارة التمرير جيدا - تكرار تصور المهارة لمرات عديدة	الجلوس بوضع مريح ويفضل الجلوس الطويل مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين مراقبة اللاعبين بدقة لتحديد فترات الراحة التأكيد على إيقاع التنفس بين التمارين التوجيهات بصوت بطيء وهادئ	15د
المرحلة الختامية	يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى العينين ثم النهوض	- فتح	01د

Le résumé de l'étude

La présente étude visait à identifier l'efficacité du programme d'entraînement proposé d'utiliser la visualisation mentale pour améliorer mes compétences en transmission et la réception des plots du pied au milieu du football. Lorsque l'étude sur le terrain a été menée sur l'équipe débutant olympique rkiba (activiste au sein de la section vallée Association honoraire) (2015-2016), en tant que chercheur choisissant le milieu du football de classe (15-17) ans, et a étudié l'état de l'équipe et les joueurs pour une demi saison du tournoi et ce afin de détecter et d'identifier l'efficacité du programme de formation proposé d'utiliser la visualisation mentale pour améliorer mes compétences de défilement et la réception des plots du pied, il a été utilisé en tant que chercheur pour cette méthode expérimentale qui convient à l'objet de l'étude et chercheur appuyé sur la méthode d'échantillonnage aléatoire dans le choix de l'échantillon de l'étude, et dans le but d'obtenir les données, le chercheur utilise la précision du test de défilement et tester la réception des patins à billes du pied, et après l'obtention de données quantitatives ont été analysées statistiquement, afin de répondre aux questions de l'étude, où le chercheur a utilisé le logiciel SPSS pour étudier la relation entre deux variables, et l'importance de cette étude dans le grand intérêt des programmes de formation proposés de préciser en utilisant la visualisation mentale pour améliorer mes compétences le défilement et des tampons de réception du pied. Là où il est considéré comme l'un des éléments les plus importants de la formation car ils contribuent à l'amélioration des compétences et le développement du joueur et aider les joueurs à atteindre le meilleur rendement est ce qui montre que les programmes de formation proposés à l'aide de la perception mentale d'une grande importance pour l'équipe des joueurs de football. Après traitement des données statistiquement le chercheur a obtenu les résultats suivants:

La perception mentale associée à l'exécution des travaux de compétences sur l'amélioration de la performance du groupe expérimental pour faire défiler mes compétences et la réception semelle intérieure du pied.

Le programme de formation sans les compétences de la perception mentale conduit à une amélioration est moralement D. Abdul a déclaré que le groupe de contrôle.

Il y a une amélioration dans mes compétences de défilement et des tampons de réception du pied lorsque le groupe expérimental par rapport au groupe de contrôle.

Cette visualisation mentale est d'une extrême importance dans l'éducation et d'améliorer les compétences de base dans le football

Parmi les propositions les plus importantes qui sont sorties du chercheur sont:

- Si l'entraîneur a une configuration que la théorie dans le domaine de la psychologie du sport, comme il aurait dû savoir, même en marchant sur la psychologie sportive et les différentes compétences et une compétence particulière et la visualisation mentale.