



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

بعنوان:

**التصور الذهني (الداخلي والخارجي) ودوره في
تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي
كرة القدم**

دراسة ميدانية على فريقي الفرع البلدي لمدينة تاسوست (C.A.T-E.S.V.T) صنف أكابر

إشراف الأستاذ:

فهلوز مراد

إعداد الطالبين:

حننيت يعقوب

مغلاوي أحسن

السنة الجامعية: 2019/2018



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

بعنوان:

**التصور الذهني (الداخلي والخارجي) ودوره في
تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي
كرة القدم**

دراسة ميدانية على فريقي الفرع البلدي لمدينة تاسوست (C.A.T-E.S.V.T) صنف أكابر

إشراف الأستاذ:

فهلوز مراد

إعداد الطالبين:

حننيت يعقوب

مغلاوي أحسن

السنة الجامعية: 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دعاء

ندعوك من وراء الأسباب، يا مسبب الأسباب لقد صنعنا ما نقدر عليه، وبقي ما لم
نقدر عليه، وما هو بيدك وحدك يا أرحم الراحمين.

اللهم لقد بلي الإيمان في قلوبنا، فجدد في قلوبنا الإيمان وماتت ثقتنا بأنفسنا فأحيي الثقة في
نفوسنا، وتاهت عقولنا وأفكارنا وخطئنا فأهدنا إلى سواء السبيل.

يا رب لا تدعنا نصاب بالغرور إذا نجحنا ولا باليأس إذا فشلنا، بل ذكرنا بأن الفشل هو
التجربة التي تسبق النجاح.

يا رب علمنا أن التسامح هو أكبر مراتب القوة، وأن حب الانتقام هو أول مظاهر الضعف.

يا رب إذا جردتنا من المال أترك لنا الأمل وإذا جردتنا من النجاح أترك لنا قوة العناد حتى

نتغلب على الفشل، وإذا جردتنا من نعمة الصحة أترك لنا نعمة الإيمان.

يا رب إذا أسأنا إلى الناس امنحنا شجاعة الاعتذار وإذا أساء إلينا الناس امنحنا شجاعة

العفو.

يا رب إذا نسيناك فلا تنسانا يا رحمان يا رحيم.

أمين يا رب العالمين

شكر و عرفان

﴿... ربّ أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والدي وأن

أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين...﴾ الآية "19" سورة النمل

﴿...لئن شكرتم لأزيدنكم..﴾ الآية "07" سورة إبراهيم

﴿...والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئا وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم

تشكرون﴾ الآية "77" سورة النحل

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فيه فهو الأحق بالحق والشكر على جزيلا نعمه

نحمده على إنارته لدروب العلم والمعرفة، وإعانتته لنا على إتمام هذا العمل المتواضع وبعد:

ووقفا عند قوله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

أتقدم بجزيل الشكر والعرفان للأستاذ الفاضل "قهلوز مراد" على تفضله بالإشراف على هذه الدراسة وعلى نصائحه وتوجيهاته القيمة، التي كان لها الفضل الكبير في إتمام هذه الدراسة وهذا العمل المتواضع ووصوله إلى هذه الصورة فله عظيم الشكر والتقدير.

كما أتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

ولو بكلمة أو دعاء وأخص بالذكر هنا

أساتذة وطلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

وفي الأخير أتمنى من الله عز وجل أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا

النبيل، فإن أصبنا فمن الله وحده وإن أخطأنا فمن أنفسنا ومن الشيطان.

الإلهام

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون﴾ الآية 105 سورة التوبة

صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك... ولا تطيب اللحظات إلا
بذكرك... ولا تطيب الأخوة إلا بعفوك... ولا تطيب الجنة إلا برويتك يا الله جل جلالك
إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة... ونصح الأمة... إلى نبي الرحمة ونور العالمين
سيدنا محمد صل الله عليه وسلم

إلى من كلفه الله بالهبة والوقار... إلى من علمني العطاء بدون انتظار... إلى من أحمل
اسمه بكل افتخار... أرجو من الله أن يرزقك الشفاء العاجل من مرضك وأن يمد في عمرك
لترى ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهدي بها اليوم وفي
الغد وإلى الأبد

والذي العزيز

إلى ملاكي في الحياة... إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني... إلى بسملة الحياة
وسر الوجود إلى كل من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أعلى من في
الوجود اللهم احفظها وأطل في عمرها يا رب

أمي الحبيبة

إلى إخوتي و أخواتي الذين كانوا السند لي في دراستي.

إلى كل الأهل والأقارب... إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى كل من ساهم في إنجاح هذا العمل المتواضع من قريب أو من بعيد.

يعقوب
YAAKOUB

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي هذا العمل إلى الوالدين الكريمين، إلى أمي منبع العطف والحنان
أطال الله في عمرها ومتعها بالصحة والعافية، إلى أبي الكريم حفظه
الله وأطال في عمره.

إلى إخوتي وأخواتي كل باسمه حفظهم الله ووفقهم وجعلهم سندا لي.

إلى كل زملائي دفعة 2019

كما اهدي هذا العمل إلى كل الأحبة.

أحسنت



الصفحة	المحتوى
	البسمة
أ	دعاء
ب	شكر وعرقان
ت	الإهداء
ج	فهرس المحتويات
س	قائمة الجداول
ص	قائمة الأشكال
ط	قائمة الملاحق
01	مقدمة
الفصل التمهيدي: التعريف العام بالدراسة	
04	1- الإشكالية.....
04	2- الفرضيات.....
04	3- أهداف الدراسة.....
04	4- أهمية الدراسة.....
07	5- أسباب اختيار الموضوع.....
07	6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة.....
10	7- الدراسات المشابهة.....
14	8- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة.....
الباب الأول: الجانب التمهيدي	
الفصل الأول: التصور الذهني	
18	تمهيد.....
19	1- مفهوم التصور الذهني.....
19	2- أهمية التصور الذهني.....
20	3- أنواع التصور العقلي.....
22	4- أهداف التصور الذهني.....
22	5- الخصائص العامة للتصور العقلي.....
24	6- مراحل استعمال التصور الذهني.....

25	7- مبادئ استعمال التصور الذهني.....
28	8- مجالات استخدام التصور الذهني.....
32	9- كيفية تطوير التصور الذهني.....
32	10- أهمية التصور الذهني في تحسين الأداء الحركي.....
33	11- برنامج التدريب على التصور الذهني.....
36	12- طرق التدريب على التصور الذهني.....
37	13- الفرق بين التدريب الذهني والتصور الذهني.....
38	خلاصة.....

الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم

40	تمهيد.....
41	أولاً: كرة القدم.....
41	1- تعريف كرة القدم.....
41	2- لمحة تاريخية عن كرة القدم.....
43	ثانياً: المهارات الأساسية في كرة القدم.....
43	3- مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم.....
44	4- أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم.....
44	5- تصنيف المهارات الأساسية في كرة القدم.....
46	6- تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم.....
46	6-1- مهارات بدون كرة.....
46	1. مهارة الجري وتغيير الاتجاه.....
47	2. مهارة الوثب.....
47	3. مهارة الخداع والتمويه.....
47	6-2- المهارات الأساسية بالكرة.....
47	1. مهارة التمرير.....
48	2. مهارة استقبال الكرة.....
49	3. مهارة الجري بالكرة:.....
49	4. مهارة السيطرة على الكرة.....
51	5. المراوغة.....
51	6. ضرب الكرة بالرأس.....

51 7. مهارة المهاجمة (القطع للكرة)
52 8. مهارة رمية التماس
52 9. حراسة المرمى
53 10. مهارة التسديد (التصويب)
53 10. 1. ماهية الدقة وأهميتها
53 10. 2. تعريف التسديد في كرة القدم
54 10. 3. العناصر المتدخلة أثناء التسديد نحو المرمى
54 10. 4. أنواع التصويب
54 10. 5. كيفية التصويب في كرة القدم
56 10. 6. العوامل الأساسية لدقة التصويب
57 10. 7. الأساليب التي يعتمد عليها التصويب
57 10. 8. مناطق وزوايا التصويب
59 7- ميكانيزم وآلية تعلم المهارات
60 8- مراحل تعليم المهارات الأساسية
61 9- خطوات التدريب على المهارات الأساسية
64 10- أساليب التدريب على المهارات الأساسية
66 خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة

69 1- الدراسة الاستطلاعية
69 2- منهج الدراسة
70 3- مجتمع الدراسة
70 4- عينة الدراسة وكيفية اختيارها
70 5- أدوات الدراسة
71 6- متغيرات الدراسة
71 7- مجالات الدراسة
72 8- الأداة الإحصائية
73 9- صعوبات الدراسة
74 خلاصة

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

761- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان
761-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الأول
921-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني
112 خلاصة
113	الاستنتاج العام
114	التوصيات والأفاق المستقبلية
116	خاتمة
118	قائمة المصادر والمراجع
122	الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	يبين الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي	31
2	يبين أفراد مجتمع الدراسة	70
3	يبين النسب المئوية لعينة الدراسة	70
4	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (01)	76
5	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (02)	77
6	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (03)	78
7	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (1-3)	79
8	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (04)	80
9	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (05)	81
10	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (1-5)	82
11	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (06)	83
12	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (07)	84
13	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (08)	85
14	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (09)	86
15	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (10)	87
16	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (11)	88
17	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (12)	89
18	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (13)	92
19	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (1-13)	93
20	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (14)	94
21	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (15)	95
22	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (16)	96
23	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (1-16)	97

98	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (17)	24
99	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (18)	25
100	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (1-18)	26
101	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (19)	27
102	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (1-19)	28
103	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (20)	29
104	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (21)	30
105	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (22)	31
106	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (01-22)	32
108	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (23)	33
109	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا ²) للسؤال رقم (24)	34

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
1	يمثل المهارات الأساسية بدون كرة في رياضة كرة القدم	46
2	يمثل أنواع مهارة السيطرة على الكرة في كرة القدم	50
3	يمثل مناطق وزوايا التصويب في كرة القدم	58
4	يمثل النسب المئوية للتصويب نحو المرمى بدقة في كرة القدم	59
5	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (01)	76
6	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (02)	77
7	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (03)	78
8	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (1-3)	79
9	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (04)	80
10	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (05)	81
11	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (1-5)	82
12	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (06)	83
13	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (07)	84
14	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (08)	85
15	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (09)	86
16	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (10)	87
17	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (11)	88
18	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (12)	90
19	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (13)	92
20	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (1-13)	93
21	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (14)	94
22	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (15).	95
23	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (16)	96
24	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (1-16)	97
25	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (17)	98
26	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (18)	99

100	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (1-18)	27
101	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (19)	28
102	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (1-19)	29
103	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (20)	30
104	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (21)	31
105	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (22)	32
106	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (1-22)	33
108	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (23)	34
109	يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (24)	35

الرقم	الملحق	الصفحة
01	استبيان في صورته الأولية	123
02	قائمة الأساتذة المحكمين	127
03	استبيان في صورته النهائية	128
04	الوثائق الإدارية لتسهيل إجراء الدراسة الميدانية	133

مقدمة

مقدمة:

إن التطور الحاصل في المجال الرياضي عموماً "ولعبة كرة القدم تحديداً" لم يكن نتيجة المصادفة وإنما وفقاً للجهود العلمية المتواصل للباحثين والمتخصصين وقدرتهم على توظيف هذه العلوم عبر التخطيط السليم للعمل التدريبي وتحقيق الإنجاز، هذا الشيء الذي جعل من كرة القدم تحظى باهتمام كبير ومتزايد في مختلف دول العالم وبكافة المستويات، مما دفع الباحثين والمتخصصين بالسعي والبحث عن مختلف الوسائل والأدوات والطرائق التي من شأنها الإسهام في تطوير المستوى الفني، البدني الذهني، الخططي وتحقيق الإنجاز لأن ذلك لا يتم إلا بالعمل المتكامل بين العقل والجسم، لهذا زاد الإهتمام بالجانب النفسي من ناحية الإعداد العقلي للرياضيين نظراً لأهميته بالارتقاء بسرعة وتحسين تعلم المهارات.¹

إذ أصبح الجانب النفسي في المجال الرياضي جزءاً لا يتجزأ من الإعداد البدني، الفني، الذهني والخططي، إذ يلعب دوراً هاماً في التدريب الحديث، إذ أن هبوط الحالة العقلية للاعب يجعل أداءه أقل مما هو مطلوب.²

لذلك فإن أداء المهارات في كرة القدم يرتبط بشكل كبير بالتصور العقلي لها وارتفاع مستوى الإدراك الحس حركي والذي ينعكس بشكل مباشر على أداء اللاعبين وهذا يحتم على المدربين إيجاد واستخدام أفضل الوسائل العلمية التي تساعد على زيادة قدرة اللاعبين على تصور المهارة وكيفية أدائها مما يساهم في رفع إمكاناتهم على إدراك أجزائها والإحساس بزمن ومكان وكيفية الأداء وهذا ينعكس إيجاباً على تطور المسار الحركي لهذه المهارات، وهذا ما زاد من إلزامية إدراج المدربين للتصور الذهني بأسلوبه الداخلي والخارجي في العملية التدريبية على المهارات خاصة التي تتطلب التركيز العالي والضبط النفسي كمهارة التسديد نحو المرمى.³

وتعد مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم من المهارات المهمة والتي تحتاج إلى تركيز عالي وخاصة عند أداء ركلة الجزاء، وذلك نتيجة الضغط النفسي الكبير الذي يقع على اللاعب لكون أداء هذه

¹ فاضل دحام منصور: "أثر تدريبات للتصور العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم"، مجلة رياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة واسط، 2011-2012، ص 03.

² جاسم عباس علي: "التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديد في ركلات الجزاء بكرة القدم"، مجلة الثقافة الرياضية، العدد الأول، جامعة تكريت، 2009، ص 136.

³ فاضل دحام منصور، مرجع سابق، ص 03

المهارة ونجاحها مرتبط بتحديد نتيجة المباراة، وهو هدف كل مدرب ولاعب أو فريق، لذلك فإن لاعب كرة القدم يتطلب منه دقة عالية في أداء هذه المهارة.¹

وعلى هذا الأساس حاولنا جاهدين دراسة إحدى المواضيع التي لها علاقة بتحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى ألا وهو: "التصور الذهني ودوره في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم لصنف الأكاير"، وهذا الدور الذي يلعبه التصور الذهني (الخارجي والداخلي) في ضبط الحالة النفسية للاعب ووضعه في حالة مستقرة بتصوره للأداء الصحيح لهذه المهارة مما يجعله أكثر دقة وتركيزاً أثناء التنفيذ الفعلي لها.

من هذا المنظور قسمنا دراستنا هذه إلى فصل تمهيدي وبابين، الباب الأول تناولنا فيه الجانب النظري الذي يحتوي على فصلين، أما الباب الثاني والمتمثل في الجانب التطبيقي فهو بدوره أيضا يحتوي على فصلين.

حيث تطرقنا في الفصل التمهيدي الذي تناولنا فيه الإشكالية والفرضيات، كما تم تحديد هدف الدراسة وأهميتها، ثم تعرضنا إلى أهم المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة، حتى يتسنى للقارئ فهم جيدا ما يراد من وراء هذه المصطلحات الموظفة في دراستنا، وأخيرا تطرقنا إلى ذكر بعض الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع دراستنا والتعليق عليها، وفي الفصل الأول من الجانب النظري تناولنا فيه التصور الذهني أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى رياضة كرة القدم والمهارات الأساسية لهذه اللعبة، في حين الجانب الثاني فقد تضمن الجانب التطبيقي للدراسة وهو يضم بدوره فصلين وهي كالتالي:

الفصل الأول: يحتوي على الإجراءات المنهجية المتبعة في البحث بصفة عامة، حيث تم فيه استعراض المنهج المتبع وتحديد الإطار الزمني والبشري للدراسة، ثم التعريف بعينة البحث وكيفية اختيارها، ثم تطرقنا إلى ذكر الأداة المستعملة لجمع المعلومات، وأخيرا تطرقنا إلى توضيح الصعوبات المصادفة خلال هذه الدراسة.

¹ جاسم عباس علي، مرجع سابق، ص 136.

الفصل الثاني: يحتوي على تحليل وعرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة، إضافة إلى الإستنتاجات والفرضيات والأفاق المستقبلية أو الإقتراحات، الخاتمة المراجع، الملاحق.

الفصل التمهيدي

التعريف العام بالدراسة

1- الإشكالية:

إن الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي تتطلب أنماط تشتمل على ما يساند الأساليب التعليمية والتدريبية المتبعة، ومن هذه الأنماط التصور الذهني، الذي يمثل الإستراتيجية والوسيلة التي من خلالها تتجز أهداف التدريب بصفة عامة¹، وخاصة تعلم المهارات الأساسية سواء في كرة القدم أو في غيرها من الرياضات، ومن أهم هذه المهارات نجد مهارة التسديد نحو المرمى.

فالتدريب البدني فقط على أداء المهارات في كرة القدم غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة وصحيحة، حيث أن العملية التدريبية في مجال التدريب الرياضي تعتمد أساسا الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولاسيما أثناء تعلم المهارات²، وخاصة التسديد نحو المرمى.

إذ يعتبر التصور الذهني جزءا هاما من إعداد الرياضيين للمستويات العليا للمنافسات، فهو يتطلب استخدام كل الحواس لاستحضار كل المدركات أو الصور لأداء شخص آخر مثلا، كلاعب متميز أو بطل رياضي معين، وهذا ما يعرف بالتصور الذهني الخارجي³، فيما يعرف أيضا باستحضار الرياضي ذهنيا لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، وهذا ما يسمى بالتصور الذهني الداخلي⁴.

كما يهدف التصور الذهني بأسلوبه الداخلي والخارجي إلى تعلم المهارات وزيادة التعرف عليها وتتميتها، ومن بين هذه المهارات نجد مهارة التسديد نحو المرمى التي تعد من أهم المهارات في كرة القدم

¹ بلعيد عقيل: مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة لرياضي الكاراتيه دو، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله -زرالدة-، الجزائر، 2006-2007، ص17.

² نفس المرجع، ص 17.

³ أسامة كامل راتب: التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 317.

⁴ نفس المرجع، ص 318.

التي تتطلب دقة عالية في أدائها¹، والتي تعرف بإحدى وسائل الهجوم الفردي، والتي تتطلب من اللاعب التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم².

أن النجاح في الأداء المهاري له تأثير كبير في حسم نتائج المنافسات وهذا يعتمد على الفهم العميق والقدرة من جانب المدربين في كيفية اختيار واستخدام هذه الأنماط والأساليب فضلا عن ارتفاع مستوى التصور لأداء المهارات من قبل اللاعبين بالشكل الذي يسمح به الوصول لدرجة متقدمة من الفاعلية والنجاح، لأن الكثير من المدربين يركزون على أداء اللاعبين للمهارات المختلفة باستخدام التدريبات العملية دون الإهتمام بتطوير قدراتهم على تصور هذه المهارات قبل أدائها -ومن بين هذه المهارات التسديد نحو المرمى- من خلال ربط المعلومة النظرية (شرح المهارة) وعرض الأداء المصور (شريط فيديو مثلا لأداء مهارة التسديد للاعب مميز) لما له من دور هام في زيادة التوافق الجيد بين التصور الذهني وإدراك اللاعبين لأجزاء الحركة ومساراتها والإحساس بالعوامل المؤثرة فيها لأن الإدراك الذهني يطور من قدرات اللاعبين على الأداء الجيد وتحقيق الهدف المطلوب³. بهذا ارتأينا في دراستنا هذه إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل للتصور الذهني (الداخلي والخارجي) دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

التساؤلات الفرعية:

- هل للتصور الذهني الخارجي دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

- هل للتصور الذهني الداخلي دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

¹ جاسم عباس علي، مرجع سابق، ص136.

² حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص106.

³ فاضل دحام منصور، مرجع سابق، ص04.

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

- التصور الذهني (الداخلي والخارجي) له دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

2-2- الفرضيات الفرعية:

- التصور الذهني الخارجي له دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

- التصور الذهني الداخلي له دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- الكشف عن دور التصور الذهني الخارجي في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

- الكشف عن دور التصور الذهني الداخلي في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

4- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في جانبين:

- الجانب العلمي:

- إضافة معارف جديدة إلى ميدان التربية البدنية والرياضية بصفة عامة وإلى ميدان التدريب بصفة خاصة ليستفيد منها الطلبة، والقائمين على ميدان التدريب.

- الجانب العملي:

- إبراز العلاقة بين التصور الذهني وتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم.

- إبراز دور التصور الذهني (الداخلي والخارجي) في تحسين وتطوير دقة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.

- محاولة إبراز أهمية التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

- مدى تطبيق تمرينات التصور الذهني (الداخلي والخارجي) في تحسين دقة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.

5- أسباب اختيار الموضوع:

5-1- الأسباب الذاتية:

- الميل إلى دراسة هذا الموضوع والتعمق فيه أكثر.

5-2- الأسباب الموضوعية:

- إبراز أهمية التصور الذهني (الداخلي والخارجي) في تطوير وتحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

- إبراز أهمية التصور الذهني الداخلي والخارجي في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم.

- محاولة التعرف على العلاقة الموجودة بين التصور الذهني وتعلم المهارات الأساسية في كرة القدم عند اللاعبين.

- إثراء مكتبة الجامعة ببحوث تستخدم كمراجع تستفيد منها الدفعات القادمة.

6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

وردت في دراستنا بعض المفاهيم والمصطلحات ارتأينا إلى تحديدها وضبطها كي يتسنى لقارئ

هذه الدراسة فهمها بكل وضوح ومن بينها ما يلي:

6-1- التصور الذهني:

التعريف اللغوي:

تصور، تصورا (صور) الشيء: بمعنى توهم الشيء وتخيّله¹.

تصور، يتصور، تصورا، الشيء: صورته وشكله في ذهنه².

¹ أمل عبد العزيز محمود: القاموس العربي الشامل، ط1، دار راتب الجامعية، بيروت، 1997، ص 124.

² علي بن هادية وآخرون: القاموس الجديد للطالب، ط7، المؤسسة الوطنية للكتاب، 1991، ص 195.

التعريف الاصطلاحي:

* يعرفه "محبوب وجيه": "الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح، والتوضيح للحركة وتنتطب في الدماغ، وتكون أساسا لتأدية المتعلم للحركة".¹

* كما عرفه "أسامة كامل راتب" بأنه: "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين صورة عن الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لما تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية (الخريطة العقلية) بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب، أمكن للمخ إرسال إرشادات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه".²

* كما عرفه أيضا "أسامة كامل راتب" بأنه: "استحضار للرياضي في ذهنه لمهارة، أو مهارات سبق أداؤها بنجاح أو إتقان، أو صورة لأحداث لم يسبق أداؤها، وهو يساعد في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلّة من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة".³

التعريف الإجرائي:

* يمكن تعريفه إجرائيا بأنه: "مقدرة الرياضي على تخيل، توقع وتنفيذ الحركات والمهارات الأساسية التي سبق اكتسابها أو شرحها من قبل ذهنيا (عقليا) قبل الانجاز الفعلي لها".

6-2-2- التصور الذهني الخارجي:

التعريف الاصطلاحي:

* عرفه "أسامة كامل راتب" بأنه: يعتمد فيه اللاعب على أن يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني، وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي.⁴

التعريف الإجرائي:

* يمكن تعريف التصور الذهني الخارجي إجرائيا بأنه: استحضار اللاعب ذهنيا لأداء لاعب آخر سواء سبق مشاهدته مباشرة أو عن طريق وسائط منها شريط فيديو، تلفزيون... إلخ، أثناء أدائه لمختلف المهارات.

¹ محبوب وجيه: نظريات التعلم والتصوير الحركي، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 2000، ص 40.

² أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقها في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2004، ص 131.

³ أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص 434.

⁴ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997، ص 317.

6-2-2- التصور الذهني الداخلي:

التعريف الإصطلاحي:

* عرفه "أسامة كامل راتب" بأنه: "يعتمد اللاعب فيه على أن يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابغة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة."¹

التعريف الإجرائي:

* يمكن تعريفه إجرائياً بأنه: استحضار للاعب لصورة ذهنية لأداء مهارة معينة سبق وأن اكتسبها شخصياً أثناء أدائه الفعلي لتلك المهارة، على أن يحرص على انتقاء واستحضار الأداء الأمثل لتلك المهارة فقط (ينتقي ما يريد استحضاره).

6-2- مفهوم مهارة التسديد: (التصويب)

6-2-1- مفهوم المهارة:

لغة: أخذنا هذه الكلمة من فعل "مهر" أي حذق وأتقن، والماهر هو الحاذق والسابح المجيد.
اصطلاحاً: تعرف على أنها الأداء المتقن والمتميز في إنجاز عمل ما لتحقيق التفوق والنجاح.²

6-3- مفهوم مهارة التسديد:

التعريف الاصطلاحي:

* عرفها "حنفي محمود مختار" بأنها: "إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة من التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم، وتأتي فرصة التصويب دائماً بعد المحاورة، أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين أو أكثر، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس."³

¹ نفس المرجع، ص 318.

² المنجد في اللغة العربية والإعلام، دار المشرق، لبنان، 1987، ص 777.

³ حنفي محمود مختار، مرجع سابق، 1997، ص 106.

التعريف الإجرائي:

*التسديد هو وسيلة هجوم فردية يأتي بعد سلسلة من التميريرات بين لاعبين أو أكثر، تتميز بالدقة والتركيز العالين في تنفيذها، وذلك من خلال كيفية ضرب الكرة والتركيز على حارس المرمى والمكان الذي يتم التصويب إليه.

6-4- مفهوم كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي:

*عرفها "روجي جميل" بأنها: "لعبة جماعية، يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف، وتلعب كرة القدم بين فريقين، يضم كل فريق إحدى عشر لاعبا وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة تسعون دقيقة على شوطين، أي أن كل شوط به خمسة وأربعون دقيقة ويخلل المباراة وقت للراحة يدوم خمسة عشر دقيقة، وتجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبيسة مختلفة، وتتكون هذه الألبسة من قميص وتبان وحذاء خاص باللعبة".¹

التعريف الإجرائي:

*نتبنى التعريف السابق لـ "روجي جميل" لأنه: التعريف الأنسب للعبة، والتعريف البسيط الذي يشمل على كل المعلومات التي تعطي تعريفا دقيقا لهذا النوع من الرياضة.

7- الدراسات المشابهة:

- الدراسة الأولى:

دراسة بعنوان: "أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية".

وهي دراسة تم إعدادها من قبل الطالب "محمد سعيد محمد أبو بشاوة" في إطار إنجاز أطروحة مكملة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية نابلس- فلسطين- سنة 2016.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في فلسطين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة

¹ روجي جميل: كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1986، ص 6.

الدراسة ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (24) ناشئا من نادي طرابلس الرياضي، وزعت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة طبق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد العينة التجريبية، في حين خضع أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة (8) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية أسبوعيا، وبعد جمع البيانات تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لتحليل النتائج.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التعليمي المقترح للتصور الذهني (العقلي) أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة، وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة (الإحساس بالكرة، دقة التمرير التصويب على المرمى، الجري بالكرة دقة بالتصويب بالرأس) ما بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، كما حثت الدراسة إلى ضرورة استخدام التصور العقلي في مدارس والأندية الكروية المختلفة، وضرورة التزام ما بين التدريب على تصور العقلي والتدريب المهاري.

- الدراسة الثانية:

دراسة بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى ناشئي كرة القدم (12-14) سنة"، تم إعدادها من قبل "مجادي مفتاح"، بجامعة محمد بوضياف المسيلة، سنة 2016.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى ناشئي كرة القدم، دراسة ميدانية للنادي الرياضي للهواة (الوفاق) لبلدية حمام الضلعة، ولتحقيق هذا الهدف اتخذ الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة، وتم اقتراح برنامج تدريبي لتمرينات التصور العقلي يتكون من (12) حصة وتدوم كل حصة (20) دقيقة تمثل مجتمع الدراسة في 30 لاعبا من فريق النادي الرياضي للهواة (الوفاق)، وقد طبقت الدراسة على عينة اختيرت بطريقة عشوائية بسيطة قوامها (16) لاعبا للمجموعتين الشاهدة والتجريبية لنفس النادي، وكأداة بحث تم استخدام قانون كاف تربيع (كا²).

وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات التصور الذهني يساعد ناشئي كرة القدم على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم (12-14) سنة، كما 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.

- الدراسة الثالثة:

دراسة بعنوان: "التصور العقلي وعلاقته بدقة مهارة التسديد لدى لاعبي دوري النخبة بكرة القدم".

تم إنجازها من قبل الطالب "سلمان عكاب سرحان الجنابي وآخرون"، بجامعة العراق، سنة 2018.

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التصور الذهني ودقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي دوري النخبة لكرة القدم، وقد استخدم فيها المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة، حيث تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي دوري النخبة في العراق للموسم 2018/2017، وعلى عينة قدرت ب 107 لاعبا، وكأداة بحث تم استعمال النسب المئوية والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط. وقد توصلت هذه الدراسة إلى ارتفاع مستوى التصور العقلي لدى اللاعبين، كما توصلت أيضا إلى ارتفاع مستوى دقة التهديد نحو المرمى لدى اللاعبين، وبالتالي وجود علاقة بين التصور العقلي ودقة التهديد نحو المرمى لدى اللاعبين، كما أوصت الدراسة بالاهتمام بتدريب التصور العقلي للاعبين والقيام ببحوث حول علاقة التصور الذهني بمهارات كرة القدم الأخرى.

- الدراسة الرابعة:

دراسة بعنوان: "أثر تدريبات للتصور العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم".

تم إنجازها من قبل "فاضل دحام منصور" بكلية التربية الرياضية بجامعة واسط، سنة 2011-2012.

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد تدريبات للتصور الذهني لتطوير الأداء المهاري والتعرف على أداء التدريبات في تطوير التصور العقلي لدى اللاعبين، وقد استعمل فيها المنهج التجريبي، وكعينة للبحث تم تطبيق الإختبارات على 14 طالبا من كلية التربية الرياضية لجامعة واسط، وكأداة إحصائية تم استخدام الانحراف المعياري ومعامل الإلتواء.

استنتج الباحث أن للتصور العقلي دورا هاما في تطوير قابلية الأفراد الذهنية مما يسهم في تسهيل عملية التدريب والتعليم وإحداث التطور المطلوب، فيما أوصى الباحث بضرورة التأكيد على استخدام تدريبات التصور الذهني عند التدريب على المهارات الأساسية من قبل المدربين أو المدرسين ووضع مفرداته ضمن المناهج التدريبية.

- الدراسة الخامسة:

دراسة بعنوان: "تأثير التصور الذهني على دقة التهديف من القفز في كرة السلة".

تم انجازها من قبل الطالبان "مروان محمد العاني" والطالب "وهبي علوان البياتي"، بجامعة بغداد، سنة 2007.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التصور الذهني والتهديف من القفز بكرة السلة من منطقة الرمية الحرة، وقد استخدم فيها المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة، حيث تمثل مجتمع الدراسة في لاعبي نادي ديالي والمتمثل عددهم في 20 لاعبا، وهو يمثل عينة البحث، وكأداة بحث تم استخدام اختبار « t ».

وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين التصور الذهني وتطور مهارة التهديف بكرة السلة واحتمالية زيادة نجاح التهديف كذلك يعزز التصور الذهني من الثقة بالنفس من خلال عزل اللاعب عن المحيط الخارجي والتفاعل مع المحيط الداخلي.

- الدراسة السادسة:

دراسة بعنوان: "انعكاسات أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على الأداء الرياضي لدى رياضي الكاراتيه دو".

وهي دراسة تم إعدادها من قبل الطالبة "بن عكي أميرة"، في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر - سيدي عبد الله - سنة 2008-2009.

هدفت هذه الدراسة إلى تبيان فعالية التصور الذهني في تحسين وتطوير الأداء الرياضي للاعب الكاراتيه دو، ومحاولة إبراز أهمية الإعداد النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي للاعب الكاراتيه دو. وقد استخدم المنهج الوصفي كمنهج مناسب للدراسة، وتم الاستعانة بالاستبيان الذي قسم إلى 03 محاور، وكل محور يشمل عدة أسئلة تخدم كل فرضية، بحيث وزعت على لاعبي الكاراتيه دو للأندية الوطنية في الجزائر كمجتمع دراسة، وكعينة بحث تم اختيار بطريقة عشوائية 53 رياضيا من بين رياضي أو لاعبي النخبة الوطنية للكاراتيه دو، وكأداة بحث تم استخدام قانون النسبة المئوية والمتوسط الحسابي واختبار بيرسون.

وقد توصلت الدراسة إلى أنه لا بد من أن يكون التدريب على تقنيتي الاسترخاء والتصور الذهني بصفة مستمرة ومنتظمة لتنمية الثقة بالنفس لرياضي الكاراتيه دو، وتوصلت إلى أن التقنيتين تسمح في تحكم اللاعبين في مختلف سلوكياتهم عن طريق تصور ظروف وأحداث المنافسة قبل حدوثها والشعور بالاستقلالية أثناء المنافسة مما يؤدي إلى تطوير وتحسين الأداء الرياضي.

8- التعليق على الدراسات المتشابهة:

من خلال ما قمنا به من استطلاع لنتائج الدراسات السابقة والمتشابهة لموضوع دراستنا حول التصور الذهني ودوره في تحسين دقة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، تبين أنه:

* دراسات تناولت العلاقة بين التصور الذهني وتعليم بعض المهارات في كرة القدم ومنها: التسديد التمير، الاستقبال، المراوغة...إلخ.

وهذه تمثلها الدراسات التالية:

- دراسة "سلمان عكاب سرحان الجنابي وآخرون 2018".

- دراسة "فاضل دحام منصور 2011-2012".

* دراسات اقترحت برنامج تدريبي بالتصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم:

- دراسة "محمد سعيد محمد أبو بشاوة 2016".

- دراسة "مجادى مفتاح 2016".

* دراسات تناولت العلاقة بين التصور الذهني وتعليم بعض المهارات في كرة السلة ومنها: مهارة التسديد من القفز.

وهذه تمثلها الدراسات التالية:

- دراسة "مروان محمد العاني" و "وهبي علوان البياتي" 2007.

* دراسات تناولت العلاقة بين التصور الذهني والأداء الرياضي في رياضة الكاراتيه دو:

- دراسة "بن عكي أميرة" 2008-2009.

وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة والمتشابهة إلى أن لاستخدام برنامج أو تمارين للتصور الذهني أثر كبير في تحسين وتعلم المهارات الأساسية (أو في بعضها) في كرة القدم بالإضافة إلى العلاقة الموجودة بين التصور الذهني وتحسين التسديد نحو المرمى، وفي بعض المهارات في كرة السلة أيضا، خاصة فئة الناشئين، كما يساعد اللاعب للوصول إلى أفضل ما لديه في التدريب أو

في المنافسات، كما توصلت أيضا دراسة إلى أهمية أساليب الاسترخاء والتصور الذهني في تحسين الأداء الرياضي بصفة عامة.

نجد ترابط بين هذه الدراسات مع موضوع دراستنا، كونها تناولت نفس المتغيرات في بعضها من حيث التصور الذهني وعلاقته في تحسين دقة مهارة التسديد، فيما اختلفت مع موضوع دراستنا في كون بعض الدراسات تناولت جل المهارات الأساسية في كرة القدم وفي أخرى تناولت مهارة التسديد ولكن في كرة السلة، كما اقتصرت دراستنا على نوعين للتصور الذهني بينما مختلف الدراسات أخذت التصور الذهني بصفة عامة، وحتى في الفئة العمرية فمنها من درست صنف الناشئين ومنها من درست صنف من (12-14 سنة)، بينما في دراستنا تناولنا التصور الذهني ودوره في تحسين مهارة أساسية واحدة فقط ألا وهي مهارة دقة التسديد فيما يخص فئة الأكبر فقط.

هذه الدراسات شكلت لنا انطلاقة لدراسة علمية جديدة تساهم في بناء الإطار النظري لدراستنا، مع الاستفادة من التطلع إلى كيفية اختيار أدوات البحث (المنهج، العينة، أدوات الدراسة والأسلوب الإحصائي المستخدم) في الجانب التطبيقي مع إدراك نقائص هذه الدراسات وتجنب الوقوع في نفس الأخطاء مسبقا.

الباب الأول

الجانب النظري للدراسة

الفصل الأول

التصور الذهني

تمهيد

يعد التصور الذهني من الطرق المعرفية الأكثر استعمالاً وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم عقلياً، بحيث يستعمل من الجميع، سواء كان في المجال الرياضي أو المجال الغير رياضي. إذ يعتبر التصور الذهني جزءاً هاماً من إعداد الرياضيين للمستويات العليا للمنافسات، فهو يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع أو استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو صور وأفكار جديدة في عقل الفرد الرياضي. سوف نقوم في هذا الفصل ببيان بعض الأدلة التي تثبت قيمة التصور الذهني في المجال الرياضي، إذ تناولنا فيه مفهوم التصور الذهني وأهميته، أنواعه وأهدافه، كما تطرقنا أيضاً إلى مبادئ ومجالات استخدامه، بالإضافة إلى خطوات ومراحل القيام بالتصور الذهني في المجال الرياضي.

1- مفهوم التصور الذهني:

*يعرفه "محجوب وجيه" أنه: "الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح، والتوضيح للحركة وتنطبع في الدماغ، وتكون أساساً لتأدية المتعلم للحركة".¹

*كما عرفه "أسامة كامل راتب" بأنه: "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين صورة عن الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية (الخريطة العقلية) بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه".²

*كما عرفه أيضاً "أسامة كامل راتب" بأنه: "استحضار للرياضي في ذهنه لمهارة، أو مهارات سبق أداؤها بنجاح أو إتقان، أو صورة لأحداث لم يسبق أداؤها، وهو يساعد في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة".³

2- أهمية التصور الذهني:

- استبدال مواقف التوتر أو القلق أو الخوف ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس.
- استبدال المواقف السلبية والمشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الغضب بمواقف إيجابية والتركيز على الأداء الجيد.
- يساعد على التركيز بصورة أفضل على الأشياء المراد عملها ويساعد على الانتباه ومنع تشتت الأفكار.
- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم وزيادة الدافعية وبناء لنمط الأدلة الإيجابي وتحقيق الأهداف.
- يساعد التصور الذهني في ممارسة المهارات الرياضية، كذلك تصور نقاط الضعف والخطأ في الأداء وكيفية إصلاح الخطأ بعد ذلك يمكن تصور الأداء الصحيح للمهارة.
- أن الاستعمال اليومي للتصور الذهني يساعد على اكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية وذلك من خلال استعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسة.

¹ محجوب وجيه، مرجع سابق، 2000، ص 40.

² أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 2004، ص 131.

³ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1998، ص 434.

- يساهم التصور الذهني في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل المنافسة من أجل تحقيق الهدف.¹
- يستخدم التصور الذهني في مراحل اكتساب وإتقان المهارات حيث يقدم التصور العقلي إجراءات ووسائل (البصري، الحسي والسمعي...) تساعد إلى إمداد الأفراد بالطرق المناسبة التي تعمل على تعديل السلوك وتحسين التعلم.²
- يساهم التصور الذهني في تعلم المهارة وزيادة التعرف عليها وتمييزها وتطويرها، كما يساعد المتعلم على التحكم في الانتباه وعزل تفكيره والتركيز.³

3- أنواع التصور العقلي:

كلما كانت الحواس المتدخلة في عملية التصور الذهني كثيرة كلما كان التصور فعالا وإيجابيا وهذا حسب وجهة نظر علماء النفس.

إن حاسة البصر ليست هي الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور الذهني في المجال الرياضي، إذ يوجد حواس أخرى لها دور هام في التصور الذهني للاعبين الرياضيين مثل: حواس السمع، الشم، الذوق، المس والحركة، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن التصور الذهني للانفعالات المختلفة المرتبطة بالخبرات الرياضية هام أيضا في عملية التحكم في الألم أو التعب أو القلق تساعد على أن يترك ويفهم ويعي كيف ولماذا تؤثر هذه الانفعالات على أداءه وهذا حسب محمد العربي شمعون.

يعتبر التصور الذهني مهارة نفسية عقلية وليس سحرا إذ تتطلب مثلها كمثل ذلك مثل المهارات الحركية أو الخطئية، يمكن لجميع اللاعبين الرياضيين اكتساب القدرة على اكتساب هذه المهارة، إذ يجب التدريب عليها بصفة مقننة ومنظمة وهذا حتى تظهر فعاليتها في تحسين وتطوير الأداء الرياضي للاعبين.⁴

¹ بن عكي أميرة: انعكاسات أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على الأداء الرياضي لدى رياضي الكاراتيه دو، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الجزائر، سيدي عبد الله، 2008-2009، ص 205.

² محمد العربي شمعون، مرجع سابق، 2001، ص 32.

³ عامر محمد سعودي: "مقارنة أثر أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة"، مجلة رياضية، جامعة الموصل، 2008، ص 82.

⁴ محمد العربي شمعون، مرجع سابق، 1996، ص 173.

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

3-1- التصور العقلي الخارجي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني، وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي.¹ فعندما يريد لاعب كرة القدم اجتياز أو المرور من المنافس، فإنه يستحضر أسلوب وطريقة الأداء المتميز للاعب مشهور وينفس الوقت تعمل جميع أعضاء الإحساس بمراقبة طريقة وقوف ودفاع المنافس ودرجة تركيبه، وعندها يستخدم اللاعب كل إمكانياته للمرور من المنافس والتغلب عليه.² وفي مثال آخر: فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الإرسال انه لا يشاهد فقط (وقفة الاستعداد، حركة لف الجذع، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب... الخ، وفي هذه الحالة يكون اللاعب متفرج أو ملاحظ لنفسه، واللاعب الذي يستخدم هذا النوع من التصور، يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة إيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل.

3-2- التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعنية.³

والدليل على التصور الداخلي نرى أن لاعب كرة القدم عند التصويب، فإنه يشاهد مكان وقوف حارس المرمى ودرجة الإستعداد لديه والتركيز وكيفية ارسال الكرة في المكان المناسب والتأكد من تحقيق النتيجة سواء النجاح أو الفشل بحيث ينحصر مدى وزاوية الرؤية بهذه الحالة فقط.⁴

¹ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997، ص 318.

² فاضل دحام منصور، مرجع سابق، ص 07.

³ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997، ص 318.

⁴ فاضل دحام منصور، مرجع سابق، ص 07.

وفي مثال آخر: فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الداخلي لأداء مهارة الإرسال يمكنه أن يوجه وينتقي ما يريد مشاهدته في الصورة الذهنية. فهو يرى منافسه يتابع قذف الكرة وفي نفس الوقت لا يرى حركة الرأس أو حركات القدمين.

وتجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي بينما الإحساس الحركي يساهم بفعالية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي.¹

حيث أضاف "محمد العربي شمعون" أنه: "كلما زاد التركيز على تفاصيل المهارات كان استخدام التصور الذهني الداخلي أكثر فاعلية في التأثير في مستوى الأداء لدى اللاعبين".²

4- أهداف التصور الذهني:

إن استعمال التصور الذهني يسمح بـ:

- تعلم جيد للحركة.
- تحسين مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي.
- المراقبة الفعلية للتوتر التنافسي وتقوية اليقظة.
- يسهل عملية التنشيط بعد المنافسة.
- عدم فقدان فائدة التدريب بعد الإصابة، فالتصور الذهني يسمح بالحفاظ على القدرات الحركية ويسرع الشفاء عند الإصابة.
- مساعدة الرياضي على فهم التقنيات، والاسترجاع وتسيير التوتر ما قبل المنافسة، إن تحقيق أهداف التصور الذهني مرتبط بقدرة الرياضي على التصور، فهذا متوقف على مستوى قدراته العقلية والمعرفية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صورة أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ.³

5- الخصائص العامة للتصور العقلي:

إن التصور الذهني يمكن تحقيقه باستعمال عدة حواس: البصر، السمع، اللمس... إلخ، فعندما يتصور لاعب كرة السلة أنه يراوغ بالكرة، فإنه لا يرى فحسب ما يحيط به و إنما يشعر أيضا برفاقه

¹ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997، ص 318.

² محمد العربي شمعون، مرجع سابق، 1996، ص 225.

³ Edgard Thill Et Philippe.F: Guide Pratique De La Preparation Psychologie De Sportif, Edition Vigot Paris, 1998, P06.

وخصومه حوله ويسمع صوت الكرة وهي تُلطم بالأرض ويحس بأنه يلمسها... الخ، كل هذا في رأسه في نفس الوقت.

5-1- التصور البصري و التصور الحسي:

في الحقيقة الرياضيون يختلفون فيما بينهم ليس فقط فيما يخص القدرة على استعمال استراتيجيات التصور الذهني، بل كذلك في أنماط التطورات الذهنية. فهناك رياضيون يبصرون نشاطاتهم الحركية وبالتالي يأخذ وضعية المشاهد ، وهناك آخرون يشعرون بنشاطاتهم الحركية، حيث تتبعها إحساسات جسمية وبالتالي يأخذ وضعية المؤدي.¹

بعض الرياضيين يفضلون أخذ وضعية المشاهد (كأنه يشاهد أدائه في الشاشة)، فرياضي القفز بالزانة يرى قفزه ذهنيا قبل أدائه، إن استعمال هذا الشكل من التصور يستدعي تدخل حاسة البصر، هذا النوع من التصور الذهني يدعى بالتصور البصري أو الخارجي .

من جانب آخر فإن بعض الرياضيين يفعلون مع هذه الصور الذهنية حيث يشعرون بجميع الأحاسيس المرتبطة بالأداء الحركي، وهنا يتصور الرياضي نفسه يأخذ وضعية المؤدي .و يتطلب هذا الشكل من التصور انفعال حقيقي من طرف الرياضي، حيث يشعر كأنه فعلا يقوم بأداء النشاط الحركي وهذا النوع من التصور الذهني يدعى بالتصور الذهني الداخلي.²

5-2- خصائص الصورة الذهنية :

إن التصور الذهني عبارة عن نشاط عقلي يترجم إلى صورة ذهنية، و بما أن هذه الصورة عبارة عن منتج معرفي عقلي، فإنها من الواجب أن تتميز بعض الخصائص التي تزيد من فاعلية التصور الذهني:

- يجب أن تكون الصورة الذهنية أولا حية، صافية وغنية بالتفاصيل (الصوت الألوان...).

- استعمال الصور الذهنية يكون لفترة معينة، و تتعلق هذه الفترة بالفترة المراد تصويرها.

¹ Edgard Thill Et Philippe.F .Op Cit, P 30.

² Edgard Thill Et R.Thomas, L'educateur Sportif, Vigot, Paris, 1994, P272.

- الصور الذهنية يجب أن تكون دقيقة، أي أنها تعكس بدقة كل الأبعاد المتعلقة بالنشاط الحركي المراد تمثيله ذهنياً كموقع الأشياء والبعد بينها.¹

6- مراحل استعمال التصور الذهني:

- رغم إمكانية استعمال التصور العقلي في كل وقت هناك بمعنى الأوقات أين تكون بالغة الأهمية:
- قبل التدريب وبعده.
- قبل المنافسة وبعدها.
- خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات كالوقت المستقطع.
- خلال مرحلة الاسترجاع بعد الإصابة.

6-1- قبل التدريب وبعده:

أكد "مورفي وكول" (1990) "Murphy et Coll" أهمية برمجة التصور العقلي قبل وبعد التدريب وأن حصة التصور لا يجب أن تتجاوز مدة 10 دقائق وهذا لصعوبة تركيز معظم الرياضيين أكثر من هذه المدة في التصور، بإمكان تصور الأداء المهارات التي سيؤدونها قبل التدريب، كما يجب إعادة التقنيات والاستراتيجيات التي قاموا بها خلال التدريب، ذهنياً بعد التدريب.²

6-2- قبل المنافسة وبعدها:

التصور العقلي قبل المباراة يجعل الجهاز العصبي يؤدي أفضل ما عنده، وقد يستخدم التصور العقلي على مرحلتين أو ثلاث مراحل مختلفة ما بين ساعتين أو ساعة أو ثلاثون دقيقة، أو ما قبل المباراة مباشرة. وفي كل مرة يستغرق وقتاً حوالي عشر دقائق، يستعمل التصور العقلي بتكرار عقلي للمهارة الحركية التي قام الرياضي بأدائها مباشرة بعد الانتهاء من أدائها. وهذا ما يجعل الأداء الإيجابي يرسخ في الذاكرة بكل تفاصيله، وبذلك يتمكن اللاعب من تقييم أدائه وكذا التعرف على الأخطاء المرتكبة.³

6-3- خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات:

في أغلب الرياضات هناك أوقات راحة يمكن أن يستغلها اللاعب لتحضير ما يلي من الأداء باستعمال التصور العقلي.

¹ Edgard Thill Et Philippe.F, Op Cit, P 30.

² Weinberg Robert.S, Gould Daniel, Psychologie Du Sport Et De L'activite Physique, Edition Vigot, Paris, Annee 2001, P305.

³ Edgard Thill Et Philippe.F, O.P Cit, P38.

4-6- خلال مرحلة الاسترجاع من الإصابة:

بعض اللاعبين يتدربون على استعمال التصور العقلي مرفقا بتمارين الاسترخاء للتقليل من حدة التوتر والإصابة، من خلال التصور العقلي يقوم اللاعب بتكرار تقنياته تحضيراً للعودة إلى تدريباته. ذكر "Leleva" و"أورليك" (1991) حسب مرجع "وينبرق" "Weinberg" و"قولد" "Gouled" بأن التصور العقلي يقلل من مدة الاسترجاع من الإصابة، في بعض الرياضات كالجري للمسافات الطويلة يستعمل فيها التصور العقلي لمقاومة الألم وهذا للتركيز على تقنية الجري وليس على الإحساس بالألم.¹

7- مبادئ استعمال التصور الذهني:

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

1-1- الاسترخاء:

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

2-7- الأهداف الواقعية:

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

¹ Weinberg Robert S, O.P Cit, P306.

3-7- الأهداف النوعية:

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية والحركة التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي ويمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد أهداف نوعية تماثل الأداء في المنافسة. هذا وقد يتعذر على اللاعب أن يستحضر الصورة الذهنية الصحيحة التي يعتمد عليها في إجراء التصور الذهني، وعندئذ يمكن أن يسمح له بمشاهدة أحد الرياضيين المتميزين في أداء المراجعة والتمرين الذهني لكيفية أدائها.

4-7- تعدد الحواس:

يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس، وكلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس عند استحضار الصورة الذهنية كلما حقق التصور الذهني فائدة أكبر. كذلك لا يكفي أن يتعرف اللاعب على الحواس المشاركة في الأداء ولكن مطلوب منه أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً، هل هي حاسة البصر أو حاسة السمع أم الإحساس الحركي؟ ومع تقدم التمرين الذهني يتسع التصور للعديد من الحواس الأخرى مثل حاستي الشم والذوق.¹

5-7- التصور بالسرعة الصحيحة للأداء:

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

هذا وينصح في بعض الأحيان أن تتم عملية التصور بمعدل أبطأ من سرعة الأداء الفعلي في المسابقة ويحدث ذلك كما في الحالات التالية:

أ- عندما يتعلم الرياضي مهارات جديدة أو يستخدم طريقة جديدة لأداء المهارة حيث إن انخفاض معدل سرعة التصور يسمح للرياضي بالأداء الصحيح للإحساس الحركي للمهارة، ولكن من الأهمية أن يؤخذ

¹ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997، ص 325-326.

بعين الاعتبار أن هذا الإجراء بمثابة خطوة مرحلية يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية ومن تم التمرين الذهني وفقا لمعدل السرعة المثلى للأداء في المسابقة.

ب- عندما يحتاج الرياضي إلى التخلص من بعض أخطاء الأداء، نريد إدخال بعض التعديلات للنواحي الفنية للأداء، ويرجع ذلك إلى أن ننظر إلى معدل سرعة التصور يساعد في تخلص الرياضي من الأخطاء. وكل مرة أفضل.

من الأهمية أن نؤكد هنا أن هذا الإجراء بمثابة خطوة مرحلية يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية، ومن تم التمرين الذهني وفقا لمعدل السرعة الفعلية للأداء مادام قد تخلص من أخطاء الأداء.

7-6- الممارسة المنتظمة:

بشكل عام يمكن ممارسة التصور في أي مكان أو زمان، فهناك فروق فردية كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية الرياضي وخصائص النشاط الرياضي ذاته، لقد أوضح الكثير من الرياضيين الذين تربوا جيدا على مهارة الاسترخاء والتخلص من التوتر يفضلون التمرين الذهني بعد أداء التمرين الاسترخائي. إن القاعدة العامة أنك تستطيع ممارسة التصور في أي وقت ما دمت تستطيع أن تجلس محتفظا بهدوئك ولا تعاني من مصادر تشتت انتباهك.

وبناء على ذلك يمكن ممارسة التمرين الذهني لفترات قصيرة، ولكن تكرر مرات أكثر، بل يجب أن نتعلم ممارسة التمرين الذهني خلال أوقات مختلفة من ساعات اليوم.

هذا ويمكن ممارسة التصور كنوع من الإعداد أو التهيئة الذهنية للرياضي أثناء المنافسة في بعض الأنشطة الرياضية كما هو الحال في مسابقة الجمباز أو الغطس حيث يراجع الرياضي الصورة الذهنية للمهارة أو الحركات التي يؤديها. كذلك الحال في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية حيث يتخلل الأداء بعض فترات الراحة. ومن ناحية أخرى يتعذر ممارسة التصور الذهني أثناء المسابقة كما هو الحال بالنسبة لرياضة المبارزة، لذلك من الأهمية بمكان أن يتعرف كل رياضي على طبيعة خصائص الرياضة التي يمارسها وتحقيق التوقيت الملائم لممارسة هذا النوع من التمرين الذهني.¹

7-7- الاستمتاع بممارسة التصور العقلي:

يجب أن تبقى عملية التمرين الذهني خبرة ممتعة للرياضي، فالواقع أن الصورة الذهنية التي يستحضرها الرياضي ويمارس خلالها التمرين الذهني هي بمثابة وسيلة يمكن أن تكون مصدرا لأفكار

¹ نفس المرجع، ص 327.

إيجابية أو سلبية، ومن تم عندما يشعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر الملل أو الإحباط يجب أن يتوقف فوراً ويمارس جوانب أخرى من البرنامج التدريبي.¹

8- مجالات استخدام التصور الذهني:

يستخدم التصور العقلي في المجال الرياضي في عدة حالات ومن بين هذه الاستخدامات ما يلي:

8-1- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده كذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها.²

إن الاستعمال المعروف للتصور العقلي هو تكرار التقنيات الخاصة بالرياضة مثلاً: رمية حرة في كرة السلة، ضربة مخالفة في كرة القدم، رمي الجلة، الوثب العالي. خلال تكرار تصور هذه التقنيات تصحح الأخطاء وتتنقن المهارات.³

8-2- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها:

يساهم التصور العقلي في وضع خطة ما قبل المباراة، والتدريب على الأداء قبل النزول إلى الملعب يساعد على اتخاذ قرارات أفضل أثناء المباراة.⁴

بإمكان التصور العقلي تكرار استراتيجيات خطية فردية أو جماعية مثل: طريقة دفاع المنطقة أو طريقة دفاع رجل لرجل في كرة السلة، أو طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في كرة الطائرة.⁵

كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة، إذ أشار العديد من المدربين الرياضيين إلى أن اللاعبين تمكنوا من سرعة تعلم بعض الخطط الهجومية والدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي.⁶

¹ نفس المرجع، ص 328.

² علاوي محمد حسن، مرجع سابق، 2002، ص 251.

³ Weinberg Robert.S, Gould Daniel, O.P Cit, P296.

⁴ شمعون محمد العربي، مرجع سابق، 1996، ص 53.

⁵ Weinberg Robert. S, Gould Daniel, O.P Cit, P296

⁶ علاوي محمد حسن، مرجع سابق، 2002، ص 253.

8-3- المساعدة في حل مشكلات الأداء:

يمكن استخدام التصور العقلي في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور النافذ بجوانب الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه المواقف، إذ أن التصور العقلي المرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبطة بالتفكير النافذ يمكن عن طريق التوصل إلى حلول جديدة ومبتكرة للعديد من مشكلات الأداء.

8-4- المران على بعض المهارات النفسية:

يستخدم التصور العقلي للتمرن على بعض المهارات النفسية أو العقلية كمهارة التحكم في الانتباه والمهارات الاسترخاء، مهارات التنشيط وغيرها، المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعياً وإدراكاً بما يدور في داخله ومن حوله، وكذلك التحكم في الضغط والقلق واستشارة وكذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

8-5- المساعدة على التحكم في الاستجابات الفزيولوجية:

إن مجرد التفكير في أحد الأحلام المفزعة مثلاً أن تكون متبوعاً بكلب ضخم أثار خوفك فإن هذا يتبع بتغيرات فزيولوجية كارتفاع دقات القلب وظهور العرق رغم أن ذلك غير موجود حقيقة بل في تصور عقلي فقط.¹

لقد أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية إن أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقلياً مثل دقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجلد (كما هو الحال في عمليات التأمل) نظراً لأن هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفزيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية.²

كما أن هناك بعض الرياضيين التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستثارة الفزيولوجية سواء العمل على خفضها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يناسب مع درجة الاستثارة الأفضل المناسبة للاعب.

يمكن للاعب استرجاع المواقف السابقة التي أثارت الغضب والإحباط، والتصور العقلي الإيجابي للتعامل مع هذه الأحداث.³

¹ Weinberg Robert.S Gould Daniel, O.P Cit, P293.

² علاوي محمد حسن، مرجع سابق، 2002، ص 254.

³ شعون محمد العربي، جمال عبد النبي: التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 53.

8-6- تحسين الثقة في النفس والتفكير الإيجابي:

يساعد التصور على بناء الثقة في النفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية يتمكن واقتدار ودقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية والمهارية، وهذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنية والمهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس¹، مثلا في رياضة التنس يعطي التصور العقلي للضربات القوية التي تتسم بالدقة في الإرسال مزيدا من الثقة.²

8-7- الاستعداد للأداء في ظروف معينة:

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي لتكرار الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف مثل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجهة منافسين يتميزون باللعب العنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو اللاعبين الناشئين أو في حالة بعض الحكام المعنيين.

كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح الهامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب والتي يمكن أن تساهم في التعبئة النفسية الإيجابية للاعب.³

8-8- المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب وتوقفه عن الممارسة، حيث يمارس المهارات التي يتوقع أدائها أثناء المنافسة.

لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات والحركات الرياضية أثناء الإصابة يكون أسرع للعودة على كفاءته البدنية والمهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى.⁴ كما يمكن أيضا مقاومة الألم والتعب باستخدام التصور العقلي.⁵

قام "علاوي محمد حسن (2002)" بتلخيص الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة بأمثلة تطبيقية لهذه الاستخدامات في الجدول الموالي:⁶

¹ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997، ص 320.

² شمعون محمد العربي، جمال عبد النبي، مرجع سابق، 1996، ص 53.

³ علاوي محمد حسن، مرجع سابق، 2002، ص 255.

⁴ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997، ص 320.

⁵ شمعون محمد العربي، جمال عبد النبي، مرجع سابق، 1996، ص 54.

⁶ علاوي محمد حسن، مرجع سابق، 2002، ص 256.

جدول رقم (1): يبين الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي.

أمثلة تطبيقية	استخدام التصور العقلي
تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أو حركة مركبة في الجمباز.	المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها
تصور أداء جملة تكتيكية (خطية) في كرة القدم	المران الخطي
تصور بعض مشكلات الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف وتحقيق الأداء الأفضل.	حل مشكلات الأداء
تصور الاسترخاء العضلي للتحكم في الإشارة والضغط والقلق كذلك تصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة.	المران على المهارات النفسية أو العقلية
تصور سرعة دقات القلب وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجلد.	التحكم في الاستجابات الفزيولوجية
تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية وتحليل نقاط القوة والضعف في هذا الأداء.	مراجعة الأداء وتحليله
تصور الأداءات الناجحة السابقة وتركيز التفكير الإيجابي في هذه النجاحات.	تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي
تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كرداءة الجو أو في مواجهة منافسين معينين أو تصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسياً	الاستعداد للأداء في ظروف معينة
التصور العقلي لألم الإصابة ومحاولة تحمله وتصور عقلي لأداء حركي معين في عدم القدرة على الأداء الفعلي الحركي.	المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة

المصدر: "علاوي محمد حسن (2000)"

9- كيفية تطوير التصور الذهني:

قام " ثيل " و "فلورانس Flaurance" بإحصاء بعض الظروف التي تسمح للرياضي بتحسين نجاعة التصور العقلي وهي كآلاتي:

9-1- البحث عن حالة نفسية ملائمة:

لتشكيل صورة عقلية حية ومحكمة، لا يبحث اللاعب عن ظروف نفسية مريحة باستعمال مثلا طرق الاسترخاء والتأمل.

9-2- استعمال كل ما هو يساعد في استحضار الصور العقلية:

- معظم المبتدئين يجدون صعوبات في استحضار صور عقلية بصرية أو حركية، ففي هذه المرحلة يستحسن القيام بالأداء الحركي الحقيقي للمباراة التي يراد تصورها بعدها يجب غلق العينين والقيام بالتصور.

- يمكن مساعدة اللاعب بنموذج للأداء الحركي ليتمكن من التصور بسهولة لمشاهدة أداءه في الشاشة أو أداء أحد نجومه المفضل كما يمكن دمج هذه الصور النموذجية بمقاطع موسيقية.¹

- قدم "weinberg وينبرق" بعض النصائح للرياضيين قصد تطوير التصور العقلي:

- اختيار مكان هادئ يسمح للاعب بالتركيز.

- عند القيام بعملية التصور العقلي يجب محاولة استعمال كل الحواس.

- تركيز الانتباه في تصورك حتى تتمكن من تكوين مهارة حركية جيدة.

- استعمال التصور العقلي للاستراتيجيات التي تريد تطبيقها في اللعب.²

10- أهمية التصور الذهني في تحسين الأداء الحركي:

يعود أول استعمال للتصور الذهني، ولقد استعمله "MJONES- COVER" وهو مختص في علم النفس بغرض علاج بعض الأمراض النفسية كالخوف والنفور، أما في المجال الرياضي فكانت أبحاث "جاك أوبسن" السبابة إلى دراسة التصور الذهني ودوره في تحسين الأداء الرياضي، وبين أنه:

¹ Fleurance Philippe: O.P Cit, 1998, P42.

² Raymend, Thomas, La Préparation Psychologique Du Sportif, 2éme, Edition Vigot, 1994, P109.

"عندما يتخيل الإنسان نفسه أنه يجري...، فإن كل عضلات الجسم التي تساهم في فعل الجري تتقلص..."¹

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

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

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

- المجموعة الثانية: تتكون من 26 فرد، يقدر متوسط عمرهم بـ 13 سنة.

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

إن مستوى النضج العقلي والمعرفي الذي وصلت إليه المجموعة الأولى بفعل السن مكنهم في استعمال تقنية التصور الذهني أثناء التدريبات بفاعلية مما أدى إلى تحسين التوقيت المسجل لسباق السرعة 30 متر.²

11- برنامج التدريب على التصور الذهني:

يقترح كل من "إيد جار دثيل" و "فيليب فلورانس"، برنامج على التصور الذهني وهو عبارة عن مجموعة من التمارين مقسمة إلى (10 مراحل).

¹ E.Jacobson : Biologie Desemotion, Les Bases Theorique De La Relaxation, E.S.F, Paris, 1974, P 141.

² Rennee Vanfrachen , Raway Et Francis Vandam : Actes Proceedings (17^{Eme} Congree International De La Psychologie Du Sport), A.R.P.S, Bruxelles, 1987, P 530 .

المراحل الستة (06) تسمح للرياضي باستيعاب وفهم لتقنيات التصور الذهني وأيضا امتلاك مهارات قاعدية، أما المراحل الأربعة (04) المتبقية تهدف إلى تطوير القدرات المتعلقة بهذا النشاط الذهني، وهي كالآتي:¹

المرحلة الأولى: استعمال تقنيات استرخاء بسيطة وقصيرة:

هناك عدة تقنيات للاسترخاء التي يكون استعمالها حسب معارف واختيارات المستعمل ومن بين تقنيات الاسترخاء ببساطة نجد الاسترخاء القاعدي

هناك ثلاث أسباب رئيسية تدفعنا إلى استعمال تقنيات الاسترخاء أثناء التدريب الذهني هي:

- الاسترخاء يسهل تكوين وإنتاج الصور الذهنية.
- من جهة أخرى يعتبر وسيلة لتحقيق التركيز.
- يسمح بتحديد مستوى ثابت للتوتر.

المرحلة الثانية: التصور (التكرار) الذهني في موقع مشاهدة تذكر النشاط الحركي:

إن فعالية التصور الذهني تتعلق أساسا بمدى استعمال القدرات الحسية، لذا يستحسن في البداية التصور البصري (خارجي) بعد التنفيذ الحقيقي للحركة، حيث يتصور الرياضي وكأنه يرى نفسه في شاشة أثناء قيامه بالنشاط الحركي، وبالتالي يأخذ الرياضي هنا وضعية المشاهد.

إنه من المنطقي أن تكون الصورة الذهنية المكونة بالتصور الذهني أحسن إذا كانت الحركة المحققة جيدة أو إذا كانت هناك إمكانيات لمشاهدة أداء نموذجي (نموذج رياضي ناجح، قدوة، فيديو...).

المرحلة الثالثة: التصور العقلي في موقع مشاهد: التسويق للنشاط الحركي:

هنا يكون التكرار الذهني للنشاط الحركي قبل أدائه الحقيقي، وتكون الصورة المركبة حية ودقيقة ومن كل الجوانب وذلك لاستيعاب أداء كل الحركة.

المرحلة الرابعة: التصور العقلي في موقع مؤدي: تذكر النشاط الحركي:

عكس المرحلتين السابقتين أين يكون التصور من النمط البصري، فهنا يكون التصور حسي (داخلي) وبالتالي تكون الصور المركبة مرفقة بإحساسات جسمية (عضلية، مفصلية...) ويأخذ الرياضي في المرحلة وضعية المؤدي وذلك بعد الأداء الفعلي للنشاط الحركي.

¹ Edgardthil- Philippe.F, O.P Cit, P35-41.

المرحلة الخامسة: التصور العقلي في موضع مؤدي: تنسيق النشاط الحركي:

يقوم الرياضي بتصور النشاط الحركي قبل أدائه الفعلي، حيث يكون التصور هنا من النمط الحسي.

المرحلة السادسة: اختيار إحدى طرق التصور العقلي:

بعد أن يتمكن الرياضي من التحكم في استعمال التصور الذهني كمشاهد وكمؤدي، يمكن أن يختار استعمال إحدى الطريقتين أو استعمالهما معا.

المرحلة السابعة: الإعادة الذهنية لكل مقاطع نشاط حركي مركب (كل المراحل المكونة للنشاط الحركي):

بعد توصل الرياضي إلى الإعادة الذهنية لتقنية حركية بصورة جيدة مثلا: إرسال رمية جزء... الخ، يحاول الرياضي أن يكون صورة ذهنية كاملة للنشاط الحركي بإضافة كل المراحل المتتالية والمرتبطة بهذا النشاط الحركي.

لهذا فمن المستحسن أن يحقق الرياضي هذا النشاط الحركي أثناء التدريب قبل أن يقوم بعملية التصور الذهني وهذا لاكتشاف وتحديد مختلف المراحل المكونة لهذا النشاط الحركي.

المرحلة الثامنة: الإعادة الذهنية بحساب الزمن المستغرق:

لمراقبة دقة الصور الذهنية، على كل رياضي معرفة متوسط الزمن المستغرق لأداء النشاط الحركي أو لإحدى وذلك حتى يتسنى له مقارنته بالزمن اللازم لتحقيق الإعادة الذهنية والذي ينبغي أن يكون متساوي في الحالتين.

المرحلة التاسعة: الإعادة الذهنية المتباطئة:

في هذه المرحلة يحاول الرياضي أن يقوم بتطوير هذه المهارة وذلك بإعادة ذهنية متباطئة للنشاط الحركي، وذلك لتسهيل عملية تشخيص وتحديد الأخطاء والصعوبات التي يتلقاها الرياضي أثناء أدائه للحركة وهذا هام جدا خاصة في بعض الرياضات التي يلعب فيها التحكيم دورا كبيرا في تحديد النتيجة مثل: الجمباز والتزلج الفني.

المرحلة العاشرة: التصور العقلي للمنافسة:

يكمن السبب الرئيسي في تراجع نتائج الرياضي أثناء المنافسة من تلك المحققة في اختلاف الظروف التي يتم فيها تحقيق النشاط الحركي، لذا ينبغي استعمال تموين شامل لجعل هذه الظروف مشابهة لتلك المتواجدة أثناء المنافسة، وبذلك تزداد الثقة بالنفس وينقص التوتر والقلق، ومن بين هذه الظروف الخاصة بالمنافسة التي يمكن أن تؤثر على مردود الرياضي نجد مثلا: لوح التسجيل التغيرات في التوقيت الجمهور... الخ، والتي يجب أن لا يهتم بها إطلاقا.

12- طرق التدريب على التصور الذهني:

هناك العديد من الطرق المستخدمة في التدريب على التصور الذهني نذكر أهمها:¹

12-1- التدريب الفردي والجماعي:

يمكن أخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أن يصنع برامج فردية تتناسب واحتياجات كل لاعب أو جماعة، إذ يمكنه استثمار الاجتماعات مع الفريق الرياضي لتقديم التصور الذهني للاعبين كمجموعة ويقوم فيها بتقييم قدراتهم على التصور الذهني وأداء بعض التدريبات الأساسية على هذه المهارة، ونظرا لأهمية العمل الجماعي الذي يشجع اللاعبين ويستثير حماسهم ويشعرهم بتماسك الجماعة وبالتالي العمل كفريق متفاعل.

12-2- التدريب باستخدام شرائط التسجيل:

يمكن أن يكون التدريب على التصور الذهني باستخدام شرائط التسجيل المعدة سابقا والمتداولة في الأسواق، والتي قام بوضعها بعض الأخصائيين أو تلك التي أعدت خصيصا للاعب للتدريب على التصور الذهني وذلك بدلا من الاستماع للتوجيهات اللفظية التي تتطلب تواجد الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أثناء عملية التدريب على التصور الذهني.

يقوم المختصين في بعض الدول المتقدمة في المجال الرياضي بإعداد شرائط تسجيل خاصة لبعض اللاعبين أو الفرق الرياضية التي يعمل معها كأخصائي نفسي رياضي بهدف تدريبهم على التصور الذهني لبعض المهارات الحركية أو لخطط اللعب المعينة أو لتدريبهم على التصور الذهني بمهارات الاسترخاء أو لبعض المهارات النفسية الأخرى يتناسب مع حاجات اللاعبين أو الفريق الرياضي، كما تتضمن هذه الشرائط التسجيلية بعض تدريبات التصور الذهني غير الموجهة والتي يترك فيها اللاعب حرية ما يريد طبقا لحاجاته الخاصة.

12-3- استخدام سجلات للتصور الذهني:

تتضمن هذه السجلات بيان بالتمرينات المختلفة للتصور الذهني وأهدافها وتوقيت الأداء وفتراته والتوجيهات المصاحبة لكل أداء، وكما تتضمن بعض الخبرات أو القوائم التي تهدف إلى قيام اللاعب باختبار ذاته على مدى تقدمه وبهذا يمكن ضمان عوامل التقنين والاستمرارية لعملية التدريب على هذه التقنية.

¹ محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 2002، ص 221.

13- الفرق بين التدريب الذهني والتصور الذهني:

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

في حين أن التدريب العقلي مصطلح وصفي يمثل الاستراتيجيات التي يستخدم بها التصور العقلي في محاولة لتطوير الأداء الرياضي، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب.

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

وترى "دورتي هاريس" أن الفصل بين التدريب العقلي والتصور العقلي يرجع إلى التصور العقلي يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط، في حين أن التدريب العقلي يتضمن الإيجابية في الصورة أو سلسلة من الصور. وترى أن التصور العقلي هو المرحلة الأولى من التدريب العقلي، حيث الحاجة إلى تعلم تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصور، ومعظم الأنشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة، وهنا يعمل التدريب العقلي كاستراتيجية لاستخدام هذه العقلية وتوظيفها لخدمة الأداء. وتشير أيضا إلى تدعيم الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي، إلى أن بعض اللاعبين على المستوى العالي يفصلون تماما بين المصطلحين، فعندما يطلب على سبيل المثال من لاعب محترف في كرة السلة استرجاع الرمية الحرة فهو يستدعي عملية التصويب، وهذا الفضل يرجع إلى استراتيجيات استخدام التدريب العقلي. وفي التصور العقلي في الأداء وفي النهاية نجد أن هذا الموضوع في غاية الصعوبة وهو يلقى الاهتمام من الباحثين، ولكن الفصل يحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث بالدليل الموضوعي حتى يمكن لهذا المجال أن يحقق الهدف منه.

ويشير "پارو" (1971) إلى أن التدريب العقلي يختلف عن التصور العقلي ولا يمكن اعتبارهما شيئا واحدا، فالتصور العقلي من وجهة نظره هو تذكر الصور من خلال الخبرة السابقة، ويرجع في الحقيقة إلى حركات الفرد وتصوره عنها، أما التدريب العقلي فهو الاسترجاع العقلي أو إعادة مشاهدة رموز الأداء السابقة والتركيز هنا على الحركة ليس على العائد منها مثل الاتجاه والدقة أو المسافة.¹

¹ محمد العربي شمعون، مرجع سابق، 1996، ص 50-52.

خلاصة:

رأينا في هذا الفصل مختلف مفاهيم وأنواع التصور الذهني، أهميته وأهدافه في المجال الرياضي كما انتقلنا إلى طريقة التدريب على هذه المهارة وخطواتها في هذا المجال، إذ توصلنا في آخر المطاف إلى أن استعمال التصور الذهني في المجال الرياضي له أهمية كبيرة خاصة في تحسين الأداء الحركي للاعبين في نفس التخصصات وخاصة ميدان كرة القدم، وهذا ما سيتم التطرق إليه في الفصل الذي يليه وهو محور حديثنا (المهارات الأساسية).

الفصل الثاني

المهارات الأساسية في كرة القدم

تمهيد:

في كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق كما تؤثر أيضا تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق، مما يؤدي إلى إرباك الخصم، وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية وذلك بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف.

لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى جانبين أو محورين هما: كرة القدم والمهارات الأساسية في هذه اللعبة؛ ولقد تناولنا في المحور الأول مفهوم كرة القدم، وإعطاء لمحة تاريخية مختصرة في العالم وفي الجزائر عن كرة القدم، ثم تطرقنا في المحور الثاني إلى التعريف بالمهارات الأساسية في كرة القدم، وإبراز أهميتها، تصنيفها، تقسيمها، مراحل تعليمها وخطوات التدريب عليها، مع التركيز بشدة على شرح مهارة التسديد التي هي محل الدراسة.

أولاً: كرة القدم:

1- تعريف كرة القدم:

*عرفها كل من "فيصل رشيد" و"لحم عبد الحق" على أنها: "رياضة جماعية تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعبا بضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين اقدم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط¹"

*كما عرفها أيضا "روحي جميل" بأنها: "لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم، والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف، وتلعب كرة القدم بين فريقيين يضم كل فريق إحدى عشر لاعبا، وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة تسعون دقيقة على شوطين، أي أن كل شوط به خمسة وأربعون دقيقة، ويخلل المباراة وقت للراحة يدوم خمسة عشر دقيقة، وتجري المباراة بين فريقيين يرتديان ألبيسة مختلفة، وتتكون هذه الألبسة من قميص وثنان وحذاء خاص باللعبة²."

*كما عرفها "مأمور بن حسين آل سليمان" بأنها: "لعبة تتم بين فريقيين يتألف كل منهما من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية الملعب المستطيل الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاولون (اللاعبون) إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على منافسه في إحراز النقاط³."

2- لمحة تاريخية عن كرة القدم:

2-1- في العالم:

لقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري وبالتحديد ما بين 206 ق م وسنة 25م وكانت تسمى الصين بـ "تشوشو"، وكانت تتألف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحريز، وبينهما شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحد، ويوضع هذا

¹ فيصل رشيد عياش الدليمي ولحم عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997 ص01.

² روجي جميل، مرجع سابق، ص06.

³ مأمور بن حسين آل سليمان: كرة القدم بين المصالح والفساد الشرعية، ط2، دار الحرم، بيروت، 1998، ص09.

الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة، ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخاله في الثقب¹.

كما ظهرت هذه اللعبة في اليونان قديماً حيث كانوا يسمونها باسم "ايبسكيروس"، أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو "هاريارستوم"².

وبعد هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830م، على ان تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى "soccer" والثانية "rugby" وبعدها في عام 1845م تم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج وفي سنة 1862م أنشأت 10 قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة"، أما في 26 أكتوبر 1863م أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم، ويمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1988م، وسميت باتحاد الكرة، وبدأ الدوري بـ 12 فريقاً، وسنة بعدها أسست الدانمارك اتحادية وطنية لكرة القدم، ويتنافس على بطولتها 15 فريقاً³.

فيمكن القول إذن أن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904م، أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم "FIFA" وأصبح معترف بها كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة ويتلقى الاتحاد الاقتراحات والتعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات و يبلغ الاتحادية والتعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات و يبلغ الاتحادية والتعديلات التي يتفق على إدخالها إلى القانون من أجل حماية اللاعبين والهيئات، فكل هذه التطورات جد كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن ، وكان نتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة والسلام، وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبيها أن ظهرت لعبة كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالعنا حالياً، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبها⁴.

2-2- في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها ودينها، ففي 1921م شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو فريق مولودية الجزائر، جاء بعدها شباب قسنطينة ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران، وانضمام فرق عديدة أخرى

¹ مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، لبنان، 1988، ص12.

² إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار العلم للملايين، لبنان، 1984، ص32.

³ موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بغداد، 1999، ص10.

⁴ حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط2، دار العلم للملايين، لبنان، 1984، ص10.

للمجموعة، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 أبريل 1985م، حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في ابعء نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينيات والسبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي والاستعراضي، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا، تليها مراحل الإصلاحات الرياضية من 1978-1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980م، وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979م في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قممها في مونديال ألمانيا سنة 1982م، أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ألا وهو الفريق الألماني الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986م في مونديال المكسيك أمام البرازيل (1-0) وتحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990م بالجزائر¹.

ثانيا: المهارات الأساسية في كرة القدم:

3- مفهوم المهارات الأساسية في كرة القدم:

3-1- مفهوم المهارة:

*عرفها "إبراهيم حماد" بأنها: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن"².

*ويعرفها "ثيل توماس" بأنها: سلوك معين لفرد يحددها عامل السرعة والدقة في الأداء، ويحكمها عامل النجاح، والغرض الموجود.³

¹ مجلة الوحدة الرياضي: عدد خاص، 18-06-1992م، الجزائر، ص10.

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص104.

³ R. Thomas.Ethill: Manuel De L'educateur Sportif, Edition Vigot, Paris, 1987, P304.

3-2- مفهوم المهارات الأساسية :

* يعرف "حنفي محمود مختار" المهارات الأساسية على أنها كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي إلى غرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها¹.
 * كما عرفها أيضا "محمد حازم أبو يوسف" بأنها: "القدرة على انتقاء أنسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتبع الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه."²

4- أهمية المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعتبر المهارات الأساسية القاعدة الأساسية للعبة كرة القدم فكثيرا ما تصادف مباريات غير ممتعة لان اللاعبين لا يجيدون أداء المهارات الأساسية، ورغم أن المهارات الأساسية ليست هي كل شيء في كرة القدم- فهناك بلا شك الخطط واللياقة البدنية - لكن تبقى دائما المهارات الأساسية هي العامل المهم في اللعبة، فبدون إجادة اللاعب للمهارات الأساسية لا يستطيع أن ينفذ الخطط، أو يقوم بواجبات مركزه على أكمل وجه.

وإجادة اللاعب للمهارات الأساسية تتطلب منه تدريباً لمدة طويلة، بل إن هذا التدريب يستمر لسنوات عديدة، وفي الحقيقة أن العمود الفقري لوحدة التدريب اليومي هو التدريب على المهارات الأساسية وإن اختلفت طرق التدريب وفقاً لاختلاف الهدف الذي يضعه المدرب³.

كما أشار أيضا "محمد حسن علاوة" إلى انه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية ووراثية وبلغ من الإعداد البدني ما بلغ، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه⁴، وهذا ما يبين ويفسر أهمية المهارات الأساسية في مباراة كرة القدم.

5- تصنيف المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس ولا شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية، الشيء الذي يميزها عن باقي الرياضيات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض، وهذا ما دفع الكثير من الخبراء الاجتهاد

¹ حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص71.

² محمد حازم أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء، مصر، 2005، ص49.

³ حنفي محمود مختار، مرجع سابق، 1994، ص 66-67.

⁴ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، 1972، ص275.

في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها¹، وفيما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات حسب كل من "اشرف جابر" و"صبري العدوي"²:

أ- تصنيف "حنفي محمد":

قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

- ضرب الكرة بالقدم.
 - الجري بالكرة.
 - رمية التماس.
 - المراوغة.
 - مهارات حارس المرمى.
 - السيطرة على الكرة.
 - المهاجمة.
 - ضرب الكرة بالرأس.
- ب- تصنيف "تريمين":

وهو نفس التقسيم السابق غير أن "تريمين" اعتبر أن مهارات حارس المرمى والمراوغة تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة .

ج- تصنيف Geryeb 1977:

يشمل هذا التصنيف بالإضافة إلى المهارات الواردة في التصنيف السابقين مهارات التمرير بأنواعها.

د- تصنيف "بطرس رزق الله" 1981:

يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي:

- أ- مهارات دفاعية: مهارات حارس المرمى، المهاجمة.
- ب- مهارات هجومية: ضرب الكرة بالقدم، ضرب الكرة بالرأس، الجري بالكرة، المراوغة، السيطرة.

¹ عطية عبد المجيد وبلوفضيل مصطفى: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2013-2014، ص53.

² اشرف جابر وصبري العدوي: كرة القدم، مطبعة كلية التربية البدنية، مصر، 1996، ص07.

ج- مهارات بدون كرة: الجري بأنواعه، الوثب من الحركة، الوثب على قدم واحد، الوثب على قدمين مع التوقف والدوران.

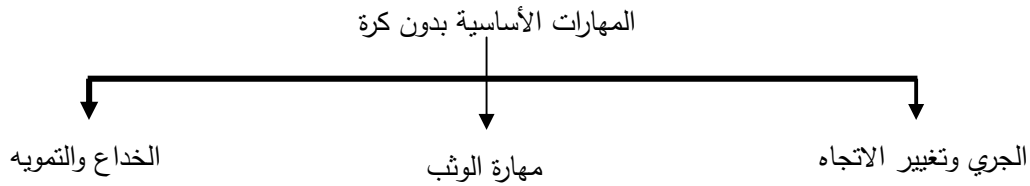
6- تقسيم المهارات الأساسية في كرة القدم:

ينفق كل من محمد صالح عبده ومغني إبراهيم¹، فرج بيومي²، حنفي محمود مختار³، أشرف جابر وصبري العدوي⁴، على أن المهارات الأساسية في كرة القدم تقسم إلى:

6-1- مهارات بدون كرة:

يستخدم عليها بالمهارات البدنية، وهي جميع التحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة، ويكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة، حيث أكدت الدراسات أن الوقت الذي يلمس فيه اللاعب الكرة خلال المباراة الواحدة لا يزيد من الدقيقتين (02د) أما بقية الوقت فهو حوالي (87-88) دقيقة يتحرك فيه اللاعب بدون كرة⁵. وتضم المهارات الأساسية بدون كرة المهارات التالية كما هو مبين في الشكل:

شكل رقم 01: يمثل المهارات الأساسية بدون كرة في رياضة كرة القدم (الباحث)



1. مهارة الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإيقاع، وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه.

والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار والتحكم في الكرة مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة

¹ محمد عبده صالح وإبراهيم مفتي: الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984، ص 27-59.

² فرج حسن بيومي: الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسات، دار المعارف، مصر، 1989 ص 232.

³ حنفي محمود مختار، مرجع سابق، 1994، ص 74-108.

⁴ اشرف جابر وصبري العدوي، مرجع سابق، ص 07.

⁵ حنفي محمود مختار، مرجع سابق، 1994، ص 74.

سواء بأقصى سرعة أو بسرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 5-30م، ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم¹.

2. مهارة الوثب:

تستخدم هذه المهارة من طرف المدافع والمهاجم للاستعداد لضرب الكرة بالرأس أو امتصاصها بالصدر أو القدم في الفضاء، ويستخدمها أيضا حارس المرمى للقبض والاستحواذ على الكرة باليدين ويعتبر الوثب مهارة جد ضرورية خاصة بالنسبة لقلب الدفاع وقلب الهجوم وكذلك بالنسبة لحارس المرمى، حيث أدت الدراسات أن كل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي 20 حتى 25 وثبة في المباراة الواحدة بينما ينفذها حارس المرمى من 15-30 وثبة، في حين عدد وثبات باقي اللاعبين في المباراة الواحدة يبلغ 10 حتى 15 وثبة².

3. مهارة الخداع والتمويه:

تعتبر من المهارات التي يجب أن يجيدها اللاعب المدافع والمهاجم على حد سواء، مع المقدرة على أدائها باستخدام الجسم والجذع والرجلين والنظر، وهذا يتطلب قدرا كبيرا من الاحتفاظ بمركز الثقل بين القدمين والتمتع بقدر من المرونة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي، وقدرة كبيرة على التوقع السليم والإحساس بالمسافة والزمن، والمكان الذي يقوم به اللاعب أثناء الخداع³.

6-2- المهارات الأساسية بالكرة:

وتتمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال المباراة وتشمل كل طرق التعامل مع الكرة⁴.

1. مهارة التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم، ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب)⁵.
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

¹ حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، ط1، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر، 2010، ص27-28.

² أمر الله البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1980، ص65.

³ حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم النظرية والتطبيقية، كلية التربية البدنية للبنين، مصر، 2008، ص83.

⁴ شوقي عبد النور واحمد عامر يوسف: أهمية التحضير البدني على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم، 2013-2014، ص61.

⁵ Turpin Bernard : Preparation Entraînement Du Footballeur, Paris, Editioan Omphora, 1989,P99.

الفريق المنافس كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، لذلك لا بد من تعلم أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز اللاعب على أداء التمرير كالتالي:

أ- التمرير الأمامي: ويعتبر مفتاح للتمرير الخططي، فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى انه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين.

ب- التمرير العرضي: أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير للإمام.

ج- التمرير للخلف: أما آخر خيار أمام اللاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس¹.

2. مهارة استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة، واستلام الكرة يتم في جميع الارتفاعات المستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب².

- مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء استلام الكرة:

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه باستقبال الكرة، وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة عليها ولنجاح ذلك يجب أن يتبع ما يلي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها خصوصا عندما يكون الخصم قريبا.
- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.

- أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من الجسم يستخدمه لاستلام الكرة.

¹ إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001، ص57.

² حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، 2008، ص15.

- 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 المباراة¹.

3. مهارة الجري بالكرة:

*يعني الجري بالكرة استخدام أجزاء من القدم بهدف التحكم في الكرة أثناء دحرجتها على الأرض والتقدم بها في الملعب².

*كما يقول أيضا "حسن السيد أبو عبده" عن هذه المهارة بأنها: "تعتبر من المهارات الأساسية التي يجب أن يتقنها جميع اللاعبين بلا استثناء سواء المدافعين أو المهاجمين، وهي مهارة تتم بعدة طرق مختلفة يختار فيها اللاعب الطريقة المناسبة له والتي تتناسب أيضا مع طبيعة الموقف المهاري والخططي أثناء تأديته للمهارة³".

وحسب "لويس louis" فإن الجري بالكرة يتم بثلاثة طرق هي:⁴

أ- الجري باستخدام وجه القدم الخارجي.

ب- الجري باستخدام وجه القدم الداخلي.

ج- الجري باستخدام وجه القدم الأمامي.

4. مهارة السيطرة على الكرة:

وتشمل سيطرة اللاعب على الكرة وتحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه سواء كانت أرضية أو نصف عالية أو عالية في إطار فن اللعبة، وحسب "فريد غارال" السيطرة على الكرة معناه اخذ ووضع الكرة في حالة اللعب وجعلها أكثر من رقيق⁵.

وتتطلب توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة بحيث يتم تنفيذها من الحركة أو من السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تأمينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة⁶.
تقسم مهارة السيطرة على الكرة إلى ثلاثة أقسام، وهي كالآتي وفق المخطط التالي:⁷

¹ حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، 2010، ص 115-116.

² محمد الصالح الوحشي ومفتي إبراهيم حماد: الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 35.

³ حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، 2008، ص 83.

⁴ نفس المرجع، ص 84-85-86.

⁵ Eric Durent, Entraînement A L'européenne, Edition Vigot, Paris, 1981, P39.

⁶ بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1992، ص 187.

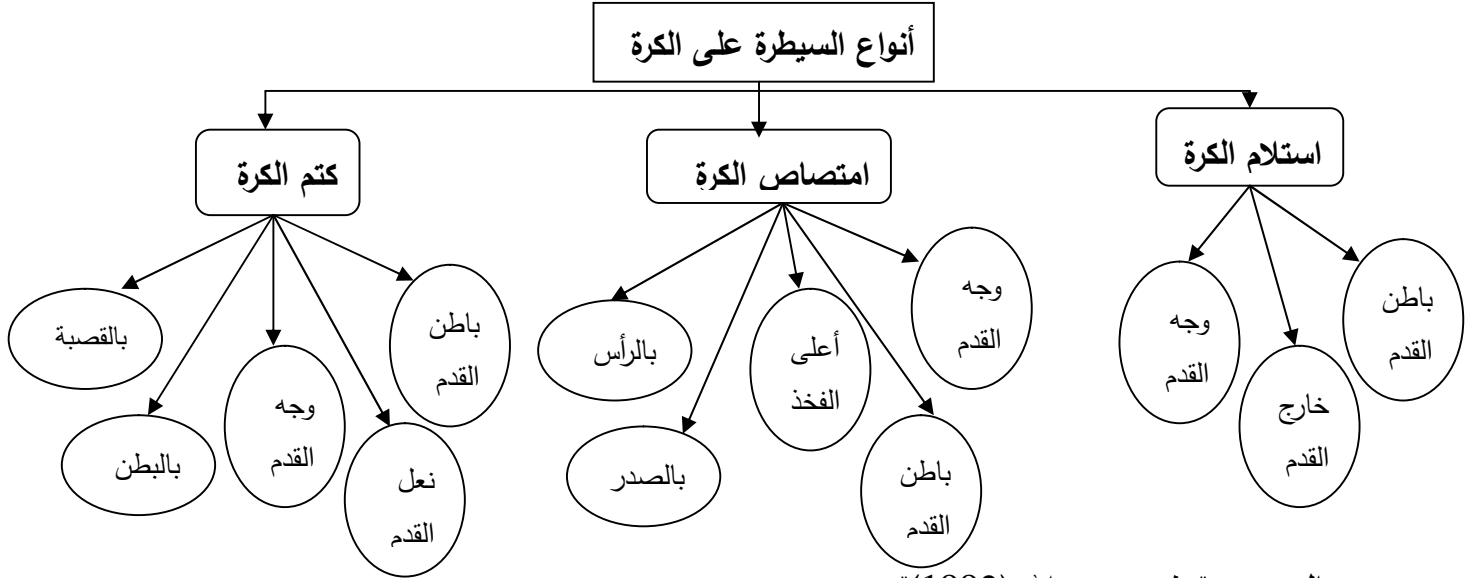
⁷ نفس المرجع، ص 202.

أ- استلام الكرة.

ب- امتصاص الكرة.

ج- كتم الكرة.

شكل رقم (02): يمثل أنواع مهارة السيطرة على الكرة في كرة القدم



المصدر: "بطرس رزق الله (1992)"

أ- استلام الكرة: وهي عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب تحت سيطرته وذلك بأضعاف سرعتها وقوتها وذلك بواسطة: استلام الكرة بباطن القدم، استلام الكرة بوجه القدم الأمامي، استلام الكرة بوجه القدم الخارجي¹.

ب- امتصاص الكرة: عبارة عن إخضاع كل كرة عالية أو هابطة تحت سيطرة اللاعب، وذلك عن طريق امتصاص سرعتها برفع الجزء المستخدم في عملية الامتصاص إلى أعلى نقطة ممكنة لمقابلة الكرة والهبوط بها إلى الأرض، والأجزاء التي يمكن استخدامها في امتصاص الكرة هي: وجه القدم الأساسي بباطن القدم، الصدر والرأس².

¹ الليلة الطيب، مبروك محمد: اثر تمرينات مهارية مقترحة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر جامعة زيان عاشور، الجلفة، 2016-2017، ص41.

² كمال مفاق: اثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر، 2012-2013، ص60.

ج- **كتم الكرة:** هي عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الأرض كعامل مساعد مع الجزء المراد كتم الكرة به في السيطرة عليه وتنقسم إلى: تم الكرة بباطن القدم، تم الكرة بأسفل (نعل القدم)، كتم الكرة بوجه القدم الخارجي، كتم الكرة بالقصبة، كتم الكرة بالبطن.¹

5. المراوغة:

المراوغة والخداع هي حركات التمويه والخداع بالكرة التي يؤديها اللاعب بهدف التخلص من الخصم عندما لا يكون هناك فرصة للتمرير أو التصويب.²
وتعرف أيضا بأنها فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها بجسمه أو بقدمه.³

6. ضرب الكرة بالرأس:

تعتبر مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب أن يجيدها وهي من مستلزمات اللاعب الممتاز سواء كان مهاجما أو مدافعا، ويعتبر الرأس قدما ثالثا يستعمله اللاعب في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم عن الوصول إليها، وتستعمل مهارة ضرب الكرة بالرأس في:

- التسديد صوب المرمى.
- أو التمرير بين أفراد الفريق الواحد.
- أو الدفاع عن مرمى الفريق.
- ويمكن أن تتم هذه المهارة بشكلين وهما:
- ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض.
- ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء.⁴

7. مهارة المهاجمة (القطع للكرة):

ومعناه محاولة اخذ الكرة من الخصم في حالة حيازته لها، أو قطع الكرة قبل وصولها إليه (الخصم)، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم، وتهدف المهاجمة إلى:

¹ بن قاصد علي الحاج محمد: تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم للفئات الصغرى على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر، 2004/2005، ص71.

² موفق اسعد محمود الهيتي: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة للنشر والتوزيع، الأردن، 2009، ص107.

³ حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2002، ص153.

⁴ بن قاصد علي الحاج محمد، مرجع سابق، ص73.

- استخلاص اللاعب المدافع الكرة في المهاجم المنافس.
 - إبعاد المنافس المستحوذ على الكرة منها.
 - قطع الكرة قبل أن تصل إليه.
 - وتتم المهاجمة بالطرق الآتية:
 - المهاجمة في الأمام.
 - المهاجمة من الجانب.
 - المهاجمة من الخلف.
 - المهاجمة بالزحلقة من الجانب أو الأمام¹.
- 8. مهارة رمية التماس:**

إن مهارة رمية التماس تدخل في الخطة الهجومية كون قاعدة التسلل لا تطبق عند رمية التماس وتتم رمية التماس بأن يقوم اللاعب برمي بيديه الاثنتين من فوق الرأس وقدماه على خط التماس ملامستان الأرض، وذلك حتى تصبح الكرة في الملعب مرة أخرى، ويجب تعليمها لدى المبتدئين والتركيز على أدائها باحترام القواعد التالية:

- أن يكون اللاعب مقابلاً للملعب.
 - استعمال اليدين.
 - أن تكون القدمان على أو خارج التماس.
 - استعمالها ورميها من وراء الرأس (الرقبة)².
- 9. حراسة المرمى:**

يعتبر حارس المرمى آخر مدافع وأول مهاجم، فهو الذي يسمح له القانون باستعمال يديه في مسك الكرة أو صدها في حدود منطقة العمليات، ويجب أن تتوفر في حارس المرمى مهارات نفسية ولياقة بدنية بمستوى عال، حيث يتعين عليه توجيه زملاءه في حالة الدفاع أو الهجوم ومنع الكرات من الدخول

¹ Garelpedio : Football Techaique Jeu , Entraînement, Editionanphaa, Paris ,1977,P143.

² مفتي إبراهيم حماد: تمارينات الإحماء والمهارات الأساسية في برامج تجريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998 ص325.

إلى المرمى باستعمال مهارات مسك الكرات الأرضية، العالية أو السريعة والقوية، ومهارة ضرب الكرة باليد أو تحويلها إلى الجانب أو إلى الأعلى بالإضافة إلى ضرب الكرة بالقدم¹.
*وبما أن دراستنا اقتصرنا على مهارة التسديد فقط، سوف نتطرق إلى شرح هذه المهارة بالتفصيل كالآتي:

10. مهارة التسديد: (التصويب)

10.1. ماهية الدقة وأهميتها:

كلمة الدقة بمعناها العلمي هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين.

ومن كل هذا يتضح أن الدقة تعني الكفاءة في إصابة الهدف، وقد يكون هذا الهدف هو المرمى كما هو الحال في كرة القدم، وتعتبر الدقة كعامل مهم في كرة القدم، إذ يتوقف عليها إصابة الهدف وبالتالي تحقيق الفوز، ويجب أن تقاس في المجالات الرياضية وفقا لطبيعة اللعبة، ففي كرة القدم تقاس عن طريق تصويب الكرة على المرمى بالقدم².

10.2. تعريف التسديد في كرة القدم:

*يعرفه "Claude Bayer" على أنه: "نقطة قوة اللعب وقرار يعمل على جلب التفوق في الهجوم"³.
*في حين يقول "H.FIRAN&N.MASSANO" أن التصويب هو: "عبارة عن خاتمة لتسلسل أفعال وعلاقات نوعا ما معقدة بين اللاعبين"⁴.
*والتصويب حسب "Jean Defaur": "هو النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فرديا أو جماعيا ويحتم على المنفذ اندفاعا بدنيا كليا أثناء التنفيذ"⁵.
*وحسب "كمال لموي": "هو كل محاولة لإرسال الكرة نحو المرمى بحيث تكون القذفة مصوبة كما ينبغي"⁶.

¹ بطرس رزق الله، مرجع سابق، 1992، ص 89.

² محمد صبحي حسين: القياس والتقديم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 11.

³ سعد سعود فؤاد: دراسة أثر الإلتزان على تعلم التصويب، مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، قسنطينة، 2002 ص 13.

⁴ نفس المرجع، ص 13.

⁵ نفس المرجع، ص 13.

⁶ Fredo Garel: Foot Ball ,Edition Ampharma, Paris 1983, P 11.

10. 3. العناصر المتدخلة أثناء التسديد نحو المرمى:

يعتمد التصويب على ثلاث جوانب هي:

- **قدم الارتكاز:** وضعيتها تحدد المسار المعطى للكرة إذ كونها بجانب الكرة يسمح بإعطاء مسار منخفض لها، وعلى العكس من ذلك فكونها خلف الكرة يساهم في إعطاء الكرة مسارا هوائيا (عاليا)، كما يجب أن تحمل وزن الجسم الذي يتواجد في اتزان غير ثابت أثناء التنفيذ.
- **رجل التصويب:** يشترط تثبيت رسغ القدم المصوبة التي تسمح بتحويل حدي للقوة مع امتداد للفخذ وانشاء للركبة .

- **الجدع:** باعتبار التصويب كحركة كلية للجسم فإن وضعية الجذع تحديد أيضا مسار الكرة فجذع مثني إلى الأمام (منحني) يحدد مسارا أرضيا للكرة أما الإنحاء إلى الخلف فيسمح بتصويب عال (هوائيا).¹

10. 4. أنواع التصويب:

يمكن أن نقسم نكتيك مهارة التسديد إلى قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن يجدها في مباراة كرة القدم وهي :

- التسديد من الثبات .
- التسديد من الحركة .

- **التسديد من الثبات:** يمكن أن نجد هذا النوع من التسديد في مباراة كرة القدم في حالة خاصة منها ضرب الكرات الثابتة مباشرة وغير المباشرة ، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيد أي أداء للمهارات بالطريقة الفنية المفروضة زد على ذلك فالقوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة .

- **التسديد من الحركة :** وهي الحالة الأكثر انتشارا في كرة القدم ، اعتبارا أن مباراة كرة القدم تتم في حالة جري التي تمنح فرص أكثر للتهديف والتسديد خاصة في الحالات التي يصعب التخلص فيها من مراقبة الخصم .

10. 5. كيفية التصويب في كرة القدم:

هناك عدة إمكانيات للتسديد أثناء مباراة كرة القدم، ولهذا فعلى أن نهين ونحضر اللاعب لكل الحالات التي يمكن أن تطرح له خلال المقابلة .

¹ سعد سعود فؤاد، مرجع سابق، ص 15.

- **ضرب الكرة بوجه القدم** : يعتبر هذا النوع من الضربات من أصعب الأنواع وهو ليس سهلا كما يتصور البعض ، والأصعب الكبير من القدم غالبا ما يصاب عندما يكون التنفيذ غير صحيح وتستخدم هذه الطريقة إما بطريقة مستقيمة أو لولبية وتستخدم في ضربات المرمى والضربات الحرة المباشرة القوية وللتمرير الطويل والسريع ، ومن عيوبها أنها لا تغطي دقة اللعب .
- **ضرب الكرة بالقسم الجانبي من القدم (القسم الداخلي)** : تستخدم للمناولات القريبة والبعيدة والعريضة وكذلك للمناولات اللولبية وكذلك الضربات المباشرة وغير المباشرة .
- **ضرب الكرة بالقسم الخارجي من القدم** : تعتبر هذه المهارة من الضربات التي تخدم الأغراض التكتيكية حيث يلعب التكتيك هنا دورا كبيرا ويستخدم هذا النوع من الضربات للتسجيل من مناطق بعيدة إلى جانب التمريرات الطويلة والقصيرة.¹
- **الضربة المنخفضة** : يتميز هذا النوع من الضرب بالطريقة التي يضرب بها القدم للكرة ، إذ يحتفظ بالنشاط متجها إلى الأسفل حتى يرسل ظهر الكرة على الأرض ، حيث إذا كانت الركبة بعيدة جدا خلف الكرة فان ظهر القدم يرسل الكرة إلى الأعلى بعيدا عن سطح الأرض .
- **الضربة غير المألوفة** : نلاحظ هذا النوع من الضربات في المستويات العالية حيث يضطر اللاعبون على أداء طرق غير عادية للوصول إلى الكرة وذلك باستعمال الزحف والركب وهم قادرون على ضرب الكرة .
- **الضربة الخاطفة** : تتم هذه الضربة بسرعة فائقة وهذا من أجل تجنب قدم اللاعبين من المتابعة ومن مميزات هذه الضربة هي حدة الحركة التي تجعل منها ضربة جديدة .
- **ضرب الكرة من الدوران** : وهذه الحركة غالبا ما نلاحظها في المقابلات الوطنية وهي موجودة بكثرة في المستويات العالية ونجدها في الهجوم حيث تتم بطريقة فنية لتسجيل الأهداف .
- **الضربة بخلف العقب** : تستخدم هذه الضربة لخداع الخصم ، وهي من الضربات الفنية والاستعراضية كما يمكن عن طريقها استعمال تمريرات قصيرة وتسجيل أهداف جميلة .
- **الضربة الطائرة والنصف طائرة** : تستعمل هذه الضربة عندما تكون الكرة في الهواء وفي توجيه ضربات منخفضة بعيدة المدى، مما يحدد ارتفاع الكرة نوع الضربة الطائرة ، الضربة النصف طائرة تتطلب إحساسا سليما لاتصال الكرة بظهر القدم لحظة ارتداد الكرة بالضبط.

¹ محمد محمّد حامد الأفندي : المهارات الأساسية خطط أصول التدريب، عالم الكتب، مصر، 1971، ص43.

- الضربة المرفوعة : نجد هذا النوع من الضربات بكثرة في المقابلات بحيث أنها تستعمل للمناولات الطويلة والعريضة والضربات الطويلة و القصيرة للتسديد ، كما تحدد وضعية الجسم ارتفاع الكرة بالإضافة أن هذه الضربة تخدم الأغراض التكتيكية.¹

10.6. العوامل الأساسية لدقة التصويب:

أ- العامل النفسي:

ويدخل تحت هذا العمل مجموعة صفات هي :

- العزيمة والإرادة وقوة التصميم لدى اللاعب، وهي تتمثل في عدم تردده في التصويب كلما سمحت له الفرصة.

- قدرة اللاعب على التركيز عند التصويب

- هدوء اللاعب عند التصويب .

- ثقته بنفسه وبمقدرته .

- مدى اتساع زاوية رؤيته للملعب وخاصة المرمى وما حوله .

ب- العامل البدني:

وأهم ما يؤثر في ذلك هو :

- قوة اللاعب التي تساعده على التصويب بقوة مما يؤثر نفسيا على المدافعين خاصة حارس المرمى ، كما أن قوة اللاعب تجعله يتفوق بدنيا على الخصم في لحظة التصويب خاصة وهما يتنافسان على الكرة بل التصويب .

- رشاقة ومرونة اللاعب التي تجعله يستطيع أن يأخذ الوضع الصحيح عند التصويب أو عند الربط بين الخداع والتصويب .

ج- العامل الفني:

ويتمثل هذا في إجادة اللاعب مهارة التصويب بأي جزء من أجزاء القدم أو الرأس، من أي مكان من الملعب سواء من الحركة أو الثابت أو الوثب ، ومن أي وضع يتخذه الجسم.²

¹ نفس المرجع، ص44.

² مصطفى رنان، نورالدين بن يوسف: دراسة أثر الإلتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال، مذكرة ماجيستر، جامعة المسيلة، 2006-2007، ص24-25.

10. 7. الأساليب التي يعتمد عليها التصويب:

عند تحليل التصويب نجد أن هناك ثلاث أساليب تعتمد عليها الطريقة الصحيحة للتصويب:

- كيف يصوب اللاعب:

- هل يصوب مباشرة أو بعد إيقاف الكرة .
- بأي قدم يصوب اللاعب و قوة و سرعة الضربة.
- ما هي طريقة التصويب ، ما معنى ذلك بأي جزء من القدم يركل اللاعب الكرة.

- متى يصوب اللاعب:

من الطبيعي أن يكون التصويب في اللحظة المناسبة وهي التي تكون:

- قبل أن يضرب المدافع الكرة من أمام المهاجم .
- عندما يكون الطريق إلى المرمى خاليا .
- عندما يتحرك حارس المرمى إلى الأمام أو الجانب .
- عندما يكون هناك مدافع يحجب الكرة عن حارس المرمى.
- عندما لا يتوقع المدافع أو حارس المرمى التصويب.

- أين يصوب اللاعب:

من البديهي أن يصوب اللاعب في المكان المناسب ويعني ذلك:

- أن يكون التصويب في الزاوية المفتوحة وليس في الزاوية الضيقة.
- يكون التصويب من مسافة معقولة وليس من مسافة بعيدة .
- تصويب الكرة غالبا ما يكون أرضيا.

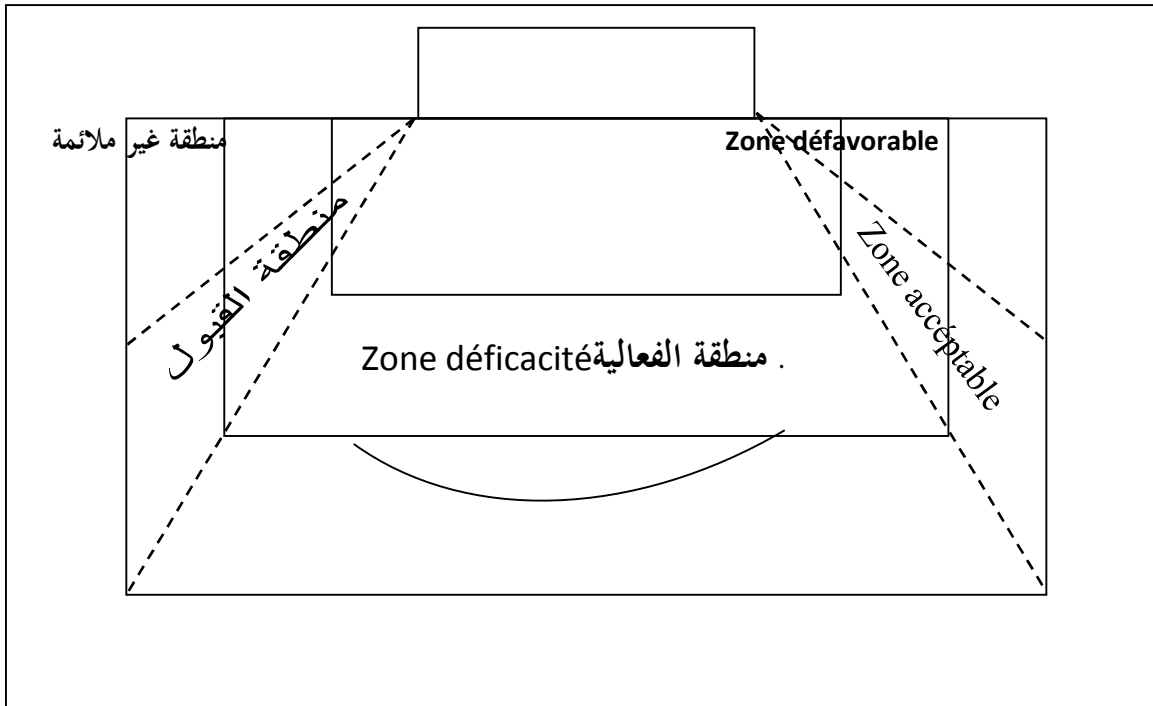
وعلى كل هذا يتوقف مكان التصويب على مقدرة حارس المرمى وطبيعة أرض الملعب أيضا.¹

10. 8. مناطق وزوايا التصويب:

إن اللاعب الجيد قبل أن يصوب يجب أن يعرف مكان التصويب ما إذا كان جيدا أم لا، كما يجب أن يحدد مكان الحارس والمدافعين أثناء التنفيذ ولهذا الغرض قام " Alan AZHAR " بتحديد مناطق التصويب نحو المرمى وهي:

¹ لحر عبد الحق، فيصل رشيد عياش الدليمي: كرة القدم، مستغانم، الجزائر، 1997، ص62.

- منطقة الفعالية (zone défficacité): وفيها يجب أن يكون التصويب مركزا وبدقة عالية ، كما يجب أن يكون الهجوم مركزا على هذه المنطقة بأكبر عدد من المهاجمين .
 - منطقة مقبولة (zone acceptable) : التصويب أثناء اختلال دفاع الخصم أو أثناء تمرکز غير جيد للحارس ، أو في حالة تمرکز للمدافعين في منطقة الفعالية بشكل يسمح للمهاجم من البقاء منفردا في المنطقة وبالتالي تصير أخطر منطقة على الفريق والتي تقل فيها زوايا التصويب والتسجيل من هذه المنطقة ولا يتسنى ذلك إلا للاعب الجيد والموهوب الذي يغالط الحارس و الشكل رقم (03) يبين ذلك:¹
- الشكل رقم (03) : يمثل مناطق وزوايا التصويب في كرة القدم



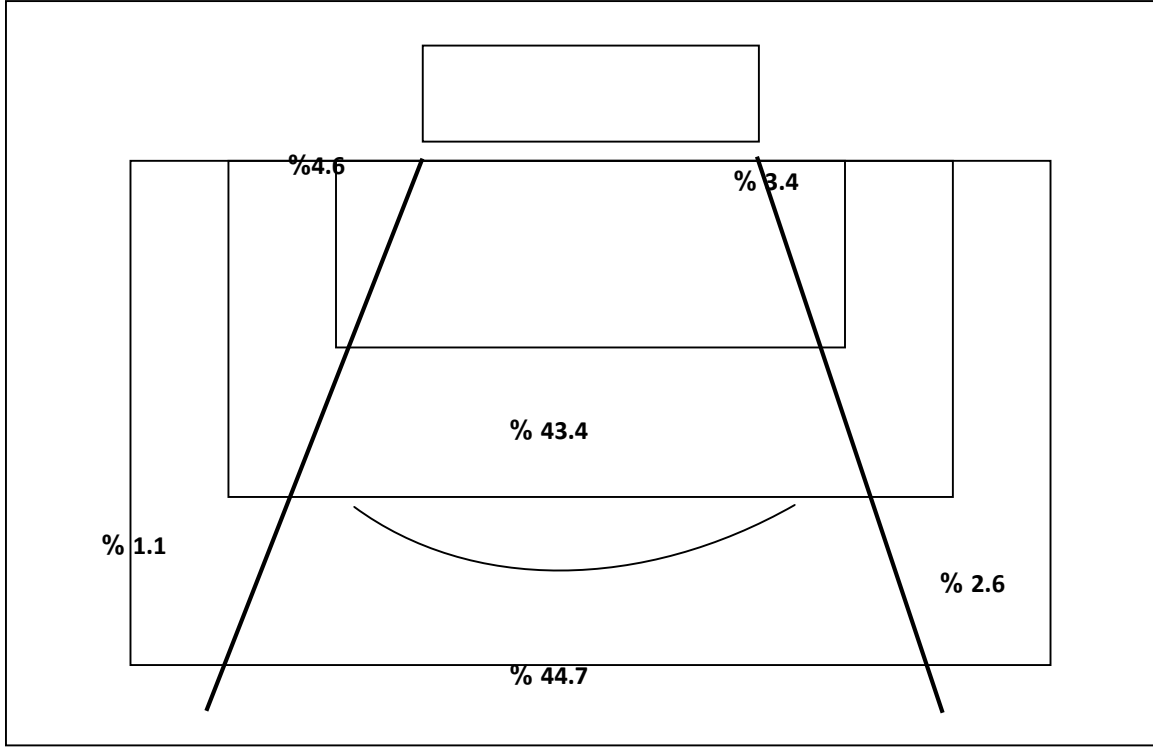
المصدر : Alan Azhar (1992)

وهناك دراسة أخرى أجريت من طرف "WRZOS" مشارا إليها لدى "J.F.GREHAIGNE"، تبين النسب المئوية للتصويب المدقق ووضعيتها تنفيذها على الفرق الملاحظة وهي ملخصة في الشكل رقم (04):²

¹ Alan Azhar M: Foot Ball Une Methode Complete Et Moderne Pour Arprendre Ou Se Perfection, Edition Solar, 1992, P 42.

² سعد سعود فؤاد، مرجع سابق، ص 17.

الشكل رقم (04): يمثل النسب المئوية للتصويب نحو المرمى بدقة في كرة القدم



المصدر: "سعد سعود فؤاد (2002)"

7- ميكانيزم وآلية تعلم المهارات:

- تكوين الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب.
- من الأهمية أن يعرف المدرب ما يحدث في أذهان اللاعبين خلال تعلمهم للمهارة.
- إذا كانت المهارة سهلة الأداء ففي هذه الحالة يتم تعلم الأداء من خلال تطوير الصورة الذهنية التي تتطبع فيه من خلال تكرار أدائها.
- إذا ما كانت المهارة صعبة ومعقدة مثل التصويب خلال الدوران فإنه يتم تعلمها من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صورة تتطبع في المخ.
- الصورة الذهنية التي تتطبع في مخ اللاعب نتيجة تكرار أداء المهارة سوف يستفيد منها فقط في الحالة التي تنطبق عليها، ولكي يستفيد اللاعب من الصورة الذهنية في أدائه للمهارة خلال المباراة لا بد أن تكون هناك صورة ذهنية متعددة للمهارة قد تصل إلى الألف، ليتم التوفيق بينها لاختيار الصورة المناسبة للموقف المتواجد به اللاعب¹.

¹ مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1999، ص35.

- حتى في وجود الآلاف من الصورة الذهنية للمهارة في ذهن اللاعب، فإنه يكون من الصعب الوصول الى الاختيار السريع فيما بينها والذي يتوافق في سرعته مع المواقف المتغيرة خلال المباراة إذا لم تكن هذه الصورة موجودة واضحة ومدعمة في مخ اللاعب¹.

8- مراحل تعليم المهارات الأساسية:

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب، لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرّب أن يعلما أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء وهي:

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي.

- مرحلة التوافق الجيد.

- مرحلة تثبيت وإتقان المهارات².

8-1- مرحلة التوافق الأولي:

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما، إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرّب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وان أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.

- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة.

- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرّب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة³.

¹ حنفي محمود مختار، مرجع سابق، 1998، ص 98.

² الليلة الطيب، مبروك محمد، مرجع سابق، ص 46.

³ حنفي محمود مختار، مرجع سابق، 1998، ص 99.

8-2- مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار اللاعب للمهارة والربط بين طريقتين الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

8-3- مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة، ولكن لا بد من أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المهارة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء أليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ بها لناحية خطوية معينة، ولكن يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن¹.

9- خطوات التدريب على المهارات الأساسية:

ويمكن تلخيص خطوات التدريب على المهارات الأساسية بغرض وصول اللاعب إلى الأداء الآلي المتقن فيما يلي:

9-1- التدريب على المهارات الأساسية للوصول إلى الأداء الدقيق تحت ظروف بسيطة وثابتة:

يصل اللاعب بسرعة إلى تعلم المهارة الأساسية إذا بقيت ظروف التمرين ثابتة وبشرط أن تقتضي التمرين من الناشئ قوة صغيرة أو متوسطة أثناء التدريب، ويمكن أن يكرر التمرير أو جزء منه عدة مرات إذا اقتضى الأمر، على شرط أن يكون الحمل ملائما لقدرة اللاعب، وهناك خطأ أو خطورة وذلك إذا طلب المدرب في اللاعب أن يبذل جهد كبيرا مع تكرار التمرين أكثر من اللازم، بل إن الواجب على المدرب أن يوقف التمرين قبل ظهور الإجهاد على اللاعب وان يتحول التدريب إلى تمرين آخر وأثناء أداء اللاعب للتمرينات لتعلم المهارات الأساسية يجب أيضا أن يصاحب ذلك التعود على بعض القواعد الخطوية الفردية مثل الجري نحو الكرة وعدم انتظارها، والجري بمجرد تمرير الكرة. وفي هذه المرحلة تعطي طرق التدريب الآتية:

¹ مقال كمال، مرجع سابق، ص 65.

- تمارين الإحساس - تمارين فنية إجبارية - تمارين بالأجهزة.

9-2- تطوير المهارات الأساسية عن طريق الارتفاع التدريجي بسرعة الأداء وازدياد استخدام القوة أثناء التمرين:

وفي هذه المرحلة تعطي التمارين المرتبطة باللياقة البدنية، والألعاب الصغيرة والتمارين بأكثر في كرة، والتمارين الفنية الإجبارية المتقدمة.

9-3- تثبيت المهارات الأساسية عن طريق تغيير الظروف الخارجية:

يؤثر تغيير المحيط الخارجي في نوعية ودقة الأداء الحركي للاعب، فمثلا اختلاف وزن ومرونة الكرة يؤثر في مهارة الناشئ وفي التوافق العضلي العصبي له، وتغير اللاعب المضاد أثناء التدريب له قيمته، وكذلك فإن زيادة ضغط اللاعب المضاد أثناء التدريب يصعب من الأداء الحركي للاعب، ويمكن أن يكون المدافع سلبا في أول التدريب ثم ايجابيا، هذه الأمثلة توضح لنا أهمية وظروف تغيير الظروف الخارجية أثناء التدريب لوصول اللاعب إلى مهارة أكمل وأدق تحت ظروف متغيرة، وتعطي في هذه المرحلة الألعاب الصغيرة والتدريبات الحركية¹.

9-4- تثبيت المهارات الأساسية تحت ظروف أكثر صعوبة:

لكي يعمل المدرب على تثبيت المهارات الأساسية بحيث تؤدي بدقة وإتقان أثناء المباراة، يكون من واجبه أن يعمل مع تقدم التدريب على المهارات على أنه تؤدي هذه المهارات في ظروف تشبه ظروف المباريات مثل التدريبات المركبة مع زميل أو أكثر (التدريبات الخطئية)، وكذلك فإن المباريات في مجموعات صغيرة ومن الملعب ترفع قدرة اللاعب على الأداء ودقته، خاصة وأن هذه التقسيمات تتطلب من اللاعب أداء صحيحا وسريعا للمهارات تحت ضغط اللاعبين المضادين في حيز ضيق من الأرض هذا بالإضافة إلى أن هذه التدريبات تعطي اللاعب الخبرات التي تجعله يقتصد مجهوده أثناء الأداء القدرة على حسن التصرف وهذوء الأعصاب أثناء اللعب، يضاف إلى ذلك عامل مهم جدا له تأثير كبير على أداء اللاعب، وهو الثقة بالنفس، وفي هذه المرحلة تعطي التمارين المركبة والتمارين التي تشبه ما يحدث في الملعب.

¹ حنفي محمود مختار، مرجع سابق، 1998، ص101.

9-5- مراجعة وتثبيت المهارات الأساسية في المباريات التجريبية:

من الواضح أن اللاعب الذي يستطيع أن يدرك أسباب أخطائه في الأداء ويصلحها أثناء التدريب يكون اقدر على النجاح في إصلاح أخطائه الفنية أثناء المباراة من اللاعب الآخر الذي لم يتعلم كيف يصلح من أخطائه ذاتيا وطبيعي أن أداء المهارة تحت ظروف المباراة يكون أكثر صعوبة من أدائها أثناء التمرين، لذلك كانت المباريات التجريبية وسيلة فعالة لتثبيت وإتقان المهارات تحت الظروف الصعبة أثناء المباراة، ومع ارتفاع مستوى أداء اللاعب للمهارات يقل تركيزه في محاولة لعب الكرة بالإتقان المطلوب وفي نفس الوقت يزداد تركيزه وانتباهه لتنفيذ الخطط الفردية والجماعية بكفاءة اكبر.

9-6- تدريب المهارة الأساسية خلال الخطة السنوية:

نظرا للصعوبة التدريب على المهارات الأساسية في محاولة الوصول إلى إتقان اللاعب لها يجب أن يضع المدرب خطته السنوية للتدريب بحيث تشمل مجموعة كبيرة ومتنوعة من التمرينات ومن المستحسن أن يكون لدى كل لاعب كرة أثناء التدريب على المهارات، وقد أظهرت الخبرات والتجارب أن ربط التمرين على اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية يكون محببا للاعبين ويزيد من قدرتهم ومجهودهم وتستخدم هذه الطريقة خلال فترة الأعداد.

وفترة الأعداد هي الفترة الأساسية في تعليم اللاعب المهارات، وخلالها يصل اللاعب إلى التكامل والدقة في أدائها، وخاصة في المرحلة الأولى والثانية من فترة الأعداد، إما في المرحلة الثالثة وكذلك أثناء فترة المباريات فيكون التدريب على المهارات الأساسية خلال التمرينات التي تكون على شكل تقيسمات ومباريات (3×3)، (6×6).

وأثناء مرحلة المباريات يكون التدريب أيضا على المهارات الأساسية من خلال التمرينات المركبة ويجب أن يربط التدريب على المهارات بالتدريب على واجبات كل لاعب في مركزه ومع التحركات الخطئية، أما في نهاية فترة المباريات وفي فترة الراحة الايجابية (المرحلة الانتقالية) فيكون التدريب على المهارات الأساسية على شكل مباريات مرحة.

ومن الواجب على المدرب ا يحرص على إصلاح أخطاء اللاعب أثناء تعلم المهارات الأساسية وخاصة عندما تكون هذه المهارات تستخدم في التحركات الخطئية¹.

¹ نفس المرجع، ص102-103.

10- أساليب التدريب على المهارات الأساسية:

ومن أساليب وطرق التدريب على المهارات الأساسية ما يلي:

10-1- تدريبات الإحساس بالكرة:

وهي سهلة وأساسية لتعليم المهارات حيث تساعد على خلق صداقة وألفة بين الناشئ والكرة وتكون تحت سيطرته سواء عالية أو أرضية ومن جميع الاتجاهات.

وهذا التحكم في السيطرة على الكرة يكون في خلال تدريبات يؤديها اللاعب بنفسه دون تدخل مباشر في التدريب مثل درجة الكرة والجري بها في اتجاهات ومسافات مختلفة، وكذلك تنطيط الكرة والسيطرة عليها بأجزاء القدم والجسم المختلفة، وهذه التدريبات تعطي في بداية الوحدة التدريبية، أما بالنسبة للاعبين البراعم والأشبال فنأخذ مكانا من الوحدة التدريبية الأساسية .

10-2- تدريبات إجبارية:

وتوضح هذه التدريبات مستوى دقة اللاعب في أداء المهارات الأساسية ، وتوضح في البرنامج التدريبي من خلال واجبات معينة للاعب سواء من الوقوف أو من الحركة، وتعطي هذه التدريبات أثناء الإحماء أو بعده وعلى المدرب أن يلاحظ صحة أداء اللاعب لهذه التدريبات بدقة مع تصحيح الأخطاء بصورة مستمرة.

10-3- تدريبات باستخدام أكثر من كرة:

هذا الأسلوب له طابع خاص يساعد اللاعب على سرعة الأداء للمهارة الأساسية بدقة كاملة ويرفع من قدرة اللاعب على الملاحظة أثناء اللعب ويزيد كفاءته الخطئية وتعطي هذه التدريبات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية¹.

10-4- تدريبات لتنمية المهارة مع ربطها بالقدرات البدنية:

يعتبر هذا الأسلوب مدخلا للتدريبات المركبة وتعطي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية، فعند التدريب على أداء المهارات المرتبطة بتطوير السرعة مثلا يجب أن يؤدي هذه التدريبات في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة المراحل النسبية، أما التدريبات في بداية الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة الراحة النسبية، أما تدريبات التحمل

¹ حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، 2002، ص146.

فتعطي في الجزء الثاني من الوحدة التدريبية مع مراعاة طول فترة دوام المثير وفترات راحة قصيرة حتى تحقق التدريبات الهدف منها.

10-5- تدريبات الأداءات المهارية المركبة:

يعتبر هذا النوع من التدريبات الأساسية في بناء الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية اليومية ويستخدم هذا الأسلوب من التدريبات مع وجود مدافع سلبي أو ايجابي، ويمكن تحديد مساحة وزمن أداء هذه التدريبات ومن ثم يمكن الحكم على قدرة اللاعب ومهارته.

10-6- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الأجهزة:

ويستخدم فيها بعض الأدوات والأجهزة المساعدة وعن طريقها يمكن للمدرب أن يعطي التدريبات السهلة أو الصعبة أو يتدرج من السهل إلى الصعب وذلك حسب إمكانيات وقدرات لاعبيه، بالإضافة إلى أن المدرب يمكن أن يعلم اللاعب بعض النواحي الخطئية، وينمي القدرات البدنية جنباً إلى جنب من النواحي الفنية المهارية، ومن هذه الأجهزة حائط التدريب، والمقاعد السويدية والحوافز وجهاز ضرب الكرة بالرأس¹.

10-7- تدريبات فنية لتنمية المهارة باستخدام الألعاب الصغيرة:

تستخدم الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسية وحسن تطبيق خطط وطرق اللعب المختلفة وينظر إليها كأحد الوسائل الهامة التي تصيح الوحدة التعليمية والوحدة التدريبية بطابع الإثارة والتشويق. كما أنها تعد من الوسائل التربوية الهامة في إعداد اللاعب لممارسة كرة القدم، والألعاب الصغيرة التمهيدية تعد من انجح وسائل التدريب الحديث حيث تعد اللاعب لأداء المهارات الأساسية في مواقف مشابهة للمواقف التي تقابل اللاعب أثناء المباراة، حتى تكسبه حسن التصرف أمام المواقف المختلفة².

¹ نفس المرجع، ص150.

² مفاق كمال، مرجع سابق، ص79.

خلاصة:

تعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم احد الأركان الرئيسية في وحدة التدريب اليومية، حيث يستخدمها اللاعب خلال المباريات، المنافسات والتدريبات، ويحاول إتقانها وتثبيتها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، ويتخذ المدرب لتحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية الهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة، الإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة، بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف معينة وفي إطار قانون لعبة كرة القدم.

لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تبيان كل هذا، من خلال ما تم توضيحه من خلال إعطاء أهمية لهذه المهارات أثناء أدائها ومحاولة التعلم عليها، كما تم توضيح مراحل أهم تصنيفات وخطوات التعلم عليها حتى يسهل للاعب والوصول بها إلى أعلى المستويات من الأداء .

الباب الثاني

الجانب التطبيقي للدراسة

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة

تمهيد:

سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي بدراسة ميدانية عن طريق توزيع استمارة الاستبيان على أفراد العينة المختارة، والذي تتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والإطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع دراستنا والإتصال بالمختصين في هذا الميدان من أجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي، حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة، وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع، وقبل توزيع الإستمارات المتعلقة بالدراسة قمنا بإجراءات دراسية على عينة من مجتمع دراستنا بلغ عددها 15 لاعبا من الفريقين (C.A.T-E.S.V.T) اختيروا بطريقة عشوائية وكانت كالتالي:

*في 03 ماي 2019 تم التوجه إلى مقر الفريقين (C.A.T – E.S.V.T) وتم التحدث مع رئيس النادي لكل فريق، وتمت الموافقة منهما على إجراء الدراسة.

*في 10 ماي 2019 تم توزيع الإستبيان على 15 لاعبا من الفريقين بشكل عشوائي لإجراء الدراسة الإستطلاعية معهم، ومعرفة مدى فهم الأسئلة، والعراقيل المصادفة وذلك لتسهيل العمل الميداني مع عينة الدراسة فيما بعد.

*في 18 ماي 2019 تم الشروع في إعادة توزيع الإستبيان على عينة الدراسة والمتمثلة في 35 لاعبا من الفريقين.

2- منهج الدراسة:

حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وفي دراستنا هذه نرى أن المنهج الوصفي هو الأنسب للتعامل مع المعطيات المشتقة من حالات الملاحظة البسيطة سواء كانت قد تم ملاحظتها فعليا، أو قد تم ملاحظتها من خلال الإستبيان أو فنيات أخرى.

وتتم الدراسة الوصفية بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر، كما تهتم بتحديد الممارسات الشائعة، والتعرف على الميول والآراء والمعتقدات عند الأفراد والجماعات وطريقة نموها

وتطورها، كما تهتم أيضا بدراسة الظروف الإجتماعية والسياسية والإقتصادية والرياضية وغيرها في جماعة معينة أو مجتمع معين¹.

3- مجتمع الدراسة:

يتمثل المجتمع الدراسي في دراستنا هذه في لاعبي فريقي الفرع البلدي لمدينة تاسوست (C.A.T) (E.S.V.T) لسنف الأكابر، والبالغ عددهم 50 لاعبا، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم (02): يبين أفراد مجتمع الدراسة

الرقم	اسم الفريق	عدد اللاعبين
01	فريق شباب أتليتيك تاسوست C.A.T	25 لاعب
02	فريق الوفاق الرياضي لمدينة تاسوست E.S.V.T	25 لاعب

4- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

ومن أجل دراسة بحثنا هذا تم اختيارنا للعينة الغير العشوائية القصدية، وقد بلغت 35 لاعبا بنسبة 70% من مجتمع الدراسة، بعد استبعاد 15 لاعبا من الفريقين محل الدراسة بطريقة عشوائية بنسبة قدرت بـ 30% لإجراء الدراسة الإستطلاعية معهم، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (03): يبين النسب المئوية لعينة الدراسة

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	
100%	50	مجتمع الدراسة
30%	15	العينة الإستطلاعية
70%	35	عينة الدراسة

5- أدوات الدراسة:

تم استخدام تقنية الإستبيان كأداة أساسية للدراسة، والذي يعتبر من أنسب الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما يسهل علينا جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقا من الفرضيات السابقة.

1- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1999، ص 217.

بحيث تضمن الاستبيان 24 سؤالاً بالنسبة للاعبين موزعين حسب المحاور، في المحور الأول الخاص بالفرضية الأولى والتي مفادها أن "للتصور الذهني الخارجي دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم" يشمل أسئلة مرقمة من 1 إلى 12، والمحور الثاني الخاص بالفرضية الثانية والتي مفادها أن "للتصور الذهني الخارجي دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم" مرقم من 13 إلى 24، يجب عليها بعلامة (X) داخل الخانة المختارة، وهي موجهة إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها.

وقد تم اختبار صدق هذه الأداة عن طريق صدق المحكمين، حيث تم توزيعها على أساتذة متخصصين في جامعة محمد الصديق بن يحيى بجيجل وعددهم (05 أساتذة)، وذلك لمعرفة مدى كفاية عدد الأسئلة ووضوحها مع الفرضيات، وعليه تم التعامل مع التعديلات المطلوبة.¹

6- متغيرات الدراسة:

استناداً إلى فرضية البحث تبين لنا جلياً أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

6-1- المتغير المستقل: " متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع" وهو الأداة التي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير، وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به. وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو: التصور الذهني (الداخلي والخارجي).

6-2- المتغير التابع: " متغير يؤثر فيه المتغير المستقل" وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع".²

وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو: تحسين مهارة التسديد.

7- مجالات الدراسة:

وقد تمثلت مجالات الدراسة فيما يلي:

7-1- المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة في الملعب البلدي لمدينة تاسوست بلدية الأمير عبد القادر مكان إجراء التدريبات والمباريات بالنسبة للفريقين محل الدراسة (C.A.T-E.S.V.T).

¹ أنظر قائمة الملاحق.

² صلاح الدين عيساني: دور الإتصال بين المدربين واللاعبين في الرفع من نتائج الفريق، مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة، 2008-2009 ص71.

7-2- المجال الزمني:

شرعنا في إنجاز هذا المشروع من بداية شهر فيفري إلى غاية أواخر شهر جوان وتنقسم إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى: من أوائل شهر فيفري حتى شهر أفريل وهي مرحلة البحث النظري، حيث قمنا من خلالها بجمع أهم ومختلف المعلومات المتعلقة التصور الذهني، المهارات الأساسية في كرة القدم.

المرحلة الثانية: من أواخر شهر أفريل حتى شهر جوان، وهي مرحلة خصصت للجانب التطبيقي من خلال جمع المعلومات الميدانية ومناقشة النتائج المتحصل عليها.

8- الأداة الإحصائية:

وقد استخدمنا في دراستنا التقنيات الإحصائية التالية:

- النسب المئوية:

تم استخدام قانون النسبة المئوية من أجل تفرغ البيانات المتحصل عليها وتحليلها.

$$\frac{ت \times 100\%}{ع} = س$$

التكرارات $\times 100\%$

النسبة المئوية =

عدد أفراد العينة

حيث: ع: تمثل عدد أفراد العينة

ت: تمثل عدد التكرارات

س: تمثل النسبة المئوية

- اختبار كا²:

يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الإستبيان

وهي كما يلي:

$$\text{كا}^2 = \frac{\sum (\text{ت ح} - \text{ت ن})^2}{\text{ت ن}}$$

حيث: كا²: يمثل القيمة المحسوبة من خلال الإختبار

ت ح: تمثل عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية أو المشاهدة)

ت ن: تمثل عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

- درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة" $a = 0.05$

- درجة الحرية $n = 1 - h$ ، حيث "هـ" تمثل عدد الفئات.

9- صعوبات الدراسة:

واجهنا عدة صعوبات في إعدادنا لهذه الدراسة نذكر منها ما يلي:

- نقص المراجع على مستوى مكتبتنا الجامعة.

- صعوبة الوصول بالاستبيان إلى صورته النهائية.

- صعوبة الوصول إلى بعض اللاعبين نظرا لانتهاج البطولة الولائية لكرة القدم لهذا الموسم، مما جعل

من حجم العينة صغير (بهذا الحجم).

خلاصة:

لا يخلو أي بحث علمي من إجراءات منهجية يمر بها الباحث للوصول إلى إجابة علمية دقيقة لإشكالية دراسته، وعلى هذا الأساس قمنا بتخصيص هذا الفصل للتعريف بمنهج الدراسة ومجتمع الدراسة وعينته، أداة الدراسة وصدقها، مجالات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة فيها، والصعوبات التي واجهناها لتحقيق ذلك.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بعد التطرق في الفصل السابق إلى مختلف الإجراءات المنهجية المتبعة في الجانب الميداني للدراسة، وبعد جمع البيانات باستخدام تقنية الإستبيان ستحاول في هذا الفصل عرض التكرارات في جداول إحصائية وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة.

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الأول:

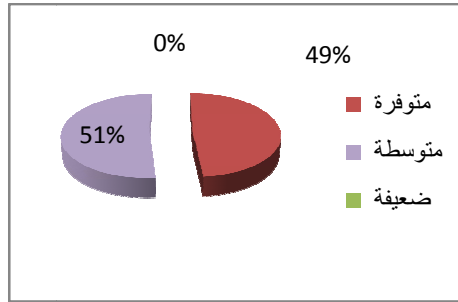
السؤال رقم (01): كيف ترى معلوماتك حول مهارة التسديد والتصوير الذهني؟

الجدول رقم (04): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (01):

*يهدف إلى معرفة المعلومات التي يمتلكها اللاعبون حول كل من مهارة التسديد والتصوير الذهني.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية%	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية(df)	الدلالة الإحصائية
متوفرة	17	48.57%	5.86	5.99	0.05	02	غير دال
متوسطة	18	51.43%					
ضعيفة	00	00%					
المجموع	35	100%					

الشكل رقم (05): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (01).



من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (04) يتبين لنا أن النسبة الكبيرة من اللاعبين لديهم معلومات متوسطة حول مهارة التسديد والتصوير الذهني بنسبة 51.43%، في حين نجد نسبة 48.57% من اللاعبين لديهم معلومات متوفرة حول كل من مهارة التسديد نحو المرمى والتصوير الذهني وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (05)، وهو ما يمثل مقدار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة المقدر بـ 5.99 أكبر من قيمة (كا²) المحسوبة المقدر بـ 5.86، وهذا ما يدل على أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن جل لاعبي العينة لديهم معرفة مسبقة ومعلومات كافية حول كل من مهارة التسديد نحو المرمى والتصوير الذهني، وهذا ما يوفر لهم الدقة اللازمة في الإجابة عن الأسئلة المتبقية.

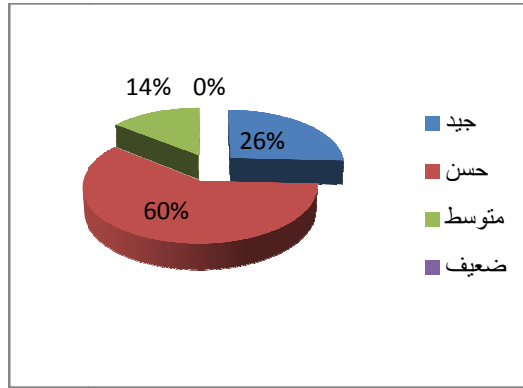
السؤال رقم (02): كيف تقيم دقة التسديد نحو المرمى لديك؟

*ويهدف إلى معرفة تقييم اللاعبين لدقة التسديد نحو المرمى لديهم.

الجدول رقم (05): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (02).

الإجابات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية(df)	الدلالة الإحصائية
جيد	09	%25.71	18.76	7.82	0.05	3	دال
حسن	21	%60					
متوسط	05	%14.29					
ضعيف	00	%00					
المجموع	35	100					

الشكل رقم (06): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (02).



من خلال نتائج الجدول رقم (05)، يتضح لنا أن نسبة 60% من اللاعبين يقيمون دقة التسديد نحو المرمى لديهم بحسن، في حين نجد نسبة 25.71% من عينة اللاعبين يرون أن دقة التسديد لديهم جيدة، بينما نجد نسبة 14.29% من اللاعبين دقة التسديد لديهم متوسطة، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (06)، وهو ما يمثل مقدراً (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (03)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والمقدرة بـ 7.82 أصغر من قيمة (كا²) المحسوبة المقدرة بـ 18.76 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم لاعبو العينة يمتلكون دقة تسديد نحو المرمى بتقدير حسن ومن هنا يمكن أن نقول ربما لعنصر التصور الذهني دور في دقة التسديد لديهم هذا السؤال الذي نريد الإجابة عنه في الأسئلة الموالية.

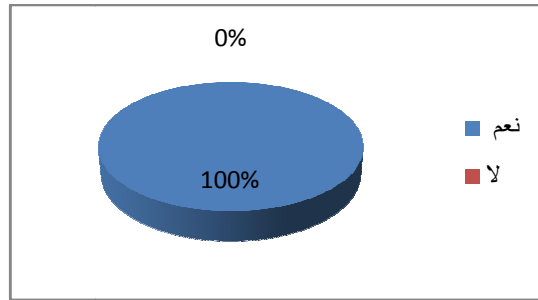
السؤال رقم (03): هل تعملون على تحسين مهارة التسديد نحو المرمى من خلال التصور الذهني الخارجي؟

*ويهدف إلى معرفة ما إذا يتم استعمال التصور الذهني الخارجي من قبل اللاعبين في تحسين دقة التسديد نحو المرمى.

الجدول رقم (06): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (03).

الإجابات	التكرارات	النسبة	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	35	%100	35	3.84	0.05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (07): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (03).



من خلال نتائج الجدول رقم (06)، يتبين لنا أن كل اللاعبين أجابوا بـ "نعم" أي أنهم يعتمدون على التصور الذهني الخارجي في تحسين دقة التسديد لديهم وهذا ما يمثله الشكل رقم (07)، وهو ما يؤكد مقدار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والتي تقدر بـ 3.84 أصغر من قيمة (كا²) المحسوبة المقدر بـ 35، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن لاعبو العينة يستعملون التصور الذهني الخارجي في تحسين دقة التسديد لديهم، وهذا ما يدل على الأهمية الكبيرة التي يلعبها التصور الذهني في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم على غرار دقة التسديد نحو المرمى.

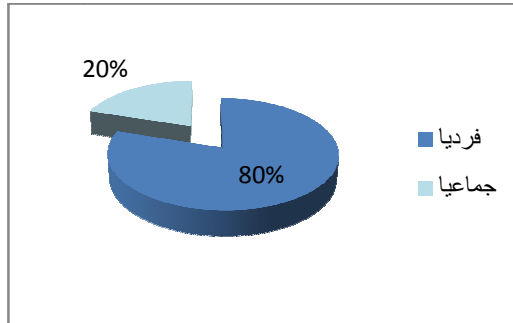
السؤال رقم (3-1): كيف ذلك؟

*ويهدف إلى التعرف على كيفية العمل على تحسين دقة التسديد من خلال التصور الذهني الخارجي.

الجدول رقم (07): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (3-1).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
فرديا	28	80%	12.6	3.84	0.05	1	دال
جماعيا	07	20%					
المجموع	35	100%					

الشكل رقم (08): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (3-1).



من خلال نتائج الجدول رقم (07)، يتبين لنا أن أغلبية عينة اللاعبين وبنسبة قدرت بـ 80% أجابوا بـ "فرديا"، في حين نجد نسبة قليلة قدرت بـ 20% من اللاعبين أجابوا بأنهم يعملون جماعيا في تحسين دقة التسديد لديهم من خلال التصور الذهني الخارجي، وهذا ما تم تمثليه في الشكل رقم (08) وهو ما يمثل مقدار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (01) حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة التي قدرت بـ 3.84 أصغر من قيمة (كا²) المحسوبة والمقدرة بـ 12.6، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

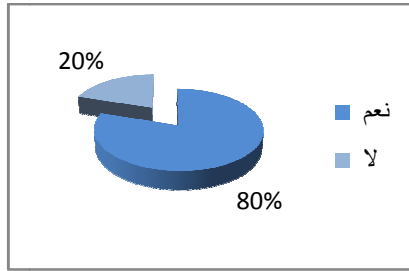
من خلال ما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين يعلمون على تحسين دقة التسديد لديهم من خلال التصور الذهني الخارجي بطريقة فردية، وذلك لغياب المحضر النفسي في الفريق الذي يملك الخبرة في كيفية استعمال الصورة الذهنية وتطويرها جماعيا لذلك يلجأ اللاعبون إلى التدريب فرديا.

السؤال رقم (04): هل ترى أن أداءك لمهارة التسديد له علاقة لكيفية أداء لاعب آخر لهذه المهارة؟* ويهدف إلى معرفة مدى تأثير أداء لاعب آخر لمهارة التسديد نحو المرمى على كيفية أداء اللاعب لهذه المهارة.

الجدول رقم (08): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (04).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	28	%80	12.6	3.84	0.05	1	دال
لا	07	%20					
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (09): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (04).



من خلال نتائج الجدول رقم (08)، يتبين لنا أن أغلبية لاعبو العينة بنسبة قدرت بـ 80% أجابوا بـ "نعم" أي أن أداءهم لمهارة التسديد نحو المرمى له علاقة لكيفية أداء لاعب آخر لهذه المهارة، في حين نسبة قليلة من اللاعبين قدرت بـ 20% أجابوا بـ "لا"، وهذا ما تم تمثليه في الشكل رقم (09)، وهو ما يمثل مقدار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²) المجولة والمقدرة بـ 3.84 اصغر من قيمة (كا²) المحسوبة المقدرة بـ 12.6، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن أداء اللاعبين للتسديد نحو المرمى له علاقة بأداء لاعب آخر لهذه المهارة وهذا ما يمثل احد أشكال التصور الذهني الخارجي، وهو ما تم ذكره في تعريف سابق للتصور الخارجي "أسامة كامل راتب" بأن اللاعب يستحضر فيه الصورة الذهنية لأداء لاعب آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي¹.

¹ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997، ص 318.

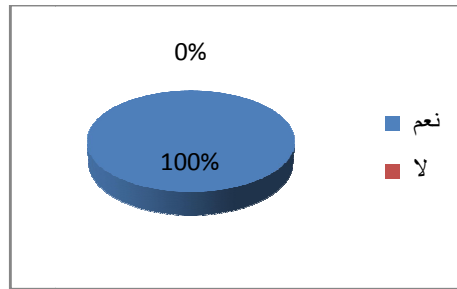
السؤال رقم (05): هل التدريب من خلال التصور الذهني الخارجي للتسديد نحو المرمى له تأثير على أدائك لهذه المهارة لديك؟

*ويهدف إلى معرفة مدى تأثير التدريب من خلال التصور الذهني الخارجي على أداء اللاعبين للتسديد نحو المرمى.

الجدول رقم (09): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (05).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	35	%100	35	3.84	0.05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (10): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (05).



من خلال نتائج الجدول رقم (09) يتضح لنا أن كل لاعبو العينة أجابوا بـ "نعم"، أي أن التدريب من خلال التصور الذهني الخارجي للتسديد نحو المرمى له تأثير على أدائهم لهذه المهارة بنسبة %100 وهذا ما يمثله الشكل رقم (10)، وهو ما يمثل مقدار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والتي قدرت بـ 3.84 أصغر من قيمة (كا²) المحسوبة التي قدرت بـ 35، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن التدريب من خلال التصور الذهني الخارجي للتسديد نحو المرمى يؤثر على أداء هذه المهارة على اللاعبين.

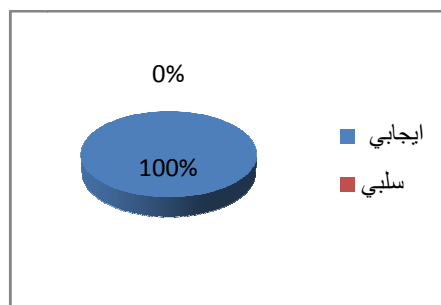
السؤال رقم (5-1): هل هو تأثير؟

*ويهدف إلى معرفة نوع تأثير التدريب بالتصور الذهني الخارجي للتسديد نحو المرمى على أداء اللاعبين لهذه المهارة.

الجدول رقم (10): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (5-1).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
إيجابي	35	100%	35	3.84	0.05	1	دال
سلبي	00	00%					
المجموع	35	100%					

الشكل رقم (11): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (5-1).



من خلال نتائج الجدول رقم (10)، يبين لنا أن كل اللاعبين بنسبة 100% أجابوا بان تأثير التدريب من خلال التصور الذهني الخارجي للتسديد نحو المرمى هو تأثير إيجابي على أدائهم لهذه المهارة، وهذا ما تم تمثله في الشكل رقم (11)، وهو ما يمثل مقدار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (01) حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة التي قدرت بـ 3.84 أصغر من قيمة (كا²) المحسوبة والمقدرة بـ 35، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن التدريب من خلال التصور الذهني الخارجي على التسديد نحو المرمى له تأثير إيجابي على أداء اللاعبين من خلال اكتسابهم الدقة والتركيز والثقة بالنفس أثناء أداء هذه المهارة سواء خلال التدريبات أو المباريات.

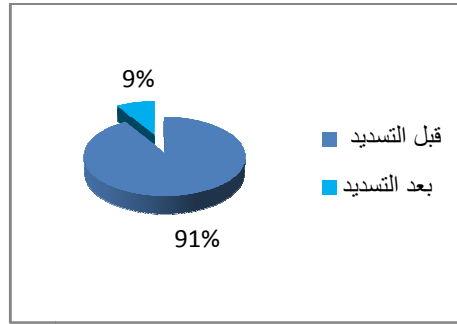
السؤال رقم (06): متى تستعمل تصورك الذهني الخارجي؟

*ويهدف إلى معرفة الوقت المناسب لاستعمال التصور الذهني الخارجي.

الجدول رقم (11): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (06).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
قبل التسديد	32	%91.43	24.02	3.84	0.05	1	دال
بعد التسديد	03	%8.57					
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (12): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (06).



من خلال نتائج الجدول رقم (11)، يتضح لنا أن أغلبية اللاعبين ونسبة كبيرة قدرت بـ %91.43 يستعملون التصور الذهني الخارجي قبل التسديد، مبررين إجاباتهم كون التصور قبل التسديد يمنحهم الدقة، التركيز، الثقة، ضبط اتجاه الكرة، وذلك للقيام بتسديدة ناجحة، في حين نجد نسبة قليلة قدرت بـ %8.57 أجابوا بأنهم يستعملون التصور الخارجي بعد التسديد مفسرين إجاباتهم كون القيام بالتصور بعد التسديد يساهم في الكشف عن نقاط القوة والضعف للتسديد لديهم ومحاولة تصحيحها، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (12)، وهو ما يمثل مقدار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة المقدر بـ 3.84 اصغر من قيمة (كا²) المحسوبة والتي قدرت بـ 24.02 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين يستعملون التصور الذهني الخارجي قبل التسديد وذلك لأنه يمنحهم الدقة التركيز، ويمنحهم الثقة بالنفس للقيام بتسديدة ناجحة.

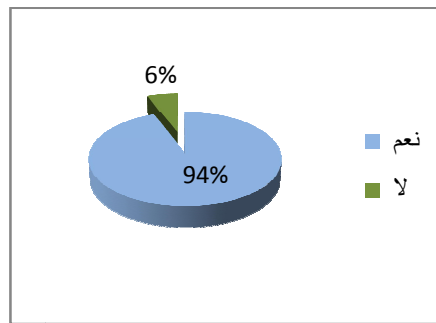
السؤال رقم (07): هل تخيلك لشريط فيديو سبق وأن شاهدته لأداء مهارة التسديد نحو المرمى له دور في تحسين هذه المهارة لديك؟

*ويهدف إلى معرفة دور التصور الذهني الخارجي (شريط الفيديو) لأداء مهارة التسديد في تحسين هذه المهارة لدى اللاعبين.

الجدول رقم (12): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (07).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	33	94.28%	27.46	3.84	0.05	1	دال
لا	02	5.72%					
المجموع	35	100%					

الشكل رقم (13): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (07).



من خلال نتائج الجدول رقم (12)، يتبين لنا أن معظم اللاعبين وبنسبة 94.28% أجابوا بـ "نعم" أي أن تصورهم لشريط فيديو سبق وتم مشاهدته لأداء التسديد له دور في تحسين هذه المهارة لديهم، في حين نسبة قليلة من عينة اللاعبين والتي قدرت بـ 5.72% أجابوا بـ "لا"، وهذا ما يمثله الشكل رقم (13)، وهو ما يمثل مقدراً (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والمقدرة بـ 3.84 اصغر من قيمة (كا²) المحسوبة والتي قدرت بـ 27.46، وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نخلص إلى أن أغلبية اللاعبين يساهم تصورهم الخارجي (مشاهدة شريط فيديو) في تحسين وتطوير مهارة التسديد لديهم، بحث يلعب دور كبير في القيام بتسديدة ناجحة.

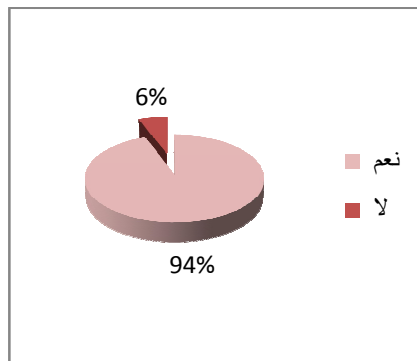
السؤال رقم (08): هل تصورك لكيفية أداء مهارة التسديد نحو المرمى من قبل لاعب معين له علاقة بتحسين هذه المهارة لديك؟

*ويهدف إلى معرفة مدى تأثير تصور أداء لاعب معين (تصور بصري) لمهارة التسديد في تحسين هذه المهارة لدى اللاعبين

الجدول رقم (13): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (08)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	33	%94.28	27.46	3.84	0.05	1	دال
لا	02	%5.72					
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (14): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (08).



من خلال نتائج الجدول رقم (13)، يتبين لنا أن أغلبية اللاعبين أجابوا بـ "نعم" وبنسبة %94.28 أي أن تصور لكيفية أداء معين لمهارة التسديد له علاقة في تحسين هذه المهارة لديهم، في حين نسبة قليلة قدرت بـ %5.71 أجابوا بـ "لا"، وهذا ما تم تمثله في الشكل رقم (14)، وهو ما يمثل مقدرا (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والمقدرة بـ 3.84 اصغر من قيمة (كا²) المحسوبة والتي قدرت بـ 27.46، وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نخلص إلى أن معظم اللاعبين يساهم تصورهم لكيفية أداء لاعب معين لمهارة التسديد (تصور بصري) له علاقة بحسين هذه المهارة لديهم من خلال الارتقاء بمستوى التسديد لديهم

كما جاء في قول "أسامة كامل راتب" أن حاسة البصر تساهم بدور كبير وأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي¹.

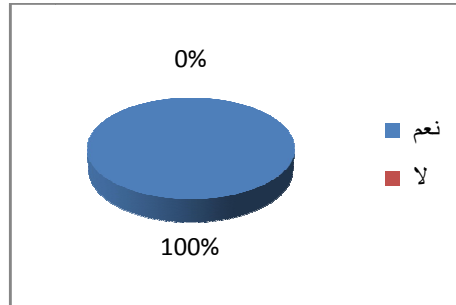
السؤال رقم (09): هل لتصورك السمعي من خلال تذكر شرح المدرب لمهارة التسديد نحو المرمى يساهم في تحسين دقة التسديد لديك؟

*ويهدف إلى معرفة دور التصور السمعي في تحسين دقة التسديد نحو المرمى لدى اللاعبين.

الجدول رقم (14): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (09)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	35	%100	35	3.84	0.05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (15): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (09).



من خلال نتائج الجدول رقم (14)، يتبين لنا أن جميع اللاعبين بنسبة 100% أجابوا بـ "نعم" أي أن التصور السمعي يساعدهم في تحسين دقة التسديد نحو المرمى لديهم، وهذا ما يمثله الشكل رقم (15)، وهو ما يمثل مقدار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والمقدرة بـ 3.84 اصغر من قيمة (كا²) المحسوبة والتي قدرت بـ 35، وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

¹ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997، ص318.

من خلال ما سبق نستنتج أن التصور السمعي له دور كبير في تحسين دقة التسديد نحو المرمى لدى اللاعبين، وذلك من خلال التصور الذهني لها ثم استماعه أو شرحه من قبل المدرب أو شريط فيديو... إلخ ومحاولة تصور الأداء الصحيح للمهارة.

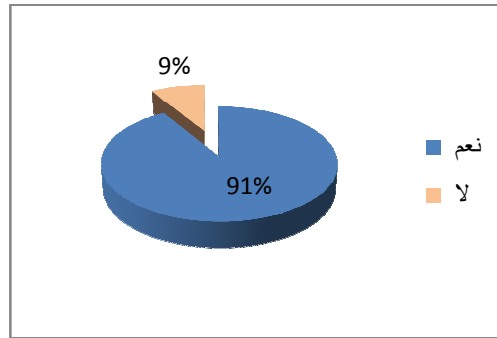
السؤال رقم (10): هل لتكرار تصورك لأداء مهارة التسديد نحو المرمى له تأثير في تحسين دقة التسديد لديك؟

*ويهدف إلى معرفة دور تكرار التصور الذهني لأداء مهارة التسديد في تحسين هذه دقة هذه المهارة لدى اللاعبين.

الجدول رقم (15): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (10).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	32	%91.43	24.02	3.84	0.05	1	دال
لا	03	%8.57					
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (16): يمثل دائرة نسبوية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (10).



من خلال نتائج الجدول رقم (15)، يتضح لنا أن أغلبية لاعبو العينة وبنسبة قدرت %91.43 أجابوا بـ "نعم" أي أن لتكرار تصورهم لأداء مهارة التسديد نحو المرمى له تأثير في تحسين دقة هذه المهارة لديهم، في حين نسبة قليلة قدرت بـ %8.57 أجابوا بـ "لا"، وهذا ما يمثله الشكل رقم (16)، وهو ما يمثل مقدرا (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والمقدرة بـ 3.84 اصغر من قيمة (كا²) المحسوبة والتي قدرت بـ 24.02، وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين يقومون بتكرار تصورهم الذهني لمهارة التسديد نحو المرمى وذلك لتحسين دقة هذه المهارة لديهم، كما تم ذكره سابقاً بان الإعادة الذهنية (تكرار) للنشاط الحركي تساهم في تسهيل عملية تشخيص وتحديد الأخطاء والصعوبات التي يتلقاها الرياضي أثناء أدائه للحركة¹.

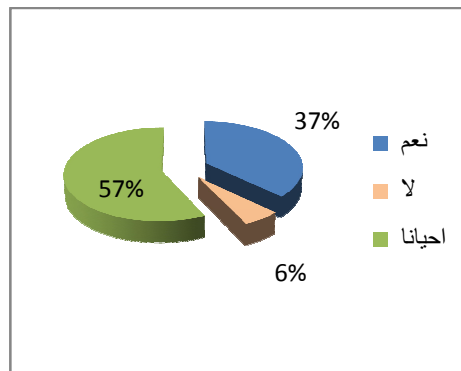
السؤال رقم (11): هل لتصورك الذهني الخارجي لأداء مهارة التسديد يساعدك في تصور الأداء الصحيح لهذه المهارة؟

*ويهدف إلى معرفة دور التصور الذهني الخارجي لأداء مهارة التسديد في تصور الأداء الصحيح لهذه المهارة لدى اللاعبين.

الجدول رقم (16): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (11)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	13	%37.15	14.11	5.99	0.05	2	دال
لا	02	%5.71					
أحيانا	20	%57.14					
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (17): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (11).



من خلال نتائج الجدول رقم (16)، يتبين لنا أن أغلبية اللاعبين أجابوا بـ "أحيانا" وبنسبة قدرت بـ 57.14%، أي أن تصورهم الذهني الخارجي لمهارة التسديد يساعدهم في تصور الأداء الصحيح لهذه المهارة، في حين سجلت نسبة قدرت بـ 37.15% أجابوا بـ "نعم"، بينما نجد نسبة قليلة أجابت بـ "لا" قدرت

¹ Edgardthil-Philippe, O.P.Cit, P3

بـ 5.71%، وهذا ما يمثله الشكل رقم (17)، وهو ما يمثل مقدراً (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²) المجدولة والمقدرة بـ 5.99 اصغر من قيمة (كا²) المحسوبة والتي قدرت بـ 14.11، وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن للتصور الخارجي لأداء مهارة التسديد دور في تصور الأداء الصحيح لهذه المهارة عند أدائها من قبل اللاعبين، حيث تم تجسيد هذا سابق في الخلفية النظرية بان التصور الذهني يساعد في تصور نقاط الضعف والخطأ في الأداء وكيفية إصلاح الخطأ بعد ذلك يمكن تصور الأداء الصحيح للمهارة¹.

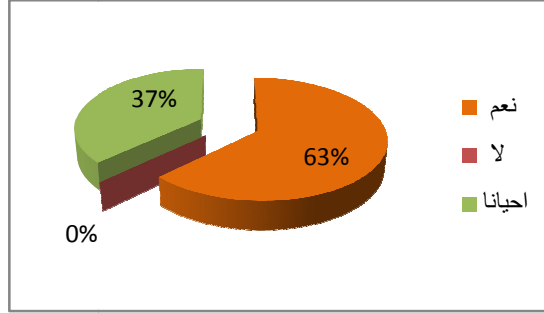
السؤال رقم (12): هل تصورك الذهني الخارجي في أداء مهارة التسديد نحو المرمى يكسبك الدقة والتركيز في أداء هذه المهارة لديك؟
*ويهدف إلى معرفة دور التصور الذهني الخارجي لأداء مهارة التسديد في اكتساب الدقة والتركيز للاعبين عند أداء هذه المهارة.

الجدول رقم (17): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (12)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	22	62.86%	9.29	5.99	0.05	2	دال
لا	00	00%					
أحيانا	13	37.14%					
المجموع	35	100%					

¹ نفس المرجع، ص 205.

الشكل رقم (18): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (12).



من خلال نتائج الجدول رقم (17)، يتبين لنا أن أغلبية اللاعبين وبنسبة قدرت بـ 62.86% أجابوا بـ "نعم" أي أن التصور الذهني الخارجي لأداء مهارة التسديد يكسبهم الدقة والتركيز في أداء هذه المهارة لديهم، في حين سجلت نسبة قدرت بـ 37.14% للاعبين الذين أجابوا بـ "أحيانا"، وهذا ما تم تمثله في الشكل رقم (18)، وهو ما يمثل مقدرا (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة (كا²) المجدولة والمقدرة بـ 5.99 اصغر من قيمة (كا²) المحسوبة والتي قدرت بـ 9.29، وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن للتصور الذهني الخارجي لأداء مهارة التسديد نحو المرمى له دور في اكتساب الدقة والتركيز عند اللاعبين في أدائهم لهذه المهارة، لذلك نستطيع القول أن التصور الذهني يساهم في استدعاء الإحساس الأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة من أجل تحقيق الهدف¹.

* من خلال النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بأسئلة المحور الأول للإستبيان يمكن القول بتحقيق (عدم تحقق) الفرضية الأولى، والتي تنص على: "الدور الذي يلعبه التصور الذهني الخارجي في تحسين دقة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم"، نذكر منها:

- إجماع اللاعبين على أهمية استعمال التصور الذهني الخارجي في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى.

- يؤثر التصور الذهني الخارجي للتسديد نحو المرمى تأثيرا إيجابيا على أداء اللاعبين لهذه المهارة.

- إجماع اللاعبين على دور التصور البصري (شريط فيديو، أداء لاعب معين...) للتسديد نحو المرمى في تحسين دقة هذه المهارة لديهم.

¹ بن عكي أميرة، مرجع سابق، ص 205.

- للتصور الذهني السمعي (من خلال تذكر شرح المدرب للمهارة) دور في تحسين دقة التسديد لدى اللاعبين.
- أهمية تكرار التصور الذهني لمهارة التسديد نحو المرمى في تحسين دقة هذه المهارة لدى اللاعبين أثناء أدائها.
- يساعد التصور الذهني الخارجي لمهارة التسديد نحو المرمى في تصور الأداء الصحيح لهذه المهارة لدى اللاعبين.
- للتصور الذهني الخارجي لأداء مهارة التسديد نحو المرمى دور كبير في إكساب اللاعبين الدقة والتركيز أثناء أدائهم لهذه المهارة.
- * وهذه النتائج تتوافق مع نتائج دراسة "سلمان عكاب سرحان الجنابي وآخرون"، ودراسة "محمد سعيد محمد أبو بشاوة"، والتي أكدت على:
- أهمية التصور الذهني بأسلوبيه الخارجي والداخلي في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم على غرار دقة التسديد نحو المرمى، التمرير والإستقبال.
- كما توصلت أيضا إلى ضرورة استعمال وتطبيق التصور الذهني للتدريب على المهارات الأساسية ومنها مهارة التسديد.
- وجود علاقة بين التصور العقلي ودقة التهديد نحو المرمى لدى اللاعبين من خلال تحسين هذه المهارة.
- * ومن الخلفية النظرية للدراسة أو الأدب النظري تتفق مع ما جاء به:
- * "أسامة كامل راتب" عن التصور الذهني الخارجي: "تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني، وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي واللاعب الذي يستخدم هذا النوع من التصور، يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة إيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والصحيحة والتعرف على الأخطاء."¹

¹ أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997، ص 318.

*وما جاء به "محمد العربي شمعون" أنه: "يمكن استخدام التصور الذهني في مراحل اكتساب وإتقان المهارات حيث يقدم التصور العقلي إجراءات ووسائل (البصري، الحسي والسمعي...) تساعد إلى إمداد الأفراد بالطرق المناسبة التي تعمل على تعديل السلوك وتحسين التعلم.¹

بناء على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها بالإضافة إلى النقاط المتحصل عليها في موضوع فرضيتنا الفرعية الأولى القائلة بأن: "للتصور الذهني الخارجي دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر"، تأتي بقرار إثبات هذه الفرضية.

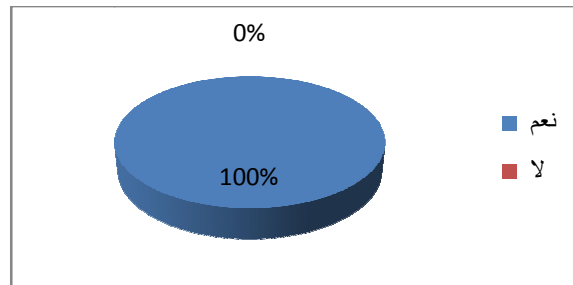
1-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني:

السؤال رقم (13): هل تعملون على تحسين دقة التسديد نحو المرمى من خلال التصور الذهني الداخلي؟* ويهدف إلى التعرف على أهمية استعمال التصور الذهني الداخلي من قبل اللاعبين في تحسين دقة التسديد لديهم.

الجدول رقم (18): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (13)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	35	%100					
لا	00	%00	35	3.84	0.05	1	دال
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (19): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (13).



¹ محمد العربي شمعون، مرجع سابق، 2001، ص32.

من خلال نتائج الجدول رقم (18)، يتضح لنا أن جل اللاعبين وبنسبة 100% أجابوا بـ"نعم" أي أنهم يعتمدون على التصور الذهني الداخلي في تحسين دقة التسديد نحو المرمى لديهم، وهذا ما يمثله الشكل رقم (19)، وهو ما يمثل مقدرا (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والمقدرة بـ3.84 اصغر من قيمة (كا²) المحسوبة والتي قدرت بـ35، وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن لاعبو العينة يعتمدون على التصور الذهني الداخلي في تحسين دقة التسديد لديهم.

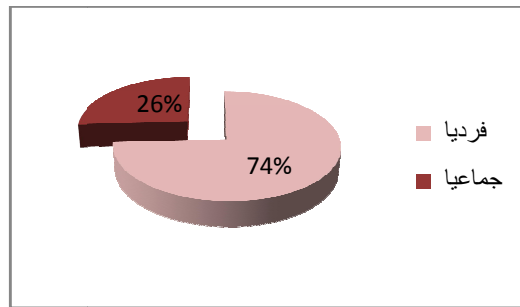
السؤال رقم (1-13): كيف ذلك؟

*ويهدف إلى التعرف على كيفية العمل على تحسين دقة التسديد من خلال التصور الذهني الداخلي من قبل اللاعبين.

الجدول رقم (19): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (1-13)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
فرديا	26	74.29%	8.26	3.84	0.05	1	دال
جماعيا	09	25.71%					
المجموع	35	100%					

الشكل رقم (20): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (1-13).



من خلال نتائج الجدول رقم (19)، يتبين لنا أن أغلبية اللاعبين وبنسبة قدرت بـ74.29% أجابوا بـ"فرديا" أي أنهم يعملون على تحسين دقة التسديد نحو المرمى من خلال التصور الذهني الداخلي فرديا في حين نجد نسبة قدرت بـ25.71% من اللاعبين الذين أجابوا بأنهم يقومون بذلك جماعيا، وهذا ما يمثله الشكل رقم (20)، وهو ما يمثل مقدرا (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث

كانت قيمة $(كا^2)$ المجدولة والمقدرة بـ 3.84 اصغر من قيمة $(كا^2)$ المحسوبة والتي قدرت بـ 8.26، وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين يعتمدون على التصور الذهني الداخلي في تحسين دقة التسديد لديهم بشكل فردي مفسرين ذلك غياب كل الظروف العمل الجماعي لتطوير الصورة الذهنية لديهم من خلال المحضر النفسي للفريق.

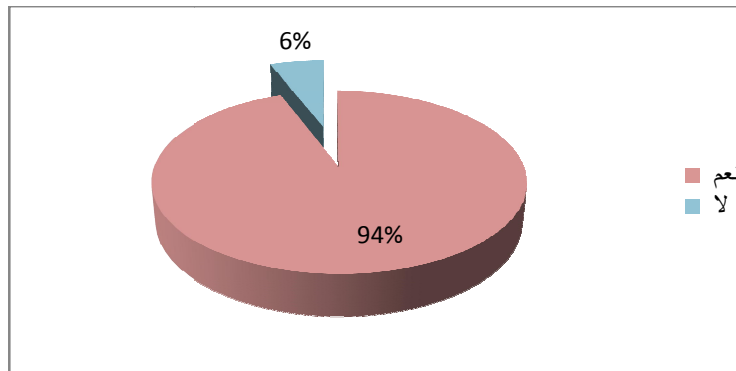
السؤال رقم (14): هل تكرر تصورك لأداء مهارة التسديد نحو المرمى من خلال التصور الذهني الداخلي له تأثير على دقة التسديد لديك؟

*ويهدف إلى معرفة دور تكرار التصور الذهني الداخلي لأداء مهارة التسديد في التأثير على دقة التسديد لدى اللاعبين.

الجدول رقم (20): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $(كا^2)$ للسؤال رقم (14).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ المجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	33	94.28%	27.46	3.84	0.05	1	دال
لا	02	5.72%					
المجموع	35	100%					

الشكل رقم (21): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (14).



من خلال نتائج الجدول رقم (20)، يتبين لنا أن أغلبية اللاعبين وبنسبة قدرت بـ 94.28% أجابوا بـ "نعم" أي أن لتكرار تصوره الداخلي لأداء مهارة التسديد نحو المرمى له تأثير على دقة التسديد لديهم في حين نجد نسبة قليلة معارضة أجابوا بـ "لا" بنسبة قدرت بـ 5.72%، وهذا ما يمثل الشكل رقم (21)، وهو ما يؤكد مقدراً $(كا^2)$ عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة

(كا²) الجدولة والمقدرة بـ3.84 اصغر من قيمة (كا²) المحسوبة والتي قدرت بـ27.46، وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين يؤثر تكرار تصورهم الذهني الداخلي لأداء التسديد نحو المرمى على دقة التسديد لديهم، وذلك من خلال تحسين هذه المهارة والقيام بالتسديد الصحيحة والمثالية سواء في التدريبات أو المباريات.

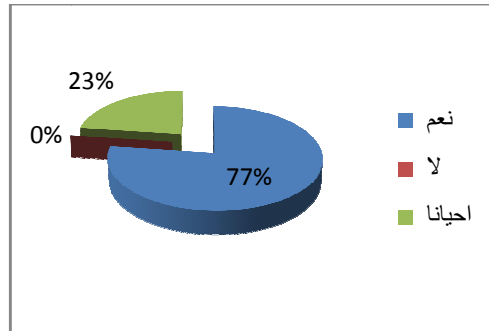
السؤال رقم (15): هل تركيزك على استحضارك ذهنيا للأداء الجيد لتسديد لاعب للكرة نحو المرمى يدفعك إلى العمل للارتقاء بمستوى التسديد لديك؟

*ويهدف إلى التعرف على تأثير استحضار الجيد للتسديد في دفع اللاعبين إلى الارتقاء بمستوى التسديد لديهم.

الجدول رقم (21): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (15).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	27	77.14%	21.28	5.99	0.05	2	دال
لا	00	00%					
أحيانا	08	22.86%					
المجموع	35	100%					

الشكل رقم (22): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (15).



من خلال نتائج الجدول رقم (21)، يتضح لنا أن أغلبية لاعبو العينة وبنسبة قدرت بـ77.14% أجابوا بـ"نعم" أي أن استحضارهم للأداء الجيد للتسديد نحو المرمى لأي لاعب يدفعهم للارتقاء بمستوى التسديد لديهم، بينما نجد نسبة قدرت بـ22.86% للاعبين الذين أجابوا بـ"أحيانا"، وهذا ما تم تمثله في

الشكل رقم (22)، وهو ما يؤكد مقدرا (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة (كا²) المجدولة والمقدرة بـ5.99 اصغر من قيمة (كا²) المحسوبة والتي قدرت بـ21.28، وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية اللاعبين يدفعهم استحضارهم الذهني للأداء الجيد لتسديد لاعب نحو المرمى إلى العمل أكثر للارتقاء بمستوى التسديد لديهم.

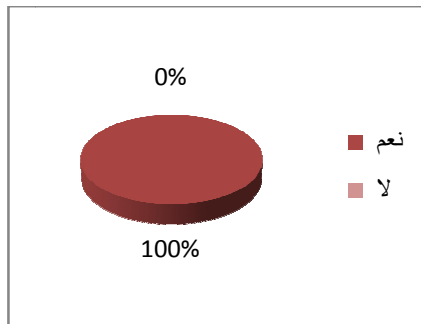
السؤال رقم (16): هل للتدريبات من خلال التصور الداخلي (الحسي) على التسديد نحو المرمى له تأثير على أدائك لهذه المهارة؟

*ويهدف إلى معرفة تأثير التدريب بالتصور الذهني الحسي للتسديد نحو المرمى على أداء اللاعبين لهذه المهارة.

الجدول رقم (22): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (16).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	35	%100					
لا	00	%00	35	5.99	0.05	1	دال
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (23): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (16).



من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (22)، يتضح لنا أن كل لاعبو العينة وبنسبة 100% أجابوا ب "نعم" أي أن التدريب بالتصور الذهني الحسي على التسديد نحو المرمى يؤثر عليهم في أدائهم لهذه المهارة، وهذا ما تم تمثله في الشكل رقم (23)، وهو ما يؤكد مقدرا (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة (كا²) المجدولة والمقدرة بـ5.99 اصغر من قيمة (كا²) المحسوبة والتي قدرت بـ35، وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

من خلال ما سبق نستنتج أن كل لاعبو العينة يؤثر التدريب بواسطة التصور الذهني الحسي للتسديد نحو المرمى على أدائهم لهذه المهارة.

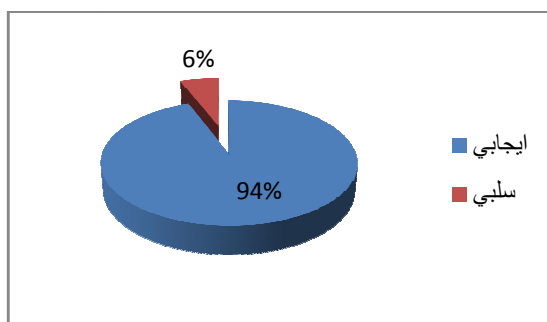
السؤال رقم (16-1): هل هو تأثير؟

*ويهدف إلى معرفة نوع التأثير بالتدريب من خلال التصور الذهني الحسي للتسديد نحو المرمى على أداء اللاعبين لهذه المهارة.

الجدول رقم (23): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (16-1).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
ايجابي	33	94.28%	27.46	3.84	0.05	1	دال
سلبي	02	5.72%					
المجموع	35	100%					

الشكل رقم (24): يمثل دائرة نسبة لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (16-1).



من خلال نتائج الجدول رقم (23)، يتضح لنا أن أغلبية اللاعبين وبنسبة قدرت بـ 94.28% أجابوا بأن التأثير ايجابي أي يؤثر عليهم ايجابيا التدريب من خلال التصور الذهني الحسي للتسديد نحو المرمى لأدائهم لهذه المهارة، في حين نسبة قليلة من اللاعبين قدرت بـ 5.72% أجابوا بأن هذا التأثير هو تأثير سلبي، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (24)، وهو ما يمثل مقدرا (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والمقدرة بـ 3.84 أصغر من قيمة (كا²) المحسوبة المقدرة بـ 27.46 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية لاعبو العينة يؤثر عليهم التدريب من خلال التصور الحسي للتسديد نحو المرمى تأثيرا ايجابيا على أدائهم لهذه المهارة، وهذا ما يوضح أهمية هذا النوع من التدريب في تحسين مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم.

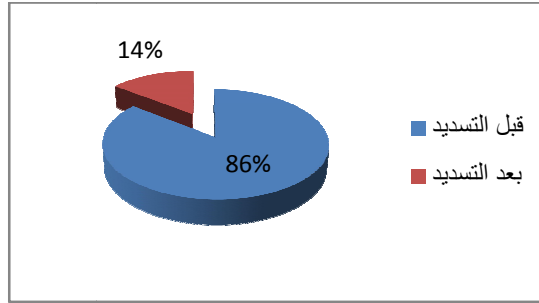
السؤال رقم (17): متى تستعمل تصور الذهني الداخلي؟

*ويهدف إلى معرفة الوقت المناسب لاستعمال التصور الذهني الداخلي لدى اللاعبين .

الجدول رقم (24): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (17)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
قبل التسديد	30	%85.71	17.86	3.84	0.05	1	دال
بعد التسديد	05	%14.29					
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (25): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (17).



من خلال نتائج الجدول رقم (24)، يتبين لنا أن معظم لاعبو العينة وبنسبة قدرت بـ %85.71 أجابوا بأنهم يستعملون التصور الذهني الداخلي قبل التسديد مبررين ذلك بأنه يسمح لهم بالدقة والتركيز للقيام بتسديدة صحيحة وتحقيق الهدف، في حين نسبة قليلة قدرت بـ %14.29 من اللاعبين أجابوا بأنهم يستعملونه بعد التسديد وذلك لأنه يسمح لهم باكتشاف نقاط الضعف ومحاولة إيجاد حلول للقيام بأداء جيد لهذه المهارة، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم (25)، وهو ما يؤكد مقدراً (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والمقدرة بـ 3.84 أصغر من قيمة (كا²) المحسوبة المقدرة بـ 17.86 وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين من العينة يفضلون استعمال التصور الذهني الداخلي قبل التسديد، وذلك حتى يتسنى لهم الشعور الجيد قبل التسديد من خلال تصورهم لبعض التسديدات الجيدة التي قاموا بها من قبل، والتركيز والدقة في تكرار نفس الأداء.

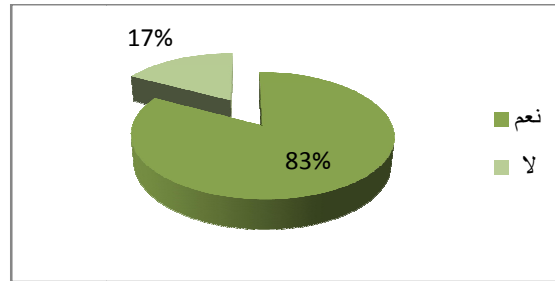
السؤال رقم (18): هل سبق وان تخيلت انفعالك (تصور داخلي حسي) لطريقة تسديد لاعب للكرة نحو المرمى أثناء القيام بأدائك للتسديد ؟

*ويهدف إلى معرفة ما إذا كان اللاعبون يتخيلون انفعالهم لتسديد لاعب آخر للكرة عند أدائهم لهذه المهارة.

الجدول رقم (25): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (18)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	29	%82.9	15.1	3.84	0.05	1	دال
لا	06	%17.1					
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (26) يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (18).



من خلال نتائج الجدول رقم (25)، يتبين لنا أن معظم لاعبو العينة بنسبة قدرت بـ 82.9% أجابوا بـ "نعم" أي أنهم سبق وأن تصوروا ذهنياً انفعالهم لطريقة تسديد لاعب للكرة نحو المرمى أثناء أدائهم لهذه المهارة، في حين سجلت نسبة قليلة من اللاعبين أجابوا بـ "لا" قدرت بـ 17.1% وهذا ما تم تمثليه في الشكل رقم (26)، وهو ما يؤكد مقدار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والمقدرة بـ 3.84 اصغر من قيمة (كا²) المحسوبة المقدرة بـ 15.1، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم لاعبو العينة سبق وأن تخيلوا ذهنياً انفعالهم لطريقة تسديد لاعب آخر نحو المرمى أثناء أدائهم لهذه المهارة، مما يوضح لنا دور التصور الذهني الحسي على أداء اللاعبين لمهارة التسديد نحو المرمى.

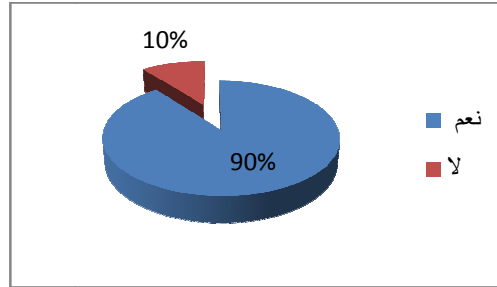
السؤال رقم (18-1): هل ساهمت الطريقة في تحسين دقة التسديد لديك؟

*ويهدف إلى معرفة دور التصور الذهني الداخلي الحسي في تحسين دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (26): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (18-1).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	26	89.66%	18.24	3.84	0.05	1	دال
لا	03	10.34%					
المجموع	29	100%					

الشكل رقم (27) يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (18-1).



من خلال نتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (26)، يتضح لنا أن أغلبية اللاعبين وبنسبة قدرت بـ 89.66% أجابوا بـ "نعم" أي أن تخيلهم لانفعالهم لطريقة تسديد لاعب آخر للكرة نحو المرمى أثناء قيامهم بالتسديد أن هذه الطريقة تساهم في تحسين دقة التسديد لديهم، عكس نسبة قليلة من اللاعبين أجابوا بـ "لا" قدرت بـ 10.34% ، وهذا ما تم تمثليه في الشكل رقم (27)، وهو ما يؤكد مقدار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والي قدرت بـ 3.84 أصغر من قيمة (كا²) المحسوبة المقدر بـ 18.24، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. من خلال ما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين في العينة تساهم لديهم تخيلهم لهذه الطريقة، طريقة تسديد لاعب آخر للكرة نحو المرمى في تحسين دقة التسديد لديهم أثناء أدائهم لهذه المهارة مما نستنتج دور التصور الذهني الداخلي الحسي في تحسين دقة التسديد لدى اللاعبين.

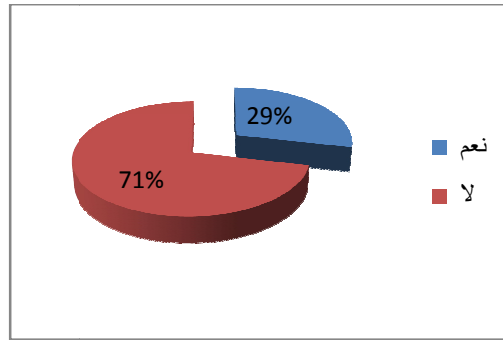
السؤال (19): هل تجد صعوبة في تركيب صورة ذهنية لديك أثناء أدائك لمهارة التسديد مثلاً؟

*ويهدف إلى معرفة ما إذا كان اللاعبون يجدون صعوبة في تركيب صورة ذهنية لديهم أثناء أدائهم لمهارة التسديد؟

الجدول رقم (27): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (19).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	10	%28.57	6.42	3.84	0.05	1	دال
لا	25	%71.43					
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (28) يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (19).



من خلال نتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (27)، يتضح لنا أن معظم لاعبي العينة وبنسبة قدرت بـ %71.43 أجابوا بـ "لا" أي أنهم لا يجدون صعوبة في تركيب صورة ذهنية لديهم أثناء قيامهم بعملية التسديد نحو المرمى، في حين نجد نسبة قليلة قدرت بـ % 28.57 من اللاعبين الذين أجابوا بأن لديهم صعوبة في ذلك، وهذا ما تم تمثليه في الشكل رقم (28)، وهو ما يؤكد مقدار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والتي قدرت بـ 3.84 أصغر من قيمة (كا²) المحسوبة المقدرة بـ 6.42، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين في العينة لا يجدون صعوبة في تركيب صورة ذهنية لديهم قبل القيام بالتسديد، مما يزيد من دقة التسديد لديهم أكثر للقيام بأداء جيد لهذه المهارة.

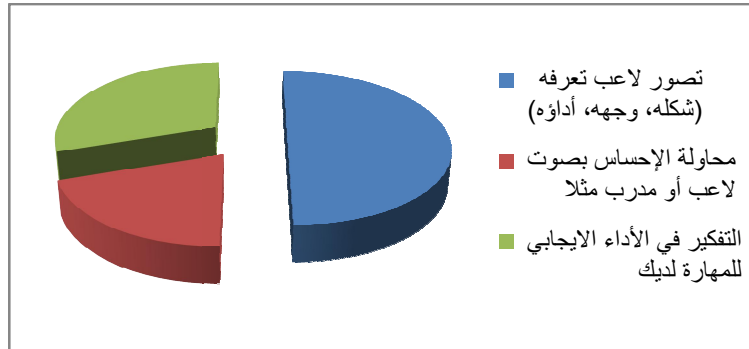
السؤال رقم (19-1): كيف تواجه هذه الصعوبة؟

*ويهدف إلى معرفة الحل المناسب لمواجهة صعوبة تركيب صورة ذهنية لدى اللاعبين أثناء أدائهم لمهارة التسديد نحو المرمى.

الجدول رقم (28): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (19-1).

الإجابات	التكرارات	%	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	(a)	(df)	الدلالة
-تصور لاعب تعرفه (شكله، وجهه، أداؤه)	05	%50	3.89	5.99	0.05	2	غير دال
-محاولة الإحساس بصوت لاعب أو مدرب مثلاً .	02	%20					
-التفكير في الأداء الايجابي للمهارة لديك .	03	%30					
المجموع	10	%100					

الشكل رقم (29) يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (19-1).



من خلال نتائج الجدول رقم (28)، يتضح لنا أن نصف عينة اللاعبين وبنسبة 50% أجابوا بأنهم يواجهون صعوبة تركيب صورة ذهنية لديهم بتصور لاعب آخر (شكله، وجهه، أداؤه...) في حين نجد نسبة قدرت بـ 30 من اللاعبين الذين يواجهون هذه الصعوبة بالتفكير في الأداء الايجابي للمهارة لديهم بينما نجد نسبة قليلة بـ 20%، من اللاعبين الذين أجابوا بأنهم يواجهونها بمحاولة الإحساس بصوت لاعب او مدرب مثلاً، وهذا ما تم تمثليه في الشكل رقم (29)، وهو ما يؤكد مقدار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والي قدرت بـ 5.99 أكبر من قيمة (كا²) المحسوبة المقدرة بـ 3.89، وهذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن نصف عينة اللاعبين يواجهون صعوبة تركيب صورة ذهنية لديهم أثناء قيامهم بالتسديد من خلال تصور لاعب آخر يعرفونه (شكله، أداؤه...) ومحاولة القيام بأداء جيد هذه المهارة

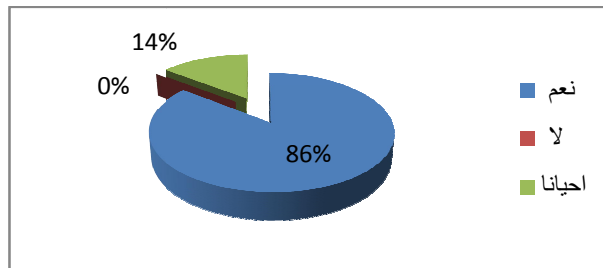
السؤال رقم (20): هل استحضارك الصورة ذهنية لتفوقك في أداء تسديدة نحو المرمى تكسبك الثقة بالنفس لتكرار نفس الأداء مرة أخرى؟

*ويهدف إلى معرفة دور التصور الذهني للأداء الجيد للتسديد نحو المرمى في زرع الثقة بالنفس في تكرار نفس الأداء من قبل اللاعبين.

الجدول رقم (29): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (20)

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	30	85.71%	32.6	5.99	0.05	2	دال
لا	00	00%					
أحيانا	05	14.29%					
المجموع	35	100%					

الشكل رقم (30): يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (20).



من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (29)، يتبين لنا أن أغلبية اللاعبين وبنسبة قدرت بـ85.71%، أجابوا بـ "نعم" أي أن استحضار لأدائهم الجيد لمهارة التسديد نحو المرمى يكسبهم الثقة بالنفس لتكرار نفس الأداء مرة أخرى، في حين نجد نسبة قدرت قليلة من اللاعبين الذين أجابوا بـ "أحيانا" قدرت بـ14.29%، وهذا ما يمثله الشكل رقم (30)، وهو ما يمثل مقدرا (كا²) عند مستوى الدلالة

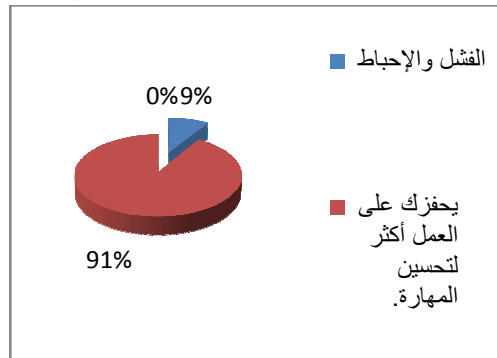
0.05، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والمقدرة بـ 5.99 أصغر من قيمة (كا²) المحسوبة والتي قدرت بـ 32.6، وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. من خلال ما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين من العينة يؤثر عليهم استحضارهم لصورة ذهنية لأدائهم الجيد لمهارة التسديد من خلال إكسابهم الثقة بالنفس في تكرار نفس الأداء مرة أخرى، ومن هنا نخلص إلى أهمية ودور التصور الذهني للأداء الجيد لمهارة التسديد في التأثير على نفسية اللاعبين وإكسابهم الثقة اللازمة للقيام بأداء جيد للتسديد نحو المرمى.

السؤال رقم (21): هل تخيلك لفشلك في أداء التسديد نحو المرمى في بعض المرات يجعلك تشعر ب...؟* ويهدف إلى معرفة الشعور الذي يحصل للاعبين عند تصورهم لفشلهم في أداء التسديد نحو المرمى في بعض المرات.

الجدول رقم (30): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (21).

الإجابات	التكرارات	%	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	(a)	(df)	الدلالة
-الفشل والإحباط .	03	%8.57	41.86	5.99	0.05	2	دال
-يحفزك على العمل أكثر لتحسين المهارة.	32	%91.43					
-فقدان الثقة بالنفس والخوف من التسديد .	00	%00					
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (31) يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (21).



من خلال نتائج الجدول رقم (30)، يتبين لنا أن أغلبية اللاعبين وبنسبة قدرت بـ 91.43 أجابوا بأن استحضارهم لفشلهم في أداء التسديد في بعض المرات يجعلهم يشعرون بالتحفيز والعمل أكثر لتحسين هذا المهارة، في حين نجد نسبة قدرت بـ 8.57 من اللاعبين الذين أجابوا بأنهم يشعرون بالفشل والإحباط

وهذا ما تم تمثليه في الشكل رقم (31)، وهو ما يؤكد مقدار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة (كا²) المجدولة والتي قدرت بـ5.99 أكبر من قيمة (كا²) المحسوبة المقدره بـ 41.86، وهذا ما يدل أن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم لاعبو العينة يشعرون عند تخيلهم في فشلهم في أداء التسديد مرة من المرات يجعلهم متحفزون على العمل أكثر لتحسين هذه المهارة.

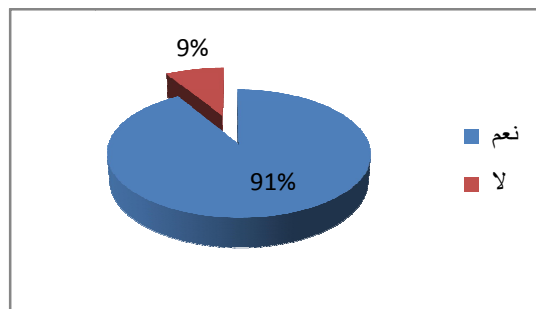
السؤال رقم (22): هل سبق وأن شاهدت زملاؤك (التدريبات أو المباريات) وأنت مصاب؟

*ويهدف إلى معرفة ما إذا كان اللاعبون تعرضوا لإصابة من قبل جعلهم يشاهدون فقط زملاؤهم وهم يلعبون.

الجدول رقم (31): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (22).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	32	91.43%	24.02	3.84	0.05	1	دال
لا	03	8.57%					
المجموع	35	100%					

الشكل رقم (32) يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (22).



من خلال نتائج الجدول رقم (31)، يتضح لنا أن معظم لاعبي العينة وبنسبة قدرت بـ91.43% أجابوا بـ "نعم" أي أنهم سبق وأن شاهدوا زملائهم (التدريبات أو المنافسات) وهم مصابين، في حين نجد نسبة قليلة من اللاعبين الذين أجابوا بـ "لا" قدرت بـ 8.57%، وهذا ما تم تمثليه في الشكل رقم (32) وهو ما يؤكد مقدار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة (كا²)

المجدولة والتي قدرت بـ 3.84 أصغر من قيمة (كا²) المحسوبة المقدرة بـ 24.02، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين من العينة سبق لهم وأن شاهدوا زملائهم في التدريبات أو المباريات وهم مصابين، ومن هنا نخلص إلى أن تقريبا جل أفراد العينة قد تعرضوا لإصابة في مشوارهم الرياضي.

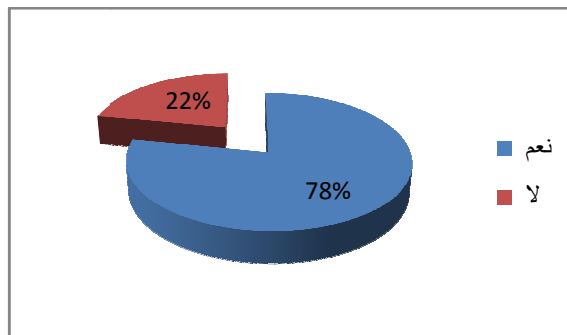
السؤال رقم (1-22): هل مشاهدتك لهم تساعدك على مواجهة الألم ونسيان إصابتك وتجعلك تتصور وأنت تزاول أداؤك؟

*ويهدف إلى معرفة ما إذا كان اللاعبين ينسون أصابتهم ويتصورون وهم يزاولون أداؤهم بشكل عادي وهم يشاهدون زملاؤهم يلعبون.

الجدول رقم (32): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (01-22).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	25	%78.13	10.12	3.84	0.05	1	دال
لا	07	%21.87					
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (33) يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (1-22).



من خلال نتائج الجدول رقم (32)، يتبين لنا أن لاعبو العينة وبنسبة قدرت بـ78.13% أجابوا بـ "نعم" أي أن مشاهدتهم لزملائهم وهو يلعبون تساعدهم في نسيان إصابتهم وتجعلهم يتصورون وهم يزاولون أداءهم بشكل عادي، في حين نجد نسبة قليلة أجابوا بـ "لا" قدرت بـ21.87%، وهذا ما تم تمثليه في الشكل رقم (33)، وهو ما يؤكد مقدار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01) حيث كانت قيمة (كا²) المجدولة والتي قدرت بـ3.84 أصغر من قيمة (كا²) المحسوبة المقدرة بـ10.12 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن أغلبية لاعبو العينة تساعدهم مشاهدتهم لزملائهم وهم يزاولون أدائهم في مواجهة الألم ونسيان إصابتهم وتجعلهم يتصورون وهم يزاولون أدائهم بشكل عادي، لذلك فالتصور الذهني يسمح بمقاومة التعب والألم¹، كما أثبتت بعض الدراسات إن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات أثناء الإصابة يكون أسرع للعودة على كفاءته البدنية والمهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى²

السؤال رقم (23): هل لتصورك الذهني الداخلي لأداء مهارة التسديد نحو المرمى يساعدك في تصور الأداء الصحيح لهذه المهارة لديك؟

*ويهدف إلى معرفة دور التصور الذهني الداخلي لأداء مهارة التسديد في تصور الأداء الصحيح لهذه المهارة لدى اللاعبين.

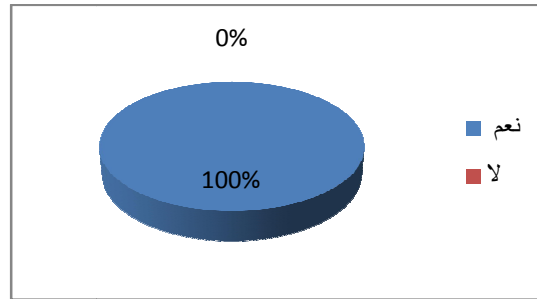
¹ شمعون محمد العربي، مرجع سابق، 1996، ص54.

² أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997، ص320.

الجدول رقم (33): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للسؤال رقم (23).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	35	%100	35	3.84	0.05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	35	%100					

الشكل رقم (34) يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (23).



من خلال نتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (33)، يتضح لنا أن كل لاعبي العينة بنسبة 100 أجابوا بـ "نعم" أي يساعدهم تصورهم الذهني الداخلي في تصور الأداء الصحيح لمهارة التسديد نحو المرمى أثناء أدائهم لهذه المهارة، وهذا ما تم تمثله في الشكل رقم (34)، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (01)، حيث كانت قيمة χ^2 الجدولة والتي تقدر بـ 3.84 أصغر من قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 35، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن كل لاعبي العينة يسمح لهم تصورهم الذهني الداخلي لأداء مهارة التسديد نحو المرمى في تصور الأداء الصحيح لهذه المهارة لديهم قبل القيام بالتسديد.

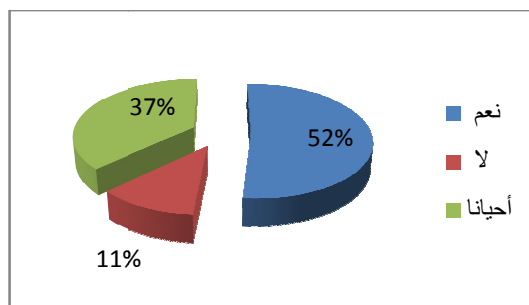
السؤال رقم (24): هل تصورك الذهني الداخلي في أداء التسديد نحو المرمى بكسبك الثقة والتركيز في تنفيذ هذه المهارة لديك (سواء في المباراة أو التدريب)؟

*ويهدف إلى معرفة دور التصور الذهني الداخلي لأداء التسديد في اكتساب الدقة والتركيز للاعبين أثناء قيامهم بالتسديد.

الجدول رقم (34): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) للسؤال رقم (24).

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	18	51.43%	8.62	5.99	0.05	2	دال
لا	04	11.43%					
أحيانا	13	37.14%					
المجموع	35	100%					

الشكل رقم (35) يمثل دائرة نسبية لإجابات اللاعبين على السؤال رقم (24).



من خلال النتائج الجدول رقم (34)، يتضح لنا أن أكثر من نصف عينة اللاعبين أجابوا ب "نعم" بنسبة قدرت بـ 51.43%، أي أن تصورهم الذهني الداخلي للتسديد نحو المرمى يكسبهم الدقة والتركيز في تنفيذ هذه المهارة لديهم، في حين نجد نسبة قدرت بـ 37.14% من اللاعبين الذين أجابوا ب "أحيانا"، تليها في الأخير نسبة قدرت بـ 11.43% من اللاعبين الذين أجابوا ب "لا"، وهذا ما تم تمثله الشكل رقم (35) وهو ما يؤكد مقدرا (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية (02)، حيث كانت قيمة (كا²) الجدولة والمقدرة بـ 5.99 أصغر من قيمة (كا²) المحسوبة والتي قدرت بـ 8.62، وهذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم لاعبي العينة تصورهم الذهني الداخلي لأداء مهارة التسديد نحو المرمى يكسبهم الدقة والتركيز في تنفيذ هذه المهارة لديهم، وهذا راجع إلى أهمية ودور هذا النوع من التصور الذهني في تحسين التسديد لدى اللاعبين وجعله أكثر دقة.

* من خلال النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بأسئلة المحور الثاني للإستبيان يمكن القول بتحقيق (عدم تحقق) الفرضية الثانية، والتي تنص على: "الدور الذي يلعبه التصور الذهني الداخلي في تحسين دقة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم"، نذكر منها:

- أن اللاعبين يستعملون التصور الذهني الداخلي في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى.
- تكرار التصور الذهني الداخلي لأداء مهارة التسديد نحو المرمى له دور كبير في تحسين دقة هذه المهارة أثناء أدائها من قبل اللاعبين.
- التدريب على التسديد نحو المرمى من خلال التصور الذهني الداخلي يؤثر إيجابيا على أداء اللاعبين لهذه المهارة.
- أن اللاعبون يستعملون التصور الذهني الداخلي قبل التسديد بكثرة لأنه يسمح لهم بالدقة والتركيز على الأداء الجيد لهذه المهارة.
- يساهم التصور الذهني الداخلي (الحسي والذاتي) لأداء مهارة التسديد في تحسين دقة هذه المهارة لدى اللاعبين أثناء أدائها.
- التصور الذهني يسمح للاعبين بنسيان إصابتهم والتخيل وكأنهم يزاولون أدائهم بشكل عادي.
- التصور الذهني الداخلي لأداء التسديد نحو المرمى يساعد اللاعبين في تصور الأداء الصحيح لهذه المهارة قبل أدائها.
- التصور الذهني الداخلي للتسديد نحو المرمى يكسب اللاعبين الثقة والتركيز أثناء تنفيذ هذه المهارة (سواء في المباراة أو التدريب).
- * وهذه النتائج تتوافق مع نتائج دراسة "فاضل دحام منصور"، دراسة "سلمان عكاب سرحان الجنابي وآخرون"، ودراسة "مجادي مفتاح" والتي أكدت على:
- أن التصور الذهني يسمح بتطوير المهارات المكتسبة بشكل يومي، كما يسمح بممارسة الخبرات السابقة وهذا ما يعرف بالتصور الداخلي.
- أهمية التصور الذهني بأسلوبه الخارجي والداخلي في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم على غرار دقة التسديد نحو المرمى، التمرير والإستقبال.
- أن للتصور العقلي دورا هاما في تطوير قابلية الأفراد الذهنية مما يساهم في تسهيل عملية التدريب والتعليم وإحداث التطور المطلوب.
- على استخدام تدريبات التصور الذهني عند التدريب على المهارات الأساسية من قبل المدربين أو المدرسين ووضع مفرداته ضمن المناهج التدريبية.

*ومن الخلفية النظرية للدراسة أو الأدب النظري تتفق مع ما جاء به:

* "محمد العربي شمعون" أنه: "كلما زاد التركيز على تفاصيل المهارات كان استخدام التصور الذهني

الداخلي أكثر فاعلية في التأثير في مستوى الأداء لدى اللاعبين.¹

*وفي قول آخر "لمحمد العربي شمعون": عن أهمية التصور الذهني في تعلم المهارة وزيادة التعرف

عليها وتمييزها وتطويرها، كما يساعد المتعلم على التحكم في الإنتباه وعزل تفكيره والتركيز.²

*مع ما جاء به أيضا "محمد حسن علاوي" حين قال أنه: "يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي

للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح

للمهارة ومحاولة تقليده كذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب

تعلمها أو إتقانها.³

بناء على هذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها بالإضافة إلى النقاط

المتحصل عليها في موضوع فرضيتنا الفرعية الثانية القائلة بأن: "للتصور الذهني الداخلي دور في

تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، تأتي بقرار إثبات هذه

الفرضية.

¹ محمد العربي شمعون، مرجع سابق، 1996، ص225.

² عامر محمد سعودي، مرجع سابق، ص82.

³ علاوي محمد حسن، مرجع سابق، 2002، ص 251.

خلاصة:

بعد جمع البيانات المتحصل عليها، قمنا في هذا الفصل بعرض وتحليل ومناقشة النتائج ووضعناها في جداول تتضمن عدد الإجابات والنسب المؤوية وقيم كا² الموافقة لها، وكذا تمثيلها البياني مع عرض الاستنتاج الخاص بكل جدول، ثم مناقشة نتائج كل محور في ضوء الدراسات السابقة والمشابهة والخلفية النظرية للدراسة.

من خلال مناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بكل محور تمكنا من إثبات فرضية الدراسة وبناءا على ذلك يمكن إصدار حكم بتحقيق الفرضية العامة القائلة بأن: "للتصور الذهني الداخلي والخارجي دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر."

الاستنتاج العام:

على ضوء الفرضيات المطروحة، وبناء على نتائج الدراسة، يمكننا أن نستنتج النقاط التالية:

- 1- للتصور الذهني (داخلي - خارجي) دور في تحسين دقة مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- يؤثر التدريب من خلال التصور الذهني الخارجي للتسديد نحو المرمى على تنمية أداء اللاعبين لهذه المهارة.
- 3- يستعمل أغلبية اللاعبين التصور الذهني الداخلي والخارجي قبل التسديد، وهذا ما يساعدهم على أداء هذه المهارة بدقة.
- 4- للتصور الذهني البصري (شريط فيديو...) دور في تحسين دقة مهارة التسديد لدى اللاعبين.
- 5- للتصور الذهني السمعي دور في تحسين دقة مهارة التسديد لدى اللاعبين.
- 6- للتصور الذهني الحسي دور في تحسين دقة مهارة التسديد لدى اللاعبين.
- 7- يساهم تكرار التصور الذهني لأداء مهارة التسديد في تحسين دقة هذه المهارة لدى اللاعبين.
- 8- للتصور الذهني أثناء الإصابة يساعد على مقاومة التعب والألم، وتسمح للاعب بالعودة بسرعة لمزاولة نشاطه مرة أخرى.

التوصيات والأفاق المستقبلية:

بناء على النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا والتي هي بعنوان: "التصور الذهني ودوره في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر"، تم الخروج ببعض التوصيات والأفاق المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة والتي ندرجها كما يلي:

- سيكون من المهم تطبيق التصور الذهني بأساليبه المختلفة على مختلف الفئات العمرية وفي مختلف الرياضات نظرا لأهميته ودوره في سهولة تعلم المهارات الرياضية.
- إدراج التصور الذهني في البرامج التدريبية للاعبين كرة القدم.
- ضرورة الاهتمام بالتصور الذهني لتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.
- التركيز على تطبيق التصور الذهني في التدريب على المهارات الأساسية دون استثناء للاعبين كرة القدم.
- إدراج تمارين وبرامج تطويرية قصد تنمية التصور الذهني لدى اللاعبين.
- إدخال بعض الوسائل السمعية والبصرية (مثل: أشرطة الفيديو) حتى يتسنى تكوين فكرة للاعبين عن كيفية التدريب على مختلف المهارات.
- إجراء دراسة عن دور التصور الذهني في تحسين المهارات الأساسية الأخرى في كرة القدم.
- إجراء دراسة عن دور التصور الذهني في مختلف الفئات العمرية للاعبين كرة القدم.
- إجراء دراسات تجريبية عن التصور الذهني في تحسين المهارات الأساسية الأخرى في كرة القدم.

خاتمة

خاتمة:

إن التدريب في كرة القدم من خلال التصور الذهني بأسلوبيه (الداخلي والخارجي) له دور كبير في تحسين المهارات الأساسية لدى اللاعبين بصفة عامة، وفي تحسين دقة التسديد لديهم بصفة خاصة وهذا ما كان موضوع دراستنا، إذ يعتبر التصور الذهني بمثابة مجال للتحضير النفسي الرياضي للاعبين ونظرا لأهميته في تحسين المهارات الأساسية، لابد من ضرورة إدماج هذا النوع من التدريب وإعطائه المكانة اللازمة كغيره من الجوانب كالتدريب البدني، المهاري، الفني والتكتيكي، على اعتبار أن بلادنا بأمس الحاجة لمثل هذه الدراسات العلمية، لأنها تسلط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع وتسمح لنا بالخروج من تدني مستوى الأداء بمختلف أنواعها خاصة المهاري والضبط النفسي.

ومن خلال المجهودات التي قمنا بها في بحثنا بشقيه النظري والتطبيقي وبعد القيام بتحليل ومناقشة النتائج، توصلنا إلى أن للتصور الذهني الداخلي والخارجي دور كبير في تحسين دقة مهارة التسديد لدى اللاعبين، وذلك كونها تسمح لهم بالتركيز، الثقة بالنفس، والدقة أثناء التنفيذ من خلال استحضار أداء لاعبين بمختلف الأساليب (بصري، سمعي...إلخ)، أو استحضار نفس الأداء للرياضي نفسه (حسي، ذاتي...إلخ)، وكل هذا يصب في مصلحة اللاعب لتحسين الحالة النفسية والقيام بأداء جيد من مختلف الجوانب.

ولقد تأكد استغلال التصور الذهني في البلدان الأجنبية في شتى الميادين الاقتصادية، الاجتماعية والرياضية وهذا ما يفسر سر نجاحهم، فرغم تعدد الدراسات العلمية حول التصور الذهني إلا أنها تبقى ضئيلة جدا في بلادنا، لذا نرجوا أن يساهم عملنا هذا المتواضع في إثراء البحث العلمي في مجال التحضير النفسي الرياضي للاعبين، وأن تشكل هذه النتائج والمعلومات المتحصل عليها مكسبا للإفادة في التطبيق العملي.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعاً، وأن كل ما تم بذله من جهد كان قليلا مقارنة مع أهميته، إلى أننا نترك المجال مفتوح أمام دراسات أخرى واهتمامات آنية لدراسة هذا الموضوع من جوانب وزوايا أخرى.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر

القرآن الكريم

ثانياً: المراجع

أ- المراجع باللغة العربية

• الكتب:

- 1- إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2001.
- 2- إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار العلم للملايين، لبنان، 1984.
- 3- أسامة كامل راتب: التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- 4- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية وتطبيقها في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2004.
- 5- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- 6- اشرف جابر وصبري العدوي: كرة القدم، مطبعة كلية التربية البدنية، مصر، 1996.
- 7- أمر الله البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1980.
- 8- بطرس رزق الله: متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1992.
- 9- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، مطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2002.
- 10- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، ط1، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر 2010.
- 11- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهاري للاعب كرة القدم النظرية والتطبيقية، كلية التربية البدنية للبنين، مصر، 2008.
- 12- حسن عبد الجواد: كرة القدم، ط2، دار العلم للملايين، لبنان، 1984.
- 13- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- 14- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- 15- روجي جميل: كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1986.
- 16- شمعون محمد العربي: جمال عبد النبي: التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي مصر، 1996.
- 17- فرج حسن بيومي: الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسات، دار المعارف مصر، 1989.

- 18- فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997.
- 19- لحمر عبد الحق، فيصل رشيد عياش الدليمي: كرة القدم، مستغانم، الجزائر، 1997.
- 20- مأمور بن حسين آل سليمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار الحرم، بيروت 1998.
- 21- محجوب وجيه: نظريات التعلم والتصور الحركي، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، عمان 2000.
- 22- محمد الصالح الوحشي ومفتي إبراهيم حماد: الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي مصر، 1994 .
- 23- محمد حازم أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء، مصر، 2005.
- 24- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، مصر، 1972.
- 25- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1999.
- 26- محمد صبحي حسين: القياس والتقديم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1995.
- 27- محمد عبدو صالح وإبراهيم مفتي: الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1984.
- 28- محمد محمّد حامد الافندي: المهارات الأساسية خطط أصول التدريب، عالم الكتب، مصر 1971.
- 29- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، لبنان، 1988.
- 30- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 31- مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1999.
- 32- مفتي إبراهيم حماد: تمرينات الإحماء والمهارات الأساسية في برامج تجريب كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 33- موفق اسعد محمود الهيتي: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة للنشر والتوزيع الأردن، 2009.
- 34- موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بغداد، 1999.

• المذكرات والرسائل الجامعية

- 35- بلعيد عقيل: مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة لرياضي الكاراتيه دو، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله -زرالدة-، الجزائر 2006-2007.
- 36- بن عكي أميرة: انعكاسات أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على الأداء الرياضي لدى رياضي الكاراتيه دو، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الجزائر، سيدي عبد الله، 2008-2009.
- 37- بن قاصد علي الحاج محمد: تقويم برامج إعداد لاعبي كرة القدم للفئات الصغرى على مستوى مدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر، 2004/2005.
- 38- سعد سعود فؤاد: دراسة أثر الإتزان على تعلم التصويب، مذكرة ماجستير، قسم التربية البدنية والرياضية، قسنطينة، 2002.
- 39- شوقي عبد النور وأحمد عامر يوسف: أهمية التحضير البدني على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم، 2013-2014.
- 40- صلاح الدين عيساني: دور الإتصال بين المدربين واللاعبين في الرفع من نتائج الفريق، مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة، 2008-2009 .
- 41- عطية عبد المجيد وبلفوضيل مصطفى: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم، مذكرة ماستر، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2013-2014.
- 42- كمال مقاق: أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، غير منشورة، جامعة الجزائر، 2012-2013.
- 43- الليلة الطيب، مبروك محمد: اثر تمارين مهارية مقترحة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر جامعة زيان عاشور، الجلفة، 2016-2017.
- 44- مصطفى رنان، نور الدين بن يوسف: دراسة أثر الاتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال، مذكرة ماجستير، جامعة المسيلة، 2006-2007.

• المجالات:

- 45- جاسم عباس علي: "التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم"، مجلة الثقافة الرياضية، العدد الأول، جامعة تكريت، 2009.
- 46- عامر محمد سعودي: "مقارنة أثر أسلوبين التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة"، مجلة رياضية، جامعة الموصل، 2008.

47- فاضل دحام منصور: "أثر تدريبات للتصور العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم"، مجلة رياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة واسط، 2011-2012.

48- مجلة الوحدة الرياضي: عدد خاص، 18-06-1992م، الجزائر.

• المعاجم والقواميس

49- أمل عبد العزيز محمود: القاموس العربي الشامل، ط1، دار راتب الجامعية، بيروت، 1997.

50- علي بن هادية وآخرون: القاموس الجديد للطالب، ط7، المؤسسة الوطنية للكتاب، 1991.

51- المنجد في اللغة العربية والإعلام، دار المشرق، لبنان، 1987.

ب- المراجع باللغة الأجنبية:

52- Alan Azhar M: Foot Ball Une Methode Complete Et Moderne Pour Arprendre Ou Se Perfection, Edition Solar, 1992.

53- E.Jacobson : Biologie Desemotion, Les Bases Theorique De La Relaxation, E.S.F, Paris, 1974.

54- Edgard Thill Et Philippe.F: Guide Pratique De La Preparation Psychologie De Sportif, Edition Vigot Paris, 1998.

55- Edgard Thill Et R.Thomas, L'educateur Sportif, Vigot, Paris, 1994.

56- Eric Durent, Entraînement A L'européenne, Edition Vigot, Paris, 1981.

57- Fredo Garel: Foot Ball ,Edition Ampharma, Paris 1983.

58- Garepedio : Football Techaique Jeu , Entraînement, Editionanphaa, Paris ,1977.

59- R. Thomas.Ethill: Manuel De L'educateur Sportif, Edition Vigot, Paris, 1987.

60- Raymend, Thomas, La Préparation Psychologique Du Sportif, 2éme, Edition Vigot, 1994.

61- Rennee Vanfrachen , Raway Et Francis Vandam : Actes Proceedings (17^{Eme} Congree International De La Psychologie Du Sport), A.R.P.S, Bruxelles, 1987.

62- Turpin Bernard : Préparation entraînement du footballeur, Paris, Editioan omphora, 1989.

63- Weinberg Robert.S, Gould Daniel, Psychologie Du Sport Et De L'activite Physique, Edition Vigot, Paris, 2001.

الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحيى
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص تحضير بدني رياضي

استمارة تحكيمية

تحية طيبة وبعد:

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر L.M.D في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان: "التصور الذهني ودوره في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم - دراسة ميدانية على فريقي الفرع البلدي لمدينة تاسوست (C.A.T-E.S.V.T) صنف أكابر - يأمل الطالبان الاستفادة من خبراتكم العلمية والتكرم بإبداء الرأي في:

- مدى مناسبة محاور الاستبيان لتحقيق أهداف الدراسة.
- العبارات المدرجة تحت كل محور.
- اقتراحات أخرى.

نشكر سيادتكم على حسن تعاونكم بإثراء هذه الدراسة، لكم منا فائق التقدير والاحترام.

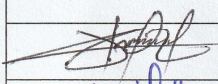
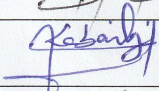
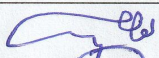
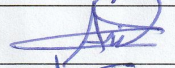
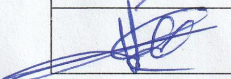
السنة الجامعية: 2018-2019

يعدل	ي حذف	مقبول	المحور الأول: للتصور الذهني الخارجي دور في تحسين دقة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.
			1- كيف ترى معلوماتك حول مهارة التسديد والتصور الذهني؟ متوفرة متوسطة ضعيفة
			2- كيف تقيم دقة التسديد نحو المرمى لديك؟ جيد حسن متوسط ضعيف
			3- هل تعملون على تحسين مهارة التسديد نحو المرمى من خلال التصور الذهني الخارجي؟ إذا كانت الإجابة ب"نعم" كيف ذلك؟ فرديا جماعيا
			4- هل ترى أن مردودك (أداؤك) لمهارة التسديد له علاقة لكيفية أداء لاعب آخر لهذه المهارة؟
			5- هل التدريب من خلال التصور الذهني الخارجي على التسديد نحو المرمى له تأثير على أدائك لهذه المهارة لديك؟ إذا كانت الإجابة ب"نعم" هل هو تأثير؟ إيجابي سلبي
			6- متى تستعمل تصورك الذهني الخارجي؟ قبل التسديد بعد التسديد
			7- هل تخيلك لشريط فيديو سبق وأن شاهدته لأداء مهارة التسديد نحو المرمى له دور في تحسين هذه المهارة لديك؟
			8- هل تصورك لكيفية أداء مهارة التسديد نحو المرمى من قبل لاعب معين (أثناء المباراة أو التدريبات) له علاقة بتحسين هذه المهارة لديك؟
			9- هل لتصورك السمعي من خلال تذكر شرح المدرب لمهارة التسديد نحو المرمى يساهم في تحسين دقة التسديد لديك؟
			10- هل لتكرار تصورك لأداء مهارة التسديد نحو المرمى (شريط فيديو أو أداء لاعب آخر) له تأثير في تحسين دقة التسديد لديك؟
			11- هل لتصورك الذهني الخارجي (بصري، سمعي..) لأداء مهارة التسديد نحو المرمى يساعدك في تصور الأداء الصحيح لهذه المهارة لديك؟
			12- هل يساعدك تصورك الذهني الخارجي لأداء مهارة التسديد نحو المرمى في معرفة نقاط القوة والضعف لديك أثناء أداء هذه المهارة؟

			13- هل تصورك الذهني الخارجي (بصري، سمعي...) في أداء مهارة التسديد نحو المرمى يكسبك الدقة والتركيز في أداء هذه المهارة لديك (خلال المباراة أو التدريب)؟
يعدل	يحذف	مقبول	المحور الثاني: التصور الذهني الداخلي دور في تحسين دقة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم-صنف أكابر-
			14- هل تعملون على تحسين دقة التسديد نحو المرمى من خلال التصور الذهني الداخلي؟ إذا كانت الإجابة "نعم" كيف ذلك؟ فرديا جماعيا
			15- هل لتكرار تصورك لأداء مهارة التسديد نحو المرمى من خلال التصور الذهني الداخلي له تأثير على دقة التسديد لديك؟
			16- هل تركيزك على تخيلك أو استحضارك (تصورك) ذهنيا للأداء الجيد (الناجح) لتسديد لاعب للكرة نحو المرمى يدفعك إلى العمل للارتقاء بمستوى التسديد لديك؟
			17- هل للتدريب من خلال التصور الذهني الداخلي (حسي) على التسديد نحو المرمى له تأثير على أدائك لهذه المهارة لديك؟
			18- متى تستعمل تصورك الذهني الداخلي (حسي)؟ قبل التسديد بعد التسديد لماذا؟.....
			19- هل يساهم تصورك الذهني الداخلي لأداء مهارة التسديد نحو المرمى في معرفة نقاط القوة والضعف لديك أثناء أداء هذه المهارة؟
			20- هل سبق وأن انفعلت (تصور داخلي حسي) لطريقة تسديد لاعب للكرة نحو المرمى (أثناء المباراة أو التدريبات)؟ إذا كانت الإجابة ب"نعم" هل ساهمت هذه الطريقة في تحسين دقة التسديد لديك؟
			21- هل تجد صعوبة في تركيب صورة ذهنية لديك لأداء مهارة التسديد مثلا؟ إذا كانت الإجابة ب"نعم" كيف تواجه هذه الصعوبة؟ - تصور لاعب تعرفه (شكله، وجهه، أداؤه...) - محاولة الإحساس بصوت لاعب أو مدرب مثلا. - التفكير في الأداء الايجابي للمهارة لديك. اقتراحات أخرى.....
			22- هل استحضارك لصورة ذهنية لتفوقك في أداء تسديدة نحو المرمى (المباراة أو في التدريب) تكسبك الثقة بالنفس لتكرار نفس الأداء مرة أخرى؟

			<p>23- هل تخيلك (تصورك) لفشلك في أداء التسديد نحو المرمى في بعض المرات يجعلك تشعر؟</p> <p>- الفشل والإحباط.</p> <p>- يحفزك على العمل أكثر لتحسين المهارة.</p> <p>- فقدان الثقة بالنفس والخوف من التسديد.</p> <p>اقتراحات أخرى.....</p>
			<p>24- هل لتصورك الذهني الداخلي (ذاتي أو حسي) لأداء مهارة التسديد نحو المرمى يساعدك في تصور الأداء الصحيح لهذه المهارة لديك؟</p>
			<p>25- هل سبق وأن شاهدت زملاؤك (في التدريبات أو المباريات) وأنت مصاب؟</p> <p>إذا كانت الإجابة ب"نعم" هل مشاهدتك لهم تساعدك على مواجهة الألم ونسيان إصابتك وتجعلك تتصور وأنت تزاول أداؤك؟</p>
			<p>26- هل تصورك الذهني الداخلي (ذاتي أو حسي) في أداء التسديد نحو المرمى يكسبك الدقة والتركيز في تنفيذ هذه المهارة لديك (سواء المباراة أو التدريب)؟</p>

قائمة الأساتذة المحكمين:

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العلمية	المؤسسة	الإمضاء
01	عيسات كمال	أستاذ مساعد "أ"	جامعة جيجل	
02	قبايلي ليلية	أستاذ مساعد - أ.	جامعة جيجل	
03	سي الطاهر جيجلي	/	/	/
04	بولحبيب مبروك	أستاذ مساعد - أ.	جامعة جيجل	
05	آيت واو محمد	أستاذ مساعد قديم	جامعة جيجل	
06	بن علية عبد الهادي	أستاذ مساعد	جامعة جيجل	



جامعة محمد الصديق بن يحي -جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تحضير بدني رياضي

استمارة استبيان موجهة للاعبين



في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان: "التصور الذهني ودوره في تحسين دقة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم - دراسة ميدانية على فريقي الفرع البلدي تاسوست (C.A.T & E.S.V.T) صنف أكابر -

نرجوا منكم ملئ هذه الاستمارة وذلك بالإجابة على الأسئلة المطروحة، بكل موضوعية، من أجل الوصول إلى نتائج تفيدنا في دراستنا، ونتعهد بعدم تسرب إجاباتكم إلى طرف آخر أننا سنلتزم بسرية هذه المعلومات، ولن نستعملها لأي غرض آخر سوى البحث العلمي.

ملاحظة: ضع علامة (x) أمام الإجابة المختارة.

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالبان:

- فهلوز مراد

- حننيت يعقوب

- مغلاوي أحسن

السنة الجامعية: 2019/2018

المحور الأول: للتصور الذهني الخارجي دور في تحسين دقة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

س1: كيف ترى معلوماتك حول مهارة التسديد والتصور الذهني؟

متوفرة متوسطة ضعيفة

س2: كيف تقيم دقة التسديد نحو المرمى لديك؟

جيد حسن متوسط ضعيف

س3: هل تعملون على تحسين مهارة التسديد نحو المرمى من خلال التصور الذهني الخارجي؟

نعم لا

* إذا كانت الإجابة بـ"نعم" كيف ذلك؟

فرديا جماعيا

س4: هل ترى أن أداءك لمهارة التسديد له علاقة لكيفية أداء لاعب آخر لهذه المهارة؟

نعم لا

س5: هل التدريب من خلال التصور الذهني الخارجي للتسديد نحو المرمى له تأثير على أدائك لهذه المهارة لديك؟

نعم لا

* إذا كانت الإجابة بـ"نعم" هل هو تأثير؟

ايجابي سلبي

س6: متى تستعمل تصورك الذهني الخارجي؟

قبل التسديد بعد التسديد

لماذا؟.....

س7: هل تخيلك لشريط فيديو سبق وأن شاهدته لأداء مهارة التسديد نحو المرمى له دور في تحسين هذه المهارة لديك؟

نعم لا

س8: هل تصورك لكيفية أداء مهارة التسديد نحو المرمى من قبل لاعب معين (أثناء المباراة أو التدريبات) له علاقة

بتحسين هذه المهارة لديك؟

نعم لا

س9: هل لتصورك السمعي من خلال تذكر شرح المدرب لمهارة التسديد نحو المرمى يساهم في تحسين دقة التسديد لديك؟

نعم لا

س10: هل لتكرار تصورك لأداء مهارة التسديد نحو المرمى (شريط فيديو أو أداء لاعب آخر) له تأثير في تحسين دقة التسديد لديك؟

نعم لا

س11: هل لتصورك الذهني الخارجي لأداء مهارة التسديد نحو المرمى يساعدك في تصور الأداء الصحيح لهذه المهارة لديك؟

نعم لا أحيانا

س12: هل تصورك الذهني الخارجي في أداء مهارة التسديد نحو المرمى يكسبك الدقة والتركيز في أداء هذه المهارة لديك (خلال المباراة أو التدريب)؟

نعم لا أحيانا

المحور الثاني: للتصور الذهني الداخلي دور في تحسين دقة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم-صنف أكابر-

س13: هل تعملون على تحسين دقة التسديد نحو المرمى من خلال التصور الذهني الداخلي؟

نعم لا

* إذا كانت الإجابة بـ"نعم" كيف ذلك؟

فرديا جماعيا

س14: هل تكرار تصورك لأداء مهارة التسديد نحو المرمى من خلال التصور الذهني الداخلي له تأثير على دقة التسديد لديك؟

نعم لا

س15: هل تركيزك على استحضارك ذهنيا للأداء الجيد لتسديد لاعب للكرة نحو المرمى يدفعك إلى العمل للارتقاء بمستوى التسديد لديك؟

نعم لا أحيانا

س16: هل للتدريب من خلال التصور الذهني الداخلي (حسي) على التسديد نحو المرمى له تأثير على أدائك لهذه المهارة لديك؟

نعم لا

* إذا كانت الإجابة بـ"نعم" هل هو تأثير؟

إيجابي سلبي

س17: متى تستعمل تصورك الذهني الداخلي؟

قبل التسديد بعد التسديد

لماذا؟.....

س18: هل سبق وأن تخيلت انفعالك (تصور داخلي حسي) لطريقة تسديد لاعب للكرة نحو المرمى (أثناء المباراة أو التدريبات) أثناء القيام بأدائك للتسديد؟

نعم لا

* إذا كانت الإجابة بـ"نعم" هل ساهمت هذه الطريقة في تحسين دقة التسديد لديك؟

نعم لا

س19: هل تجد صعوبة في تركيب صورة ذهنية أثناء أدائك لمهارة التسديد مثلا ؟

نعم لا

* إذا كانت الإجابة بـ "نعم" كيف تواجه هذه الصعوبة؟

- تصور لاعب تعرفه (شكله، وجهه، أداؤه...)

- محاولة الإحساس بصوت لاعب أو مدرب مثلا

- التفكير في الأداء الايجابي للمهارة لديك.

اقتراحات أخرى.....

س20: هل استحضارك لصورة ذهنية لتفوقك في أداء تسديدة نحو المرمى (المباراة أو في التدريب) تكسبك الثقة بالنفس لتكرار نفس الأداء مرة أخرى؟

نعم لا أحيانا

س21: هل تخيلك لفشلك في أداء التسديد نحو المرمى في بعض المرات يجعلك تشعر بـ ؟

- الفشل والإحباط.

- يحفزك على العمل أكثر لتحسين المهارة.

- فقدان الثقة بالنفس والخوف من التسديد.

اقتراحات أخرى.....

س22: هل سبق وأن شاهدت زملاؤك (في التدريبات أو المباريات) وأنت مصاب؟

نعم لا

* إذا كانت الإجابة بـ"نعم" هل مشاهدتك لهم تساعدك على مواجهة الألم ونسيان إصابتك وتجعلك تتصور وأنت تزول أداؤك؟

نعم لا

س23: هل لتصورك الذهني الداخلي لأداء مهارة التسديد نحو المرمى يساعدك في تصور الأداء الصحيح لهذه المهارة لديك؟

نعم لا

س24: هل تصورك الذهني الداخلي في أداء التسديد نحو المرمى يكسبك الدقة والتركيز في تنفيذ هذه المهارة لديك (سواء المباراة أو التدريب)؟

نعم لا

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 10.05.106.10.09.09

إلى السيد (ف): رئيس قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة (ESVT)

الموضوع: طالب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص:
أسماء الطلبة:

- 01/
02/

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

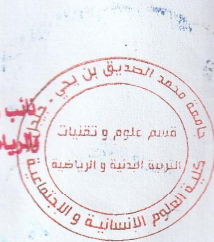
اسم ولقب الأستاذ (ف) المشرف (ف):
إمضاء الأستاذ (ع):

موافقة المؤسسة المستقبلة.

رئيس القسم

رئيس قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية معكف بما يكفل التخرج والبحث العلمي

أ. قهلوز مراد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في : 06/05/2019

إلى السيد (ة) :

(CAT)

الموضوع : طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص :
أسماء الطلبة:

01/

02/

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف (ة) :

إمضاء الأستاذ (ة) :

موافقة المؤسسة المستقبلة.

ع رئيس القسم

رئيس قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية مكلف بإعداد التدرج والبحث العلمي

أ. قهلوز مراد



ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الدور الذي يلعبه التصور الذهني بأسلوبيه الخارجي والداخلي في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم، وعليه كان التساؤل الرئيسي للدراسة كما يلي: "هل للتصور الذهني (الداخلي والخارجي) دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر"، هذا التساؤل اندرج عنه التساؤلات الفرعية التالية:

- هل للتصور الذهني الخارجي دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

- هل للتصور الذهني الداخلي دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

وعليه كانت هناك فرضية رئيسية مفادها أن "للتصور الذهني (الداخلي والخارجي) دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر"، وفرضيتان فرعيتان هما:

- التصور الذهني الخارجي له دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

- التصور الذهني الداخلي له دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. وقد استخدم المنهج الوصفي لوصف التصور الذهني، وبغرض التحقق من فروض الدراسة تم استخدام تقنية الإستمارة كتقنية رئيسية طبقت على عينة شملت على 35 لاعبا من فريقي الفرع البلدي لمدينة تاسوست (C.A.T-E.S.V.T)، تم اختيارهم بالطريقة الغير عشوائية القصدية، وقد استخدمت النسب المئوية والتكرارات وقيم (كا²) لتحليل البيانات، وتم التوصل في ضوء ذلك إلى النتائج التالية:

- أن للتصور الذهني الخارجي دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

- أن للتصور الذهني الداخلي دور في تحسين دقة مهارة التسديد نحو المرمى لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

الكلمات المفتاحية:

التصور الذهني، الداخلي، الخارجي، مهارة التسديد، كرة القدم، أكابر.

Résumé de l'étude:

L'étude visait à identifier le rôle joué par la perception mentale dans ses méthodes externes et internes pour améliorer la précision de la technique de tir au but chez les séniors de football. La question principale de l'étude était la suivante: La perception mentale (intèrne et extèrne) joue-t-elle un rôle dans l'amélioration de la précision la technique de tir au but chez les séniors de football ", cette question comprend les sous-questions suivantes:

- La perception mentale externe a-t-elle un rôle à jouer dans l'amélioration de la précision de la technique de tir au but chez les séniors de football?
- La perception mentale intèrne joue-t-elle un rôle dans l'amélioration de la précision de la technique de tir au but chez les séniors de football?

Ainsi, il existait une hypothèse de base selon laquelle "la perception mentale (intèrne et externe) joue un rôle dans l'amélioration de la précision de la la technique de tir au but chez les séniors de football ", et deux sous-hypothèses:

- La perception mentale extèrne joue un rôle dans l'amélioration de la précision de la technique de tir au but chez les séniors de football.
- La perception mentale intèrne joue un rôle dans l'amélioration de la précision de la technique de tir au but chez les séniors de football

L'approche descriptive a été utilisée pour décrire la perception mentale et, dans le but de vérifier les hypothèses, elle a été utilisée comme technique principale appliquée à un échantillon de 35 joueurs des équipes de la branche municipale de CAT-ESVT, qui ont été choisis délibérément. Ka 2) pour l'analyse des données, et à la lumière de ceci ont été atteints les résultats suivants:

- La perception mentale externe a joué un rôle dans l'amélioration de la précision de la technique de tir au but chez les séniors de football.
- La perception mentale intèrne a joué un rôle dans l'amélioration de la précision la technique de tir au but chez les séniors de football.

Les Mots Clés:

Percéption Mentale, Intèrne, Extèrne, Technique De Tir, Football, Sénior.