

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة

رقم:.....

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنوان

أهمية التصور الذهني في تطوير الجانب المهاري

دراسة ميدانية لنادي الرياضي وفاق الرياضي فرفار- طولقة-

تحت إشراف:
-د- شتيوي عبد المالك

من إعداد:
- حشاني سفيان
- بوضياف عبد الرؤوف

السنة الجامعية: 2022 / 2021



شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الشكر لله تعالى سبحانه وتعالى أولاً وأخيراً، الذي نحمده على توفيقه لنا للإتمام هاته الدراسة والصلاة

السلام على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً

نتوجه بالشكر الجزيل والعرفان والتقدير إلى الأستاذ المشرف " **شتيوي عبد المالك** " التي قام بالإشراف

على البحث المتواضع والذي لم يبخل علينا بإرشاداته القيمة وتوجيهاته المفيدة.

ونتقدم أيضاً بجزيل الشكر **للأستاذتنا** لدعمهم وتشجيعهم لنا للإتمام هذا العمل جزاهم الله عن كل

خير، كنتم لنا النور الذي يوهج لنا درب النجاح .

كما نتقدم بأعمق التشكرات لكل أساتذة التربية البدنية لثانوية أول نوفمبر طولقة الأستاذ **مانع عصام**

والأستاذ **حرايي لحسن** والسيد مدير ثانوية **الرائد محمد العربي بعير** الذين كانوا عنواناً للمساعدة

والدعم الكبير بالمعلومات وحسن استقبال لإنجاز هذا العمل المتواضع

كما نوجه بالشكر والتقدير إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد قولاً أو عملاً في إعداد هذه المذكرة

الإهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسوله الكريم

أهدي ثمرة عملي المتواضع:

إلى من أرضعتني الحب والحنان

إلى رمز الحب وبلسم والشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض **والدتي الحبيبة**

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب

إلى من كلت أنامله ليقدم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد طريق العلم

إلى القلب الكبير **والدي العزيز**

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي **إخوتي**: -أحمد رضوان-عبد

الودود-أميرة-أروى

إلى رفقاء الدرب

وإلى من جعلها قلبي خليفة له الزوجة الغالية **أميرة**

وشكر خاص إلى السيد النقيب الدايم نور الدين قائد الوحدة الثانوية للحماية المدنية طولقة

إلى من تذوقت معهم أجمل اللحظات أساتذتي الأعزاء وزملائي تخصص النشاطات البدنية

والرياضية

عبد الرؤوف

الإهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسوله الكريم

أهدي ثمرة عملي المتواضع:

إلى من أرضعتني الحب والحنان

إلى رمز الحب وبلسم والشفاء

إلى القلب الناصع بالبياض **والدتي الحبيبة**

إلى من جرع الكأس فارغا ليسقيني قطرة حب

إلى من كلت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد طريق العلم

إلى القلب الكبير **والدي العزيز**

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي **إخوتي**: نبيل-عباس-مصطفى

عبد الرؤوف-هجيرة-حنان-بسمة-منار-رميساء

إلى كتاكيت المنزل: لؤي-إسحاق-ياسين-عماد-نورسين-الاء أية الرحمان-ريتاج-امير-رتيل

إلى رفقاء الدرب قتيبة وأكرم

وإلى من جعلها قلبي خليفة له

إلى من تذوقت معهم أجمل اللحظات أساتذتي الأعزاء وزملائي تخصص النشاطات البدنية

والرياضية

سفيان

فهرس المحتويات

البسمة

شكر و عرفان

الإهداءات

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

أ.ب.ت مقدمة

** الجانب التمهيدي **

- 1-الإشكالية: 5
- 2-التساؤلات الجزئية: 7
- 3-أهداف الدراسة: 7
- 4-فرضيات البحث: 7
- 1.4.الفرضية الرئيسية: 7
- 2.4.الفرضيات الفرعية: 8
- 5-اهمية الدراسة: 8
- 6-اسباب اختيار الموضوع: 8
- 7-مصطلحات ومفاهيم الدراسة: 8
- 7-1تعريف كرة القدم: 8
- 7.2.مفهوم صنف أكابر: 9
- 7.3.التدريب الذهني: 9
- 7.4.الاعداد الذهني: 10
- 7.5.الاعداد البدني: 10
- 7.6.الاعداد المهاري: 11

الفصل الأول: الدراسات السابقة والمشاهدة

الجانب النظري

الفصل الثاني

** التدريب العقلي في كرة القدم **

24.....	تمهيد
25.....	1- مفهوم التدريب العقلي
26.....	2- انواع التدريب العقلي
26.....	1.2. التدريب العقلي المباشر
26.....	2.2. التدريب العقلي الغير مباشر
27.....	3- محتوى التدريب العقلي:
27.....	4- أهمية التدريب العقلي:
29.....	5- أساسيات التدريب العقلي:
30.....	6- التصور الذهني:
31.....	7- انواع التصور الذهني:
31.....	1.7 - التصور العقلي الخارجي
31.....	2.7 - التصور العقلي الداخلي
33.....	8- الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي:
35.....	9- مفهوم الاسترخاء
36.....	10- تمارينات التنفس كمدخل لتدريب الاسترخاء:
36.....	1.10. أهمية تمارينات التنفس:
37.....	11- الطريقة الصحيحة لأداء عملية التنفس:
37.....	1.11. عملية الشهيق:
38.....	2.11. عملية الزفير
38.....	12- تمارينات التدرب على التنفس الصحيح
41.....	خاتمة

** الفصل الثالث: المهارة في كرة القدم **

43.....	تمهيد
44.....	1- مفهوم المهارة في كرة القدم
44.....	2- أهمية المهارة في كرة القدم:
45.....	3- خصائص المهارة في كرة القدم:
45.....	1.3. الخصائص التقنية:

45	2.3. الخصائص النفسية:
45	4-العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم.
46	1.4. المساحة.
46	2.4. المكان أو المنطقة من الملعب.
46	3.4. موقع الزميل و تحركاته.
47	4.4. الضغط من جانب المنافس.
47	5.4. اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة
47	5-المهارات الأساسية في كرة القدم.
48	1.5. تصنيف حنفي محمود:
48	2.5. تقسيم تريمبي :
48	3.5. تصنيف 1977Gearye B
48	4.5. تصنيف بطرس رزق الله 1981
49	6-أقسام المهارات في كرة القدم :
49	1.6. المهارة الأساسية بدون كرة
49	2.6. مهارة الجري:
50	3.6. الوثب :
50	7-المهارة الأساسية بالكرة :
50	1.7. مهارة ضرب الكرة بالقدم :
52	2.7. مهارة السيطرة على الكرة :
54	3.7. مهارة المراوغة.
55	8-صنف الأكابر
55	1.8. تعريف صنف الاكابر.
55	9-مرحلة الشباب من 14 الى 28 سنة :
55	1.9. النمو البدني والحركي :
56	2.9. النمو العقلي :
57	3.9. النمو الإنفعالي:
58	4.9. النمو الاجتماعي:
59	5.9. مرحلة الرشد الأولى : من 20 الى 30 سنة :
60	6.9. مرحلة الرشد الثانية : من 30 إلى 40 سنة :
61	خلاصة.

** الجانب التطبيقي **

** الفصل الاول: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية **

63	تمهيد:
64	1- الدراسة الاستطلاعية:
64	2- التجربة الاستطلاعية:
65	3- الخصائص السيكومترية للبحث:
65	1.3. ثبات الاختبار:
65	2.3. صدق الاختبار:
66	3.3. موضوعية الاختبار:
66	4- المنهج العلمي المتبع:
67	5- البرنامج التدريبي المقترح:
68	6 - متغيرات الدراسة:
68	1.6. المتغير المستقل:
68	2.6. المتغير التابع:
68	7- مجتمع البحث:
69	8- عينة البحث وكيفية اختيارها:
70	9- مجالات البحث:
70	1.9. المجال المكاني:
70	2.9. المجال الزماني:
70	3.9. المجال البشري:
70	10- ادوات جمع البيانات:
70	1.10. طريقة التحليل السيليوغرافي:
70	2.10. التجربة الاستطلاعية:
71	3.10. الملاحظة والتجربة:
71	4.10. الاختبارات المستخدمة:
71	5.10. اختبار دقة التهديف:
71	6.10. مواصفات الأداء:
72	7.10. اختبار دقة التمير:
72	8.10. الادوات المستخدمة:
72	9.10. مواصفات الأداء:
73	10.10. القياس:
73	11.10. اختبار السيطرة على الكرة:

73.....	12.10. الادوات المستخدمة:
73.....	13.10. مواصفات الأداء:
73.....	14.10. القياس:
74.....	15.10. الوسائل الإحصائية:
75.....	خلاصة:

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

77.....	تمهيد:
78.....	1- عرض وتحليل النتائج:
78.....	1.1. عرض وتحليل نتائج الخاصة بالفرضية الأولى:
79.....	2- عرض وتحليل النتائج:
79.....	1.2. عرض وتحليل نتائج الخاصة بالفرضية الثانية:
81.....	3- عرض وتحليل النتائج:
81.....	1.3. عرض وتحليل نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:
83.....	خلاصة

الفصل الثالث: مناقشة وتفسير النتائج

85.....	تمهيد:
86.....	1- مناقشة النتائج:
86.....	1.1. مناقشة الفرضية الأولى:
87.....	2.1. مناقشة الفرضية الثانية:
88.....	3.1. مناقشة الفرضية الثالثة:
89.....	خلاصة
90.....	2- الاستنتاجات
91.....	3- الاقتراحات والتوصيات
	- قائمة المراجع
	- الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	فهرس الجداول:
66	الجدول رقم(1) يبين الأسس العلمية للاختبارات المهارية
78	جدول رقم 2 يمثل دراسة مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار دقة التهديف.
80	جدول رقم 3 يمثل دراسة مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار دقة التميرير.
81	جدول رقم 4 يمثل دراسة مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة السيطرة على الكرة.

مقدمة

إن التدريب في كرة القدم يهدف إلى الإعداد المتكامل للاعب بدنياً ومهارياً وخططياً وفكرياً وذهنياً ونفسياً لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل الذي يحقق الإنجازات العامة والخاصة. وكما هو معروف أن عملية التدريب عموماً بأنه عملية تهدف إلى تهيئة اللاعب لمواجهة ما يمكن أن يواجهه في المنافسات والمباريات بصورة تؤمن له الحلول التي تمكنه من التعامل مع مجريات الأحداث في داخل الملعب وتطوير الظروف لتصبح في خدمته من أجل والوصول إلى غاياته وتحقيق النجاح، كما هو معروف يعتبر التدريب في مجال كرة القدم عملية تربوية مخططة مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال تطوير والارتفاع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية والوظيفية والفنية والنفسية والذهنية إلى أعلى درجاتها. والتدريب في كرة القدم بهذا المعنى ومن هذا المفهوم يعد وسيلة وليس غاية في حد ذاته فهو يعمل على تحقيق أهداف مشتركة لكل من المدرب واللاعبين والإداريين من خلال تأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة أثناء تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والفنية والنفسية والأخلاقية للوصول بهم إلى مستويات تؤهلهم تحقيق الانتصار والإنجاز في كرة القدم. ويحدد التدريب في كرة القدم بمعناه الشامل بأنه العملية الكلية المنظمة والمخططة والموجهة للنهوض بمستوى اللاعبين من خلال مؤثرات منسقة تهدف من خلال تنمية الكفاءة البدنية والاستعداد لأداء الجهد ويصبح الإعداد الذهني هو الجزء المهم والمكمل للكفاءة البدنية والفنية للوصول لأعلى مستوى رياضي، وبالتالي تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق أو المنتخب. إن الهدف العام للتدريب الرياضي في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى إنجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تعكس إيجابياً على تنمية الصفات المعنوية والإرادية عن طريق الإعداد الذهني الصحيح لأعضاء الفريق مع اختيار

أنسب طرق التدريب وأساليب الإعداد الذهني ومواقيتها المختلفة لأن الإعداد الذهني يعتبر كل ما يتخذه المدرب من إجراءات تجاه لاعبيه لإكسابهم القدرات التي تمكنهم من أداء المهام التدريبية بكفاءة عالية والتي ينعكس أثرها على تحقيق أفضل المستويات في مباريات ومنافسات كرة القدم. ولرفع الإنجاز الرياضي لأقصى درجة يحتاج الرياضي إلى تنمية مقدراته الذهنية ويلعب الإعداد الذهني دوراً مهماً في القدرة على التفكير السليم والتصرف الحسن للاعبين أثناء التدريب والمباريات وتزداد أهمية الإعداد الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين وفي كل أوقات المباراة وخاصة في اللحظات الحرجة أثناء سير المباراة. يجب على أي مدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب أثناء المباراة، وكذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الصحية والخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية والخطية الخاصة بكرة القدم. لمساعدتهم في تفهم مثل هذه الأمور والتعامل معها ذهنياً. إن الشعور بالرهبة عند المواجهة يبقى مسيطراً، بل قد يصبح اعتقاداً وهاجساً يعيشه اللاعبون، والمدربون، والإداريون، والجمهور، وهو شبيه بالعادات والتقاليد السلبيّة في المجتمعات ومن الصعب إزالة الاعتقاد السلبي بمجرد التعرف عليه، وهنا يأتي دور الإعداد الذهني خلال فترات التدريب، والمباريات، لعلاج الحالات. كل الحالات التي تطرأ على اللاعب بطرق علمية صحيحة لا تتناقض مع الطريقة التي تعلمها اللاعب خلال مراحل التطور. يجب أن يعلم المدرب بأهمية الإعداد الذهني، وأن إهمال هذا الجانب يتسبب في عدم التصرف السليم للاعبين في المواقف الصعبة أثناء سير المباريات وقد يتسبب ذلك في إخفاق اللاعب بل ربما في إخفاق الفريق بأكمله، وقد تكون النتائج كارثة في بعض الأحيان السبب هو عدم عناية المدرب بالإعداد الذهني وتنمية القدرات العقلية للاعبين، خاصة أن الإعداد الذهني يعد واجبا مهما من واجبات المدرب التعليمية، لأن تنمية القدرات العقلية للاعب تجعله لاعبا خلاقا ذا مبادئ

يعرف كيف يتحرك في الملعب بوعي، وكيف يستخدم المهارات الأساسية المناسبة التي يتمتع بها لمواقف اللعب المختلفة.

وعلى ضوء كل هذا فقد تناولنا في بحثنا هذا أهمية التصور الذهني في تطوير الجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

الجانب النظري:

❖ الجانب النظري:

- الجانب التمهيدي: احتوى على إشكالية، الفرضيات، اهداف البحث أهمية البحث، أسباب اختيار الموضوع، التعريف بمصطلحات البحث.

الفصل الأول: الدراسات السابقة والمشاهدة.

الفصل الثاني: التدريب العقلي في كرة القدم.

الفصل الثالث: المهارة في كرة القدم.

❖ الجانب التطبيقي:

الفصل الاول: الإجراءات الميدانية للدراسة واحتوى على: الدراسة الاستطلاعية والتجربة الاستطلاعية والخصائص السيكومترية للبحث، المنهج العلمي المتبع، البرنامج التدريبي المقترح، متغيرات الدراسة، مجتمع البحث، عينة البحث وكيفية اختيارها، مجالات البحث، ادوات جمع البيانات.

الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج.

الفصل الثالث: تفسير ومناقشة الفرضيات.

وختمنا هذا الفصل باستنتاجات واقتراحات.

**** الجانب التمهيدي ****

- الإشكالية
- التساؤل الرئيسي
- التساؤلات الجزئية
- أهداف الدراسة
- فرضيات البحث
- أهمية الدراسة
- أسباب اختيار الموضوع
- مصطلحات ومفاهيم الدراسة

1-الإشكالية:

كرة القدم احدى أشهر واهم الالعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الاعلامية اهمية بالغة. حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب الاخرى اذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير. فأصبحت تكتسي اهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف اجناسهم والسنتهم وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الاخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين افراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود فهي تلعب دورا مهما في اقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

و الى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة و منها التطور الذهني و النفسي من اجل تحقيق اسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف الى بلوغ الرياضي اعلى درجات الاداء الرياضي المتقن و العطاء الفني الجميل باقل جهد و هذا ما يسعى اليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية للجانب الذهني و النفسي و المنتهجة علميا و التركيز على كل النواحي التي تتعلق بالأداء سوى الجانب الذهني او البدني او المهاري او الجانب التكتيكي فأداء المهارة بشكل جيد في اي رياضة من الرياضات يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي اتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي الى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

ويرى الدكتور حنفي محمود مختار " ان الاعداد الذهني والنفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب " (مختار، 2004)

ويضيف الدكتور ناهد روسن سكر " انه ايجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية و التي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب و التدريب كما يرى الاخير ان الاعداد الذهني قبل المباريات هو ايجاد التدابير لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب". (سكر، 2000) و في الآونة الاخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس و الباحثين و المديرين الرياضيين نظرا لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية فمهما كانت لياقة اللاعب عالية و بنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه و قائد لهذه الامكانيات الجسمانية و اللياقة البدنية العالية الذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يمكن استعمال هذه الامكانيات في الاتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى افادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل اهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. (علاوى، 1998)

ان القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدرتهم و طاقاتهم لتحقيق اقصى و افضل اداء رياضي و ان الانشطة الرياضية و منها لعبة كرة القدم تعتمد المهارات الاساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المديرين يقضون معظم الوقت في التدريب على اداء هذه المهارات و تعليمها و اعطاء حصة اكبر لها في البرامج التدريبية لكن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الاسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق و الاساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية و اكتسابها و منها استعمال التدريبات على التصور العقلي فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب و ذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني و الجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي و البدني. (علاوى، 1998)

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

للأداء الفني. وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الامثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة ومن هنا تتضح اهمية البحث في استعمال التصور العقلي كوسيلة تساعد في تعلم المهارة وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءا مساندا ومكملا لها. (شمعون، 1996)

وانطلاقا مما سبق نتطرق الى التساؤل التالي : هل للتصور الذهني اهمية في تطوير الجانب المهاري لدى

لاعي كرة القدم؟

2-التساؤلات الجزئية:

- هل للتصور الذهني أهمية في تطوير مهارة دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل للتصور الذهني أهمية في تطوير مهارة دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل للتصور الذهني أهمية في تطوير مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم؟

3-أهداف الدراسة:

- + اكتساب لاعبي كرة القدم معلومات ومعارف عن التصور الذهني.
- + ابراز اهمية التصور الذهني واستعمالاته في كرة القدم.
- + تسليط الضوء على التصور الذهني في النوادي الرياضية.
- + مساهمة المدربين على اكتساب انجح الطرق والاساليب في التصور الذهني.
- + الاطلاع على مدى اهتمام المدربين بتطوير الجانب المهاري.

4-فرضيات البحث:

1.4. الفرضية الرئيسية: للتصور الذهني اهمية في تطوير الجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

2.4. الفرضيات الفرعية:

- للتصور الذهني أهمية في تطوير مهارة دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم.
- للتصور الذهني أهمية في تطوير مهارة دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم.
- للتصور الذهني أهمية في تطوير مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم.

5-أهمية الدراسة:

ان هذا البحث يمثل اضافة الى رصيد الدراسات السابقة التي تبحث في جانب التصور الذهني الذي يعتبر الجانب الاساسي في تطوير الاداء المهاري للاعبين وتحسين مستواهم العام. وفي موضوعنا هذا تطرقنا الى فئة بعض مدربين فريق الجهوي الثاني رابطة باتنة. حيث حاولنا معرفة أهمية التصور الذهني في تهيئة اللاعبين للمنافسة وفي الحصص التدريبية وتحقيق وتطوير الاداء المهاري.

6-اسباب اختيار الموضوع:

- + الرغبة في انجاز هذا الموضوع يرجع لتخصص البحث في التدريب الرياضي.
- + قلة الدراسات حول الموضوع حسب علمنا.
- + التوضيح مدى أهمية التصور الذهني على الأداء المهاري للاعبين.
- + اهتمام المدربين أكثر بالجانب البدني وقلة تركيزهم على التصور الذهني.
- + دراسة علاقة التصور الذهني بالجانب المهاري.

7-مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

1-7تعريف كرة القدم:

هي كلمة لاتينية وتعني ركل كرة القدم FOOTBALL لغة: كرة القدم

- **اصطلاحا** : هي لعبة جماعية بين فريقين كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو ابعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق ادخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.

- **التعريف الإجرائي** : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الاصناف كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من احدى عشر لاعبا تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى و يتم تحريك الكرة بواسطة الاقدام و لا يسمح الا لحارس المرمى بلمسها باليدين و يشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط و حكمان على التماس و حكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة و فترة راحة مدتها 15 دقيقة و اذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكاس فيكون هناك شوطين اضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة و في حالة التعادل في الشوطين الاضافيين يضطر الحكم الى اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2.7. مفهوم صنف أكابر : هي مرحلة من مراحل عمر الانسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة الى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق الى المسؤولية لتكوين اسرة جديدة ورعايتها والاشراف عليها وحددت هذه المراحل ما بين (18 سنة و40 سنة) بمرحلة فئة الاكابر بالنسبة للاتحادية الدولية.

3.7. التدريب الذهني:

تعريف: بانه تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعليمها دون رؤيتها حركيا. (singer،

1994)

عرفته بانه نوع من التدريب الهادف للوصول لحالة الاداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية مع زيادة القدرة على اعادة التكرار لتثبيت التحكم بالأداء وتطوير نوعية النظام التدريبي مع القدرة على الاسترخاء واعادة الشفاء والاعداد للمنافسات. (الوسي، 1991).

4.7. الاعداد الذهني:

تزداد الحاجة الى الاعداد الذهني للاعب كرة القدم كلما تقدم مستواه البدني والمهاري ليستخدمها في المواقف التي تتطلب تنفيذ خطط اللعب ويعني الاعداد الذهني هو تعلم كيفية التعامل مع الموقف بأفضل انتاجية ممكنة للقدرات الذهنية ومن اهم القدرات الذهنية التي يحتاج اليها اللاعب في المواقف الخطئية هي :

الملاحظة. التفكير. تركيز الانتباه. القدرة على الاستنتاج واتخاذ القرارات.

والاعداد الذهني لا يتم فقط خارج الملعب خلال المحاضرات النظرية التي تحتل ركنا هاما في اعداد اللاعبين ولكن يتم في الملعب من خلال التمرينات التي تهدف الى تحسين قدرات اللاعب الذهنية.

5.7. الاعداد البدني:

يعرفه حنفي محمود مختار على انه التطوير للصفات البدنية الخاصة والعامه للإعداد البدني السليم والتي

تساعد في قدرة اللاعب على الاداء البدني المطلوب. (مختار، 2004)

ويعرفه حسن السيد ابو عبده هو العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية.

ويمكن تعريف الاعداد البدني على انه مجموعة الاحمال التدريبية المقننة والمنبئية على الاسس العلمية والصحيحة والتي تهدف الى الوصول بالفرد الرياضي الى اعلى مستويات القدرة على اداء الواجبات البدنية والحركية. (سعد)

6.7. الاعداد المهاري:

يقصد بالاعداد المهاري (التقني) كل الإجراءات التي يضعها المدرب بهدف تعليم المهارات الأساسية والتدرج بها حتى يصل إلى أدائها بطريقة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظرف المباراة. او هو تكنيك اللعبة او الاداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة او الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من المرمى.

كما يعني الجانب المهاري هو السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم والتدريب للحركات الرياضية بأقل جهد للحصول على النتائج الرياضية العالية.

كما يعد الجانب المهاري مهما في بناء الخطط التكتيكية كل خطة تستوجب استخدام مهارة او أكثر كما يمكن التدريب عليها لفترة طويلة من تعلمها واتقانها في المباريات التجريبية لأنها تؤدي امام الخصم ويتطلب ذلك من اللاعبين السعي المستمر لأجل التفوق وتحقيق الفوز ومن جانب اخر فان ذلك يجعل الصورة متكاملة امام المدرب حيث تتضح نقاط الضعف في الاداء ومن ثمة يوضع حد لها. (مختار،

2004)

**الفصل الأول:

الدراسات

السابقة

والمشابهة

1-الدراسات السابقة والمشابهة:

1-1الدراسة الاولى: دراسة دكتوراه (2004) جامعة الموصل -العراق-

صاحب الدراسة: احمد حامد احمد السويدي

❖ عنوان الدراسة: أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر والغير مباشر في تطوير بعض

النواحي المعرفية والمهارية لكرة الطائرة.

❖ اهداف الدراسة: يهدف البحث الى كشف عن أثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر

والغير مباشر والمنهج المقرر في كلية لتحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية للكرة.

❖ المنهج المتبع: استخدام الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة حل المشكلة.

❖ عينة الدراسة: وتكونت عينة البحث (24 طالب) من طلاب المرحلة الرابعة اختصاص كرة

الطائرة في كلية التربية الرياضية جامعة الموصل.

❖ الإجراءات: وتم توزيعها الى ثلاث مجموعات بواقع 8 طلاب لكل مجموعة وتم وضع ثلاثة

برامج تدريبية، ووضع ثلاثة برامج لكرة الطائرة من قبل الباحث، البرنامج الأول يتضمن

البرنامج التعليمي وعلى وفق المنهج المقرر لطلبة المرحلة الرابعة، والثاني يتضمن نفس البرنامج

السابق مضافا اليه أسلوب التدريب الذهني المباشر والثالث يتضمن نفس برنامج الأول

مضاف اليه أسلوب التدريب الذهني الغير مباشر، وتكون كل برنامج تعليمي من 24 وحدة

تعليمية على مدى 12 أسبوع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ومدة كل وحدة

تعليمية 90 دقيقة.

❖ الأدوات المستخدمة: استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: الوسط الحسابي الانحراف

المعياري الاختبارات الوسطين الحسابيين المرتبطين وتحليل التباين لاتجاه واحد واختبار اقل

فرق معنوي (L-S-D) لمعالجة البيانات.

❖ اهم النتائج:

✚ ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في اختبارات

التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية في كرة الطائرة بين المجموعة الضابطة والمجموعتين

التجريبيتين.

1-2- الدراسة الثانية: أطروحة الدكتوراه (2005) جامعة حلوان -مصر-

صاحب الدراسة: د- أمل سيد احمد محمد

عنوان الدراسة: اجرية هذه الدراسة تحت عنوان تأثير برنامج تدريب عقلي لتحسين بعض المهارات

النفسية والاساسية للاعبات كرة القدم.

الهدف العام من الدراسة:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي في تحسين أداء بعض مهارات الأساسية

(التصويب على المرمى، المراوغة، التحكم والسيطرة) وعلى بعض المهارات النفسية (القدرة على

الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي) للاعبات كرة القدم النسوية.

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التدريبي

عينة الدراسة: وتم اختيار العينة العمدية (20 لاعبة) من لاعبات كرة القدم بنادي الصيادين بمحافظة الشرقية.

أهم النتائج: وأسفرت أهم النتائج على أن برنامج التدريب العقلي يؤثر إيجابياً على تحسين بعض المهارات الأساسية، والمهارات النفسية لدى لاعبات كرة القدم النسائية.

1-3- الدراسة الثالثة: أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة كوية -العراق-2007.

صاحب الدراسة: ياسين عمر محمد.

عنوان الدراسة: تأثير التدريب الذهني وفق نمط الإيقاع الصباحي والمسائي المتفق والغير متفق في بعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين بأعمار (15-16 سنة).

الهدف العام من الدراسة:

اعداد منهج التدريب الذهني وتطبيقه وفق نمط الإيقاع الحيوي اليومي الصباحي والمسائي المتفق والغير

متفق مع إيقاع الناشئين 15-16 سنة.

الكشف عن تأثير الذهني في فترتي الصباحية والمسائية المتفق والغير متفق مع نمط الإيقاع الحيوي

اليومي في القدرات العقلية والمهارات الأساسية في كرة السلة.

مقارنة التدريب الذهني في فترتي الصباحية والمسائية المتفق والغير متفق مع نمط الإيقاع الحيوي اليومي

في متغيرات قيد البحث.

المنهج المتبع: استخدم المنهج التجريبي وذلك لملائمته متطلبات البحث.

عينة الدراسة: فرق الناشئين بأعمار 15-16 سنة في اندية مركز محافظة السليمانية حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة التي كانت من نصيب نادي السليمانية البالغ عددهم 32 لاعب.

أهم النتائج:

ان المنهج التدريبي الذهني المتبع مع نمط الإيقاع الحيوي (الصباحي والمساءلي) له تأثير إيجابي في تطوير جميع القدرات العقلية.

ان للتدريب المتفق مع الإيقاع الحيوي المسائي فعالية أكبر من حيث تطور مهارات الأساسية قياس مع التدريب الغير متفق مع الإيقاع الحيوي المسائي.

ان للتدريب المتفق مع الإيقاع الحيوي المسائي فاعلية أكبر من حيث تطور القدرات العقلية قياسا مع التدريب الغير متفق مع الإيقاع الحيوي المسائي.

❖ الدراسة الرابعة: دراسة دكتوراه (2012/2013) جامعة الجزائر.

صاحب الدراسة: شتيوي عبد المالك. تحت اشراف الدكتور رواب عمار.

❖ عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب الذهني والبدني لتطوير الضربات الثابتة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

❖ أهداف الدراسة:

❖ اقتراح برنامج تدريبي جديد لتطوير الجانب المهاري للاعبين كرة القدم.

❖ الاطلاع على مدى الاهتمام المدربين في تطوير الجانب المهاري للاعبين.

أبراز أهمية التدريب الذهني واستعمالاته في كرة القدم.

أهمية تطوير الجانب المهاري عند فئة الاواسط والتي تعتبر القاعدة والحزان لفئة الاكابر.

❖ المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة حل المشكلة.

عينة الدراسة: تم اختيار العينية بطريقة العمدية (20 لاعب) من لاعبي فريق أواسط اتحاد بسكرة أقل من

18 سنة.

❖ الأدوات المستخدمة:

طريقة التحليل البيوغرافي

التجربة الاستطلاعية

الملاحظة والتجربة

الاختبارات

SPSS

❖ أهم النتائج:

الاهتمام بالجانب الذهني

الاهتمام بالجانب الذهني عند الناشئين ومراعاته كونه الجانب المهم في الشق التعليمي من التدريب

الرياضي بالإضافة الى الجوانب الأخرى.

استعمال برنامج تدريبي المقترح بشكل واسع مع جميع الأصناف والفئات لما له من نتائج إيجابية وأثر

على المردود المهاري للاعب كرة القدم بالخصوص.

الدراسة الخامسة:

صاحب الدراسة: الدكتورة امنة مرتيز

عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريب عقلي المهاري الاسترخاء والتصور على خفض السلوك العدوان في رياضة كرة الطائرة. السنة الجامعية 2011/2012.

الفرضية الرئيسية: تدريب المهارات النفسية التصور العقلي والاسترخاء (تنعكس ايجاب في التأثير السلوكيات العدوانية عند لاعبي كرة الطائرة خلال المنافسات)

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الشاملة؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسي القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية؟

عينة الدراسة:

أجريت الدراسة على عينة تتكون من 14 لاعب و تم الحصر الشامل للمجتمع الأصلي باستخدام المنهج التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية معتمدين على مقياس العدوان الرياضي واستبيان موجه للاعبين كأداتين للدراسة، بين جمع المعلومات والبيانات وتبويبها وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة تبين ما يلي:

1- ان التدريب المنظم على مهاري الاسترخاء والتصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الاعداد النفسي، وهو كوسيلة تساعد لاعب رياضة كرة الطائرة على الرزانة والهدوء وتنمية التركيز الانتباه والثقة بالنفس.

2- ان التدريب على مهاري الاسترخاء والتصور وكذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب ومستوى المنافسة وكذا تسيير السلوك العدوان اثناء المنافسة.

الدراسة السادسة: دراسة ماستر 2015 باتنة - الجزائر -

صاحب الدراسة: حسن زيان.

عنوان الدراسة: أهمية التحضير الذهني قصير المدى ودوره في تحسين نتائج الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم.

اهداف الدراسة: هدف الدراسة الى معرفة مدى أهمية التحضير الذهني قصير المدى ودوره في تحسين النتائج

الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة حل المشكلة.

عينة الدراسة: عينة عشوائية وكانت متكونة من 8 مدربين من فرق الجهوي الأول رابطة باتنة أكابر.

الأدوات المستخدمة: استمارة الاستبيان موجهة للمدربين.

اهم النتائج المتوصل اليها:

الهدف الحقيقي من التحضير الذهني هو تحسين مستوى أداء اللاعبين اثناء المنافسة.

للتحضير الذهني قصير المدى دور في تنمية وتطوير الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

يرتبط التحضير الذهني قصير المدى ارتباط وثيقا بالتحضيرات الأخرى (البدنية والخطوية).

الدراسة السابعة:

صاحب الدراسة: بن شريف احمد وبن عمر حميد السنة الجامعية 2012/2011

عنوان الدراسة: دور التصور الذهني في تحسين نتائج لاعبي كرة القدم صنف اكابر.

إشكالية الدراسة: ما هو دور التصور العقلي في تحسين نتائج لاعبي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

- هل هناك علاقة بين قدرة التصور العقلي ومستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم؟

تساؤلات جزئية:

- هناك علاقة بين التصور العقلي وتحسين نتائج لاعبي كرة القدم.
- هناك علاقة قدرة التصور العقلي ومستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

عينة الدراسة: تتكون من 23 لاعب من فريق وفاق المسيلة

نتائج الدراسة:

- ان التدريب على الشعور العقلي يساعد الرياضي على أدائه الجيد وبصورة إيجابية.
- ان قدرة التصور الذهني تأثير كبير على الأداء الجيد على المهارات الرياضية.
- كلما كانت قدرة الرياضي على التصور كبيرة كلما زاد مستوى الإنجاز المهاري للحركة.

اقتراحات البحث:

- 1- ان التدريب على التصور العقلي دور وتأثير فعال في تعلم وتحسين بعض المهارات الأساسية لكرة القدم مما يساهم إيجابيا على النتائج النهائية للفرق الرياضية.
- 2- التأكيد على استعمال التصور العقلي مع تعلم المهاري لما له من دور في عملية اتقان وتحسين الأداء الرياضي.

التعليق على الدراسات السابقة:

كل الدراسات السابقة التي تناولتها تحدثت على التصور الذهني وكيفية تأثيره على أداء الرياضيين او تحسين مهاراتهم الرياضية حسب الرياضة المتخصصة فبالنسبة للدراسة الأولى دراسة دكتوراه تحت عنوان: اثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية لكرة القدم، اما بالنسبة لدراسة الثانية أطروحة دكتوراه تحت عنوان تأثير برنامج تدريبي عقلي لتحسين بعض المهارات النفسية الأساسية للاعبات كرة القدم وفي الدراسة الثالثة أطروحة دكتوراه أيضا تحت عنوان تأثير التدريب الذهني وفق نمط الإيقاع الصباحي والمسائي المتفق وغير متفق في بعض القدرات العقلية والمهارات الأساسية في كرة السلة للناشئين بأعمار (15-16 سنة)، وفي الدراسة الرابعة أطروحة دكتوراه تحت عنوان اثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب الذهني والبدني لتطوير الضربات الثابتة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم، اما في الدراسة الخامسة دراسة دكتوراه تحت عنوان اثر برنامج تدريب عقلي المهاري للاسترخاء والتصور على خفض السلوك العدوان في رياضة كرة الطائرة، وفي الدراسة السادسة دراسة ماستر تحت عنوان أهمية التحضير الذهني قصير المدى ودوره في تحسين النتائج للاداء الرياضي للاعبي كرة القدم، وفي الدراسة السابعة والأخيرة دراسة ماستر تحت عنوان ماهو دور التصور العقلي في تحسين نتائج لاعبي كرة القدم.

وفي الأخير لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعتنا للدراسات السابقة ان تكون في مجال التدريب الرياضي وبالرغم انها تنوعت لتشمل على كل من اللاعبين والمدربين فقد كنا أكثر تحديد في اختيار هذه الأخيرة وانتقائها والتي تناولت التدريب الذهني وذلك من منطلق التدعيم البنائي المعرفي في مجال علم التدريب الرياضي.

وعند مراجعتنا لدراسات السابقة يظهر جليا الاهتمام بدراسات التدريب الذهني نحو التدريب الرياضي العام ورياضة كرة القدم بشكل خاص في البيئة العربية والبيئة الأجنبية، وتناولت معظمها التدريب الذهني وفقا لمتغيرات كثيرة منها الجنس والممارسة (الخبرة) مما ساعدنا في توجيه دراستنا الحالية وانتقاء متغيرات الدراسة، واطهرت هذه الأخيرة دور التدريب الذهني في تطوير مهارات الحركية في كرة القدم، كما نستخلص من الدراسات السابقة ان التدريب الذهني له دور واهمية في تطوير المهارات الحركية للفريق وللاعبين وافادتنا كذلك من الناحية النظرية للبحث خاصتا ما يتعلق بالكلمات المفتاحية.

الجانب النظري:

الفصل الثاني:

التدريب العقلي في كرة القدم

- تمهيد.
- مفهوم التدريب العقلي.
- انواع التدريب العقلي.
- محتوى التدريب العقلي.
- أهمية التدريب العقلي.
- أساسيات التدريب العقلي.
- التصور الذهني.
- انواع التصور الذهني.
- الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي.
- مفهوم الاسترخاء.
- تمارين التنفس كمدخل لتدريب الاسترخاء.
- الطريقة الصحيحة لأداء عملية التنفس.
- تمارين التدريب على التنفس الصحيح.
- خلاصة.

تمهيد:

لقد أصبح التدريب الرياضي العقلي الحديث علما قائما بذاته وارتباطه بالعلوم الأخرى صعب مأمورية الخوض في عملية التدريب، فإعداد الرياضيين الى المستويات العالية أصبح حكرا على المدرب الواعي والعارف بخباياه العلمية والقدرة على اعداد البرنامج التدريبي المخطط والمبني على الأسس العلمية في مجال التدريب ومن هنا حاولنا في هذا الفصل الامام ببعض النظريات التي من شأنها ان تساعد المدرب على الاعداد الجيد لبرنامج التدريبي وكيفية التخطيط له بأسلوب علمي صحيح وهذا انطلاقا من التعريف على مفاهيم التدريب العقلي وكذلك مختلف خطط (التدريب العقلي المباشر والغير المباشر)، وكذلك اهم مبادئه واهم الواجبات التي تبني عليها عملية التدريب بالإضافة الى حمل التدريب ومكوناته وكيفية تقنيته والتعرض لبعض الطرق التي تساعد المدرب في التحقيق أهدافه من عملية التدريب.

1- مفهوم التدريب العقلي

وردت تعريفات عدة للتدريب العقلي منها تعريف بأن المتعلم يفكر بأداء المهارات عقليا ويعيد تكرار خطوات أدائها عقليا وبسلسلة متعاقبة وبتصور أداء الحركات بنجاح. (schmidt1991))
 كما عرفه بأنه الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولات تطوير الأداء. (suinn)
 وكذلك عرفه كل من بأنه تعلم أو تحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيتها من خلال عملية التصور العقلي المركز لخط سير هذه الحركة دون الأداء الفعلي لها. (fuhrer)
 وقد اقتبس محمد العربي شمعون بعض التعاريف الخاصة بالتدريب العقلي ومنها بأنه إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الانتباه.

وتعريف بأنه تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعليمها دون رؤيتها حركيا. (سنجر1994)
 وتعريف بأنه استرجاع الصور عن الأداء السابق وهو نتيجة استرجاع أو إعادة مفاتيح اللعب.
 (1985)

كما عرفه بأنه تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة. (شمعون)
 وعرفته بأنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصول لحالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم بالأداء وتطوير نوعية النظام التدريبي؛ مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات. (الوسي)
 أما فيعرفه بأنه عملية عقلية تهدف لتوضيح المهارة وتثبيتها للاستفادة منها أثناء الأداء الفعلي.
 ويعرف فرات جبار التدريب العقلي بأنه نوع من التدريب المبرمج للوصول إلى حالة الأوتوماتيكية في الأداء من خلال تطوير المهارات (العمليات) العقلية وتثبيتها مع القدرة على التحكم في مظاهر الانتباه والاسترخاء والإعداد للمنافسات. (الزماميري)

وحدد نزار الطالب ثلاث طرق للاستفادة من التدريب الذهني الذي اسماه (التدريب الفكرة) وهي :

- 1-تنظيم تسلسل في ذهن اللاعب للحركات التي سيقوم بها قبل القيام بالحركة المباشرة
- 2-يقوم اللاعب بالتدريب الذهني في الفترة بين أوقات التمرين الحركي
- 3-محاولة الرياضي تنظيم خطط أو طرق عديدة لاستخدام مهاراته المختلفة في مختلف الفعاليات الرياضية أثناء الأداء

وان يركز تفكيره على حركة معينة تعتبر من الحركات الحرجة في تنفيذ المهارات المطلوبة.

2-انواع التدريب العقلي

هناك نوعان من التدريب العقلي هما:

1.2. التدريب العقلي المباشر:

ويشمل :

أ -التصور العقلي

ب -الانتباه ويشمل على (انتقاء الانتباه التركيز والتوزيع تحويل الانتباه).

2.2. التدريب العقلي الغير مباشر :

ويشمل :

أ -قراءة الصف الفني لمهارة معينة

ب -مشاهدة الأفلام

ت -الاستماع للوصف الفني للمهارة

ث -مشاهدة نماذج الأداء الحية (النموذج الحي).

ج - كتابة التعليمات

ح - الحديث عن المهارة مع اللاعب

خ - الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية (البصرية)

إذ تقدم هذه الأنواع تسهيلات مختلفة للارتقاء بمستوى الأداء ويرجع اختيار نوع ما إلى ظروف عديدة ترتبط بالهدف المراد تحقيقه؛ ويتم اختيارها بحيث تناسب ظروف كل لاعب على حدة.

3- محتوى التدريب العقلي:

إن محتوى التدريب العقلي يتضمن :

- التدريب الجيد على الاسترخاء

- استرجاع النواحي الفنية

- التعرف على الشكل الانفعالي للاعب

- التدريب على تركيز الانتباه

- التصور الحركي للحركة المطلوبة

- استرجاع خبرات النجاح

- التدريب على عزل التفكير

- أهمية وجود خطة استراتيجية

- وجود حلول لبعض المشكلات المتوقعة

4- أهمية التدريب العقلي:

تتجلى أهمية التدريب العقلي في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل مهاراتها والمواقف والأهداف وأبعاد المنافسة كلها وما يتعلق بها وان اللاعب يجب أن تتكون له

القدرة على تطبيق الخطط وتحليل أداء المنافس وإصدار القرارات؛ وكل هذا يتطلب إمكانية عقلية متطورة للاعب ولا يقتصر استخدامها للتدريب العقلي على المنافسات الرياضية فقط بل ولكن مجال الحركة هو الآخر يرتقي بهذا النوع من التدريب وخاصة في مرحلة اكتساب المهارات الحركية» ويلعب دورا هاما في عملية التعلم لا تقل أهمية عن المنافسات الرياضية ويذكر بان النقاط المهمة التي تعمل على زيادة فاعلية التدريب هو التدريب العقلي (Mantel practice) الذي يعمل على تطوير المهارة إذ أن في هذا النوع من التدريب تذهب إشارات من الدماغ إلى العضلات بدون حركة وتنظم برامج حركية مرئية في الدماغ تتوافق مع السيالات العصبية لتنفيذ الحركة؛ ومن أهمية هذا النوع من التدريب هو زيادة فاعلية اللاعب على التنبؤ أي زيادة حالة الاستعداد والتأهب للاستعداد للاستجابة المقبلة وكذلك يسهم التدريب العقلي في زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب؛ والتركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى الإضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح؛ ويقدم هذا التدريب إجراءات ووسائل معرفية كثيرة تمد اللاعب بالطريقة المناسبة وتسهم في تحكمه بالأفكار وتعديل السلوك وزيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم والاستعانة بالعبارات الايجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى تصور عقلي جيد للأداء. كذلك يعمل على خلق حالة في الدماغ تقوم وتؤهل للأداء والإنجاز العالي إذ يؤدي إلى حالة الهدوء الاسترخاء والثقة بالنفس بحيث يتمكن الرياضي من إخراج مستوى عالي من الطاقة.

إذ أن المدرب ذهنيا يتمكن من أحكام سيطرته على حركاته وعواطفه فيكون هو المحرك لمجريات اللعب كونه أكثر ثباتا واستقرارا لما يزوده التدريب العقلي من طرق مناسبة تنظم سلوكه وهو أحد العوامل في التحكم الذاتي وتركيز الانتباه. (محبوب)

إن نجاح المدربين والرياضيين يتوقف على التوافق بين القدرات البدنية والمهارية والخططية والقابلية الذهنية. إذ إن السؤال المطروح هنا هو تحديد النسبة بينهما وهنا تكمن أهمية التدريب العقلي في العملية التدريبية؛ فيرى البعض أن النسبة (50% إلى 50%) ما بين التدريب البدني والتدريب الذهني أما البعض الآخر فيعطي نسبة (80%) إلى التدريب الذهني وخاصة للألعاب الفردية؛ إذ يؤكد الدارسون صحة ذلك، إذ كلما ازدادت درجة تعقيد اللعبة الرياضية كثرت مهاراتها وخططها وازدادت متطلبات التدريب العقلي.

5- أساسيات التدريب العقلي:

استخدام القابلية العقلية بديلاً للجهد البدني إذ أن التدريب العقلي يهدف إلى تعليم اللاعب كيفية إيجاد طرائق بديلة للتحكم؛ إذ إن الطريقة التقليدية والتي يتم بها استخدام العضلات توظف جهوداً كبيرة يصعب توظيفها في بعض الأحيان فمثلاً عند تنفيذ أية مهارة من المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم ولنأخذ على سبيل المثال مهارة الدحرجة ففي الحالة الأولى يستخدم فيها اللاعب إمكانياته البدنية نراه يقوم بالركض بالكرة بشكل سريع وبذل جهد عالي خلال كل خطوة من خطوات أداء هذه المهارة ، إما عندما يتم تدريب اللاعب نفسه عقلياً فإنه سيقوم بالتصور العقلي لمهارة الدحرجة بطريقة جيدة والاسترجاع العقلي (التكنيك) أو للمسار الحركي الخاص بهذه المهارة وبالتالي إصدار الأوامر للعضلات المشتركة في الأداء الحركي مما يولد انسيابية الخطوات وسرعتها أثناء الركض لأداء هذه المهارة مع الاقتصاد بالجهد البدني.

- إن التدريب العقلي ينظر إلى المهارات العقلية بنفس الطريقة التي ينظر بها إلى المهارات الحركية المرتكزة على الجانب البدني بشكل كبير إذ يركز هذا المبدأ على أهمية المهارات العقلية في الوصول إلى حالة الأداء المثالية» وإمكانية تطويرها بوساطة الطرائق المختلفة في التدريب العقلي. وان النظر إلى تركيز الانتباه

والتصور العقلي والاسترجاع العقلي ووضع الأهداف والتحكم والتوتر وإعادة التكوين المعرفي وعزل الأفكار السلبية وغيرها من المهارات العقلية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطي لعناصر اللياقة البدنية من قوة ورشاقة وسرعة ومرونة وغيرها وكذلك المهارات الحركية من دحرجة ومناولة وإخماد وتهديف

وغیرها لان كل هذه المهارات تؤدي للوصول الى الانجاز الجيد.

6-التصور الذهني:

أشار هاريس وآخرون 1987 الى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الاحداث المختزنة من واقع الخبرة الرياضية ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد استدعاء أو استحضار هذه الخبرات وإنما يعمل على إنشاء وإحداث خبرات وأفكار جديدة.

فكان التصور لا يكون استرجاعا فقط بل قد يكون توقعاً أي تصور أشياء أو أحداث أو مظاهر مستقبلية أو قد يكون مبتكراً أو مبدعاً يمكن لها أن تكون واقعية.

7- أنواع التصور الذهني:

التصور العقلي يتطلب كل الحواس لاسترجاع أو استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للفرد ادراكها أو انتاج صور وأفكار جديدة في عقل الفرد هذا بالرغم من أن التصور العقلي قد ينظر إليه أحيانا على أنه الرؤية في الخيال

كما يمكن القول إن كل الحواس والانفعالات هامة في عمليات التدريب على التصور العقلي ويمكن القول ان جميع اللاعبين يمكنهم امتلاك القدرة على استخدام التصور العقلي لتحسين الأداء الرياضي بالتدريب عليه مثل التدريب على باقي المهارات الحركية أو الخططية.

ويرى بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أنه يمكن تقسيم التصور العقلي الى نوعين هما :

1.7 -التصور العقلي الخارجي:

وهو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركي يقوم به الفرد ويميل أن يكون التصور في هذه الحالة بصريا.

2.7 -التصور العقلي الداخلي:

وهو التصور الذي يحدث بداخل الفرد

- أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله وليس من حيث أنه مشاهد خارجي

- وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصري وحركي.

متى يستخدم التصور الذهني؟

بالرغم من أنه يمكن استخدام التصور العقلي في أوقات متعددة فان هناك أوقات معينة يكون أكثر فائدة مثل :

قبل وبعد التمرين. قبل وبعد المنافسة. الفترات البينية للمنافسة. الوقت الشخصي. الاستشفاء من الإصابة.

- قبل وبعد التمرين:

أحد الطرق المناسبة لوضع جدول الممارسة المنتظمة للتصور العقلي يكون قبل وبعد كل جرعة ممارسة. ويخصص وقت 10 دقائق لكل جلسة (معظم اللاعبين يصعب عليهم السيطرة والتركيز أكثر من هذه المدة). ومن الطرق الهامة للتركيز والتهيئة قبل الممارسة قيام اللاعب بالتصور لكل مهارة (اللعبة المتوقع أدائه) كذلك بعد كل تمرين يجب على كل لاعب مراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها.

ونظرا لان اللاعب يؤدي التصور العقلي بعد التمرين مباشرة فانه

يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة أكثر وضوحا وتفصيلا عن المعتاد.

- قبل و بعد المنافسة :

يتم التصور العقلي لدى اللاعب للمنافسة من خلال اعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله بما فيه الاستراتيجيات المختلفة للمواقف المختلفة والتصور العقلي قبل المنافسة يساعد على تحسن الاداء وردود الافعال المختلفة «وأفضل وقت لاستخدام التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه» فبعض اللاعبين يحبون أداء التصور العقلي قبل بداية المنافسة مباشرة « بينما بعض اللاعبين يحبون أدائه خلال ساعتين أو ساعة قبل بداية المنافسة والشيء الهام هنا أن يتم التصور العقلي وأن يشعر اللاعب بالراحة والرغبة كجزء من النظام الروتيني الذي يؤديه قبل المنافسة وعدم ممارسة التصور العقلي كنوع من الإكراه.

8-الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي:

هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة؛ ومن بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي ما يلي :

- 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 وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها. ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الإسهام الايجابي في سرعة تعلمها وإتقانها ينبغي مراعاة العوامل التالية في غضون عمليات تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها.

عند القيام بتقديم مهارة حركية وشرحها ينبغي أن يتسم الشرح والتقديم بالوضوح وان يتناسب مع مستوى الفهم المميز للاعبين بحيث يستطيع الجميع استيعابه كما يجب استخدام المصطلحات الصحيحة وذلك لضمان القدرة على التصور السمعي الصحيح للمهارة الحركية.

في حالة القيام بأداء نموذج للمهارة الحركية ينبغي مراعاة دقة الأداء؛ لان النموذج الخاطئ يقف حجر عثرة في وجه المتعلم ويحجب ظهور واستدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية.

ضرورة ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارة الحركية ويتمثل ذلك عند قيام المدرب الرياضي بأداء نموذج للمهارة الحركية مع الشرح في نفس الوقت فمن الأهمية بمكان استطاعة اللاعب فهم شرح المهارة الحركية؛ إذ أن ذلك يدل على انه قد تمكن من تصورهما وهناك الكثير من التجارب المختلفة التي أجريت على كثير من الإبطال لمعرفة مدى قدرتهم على تصور المهارة الحركية بشرحها شفويا وتسجيل ذلك على جهاز للتسجيل ثم مطابقته

على الأداء الفعلي للمهارة الحركية إذ وجد انطباق الشرح الشفوي وتوقيته على الأداء بصورة واضحة دقيقة.

ضرورة عمل المهارة الحركية ببطء في البداية وخاصة تلك المهارات الحركية التي تستلزم حسن التوقيت والتوافق.

استخدام أدوات مختلفة الأوزان تزيد أو تقل عن الأدوات المستخدمة وذلك في غضون عمليات اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية لضمان اكتساب التصور الضروري للأداء الحركي.

تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة؛ فمثلا تركيز انتباه اللاعب على حركة اليدين أو الرجلين أو التنفس في السباحة أو حركة الرسغ في التصويب على السلة إذ يسمح ذلك للاعب بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وكذلك بتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية؛ ويجب مراعاة ضرورة التدريب على المهارة الحركية ككل بعد ذلك مباشرة لربط تصور المفردات بالحركة كلها وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية.

– المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب واتقانها:

يمكن عن طريق التدريب على التصور العقلي المساعدة في سرعة تعلم واكتساب بعض طرق أو خطط اللعب المختلفة في الرياضة التخصصية للاعب مثل طريقة دفاع المنطقة أو طريقة دفاع رجل لرجل في كرة السلة» أو طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في الكرة الطائرة مثلا ومن الأهمية بمكان استخدام تصور الأداء الحركي الصحيح كما هو تماما في الأداء الفعلي» وذلك أثناء التدريب على التصور العقلي في مجال طرق وخطط اللعب المختلفة 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 استطاعوا سرعة تعلم بعض الخطط الهجومية والدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي.

9- مفهوم الاسترخاء -

الاسترخاء يقصد به عدم أداء 5 شيء مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعني فك اسر أو إطلاق سراح أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي.

كما أشار عبد الستار إبراهيم (1998) إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر.

– أهمية تدريب مهارات الاسترخاء

تكمن أهمية تدريب الاسترخاء في الجوانب التالية :

الإسهام في خفض مستويات الضغط والقلق لدى اللاعب الرياضي سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية.

القدرة على خفض مستوى النشاط العضلي أو التوتر العضلي تحت أي ظرف من الظروف.

القدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية أو الانفعالية.

المساعدة في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة .

الوعي بالفروق الجوهرية ما بين الاسترخاء والانقباض أو التوتر العضلي.

زيادة القدرة على اكتساب بعض أنواع من الادراكات الحس حركية

التخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية المعينة طبقا لرغبة اللاعب

الإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي أو العقلي الاستشفاء من الجهود البدني أو العقلي

كعامل من عوامل المساعدة على النوم أو التغلب على الأرق الذي قد يصاحب اللاعب ليلة اشتراكه في المنافسة الرياضية

اكتساب انفعالات الايجابية السارة

اكتساب القدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب أو درجة حرارة

الجسم أو النشاط الكهربائي لسطح الجلد أو غيرها من الاستجابات الحيوية

وقد أشار العديد من الأخصائيين إلى أن تمارين التنفس تعتبر المدخل الصحيح للبدء في تدريب مهارات الاسترخاء

10- تمارين التنفس كمدخل لتدريب الاسترخاء:

1.10. أهمية تمارين التنفس:

تعتبر عملية التنفس الصحيحة هي مفتاح إنجاز الأداء أو أداء الاسترخاء لأنها تعتبر إحدى وسائل الهامة والسهلة والفاعلة للتحكم في التوتر العضلي.

كما أن التنفس الصحيح ليس فقط بمثابة استرخاء لكنه يساعد الأداء عن طريق زيادة كمية الأكسجين في الدم؛ وهو الأمر الذي يسهم في وصول المزيد من الطاقة للعضلات.

وعندما يكون اللاعب الرياضي تحت ضغط أو توتر ما فإن تنفسه يصبح قصيرا وغير منتظم؛ أما عندما

يكون اللاعب الرياضي هادئا وواثقا من نفسه وقادرا على التحكم في ذاته فإن تنفسه يكون عميقا وإيقاعيا.

ومن المؤسف أن العديد من اللاعبين الرياضيين لم تسنح لهم فرص تعلم طريقة التنفس الصحيحة كما أن هناك بعض اللاعبين الذي يعانون من اختلال في التنفس تحت تأثير الضغوط والتوترات المختلفة وبذلك يفشلون في توفيق أوضاعهم مع الأداء المهاري الذي يقومون به.

كما يلاحظ أن هناك بعض اللاعبين الذين يشعرون بالتوتر خلال مواقف الضغوط العالية ونجدهم يقومون أما بكنم تنفسهم أو أداء عملية التنفس بصورة سريعة وقصيرة من خلال الجزء العلوي من الصدر وهو الأمر الذي يساعد على المزيد من التوتر والتأثير على الأداء بصورة سلبية لذا ينبغي الاهتمام بتدريب اللاعب الرياضي على التنفس الصحيح من الحجاب الحاجز بدلا من التنفس من الصدر: وعن طريق التركيز على خفض ورفع الحجاب الحاجز (أي الشهيق والزفير) فإن اللاعب يمكن أن يكتسب الإحساس بالثبات والتركيز والاسترخاء. ومن ناحية أخرى فإن التنفس العميق يساعد على استرخاء عضلات الكتفين والرقبة ويسهم في الشعور بالقوة والتركيز والاستعداد للأداء كما أن التنفس العميق يسهم في منح اللاعب فترة راحة عقلية قصيرة بذلك يستطيع تحديد واستعادة قواه وطاقاته.

11- الطريقة الصحيحة لأداء عملية التنفس:

1.11. عملية الشهيق:

يقوم اللاعب الرياضي بأخذ شهيق عميق وبطيء من خلال الأنف ويلاحظ كيفية ضغط الحجاب الحاجز لأسفل ويكون التنفس من المعدة والحجاب الحاجز بطريقة سهلة واسترخائية لجعل الهواء يملا ويمتد لوسط الصدر والجزء العلوي من الصدر وينبغي أن تستغرق مرحلة الشهيق حوالي 5 ثواني

2.11. عملية الزفير

يقوم اللاعب الرياضي بإجراء عملية الزفير من خلال الفم؛ ويجب أن يشعر باسترخاء عضلات ذراعيه وكتفيه وان يشعر أم جسمه يرتكز تمام الارتكاز على الأرض مع الشعور باسترخاء عضلات الرجلين وينبغي أن تستغرق عملية الزفير حوالي 7 ثواني مع مراعاة أهمية أجزاء هذه العملية ببطء وثبات.

وقد أشار بعض، الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أفضل وقت لاستخدام التحكم في التنفس أثناء المنافسة هي فترات التوقف اللحظي أو الوقتي للأداء مثل فترة الوقت المستقطع في كرة السلة أو الكرة الطائرة أو قبل الإرسال في التنس أو الكرة الطائرة» لان تعاقب أداء الشهيقي والزفير بصورة بطيئة يمكن أن يسهم في احتفاظ اللاعب الرياضي بهدوئه وقدرته على التحكم في توتره أو قلقه خلال بعض الأوقات العصيبة أو الضاغطة أثناء المنافسة الرياضية.

12-تمارين التدريب على التنفس الصحيح

هناك العديد من التمرينات المفيدة المساعدة على التدريب على النفس الصحيح ومن بين هذه التمرينات التي أشار إليها العديد من الباحثين ما يلي :

يقوم اللاعب الرياضي بإجراء الشهيقي ببطء مع كتم التنفس حوالي 10 ثواني مع شعوره بالتوتر ينساب إلى رفته وصدره؛ بعد ذلك يقوم اللاعب الرياضي بعملية الزفير العميقة من الشم(أي عقب إجراء عملية الزفير مباشرة) مع توجيه اللاعب بضرورة شعوره بالراحة مباشرة عقب أداء عملية الزفير وإذا نجح اللاعب في الشعور بمثل هذه الراحة فانه بذلك

يكون قد تعلم كيف يمكنه الاسترخاء ويمكن تكرار الأداء السابق مع عدم قيام اللاعب الرياضي بكم التنفس وعند القيام بإجراء الزفير بصورة كاملة وعميقة فان اللاعب سوف يشعر بزوال ما قد يشعر به من توتر.

يمكن للاعب الرياضي أداء ما يعرف " بالتنفس الإيقاعي وذلك عن طريق قيامه بأخذ شهيق لأربع عدات (4:3:2:1)؛ ثم كنم التنفس لأربع عدات أخرى ثم إجراء الزفير في أربع عدات؛ ويعقب ذلك فترة راحة لمدة أربع عدات أيضا قبل تكرار الأداء لعدة مرات أخرى ويمكن للاعب تغيير إيقاع التنفس بتغيير العدد مثل 5 عدات أو 6 عدات مثلا لكل من الشهيق والزفير والفترة التي بينها.

يمكن استخدام ما يعرف " بنسبة 1 : 2 عن طريق قيام اللاعب الرياضي بأخذ شهيق عميق وكامل ثم يؤدي زفيرا عميقا ومتكاملا أيضا وبعد ذلك يقوم بنفس الأداء ولكن الشهيق يكون في (4) عدات أما الزفير فيكون في (8) عدات

وفي حالة عدم قدرة اللاعب على أداء عملية الزفير في 8 عدات فيتم توجيه اللاعب في المرة التالية بأخذ شهيق عميق ثم أداء عملية الزفير ببطء ليتم تحقيقه في 8 عدات.

وبتكرار عملية المران بهذه الطريقة واكتساب اللاعب القدرة على الأداء فانه يمكن زيادة النسبة السابقة وهي 4:8 لتصبح 5:10 أو 6:12 (أي يكون الشهيق في 5 أو 6 مرات ويكون الزفير في 10 أو 12 عدة) وينبغي مراعاة أن هذا النوع من التمرينات يرتبط بعملية استرخاء عالية المستوى في حالة الأداء بصورة صحيحة.

يمكن أداء تمرين ما يعرف بالعد من خمسة الى واحد (5 الى 1) وذلك عن طريق قيام اللاعب الرياضي بأخذ شهيق عميق وكامل وبطيء وفي نفس الوقت يردد بينه وبين نفسه (في صورة صامتة-أي في مخيلته) رقم 5: ويعقب ذلك أداء عملية الزفير بصورة عميقة وكاملة.

في المرة الثانية يؤدي اللاعب عملية الشهيق ولكن مع ترديد الرقم 4 بينه وبين نفسه (في صورة صامتة- أي في مخيلته) وعندما يبدأ اللاعب في إجراء عملية الزفير يردد بينه وبين نفسه انه أكثر استرخاء من المرة السابقة (أي في المرة التي ردد فيها الرقم 5).

وفي المرة الثالثة يؤدي اللاعب عملية الشهيق ولكن مع ترديد الرقم 3 بينه وبين نفسه وعندما يبدأ في إجراء عملية الزفير يردد بينه وبين نفسه انه أكثر استرخاء من المرة السابقة (أي في المرة التي ردد فيها الرقم 4).

وهكذا يتكرر الأداء بنفس الطريقة حتى يصل اللاعب لرقم واحد الذي يشعر فيه اللاعب الرياضي بحالة كاملة تماما من الهدوء والاسترخاء.

فكأن هذه الطريقة التي تتكرر 5 مرات في عمليتي الشهيق والزفير تؤدي إلى محاولة الوصول إلى أفضل حالة من الهدوء والاسترخاء عقب كل تكرار وتستغرق بين دقيقة ودقيقتين في حالة الأداء بصورة صحيحة: ويمكن أداء مثل هذا التمرين قبل أو أثناء المنافسة أو التدريب في ضوء الوقت المتاح الذي يمكن فيه أداء هذه التكرارات وكذلك في ضوء كمية الاسترخاء المطلوبة

يقوم اللاعب الرياضي بمحاولة تركيز كل انتباهه على إيقاع تنفسه؛ وإذا التصرف تفكير اللاعب إلى بعض الأفكار بين عمليتي الشهيق والزفير ينبغي عليه أن يقوم بمحاولة إعادة تركيز انتباهه مرة أخرى إلى عملية التنفس التالية مع محاولة طرق أو إبعاد الأفكار السابقة التي كانت تدور في تفكيره

ومن الضروري محاولة اللاعب الرياضي الوصول إلى حالات أكثر من استرخاء وعقب كل عملية تالية للزفير وتكمن فائدة التدريب بتلك الطريقة في حالة شعور اللاعب الرياضي ببعض المشكلات المرتبطة بتشتت تفكيره.

خلاصة:

التدريب الرياضي العلمي الحديث يكتسي أهمية كبيرة بالنسبة للاعبين و اللاعبين من الناحية البدنية والعقلية والحركية والنفسية بحيث تجد ان الحصة التدريبية هي الوحدة الأساسية لدورة التدريبية وتمدد اللاعبين بالمعارف والخبرات بما يكسبهم المهارات والقدرات الحركية، وبذلك تساهم في بناء شخصيته وصناعة رياضي المستوى العالي، ومن مهام التدريب العقلي الحديث توجيه البناء البدني السليم للاعبين واللاعبات بطريقة العلمية تراعي كثير من الجوانب الفيزيولوجية والبدنية والعمرية للفرد الرياضي والتي تشكل ما يسمى بمبادئ التدريب الرياضي.

الفصل الثالث:

المهارة في كرة القدم

- تمهيد.
- مفهوم المهارة في كرة القدم.
- أهمية المهارة في كرة القدم.
- خصائص المهارة في كرة القدم.
- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم.
- المهارات الأساسية في كرة القدم.
- أقسام المهارات في كرة القدم.
- المهارة الأساسية بالكرة.
- صنف الأكاير.
- مرحلة الشباب من 14 الى 28 سنة.
- خلاصة.

تمهيد:

لا شك ان لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضات، تحتاج الى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب والمربي وحتى اللاعب على الالمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية والمهارية حيث أصبح اتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الاخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة.

ونظرا الى ان المهارة في كرة القدم تعد عنصر أساسي، أصبح الالمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيها يشكلان ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، من اجل الارتقاء بمستوى أداء اللعب والشيء الذي يجعله قادر على التصرف بالكرة وبدونها والمشاركة في تنفيذ وبناء الخطة الدفاعية والهجومية بفعالية وكفاءة كبيرة وسنحاول في هذا الفصل الذي خصصناه للأداء المهاري التطرق الى كل الجوانب المهمة فيه.

1- مفهوم المهارة في كرة القدم

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدي بغرض معين، في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة

في بناء الخط الدفاعية والهجومية. ويرى (محمد حازم ومحمد أبو يوسف)، بأنها القدرة على انتقاء

أنسب الحركات، التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير، بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة

كرة القدم، وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه. (يوسف،

1996)

2- أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم، في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية، من أجل الفوز بالمباراة.

وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة ولما كانت

كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع، ظهرت أهمية

استخدام المهارات الهجومية والدفاعية، و انتقاء الأنسب منها، بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة

بأدائها. و تعد المهارة حجرا أساسا إلى جانب العوامل البدنية و النفسية، في بناء اللاعب

المتكامل و يشير(محمد حسن علاوي) ، إلى أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية و إرادية و بلغ

من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام

للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه.

و ليس بالضروري أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم، باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية، تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها، أداء باقي زملائه في الفريق.

3- خصائص المهارة في كرة القدم:

تتميز المهارة في كرة القدم عن باقي المهارات في الرياضات الأخرى، بجملة من الخصائص نذكر منها ما يلي

1.3. الخصائص التقنية: وتمثل هذه الخصائص في

التعدد: تعد المهارة في كرة القدم الأكثر تعددا مقارنة بالمهارات في الرياضات الأخرى، حيث تتفرع الواحدة منها إلى عدة فروع مما يزيد من عددها.

التنوع

إن طبيعة لعبة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ما عدا اليدين، جعلها تترحر.

بكم كبير من أنواع المهارات، إذ يستخدم اللاعب كل من القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر في تنفيذها، حيث يختلف استخدام كل جزء عن غيره، في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة.

2.3. الخصائص النفسية:

تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات والقرارات السريعة، التي تتحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة على الإدراك والتفكير، مع التركيز في التكيف مع مواقف اللعب خلال المباريات وما تحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل مع الكرة، والتحكم فيها، وسرعة رد الفعل في اتخاذ الأماكن وتنفيذ التحركات وتحديد مواقع زملاء وسرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس والجمهور. (يوسف، 1996)

4-العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم

يخضع اللاعب خلال أدائه للمهارة في كرة القدم إلى عدة عوامل حددها إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي

في النقاط التالية :

1.4 المساحة :

تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين، ففي حالة الاتساع يكون المجال كبيرا للحركة والسيطرة على

الكرة والإنتقان، وهذا من خلال الرؤية والمتابعة الجيدة لمسار الكرة وموقع الزملاء

أما إذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي ويصعب التحكم في الكرة، حيث يتطلب هذا الوضع

درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لرد الفعل.

2.4 المكان أو المنطقة من الملعب:

كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا بالكرة وبالتالي تستدعي مهارة معينة عن غيرها، تتناسب

مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول،

عقب الاستحواذ على الكرة، ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي.

كما إن جانبي الملعب يجتزمان الكرات العكسية، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء

المباشر

كالتصويب والتهيئة.

3.4 موقع الزميل وتحركاته:

يؤثر موقع الزميل وأعضاء الفريق وتحركاتهم في أداء المهارة من حيث إعطاء عدد من الحلول عن

طريق فتح الثغرات وزوايا التمرير السليمة، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب والمكان

الملائم. (يوسف، 1996)

4.4 الضغط من جانب المنافس:

يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يحتم وضع الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في أن واحد، كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء.

5.4 اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة:

أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جانبي، فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة للجسم، حيث يحتم هذا الوضع أسلوباً معيناً في الأداء. بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيماً، ملتوياً أو لولبياً. في حين تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معهما، فالكرات القوية ذات الارتداد القوي تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام، كباطن القدم أو الصدر مثلاً، عكس الكرات الضعيفة، التي تتطلب أسطحاً صغيرة كالوجه الأمامي للقدم. أما مستوى الكرة، أرضي كان أو عالي أو نصف عالي، فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء، كما يؤثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس.

5-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 غناً بالمهارات الأساسية الشيء الذي ميزها عن باقي الرياضات. وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض. وهو وما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها. وفيما يلي سنعرض مختلف هذه التصنيفات بالتفصيل حسب (أشرف جابر وصبري العدوي). (العدوي، 1994)

1.5. تصنيف حنفي محمود:

قسم هذا الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي :

مهارات حارس المرمى.

ضرب الكرة بالقدم.

السيطرة على الكرة.

الجري بالكرة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة بالرأس.

المراوغة. (مختار، 1994)

2.5. تقسيم تريمبي :

وهو نفس التقسيم السابق غير أن تريمبي اعتبر أن مهارات حارس المرمى والمراوغة

تدخل ضمن مهارات السيطرة على الكرة.

3.5. تصنيف 1977 Gearye B :

يشمل هذا التصنيف بالإضافة للمهارات الواردة في التصنيفين السابقين، مهارة التمرير بأنواعها.

4.5. تصنيف بطرس رزق الله 1981 :

يشمل هذا التصنيف ثلاث مجموعات كبرى هي :

أ. مهارات دفاعية: -مهارات حارس المرمى - المهاجمة

ب. مهارات هجومية: -الجري بالكرة - المراوغة - السيطرة - ضرب الكرة بالقدم -ضرب الكرة بالرأس.

ج. مهارات بدون كرة: -الجري بأنواعه - الوثب من الحركة -الوثب على قدم

واحدة - الوثب

على قدمين معا -التوقف والدوران. (الله، 1994)

6-أقسام المهارات في كرة القدم :

سوف نعتمد تحت هذا العنوان على تصنيف المهارات الأساسية حسب وجود وغياب الكرة على النحو

التالي :

1.6. المهارة الأساسية بدون كرة

يصطلح عليها بالمهارات البدنية، وهي جميع الحركات 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 على

الدقيقتين (02) أما بقية الوقت وهو حوالي (87-88) يتحرك فيه اللاعب بدون كرة.

وتضم المهارات الأساسية بدون كرة في كرة القدم المهارات التالية :

2.6.مهارة الجري:

تتمثل هذه المهارة في الجري وتغيير الاتجاه نحو الأمام، الخلف أو إلى الجانب.

وتتميز بتغيير

السرعة والتوقيت وفقا لمتطلبات الموقف والموقع حيث يمكن أن يكون جري سريع من أجل الاستحواذ

على الكرة أو الاستعداد لاستقبالها، أو يكون جري بطيء من أجل الاسترجاع والتقاط الأنفاس.

3.6. 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 أثبتت الدراسات أن كل من قلب الدفاع وقلب الهجوم يقوم بحوالي في المباراة الواحدة، بينما ينفذ حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة.

في حين عدد وثبات باقي اللاعبين في المباراة الواحدة يبلغ 10 حتى 15 وثبة. (الله، 1994)

4.6. مهارة الخداع والتمويه :

تكمن أهمية هذه المهارة في كونها تمكن اللاعب من التكيف بسرعة مع متغيرات اللعب المختلفة والتعامل معها بصورة ناجحة مع إيجاد الحلول المناسبة والفعالة. ويكون الخداع والتمويه بالخدع أو الرجلين بتغيير سرعة واتجاه الجري أو خطوة جانبية ثم التحويل إلى الجهة الأخرى.

وتتطلب هذه المهارات في أدائها الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي العضلي.

7- المهارة الأساسية بالكرة :

تمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال المباراة وتشمل كل طرق

التعامل مع الكرة وتضم ما يلي :

1.7. مهارة ضرب الكرة بالقدم :

تستخدم هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق، إما أن تكون صغيرة، متوسطة أو طويلة. كما تستعمل في التصويب باتجاه الهدف بغرض التسجيل أو لإبعاد الكرة من أمام المرمى من طرف المدافع. تشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم، حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة. (الله، 1994)

و يمر أداء مهارة ضرب الكرة بأربعة مراحل هي :

أ. الاقتراب

ب. أخذ وضع التصويب (وضع القدم الثابتة) ثم المرجحة (مرجحة الرجل الضاربة).

ج. الضرب مع المتابعة

وتنفذ هذه المهارة بجميع أنحاء القدم فنجد :

الطرق الشائعة :

- بياطن القدم

- بوجه القدم الخارجي

- بوجه القدم الداخلي

- كعب القدم

الطرق الغير شائعة الاستعمال :

- أسفل القدم

- بالركبة

- رأس القدم

- ضرب الكرة بالرأس :

يعتبر الرأس القدم الثالثة في هذه اللعبة، حيث يستعمل في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصول إليها من أجل التميرير بين أعضاء الفريق أو الضرب صوب المرمى، أو إخراج الكرة من المنطقة، حيث يتم أداءها بالاتصال بالأرض أو في الهواء وهي ضرورية لكل من المدافع والمهاجم معا.

2.7. مهارة السيطرة على الكرة :

هي تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية، عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة. وتتطلب توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة، حيث يتم تنفيذها من الحركة أو من السكون بسرعة كبيرة حتى يتم تأمينها من الخصم والتصرف فيها بالطريقة المناسبة. وأصبحت هذه المهارة من المتطلبات الأساسية في كرة القدم الحديثة التي تعتمد على اللعب بسرعة خاصة تلك التي تؤدي في حالة حركة وباستخدام جميع أنحاء الجسم. وتتخذ هذه المهارة أشكالا متعددة باختلاف نوع العضو المنفذ وطريقة الأداء، وهي :

أ. استلام الكرة :

يتم استلام الكرة بإضعاف وإخماد سرعتها وقوتها. ويستخدم اللاعب في أداءها :

- باطن القدم

- وجه القدم الأمامي

- الوجه الخارجي للقدم

الاستلام بباطن القدم :

يستعمل هذا النوع في الكرات العالية أو الأرضية وتعتبر أكثر ضمانا لكبير المساحة المستخدمة. (حماد،

2002)

استلام الكرة بوجه القدم الأمامي :

يناسب هذا النوع كل الكرات المنخفضة الساقطة تحت مستوى الركبة. ويتطلب مستوى عالٍ للصفات التنسيقية، إذ يستدعي عمل أكثر للمحولات البصرية من أجل تقدير المسافة وأخذ المكان المناسب للاستلام. (ابراهيم، 2000)

استلام الكرة بخارج القدم :

يستعمل الوجه الخارجي للقدم في استلام الكرات الأرضية الجانبية فقط

ب. امتصاص الكرة :

هو إخضاع الكرات العالية تحت سيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها. وتتم بالأجزاء التالية :

- الوجه الأمامي للقدم

- باطن القدم

- أعلى القدم

- الرأس

- الصدر

ج. كتم الكرة :

تستعمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة وتؤدي ب :

- باطن القدم

- خارج القدم

- أسفل القدم

- مهارة الجري بالكرة:

تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب و على شخصيته وفرديته، وتتطلب قدرات فنية عالية حيث

يستحسن تدريبها في سن مبكرة وتتضمن :

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم.

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم.

3.7. مهارة المراوغة

تعتمد أساسا هذه المهارة على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ وذكاءه في إيجاد

الحلول المناسبة في وقت قصير بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة، ويتم تنفيذها حسب الوضعية فنجد :

- المراوغة من الأمام

- المراوغة من الجانب

- المراوغة من الخلف (حماد، 2002)

المهاجمة (القطع)

هي القدرة على أخذ وانتزاع الكرة من الخصم أو قطعها. وتعتبر سلاحا للمدافع ضد المهاجم

وتتطلب قوة الشخصية، الجرأة، التصميم، قدرة التركيز، القدرة على التوقع السليم، التوازن والرشاقة

تنفذ هذه المهارة بالطرق التالية :

- المهاجمة من الجانب

- المهاجمة من الأمام

- المهاجمة من الخلف

رمية التماس

هي المهارة الوحيدة التي يسمح فيها للمدافع والمهاجم باستعمال اليدين، تعتمد على القوة العضلية ومرونة مفاصل الكتف والعضدين، تتم هذه المهارة من الثبات أو بعد الاقتراب.

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 زملائه في حالة الدفاع أو الهجوم ومنع الكرات من الدخول 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 بالقدم. (مختار، 1994)

8-صنف الأكاير

1.8. تعريف صنف الأكاير:

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان، وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع.

العمر حيث أن الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية. (حسن، 1998)

9-مرحلة الشباب من 14 الى 28 سنة :

1.9. النمو البدني والحركي :

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك يكون بمعدل بطيء جدا، حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة.

نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعاً لذلك حجم العضلات، وتظهر بعض بوادر السمنة لدى

بعض الأفراد وخصوصاً غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة. تميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة. إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتخطيم الأرقام القياسية الرياضية.

2.9. النمو العقلي :

يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة بمعدل أقل عن المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريبا، تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماما من القدرات العقلية كالقدرة على إدراك الأزمنة والمسافات والاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد سن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى، وذلك تبعاً للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشباب. لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها، ويقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة

السابقة، ولهذا يفرض الشباب نفسه في وضع خطط التدريب واللعب واختيار المدربين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر في ذلك. (مختار، 1994)

يستطيع الشباب أن يخطط وينفذ ويقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم، كما يكون دائماً مستعداً لمناقشة هذه الآراء والدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع.

3.9. النمو الإنفعالي:

يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته، و أن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع، و لكن في حالات الاحباط الشديد تكون ثورته شديدة و قد يلجأ إلى العنف، يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة و أصدقاء معدودين، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة على موضوع أو نشاط واحد و يعطي له كل وقته و يسخر له كل إمكانياته و قدراته، و بعد أن كان صديقا حميما لكثير من الأفراد فإن صداقته تنحصر في عدد محدد قد يصل إلى فرد واحد يلازمه في معظم أوقاته و نشاطاته و هو غالبا من يكون شريكا له في هوايته.

يستطيع الشباب غالبا أن يرجئ تحقيق رغباته وإشباع حاجاته كما يستطيع اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع بعد أن كان لحوحا في ذلك خلال جميع مراحل الطفولة ومرحلة المراهقة. يميل الشباب إلى إضحاك الآخرين والتضحية في سبيلهم، ويكون انتماءه شديدا في هذه المرحلة، ويظهر بوضوح عندما يمثل النادي أو المدينة التي ينتمي إليها، وكذلك في تمثيل الوطن في

اللقاءات والمسابقات الدولية أو الرسمية. (السلام، 1997)

السبب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد إمكانياته وقدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية، كما أن مستوى طموحه غالباً ما يكون قريباً من قدراته، وهذا ما يساعده على الاستقرار الانفعالي وإبعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لتساعده على ذلك.

4.9. النمو الاجتماعي:

إن صداقة الشباب مع الآخرين تقوم على أساس الاحترام المتبادل للرأي وتبادل المشورة، وتكون أكثر ثباتاً وعمقاً من المرحلة السابقة. يهتم الشباب بمشكلات المجتمع ويسعى للمشاركة في علاجها، فإذا كان عضواً بأحد الأندية فإنه يحاول دراسته والتعرف على مشكلات أعضائه والأسباب التي تحول دون تقدم وازدهار النادي ثم لا يتوانى عن تقديم خدماته من أجل نهوض النادي.

يهتم الشباب بحقه وتأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه، ولهذا يسعى دائماً للحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق الاستمتاع بإمكانياته وإبداء رأيه في إدارته، ولهذا فهو دائماً أول الحاضرين في انتخابات الأندية وجمعياتها العمومية للتعبير عن آرائه وأفكاره وما يؤمن به.

تتأسس الزعامة في مرحلة الشباب على ما يتمتع به الشاب من أفكاره وقدرة على الاقتناع وما يتمتع به أيضاً من ثقة واحترام في الجماعة، هذا بالإضافة إلى قدراته في مجال نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقاً رياضياً.

يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرف في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ باحترام من هم أكبر منه سناً دون أن يحاول

الاعتماد عليهم كثير. (السلام، 1997)

5.9. مرحلة الرشد الأولى : من 20 الى 30 سنة :

يطلق على هذه المرحلة أيضا مرحلة القدرات والمهارات الحركية، حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى

مستوى ممكن، إذ يستطيع الفرد المحافظة على مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة.

إن نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف وذلك لثبات نمو العظام ويشمل التطور

البدني

فيها نمو الوزن ويصل التوافق العضلي العصبي إلى ذروته وتتميز هذه المرحلة

بالنضوج العقلي والجسمي.

إن السرعة والأداء المهاري والتكتيك يتطور في هذه المرحلة كما

تتطور صفة القوة والجري وكذلك تتطور السرعة وسرعة رد الفعل والتي

تشهد أقصى مستوى لها وإن من مميزات الرياضي في هذه المرحلة تكون حركاته

اقتصادية ومجدية وأنه يستعمل القوة والسرعة وبما يتناسب مع هدف الحركة وكذلك

مجال الحركة كما يظهر وبوضوح أيضا الزيادة في الدقة الحركية.

و يطلق على هذه المرحلة رغم التراجع بسنوات المحافظة النسبية على مستوى الحركات الرياضية وهنا

يجب المحافظة على المطاولة حيث أن صفات السرعة و المطاولة تتراجع بسرعة نسبية إذ لم يمارس

التدريب، وكذلك فإن التكتيك لا يضبط في الغالب، لذلك

فالتدريب عنصر مؤثر لقابلية الأنجاز الحركي، و أن الرياضيين يحصلون

على تكامل القابليات الحركية و المهارية في العقد الثالث فيحصلون

على الصفات النفسية العالية و على تجارب المنافسات و القابليات التكتيكية و

التكنيكية والتي توصل الرياضي إلى أعلى مستوى له لتحقيق الإنجازات العالية.

6.9. مرحلة الرشد الثانية : من 30 إلى 40 سنة :

تسمى بمرحلة الرشد المتوسطة وهي امتداد لمرحلة الرشد الأولى وفي هذه المرحلة يحصل هبوط تدريجي وتدهور في مستوى القدرات والمهارات الرياضية.

إن القدرات الحسية للفرد والتي وصلت إلى مرحلة الكمال ونمت ونضجت في مرحلة الشباب

فإنها تشهد هبوطا نسبيا في مرحلة الرشد الأولى وتدهورا

ملحوظا في المستوى بالنسبة لمرحلة الرشد الثانية، وهذا لا ينطبق

فقط على المهارات الحركية وإنما في المستوى الصحي العام

للفرد، إذ يحصل هبوط الإنجاز الحركي وتراجع للحركات الرياضية عند

غير المدربين حيث يحدث لديهم تراجع في المستوى إلا أن ذلك لا يشمل

جميع الصفات الحركية بنفس الدرجة، كما أن قابلية التعلم الحركي لغير المدربين تتراجع

بشكل كبير، وهذا التراجع مرتبط إلى حد ما بتراجع القابليات الحركية الأخرى و

خاصة التوجه الحركي وقابلية التطبع وقابلية التأقلم، عند تغير الظروف.

وكذلك نرى هبوطا في مستوى السرعة والقوة السريعة في هذه المرحلة، إلا أن

التدريب المبرمج يضمن المحافظة عليها، أما بالنسبة للقوة القصوى فيمكن أن تصل لحدها

الأقصى بسبب الإمكانيات التي توفرها اللعبة، أو تنخفض بدرجة كبيرة حسب الإمكانيات، كذلك

وتكون حركات الرياضيين هادفة واقتصادية في هذه المرحلة، كما أن النشاط

الحركي يقل ويتراجع خاصة في مستوى القابليات الحركية الرياضية عند غير

المدربين. (ابراهيم م.، 2002)

خلاصة:

ان التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في ارضية الميدان او في طريقة ممارستها استوجب على اللاعب خوض تدريبات لازمة من اجل اداء الدور المطلوب منه في المباريات سواءا من الناحية البدنية او العقلية او الجانب المهاري كل حسب وضعيته والمكان الذي يلعب فيه. ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة من اجل اداء مقبول في الميدان الخروج بنتيجة مشرقة من المباراة.

كما أصبح على اللاعب ان يكون على درجة لا بأس بها من التوافق العقلي والنفسي حتى يستطيع ان يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا ان كرة القدم هي لعبة المفاجئات وكل الاحتمالات لذا يجب ان ننتبه الى الجانبين (الذهني والبدني) وهذا هو الطريق المثالي لوصول اللاعب الى المستويات المهارية والخططية العالية.

****الجانب التطبيقي****

الفصل الرابع:

الإجراءات الميدانية للدراسة

- تمهيد.
- الدراسة الاستطلاعية.
- لتجربة الاستطلاعية.
- الخصائص السيكومترية للبحث.
- المنهج العلمي المتبع.
- البرنامج التدريبي المقترح.
- متغيرات الدراسة.
- مجتمع البحث.
- عينة البحث وكيفية اختيارها.
- مجالات البحث.
- ادوات جمع البيانات.
- خلاصة.

تمهيد : بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى تتمكن من إعطاء المنهجية العلمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة كما أن لمشكل ... فروض علينا إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد ويتمشى على اختبار المشكلة وتعديدها ووضع فرضياتها ومعرفة العوامل التي تؤثر في موضوع الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية :

لقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية وذلك بزيارة اكابر فريق نادي فرفار لكرة القدم الذي على علاقة

موضوع دراستنا والهدف منها هو القاء نظرة تفقدية وقمنا بالخطوات التمهيديّة التالية :

اعداد ارضية جيدة للعمل

متابعة بعض الحصص التدريبية والمقابلات الفردية اكابر نادي فرفار لمعرفة مستوى الاداء عند لاعبيه

وطرق التدريب وتسجيل المعلومات والملاحظات التي نحتاجها في دراستنا خلال الموسم

.2022/2021

تحديد الاختبارات المناسبة لقياس المهارات الاساسية المراد التركيز عليها في البحث.

توفير الوسائل والعتاد الرياضي لإجراء هذه الاختبارات

اعداد الوثائق الادارية من اجل السماح لنا بإجراء الدراسة مع اكابر نادي فرفار.

2- التجربة الاستطلاعية:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل (10 لاعبين) من اكابر فريق النادي الرياضي الهاوي -

وفاق الرياضي فرفار- وهو ما يطابق الشروط العمريّة للبحث، كما تم اجراء الاختبار وإعادة الاختبار في

نفس الوقت، وهو نفس توقيت كل الاختبارات المهارية في هذا البحث وكان الهدف من هذه التجربة

الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات لقياس المهارات المراد اجراء الدراسة عليها أي (الصدق،

الثبات، الموضوعية) لهذه الاختبارات ثم أهملنا هذه العينة.

3- الخصائص السيكومترية للبحث:

1.3. ثبات الاختبار: يعرف معرف عبد الحفيظ ثبات الاختبار على انه مدى استقرار ظاهرة معينة في

مناسبات مختلفة أي معنى هذا ان يعطي للاختبار نفس النتائج اذ ما اعيد على نفس الافراد وفي نفس

الظروف ولهذا قمنا بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من (10) لاعبين وبعد أسبوع أعدنا التجربة في

نفس الظروف وفي نفس التوقيت على نفس العينة.

وبعد توفر النتائج قمنا باستخدام معامل الارتباط البسيط الذي يعرف بمعامل الارتباط بيرسون

(Pearson) وبعد البحث في جدول دلالات بمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05

ودرجة الحرية 9 سجلنا مستوى الدلالات في الجدول، والذي يؤكد ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية

من الثبات.

- وكانت نتائج ثبات اختبار دقة التهديد 0.816 كما هي مدونة في الجدول رقم 1.

- وكانت نتائج ثبات اختبار دقة التمرير 0.836 والنتائج مدونة في الجدول رقم 1.

- وكانت نتائج ثبات اختبار السيطرة (التحكم) في الكرة 0.886 والنتائج مدونة في الجدول

رقم 1.

وهذا ما يفسر وجود ثبات عالي على للاختبارات.

2.3. صدق الاختبار:

من اجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق بالدرجة التجريبية

بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل الثبات

$$\text{معامل الصدق} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

وقد حققت النتائج التالية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 9 وجدنا ان القيمة المحسوبة لكل اختبار هي كما يلي:

- صدق اختبار دقة التهديد 0.90 النتائج في الجدول رقم 1.
- صدق اختبار مهارة دقة التمرير 0.91 النتائج في الجدول رقم 1.
- صدق اختبار السيطرة (التحكم) في الكرة 0.94 النتائج في الجدول رقم 1.

وهذا ما يدل على ان القيمة المحسوبة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي.

3.3. موضوعية الاختبار:

بطرية الاختبارات التقنية معتمدة في اغلب المراجع الخاصة بالمهارات في كرة القدم بالإضافة للكثير من الدراسات في هذا المجال ومنها ما ذكر في الدراسات السابقة والمشاهدة، وهي اختبارات واضحة وغير قابلة للتأويل.

المهارات	دقة التهديد	دقة التمرير	السيطرة على الكرة
الثبات	0.816	0.836	0.886
الصدق	0.90	0.91	0.94

الجدول رقم(1) يبين الأسس العلمية للاختبارات المهارية

4- المنهج العلمي المتبع :

من اجل هذا البحث الذي يتطلب دراسة نظرية ودراسة ميدانية وإتباع المنهج التجريبي الذي هو أقرب المناهج البحثية لحل المشكلات بالطريقة العلمية والتجريب سواء بالمعمل أو الملعب أو قاعات التدريس

أو في أي مجال آخر. وهو محاولة التحكم في جميع العوامل والمتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد حيث يقوم الباحث بتطويره أو بتغييره بهدف قياس تأثيره في العملية. وهذا المنهج يتضح لنا جليا من خلال الاختبارات المهارية المقامة في هذا البحث ووصف جوانبها.

5- البرنامج التدريبي المقترح :

عبارة عن مجموعة من الوحدات التدريبية مبنية على أساس تمارين التدريب الذهني للمهارة (استرخاء ذهني وعضلي ثم التصور الذهني). قبل بداية التمرين التطبيقي للمهارة ويشتمل على 24 وحدة تدريبية توزعت على ثلاث جوانب وهي : الجانب المعرفي، الجانب الخاص بتدريب الاسترخاء والتصوير الذهني والجانب المهاري.

الجانب المعرفي يحتوي على حصتين متتاليتين وهي حصص مبنية على المقابلة مع اللاعبين وهي حصص نظرية محتواها معرفي شملت بعض المعلومات في تاريخ وقوانين كرة القدم. وهي حصص للتعرف على الجوانب المعرفية والقدرات الذهنية للاعبين وتمهيد للعمل مع المجموعة. اما تدريب مهارة الاسترخاء فقد تشكل من حصص متتالية في الاسبوعين الاول والثاني مبنية على شرح وتعريف التدريب الاسترخائي وكيفية تطبيقه من طرف اللاعبين وما هي اهدافه وشرح بعض الطرق في عملية الاسترخاء الذهني والعضلي. اما الاسبوع الثالث فخصص لتدريب مهارة التصور الذهني بصفة خاصة وللتدريب الذهني بصفة عامة.

اما الجانب المهاري فقد شمل اثنا عشر حصة بمعدل أربع حصص كل اسبوع خاصة للتدريب على

مهارة معينة من المهارات المراد دراستها وهي :

التسديد (التمرير الطويل) السيطرة على الكرة ودقة التهديف وموزعة على الشكل التالي :

الاسبوع الرابع : مهارة دقة التهديف أربع حصص.

الاسبوع الخامس : مهارة دقة التمرير أربع حصص.

الاسبوع السادس : مهارة السيطرة على الكرة أربع حصص.

6 – متغيرات الدراسة:

1.6. المتغير المستقل : وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة

يعرف باسم المتغير او العامل التجريبي ويتمثل المتغير المستقل في هذا البحث على التصور الذهني.

2.6. المتغير التابع : وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في ظاهرة المتغير التابع في دراستنا هو الجانب

المهاري.

7-مجتمع البحث:

قمنا بدراستنا على مستوى الاندية الرياضية لكرة القدم التي تنشط في بطولة الجهوي الثاني رابطة باتنة

صنف اكابر وبالتحديد ذكور.

الفرق التي تنشط في الجهوي الثاني رابطة باتنة لكرة القدم صنف اكابر :

شباب عين توتة

اتحاد عين الخضراء

شباب ششار

مولودية واد الشعبة

وفاق فرفار

فاق عين الحجل

اتحاد لوطاية

شباب بوشقرون

كوكب بن سرور

شباب عين جاسر

تحدي الحمادية

8- عينة البحث وكيفية اختيارها:

تعرف العينة على انها : " مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى ان تؤخذ مجموعة افراد المجموع على ان تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة" (زرواتي،

2007)

وتعرف ايضا على انها : " جزء من كل او بعض من المجتمع "

ونظرا لطبيعة دراستنا فقد اعتمدنا على العينة المقصودة من مجتمع الاصلي للبحث :

العينة القصدية (العمدية) : وهي ان يتم اختيارها بناء على حكم شخصي او تقدير ذاتي بهدف

التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التحريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف اما

بسبب التحيز الشخصي او بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف

بين طريقة المعاينة او المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل : " اختيار مجموعة متخصصة في الاعلام

وأخذ رأيهم حول اعلام دولة واعتبار رأيهم هو الراي العام " . (رضوان، 2003)

واستعمال العتبة يسمح بالاقتصاد في الجهد والوقت وقد تم اختيارها بطريقة قصدية وعمدية وهي

مجموعة لاعبي فريق فرفار صنف اكابر كرة قدم (10 لاعبين) وكان هذا الاختيار نظرا لقرب المسافة

وسهولة الاتصال بالفريق وطاقمه ومعرفتنا له من قريب ووفرتة للعديد من اللاعبين والإمكانيات اللازمة

سواء بالملعب ذو أرضية جيدة بالإضافة إلى الانضباط الملاحظ من طرف المسيرين أو المديرين واللاعبين.

9-مجالات البحث:

1.9. المجال المكاني : جرت الحصص التدريبية بميدان ملعب أول نوفمبر المعشبة اصطناعيا من الجليل

الرابع كما طبقت الاختبارات النفسية (القبلية والبعديّة) هذه بنفس الملعب.

2.9. المجال الزمني : يمتد المجال الزمني لهذا البحث بشقيه النظري والتطبيقي من منتصف شهر جانفي

2022 تاريخ بداية جمع المادة العلمية من مختلف المراجع اما البحث الميداني فكان من خلال الدراسة

الاستطلاعية ابتداء من شهر افريل الى غاية شهر ماي 2022.

3.9. المجال البشري : والذي يتمثل في العينة التي أجرينا عليها الدراسة البالغ عددها 10 لاعبين من

لاعبي اكابر فريق فرفار لكرة القدم.

10-ادوات جمع البيانات :

ان الادوات التي يستخدمها كل باحث في انجازه لدراسته تعد احدى الضروريات التي يقترح عليها

الباحث الذي يسعى من خلالها الى كشف الحقيقة وفك الاشكال المطروح. قد استخدمنا عدة وسائل

ساعدتنا وحددناها فيما يلي :

1.10. طريقة التحليل البيليوغرافي: وهي اول الطرق المستعملة وتتمثل في جمع المعلومات النظرية

من المراجع التي لها علاقة بالموضوع وقد تم الاعتماد على الكتب العربية والأجنبية وبعض المنشورات

الالكترونية والدراسات السابقة بهدف تكوين خافية نظرية علمية جيدة حول موضوع الدراسة

2.10. التجربة الاستطلاعية : العتاد اللازم لإجراء الاختبارات وتطبيق البرنامج المقترح كالأقمار.

الكرات. الصافرة وميقاتي

3.10. الملاحظة والتجربة : بعد ملاحظة الظاهرة وصياغتنا لمجموعة من الفروض قمنا بتجربتها من

اجل التأكد من مدى صحتها.

4.10. الاختبارات المستخدمة:

الهدف من استخدام الاختبارات هو قياس مستوى المهارات الثابتة والاساسية عند افراد العينة خلال مرحلتين (قياس قبلي ثم تطبيق البرنامج ثم قياس بعدي) لمعرفة درجة تطور هذه المهارات وبالتالي الاجابة على اشكالية البحث المطروحة وفيما يلي الاختبارات المستعملة في هذا البحث:

5.10. اختبار دقة التهديف:

الهدف من الاختبار قياس دقة التهديف

الادوات المستخدمة 10 كرات قدم جيدة صفارة ميقاتي اقماع لتحديد المكان الذي يسدد اللاعب منه الكرات.

6.10. مواصفات الأداء:

نقوم بتقسيم المرمى الى مناطق وكل منطقة لديها النقطة الخاصة بها حيث منطقة 90 لديها ثلاث نقاط ومنطقة الوسط التي في اعلى لديها نقطتين والتي في الاسفل لديها نقطة واحدة والمنطقة اليمنى اليسرى لديها نقطتين.

توضع عشر كرات على بعد 20 متر من المرمى على شكل خط مستقيم موازي لخط المرمى وبمسافات ملائمة للاعب.

يقف اللاعب خلف الكرات العشرة وبعد سماع الاشارة يقوم بالتسديد على المرمى ويحاول الحصول على أكبر عدد من النقاط في محاولتين وكل محاولة فيها خمس كرات من خلال وضع الكرات في الزوايا البعيدة.

القياس يسدد اللاعب عشر كرات بالرجل اليمنى او اليسرى ونحسب المعدل بين مجموع النقاط المتحصل عليها والتي تعبر عن دقة التهديف للاعب.

7.10. اختبار دقة التمرير:

الهدف من الاختيار : قياس قدرة اللاعب على دقة التمرير الطويل الرجلين اليمنى او اليسرى.

8.10. الادوات المستخدمة:

اقمع لتحديد المكان الذي يسدد منه اللاعب الكرات

10 كرات قدم جيدة:

يشترط اعتدال الجو لان الرياح تؤثر على الاختبار.

صفارة ميقاتي

9.10. مواصفات الأداء:

ترسم ثلاثة دوائر مختلفة الاقطار لها نفس المركز بحيث تكون على الترتيب من الداخل الى الخارج واعطاء الدائرة الصغيرة ثلاثة نقاط ثم الدائرة التي أكبر منها بقليل نقطتين والدائرة الكبيرة نقطة واحدة. توجد محاولتين وكل محاولة فيها خمس كرات، ثم توضع عشر كرات على بعد 20 متر من الدوائر المرسومة على شكل خط مستقيم وبمسافات ملائمة للاعب.

يقف اللاعب خلف الكرات العشر وبعد سماع الاشارة يقوم بالتمرير الطويل على تلك الدوائر ويحاول الحصول على أكبر عدد من النقاط في محاولتين من خلال وضع الكرات في الدوائر الصغيرة.

10.10. القياس:

يسدد اللاعب عشر كرات بالرجل اليمنى او اليسرى ويحسب المعدل بين مجموع النقاط المتحصل عليها والتي تعبر عن دقة التمرير.

11.10. اختبار السيطرة على الكرة:

الهدف من الاختبار : قياس قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة.

12.10. الادوات المستخدمة:

كرات قدم

اقماع تحديد مسافة الاختبار

13.10. مواصفات الأداء:

يعد اعطاء الاشارة يرمي اللاعب الكرة ثم يبدأ بالتنطيط محاولا السيطرة عليها باستخدام القدمين او الراس او الفخذين او اي جزء قانوني من اجزاء الجسم والاحتفاظ بها لأكبر عدد ممكن ويعطى اللاعب محاولتين ويحسب أفضل النجاح.

14.10. القياس:

يسجل اللاعب عدد مرات تنطيط الكرة من قبل المشرف على الاختبار والتي تبدأ برفع الكرة من قبل اللاعب وتنتهي عندما تمس الكرة الارض او تصل الى 100 تنطيطة او تمس جزا غير قانوني في الجسم.

15.10. الوسائل الإحصائية:

والهدف من الدراسة الاحصائية التوصل الى مؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير والوسائل

الاحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

Windowsxl 2007 SpSS

الحزمة الاحصائية في العلوم الاجتماعية

: خلاصة

لقد شمل محتوى هذا الفصل الاجراءات الميدانية فكان الاستطلاع تمهيد البحث الميداني فيما يخص الاختبارات البدنية عينة البحث بمجالاته وكذا الدراسة الاحصائية.

حيث ان هذه الاجراءات تعتبر اسلوب منهجي في اي بحث يسعى ان يكون دراسة علمية تركز عليها الدراسات الاخرى اضافة الى انها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل اليها كما تجعلنا نحقق التدرج العملي الميداني من ناحية المنهجية التي يتبعها اي بحث علمي ممنهج.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج

تمهيد:

- عرض وتحليل النتائج:

- عرض وتحليل نتائج الخاصة بالفرضية الأولى.
- عرض وتحليل نتائج الخاصة بالفرضية الثانية.
- عرض وتحليل نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة.

خلاصة

تمهيد:

ان المنهجية التي تسير على نحوها البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض وتحليل نتائج الدراسة المتوصل اليها وذلك لتوضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل اليها الباحث، وهذا من اجل ازالة الغموض عن نتائج الدراسة و ثم تحليل نتائج الجدول وتمثيله البياني، وهذا التوضيح من اجل ابراز التغيير الواقع نتيجة لهذه الدراسة وفيما يلي عرض لهذه النتائج مع تحليلها.

1- عرض وتحليل النتائج:

1.1. عرض وتحليل نتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أهمية التصور الذهني في تطوير مهارة دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم.

جدول رقم 2 يمثل دراسة مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى لاختبار دقة التهديف.

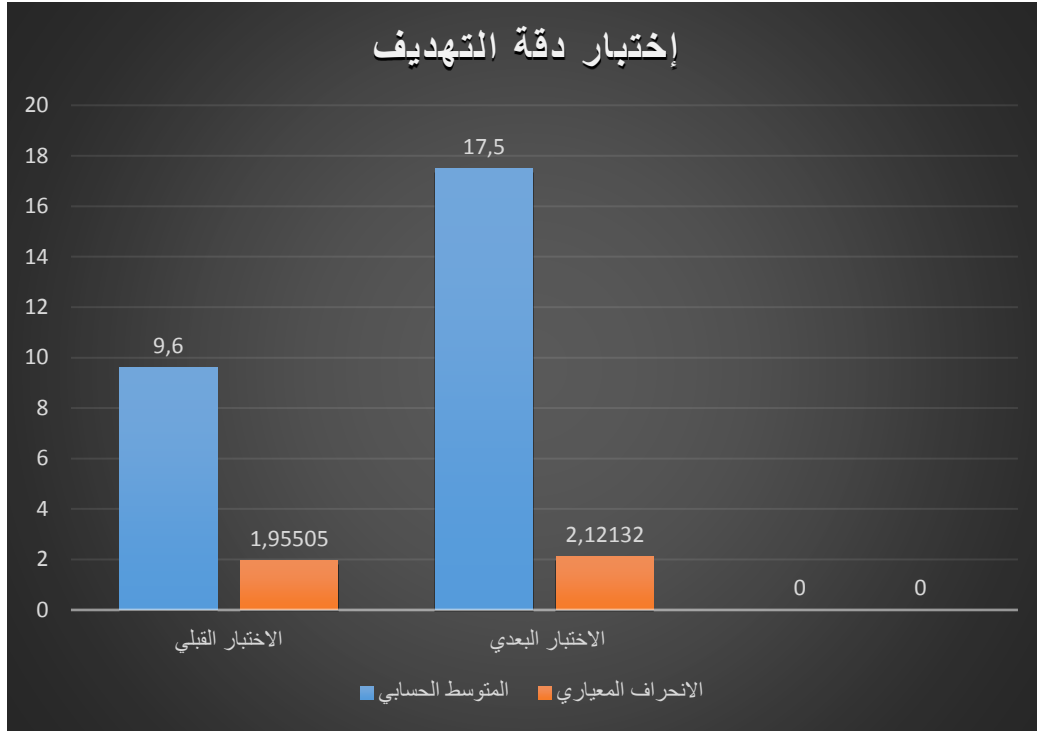
اختبار دقة التهديف	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	دلالة احصائية
اختبار قبلي	9.6	1,95505	9	0.05	15,528	1.833	دال
اختبار بعدي	17.5	2,12132	9	0.05	26,087	1.833	دال

- تحليل الجدول رقم 2:

أظهرت النتائج من خلال الجدول رقم 2 والاعمدة البيانية ان الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ

1.95 والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ 2.12 وعند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة 0.05

نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التصور الذهني ومهارة دقة التهديف لان (ت) المحسوبة للاختبار البعدي حيث بلغت 26.087 أكبر من (ت) الجدولية في حين كانت هذه الأخيرة 1.833.



أعمدة بيانية رقم 1 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة دقة التهديف

2- عرض وتحليل النتائج:

1.2. عرض وتحليل نتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

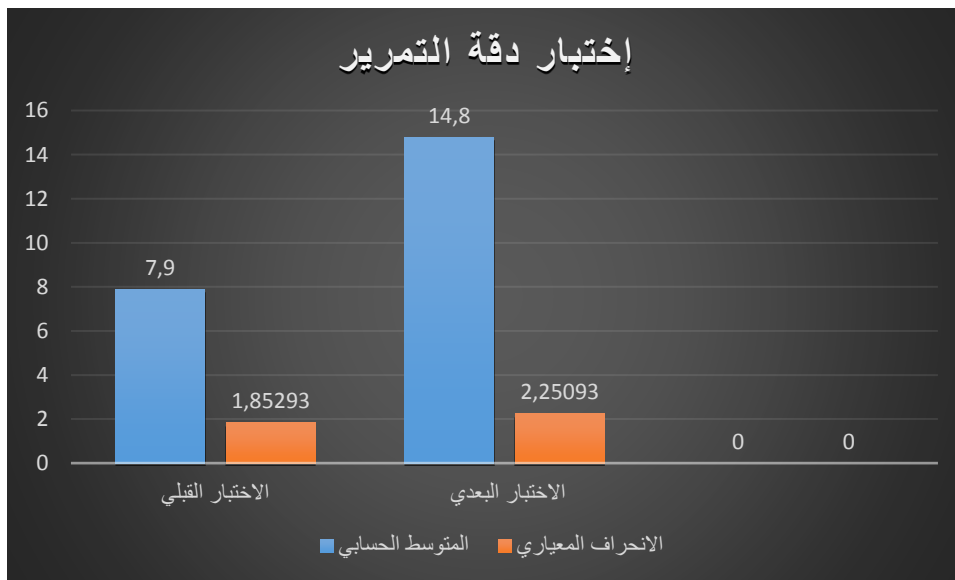
تنص الفرضية الثانية على أهمية التصور الذهني في تطوير مهارة دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم.

جدول رقم 3 يمثل دراسة مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبار دقة التمرير.

اختبار دقة التمرير	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	دلالة احصائية
اختبار قبلي	7,900	1,85293	9	0.05	13,482	1.833	دال
اختبار بعدي	14,8000	2,25093	9	0.05	20,792	1.833	دال

تحليل الجدول رقم 3:

أظهرت النتائج من خلال الجدول رقم 3 والاعتماد البيانية ان الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ 1.85 والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ 2.25 وعند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة 0.05 نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التصور الذهني ومهارة دقة التمرير لان (ت) المحسوبة للاختبار البعدي حيث بلغت 20.792 أكبر من (ت) الجدولية في حين كانت هذه الأخيرة 1.833.



أعمدة بيانية رقم 2 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة دقة التمرير

3- عرض وتحليل النتائج:

1.3. عرض وتحليل نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أهمية التصور الذهني في تطوير مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم.

جدول رقم 4 يمثل دراسة مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة السيطرة على الكرة.

اختبار دقة التمرير	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	دلالة احصائية
اختبار قبلي	55,2000	14,64240	9	0.05	11,921	1.833	دال
اختبار بعدي	89,2000	14,79339	9	0.05	19,068	1.833	دال

تحليل الجدول رقم 4:

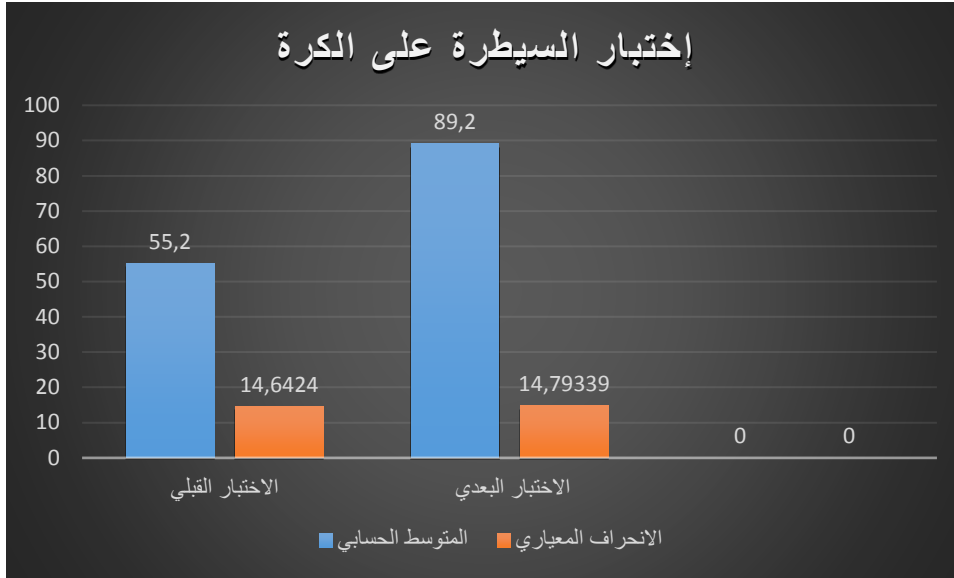
أظهرت النتائج من خلال الجدول رقم 3 والاعمدة البيانية ان الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ

14.64 والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ 14.79 وعند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة

0.05 نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التصور الذهني ومهارة السيطرة على الكرة لان

(ت) المحسوبة للاختبار البعدي حيث بلغت 89.20 أكبر من (ت) الجدولية في حين كانت هذه

الأخيرة 1.833.



أعمدة بيانية رقم 3 يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة السيطرة على الكرة

خلاصة:

في هذا الفصل وجد الباحث ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية ووضح الاختلافات والتشابهات بين نتائج الدراسة وذلك بعد تحليل الجداول مع تمثيلها البياني، وبعد الانتهاء من عرض وتحليل النتائج الدراسة نتطرق الى الخطوة التالية وهي مقابلتها مع فرضيات الدراسة.

الفصل الثالث:

تفسير ومناقشة الفرضيات

- تمهيد.

- مناقشة النتائج.

- مناقشة الفرضية الأولى.

- مناقشة الفرضية الثانية.

- مناقشة الفرضية الثالثة.

- خلاصة

- الاستنتاجات

- الاقتراحات والتوصيات

تمهيد:

بعد تطرقنا الى عرض وتحليل النتائج الدراسة في الفصل السابق نتابع في هذا الفصل مناقشة هذه الأخيرة ومقارنتها بفرضيات الدراسة وتوضيح اهم الاستنتاجات المتوصل اليها وهذا من اجل تدعيم ما توصل اليه الباحث وإعطاء تفسيرات واستنتاجات وفي الأخير الاقتراحات والتوصيات.

1- مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أهمية التصور الذهني في تطوير الجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر. ومن خلال النتائج المتحصل عليها من اجراء الاختبارات التي شملت المهارات: دقة التهديف، دقة التمرير والسيطرة على الكرة.

ومن هذا المنطلق سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الاحصائي لهذه الأخيرة، في محاولة منا لإبراز بعض العوامل الرئيسية والتي لها دخل في تحديد النتائج المتحصل عليها، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يحيط بها:

1.1. مناقشة الفرضية الأولى: والتي تنص على انه لاستخدام التصور الذهني أهمية في تطوير مهارة دقة

التهديف لدى لاعبي كرة القدم، ومن خلال المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة في اختبار دقة التهديف وبالإضافة الى الجدول رقم 2 يتضح:

ان هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة في تلك المهارة وهي مهارة دقة التهديف وقد ارجعنا ذلك الى ان البرنامج التدريبي المقترح والذي يعتمد بالدرجة الأولى على التصور الذهني وهو الذي كان وراء هذا التطور والتحسن وذلك لما له من مميزات تتماشى وخصوصيات مع اللاعب خاصتنا من جانبها التحفيزي، وذلك من اجل رسم صورة توضيحية والقريبة له، مما يتيح للمدرب استغلال هذه الفرصة من اجل غرس الصورة في ذهن اللاعب ومحاولة شرحها وإعطاء كامل التفاصيل للمهارة وذلك لتبسيطها وفهمها وسهولة اتقانها للوصول الى المثالية في الأداء المهاري مستقبلا.

وفي الأخير يمكن القول ان نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (أحمد حامد أحمد السويدي) و(أمل سيد احمد محمد) ودراسة (ياسين عمر محمد) ومما سبق نتأكد من صحة الفرضية الأولى والتي تنص على: أهمية التصور الذهني في تطوير مهارة دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم.

2.1. مناقشة الفرضية الثانية: والتي تنص على انه لاستخدام التصور الذهني أهمية في تطوير مهارة دقة

التمرير لدى لاعبي كرة القدم، ومن خلال المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة في اختبار دقة التمرير وبالإضافة الى الجدول رقم 3 يتضح:

ان هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة في تلك المهارة وهي **مهارة دقة التمرير** وقد ارجعنا ذلك الى ان البرنامج التدريبي المقترح والذي يعتمد بالدرجة الأولى على التصور الذهني وهو الذي كان وراء هذا التطور والتحسن وذلك لما له من مميزات تتماشى وخصوصيات مع اللاعب خاصتا من جانبها التحفيزي، وذلك من اجل رسم صورة توضيحية والقريبة له، مما يتيح للمدرب استغلال هذه الفرصة من اجل غرس الصورة في ذهن اللاعب ومحاولة شرحها وإعطاء كامل التفاصيل للمهارة وذلك لتبسيطها وفهمها وسهولة اتقانها للوصول الى المثالية في الأداء المهاري مستقبلا.

وفي الأخير يمكن القول ان نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (أحمد حامد أحمد السويدي) و(أمل سيد احمد محمد) ودراسة (ياسين عمر محمد) ومما سبق نتأكد من صحة الفرضية الثانية والتي تنص على: أهمية التصور الذهني في تطوير مهارة دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم.

3.1. مناقشة لفرضية الثالثة: والتي تنص على انه لاستخدام التصور الذهني أهمية في تطوير مهارة

السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم، ومن خلال المعالجة الإحصائية لدلالة الفروق بين الاختبارين

القبلي والبعدي للعينة في اختبار السيطرة على الكرة وبالإضافة الى الجدول رقم 4 يتضح:

ان هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة في تلك المهارة وهي **مهارة السيطرة على الكرة** وقد ارجعنا ذلك الا ان البرنامج التدريبي المقترح والذي يعتمد بالدرجة الأولى على التصور الذهني وهو الذي كان وراء هذا التطور والتحسن وذلك لما له من مميزات تتماشى وخصوصيات مع اللاعب خاصتا من جانبها التحفيزي، وذلك من اجل رسم صورة توضيحية والقريبة له، مما يتيح للمدرب استغلال هذه الفرصة من اجل غرس الصورة في ذهن اللاعب ومحاولة شرحها وإعطاء كامل التفاصيل للمهارة وذلك لتبسيطها وفهمها وسهولة اتقانها للوصول الى المثالية في الأداء المهاري مستقبلا.

وفي الأخير يمكن القول ان نتائج دراستنا توافق العديد من نتائج الدراسات السابقة مثل دراسة (أحمد

حامد أحمد السويدي) و(أمل سيد احمد محمد) ودراسة (ياسين عمر محمد) ومما سبق نتأكد من صحة

الفرضية الثالثة والتي تنص على: أهمية التصور الذهني في تطوير مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي

كرة القدم.

خلاصة:

بعد الامام بجوانب الدراسة النظرية والتطبيقية وبعد عرض وتحليل الجداول والمنحنيات البيانية ومقارنتها بفرضيات الدراسة، توصل الباحث الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التصور الذهني والجانب المهاري (مهارة دقة التهديف، مهارة دقة التمرير ومهارة السيطرة على الكرة) لدى اكابر كرة القدم، كما توصل الباحث الى بعض الاستنتاجات وقدم أيضا بعض الاقتراحات والتوصيات التي يمكن تقديمها الى المدربين واللاعبين على حد سواء في مجال التدريب الرياضي والذي يُخص لاعبي كرة القدم.

2-الاستنتاجات:

اشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات (التمرير، التهديف والسيطرة على الكرة) أي ان البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس وحدات تدريبية مبنية على أسلوب التدريب العقلي والبدني يطور هذه المهارات، وبالتالي الفرضية العامة التي تنص على ان للتصور الذهني اهمية في تطوير الجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم محققة.

- ان مدربين كرة القدم لا يعتمدون على التصور الذهني في هذه الفئة (أكابر).
- ان المدربين لا يولون اهتمام لتطوير المهارات الأساسية في هذه الفئة.
- قلت الآلات والوسائل الحديثة، التي تعمل على تعزيز التصور الذهني.
- نقص التأثير العلمي الأكاديمي لدى المدربين.
- التدريب العقلي يعد عامل يضيف فعالية في تطوير متغيرات الناحية مهارية في كرة القدم.
- ان للتدريب الذهني أهمية كبيرة للاعبين كرة القدم.
- يجب على المدربين ان يركزون على الجانب الذهني في الوحدات التدريبية وذلك لما له من أهمية كبيرة في رفع مستوى أداء وقدرات اللاعبين، كما انه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشاكل السلبية.
- للتدريب الذهني دور فعال واهمية كبيرة في تطوير المهارات الحركية.
- يساهم التدريب الذهني في رفع وتنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي ويساعدهم للوصول الى اعلى مستوى ممكن من الأداء الفردي والجماعي.

- لتدريب الذهني أهمية كبيرة على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس مثل عدم التسرع والحفاظ على توتر الاعصاب في حالات الانهزام.
- للتدريب الذهني أهمية ودور فعال في حالات الفوز لأنه يكسب اللاعب الصفات البدنية النموذجية والخبرة الميدانية وهذا من خلال تطوير الناحية النفسية المرتبطة ارتباط وثيق بالجانب البدني، الخططي والفني.

3-الاقتراحات والتوصيات:

ان هذه الدراسة ماهي الا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانيات متوفرة، رغم ذلك أراد الباحث ان يعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر اليها خاصتنا باللغة العربية، وقد بينة النتائج المستخلصة من البحث مدى اهتمام المدربين واللاعبين بهذا المجال الا وهو أهمية التصور الذهني في تطوير الجانب المهاري (التهديف، التمير، السيطرة على كرة) لدى لاعبي كرة القدم.

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات الى كل من يهمله الامر سواء كانوا مدربين او لاعبين او طلبة او مسؤولين، والتي نأمل ان تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدها خلال عملهم ونستطيع ان نتقدم بالاقتراحات والتوصيات التالية:

- عدم اهمال التدريب الذهني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق نتائج رياضية الجيدة.
- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة.

- اتباع الطرق العلمية في التدريب الذهني التي تتماشى مع اللاعبين يجب على المدربين ان يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال التدريب الذهني والنفسي حتى يتسنى التعامل معه بشكل جيد.
- نطلب من جميع المدربين اعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جدا في كرة القدم، فما هذا اللاعب يكون منحرفا او يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على أدائه.
- يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين، ولهذا نرجوا من الجهات المعنية والرابطات ورؤساء الأندية ضرورة توفير الأطباء.
- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئة الصغرى.
- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف.
- يتوجب على المدربين ان يتصفوا بالوضوح والبساطة في كلامهم وارشادهم لان لعبة كرة القدم تعتمد على اللعب الجماعي المنسق ويمكن للفرد الواحد ان يؤثر بالسلب على أداء الفريق ككل وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة.
- نوصي المدربين بالتحلي بصفة التفاؤل وزرعها في اللاعبين حتى يشعروا بالراحة ويؤمنوا بقدرتهم على الفوز ويقدمون أداء جيد.
- اعتبار ان الهدف الحقيقي من التدريب الذهني هو تطوير مستوى أداء اللاعبين عامة والمهارات الحركية خاصة.
- اعتبار الجانب الذهني عامل من عوامل التفوق والنجاح.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

singer.(1994).

الوسي . (1991).

حنفي محمود مختار . (2004).

سعد , ا.ف.(s.d).

شمعون . (1996).

علاوى.(1998) .

ناهد روسن سكر . (2000).

(.V. (s.d ,1985

(.suinn. (s.d

الزماميري , 1 .(s.d).

سنجر 1994 . (بلا تاريخ).

شمعون , 1 .(s.d).

محجوب , و .(s.d).

Bibliographie

ابراهيم وم . (2000) . إتقان مهارات كرة القدم .

ابراهيم وم . ع . (2002) . النمو البدني والتعلم الحركي .

السلام وح . ع . (1997) . دور الصوحات الصحاة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية . دالي ابراهيم.

العدوي , ا. ج . (1994) . متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية . الاسكندرية.

الله , ب . ر . (1994) . متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والرياضية . الاسكندرية.

- حسن م. ب. (1998). كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية. بيروت.
- حماد م. ا. (2002). المهارات الرياضية اساس التعلم والتدريب .
- مختار ح. م. (1994). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. الاسكندرية.
- يوسف م. ح. (1996). خطط الكرات الثابتة في كرة القدم .

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق:

الملحق رقم 1:

البرنامج التدريبي المقترح:

الجانب المعرفي:

الوحدة التدريبية الأولى: مقابلة مع اللاعبين.

الوحدة التدريبية الثانية: إعطاء نبذة مختصرة عن تاريخ كرة القدم في الجزائر والعالم.

- تدريب الاسترخاء والتصور الذهني:

الوحدة التدريبية الأولى: تعريف اللاعب بأهمية التدريب العقلي والعضلي الارادي.

الوحدة التدريبية الثانية: تعليم اللاعب كيفية الاسترخاء الذاتي.

الوحدة التدريبية الثالثة: تكرار تعليم الاسترخاء الذاتي.

الوحدة التعليمية الرابعة: الاسترخاء مع تعليم اللاعب كيفية تحكم في مستوى الانقباض والانبساط

العضلي من الوقوف والجلوس والرقود.

الوحدة التعليمية الخامسة: التدريب على الاسترخاء مع تغيير الأوضاع جلوس وقوف ورقود.

تدريب مهارة التصور الذهني بصفة خاصة:

الوحدة التدريبية الأولى: شرح العام وتوضيح أهمية التدريب العقلي.

الوحدة التدريبية الثانية: أداء عملية تنفس صحيحة.

الوحدة التدريبية الثالثة: محاولة تصور لمهارة دقة التهديف

الوحدة التعليمية الرابعة: محاولة تصور لمهارة دقة التمرير.

الوحدة التعليمية الخامسة: محاولة تصور لمهارة السيطرة على الكرة.

الجانب المهاري: محاولة تصور لمهارة دقة التهديف.

الوحدة التدريبية الأولى: شرح مهارة دقة التهديف

الوحدة التدريبية الثانية: تطوير مهارة دقة التهديف على المرمى بكلت القدمين

الأدوات المستخدمة: مرمى، خمس كرات.

زمن الوحدة التدريبية: 30 دقيقة

شرح التمرين: يقف اللاعب 15 مقابل اللاعب 16 مقابلين المرمى ومعهم مجموعة من الكرات وعند

إشارة المدرب يناول اللاعب 16 الكرة الى زميله 15 ثم يجري باتجاه الكرة ليسجل على المرمى ويكون

التهديف بأشكال مختلفة:

- إيقاف الكرة ثم ضربها بالقدم اليمنى او اليسرى.
- ضرب الكرة بالقدم اليمنى او اليسرى بعد ارتدادها من الأرض.
- ضرب الكرة بالقدم اليمنى او اليسرى من وضع الطيران.
- إيقاف اللاعب الكرة ثم نقلها الى وضع الطيران.

الوحدة التدريبية الثالثة: تكرار التمرين السابق.

الوحدة التعليمية الرابعة: تطوير مهارة دقة التهديد على المرمى بكرة القدمين

الأدوات المستخدمة: مرمى، خمس كرات.

زمن الوحدة التدريبية: 30 دقيقة

شرح التمرين: يقف اللاعب 15 مقابل اللاعب 16 مقابلين المرمى ومعهم مجموعة من الكرات وعند

إشارة المدرب يناول اللاعب 16 الكرة الى زميله 15 بيده عاليا ثم يجري باتجاه الكرة ليسجل على

المرمى ويكون التهديد بأشكال مختلفة:

- إيقاف الكرة ثم ضربها بالقدم اليمنى او اليسرى.
- ضرب الكرة بالقدم اليمنى او اليسرى بعد ارتدادها من الأرض.
- ضرب الكرة بالقدم اليمنى او اليسرى من وضع الطيران.
- إيقاف اللاعب الكرة ثم نقلها الى وضع الطيران.

اختبار دقة التمرير:

الوحدة التدريبية الأولى: محاولة التصور بمهارة دقة التمرير

الوحدة التدريبية الثانية: اتقان مهارة تمرير الكرة واستلامها بأشكال مختلفة

أدوات: كرات.

زمن الوحدة التدريبية: 30 دقيقة.

وصف التمرين: يقف اللاعبون على بعد 20 متر على المرمى حيث نقوم بتقسيم المرمى الى زوايا مع إعطاء كل زاوية نقطة معينة وعند سماع الإشارة يقوم اللاعب الأول بالتسجيل نحو المرمى.

الوحدة التدريبية الثالثة: إعادة نفس التمرين السابق.

الوحدة التعليمية الرابعة: اتقان مهارة تمرير الكرة.

الأدوات: كرات.

زمن الوحدة التدريبية: 30 دقيقة.

وصف التمرين: يقف اللاعب (أ) مقابل اللاعب (ب) على بعد 20 متر ثم يقوم هذا الأخير بتمرير الكرة نحو اللاعب (أ) ثم يقوم باستلامها بأي جزء مسموح له في جسم الانسان ثم إعادة تمريرها الى نفس لاعب.

مهارة السيطرة على الكرة:

الوحدة التدريبية الأولى: اتقان مهارة التنطيط بالكرة.

الأدوات: كرات.

زمن الوحدة: 30 دقيقة

وصف التمرين:

- التنطيط بالقدم اليمنى.

- التنطيط بالقدم اليسرى.

- نقل الكرة من القدم اليمنى الى القدم اليسرى.
- تنطيط الكرة مع لمس أي جزء مسموح به في الجسم.

الوحدة التدريبية الثانية: إعادة نفس التمرين السابق

الوحدة التدريبية الثالثة: اتقان مهارة السيطرة على الكرة.

الأدوات: كرات.

زمن الوحدة: 30 دقيقة.

وصف التمرين: يقف اللاعب (أ) ثم يبدأ برفع الكرة للأعلى مع تنطيطها ثم يمرر الكرة عاليا للاعب

(ب) ثم يقوم هذا الأخير باستلامها باي جزء مسموح به في الجسم ثم يقوم بتنطيطها وبعدها يرجعها

الى اللاعب الأول.

الوحدة التعليمية الرابعة: اتقان مهارة السيطرة على الكرة.

الأدوات: اقماع، كرات

زمن الوحدة: 30 دقيقة.

وصف التمرين: يقف اللاعب (أ) مقابل اللاعب (ب) على بعد 5 متر حيث يقوم هذا الأخير بتمرير

الكرة بيديه للأعلى ثم يقوم اللاعب الاخر باستلامها ثم تنطيط وبعدها يرجعها الى اللاعب الأول مع

إعادة التمرين وتبادل الأدوار.

الملحق رقم 2:

ملخص الدراسة:

❖ عنوان الدراسة:

❖ أهمية التصور الذهني في تطوير الجانب المهاري، دراسة ميدانية لنادي الرياضي وفاق الرياضي فرفار-طولقة-

❖ التساؤل الرئيسي: هل للتصور الذهني أهمية في تطوير الجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟

❖ التساؤلات الجزئية:

- هل للتصور الذهني أهمية في تطوير مهارة دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل للتصور الذهني أهمية في تطوير مهارة دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل للتصور الذهني أهمية في تطوير مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم؟

❖ أهداف الدراسة:

- اكتساب لاعبي كرة القدم معلومات ومعارف عن التصور الذهني.
- إبراز أهمية التصور الذهني واستعمالاته في كرة القدم.
- تسليط الضوء على التصور الذهني في النوادي الرياضية.

❖ الفرضية الرئيسية:

للتصور الذهني أهمية في تطوير الجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

❖ الفرضيات الفرعية:

- للتصور الذهني أهمية في تطوير مهارة دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم.
- للتصور الذهني أهمية في تطوير مهارة دقة التمرير لدى لاعبي كرة القدم.
- للتصور الذهني أهمية في تطوير مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم.

❖ عينة البحث:

فئة الاكابر لفريق النادي الرياضي الهاوي وفاق فرفار - طولقة- (عمدية)

❖ المنهج:

استخدم المنهج التجريبي.

❖ أدوات الدراسة:

- طريقة التحليل البيليوغرافي.

- التجربة الاستطلاعية.

- الملاحظة والتجربة.

- الاختبارات.

- الوسائل الإحصائية **Windowsxl 2007 SpSS**

❖ النتائج المتوصل اليها:

- توجد أهمية فعالة لقدرة التصور الذهني في تطوير مهارة دقة التهديف لدى لاعبي كرة القدم.

- توجد أهمية فعالة لقدرة التصور الذهني في تطوير مهارة دقة التمير لدى لاعبي كرة القدم.

- توجد أهمية فعالة لقدرة التصور الذهني في تطوير مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم.

❖ اهم الاستنتاجات:

- ان مدربين كرة القدم لا يعتمدون على التصور الذهني في هذه الفئة (أكابر).

- ان المدربين لا يولون اهتمام لتطوير المهارات الأساسية في هذه الفئة.

- قلت الآلات والوسائل الحديثة، التي تعمل على تعزيز التصور الذهني.

❖ الاقتراحات والتوصيات:

- عدم اهمال التدريب الذهني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق نتائج رياضية الجيدة.

- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة.
- اتباع الطرق العلمية في التدريب الذهني التي تتماشى مع اللاعبين يجب على المدربين ان يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال التدريب الذهني والنفسي حتى يتسنى التعامل معه بشكل جيد.

الملحق رقم 3:

اختبار دقة التهديف:

اختبار القبلي:

Test sur échantillon unique

	Valeur du test					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
cible	15,528	9	,000	9,60000	8,2014	10,9986

اختبار البعدي:

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
cible2	10	17,5000	2,12132	,67082

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 0					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
cible2	26,087	9	,000	17,50000	15,9825	19,0175

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,816	10

اختبار السيطرة على الكرة:

اختبار القبلي:

Test sur échantillon unique

	Valeur du test					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
السيطرة على الكرة	11,921	9	,000	55,20000	44,7255	65,6745

اختبار البعدي:

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
السيطرة على الكرة	10	89,2000	14,79339	4,67808

Test sur échantillon unique

	Valeur du test					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
السيطرة على الكرة	19,068	9	,000	89,20000	78,6174	99,7826

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,886	10

اختبار دقة التمرير:

اختبار القبلي:

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
اختبار دقة التمرير	10	7,9000	1,85293	,58595

Test sur échantillon unique

	Valeur du test					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
اختبار دقة التمرير	13,482	9	,000	7,90000	6,5745	9,2255

اختبار البعدي:

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
اختبار دقة التمرير	10	14,8000	2,25093	,71181

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 0					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
اختبار دقة التمرير	20,792	9	,000	14,80000	13,1898	16,4102

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,836	10

