

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

UNIVERSITÉ BADJI MOKHTAR - ANNABA
BADJI MOKHTAR - ANNABA UNIVERSITY



جامعة باجي مختار - عنابة

الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية

القسم: التربية البدنية و الرياضية

الميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة

مقدمة استكمالاً لمتطلبات نيل شهادة الماستر

الموضوع:

دور التصور العقلي في تحسين تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل
من 19 سنة

دراسة ميدانية بأكاديمية اتحاد الرياضي مستقبل سرايدي USMS عنابة

إعداد: نور اليقين جلاذ إشراف: علي بوجيبة أستاذ محاضر (ب) جامعة باجي مختار عنابة

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
بوكبوس محمد لمين	أستاذ محاضر أ	باجي مختار عنابة	رئيساً
منير بوجيبة	أستاذ مساعد أ	باجي مختار عنابة	مشرفاً
محمد مفتي	أستاذ مساعد ب	باجي مختار عنابة	ممتحناً

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشكر والعرفان

الحمد والشكر للمولى عز وجل على توفيقى في انجاز هذا

العمل اما بعد

اتقدم بجزيل الشكر الى الدكتور المشرف بورجبة على

الشكر موصول كذلك لجميع دكاترة القسم وطلبتة على

مد سواء

كما اتقدم بجزيل الشكر لكل من مد يد العون في انجاز

هذا البحث من قريب او من بعيد

الإهداء

الحمد لله حبا وشكرا و امتنانا على البديء والختام.

اهدي ثمرة جهدي هذه الى ائمتي من في

الوجود امي الكريمة و ابي العزيز اطل الله في

عمريهما و حفظهما من كل سوء.

الى اخي الغالي واختي الحبيبتين.

الى جندي الخفاء الذي رافقني في رحلتي هذه.

الى الاصدقاء وزملاء الدراسة.

نوراليعقين جلد

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت دراستنا الى محاولة تحليل كيفية تأثير التصور العقلي على أداء تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة، تقديم دلالات ونتائج عملية يمكن أن تساعد المدربين والمربين على تطبيق تقنيات التصور العقلي بفعالية في برامج التدريب، والتحقق من وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استخدام التصور العقلي وتحسين أداء تقنية المراوغة. وقد استخدمنا المنهج الوصفي كونه ملائم لطبيعة الدراسة، وقمنا بتحديد أدوات الدراسة ببناء استبيان، وحساب خصائصه السيكومترية بعد تحكيمه، ومقياس التصور العقلي، واختبار المراوغة، تم تطبيقهم على عينة عشوائية قدرت ب 24 لاعبا من الفريق الهاوي القسم الولائي صنف أقل من 19 سنة للأكاديمية اتحاد الرياضي مستقبل سرايدي USMS عناية، وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا الى النتائج التالية: للتصور العقلي دور في تحسين تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة، في استعمال التصور العقلي يمكن تحسين أداء تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة، هنالك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تفعيل التصور العقلي لتقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة.

الكلمات المفتاحية، التصور العقلي، تقنية المراوغة، كرة القدم، لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

Our research aimed to investigate the influence of mental imagery on the dribbling technique performance of youth soccer players, with the goal of offering practical insights for coaches and trainers to integrate mental imagery techniques effectively into their training programs. Additionally, we sought to ascertain if there is a statistically significant relationship between the use of mental imagery and the enhancement of dribbling technique performance. Employing a descriptive methodology suited to our study's nature, we constructed questionnaires, assessed their psychometric properties post-validation, utilized a mental imagery scale, and conducted a dribbling test. These assessments were administered to a random sample of 24 players from the under-19 amateur team of the USMS Ain Beida football academy. Subsequent statistical analysis yielded the following findings:

- mental imagery contributes to improving dribbling technique among youth soccer players, the utilization of mental imagery can enhance dribbling technique performance in this demographic, and a statistically significant correlation exists between activating mental imagery and dribbling technique proficiency among youth soccer players.

Keywords: mental imagery, dribbling technique, soccer, youth soccer players under 19 years old.

قائمة المحتويات

الشكر والتقدير

الاهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

مقدمة :أ.

الفصل التمهيدي

- 1- إشكالية الدراسة1
- 2- فرضيات الدراسة2
- 3- اهداف الدراسة3
- 4- أهمية الدراسة3
- 5- دوافع اختيار موضوع الدراسة3
- 6- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة4
- 7- الدراسات السابقة والمثابهة5
- 8- التعليق على الدراسات السابقة8

الجانب النظري

الفصل الأول: التصور العقلي

- تمهيد10
- 1- مفهوم الصور العقلي11
- 2- أهداف عامة للتصور العقلي:12

3-	المهارات العقلية الأساسية:	12
4-	شروط التصور العقلي:	13
5-	النظريات المفسرة للتصور العقلي	14
6-	أنواع التصور العقلي	17
7-	حالات استخدام التصور العقلي في كرة القدم	18
8-	أسس تدريب التصور العقلي لدى اللاعبين والمدربين	18
9-	تطبيق التصو العقلي انطلاقا من التكرار العقلي	19
	خلاصة	20

الفصل الثاني: تقنية المراوغة

	تمهيد	22
1-	مفهوم التقنيات الرياضية	23
2-	تصنيف أداء التقنيات الرياضية	23
3-	مراحل أداء التقنيات	25
4-	العوامل المحددة والمؤثرة في أداء التقنيات	25
5-	أهمية الأداء التقنيات	26
6-	التقنيات الأساسية للاعبين كرة القدم	27
7-	مفهوم تقنية المراوغة	27
8-	أهمية تقنية المراوغة	28
9-	اهداف تقنية المراوغة	29
10-	مراحل تقنية المراوغة	29
11-	شروط تقنية المراوغة	30
	خلاصة	31

الفصل الثالث: كرة القدم

تمهيد	33
1-تعريف كرة القدم:	34
2-التطور التاريخي لكرة القدم :	34
3-كرة القدم في الجزائر:	34
4-أنواع الضربات في كرة القدم	35
5-طرق اللعب في كرة القدم :	35
6- قانون كرة القدم:.....	37
7- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:.....	37
8- تشكيل وحدة التدريب اليومية:.....	37
8-3- تنظيم وحدة التدريب اليومية	38
9-أهداف كرة القدم:.....	38
10- الإجراءات التأديبية في كرة القدم	38
11- المهارات البدنية للاعبين كرة القدم صنف اقل من 19 سنة	39
12-أنواع الصفات البدنية للاعبين كرة القدم صنف اقل من 19 سنة	40
13- الحالات المهارية في كرة القدم لدى اللاعبين صنف اقل من 19 سنة	41
خلاصة:	43

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:	45
1.الدراسة الإستطلاعية:.....	46
1-1-أهداف الدراسة الإستطلاعية:.....	46

47	2-الدراسة الرئيسية:.....
47	2-1- منهج الدراسة:.....
48	2-2- مجتمع الدراسة:.....
48	2-3- عينة الدراسة:.....
48	2.4 مجالات الدراسة:.....
49	2.5 أداة الدراسة:
53	3.الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة:

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

57	1- عرض وتحليل النتائج.....
73	2-مناقشة فرضيات الدراسة.....
75	3-الاستنتاج العام.....
76	4-الاقتراحات والتوصيات
69	قائمة المصادر والمراجع
70	قائمة المصادر والمراجع
102	الملاحق

قائمة الجداول

- جدول رقم (1) يوضح تقديرات مستويات التصور الذهني حسب النتائج المتحصل عليها 51
- جدول رقم (2) يوضح تقديرات إختبار المزاوغة حسب النتائج المتحصل عليها 52
- جدول رقم 4 يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة 53
- جدول رقم 5 يبين الخصائص السيكومترية لمقياس التصور العقلي 54
- جدول 6 : يبين الخصائص السيكومترية لاختبار المزاوغة 55
- جدول رقم 7 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول 57
- جدول رقم 8 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني 58
- جدول رقم 9 يبين التحليل الإحصائي لإجابات الجزء الأول من السؤال الثالث 59
- جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي لإجابات الجزء الثاني من السؤال الثالث 60
- جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي لإجابات الجزء الأول من السؤال الرابع 61
- جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي لإجابات الجزء الثاني من السؤال الرابع 62
- جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس 63
- جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السادس 64
- جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السابع 65
- جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثامن 66
- جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال التاسع 67
- جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال العاشر 68
- جدول رقم 19 يبين العلاقة بين الممارسة الفردية وتقنية المزاوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة 69
- جدول رقم 20 يبين العلاقة بين الممارسة مع الآخرين وتقنية المزاوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة 70

قائمة الاشكال

- الشكل (01) يوضح نموذج التدفق الداخلي..... 15
- شكل رقم (3) مخطط يوضح بعض مميزات مجتمع البحث 48
- شكل (4) مخطط يوضح مفتاح المقياس الخاص بالتصور العقلي..... 51
- شكل رقم 5 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01..... 57
- شكل رقم 6 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02..... 58
- شكل رقم 7 يوضح النسب المئوية لإجابات الجزء الأول من السؤال رقم 03..... 59
- شكل رقم 8 يوضح النسب المئوية لإجابات الجزء الثاني من السؤال رقم 03..... 60
- شكل رقم 9 يوضح النسب المئوية لإجابات الجزء الأول من السؤال رقم 04..... 61
- شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات الجزء الثاني من السؤال رقم 04..... 62
- شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05..... 63
- شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06..... 64
- شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07..... 65
- شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08..... 66
- شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09..... 67
- شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10..... 68

مقدمة :

تعد كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم والتي احتلت مراكز متقدمة بين الرياضات، وزاد الاقبال عليها من كافة الاعمار ومن كلا الجنسين، فتطورها وشعبيتها لم يكن وليد الصدفة بل كان حصيلة. مستفيضة في تفاعل العلوم الأخرى كعلم التشريح، علم النفس علم الاجتماع... وعلوم أخرى ساهمت كلها في رفع مستوى الانجاز الرياضي وتطوير الحالة التدريبية للاعبين والتركيز على الاعداد الجيد خلال الفترة الاعدادية بقسميها العام والخاص، كلها ساهمت في الارتقاء بمختلف جوانب التفوق الرياضي من الناحية البدنية، المهارية والخططية.. وبطبيعة الحال عندما نتحدث عن كرة القدم فإننا نتحدث على الأساس الذي تقوم عليه هذه الرياضة أو أي رياضات أخرى. الا وهو التدريب الرياضي الذي يعتبر أحد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. (مهند حسن البشتاوي ، احمدابراهيم الخواج، 2005، صفحة 03)

ان تقنيات اللعب في كرة القدم تظهر واضحة خلال المباريات ويمكن التعرف عليها من خلال الترتيبات الهجومية والدفاعية للفريق وكذلك من خلال حركة اللاعبين في الملعب، وهناك مثل هام في كرة القدم الحديثة يقول ليس مركز اللاعب في الفريق هو الذي يحدد تحركاته في الملعب ولكن مدى تطبيقه لتقنيات كرة القدم وعلى ماذا يستطيع ان يؤدي. (حنفي محمود مختار ، 1995، صفحة 07)

ومن احد تلك التقنيات ما يعرف بتقنية المراوغة فهي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها اما بيديه او بقدميه وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية وفي كرة القدم الحديثة تعتبر تقنية المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالبا اقل بطيء، وتؤثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة (بوصوفة، 2020، صفحة 55)

ولابد ان نشير ان هنالك مفاهيم ترتبط بمدى إمكانية تطبيق هذه التقنيات والاهم التي نتناولها في دراستنا تقنية المراوغة، وتصب تلك المفاهيم في الجوانب النفسية والعقلية، احدها ما يعرف بالتصور الذهني، اذ لابد ان نشير الى ان تعلم تقنية معينة وتطويرها يتعلق بمدى تكرار أدائها واستحضاره اذ لا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث

جديدة لم تطرأ من قبل " بإمكان عقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل، رغم أن التصور العقلي يعتمد كثيرا على الذاكرة، التي بدورها تستحضر صورا عن تعدد مهامها (شمعون، 1999، صفحة 125)

وهنا يتبين لنا مدى أهمية دراستنا التي تتناول دور التصور الذهني في تحسين تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 19 سنة، وعليه جاءت دراستنا بالتقسيم التالي:

- الفصل التمهيدي: الذي سنتناول فيه إشكالية الدراسة وفرضياتها وأهدافها وأهميتها ودوافعها وتحديد مصطلحاتها ودراساتها السابقة والمثابرة والتعليق عليها.
- الجانب النظري: الذي سنتطرق فيه الى 3 فصول نظرية، الفصل الأول خاص بالتصور الذهني، والفصل الثاني خاص ب تقنية المراوغة، والفصل الثالث خاص ب كرة القدم.
- الجانب التطبيقي: والذي تناولنا فيه فصلين: فصل خاص بالإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، وفصل خاص بعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

الفصل التمهيدي

1- إشكالية الدراسة

تعتبر كرة القدم من أكثر الرياضات شعبية وانتشارا على مستوى العالم، وإن نجاحها مرتبط بمدى استقطاب اللاعبين ذوي كفاءات ومهارات عالية ومدى قدرتهم على أداء تقنياتها، إذ تعتمد هذه الرياضة على مجموعة متنوعة من التقنيات الأساسية التي تمكن اللاعبين من تحقيق نتائج المرجوة وتعد تقنية المراوغة من بين المهارات الفردية الأبرز التي تميز اللاعبين الأكفاء عن غيرهم، حيث تعكس القدرة على التحكم بالكرة، والابتكار، والتغلب على المنافسين في مواقف اللعب المختلفة، إذ أشار (مفتي، 1994) إلى أن المراوغة تعتبر من أصعب التقنيات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح تقنية المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة"، (مفتي ا.، 1994، صفحة 223)

إذ تتطلب تقنية المراوغة توازنا دقيقا بين السرعة والقدرة على التحكم بالكرة وردود الفعل السريعة، فهي تتطلب من اللاعب تنفيذ حركات دقيقة وسريعة للتغلب على المنافسين وخلق الفرص الهجومية، وعلى الرغم من التدريب البدني والفني المكثف الذي يتلقاه اللاعبون، إلا أن الكثير منهم يجدون صعوبة في تطوير هذه المهارة إلى مستوى عال، إذ أشار (باهي وجاد، 1999) إلى أن الإعداد العقلي من أهم عناصر التدريب لتحقيق أفضل أداء رياضي، حيث يتعلم الرياضي أن يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر، وأن يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعة أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها تؤثر على نشاطه الرياضي، ومن ثم يتحمل الضغوط التي تواجه الرياضي. (باهي وجاد، 1999، صفحة 09).

ومن أهم مفاهيم التدريب العقلي ما يعرف بالتصور الذهني، إذ يعد التصور الذهني عملية تخيلية يقوم خلالها اللاعب بتصور الحركات والتقنيات واستحضارها ذهنيا قبل تنفيذها عمليا على أرض الملعب، إذ أشارت دراسة ل (خليلة، 2000) إلى أن هناك آراء متعددة بهذا الخصوص ولكل واحد وجهة نظره الخاصة والدعمية وعموما فإن جميع هذه الآراء تكاد تكون متشابهة ومتقاربة بعض الشيء ومنها: أن عملية التصور أو استحضار الصورة الذهنية يأتي من البرنامج الحركي الموجود في الدماغ أو ما تسمى، الشبكة الافتراضية وخصوصا إذا كانت التقنية متعارفا عليها مسبقا فإن عملية استحضارها يكون أسهل،

أما الرأي الآخر فهو أن عملية التصور تحدث من حائل أحداث متعافية أي تجزئة التقنية إلى أجزاء أو أحداث مجزلة وعند القيام بالتصور الذهني يتم استحضار هذه الصور للمهارات والتقنيات بشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى (خليلة، 2000، صفحة 146)

كما أشار (وطوطاوي، 2019) الى ان اعتماد فكرة التصور العقلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء تقنيات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها فهي عادة تابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته الأشياء خارجية، وفي هذا النوع من التصور العقلي ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة المعينة، (وطوطاوي، 2019، صفحة 19)

وهذا ما يبرز أكثر مدى أهمية دراسة بعض القدرات العقلية في تنمية بعض التقنيات الخاصة بكرة القدم وهنا يتجلى لنا أهمية الدراسة التي تهدف هذه الدراسة إلى دور التصور الذهني في تحسين تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة. بحيث نسعى لفهم كيفية تأثير التصور الذهني على تطوير مهارات المراوغة، وعلى ضوء ما سبق نطرح التساؤل التالي:

- هل للتصور العقلي دور في تحسين تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة؟

1-2- التساؤلات الجزئية:

- هل يمكن استعمال التصور العقلي تحسين أداء تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تفعيل التصور العقلي لتقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة؟

2- فرضيات الدراسة

- الفرضية العامة: للتصور العقلي دور في تحسين تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة.
- الفرضية الجزئية الأولى: في استعمال التصور العقلي يمكن تحسين أداء تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة.

- الفرضية الجزئية الثانية: هنالك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تفعيل التصور العقلي لتقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة.

3- اهداف الدراسة

- محاولة تحليل كيفية تأثير التصور العقلي على أداء تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم في فئة الأكابر.
- تقديم دلالات ونتائج عملية يمكن أن تساعد المدربين والمربين على تطبيق تقنيات التصور العقلي بفعالية في برامج التدريب.
- التحقق من وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين استخدام التصور العقلي وتحسين أداء تقنية المراوغة.

4-أهمية الدراسة

تكتسي الدراسة أهمية جلية، فمن خلال النتائج سنتمكن من تحديد مدى يمكن أن التصور العقلي يمكن أن يكون أداة فعالة في تحسين تقنية المراوغة لدى اللاعبين الشباب، مما يعزز أداؤهم الرياضي بشكل عام، كما يمكن المدربين انطلاقاً من دراستنا تطوير برامج التدريب الرياضي، وتحديد الجوانب التي يجب التركيز عليها لتطوير هذه المهارة بشكل بفعال، كما تمثل تمثل الفرضيات المطروحة في الدراسة إضافة للمعرفة العلمية حول أثر التصور العقلي على تقنية المراوغة في كرة القدم، وتسهم في دعم الأبحاث السابقة وفتح آفاق جديدة للبحث في هذا المجال.

5-دوافع اختيار موضوع الدراسة

ما عزز دافعنا لتناول هذا الموضوع هو قلة تناوله في الدراسات العلمية، ويعد موضوع دور التصور العقلي في تحسين تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف الأكابر من أهم المجالات التي تحتاج إلى المزيد من البحث والاستكشاف، هذا ما جعلنا نصر على اتخاذ كعنوان لدراستنا، رغم أن العديد من الدراسات تركز على تطوير مهارات اللاعبين في الجانب البدني والتكتيكي، إلا أن البعد النفسي ودور التصور العقلي لم يلقَ الاهتمام الكافي، لذا، يعتبر تفسير هذا الجانب النفسي للأداء

الرياضي من خلال التصور العقلي خطوة مهمة نحو فهم أعمق لكيفية تحسين أداء اللاعبين وتطويرهم بشكل شامل والذي نسع لتوضيحه.

6- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة

لابد من تعريف متغيرات الدراسة اصطلاحا وإجراء، لوضع تصور ومفهوما واضحا، كما يلي:

6-1- التصور العقلي

أ- التعريف الاصطلاحي

إن التصور العقلي هو انعكاس للأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد إدراكها، إذ يراه " هاريس " إلى أنه يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية، ويرى آخرون أنه لا يقتصر على ذلك بل يعمل التصور العقلي على إنشاء و إحداث أفكار وخبرات جديدة أي أن الفرد الرياضي لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التفسير و إنتاج صور وأفكار جديدة. (علاوي، 2002، صفحة 248)

ب- التعريف الاجرائي

هو الدرجة التي يتحصل عليها لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة في مقياس التصور العقلي، وهو مدى قدرة لاعبي كرة القدم الاكابر في استرجاع العقلي للخبرات المرتبة بتقنية المراوغة السابقة و انتاجها بأسلوب افضل.

6-2- تقنية المراوغة

أ- التعريف الاصطلاحي

المراوغة فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها اما بيديه او بقدميه وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية وفي كرة القدم الحديثة تعتبر تقنية المراوغة أقل أهمية من

مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالبا اقل بطيء، وتؤثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة (بوصوفة، 2020، صفحة 55)

ب- التعريف الاجرائي

هي تقنية هجومية تعد كسلاح للاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة في تنفيذ الأداء الهجومي والتي تتطلب قدرات بدنية وعقلية في تنفيذها مثل التصور العقلي.

6-3- كرة القدم

أ- التعريف الاصطلاحي

"تعتبر كرة القدم من أكثر الالعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف شعبها كرة القدم أو على الاقل لم يسمعو بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة، وكرة القدم الحديثة تعتمد على درجة كفاءة اللعب وأداء المهارات الاساسية في كرة القدم وتوظيف تلك المهارات خططيا، والتي تشمل التمرير والتصويب والجري بالكرة وغيرها، وتختلف طبيعة الأداء في كرة القدم ما بين العدو السريع وبأقصى سرعة ممكنة إلى التوقف السريع والمشي والتصويب". (شريط، 2020، صفحة 03)

ب- التعريف الإجرائي

هي الرياضية التي تتضمن مباريات تنافسية بين فريقين يتضمن كل فريق لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة والتي تتمثل في قدرتهم على مراوغة الكرة، ومواجهة لاعبي فريق الخصم،

- الدراسات السابقة والمثابرة

تعتبر الدراسات السابقة النتائج العلمية التي تنثري الدراسات القادمة من خلال إعطاء نموذج منهجي يساعد الباحث في رسم الشكل المنهجي لبحثه انطلاقا من تفسير أيضا نتائج بحثه مقارنة بنتائج الدراسات السابقة، هناك بعض الدراسات السابقة التي تناولت مواضيع مقارنة من موضوع بحثنا.

7-1- دراسة كل من (عينين خليل، قديم بوبكر، 2017) تحت عنوان "دور التصور الذهني في ما يتعلق بأداء وامكانية التصويب والمراوغة لاعبي كرة القدم"،

تقدم الدراسة نظرة عميقة إلى العلاقة الموجودة بين التصور العقلي ومهارات لاعبي كرة القدم. تسلط الدراسة الضوء على أهمية التصور الذهني لدى اللاعبين في هذه الرياضة وتسعى لفهم مدى تأثيره على مهاراتهم المختلفة. استهدفت عينة الدراسة لاعبي كرة القدم لوداد نجم عين وسارة، بمجموع لاعبين يبلغ 11 لاعبًا. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي، لأنه الأنسب في مثل هذه الدراسات، واعتمدوا على استمارة استبيان موجهة للاعبين لجمع البيانات. وتوصلت الدراسة إلى أن جميع الفرضيات تحققت، مما يشير إلى أن استخدام التصور العقلي في ميدان النشاط البدني الرياضي يمكن أن يساعد في تطوير مهارات الرياضيين، وخاصةً لاعبي كرة القدم، مما يساهم في رفع مستوى الأداء الرياضي وتحسين مستوى الكرة القدم الجزائرية بشكل عام. واستنادًا إلى النتائج، تقدم الدراسة بعض الاقتراحات، منها استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي، وإدراج التدريب العقلي ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، بهدف تعزيز الأداء وسد الثغرات في هذا المجال.

7-3- دراسة بن هيبة وآخرون (2019) بعنوان: "دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وبعض مهارات اللاعبين في كرة القدم".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التصور الذهني للاعبي كرة القدم، وفهم العلاقة بين هذا المستوى وبعض المهارات الأساسية للاعبين في هذه الرياضة. استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي بما يتناسب مع طبيعة البحث. تضمنت عينة الدراسة 15 لاعبًا من فريق جمعية الشلف و15 لاعبًا من فريق سريع غليزان في فئة أقل من 19 سنة. ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم الباحثون مقياس التصور الذهني "مارتنز"، وأجروا مجموعة من الاختبارات المهارية. ولتحليل نتائج الدراسة، استخدموا الأساليب الإحصائية المعتمدة، مثل النسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري، بالإضافة إلى معامل الارتباط بيرسون. توصل الباحثون إلى النتائج التالية:

- وجدوا أن مستوى التصور الذهني للاعبي كرة القدم يقع ضمن تقدير قريب من الجيد.
- وجدوا أيضًا علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني وبين بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم. بذلك، تعتبر هذه الدراسة مساهمة مهمة في فهم علاقة التصور

الذهني بأداء لاعبي كرة القدم، وتبسيط الضوء على أهمية الجانب النفسي في تحسين مهارات اللاعبين في هذه الرياضة.

7-3- دراسة (أ.م.د. ميساء لطيف سلمان، 2019) تحت عنوان " التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين الناشئين"

يهدف البحث إلى قياس التصور العقلي للاعبين الناشئين بكرة القدم، الكشف عن علاقة التصور العقلي بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لأنه الأنسب لتحقيق أهداف وفروض البحث، وقد اشتملت عينة البحث على (32) ناشئاً من نادي ديالى الرياضي لفئة الناشئين للأعمار دون 16 سنة والمسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم للموسم الرياضي 2018-2019 مع استبعاد حراس المرمى من اختبارات التصور العقلي تم استبعاد (5) لاعبين ليمثلوا التجربة الاستطلاعية . وقامت الباحثة بإجراء التجانس للقياسات الجسمية لعينة البحث في متغيرات (الطول، الوزن، العمر) استخدمت الباحثة مقياس التصور العقلي الذي صممه (رينر مارتنز (1982 martens) ، ويشمل على أربعة أبعاد هي (التصور البصري والسمعي والإحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة) وأربعة مواقف هي (الممارسة الفردية، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل، الأداء في المنافسة) وقامت الباحثة بعمل تجربة الاستطلاعية واستخراج الأسس العلمية للمقياس والاختبارات وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية إن للتصور العقلي أهمية بالغة في تحسين قابلية اللاعب في أداء مهارات الدرجة والمناولة والمراوغة (الخداع) والتهديف.

72-4- دراسة كل من (كحلوش ابراهيم زكرياء، بزيو عادل، 2022) تحت عنوان " دور التصور العقلي في تحسين الأداء التقني والتكتيكي والوقاية من الإصابات من وجهة نظر لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة"

كان الهدف من هذه الدراسة هو محاولة التعرف على دور التصور العقلي في تحسين الأداء التقني والتكتيكي والوقاية من الإصابات من وجهة نظر لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة، وقد شملت عينة الدراسة 30 لاعبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من فريقي بلدية عين قشرة ولاية سكيكة CRBAK،CRB صنف اقل من 19 سنة، واعتمد الباحثين على الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات. وقد

تم التوصل إلى أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التقني والتكتيكي وكذلك الوقاية من الإصابات للاعبي كرة القدم.

8-التعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن الإشارة الى عدة نتائج: تناولت الدراسات متغيرات مختلفة عن تقنية المراوغة بعضها حدد في المهارات الأساسية، لكن كل الدراسات تناولت التصور العقلي، وتنوعت الدراسات السابقة من حيث الأدوات المستخدمة كالاستبيان، ومقياس التصور العقلي، واختبارات المهارات الأساسية لكرة القدم واختبار المراوغة مثل دراسة (سلمان، 2019)، اختلفت عينة الدراسات عن عينتنا المتمثلة في صنف لاعبي كرة القدم اكابر، ومعظم الدراسات توصلت الى نتائج تمثلت في ان التصور العقلي يساهم في تحسين مهارة المراوغة والمهارات الأساسية لكرة القدم، وتبنت معظم الدراسات تبنت إحدى المناهج الأكثر استخداما في التربية البدنية والرياضية وهو المنهج الوصفي. غير انها تنوعت في استخداماته مثل المسحي والتحليلي.





الفصل الاول
التصور العقلي

تمهيد

يعد التصور العقلي تحد المفاهيم النفسية التي تركز على القدرة الإنسانية على تخيل أشياء أو حالات أو تجارب دون الحاجة إلى وجودها الفعلي في الواقع المادي، اذ يعتبر التصور العقلي جزء اساسي من الإدراك البشري، حيث يمكن الافراد من خلاله استحضار الصور والأفكار في أذهانهم، مما يساعدهم في التنبؤ بالمستقبل، التخطيط، حل المشكلات، والإبداع، فقد تناول الفلاسفة والمفكرين مسألة التصور العقلي، بناء من أفلاطون وأرسطو وصولاً إلى ديكرت وكانط، فقد رأوا أن التصورات العقلية هي دليل على وجود الذات المفكرة، وفي العصر الحديث، تطورت النظريات المتعلقة بالتصور العقلي بفضل الأبحاث في مجالات علم النفس المعرفي والعلوم العصبية، وعلى ضوء هذا يتجلى لنا أهمية مفهوم التصور الذهني الذي سنقوم بعرض فصل يتناول اهم تعريفاته ومختلف العناصر النظرية.

1- مفهوم الصور العقلي

يقصد باستخدام التصور العقلي إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معيناً في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر والانفعالات التي يمكن أن تحدث، ويعرف التصور العقلي بأنه " تجسيد مواقف و خبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن) (مفتي ا.، 1997، صفحة 246)

التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها و هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة، و التصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، كما أشارت هاريس Harris و آخرون (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير و إنتاج صور و أفكار جديدة (علاوي، 1981، صفحة 324)

لا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل " بإمكان عقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل، رغم أن التصور العقلي يعتمد كثيراً على الذاكرة، التي بدورها تستحضر صوراً عن تعدد مهامها (شمعون، 1999، صفحة 125)

إن التصور العقلي هو انعكاس للأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد إدراكها، إذ يراه " هاريس" إلى أنه يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية، ويرى آخرون أنه لا يقتصر على ذلك بل يعمل التصور العقلي على إنشاء و إحداث أفكار وخبرات جديدة أي أن الفرد الرياضي لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التفسير و إنتاج صور وأفكار جديدة، يتطلب التصور العقلي استخدام كل الحواس الاسترجاع و استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو صور وأفكار جديدة في عقل الفرد، هذا بالرغم من أن التصور العقلي قد ينظر إليه أحياناً على أنه المركبات أو الرؤية في الخيال، إلا أن البصر ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور العقلي في المجال الرياضي إذ أن حواس البصر والسمع والشم والذوق واللمس والحركة كلها حواس تلعب دوراً هاماً في التصور العقلي الرياضي، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن التصور

العقلي للانفعالات المختلفة والمرتبطة بالخيارات هام أيضا في عملية التدريب على هذه المهارة، إذ أن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي في السلوكات والتصرفات الناتجة عن التوتر والقلق أو التعب أو الألم تساعده على أن يدرك ويفهم ويعي كيف ولماذا تؤثر هذه الانفعالات على أدائه (علاوي، 2002، صفحة 248)

2-أهداف عامة للتصور العقلي:

إن استعمال التصور الذهني يسمح::

- تعلم جيد للحركة،
- تحسين مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي،
- المراقبة الفعلية للتوتر التنافسي وتقوية اليقظة،
- يسهل عملية التنشيط بعد المنافسة،
- عدم فقدان فائدة التدريب بعد الإصابة، فالتصور الذهني يسمح بالحفاظ على القدرات الحركية ويسرع الشفاء من الإصابة،
- مساعدة الرياضي على فهم التقنيات، والاسترجاع وتسيير التوتر ما قبل المنافسة، إن تحقيق أهداف التصور الذهني مرتبط بقدرة الرياضي على التصور، فهذا متوقف على مستوى قدراته العقلية والمعرفية، لأنه
- من السهل على الرياضي المحترف إحضار صور أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ، (منصير، 2003، صفحة 38)

3-المهارات العقلية الأساسية:

نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة، تزيد عن المهارات البدنية وهي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط والتركيز الجيد، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد والحقيقة أن هذه القدرات العقلية لا نولد بها ولكن نكتسبها خلال الخبرة والعمل الشاق على النحو الذي تستطيع من خلاله أن نكتسب المهارات البدنية، إن تدريب المهارات العقلية ليس بالشيء السحري أو البرامج سريعة المفعول والتأثير ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات

العقلية بغرض تحسين الأداء الرياضي، ويمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات العقلية فيما يلي: (بلعيد، 2008، صفحة 85)

- مهارات التصور العقلي،
- تنظيم الطاقة النفسية،
- إدارة الضغوط النفسية،
- مهارات الانتباه،
- مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف

4- شروط التصور العقلي:

التحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات هناك بعض الشروط الواجب توفيرها، في هذا الصدد يذكر تايلور Taylor بأنه يجب أن تكون علاقة ثقة بين الأخصائي النفسي الذي يطبق التدريب العقلي والرياضيين، (بلعيد، 2008، صفحة 90)

يجب الأخذ بعين الاعتبار الحالة النفسية للرياضيين، لأن المعنيين بتحضير المنافسات الرياضة يواجهون درجات مختلفة من الدافعية التركيز الثقة في النفس... الخ، فالذين لديهم درجة منخفضة لهذه المهارات العقلية عوضاً أن يستفيدوا من التدريب العقلي للتحضير الجيد فإن ذلك يخلق عندهم بعض من الملل وبالتالي يوم المنافسة لا يمكنهم إظهار قدراتهم الحقيقية بالإضافة إلى ما ذكرناه نضيف الشروط التالية لنجاح التدريب العقلي:

4-1- الخبرة السابقة:

تمثل أحد الأبعاد الضرورية حتى يصبح التدريب العقلي مؤثراً وقد أشار كل من كورين (1967) و فيبس (1968) إلى أهميتها، وقد لاحظ شرام (1967) أن النشاط العضلي يكون في أعلى صورة عندما يعتمد التدريب العقلي على خبرة سابقة، ويعتبر جاكسون (1930) أول من أشار إلى تأثير الخبرة السابقة على فاعلية التدريب العقلي (بونوار، 2005، صفحة 35)

4-2- الذكاء

تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء وفقا لما أكده بيرى Perry من أن التدريب العقلي أكثر نفعا للاعبين ذوي الذكاء المرتفع، حيث له أهمية في إصدار القرارات في فترة وجيزة وتحت ضغوط المنافس (بلعيد، 2008، صفحة 85)

4-3- مستوى اللياقة البدنية:

اتفق كل من وايتلي (1962) ودويل (1968) على أن اللاعب الذي يمتلك قدرة عضلية عالية يستفيد من التدريب العقلي أكثر من اللاعب ذي القدرة العضلية المحدودة، مما يدعم أهمية توافر مستوى من اللياقة البدنية لتحقيق عائد أفضل من التدريب العقلي،

5 -النظريات المفسرة للتصور العقلي

هناك آراء متعددة بهذا الخصوص ولكل واحد وجهة نظره الخاصة والمدعمة وعموما فإن جميع هذه الآراء تكاد تكون متشابهة ومتقاربة بعض الشيء ومنها : أن عملية التصور أو استحضار الصورة الذهنية يأتي من البرنامج الحركي الموجود في الدماغ أو ما تسمى، الشبكة الافتراضية وخصوصا إذا كانت المهارة متعارفا عليها مسبقا فإن عملية استحضارها يكون أسهل، أما الرأي الآخر فهو أن عملية التصور تحدث من حائل أحداث متعاقبة أي تجزئة المهارة إلى أجزاء أو أحداث مجزلة وعند القيام بالتصور الذهني يتم استحضار هذه الصور للمهارات والتقنيات بشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى (خليلة، 2000، صفحة 146)

كما وأنها تعطى انطبعا أوليا عن المهارة المراد تصورها وبالإضافة إلى هذا الانطباع فإن عمليات حسية داخلية تعمل بالوقت نفسه وتعطى التصور الحركي أما التفسير الأكثر شيوعا والمدعم بمجموعة عريضة من البحوث بالإضافة إلى آراء اللاعبين العاملين، فإنه يقوم على احتمالين للتصور الذهني هم: (خليلة، 2000، صفحة 146)

هنالك نظرية حول الرمزية ومفادها أن التصور العقلي هو عبارة عن نظام للرموز الشفرة تساعد اللاعب على التصور، وأن أية حركة تقوم بها في الحياة يعطي لها رمزا ومن ثم تطبع في الدماغ وعند القيام بالتصور فإننا نقوم باسترجاع أجزاء هذه المهارة ومن حائل تكرار التدريب على التصور العقلي فإن الحركة تصبح آلية ويسهل استرجاعها، ولتوضيح ما سبق تطبق المثال التالي : حاول غلق عينيك

الفترة وتصور حركة سريعة في مباراة الكرة السلة وأنت تؤدي تمريرة خاطفة مع العب تتحرك نحو المنافس في البداية لتتصور مثل هذا المشهد يجب أن يكون في ذاكرته معلومات مرتبة سبق تخزينها عن كرة السلة وإلا فلن يحدث هذا التصور مطلقاً (خليلة، 2000، صفحة 146)

وهناك نظرية أخرى حول الاسترجاع العقلي كالتالي:

أ-التدفق الداخلي



الشكل (01) يوضح نموذج التدفق الداخلي

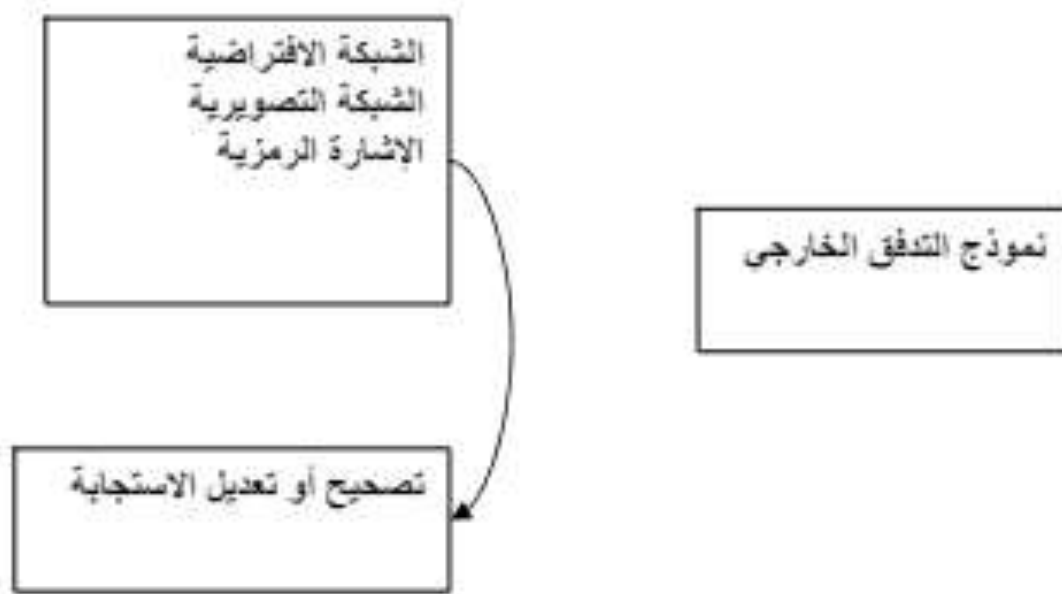
(د.أ، 2016، صفحة 35)

شرح النموذج:

يفترض من هذا النموذج أن الوظيفة أثناء الاسترجاع العقلي المهارة حركية تبدأ من الشبكة الافتراضية، وهي مستمدة من الذاكرة الطويلة المدى، والخطوة التالية هي الأنشطة التصويرية ويحدد المربع أعلى الشكل هذه الخطوات، وبعد ذلك ينتج تدفق خارجي صادر إلى نفس العضلات التي تستخدم أثناء الأداء الفعلي لنفس المهارة، وهو ما يعبر عنه السهم يمين الشكل، وعلى الرغم من أن كمية الاسترجاع نقل خلال الاسترجاع التصوري عند المقارنة مع الأداء البدني إلا أنها محددة في العضلات المرتبطة بالمهارة،

وكننتيجة للاستثارة العصبية الضعيفة للعضلات فإن التغذية الرجعية الحسية يعاد إرسالها إلى الشبكة الافتراضية، (د.ا، 2016، صفحة 35)

ب- نموذج التدفق الخارجي:



الشكل (02) يوضح نموذج التدفق لخارجي

(د.ا، 2016، صفحة 35)

يمثل النشاط المعرفي للإشارة الرمزية العامل الرئيسي في نموذج التدفق الخارجي، وهذا النموذج مشابه تماماً لتفسير التعلم الاجتماعي الذي وضعته "بانادورا" (1977) والمبني على مشاهدة عملية التعلم، ويفترض هذا النموذج أنه أثناء الاسترجاع التصوري يبدأ العمل في الشبكة الافتراضية مستمداً من الذاكرة الطويلة المدى، ثم تأتي الخطوة الثانية وهو عمل الإشارة الرمزية للمعلومات المرتبطة بالمهارة وبعدها يبدأ إجراء التعديل والتصحيح في الشبكة، وهذه التغيرات المفترضة تستخدم بعد ذلك كأساس لإرسال تدفق خارجي صادر إلى العضلات، وهذا يؤدي بدوره إلى تصحيح الاستجابة أو تعديل في الأداء، (د.ا، 2016، صفحة 35)

6- أنواع التصور العقلي

في محال الحركة الذي بدوره يعتمد على المكونات الأساسية للإبداع، و يوجد نوعين أساسيين الأنماط التصور العقلي والتي ترتبط مباشرة باللاعب ويمكن ان يطلق عليها أيضا الأساليب المباشرة وغير المباشرة،

1- التصور العقلي الخارجي:

تعتمد فكرة التصور الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي، وعلى سبيل المثال فإن لاعب الكرة الطائرة الذي يستخدم التصور العقلي من المنظور الخارجي لأداء مهارة الإرسال فإنه يشاهد فقط وقفة الاستعداد، ومرجحة الذراعين المتابعة وإنما يشاهد كذلك حركة الجسم ككل ورؤية اللاعب، والتصور العقلي الخارجي هو تصور الرياضي لنفسه، وكأنه يشاهد نفسه من المدرجات، واللاعب يستخدم هذا النوع من التصور العقلي ليسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة إيجاد العلاقات التوظيفها في طريقة الأداء المناسبة، (بن عكي، 2013، صفحة 35)

6-2- التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها فهي عادة تابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته الأشياء خارجية، وفي هذا النوع من التصور العقلي ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة المعنية، (وطوطاوي، 2019، صفحة 19)

ومن المهم التعرف على نوع التصور العقلي الذي يميل إليه اللاعب حتى يمكن توجيه التدريب العقلي إلى وضع البرامج المناسبة للارتقاء بمستوى التصور الذهني حيث يمكن أن يساهم نوع التصور العقلي بفعالية أكثر من بعض الأنواع في تطوير مهارة خاصة وأن ثبات اللاعب على استخدام نوع واحد من التصور العقلي قد يعوق تطوير الأداء ويجب الاهتمام بالتعرف على نوع التصور العقلي الأكثر فاعلية مع المواقف المحددة المرتبطة بالنشاط الرياضي، ولذلك زاد الاهتمام بإيجاد العلاقة بين التصور العقلي الداخلي والخارجي، ولكن الدراسات القليلة في هذا الموضوع لم تحد فروقا بين اللاعبين

المستخدمين للتصور الداخلي والخارجي على الرغم من إتباع المنهج التجريبي في هذه الدراسات، (بن عكي، 2013، صفحة 35)

7- حالات استخدام التصور العقلي في كرة القدم

على الرغم من إمكانية استعمال التصور العقلي في أوقات متعددة، فإن هناك أوقات معينة يكون أثره فيها أكثر فائدة مثل:

أ- قبل وبعد التمرين: يمكن وضع منهج لممارسة التصور العقلي قبل التمرين، حيث يقوم اللاعب بتصور المهارات والمواقف التي يتوقع حدوثها. كذلك يمكن ممارسة التصور العقلي بعد كل تمرين، إذ يقوم اللاعب بمراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها. (شمعون م.، 1996، صفحة 112)

ب- قبل وبعد المنافسة: يمكن استعمال التصور العقلي قبل المنافسة لغرض إعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله، حيث يبدأ بالتفكير في الأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة، مما يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل انطلاق المنافسة. وأفضل وقت لاستعمال التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه، فبعض اللاعبين يحبذ أداء التصور العقلي قبل انطلاق المنافسة بدقة واحدة، وبعضهم يفضل أداء التصور العقلي خلال ساعة أو ساعتين قبل المنافسة، وبعضهم يحب أداء التصور العقلي بواقع مرتين أو ثلاث مرات قبل المنافسة. ويمكن للاعب أداء التصور العقلي بعد المنافسة لغرض مراجعة المهارات والأداء الناجح، وذلك يسمح بوضوح الصورة العقلية، وتأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء، وكذلك مراجعة الأداء غير الناجح واختيار استراتيجيات مختلفة مناسبة.

8- أسس تدريب التصور العقلي لدى اللاعبين والمدربين

العديد من المربين والمدربين الرياضيين ليس لديهم المعلومات والمعارف الخاصة بالتدريب الذهني، أي لا يعرفون التقنيات والطرق المستعملة لتعليم واكتساب المهارات النفسية الضرورية لنشاط رياضي معين، كذلك التدريب على بعض المهارات ليستخدمها المتعلم في موقف من المواقف.

قد نسمع في كثير من الأحيان بعض المدربين يقدمون توجيهات للاعبين أثناء المنافسات تتمحور حول قدرة الانتباه والتركيز، الاسترخاء والتفكير الاستراتيجي، التخيل والتصور، الثقة بالنفس والإرادة إلخ... لكن نتساءل إذا ما كان الرياضي قد تدرب على هذه المهارات حتى يتمكن من تطبيقها في المواقف

المناسبة، في الحقيقة، لا يمكن تطبيق مهارات ما لم يكن الفرد قد تدرب عليها في السابق سواء كانت مهارات حركية متعلقة بالأداء الرياضي أو المهارات النفسية المتعلقة بالتحكم في هذا الأداء وتطبيقه في مختلف الظروف. لا يمكن الحصول على نتائج مرضية إذا لم يتمكن المربي أو المدرب من تخطيط برنامج للتدريب الذهني والعمل على تطبيقه بطريقة منتظمة ومنهجية أثناء التدريبات، كذلك حث الرياضي على استخدام المهارات النفسية المناسبة لحل مشكل معين. ومنه تصبح القدرة المعرفية للمدرب ذات أهمية بالغة، وكما يشير المثل "فاقد الشيء لا يعطيه". ومنه عدم اهتمام المربين والمدربين بتعليم وتدريب رياضتهم على المهارات النفسية قد يكمن في افتقارهم للمعلومات والمعارف المرتبطة بالتقنيات والطرق المستعملة لتعليم واكتساب هذه المهارات. (راتب، 2000، صفحة 27)

9-تطبيق التصو العقلي انطلاقا من التكرار العقلي

لكل فرد منا صور في رأسه، البعض منا يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بصورة نظامية. التصور والتكرار العقلي يتميزان بالتكرار الرمزي أي في العقل بدون تحريك أي عضو من الجسم حيث الدماغ لا يميز بين التطبيق العقلي أو البدني للحركة، إذ يمكن للتصور العقلي أن يتحقق من خلال:

- **نظرة خارجية:** تعتمد فكرة هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصور العقلية لأداء شخص آخر، مثل لاعب متميز أو بطل رياضي. في هذا النوع، يستحضر الرياضي الصورة العقلية كما هي.
- **نظرة داخلية:** يعتمد هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية التي سبق اكتسابها. في هذه الحالة، ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة، بحيث يشعر بكل الإحساسات التي تحصل في الأداء.

الأهداف: يسمح التصور العقلي بـ: (Philippe & Edgar , 1998, p. 18)

- تعلم أفضل للحركة.
- زيادة مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي.
- المراقبة الفعلية للتوتر التنافسي وتقوية اليقظة.
- استعادة النشاط بعد المنافسة.

خلاصة

يُعد التصور العقلي عملية معقدة تتضمن عدة جوانب، منها الإدراك الحسي، الذاكرة، والإبداع، يمكن تصنيف التصور العقلي إلى نوعين رئيسيين: التصور البصري والتصور السمعي، حيث يعتمد الأول على استحضار الصور المرئية في الذهن، بينما يعتمد الثاني على استحضار الأصوات، ويُستخدم التصور العقلي في العديد من الأنشطة اليومية والمهنية، مثل التخطيط للمستقبل، حل المشكلات، الإبداع الفني، والتحضير للأداء الرياضي، على سبيل المثال، يعتمد الرياضيون على التصور العقلي لتحسين أدائهم من خلال تخيل الحركات الرياضية قبل تنفيذها فعليًا، وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن التصور العقلي يرتبط بنشاط مناطق معينة في الدماغ، مثل القشرة البصرية والقشرة الأمامية، هذه الأبحاث تساعد في فهم كيف يمكن تعزيز التصور العقلي واستخدامه بشكل أكثر فعالية في التعليم والعلاج النفسي،

:



تمهيد

تشكل تقنية المراوغة أحد العناصر الأساسية في لعبة كرة القدم، حيث تعد من أكثر المهارات الفردية التي تثير الإعجاب والدهشة بين الجماهير والخبراء على حد سواء. تعتبر المراوغة الفنية الوسيلة التي تمكن اللاعب من التغلب على خصومه، وخلق فرص هجومية، وتقديم عروض فردية مبهرة تساهم في تغيير مجرى المباريات. تعد هذه التقنية نتاجًا لتدريبات مكثفة وتطبيقات عملية تتطلب توازنًا دقيقًا بين المهارات البدنية والقدرات العقلية، يهدف هذا الفصل الى استكشاف جوانب تقنية المراوغة في كرة القدم من منظور علمي، من خلال تحديد مفهومها وأهميتها في استراتيجيات اللعب. سنتناول الأساليب المختلفة للمراوغة.

1- مفهوم التقنيات الرياضية

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل وبفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقان للمهارات التي تتضمنها اللعبة، (وجدي و السيد، 2001، صفحة 374)

ويعرفه KNAPP GEIFREY (1976) بأنه " القدرة المكتسبة لتحسين أهداف محددة سلفا الى أقصى درجة ممكنة من الثقة وبعدها ادني من الإتقان في الزمن والطاقة، ويضيفان ان المهارات الرياضية هي حسية، وحركية، في طبيعتها وتعتمد على المعلومات التي تستقبلها الأعضاء الحسية، ، ويمكن القول انها مهارات إدراكية حركية ذات طبيعة معرفية، والمهارات الرياضية ذات مواصفات خاصة تميزها عن غيرها من الأفعال او الحركات العادية المستعملة، اذ تتصف بالتعقيد والتميز والاشتراطات الفنية الدقيقة وبالتالي لا تقف عند الحدود الحسية البسيطة" (محمود، 1995، صفحة 481)

وفي كرة القدم هو " تلك التحركات التي يقوم بها للاعب بمفرده للاشتراك بالخطا الجماعية وقوة اللاعب في الخطا الفردية تؤدي إلى تقوية الخطا الجماعية" (الخشاب، 1999، صفحة 232)

وكذلك يشير مفهوم المهاري في كرة القدم على كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (حنفي 1994 (65) وبالتالي يعتبر الأداء المهاري في كرة القدم جوهر الإنجاز أثناء المباريات وبدون إتقان المهارات الأساسية لن يكون هناك تنفيذ خططي سليم (مفتي ا.، 1985)

2- تصنيف أداء التقنيات الرياضية

قسمها "جثري" 1956 على أنها قدرة تتكسب بالتعلم بحيث يفترض مسبقا الحصول على النتائج محددة نتيجة لهذا التعل، وكالتالي: (علاوي و رضوان، الاختيارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، 1987، الصفحات 33-34)

2-1- التقنيات المغلقة

ويضم هذا النوع من المهارات الحركية المهارات التي تؤدي في بيئة مستقرة نسبياً، حيث تتطلب هذه البيئة أنماطاً حركية على درجة عالية من الأداء وتتميز هذه المهارات بأن يكون اللاعب جيداً في هذه المهارة دون الحاجة إلى السرعة في اتخاذ القرارات، لأن البيئة من أي تغيرات متوقعة الحدوث مثل الإرسال في التنس الرماية السباحة، رفع الأثقال وتمتاز هذه المهارة بما يلي:

- تسمح للفرد بالأداء عندما يكون مستعداً.
- في أغلب الأحيان تكون الأدوات في حالة ثابتة.
- لا يتطلب الأداء فيها خطأ أو استراتيجيات.
- يكون الجسم في حالة راحة قبل الأداء وربما أن متغيرات البيئة تكون معروفة مسبقاً من طرف اللاعب.
- يكون مطلوباً من اللاعب الإسراع في اتخاذ القرارات.

2-2- التقنيات المفتوحة

ويضم هذا التصنيف المهارات الحركية التي يكون الأداء فيها عبارة عن استجابات حركية للمتغيرات غير المتوقعة في البيئة الخارجية، أي أنها المهارة المفتوحة لا تضم استجابات غير نمطية، غير متوقعة من المنافس أو بيئة اللاعب، كما يحدث في المصارعة، والملاكمة، وفي مثل هذه المهارات تكون السرعة، والقدرة على الفهم واتخاذ القرارات من الوسائل التي تضع القدرة على الإنجاز، وعلى النجاح في هذه المهارات ويضم هذا النوع من المهارات الأنشطة الحركية التي تتطلب تطبيق خطط واستراتيجيات معقدة، حيث تتطلب من اللاعب الأداء الصحيح والتحركات الصحيحة في وقت مناسب ويضم هذا التصنيف معظم الألعاب الجماعية والزوجية ككرة القدم والكرة الطائرة

من ولقد قدم بعض العلماء تقسيمات وتصنيفات أخرى للمهارات الحركية، وقد أسفرت جهودهم في المجال على تحديد أربع معايير، رئيسية التصنيف المهارات في الألعاب الرياضية، (علاوي و رضوان، الاختيارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، 1987)

3-مراحل أداء التقنيات

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة و هي (البساطي، 1998، صفحة 27):

3-1-مرحلة التوافق الأولي للتقنية:

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها، وتبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية، دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة ومستوى أداء المهارة الأساسية، وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة وكفاءة الأداء المهاري،

3-2- اكتساب التوافق الجيد للتقنية:

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة، ومع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلّة حدوث الأخطاء

3-3- مرحلة إتقان وتثبيت أداء التقنية:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وانسيابية واستقرار من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية (البساطي، 1998، صفحة 27)

4-العوامل المحددة والمؤثرة في أداء التقنيات

تتمحور العوامل المحددة لطبيعة المهارة حسب (كير (Kerr) (علاوي و رضوان، الاختيارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، 1987، صفحة 25) حول ثلاث عوامل أساسية هي:

- شكل وطبيعة العمل: إما أن يكون بسيطاً يتطلب التكرار في شكله البسيط فتكون المهارة بسيطة أو يتطلب تكراراً مستمراً ومعقداً فتكون المهارة مركبة أو معقدة،
- نمطية العمل: تتحدد نمطية العمل بعنصرين رئيسيين هما: توقيت الأداء Timing أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن، التسلسل أو التعاقب Sequencing ،
- النتائج المفترضة مسبقاً: يعبر عنها بالسرعة والدقة والكفاية التي يتم بها انجاز المهارة، وكيفية الأداء أو درجة صعوبته،

اما من حيث العوامل المؤثرة في الأداء المهاري نحددها كالتالي: (صاحب و تركي، 2021)

- الشد العضلي بسبب التعب والإجهاد أو بسبب الضغوط النفسية،
 - عدم التوافق بين الجهاز العصبي والعضلي عدم الترابط والانسجام بين العضلات العاملة والمساعدة والمعاكسة التفكير بتفاصيل الحركة أكثر مما ينبغي ولكل مهارة تكنيكها الدال عليها أي ان لها مساراً حركياً يميزها عن غيرها وهذا المسار تحكمه قوى ومؤثرات متعلقة بالسرعة والزوايا والتعجيل، الخ، ،
 - مما تقدم يمكن القول ان المهارة تعني الدقة في الأداء في حين يعني التكنيك فن أداء المهارة وفقاً للمسار الحركي لها،
- والمهارة هي حركة أو مجموعة من الحركات تميز فعالية أو لعبة عن غيرها وهي مكونات لها الفعالية، اللعبة في حين ان التكنيك هو المسار الحركي لهذه المهارة، ولكي نوضح ما مر سابقاً نسوق المثال التالي:

ضرب الكرة بالرأس هي مهارة من مهارات كرة القدم لها مسارها الحركي الخاص (تكنيكها)، فقد يؤدي اللاعب هذه المهارة ولكن ليس وفق مسارها الحركي النموذجي) لذا نقول ان هذا اللاعب قد أدى ضرب الكرة بالرأس ولكنه لم يؤدي المهارة بالتكنيك الصحيح، من هنا يمكن القول ان المهارة أوسع من التكنيك والذي هو جزء منها) (صاحب و تركي، 2021)

5-أهمية تأدية التقنيات

تحقيق الإتقان التام للتقنيات الحركية يمثل الهدف النهائي في عملية الأداء التقني، حيث يعتبر هذا الأساس للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، بغض النظر عن مستوى الصفات البدنية أو الخصائص الشخصية للفرد الرياضي، فبدون إتقان تلك المهارات، فإن الخطط الرياضية لا يمكن تنفيذها

بشكل فعال، مما يعيق تحقيق النتائج المرجوة، تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة يجب أن يتم ترتيبه بشكل مرتبط مع المهارات الحركية والقدرات التكتيكية، وهو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي، يتضمن ذلك تكرار تنفيذ المهارة من خلال التمارين التطبيقية والمنافسات، مما يساعد على اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية أثناء الأداء المهاري في مختلف الظروف والمواقف التنافسية، ووبما أن المهارات تُعتبر الأساس الأساسي لأي نشاط رياضي، سواء كانت مهارات بواسطة أدوات أو بدونها، فإن الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية للفرد الرياضي يظل ضروريًا، حيث تعتبر المهارة وسيلة تنفيذ الخطة بشكل فعال في المجال الرياضي، (ابو عبده، 2002، صفحة 34)

6- التقنيات الأساسية للاعب كرة القدم

ان علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي والكتلة الشرقية يستخدمون مصطلح "المهارات والصفات البدنية" أو "الحركية" للإشارة إلى قدرات الإنسان الحركية والبدنية، وتشمل هذه الصفات القوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة، والمرونة، يربطون هذه الصفات بمفهوم "الفورمة الرياضية"، التي تتألف من عناصر بدنية وفنية وخطية ونفسية، أما علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية، فيطلقون عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" كجزء من اللياقة البدنية الشاملة، التي تشمل مكونات اجتماعية ونفسية وعاطفية، بالإضافة إلى العناصر البدنية، وتتمثل هذه المكونات البدنية في القوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، إلى جانب عناصر أخرى مثل مقاومة المرض، والجلد العضلي، والتحمل الدوري التنفسي، والقدرة العضلية، والتوافق، والتوازن، والدقة، وعلى الرغم من هذا الاختلاف في التسميات، إلا أن كلا المدرستين اتفقتا على أن هذه المكونات تشكل جزءًا أساسيًا من اللياقة البدنية، ورغم الاختلاف في التركيز على بعض العناصر، فإن الهدف النهائي لكلا المدارس هو تعزيز اللياقة البدنية وتحسين الأداء الرياضي، " (سلمان، 1998)

7- مفهوم تقنية المراوغة

تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع شريطة ان تبقى الكرة تحت سيطرته، وهذه إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم المهارة بحاجة إلى توافق عضلي عصبي عال مع سيطرة تامة على الكرة فضلا عن بدونه إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار والمراوغة تختلف عن الدرجة،

كون الدرجة تتم باتجاه واحد وبجزء واحد في حين ان المراوغة تتم بأكثر من جزء وبأكثر من اتجاه فضلا عن كونها مسبقة بعملية الخداع، (ناجي، 2020، صفحة 02)

المراوغة فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها اما بيديه او بقدميه وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية وفي كرة القدم الحديثة تعتبر تقنية المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالبا اقل بطيء، وتؤثر في اكتساب مساحة خالية من مهارة التمرير التي تتصف بالسرعة والدقة (بوصوفة، 2020، صفحة 55)

ويرى غازي محمد الصالح وهاشم ياسر حسن أن تقنية المراوغة غالبا ما تقتزن بعملية الخداع والذي من خلاله يمكن جعل كل استجابات الخصم الحركية خاطئة في التوقع والتنفيذ مع استغلال المساحة، والتوقيت الصحيح لخلق الفرص السهلة في التسديد والتمرير، ، ، ، والمحاورة من دون خداع هي طريقة أكيدة لخسارة الكرة، إلا إذا كان اللاعب يتمتع بسرعة عالية (غازي و ياسر، 2013، صفحة 160)، ، والمراوغة تعتبر من أصعب التقنيات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة، ولكي يحقق ذلك يجب أن يتمتع اللاعب المحاور بقدرة بدنية عالية تساعد على نجاح تقنية المراوغة، ومن أهم القدرات البدنية التي تساعد على ذلك الرشاقة، المرونة، السرعة الحركية التي تساعد على تحسين الأداء المهاري للمراوغة"، (مفتي ا.، 1994، صفحة 223)

8- أهمية تقنية المراوغة

بالرغم من أهمية المراوغة للفريق فإنها سلاح ذو حدين، فإذا أجاد لاعبي الفريق في استخدام طرق المحاورة بنجاح فإن ذلك يعتبر مفيدا من الناحية الخططية للفريق لأنه ينقص من عدد المدافعين للفريق الآخر بالإضافة إلى اكتساب المهاجم الثقة بالنفس وعلى الجانب الآخر فإن سوء استخدام المراوغة وأدائها بصورة غير مجدية يؤدي إلى هدم خطط الفريق الهجومية وإهدار الفرص في امتلاك الكرة لذلك يجب أن يضع اللاعب المهاجم نصب عينيه أن المراوغة لا بد أن تكون بسبب ولها هدف الفائدة للفريق وليس الاستعراض ونسبة أداء المراوغة كبيرة بالنسبة للاعب الهجوم وتقل بالنسبة الساعدي الدفاع وأقل لباقي أفراد الدفاع، وكلما امتاز اللاعب بطريقة أدائه السهلة لتنفيذ المراوغة وتزود بمهارة أداء الطرق

المختلفة للمراوغة، كلما أفاده ذلك كثيرا في تنفيذ خطط الفريق الهجومية وأعطى فريقه فرصة تفصيل للفوز بالمباراة، (الوقادة، 2003، صفحة 173)

9- أهداف تقنية المراوغة

- التخلص من لاعبي الفريق المنافس، سحب اللاعبين المدافعين من الفريق الآخر لخلق مساحة شاعرة لاستغلالها من قبل اللاعبين الزملاء،
- خلق وضع يسمح فيه للاعب المراوغ من المناولة أو التهديف،
- سحب المراقبة عن اللاعب الزميل،
- بقاء الكرة تحت سيطرة لاعب الفريق المستعود على الكرة، (الوقادة، 2003، صفحة 173)

10- مراحل تقنية المراوغة

مراحل أداء المراوغة لكي تؤدي هذه المهارة على أكمل وجه لابد وأن تمر بمراحل هي:

- اتخاذ القرار السريع بحل الواجب الحركي من خلال اختيار الحل المناسب،
- ✓ ، مرحلة تنفيذ القرار وتنقسم إلى قسمين هما:
- عمل الخداع المناسب،
- أداء الحركة النهائية،
- ✓ وهناك أنواع من الخداع
- الخداع بالرجلين : يتم من خلال تبادل حركة الرجلين السريعة فوق الكرة وحولها مما يشتت انتباه المنافس،
- الخداع بالذراع: ويتم ذلك من خلال ميلان الذراع إلى جهة معينة لتتم استجابة المنافس بهذا الاتجاه، وبعدها مباشرة يؤدي اللاعب حركته الأصلية المقررة سلفا،
- الخداع بالنظر : وتتم من خلال النظر إلى زاوية معينة باتجاه معين لكي يشد انتباه المنافس إلى هذا الاتجاه ومن ثم التحرك بالاتجاه الآخر،
- الخداع بالكلام: ويتم من خلال الإيعاز إلى الزميل بالركض باتجاه معين ومن ثم أداء المراوغة بالاتجاه الآخر، (ناجي، 2020، صفحة 02)

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعب والتي غالبا لا يتوقعها المنافس، قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك بخداع، ان تتصف المراوغة بعنصر المفاجئة،
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير اوضاع جسمه بسرعة ورشاقة،
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير اوضاع جسمه بسرعة ورشاقة،
 - قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ثم الأداء، (السيد، 2002، صفحة 132)
- وهناك عدة طرق للمراوغة هي:

- المراوغة من الأمام
- المراوغة من الجانب
- المراوغة من الخلف،

11- شروط تقنية المراوغة

ومن أهم صفات وشروط المراوغة الناجحة ما يلي (بوصوفة، 2020، صفحة 55)

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف اللعبي والتي غالبا لا يتوقعها المنافس،
- قدرة اللاعب المهاجم على إقناع الخصم المدافع بتحريك خادع،
- أن تتصف المراوغة بعنصر المفاجأة،
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير أوضاع جسمه بسرعة ورشاقة،
- قدرة اللاعب المهاجم على استخدام أكثر من نوع وطريقة للمراوغة حتى لا ينجح خصمه المدافع

- في توقع نوع المراوغة التي يقوم بتنفيذها المهاجم،
- قدرة اللاعب المهاجم على تغيير سرعة ويتم الأداء،
- تمتع اللاعب تحسن استخدام التوقيت السليم للقيام بعملية المراوغة أمام الخصم.

خلاصة

من خلال هذا الفصل توصلنا الى ان تقنية المراوغة فن يستخدمه لاعبي كرة القدم ضد الخصم وبهدف تغيير اتجاهه وهي مدى قدرة اللاعب على ان يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها اما بيديه او بقدميه وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية وفي كرة القدم الحديثة تعتبر تقنية المراوغة أقل أهمية من مهارات التمرير والسيطرة على الكرة لأنها غالبا اقل بطيء،

الفصل الثالث

كرة القدم

تمهيد

تشكل كرة القدم جزءاً لا يتجزأ من الثقافة العالمية، حيث تجاوزت كونها مجرد رياضة لتصبح ظاهرة اجتماعية وثقافية واقتصادية ذات تأثير عميق على مختلف جوانب الحياة وتحظى بشعبية واسعة تعكس قدرتها الفريدة على توحيد الشعوب وتجاوز الفروقات الثقافية والاجتماعية، وسنحاول من خلال هذا الفصل استكشاف أبعاد كرة القدم من منظور علمي، من خلال تحليل تاريخها، وتطور قوانينها، والقاء نظرة شاملة لها كرياضة تتطلب مهارات بدنية عالية، بل كظاهرة تساهم في تشكيل الهويات الوطنية خاصة للأندية والبنية التحتية الرياضية.

1-تعريف كرة القدم:

عرفها سلمان بأنها: "هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من احد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف" (سليمان، 1998، صفحة 09)،

عرفها ديلمي بأنها: "كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع "كرة القدم قبل كل لاشيء هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس المرمى، و يشرف على تحكيم مبارياتها 4 حكام موزعين على النحو التالي واحد في وسط الميدان و حكامين مساعدين على الخطوط الجانبية و حكم رابع احتياطي " (ديلمي، 1997، صفحة 08)

2-التطور التاريخي لكرة القدم :

أنه ليس هناك اتفاق حول تاريخ نشأة كرة القدم تحديدا لكن المؤرخون البريطانيون يسرون على الواقعة التاريخية. حيث غزى الدنماركيين الإنجليز 1042-1016 ،فقام الإنجليز بقطع الدنماركي وداسوه بأقدامهم وأخذوا في ركله حتى صار هذا تقليدا عندهم 1020-1075،حيث نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية. وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا لإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373-1453م) خطر لانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة (المولي، 1999، صفحة 09)،

3-كرة القدم في الجزائر:

- 1917 :فتح قسم خاص بكرة القدم،
- 1921: ميلاد أول فريق في الجزائر (مولودية الجزائر)
- 1958: تكوين فريق جبهة التحرير الوطني،
- 1962: تكوين الفدرالية الجزائرية برئاسة "محمد معوش،
- 1963: تنظيم أول بطولة و كأس، فاز بالبطولة اتحاد العاصمة وبالكأس وفاق سطيف

- 1965: أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل
- 1970: أول تأهل للجزائر لكأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا و ألعاب البحر الأبيض المتوسط،
- 1975: أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط،
- 1976: أول كأس للأندية البطة الإفريقية فاز بها فريق مولودية الجزائر،
- 1980: أول نهائي في كأس إفريقيا ضد نيجيريا،
- 1980: أول مشاركة للألعاب الأولمبية في موسكو، (مزرع، 2020)

4-أنواع الضربات في كرة القدم

- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:
 - مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة،
 - غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر
- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء،
- ضربة التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس،
- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم،
- 1الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع (الجواد، 177، صفحة 177)

5-طرق اللعب في كرة القدم :

عرفها العنشري بأنها: " إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق، وسنقدم فيما يلي هذه الطرق": (العنشري، 1987، صفحة 211)

5-1 طريقة الظهير الثالث

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبه كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق،

5-2 طريقة خط الوسط

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم، (الشافعي، 1998)

5-3 طريقة متوسط الهجوم المتأخر

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم، (المرجع السابق)

5-4 الطريقة الدفاعية الإيطالية :

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-2-4-3) ،

5-6 الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع،

5-7 الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأسس في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين) (الشافعي، 1998)

6- قانون كرة القدم:

يحتوى قانون كرة القدم على 17 مادة يجب على المدرب أن يدرسها جيدا،

6-1- ميدان اللعب:

يجب أن يكون ميدان الكرة مستطيلا، ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط المرمى، وأن لا يتعدى طول الملعب 120 مترا يقل عن 90م، أما العرض فلا يتعدى 90م ولا يقل عن 45م، أما في المباريات الدولية فطول الملعب بين (100م-110م) وعرضه بين (64م-75م) (Leonplaet, 2001, p. 14)

7- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

7-1- المساواة:

إن قانون لعبة كرة القدم يمنح فرصا متساوية لجميع اللاعبين من أجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكها كل منهم دون أن يتعرض إلى الضرب أو الدفاع الذي يعاقب عنه قانون كرة القدم

7-2- السلامة:

تعتبر السلامة روح اللعبة بدلا من الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعب كتحديد ساحة اللعب وأرضيتها وتجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال للاعبين لإظهار إمكانياتهم ومهاراتهم بكفاءة عالية،

7-3- التسلية: وهي إفراح المجال الواسع للتسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب في ممارسته للعبة، فقد منع مشرعو قانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللعب ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات اللاأخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم بعض، (Leonplaet, 2001)

8- تشكيل وحدة التدريب اليومية:

تنقسم وحدة التدريب إلى :

8-1- المقدمة والإحماء: وتهدف المقدمة إلى العمل على تهيئة الجسم وخاصة العضلات على القوي الذي سيقوم به الناشئ في الجزء التالي، ويلاحظ المدرب التنوع في التمرينات التي تعطي المقدمة ومثال ذلك الجري البطيء والتمرينات البدنية وتمرينات الإحساس بالكرة،

8-2- الجزء الاساسي: في هذا الجزء تعطى التمرينات التي تحقق الهدف من وحدة التدريب وذلك عن طريق التمرينات التي ترفع من مستوى اللياقة البدنية للناشئ وتمرينات كرة القدم التي تحسن من أدائه وإكسابه مهارة الأداء وتعلمه الخبرات الخطئية الناجحة التي سيطبقها في الملعب أثناء المباراة.

8-3- تنظيم وحدة التدريب اليومية

إن تنظيم وحدة التدريب اليومية هام جدا ويجب أن يدونه المدرب في سجله قبل بدء التدريب، واضعا في اعتباره الملعب والأدوات والكور وعددها والأشكال والأوضاع التي يمكن أن يتخذها اللاعبون عند التدريب على التمرينات (حنفي، 1974)

9- أهداف كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها،
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم،
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم،
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب،
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات (الدليمي، 1997، صفحة 21)

10- الإجراءات التأديبية في كرة القدم

لدى الحكم الحق في إشهار البطاقات الصفراء أو الحمراء وإيقاف لعب مؤقتا، إذا سمحت قوانين البطولة بذلك، ومنعه من دخول الملعب من بداية المباراة حتى بعد نهاية المباراة، في ذلك أثناء الاستراحة ما بني الشوطين، والوقت الإضافي، والركلات من عالمة الجزاء، يتعرض اللاعب للإيقاف المؤقت عندما يرتكب خطأ يستوجب إنذار (بطاقة صفراء)، وتتم معاقبته بالإيقاف الفوري ومنعه من المشاركة في الجزء المتبقي من هذه المباراة، وتتمثل فلسفة الإيقاف المؤقت في أن "العقاب الفوري" يمكن أن يكون له أثر إيجابي كبير (الوهبي، 2021)

وينبغي للاتحاد الوطني لكرة القدم، أو الاتحاد القاري، أو الاتحاد الدولي لكرة القدم اعتماد بروتوكول إيقاف مؤقت ضمن المبادئ التوجيهية التالية لإعلان عنه في قواعد البطولة: (الوهبي، 2021)

- اللاعبون فقط يتم تطبيق الإيقاف المؤقت على جميع اللاعبين (بما في ذلك حراس المرمى) باستثناء المخالفات التي تستوجب إنذار (بطاقة صفراء) التي يرتكبها بديل أو اللاعب مستبدل
- إشارات الحكم سوف يشير الحكم الى الإيقاف المؤقت عن طريق إظهار بطاقة صفراء ثم الإشارة بيديه إلى منطقة الإيقاف المؤقت (عادة ما تكون المنطقة الفنية للاعب)،
- مدة الإيقاف المؤقت تستوجب جميع المخالفات نفس مدة الإيقاف ينبغي أن تكون مدة الإيقاف المؤقت ما بين 10-15 من إجمال وقت المباراة (على سبيل المثال: 10 دقائق في مباراة مدتها 90 دقيقة، أو 8 دقائق في مباراة مدتها 80 دقيقة)
- تبدأ مدة الإيقاف المؤقت عند استئناف اللعب بعد مغادرة اللاعب ميدان اللعب،
- تستكمل مدة الإيقاف المؤقت من بداية الشوط الثاني (بداية الوقت الإضافي)
- يسمح للاعب الذي كل ما تنته مدة إيقافه في نهاية المباراة بالمشاركة في تنفيذ الركلات من علامة الجزاء، (الوهبي، 2021)

11- المهارات البدنية للاعب كرة القدم صنف اقل من 19 سنة

1-11 التقنيات الرياضية البدنية:

" يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي مصطلح "التقنيات والصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية، للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة) ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية خطية ونفسية بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان، والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض القوة البدنية، والجلد العضلي،

التحمل الدوري التنفسي القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة) وبالرغم من هذا الاختلاف إلا إن كلا المدرستين اتفقتا على أنها مكونات وان اختلفوا حول بعض العناصر " (سلمان، 1998)

12-أنواع الصفات البدنية للاعب كرة القدم صنف اقل من 19 سنة

12-1- المرونة:

تعد المرونة عنصر مهما من عناصر اللياقة البدنية أثناء الأداء الحركي الرياضي، كما تشكل مع باقي الصفات البدنية الأخرى الركيزة التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي فهي تعبر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة »، أما " خارابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع »، (البيسوني، 2000، صفحة 220)

ب- أنواع المرونة: هناك نوعان من المرونة :

أ . المرونة العامة: تعني: « مقدرة المفاصل المختلفة بالجسم على العمل في مدى واسع »،
ب . المرونة الخاصة: تعني: « مقدرة المفاصل الضرورية الاستخدام في نشاط ما من العمل في مدى واسع »

وهناك علماء يقسمون المرونة إلى نوعين هما: (حماد، 1993)

ج . المرونة الايجابية: مقدرة المفصل على العمل في مدى واسع نتيجة لانقباض مجموعات عضلية معينة تعمل على هذه المفاصل، مثل ثني الجذع أماما بصورة تلقائية بدون مساعدة،
د . المرونة السلبية: تحصل بواسطة الفعالية القوى الخارجية، أي أقصى مدى للحركة الناتجة عن تأثير بعض القوى الخارجية، كما هو الحال عند أداء التمرينات بمساعدة الزميل، وتكون درجة المرونة السلبية اكبر من درجة المرونة الايجابية،

12-2- السرعة:

يرى البعض إن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي والاسترخاء العضلي ويرى البعض الآخر انه يمكن تعريف السرعة بأنها القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن، (البيسوني، 2000)

و يؤكد " هولمان " بان السرعة تعتمد على:

- القوة العظمى.
- سرعة انقباض وتقلص العضلات.
- نسبة طول الأطراف إلى الجذع.
- التوافق.
- نوعية الألياف العضلية.
- قابلية التلبية ورد الفعل في البداية.

أ- أنواع السرعة:

نستطيع تمييز أنواع عديدة من السرعة:

أ- السرعة الدورية (Vitesse cyclique): وتعني ارتباط الحركة بالقوة و كمثال على ذلك الجري

السريع في الألعاب الرياضية مع تغيير الاتجاه،

أب- سرعة رد الفعل: يقصد بها المقدرة على الاستجابة لمؤثرات خارجية في اقصر زمن ممكن وبالتكرار تصبح هذه الحركات لا إرادية كالقفز والركض والضرب والانتباه نحو مؤثرات خارجية، ويمكن أن نطلق على هذه الاستجابة رد الفعل المكتسب، أما فيما يخص رد الفعل الطبيعي فهو صفة وراثية أي يولد مع الطفل، ويمكن ملاحظة ذلك جليا عند الأطفال الصغار من خلال الفروق التي تظهر بينهم مبكرا، كما أنه يشكل أساس رد الفعل المكتسب،

أج- السرعة الانتقالية: تعني الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة وبأقصر فترتو زمنية

د . سرعة الحركة (الأداء): يقصد بها أداء حركة أو عدة حركات مركبة معا في اقل زمن ممكن،

13- الحالات المهارية في كرة القدم لدى اللاعبين صنف اقل من 19 سنة

13-1- الحالة المهارية وعملية اتخاذ القرار في المواقف الخطئية في حالة الهجوم (الاستحواذ):

إن إتقان المهارات في كرة القدم هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، كما يقلل من حالات فقدان الكرة، بحيث هناك علاقة قائمة بين الدقة والسرعة في تنفيذ المهارات على أن تأتي الدقة دائما قبل السرعة حيث تعتبر هي الأهم في المباريات، ونعني بدقة تنفيذ المهارات التكتيكية بصفة خاصة مهارتي التمرير والاستقبال ومهارة الدقة في التصويت على المرمى،

لما كانت المهارة هي وسيلة تنفيذ الخطط لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط، - مثال: عندما يتصف اللاعب بمهارتي الجري بالكرة والمراوغة يستطيع أن يتغلب على عدد من المدافعين واحدا تلو الآخر أمثال (مارادونا وميسي)، وتكون تصرفاته وقراراته نابغة من قدرته على التحكم في الكرة تحت الضغط، أما إذا كان اللاعب لا يملك هذه المهارات لا يتمكن من تنفيذ ذلك وتكون قراراته تبعا لما يملكه ويتقنه من مهارات، ولما كان التمرير والاستقبال أحد أهم الوسائل الخططية الهجومية الجماعية لذا ففكرة اللاعب على دقة التمرير الطويل أو القصير للزميل ومدى تنفيذه لهما تتوقف على مدى إتقانها، كذلك قدرة اللاعب الزميل على الاستقبال لأنواع المختلفة من التمرير من حيث الشكل (العالي، المتوسط، الأرضي) أو التمرير من حيث النوع (طويل، قصير) تؤثر بشكل مباشر على قرار الزميل المستحوذ على الكرة في تحديد نوع التمريرة وشكلها وذلك تبعا لمقدرة اللاعب المستقبل في مهارة الاستقبال، (المحمدي، 1998)

13-2 المهارة وعملية اتخاذ القرار في المواقف الخططية في حالة الدفاع:

في حالة عدم امتلاك الكرة هناك عدة مهارات بدون كرة يجب أن يتصف بها اللاعب ويركز على تدريبها المدربون كما يركزون على تدريب المهارات بالكرة وبدون الكرة والمتمثلة فيما يلي: الجري وتغيير الاتجاه - الوثب - الخداع والتمويه بالجسم - تكتيك وقفة لاعب الدفاع، - المدافع كثيرا ما يخدع المهاجم بأن يعمل حركة خداع الجسم أو الرجل وكأنه سوف يقوم بمهاجمة الكرة ليقوم اللاعب المهاجم الذي معه الكرة بأخذ خطوة بالكرة لينقض بعدها المدافع عليه ويستحوذ على الكرة.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل توصلنا الى إن التطورات التي عرفتھا مجال كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في طريقة لعبھا أو ممارستها استوجب من القائمين علیھا اعداد و استخدام قوانين استراتيجيات جديدة تتماشى والشكل الجديد لھا، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزما بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، وبسهر على الاعداد الجيد لهم مختصون في مجال التحضير النفسي والتدريب البدني مما يساعدهم على إعطاء مردود جيد.

الجانب التطبيقي



الفصل الأول
الإجراءات المنهجية للدراسة
الميدانية

تمهيد:

إن الدراسة لا تكتمل إلا بعد ربطها بالجانب التطبيقي الذي بدوره يطلعنا على النتائج المتوصل إليها و التي من خلالها نتحقق من صحة الفرضيات التي تم وضعها بداية، لذا يعد هذا الجانب تكملة للجانب الذي يسبقه وبشكل أدق عبارة عن ترجمة إحصائية له، من هذا المنطلق سنتطرق في هذا الفصل الى الإجراءات المنهجية الخاصة بالدراسة الميدانية إنطلاقاً من نبذة عن الدراسة الإستطلاعية، الدراسة الرئيسية، المنهج، مجتمع البحث، العينة وكذا مجالات الدراسة (الزمني، المكاني، البشري) وصولاً إلى أداة الدراسة و أداة التحليل الإحصائي بالإضافة إلى الوسائل الإحصائية.

1. الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية اللبنة التي ترتكز عليها الدراسات الميدانية، كما أنها تدريب عملي للباحث من أجل الوقوف على السلبيات و الإيجابيات التي تقابله لتفاديها (المندلوي وآخرون، 1990، صفحة 107)، فيها يتم اكتشاف الأفكار الجديدة و الإستبصارات المتبينة التي تساعد الباحث على فهم مشكلة الدراسة والتي تتمثل في بحثي هذا في التصور العقلي و دوره في تحسين تقنية المروغة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة U19 المنخرطين في أكاديمية اتحاد الرياضي مستقبل سرايدي USMS عناية، لهذا الغرض قمت

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة لموضوع البحث باستخلاص ملامح الأسئلة التي تخدم هذا الأخير وصياغتها بطريقة علمية ممنهجة ضمن استبيان و توزيعه لاحقا على عينة الدراسة، وذلك بعد موافقة الأستاذ المشرف عليها ووقوفه على بعض النقائص فيها و تصحيحها ثم الحصول على مصادقة أساتذة القسم على هذا الأخير، وكذا تحديد نوعية الإختبار المستعمل و مقياس التصور العقلي و حساب معاملاتها العلمية من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مقدرة ب 10 لاعبين و إعادة تطبيقها عليها بعد أسبوع من القياس الأول للوصول إلى الهدف المرجو و التأكد من صدق و ثبات هذه الأخيرة.

1-1- أهداف الدراسة الإستطلاعية:

- ✓ التمهيد للدراسة الميدانية.
- ✓ تقدير المدة التي تستغرقها الدراسة الميدانية حتى تكتمل.
- ✓ استطلاع كافة الظروف التي تحيط بمشكلة البحث.
- ✓ التعرف على الصعوبات التي يمكن أن يتعرض لها الباحث مستقبلا وكيفية التغلب عليها و إيجاد الحلول.
- ✓ التعرف على طبيعة العينة وكيفية التعامل معها.
- ✓ حساب المعاملات العلمية لأدوات البحث.
- ✓ التأكد من صلاحية التعليمات و البيانات المرفقة.

الوسائل المستخدمة:

- ✓ الاستبيان

✓ الاختبار

✓ مقياس التصور العقلي



شكل () مخطط توضيحي للدراسة الإستطلاعية

2- الدراسة الرئيسية:

2-1- منهج الدراسة:

لا تخلو أي دراسة علمية من الاعتماد على منهج من أجل القيام بدراسة وفق أسس و قواعد، حيث يعتبر المنهج من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في القيام ببحثه، فإذا كانت فكرة البحث تمثل البذرة فإن المنهج يمثل التربة، كونه الموجه للباحث في مختلف مراحل بحثه، والمنهج هو مجموعة من الإجراءات و الطرق الدقيقة المتبناة من أجل الوصول إلى نتيجة. (موريس أنجرس: 2013-منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية- تدريبات علمية- دار القصة- ص36).

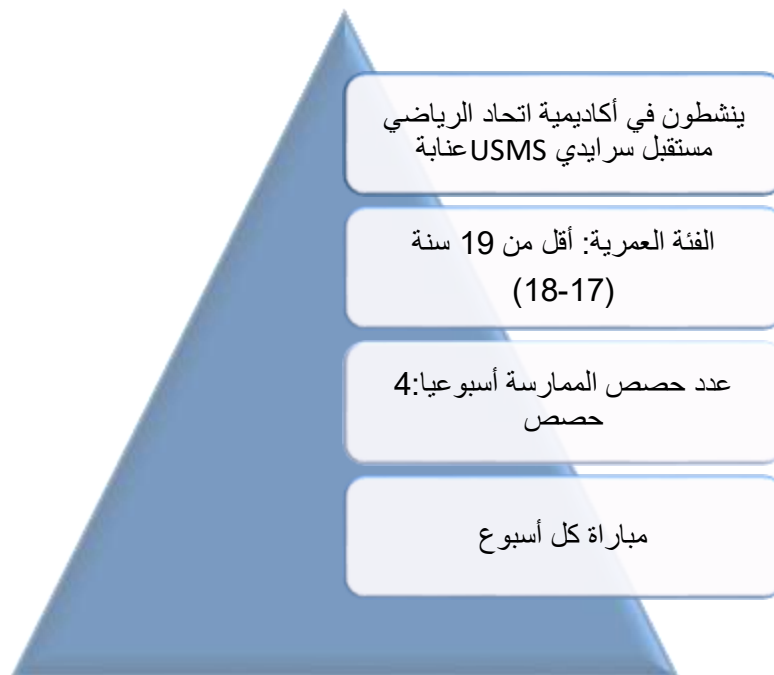
يعرف أيضا بكونه الطريقة المنظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو بموقف أو أفراد... بهدف اكتشاف حقائق جديدة أو للتحقق من صحة حقائق قديمة. (محمد شفيق زكي: 1985- البحث العلمي الخطوات و المنهج للإعداد البحوث الاجتماعية- المكتب الجامعي- مصر- ص 84).

حيث اعتمدت في دراستي هذه المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين المتغيرات و محاولة قياسها، كونه يصف لنا الظواهر بموضوعية و بدقة عالية و يحدد خصائصها تحديدا كيفيا و

كمياً، وذلك من خلال الاستعانة بلاعبي كرة قدم أقل من 19 سنة للأكاديمية إتحاد الرياضي مستقبل سرايدي USMS عناية.

2-2- مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع من جميع عناصر و مفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة، وفي هذا البحث تكون المجتمع من 30 لاعب كرة القدم من الفريق الهاوي القسم الولائي صنف أقل من 19 سنة للأكاديمية اتحاد الرياضي مستقبل سرايدي USMS عناية.



شكل رقم (3) مخطط يوضح بعض مميزات مجتمع البحث

2-3- عينة الدراسة:

هي جزء من مجتمع البحث ونوع العينة هنا هي عينة قصدية، حيث تمثلت عينة بحثنا في 24 لاعب كرة قدم.

4.2 مجالات الدراسة:

✓ المجال المكاني:

تمثل الإطار المكاني لدراستنا في ملعب الكرابس بسرايدي ولاية عناية



شكل () صورة ملتقطة من تطبيق google maps لموقع الملعب

✓ المجال الزمني:

تم على مرحلتين:

المرحلة الأولى: تم اجراء الدراسة الإستطلاعية بتاريخ 02-02-2024 أيضا 12-02-2024

المرحلة الثانية: الدراسة الأساسية والتي كانت بتاريخ 03-03-2024

✓ المجال البشري:

يتمثل هذا المجال في عينة البحث وكذلك المدربين باكاديمية إتحاد الرياضي مستقبل

سرايدي USMS عنابة

5.2 أداة الدراسة:

وسائل الدراسة وجمع المعلومات

2.5.1 الإستبيان:

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

حيث تضمن هذا الأخير 10 أسئلة تخدم الفرضية الأولى للتي مفادها أنه في وجود التصور العقلي يمكن التحسين في أداء تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، بحيث يقوم اللاعب بوضع علامة X

داخل الخانة المختارة، وهي موجهة إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها.

قد تم اختبار صدق هذه الأداة عن طريق صدق المحكمين، حيث تم توزيعها على أساتذة القسم من جامعة باجي مختار عنابة و عددهم 5 (أنظر الملاحق)، وذلك لمعرفة مدى كفاية عدد الأسئلة ووضوحها مع الفرضيات، وعليه تم التعامل مع التعديلات المطلوبة.

2.5.2 مقياس التصور الذهني:

لقياس القدرة على التصور الذهني تم استخدام مقياس التصور الذهني المصمم في أصله من طرف مارتنز Martens 1982 وقام بتعريبه و تقنينه محمد العربي شمعون و ماجد اسماعيل 1996 و تم تطبيقه في مجموعة من البحوث في الوسط الرياضي المصري و العربي.

✓ وصف المقياس:

يشمل المقياس أربع مواقف رياضية، الموقف الأول يتعلق بالممارسة الفردية أين يستعمل فيه التصور الداخلي ليشاهد الرياضي نفسه كفاعل للمشهد، أما الموقف الثاني يتعلق بمشاهدة الزميل حيث يستعمل الرياضي التصور الخارجي ليشاهد غيره، بينما الموقف الثالث و المتضمن المشاركة مع الآخرين و يستعمل فيه التصور الداخلي و الخارجي كما هو الشأن بالنسبة للموقف الرابع أين يتصور الرياضي نفسه يقوم بأداء في المنافسات الرياضية.

و يتم الإستجابة لكل موقف من المواقف أعلاه عن طريق خمسة أبعاد هي :

التصور البصري

التصور السمعي

الإحساس الحركي

الحالة الإنفعالية المصاحبة

التصور البصري الداخلي

✓ مفتاح المقياس:



شكل (4) مخطط يوضح مفتاح المقياس الخاص بالتصور العقلي

يتم تقدير الدرجات على النحو التالي:

- التصور البصري: يتمثل في مجموع الدرجات العبارة 1 للمواقف الاربعة للإختبار
 - التصور السمعي: يتمثل في مجموع الدرجات العبارة 2 للمواقف الاربعة للإختبار
 - التصور الحسي حركي: يتمثل في مجموع الدرجات العبارة 3 للمواقف الاربعة للإختبار
 - تصور الحالة الإنفعالية المصاحبة: يتمثل في مجموع الدرجات العبارة 4 للمواقف الاربعة للإختبار
- سلم التنقيط: يتم التقدير لمستوى التصور الذهني في كل بعد على حده وفقا للجدول أسفله

جدول رقم (1) يوضح تقديرات مستويات التصور الذهني حسب النتائج المتحصل عليها

الرقم	النتائج	التقدير
1	20-18	ممتاز
2	17-15	جيد
3	14-12	متوسط
4	11-08	ضعيف
5	07-04	ضعيف جدا

تتمحور شروط تطبيق المقياس و التعليمات الموجهة للرياضيين قبل البدء في عملية القياس فيما يلي :

- التفكير في الموقف الرياضي المحدد.

- غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الإسترخاء مع عزل جميع الأفكار الأخرى جانبا.
 - الإحتفاظ بغلق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور الذهني.
- الإجابة تكون بطريقة مباشرة لكل العبارات لموقف واحد معبرا عن درجة التصور بوضع دائرة على الجواب المناسب، وإعادة العملية لكل موقف.

2.5.2 اختبار المراوغة:

بالاقتباس من مذكرة ماستر 2 (لبولعبايز عبد الصمد) قمنا بالتوصل الى الاختبار التالي:

✓ وصف الإختبار

عبارة عن مواجهات ثنائية بين اللاعب والخصم يحاول اللاعب مراوغة الخصم في الحيز المخصص ومحاولة تجاوزه محتفظا بالكرة.

لكل لاعب خمس محاولات.

تعتبر المحاولة ناجحة عند نجاح اللاعب في تجاوز الخصم محتفظا بالكرة.

✓ تقدير النتائج:

سلم التقييط: لكل لاعب 5 محاولات كل محاولة ناجحة يسجل عليها 4 نقاط

يتم تقدير النتائج حسب الجدول التالي:

جدول رقم (2) يوضح تقديرات إختبار المراوغة حسب النتائج المتحصل عليها

عدد المحاولات الصحيحة	النتائج	التقدير
5	20 نقطة	ممتاز
4	16 نقطة	جيد
3	12 نقطة	متوسط
2	08 نقاط	ضعيف
1-0	04 نقاط	ضعيف جدا

3. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

3-1- الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة:

أ- الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 07 لاعبين والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور خمسة عشر يوما ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

ب--الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 3 يبين الخصائص السيكومترية للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم 4 يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاستبيان الدراسة

الصدق والثبات	الثبات	الصدق الذاتي
الاستبيان ككل	0.85	0.92

من خلال الجدول رقم 4 نلاحظ أن قيمة معامل الثبات للاستبيان بلغت 0.85، فيما بلغت قيمة الصدق الذاتي بين 0.92 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

2-الخصائص السيكومترية لمقياس التصور العقلي:

أ-الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 07 لاعبين والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور خمسة عشر يوما ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

ب-الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للمقياس المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 5 يبين الخصائص السيكومترية لمقياس التصور العقلي:

جدول رقم 5 يبين الخصائص السيكومترية لمقياس التصور العقلي

الصدق الذاتي	الثبات	
0.96	0.92	الممارسة الفردية
0.94	0.88	الممارسة مع الآخرين
0.93	0.87	مشاهدة الزميل
0.95	0.90	الأداء في المنافسة
0.94	0.89	مقياس التصور العقلي ككل

من خلال الجدول رقم 5 نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون لأبعاد المقياس والمقياس ككل ككل تتدرج ضمن المجال [0.88، 0.92]، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.94 و 0.96 وهذا ما يعني أن مقياس دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين.

3-الخصائص السيكومترية لاختبار المراوغة:

3-1-الثبات :

لحساب معامل الثبات استخدمنا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test – Retest) على عينة بلغ قوامها 07 لاعبين (عينة التجربة الاستطلاعية) والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل الارتباط لبيرسون.

3-2- الصدق :

لمعرفة الصدق الذاتي لاختبار المراجعة قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 6 يبين نتائج الخصائص السيكومترية لاختبار المراجعة:

جدول 6 : يبين الخصائص السيكومترية لاختبار المراجعة

الصدق الذاتي	الثبات	الاختبارات
0.96	0.92	المراجعة

من خلال الجدول 6 نلاحظ أن معاملي الثبات والصدق الذاتي لاختبار المراجعة مرتفعة حيث بلغت قيمة الثبات: 0.92، فيما قدرت قيمة الصدق الذاتي ب: 0.96 وهذا ما يدل على صدق وثبات اختبار المراجعة المطبق على عينة البحث المدروسة.

3-3- الوسائل الإحصائية:

تمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- ✓ اختبار كاف تربيع.



الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

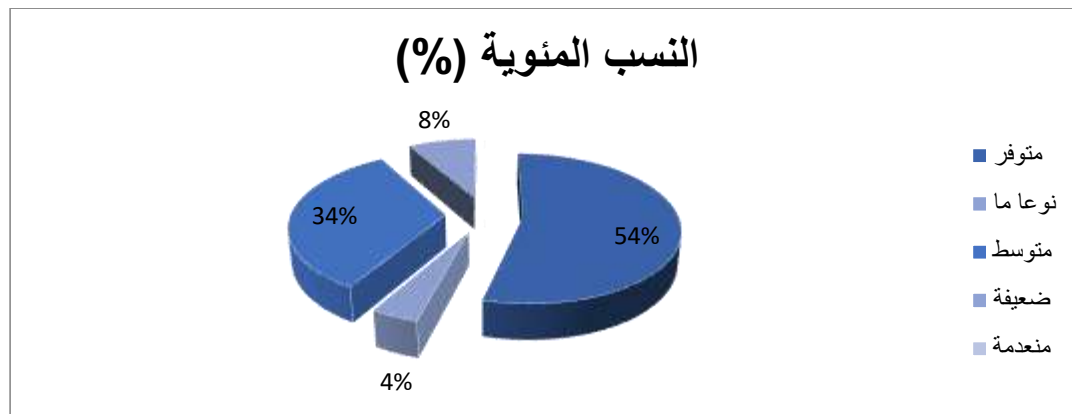
الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

11- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للاعبين:

السؤال الأول: كيف ترى معلوماتك حول التصور العقلي؟

جدول رقم 7 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
متوفر	13	54				
نوعا ما	01	04				
متوسط	08	34	25.58	0.05	04	دال
ضعيفة	02	08				
منعدمة	00	00				
المجموع	24	100				



شكل رقم 5 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01

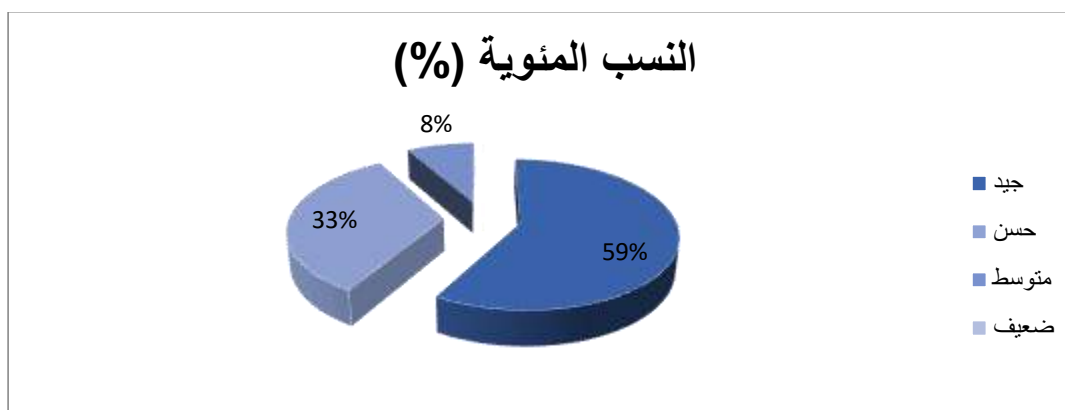
من خلال الجدول رقم 7 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 54% يرون أن لديهم معلومات وفيرة حول التصور العقلي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 04% يرون أن لديهم معلومات نوعا ما عن ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 25.58 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 9.49 عند درجة حرية 04 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن لديهم معلومات وفيرة حول التصور العقلي.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال الثاني: كيف ترى تجسيدك للمراوغات؟

جدول رقم 8 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
جيد	14	59				
حسن	08	33	20	7.82	03	دال
متوسط	02	08				
ضعيف	00	00				
المجموع	24	100				



شكل رقم 6 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02

من خلال الجدول رقم 8 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 59% يرون أن تجسيدهم للمراوغات جيد، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% يرون أنه متوسط، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن تجسيدهم للمراوغات جيد.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجزء الأول من السؤال الثالث: هل تعمل على تحسين تقنية المراوغة من خلال التصور العقلي؟

جدول رقم 9 يبين التحليل الإحصائي لإجابات الجزء الأول من السؤال الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	21	87				
لا	03	13	13.50	0.05	01	دال
المجموع	24	100				



شكل رقم 7 يوضح النسب المئوية لإجابات الجزء الأول من السؤال رقم 03

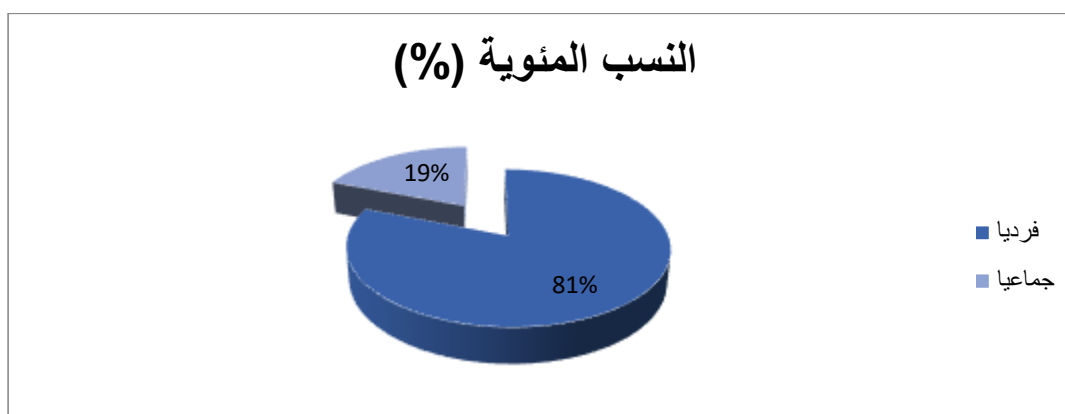
من خلال الجدول رقم 9 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 87% يعملون على تحسين تقنية المراوغة من خلال التصور العقلي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 13.50 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يعملون على تحسين تقنية المراوغة من خلال التصور العقلي.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجزء الثاني من السؤال الثالث: إذا كانت الإجابة بـ "نعم" كيف ذلك؟

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي لإجابات الجزء الثاني من السؤال الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
فرديا	81	17				
جماعيا	19	04	3.84	0.05	01	دال
المجموع	100	21				



شكل رقم 8 يوضح النسب المئوية لإجابات الجزء الثاني من السؤال رقم 03

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 81% يعملون على تحسين تقنية المراوغة من خلال التصور العقلي بشكل فردي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 19% يعملون على ذلك بشكل جماعي، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 8.05 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يعملون على تحسين تقنية المراوغة من خلال التصور العقلي بشكل فردي.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجزء الأول من السؤال الرابع: هل التدريب من خلال التصور العقلي لتقنية المراوغة له تأثير على أدائك لهذه المهارة؟

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي لإجابات الجزء الأول من السؤال الرابع

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	92	16.67	3.84	01	دال
لا	08				
المجموع	100				



شكل رقم 9 يوضح النسب المئوية لإجابات الجزء الأول من السؤال رقم 04

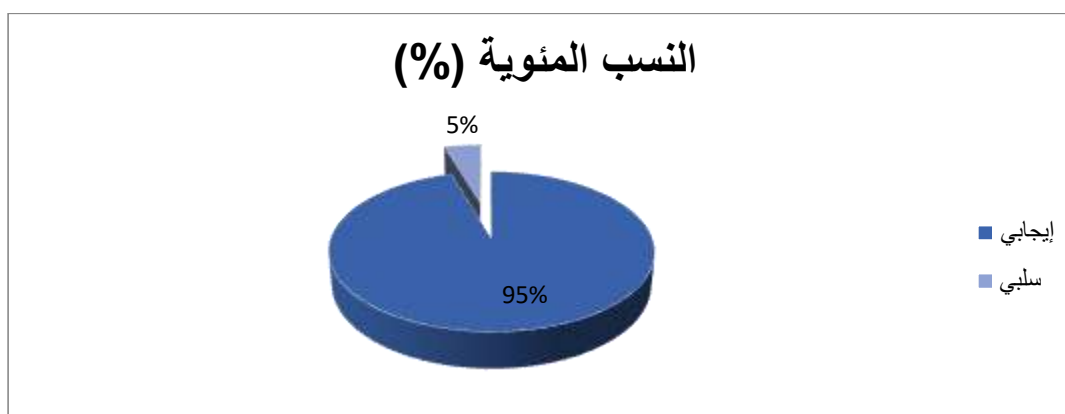
من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 92% يرون أن التدريب من خلال التصور العقلي لتقنية المراوغة له تأثير على أدائهم لهذه المهارة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% لا يرون أن له تأثيراً على ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 16.67 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن التدريب من خلال التصور العقلي لتقنية المراوغة له تأثير على أدائهم لهذه المهارة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الجزء الثاني من السؤال الرابع: إذا كانت الإجابة بـ "نعم" هل هو تأثير؟

جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي لإجابات الجزء الثاني من السؤال الرابع

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
إيجابي	21	95	18.18	0.05	01	دال
سلبي	01	05	3.84	0.05	01	دال
المجموع	22	100				



شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات الجزء الثاني من السؤال رقم 04

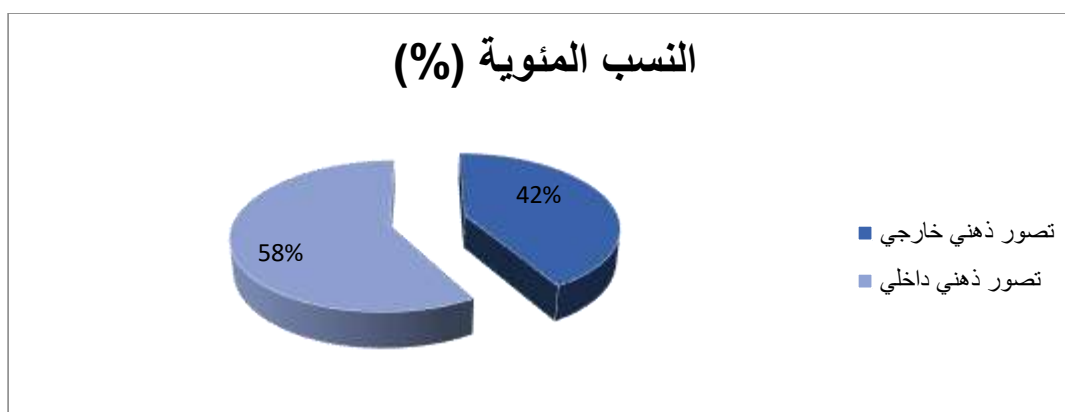
من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 95% يرون أن التدريب من خلال التصور العقلي لتقنية المراوغة له تأثير إيجابي على آدائهم لهذه المهارة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 5% يرون أنه له تأثيرا سلبيا في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 18.18 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن التدريب من خلال التصور العقلي لتقنية المراوغة له تأثير إيجابي على آدائهم لهذه المهارة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال الخامس: أثناء استحضارك لصورة ذهنية ما هو نوع التصور المستخدم هل هو؟

جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الخامس

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
تصور ذهني خارجي	42	0.67	3.84	0.05	01	غير دال
تصور ذهني داخلي	58					
المجموع	100					



شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 58% يستخدمون التصور الذهني الداخلي أثناء استحضارهم لصورة ذهنية معينة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 42% يستخدمون التصور الذهني الخارجي، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.67 وهي أقل من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة غير دالة إحصائياً ما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال السادس: هل تخيلك لشريط فيديو (تصور ذهني خارجي) سبق وأن شاهدته لأداء تقنية المراوغة له دور في تحسين هذه التقنية لديك؟

جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السادس

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	92	16.67	0.05	01	دال
لا	08	3.84			
المجموع	100				



شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 92% يرون أن تخيلهم لشريط فيديو (تصور ذهني خارجي) سبق مشاهدته لأداء تقنية المراوغة له دور في تحسين هذه التقنية لديهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% لا يرون أن له دورا في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 16.67 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن تخيلهم لشريط فيديو (تصور ذهني خارجي) سبق مشاهدته لأداء تقنية المراوغة له دور في تحسين هذه التقنية لديهم.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال السابع: هل لتكرار تصورك لأداء تقنية المراوغة (شريط فيديو أو أداء لاعب آخر) له تأثير في تحسين فعالية المراوغة لديك؟

جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال السابع

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	22	92			
لا	02	08			
المجموع	24	100			
		16.67	3.84	01	دال



شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 92% يرون أن تكرار تصورهم لأداء تقنية المراوغة (شريط فيديو أو أداء لاعب آخر) له تأثير في تحسين فعالية المراوغة لديهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 08% لا يرون أن له دورا في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 16.67 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن تكرار تصورهم لأداء تقنية المراوغة (شريط فيديو أو أداء لاعب آخر) له تأثير في تحسين فعالية المراوغة لديهم.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال الثامن: هل تصورك الذهني الخارجي في أداء تقنية المراوغة يكسبك الدقة والفعالية في أداء هذه المهارة (خلال المباراة أو التدريب)؟

جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال الثامن

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	21	87			
لا	03	13			
المجموع	24	100			
		13.50	3.84	01	دال



شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 87% يرون أن تصورهم الذهني الخارجي في أداء تقنية المراوغة يكسبهم الدقة والفعالية في أداء هذه المهارة (خلال المباراة أو التدريب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يرون أن له دورا في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 13.50 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن تصورهم الذهني الخارجي في أداء تقنية المراوغة يكسبهم الدقة والفعالية في أداء هذه المهارة (خلال المباراة أو التدريب).

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال التاسع: هل لتصورك الذهني الداخلي في أداء تقنية المراوغة يكسبك الدقة والفعالية في أداء هذه المهارة (خلال المباراة أو التدريب)؟

جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال التاسع

التركرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²	نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
نعم	96	20.17	0.05	01	دال
لا	04	3.84			
المجموع	100				



شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من اللاعبين والتي تمثل 96% يرون أن تصورهم الذهني الداخلي في أداء تقنية المراوغة يكسبهم الدقة والفعالية في أداء هذه المهارة (خلال المباراة أو التدريب)، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 04% لا يرون أن له دورا في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 20.17 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين يرون أن تصورهم الذهني الداخلي في أداء تقنية المراوغة يكسبهم الدقة والفعالية في أداء هذه المهارة (خلال المباراة أو التدريب).

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

السؤال العاشر: هل تجد صعوبة في تركيب صورة ذهنية قبل أدائك لتقنية المراوغة؟

جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي لإجابات السؤال العاشر

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	00	00				
لا	100	24	3.84	0.05	01	دال
المجموع	100	24				



شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن كل اللاعبين ونسبة 100% لا يجدون صعوبة في تركيب صورة ذهنية قبل أدائهم لتقنية المراوغة، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 24 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات اللاعبين لصالح الذين لا يجدون صعوبة في تركيب صورة ذهنية قبل أدائهم لتقنية المراوغة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي وتقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة:

2-1- عرض نتائج العلاقة بين الممارسة الفردية وتقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة:

جدول رقم 19 يبين العلاقة بين الممارسة الفردية وتقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحسوبة	احتمالية بيرسون sig	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
المراوغة	13.17	5.47	0.99	0.05	دال
الممارسة الفردية	12.88	4.16			

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة في تقنية المراوغة بلغت 13.17 وبانحراف معياري 5.47، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لهم في بعد الممارسة الفردية بـ 12.88 وبانحراف معياري 4.16.

فيما بلغت احتمالية بيرسون sig 0.000 وبين تقنية المراوغة وبعد الممارسة الفردية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة هي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقنية المراوغة وبعد الممارسة الفردية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، وطبيعة هذه العلاقة طردية والإشارة الموجبة لقيمة بيرسون المحسوبة (0.99+) تدل على ذلك.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2-2- عرض نتائج العلاقة بين الممارسة مع الآخرين وتقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة:

جدول رقم 20 يبين العلاقة بين الممارسة مع الآخرين وتقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحسوبة	احتمالية بيرسون sig	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
13.17	5.47	0.98	0.000	0.05	دال
13.13	4.41				
الممارسة مع الآخرين					

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة في تقنية المراوغة بلغت 13.17 وبانحراف معياري 5.47، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لهم في بعد الممارسة مع الآخرين بـ 13.13 وبانحراف معياري 4.41.

فيما بلغت احتمالية بيرسون sig 0.000 وبين تقنية المراوغة وبعد الممارسة مع الآخرين لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة هي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقنية المراوغة وبعد الممارسة مع الآخرين لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، وطبيعة هذه العلاقة طردية والإشارة الموجبة لقيمة بيرسون المحسوبة (0.98+) تدل على ذلك.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2-3- عرض نتائج العلاقة بين مشاهدة الزميل وتقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة:

جدول رقم 21 يبين العلاقة بين مشاهدة الزميل وتقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحسوبة	احتمالية بيرسون sig	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
المراوغة	13.17	5.47	0.99	0.000	0.05
مشاهدة الزميل	13.38	4.53			دال

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة في تقنية المراوغة بلغت 13.13 وبانحراف معياري 5.47، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لهم في بعد مشاهدة الزميل بـ 13.38 وبانحراف معياري 4.53.

فيما بلغت احتمالية بيرسون sig 0.000 وبين تقنية المراوغة وبعد مشاهدة الزميل لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة هي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقنية المراوغة وبعد مشاهدة الزميل لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، وطبيعة هذه العلاقة طردية والإشارة الموجبة لقيمة بيرسون المحسوبة (0.99+) تدل على ذلك.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2-4- عرض نتائج العلاقة بين الأداء في المنافسة وتقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة:

جدول رقم 22 يبين العلاقة بين الأداء في المنافسة وتقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحسوبة	احتمالية بيرسون sig	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
المراوغة	13.17	5.47	0.98	0.05	دال
الأداء في المنافسة	13.45	4.85			

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة في تقنية المراوغة بلغت 13.17 وبانحراف معياري 5.47، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لهم في بعد الأداء في المنافسة بـ 13.45 وبانحراف معياري 4.85.

فيما بلغت احتمالية بيرسون sig 0.000 وبين تقنية المراوغة وبعد الأداء في المنافسة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة هي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقنية المراوغة وبعد الأداء في المنافسة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، وطبيعة هذه العلاقة طردية والإشارة الموجبة لقيمة بيرسون المحسوبة (0.98+) تدل على ذلك.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2-5- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي وتقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة:

جدول رقم 23 يبين العلاقة بين التصور العقلي وتقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة بيرسون المحسوبة	احتمالية بيرسون sig	نسبة الخطأ	الدلالة الإحصائية
المراوغة	13.17	5.47	0.99	0.000	0.05
التصور العقلي	52.83	17.77			دال

من خلال الجدول رقم 23 نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة في تقنية المراوغة بلغت 13.17 وبانحراف معياري 5.47، فيما قدرت قيمة المتوسط الحسابي لهم في بعد التصور العقلي بـ 52.83 وبانحراف معياري 17.77.

فيما بلغت احتمالية بيرسون sig 0.000 وبين تقنية المراوغة وبعد التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة هي أقل من نسبة الخطأ 0.05 وهذا ما يدل على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين تقنية المراوغة وبعد التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة، وطبيعة هذه العلاقة طردية والإشارة الموجبة لقيمة بيرسون المحسوبة (0.99+) تدل على ذلك.

2- مناقشة فرضيات الدراسة

2-1- مناقشة الفرضية الأولى: في استعمال التصور العقلي يمكن تحسين أداء تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 19 سنة.

من خلال عرض التحليل الإحصائي للاستبيان تم التوصل الى ان الفرضية قد تحققت وعليه في استعمال التصور العقلي يمكن تحسين أداء تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم، واتفقت نتيجة دراستنا مع دراسة كل من (عينين خليل، قديم بوبكر، 2017) تحت عنوان "دور التصور الذهني في ما يتعلق بأداء وامكانية التصويب والمراوغة لاعبي كرة القدم"، ان استخدام التصور العقلي في ميدان النشاط

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

البدني الرياضي يمكن أن يساعد في تطوير مهارات الرياضيين، وخاصةً لاعبي كرة القدم، مما يساهم في رفع مستوى الأداء الرياضي وتحسين مستوى الكرة القدم الجزائرية بشكل عام وأسفرت على ان للتصور العقلي يساهم في تطوير تقنية المراوغة وتحسينها.

ونعزي ذلك لما أشار اليه "عكي" بان التصور العقلي يستند على فكرة التصور الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي، وعلى سبيل المثال فإن لاعب القدم الذي يستخدم التصور العقلي من المنظور الخارجي لأداء التقنيات فإنه يشاهد فقط وقفة الاستعداد، ومرجحة الذراعين المتابعة وإنما يشاهد كذلك حركة الجسم ككل ورؤية اللاعب، والتصور العقلي الخارجي هو تصور الرياضي لنفسه، وكأنه يشاهد نفسه من المدرجات، واللاعب يستخدم هذا النوع من التصور العقلي ليسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة إيجاد العلاقات التوظيفها في طريقة الأداء المناسبة للتقنيات (بن عكي، 2013، صفحة 35)

2-2- مناقشة الفرضية الثانية: هنالك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تفعيل التصور العقلي لتقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة.

من خلال تحليل الاحصائي تم التوصل الى ان الفرضية قد تحققت وعليه اتفقت دراستنا مع دراسة مشابهة وهي دراسة بن هيبه وآخرون (2019) بعنوان: "دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وبعض مهارات اللاعبين في كرة القدم". توصل الباحثون إلى النتائج التالية: وجدوا أن مستوى التصور الذهني للاعبي كرة القدم يقع ضمن تقدير قريب من الجيد. وجدوا أيضًا علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني وبين بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم. بذلك، تعتبر هذه الدراسة مساهمة مهمة في فهم علاقة التصور الذهني بأداء لاعبي كرة القدم، وتسلط الضوء على أهمية الجانب النفسي في تحسين مهارات اللاعبين في هذه الرياضة.

وعليه ومن خلال ما سبق نعزي ذلك الى ما أشار اليه "وطواطي" اذ أشار الى ان اعتماد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها فهي عادة تابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته الأشياء خارجية،

وفي هذا النوع من التصور العقلي ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة المعينة، (وطوطاوي، 2019، صفحة 19)

3-الاستنتاج العام

من خلال النتائج المتوصل اليها توصلنا الى ان للتصور العقلي دور في تحسين تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة، من خلال التحليل الاحصائي للاستبيان الموجه للاعبين تم التوصل من خلال اجاباتهم الى ان الفرضية قد تحققت أي ان للتصور العقلي دور في تحسين تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف اقل من 19 سنة، وعليه اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة (أ.م.د ميساء لطيف سلمان، 2019) تحت عنوان " التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين الناشئين" اذ توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الآتية: إن للتصور العقلي أهمية بالغة في تحسن قابلية اللاعب في أداء مهارات الدحرجة والمناولة والمراوغة (الخداع) والتهديف.

وانطلاقاً من الخلفية النظرية نعزي هذه النتيجة لما أشار اليه "شمعون" قبل وبعد التمرين: يمكن وضع منهج لممارسة التصور العقلي قبل التمرين، حيث يقوم اللاعب بتصوير المهارات والمواقف التي يتوقع حدوثها. كذلك يمكن ممارسة التصور العقلي بعد كل تمرين، إذ يقوم اللاعب بمراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها. (شمعون م.، 1996، صفحة 112)

اسفرت نتائج دراستنا إلى أن للتصور العقلي دورا هاما في تحسين تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم في فئة الأكابر، فوفقا للفرضيات المدروسة، يظهر أن استخدام التصور العقلي يمكن أن يحقق تحسنا ملموسا في أداء تقنية المراوغة، ويعزز هذا الاستنتاج المفاد من الدراسات السابقة التي تشير إلى أهمية دراسة الجوانب العقلية في تطوير مهارات الرياضيين وتقنيات كرة القدم، ومن الجدير بالذكر أن العلاقة الإحصائية الواضحة بين تفعيل التصور العقلي وتحسين تقنية المراوغة تبرز أهمية هذه الطريقة كأداة تدريبية فعالة، فهذه النتائج تعزز فكرة أن التدريب العقلي يمكن أن يكون مكملا قويا للتدريب البدني في تحسين أداء اللاعبين (بن عكي، 2013، صفحة 44)

ومن المحتمل أن يوفر التركيز على تطوير التصور العقلي للاعبين فرصة لتحسين تقنياتهم وأدائهم في الملعب، علاوة على ذلك، تسلط هذه الدراسة الضوء على الأهمية المتزايدة لتكامل التدريب العقلي

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

في برامج تطوير المهارات الرياضية، اذ يمكن للمدربين واللاعبين الاستفادة من هذه الاستنتاجات لتحسين أساليب التدريب وتطوير برامج فعالة لتحسين أداء اللاعبين في الميدان. إذا، يمكن أن تكون دراسات مستقبلية تتبع وتقييم استخدام التصور العقلي في سياقات تدريبية مختلفة لتعزيز فهمنا لفوائده وتطبيقاته العملية في عالم الرياضة.

4-الاقتراحات والتوصيات

- بناء على النتائج التي توصلنا اليها في دراستنا والتي هي بعنوان " دور التصور العقلي في تحسين تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر " تم الخروج ببعض التوصيات و الآفاق المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة و التي ندرجها كما يلي:
- سيكون من المهم تطبيق التصور العقلي بأساليب مختلفة على جميع الفئات العمرية و في مختلف الرياضات نظرا لأهمية دوره في سهولة تعلم المهارات الرياضية.
- ادراج التصور العقلي في البرامج التدريبية للاعبي كرة القدم.
- ضرورة الاهتمام بالتصور العقلي لتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.
- التركيز على تطبيق التصور العقلي في التدريب على المهارات الأساسية دون استثناء في كرة القدم.
- ادراج تمارين و برامج تطويرية قصد تنمية التصور العقلي.
- إجراء دراسة عن دور التصور العقلي على مختلف الفئات العمرية للاعبي كرة القدم أو غيرها من الرياضات.

خاتمة

في ختام دراستنا، يظهر أن التصور العقلي يلعب دورا فعالا في تحسين تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم اكابر، فمن خلال دراستنا واتباعنا المنهج الوصفي والتحليل الإحصائي، تمكنا من تحليل وتقديم نتائج موثوقة وقيمة ذات دلالات إحصائية تبين مدى مساهمة التصور العقلي في تنمية قدرات اللاعبين في تحسين تقنية المراوغة، ولابد ان نشير الى انه تتيح هذه النتائج للمدربين والمربين فرصة لتحسين برامج التدريب وتكثيف تركيزها على التصور العقلي، فمن خلال الدراسة، تبين أن التصور العقلي يمكن أن يؤدي إلى تحسين واضح في تقنية المراوغة، مما يعزز فهمنا لأهمية هذه العملية في تطوير اللاعبين، بالتالي، يجب على الجهات المعنية تكثيف جهودها لدمج التصور العقلي في برامج التدريب الرياضية، ومع ذلك، يتطلب الأمر استمرار البحث والتطوير في هذا المجال لفهم أفضل للآليات التي تحكم هذا التأثير البالغ للتصور العقلي، إذ ويمكن للدراسات المقبلة توسيع نطاق البحث لاستكشاف تأثيرات التصور العقلي على جوانب أخرى من أداء اللاعبين، علاوة على ذلك، ينبغي على المدربين توجيه اهتمامهم نحو تطبيق تقنيات التصور العقلي بشكل أكثر فعالية في البرامج التدريبية والخططية، إذ يمكن أن تلعب هذه الجهود دورًا حيويًا في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق النتائج المرجوة في الميدان، وفي الختام يمكن القول إن فهمنا المتزايد لتأثير التصور العقلي على أداء لاعبي كرة القدم يمثل إضافة قيمة لمجال التدريب الرياضي، ويمكن أن يساهم بشكل كبير في تحسين مستوى الأداء وتحقيق النجاح في هذا الرياضة

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

- (1) ابو عبده، ح .(2002). الاعداد المهاري للاعبين كرة القدم . .الاسكندرية :دار الاشعاع الفنية.
- (2) البساطي، ا .(1998). اسس و قواعد التدريب الرياضي .الاسكندرية :منشأة المعارف.
- (3) البيسوني، ع ا .(2000). أسس الاعداد المهاري الخططي في كرة القدم، ط1. لاسكندرية : منشأة المعارف.
- (4) التصور العقلي ودوره في تحسين لمهارات الاساسية لدى لاعبي كرة اليد .مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر .(2016). جامعة مسيلة.
- (5) الجواد، ح .ع .(177). كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، ط4 . بيروت :دار العام للملايين.
- (6) الخشاب، ز .(1999). كرة القدم .الموصل :مطابع التعليم العالي.
- (7) الديلمي، ف ر .(1997). كرة القدم .مستغانم :طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- (8) السيد، ح .(2002). الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم .القاهرة :مكتبة الاشعاع الفنية.
- (9) الشافعي، ح أ .(1998). تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ، ب.ط . الاسكندرية :منشأة المعارف.
- (10) العنشري، ع خ " .(1987). كرة القدم"، ب .ط، ليبيا :الجمهير العربية الليبية.
- (11) المحمدي، م م .(1998). الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم . القاهرة :دار الفكر العربي.
- (12) المولي، م م .(1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم .لبنان :دار الفكر.
- (13) الوقادة، م .(2003). التخطيط الحديث في كرة القدم دار السعادة .مصر.

- (14) الوهبي، س. (2021). قوانين كرة القدم. عمان: الاتحاد العماني لكرة القدم.
- (15) بلعيد، ع. (2008). مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة (الهجوم المعاكس الرياضي الكراتيه دو دراسة تجريبية حالة الفريق الوطني للكراتيه دو. زرالدة: معهد التربية البدنية والرياضية.
- (16) بن عكي، ا. (2013). أثر تدريب أساليب الاسترخاء والتصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ودورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر. 3.
- (17) بوصوفة، ا. (2020). دراسة مقارنة لبعض المهارات الاساسية لدى لاعب كرة القدم حسب خطوط اللعب. مذكرة لنيل شهادة ماستر في نشاذ بدني رياضي مدرسي. جامعة قاصدي مرباح.
- (18) بنونوار، ا. (2005). محاولة وضع برنامج التدريب العقلي لدى رياضي ألعاب القوى اختصاص القفز العالي دراسة ميدانية الفريق مولودية العاصمة صنف اقل من 19 سنة وأصاغر ذكور . مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص الإرشاد. زرالدة: معهد التربية البدنية والرياضية.
- (19) حماد، م. (1993). بناء فريق كرة القدم، (ط. 1) القاهرة: دار الفكر العربي.
- (20) حنفي محمود مختار. (1995). التطبيق العملي في تدريب ككرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (21) حنفي، م. م. (1974). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الفكر العربي للطباعة والنشر.
- (22) خليفة، م. (2000). الدافعية للانجاز ذلك. القاهرة: دار غريب.
- (23) ديلمي، ع. ا. (1997). كرة القدم. مستغانم: المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية .
- (24) راتب، ك. (2000). تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي (ط. 1) القاهرة : دار الفكر العربي.

- (25) سلمان، م. ب. (1998). كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية. بيروت: دار بن حزم.
- (26) سليمان، م. ب. (1998). كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، (د. ط.). بيروت: دار ابن حزم.
- (27) شمعون، م. (1996). التدريب العقلي في التنس. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (28) شمعون، م. (1999). علم النفس الرياضي والقياس النفسي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- (29) صاحب، س، تركي، ع. (2021). كرة القدم تعليم وتدريب. عالم الثقافة والمعرفة.
- (30) علاوي، م. (1981). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفر العربي.
- (31) علاوي، م. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (32) علاوي، م، رضوان، ن. (1987). الاختيارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (33) غازي، م، ياسر، ه. (2013). كرة القدم التدريب الرياضي. عمان: مكتبة المجتمع العربي.
- (34) محمود، ع. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (35) مزروع، س. (2020). محاضرات في مقياس كرة القدم للسنة الأولى ل م د. بسكرة: جامعة محمد خيضر.
- (36) مفتي، ا. (1985). الاعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (37) مفتي، ا. (1994). الدفاع وبناء الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (38) مفتي، ا. (1997). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (39) منصير، م. (2003). تسير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي الرياضي النخبة رسالة ماجستير تحت إشراف دين علي محمد ألكلي قسم التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم .

40) مهند حسن البشتاوي ، احمدابراهيم الخواجا .(2005) .مبادئ التدريب الرياضي .دار وائل للنشر .

41) ناجي، د .(2020) .المراوغة .بغداد :جامعة المستنصرية.

42) وجدي، م، السيد، م .(2001) .الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب) .ط.2. القاهرة.

قائمة المراجع الأجنبية

43) Leonplaet. (2001). le footballEt ses regles. editparpro'o-foo.

44) Philippe , F., & Edgar , T. (1998). n la de pratique Guide ,. paris.

الملاحق

فائمة الأساتذة المحكمين:

الرقم	الاسم و اللقب	الدرجة العلمية	المؤسسة	الامضاء
1	ملازمة ساهيوني	أ.م.أ	جامعة باب المبارك	
2	بورجينة علي	أ.م.أ	جامعة باب المبرك	
3	صالح البراهيم	أ.م.أ	جامعة باب المبرك	
4	أ.م.أ. علي	أ.م.أ. علي	جامعة باب المبرك	
5	مفتي محمد	أ.م.أ	جامعة باب المبرك	

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز

الاسم و اللقب:

السن:

الوزن:

الجنس:

الموقف الأول: الممارسة الفردية.

- 1- اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين في النشاط الرياضي : المراوغة في كرة القدم)ه---
- 2- تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة مع عدم تواجد أي شيء آخر.
- 3- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.
- 4- حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية و الانفعالي.
- 5- حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

العبارة	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1 كيف رأيت نفسك تؤدي المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
2 كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء ؟	1	2	3	4	5
3 كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
4 ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟	1	2	3	4	5
5 إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	1	2	3	4	5

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين.

- 1- التصور العقلي لنفس المهارة السابقة و لكن في وجود كل من المدرب و حضور أعضاء الفريق:
- 2- التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع .
- 3- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.
- 4- التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .

5- حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

العبارة	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1 كيف رأيت نفسك تؤدي المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
2 كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء ؟	1	2	3	4	5
3 كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
4 ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟	1	2	3	4	5
5 إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	1	2	3	4	5

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل

1- التفكير في زميل أو أحد اللاعبين تقنية المراوغة في منافسة.

2- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.

3- التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

العبارة	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1 كيف رأيت نفسك تؤدي المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
2 كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء ؟	1	2	3	4	5
3 كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
4 ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟	1	2	3	4	5
5 إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	1	2	3	4	5

الموقف الرابع : الأداء في المنافسة

1- التصور العقلي لأداء نفس التقنية السابقة+ في أحد المنافسات.

2- التصور العقلي للأداء الناجح و الفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق و الجمهور.

3- غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريبا.

4- التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

العبارة	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1 كيف رأيت نفسك تؤدي المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
2 كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء ؟	1	2	3	4	5
3 كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
4 ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟	1	2	3	4	5
5 إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	1	2	3	4	5

الاستبيان

في استعمال التصور العقلي يمكن تحسين أداء تقنية المراوغة لدى لاعبي كرة القدم صنف
أقل من 19 سنة.

س1: كيف ترى معلوماتك حول التصور العقلي ؟

منعدمة 1

ضعيفة 2

متوسط 8

نوعا ما 1

متوفر 12

س2 : كيف ترى تجسيدك للمراوغات ؟

ضعيف 0

متوسط 2

حسن 8

جيد 14

س3: هل تعمل على تحسين مهارة المراوغة من خلال التصور العقلي ؟

لا 14

نعم 10

إذا كانت الإجابة بـ "نعم" كيف ذلك ؟

جماعيا 2

فرديا 8

س4: هل التدريب من خلال التصور العقلي لتقنية المراوغة له تأثير على أدائك لهذه
المهارة ؟

لا 10

نعم 14

إذا كانت الإجابة بـ "نعم" هل هو تأثير؟

سلبي 0

ايجابي 14

س5 : أثناء استحضارك لصورة ذهنية ما هو نوع التصور المستخدم هل هو ؟

☐☐

تصور ذهني داخلي 10

تصور ذهني خارجي 14

س6 : هل تخيلك لشريط فيديو (تصور ذهني خارجي) سبق و أن شاهدته لأداء مهارة المروعة له دور في تحسين هذه التقنية لديك؟

☐☐

لا 8

نعم 16

س7 : هل لتكرار تصورك لأداء مهارة المروعة (شريط فيديو أو أداء لاعب آخر) له تأثير في تحسين فعالية المروعة لديك؟

☐☐

لا 6

نعم 18

س8: هل تصورك الذهني الخارجي في أداء مهارة المروعة يكسبك الدقة و الفعالية في أداء هذه المهارة (خلال المباراة أو التدريب)

☐☐

لا 7

نعم 17

س9 : هل لتصورك الذهني الداخلي في أداء مهارة المروعة يكسبك الدقة و الفعالية في أداء هذه المهارة (خلال المباراة أو التدريب)

☐☐

لا 9

نعم 15

س10 : هل تجد صعوبة في تركيب صورة ذهنية قبل أدائك لمهارة المروعة ؟

☐☐

لا 14

نعم 10

إذا كانت الإجابة "نعم" كيف تواجه هذه لصعوبة ؟

- تصور لاعب تعرفه (شكله – وجهه - أداءه....)

- محاولة الإحساس بصوت لاعب أو مدرب مثلاً.

- التفطير في الأداء الإيجابي للمهارة لديك.

- اقتراحات أخرى...

إختبار المراوغة:

وصف الإختبار:



عبارة عن مواجهات ثنائية بين اللاعب والخصم يحاول اللاعب مراوغة الخصم في الحيز المخصص ومحاولة تجاوزه محتفظا بالكرة.

لكل لاعب خمس محاولات

تقدير النتائج:

سلم التقيط: لكل لاعب 5 محاولات كل محاولة ناجحة يسجل عليها 4 نقاط

يتم تقدير النتائج حسب الجدول التالي:

التقدير	النتائج	عدد المحاولات الصحيحة
ممتاز	20 نقطة	5
جيد	16 نقطة	4
متوسط	12 نقطة	3
ضعيف	08 نقاط	2
ضعيف جدا	04 نقاط	1-0