

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى ناشئي كرة القدم (12-14) سنة.

جامعة محمد بوضياف المسيلة

د. مجادي مفتاح

ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى ناشئي كرة القدم، دراسة ميدانية للنادي الرياضي للهواة (الوفاق) لبلدية حمام الضلعة، ولتحقيق هذا الهدف اتخذ الباحث اختبار (دقة التمرير واختبار استقبال الكرة بباطن القدم)، ونظرا لطبيعة الموضوع اعتمدنا على المنهج التجريبي للملائمة موضوع الدراسة بناء على الدراسات السابقة، وتم اقتراح برنامج تدريبي لتمرينات التصور العقلي يتكون من 12 حصة وتُدوم كل حصة 20 دقيقة وهذا استنادا على منهج تدريب التصور العقلي لأسامة كامل راتب (الوعي بالحواس _ وضوح الصورة _ التحكم في الصورة)، وقد طبقت الدراسة على عينة اختيرت بطريقة عشوائية بسيطة قوامها 16 لاعب للمجموعتين الشاهدة والتجريبية لنفس النادي وكانت النتائج المتوصل إليها إلى أن التصور العقلي له أهمية بالغة في تعليم وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.

Résumé :

Cette étude a pour vocation de déterminer l'impact du programme formatif proposé en utilisant la perception mentale pour améliorer les compétences de défilement et la réception du ballon par l'intérieur du pied chez les amateurs de football. Une étude sur le terrain du club sportif (El Wifak) de Hammam Dalaa et pour réaliser cet objectif le chercheur a pris le test de (précision du défilement _ réception du ballon par l'intérieur du pied) en raison de la nature du sujet étudié nous sommes appuyés sur la méthode expérimentale qui marche avec le sujet d'étude en se basant sur les études précédentes puis il a été proposé un programme formatif pour des exercices de perception mentale qui comprend 12 séances d'une durée de 20 minutes pour chaque séance en s'appuyant sur la méthode formative de perception mentale de Oussama Kamel Rateb (la conscience des sens _ clarté de visibilité _ le contrôle de l'image).

cette étude a été appliquée sur un échantillon sélectionné d'une manière simple et aléatoire comprend 16 joueurs pour deux groupes (le témoin et le test) pour le même club et les résultats atteints étaient que la perception mentale a une importance trop intéressante pour enseigner et améliorer les compétences basiques du football .

1 - مقدمة وإشكالية الدراسة:

في الآونة الأخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدرّبين الرياضيين نظرا لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية. فهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيتة الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الإمكانيات الجسدية واللياقة البدنية العالية ، الذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يُمكن استعمال هذه الإمكانيات في الاتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف . فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ... إن القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي " (محمد العربي شمعون: 1996، ص05).

إن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث "تجعل المدرّبين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التدريبية . لكن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات على التصور العقلي ، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب ، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني" (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين غضبان: 1996، ص143) "وعليه فإن القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني. وإن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة" (محمد العربي شمعون: 1996، ص06). والجدير بالذكر أن هناك اعتقاد خاطئا في المجال الرياضي وهو أن الطريقة الوحيدة لاكتساب وتعلم المهارات الحركية هو ساعات عنيفة وطويلة من التدريب البدني وتكرار الممارسة على المهارة مما يؤدي إلى إتقانها إن التدريب الحديث يعتمد على أساليب وعلوم حديثة

تعمل على اكتساب المهارة الحركية وسرعة تعلمها ومن هذه الأساليب والطرق المختلفة والمستخدمه هي التصور الذهني وقراءة الوصف الفني للمهارة ومشاهدة النماذج والأفلام. وقد جاءت العلوم الباحثة في الجانب العقلي أو القدرات العقلية في طبيعة هذه العلوم حيث تهتم بدراسة قدرات التفكير والتذكر والذكاء والتخيل وكذا التصور العقلي هذا الأخير الذي هو موضوع هاته الدراسة حيث أن التصور العقلي يمثل محورا أو جانبا رئيسيا في القيام بأداء جيد لأي حركة رياضية في الجانب المهارى أو الحركات الأكثر تعقيدا مثل رياضة كرة القدم. ومن خلال كل ما تقدم جاءت إشكالية الدراسة على النحو التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي اثر في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى ناشئي كرة القدم (12-14)؟

ويتفرع عن ذلك مجموعة التساؤلات الفرعية التالية:

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

2. فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

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

الفرضيات الفرعية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم للمجموعة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم للمجموعة الشاهدة لصالح الاختبار البعدي.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- 6- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

3- أهمية الدراسة : إذا كانت البحوث تختلف في مواضيعها فهي تتفق في كونها أنها ذات أهمية في الناحيتين العلمية والعملية، وفي هذه الدراسة نسلط الضوء على اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين التصور العقلي في تحسين مهارات التمرير والاستقبال لدى ناشئي كرة القدم ويمكن تلخيصه في :

- إبراز أهمية ودور مهارة التصور العقلي في تحسين الجانب المهاري .
- تقديم معلومات نظرية عن مهارة التصور العقلي والتي تساعد اللاعبين على فهم المواقف التنافسية المختلفة.
- إبراز خطورة تركيز المدربين على الجوانب الفنية والبدنية والخطئية وإهمال الجوانب النفسية والعقلية في برامجهم التدريبية.
- إعطاء طرق ووسائل جديدة تسمح بتقوية الرياضة من الناحية النفسية والذهنية تنعكس إيجابا على أداء اللاعبين.

4- أهداف الدراسة: ويمكن تلخيص أهداف هذه الدراسة في:

التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين مهارات التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى ناشئي كرة القدم.

التعرف إلى الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختباري دقة التمرير واستقبال الكرة بباطن القدم.

التعرف إلى الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختباري دقة التمرير واستقبال الكرة بباطن القدم.

محاولة التعرف على مدى إسهام تمارين التصور العقلي في تحضير اللاعبين الناشئين.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

5-1- التصور العقلي:

لغة: تصور، تصورا (صور) الشيء: توهم صورته وتخيله. (أمل عبد العزيز محمد، 1997، ص 124)
تصور، يتصور، تصورا، السيئ صورته وشكله في ذهنه. (علي بن هادية وآخرون، 1991، ص 195)

- **اصطلاحا:** التصور هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات، والأساس الفسيولوجي للتصور، هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور. (عبد الستار جبار الصمد، 2000، ص 197)

- **إجرائيا:** هو قدرة الرياضي على توقع وتنفيذ الحركات والمهارات الرياضية التي سبق وان اكتسبها ذهنيا (عقليا) دون التنفيذ العضلي الحقيقي لها، كما أن التصور العقلي يمكن اللاعب من تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل.

5-2- **المهارة :** - لغة: هي الحذق في الشيء. (علي بن هادية وآخرون، 1991، ص 116)

- **اصطلاحا:** قابلية الفرد على حل الواجبات الحركية على أساس تكوين الخبرات السابقة وتوظيفها بشكل ممتاز (محمد حسين البشتاوي، إبراهيم خوجا، 2002، ص 27)

5-3- **المهارات الأساسية في كرة القدم:** هي كل الحركات البدنية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة هذه اللعبة في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة مستخدما في ذلك جميع أجزاء جسمه ماعدا يديه (يستثنى من ذلك حارس المرمى). (حنفي محمود مختار، 1997، ص 16)

- **إجرائيا:** ويمكن تقديم التعريف الإجرائي بأنها قدرة الرياضي على أداء الحركات في المواقف المختلفة سواء بالكرة أو بدونها بشكل ثابت مع دقة في الأداء واقتصاد في الجهد.

5-3-1- التمرير:

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

5- 3 - 2 - الاستقبال في كرة القدم:

- اصطلاحا: استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب و الهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة (إبراهيم شعلان , محمد عفيفي : 2001 , ص 58)
- إجرائيا: قدرة الرياضي في التحكم والسيطرة على الكرة وجعلها تحت تصرفه في المواقف المختلفة أثناء المنافسة وذلك بهدف التصرف بها حسب متطلبات كل موقف.

5- 4 - المراهقة:

- لغة: تعني المراهقة لغة المقاربة، ورهقته بمعنى أدركته، ورهقته تعني دانته ورهقت الصلاة رهوقا تعني دخل وقتها، وأرهق البلوغ معناه قارب البلوغ (صالح أحمد حسن الداهري، 1995 ص 91)
- اصطلاحا: هي مرحلة العمر التي تتوسط بين الطفولة و اكتمال الرجولة والأنوثة وذلك بمعنى النمو الجسدي، تحسب بدايتها عادة ببداية البلوغ الجنسي الذي تفاوت فيه الأفراد تفاوتا واسعا (محمد مصطفى زيدان 1995، ص 149)
- والمراهقة حسب "روجر دورتي" (هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية , كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة).(ملك مغول سليمان، 1985، ص 206)
- 5- 5- الناشئين: الفئة العمرية من (12-14 سنة) تخص الأطفال الذين هم في مرحلة نمو نشط (حنفي محمود مختار، 1997، ص 08).

الدراسات السابقة: الدراسة الأولى: إسلام محمد قدرى عباس

- عنوان الدراسة: أثر التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية 14-16 سنة
- الهدف العام: هدفت الدراسة للتعرف أثر التصور الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (تصويب تمرير ومحاوره)
- التساؤلات: معرفة أثر التصور الذهني على إتقان المهارات الأساسية في كرة السلة ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين مجموعتي الدراسة في القياس البعدي على تعلم المهارات قيد الدراسة؟

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: تكونت من 22 لاعب من لاعبي نادي الارينا الأردن تم اختيارهم بالطريقة العمدية

الأدوات المستخدمة في الدراسة: البرنامج التدريبي ، اختبارات مهارية (اختبار التمريرة الصدرية والمحاورة من بطارية نوكس واختبار التصويب من بطارية الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح **أهم النتائج:** توصل الباحث إلى أن أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح التصور الذهني + البرنامج التعليمي قد حققت تطورا ملحوظا في تعلم المهارات الأساسية قيد الدراسة وتفوقت على أفراد المجموعة الضابطة في جميع المهارات باستثناء مهارة المحاورة

الدراسة الثانية: محمد مطر عراك

عنوان الدراسة: اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

الهدف العام: معرفة تأثير منهج تدريب التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

التساؤلات: هل هناك تأثير لمنهج تدريب التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد؟

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: اشتملت عينة البحث على (24) لاعبا مبتدئا في نادي القاسم الرياضي العراق ، بأعمار (14-15) سنة ، اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: البرنامج التدريبي ، استمارة استبيان ، اختبارات بدنية (التمرير والاستلام الطبطبة المتعرجة التصويب من الثبات والسقوط واختبار التصور العقلي)

أهم النتائج:

1- إن التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهارى ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض

المهارات الأساسية بكرة اليد

2- لمنهج التدريب على التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصويرية للمبتدئين

إن التدريب المهارى فقط لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد يكفي لتعلم هذه المهارات

الدراسة الرابعة: بوخراز رضوان

عنوان الدراسة: التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين

الهدف العام:

مدى استعمال التحضير الذهني في التدريبات و المنافسات ضمن البرامج التدريبية المخططة من طرف المدرب

معرفة مدى ارتباط مستوى التصور الذهني و مستوى الأداء الرياضي
معرفة ما مدى تأثير التصور الذهني على تعلم مهارة حركية عند المتعلمين أثناء حصص التربية البدنية و الرياضية

التساؤلات:

ما مدى معرفة المدرب للجانب النفسي واستعماله محتوى تدريبي ضمن البرامج المخططة لتطوير المهارات النفسية ؟

ما هي العلاقة بين المهارات النفسية و الأداء الرياضي ؟

هل يمكن استخدام التصور الذهني كمهارة نفسية لغرض تحسين التعلم و التحكم في الأداء الرياضي ؟

الدراسة قسمت لـ 3 محاور كالآتي:

المحور الأول: تشخيص واقع التدريب على مستوى فرق النخبة

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

العينة: تمثل مجتمع البحث في المدربين و المربين القائمين على تكوين الرياضيين على مستوى الثانوية الوطنية الرياضية الذي يبلغ عددهم (32) فرد، و تم اختيار عينة عشوائية متكونة من ثمانية عشر (18) عنصرا

الأدوات المستخدمة: الاستبيان

المحور الثاني: دراسة ارتباطيه بين مهارة التصور الذهني و المهارات الحركية

المنهج المتبع: المنهج الوصفي

العينة: يشمل مجتمع البحث الرياضيين الذين يتابعون دراستهم على مستوى الثانوية الوطنية الرياضية لهدف التكامل بين الدراسة و التدريب الرياضي من أجل إعداد رياضيين النخبة الوطنية المستقبلية، يبلغ عددهم الإجمالي (287) و تم اختيار عينة عشوائية متكونة من مئة (100) فرد.

الأدوات المستخدمة: مقياس التصور العقلي المصمم في أصله من طرف مارتن (Martens) 1982 و

قام بتعريب و تقنين المقياس محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل 1996

المحور الثالث: تطبيق برنامج تدريبي باستعمال التصور الذهني

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

العينة: مؤسستين للتربية و التعليم لولاية الجزائر، إحداها للطور المتوسط و الأخرى للطور الثانوي، المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، تتكون كل واحدة من (30) تلميذ أي بمجموع (60) تلميذ، وقد تم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية طبقية تعتمد على التقسيمات الطبقية للمجتمع الأصلي **الأدوات المستخدمة:** برنامج تدريبي مهاري + برنامج للتدريب العقلي ، اختبار فني لتقنية التسديد، مقياس التصور الذهني في المجال الرياضي و هو مقياس تيل و فلورانس

أهم النتائج: اتضح من خلال مقارنة النتائج المحصل عليها قبل و بعد برنامج التدريب الذهني أن أفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا من الحصص التدريبية لتطوير و استعمال التصور الذهني أينما كان فرق دال إحصائياً لقدرة التصور الذهني قبل و بعد البرنامج التدريبي عند مستوى الدلالة 0.01 وعلى هذا الأساس نقول بأن هناك فعالية التدريب الذهني لتنمية المهارات النفسية و على وجه الخصوص التصور الذهني الذي تم استعماله لتسهيل عملية اكتساب المهارة الحركية المتعلمة.

الدراسة الرابعة: يوسف لازم كماش

عنوان الدراسة: تأثير إستراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم.

الهدف العام: تأثير إستراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي) لدى ناشئي كرة القدم.

التساؤلات: هل للإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي أثر على تطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم؟

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: البرنامج المقترح، بعض المقاييس النفسية، الاختبارات المهارية.

أهم النتائج:- الإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي قد أثرت إيجاباً على وبدلالة إحصائية على تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي) لدى أفراد عينة البحث.

الإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي قد أثرت إيجاباً على وبدلالة إحصائية على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى أفراد عينة البحث على الاسترخاء والتصور العقلي) لدى أفراد عينة البحث.

- تحليل ومناقشة الدراسات السابقة: من خلال ما تم عرضه من الدراسات السابقة التي حاولت

التعرف على اثر التدريب الذهني بصفة عامة والتصور الذهني بصفة خاصة على تنمية مختلف المهارات ضمن البرامج المقترحة، إن هذه الدراسات قد اتفقت وأكدت أهمية استخدام التصور الذهني وعلى أثره الإيجابي في تنمية المهارات المختلفة ومن خلال اطلاع الباحث على هذه الدراسات الى ما توصلت إليه

من نتائج و ما خرجت به من توصيات يرى الباحث ان دراسته هذه اتفقت مع العديد من الدراسات في النقاط التالية:

- معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي لتناسبه مع طبيعة البحث.
- كل الدراسات استخدمت الطريقة العمدية لاختيار العينة من أجل تحقيق أهدافها.
- تباين المهارات الحركية المستخدمة في الدراسات (مهارات مفتوحة، مغلقة، مركبة)، وكذا المهارات العقلية.
- استخدمت هذه الدراسات اختبارات مهارية خاصة بنوع النشاط الرياضي بالإضافة إلى تنوع الاختبارات النفسية المستخدمة مثل اختبار القدرة على التصور العقلي.
- أشارت معظم النتائج إلى أهمية استخدام التدريب العقلي والتصور العقلي ومدى تأثير هذه البرامج على مستوى الأداء المهارى والقدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق، وكذلك في تصحيح الأخطاء واكتساب مزيد من القدرة على الانتباه والتركيز، وضرورة الدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدني.

- اختلفت مدة البرامج حسب الهدف من الدراسة وعدد المهارات العقلية التي يتناولها كل باحث.
- يتضح مما سبق أن الدراسات السابقة ألقت الضوء على الكثير من الجوانب الهامة التي ساهمت في تحديد معالم البحث الحالي وأمكن التعرف على مايلي:
- كيفية اختيار العينة والعدد المناسب لتحقيق هدف الدراسة الى جانب تكافؤ العينة.
- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة في هذا البحث وكيفية حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.
- تحديد المنهج المستخدم.
- تحديد أبعاد برنامج التصور العقلي من حيث (مدة البرنامج، عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية، زمن الوحدة التدريبية).

- كما كانت للباحث عوناً في تفسير نتائج هذه الدراسة

7 - منهج الدراسة: نظراً لطبيعة الموضوع اعتمد الباحث المنهج التجريبي .

8 - ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصراً أساسياً في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ - المتغير المستقل: ويتمثل في البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي.

ب - المتغير التابع: ويتمثل في مهارتي التمرير والاستقبال في كرة القدم.

9 - مجالات البحث:

9 - 1 - المجال المكاني: لقد تمت التجربة التي قمنا بها في الملعب أول نوفمبر لدائرة حمام الضلعة

9-2. المجال البشري: تمثلت دراستنا على أصغر فريق النادي الرياضي للهواة (الوفاق)، دائرة حمام الضلعة والذي ينشط في القسم الشرفي للرابطة الجهوية الثانية لولاية باتنة، حيث يتكون مجتمع الأصلي الدراسة من 30 لاعبا تم اختيار منهم 16 لاعبا كعينة للدراسة، كما تم استبعاد اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وقسمت العينة إلى مجموعتين متجانستين.

وقد اختيرت هذه العينة بصفاتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنية والمورفولوجية وهم ينتمون إلى صنف الأصغر (12—14) سنة، ولهم نفس الإمكانيات.

وقد تم إجراء الاختبارات على 16 لاعبا وذلك من خلال تقسيمهم إلى مجموعتين (أ) و (ب):

أ - المجموعة التجريبية: تكونت من 08 لاعبين

ب - المجموعة الشاهدة: وتكونت من 08 لاعبين ،

9-3. المجال الزمني: الموسم الرياضي 2014/2015.

10 - أدوات جمع البيانات :

10.1 - الاختبارات:

10.1.1 - اختبار دقة التمرير:- هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند

لاعبي كرة القدم للناشئين.

- الأدوات المستعملة: كرات، أقفاص.

- طريقة أداء الاختبار: من على بعد 15 متر حول نقطة أ تحدد أربعة

أهداف (أ، ب، ج، د) اتساع كل هدف من 70-100 سم يوضع على بعد 2 متر من أ كرة تقابل كل

مرمى، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه

الهدف المحدد. (حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، 1997، ص 322).

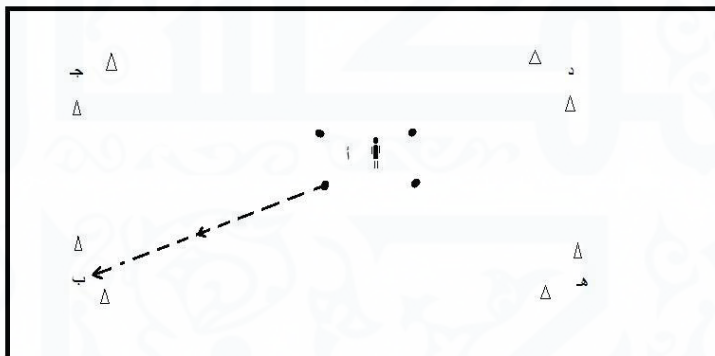
شكل رقم

(01)

يمثل:

اختبار دقة

التمرير

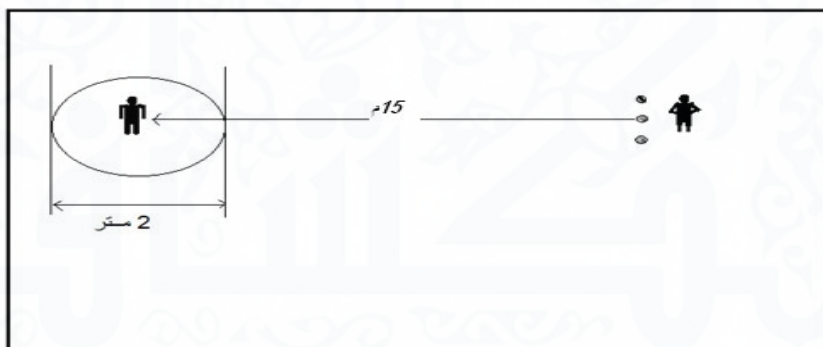


10- 1- 2. اختبار استقبال الكرة (باطن القدم):

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

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، حبل.

طريقة أداء الاختبار:- يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 2 متر، يركل زميله الكرة ثلاث مرات الكرة (03) كرات أرضية إلى داخل الدائرة حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة دون أن تخرج عن حيز الدائرة. - إذا لم تخرج الكرة عن حيز الدائرة عند استقبالها من طرف اللاعب تحسب له نقطة.



شكل رقم (02) : يمثل اختبار استقبال الكرة بباطن القدم.(حنفي محمود المختار: الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، 1997، ص 63)

البرنامج التدريبي المقترح: تم البدء فعلياً في البرنامج التدريبي المقترح بتاريخ 2015-04-01. واستمر هذا البرنامج على مدى 12 حصة

البرنامج التدريبي لتمرينات التصور العقلي المقترحة : (أسامة كامل راتب 2000، ص 223، 224):.



الشكل رقم (03): يوضح مراحل منهج تدريب التصور العقلي

الدراسة الاستطلاعية: 1-1

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

12 - الخصائص السيكومترية للأداة :

الجدول رقم (01) : يوضح نتائج الخصائص السيكومترية للأداة

الاختبارات	عدد الأفراد	معامل الثبات	معامل الصدق	الدالة الإحصائية
اختبار دقة التمرير	06	0.97	0.98	0.05
اختبار استقبال الكرة	06	0.98	0.99	0.05

13 - عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج :

أ - تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير في الاختبار البعدي للمجموعتين:

الجدول رقم (02) : يوضح النتائج البعدية لاختبار دقة التمرير لكلا المجموعتين.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المجدولة	ت المحسوبة	مستوى الدالة	الدالة الإحصائية
2.12	1.06	2.14	2.26	0.05	دالة إحصائية
2.87	0.62				

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 0.75 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الشاهدة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري في الجدول رقم بينا نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (2.26) في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ 2.14 وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الشاهدة والتجريبية

ب_تحليل وتفسير نتائج اختبار استقبال الكرة بباطن القدم في الاختبار البعدي لكلا المجموعتين:
الجدول رقم (03): يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الشاهدة و التجريبية.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المجدولة	ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المجموعة الشاهدة	1.37	0.50	2.14	0.05	دالة إحصائية
المجموعة التجريبية	2.50	0.50			

من خلال الجدول نلاحظ أن الفرق كبير بين المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين حيث كان يساوي (1.13). رغم أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة أقل منه عن المجموعة التجريبية. كذلك نلاحظ أن كلا المجموعتين متجانستين وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري بينما نجد "ت" الجدولية 2.14 أقل من "ت" المحسوبة والتي تساوي (5.60) وعليه فتأثير المجموعتين أبدت فروق معنوية بينها، إذن فالمجموعتين كذلك في هذا الاختبار تعتبران قد أظهرتا اختلافا بين نتائجها .

ج _ مناقشة نتائج الدراسة:

من خلال بحثنا هذا والذي يتطرق الى أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام ترميزات التصور الذهني لتحسين مهارتي التمرير والاستقبال في كرة القدم لدى الناشئين (12- 14 سنة) . ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد إجراء الاختبارات التقنية والتي شملت (اختبار دقة التمرير، اختبار استقبال الكرة بباطن القدم) ، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية، سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء ماقد تطرق إليه الأخصائيون والباحثون في هذا المجال، وكذا التحليل الإحصائي للنتائج في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي دخلت في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها. فالنتائج التي حققتها المجموعة التجريبية في اختبار دقة التمرير، أحدثت فروق معنوية دالة بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي لدقة التمرير على متوسط حسابي يساوي 1.50 نقطة و في الاختبار البعدي على نتيجة 2.87 نقطة ، كما أحدثت "ت" المحسوبة فروقا معنوية على "ت" الجدولية (10.69 أكبر 1.89). أما المجموعة الشاهدة فلم تبدي نتائجها فروق دالة في الاختبار (دقة التمرير) ، وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، وهذا ما يبين عدم قدرة عناصرها على أداء الاختبار ، إذ حصلت المجموعة على نتيجة 2 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي لدقة التمرير ونتيجة 2.12 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وهذا دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية، (1.89 أكبر 0.68) وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكس

ذلك للمجموعة الشاهدة في اختبار دقة التمرير يفتح لنا المجال للقول بأن استخدام ترميزات التصور الذهني المقترحة لتنمية وتحسين هذا الاختبار أبدت تحسنا ملحوظا. ونفس الأمر يحدث في اختبار استقبال الكرة بباطن القدم، حيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت على نتيجة **1.37 نقطة** كم متوسط حسابي في الاختبار القبلي و نتيجة **2.5** كم متوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (**5 أكبر 1.89**)، بينما حصلت المجموعة الشاهدة في هذا الاختبار على نتيجة **1.25** نقطة كم متوسط حسابي في الاختبار القبلي و نتيجة **1.37** نقطة كم متوسط حسابي في الاختبار البعدي وهذا دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (**0.52 أقل 1.89**) ، وبالتالي فإن استخدام ترميزات التصور الذهني المقترحة و المطبقة على المجموعة التجريبية أبدت تحسن معنوي دال على عكس المجموعة الشاهدة.

— انطلقت هذه الدراسة في إشكالية "اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام ترميزات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى ناشئي كرة القدم لدى صنف أصاغر (**12-14**) سنة، ولما كانت هذه الدراسة تدخل في مجال التحضير النفسي، فقد أكدنا على ضرورة إدماج هذه المهارة النفسية (التصور العقلي) من التدريب وإعطائها المكانة اللازمة كغيرها من المهارات النفسية الأخرى ، وعلى اعتبار أن بلادنا في أمس الحاجة إلى مثل هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا التحضير النفسي في ميدان التدريب الواسع وكذلك على الحركة الداخلية للتألق الرياضي وتسمح بالخروج من التقهقر وتدني مستوى أداء ومستوى لاعبي كرة القدم وخاصة الناشئين، هذا في الوقت الذي أجرى فيه المختصون في علم التدريب الرياضي الحديث دراسات وبحوث علمية هامة سمحت بتوفير كم هائل من المعلومات والمعارف في هذا المجال لصالح المدربين مما يساعد اللاعب أو العداء في نشاطه وحياته اليومية .

— أظهرت نتائج الدراسة التي تحصلنا عليها أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام ترميزات التصور العقلي يساعد ناشئي كرة القدم على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم (**12-14 سنة**) وهذا ما أكدته الدراسات النظرية يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال استخدام أو تطوير المهارات الحركية باستعادة التصور الذهني اليومي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة الخبرات السابقة". (محمد العربي شمعون ، 1996، ص52)، أما الدكتور محمد حسن علاوي فيرى أنه: "يصبح التصور الذهني ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك". (محمد حسن علاوي، 1996، ص263)، كما أن معظم وجل الدراسات التي تم التطرق إليها والإشارة إليها في الخلفية النظرية دعمت النتائج التي تحصلنا عليها خاصة مع فئة الأصاغر

التي أثبتت قدرتها على إحداث فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي تدرت وفقا للبرنامج التدريبي المقترح.

— كما أن الشيء الذي يجعلنا نصب الاهتمام على عامل الزمن الذي يعد أحد العوامل الأساسية للحصول على النتائج المراد الوصول إليها، فبحكم مدة مع المجموعة التجريبية والتي دامت شهر، يمكن القول بأن النتائج المحصل عليها تبقى مرضية إلى حد ما وإذا أردنا أن تكون النتائج أحسن فيجب تخصيص مواسم متواصلة من العمل بحكم أننا نتعامل مع فئة أثبتت أنها أحسن مرحلة لتحسين وتطوير التمرير والاستقبال وهي فئة الاصغر ويجب أن يكون تحسين المهارى في مرحلة الاصغر لان في هذه المرحلة تحدث تغيرات في أجهزة الجسم المختلفة وهذه التغيرات تترافق مع نمو الجسم وترتبط فيما بينها بصفة متكاملة، فالمرهق أو لاعب الاصغر في هذه المرحلة من العمر (12-14 سنة) يظهر المراهق طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض المهارات الحركية" (سيد محمود الطواب :1995، ص385)..

14_الاستنتاجات :

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

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

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

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

15_الاقتراحات :

— اعتماد البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي كوسيلة لتحسين المهارات المختلفة في كرة القدم.

— استخدام التصور العقلي كأحد أساليب التدريب العقلي في العملية التعليمية والتدريبية.

— إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة.

قائمة المراجع :

- 1- إبراهيم شعلان؛ محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين، مركز الكتاب للنشر ط1، القاهرة مصر 2001.
 - 2- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
 - 3- أمل عبد العزيز محمود : القاموس العربي الشمال ،دار راتب الجامعية ،ط1، بيروت، 1997
 - 4- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
 - 5- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996 .
 - 6- محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين غضبان: القياس في التربية الرياضية و علم القياس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
 - 7- ملك معول سليمان: علم النفس الطفولة و المراهقة: جامعة دمشق ط2، 1985.
 - 8- مهند حسين البشتاوي، إبراهيم خوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر ط1 الإسكندرية، مصر، 2002.
 - 9- صالح حسن احمد الدايري: سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها ،مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ط1، الأردن 2012،
 - 10- عبد الستار عبد الصمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن، 2000.
 - 11- علي بن هادية: القاموس الجديد للطالب، المؤسسة الوطنية للكتاب، ط7، 1991.
- المراجع باللغة الأجنبية :
- 12- Bernard Turpin: préparation et entrainement du foot balleur , édition amphore, paris, 1990