



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي:.....

الرمز:.....

القسم:تدريب رياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص:تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي تحت عنوان

التصور العقلي وعلاقته بمهارة التسديد في كرة القدم

دراسة ميدانية لنادي سريع أمل بالعائبة فئة 17 سنة

إشراف الأستاذ:

د. مرنيذ أمانة

إعداد الطالب:

عبد الكريم سعدي

السنة الجامعية: 2025/2024



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الرقم التسلسلي:.....

الرمز:.....

القسم:تدريب رياضي

الشعبة: تدريب رياضي

التخصص:تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي تحت عنوان

التصور العقلي وعلاقته بمهارة التسديد في كرة القدم

دراسة ميدانية لنادي سريع أمل بالعائبة U17

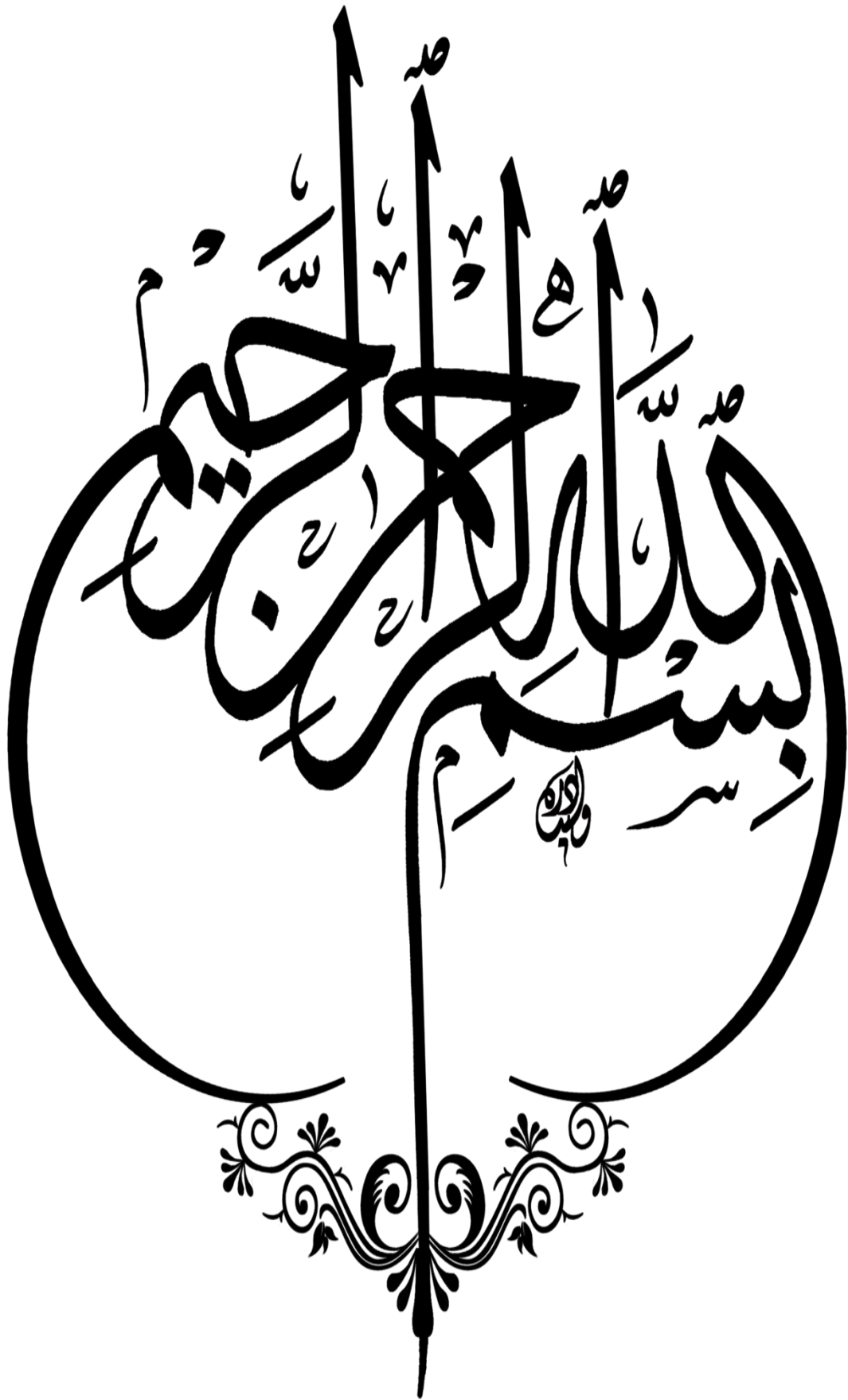
إشراف الأستاذ:

د. مرنيذ أمانة

إعداد الطالب:

عبد الكريم سعدي

السنة الجامعية: 2025/2024





شُكْرُكَ رَبِّ

أعوذ بالله من الشيطان الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وُلْدِي
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

آية 19 سورة النمل

فخير لنا أن نبدأ كلا منا بشكر الله تعالى على نعمة الإسلام دين الحق والإنصاف ،
وعلى توفيقه لنا في إنجاز هذا البحث المتواضع، كما نتقدم بجزيل الشكر والامتنان
وبأسى العبارات والتقدير إلى الأستاذة المشرفة الدكتورة

" مرنيز أمينة "

التي لم تبخل عليا بنصائحها وتوجيهاتها متمنيا لها

المزيد من النجاح والتوفيق إن شاء الله .

كما نتقدم بجزيل الشكر و التقدير لكل من قدم يد العون سواء من بعيد أو قريب





إهداء

إلى والديّ الكريمين... إليكما..

أمي .. فأبي ..

ثمرة دعائكما ورجع أصواتكما وكريم رعايتكما..

إلى إخوتي وأبنائهم..

في صميم الإهداء: أذكر زوجتي العزيزة وأبنائي فلذات كبدي عبد
المطلب، أسماء، شامة، وإياد قتيبة.. فلهم أنا وما كتبتُ وما بقي من
عمري حبًا وكرامة.

والشُّكر موصول أيضا إلى الأستاذة مرنيز أمينة المشرفة الفاضلة،
لقاء ما قدّمته من توجيهات سديدة وآراء رشيدة، كما نفعني بملاحظاتها
القيّمة، فلها جميل العرفان وخالص الامتنان.

إلى مثلي الأعلى في الحياة... أستاذي الفاضل: مقران إسماعيل؛ فهو
الوحيد الذي يعرف ما زرع ليحصد، وما يلقي من أجل أن نرقي.
عدوّ الأنانيّة مؤثري على نفسك... تستحقّ أن تُرفع لك القبعات
وتنحني لك الرؤوس لما تقدّمه كلّ يوم كزاد تدّخره لقبرك .. لك يا أستاذ
الجنة أرجو.

إلى كلّ من علّمني حرفا فوقفتُ على أعتاب عطاياه شاكرا...

أساتذتي ومعلّميّ

في المحتويات



قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر و عرفان الإهداء
	ملخص الدراسة
	الجانب المنهجي
أ - ج	المقدمة
	الفصل الأول: المدخل العام للدراسة
02	1-1- مشكلة الدراسة
03	2-1- فرضيات الدراسة
04	3-1- أهداف الدراسة
04	4-1- أهمية الدراسة
04	5-1- أسباب اختيار الموضوع
05	6-1- تحديد مفاهيم الدراسة
06	7-1- الدراسات السابقة
08	8-1- مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: التصور العقلي
10	تمهيد
11	2-1- مفهوم التصور العقلي
11	2-2- أنواع التصور العقلي
13	2-3- أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي
14	2-4- دور التصور العقلي
16	2-5- أهداف التصور العقلي
17	2-6- مبادئ التصور العقلي

19	2-7- أساسيات وشروط التصور العقلي
20	2-8- شروط نجاح التصور العقلي
22	2-9- مكانة التصور العقلي في التدريب الرياضي
25	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: مهارات كرة القدم	
27	تمهيد
28	3-1- الإعداد المهاري أو التكنيكي
28	3-2- مفهوم المهارات التقنية الأساسية
28	3-3- أقسام المهارات الأساسية
34	3-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات
34	3-5- مراحل تعلم المهارات و التقدم بها حتى الآلية
35	3-6- مهارة التسديد
36	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
38	تمهيد
39	4-1- الدراسة الاستطلاعية
40	4-2- منهج الدراسة
40	4-3- متغيرات البحث
40	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
41	4-5- أدوات جمع البيانات
43	4-6- الخصائص السيكوسوماتية لأدوات الدراسة
45	4-7- الأدوات الإحصائية المستعملة
45	4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
47	خلاصة الفصل

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

50 1-5- عرض و تحليل النتائج

56 2-5- مناقشة الفرضيات على ضوء نتائج الدراسة

الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات

62 1-6- الاستنتاج العام

62 2-6- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية

الخاتمة

قائمة المراجع و المصادر

الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	الرقم	عنوان الجدول
44	01	معامل الارتباط والثبات لمقياس التصور العقلي
45	02	معامل الارتباط والثبات لشبكة الملاحظة
50	03	قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث
51	04	معامل الارتباط البسيط بين التصور العقلي ودقة التسديد
52	05	معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين تصور الممارسة بمفردك ودقة التسديد في كرة القدم
53	06	معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين تصور الممارسة مع الآخرين ودقة التسديد
54	07	معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الحالة تصور مشاهدة الزميل ودقة التسديد
55	08	معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الحالة تصور الأداء في المسابقة ودقة التسديد

المخلص باللغة العربية

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن دور التصور العقلي في تطوير مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم من فئة أقل من 17 سنة، منتمين إلى نادي سريع أمل بالعائبة - مقرة، الناشط في القسم الجهوي الثاني. وقد تم اعتماد برنامج تدريبي عقلي ركّز على أربعة أنماط أساسية للتصور الذهني، وهي: تصور الممارسة بشكل فردي، تصور الممارسة مع الآخرين، تصور مشاهدة الزميل، وتصور الأداء في المسابقة، بهدف تنمية دقة التسديد وتعزيز القدرة على اتخاذ القرار في المواقف التنافسية.

تم اختيار عيّنة الدراسة قصدياً وتكوّنت من 20 لاعباً خضعوا لاختبارات قبلية وبعديّة لقياس دقة التسديد، وذلك باستخدام المنهج التجريبي الذي يُعد الأنسب لتحليل أثر المتغيرات العقلية المدروسة.

أظهرت نتائج الدراسة تحقق الفرضية العامة وكافة الفرضيات الفرعية، حيث كشفت عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جميع أنماط التصور العقلي المعتمدة وتحسّن دقة التسديد لصالح القياس البعدي، مما يدل على فعالية البرنامج التدريبي الذهني في تطوير الأداء الفني للاعبين.

وتدعم هذه النتائج ضرورة اعتماد التصور العقلي كجزء أساسي من البرامج التدريبية، خاصة في الفئات الشبانية، لما له من أثر إيجابي في صقل القدرات الذهنية والفنية، والرفع من جودة الأداء الرياضي في مواقف اللعب الواقعية.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، مهارة التسديد، كرة القدم، تصور فردي، تصور جماعي، مشاهدة الزميل، الأداء التنافسي.

Abstract:

This study aims to explore the role of mental imagery in developing the shooting skill among under-17 football players from the club *Sariâ Amal Bel Aïba – Maqra*, competing in the second regional division. A structured mental training program was implemented, focusing on four core types of imagery: individual practice imagery, group practice imagery, teammate observation imagery, and competitive performance imagery. The program was designed to enhance shooting accuracy and improve decision-making under competitive conditions.

A purposive sample of 20 players was selected and subjected to pre- and post-tests measuring shooting accuracy, using the experimental method deemed most appropriate to assess the effects of the studied mental variables.

The results confirmed the general hypothesis and all sub-hypotheses, revealing statistically significant correlations between the four types of mental imagery and improved shooting accuracy, with the post-test scores showing marked improvement. These findings highlight the effectiveness of mental imagery techniques in enhancing technical performance among youth players.

The study emphasizes the importance of integrating mental imagery as a core component of training programs, particularly in youth categories, due to its positive impact on both cognitive and technical dimensions of athletic performance.

Keywords: Mental imagery, shooting skill, football, individual imagery, group imagery, teammate observation, competitive performance.

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns in black ink, framing the central text. The design features stylized leaves, small flowers, and elegant curves.

المقدمة

مقدمة

تُعد كرة القدم من أكثر الرياضات الجماهيرية التي تفرض على ممارسيها تحديات متواصلة على المستويين الفني والذهني، وهو ما جعل الإعداد الشامل - البدني، المهاري، والنفسي - ضرورة لا غنى عنها لتحقيق الأداء الرياضي المتكامل. ومن بين المهارات الأساسية التي ترتبط بشكل مباشر بنتائج المباريات، تبرز مهارة التسديد، لما لها من دور حاسم في تحويل جهد الفريق إلى أهداف ملموسة. غير أن هذه المهارة لا تقتصر على الأداء البدني فقط، بل تتداخل فيها عناصر عقلية دقيقة تُحدد دقة اللاعب وسرعة استجابته تحت الضغط. من هنا، تتعزز أهمية البحوث التي تسعى إلى ربط المهارات الفنية بالقدرات الذهنية، وعلى رأسها مهارة التصور العقلي.

إن التصور العقلي (Mental Imagery) هو إحدى المهارات المعرفية الأساسية في علم النفس الرياضي، ويُعرّف بأنه "محاولة لاسترجاع أو تشكيل خبرة حسية داخلية من دون وجود مثير خارجي حقيقي، وذلك باستخدام الحواس، ولا سيما البصر والسمع والحس الحركي (Weinberg & Gould, 2018, p. 305). ويمثل التصور العقلي أداة تدريب فعالة تسمح للاعب بمحاكاة الأداء الحركي ذهنيًا قبل تنفيذه ميدانيًا، مما يُحسن من التنسيق العضلي العصبي، ويزيد من فعالية التنفيذ في المواقف التنافسية الصعبة. وقد أظهرت الدراسات أن استخدام التصور الذهني بانتظام يُعزز من استدعاء الاستجابات المناسبة، ويقلل من فرص الخطأ، خاصة في المهارات التي تتطلب دقة عالية مثل التسديد. (Guillot & Collet, 2008, pp. 899-900)

أما مهارة التسديد في كرة القدم، فهي من أكثر المهارات الفنية تعقيدًا، كونها تتطلب تنسيقًا عاليًا بين الإدراك الحسي، والتقدير الحركي، والقرار السريع. وهي تُعرّف على أنها "القدرة على توجيه الكرة نحو المرمى بدقة وقوة مناسبة، باستخدام أحد أجزاء القدم، بغرض تحقيق هدف أو خلق فرصة تسجيل" (Ali, 2011, p. 96). هذه المهارة تتطلب ليس فقط تقنية عالية، بل كذلك استعدادًا نفسيًا لمواجهة مواقف الضغط، حيث يواجه اللاعب عوامل عديدة مثل ضيق الوقت، تحركات المدافعين، وتموضع الحارس. وبالتالي، فإن تطورها لا يمكن أن يكون فعالًا إلا إذا تزامن مع تدريب عقلي يعزز من الثقة، وضبط الانفعالات، وقدرة التصور الصحيح للحركة قبل تنفيذها.

مقدمة

وعلى الرغم من التقدم الكبير في أساليب التدريب، إلا أن كثيرًا من الأندية في الفئات الشبانية ما تزال تعتمد بشكل مفرط على الجانب البدني والتقني، وتُهمل التدريب العقلي والذهني، رغم ما أثبتته الدراسات من أهميته. وقد بيّنت البحوث أن اللاعب القادر على استخدام التصور العقلي بفعالية يُظهر تحسنًا واضحًا في دقة التسديد، وسرعة اتخاذ القرار، وفعالية التفاعل مع المواقف التنافسية (Cumming & Ramsey, 2009, p. 194).

ضمن هذا الإطار، تأتي هذه الدراسة الميدانية على لاعبي نادي سريع أمل بالعائبة (فئة أقل من 17 سنة) لتسبر العلاقة بين المتغير المستقل "مهارة التصور العقلي" والمتغير التابع "مهارة التسديد"، بغرض تقديم تحليل علمي يربط بين الجانب الذهني والجانب الفني. ويكتسي هذا الربط أهمية خاصة في الفئات الشبانية، إذ يمثل مرحلة تأسيسية حرجة لبناء لاعب متكامل قادر على الأداء العالي تحت الضغط.

جاءت هذه الدراسة موزعة على ستة فصول رئيسية، تنقسم إلى جانبين: نظري وتطبيقي، يسبقها قسم تمهيدي يشمل كلمات الشكر والإهداء وملخصًا عامًا للدراسة، وقد رُوعي في هيكلتها تسلسل منطقي ومنهجي يُسهل على القارئ تتبع محاورها وفهم أهدافها.

افتتحت الدراسة بجزء تمهيدي يتضمن كلمة شكر وعرفان موجهة لكل من ساهم في إنجاز هذا العمل، تليها إهداء خاص، ثم ملخص شامل يلخص عناصر الدراسة وأهدافها ونتائجها.

بعد ذلك، جاءت المقدمة لطرح السياق العام للدراسة، ثم انتقلنا إلى الفصل الأول المعنون بـ: *المدخل العام للدراسة*، والذي احتوى على عرض شامل لمشكلة الدراسة، فرضياتها، أهدافها، وأهميتها، إضافة إلى تحديد المفاهيم الأساسية، عرض للدراسات السابقة، وأسباب اختيار الموضوع، مع بيان ما يميز هذه الدراسة عن غيرها.

أما الجانب النظري، فقد تضمن فصلين أساسيين:

مقدمة

• الفصل الثاني تناول موضوع *التصور العقلي* من خلال تعريفه، أنواعه، أهدافه، شروطه ومبادئه، إضافة إلى مكانته في المجال الرياضي، مع تسليط الضوء على دوره في تحسين الأداء المهاري.

• في حين حُصص الفصل الثالث لموضوع *مهارات كرة القدم*، حيث تم تناول الإعداد المهاري، مفهوم المهارات التقنية، تقسيماتها، آليات تعلمها، مراحل اكتسابها، وعلاقتها بالتكتيك، بما يخدم الإطار المفاهيمي للدراسة.

وانتقلت الدراسة بعد ذلك إلى الجانب التطبيقي، والذي تم تفصيله في:

• الفصل الرابع المعني بـ *منهجية الدراسة*، حيث تم عرض منهج البحث، العينة والمجتمع، أدوات جمع البيانات، المتغيرات، الخصائص السيكومترية، والأدوات الإحصائية، بالإضافة إلى خطوات تنفيذ الدراسة الميدانية.

• ثم الفصل الخامس الذي تضمن عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات، وذلك من خلال تقديم النتائج في شكل جداول وتحليلات إحصائية، ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة.

وفي الأخير، تم تقديم الفصل السادس الذي تضمن الاستنتاجات العامة والاقتراحات والفرضيات المستقبلية، تليه الخاتمة التي أغلقت بها الدراسة، ثم قائمة المراجع والملاحق التي تضمنت كافة المصادر المعتمدة والأدوات المستعملة.

بهذا الشكل، سعت الدراسة إلى تغطية الإطار النظري بشكل عميق، وربط ذلك بالتطبيق العملي الميداني، بما يخدم الإشكالية الأساسية حول العلاقة بين التصور العقلي ومهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

- 1-1- مشكلة الدراسة
- 1-2- فرضيات الدراسة
- 1-3- أهداف الدراسة
- 1-4- أهمية الدراسة
- 1-5- أسباب اختيار الموضوع
- 1-6- تحديد مفاهيم الدراسة
- 1-7- الدراسات السابقة
- 1-8- مميزات الدراسة الحالية

1-1- مشكلة الدراسة:

شهد مجال التدريب الرياضي في العقود الأخيرة تطورًا ملحوظًا من حيث اعتماده على أساليب وتقنيات حديثة، كالتحليل الرقمي، واستخدام الفيديوهاات التوضيحية، والاختبارات البدنية الدقيقة. ورغم هذا التطور، فإن العديد من الأندية، خاصة في الفئات الشبانية، ما تزال تركز بشكل مفرط على تنمية الجوانب البدنية والمهارية الظاهرة، وتتغفل في المقابل الأبعاد العقلية والمعرفية التي تُعد مكملة ضرورية لتحقيق الأداء الرياضي المتكامل. فاللاعب، لا سيما في مراحل التكوين، يخضع يوميًا لتدريبات تستهدف تحسين قدراته البدنية والمهارية، بينما يُهمل تدريبه الذهني والنفسي الذي يشكل عنصرًا جوهريًا في بناء الثقة واتخاذ القرار والتفاعل الحركي تحت الضغط.

في هذا السياق، يُعد التصور العقلي (Mental Imagery) أحد أبرز المهارات العقلية التي حظيت باهتمام واسع في البحوث الحديثة في علم النفس الرياضي. ويُعرف التصور العقلي بأنه "عملية معرفية يستخدم فيها الفرد حواسه لتكوين صور ذهنية لحركات رياضية دون أدائها فعليًا، بهدف التحسين أو التثبيت أو الاستعداد لأداء تلك المهارات. (Weinberg & Gould, 2018, p. 305) "هذا النوع من التدريب يسمح للاعبين بمحاكاة المهارات ذهنيًا، ما يُنشّط نفس المسارات العصبية التي تُستخدم أثناء الأداء الحقيقي، ويُهيئ الذهن والجسم معًا لتنفيذ أكثر دقة وتحكمًا، خصوصًا في المهارات المركبة والمعقدة.

ومن بين تلك المهارات، تبرز مهارة التسديد في كرة القدم كإحدى أهم المهارات الحاسمة التي تتطلب دقة في التصويب وسرعة في اتخاذ القرار وقوة مناسبة لتحقيق الهدف، وهي غالبًا ما تكون اللحظة الفارقة بين النصر أو الهزيمة. فمهارة التسديد لا تعتمد فقط على التكنيك العضلي أو التكوين البدني، بل تتطلب كذلك استعدادًا عقليًا عاليًا يمكن اللاعب من تقييم الوضع الميداني بسرعة، اختيار الزاوية المناسبة للتصويب، تجاوز الحارس، وكل ذلك في أجزاء من الثانية وتحت ضغط نفسي وبدني كبير. (Williams & Ford, 2020, p. 567).

وعليه، فإن الدراسة الراهنة تسعى إلى ربط متغير مستقل ممثل في "مهارة التصور العقلي"، بمتغير تابع ممثل في "تطوير مهارة التسديد"، وذلك من خلال اختبار العلاقة المحتملة بينهما لدى فئة لاعبين ناشئين في نادي سريع أمل بالعائبة (U17)، باعتبار هذه الفئة العمرية مرحلة تأسيسية محورية في ترسيخ العادات الذهنية والمهارية معًا.

وتكمن أهمية الدراسة في كونها تسعى إلى تجاوز النظرة التقليدية للتدريب الرياضي الذي يقتصر على البدن والحركة، لتؤكد على الحاجة إلى دمج الإعداد العقلي ضمن البرامج التدريبية، لا سيما وأن دراسات علمية حديثة أثبتت أن التصور العقلي المنتظم له أثر مباشر في تحسين التناسق الحركي، وزيادة التركيز، وتعزيز ثقة اللاعب بنفسه عند أداء المهارات الدقيقة. (Weinberg & Gould, 2018, pp. 308–310)

إن إغفال هذا الجانب الذهني من شأنه أن يحدث فجوة بين القدرات الفنية النظرية والتطبيق الفعلي داخل أرضية الميدان، ما يؤدي في حالات كثيرة إلى ضعف الأداء رغم وفرة المؤهلات البدنية. أما إدماج تمارين ذهنية تعتمد على التصور العقلي فبإمكانه أن يحدث نقلة نوعية في تمكين اللاعب من التحكم في الانفعالات، وتثبيت المهارات، وتحقيق أعلى مستوى من الأداء الفني في اللحظات الحرجة من المباراة.

ويتمحور التساؤل الرئيسي للدراسة حول السؤال الآتي:

هل هناك علاقة ارتباطية ارتباطية بين التصور العقلي و تطوير مهارة التسديد في كرة القدم ؟

التساؤلات الفرعية:

من خلال المشكلة المطروحة، تطرح الدراسة التساؤلات التالية:

- هل هناك علاقة ارتباطية بين تصور الممارسة بمفردك ودقة التسديد لدى كرة القدم؟
- هل هناك علاقة ارتباطية بين تصور الممارسة مع الآخرين ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل هناك علاقة ارتباطية بين تصور مشاهدة الزميل ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل هناك علاقة ارتباطية بين تصور الأداء في المسابقة ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم؟

1-2- فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

هناك علاقة ارتباطية ارتباطية بين التصور العقلي و تطوير مهارة التسديد في كرة القدم

الفرضيات الفرعية:

- هناك علاقة ارتباطية بين تصور الممارسة بمفردك ودقة التسديد لدى كرة القدم
- هناك علاقة ارتباطية بين تصور الممارسة مع الآخرين ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم
- هناك علاقة ارتباطية بين تصور مشاهدة الزميل ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم
- هناك علاقة ارتباطية بين تصور الأداء في المسابقة ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم

1-3- أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على دور التصور العقلي في تطوير مهارة التسديد لدى لاعبي كرة القدم.
2. قياس مدى تصور الممارسة الفردية على دقة التسديد في كرة القدم.
3. تحليل العلاقة بين تصور الممارسة الجماعية (مع الآخرين) ودقة التسديد.
4. دراسة تصور مشاهدة الزميل أثناء الأداء الفني على دقة التسديد.

1-4- أهمية الموضوع

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تسلط الضوء على جانب غالبًا ما يتم تجاهله في التدريب الرياضي، وهو الجانب العقلي، رغم ما أثبتته الأبحاث الحديثة من دوره الجوهرية في تحسين الأداء الفني، خاصة في المهارات الدقيقة مثل التسديد في كرة القدم. فبينما تركز أغلب البرامج التدريبية على النواحي البدنية والتقنية، تأتي هذه الدراسة لتبرز القيمة التطبيقية للتصور العقلي كأداة فعّالة يمكن أن تعزز من دقة وكفاءة التسديد لدى اللاعبين، خاصة في المواقف الحاسمة من المباراة. كما تكمن أهميتها في مساهمتها في تطوير أساليب التدريب من خلال اقتراح ممارسات عقلية يمكن دمجها ضمن الحصص التدريبية، مما يجعل منها مرجعًا هامًا للمدربين والمعدّين النفسيين والباحثين في مجال علم النفس الرياضي، ويوفر لهم قاعدة علمية تساعد في إعداد لاعبي متكامل ذهنيًا ومهاريًا، قادر على الأداء بثقة وثبات تحت الضغط.

1-5- أسباب اختيار الموضوع

- ✓ أهمية التصور العقلي كأداة فعّالة في تحسين الأداء الرياضي والمهارات الحركية الدقيقة.
- ✓ قلة الدراسات التطبيقية المحلية التي تناولت التصور العقلي في مجال كرة القدم.
- ✓ محورية مهارة التسديد نحو المرمى في تحديد نتائج المباريات وأهمية تطويرها بوسائل حديثة.
- ✓ رغبة الباحث في إدماج الجانب النفسي والذهني في التدريب، وليس الاقتصار فقط على الجوانب البدنية والتقنية.

1-6- تحديد مفاهيم الدراسة:

1. التدريب العقلي

لغويًا: التدريب من "تَرَبَّ" بمعنى عَلم ومَرَّن. والعقل في اللغة هو الفكر والقدرة على التمييز والإدراك. (ابن منظور، لسان العرب)

اصطلاحًا: يرى (Weinberg & Gould (2018) أن التدريب العقلي هو "استخدام مجموعة من التقنيات النفسية (مثل التصور، التركيز، تنظيم القلق، الحديث الذاتي) بهدف تحسين الأداء الرياضي وتنمية القدرة على التحكم العقلي في المواقف التنافسية."

إجراءيًا: هو مجموعة من الوحدات التدريبية المخصصة لتنمية المهارات الذهنية للاعبين كرة القدم، مثل التصور الذهني، التركيز، والثقة بالنفس، يتم تطبيقها خلال فترة الدراسة لقياس أثرها على دقة وقوة التسديد.

2. المهارات العقلية

لغويًا: "المهارة" في اللغة هي الإتقان، و"العقلية" نسبة إلى العقل، أي القدرة على استخدام الذكاء والتمييز. (ابن منظور، لسان العرب)

اصطلاحًا: تُعرف المهارات العقلية بأنها "مجموعة من القدرات النفسية التي تُستخدم لضبط الأداء الحركي وتحسينه، وتتضمن التركيز، التصور الذهني، التحكم في القلق، الثقة بالنفس، والانتباه الانتقائي (Moran, 2016).

إجراءيًا: هي القدرات الذهنية المستهدفة بالتنمية من خلال الوحدات التدريبية في هذه الدراسة، وتشمل (التركيز، التصور الذهني، التحكم في الانفعالات، الثقة بالنفس) بهدف دراسة تأثيرها على دقة وقوة التسديد.

3. التسديد في كرة القدم

لغويًا: من الفعل "سَدَدَ" أي وَجَّهَ شيئًا نحو هدفٍ بدقة.

(الفيروزآبادي، القاموس المحيط)

اصطلاحاً: يعرف (Ali & Williams (2009) التسديد في كرة القدم بأنه "العمل الفني الذي يقوم به اللاعب بهدف إرسال الكرة نحو المرمى بطريقة دقيقة وقوية بهدف تسجيل هدف".

إجرائياً: هو الأداء المهاري الذي يُقاس لدى اللاعبين من حيث الدقة والقوة قبل وبعد تطبيق البرنامج العقلي، ويُعد المعيار الأساسي لفعالية التدريب العقلي في هذه الدراسة

1-7- الدراسات السابقة

الدراسة الأولى:

• صاحب الدراسة: توميات عبد الرزاق . لزنك أحمد .

بعنوان: تدريبات التصور العقلي و أثرها على مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير (دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة)

مجلة الابداع الرياضي المجلد 12, العدد 3, الصفحات 109-126، 2021-06-05،

تهدف هذه الدراسة للكشف عن اثر تدريبات التصور العقلي على مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر، حيث تكونت عينة الدراسة من 16 لاعب من فريق وفاق المسيلة و تم اختيارها بالطريقة القصدية، و اعتمدنا على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين و اختبار التصويب من الثبات كأداة لجمع البيانات، و أسفرت النتائج على أن لتدريبات التصور العقلي أثر على تطوير و تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم . الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، التصويب، كرة القدم، الأكاير

الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة: هوارى بلقادة . حسين بن زيدان . جمال مقراني

بعنوان: فاعلية استخدام التصور العقلي على تحسن أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 17 سنة)

مجلة المعيار المجلد 15, العدد 1 الصفحات 555-568، 2024-06-16،

يهدف البحث إلى معرفة فاعلية استخدام التصور العقلي على تحسين أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم، حيث استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة تجريبية بها 20 لاعبا وعينة ضابطة بها 20 لاعبا من أندية ولاية بلعباس للموسم الرياضي 2023/2022، وقد طبقت اختبارات تقيس مهارة التصويب في كرة القدم. وقد توصل الباحثون إلى أن استخدام التصور العقلي أثناء التدريب كان له تأثير إيجابي في تحسين مستوى أداء مهارة التصويب في كرة القدم لدى عينة البحث. مع وجود أفضلية نتائج العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة في الاختبارات قيد البحث

الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة: بونوار امحمد .

بعنوان: تدريبات التصور العقلي وأثرها علي مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة دراسة ميدانية علي تلاميذ من جنس ذكر لثانوية محمد خوجة بالدويرة بالجزائر العاصمة

مجلة التحدي المجلد 15, العدد 1, الصفحات 247-258
2023-01-31

تهدف هذه الدراسة الي معرفة تدريبات التصور العقلي وأثرها علي مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة لدي تلميذ مرحلة التعليم الثانوي حيث استعمل الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حيث تكونت العينة من 16 تلميذ من مرحلة التعليم الثانوي لثانوية محمد خوجة بالدويرة بالجزائر العاصمة ، وتم اختيار العينة بالطريقة القصدية ،اما اداة الدراسة فقد استخدمنا اختبار التصويب السريع كأداة لجمع البيانات واهم نتائج البحث كانت كما يلي - ممارسة تدريبات التصور العقلي لها اثر ايجابي في تحسين وتطوير مهارة التصويب السريع -التصور العقلي مهارة اساسية في عملية الاعداد الذهني لتنمية الاداء المهاري للاعبي كرة السلة -وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة الشاهدة في الاختبار البعدي لمهارة التصويب ولصالح المجموعة التجريبية - :التصور العقلي مكمل لبقية التدريبات الاخرى (البدني،التقني،التكتيكي) لتحسين اداء الرياضيين . الكلمات الدالة: :التصور العقلي، التصويب ، كرة السلة

1-8- مميزات الدراسة الحالية:

تتميز دراستنا عن بالدراسات السابقة فيما يلي:

- تناولت التصور العقلي من خلال عدة مواقف مختلفة (الممارسة الفردية، مع الآخرين، مشاهدة الزميل، الأداء التنافسي)، مما يمنح الدراسة شمولية وتنوعاً في تحليل الواقع الرياضي.
- اعتمدت الدراسة على أربعة أبعاد دقيقة للتصور العقلي: (البصري، السمعي، الإحساس الحركي، الانفعالي)، في حين ركزت الدراسات السابقة غالباً على بعد أو بعدين فقط.
- دمجت بين القياسات النفسية والعملية (استبيانات + اختبار دقة التصويب)، مما يعزز من مصداقية النتائج ويمنحها تطبيقاً فعلياً في الميدان الرياضي.
- استخدمت تحليلاً إحصائياً دقيقاً (معامل الارتباط البسيط لبيرسون) للكشف عن طبيعة العلاقة بين التصور العقلي ومهارة التصويب.
- ركزت على "دقة التسديد" كمؤشر نوعي مهم، بدلاً من الاعتماد على مهارة التصويب بشكل عام، ما يعكس اهتماماً بالجودة وليس فقط بالكم.
- تم تطبيق الدراسة على فئة تنافسية رياضية نشطة في كرة القدم، عكس بعض الدراسات التي أجريت على تلاميذ أو فئات مدرسية.
- توفر الدراسة جهازاً استبيانياً أصيلاً تم بناؤه وفقاً لمواقف محاكاة واقعية، ما يعطيها طابعاً علمياً تطبيقياً مميزاً.
- تسعى إلى دمج التصور العقلي في البرامج التدريبية الحديثة، وتقديم توصيات ميدانية عملية قابلة للتطبيق في أوساط التدريب الرياضي.

الفصل الثاني: التصور العقلي

تمهيد

- 1-2- مفهوم التصور العقلي
- 2-2- أنواع التصور العقلي
- 3-2- أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي
- 4-2- دور التصور العقلي
- 5-2- أهداف التصور العقلي
- 6-2- مبادئ التصور العقلي
- 7-2- أساسيات وشروط التصور العقلي
- 8-2- شروط نجاح التصور العقلي
- 9-2- مكانة التصور العقلي في التدريب الرياضي

خلاصة الفصل

تمهيد:

التصور العقلي هو أحد الأساليب الحديثة في الإعداد النفسي والذهني للرياضيين، حيث يُوظف كوسيلة فعّالة لتحسين الأداء الحركي وتطوير المهارات الفنية والمعرفية. وقد أكدت العديد من الدراسات في علوم النفس الرياضي والتدريب أن ما يتخيله الرياضي من صور ذهنية دقيقة يمكن أن يُحَفِّز الجهاز العصبي ويُنشِّط المسارات الحركية بنفس الفعالية التي يُحدثها الأداء الفعلي. فالتصور العقلي لا يقتصر على رؤية الحركة فحسب، بل يشمل أيضًا الإحساس بها والانفعال المصاحب لها، مما يجعله تقنية متعددة الأبعاد تستند إلى البصر والسمع والإحساس الحركي والانفعال الشعوري.

وتزداد أهمية التصور العقلي في الرياضات الجماعية، مثل كرة القدم، حيث يعتمد اللاعب على التوقع، واتخاذ القرار، وضبط الانفعالات في مواقف متغيرة وسريعة. ومن هذا المنطلق، يسعى هذا الفصل إلى تقديم إطار نظري شامل لمفهوم التصور العقلي، مكوناته، أنواعه، وآليات عمله، مع التطرق إلى دوره المحوري في تحسين مهارة التصويب نحو المرمى، بوصفها من أكثر المهارات الحاسمة في نتائج المباريات.

2-1- مفهوم التصور العقلي

مرّ مفهوم التدريب العقلي بعدة مراحل وتطورات تاريخية، إذ بدأ استخدام هذا المصطلح تحت تسمية "الاسترجاع الرمزي" كما أطلق عليه "سكاكيت Scakett" سنة 1935، ثم ما لبث أن تطور المفهوم وأصبح يُعرف بـ"التدريب المطلق" على يد "موريست Morriset" سنة 1936 (محمد عبد الفتاح عنان، 1995، ص 60). وفي العام نفسه، أدخل "بيري Perry" مصطلح "التدريب التصوري"، وظل هذا المصطلح مستخدماً حتى سنة 1964، حيث قام "اجيسترون Egstron" بتعديله ليُعرف باسم "التصور العقلي". وفي مراحل لاحقة، استقر المصطلح أخيراً على "التدريب العقلي" كما هو معروف اليوم (زكي محمد حسن، 1997، ص 70)

هذا التطور المفاهيمي يعكس التحول التدريجي من رؤية بدائية للتصور العقلي كعملية ذهنية بسيطة، إلى اعتباره أداة تدريبية قائمة بذاتها، تُستخدم بشكل منظم ضمن البرامج التدريبية الرياضية والنفسية.

2-2- أنواع التصور العقلي

يمكن تصنيف أنواع التصور العقلي بناءً على الحواس المشاركة في عملية التصور. فبالرغم من أن التصور العقلي غالباً ما يُربط بالحاسة البصرية، إلا أن الحواس الأخرى تلعب دوراً لا يقل أهمية عنه، مثل الحواس السمعية، اللمسية، الحركية، الذوقية، وحتى الحسية الداخلية.

وفقاً لما أشار إليه كل من وينبرغ وغولد (Weinberg (Robert S.) & Gould (Daniel)، فإن الاعتماد على أكثر من حاسة خلال عملية التصور يجعل الصورة العقلية أكثر واقعية وحيوية، مما يعزز من تأثيرها على الأداء الرياضي (Weinberg &

(Gould, op. cit, p. 291) على سبيل المثال، يلعب الإحساس الحركي دورًا بارزًا في المجال الرياضي، لأنه يُمكن الفرد من الشعور بوضعية جسمه أثناء تنفيذ الحركة، مما يعزز من القدرة على إعادة إنتاج المهارة بدقة أثناء الأداء الفعلي.

وتضيف إليزابيث قروبوت Elisabeth Grebot ، من خلال منظور علم النفس المعرفي المعاصر، أن التصور العقلي لا يُصنف الأشخاص وفق نوع معين من التصور فقط، بل ينظر إلى قدرتهم على تشكيل سلاسل متعددة من الصور الذهنية بمختلف أنواعها، وهو ما يمكن تدريبه وتطويره عبر الممارسة المنتظمة. (Grebot, 1994, p. 63)

2-2-1- الصور البصرية

يُقصد بها استحضار صور مرئية لأشخاص أو أماكن أو أشياء مألوفة، مثل وجه زميل أو باب الدخول إلى مقر العمل أو ألوان الجدران في قاعة التدريب.

2-2-2- الصور السمعية

تتعلق بمحاولة استرجاع أصوات مألوفة كصوت جرس المدرسة، رنين الهاتف، أو ضجيج السيارات، مما يُساعد على تهيئة الحالة الذهنية المرتبطة بالمواقف التدريبية أو التنافسية.

2-2-3- الصور اللمسية

تشمل استحضار الإحساس باللمس، مثل ملمس الطباشير، أو منشفة ناعمة، أو سطح الجلد أو الماء، وتفيد في حالات التدريب المرتبط بالإدراك اللمسي أو التوازن.

2-2-4- الصور الحسية

تركز على الإحساس الداخلي بالجسم، مثل شعور التمدد في الأرجل، الإحساس بالانقباض العضلي، أو الثقل عند رفع شيء، وهو عنصر مهم في الرياضات التي تعتمد على التوازن والتحكم العضلي.

2-2-5- الصور الحركية

تهدف إلى التركيز على الإحساس العضلي عند أداء حركة معينة، كأن يتخيل الرياضي حركة القفز أو الجلوس أو رمي الكرة، مع استحضار الشعور بالعضلات أثناء التنفيذ.

2-2-6- الصور الذوقية

وهي أقل شيوعًا ولكنها مفيدة في رياضات أو حالات خاصة، مثل استحضار طعم الملح أو السكر أو الشوكولاتة ضمن بيئة تدريبية تتطلب تنشيط الذاكرة الحسية.

2-3- أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي

أثبتت البحوث أن التصور العقلي لا يُعتبر مجرد مكمل للتدريب البدني، بل هو أداة أساسية تُستخدم لتحقيق أعلى المستويات في الأداء الرياضي وتطوير الصحة العامة. وقد تنوعت التعريفات المرتبطة به بحسب المهارات التي يخدمها؛ فهناك من اعتبره وسيلة لتحسين المهارة الحركية ومحتواها، وآخرون ركزوا على دوره في العملية التعليمية وتعديل السلوكيات، فيما ركز البعض على قدرته على استرجاع الخبرات السابقة والمهارات دون الحاجة إلى الرؤية الفعلية للحركة.

التعريف الشامل الذي يجمع هذه الاتجاهات هو ذلك الذي ينظر إلى التدريب العقلي كأداة متكاملة للإعداد النفسي والبدني، تساعد في الاستعداد للمنافسات، وترسيخ المهارات من

خلال التكرار المنتظم ضمن بيئة ذهنية صحية. كما أن الربط بين التدريب العقلي والصحة النفسية العامة يُعد من أبرز الاتجاهات الحديثة التي تهدف إلى تعزيز الإنسان في أبعاده الجسدية والعقلية معًا.

2-4- دور التصور العقلي

يُعدّ التدريب العقلي أحد الأركان الجوهرية في منظومة إعداد الرياضيين، خاصة في مرحلة ما قبل خوض المنافسات، إذ يركز هذا النوع من التدريب على تمكين اللاعب من تصور الحركات والمهارات وتسلسل الأداءات المختلفة، بما يشمل أيضًا توقع المواقف التنافسية، وتحليل أداء الخصم، واستحضار البيئة الكاملة للمنافسة من ملعب، وحكام، وأدوات، ومؤثرات خارجية.

فمن خلال تعزيز القدرات الذهنية للاعب، يصبح أكثر قدرة على إصدار قرارات دقيقة وسريعة في مواقف الضغط، وهو ما يمثل عنصرًا حاسمًا في الإنجازات الرياضية. ولهذا، لا يُنظر إلى التدريب العقلي كأداة مكملة فقط، بل كجزء لا يتجزأ من البرنامج التدريبي الشامل، بل ويتعدى دوره حدود التهيئة للمنافسات ليشمل أيضًا مراحل تعلم المهارات الحركية، والتأقلم مع المواقف الجديدة، مما يجعل منه أداة تعليمية ذات فعالية عالية.

وتشير الدراسات إلى أن هذا النوع من التدريب قد دخل ضمن المناهج التربوية في بعض الدول الرائدة في المجال الرياضي، كأستراليا والسويد، حيث حُصص له ما لا يقل عن خمس عشرة دقيقة في كل حصة تدريبية بدنية (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، ص 80). ويزداد أثره الإيجابي مع التكرار المنتظم، إذ يُسهم في تطوير القدرة على التنبؤ بالمواقف المستقبلية أثناء المنافسة، وتوجيه الأداء نحو الاستجابة الأفضل.

كما يُسهم التدريب العقلي في تخفيف التأثيرات النفسية السلبية كالتوتر والقلق، من خلال بناء تصورات إيجابية للأداء، واستبعاد الصور الذهنية السلبية التي قد تخلق توقعات فاشلة تقلل من فعالية الأداء. وبذلك، يساعد هذا التدريب على زيادة الثقة بالنفس والتركيز العقلي والانفعالي، مما يعزز الأداء الرياضي في مجمله.

وتجدر الإشارة إلى أن التدريب العقلي لا يعتمد على الاجتهاد فقط، بل يستند إلى أسس علمية ونظرية مستمدة من علم النفس الرياضي والبحوث التربوية. وقد تم تطوير عدد من الأدوات والأجهزة التقنية التي تسمح بقياس الحالة الذهنية للاعبين بشكل موضوعي، مما أتاح إمكانية تشخيص نقاط الضعف الذهني بدقة ووضع برامج علاجية وتطويرية مناسبة.

وقد تم تطبيق برامج تدريب عقلي على مدى سنوات طويلة شملت رياضيين من تخصصات متعددة، وبيّنت نتائجها فعالية كبيرة، حيث وصلت بعض الدراسات إلى مدة تقييم امتدت لأكثر من 15 سنة، وتم اعتمادها من قبل هيئات علمية دولية (نفس المصدر)

ومن بين النتائج اللافتة أن التدريب العقلي قد أثبت قدرته على تعزيز التحكم الذاتي، وزيادة التركيز والانتباه، والتقليل من الانفعالات السلبية، إلى جانب بناء الثقة بالنفس، وكلها عناصر ضرورية لبلوغ الأداء المثالي. كما أن أهمية هذا النوع من التدريب قد تجاوزت المجال الرياضي لتطال ميادين أخرى كالفنون، والصحة، والتأهيل، والتعليم، وجودة الحياة.

وفي المؤتمر الدولي حول "التدريب العقلي والتفوق" المنعقد في أوتاوا (كندا) سنة 1995، تم تسليط الضوء على البعد العلاجي للتدريب العقلي، حيث استُخدم في بعض المستشفيات الأجنبية كوسيلة لتحمل الألم، ما أدى إلى خفض كبير في استهلاك

المسكنات. وقد بيّنت بعض البرامج أيضًا أنه يُساعد على تحسين جودة النوم، وتقوية الإرادة لدى المصابين بأمراض مزمنة (السيد عبد المقصود، 1997، ص 62)

كما يساهم التدريب العقلي في بناء مهارات التعامل مع الضغط النفسي، ورفع تقدير الذات، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الحياة. وهذه المكاسب المعرفية والانفعالية تتسم بالاستدامة، بعكس اللياقة البدنية التي قد تتراجع بعد التقاعد الرياضي، مما يجعل التدريب العقلي أداة فعالة في بناء "لياقة عقلية" طويلة الأمد.

2-5- أهداف التصور العقلي

حدد الباحث (محمد العربي شمعون، 1996) مجموعة من الأهداف الرئيسية التي يسعى التدريب العقلي إلى تحقيقها، وهي كالتالي:

- رفع جودة الأداء المثالي: من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة بالحالة المثلى للأداء الرياضي، ما يساهم في الوصول إلى أقصى درجات التركيز والجاهزية الذهنية أثناء المنافسة.
- تحسين التكرار والتحكم: إذ يعمل التدريب العقلي على تمكين الرياضي من إعادة إنتاج الأداء المثالي بشكل متكرر، والتحكم في أدائه تحت مختلف الظروف.
- إزالة العوائق الذهنية: يساعد على تخطي الحواجز النفسية التي تعرقل تطور الأداء، مثل التردد، أو الخوف من الفشل، أو ضعف التركيز.
- الحد من أسباب التراجع: من خلال مواجهة العوامل الذهنية والانفعالية التي تؤدي إلى تدهور المستوى، والعمل على استبعادها تدريجيًا.
- زيادة فعالية التدريب البدني: عبر تحسين جودة ونظام التدريب، وزيادة القدرة على الراحة واستعادة الشفاء بعد فترات الجهد المكثف، مما ينعكس إيجابًا على الأداء البدني.

- تحقيق التكامل بين العقل والجسم: حيث يتم تطوير المهارات العقلية بالتوازي مع الجوانب البدنية، مما يؤدي إلى إعداد شامل ومتكامل للرياضي.
- تعزيز الصحة العامة: من خلال خفض مستويات التوتر والضغط النفسي، وتعزيز الشعور بالرفاهية والرضا الذاتي، وهو ما يُعد جزءًا أساسيًا من تطوير الشخصية الرياضية المتوازنة.

2-6-مبادئ التصور العقلي

يشير (عبد الفتاح عنان، 1995) إلى مجموعة من المبادئ الأساسية التي تُشكل الأساس النظري والعملي للتدريب العقلي، والتي يجب مراعاتها لضمان فعاليته واندماجه بشكل متكامل ضمن البرنامج التدريبي للرياضي. من أبرز هذه المبادئ:

2-6-1-استخدام العقل كبديل للجهد البدني الإرادي

يُعد هذا المبدأ جوهريًا في فهم التدريب العقلي، حيث يهدف إلى تدريب اللاعب على كيفية توظيف العمليات الذهنية كبديل جزئي أو مؤقت للجهد البدني المباشر. ففي حالات معينة، قد تكون الاستجابة العضلية أو الأداء البدني غير كافٍ لتحقيق الهدف المرجو، أو قد يكون مكلفًا من حيث الطاقة والجهد، وهنا يُوظف العقل لإيجاد بدائل فعّالة.

على سبيل المثال، يمكن للاعب العدو أن يسترجع ذهنيًا مشهد الجري على المضمار، متخيلاً تسلسل الحركات، وسرعة الخطوات، والإيقاع الحركي، مما يساعد على ترسيخ الأداء العصبي العضلي بطريقة فعّالة دون الحاجة إلى الإنهاك الجسدي. هذا التصور الذهني، الذي يُصاحبه تحفيز عصبي موجه للعضلات، يُعد نوعًا من التدريب غير المباشر ذي فاعلية كبيرة.

وفي تجربة تطبيقية ثانية، تُطرح مقارنة بين طريقتين لمقاومة ثني الذراع من مفصل الكوع بمساعدة زميل. في الطريقة الأولى، يبذل الرياضي أقصى جهد بدني لمنع انثناء الذراع، بينما في الطريقة الثانية يُستخدم التصور العقلي، حيث يتخيل اللاعب أن ذراعه هي عارضة حديدية مثبتة في الحائط لا يمكن ثنيها. ويكمن الهدف هنا في المقارنة بين الجهدين المبذولين في كلا الطريقتين، وتحليل كفاءة الأداء العقلي في تعزيز القدرة على التحكم دون إجهاد عضلي مفرط.

2-6-2- النظر إلى المهارات العقلية بنفس أهمية المهارات البدنية

يرتكز هذا المبدأ على اعتبار المهارات العقلية عنصرًا أساسيًا ومتكافئًا في الأهمية مع المهارات البدنية، ويؤكد أن الإعداد العقلي يجب أن يُعطى نفس القدر من الاهتمام والتخطيط ضمن البرنامج التدريبي.

ويقوم هذا التصور على جملة من الفرضيات الفكرية التي تمثل الفلسفة الحديثة للتدريب العقلي، نوجزها فيما يلي:

- إن النمو والتطور الإنساني لا يحدث بشكل عشوائي، بل يتم عبر التحكم في مجموعة من العمليات الذهنية المدربة داخل العقل البشري.
- يبدأ نمو النموذج الرياضي المتكامل من التصور العقلي لأهداف الأداء والمهام المرتبطة به، وليس فقط من خلال الأداء العضلي.
- ينظر هذا النموذج إلى الإنسان ككائن موجّه نحو المستقبل وليس محكومًا بماضيه، أي أن الحاضر العقلي والتصورات الذهنية المستقبلية تلعب دورًا أكبر من التجارب السابقة.
- يمكن الوصول إلى حالات مثالية من الأداء والاستشفاء وتحقيق التوازن الذهني عبر أدوات مثل الإيحاء العقلي، خاصة عندما لا يكون الواقع الميداني متاحًا.

- إن مبادئ الأداء الرياضي العالي والصحة العامة ليست فقط نتيجة تدريبات بدنية، بل يمكن التعرف عليها وتطويرها والسيطرة عليها من خلال التمرينات الذهنية المنظمة (السيد عبد المقصود، 1997، ص 87)

بناءً على هذا المبدأ، يجب أن تتضمن الخطة التدريبية العقلية مجموعة من المهارات المحددة مثل: التركيز الذهني، التصور العقلي، الاسترجاع الذهني، التحكم في التوتر، إعادة بناء الإدراك المعرفي، استبعاد الأفكار السلبية، وإعادة التكوين الذاتي. وينبغي أن تُعامل هذه المهارات بنفس الاهتمام الموجه لعناصر اللياقة البدنية كالقوة، والمرونة، والسرعة، والرشاقة، حيث إن كلا الجانبين - البدني والعقلي - يُكملان بعضهما البعض في تحقيق الأداء المثالي.

ويحذر الباحث من إغفال هذا الجانب العقلي، حيث إن إهماله قد يؤدي إلى ضعف في الأداء، بصرف النظر عن جودة اللياقة البدنية، مما يجعل التدريب العقلي ضرورة لا يمكن تجاوزها في المسار التكويني للاعب المحترف.

2-7- أساسيات وشروط التصور العقلي

يُعد التدريب العقلي أحد المحاور الجوهرية في إعداد الرياضي، غير أنه لا يُحقق فعاليته المرجوة ما لم يُؤسس على شروط نفسية ومهارية وتنظيمية دقيقة. وقد ركزت العديد من الدراسات النفسية والرياضية على مجموعة من الشروط الأساسية التي تُعد بمثابة الأرضية التي يبنى عليها التدريب العقلي الفعّال.

يشير تايلور (Taylor) إلى أن أحد أهم الشروط الأولية لنجاح التدريب العقلي هو وجود علاقة ثقة بين الأخصائي النفسي والرياضي، إذ تُعد هذه العلاقة ضرورية لبناء تواصل فعّال، وتقبل الرياضي للتدريب وتطبيقاته. (THILL & FLEURENCE, 1998, p.7)

كما أن الحالة النفسية للرياضي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تنفيذ برامج التدريب العقلي. فالعوامل مثل الدافعية، والتركيز، والثقة بالنفس تختلف من رياضي لآخر، وتؤثر بشكل مباشر على فعالية الاستجابة للتدريب العقلي. الرياضيون الذين يعانون من تدنٍ في هذه المهارات قد لا يُظهرون استجابة إيجابية، بل قد يشعرون بالملل أو الإحباط، مما يُضعف استعدادهم يوم المنافسة ويحول دون استثمار قدراتهم الحقيقية.

ولذلك، فإن أولى خطوات التدريب العقلي تبدأ بـ تشخيص نقاط القوة والضعف لدى كل رياضي على حدة، وبناء استراتيجيات مخصصة تتماشى مع شخصيته ونمطه المعرفي والانفعالي.

يقترح تايلور مراعاة عدة عناصر عند تصميم التدريب العقلي المناسب، من بينها:

- الطبيعة الفيزيولوجية للرياضة: هل تتطلب طاقة لاهوائية أو مداومة هوائية؟
- درجة الدقة المطلوبة في الأداء الحركي.
- مدة المنافسة: قصيرة، متوسطة، طويلة.
- نوع التخطيط: قصير المدى أم طويل المدى.

2-8- شروط نجاح التصور العقلي:

1. توقع نتائج إيجابية: يجب أن يقتنع اللاعب مسبقًا بفعالية التدريب العقلي، ويؤمن بالدور الذي يمكن أن يلعبه في تطوير الأداء الذهني والحركي. فكلما زادت قناعة اللاعب، زادت استجابته وتحفزه.
2. الخبرة السابقة: تمثل أحد الشروط الجوهرية، حيث أثبتت الدراسات (مثل Schram, 1967) أن التدريب العقلي يُصبح أكثر تأثيرًا عندما يُبنى على تجارب واقعية سابقة، إذ يساهم ذلك في تنشيط الأنماط العصبية المرتبطة بالحركة.

3. الذكاء واللياقة البدنية: تؤثر درجات الذكاء على جودة الاستفادة من التصورات العقلية (Harre) ، كما أن مستوى اللياقة العامة يدعم قابلية تطبيق التدريب العقلي بشكل فعال

(Jeffry, 1995؛ Doyle, 1968؛ Winitely, 1962) ، ص 76)

4. الانتظام في التدريب: تشير البحوث إلى أن انتظام التدريب الذهني على فترات منتظمة يُساعد في ترسيخ المهارات وزيادة التكيف العصبي

(Summers, 1995؛ Luebke؛ Start, 1960) ، ص 80)

5. مراعاة بيئة الأداء الواقعية: يجب أن تُمارس الجلسات في أجواء مشابهة للمنافسات قدر الإمكان، من حيث الأدوات والمساحات، ما يعزز الارتباط بين التصور الحركي والواقع التطبيقي.

6. التركيز على الأداء الصحيح: يُنصح بتصوير النموذج المثالي للأداء فقط، لأن تصور الأخطاء يرسّخها ضمن التمثيل العصبي ويزيد احتمالية تكرارها في الواقع.

7. أسلوب الأداء المهاري: من المهم أن يرتبط التدريب العقلي بالفهم الكامل لمجال التخصص الرياضي، بحيث يُراعي أبعاد الأداء والرموز التكتيكية والفنية المرتبطة به (Linda A.B, 1989؛ Kaufmann & Rahim, 1973)

8. شمول المهارة: يجب أن يُتصور الأداء ككل، وليس فقط أجزائه المعزولة. فتجزئة التصور قد تُحدث فجوة بين ما يتم تخيله وما يُطلب تطبيقه، مما يؤدي إلى أخطاء وظيفية في الأداء.

9. الإحساس الحركي: يُعد الإحساس الحركي عنصراً تكاملياً في التدريب العقلي، إذ يُفعل المثيرات العصبية ويُعزز الشعور بالحركة أثناء التصور.

10. الإيقاع الحركي : يجب أن يُحاكي التدريب العقلي نفس سرعة الإيقاع الواقعي للأداء، لأن تغيير السرعة في التصور يؤدي إلى تغيير في الأنماط العصبية (Fuigita, 1994) ، وهو ما قد يؤدي إلى أخطاء في التنسيق.
11. التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة : يُفضل تخصيص حصة ذهنية قبيل المنافسة، تختلف مدتها حسب حاجة اللاعب، مع مراعاة مبدأ التوقف عند الإشباع الذاتي، والتركيز على نوعية التكرارات لا كميتها.

(Martens, 1987, p.56؛Barago, 2000)

12. الاتجاه الإيجابي : يُعد الحافز الذاتي من العوامل الحاسمة في فعالية التدريب العقلي، حيث أن الرياضي المتحمس والمقتنع يُظهر قدرة أكبر على التكيف والتحسن، مقارنة بمن يتعامل مع التدريب العقلي كواجب إضافي.

2-9-مكانة التصور العقلي في التدريب الرياضي

أضحى التدريب الرياضي في العصر الحديث منظومة متعددة الأبعاد، تتجاوز الإعداد البدني والمهاري لتشمل الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية، وهو ما أكدته بوت (Butt, 1987) حين صنّف التدريب الرياضي إلى خمسة أبعاد رئيسية:

1. التدريب للياقة البدنية؛
2. التدريب المهاري؛
3. التدريب المعرفي؛
4. التدريب الانفعالي؛
5. برامج المساعدة الاجتماعية.

ويُعد البعدان الأول والثاني الأكثر شيوعاً في التطبيق العملي، حيث يتم التركيز غالباً على الإعداد البدني والتقني كمرتكزين أساسين لاكتساب المهارات وتحقيق الجاهزية للمنافسة. ومع ذلك، فإن الاقتصار على هذين البعدين لم يعد كافياً في ظل ما تفرضه الرياضة التنافسية الحديثة من تحديات عقلية ونفسية، وهو ما أدى إلى بروز أهمية البعدين الثالث والرابع، وهما من مجالات علم النفس الرياضي.

2-9-1- التدريب المعرفي

يُعنى التدريب المعرفي بالجانب الذهني المرتبط بطريقة تفكير اللاعب، والتي تنعكس بدرجة كبيرة على سلوكه أثناء التدريب والمنافسة. يهدف هذا النوع من التدريب إلى تزويد الرياضيين بالأدوات والاستراتيجيات الذهنية المناسبة للتحكم في الأفكار، وتعديل السلوك، وتعزيز الأداء الحركي من خلال تحسين الاستجابة للمواقف التنافسية.

وفي هذا السياق، يُصنّف التدريب العقلي كأحد مكونات التدريب المعرفي، إذ يسهم بشكل فعال في:

- اكتساب المهارات الحركية؛
- التحكم في الضغوط التنافسية؛
- التهيئة النفسية للدخول في المنافسات.

ويعتمد التدريب العقلي على نظريات معرفية وعلمية، ويُطبق باستخدام برامج مخصصة تهدف إلى تنمية المهارات العقلية مثل التصور الذهني، الانتباه، التركيز، وضبط الانفعالات. وقد أثبتت العديد من التجارب العالمية فعاليته في رفع مستوى الأداء لدى الرياضيين من مختلف المستويات والاختصاصات.

2-9-2- التدريب الانفعالي

يُركز هذا النوع من التدريب على الجانب الوجداني والانفعالي المرتبط بالقلق، التوتر، الغضب، العدوان، والضغط النفسية التي تواجه الرياضي خلال مسيرته التدريبية أو التنافسية. ويهدف إلى:

- خفض مستوى القلق والانفعالات السلبية؛
- تعزيز التوازن الانفعالي؛
- تنمية السمات النفسية المرتبطة بالنجاح الرياضي، مثل الثقة بالنفس، المثابرة، والهدوء تحت الضغط.

يمتاز التدريب الانفعالي بكونه لا يقتصر على مرحلة الاستعداد للمنافسات، بل يمتد إلى الإعداد طويل المدى، خاصة في المراحل التكوينية (الناشئين)، من أجل غرس السمات الانفعالية الإيجابية وتطوير شخصية الرياضي بشكل متكامل.

وقد ساعد التطور العلمي والتقني في هذا المجال على ابتكار أدوات وأجهزة تقييم نفسية دقيقة تُستخدم في التشخيص والتوجيه، مما يُمكن المدربين من تصميم برامج فردية فعالة تتناسب مع احتياجات كل لاعب.

خلاصة الفصل:

إن التصور العقلي، رغم انتمائه للبعد المعرفي، يُعد ركيزة محورية في منظومة التدريب الرياضي الحديثة، نظراً لما يوفره من تقنيات ذهنية تسهم في دعم القدرات المهارية، والتحكم في المشاعر، وتحقيق الأداء العالي. ويدعو هذا إلى إعادة النظر في المنظومة التقليدية للتدريب، والانتقال نحو نموذج تكاملي يدمج كل الأبعاد الخمسة لتحقيق النمو المتوازن للاعب، بدنياً، ذهنياً، نفسياً، واجتماعياً.

الفصل الثالث: مهارات كرة القدم

تمهيد

- 3-1- الإعداد المهاري أو التكنيكي
- 3-2- مفهوم المهارات التقنية الأساسية
- 3-3- أقسام المهارات الأساسية
- 3-4- ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات
- 3-5- مراحل تعلم المهارات و التقدم بها حتى الآلية
- 3-6- مهارة التسديد

خلاصة الفصل

تمهيد

تمهات كرة القدم تمثل أساساً حيويأ لأداء اللاعبين على المستوى الفردي والجماعي. تعتبر هذه المهارات مفاتيح لتحقيق التفوق الرياضي والنجاح في المنافسات المختلفة. يتناول هذا الفصل دراسة عميقة لأنواع مهارات كرة القدم الأساسية، بدايةً من التحكم بالكرة وانتقال إلى تقنيات التمرير، التسديد، والمهارات الفردية المتقدمة مثل الدريل والقفزات والتسديدات من خارج المنطقة.

3-1- الإعداد المهاري أو التقني

يقصد بالإعداد المهاري كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة و الإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. (بن قوة علي، 2004، ص 65)

التقنية أو المهارة في كرة القدم تعني كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في إطار قانون كرة القدم. تتوقف نتائج المباراة على إجابة اللاعبين للمهارات الأساسية المختلفة و قدرتهم لتوظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق و التحكم التقني يحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب. كما يعتبر اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة و يكتسب أهمية خاصة في الفريق، مع العلم بأن المهارات التقنية المتعددة لكرة القدم يكمل كل منها الآخر. فاللاعب كي يجري بالكرة أو كي يصوبها لابد أن يكون قد سيطر عليها، و كذلك إذا ما راوغ لا بد أن يكون متحكماً تماماً فيها، و كذلك غالباً ما ترتبط المراوغة بالتصويب أو التمير سواء كان قصيراً أو طويلاً. (مفتي إبراهيم حماد ، 1999، ص 35).

3-2- مفهوم المهارات التقنية الأساسية:

يعتبر تكتيك كرة القدم العامل الحركي الذي يكون، بالإضافة إلى عوامل أخرى لنشاط اللاعب الفردي أثناء المباراة ويشمل جميع الحركات بالكرة و بدون كرة.

يتفق كل من اشرف جابر و صبري العدوي، حنفي مختار، محمد عبد صالح و مفتي إبراهيم، على أن المهارات التقنية الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة.

3-3- أقسام المهارات الأساسية:

تنقسم المهارات في كرة القدم إلى قسمين:

- مهارات أساسية بدون كرة.

- مهارات أساسية بالكرة.

- المهارات الأساسية بدون كرة

3-3-1- المهارات الأساسية بدون كرة

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة و من أهم هذه الحركات التي يمكن ملاحظتها، مهارة الجري و تغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي، خلفي أو جانبي زيادة على مهارة الوثب و مهارة الخداع بالنظر أو الخداع بالذرع. كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية و من المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة ومتعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية و يصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم، أي أنه هناك ارتباط بين المخزون من المهارات و الصفات البدنية من جانب آخر. (بطرس رزق الله، 1992، ص 119).

3-3-2- المهارة الأساسية بالكرة :

و هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة و تشمل الطرق المختلفة للعب الكرة. تعتمد المهارات الأساسية بالكرة على مهارات ضرب الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة المروعة، ضرب الكرة بالرأس، المهاجمة رمية التماس و مهارات حارس المرمى²(ثامر مصن، واثق ناجي ، 1989، ص 41)

3-3-2-1- مهارة الإحساس بالكرة

تعني مقدرة اللاعب على تطويع الكرة و تحريكها بأجزاء جسمه المختلفة. تعكس هذه التقنية مدى إحساس الأجزاء المختلفة لجسم اللاعب بوزن الكرة و ملمسها و تقدير خط سيرها و حركة دورانها و شكلها.

تتمى هذه التقنية مقدرة عضلات أجزاء الجسم المختلفة في التعامل مع الكرة بدفعها بدرجات مختلفة من القوة طبقاً لإرادة اللاعب ذاته، و تحريكها على الأرض أو في الهواء. (مفتي إبراهيم حماد، ، 1999، ص 35)

3-3-2-2- مهارات تمرير الكرة بالقدم

- التمرير القصير بباطن القدم:

لأداء هذه التقنية جيداً يميل الذراع للأمام مع الاحتفاظ بتوازن الجسم، ثم ضرب الكرة من منتصفها بباطن الكرة مثبتة بالقوة المناسبة مع متابعتها.

- تمرير بخارج القدم

توضع القدم الضاربة خلف و إلى الجانب من الكرة ، يثبت مشط القدم ليضرب الكرة بالقوة في الاتجاه المرغوب.

- التمرير الطويل بالقدم

يقترّب اللاعب إلى الكرة بزواوية و سرعة مناسبة، ثم يضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من أسفلها بالقوة المناسبة بحيث تتابع الساق الضاربة الحركة خلف الكرة.

التمرير بالرأس : تثبيت عضلات الرقبة مع فتح العينين و إغلاق الفم لتضرب الكرة بجانب الجبهة أو منتصفها، مع الاحتفاظ باتزان الجسم بعد الضرب.

3-3-2-3- تقنية الجري بالكرة :

أهم النقاط الفنية للجري بالكرة بداخل و خارج القدم هي دفع الكرة بلمسها بخارج أو داخل القدم مع الاسترخاء المناسب لأجزاء الجسم، و تبادل توجه النظر بسرعة للكرة و المساحة المحيطة.

(LOUIS, 1991, p 34.)

3-3-2-4- السيطرة على الكرة :

نتطرق في كلامنا عن السيطرة على الكرة بعنصرين وهما كتم الكرة الملامسة للأرض و امتصاص الكرات في الهواء .

أ- كتم الكرة بلامستها للأرض:

- ✓ كتم الكرة بأسفل القدم.
- ✓ كتم الكرة بباطن القدم وخارجها.
- ✓ كتم الكرة بالبطن
- ✓ كتم الكرة بقصبة الساق.

ب- امتصاص الكرة في الهواء :

يجب الاقتراب إلى المكان أسفل أو خلف الكرة مع اتخاذ وضع الاستعداد للسيطرة، و العمل على ارتخاء الجزء الذي يسيطر على الكرة و سحبه قليلا للخلف مع توجيه الكرة إلى اتجاه الحركة التالية من بين تقنيات امتصاص الكرة في الهواء نجد:

-امتصاص الكرة بالصدر قبل ملامستها الأرض

-امتصاص الكرة بالصدر بعد ملامستها الأرض

-امتصاص الكرة بباطن القدم

-امتصاص الكرة بوجه القدم

- امتصاص الكرة بالفخذ.

- امتصاص الكرة بالرأس.

3-3-2-5- تقنيات التصويب

هناك عدة تقنيات التصويب في كرة القدم و التي نذكرها فيما يلي:

أ- التصويب بوجه القدم للكرة:

أهم النقاط الهامة :

الاقتراب السريع للكرة

المرجحة المناسبة للقدم الضاربة خلفا ثم أماما أن يلاقي وجه القدم الكرة مفرودا و الركبة وفق الكرة

- الاحتفاظ بالرأس موجها للأسفل أثناء التصويب ثم متابعة مركز التصويب.

ب-التصويب بخارج الرجل:

يجب الاقتراب بسرعة إلى الكرة باختيار القدم المناسبة للضرب مع لفها للداخل قليلا و ملاقاة خارج القدم مفروود

مشدود لمنتصف الكرة مع الاحتفاظ بالرأس ثابتة و متابعة حركة التصويب.

ج- التصويب الصاعد للكرة الهابطة :

عمل زاوية بوجه القدم المشدود المفروود لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة، مع الاحتفاظ بتوازن

الجسم مع ميل خفيف للخلف أثناء ملامسة الكرة.

د-التصويب بالرأس :

أهم النقاط الفنية للتصويب الجيد بالرأس هي:

توليد قوة للتصويب بميل الجذع للخلف ثم للأمام ومقابلة الكرة بجهة الرأس في منتصفها، مع متابعة ضرب

الكرة و الهبوط محتفظا بالاتزان و هناك نوعين و هما:

- التصويب بالرأس من الارتقاء بالقدمين

- التصويب بالرأس من الارتقاء بقدم واحد.1.(حسن عبد الجواد،1998، ص 36)

3-3-2-6- تقنيات المراوغة و التمويه و الخداع

للأداء الجيد لهذه التقنيات يجب تنفيذ خداع متقن ثم الانطلاق في الاتجاه المطلوب مع مراعاة السيطرة التامة على الكرة أثناء تنفيذ المراوغة و الرشاقة في الأداء.

أهم تقنيات المراوغة مايلي:

- المراوغة بالتمويه إلى الجانب
- المراوغة بالتمويه في جانبيين عكسيين و المرور في الثالثة.
- المراوغة بالتمويه للتصويب.
- المراوغة بحسب الكرة للخلف ثم دفعها للأمام .
- المراوغة بالتمويه لتمرير الكرة بباطن القدم ثم سحبها إلى الجانب العكسي.
- المراوغة بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري.
- المراوغة بإيقاف الكرة فجأة و عمل دائرة حول الذات.
- المراوغة بالتمويه لتمرير بخارج القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بسحب الكرة بأسفل القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بالتغيير الدائم للاتجاه بعيدا عن المنافس . 1(مفتي إبراهيم حماد، 1990، ص 150)

3-3-2-7- تقنيات مهاجمة الكرة :

في أداءها يجب الاقتراب بالسرعة المناسبة في اتجاه المهاجم المستحوذ على الكرة مع تركيز النظر عليها، كما يجب التفاعل مع الكرة و ليس جسم اللاعب، ثم مهاجمة الكرة في اللحظة التي تخرج فيها من قدم المهاجم بقوة للعمل على استخلاصها أو تشتيتها.

و أهم تقنيات مهاجمة الكرة ما يلي:

- قطع طريق الكرة أثناء تمريرها من منافس لمنافس آخر.
- استخلاص الكرة من المهاجم أثناء الجري.
- تشتيت الكرة العالية بعيدا عن المهاجم أثناء ذهابها إليه.

- مهاجمة الكرة أثناء وصولها للمنافس 2 (Pedro, 1977, 143)

3-3-2-8- مهارة رمية التماس:

لأدائها يجب إمساك الكرة بأصابع اليدين بقوة و ميل الجذع للخلف، ثم المرجحة السريعة للجذع أماما مع رمي الكرة من خلف الرأس و متابعة الحركة 3 (مفتي إبراهيم حماد ، 1998، ص 325)

يمكن القول بأن رمية التماس من المهارات الأساسية التي يجب أن يجيدها اللاعب، حتى يتمكن من استغلال قدرته في رمي الكرة إلى أكبر مسافة ممكنة للعمل على نجاح خطة اللعب. أصبحت رمية التماس من المهارات التي يستعملها الفريق للهجوم المباغت لأن تمرير الكرة من التماس للاعب في وضعية التسلل يسمح بها القانون، كما أصبحت تستعمل كالركنية، و لهذا يجب أن يستغلها الفريق في بناء الهجوم لتحقيق الهدف.

و هناك عدة أنواع لتنفيذ رمية التماس و هي كما يلي:

- رمية التماس و القدمان متلاصقان

- من الاقتراب

- من الثبات

- رمية التماس من وضع الساق أماما و الأخرى خلفا

- من الاقتراب

- من الثبات

- رمية التماس و القدمان متباعدتان من الثبات

3-3-2-9- حراسة المرمى:

طبيعة المهارات الأساسية لحارس المرمى تختلف عن باقي اللاعبين في المراكز الأخرى في الفريق حيث يختلف أدائه عنهم اختلاف ملحوظا و يرجع ذلك بطبيعة الحال إلى إمكانية استخدام حارس المرمى ليديه داخل منطقة جزاءه، كما أن إسهامه في الجوانب الخطئية للفريق يختلف أيضا عن باقي زملائه اللاعبين نظرا لمحدودية حركته داخل منطقة جزاء فريقه. (مفتي إبراهيم حماد، 1994، ص 328)

يمتاز حارس المرمى عن بقية اللاعبين بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنية و كفاءته الخطئية ليستطيع حماية مرماه بامتياز، كما يمتاز حارس المرمى بصفة الرشاقة، المرونة و القدرة على الوثب عالياً، و

بسرعة تلبية الاستجابة و سرعة البدء، كما يمتاز بالصفات النفسية منها التركيز، الشجاعة، العزيمة، القدرة على التصميم و الوعي الكامل لمسئوليته. من هذا نلاحظ أن حارس المرمى هو آخر خط الدفاع فلهذا يتحمل مسؤولية كبيرة في توجيه زملائه و أخذ المكان المناسب لالتقاط الكرة.

3-4-ميكانيزم (آلية) تعلم المهارات:

- تكوين الصورة العقلية للمهارة في ذهن اللاعب

- تلخيص المهارات

- استخراج البرنامج الحركي للمهارة.

3-5-مراحل تعلم المهارات و التقدم بها حتى الآلية:

يتم تعلم المهارات من خلال ثلاث مراحل رئيسية كما يلي:

3-5-1- المرحلة العقلية:

تهدف هذه المرحلة في تقديم المهارة الحركية للاعب من خلال الشرح و النموذج لإدراك اللاعب بالأداء الصحيح أو النقاط الفنية المكونة للمهارة حتى يتمكن اللاعب من تكوين صورة عقلية للمهارة.

3-5-2- المرحلة العملية (التطبيقية)

وضع النموذج العقلي للمهارة حيز التنفيذ بحيث يتم التركيز خلالها على كفاءة التطبيق و تنفيذ الأداء خاصة توقيت و توافق كل وجه من أوجه تتالي المهارة.

3-5-3- المرحلة الآلية

بعد التقدم التدريجي بالأداء حتى الوصول به إلى الأداء الآلي. تتميز هذه المرحلة بدرجة عالية من الدقة و درجة عالية من انسيابية الأداء و عدم تقطعه، أداء ثابت المستوى و غير متذبذب في محاولات الأداء المتتالية بذل أقل جهد ممكن أثناء تنفيذ المهارة، و أعلى درجات استثارة للدافعية و درجة عالية من المرونة والتكيف مع الظروف للأداء المحيطة بالمباراة.

3-6- مهارة التسديد:

تُعد مهارة التسديد (Shooting Skill) من المهارات الأساسية والحاسمة في لعبة كرة القدم، حيث تمثل النقطة الفاصلة بين بناء الهجوم وتحقيق الهدف، فهي الوسيلة النهائية التي يتم من خلالها تحويل الجهود الجماعية إلى نتيجة مباشرة على لوحة التسجيل، ويُعرّف التسديد على أنه "القدرة على ضرب الكرة بدقة وقوة باتجاه المرمى بهدف التسجيل، باستخدام أجزاء مختلفة من القدم وفي ظروف متغيرة داخل الملعب". (Ali, 2011, p. 96) وتتطلب هذه المهارة توافر مجموعة من القدرات البدنية والذهنية، منها التوقيت الجيد، والالتزان الحركي، وقوة العضلات السفلية، بالإضافة إلى سرعة اتخاذ القرار في أجزاء من الثانية.

وتكمن أهمية التسديد في أنه غالبًا ما يكون العامل الحاسم في نتيجة المباراة، خاصة في المواقف التي تتطلب دقة عالية تحت الضغط، مثل ركلات الجزاء أو التسديد من خارج منطقة الجزاء. وقد أشار الباحث **Reilly (2006)** إلى أن فعالية التسديد لا تعتمد فقط على القوة، بل تتعلق بشكل أكبر بزاوية التصويب، وضع الجسم، والقدرة على التنبؤ بحركة الحارس. (p. 202) كما أكدت الدراسات الحديثة أن تطور هذه المهارة يرتبط بشكل وثيق بنمط التدريب المعتمد، بما في ذلك التكرار الحركي، والتدريب الموقفي، والتغذية الراجعة اللحظية، والتصور العقلي.

وفي الفئات السنية الشبانية، يكتسي تدريب مهارة التسديد أهمية خاصة، نظرًا لما توفره هذه المرحلة من إمكانيات تعليمية لتثبيت الأداء الآلي وتنمية التنسيق العصبي العضلي، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على الكفاءة التهديفية للاعبين.

خلاصة الفصل:

في ختام هذا الفصل الذي تناولنا فيه لعبة كرة القدم، تبين لنا أن هذه الرياضة تتجاوز كونها مجرد نشاط بدني ، فهي منظومة متكاملة تجمع بين الأداء البدني العالي، والقدرات الفنية والتكتيكية، والتهيئة النفسية المتوازنة. وقد وقفنا على أهمية هذه اللعبة بوصفها ظاهرة عالمية لها أبعاد اجتماعية واقتصادية وثقافية، إضافة إلى بعدها الرياضي المحض، ما يجعل من ممارستها في فئة الأكاابر مسؤولية تتطلب إعدادًا علميًا مدروسًا وشاملاً.

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

تمهيد

5-1- الدراسة الاستطلاعية

5-2- منهج الدراسة

5-3- متغيرات الدراسة

5-4- مجتمع وعينة الدراسة

5-5- أدوات جمع البيانات

5-6- الخصائص السيكوسوماتية لأدوات الدراسة

5-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

خلاصة الفصل

تمهيد

تعتبر المنهجية العلمية الركيزة الأساسية لأي بحث علمي، إذ تمثل الإطار المنظم الذي يسير عليه الباحث للوصول إلى نتائج دقيقة وموثوقة تساعد في إثراء المعرفة العلمية وإضافة جديد هام في مجال الدراسة. تتحدد منهجية البحث بشكل رئيسي وفق طبيعة مشكلة البحث وموضوعه، حيث تستوجب بعض الموضوعات دراسات دقيقة ومنظمة تتطلب خطوات ميدانية وإجرائية واضحة، تهدف إلى تقليل الأخطاء وتحقيق أفضل استغلال للوقت والجهد. لذلك، كان من الضروري اختيار المنهج الملائم لمشكلتنا البحثية، واختيار عينة البحث بدقة، وتحديد أدوات القياس والاختبار المناسبة لتجربة البحث، وذلك لضمان وصولنا إلى نتائج صائبة وموثوقة.

5-1- الدراسة الاستطلاعية

تُعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة أساسية في أي بحث ميداني، تهدف إلى التمهيد للدراسة الرئيسية والتأكد من فاعلية أدوات القياس وتحديد طبيعة العينة المختارة. وقد سعى الباحث من خلال هذه المرحلة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- تحديد أفراد العينة الأساسية والتقرب إليهم ميدانياً؛
 - اختبار مدى صلاحية أدوات القياس ومدى ملاءمتها للعينة؛
 - التأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري التصور العقلي والمهارات محل الدراسة.
- وقد انطلقت هذه الدراسة الاستطلاعية خلال شهر فيفري، حيث باشر الباحث بالاتصال الميداني بلاعبين فريق دراسة ميدانية لنادي سريع أمل بالعائبة_مقرة_ (U17)، تم أولاً إجراء مقابلة مع مدرب الفريق بغرض شرح أهداف الدراسة وطلب التعاون في اختيار العينة، وقد أبدى المدرب استعداداً إيجابياً وساعد في تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، بناءً على المعايير المحددة مسبقاً.
- لاحقاً، تم التواصل المباشر مع اللاعبين وشرح موضوع البحث لهم وتحفيزهم على المشاركة، وقد أبدى معظمهم موافقة مبدئية، بينما تم استبعاد عدد محدود لأسباب خاصة.

كخطوة تطبيقية، قام الباحث بتوزيع مقياس تيل ولوريس لقياس التصور العقلي، والذي أثبت فعاليته من حيث سهولة الفهم ووضوح التعليمات مقارنة بمقاييس أخرى كاختبار كمال راتب. كما جُربت حصة تدريبية مأخوذة من برنامج التدريب العقلي على بعض اللاعبين لقياس مدى تفاعلهم مع المحتوى، وكانت النتائج إيجابية من حيث فهم اللغة وطبيعة الأداء.

كذلك، تم تنفيذ الاختبار القبلي على المجموعتين التجريبية والضابطة باستعمال نفس أدوات القياس، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية، مما يثبت تكافؤ المجموعتين في مستوى التصور العقلي والمهارات الفنية قبل بداية التدخل التجريبي.

وفي نفس المرحلة، قام الباحث بحساب ثبات كل من مقياس التصور العقلي وشبكة الملاحظة، بهدف التأكد من صلاحية الأدوات العلمية المعتمدة في هذه الدراسة.

5-2- منهج الدراسة

يُعد اختيار المنهج العلمي المناسب أحد الأسس الجوهرية لنجاح أي دراسة بحثية، ويعتمد تحديده على طبيعة موضوع البحث والأهداف المرجو تحقيقها. وبما أن موضوع دراستنا يتمحور حول " التصور العقلي وعلاقته بتطوير مهارة التسديد نحو المرمى في كرة القدم"، فقد ارتأى الباحث أن المنهج الوصفي هو الأنسب لهذا النوع من الدراسات، نظرًا لاعتماده على مقياس لقياس تأثير المتغير المستقل (التصور العقلي) على المتغير التابع (المهارات الرياضية)

5-3- متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: يمثل التصور العقلي المتغير المستقل في هذه الدراسة، حيث سعى الباحث إلى تطبيق برنامج خاص بالتدريب العقلي لتطوير هذه القدرة الذهنية لدى اللاعبين، بهدف معرفة أثرها على أداء مهارتي التسديد وضرب الكرة بالرأس.

المتغير التابع: يمثل في مستوى أداء مهارة التسديد ، باعتبارهما مهارتي المستهدفتين بالدراسة. وقد تم قياس هذا المتغير قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي لمعرفة مدى التطور الحاصل.

5-4- مجتمع وعينة الدراسة

المجتمع: اعتمد الباحث على العينة القصدية لاختيار مجموعة ممثلة من مجتمع الدراسة، حيث وقع الاختيار على فريق سريع أمل بالعائبة مقررة 17 سنة_ نادي بالجهوي الثاني، الذي ينتمي إلى ولاية المسيلة. وتم اختيار هذا النادي تحديدًا نظرًا للتسهيلات الكبيرة التي قدمها، سواء من حيث التواصل مع اللاعبين، أو توفير الشروط اللوجستية اللازمة لتنفيذ التجربة.

العينة: تكوّنت عينة البحث من 20 لاعبًا، وشاركوا في تنفيذ البرنامج التجريبي بكل التزام وتعاون، مما ساعد في جمع بيانات دقيقة وذات دلالة.

معايير اختيار العينة:

- اختيار اللاعبين الأكثر انضباطاً والتزاماً سلوكياً، بالتعاون مع مدرب الفريق؛
- أن يكون اللاعبون أساسيين في التشكيلة، وذلك لتسجيل أدائهم خلال المباريات كأداة للقياس؛
- أن يمتلك اللاعبون خبرة لا تقل عن سنة واحدة في الممارسة؛
- الاقتصار على عينة صغيرة نسبياً لضمان القدرة على ضبط مجريات التجربة بدقة.

5-5- أدوات جمع البيانات

من أجل الوصول إلى حلول علمية لإشكالية الدراسة والتحقق من صحة الفرضيات المطروحة، استعان الباحث بعدد من الأدوات المنهجية التي تُمكنه من جمع البيانات وتحليلها بدقة. وتتمثل هذه الأدوات فيما يلي:

الدراسة النظرية (المعطيات الببليوغرافية)

تُعد الدراسة النظرية أداة أساسية لفهم الخلفية العلمية والعملية للموضوع محل الدراسة، حيث اعتمد الباحث على مجموعة متنوعة من المصادر والمراجع، مثل: الكتب، المذكرات الأكاديمية، المجالات المحكمة، الجرائد الرسمية، النصوص المنشورة، والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع التصور العقلي والمهارات الحركية في كرة القدم. وقد تم الاستعانة بمصادر باللغتين العربية والأجنبية، بما يضمن شمولية النظرة وتنوع المرجعيات العلمية، ما ساعد في تأطير الدراسة من الناحية النظرية والمنهجية.

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

تم اعتماد مقياس التصور العقلي الرياضي كأداة رئيسية لجمع البيانات المتعلقة بمستوى التصور العقلي لدى اللاعبين، وهو من أحدث المقاييس المستخدمة في المجال الرياضي. وقد تم اختياره لعدة أسباب، من بينها:

- حداثة المقياس ومناسبته لموضوع الدراسة؛
- ملاءمته للمستوى الدراسي لعينة البحث، وقدرتهم على فهم التعليمات والإجابة بسهولة، كما ظهر في نتائج الدراسة الاستطلاعية.

يعتمد هذا المقياس على سلم تدريجي من 0 إلى 4 لقياس وضوح الصورة الذهنية لدى اللاعب، ويتضمن 15 سؤالاً موزعة على خمسة محاور أساسية، وهي:

• تصور الممارسة بمفردك

• تصور الممارسة مع الآخرين

• تصور مشاهدة الزميل

• تصور الأداء في المسابقة

ويتمثل الناتج العام للمقياس في المجموع الكلي للنقاط المحصلة عبر المحاور الخمسة، ما يسمح بقياس درجة التصور العقلي الإجمالية لدى كل لاعب بشكل كمي.

الملاحظة (شبكة ملاحظة الأداء المهاري)

لجمع بيانات دقيقة حول أداء اللاعبين لمهاتري التسديد وضرب الكرة بالرأس، تم استخدام أداة الملاحظة المنظمة من خلال شبكة ملاحظة معدة مسبقاً من طرف مختصين. وقد تم الاعتماد على هذه الأداة للأسباب التالية:

• قدرتها على تسجيل السلوكيات المهارية والتكتيكية بدقة؛

• توفير تقييم كمي وموضوعي لمستوى أداء المهارات؛

• ملاءمتها لتحليل سلوك اللاعبين حسب مراكزهم في الملعب (مدافع، وسط ميدان، مهاجم).

وقد تم ترتيب المؤشرات داخل الشبكة من الأكثر دلالة على الكفاءة المهارية إلى الأقل، ما يسمح بتقدير موضوعي لتطور أداء اللاعبين قبل وبعد التجربة.

5-6- الخصائص السيكوسوماتية لأدوات الدراسة

صدق وثبات أدوات الدراسة

تُعد مسألتا الصدق والثبات من الشروط الأساسية التي ينبغي أن تتوفر في أدوات القياس، لضمان دقة النتائج وموضوعيتها. وتتوفر عدة طرق لقياس صدق وثبات أدوات الدراسة، نذكر من بينها:

- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest)
- طريقة التجزئة النصفية (Split-Half)
- طريقة الاختبارات المتكافئة (Equivalent Forms)
- طريقة تحليل التباين (Analysis of Variance)

وقد استعان الباحث في هذه الدراسة بأكثر من طريقة لحساب ثبات أدواته القياسية، كما يلي:

حساب معاملات الثبات لمقياس التصور العقلي

اعتمد الباحث في حساب ثبات مقياس التصور العقلي على طريقة التجزئة النصفية، نظرًا لما توفره هذه الطريقة من توفير للوقت والجهد، مع ضمان دقة مقبولة في النتائج. وتتمثل هذه الطريقة في تقسيم المقياس إلى جزأين (عبارات فردية وعبارات زوجية)، ثم حساب معامل الارتباط بين جزئي الاختبار.

وقد أسفرت عملية التحليل الإحصائي عن النتائج الآتية:

الجدول (1): معامل الارتباط والثبات لمقياس التصور العقلي

المقياس	معامل الارتباط	معامل الثبات
مقياس التصور العقلي	0.79	0.93

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS_25

تشير القيم المسجلة في الجدول إلى أن درجة الثبات عالية جدًا (0.93)، وهو ما يعكس استقرار المقياس وصلاحيته للاستخدام في أغراض الدراسة العلمية.

حساب معامل الثبات لشبكة الملاحظة الخاصة بالمهارات

فيما يخص شبكة الملاحظة المعتمدة في تقييم المهارات الفنية للاعبين (وخاصة مهارتي التسديد وضرب الكرة بالرأس)، فقد استعان الباحث بطريقة إعادة الاختبار. حيث تم:

- تطبيق شبكة الملاحظة على أداء المجموعة التجريبية في مباراة أولى؛
- ثم إعادة تطبيقها في مباراة ثانية؛
- وبعد ذلك، تم حساب معامل الارتباط بين نتيجتي التطبيق الأول والثاني.

وقد أسفرت هذه العملية عن النتائج التالية:

الجدول (2): معامل الارتباط والثبات لشبكة الملاحظة

المقياس	معامل الارتباط	معامل الثبات
شبكة الملاحظة الخاصة بدقة التسديد	0.61	0.76

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS_25

رغم أن قيمة معامل الارتباط (0.61) تُعد متوسطة، فإن معامل الثبات (0.76) يُشير إلى درجة مقبولة من الاتساق الداخلي، مما يؤكد صلاحية أداة الملاحظة لقياس الأداء المهاري في هذه الدراسة.

5-7- الأدوات الإحصائية المستعملة

لتحليل البيانات الكمية المستخرجة من التطبيق الميداني، تم استخدام مجموعة من الأدوات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وأهدافه، وذلك من خلال برنامج المعالجة الإحصائية SPSS. وتتمثل أهم الأدوات الإحصائية المعتمدة في الآتي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية: لتوصيف البيانات وتحديد مدى انتشارها؛
 - اختبار (T) لستودنت: لقياس دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة؛
 - معامل الارتباط (بيرسون): لحساب ثبات الأدوات (الصدق الداخلي)، ولدراسة العلاقة بين درجة التصور العقلي والأداء المهاري لدى اللاعبين.
- وقد تم اختيار هذه المعالجات لما توفره من دقة ووضوح في تفسير الفروق والعلاقات بين المتغيرات في ضوء أهداف البحث وفرضياته.

5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

اختبار دقة التسديد على المرمى

يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة اللاعب في تسديد الكرة نحو المرمى، وهو أحد المتغيرات الأساسية المعتمدة في تقييم المهارة الهجومية لدى لاعبي كرة القدم.

أدوات ومكان الاختبار:

تم إجراء الاختبار في منطقة الجراء، مع تجهيز المرمى بخطوط تقسيم واضحة إلى ست مناطق متساوية باستخدام شرائط مرئية، كما تم تجهيز ست كرات لتنفيذ المحاولات.

طريقة الأداء:

- يُطلب من كل لاعب تنفيذ 6 محاولات تسديد من خط منطقة الجراء.

- يُقسم المرمى إلى 6 مناطق موزعة كالتالي:
 - الزوايا العلوية (اليمن واليسار): 5 درجات؛
 - الزوايا السفلية (اليمن واليسار): 4 درجات؛
 - المنطقة الوسطى العلوية: 3 درجات؛
 - المنطقة الوسطى السفلية: درجتان؛
 - الاصطدام بالقائم أو العارضة: درجة واحدة.

يسمح هذا التصنيف برصد دقيق لمستوى دقة التسديد وتحليل أداء كل لاعب بطريقة كمية موضوعية.

خلاصة الفصل:

عمل الباحث في هذا الفصل على وضع خطة علمية منهجية دقيقة لضبط مختلف مكونات البحث، بدءًا من اختيار المنهج الملائم لطبيعة الموضوع (المنهج التجريبي)، وصولًا إلى اختيار العينة وتحديد متغيرات الدراسة والتحكم في العوامل المشوشة، مع توظيف أدوات علمية ذات صدق وثبات مؤكدين.

كما تم تطبيق أدوات إحصائية ملائمة لتحليل البيانات ومناقشة النتائج لاحقًا، مما يعكس الصرامة المنهجية والموضوعية العلمية المعتمدة في بناء الدراسة من أجل تحقيق الأهداف البحثية بدقة وفعالية.

الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

5-1- عرض و تحليل النتائج

5-2- مناقشة الفرضيات على ضوء نتائج الدراسة

يحظى الجانب التطبيقي بأهمية كبيرة في الدراسات العلمية، نظرًا لدوره الحاسم في الإجابة عن إشكالية البحث والتحقق من صحة الفرضيات المطروحة. ويتم ذلك من خلال توظيف أدوات جمع المعلومات الملائمة، والاعتماد على تقنيات إحصائية دقيقة لتحليل المعطيات وتفسيرها. وتكمن أهمية هذه المرحلة في مدى دقة اختيار الوسائل البحثية المناسبة، وفاعلية الأساليب الإحصائية المستعملة، ما ينعكس مباشرة على مدى صدق النتائج العلمية ومصادقية الاستنتاجات المتوصل إليها.

وبعد أن تم تحديد الإطار النظري ومنهجية البحث، يتناول هذا الفصل الدراسة الميدانية، والتي تهدف إلى تحليل نتائج المقارنات المعتمدة على الفرضيات التي تم صياغتها، والتي تمحورت حول:

- مستوى التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم.
- العلاقة بين مكونات التصور العقلي ودقة التسديد.

5-1- عرض و تحليل النتائج

القيم الإحصائية المرتبطة بمتغيرات الدراسة

يبين الجدول الآتي القيم الإحصائية المرتبطة بمتغيرات الدراسة، والتي تشمل دقة التسديد ، وأبعاد التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم:

جدول (3): قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

الرقم	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	دقة التسديد	1.775	0.362
2	تصور الممارسة بمفردك	1.257	0.313
3	تصور الممارسة مع الآخرين	1.630	0.291
4	تصور مشاهدة الزميل	1.303	0.310
5	تصور الأداء في المسابقة	1.866	0.543

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS_25

تشير نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة إلى تفاوت ملحوظ في مستويات التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم، حيث جاء متوسط دقة التسديد (1.775) بمستوى مرتفع نسبياً، مما يدل على امتلاك العينة لمهارة جيدة في هذا الجانب. ومن جهة أخرى، كان أعلى متوسط في أنماط التصور العقلي من نصيب "تصور الأداء في المسابقة" (1.866)، ما يعكس اعتماد اللاعبين بشكل كبير على تخيل أنفسهم في وضعيات تنافسية حقيقية، رغم تسجيل هذا المتغير لأعلى انحراف معياري (0.543)، مما يشير إلى وجود تباين كبير بين اللاعبين في استخدام هذا النمط. أما "تصور الممارسة مع الآخرين" فقد سجل متوسطاً مرتفعاً نسبياً (1.630) مع انحراف معياري منخفض (0.291)، مما يعكس انتشاراً جيداً لهذا النمط مع تجانس في استجابات العينة. في المقابل، جاءت أدنى القيم للمتوسط الحسابي في متغير "تصور الممارسة بمفردك" (1.257)، ما يدل على ضعف استخدام هذا النمط من التصور الذهني، بينما كان مستوى "تصور مشاهدة الزميل" متوسطاً (1.303) مع تباين بسيط. عموماً، توضح هذه النتائج أن اللاعبين يعتمدون بدرجات متفاوتة على أنماط مختلفة

من التصور العقلي، مع ميل أوضح نحو تخيل الأداء في ظروف تنافسية، وهو ما يدعم أهمية دمج هذه الاستراتيجيات الذهنية في البرامج التدريبية لتطوير مهارة التسديد بشكل أكثر تكاملاً.

عرض وتحليل نتائج العلاقة بين التصور العقلي ودقة التسديد

أ- العلاقة بين التصور العقلي ودقة التسديد.

الجدول (4): معامل الارتباط البسيط بين التصور العقلي ودقة التسديد

المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	الدالة
تصور العقلي - دقة التسديد	0.273	معنوي

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS_25

تشير نتائج معامل الارتباط البسيط بين التصور العقلي ودقة التسديد إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرين، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة **0.273**، وهي مساوية تماماً لقيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة معين، مما يعني أن العلاقة بلغت الحد الأدنى المقبول للإثبات الإحصائي للارتباط.

وبالتالي، يمكن تفسير هذه النتيجة بأن هناك علاقة ارتباط إيجابية ضعيفة لكنها دالة إحصائياً بين استخدام التصور العقلي وتحسين دقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم. وهذا يشير إلى أن كلما زاد اعتماد اللاعب على تقنيات التصور العقلي، زادت دقة تسديده، ولو بشكل محدود، مما يؤكد على أهمية تضمين البُعد الذهني في البرامج التدريبية، إلى جانب الجوانب البدنية والمهارية، لتعزيز الأداء الفني.

ويُستنتج من ذلك أن التصور العقلي يمكن أن يشكل عاملاً مساعداً في تطوير مهارة التسديد، لكنه لا يُعد العامل الوحيد المؤثر، وهو ما يستدعي إجراء دراسات أعمق لبحث التأثيرات التفاعلية مع متغيرات أخرى مثل الخبرة والثقة بالنفس ومستوى التدريب.

ب- عرض العلاقة بين تصور الممارسة بمفردك ودقة التسديد وتحليلها ومناقشتها

الجدول (5): معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين تصور الممارسة بمفردك ودقة التسديد في كرة القدم

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (ر)	الدالة
دقة التسديد	1.775	0.362	0.342	معنوية
تصور الممارسة بمفردك	1.630	0.291		

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS_25

تشير نتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين تصور الممارسة بمفردك ودقة التسديد في كرة القدم إلى وجود علاقة إيجابية معنوية بين المتغيرين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة **0.342**، وهي أعلى من القيمة الجدولية **0.273**، ما يعني أن هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الثقة المعتمد.

هذا يدل على أن هناك ارتباطاً طردياً بين تصور اللاعب لممارسة المهارة بمفرده وبين قدرته على التسديد بدقة، أي أن كلما اعتمد اللاعب أكثر على التصور الذهني الذاتي أثناء التدريب أو التحضير الذهني، تحسّن أدائه في مهارة التسديد. ورغم أن المتوسط الحسابي لتصور الممارسة بمفردك (1.630) ليس الأعلى مقارنة ببقية أنماط التصور، إلا أن العلاقة التي أظهرها مع دقة التسديد كانت دالة إحصائياً، مما يبرز فعالية هذا النمط من التصور العقلي تحديداً في تطوير هذه المهارة الفنية.

وبالتالي، تعزز هذه النتيجة أهمية تشجيع اللاعبين على استخدام التصور الفردي كوسيلة عقلية فعالة لتحسين أدائهم، خاصة في المهارات التي تتطلب تركيزاً عالياً مثل التسديد، وتدعم دمج هذا النمط ضمن الخطط التدريبية النفسية والمهارية.

ت- عرض العلاقة بين تصور الممارسة مع الآخرين ودقة التسديد وتحليلها ومناقشتها

الجدول (6): معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين تصور الممارسة مع الآخرين ودقة التسديد

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (ر)	الدلالة
دقة التسديد	1.775	0.362	0.353	معنوية
تصور الممارسة مع الآخرين	1.303	0.310		

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS_25

تشير نتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين تصور الممارسة مع الآخرين ودقة التسديد في كرة القدم إلى وجود علاقة طردية معنوية بين المتغيرين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة 0.353، وهي أعلى من القيمة الجدولية 0.273، مما يعني أن العلاقة ذات دلالة إحصائية وتعكس ارتباطاً حقيقياً داخل عينة الدراسة.

تُفسَّر هذه النتيجة بأن تصور اللاعب لنفسه أثناء التمارين مع زملائه أو في محيط جماعي له تأثير إيجابي على دقة التسديد، حيث يساهم في خلق بيئة عقلية تحاكي أجواء اللعب التفاعلي والضغط الواقعية، مما يُمكنه من الاستعداد الذهني والتقني بشكل أفضل.

ورغم أن المتوسط الحسابي لتصور الممارسة مع الآخرين (1.303) يُعد متوسطاً نسبياً، إلا أن العلاقة الارتباطية الإيجابية مع دقة التسديد تُشير إلى أن هذا النمط من التصور العقلي يُمكن أن يكون فعالاً بشكل خاص لدى اللاعبين الذين يستجيبون للتحفيز الجماعي أو التفاعلي.

وبناءً على هذه النتائج، تبرز أهمية إدماج تصور التمارين الجماعية في البرامج التدريبية الذهنية، كونه يُسهم في تحسين الأداء الفني المرتبط بمهارات حساسة مثل التسديد، ويُعزز من تكامل الإعداد الذهني مع الأداء الواقعي في الميدان.

ث- عرض العلاقة بين الحالة تصور مشاهدة الزميل ودقة التسديد وتحليلها ومناقشتها

الجدول (7): معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الحالة تصور مشاهدة الزميل ودقة التسديد

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (r)	الدلالة
دقة التسديد	1.775	0.362	0.370	معنوية
تصور مشاهدة الزميل	1.866	0.543		

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS_25

تشير نتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين تصور مشاهدة الزميل ودقة التسديد إلى وجود علاقة طردية معنوية بين المتغيرين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (r) المحسوبة 0.370، وهي أعلى من القيمة الجدولية 0.273، مما يدل على أن العلاقة ذات دلالة إحصائية وتعد قوية نسبياً مقارنة بباقي أنماط التصور العقلي.

تُظهر هذه النتيجة أن تخيل اللاعب لنفسه أثناء مشاهدة أداء زميله أو استرجاع هذا الأداء ذهنياً له أثر إيجابي في تحسين مهارة التسديد، إذ يساعد هذا النوع من التصور على الاستفادة من النمذجة الذهنية، وهي آلية تعليمية فعّالة تُمكن اللاعب من محاكاة أداء ناجح وتعلم تفاصيله الحركية والانفعالية.

ومن اللافت أن هذا المتغير سجّل أيضاً أعلى متوسط حسابي (1.866)، مما يدل على أن اللاعبين يميلون بكثرة لاستخدام هذا النوع من التصور، إضافة إلى كونه الأكثر تبايناً بين الأفراد (الانحراف المعياري = 0.543)، ما قد يعود لاختلاف قدرات الاستيعاب البصري والخبرة أو التفاعل مع البيئة التدريبية.

ج- عرض العلاقة بين الحالة تصور الأداء في المسابقة ودقة التسديد وتحليلها ومناقشتها

الجدول (8): معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الحالة تصور الأداء في المسابقة ودقة التسديد

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط (r)	الدلالة
دقة التسديد	1.105	0.421	0.405	معنوية
تصور الأداء في المسابقة	1.333	0.562		

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على برنامج SPSS_25

أظهرت نتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين تصور الأداء في المسابقة ودقة التسديد وجود علاقة طردية معنوية قوية نسبياً، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0.405) متجاوزة القيمة الجدولية (0.281)، مما يدل على دلالة إحصائية واضحة. وتُبرز هذه النتيجة أهمية التصور الذهني لوضعيات المنافسة الحقيقية، إذ أن تخيل اللاعب لنفسه أثناء خوض مباراة فعلية، مع ما يصاحبها من ضغوط نفسية وواقعية، يسهم في تعزيز قدرته على التسديد بدقة أكبر. ويعكس ذلك فعالية هذا النمط من التصور العقلي في الإعداد النفسي والتقني للرياضي، خاصة عند اقترانه بمهارات دقيقة كالتسديد في كرة القدم. وعلى الرغم من أن المتوسط الحسابي لهذا المتغير (1.333) يقع في مستوى متوسط، إلا أنه يُعد الأكثر ارتباطاً بدقة التسديد مقارنة ببقية الأنماط، ما يشير إلى أهمية العمل على تطوير هذا النوع من التصور لدى اللاعبين. كما أن الانحراف المعياري المرتفع نسبياً (0.562) يدل على وجود تباين في استخدام هذا النمط داخل العينة، مما يعكس اختلاف درجات الخبرة أو القدرة على التكيف الذهني مع أجواء المنافسة. وعليه، تبرز ضرورة اعتماد تصور الأداء التنافسي كجزء أساسي من برامج التحضير العقلي لتعزيز الأداء في لحظات الحسم داخل الميدان.

الفرضية الفرعية الأولى:

و التي مفادها: " هناك علاقة ارتباطية بين تصور الممارسة بمفردك ودقة التسديد لدى كرة القدم"

في ضوء نتائج الدراسة، يمكن القول إن الفرضية الفرعية الأولى التي تنص على " هناك علاقة بين تصور الممارسة بمفردك ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم "قد تم تأكيدها إحصائياً. فقد أظهرت نتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وجود علاقة طردية معنوية بين المتغيرين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0.342)، وهي أعلى من القيمة الجدولية المعتمدة (0.273)، مما يدل على وجود علاقة دالة إحصائياً بين تصور الممارسة بمفردك ودقة التسديد.

وتدل هذه النتيجة على أن اللاعبين الذين يمارسون التصور العقلي لأنفسهم وهم يؤدون مهارة التسديد بشكل فردي، قادرون على تحسين أدائهم الفني في هذه المهارة، إذ يتيح لهم هذا النمط من التصور استحضار الحركات الحركية الدقيقة وتثبيتها ذهنياً دون تدخل خارجي. ويُعزز ذلك الفرضية التي تشير إلى أن التصور الذاتي الفردي يمكن أن يكون أداة فعالة في التدريب العقلي، حيث يسمح بتكرار الأداء المثالي ذهنياً، مما يُسهم في ترسيخ النمط الحركي وتحسين الدقة.

من جهة أخرى، فإن اعتماد هذا النمط قد يكون مفيداً خصوصاً للاعبين الذين يملكون مستويات عالية من التركيز الذهني والقدرة على تخيل التفاصيل الحركية بدقة. وعليه، فإن هذه النتائج تدعم توظيف تصور الممارسة الفردية كاستراتيجية عقلية في البرامج التدريبية الموجهة نحو تطوير مهارة التسديد، لما لها من تأثير إيجابي قابل للقياس علمياً.

الفرضية الفرعية الثانية:

و التي مفادها: " هناك علاقة ارتباطية بين تصور الممارسة مع الآخرين ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم "

مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

في ضوء نتائج الدراسة، يمكن القول إن الفرضية الفرعية الثانية التي تنص على " هناك علاقة بين تصور الممارسة مع الآخرين ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم " قد تم تأكيدها إحصائياً. فقد أظهرت نتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وجود علاقة طردية معنوية بين المتغيرين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0.353)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (0.273)، مما يدل على أن العلاقة دالة إحصائياً ومُعبرة عن تأثير حقيقي بين النمط العقلي "تصور الممارسة مع الآخرين" ودقة أداء مهارة التسديد.

وتعني هذه النتيجة أن تخيل اللاعب لنفسه وهو يؤدي التسديد ضمن سياق جماعي — مثل التدريب مع زملائه أو التمرن في جو من التفاعل — يُسهم في تعزيز تركيزه الذهني واستعداده للأداء الدقيق. ويُفسّر ذلك بأن التصور العقلي في بيئة جماعية يُقارب الواقع التنافسي أكثر، مما يُحفز العمليات العقلية المرتبطة باتخاذ القرار، التوقيت، وضبط الحركات.

كما يُمكن فهم هذا النوع من التصور العقلي على أنه يُنمّي الإحساس بالموقف ويقوّي الاستجابة للمثيرات المحيطة باللاعب أثناء المباراة، وهو ما ينعكس إيجاباً على دقة التسديد. لذلك، فإن هذه النتيجة تعزز أهمية تضمين تمارين تصور ذهني جماعي ضمن خطط التحضير العقلي، لتهيئة اللاعب نفسياً وتكتيكياً لأداء المهارات الفنية في ظروف تشبه الواقع الميداني.

الفرضية الفرعية الثالثة:

و التي مفادها: " هناك علاقة ارتباطية بين تصور مشاهدة الزميل ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم"

مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة:

في ضوء نتائج الدراسة، يمكن تأكيد صحة الفرضية الفرعية الثالثة التي مفادها " هناك علاقة بين تصور مشاهدة الزميل ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم"، حيث أظهرت نتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وجود علاقة طردية معنوية بين المتغيرين. فقد بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0.370)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (0.273)، مما يدل على دلالة إحصائية تؤكد وجود ارتباط حقيقي بين تصور مشاهدة الزميل وتحسين دقة التسديد.

وتُبرز هذه النتيجة أهمية النمذجة الذهنية في المجال الرياضي، إذ يبدو أن مشاهدة اللاعب لزميله وهو يؤدي مهارة التسديد، ثم استحضار هذا الأداء وتخيله ذهنيًا، يُسهم في تعزيز استيعابه للحركة الصحيحة وتطبيقها بدقة. فالملاحظة الفعّالة، حتى بشكل غير مباشر، تُساعد في ترسيخ الصور الحركية داخل الذاكرة العقلية، وتُوفر نماذج مرجعية يُمكن تقليدها وتكييفها حسب قدرات اللاعب.

ويُعزز هذا النمط من التصور كذلك الجوانب المعرفية والانفعالية، إذ قد يكتسب اللاعب الثقة والوضوح من خلال رؤية زميله ينجح في نفس المهمة، مما يُؤثر إيجابًا على دقته. وعليه، تُشير هذه النتائج إلى ضرورة توظيف استراتيجية الملاحظة والتصور الذهني المبني على أداء الزملاء ضمن التدريبات الذهنية، لما لها من دور فعّال في تحسين الجانب الفني للمهارات الدقيقة مثل التسديد في كرة القدم.

الفرضية الفرعية الرابعة:

و التي مفادها: " هناك علاقة ارتباطية بين تصور الأداء في المسابقة ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم"

في ضوء نتائج الدراسة، يمكن تأكيد صحة الفرضية الفرعية الرابعة التي تنص على: "هناك علاقة بين تصور الأداء في المسابقة ودقة التسديد لدى لاعبي كرة القدم"، حيث أظهرت نتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وجود علاقة طردية معنوية قوية نسبياً بين المتغيرين. فقد بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0.405)، وهي أعلى من القيمة الجدولية المعتمدة (0.281)، مما يدل على أن العلاقة ذات دلالة إحصائية واضحة.

وتُعد هذه النتيجة مؤشراً قوياً على فعالية تصور الأداء التنافسي في تحسين دقة التسديد، إذ يُمثل هذا النمط من التصور العقلي إعادة بناء ذهنية لوضعيات اللعب الواقعية داخل المباراة، بكل ما تحمله من ضغوط نفسية، سرعة اتخاذ القرار، وتحديات ظرفية. ويُسهّم هذا النوع من التصور في تهيئة اللاعب نفسياً وانفعالياً لمواقف اللعب الحقيقية، مما يجعله أكثر قدرة على التحكم في أدائه واستدعاء استجاباته الحركية بشكل منظم ودقيق.

كما أن هذه الفرضية تُعزز أهمية إدماج تصور الأداء التنافسي ضمن برامج التحضير العقلي، لا سيما في المهارات التي تتأثر بالضغط مثل مهارة التسديد. فكلما كان التصور قريباً من الواقع، زادت فعاليته في بناء الاستعداد الذهني وتعزيز الأداء الفني في اللحظات الحاسمة.

وبناءً على ذلك، يُمكن اعتبار تصور الأداء في المسابقة من بين أكثر أنماط التصور تأثيراً في تحسين دقة التسديد، ويُوصى بتوظيفه بشكل منهجي ضمن خطط التدريب النفسي والفني في كرة القدم.

الفرضية العامة:

و التي مفادها: " هناك علاقة ارتباطية بين مهارات التصور العقلي وتطور التسديد لدى كرة القدم"

في ضوء نتائج الدراسة الإحصائية، يمكن تأكيد صحة الفرضية الفرعية العامة التي تنص على " هناك علاقة بين مهارات التصور العقلي وتطور التسديد لدى لاعبي كرة القدم"، حيث أظهرت نتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وجود علاقة طردية معنوية بين مهارات التصور العقلي مجتمعة (بأنماطها الأربعة) ودقة التسديد، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0.273)، وهي مساوية للقيمة الجدولية المعتمدة، مما يشير إلى دلالة إحصائية مقبولة تؤكد وجود ارتباط بين المتغيرين.

وتعكس هذه النتيجة أن التصور العقلي، كمهارة ذهنية متكاملة، يُمكن أن يلعب دورًا فعالًا في تحسين الأداء الفني للاعبين، وخاصة في المهارات الدقيقة والمعقدة مثل التسديد. إذ يُسهم التصور الذهني في تنشيط المسارات العصبية المرتبطة بالحركة، مما يجعل الدماغ وكأنه يُمارس الفعل دون تنفيذه جسديًا، وهو ما يساعد في ترسيخ النمط الحركي الصحيح وتحسين التوقيت والدقة والثقة في الأداء.

كما أن كون العلاقة دالة إحصائيًا بين التصور العقلي والتسديد يدعم ما ذهب إليه الأدبيات الحديثة في علم النفس الرياضي، التي تؤكد أن النجاح في الأداء لا يرتبط فقط بالإعداد البدني والتقني، بل يحتاج إلى تحضير عقلي ممنهج يُراعي الجوانب الإدراكية والانفعالية للاعب.

وعليه، فإن هذه الفرضية تؤكد أهمية إدراج مهارات التصور العقلي ضمن البرامج التدريبية، ليس فقط كعامل مساعد، بل كعنصر أساسي في بناء اللاعب المتكامل، القادر على الأداء بثبات ودقة في مختلف الظروف، وخاصة أثناء تنفيذ مهارات حاسمة كتسديد الكرة في مباريات كرة القدم.

الفصل السادس: الاستنتاجات و الاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام

6-2- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية

6-1- الاستنتاج العام: من خلال التحليل الإحصائي والميداني لمتغيرات الدراسة المتعلقة بالتصور العقلي وعلاقته بدقة التسديد في كرة القدم، تم التوصل إلى مجموعة من النتائج العامة المهمة، وهي.

كل نمط من أنماط التصور العقلي (الممارسة بمفردك، مع الآخرين، مشاهدة الزميل، الأداء في المسابقة) ساهم بشكل إيجابي في تحسين مهارة التسديد.

التصور العقلي يُعد أداة فعّالة لتثبيت الأداء الفني وتحسينه دون الحاجة إلى مجهود بدني فعلي.

يُساعد التصور الذهني على تعزيز التركيز، الثقة بالنفس، وضبط الأداء في مواقف اللعب المختلفة.

النتائج تؤكد أهمية دمج وحدات تدريبية عقلية موجهة ضمن البرامج الرياضية، وخاصة في المهارات الدقيقة والحاسمة مثل التسديد.

التصور العقلي يمثل مكماً ضرورياً للتدريب البدني والمهاري، ويجب التعامل معه كعنصر أساسي في إعداد اللاعب.

وبناء على هذه النتائج، يمكن القول إن الدراسة وفّرت دليلاً علمياً داعماً لأهمية استخدام التصور العقلي كأداة فعّالة لتطوير الأداء الرياضي، لاسيما في مهارة دقيقة كالتسديد نحو المرمى.

6-2- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية:

أولاً: الاقتراحات

إدراج برامج التدريب العقلي ضمن المناهج التدريبية الرسمية لأكاديميات ومدارس كرة القدم، والتركيز على تنمية مهارات التصور العقلي بأنواعه المختلفة.

تدريب المدربين على تقنيات التصور الذهني وكيفية توظيفه في تطوير الأداء المهاري، خاصة في المهارات الدقيقة كالتسديد والتمرير والتمركز.

تنوع أساليب التصور العقلي (الفردى، الجماعى، البصرى، السمعى) بما يتماشى مع طبيعة المهارة ومستوى اللاعب.

دمج التدريب العقلي مع التحليل بالفيديو لمساعدة اللاعب على تصور أداءه وتصحيح الأخطاء ذهنياً.

القيام بدورات تكوينية في علم النفس الرياضى للاعبين والمدربين من أجل الوعي بأهمية الجانب ذهنى فى الأداء الرياضى.

الاهتمام بالتصور العقلي لدى الفئات السنية الصغيرة باعتباره مهارة ذهنية يمكن غرسها وتطويرها مبكراً.

ثانياً: الفرضيات المستقبلية

1. هناك علاقة بين نوع نمط التصور العقلي (بصرى، سمعى، حسى) وفعالية تطوير المهارات المختلفة فى كرة القدم.
2. يمكن أن يؤدي التدريب العقلي المنتظم إلى تحسين الثبات الانفعالى واتخاذ القرار تحت الضغط خلال المباريات.
3. يوجد تأثير للتصور العقلي فى تطوير مهارات أخرى غير التسديد مثل: التحكم فى الكرة، التمير، أو التمركز الدفاعى.
4. تختلف فعالية التصور العقلي باختلاف المرحلة العمرية أو مستوى الخبرة الرياضى لدى اللاعبين.
5. يؤثر الدمج بين التدريب العقلي والتحفيز الذاتى فى رفع دافعية اللاعبين وتحقيق أداء تنافسى أعلى.

هذه المقترحات والفرضيات تصلح كقاعدة لتوسيع البحث فى مجال الإعداد العقلي فى كرة القدم، ويمكن أن تُستخدم كأرضية لبحوث ميدانية مستقبلية.

خاتمة:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج ومعالجة تحليلية لبيانات الدراسة، يمكن القول إن مهارات التصور العقلي تُعد ركيزة أساسية في تطوير الأداء الفني لدى لاعبي كرة القدم، لا سيما في المهارات الدقيقة كمهارة التسديد. فقد أثبتت الدراسة وجود علاقة معنوية بين التصور العقلي بأنماطه المختلفة ودقة التسديد، وهو ما يُؤكد أن الإعداد الذهني لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والتقني، بل يُكمّله ويعززه، خاصة في ظل الضغوط النفسية والتكتيكية التي يواجهها اللاعب أثناء المنافسة.

وعليه، فإن دمج برامج التدريب العقلي ضمن المنظومة التدريبية الشاملة أصبح ضرورة تفرضها الممارسة الرياضية الحديثة، مما يستدعي من المدربين والمهنيين في مجال التدريب والتهيئة النفسية إعادة النظر في أساليب التحضير، وتوسيع دائرة الاهتمام لتشمل تنمية القدرات الذهنية للاعب، بما يضمن بناء شخصية رياضية متكاملة، قادرة على الأداء بثقة وفاعلية في مختلف الظروف التنافسية. وختامًا، تفتح هذه الدراسة المجال أمام أبحاث مستقبلية أعمق تتناول التصور العقلي في ارتباطه بمهارات رياضية أخرى، أو في فئات عمرية ومهارية متعددة، ما من شأنه أن يُسهم في إغناء الميدان التطبيقي للتدريب الرياضي.

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. ضرورة إدراج برامج التصور العقلي ضمن الحصة التدريبية للاعبين كرة القدم، لما لها من دور فعّال في تحسين دقة التسديد وتعزيز الأداء الفني.
2. تكوين المدربين في مهارات التدريب الذهني وتمكينهم من تطبيق تقنيات التصور العقلي بأساليب علمية ومنهجية داخل الوحدة التدريبية.
3. التدرّج في استخدام أنماط التصور العقلي (تصور فردي، مع الآخرين، مشاهدة الزميل، أداء تنافسي) حسب مستوى اللاعب وسياق المهارة.
4. تشجيع اللاعبين على ممارسة التصور العقلي بشكل ذاتي ومنتظم، خاصة قبيل المباريات الرسمية، من أجل تعزيز التركيز والثقة بالنفس.

5. الربط بين التصور العقلي وتحليل الفيديو لتثبيت الأداء الصحيح وتصحيح الأخطاء من خلال المعاشة الذهنية الدقيقة.
6. إجراء دراسات مستقبلية على تأثير التصور العقلي في مهارات أخرى مثل التمرير، المراوغة، والتحرك بدون كرة، لتوسيع نطاق الفائدة.
7. إعطاء اهتمام أكبر للجوانب النفسية والمعرفية في التكوين الرياضي، وعدم الاقتصار على الإعداد البدني والمهاري فقط.
8. تصميم برامج تدريبية خاصة بالفئات السنية الصغيرة تعتمد على تنمية المهارات الذهنية إلى جانب البدنية والفنية، باعتبارها الأساس لبناء لاعب ناجح.

قائمة المراجع و المصادر:

مراجع عربية:

1. أبو العلاء، أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين السيد. (2008) فيزيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. بن قوة، علي. (2004). تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (14-16 سنة). رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر.
3. حماد، مفتي إبراهيم. (1999). بناء فريق كرة القدم (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
4. حنفي، محمود مختار. (1990). (الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. المنيا: دار الهدى.
5. رزق الله، بطرس. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. الإسكندرية: مطبعة الإسكندرية.
6. روجي جميل. (1986) كرة القدم (ط 2)، دار النفائس، بيروت، لبنان.
7. الشافعي، إبراهيم محمد عبد المقصود حسن أحمد. (2004) الموسوعة العلمية لدار الرياضة . الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطبع والنشر.
8. عبد الخالق، عصام. (2005) التدريب الرياضي. القاهرة: منشأة المعارف.
9. عبد الظاهر، محمد محمود. (2014) الأسس الفسيولوجية لتخطيط أعمال التدريب (خطوات النجاح). (القاهرة: مركز الكتاب الحديث.
10. عبد الفتاح، أبو العلا. (1997) التدريب الرياضي: الأسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. العبد، عادل عبد البصير. (1985) التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق . القاهرة: دار الفكر.
12. العبد، عادل عبد البصير. (1999) التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق . القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
13. عشوش، محمد. (2019). دراسة مقارنة بين تأثير طريقتي التدريب المتقطع المختلط والتدريب البدني المدمج في تطوير السرعة الهوائية القصى والقوى الانفجارية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة. أطروحة دكتوراه، جامعة أم البواقي، الجزائر.
14. علي البيك. (1990) أسس إعداد كرة القدم والألعاب الجماعية. القاهرة: دار الفكر العربي.

15. محمد حسن علاوي. (1990) علم التدريب الرياضي (الطبعة الحادية عشر). القاهرة: دار المعارف.
16. محمد نصر الدين رضوان. (1998) طرق قياس الجهد البدني في الرياضة (ط 1). القاهرة: مركز الكتاب والنشر.
17. مختار سالم. كرة القدم لعبة الملايين (ط 22) ، مكتبة المعارف، بيروت لبنان
18. مصن، ثامر، ناجي، واثق. (1989). كرة القدم وعناصرها الأساسية. بغداد: المطبعة الجامعية.
19. منصورى، عبد الله. (2019). دراسة مقارنة بين طريقتي التدريب المتقطع طويل والمتقطع قصير أثرهما على السرعة الهوائية القصوى والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم الكبار. أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، الجزائر.

مراجع فرنسية:

1. Brueggeman. (2000). **D for the good of soccer**. Edition De Boeck.
2. Chanon, I.-Baux. (1994). L'entraînement physique et intégré. *Revue EPS*.
3. Dellal, A. (2008). Analyse de l'activité physique du footballeur et de ses conséquences dans l'orientation de l'entraînement: application spécifique aux exercices intermittents course à haute intensité et aux jeux réduits. Thèse de doctorat, Université de Strasbourg.
4. Dellal, A. (2013). *Une saison de la préparation en football*. Bruxelles: De Boeck.
5. Grosgerges, B. (1990). *Observation et entraînement en sport collectif*. Edition INSEP.
6. Marion, A. (2000). *Élaboration et évaluation des programmes sportifs*. Edition De Boeck.
7. Philippe Leroux. (2006). *Planification et entraînement*. Edition Amphora.

مراجع إنجليزية:

1. Ali, A. (2011). Measuring soccer skill performance: A review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(2), 96–103. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01256.x>

2. Bangsbo, J. (1994). The physiology of soccer—with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica. Supplementum*, 619, 1-155.
3. Bompa, T. O. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
4. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
5. Coyle, E. F. (2005). Physiological adaptations to endurance exercise and training. *Sports Science Exchange*, 18(4), 1-6.
6. Hoff, J., & Helgerud, J. (2004). Endurance training improves soccer performance. *British Journal of Sports Medicine*, 38(6), 785-788.
7. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674-688.
8. Reilly, T. (2006). *The science of training – Soccer: A scientific approach to developing strength, speed and endurance*. Routledge. (p. 202)
9. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed., pp. 305–310). Human Kinetics.
10. Williams, A. M., & Ford, P. R. (2020). Expertise and expert performance in sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (4th ed., pp. 563–584). Wiley
11. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Human Kinetics.

الملحق رقم(01):

قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي أن يتذكر بان التصور العقلي هو ليس محرد الرؤية لشيء ما وإنما يتطلب استعمال الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط

أولاً : تصور الممارسة بمفردك:

اختر مهارة محددة من لعبة كرة القدم مثل التصويب وأنت تؤديها في الملعب الذي تتدرب فيه يوميا بمفردك من دون وجود احد معك ، ثم أغمض العيدين لمدة دقيقة وحاول أن تتصور نفسك تؤدي التصويب في هذا المكان مع التركيز على سماع الأصوات المحيطة بالملعب أثناء الأداء وان تحس وتشعر بجسمك يؤدي التصويب فعلا وان تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية .

إليك إعادة رسم الجدول بشكل منسق وواضح:

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي التصويب؟					
2	هناك أصوات موجودة بالملعب أثناء الأداء، هل تمكنت من سماعها؟					
3	هل شعرت بجسمك يؤدي التصويب وعضلاتك تتقلص؟					
4	هل شعرت بالخوف أو الفرح أو الحزن أثناء الأداء؟					

ثانياً: تصور الممارسة مع الآخرين

الآن تصور نفسك وأنت تؤدي التصويب أيضاً ولكن مع المدرب والزملاء في الفريق وهذه المرة ارتكبت خطأ واضحاً أثناء التصويب ، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة والملاحظات التي سوف تصدر من المدرب بعد ذلك

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بالتصويب؟					
2	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء؟					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء؟					
4	هل كان مزاجك حالة فرح أم حزن أم خوف؟					

ثالثاً: تصور مشاهدة الزميل

فكر الآن في زميل يؤدي التصويب ولكنه يرتكب خطأ ويفشل في تحقيق هدف في لحظات حاسمة من المباراة أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور زميلك وهو يفشل بالتصويب.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك؟					
2	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب؟					
3	هل كان جسمك في وضع مسترخي أو متشنج؟					
4	هل تمكنت من تمييز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ؟					

رابعاً: تصور الأداء في المسابقة

تصور نفسك تلعب في مباراة مهمة وأدت تؤدي المهارة التي تعلمتها بشكل رائع وهناك جمهور كبير حاضر في الملعب وجميعهم يشجعوك ويهتفون باسمك ، الآن أغلق العيدين لمدة دقيقة واحدة وتصور نفسك بهذه الحالة.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت في هذه الحالة.					
2	هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في الملعب.					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات.					
4	هل استطعت أن تميز إحساسك بالفرح أثناء المباراة					

الملحق رقم (2)

يوضح جدول تفرغ البيانات لاختيار التصور العقلي

العلامة	درجة الوضوح				المواقف
	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير صورة	عدم وجود صورة	
					الممارسة الفردية
					الممارسة مع الآخرين
					مشاهدة الزميل
					الأداء في المنافسة

اختيار التصويب على المرمي :

- هدف الاختبار : قياس ثقة اللاعب في التصويب على المرمي .

- طريقة أداء الاختبار يقوم اللاعب بتسديد الكرة في المكان المحدد حيث يعطى كل رقم من المرمي رقما بحيث تصوب الكرة الأولى على القمع رقم 1 ثم الكرة الثانية على رقم 2 وهكذا.

- الملعب والأدوات ومنطقة الجزاء : يقسم المرمي إلى ست أقسام متساوية بواسطة شرائط، تسديد ست كرات من على خط منطقة الجزاء .

التسجيل: تعطي درجة لكل تسديدة صحيحة ولا تحسب الكرة التي تضيع

الملحق رقم (3) اختبارات التسديد
التسديد في الزاوية اليمنى



التسديد في الزاوية اليسرى

