جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشطات البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

التصور العقلي وعلاقته بمجازفة لاعب كرة القدم

دراسة ميدانية لفريق –أهلي برج بوعريريج–

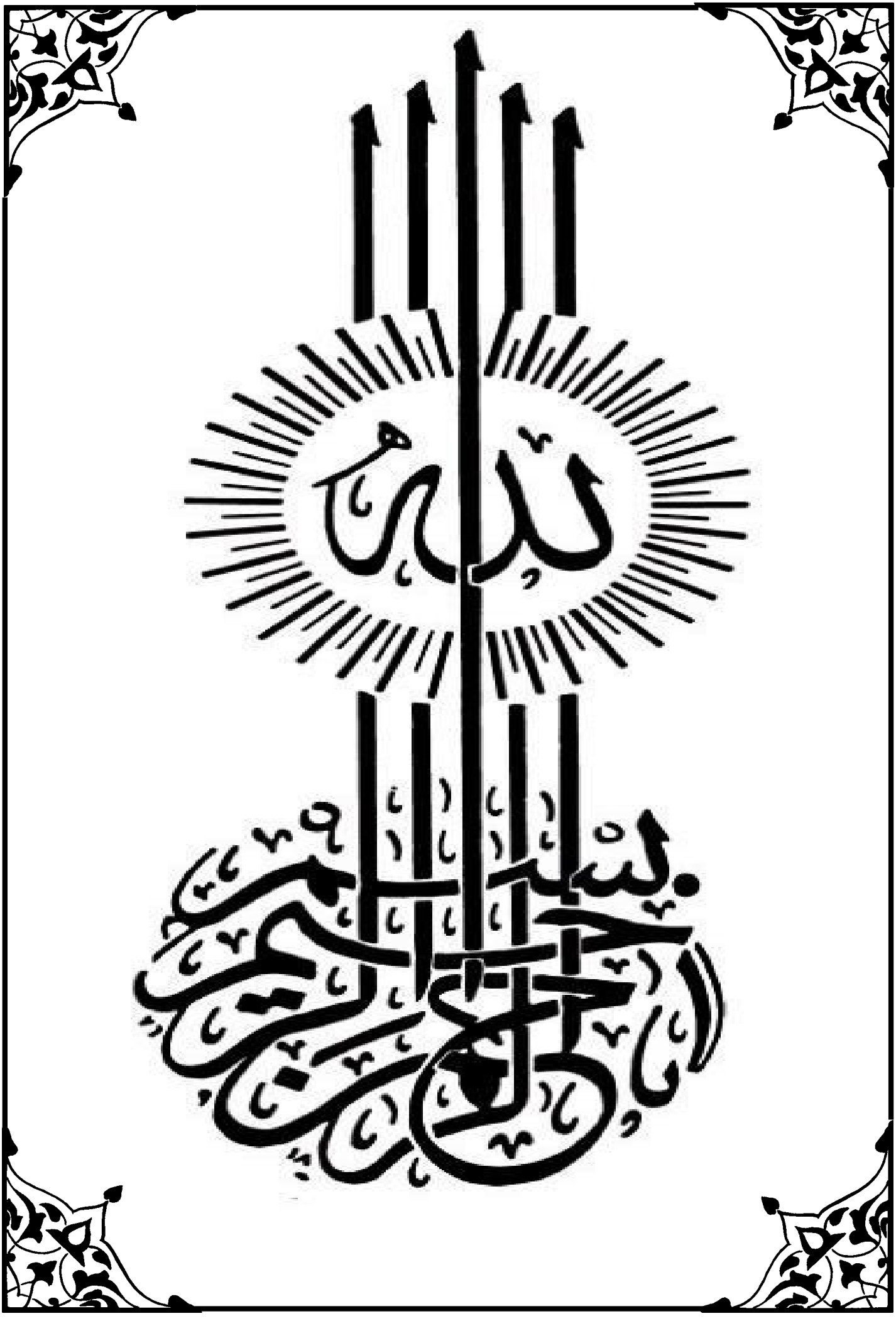
–إعداد الطالب:

– جندل خالد

تحت إشراف الأستاذ:

– ورنيق يوسف

السنة الجامعية:2015/2014



شكر وعرفان

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك يارب على ماأنعمت علينا من قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف " ورنيق يوسف" الذي أشرف على عملي هذا وسهل لنا الطريق في إنجاز هذا البحث، دون أن أنسى الدكتور المحترم لزرق أحمد الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهني حين الخطأ وشجعني حين الصواب فكان بذلك نعم المساعد ونعم الأستاذ.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الفرق الذين وجه لهم المقياس وإلى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مرحلة الدراسة.

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد خاصة الطالب ، صلاح الدين قليليز، حاجي أحمد ،دريكش فارس ، العيداني عنتر، لعور هشام.

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير.

جندل خالد

الإهداء:

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات هذه ثمرة من الجهد والاجتهاد اهدي هذا العمل المتواضع إلى منبع الحنان رمز العطف والمحبة على التي لن أوافيها حقها مهما.....

قدمت لها إلى من تقع الجنة تحت أقدامها وأمرنا الرحمان بطاعتها أختيبنادية رمز الفخر والاعتزاز ....الذي شق لي درب الحياة من أجل راحتي، إلى الذي لن أرد له القليل مما منحني، أبي العزيز

إلى كل عائلتي – أخوتي – أخواتي، أخوالي وخالاتي، وكل أولادهم كل باسمه وكل العائلة صغيرها وكبيرها.

تحيتي الخاصة .

وإلى من تقاسم معي حلو الحياة ومرها إلى كل الأهل والأقارب والأصدقاء.

جندل خالد

فهرس المحتويات	الصفحة
كلمة شكر	
مقدمة	أ،ب
الفصل الأول:الخلفية النظرية و الدراسات السابقة	
المبحث الاول:كرة القدم	
تمهيد	04
1- كرة القدم:	05
2- تاريخ كرة القدم في العالم:	05
3-تاريخ كرة القدم في الجزائر	06
4- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية	07
5- قواعد كرة القدم	07
6- قوانين كرة القدم	08
7 متطلبات كرة القدم	11
8 خصائص كرة القدم	11
المبحث الثاني:التصور العقلي	
تمهيد:	13
1- مـــفـــهـــوم التصـــور العقـــلـــي	14
2- أنـــواع التصـــور العقلـــي:	14
3- تفسير حدوث التصور العقلي	17
4- استخدامات التصور العقلي	19
5- متى يمكن استعمال التصور العقلي	23
6- أهمية التصور العقلي	24
7- كيف يمكن تطوير نجاعة التصور العقلي؟	24
8- دور المدرب في عمليات التصور العقلي	25
9- مبادئ تدريب التصور العقلي	25
10- وضـــع برامـــج التصـــور العقـــلي	27
11- قياس التصور العقلي	28
12- البرامـــج المقننـــة المستعملـــة للتصور العقـــلي	32
13- مراحل تطور الصورة العقلية	32

خـــلاصـــة:	38
المبحث الثالث:المجازفة	
تمهيد:	39
1- مفهوم المجازفة و خصائصها	40
2- المجازفة هدف التدريب المعرفي	40
3- محددات المجازفة.	41
3-1 العوامل المتصلة بالدافعية	41
3-2 تأثير حضور الآخر	42
3-3 التجارب السابقة و تأثيرها في المجازفة.	43
خـــلاصـــة.	44
الدراسات السابقة والمشابهة.	45
الفصل الثاني :الاطار العام للدراسة.	
-الكلمات الدالة في الدراسة .	51
2- اشكالية الدراسة .	54
3- اهداف الدراسة.	57
4- اهمية الدراسة	57
5- فرضيات الدراسة.	57
الفصل الثالث:الاجراءات الميدانية للدراسة.	
تمهيد:	59
1- الدراسة الاستطلاعية	60
2- المنهج المتبع في الدراسة	60
3- مجتمع وعينة الدراسة	60
4- أدوات جمع البيانات والمعلومات	61
5-إجراءات التطبيق الميداني للأداة	65
6-الأساليب الإحصائية	65
الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات	
1-استنتاجات عامة	78
2-اقتراحات	79

3- الأفاق المستقبلية	80
4- المراجع	
5- الملاحق	
6- ملخص الدراسة	

فهرس الجداول:

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
الجدول 01	**الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي.**	**22**
الجدول 02	قائمة مقاييس التصور العقلي حسب النمط لـ: **ريشارد كوكس Richard H. Cox**	**31**
الجدول 03	**نتائج علاقة التصور العقلي في بعده السمعي بمجازفة لاعب كرة القدم.**	**69**
الجدول 04	**نتائج علاقة التصور العقلي في بعده الحسي الحركي بمجازفة لاعب كرة القدم.**	**71**
الجدول 05	**نتائج علاقة التصور العقلي في بعده الانفعالي بمجازفة لاعب كرة القدم**	**73**

مقدمة:

في بحثه عن السعادة و في مسيرته لإثبات الذات يعمل الإنسان منذ طفولته جاهدا على اجتناب الألم و المعانات و تحقيق اللذة التي تعتبر الهدف الرئيسي لهذا الكائن الحي على غرار الكائنات الحية الأخرى. بما في ذلك الرياضي الذي يسعى لتحصيل النتائج و تحقيق النجاح الذي يعتبر مقياسا إيجابيا نسبيا في تقييم الصحة البدنية، العقلية و النفسية و في التكيف الاجتماعي للفرد من جهة و اجتناب مأساة الهزيمة و التأخر من جهة أخرى.

يشكل التدريب الرياضي أساس ما يسمى بالرياضة التنافسية، الهدف الرئيسي منه هو إعداد أو تحضير الفرد الرياضي أو الفريق الرياضي محاولة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. هذا الإعداد العام للرياضي تشمله تحضيرات: بدنية، تقنية–تكتيكية، نفسية و معرفية.

التحضير النفسي جزء من التحضير الشامل للنشاط الرياضي أين يمكن تمييز بين علم النفس التشخيصي و علم النفس المعرفي لمراقبة حالة الرياضيين في ظروف الحصص التدريبية و المنافسة. تم التركيز أكثر على التحضير النفسي لأنه يتضمن ما يسمى بالتدريب العقلي و هو موضوع دراستنا.

ويمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث و خاصة في المستويات العليا. و قد زاد انتشاره و تطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث و الدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب و تنمية المهارات الحركية، و الإعداد للدخول في المسابقات، و ما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق. يرجع الفضل في ظهور مفهوم التدريب العقلي إلى معالجي السلوك الذين أدخلوا أثر التصور العقلي في المجال النفسي وذلك لتغييره وتعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي.

كما اكتشف الفيزيائي الكبير **ألبرت إنشتاين** النسبية بتخيله لنفسه مسافرًا جنباً إلى جنب مع حزمة من أشعَة الضوء عند سرعة 186000 ميل/ثانية. و ما رآه **إنشتاين** بعيون عقله لا يقابل أيَ شيء يمكن تفسيره وشرحه بالأفكار النظرية الحالية، و لم تلعب الكلمات المنطوقة و المكتوبة أي دور في تفكيره، ولكل فرد منا صور في عقله، البعض منا يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بصورة نظامية قصد التدريب، لإحياء صور مشابهة للصور المدركة والتحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية. إن فعالية التصور العقلي مربوطة بقدرة الرياضي على التصور، و هذا متوقف على مستوى قدراته العقلية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صورا أكثر دقة و حيوية لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ.

الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب العقلي تتسبب في بعض الاستجابات الفيزيولوجية وقد وضعت بعض المسلمات، منها أن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في المجموعات العضلية المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، وأن الأداء البدني يتضمن درجات من الارتباط بالنشاط العقلي يعتمد التفكير على عدة أنواع من الصور و على اللغة، وربما على قدرات أخرى لا نفهمها حاليا، حيث أن علماء النفس لم يبدؤوا إلا حديثا في اكتشاف عناصر التفكير.

وبعد الإطلاع على بعض الدراسات المهتمة بالتدريب العقلي والتصور العقلي، اقتدنا أن نواصل البحث في هذا المجال من أجل تطوير مجازفة لاعب لكرة القدم لنجاعة الأداء التقني-تكتيكي. و هذا لكون رياضة كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في بلادنا.

يتضمن هذا البحث خمسة فصول، فقد تناولنا :

الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة .

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة :و يتضمن الكلمات الدالة في الدراسة، إشكالية الدراسة، أهداف وأهمية ،و فرضيات الدراسة.

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة ويتضمن الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع ،وعينة الدراسة ،أدوات جمع البيانات،الإجراءات التطبيقية للأداة ، الأساليب الإحصائية .

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ، ومناقشتها.

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات وآفاق مستقبلية للدراسة.

الفصل الأول

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة

تمهيد:

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا انه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب (الفردية). إذ انه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال في اغلب الرياضيات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم ،وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تسويقيا ممتعا.

1- كرة القدم:

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم والتي تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه من خلال الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ والحد من الاضطرابات النفسية اليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية القوانين وطريقة اللعب وكذا من ناحية المفهوم والنظرة الشعبية لها وفوائدها فهي تتميز بخصائص نفسية وفنية وتكتيكية تتطلب مساحات وأدوات لممارستها، كما أنها تتميز بصفات بدنية خاصة ومؤهلات هامة يتميز بتا لاعبوها الذين تتطلب منهم مواصفات خاصة ومهارات فنية، ولياقة بدنية عالية.

ورياضة كرة القدم كغيرها من الرياضات لا تخلو من الإصابات والتي يعود سببها إلى الاحتكاك مع الخصم،بالإضافة إلى نقص اللياقة البدنية وأيضا إلى نقص التحضير، وبما إن بحثنا يدور حول الطب الرياضي والوقاية من الإصابات الرياضية سنتعرض إلى لمحة عامة عن كرة القدم وتطورها، والى مختلف الإصابات الرياضية الشائعة والمتعلقة بتا وتشخيصها وطرق العلاج والوقاية منها.

1-1- تاريخ كرة القدم في العالم:

لقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري و بالتحديد مابين 206 ق.م وسنة 25م وكانت تسمى في الصين " تشوسو " وكانت تتألف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحرير وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة ، ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب[1]. وكما يقال إن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175م ويعتبر طلبة المدارس الانجليزية أول من لاعبوا كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك.

كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم " بيسكيروس" أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو " هاربارستوم".

[1] **عبد الجواد حسن**:كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص10.

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى «Soccer» والثانية «Rugby» ، وبعدها في عام 1845 ثم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج.

أما في سنة 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة" وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم.

وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت باتحاد الكرة ، وبدأ الدور، بـ 12 فريقا وسنة بعدها أسست الدانمرك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا.

فيكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وأصبح معترف كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الاتحاد الاقتراحات و التعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها للقانون من اجل حماية اللاعبين و الهيئات ، هذه بعض التطورات أتينا بتا على سبيل المثال لا للحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة و الهمجية إلى الفن ، وكانت نتيجة التعاون مابين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالعنا حاليا، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبيها.

-1-2-تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود" ، " علي رايس" الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير (lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921 م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر" غير إن هناك من يقول إن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس

المولودية، تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر [1]

و بانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ،جاد بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم ،في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات والتي تغلب عليها الترويجي و الإستعراضي ،حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978م-1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني لنيل الميدالية الذهنية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة م1980 ،وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980 ،وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلى قمتها في مونديال ألمانيا سنة 1987م أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ،ألا وهو الفريق الألماني الغربي وانهزم بصعوبة سنة 1986 في المونديال المكسيكي أمام البرازيل: (1-0)وتحصلت على أول كأس إفريقية للأمم ستة 1990 بالجزائر[2].

1-1-3- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية :

1963: نظمت أول بطولة وكأس فاز بها إتحاد العاصمة ،والثانية وفاق سطيف .

1968: أول تأهل للفريق الوطنية إلى نهايات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا .

1976: أول كأس إفريقي للأندية البطلة فاز بها مولودية وهران .

1980:أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا .

1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه .

1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العالم بإسبانيا .

1986:ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات العالم في المكسيك[3].

---

[1] **بن قوة علي**: تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين(14- 16 سنة)، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم، الجزائر، 2003-2004.، ص 84.

[2] ***مجلة الوحدة الرياضي***:1982،ص**10**.

[3] عبد الجواد حسن: مرجع سابق،ص15.

أكبر ملعب هو ملعب الأولمبي الجزائري ويسع 80 ألف متفرج وأشهر الأندية :مولودية الجزائر ،مولودية وهران ،وفاق سطيف ، وإلكترونيك تيزي وزو وشباب بلكور[1].

1-4- قواعد كرة القدم :

أن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية ،مابين الأحياء) ،ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث أول سياق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء،وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي :

المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون .

السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة يمنح ،بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العبرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب، وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية

التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض

1-5- قوانين كرة القدم:

القانون الأول: ملعب كرة القدم

الأبعاد : يجب إن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب إن يكون خط التماس أطول من خط المرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية

الطول: الحد الأدنى 100 م.

الحد الأقصى: 110م.

العرض: الحد الأدنى 64 م

[1] **مفتي إبراهيم حماد**: الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ،1994،ص07.

الحد الأقصى 75 م.

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44متر وطوله7.32 مترا.

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44متر وطوله7.32 مترا[1].

القانون الثاني: الكرة:

كروية الشكل، غطاءها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ولا يقل عن 68سم اما وزنها لا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ

القانون الثالث: مهمات اللاعبين:

لا يسمح لأي لاعب إن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

القانون الرابع: عدد اللاعبين

تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 07 لاعبين احتياطيين.

القانون الخامس: الحكام:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

القانون السادس: مراقبوا الخطوط:

يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما إن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة[2].

القانون السابع: التخطيط

يجب إن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 متر يبين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10 متر.

القانون الثامن: منطقة المرمى:

عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 05.50 متر من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

القانون التاسع: منطقة الجزاء

عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16.50 مترا ، توضع علامة مناسبة على بعد 11 متر تسمى علامة ركل الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9.15 متر.

[1] الرابطة الوطنية لكرة القدم ص19.

[2] **ثامر محسن، واثق ناجي:** كرة القدم و عناصرها الأساسية، مطبعة الجامعية بغداد، العراق، 1989،ص60.

القانون العاشر: منطقة الركنية:

من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50سم

القانونالحادي عشر: المرمى:

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 متر.

القانون الثاني عشر: التسلل:

يعتبر اللاعب متسلل أذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاع باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة
- الوثب على الخصم
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.
- **القانون الرابع عشر: الضربة الحرة**

حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة:وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة

غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء

تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب إن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

القانون السادس عشر: رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

القانون السابع عشر: ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

القانون الثامن عشر: التهديف:

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بأكملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة يعتبر فائزا.

القانون التاسع عشر: الركلة الركنية:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم احد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركل من هذا الموضع، يجوز تسجيل هدف مباشرة من هذه الركلة، يجب على لا عبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15 متر[1].

1-6- متطلبات كرة القدم:

من اجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم تجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة للاعبين.أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم ،وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة ،ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت ممكن عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة، أو المشي، أو التوقف، أو القفز .

يشير الاختصاصيون إلى إن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة، إضافة إلى إن الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه.(Akromov1985 N;1)

1-7- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- **الضمير الاجتماعي:**

وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

[1] ثامر محسن، واثق ناجي: مرجع سابق ،ص 61-62.

- **النظام:**

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملا بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال التنظيمات خلال معظم فترات المنافسة.

- **التنافس:**

بالنظر إلى لوسائل كرة القدم – من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى –كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذا يبقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم ، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

- **التغيير:**

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبطا بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

- **استمرار:** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمر) كل أسبع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعد.[1]

[1] ثامر محسن، واثق ناجي: المرجع السابق، ص ص 97- 98.

تمهيد :

النصف الأيمن من المخ و الذي يقع فيه التصور قابل دائما للاستجابة للتدريب، فكما يتم تقوية العضلات، من الممكن تقوية مهارات التصور التي ضعفت نتيجة عدم الاستخدام من خلال تدريبها.

وقف بطل من أحد أبطال القفز العالي وقفة الاستعداد ، في حين كان الجمهور في انتظار قفزته . وعندما سؤل عن سبب استغراقه لكل هذا الوقت ليقوم بقفزته، أجاب بأنّه كل قفزة يحاول تصور نفسه قد اجتاز بنجاح.

في هذا الفصل سوف نتعرف على الطريقة التي يعمل بها التصور، و كيف يستطيع الرياضيون استغلال كافة الإمكانيات المتاحة من مهارة التصور، و سوف نقوم بعرض بعض الأدلة التي تثبت قيمة التصور و توضيح أهمية تلك المهارة للرياضيين.

1- مفهوم التصور العقلي:

يقصد باستخدام التصور العقلي إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معينا في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر و الانفعالات التي يمكن أن تحدث، و يعرف التصور العقلي بأنه " تجسيد مواقف و خبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن"[1].

التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها و هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة. و التصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها و التي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، كما أشارت **هاريس Harris** و آخرون (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التغيير و إنتاج صور و أفكار جديدة[2].

لا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل[3]"

بإمكان عقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل، رغم أن التصور العقلي يعتمد كثيرا على الذاكرة، التي بدورها تستحضر صورا عن تعدد مهامها[4].

حسب **فالي** و **قرينلي Greenleaf et Vealey** (2001) فإن التصور العقلي يحدث عند استعمال كل الحواس لتكوين أو استرجاع خبرة في الذهن[5].

مخرجات التصور العقلي هي نتاج مستوحاة من الإدراك و هذا ما يؤكده علم النفس المعرفي[6].

2- أنواع التصور العقلي:

يمكن تقسيم التصور العقلي طبقا لنوع الحواس التي تستدعي التصور العقلي "التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس" .

---

[1] د. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1997، ص246.

[2] د.محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002، ص248.

[3]) شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي: التدريب العقلي في التنس، ، دار الفكر العربي، ط1، لقاهرة 1996، ص50.

[4] WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), psychologie du sport et de l'activité physique,(traduit par le chercheur), ed, vigot,Paris, 1997, p 290.

[5] CITE PAR : COX (RICHARD. H), op.cit, 2005 p 220.

[6] DENIS (MICHEL), image et cognition, (traduit par le chercheur), 1ére éd, P.U.F, paris 1989, p64

رغم أن التصور العقلي يعتمد على التصور البصري إلا أن حاسة الإحساس الحركي، السمعي، و حاسة الشم و اللمس لها أهمية بالغة.

الإحساس الحركي على سبيل المثال يلعب دورا هاما في المجال الرياضي إذ يسمح الإحساس بوضعية الجسم خلال الحركة في شتى الوضعيات. إنّ الاعتماد على عدّة حواس يؤدي إلى صور أكثر حيوية قريبة من الواقع

إليزابات قروبوت Elisabeth Grebot تشير إلى أنّ علم النفس المعرفي المعاصر لا يصنف الأشخاص حسب "الصنف" أي نوع التصور بل يميز بين مختلف أنواع الصور و يمكنك التمرّن على قدراتك في التصور العقلي بتشكيل سلاسل من هذه الصور التالية:

الصور البصرية: على سبيل المثال القيام باستحضار عقليا صور لـ:

- وجه أو مشية أحد زملائك.
- باب الدخول إلى العمل، ألوان مكان العمل.

الصور السمعية: كمحاولة سماع مختلف هذه الأصوات عقليا:

- رنات الساعة، جرس المدرسة، رنات الهاتف، المنبه الصوتي لسيارة.

الصور اللمسية: كالقيام بتصور الإحساس باللمس مثلا تصور لمس طباشير، منشفة، جلد، رمال، حرير، صوف.

الصور الحسية: محاولة الشعور بكل الأحاسيس البدنية مثل: تنمل الأرجل، الإحساس بالعطش و الإحساس بالتعب.

الصور الحركية: التركيز على الشعور الحركي و على العضلات عند أداء بعض الحركات كالتمدد، أخذ شيء من الأرض و الجلوس.

الصور الذوقية: كمحاولة الشعور في التصور بذوق الملح، السكر، الشكولاتة.

التصور العقلي عبارة عن سلسلة من الصوّر التي ذكرناها أعلاه، يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس بأنه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين وهما كما يلي:

2-1 التصور العقلي الخارجي:

" هو تصور اللاعب لنفسه، كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو."

كما تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء

رغم أن التصور العقلي يعتمد على التصور البصري إلا أن حاسة الإحساس الحركي، السمعي، و حاسة الشم و اللمس لها أهمية بالغة.

الإحساس الحركي على سبيل المثال يلعب دورا هاما في المجال الرياضي إذ يسمح الإحساس بوضعية الجسم خلال الحركة في شتى الوضعيات. إنّ الاعتماد على عدّة حواس يؤدي إلى صور أكثر حيوية قريبة من الواقع[1]

إليزابات قروبوت Elisabeth Grebot تشير إلى أنّ علم النفس المعرفي المعاصر لا يصنف الأشخاص حسب "الصنف" أي نوع التصور بل يميز بين مختلف أنواع الصور و يمكنك التمرّن على قدراتك في التصور العقلي بتشكيل سلاسل من هذه الصور التالية[2]:

الصور البصرية: على سبيل المثال القيام باستحضار عقليا صور لـ:

- وجه أو مشية أحد زملائك.
- باب الدخول إلى العمل، ألوان مكان العمل.

الصور السمعية: كمحاولة سماع مختلف هذه الأصوات عقليا:

- رنات الساعة، جرس المدرسة، رنات الهاتف، المنبه الصوتي لسيارة.

الصور اللمسية: كالقيام بتصور الإحساس باللمس مثلا تصور لمس طباشير، منشفة، جلد، رمال، حرير، صوف.

الصور الحسية: محاولة الشعور بكل الأحاسيس البدنية مثل: تنمل الأرجل، الإحساس بالعطش و الإحساس بالتعب.

الصور الحركية: التركيز على الشعور الحركي و على العضلات عند أداء بعض الحركات كالتمدد، أخذ شيء من الأرض و الجلوس.

الصور الذوقية: كمحاولة الشعور في التصور بذوق الملح، السكر، الشكولاتة.

التصور العقلي عبارة عن سلسلة من الصوّر التي ذكرناها أعلاه، يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس بأنه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين وهما كما يلي:

2-1 التصور العقلي الخارجي:

" هو تصور اللاعب لنفسه، كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو."[3]

كما تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء

[1] WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p291
[2] WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p291
[3] د. شمعون محمد العربي، د عبد النبي الجمال: مرجع سابق، ص 52 .

شخص أخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، و في هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة العقلية كما هي.[1]

فعلى سبيل المثال، فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور العقلي من المنظور الخارجي لأداء الإرسال فإنه لا يشاهد فقط (وقفة الاستعداد، حركة لف الجذع، مرجحة الذراعين، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حركة رأس و ظهر اللاعب.

2-2 التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها. فهي عادة نابعة من داخله و ليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. و في هذا النوع من التصور ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة[2].

التصور العقلي الخارجي هو ذلك التصور الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله و ليس من حيث إنه مشاهد خارجي و في هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصري و حركي. و تجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر

تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور العقلي الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفعالية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور العقلي الداخلي[3].

3- تفسير حدوث التصور العقلي:

لفهم كيفية عمل التصور العقلي و إمكانية حدوثه، و كيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح و توضيح ظاهرة التصور العقلي، و هي مبيَنة فيما يلي:

3-1 النظرية العضلية العصبية النفسية:

وضع **واينبرق** و **قولد Weinberg et Gould** ، مرادفا لهذه النظرية و هو برمجة العضلات للقطة. كما ذكر **كاربنتر Carpenter** (1894) بأنّ هذه النظرية تعتبر بأن التصور قد يساهم في التعلم الحركي. أكدت أعمال **جاكبسن Jakobson**(1931) بأن مجرد القيام بتصور بتصور حركة الذراع ينتج

عنه تقلصات خفيفة لعضلات الذراع. أما **سوين suinn** (1976-1972) فقد قام بمراقبة التغيرات الكهربائية لعضلات أرجل المزحلقين على الثلج و هم يقومون بتصور أدائهم، فلاحظ تغيرات في العضلات خلال

[1] **د. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ، دار الفكر العربي، القاهرة،ط2، 1997، ص318.**

[2] **محمد حسن ، علاوي: مرجع سابق، ص250.**

[3] **د. أسامة كامل راتب: نفس المرجع، 1997، ص318.**

التصور، إذ اشتد عمل العضلات في المسالك الصعبة التي تحتاج إلى قوة عضلية قصوى.[1]

من خلال هذه البحوث وأخرى لـ **هال Hale** (1982)، **هاريس** و **روبنسون Harris et Robinson** (1986). توصلت هذه النظرية لتفسير بأنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس الدفعات العصبية يحدثها المخ للعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون الأداء الفعلي لها. فكأن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة دون الأداء الفعلي لها فإن نفس الممرات العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين. في ضوء ذلك فإن من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته[2].

3-2 نظرية التعلم الرمزي:

يؤكد **ساكت Sackett** (1934) أنه بإمكان التصور العقلي مساعدة اللاعبين على فهم حركاتهم. نظريته للتعلم بالرموز تدل على أن التصور العقلي يسير على طريقة الترميز التي تساعد الأشخاص على فهم و اكتساب بعض الحركات.[3]

هذه النظرية حاولت تفسير التصور العقلي كعامل مساعد لتحسين الأداء الحركي، و أشارت هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة، و بالتالي فإن الحركات قد تبدوا أكثر ألفة و فهما لدى اللاعبين و الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (أي تؤدى بصورة آلية دون المزيد من التفكير)[4] .

3-3 نظرية تحديد التركيز و الوعي:

هذه النظرية تعتمد على الخصائص المعرفية لنظرية التعلم بالرموز و الخصائص الفيزيولوجية للنظرية العضلية العصبية النفسية، التصور العقلي يهدف لتطوير النتائج بطريقتين :

من الناحية الفيزيولوجية فإن التصور العقلي يمكن أن يساعد الرياضي على تعديل درجة اليقظة لتحقيق أرقى النتائج، أما **من الناحية المعرفية** بإمكان التصور العقلي مساعدة الرياضي على التركيز في المهام الذي سيقوم به، في حالة ما إذا قام الرياضي بتركيز انتباهه على صورة لها علاقة بما سيؤديه، فإنه يصبح أقل عرضة للاستجابة لمنبهات تلهيه عن أدائه[5].

---

[1] Cité par : WEINBERG (ROBERT. S), GOULD (DANIEL), op .cit, p 294.

[2] د. محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 251 .

[3] Cité par : WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p 294.

[4] د. محمد حسن علاوي: نفس مرجع، 2002، ص251.

[5] COX RICHARD. H , op.cit, 2005 p 219.

من خلال هذه النظريات الثلاثة و تفسيراتها بأن التصور العقلي يساهم في برمجة الرياضي بدنيا و عقليا، و كل نظرية لها أسس علمية، و بهذا بإمكاننا اعتبار أن التصور
العقلي كمخطط عقلي شديد الشبه للطريق الذي يسلكه حدوث الحركة الحقيقية، و هذا ما يساعد اللاعب في اتخاذ أنجع القرارات بسرعة، و ثقة أحسن في نفسه، و تركيزا معتبرا. دون أن ننسى بأن النشاط العصبي- حركي يجعل الحركة أكثر رشاقة و آلية[1].

4- استخدامات التصور العقلي:

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

4-1 المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها:

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

إنّ الاستعمال المعروف للتصور العقلي هو تكرار التقنيات الخاصة بالرياضة مثلا: رمية حرة في كرة السلة، ضربة مخالفة في كرة القدم، رمي الجلة، الوثب العالي. خلال تكرار تصور هذه التقنيات تُصحح الأخطاء و تُتقن المهارات[3].

4-2 المساعدة في سرعة تعلّم خطط اللّعب و إتقانها:

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

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

كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة، إذ أشار العديد من المدربين الرياضيين إلى أن اللاعبين ت

---

[1] WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p 295

[2] محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 251.

[3] WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p 296.

[4] محمد العربي شمعون، د الجمال عبد النبي : مرجع سابق، ص 53.

[5] WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p 296

تمكنوا من سرعت تعلم بعض الخطط الهجومية و الدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي.

4-3 المساعدة في حل مشكلات الأداء:

حسب نفس المرجع السابق لعلاوي، فإنه يمكن استخدام التصور العقلي في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد بجوانب الأداء و محاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه المواقف، إذ أن التصور العقلي المرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبطة بالتفكير الناقد يمكن عن طريقه التوصل إلى حلول جديدة و مبتكرة للعديد من مشكلات الأداء.

4-4 المران على بعض المهارات النفسية:

يستخدم التصور العقلي للتمرن على بعض المهارات النفسية أو العقلية كمهارة التحكم في الانتباه و مهارات الاسترخاء، مهارات التنشيط و غيرها، المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعيا و إدراكا بما يدور في داخله و من حوله، و كذلك التحكم في الضغط و القلق و استثارة و كذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

4-5 المساعدة على التحكم في الاستجابات الفزيولوجية :

إن مجرد التفكير في أحد الأحلام المفزعة مثلا أن تكون متبوعا بكلب ضخم أثار خوفك فإن هذا يتبع بتغيرات فيزيولوجية كارتفاع دقات القلب و ظهور العرق رغم أن ذلك غير موجود حقيقة بل في تصور عقلي فقط[1].

لقد أشارت نتائج التجارب و الخبرات التطبيقية إلى أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل دقات القلب و التنفس و ضغط الدم و درجة حرارة الجلد (كما هو الحال في عمليات التأمل) نضرا لأن هناك

العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفسيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية. [2]

[1] WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p 293.

[2] د. محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 254.

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

يمكن للاعب استرجاع المواقف السابقة التي أثارت الغضب و الإحباط، و التصور العقلي الإيجابي للتعامل مع هذه الأحداث.

4-6 تحسين الثقة في النفس و التفكير الإيجابي:

يساعد التصور على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية بتمكّن و اقتدار و دقّة، فذلك يدعّم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية و المهارية، و هذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنية و المهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس[1].

مثلا في رياضة التنس يعطي التصور العقلي للضربات القوية التي تتسم بالدقة في الإرسال مزيدا من الثقة.

4-7 الاستعداد للأداء في ظروف معينة:

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

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

4-8 المساعدة في تحمّل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب و توقفه عن الممارسة، حيث يمارس المهارات التي يتوقع أدائها أثناء المنافسة. لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات و الحركات الرياضية أثناء الإصابة، يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية و المهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى كما "يمكن أيضا مقاومة الألم و التعب باستخدام التصور العقلي"[2].

[1] د. أسامة كامل راتب: مرجع سابق، 1997، ص 320.

[2] محمد العربي شمعون، الجمال عبد النبي: مرجع سابق، ص 54 .

قام علاوي محمد حسن بتلخيص الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة بأمثلة تطبيقية لهذه الاستخدامات في الجدول الموالي [1]:

جدول رقم (1) الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي.

5- متى يمكن استعمال التصور العقلي؟

استخدام التصور العقلي	أمثلة تطبيقية
1-المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها	تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أو حركة مركبة في الجمباز
2-المران الخططي	تصور أداء جملة تكتيكية(خططية) في كرة القدم
3-حل مشكلات الأداء	تصور بعض مشكلات الأداء و محاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف و تحقيق الأداء الأفضل
4-المران على المهارات النفسية أو العقلية	تصور الاسترخاء العضلي للتحكم في الاستثارة و الضغط و القلق و كذلك تصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة
5-التحكم في الاستجابات الفزيولوجية	تصور سرعة دقات القلب و سرعة التنفس و درجة حرارة الجلد
6-مراجعة الأداء و تحليله	تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية و تحليل نقاط القوة و الضعف في هذا أداء
7-تحسين الثقة بالنفس و التفكير الإيجابي	تصور الأداءات الناجحة السابقة و تركيز التفكير الإيجابي في هذه النجاحات
8-الاستعداد للأداء في ظروف معينة	تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كرداءة الجو أو في مواجهة منافسين معينين أو تصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسيا
9-المساعدة في تحمل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة	التصور العقلي لألم الإصابة و محاولة تحمله و تصور عقلي لأداء حركي معين في عدم القدرة على الأداء الفعلي حركيا

[1] محمد حسن علاوى: المرجع السابق، ، ص256.

رغم إمكانية استعمال التصور العقلي في كل وقت هناك بعض الأوقات أين تكون بالغة الأهمية:

- قبل التدريب و بعده
- قبل المنافسة و بعدها
- خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات (كالوقت المستقطع)
- خلال مرحلة الاسترجاع بعد الإصابة

5-1 قبل التدريب و بعده:

أكد **مورفي** و **كول** **Murphy et Coll** (1990) أهمية برمجة التصور العقلي قبل و بعد التدريب و أن حصة التصور لا يجب أن تتجاوز مدة 10 دقائق و وهذا لصعوبة تركيز معظم الرياضيين أكثر من هذه المدة في التصور.

بإمكان تصور الأداء المهارات التي سيؤدونها قبل التدريب، كما يجب إعادة التقنيات و الإستراتيجيات التي قاموا بها خلال التدريب، ذهنيا بعد التدريب[1].

5-2 قبل المنافسة و بعدها:

التصور العقلي قبل المباراة يجعل الجهاز العصبي يؤدي أفضل ما عنده، و قد يستخدم التصور العقلي على مرحلتين أو ثلاث مراحل مختلفة مابين ساعتين أو ساعة أو ثلاثون دقيقة، أو ما قبل المباراة مباشرة. و في كل مرة يستغرق وقتا حوالي عشر دقائق.

يستعمل التصور العقلي بتكرار عقلي للمهارة الحركية التي قام الرياضي بأدائها مباشرة بعد الانتهاء من أدائها.

و هذا ما يجعل الأداء الإيجابي يرسخ في الذاكرة بكل تفاصيله و بذلك يتمكن اللاعب من تقييم أداءه و كذا التعرف عن الأخطاء المرتكبة.

5-3 خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات:

في أغلب الرياضات، هناك أوقات راحة يمكن أن يستغلها اللاعب لتحضير ما يلي من الأداء باستعمال التصور العقلي[2].

5 -4 خلال مرحلة الاسترجاع من الإصابة:

بعض اللاعبين يتدربون على استعمال التصور العقلي مرفقا بتمارين الاسترخاء للتقليل من حدة التوتر والإصابة،خلال التصور العقلي يقوم اللاعب بتكرار تقنياته تحضيرا للعودة إلى تدريباته.

---

[1] Cité par: WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p305.
[2] WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p306.

ذكر **ليلفا leleva** و **أورليك** (1991) حسب مرجع **وينبرق weinberg** و **قولد** الرياضات كالجري للمسافات الطويلة، يستعمل فيها التصور العقلي لمقاومة الألم وهذا للتركيز على تقنية الجري وليس على الإحساس بالألم.

6- أهمية التصور العقلي:

التصور العقلي يسمح بـ :

- تعلم و إتقان المهارات الحركية.
- الارتقاء بالمستوى و تحصيل نتائج أفضل.
- التحكم في التوتر و تقوية درجة اليقظة.
- التدريب على المهارات العقلية الأخرى كالثقة في النفس، تركيز الانتباه، الاسترخاء وغيرها.
- تصحيح الأخطاء بتحليل التقنيات بصورة بطيئة.
- الاسترجاع السريع من الإصابة.
- تحمل آلام التعب في الأداء الرياضي.
- تطوير القدرات الخطية.

إن فعالية التصور العقلي مرهونة بقدرة الرياضي على التصور، و هذا يتوقف على مستوى قدراته العقلية المعرفية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صورا أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ.

بينت بعض الدراسات بأن التصور العقلي تكون فعالة عند اشتراكها بتدريبات رياضية، و مرتبطة أيضا بالاسترخاء و هذا ما يجعله أكثر فعالية.

7- كيف يمكن تطوير نجاعة التصور العقلي؟

قام **تيل** و **فلورانس Thill et Fleurance** بإحصاء بعض الظروف التي تسمح للرياضي بتحسين نجاعة التصور العقلي و هي كالأتي[1]:

7-1 البحث عن حالة نفسية ملائمة:

لتشكيل صور عقلية حية و محكمة، لا بدا أن يبحث اللاعب عن ظروف نفسية مريحة باستعمال مثلا طرق الاسترخاء و التأمل.

7-2 استعمال كل ما هو يساعد في استحضار الصور العقلية:

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

[1] **THILL (EDGAR) ET FLEURANCE (PHILIPPE), op.cit, 1998, P 42**

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

قدم **وينبرق weinberg** بعض النصائح للرياضيين قصد تطوير التصور العقلي[1]:

- اختيار مكان هادئ يسمح للاعب بالتركيز.
- عند القيام بعملية التصور العقلي يجب محاولة استعمال كل الحواس.
- تركيز الانتباه في تصورك حتى تتمكن من تكوين مهارة حركية جيدة.
- استعمال التصور العقلي للاستراتيجيات التي تريد تطبيقها في اللعب.

8– دور المدرب في عمليات التصور العقلي :

للمدرب دور مهم في الاستفادة من استخدام عمليات التصور العقلي كإحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى، نحاول إبراز هذا الدور في النقاط التالية:[2]

* من المهم أن يوضح المدرب للاعب أهمية وفائدة استخدام عمليات التصور العقلي و مدى تأثيرها الايجابي في المنافسة أو رفع كفاءة التعلم، حيث يشكل الاقتناع باستخدامه حجر زاوية في نجاح عملياته.

* أن يهيئ المدرب الظروف المحيطة المناسبة لتنفيذ عمليات التصور العقلي

* أن يعلم المدرب اللاعب بعض تمرينات الاسترخاء التي تمهد لعمليات التصور العقلي.

* أن يخطط المدرب لأن ينفذ التصور العقلي بالسرعة المناسبة فلا يكون سريعا أو بطيئا بدرجات تؤدي إلى الإخفاق في تحقيق الأهداف .

* أن يحدد المدرب للاعب أهداف التصور العقلي بكل دقة و التي تتناسب مع قدراته.

* أن يؤكد المدرب للاعب على استخدام أكبر عدد من الحواس خلال تنفيذ عمليات التصور.

أن يعمل المدرب جاهدا على أن يصبح التصور العقلي عادة من عادات التدريب و المنافسة لتحسين مستوى الأداء.

[1] Cité par : THOMAS (RAYMOND), op.cit, 1994, p 109

[2] د.مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، 1997، ص 246.

9- مبادئ تدريب التصور العقلي:

هناك مبادئ تساعد في تعلم و اكتساب التصور في الرياضة و هي كما يلي[1]:

9-1- الاسترخاء:

يفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض تمرينات الاسترخاء لمدة ثلاث إلى خمسة دقائق، و ينصح بالتركيز على تمرينات الشهيق و إخراج الزفير ببطء وهذا حوالي أربع أو خمس مرات. كما يستحسن القيام بالاسترخاء في وضعية الجلوس و ليس الرقود لأنه يقود اللاعب إلى النوم و يقلل من القدرة على التركيز.

9-2 الأهداف الواقعية:

يجب مراعاة وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب. حتى عندما يتضمن التصور أداء واجبات بدنية أو حركية معينة تفوق مستوى قدرات الرياضي. فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق.

9-3 الأهداف النوعية :

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية و الحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي. و يمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد أهداف نوعية تماثل الأداء في المنافسة

9-4 تعدد الحواس :

إن استخدام العديد من الحواس خلال التصور العقلي يؤدي بإنجاح هذه العملية، و كلما زاد استخدام الحواس عند استحضار صور عقلية كلما حقق التمرين العقلي فائدة أكبر .

9-5 التصور بالسرعة الصحيحة للأداء :

إن السباح الذي يسبح مسافة 400 متر في أربع دقائق يستحضر الصور العقلية المماثلة للسباق لمدة أربع دقائق حيث أن ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة للأداء.

المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور هو زمن الأداء الفعلي أثناء المنافسة.

9-6 الممارسة المنتظمة:

إن القاعدة العامة في التصور العقلي أنك تستطيع ممارستها في أي وقت ما دمت تستطيع أن تجلس محتفظا بهدوئك ولا تعاني من مصادر تشتت انتباهك. و بناء على ذلك يمكن ممارسة التمرين العقلي لفترات قصيرة، و لكن تكرار مرات أكثر ، بل يجب أن تتعلم أن تمارس التمرين العقلي خلال أوقات مختلفة من ساعات اليوم.

[1] د.أسامة كامل راتب: مرجع سابق ، ص 325 .

9-7 الاستمتاع بممارسة التصور العقلي:

يجب أن تكون عملية التصور العقلي ممارسة ممتعة، وإذا شعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل أو الإحباط يجب أن يتوقف فورًا.

10- وضع برامج التصور العقلي:

لوضع برامج التصور العقلي للاعبين هناك أربع مراحل يمكن الاسترشاد بها و هي كما يلي[1]:

- تقديم التصور العقلي للاعب.
- تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب.
- التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي.
- تنفيذ برنامج التصور العقلي بصورة مقننة و منتظمة.

10-1 تقديم التصور العقلي للاعب:

من الضروري أن يفهم اللاعب ما هو التصور العقلي، و بعض الدلائل التي توضح أهميته و فائدته للاعب و طرق الأداء لبرامج التصور العقلي و غير ذلك من المعلومات و المعارف المرتبطة بالتصور العقلي و كذلك الرد الواضح لاستفسارات اللاعب في هذا المجال، حتى يمكن للاعب أن يكون على وعي تام بهذا الأسلوب و بالتالي إمكانية الاقتناع به.

10-2 تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب:

بعد اقتناع اللاعب بفائدة التصور العقلي و قبل تطبيق أي برنامج للمران على التصور العقلي ينبغي تقييم قدرات اللاعب على التصور العقلي حتى تكون لدى الأخصائي النفسي أو المدرب فكرة واضحة عن قدرة اللاعب في التصور العقلي.

يمكن إعطاء تمرينات تمهيدية للتصور العقلي للاعب و في ضوئها يمكن التعرف على قدرات التصور العقلي لديه.

كما يمكن استخدام بعض الاختبارات لقياس درجة التصور العقلي عند اللاعب. وهذا ما سنتطرق إليه بالتفصيل في هذا الفصل.

[1] : د. محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 257.

10- 3- التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي: إن اللاعبين يختلفون في قدراتهم على التصور العقلي، إلا أنهم يستطيعون تطويرها من خلال المران و التدريب " و يشبه التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي التدريب الأساسي للصفات البدنية أو المهارات الحركية في المرحلة الإعدادية لعملية التدريب الرياضي[1].

يتضمن التدريب الأساسي للتصور العقلي ثلاث مجموعات من التمرينات:

10-3-1 تنمية الصور الحية (النشطة أو الفعالة):

من المهم استحضار صور عقلية قريبة قدر المستطاع من الواقع كلما كانت الصور قريبة من الواقع كلما كان تأثيرها على تطوير النتائج، يجب على اللاعب أن يركز في تصوره على كل ما يحيط بتلك الصورة، من مكان، جمهور، رفقاء، مدرب.

10-3-2 تنمية القدرة على التحكم الإرادي في التصور:

القدرة على التعامل مع الصور العقلية حسب ما نريدها أن تكون، و هذا يعتبر مفتاح لنجاح التصور العقلي. هناك العديد من اللاعبين الذين لديهم صعوبات التحكم في تصورهم و تكرار أخطائهم، التحكم في التصور يساعد اللاعب على استحضار الصور التي يريدها بدقة و ليس التي فيها أخطاء[2].

10-3-3 تنمية الإدراكات الذاتية بالأداء الرياضي:

يعتبر الإدراك الذاتي لأداء الفرد لنفسه مهمة لأنها تتضمن قدرة الفرد على رؤية ذاته من خلال التصور. مثل: اختيار أداء حركي سبق القيام به بصورة ناجحة باستخدام كل الحواس، متوفقا في الأداء، مستشعرا بالانفعالات الإيجابية المصاحبة، و الأسباب المؤدية لهذا النجاح (كالتركيز العميق أو الشعور بالثقة في النفس أو انخفاض درجة القلق)

10-4 تنفيذ برامج التصور العقلي:

بعد إتقان اللاعب الشعور بخبرات الصور الحية و التحكم فيها و استخدام التصور لكي يصبح أكثر وعيا بذاته و كذلك عندما يتقن استخدام كل حواسه و انفعالاته في غضون عملية التصور العقلي يكون اللاعب مؤهلا للبدء في استخدام البرامج المقننة و المنتظمة للتدريب على التصور العقلي.

[1] د. محمد حسن علاوي : نفس المرجع ، ص 257.

[2] WEINBERG (ROBERT. S), GOULD (DANIEL), Idem, p 299.

11- قياس التصور العقلي:بعد أن تعرضنا لمعنى التصور العقلي، و كيف يعمل و ماهية أنماطه واستخداماته ومكانة تقييم التصور العقلي في وضع برامج التصور العقلي نتطرق
لمختلف المقاييس التي وجدناها مستعملة في المجال الرياضي خلال اطلاعاتنا لمختلف المراجع ومن بينها مايلي[1]:

11-1 استبيان التصور العقلي:

وضع هذا الاستبيان هال Hall ، بونجراس Pongrac (1983) مع مزيد من الاتجاه نحو المهارات الحركية و الرياضية، وتتكون من 18 عبارة و التي تصنف تسع (9) سلاسل
حركية قصيرة تؤدي كل سلسلة عمليا مرتين، الأولى متبوعة بتعليمات لإعادة تكوين الخبرات باستخدام التصور البصري، و الثانية متبوعة بتعليمات تصور الإحساس الحركي، بعد كل تصور يسجل اللاعب نوعية التصور على مقياس تقدير، و تكون درجات التصور مجموع كلي و عبارات الإحساس الحركي تكون مجموع كلي آخر منفصل،أي أن هذين البعدين يكونا معا القدرات المستقلة لكل من التصور العقلي البصري و التصور العقلي الحركي عبر التصور العقلي، و لهذا يمكن أن يكون كلا من التصور البصري و الحركي عاليا أو متوسطا أو منخفضا، أو يكون إحداهما عاليا و الآخر متوسطا.

11-2 استبيان وضوح التصور البصري:

يعتبر من أكثر الأدوات شيوعا و استخداما في مجال البحوث و قد تم تطويره بواسطة ماركس marks (1973) و في عام 1989 نشر قائمة مطولة بالبحوث التي استخدمت هذا الاستبيان، و يتكون من 16 عبارة و التي تم الحصول عليها من أحد الأبعاد الفرعية لاختبار بيتسالذي Betts نشر في 1909 استبيان التصور العقلي في بعد التصور البصري و يتم الإجابة على مقياس تقدير يتراوح معامل الثبات مابين (0,67-0,87) و قد أشار مروان 1993 إلى أن صدق التكون لهذا الاختبار حوله جدل كبير.

11-3 استبيان وضوح تصور الحركة:

تم وضعه بواسطة إسحاق، ماركس و وشال (1976) و يهدف إلى قياس التصور البصري مصاحبا مع الحركة نفسها و كذالك الإحساس الحركي، و يطلب من اللاعب أن يستخدم التصور الداخلي، و يتكون من 64 عبارة تتم الاستجابة على مقياس تقدير، و معامل الثبات لهذا الاختبار (0,76) بفاصل زمني ثلاثة أسابيع.

[1] محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي و القياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ط1، 1999 ص 131.

4-11 استبيان التصور في الرياضة: يعتبر من أكثر الأدوات التي تم تطبيقها في مجال علم النفس الرياضي، و قد قام بإعداده مارتنز (1982) و يقدم هذا الاستبيان وصفا لأربع خبرات شائعة في المجال الرياضي و هي: الممارسة الفردية، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل و الاشتراك في المنافسة، و بعد قضاء دقيقة واحدة للتصور على كل بعد من هذه الأبعاد الأربعة يقوم اللاعب باستجابة على مقياس تقدير من خمسة أبعاد و هي تبدأ من عدم التصور إلى التصور الواضح لبعض أشكال حسية و هي: البصر و الإحساس الحركي و الحالة الانفعالية المصاحبة.

5-11 مقياس هاريس للتصور العقلي:

وضعت هذا المقياس دورتي هاريس و بيت هاريس (1984)، بهدف التعرف على التصور البصري و الانفعالات المصاحبة للأداء، و أعد صورته العربية محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل (1996) تحت عنوان مقياس التصور العقلي العام، و تتضمن مجموعة من الأبعاد المرتبطة بالمجال الرياضي و هي: بدلة التدريب، الحذاء الرياضي ، الأعضاء و المرونة، الأداء المهاري، الأخطاء، الحجرة المفضلة، التغذية و الفواكه المفضلة.

6-11 مقياس تيل و فلورانس Thill et Fleurance للتصور العقلي عند **الرياضيين:**

صمّم هذا المقياس عام 1998 و استعمل لتقييم درجة التصور العقلي البصري، التصور العقلي الحركي و الأنواع الأخرى من التصور، و هو مكون من 15 سؤال بالاجابة على سلم مكون من 0 الى 4 حسب درجة وضوح الصورة[1].

كما قام **ريتشارد. كوكس Richard h. cox** بتلخيص بعض المقاييس الخاصة بالتصور العقلي حسب نمط التصور، التحكم الإداري في التصور، النمط المفضل، استعمال التصور العقلي و الصور الحية و هذا في الجدول الموالي:

[1] Thill (Edgar) , Fleurance (Philippe), op.cit, p32

جـدول رقـم (2): قائمـة مقـاييس التصـور العقلـي حسـب الـنمط لـ: **ريشـارد كـوكس**

:Richard H. Cox

نمط تطور المقياس	اسم المقياس	صاحب المقياس
التحكم الإداري في التصور Control de l'imagerie	GTIC مقياس قوردن للتحكم في التصور العقلي Gordon's test of imagery control	ريشاردتسون Richardson (1969)
	GMRT مقياس الدورة العقلية Group test of mental rotations	فاندربورق و كروز Vanderburg et kruse (1978)
النمط المفضل	IDQ استبيان الفروق الفردية Individual differences questionnary	بايفيو Paivio(1971)
	PICS النمط المعرفي المفضل المرتبط بالتصور Preferred imagic cognitive still	إساك ISAACS (1982)
استعمال التصور العقلي	IUQ استبيان استعمال التصور العقلي Imagerie use questionnary	هال، روسدجرز و بار Hall, rosdgers et Barr (1990)
	IUQ-SP استبيان استعمال التصور العقلي عند لاعبين كرة القدم Imagery use questionnaire for soccer players SIQ استبيان التصور العقلي الرياضي Sport imagery questionnaire	سالمون، هال و هاسلام Salmon, hall et haslam (1994)
	EIQ-SP استبيان التصور العقلي للتمرين البدني- صيغة هوائية Exercice Imagery questionnaire- aérobic- version aérobic	هال، ماك، بايفيو وهنسنبلاس Hall, Mack, Paivio et Hansenblas(1998)
		هوسنبلاس،رودجرز و مونري Hansenblas, rodgers, monroe (1999)
	SQMI ملخص استبيان التصور العقلي Shortened form of questionnaire on mental Imagery	شيهان Sheehan (1967)

12- البرامج المقننة المستعملة للتصور العقلي:

من بين البرامج المقننة التي تستعمل التصور العقلي، البرامج المعرفية – السلوكية programme cognitivo-comportementaux.

في هذا العنصر سنقوم بعرض ثلاثة برامج معرفية – سلوكية، مقتبسة من مرجع **ريشارد كوكس Richard H.Cox**، و هي موجهة لتطوير النتائج و التحكم في اليقظة و هذا باستعمال التصور العقلي و الاسترخاء.[1]

12-1 برنامج تكرار السلوكيات البصرية-حركية (VMBR)

هذا البرنامج من تصميم **سوين Suinn** سنة 1972، كما قام بمراجعته سنة 1994، مقتبسا إياه من تقنيات اللاتحسي (Désensibilisation) لـ **وولب Wolpe** (1958)، التي كان يستعملها لمساعدة المرضى الذين يعانون من الخوف(Phobies) ، بينما **سوين Suinn** كان يهتم بالرياضيين بحيث استعمل الـ(VMBR) لمساعدتهم من أجل تحقيق النتائج. تقنيات الـ (VMBR) ترتكز على طريقة مختصرة للاسترخاء التدريجي لـ **جاكوبسن Jacobson** و التصور العقلي حسب الرياضة الممارسة. في سنة 2000 قام **سوين** باستعمال هذا البرنامج تحت اسم AMT التدريب على تسيير التوتر (entraînement a la gestion de l'anxiété).

الـ (VMBR) برنامج يعتمد على ثلاثة مراحل:

- التدريب على التحكم في الاسترخاء.
- تطبيق التصور في الوسط الرياضي.
- تطبيق التصور العقلي و الاسترخاء في الرياضة الممارسة.

هناك العديد من البحوث التي أكدت فعالية هذا البرنامج في تطوير النتائج الرياضية، منها التي قام بها **قراي و فرنانداز Gray et Fernandez** سنة 1990 و **كولوناي Kolonay** سنة 1977 الخاصة برياضة كرة السلة.

13- مراحل تطور الصورة العقلية:

درس بياجي وانهلدر J.PIAJET et INHELDER تطور الصورة العقلية بدلالة تطور وظيفة التفكير.

13-1 – التفكير:

يستخدم علماء النفس هذه الكلمة كتسمية عامة لأنشطة عقلية مختلفة مثل الاستدلال، حل المشكلات وتكوين المفاهيم ، وقد يكون ممكنا معرفة صفاته من خلال التعرف على أهدافه و عناصره.

[1] **Cox (**Richard .H), Idem, P 228

13-1-1 عناصر التفكير:

هل يفكر الناس في شكل الكلمات؟ أو صور عقلية؟ أم يتخذ تفكيرهم أسلوبا آخر؟ بالطبع، لا يستطيع علماء النفس الملاحظة المباشرة لأفكار أي فرد، إلا أنهم يعالجون هذه المشكلة بطريقة غير مباشرة، و في إحدى الدراسات القديمة المتصلة بهذه القضية، دعا عالم النفس الإنجليزي فرانسيس جالتون حسب مرجع ليندا دافيدوف بعض الأفراد للتفكير في مائدتهم إفطارهم كما كانت تبدو في الصباح. و عندئذ سأل مفحوصيه عن مدى وضوح صورتهم العقلية، فوجدوا أن بعضهم وصف صورا حية للغاية، بينما لم يستدع الآخرون شيئا.

و يبدو أن الصورة العقلية مكون هام لأفكار الكثير من الناس، حيث غالبا ما يذكر العلماء و الروائيون و الشعراء أنهم بدؤوا أعمالهم من خلال صور في عقولهم.

لقد اكتشف الفيزيائي الكبير ألبرت أينشتاين (النسبية) بتخيله لنفسه مسافرا جنبا إلى جنب مع حزمة من أشعة الضوء عند سرعة 186000 ميل الثانية. و ما رآه أينشتاين بعين عقله لا يقابل أي شيء يمكن تفسيره و شرحه بالأفكار النظرية الحالية، و لم تلعب الكلمات المنطوقة و المكتوبة إلى الحد الذي ذكره اينشتاين أيّ دور في تفكيره[1].

و قد بدأ علماء النفس في وقت أحدث في الدراسة العملية الجادة للتصور العقلي، و توضح التجارب بصورة مقنعة تماما أن الأفراد يقومون بتكوين صور عقلية.

و تبدو مثل هذه الصور العقلية مفيدة للإجابة عن أنواع معينة من الأسئلة حول شيء ما، حيث تجعله كما لو كان موجودا بنفسه، ولا يكون الوصف اللفظي مفيدا بدرجة فائدة الصور العقلية تحت نفس الظروف، و تختلف الصوّر العقلية التي يصفها الأفراد في وضوحها بقدر كبير، و يبدو أن التفكير يكون مصاحبا بالأنواع المختلفة من التصور متضمنة التصور البصري و السمعي و اللّمسي و التذوق يمثل حالة الرّجل (س) الذي لا يستطيع أن ينسى و يرى و يحس أصوات الكلمات، و الأفراد المكفوفين خلقيا(منذ الولادة) يستعملون الاعتماد على الصور الغير بصرية ليحكموا على الأشياء.

وكثيرا ما يصف الناس أفكارهم بأنها مبتورة غير كاملة، وأنها كلام داخلي غير مرتب وفقا لقواعد اللغة، و من الملاحظات التجريبية أن الناس يتحدثون بأنفسهم أثناء التفكير، فنحن غالبا ما نؤدي حركات تشبه الكلام بالشفاه.

[1] **دافيدوف لندا:** التعليم و عمليّاته الأساسية، الدّار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة ، 2000، ص 89.

"بإيجاز يعتمد التفكير على عدة أنواع من الصور و على اللغة، و ربما على قدرات أخرى لا نفهمها حاليا، حيث ان علماء النفس لم يبدأوا إلا حديثا في اكتشاف عناصر التفكير[1].

13-2 مراحل تطور الصورة العقلية حسب نظرية بياجي:

مهم جدا في دراستنا معرفة مستوى التفكير للفئة أو للعينة الدراسية، و كذا معرفة مستوى تصورها و مراحل نمو الصور العقلية، كما سبق و أن ذكرناه أن بياجي درس مراحل تطور الصّور العقلية حسب تطور التفكير، "فكلما نما الأطفال تغيّرت الأساليب العامّة التي ينتهجونها في تفاعلتهم مع البيئة، و يستخدم بياجي مصطلح مخطط أو بنية للدلالة على كلّ من الأساليب السلوكيّة الحسية الواردة. و من ثم تعد كل أفعال النّظر و الالتقاط و المصّ، مخططات"[2] .

و عند مواضع محدّدة من النمو تظهر مخطّطات مميزّة، نمو التّفكير يمرّ عبر مراحل و يفترض أنّ إتمام كلّ مرحلة يعتمد على المراحل السابقة لها، لذا سنتطرق إلى كل مراحل **بياجي** حتّى نصل إلى المرحلة التي تخص عينة الدراسة.

13-2-1 مرحلة النشاط الحسّي-حركي (تبدأ من الميلاد و إلى عامين تقريبا):

يدرك الأطفال ما يحيط بهم أثناء الأربعة و العشرين شهرا الأولى من حياتهم بواسطة النظّر، اللّمس، الشّم و المعالجة اليدويّة، و بمعنى آخر إنّهم يعتمدون على أنظمتهم الحسية و الحركية، وفي هذه الأثناء تنمو بعض القدرات المعرفيّة الأساسيّة حيث يكشف الأطفال أنّ أنماطا سلوكيّة معيّنة لها نتائج محدّدة.

إبّان النشاط الحسّي-حركي، تنمو لدى الأطفال قدرة أخرى و هي القدرة على التواصل إلى استعمالات جديدة لأشياء قديمة، مثلا: الطفل الّذي يشاهد أحد رفاقه في اللّعب في إحدى نوبات غضبه، قد يقوم بتقليده بعد ذلك بعدة أيّام، وللنجاح في هذا العمل يجب أن يكون الطّفل قد اختزن صورة عقلية ما، لهذا الفعل الذي يحاكيه. وهكذا تشير هذه العملية إلى أنّ الأطفال قد بدؤوا في تكوين تمثيلات بسيطة للأحداث أثناء العام الأوّل و الثّاني من عمرهم.

إلاّ أن تفكير الطّفل في هذه المرحلة لا يزال بدرجة كبيرة مقيدا بالفعل الذي يراه. من بين أنشطة الطفل التي تدل على تفكيره، الإمساك بالأشياء، متابعة الأشياء المتحركة أمامه بالنّظر، قلب الزجاجة للوصول إلى حلمة الرّضاعة، إلقاء الأشياء على الأرض.

---

[1] دافيدوف ليندا، مرجع سابق، ص 96.

[2] **عزيز سمارة، عصام النمر، هشام الحسن**، سيكولوجيّة الطفولة، دار الفكر العربي، القاهرة 1999، 162.

13-2-2 المرحلة الحدسيّة أو المرحلة ما قبل العمليّات (تبدأ تقريبا من عامين و حتى سبعة أعوام):

في هذه المرحلة يعتمد الأطفال بدرجة كبيرة على إدراكهم للواقع، و هم غالبا ما يحلّون المشكلات بمعالجتهم للأشياء المحسوسة و لكنّهم يلاقون مشقّة كبيرة في حلّ الصّور الأكثر تجريدا لنفس المشكلات، هذه المرحلة مقسّمة إلى قسمين:

القسم الأول، يمتدّ من الثانية حتى الرابعة، و هي مرحلة ما قبل تكوين المفاهيم أو مرحلة تكوين المفاهيم الغير الناضجة، فقد يكون عند الأطفال فكرة عامّة عن الطيور بأنها تطير و لكنهم غير قادرين على التّمييز بين الأنواع المختلفة للطّيور.

القسم الثاني، هو مرحلة الحدس أو الإلهام من سنّ الرّبعة و حتى السّابعة، يتميّز نموّ التّفكير للطفل في هذه المرحلة الحدسيّة أو مرحلة ما قبل القيام بالعمليات بالخصائص التالية:

- **التفكير الارواحي**: ويعني إعطاء الحياة للأشياء الجامدة، فالطفل في هذه المرحلة

يسقط نفسه على الكون المحيط به و يفسر كل شيء على شاكلته، فالطفل ينام ويأكل و يمشي و يتحرك، و هكذا يرى الأشياء الجامدة، فقد يتخيل قلما صغيرا و قلما طويلا، و

يتخيل بأن الطيور تتكلم و القطط تبكي، وهكذا يرجع بياجي هذه الظاهرة إلى أن أطفال هذه المرحلة يعتمدون في تفكيرهم على الوهم و ليس على المنطق.

- **التمركز حول الذات**: لا يقصد بياجي أن أطفال هذه المرحلة أنانيون بل يقصد فقط

أنهم يدركون العالم من وجهة نظرهم الخاصة مثال على ذلك أنه إذا سألت طفلا في السن الثالثة و هو يقف أمامك عن يده اليمنى و يده اليسرى، فإنه يعطيك الجواب الصّحيح، ولكن إذا سألته بعد ذلك و هو لا يزال مواجها لك عن يدك اليمنى ويدك اليسرى، فهو يسير إلى اليد المقابلة ليده في كل حالة خطأ في تمديد اليد اليمنى و اليسرى بالنسبة لكن ذلك أنه لا يستطيع أن يتصور أنه يقف أمامك، بمعنى أنه لا يستطيع أن يخرج عن منظوره الخاص، و يظهر التمركز حول الذات كذلك في رسوم الأطفال، فالطفل يرسم المنزل مثلا على شكل مستطيل مقسما إياه إسقام (غرف) و كل ما بداخله ظاهر، كما لو كان هذا المنزل مبنيا على مادة شفافة، ذلك أن الطفل لا يوجد ما يمنعه أن يظهر ما يريد أن يعبر عنه هو، و لو طلبت من نفس الطفل أن يرسم لك نفسه في الروضة و المعلمة جالسة في مواجهة الأطفال فسوف تجد الطفل يرسم لك حجم المعلمة و يكاد يقرب من حجم جميع الأطفال، مثل هذه المبالغة في الرسم هي تعبير بشكل أو آخر عن قيمة الشيء الذي يبالغ الطفل في إظهاره، و قيمة الشيء بالنسبة للطفل و ليس كما هو عليه واقع الأمر.

أنشطة الطفل التي تدل على تفكيره في هذه المرحلة: يقول الطفل هذا كرسي و ذلك كرسي و لا يقول هذه كرسي يذهب للمدرسة و يصل إليها ولكنه لا يستطيع أن يرشدك كلاميا إلى كيفية الوصول إليها، يعرف أن له أخا لكن لا يعرف انه أخا لأخيه. إذا صب كأس في إناء كبير فإنه يطالب بملأ الإناء الكبير و هذا يدل على عدم فهم مبدأ بقاء الكم، إذا سحبت إحدى العصوين متساويتين على الأمام تصبح هذه العصا في نظره أطول من الثانية، و هذا ما يدل على عدم فهمه لمبدأ المقلوبية أو المعكوسيّة.

2-2-13-3 المرحلة الإجرائية أو مرحلة العمليات المحسوسة (تمتد من السابعة و حتى السن الحادية عشرة):

تعتبر هذه المرحلة بداية التّفكير الحقيقي و تتميّز بالقدرة على استخدام الاستنتاجات لحلّ المشكلات المحسوسة، إذ يتعلم الطفل التقديرات و التّقريبات، و يمكّن من استخدام مفاهيم مثل الحجم، الوزن و الطّول و يتمكّن من تصنيف الأشياء تبعا لحجمها. ومن الأمثلة على النشاط العقلي للطّفل في هذه المرحلة أنّه لو عرف أنّ العصا (أ) أغلظ من العصا (ب) و أنّ العصا (ب) أغلظ من العصا (ج)، فإنّه قد يستنتج من ذلك أنّ العصا (أ) أغلظ من العصا (ج) مع أنّه لم يشاهد العصا (أ) مجتمعة مع العصا (ج).

2-2-4 مرحلة العمليّات المجرّدة أو العمليّات الصوريّة (تمتدّ من الحادي عشر أو الإثنتا عشر و حتّى الخامسة عشر أو العشرين سنة تقريبا):

يصبح الطّفل باستطاعته إصدار أحكام باستخدام العمليّات الرمزيّة، ويتمكن من تكوين المفاهيم المجرّدة المعنويّة غير المحسوسة كالخير و الشرّ و الأمانة ومن معالجة عدّة أشياء في وقت واحد لحلّ المشكلات، بالمكان الطّفل فهم منطق الأشياء مثلا الفرضيات، المتغيرات و التركيبات الرياضية، ينظر بياجي إلى المراهقة على أنها مرحلة جديدة في التفكير، يعتقد ان هذا الأخير يمر بتحولات هامة في الثانية عشرة بحيث ينتقل من العمليات المحسوسة إلى العمليات المجردة، و هناك عدة ميزات لهذا التطور و هي:

- **التفكير التنسيقي و التفكير الإفتراضي:**

يعتمد على قدرة الطفل في تنسيق عدة أشياء و أفكار مع بعضها البعض، هذا التنسيق لا يرتبط بالشكل المحسوس أو الظاهر للشيء بل بالمحتوى و إمكانية التفاعل، و هذا ما يقوي الطاقة الاستدلالية للذكاء.

- **تنسيق الأفكار و التصورات العقلية:**

هذا النوع من التنسيق له علاقة بالجبر و الهندسة، أي حين دخوله الإكمالية و في هذا السن يصبح الطفل قادرا على إدراك العلاقات المنطقية و الافتراضية.

- **اتساع العمليات المتبادلة:**

العمليات العقلية المتبادلة التي تشكلت في مرحلة التفكير المحسوس تتشابك بفعل التنسيقات الافتراضية القائمة على ربط العمليات مع بعضها البعض عن طريق التفكير الاستدلالي الافتراضي هي من منجزات العمليات العقلية للمراهق.

- **استنباط القوانين:**

الطفل لا يتوصل قبل الثانية عشر إلى تفسير الظواهر الفيزيائية مثل قانون الجاذبية و توازي السوائل و إدراك الارتباطات القائمة بين عدة عوامل أو عناصر.

- **الحياة الاجتماعية للطفل:**

يقول بياجي "النمو الاجتماعي للطفل ينطلق من بروزية الأنا ووصولا إلى التعامل بالمثل، ومن الإستعاب في الأنا غير الواعية بذاتها إلي الفهم المتبادل كأساس للشخصية، ومن اللاتمايز الفوضوي في الجماعة إلى التماير القائم على التنظيم المنضبط.

- **اللعب:**

يرى بياجي بأن اللعب بشكليه الأساسين كتمرن حسي حركي، و كممارسة رمزية يعد استيعابا للواقع في النشاط الذاتي إذ يزود هذا النشاط بغذائه الضروري و يحول الواقع في الواقع حسب الحاجيات المتعددة للأنا، و هذا هو السبب الذي جعل مناهج التربية التنشيطية للصغار تقتضي كلها بتزويد الأطفال بالأدوات المناسبة لتمكينهم من استيعاب خلال اللعب وقائع فكرية تبقى بدون ذلك خارجية بالنسبة لتفكير الأطفال، بالتالي فالطفل أثناء اللعب يجسد تفتح الأنا و يحقق رغباته.إن هذه المرحلة الأخيرة تعدتها الفئة التي نجري فيها دراستنا و هي فئة الشباب بحيث تبين لنا من مراحل النمو العقلي لبياجي أن فئة الشباب لها تفكير عالي بالنسبة للمراحل الأخرى التي ساهمت في تكوين هذه المرحلة ،و هذا دليل لإمكانية استعماله لكل الصور العقلية التي ميزها .

بياجي واينهيلدر سنة 1948 و منها الصور المولدة التي تسمح بتذكير الأشياء المدركة مسبقا، و الصور الإستباقية التي تتوجه إلى إحداث لم تدرك بعد، فالصور في الحالتين لا تسمح إلا بتصور الحالات و بتصور التحولات التي تتطلب استعمال العمليات المعرفية البحتة"[1] .

هذه الدراسة النظرية تسمح لنا في دراستنا من معرفة الأسئلة التي بإمكان الشاب أن يجيب عليها باستخدام التصور العقلي، و هذا يوجهنا لاختيار مقاييس درجة التصور العقلي، كما يساعدنا في تحديد برنامج التدريب العقلي المناسب.

[1] رولان دورون، فرانسواز باروا: موسوعة علم النفس، ط1، منشورات عويدات، بيروت 1997، ص562 .

خلاصة:

رأينا في هذا الفصل مختلف أنواع التصور العقلي و أهداف تدريب هذه المهارة في المجال الرياضي، و كذا النظريات المفسرة لأهمية هذه المهارة، حتى وصلنا في أخير المطاف لذكر مختلف البرامج المستعملة لتدريب التصور العقلي و شروط تحضير برنامج تدريبيا لأن الدراسة الميدانية للبحث تعتمد على التجريب و تقوم على تطبيق برنامج للتدريب على التصور العقلي عند لاعبين كرة القدم. ولاعبين كرة القدم هو المجتمع الخاص بهذه الدراسة لذا سنخصص الفصل الموالي للأداء التقني-تكتيكي و المجازفة في كرة القدم.

تمهيد:

تعتبر مباراة كرة القدم وحدة تنظيمية موجهة إلى تحقيق هدف معروف و محدد مقسم إلى وظائف و مهام متشابهة الأجزاء، فمثلا في مراكز اللاعبين، يحاول كل جزء أن يكمل بقية الأجزاء لتحقيق ذلك الهدف ففي هذه الحالة تكون مشكلة اتخاذ القرارات بسيطة و عندما تأتي للتعامل مع فريق ككل يكون التعامل أكثر تعقيدا و لذ لكي نقنع اللاعبين بالقيام بعمل بشكل إيجابي يجب أن تجعلهم يشاركون في صنع القرار و ذلك من خلال القواعد الأساسية الأولى من قواعد التفكير الخططي و عملية اتخاذ القرار. كثيرا ما تبحث الفرق عن لاعبين متميزين بإمكانهم إحداث الفرق في المباريات وذلك بأثمان باهظة، و هؤلاء اللاعبين هم المتميزون بدرجة عالية من المجازفة. بما أن هذه الدراسة تقوم على إمكانية تطوير المجازفة عند لاعبين كرة القدم بفعل التدريب العقلي على مهارة التصور العقلي، خصصنا هذا الفصل لنتكلم على الأداء التقني و تكتيكي لكرة القدم، كما نتعرف على المجازفة و مقوماتها.

1- مفهوم المجازفة و خصائصها:

معنى المجازفة يظهر لنا في الميدان الرياضي بصفة عامة و في كرة القدم بصفة خاصة و تحديدا في اتجاهين، و بإتباع المعنى العام فهي تعني التردد المرتبط حتما بكل حركة عند تأدية هذه المجازفة فهي تؤدي دائما إلى نتائج كبيرة و بإتباع لاتجاه ضيق، له صلة بمواجهة خطر قابل للتأثير على سلامة و كمال الجسم، إن ممارسة كرة القدم يبقى نشاط يتسم أساسا بعدم تأكد النتائج و عنصر التحدي، و التردد الخاص بالضغط المسلط من طرف الخصم يبقى صعوبة كبيرة، كل حركة (توجيه الضربات مثلا) تفترض المجازفة، و تحمل المسؤولية، هذا التردد يتولد من عدد الخيارات، حضور أو غياب الخصم و عدد من المعلومات الأخرى.

المجازفة تستطيع أن تكون تعبيرا عن إرادة حقيقة لتحقيق النصر الأكبر و التغلب على الحواجز سواء كانت ذات طبيعة تكتيكية و في هذه الحالة توضع إستراتيجية مضادة، أو تكون المجازفة على مستوى المبارزة و الربح باستعمال كامل ديناميكية الجسم، و في هذه الحالة تعمل كنشاط معقد، يمارس تأثيرا منضما و نوعيا على مستوى النتائج، هذا التأثير يحدد قدرة تحقيق النتائج في حالة المنافسة، أين يكون الدافع الأول محكوم أساسا بعنصر التحدي.[1]

2- المجازفة هدف التدريب المعرفي:

يمكننا تصنيف المجازفة في فئة الأهداف المعرفية للتدريب و المنافسة، تهتم بصفة خاصة المعارف التقنية و التكتيكية و عامة بالوسائل التي تمنح التدريب فعالية، و تقدر عادة بالحركة المتخذة من طرف اللاعب و تحدد في علاقة التفاعل مع كل العوامل مخرجا لمختلف الحركات المميزة للعب، نعتمد عادة في تحليل سلوك اللاعب على فكرة معرفية للعلاقة بين الإدراك و الحركة و من هنا يتم بناء مخطط لنشاط يهدف إلى عرقلة الخصم، و ذلك ما يستدعي جمع المعلومات التي تسمح بتحليل سلوك الخصم لتحضير إستراتيجية مضادة، و لكن من منطلق نموذج نظري، التمسك بالعلاقة بين النشاط و الجانب المعرفي، من الصعب إيجاد إشارات مختلفة بسبب العوائق المكانية و الزمانية المفروضة على النظام المعرفي و هذه الصعوبة ملخصة في عدد الخيارات المتاحة للاعب للتحليل، و هذه المعلومات المعالجة من طرف الخصم عادة ما يكون لها طابع ملتبس و هذا ما يدفعه للقيام بتحديات بما أنّ المجازفة تندرج ضمن النشاط التقريري، فإنّ السلوك المتبع يكون حتما متأثرا بهذا النشاط، فإنّه ناتج تطوير كافة العمليات المعرفية في هذا الاتجاه فمسيرة النتائج

[1] محمدي ممدوح، محمد علي:الإعداد الذهني و تطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998 ص 44.

تنشأ دائما من تفاعل القدرات الخاصة بالشخص، منضمة و منسقة فيما بينها بفضل قدراته المعرفية و التنسيق الحركي[1].

3- محددات المجازفة:

هناك عدة عوامل مؤثرة و محددة للمجازفة و هي كما يلي:

3-1 العوامل المتصلة بالدافعية:

دافعية الرياضيين تعتبر مسار نفساني معقد بني على عدد من المعتقدات المتعلقة بمسببات النتائج السابقة و الموارد المكتسبة و صعوبة المهمة، لكل لاعب ردة فعل تتماشى و تنسجم مع دوافعه و ذلك بإدخال ميكانيزمات للحفاظ على التوازن و حركيته محكومة بقانون الحاجة و الفائدة.

ينظر إلى المجازفة في كرة القدم على أنها نشاط، يكون المنطلق لدافعها إما في اللاعب أو في حالة التكافؤ في اللعب. هذه الدافعية لا يمكن فصلها عن مفهوم الحاجة تبقى محكومة أيضا و أساسا بعدم تأكد النتائج و عنصر التحدي.

على مستوى الدافعية تستخلص مصادر الجاذبية نحو الخطر التي تتولد عند اللاعب نلاحظ أيضا دور تحقيق الذات، إن ترقب و توقع النجاح الذي يشجع اللاعب تعتبر احتمالات ذاتية للنجاح و التي تنشأ عن طريق المقارنة بين النتيجة المرجوة و النتيجة المقدمة، فهذه تعتبر فرصة يمنحها اللاعب لنفسه من أجل الوصول إلى النتيجة.

باندفاعه يستثمر اللاعب كل طاقاته، حسب متطلبات الساعة، فيبقى مركزا على أهمها.

الاندفاع يؤثر في النتيجة و ذلك بتنظيم الجهد الذي يبذله في النشاط الذي يقوم به، حتى قراراته فهي متصلة بمدى الاندفاع لديه، و عادة ما تتماشى الاندفاعية مع القدرات.

من أي مؤشر سلوكي يمكننا استنتاج من أن لاعب ما يتمتع بالاندفاعية أم لا؟ عادة هناك ثلاث مؤشرات:

الشدّة (كمية الموارد الطاقوية) ، و اليقظة التي يستثمرها اللاعب أثناء التدريب و خاصة أثناء المنافسة، المواظبة و التوجيه أين يكون التركيز على كل ما يخص بالمنافسة، اندفاعية اللاعب و فريقه محل التخوّف فيما يتعلق بالمسار الدينامكي يمكن تغييره . يجب إعادة تقييم و تنظيم هذا الاندفاع وفقا للشروط الواقع الملموس لأنّ هناك شكل للاندفاع قبل النجاح و شكل آخر بعده.

[1] حنفي محمود: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 32.

وهذه الأخيرة عادة تعتبر مشكلة و يمكن الاعتقاد بحلها لكن يبقى الحل غير مناسب لها. بالرغم من ذلك تبقى الاندفاعية المسار السيكولوجي الأكثر استعمالا في ميدان كرة القدم و التي تدلنا على اللاعبين الذين يظهرون مستوى عالي من الاندفاعية إمكانيات التحكم في الانفعالات و مقاومة الضغط.

من الواجب التفرقة بين الاندفاع الجوهري و الاندفاع الخارجي غير أن مسارهما متزامنين. بالنسبة للاندفاع الجوهري يجب فهمه على أنه الحاجة إلى الإنجاز الشخصي الذي يبحث عنه اللاعب. و الحاجة أيضا إلى الشعور بالانتساب إلى الفريق و الانتصار الفردي و الإحساس باكتساب قدرات.

أما الاندفاع الخارجي فهي تمثل مجموع العوامل الخارجية التي تحقق اجتماعيا قدراته و تشهد له بمكان لاعب معروف.

من الواضح أنّ اللاعب لا يمكنه تحسين مردوده إلا بشرط تطويره و بطريقة فعالة العوامل الداخلية و الخارجية التي تحدد النتائج الرياضية التي تعتبر نتيجة حتمية للاندفاعية الرياضية.

3-2 تأثير حضور الآخر:

حضور الآخر له تأثير في تزايد المجازفة عند الفرق و هذا يمكن إدخاله ضمن المعايير الاجتماعية المحفزة للمجازفة، بالفعل فإنّ هذه المقاييس التي تساعد على المستوى الفردي للمواقف الأكثر مجازفة و التي تقويها حتما عند المنافسة.

إنّ حضور الآخر يدفع إلى المنافسة التي ينتج عنها تعبير عن العلاقة التي تميز كل عضو من أعضاء الفريق و التأثيرات المتبادلة التي تنتج عنه، فهذه التجربة تكشف عن مدى التلاحم و تآزر و حتما الضغط المتبادل خاصة الذي يمارسه محبي المجازفة. اللاعبين الحذرين عادة ما يقفون في صف مؤيدي المجازفة الكبيرة و ذلك تلبية للشروط و المقاييس التي تستلزمها المجازفة. هذه المقاييس تشجع سلوك المجازفة عند الفرد و تقويها عندما يعني الأمر بمقابلة سلوكات مشابهة عند الأعضاء الآخرين للفريق.

أثر التدريب الذي ينتج عن الإغراء، الحاصل من طرف الرفقاء ينتج عنه حتما الزيادة في المبادرة بالمجازفة، فأثناء اللعب يقوم اللاعبين بملاحظة و تقييم بعضهم البعض و ذلك وفقا للمسار الذي يتبعونه للوصول إلى النصر، و تقويم الرفقاء له صلة مع طبيعة السلوك المعتمد عليه لكسب التأثير. تصاعد المجازفة يرجع إلى عامل توزيع المسؤولية أي تقسيم و توزيع المجازفة، لذا يكون اللاعب مطمئنا لأنّ المبادرة تكون موزعة على جميع أعضاء الفريق. كما أنّ اللاعب يقوم غالبا بالمبادرة وذلك لتحقيق مكانة في الفريق لأن هذه المكانة متوقفة على ما هو قادر على فعله.

3-3 التجارب السابقة و تأثيرها في المجازفة:

التجارب الأولى تأثر كثيراً على أداء اللاعب فهي تحدد المهارات المناسبة للأداء و تساعد على تطوير مستوى الطموح، عندما يكون اللاعب في ميدان اللعب و هو في حيرة من أمره و يستوجب عليه أخذ القرار فإنه يستعين بتجاربه السابقة لحل المشكل الذي يواجهه.

إذا كان اللاعب في تجاربه السابقة قد واجه مواقف كان له فيها أن يتخذ قرارات و يقدمه فيها على تقنيات خاصة فإنّ موقفه في حالة مماثلة ستكون سهلة.

إنّ ممارسة اتخاذ القرار يعلم ثقافة المجازفة حينما يتطلب الأمر ذلك. و تعدد العوائق التي تميزها تساعد على تهيئة اللاعب لمواجهة صعوبات التأقلم التي تواجهه أمام الخصم. و ينتج على هذا حتما التصرف الإيجابي لأنّ النتائج المتحصل عليها في التجارب السابقة تأثر كثيراً على الاندفاعية، و لأنّ هذه التجارب تؤثر في الثقة في النفس.

خلاصة :

بعد أن عرّجنا على المجازفة نأتي لخلاصة القول أن رياضة كرة القدم تتميّز بطابعها القراري، المجازفة من أهم العوامل الفعالة للأداء خاصةً، استقبال المعلومات و معالجتها ينجر عنها اتخاذ القرار ووضع إستراتيجية، هنا يأتي دور المجازفة التي ترتبط ارتباطا وطيداً بشخصية اللاعب و قدراته المعرفية.

الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى :

دراسة كوليان وريتاسهاك كاركين 2000 بعنوان : مقارنة بعض القدرات العقلية و البدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهمَ .

هدفت الدراسة إلى :

التعرف على الفروق ببعض القدرات العقلية و البدنية بين لاعبي الكرة الطائرة وفق تخصصاتهم (اللاعب المعد و اللاعب الحر و الضارب العالي و الضارب السريع).

تساؤلات الدراسة : هل هناك فروق معنوية في القدرات العقلية و البدنية بين لاعبي الكرة الطائرة على وفق تخصصاتهم (اللاعب المعد و اللاعب الحر و الضارب العالي و الضارب السريع).

المنهج النتبع : المنهج الوصفي .

عينة الدراسة : 40 لاعبا من أصل 80 لاعبا من لاعبي الأندية التي ترشحت الى الأدوار النهائية للدرجة الممتازة .

طريقة اختيارها : عشوائية طبقية .

الأدوار المستخدمة : الاختبارات العقلية البدنية .

أهم النتائج المتوصل اليها :

ـ عدم وجود فروق معنوية بين لاعبي التخصصات الأربعة في القدرات العقلية (سرعة رد الفعل وحدة الانتباه وتركيز الانتباه و الادراك بمسافة الوثب).

ـ وجود فروق معنوية بين اللاعب الضارب والعالي والضارب السريع في القدرة العقلية (تركيز الانتباه) و لصالح اللاعب السريع.

الدراسة الثانية :

دراسة فرات جبار سعد الله 2001 بعنوانُ تأثير استخدام أساليب متنوعة من التدريب العقلي من النواحي المعرفية المهارية و الخططية بكرة القدم .

هدفت الدراسة إلى :

. بناء اختبار معرفي للناحية المعرفية لفئة الشباب بكرة القدم .

. التعرف على مستوى فئة الشباب النواحي المعرفية و المهارية و الخططية لفئة الشباب بكرة القدم.

– التعرف على تأثير التدريب العقلي بأساليب متنوعة في النواحي المعرفية و المهارية و الخططية لفئة الشباب بكرة القدم.

. التعرف على أفضل أسلوب متنوع للتدريب في النواحي المعرفية و المهارية و الخططية لفئة الشباب بكرة القدم.

تساؤلات الدراسة :

. ما هو مستوى فئة الشباب في النواحي المعرفية و المهارية و الخططية لفئة الشباب بكرة القدم ؟

. ما هو تأثير التدريب العقلي بأساليب متنوعة في النواحي المعرفية و المهارية و الخططية لفئة الشباب بكرة القدم ؟

. ما هو أفضل أسلوب متنوع للتدريب في النواحي المعرفية و المهارية و الخططية لفئة الشباب بكرة القدم ؟

المنهج المتبع : منهج تجريبي .

عينة الدراسة : اللاعبين الشباب لفريق القوة الجوية بأعمار (17 . 19) وتوزعوا على (04) مجاميع .

اختيار العينة : طريقة قصدية .

الأدوات المستخدمة : أساليب متنوعة من التدريب العقلي .

أهم النتائج المتوصل إليها :

. التدريب البدني لبعض متغيرات من الناحية المهارية و الخططية يكفي لتطوير هذه المهارات و الخطط .

. التدريب العقلي بأساليبه المتنوعة يعد عملا مهما يضيف فاعلية في تطوير متغيرات من الناحية المهارية والخططية بكرة القدم .

. أسلوب المجموعة التجريبية الثالث ذات الأسلوب المختلط هو الأفضل في جميع متغيرات البحث (الناحية المعرفية ، مظاهر الانتباه، محاور التصور ، الناحية الخططية).

الدراسة الثالثة :

دراسة عفاف عبد الرزاق جمعة 1990 بعنوانُ علاقة التصور الحركي بسرعة تعلم الأداء لبعض حركات المبارزة .

هدفت الدراسة إلى :

. التعرف على العلاقة بين التصور العقلي وسرعة الأداء.

. التعرف على علاقة التصور الحركي بدقة الأداء قي بعض حركات المبارزة .

. تساؤلات الدراسة:

. ما هي العلاقة بين التصور العقلي وسرعة الأداء ؟

. ما هي علاقة التصور الحركي بدقة الأداء في بعض حركات المبارزة ؟

المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

عينة الدراسة : الناشئين بنادي السلاح الإسكندرية اللذين ليس لديهم سابقة في المبارزة .

طريقة اختيارها: طريقة قصدية.

الأدوات المستخدمة : برنامج تدريبي ، وبرنامج تدريب القدرات العقلية .

أهم النتائج المتوصل إليها :

. تحسين أداء بعض المهارات الحركية وذلك لزيادة وضوح التصور الحركي

الدراسة الرابعة :

دراسة محمد علي الأحمد أبو الكشك سنة 1998 تحت عنوانُ أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مدى استقرار الحالة الانفعالية ومستوى تحصيل الطلاب على مساق الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية .

هدفت الدراسة إلى :

التعرف على مدى استقرار الحالة الانفعالية ومدى تحصيل الطلاب في الحركات الأساسية في مساق الجمباز لطلبة التربية البدنية تحت تأثير تطبيق برنامج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري .

تساؤلات الدراسة :

. ما مدى استقرار الحالة الانفعالية ومدى تحصيل الطلاب في الحركات الأساسية في مساق الجمباز لطلبة التربية البدنية تحت تأثير تطبيق برنامج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري ؟

المنهج المتبع : المنهج التجريبي .

عينة الدراسة : 28 طالب من الطلبة الجدد بكلية التربية الرياضية جامعة اليرموك مقسمة إلى 14 طالبا في المجموعة التجريبية و 14 طالبا في المجموعة الشاهدة .

طريقة اختيارها: طريقة قصدية.

الأدوات المستخدمة : برنامج تدريبي عقلي ، وتعليم مهاري .

أهم النتائج المتوصل إليها :

. التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري له تأثير ايجابي في مستوى تحصيل الطلاب في الامتحانات العلمية لمساق الجمباز .

. للتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري تأثير أفضل من التدريب البدني فقط في تعليم المهارات الحركية .

الدراسة:الخامسة

دراسة أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة.

للطالب : بوعراطة عبد الرشيد 2001

"مساهمة في دراسة المجازفة عند لاعب كرة القدم في تطوير الأداء تقني-تكتيكي".

الاستنتاج العام من الدراسة :

هذه الدراسة التي حاول فيها الباحث تسليط الضوء على صفة من صفات حركية لاعب كرة القدم و المتعلقة بالمجازفة، التي تعتبر عامل مؤثر على الأحداث التقني-تكتيكية المميزة للمنافسة. فتوصل الباحث في نتائجه أنه لتثمين السلوك التقني-تكتيكي يجب تجنب رد الفعل الدفاعي و التخلي عن الممارسة الكروية المتشنجة و التي يميزها الحذر المفرط، وأن المبتغى يتمثل في منح مختلف الكفاءات ببناء العملية التدريبية على أساس توجيه اللعب نحوى العمق بمنظور تثمين السلوك التقني-تكتيكي، تنتج عنه فعالية في المردود خلال المنافسة.

الدراسة السادسة:

دراسة أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر.

للطالب : بلقاسم لعلاوي 1997 "التعديل النفسي للفعل الحركي المعقد: تطبيق لعملية تقني-تكتيكية في كرة القدم".

الاستنتاج العام من الدراسة :

النتائج التي توصلت إليها الدراسة حول المميزات النفسية-حركية بينت أن طرق التعديل النفسي (Régulation psychique) تساهم بشكل نسبي في تحكم وتطوير العملية التقنية حركية ، والتعديل النفسي يساهم في التقليل من العوامل الدخيلة التي تؤثر سلبا في عملية اللعب ، وتثري أشكالا جديدة لحالات اللعب. ومن بين وسائل التعديل النفسي الفعالة طريقة التدريب العقلي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

لابد لاي دراسة ما إن تبدأأو تنطلق من دراسات سابقة أو مشابهة حتى نتمكن من السير في الطريق السليم ،كما تعتبر هذه الدراسات هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيدا لبحوث قادمة .

ولقد وجدت بعض الدراسات السابقة التي أفادتني في فهم المشروع وانجاز بحثي وهي:

الدراسة التي قام بها كوليان 2000 بعنوان مقارنة بعض القدرات العقلية قد أفادتني في تعريف التصور العقلي ،وأنواعه .

أما الدراسة التي قام بها جبار سعد الله 2001 بعنوان : تأثير استخدام أساليب متنوعة من التدريب العقلي ، والتي أفادتني في النواحي المعرفية للتصور العقلي للاعب كرة القدم .

أما الدراسة التي قام بها عفاف عبد الرزاق جمعة1990 بعنوان علاقة التصور الحركي بسرعة تعلم الاداء لبعض حركات المبارزة والتي أفادتني في العلاقة بين التصور العقلي و الحركي وطريقة اختيار العينة و المنهج المتبع.

أما دراسة محمد علي الأحمد أبو الكشك 1998 تحت عنوان أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي علي مدى استقرار الحالة الانفعالية ومستوى تحصيل الطلاب على مساق الجنباز ، والتي أفادتني في مدى أستقرار الحالة الانفعالية للاعبين و تطبيق برنامج مقترح للتدريب العقلي.

وأما الدراسة التي قام بها بوعراطة دراسة أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة2001تحت عنوان «مساهمة في دراسة المجازفة عند لاعب كرة القدم في تطوير الأداء تقني-تكتيكي"، و التي أفادتني في تعريف المجازفة

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

الكلمات الدالة :

تكتسي عملية تحديد المفاهيم أهمية قصوى في أي بحث مهما كان مجال تخصصها لأنها توضح النطاق الذي استخدمت فيه هذه التطورات الذهبية و الذي يعتبر خطوة أولى في أي مشروع بحث والدراسة الراهنة قد اعتمدت على المفاهيم المحورية التالية:التصور العقلي ،المجازفة ،كرة القدم.

1/التصور العقلي:

- التصور:

لغة:التصور:تصور ،تصورا [صور] الشيء :توهم صورته وتخيله[1].

تصور– يتصور– تصورا–الشيء تمثل شكله وصورته في ذهنه[2] .

- **العقلي:**

لغة: من الفعل عقل،جمع عقول مركز الفكر والحكم والمخيلة سواها مجموع القوى العقلية،ما يكون به التفكير

و الاستدلال عن طريق الحواس[3].

اصطلاحا:

– التصور العقلي : يعرف **دروثي Dorthy** التصور العقلي أنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى.

أما حسب **ريتشاردسون Richardson** فإن التصور العقلي هو جميع أنواع الخبرات شبه حسية والإدراكية التي تشع في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية[4].

–التصور العقلي هو جميع الخبرات الحسية والإدراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية و التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية[5] .

إجرائيا: هو استرجاع الفرد للخبرات السابقة سواء قام بها من قبل أو لم يقم بها أو شاهد شخصا آخر وهو يؤديها.

[1] المنجد الأبجدي: دار المشرق،بيروت،لبنان،ط4 ،1967،ص 257.
[2] علي بن هادية ،بلحسن البليش ،الجيلاني بن الحاج يحي:القاموس الجديد للطالب ،المؤسسة الوطنية للكتاب،الجزائر ،ط7، 1991،ص195.
[3] أنطوان نعمة وآخرون : قاموس المنجد في اللغة المعاصرة ،دار المشرق ،بيروت ،لبنان ،ط2، 2001، 474.
[4] محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996، ص 218.
[5] بلعيد عقيل عبد القادر: فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير المستوى المهاري الأداء المهاري لرياضي الكراتي دو ،معهد التربية البدنية والرياضية،جامعة حسيبة بن بوعلي ،الشلف،ص10.

- **المجازفة:**

لغـــة: المجازفـــة، جازف ،يجازف، مجازف أي مخـــاطرة ومغـــامرة وتـــدهور فنقـــول جـــازف الشـــخص بنفســـه لينقذها من خطر محدق أي خاطر. [1]

اصطلاحا:

عـرف **لومبـار Lambert** هنـاك مجازفـة كلمـا كـان الأداء المـراد فعلـه يتصـف بدرجـة مـن عـدم التأكـد وكـذا جهـل المصـير مـن اتخـاذ قـرار معـين أو قـرارات أخـرى. إذن يمكـن اعتبـار أن المجازفـة هـي المغامرة بقبول ضياع شيء مقابل اكتساب شيء أحسن.

إبتداءاً من المعلومات و معالجتها، يأتي القرار مصاحباً بإستراتيجية ناتجة المجازفة[2].

إجرائيا:

المجازفـة في كـرة القـدم هـي قيـام لاعـب كـرة القـدم بـأداء سـريع كـرد فعـل للموقـف الـذي يعيشـه في لحظة معينة وهو يجهل نتيجته سواء كانت الخسارة أو الربح، فهنا اللاعب يغامر بأفعاله.

كرة القدم:

لغة: كرة القدم Foot ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم .

اصطلاحا:

كـرة القـدم هـي رياضـة جماعيـة تمـارس مـن طـرف جميـع النـاس كمـا أشـار إليهـا رومـي جميـل"كرة القـدم قبل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع"[3].

إجرائيا:

كـرة القـدم هـي رياضـة جماعيـة تمـارس مـن طـرف جميـع الأصـناف، كمـا تلعـب بـين فـريقين يتـألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة .

[1] معجم الكنزن: منشورات عشاش ،الجزائر،ط3، 1998،ص101.

[2] Cité par : THOMAS(RAYMOND) –MISSOUM (GUY) –RIVOLIER (JEAN), op .cit, 1987, p 114 .

[3] رومي جميل: كرة القدم ،دار النقائب ،بيروت ،لبنان ،ط1، 1986، ص52.

إشكالية الدراسة :

يعد النشاط البدني الرياضي التنافسي من أنواع الأنشطة التي تتصف بمشاهدها الفريدة و عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية، و فرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض،كما هي ضرورية لنشر الرياضة بين الجماهير و تحقيق تقدم الثقافة الرياضية. بالإضافة إلى ذلك فإن النشاط البدني الرياضي التنافسي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل، و ذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية و تحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل، كما أنه يعتمد على التدريب المبني على الألم و العمل الشاق الذي يهدف إلى ترسيخ هذه المبادئ في المجتمع إلى جانب التعاون بين الأفراد لتحقيق الوصول إلى أعلى المستويات. أدى اهتمام المختصين من شتى الميادين العلمية بظهور التدريب الرياضي الحديث الذي يسعى إلى تنمية و تطوير القوى البدنية (القوة العضلية، السرعة، التحمل و المرونة و غيرها من الصفات البدنية) و القوى الفنية (كالمهارات الحركية الرياضية و القدرات الخططية)، و القوى النفسية، و من أبرز الاهتمامات تلك الخاصة بالجانب العقلي، الذي سنحاول تسليط الضوء عليه لأنه موضوع دراستنا.

كثر الحديث في الوسط الرياضي، و انتشرت عدة إشاعات عن الإنجاز المذهل الذي حققته سويسرا في الألعاب الأولمبية الشتوية **بقرونوبل Grenoble** عام 1968، ما الذي اخترعه السويسريون ؟ أهذا دواء منشط جديد ؟ ما الذي قادهم لتحقيق ثلاث ميداليات ذهبية في التزحلق على الثلج بمشاركة أربع عدائين، و إحراز ثلاثة ميداليات أخرى بمشاركة عدائين آخرين، بعد أربعة سنوات في ألعاب اليابان ؟ إن سر هذا الإنجاز هو التدريب العقلي الذي قام به **أبريزول Abrizol** كأخصائي نفساني إلى جانب **بيتر بومقارتنر PeterBaumgartner** كمدرب، إذ كان البرنامج المطبق مقتبس من أعمال الألماني **جوهان شولتز Johannes H Schultz** [1].

برامج التدريب العقلي كانت وراء تحقيق ريادة السفياتيين في الألعاب الأولمبية **لمونتريال Montréal** سنة 1976 بسبعة و أربعين ميدالية، و تحقيق أربعين ميدالية لألمانيا الشرقية رغم صغر مساحة هذا البلد. يؤكد آنذاك، كل من **روزهنوف** و **ألكسييف Rozhnov et Alexeyenve** بأن التدريب الثلاثي الذي يجمع العداء ، المدرب ، و الأخصائي النفساني قد أصبح شائع الاستعمال في روسيا[2].

التدريب العقلي له أهمية بالغة في التحضير البدني، التقني-تكتيكي و النفسي للرياضيين، هذا ما توصلت إليه أعمال فريق من الباحثين بمشاركة **تيل Thill** كأخصائي نفساني تحضيرا لفريق منتخب فرنسا لسباق السفن الشراعية للألعاب الأولمبية لسنة 1980[3].

من بين البحوث التي أجريت على رياضيين المستوى العالي، نذكر دراسة **كولوناي kolonay** عام 1977 في كرة السلة الذي أكد فعالية برنامج مقنن للتدريب العقلي (V.M.B.R) في رمية الكرة إلى السلة. وأعمال **كالملس**

[1] OSTRANDER (SHEILA) et SCHROEDER (LYNN), Les fantastiques facultés du cerveau, (traduit par le chercheur) éd Robert Laffont, Paris 1982 p 16

[2] OSTRANDER (SHEILA) et SCHROEDER (LYNN), Idem, p 172

[3] FERNANDEZ (LUIS), sophrologie et compétition sportive, (traduit par le chercheur), vigot, Paris, 1986, p 151

Calmels سنة 1988.الذي اهتم بالتصور الخارجي و تأثيره الإيجابي في تحقيق النتائج عند جمبازيين مستوى النخبة[1].

في نتيجة لتجربة تطبيق التصور العقلي لفريق من إناث في الجمباز تقول **ميريام واندلنغ Myriam Wendling**:"بعد شهرين من تطبيق التصور العقلي، تبين أن الجمبازيات قد تغيرت فيهن طريقة التجاوب والاستيعاب، كما أنهن أكثر نشاطا و استقلالية بالإضافة إلى ظهور سرعة التعلم و فعاليته"[2]

لا يزال ضن بعض المختصين في المجال الرياضي أن موضوع التدريب العقلي موضوع حديث أثار علماء مجال علم النفس الرياضي، لكن في الواقع بداية إدماج التدريب العقلي يرجع إلى الأربعينات بعد أن تم التحقق ميدانيا و علميا من نجاعته و فعاليته في تحقيق و رفع النتائج[3].

هذا ما وضحه الأمريكي **كريسكين Kreskin** من جامعة **نيوجرسي New jersey** الذي تمكن من الإطلاع على برامج كانت تستعمل في الإتحاد الصوفياتي[4].

رغم أهمية هذا الجانب و تطبيقه منذ بداية القرن السابق في البلدان الأجنبية إلا أنه لم يحظى بالاهتمام المطلوب في بلادنا، حتى في وقتنا الحالي الذي يشهد تدني ملحوظ في مستوى الرياضة و بالخصوص كرة القدم الجزائرية كونها الرياضة الأكثر شعبية.

م حاولة إدماج التدريب العقلي و تعزيز مكانته في التدريب للإعداد المتكامل للاعب الجزائري لكرة القدم من أجل الوصول به للمستوى المطلوب، أدى بنا للاهتمام بالتصور العقلي و أثره على المجازفة لنجاعة أداءه التقني-تكتيكي الهجومي، و في هذا الصدد تم طرح التساؤل الرئيسي على النحو التالي:

***هل للتصور العقلي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم؟**

وتندرج تحتها تساؤلات فرعية هي:

***هل للتصور العقلي في بعده السمعي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم؟**

***هل للتصور العقلي في بعده الحسي الحركي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم؟**

***هل للتصور العقلي في بعده الانفعالي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم؟**

---

[1] THOMAS (RAYMOND), op.cit, 1994, p 107

[2] www.gymnt.org/mental.htm-Visualisation et Entraînement Mental.

[3] **Cité par : THOMAS(RAYMOND) –MISSOUM (GUY) –RIVOLIER (JEAN), La psychologie du sport de haut niveau, (traduit par le chercheur), 1ére éd, éd presses universitaires, paris 1987, p 16**

[4] **OSTRANDER (SHEILA) et SCHRO DER (LYNN), op.cit, 1982, p 170**

أهداف الدراسة :

تتلخص هذه الأهداف فيما يلي:

- معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير المجازفة و نجاعة الأداء التقني-تكتيكي للاعب الجزائري لكرة القدم.
- توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب التقنية-تكتيكية والنفسية وبالخصوص المعرفية.
- إبراز أهمية التدريب العقلي للاعبين على غرار المتابعة التقنية، الطبية، البدنية والتكتيكية وذلك بتشجيع إيجاد أخصائيين نفسانيين لمتابعة هذا الجانب.
- رفع مستوى الرياضي الجزائري إلى ما هو مطلوب في الساحة العالمية للرياضة التنافسية.

أهمية الدراسة:

نظرا لما تحتاجه المجازفة في كرة القدم من إحساس ودقة في الأداء فانه يتحتم على اللاعب التحضير البدني والعقلي الجيد وهذا الأخير هو موضوع دراستنا التي تظهر أهميته في النقاط التالية:

-إن هذه الدراسة تساهم في استدعاء مهارة التصور العقلي في عملية التدريب وذلك لإصلاح الأخطاء من أجل التقليل من عدد التكرارات المتبعة.

-تم استخدام التصور العقلي في الدراسة لتحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا.

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

للتصور العقلي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم.

الفرضيات الفرعية:

* **للتصور العقلي في بعده السمعي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم.**
* **للتصور العقلي في بعده الحسي الحركي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم.**
* **للتصور العقلي في بعده الانفعالي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم.**

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

يتم التركيز كثيرا على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات .

ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب و عيّنة الدراسة وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك مع إبراز علاقتها بالفرضيات وكذا إبراز التقنيات الإحصائية المستعملة.

1/الدراسات الاستطلاعية:

قبل البدء في الدراسة الاستطلاعية قمت بالاتصال برئيس الفريق لمعرفة أوقات التدريب و بعد ذلك قمت بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الدراسة وتجنب العراقيل والمشاكل التي قد تواجهني خلال العمل الميداني وقد رحب بي الطاقم المسؤول وكذا مدرب الفريق ، وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الدراسة .

2/المجال الزماني والمكاني:

2-1-المجال المكاني :

نادي أهلي برج بوعريريج لكرة القدم .

2-2-المجال الزماني:

قمت بإجراء الدراسة وتوزيع المقياس مابين 2015/04/01 إلى غاية 2015/04/30.

3/المنهج المستخدم:

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه[1] .

فالمنهج يعد خطوة أساسية تتحكم في السير الصحيح للبحث لذلك وجب على الباحث اختيار المنهج الذي يتناسب و طبيعة موضوعه، سواء من حيث الفروض التي اعتمد عليها ،أو من حيث الأهداف التي حددها في بحثه ، من أجل إلى نتائج دقيقة و لو نسبيا و بالتالي المطابقة إلى حد ما مع الواقع المدروس،ومن ثم يمكن تعميمها فقد رأينا أن أنسب منهج يمكن أن نتناوله لدراسة العلاقة بين التصور العقلي و مجازفة لاعب كرة القدم هو المنهج الوصفي الذي يعد مناسبا لطبيعة مثل هذه الدراسة.

4/مجتمع وعينة الدراسة:

4-1 مجتمع الدراسة: هو مجموع وحدات البحث التي نريد الحصول على بيانات حولها ،وفي دراستنا هذه مجتمع البحث هو لاعبي نادي أهلي برج بوعريريج لكرة القدم وعددهم 40 لاعب.

4-2 عينة البحث :

إن الهدف من اختيار عينة البحث هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث فليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي ،وكان اختياري للعينة مقصود ،في بحثي هذا تألفت عينة الدراسة من لاعبي أهلي البرج أشبال (أ، ب) كان عددها30.

[1]: رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث في العلوم الاجتماعية ، دار هومة ، الجزائر ،ط1، 2008، ص 176.

4-3 متغيرات البحث :

المتغير المستقل : التصور العقلي .

4-4 المتغير التابع: المجازفة في كرة القدم .

5/أدوات جمع البيانات:

5-1 المصادر النظرية: يقصد بها جمع البيانات حول موضوع البحث .

5-2 **المصادر الميدانية** :والتي تناولت توزيع المقياس على اللاعبين .

وضع هذا المقياس مارتيترينر عام 1982 ونشره في ورقته الدراسية التي قدمها إلى مؤتمر بر سيبن استراليا تحت عنوان "التصور في الرياضة" وهدف الى التعرف على الدرجة التي يمكن بها اللاعب استخدام الحواس أثناء التصور العقلي، وقام بتعريفه الدكتور العربي شمعون ، والدكتورة ماجدة محمد إسماعيل وتم تعديله وتبسيطه كي يتلاءم مع عينة البحث .

وقد تضمن أربع مواقف رياضية وهي: الممارسة الفردية، الممارسة مع الآخرين ، مشاهدة الزميل الأداء في المنافسة ،وذلك من خلال أبعاد التصور العقلي وهي:

البعد السمعي : كيف تسمع الأصوات المصاحبة .

البعد الحسي الحركي : كيف تشعر بجسمك أثناء الأداء.

البعد الانفعالي : ماهيدرجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة ويتم ذلك من خلال مقياس تقديري سيمانتي:

1- عدم وجود صورة ذهنية للموقف "لا يوجد ".

2- وجود صورة ذهنية للموقف"غير واضحة".

3- الصورة الذهنية واضحة بدرة متوسطة " معتدل"

4- الصورة الذهنية للموقف واضحة بدرجة كبيرة "واضحة"

5- الصورة الذهنية للموقف واضحة بدرجة كبيرة جدا "واضحة تماما".

البعد	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
السمعي	كيف تسمع الأصوات المصاحبة؟					
الحسي الحركي	كيف تشعر بجسمك أثناء الأداء؟					
الانفعالي	ماهي درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة ؟					

***الملاحظة:**

لقياس المجازفة عند اللاعبين اعتمدنا على الملاحظة. وهذا بتسجيل السلوك الدال على المجازفة حسب الملاحظة قام بها **بوعراطة** ،إذ أن الملاحظة التي اعتمدنا عليها تعطينا نتائج كمية لمستوى المجازفة عند لاعب كرة القدم .

حساب الدرجات:

في حالة الأداء الجيد: (2 درجة).

في حالة الاداء السيء (0 درجة).

***حساب الخصائص السيكومترية للأداء :**

مقياس تقدير التصور العقلي :

– صدق و ثبات أداة الدراسة:

هناك عدة طرق لحساب صدق و ثبات أداة الدراسة و هي كالتالي[1]:

- طريقة إعادة الاختبار
- طريقة التجزئة النصفية
- طريقة الاختبارات المتكافئة
- طريقة تحليل التباين.

– حساب معاملات الثبات لمقياس التصور العقلي:

لحساب درجة ثبات مقياس التصور العقلي اعتمد الباحث على طريقة التجزئة النصفية، وهذا مراعاة للوقت والجهد،وهذه الطريقة تتميز بتقسيم المقياس إلى قسمين حسب العبارات الفردية والزوجية،ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بينهما، وكلما كان معامل الارتباط مرتفع كان ثبات المقياس كبير. وبعد تجميع وتبويب البيانات المتعلقة بالمقياس

[1]:فؤاد السيد البهي: علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980، ص 381

أي الجزء الذي يضم العبارات الفردية والجزء الذي يضم العبارات الزوجية وتحليلها توصلنا إلى مقادير الارتباطات كما هي في الجدول الموالي وهذا باستعمال المعادلات التالية:[1]

الأبعاد	العبارات	الترميز	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
السمعي	كيف تسمع الأصوات المصاحبة؟	x	03	02	01	03	01
		y	02	04	02	01	01
الحسي الحركي	كيف تشعر بجسمك أثناء الأداء؟	x	05	02	01	01	01
		y	04	01	00	03	02
الانفعالي	ماهي درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة؟	x	00	02	04	03	01
		y	06	01	01	01	01

X: العبارات الفردية.

Y: العبارات الزوجية.

$$R= \frac{n\sum x.y-\Sigma x.\Sigma y}{(n\sum x^2-(\sum x)^2)-(n\sum y^2-(\sum y)^2)}$$

المقياس	مقياس التصور العقلي
معامل الارتباط	0.83
معامل الثبات	0.90

الصدق= معامل الثبات $=\sqrt{\mathbf{0.90}}=$**0.945**

[1]:د.علاوي محمد حسن . د محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس ،ط2، دار الفكر العربي،مصر،2000،ص286.

– حساب معامل الثبات لشبكة الملاحظة الخاصة بالمجازفة:

لحساب معامل الثبات الخاص بالأداة التي اعتمد عليها الباحث لقياس المجازفة عند لاعب كرة القدم و هي شبكة الملاحظة، تم الاعتماد على طريقة إعادة الاختبار بحيث تم ملأ الملاحظة لمباراة وتم حساب مستوى المجازفة للمجموعة التجريبية و أُعيدت.

نفس العملية لمباراة أخرى، ثم قمنا بحساب معامل الارتباط و معامل الثبات و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول الموالي:

الملاحظة	عدد اللاعبين	
الأداء الجيد	الاختبار	04
	إعادة الاختبار	07
الأداء السيئ	الاختبار	06
	إعادة الاختبار	03

المقياس	شبكة الملاحظة الخاصة بالمجازفة
معامل الارتباط	0.58
معامل الثبات	0.73

الصدق= معامل الثبات $=\sqrt{\textbf{0.73}}=$**0.8544**

نلاحظ من خلال القيم التي تم إليها فيما يخص درجات الثبات أنها عالية في كلا المقياسين، وبذلك فهي تشير الوصول إلى مدى ثبات المقياسين وبالتالي هي صالحة للاستعمال لغرض البحث.

***الموضـــوعية** : مـــن العوامـــل المهمـــة الـــتي يجـــب أن تتـــوفر في الاختبـــار الجيـــد ،شـــرط الموضـــوعية والذي يعني التحـــرر مـــن التحيـــز و التعصـــب وعـــدم إدخـــال العوامـــل الشخصـــية المختـــبر كآرائـــه أو ميوله الشخصي ،فالموضوعية تعـــني أن نصـــف قـــدرات الفـــرد كمـــا هـــي موجـــودة لا كمـــا نريـــدها أن تكون [1].

6/ إجراءات تطبيق الميدانيللأداة:

بعدما تم وضـــع المقيـــاس والتحقـــق مـــن أنـــه يغطـــي جوانـــب مشـــكلة البحـــث وكـــذا فرضـــياته ، تم تطبيـــق المقيـــاس يـــوم 2015/04/03 وتم جمـــع البيانـــات وفي يـــوم 2015/04/27كـــان الفريـــق في فترة منافسة وكانت الفرصة مواتية لتقديم مقياس التصور العقلي.

7/ الأساليب الإحصائية:

7-1 برامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) Spss):

إن عمليـــات العـــرض والتحليـــل الإحصـــائي لا تحتـــاج لمجهـــود كـــبير أو معلومـــات أكثـــر في علـــم الإحصاء حيـــث يمكـــن لأي مســـتخدم مهمـــا كانـــت خلفيتـــه الإحصـــائية اســـتدعاء الأوامـــر وتنفيـــذها بسهولة ، فبعد جمـــع البيانـــات وإدخالهـــا في البرنـــامج ننتقـــل بعـــد ذلـــك إلى تنظـــيم البيانـــات ووصـــفها وتحليلـــها بطريقـــة تجعلـــها مفهمـــة أكثـــر للمســـتخدم ويـــتم ذلـــك باســـتخدام(الإحصـــاء الوصـــفي ،الإحصاء الاستدلالي)وهما ضروريان لاتخاذ القرار[2].

7-2 المتوسط الحســـابي: وهـــو الطريقـــة الأكثـــر اســـتعمالا ،حيـــث يعتـــبر الحاصـــل لقســـمة مجمـــوع المفـــردات ،أو القـــيم في المجموعـــة الـــتي أجـــري عليهـــا القيـــاسx_n....x_3 x_2،x_1 علـــى عـــدد القيم (n)، وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

حيث:

$\bar{x}$: المتوسط الحسابي.

$\sum$: هي مجموع القيم.

n : عدد القيم.

[1] مروان عبد المجيد : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات ، عمان ،1999، ص75.

[2] عبد القادر حلمي : مدخل إلى الإحصاء ،ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،1992،ص45.

7-3- الانحراف المعياري: هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ،حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي و يرمز له بالرمز **y**، فاذا كان الانحراف المعياري قليل فان ذالك يدل على ان القيم متقاربة والعكس صحيح ،ويكتب على الصيغة التالية :

$$y = \sqrt{\frac{\sum(\bar{x} - x)^2}{n - 1}}$$

حيث :

y:الانحراف المعياري.

$\bar{x}$: المتوسط الحسابي.

x: قيمة عددية.

n: عدد العينات.

معامل الارتباط(بيرسون):

معامل ارتباط ناتج العزوم هو أحد أهم المعاملات و أكثرها شيوعا ودقة ، إذ أنه يتأثر بجميع القيم ، فهو يمثل قوة العلاقة الخطية بين المتغيرين ، ويمكن تطبيقه بصدق فقط في حالة ما إذا ما كانت القياسات مأخوذة بالنسبة لكلى المتغيرين تبلغ مستوى قياس المسافة أو النسبة ، والهدف منه هو معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين متغيرين ، إذا كانت النتيجة سالبة فهي علاقة عكسية وإن كانت موجبة فالعلاقة موجبة طردية ، ثم معرفة دلالة العلاقتين في حالة السلب و الإيجاب وذلك بالرجوع للدلالة الإحصائية الخاصة بمعامل الارتباط[1] .

$$R = \frac{\sum(x - \bar{x})(y - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x - \bar{x})^2 \sum(y - \bar{y})^2}}$$

حيث :

R:معامل الارتباط بيرسون.

x: قيم المتغيرات الأولى.

$\bar{x}$: المتوسط الحسابي الأول.

y: قيم المتغيرات الثانية.

$\bar{y}$:المتوسط الحسابي الثاني.

[1]: بوسنة محمود : علم النفس القياسي المبادئ الأساسية، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر، 2007، ص 224.

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية، والأساليب الإحصائية والأسس العلمية لأداة البحث، التي تقوم على معايير قبل وبعد التطبيق مما يسهل للباحث القيام بدراسته بمنهجية علمية مناسبة وتتماشى مع موضوع متطلبات بحثه، ناهيك عن توفير العينة بدقة لمتغيرات الدراسة...الخ.

مما يسهل له الوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة للبحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفرضية الأولى: للتصور العقلي في بعده السمعي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم.

الجدول رقم03:يبين نتائج علاقة التصور العقلي في بعده السمعي بمجازفة لاعب كرة القدم.

المتغيرات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ن	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
المجازفة		الفردية	1.20	0.555	30	0.367*	0.046	دال عند 0.05
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مع الآخرين	2.3333	0.47946	30	0.468**	0.009	دال عند 0.01
5.7333	1.63861	مشاهدة الزميل	1.8667	0.62881	30	0.366*	0.047	دال عند 0.05
		الأداء في المنافسة	2.7333	1.14269	30	0.359*	0.016	دال عند 0.05

****دال عند مستوى الدلالة 0.01،* دال عند عند مستوى الدلالة 0.05**

بالنسبة للممارسة الفردية:

من خلال الجدول نجد معامل الارتباط بيرسون بلغ 0.367 مما يدل عل وجود علاقة ارتباطية وان مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـــ 0.046 وهو اقل مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.05 مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج: انه توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي في بعده السمعي والمجازفة في كرة القدم في حالة الممارسة الفردية وهي ذات دلالة إحصائية.

بالنسبة للممارسة مع الآخرين:

من خلال الجدول نجد معامل الارتباط بيرسون بلغ 0.468 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية وان مستوى الدلالة لهذا المعامل بـــ 0.009 وهو اقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.01 مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية .

ومنه نستنتج :انه توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي في بعده السمعي ومجازفة لاعب كرة القدم في حالة الممارسة مع الآخرين وهي ذات دلالة إحصائية .

بالنسبة إلى مشاهدة الزميل

من خلال الجدول : نجد معامل الارتباط بيرسون بلغ 0.366 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية وان مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـــ 0.047 وهو اقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.05 مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية .

ومنه نستنتج انه :توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي في بعده السمعي والمجازفة عند لاعب كرة القدم في حالة مشاهدة الزميل وهي ذات دلالة إحصائية .

بالنسبة لأداء المنافسة: من حلال الجدول نجد معامل الارتباط بيرسون بلغ 0.329 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية وان مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـــ 0.016 وهو اقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.05 مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية .

ومنه نستنتج : انه توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي في بعده السمعي والمجازفة عند لاعب كرة القدم في حالة الأداء في المنافسة وهي ذات دلالة إحصائية.

الفرضية الثانية :للتصور العقلي في بعده الحسي الحركي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم

الجدول رقم04:يبين نتائج علاقة التصور العقلي في بعده الحسي الحركي بمجازفة لاعب كرة القدم

المتغيرات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ن	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
المجازفة		الفردية	2.00	0.742	30	0.364*	0.049	دال عند 0.05
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مع الآخرين	2.4000	0.62146	30	0.515**	0.004	دال عند 0.01
5.7333	1.63861	مشاهدة الزميل	2.8667	0.81931	30	0.486**	0.006	دال عند 0.01
		الأداء في المنافسة	3.6667	1.02833	30	0.356*	0.017	دال عند 0.05

****دال عند مستوى الدلالة 0.01،* دال عند عند مستوى الدلالة 0.05**

بالنسبة للممارسة الفرية : من خلال الجدول نجد معامل الارتباط بيرسون بلغ 0.364 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية وان مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـــ 0.046 وهو اقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.05 مما يدل على ان معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية .

ومنه نستنتج انه :توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي في بعده الحسي الحركي والمجازفة عند لاعب كرة القدم في حالة الممارسة الفردية وهي ذات دلالة إحصائية .

بالنسبة للممارسة مع الآخرين:

من خلال الجدول نجد معامل الارتباط بيرسون بلغ 0.515 ممايدل على وجود علاقة ارتباطية وان مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـــ 0.004 وهو اقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.01 مما يدل على ان معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية .

ومنه نستنتج انه :توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي في بعده الحسي الحركي والمجازفة عند لاعب كرة القدم في حالة الممارسة مع الآخرين وهي ذات دلالة إحصائية.

بالنسبة لمشاهدة الزميل:

من خلال الجدول نجد معامل الارتباط بيرسون بلغ 0.486 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية وان مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـــ 0.006 وهو اقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.01 مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية .

ومنه نستنتج انه :توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي في بعده الحسي الحركي والمجازفة عند لاعب كرة القدم في حالة مشاهدة الزميل وهي ذات دلالة إحصائية.

بالنسبة الأداء المنافسة:

من خلال الجدول نجد معامل الارتباط بيرسون بلغ 0.310 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية وان مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـــ 0.017 وهو اقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.05 مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية .

ومنه نستنتج انه :توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي في بعده الحسي الحركي والمجازفة عند لاعب كرة القدم في حالة الأداء في المنافسة وهي ذات دلالة إحصائية.

الفرضية الثالثة: للتصور العقلي في بعده الانفعالي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم

الجدول رقم 05 :يبين نتائج علاقة التصور العقلي في بعده الانفعالي بمجازفة لاعب كرة القدم

المتغيرات			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ن	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
المجازفة		الفردية	1.866	0.628	30	0.366*	0.047	دال عند 0.05
المتوسط الحسابي 5.7333	الانحراف المعياري 1.63861	مع الآخرين	2.0667	0.78492	30	0.443*	0.014	دال عند 0.05
		مشاهدة الزميل	3.4667	0.73030	30	0453*	0.012	دال عند 0.05
		الأداء في المنافسة	1.8667	0.81931	30	0.482**	0.007	دال عند 0.01

البعد الحسي الحركي

****دال عند مستوى الدلالة 0.01،* دال عند عند مستوى الدلالة 0.05**

بالنسبة للممارسة الفرية :

من خلال الجدول نجد معامل الارتباط بيرسون بلغ 0.366 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية وان مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـــ 0.047 ، وهو اقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.05 مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية .

ومنه نستنتج انه :توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي في بعده الانفعالي والمجازفة عند لاعب كرة القدم في حالة الممارسة الفردية وهي ذات دلالة إحصائية .

بالنسبة للممارسة مع الآخرين:

من خلال الجدول نجد معامل الارتباط بيرسون بلغ 0.443 ممايدل على وجود علاقة ارتباطية وان مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـــ 0.014 وهو اقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.05 مما يدل على ان معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية .

ومنه نستنتج انه :توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي في بعده الانفعالي والمجازفة عند لاعب كرة القدم في حالة الممارسة مع الآخرين وهي ذات دلالة إحصائية.

بالنسبة لمشاهدة الزميل:

من خلال الجدول نجد معامل الارتباط بيرسون بلغ 0.453 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية وان مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـــ 0.012 وهو اقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.05 مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية .

ومنه نستنتج انه :توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي في بعده الانفعالي والمجازفة عند لاعب كرة القدم في حالة مشاهدة الزميل وهي ذات دلالة إحصائية.

بالنسبة الأداء المنافسة:

من خلال الجدول نجد معامل الارتباط بيرسون بلغ 0.482مما يدل على وجود علاقة ارتباطية وان مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـــ 0.007 وهو اقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.05 مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية .

ومنه نستنتج انه :توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي في بعده الانفعالي والمجازفة عند لاعب كرة القدم في حالة الأداء في المنافسة وهي ذات دلالة إحصائية.

تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال موضوع بحثنا و المتمثل في" علاقة التصور العقلي بمجازفة كرة القدم " ،ومن النتائج المتحصل عليها لاختبار مجازفة لاعب كرة القدم ، ومقياس التصور العقلي على لاعبي كرة القدم ،نتطرق لمناقشة هذه النتائج المتحصل عليها في ضوء الفرضيات المطروحة وربطها بالخلفية النظرية.

– يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم(01) أن المتوسط الحسابي للعينة في اختبار مدى قدرة لاعب كرة القدم على المجازفة هو5.73 ، والانحراف المعياري هو 1.63 ،وأن المتوسط الحسابي للعينة في البعد السمعي لمقياس التصور العقلي في كل المواقف ايجابيا حيث قدر في حالة الممارسة الفردية بـــ1.20،والانحراف المعياري 0.55 ومعامل الارتباط للاختبار 0.36 عند مستوى الدلالة 0.04،وأثناء الممارسة مع الآخرين بلغ 2.33، والانحراف المعياري 0.48ومعامل الارتباط للاختبار 0.46 عند مستوى الدلالة 0.009،ومن خلال مشاهدة الزميل فكان 1.86، والانحراف المعياري 0.62ومعامل الارتباط 0.36 عند مستوى الدلالة 0.047 ،أما بالنسبة للأداء في المنافسة هو 2.73،والانحراف المعياري 1.14، ومعامل الارتباط للاختبار 0.35،عند مستوى الدلالة 0.016،فيتبين لنا أن الدالة معنوية لأنها أكبر من 0.05 وهذا يعني وجود علاقة بين التصور العقلي في بعده السمعي ومجازفة لاعب كرة القدم ،مما يدل على صدق الفرضية الجزئية الأولى.

– يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم(02) أن المتوسط الحسابي للعينة في اختبار القدرة على المجازفة لدى لاعب كرة القدم هو 5.73، والانحراف المعياري هو 1.63، وأن المتوسط الحسابي للعينة في البعد الحسي الحركي لمقياس التصور العقلي في كل المواقف ايجابيا حيث قدر في حالة الممارسة الفردية بـــ2،والانحراف المعياري 0.74،ومعامل الارتباط للاختبار 0.36عند مستوى الدلالة 0.04،وأثناء الممارسة مع الآخرين بلغ 2.40، والانحراف المعياري 0.62، ومعامل الارتباط للاختبار 0.51عند مستوى الدلالة 0.004، من حلال مشاهدة الزميل فكان 2.86، و الانحراف المعياري 0.82، ومعامل الارتباط للاختبار 0.48عند مستوى الدلالة 0.006.

أما بالنسبة للأداء في المنافسة هو 3.66، والانحراف المعياري 1.02،ومعمل الارتباط 0.35 عند مستوى الدلالة 0.01 فيتبين لنا أن الدالة معنوية لأنها أكبر من 0.05، وهذا يعني وجود علاقة بين التصور العقلي في بعده الحسي الحركي والقدرة على المجازفة للاعبي كرة القدم ،مما يدل على صدق الفرضية الجزئية الثانية.

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن المتوسط الحسابي للعينة في اختبار القدرة المجازفة لدى لاعبي كرة القدم هو 5.73، والانحراف المعياري هو 1.63، وأن المتوسط الحسابي للعينة في البعد الانفعالي لمقياس التصور العقلي في كل المواقف ايجابيا حيث قدر في حالة الممارسة الفردية ب 1.86، و الانحراف المعياري 0.62 ومعامل الارتباط للاحتبار 0.36 عند مستوى الدالة 0.04 ، وأثناء الممارسة مع الأخرين بلغ 2.06 والانحراف المعياري 0.78 ومعامل الارتباط للاختبار 0.44 عند مستوى الدالة 0.01 ومن خلال مشاهدة الزميل فكان 3.46 والانحراف المعياري0.73ومعامل الارتباط للاختبار0.45عند مستوى الدالة **0.01** ،أما بالنسبة للاداء فيالمنافسة هو 1.86 ، والانحراف المعياري 0.82 ، ومعامل الارتباط للاختبار 0.48 عند مستوى الدالة 0.07 فيتبين لنا أن الدالة معنوية لأنها أكبر من 0.05 وهذا يعني وجود علاقة بين التصور العقلي في بعده الانفعالي ومجازفة كرة القدم الدفاع في كزة الهدف ، مما يدل على صدق الفرضية الجزئية الثالثة .

وهذا ما نجده في الفصل الأول لمبادئ التصور العقلي، في عنصر: الاسترخاء والذي هو انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية و العقلية والانفعالية ويفضل أن يسبق التصوراستحضار الصورة الحركية بعض التمرينات الاسترخاء لمدة ثلاث دقائق الى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق وينصح بالتركيز على تمرينات الشهيق العميق واخراج الزفير ببطء حيث يكرر ذلك حوالي 4مرات أو 5 كذلك يراعي أن يؤدي تمرينات الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود ، حيث أن الأخير قد يقود اللاعب الى النوم ويضعف قدرة التركيز .

نستنتج :ان الفرضية العامة القائلة بان التصور العقلي علاقة بالمجازفة لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .

الفصل الخامس

استنتاجات و اقتراحات

استنتاجات عامة:

في نطاق مشكلة الدراسة وأهميتها وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة واستنادا إلى المعالجة الإحصائية وبعد عرض النتائج ومناقشتها أمكن التوصل إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البعد السمعي للتصور العقلي والمجازفة لدى لاعب كرة القدم
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البعد الحسي الحركي للتصور العقلي والمجازفة لدى لاعب كرة القدم .
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البعد الانفعالي للتصور العقلي والمجازفة لدى لاعب كرة القدم .
- التصور العقلي يشمل حواس كثيرة كحاسة السمع والبصر والمس والإحساس الحركي فهو اشمل واعم من التصور البصري.

اقتراحات وتوصيات:

من خلال دراستنا ونتائجها فإنّنا سنقوم بمحاولة تقديم بعض الاقتراحات والممثّلة في:

1- يجب استعمال التصوّر العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه و جعل أداءه أكثر نجاعة.

2- إدراج التّدريب العقلي ضمن البرامج السنويّة العامة للتّدريب، للارتقاء أكثر في الأداء و لسدّ ثغرة النقائص التي نشهدها في هذا الميدان.

3- تقديم برامج تدريبية إضافيّة للتصوّر العقلي يقوم بها اللاّعب خارج أوقات التدريب حتّى يتمكّن من تطوير درجة التصوّر.

4- استعمال التصوّر العقلي قبل أداء أيّ مهارة حركيّة.

5- يجب تلقين تقنيّات التصوّر العقلي خاصة و التدريب العقلي عامة ابتداء من الناشئين حتّى يتمكّنوا من التحكم فيها و استغلالها في تعلّم مختلف المهارات والسّيطرة على التوتّر، اكتساب الثّقة في النّفس وتغيير الأفكار السلبيّة بتبديلها بصور إيجابيّة، لتطوير المجازفة.

6- ينبغي على المدرّب أن يتحكّم في تقنيّة واحدة على الأقل للتّدريب العقلي حتّى يتمكّن من تعليمها للاّعبين بإتقان لتساعدهم في حياتهم الرياضيّة وحياتهم اليوميّة.

7- ينبغي توسيع استعمال التصوّر العقلي في النوادي والجمعيّات الرياضيّة وتعويد الرياضيّين استعمالها منذ الصّغر حتّى تساعدهم في عمليّة التعلّم وتطبيقها في رياضات النّخبة الجزائريّة لتطوير وتحسين النّتائج لرفع المستوى.

8- ينبغي على المدرب توسيع معلوماته النظريّة الخاصّة بعلم النفس الرياضي عامة ومعرفة مختلف تقنيّات التّدريب العقلي وفعاليّتها على مختلف المجالات البسيكولوجيّة المتدخّلة في نجاعة الأداء التقني- تكتيكي.

9- يجب تطبيق نتائج البحوث العلميّة في الميدان التّطبيقي.

10- ينبغي الاهتمام أكثر بتوفير مراجع للتصوّر العقلي في مكتبات الجامعات أو المعاهد المختصّة بالرّياضة.

3- الآفاق المستقبلية للدراسة:

لطالما كانت الرياضة تمثل ضرورة من ضروريات الحياة أما في الوقت الحالي الذي يمثل عصر الانفتاح على الحضارات، فهي تمثل جانبا من جوانب الثقافة و التحضر لذا وجب علينا الاهتمام بها وإتاحة كل المقومات والإمكانيات للنهوض بها خاصة وأن الجزائر قد بينت ذلك في كرة القدم حيث تكون السباقة إليها نظرا لشعبيتها وجب الاهتمام بها ،فهناك عدة عوامل تحيط بها فلابد ان يسلط عليها الضوء منها :

- العمل على تكوين أخصائيين نفسانيين للاعبي كرة القدم الجزائرية من أجل استخراج الشحنة الكامنة للاعب.
- إجراء دراسات مشابهة على كل لاعب كرة القدم للكشف عن طريقة تفكيره وكيفية التعامل مع المواقف.

خاتمة :

انطلقت هذه الدّراسة من إشكاليّة التصوّر العقلي وعلاقته بمجازفة لاعب كرة القدم إنّ التدريب العقلي يحتاج لعناية أكثر في بلادنا من طرف المختصّين في علم النّفس الرّياضي بالقيام ببحوث علميّة ميدانيّة تثبت أهمّيتها بتسليط الضّوء على خفايا هذا الميدان الواسع ودراسة الدّيناميكيّة الداخليّة للتألّق الرياضي، تسمح لنا مثل هذه الدراسات بالخروج من دائرة التّقهقر وتدنّي مستوى الأداء التّقني- تكتيكي.

إنّ التحكّم في تقنيّات التّدريب العقلي وخاصّة التصوّر العقلي يؤدّي بالفرد للتحكّم في الكثير من المواقف وخاصّة منها الرياضيّة سواء من الجانب النّفسي حركي أو الجانب الانفعالي أو الخططي وهذا تأكيدا لما ينصّ عليه الكثير من الباحثين أنّه يجب التّعامل مع الفرد وخاصّة الرّياضي على أنّه وحدة بيولوجيّة ونفسيّة واجتماعيّة، وهذا في الوقت الّذي يعرف فيه علم النّفس الرّياضي تطوّرا كبيرا من خلال دراسات متعدّدة ومتنوّعة.

ولقد سمحت مختلف هذه الدّراسات بتوفير قسط وفير من المعلومات تسمح للمدرّب بمساعدة اللاّعب في نشاطه الرّياضي وفي حياته اليوميّة، لأنّ الهدف الرّئيسي لاستعمال تقنيّات التّدريب العقلي بصفة عامّة والتصوّر العقلي بصفة خاصّة هو مساعدته على التكفّل بنفسه وتحقيق مختلف النّجاحات.

إن استعمال التصوّر العقلي في ميدان النشاط البدني الرياضي يسمح بتطوير مهارات الرياضيين وخاصّة المجازفة في الأنشطة الجماعية و بالخصوص كرة القدم، بتوجيه الأداء التقني- تكتيكي نحو الهدف و تقليل من اللعب نحو الجانب أو إلى الخلف، و هذا ما يضع حداً للعب المتشنج الذي يتصف بالإفراط في الحذر و الذهاب لتحقيق الهدف، حتّى نصل لرفع المستوى الرّياضي وكرة القدم الجزائرية والارتقاء بين الدّول.

تأتي هذه الدّراسة الّتي ترتبط ارتباطا وثيقا بميدان علم النفس المعرفي من أجل البحث عن مدى فعاليّة التصوّر العقلي في تطوير المجازفة وتحصيل النّتائج.

ولقد تمّت صياغة فرضيّة هذا البحث انطلاقا من مبدأ، وجّه هذا العمل منذ البداية إلى النّهاية ويعتبر هذا المبدأ أنّ التصوّر العقلي له فعاليّة إيجابيّة في تطوير مجازفة اللاعب الجزائري في الأداء التقني- تكتيكي.

إنّ التدريب العقلي أدى إلى تطوير التصوّر العقلي، و هذا ما ساهم إيجابيّا في تطوير المجازفة عند اللاعب الجزائري لكرة القدم و جعل أداءه التقني- تكتيكي أكثر فعالية، وهذا بعد تأثيره الإيجابي في مختلف الجوانب النفسيّة المتدخلّة في المجازفة ومن بينها : الثّقة في النّفس، التّركيز، الانتباه، تسيير التوتّر، خلق صورة عقلية إيجابيّة. إضافة على ذلك فإنّ نتائج هذه الدراسة تبقى في حدود العيّنة المدروسة، إلا أنها ستكون مؤشرا لدراسات مستقبلية، فالمجال يبقى مفتوح لتوسيع الدراسات في هذا المجال والتطرّق لكيفيّة صيرورة التصوّر العقلي بشكل دقيق لاستغلاله في الميدان الرّياضي ببلادنا.

ما ألفت انتباهنا في هذه الدراسة هو المستوى الجيّد للتصور العقلي الحركي الذي يتصف به اللاعبين و هذا بدون تدريب عقلي منظم، فلماذا كان هذا المستوى عالي مقارنة مع أنواع أخرى من التصور عند لاعبين كرة القدم، فالمجال مفتوح لدراسات مستقبلية في هذا الميدان الثري الذي يحمل في طيّاته كثيراً من الأسرار، التي تعود بالفائدة على الرياضي.

ورغم تتعدد البحوث في البلدان الأجنبية إلا أنّها تبقى ضئيلة جداً في بلادنا، لقد تأكّد استغلال التصوّر العقلي في البلدان الأجنبيّة في شتّى الميادين الاقتصادية، الاجتماعية، الرياضيّة وحتّى في تنمية العقائد الدينيّة. ونستطيع القول أنّ ذلك يعتبر سرّ نجاحهم.

إذن حان الوقت لتطوير النّتائج الرياضيّة بالاهتمام أكثر بهذا المجال في بلادنا حتى نصل لتطبيقها في المجال الاقتصادي و الاجتماعي، وإنجاز بحوث علميّة ودراسات ميدانيّة لتطبيقها ميدانيّا.

قائمة المراجـــع

المراجع المعتمدة في الدراسة:

قائمة المصادر:

***القرآن الكريم:**

قائمة المراجع باللغة العربية:

1-أسامة كامل راتب: التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي،1994.

2-أسامة كامل راتب، علم النّفس الرّياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2000 .

3-أنطوان نعمة وآخرون ،قاموس المنجد في اللغة المعاصرة ،دار المشرق ،بيروت ،لبنان ،ط2، 2001.

4-بلعيد عقيل عبد القادر:فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير المستوى المهاري الأداء 5-

5-المهاري لرياضي الكراتي دو ،معهد التربية البدنية والرياضية،جامعة حسيبة بن بوعلي ،الشلف.

6-بن قوة علي: تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين(14- 16 سنة)، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم، الجزائر، 2003-2004.

7-بوسنة محمود: علم النفس القياسي المبادئ الأساسية ،بن عكنون، 2007.

8- ثامر محسن: واثق ناجي، كرة القدم و عناصرها الأساسية، مطبعة الجامعية بغداد، العراق، 1989

9-حنفي محمود، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995

10-دافيدوف لندا، التعليم و عمليَاته الأساسية، الدَار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة 2000

11-رولان دورون، فرانسواز بارو، ترجمة فؤاد شاهين: موسوعة علم النّفس، منشورات عويدات، ط1، بيروت 1997.

12-شمعون محمد العربي ، التدريب العقلي الرياضي التنس، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.

13-عبد الجواد حسن، كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.

14-عبد القادر حلمي : مدخل إلى الإحصاء،ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992.

15-علاوي محمد حسن ، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002.

16-علاوي محمد حسن ، مدخل في علم النفس الرياضي،ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001

17- علاوي محمد حسن، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس ،ط2، دار الفكر العربي،مصر، 2000 .

18–علي بن هادية ،بلحسن البليش ،الجيلاني بن الحاج يحي،القاموس الجديد للطالب ،المؤسسة الوطنية للكتاب،الجزائر ،ط7، 1991.
19–مجلة الوحدة الرياضي،1982، الرابطة الوطنية لكرة القدم.

20محمد علي محمد، علم الاجتماع و المنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1986.
21–محمدي ممدوح، محمد علي، الإعداد الذهني و تطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
22–مروان عبد المجيد إبراهيم :الأسس العلمية و الطرق الإحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية،عمان ، 1999.

23–مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
24–مفتي إبراهيم حماد، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1994.
25–مفتي إبراهيم حماد، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1990.
26–مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
27–مفتي إبراهيم حماد، تمرينات الإحماء و المهارات الأساسية في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب و النشر، القاهرة، 1998.
28–المنجد الأبجدي ،دار المشرق،بيروت،لبنان،ط4 ،1967.
29–المنجد، فرنسي–عربي: معجم حديث، دار المشرق، بيروت 1972.

المراجع باللّغة الأجنبيّة :

- BOUARATA (ABDERRACHID), contribution à l'étude de prise de risque chez le footballeur Algérien dans une perspective, optimisation de la conduite technico-tactique, Thèse de doctorat d'état, Département d'EPS, université de Constantine, 2005

- BRUNO (JEAU), Yoga et training autogène, Revue Critique N°159.

- LE SCANFF (CHRISTINE), L'Esprit Incorporé Dans Le Corps Surnaturé Les Sports Entre Science Et Conscience, Dirigé par Claude Genzling, Ed Autrement, Paris 1992.

- CALMELS (CLAIRE) et FOURNIER (JEAU), entraînement mentale en gymnastique, Revue GYM'technic N°25, FFG octobre- décembre 1998.

- COULBEAU (LUDOVIC) et MOLINARO (CORINNE), Evolution des représentations mentales chez les enfants en bas-age et importance de la scolarisation précoce, communication présenté par URF STAPS de Caen.

- COX (RICHARD. H), psychologie du Sport, éd Boeck, Bruxelles, 2005

- DENIS (MICHEL), image et cognition, 1ére éd, P.U.F, paris 1989.

- DENIS (MICHEL), les images mentales, 1ére éd, PUF, Paris, 1979

- DORGANS (MAGALI) ET MINVIELLE(JOELLE), AUDIFFREN (MICHEL), VALLET (CECILE), Rôle de l'imagerie mentale dans la création spontanée de séquences motrices, communication présenté par le laboratoire de la performance motrice humaine, faculté des sciences du sport de Poitiers.

- DOUCET (CLAUDE), football entraînement tactique, éditions Anphora, Paris, 2002.

- DURAND DE BOUSINGEN .R, La relaxation, Revue « que sais-je ? » N° 929, PUF, Paris 1961.

- FERNANDEZ (Luis), sophrologie et compétition sportive, vigot, Paris, 1986.

- WEINBERG ROBERT. S., GOULD (DANIEL), psychologie du sport et de l'activité physique, ed, Vigot, Paris 2001

الملاحـــق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف –المسيلة–
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم تدريب رياضي

عزيزي اللاعب

إن هذا المقياس الذي بين أيدينا هو أداة بحثية لجمع البيانات لغاية البحث العلمي فقط ،والذي يقوم به الباحث في محاولة منه التعرف على درجة التصور العقلي وعلاقته بمجازفة لاعب كرة القدم .

لذا يرجو منكم الباحث تسهيل العمل و الاستجابة لفقرات و أسئلة هذا المقياس .

ولكم جزيل الشكر

الموقف الأول : الممارسة الفردية .

1- اختيار مهارة معينة أو موقف معين في رياضة كرة القدم .

2- تصور نفسك تؤدي المهارة أو الموقف في المكان الذي تتدرب فيه عادة مع عدم وجود أي شخص.

3- تنفس بعمق لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان الذي تستمع إلى الأصوات ،وتشعر بجسمك أثناء أداء الحركة .

4- حاول أن تكون بحالتك العقلية أو الانفعالية .

5- حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك.

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

البعد	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
السمعي	كيف تسمع الأصوات المصاحبة؟					
الحسي الحركي	كيف تشعر بجسمك أثناء الأداء؟					
الانفعالي	ماهي درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة ؟					

الموقف الثاني:الممارسة مع الآخرين:

1-التصور العقلي لنفس الأداء السابق أو الموقف و لكن في وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق.

2-التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.

3-تنفس بعمق لمدة دقيقة تقريبا.

4-التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الامكان.

5-حاول أن تتخيل الصورة من داخل جسمك.

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

البعد	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
السمعي	كيف تسمع الأصوات المصاحبة؟					
الحسي الحركي	كيف تشعر بجسمك أثناء الأداء؟					
الانفعالي	ماهي درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة ؟					

الموقف الثالث:مشاهدة الزميل .

1-التفكير في زميل أو أحد اللاعبين يؤدي فعل أو موقف معين في المنافسة.

2-تنفس بعمق لمدة دقيقة تقريبا.

التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الامكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة.

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

البعد	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
السمعي	كيف تسمع الأصوات المصاحبة؟					
الحسي الحركي	كيف تشعر بجسمك أثناء الأداء؟					
الانفعالي	ماهي درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة ؟					

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة .

1-التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات .

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

3- تنفس بعمق لمدة دقيقة تقريبا.

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

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

البعد	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
السمعي	كيف تسمع الأصوات المصاحبة؟					
الحسي الحركي	كيف تشعر بجسمك أثناء الأداء؟					
الانفعالي	ماهي درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة ؟					

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: التصور العقلي وعلاقته بمجازفة لاعب كرة القدم.

هدف الدراسة: – معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير المجازفة للاعب كرة القدم.

– توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب التقنية–تكتيكية والنفسية وبالخصوص المعرفية.

– إبراز أهمية التدريب العقلي للاعبين على غرار المتابعة التقنية، الطبية، البدنية والتكتيكية.

مشكلة الدراسة: هل للتصور العقلي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: للتصور العقلي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم.

الفرضيات الفرعية:

– للتصور العقلي في بعده السمعي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم.

– للتصور العقلي في بعده الحسي الحركي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم.

– للتصور العقلي في بعده الانفعالي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: قصدية وتمثلت في 30 لاعب.

المنهج والأدوات المستعملة في الدراسة:اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي ،واستعملنا مقياس التصور العقلي و الملاحظة.

النتائج المتوصل إليها:

– وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البعد السمعي للتصور العقلي والمجازفة لدى لاعب كرة القدم .

– وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البعد الحسي الحركي للتصور العقلي والمجازفة لدى لاعب كرة القدم.

– وجود علاقة ارتباطية موجبة بين البعد الانفعالي للتصور العقلي والمجازفة لدى لاعب كرة القدم.

الاقتراحات و التوصيات:

1– يجب استعمال التصوّر العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه و جعل أداءه أكثر نجاعة.

2– إدراج التّدريب العقلي ضمن البرامج السنويّة العامة للتّدريب، للارتقاء أكثر في الأداء و لسدّ ثغرة النقائص التي نشهدها في هذا الميدان.

3– تقديم برامج تدريبية إضافيّة للتصوّر العقلي يقوم بها اللاّعب خارج أوقات التدريب حتّى يتمكّن من تطوير درجة التصوّر.

4– استعمال التصوّر العقلي قبل أداء أيّ مهارة حركيّة.

تَمَّ بِحَمْدِ اللَّهِ