وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم : 115070398

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب (ة) : معـــروف علـــي

تحت عنوان

دور التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية (تمرير، استقبال ، تسديد) أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

***دراسة ميدانية على فريق امل بوسعادةفئة أقل من 19 سنة ***

لجنة المناقشة :

الاستاذ : أمان الله رشيد	**الجامعة :**	**المسيلة**	**رئيسـا**
الاستاذ : بن سالم سالم	**الجامعة :**	**المسيلة**	**مشرفـا و مقررا**
الاستاذ : خوجة باسم	**الجامعة :**	**المسيلة**	**مناقشـأ**

السنة الجامعية : 2016 / 2017

بسم الله الرحمن الرحيم

فهرس الموضوعات

فهرس المحتويات

شكر
الإهداءات
فهرس المحتويات
المقدمة

الفصل الأول :
الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد 03
1- التدريب الذهني 04
1-1- تعريف التدريب العقلي (الذهني)..... 04
1-2- اهمية التدريب العقلي (الذهني)..... 04
1-3- العوامل المؤثرة في التدريب العقلي (الذهني)..... 05
1-3-1- العوامل المرتبطة بالتدريب..... 05
1-3-2- العوامل المرتبطة بتعليمات الاداء..... 05
1-3-3- العوامل المرتبطة بخصائص الاداء..... 05
1-3-4- العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين 05
1-4- مراحل التدريب العقلي (الذهني) 06
1-4-1- المراحل حسب Weinberg..... 06
1-4-1-1- مرحلة تقديم المهارة العقلية 06
1-4-1-2- مرحلة التعلم والاكتساب..... 06
1-4-1-3- مرحلة الاتقان 06
1-4-2- المراحل حسب شمعون 06
1-4-2-1- مرحلة الاعداد العقلي 07
1-4-2-2- مرحلة التدريب على الطرق العقلية 07
1-4-2-3 مرحلة تدريب القوى العقلية..... 07
1-5 متطلبات التدريب العقلي..... 07
1-5-1 متطلبات شخصية..... 07
1-5-2 متطلبات عامة..... 07

1-6 استخدامات التدريب العقلي.....08
1-6-1 اكتساب و تنمية المهارات الحركية..... 08
1-6-2 الإعداد للمنافسات..... 08
1-6-3 قبل المنافسة مباشرة..... 08
1-6-4 الأنشطة الرياضية ذات التكرار..... 08
1-6-5 الأنشطة الرياضية التي تستغرق وقتا طويلا.....09
1-6-6 الأنشطة الرياضية ذات الدوائر المغلقة..... 09
1-6-7 حالات الإصابة و السفر و الظروف الخاصة..... 09
2 كرة القدم..... 09
2-1- تعريف كرة القدم..... 09
2-1-1- التعريف اللغوي..... 09
2-1-2- التعريف الاصطلاحي..... 09
2-2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم.....10
2-3-تطور كرة القدم في الجزائر.....10
2-4-الكرة القدم في الجزائر 12
2-5- قوانين لكرة القدم.....13
2-6- متطلبات كرة القدم.....15
2-6-1 الجانب البدني..... 15
2-6-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم..... 15
2-6-1-2 الإعداد البدني لكرة القدم..... 15
2-6-1-3-الإعداد البدني العام..... 15
2-6-1-4-الإعداد البدني الخاص..... 15
2-7- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم..... 16
2-8- أهداف رياضة كر ة القدم 17
2-9- خصائص كرة القدم.....17
2-10- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم.....18
2-11- أهمية كرة القدم في المجتمع.....19

3– المهاراة الحركية الرياضية 20
3–1– تعريف المهارة الحركية الرياضية:..... 20
3–2– تصنيف المهارات الحركية الرياضية..... 20
3–3– مفهوم المهارات الأساسية.....21
3–3–1– تقسيم المهارات الأساسية:..... 21
3–3–1– 1– المهارات الأساسية بدون كرة:..... 21
3–3–1–2 المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:..... 21
3–4- مراحل تعليم المهارات الأساسية 22
3–4–1– مرحلة التوافق الأولي : 23
3–4–2– مرحلة التوافق الجيد:.....23
3–4–3– مرحلة تثبيت المهارة:.....23
الدراسات السابقة 24
التعليق على الدراسات السابقة 27
خلاصة.....28

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1–الكلمات الدالة في الدراسة 30
2–الاشكالية.....32
3–أهداف الدراسة 33
4–أهمية الدراسة.....33
5–فرضيات الدراسة 33

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1–الدراسة الاستطلاعية 36
2–المنهج المستخدم 36
3–مجتمع البحث.....37
4– مجالات الدراسة 37

4-1- المجال البشري..... 37
4-2- المجال الزماني.....38
4-3- المجال المكاني..... 38
5 – متغيرات الدراسة..... 38
6 – أداة الدراسة.....39
7-الخصائص السيكومترية لأداة القياس..... 39
7-1- الصدق و الثبات..... 39
7-1-1- صدق الاداة.....40
7-1-2- ثبات الاداة.....41
7-2- الموضوعية..... 41
8- أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية..... 41

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسرها ومناقشتها

1- عرض و تحليل الفرضيات 44
1-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الاولى.....44
1-2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية.....45
1-3- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة.....47
1-4- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة.....49
2- عرض و تحليل الفرضية العامة 51

الفصل الخامس :

استنتاجات واقتراحات

1-إستنتاجات عامة.....55
2- افاق مستقبلية للدراسة 56
3-اقتراحات و توصيات 57
المراجع المعتمدة في الدراسة
الملاحق
ملخص الدراسة

فهرس الجداول:

قائمة الجداول		
الرقم	العنوان	الصفحة
1	يمثل دراجات قدرة التصور الذهني و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم	44
2	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ودرجة الامتلاك و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار قدرة التصور الذهني. من وجهة نظر اللاعبين	44
3	دراجات قدرة الاسترخاء و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم.	46
4	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ودرجة الامتلاك و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار قدرة اللاسترخاء .من وجهة نظر اللاعبين	46
5	دراجات قدرة تركيز الانتباه و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم.	47
6	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ودرجة الامتلاك و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار قدرة تركيز الانتباه .من وجهة نظر اللاعبين	48
7	دراجات قدرة مواجهة القلق و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم.	49
8	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ودرجة الامتلاك و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار قدرة مواجهة القلق . من وجهة نظر اللاعبين	49
9	مجال الفئات للدور الذي يقدمه التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم.	51

10	اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الدرجة الكلية لمحاور استبيان التدريب الذهني و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم .	52
11	يوضح المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة الدراسة على اسئلة استبيان .	52
12	مجال فئات للدور الذي يقدمه التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم.	53

إهـــــــــداء

إلى كل من رباني صغير.

إلى من وقفت بجانبي الدهر كله

إلى من كان برفعها أكف الضراعة إلى بارئها نجاحي وتوفيقي،

وتعبو من أجلي

إلى أمي الحبيبة

إلى أبي الغالي.

إلى جميع إخوتي و اخواتي الذين ساعدوني في مشواري الدراسي

ولم يبخلوا علي

إلى أصدقائي وأحبابي الذين اعرفهم من قريب او بعيد

إلى جميع أقاربي

وإلى كل من الأساتذة الذين أعانونا بهذا البحث والذين لم يبخلوا

علينا بأي صغيرة وكبيرة .

معروف علي

كلمة شكر

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 الجزيل إلى الدكتور المشرف "بن سالم سالم "الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في نجاز هذا البحث، الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة، حيث وجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى مدرب ومساعدي المدرب ولاعبي فريق أمل بوسعادة وإلى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مراحل الدراسة.

ولا ننسى كل من قدم لنا يد المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو من بعيد

فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف خير.

معروف علي

مقدمة

مقدمة:

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب و الرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير ، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم ، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق ، وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود ، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

والى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور الذهني و النفسي ،من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء الرياضي المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية للجانب الذهني و النفسي والمنتهجة علميا و التركيز علي كل النواحي التي تتعلق بالأداء سوئ الجانب الذهني او البدني أو المهاري أو الجانب التكتيكي ، فأداء المهارة بشكل جيد في أي رياضة من الرياضات يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيت تلعب المهارة دورا بارزا في عملتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

ويرى الدكتور حنفي محمود مختار : " ان الاعداد الذهني و النفسي هو كل الاجرائات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السملت الرادية و تنمية القيم الخلقية لدى الاعب " (**حنفي محمود مختار ، 1998م ، ص66**)

و يضيف الدكتور ناهد روسن سكر : " انه ايجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد ، المتعلقة بالشخصية و التي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب و التدريب كما يرى الاخير ان الاعداد الذهني قبل المباريات هو ايجاد التدابير لاثارة المزاج المناسب لدى اللاعب " (**ناهد روسن سكر ،2000م ، ص285**) .

وعلى ضوء كل هذا فقد تناولنا في بحثنا هذا دور التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية (تمرير،استقبال،تسديد) لدى لاعبي كرة القدم ، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي :

تناولنا في الفصل الأول الخلفية النظرية للدراسة وتكلمنا فيها عن التدريب الذهني بالإضافة الى كرة القدم و تطورها كما تطرقنا الى عنصر المهارات الحركية.

ولقد جاء في الفصل الثاني الإطار العام للدراسة وفيه الكلمات الدالة في الدراسة حيث قمنا بتعريف الكلمات المفتاحية لدراستنا إضافة لإشكالية الدراسة وأهداف الدراسة وأهمية الدراسة وفرضيات الدراسة .

كما جاء في الفصل الثالث الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة في تحديد المنهج المستخدم ،بعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف أداة الدراسة ،مع تناول دراسة صدق وثبات الأداة بالإضافة إلى إجراءات تطبيق الاختبار ،وكذا الأساليب المعتمدة في المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها .

في حين تناولنا في الفصل الرابع عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها باستعمال المعالجة الإحصائية عن طريق برنامج (Statistical Package for Social Science).(SPSS)

أما في الفصل الخامس فتوصلنا إلى بعض الاستنتاجات العامة التي من خلالها تقدمنا ببعض الاقتراحات إضافة إلى الآفاق المستقبلية التي يمكن للباحثين في الموضوع أخذها بعين الاعتبار.

الفصل الأول

تمهيد:

يعتمد التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل بمختلف عناصر الإعداد المختلفة ، و من بين هذه العلوم هي علم النفس الرياضي ، هو علم يدرس شخصية الرياضي و العوامل التي تؤثر في نفسيته و تحرك انفعالاته و مزاجه ، فظهر الإعداد الذهني الذي بفضله يتم ايجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية و التي يعاني منها الفرد المتعلقة بشخصيته و السلوك اثناء اللعب او التدريب .

و عليه فقد تطرقنا في هذا الفصل الى دراسة الاعداد الذهني دراسة وصفية .

فقمنا بتحديد الخلفية النظرية للإعداد الذهني في ضوء الاراء المختلفة للعلماء و المفكرين العرب و اشرنا الى بعض اراء علماء الغرب ثم تطرقنا الى ذكر خصائصه و اهميته و خطواته و علاقته بالنواحي التدريبية الأخرى ، و ان اهم العناصر التي تساعد الباحث على حل مشكلة البحث نجد عنصر الدراسات السابقة لان الاطلاع عليها يساعد على صياغة فروضه و ضبط متغيراته و تفسير نتائجه و ذلك في حدود الامكانيات التي نستطيع توفيرها لهذه الدراسة .

1- التدريب الذهني (العقلي):

1 – 1 تعريف التدريب الذهني (العقلي) :

هناك عدة تعاريف للتدريب العقلي منها تلك التي وجدت في مرجع ل محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال و هي كالآتية. (**شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي ،1996، ص13**.)

- يعرف أونشتاهل Unestahl التدريب العقلي بأنه نظام متتابع طويل المدى للاتجاهات و المهارات العقلية، إذ يخدم بعدين أساسيين وهما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتطوير الصحة العامة.

- يرى روشال Rushall بأنه إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم و تركيز الانتباه.

- في حين يرى مورجان Morgane بأنه إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك و تعزيز التعلم.

- يعرف سنجر Singer التدريب العقلي بأنه تكرار مهارة بكل تفاصيلها دون رؤيتها حركيا (**أسامة كامل راتب ، 1994، ص78**)

- أما نيدفر Nedfer (1979) فإنه يعرف التدريب العقلي بأنه بمثابة تكرار أداء دون حركة ظاهرة، قد قام بها الرياضي من قبل أو هو مقبل على القيام بها في المستقبل(**إفروجن نبيل، 2007 ، ص30**.).

بينما كوربين Corbin سنة 1972 فإنه يعرفه بأنه "تكرار لمهمة دون حركة ظاهرة و هذا قصد التعلم " (**Thomas, Raymond, 1994, p107.**)

يتفق العديد من الباحثين منهم فولكمار في أعماله سنة 1972، فوهرر في سنة 1975 و بيك عام 1977، على مفهوم التدريب العقلي أنه تعلم أو إتقان أداء حركي بتمثيل ذهني حاد، دون الأداء الحقيقي للحركة . (**Weineck (JURGEN), 2001, p461.**)

1 – 2 أهمية التدريب الذهني (العقلي):

يمثل التدريب العقلي إحدى الحلقات الجوهرية في الإعداد للمنافسات و هو جزء مهم من التدريب الرياضي لأن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية و إصدار القرارات، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة و تحليل أداء المنافس، و حتى يتمكن اللاعب من القيام بذلك فعليه تطوير إمكانياته العقلية. (**علاوي محمد حسن، 2002، ص62**.)

1 – 3 العوامل المؤثرة في التدريب الذهني (العقلي):

تتدخل مجموعة من العوامل لكي تؤثر على فاعلية التدريب العقلي، و قد ازداد اهتمام الباحثين بدراسة هذه العوامل حتى يمكن التحكم في العائد منه و محاولة ضبط الظروف المحيطة و توفير الفرص لتحقيق التفوق. من بين هذه العوامل ما يلي(**شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، 1996،ص19**):

1-3-1 العوامل المرتبطة بالتدريب:

- طول فترة التدريب.
- دوام فترات التدريب المناسبة لاكتساب الخبرة التعليمية.
- توزيع فترات التدريب.
- نوع التدريب العقلي.
- نوع المهارة.
- ميكانيكية الأداء.

1-3-2 العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء:

- إستراتيجية التعليمات.
- كيفية إصدار التعليمات.
- إعداد اللاعب للتدريب العقلي.

1-3-3 العوامل المرتبطة بخصائص الأداء:

- اختلاف الخصائص المرتبطة بالأنشطة الرياضية.
- نوع التصور العقلي المرتبط بالنشاط الرياضي.

1-3-4 العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين:

- الأشكال الحسية.
- درجة الوضوح والقدرة على التحكم في التصور العقلي.
- مستوى الأداء.
- درجة الاستثارة.
- نوع الجنس.

1-4 مراحل التدريب الذهني (العقلي):

التدريب العقلي يمر بعدة مراحل، يقوم بتدوينها واينبرج Weinberg و آخرون، وأخرى يذكرها شمعون و الجمال في مرجعهما، وهي كالتالي:

1-4-1 المراحل حسب واينبرج Weinberg

"أشار واينبرج و جولد (Weinberg et Gould 1995) و وليامس Wiliams (1986) إلى أن هناك ثلاث مراحل أساسية للتدريب العقلي "(**علاوي محمد حسن، 2002، ص 206**.) وهي
كالأتي:

1-4-1-1 مرحلة تقديم المهارة العقلية:

نظرا أن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية و معرفة لأهمية تدريب المهارات العقلية و أثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين، لذا فيجب تقديم المهارة العقلية.

1-4-1-2 مرحلة التعلم و الاكتساب:

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات العقلية مع تقديم نماذج لأداء صحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج. ويمكن للاعبين الأداء إما بصورة جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة.

1-4-1-3 مرحلة الإتقان:

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات العقلية بصورة دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد ومحاولة ربط هذه المهارات العقلية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب و خاصة في المنافسة الرياضية.

1-4-2 المراحل حسب شمعون:

يختصر شمعون و الجمال بدورهما، مراحل التدريب العقلي في النقاط التالية: (**شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، 1996، ص20**)

1-2-4-1 مرحلة الإعداد العقلي:

تهدف هذه المرحلة إلى تعليم الاسترخاء العضلي والعقلي، لأن الاسترخاء ضروري للقيام بالتدريب العقلي.

1-2-4-2 مرحلة التدريب على الطرق العقلية:

تهدف هذه المرحلة إلى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي، طرق التوجيه الذاتي، التكوين الذاتي، وطرق التصور العقلي التي لها تأثير في ارتباطها بحالة بديل الوعي.

1-2-4-3 مرحلة تدريب القوى العقلية:

تهدف إلى دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى و الثانية وتطبيقها في مجالات مثل الدافعية، الاستجابة الانفعالية، الاتجاهات و التركيز و غيرها.

1-5 متطلبات التدريب الذهني (العقلي):

تنقسم متطلبات التدريب العقلي إلى متطلبات شخصية و متطلبات عامة(**شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، 1996، ص21**).

1-5-1 متطلبات شخصية:

- اتجاه إيجابي نحو التدريب العقلي.
- إعطاء الفرص لصفاء العقل و الهدوء.
- الوصول إلى الاسترخاء مع عدم استخدام القوة.
- عدم التأثر بالعوامل الخارجية.
- تجاهل الأفكار المتضاربة التي قد تطرأ على العقل.
- التحلي بالصبر و ترك الأمور تحدث بطريقة طبيعية.
- العودة إلى الحالة العقلية العادية في حالة حدوث بعض الجنوح من العقل.

1-5-2 متطلبات عامة:

يفضل أن يتم التدريب العقلي في ظروف تتضمن:

- جو هادئ.
- مكان مناسب.

- انخفاض في الإضاءة.
- المصاحبة بالموسيقى.
- تحديد وقت منتظم دون مقاطعة.
- التخلص من كل ما يحيط بالجسم مثل رباط العنق و الساعات و الأحذية و الحزم.

1-6 استخدامات التدريب الذهني (العقلي):

يمكن استخدام التدريب العقلي في المجال الرياضي لأغراض عديدة و هي كما يلي: (**شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي،1996،ص22**)

1-6-1 اكتساب و تنمية المهارات الحركية:

يقدم التدريب العقلي في المرحلة الأولى من التعلم الحركي، الإطار الكلي للمهارة المطلوب تعلمها، و المعلومات المرتبطة بها، و في المرحلة الثانية يساعد من خلال التصور العقلي على تنمية و إتقان المهارات عن طريق التبادل مع الأداء الحركي، وفي المرحلة الثالثة وهي الآلية، يساهم في عزل كافة مشتتات الانتباه و التركيز على الأداء.

1-6-2 الإعداد للمنافسات:

التدريب العقلي أحد الأبعاد الهامة الإجرائية في إستراتيجية المنافسات لأنه يتضمن الأنماط الحركية التي تهيئ اللاعب للأداء الجيد.

1-6-3 قبل المنافسة مباشرة:

حسب نفس المرجع السابق، يوضح بارجو Barrgo أن لاعبي المستويات العالية يؤدون التدريب العقلي قبل الاشتراك في المنافسات مباشرة لمدة أطول من اللاعبين الأقل مستوى من الأداء، وتستخدم في هذه المرحلة طرق الاسترخاء العضلي و العقلي لمساعدة اللاعب على التحكم قبل المنافسة مباشرة.

1-6-4 الأنشطة الرياضية ذات التكرار:

يستخدم التدريب العقلي عن طريق إعادة التصور العقلي للأداء المطلوب قبل الدخول في الأنشطة التي تتسم طبيعة التنافس فيها بتكرار الأداء مرة بعد أخرى مثل الوثب العالي، الوثب الطويل و القفز بكل أنواعه.

1-6-5 الأنشطة الرياضية التي تستغرق وقتا طويلا:

يمكن استخدام التدريب العقلي في مثل تلك الأنشطة التي يستمر فيها الأداء لفترات طويلة مثل الماراتون، و ذلك عن طريق التصور العقلي لجزء من الأداء، حيث يصعب استرجاع الأداء الكلي.

1-6-6 الأنشطة الرياضية ذات الدوائر المغلقة:

يستخدم التدريب العقلي في الأنشطة التي يعرف اللاعب مسبقا قبل الدخول في المنافسات، الأداء الحركي المطلوب منه بكافة التفاصيل مثل الجمباز والغطس و التي تسمح طبيعتها بأداء التدريب العقلي بين الأجهزة أو القفزات.

لا يعني هذا التقسيم أنه لا يستخدم التدريب العقلي في الدوائر المفتوحة مثل الألعاب الجماعية: كرة القدم، السلة، الطائرة، اليد و الهوكي و غيرها. إذ يتم التركيز في التدريب العقلي لهذه الألعاب على الإعداد الخططي و تنفيذ المهام المطلوبة من الفريق لكل لاعب على حده.

1-6-7 حالات الإصابة و السفر و الظروف الخاصة:

في الحالات التي تجبر عن الابتعاد عن التدريب سواء الإصابة أو السفر أو تلك الظروف التي تحول من عدم مواصلة التدريب مثل الأمطار و غيرها، يقدم التدريب العقلي الفرصة الكاملة للاستفادة من مثل هذه المواقف عن طريق التصور العقلي و استرجاع خطط اللعب و التدريب على المهارات العقلية.

2- كرة القدم :

2 -1- تعريف كرة القدم:

2-1-1 التعريف اللغوي:

كرة القدم" Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال" Rugby "أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى" Soccer ".

2-1-2 التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".**(رومي جميل ، 1986، ص50-52.)**

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة(الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

ويضيف" جوستاتيسي "سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

2- 2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك – إدوار الثاني – بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف – إدوارد الثالث – و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373 – 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن(جاربز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة و المناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في(أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرغواي 1930 وفازت بها". (**موقف مجيد المول ، 1999، ص9.**)

2- 3- تطور كرة القدم في الجزائر:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.(**موقف مجيد المولي ، ص9**)

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية(نادي شيفيلد).

1883: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم(أول اتجاه في العالم).

1873: أول مقابلة دولية بين إنجليز واسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرغواي.

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.

1963: أول دورة باسم كأس العرب.

1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.

1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.

1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.

1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.

1976: الدورة الأولمبية مونتريال.

1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.

1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.

1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.

1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.

1990: دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.

1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.

1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.

من بينها خمسة فرق من أفريقيا.

2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل،ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية

(Alain Michel p14)

2-4-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)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة.

(CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحادي الإسلامي الرياضي

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من(سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18أفريل 1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان" محند معوش" أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. **(بلقاسم تلي وآخرون ، 1997، ص46،47)**

2-5- قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر(المباريات الغير الرسمية، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة(17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن. حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي 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 يعاقب عليها القانون.

ـ **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

. **التسلية:** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض... (**سامي الصفار ، 1982، ص29**.)

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالأتي:

2-5-1 ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

2-5-2 الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

2-5-3 مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11لاعب داخل الميدان، و7 لاعبين احتياطيين.

2-5-4 الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

2-5-5 مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب،

ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

2-5-6 مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة. (**علي خليفة الهنشري وآخرون ، 1987 ، ص 255**)

2-5-7 ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

2-5-8 طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة. (**علي خليفة الهنشري وآخرون ، مرجع سابق ، ص 255** .)

2-5-9 التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

2-5-10 الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

. ركل أو محاولة ركل الخصم.

. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك 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 بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.

دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه... (**سامي الصفار: مرجع سابق، ص 30**)

2-5-11 الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

2-5-12 ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

2-5-13 رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

2-5-14 ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم. (**حسن عبد الجواد، مرجع سابق، ص 177**.)

2-5-15 الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

2-5-16 الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

2-6 متطلبات كرة القدم:

2-6-1 الجانب البدني:

2-6-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.(حسن أحمد الشافعي ،1998،ص23)

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

2-6-1-2 الإعداد البدني لكرة القدم: (préparation physique)

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. **(حسن أحمد الشافعي: " مراجع سابق ،ص25)**

2-6-1-3-الإعداد البدني العام: (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة...الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية(الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

(MICHEL PRADET ,1997, p22)

2-6-1-4-الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا

لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة ...الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات. (أمر الله أحمد البساطي ،ص 63)

2-7- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

2-7-1 حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب.

2-7-2 الثقة بالنفس:

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور.

2-7-3 التحمل وتمالك النفس:

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.

2-7-4- المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.

2-7-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح، وكلما

أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

2-7-6- الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

2-7-7- التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبهم الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق . (**رشيد عياش الدليمي** ولحمر عبد الحق ، مرجع سابق ، ص21-22)

2-8- أهداف رياضة كر ة القدم:

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

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

إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.(منهاج التربية البدنية 1984،ص29)

2-9- خصائص كرة القدم:

"تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

2-9-1- الضمير الجماعي: وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا. بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

2-9-2- النظام: تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء. والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين

2-9-3- العلاقات المتبادلة: تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع

خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

2-9-4- التنافس: بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.

2-9-5- التغيير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

2-9-6- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر)، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

2-9-7- لحرية : اللعب في كرة القدم، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا. (زيدان وآخرون 1995،ص 46)

2-10- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم:

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها، والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأشيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني والصحي و العقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة.

- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم ، مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم

وهذا الجانب مهم جدا ، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة.

- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين.
- بصفتها نشاطا جماعيا، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية، والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.
- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- تنمي عنه روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.
- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة(الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه. (زيدان وآخرون ، مرجع سابق،ص**49**.)

2-11- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراده ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

***الدور الاجتماعي**: لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصداقة والتسامح...الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

***الدور النفسي التربوي**: تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما

تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

***الدور الاقتصادي**: باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "**ستوفيكس**" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والمنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين...الخ

* **الدور السياسي**: بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين. (**أمين أنور الخولي الكويت،1996،ص133،132.**)

3 – المهارات الحركية الرياضية :

3-1- تعريف المهارة الحركية الرياضية:

- عرف المهارة الحركية الرياضية بأنها " مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين"

- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا أنها " مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن".

3-2- تصنيف المهارات الحركية الرياضية

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

صنف سينجر 1982 singer المهارات طبقا للمحددات الرئيسية التالية.

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.
- فترة دوام أداء المهارة.
- المعارف المشاركة في أداء المهارة.

– التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة (مفتي إبراهيم حماد: المرجع السابق ، ص 15).

3-3- مفهوم المهارات الأساسية

المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

3-3-1- تقسيم المهارات الأساسية:

3-3-1- 1- المهارات الأساسية بدون كرة:

* **الجري وتغيير الاتجاه:**
* **الوثب(الارتقاء):**
* **الخداع والتمويه بالجسم:**

3-3-1-2 المهارات الأساسية القاعدية بالكرة:

– التمرير:

تعريف التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب) . (Bernard turpin, 1990, p99.)

إن إجادة الفريق للتمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمرير يرتبط ارتباطا وثيقا بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمرير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمرير كالتالي:

أ– التمرير الأمامي

ب – التمرير العرض

ج– التمرير للخلف

– استقبال الكرة:

– تعريف:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرت اللاعب.

– التسديد:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس. (حنفي محمود مختار : مرجع سابق ، ص 106)

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكنيك التصويب تحت كل الظروف

– المراوغة

– الجري بالكرة

3-4- مراحل تعليم المهارات الأساسية

لما كان تعليم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على المهارات زمنا طويلا قد يصل إلى سنتين حتى يصل اللاعب إلى الإتقان الكامل المطلوب لذلك يجب على مدرس التربية الرياضية والمدرب أن يعلما أن تعلم المهارات الحركية يمر بثلاث مراحل متداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال في الأداء .

- مرحلة التوافق البدائي أو الأولي .
- مرحلة التوافق الجيد .
- مرحلة تثبيت واتفاق المهارات .

3-4-1- مرحلة التوافق الأولي :

عند تعلم اللاعب مهارة حركية جديدة نجد أن حركته ليست سليمة الأداء تماما إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب، كما أن انسياب الحركة لا يكون سلسا، بل بها تشنجات عضلية، وتكون الحركة متقطعة، لذلك يكون واجب المدرب في هذه المرحلة القيام بالخطوات التالية:

- عمل نموذج للحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام السينمائية.
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة، بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك خلال عمل النموذج للحركة. (حنفي محمود مختار، ص 98.)
- يقوم اللاعب بأداء المهارة، ومن خلال تكرار الأداء يبدأ اللاعب في الإحساس بالحركة ويزداد توافقه العضلي العصبي، وأثناء أداء اللاعبين للمهارة يقوم المدرب بإصلاح الخطأ وشرح الطريقة الصحيحة في أداء المهارة.

3-4-2- مرحلة التوافق الجيد:

مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي الفهم والمحاولة وحذف الخطأ في التعليم، يقوم اللاعب بالارتقاء بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، وهنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائما إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة وشرح دقائقها وإصلاح الأخطاء باستمرار.

3-4-3- مرحلة تثبيت المهارة:

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد فيستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لا بد له أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادرا على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي يصل إلى أن يصبح هذا الأداء آليا متقنا بدون تفكير، وعندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذها ناحية خططية معينة، ولكي يصل اللاعب إلى هذه المرحلة يتمرن على المهارة تحت ظروف تقرب من ظروف المباراة وبذلك تثبت المهارة ويصل اللاعب إلى مستوى من الأداء الدقيق المتقن.

الدراسات السابقة والمشابهة :

- **الدراسة الأولى**: دراسة دكتوراه (2004) جامعة اللموصل – العراق –

صاحب الدراسة: احمد حامد احمد السويدي

عنوان الدراسة : اثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر من تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة .

أهداف الدراسة: يهدف البحث إلى : هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة

المنهج المتبع : أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة حل المشكلة .

عينة الدراسة: وتكونت عينه البحث (24) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) في كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل

الإجراءات:

وتم توزيعها إلى ثلاث مجموعات بواقع (8) طلاب لكل مجموعة وتم وضع ثلاثة برامج تعليمية . وضع ثلاثة برامج بالكرة الطائرة من قبل الباحث ، البرنامج الأول يتضمن البرامج التعليمي وعلى وفق المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الرابعة ، والثاني يتضمن نفس البرنامج السابق مضافاً إليه أسلوب التدريب الذهني المباشر ، والثالث يتضمن نفس البرنامج الأول مضاف إليه أسلوب التدريب الذهني غير المباشر وتكون كل برنامج تعليمي من (24) وحدة تعليمية على مدى (12) أسبوع بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة

الأدوات المستخدمة: واستخدام الباحث الوسائل الإحصائية الآتية : (الوسط الحسابي ، الاغتراف المعياري ، اختبارات الوسطين حسابين مرتبطين وتحليل التباين باتجاه واحد، واختبار اقل فرق معنوي (L-S-D) لمعالجة البيانات

أهم النتائج: واستنتج الباحث ما يأتي:

ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في اختبارات التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبين المجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعتين التجريبيتين.

- **الدراسة الثانية: أطروحة (2005) جامعة حلوان – مصر –**

صاحب الدراسة : .د. أمل سيد أحمد محمد

عنوان الدراسة: أجريت هذه الدراسة تحت عنوان " تأثير برنامج تدريب عقلي لتحسين بعض المهارات النفسية والأساسية للاعبات كرة القدم"

الهدف العام من الدراسة :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريب عقلي علي تحسين أداء بعض المهارات الأساسية (التصويب علي المرمي ، المراوغة ، التحكم والسيطرة) وعلي بعض المهارات النفسية (القدرة علي الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التصور العقلي)للاعبات كرة القدم النسائية

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي

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

أهم النتائج : وأسفرت أهم النتائج علي أن برنامج التدريب العقلي يؤثر إيجابيا علي تحسين بعض المهارات الأساسية ، والمهارات النفسية لدي لاعبات كرة القدم النسائية .

- **الدراسة الثالثة: أطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضية،جامعة كوية – العراق – ،2007.**

صاحب الدراسة : ياسين عمر محمد

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

الهدف العام للدراسة : أهداف البحث :

– اعداد منهج التدريب الذهني وتطبيقه وفق نمط الأيقاع الحيوي اليومي الصباحي والمسائي المتفق وغير المتفق مع الأيقاع للناسئين بأعمار 15-16 سنة .

– الكشف عن تأثير التدريب الذهني في فترتي الصباحية والمسائية المتفق وغير المتفق مع نمط الأيقاع الحيوي اليومي في القدرات العقلية والمهارات الأساسية بكرة السلة .

– مقارنة التدريب الذهني بين فترتي الصباحية والمسائية المتفق وغير المتفق لنمط الأيقاع الحيوي اليومي في متغيرات قيد البحث .

– الكشف عن الفروق بين مجاميع البحث الأربعة في الأختبارات البعدية والمتغيرات البحوثه (العقلية والمهارية) تبعا لأختلاف غط الأيقاع الحيوي اليومي لهم .

المنهج المتبع : استخدم المنهج التجريبي وذلك لملائمته متطلبات البحث

عينة الدراسة : عينة البحث :

فرق الناشئين بأعمار (15-16) سنة في أندية مركز محافظة السليمانية حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعةالتي كانت من نصيب نادي السليمانية وكمال سليم البالغ عددهم(32)لاعباً

أهم النتائج:

– ان متهج التدريب الذهني المتفق مع نمط الأيقاع الحيوي (الصباحي والمسائي) له تأثير ايجابي في تطور جميع القدرات العقلية .

– ان منهج التدريب الذهني غير المتفق مع نمط الأيقاع الحيوي (الصباحي والمسائي) له تأثير ايجابي في تطور جميع المهارات الأساسية .

– ان للتدريب المتفق مع الأيقاع الحيوي المسائي فاعلية أكبر من حيث تطور القدرات العقلية قياساً مع التدريب غير المتفق مع الأيقاع الحيوي المسائي .-

– ان للتدريب المتفق مع الأيقاع الحيوي المسائي فاعلية أكبر من حيث تطور المهارات الأساسية قياساً مع التدريب غير المتفق مع الأيقاع الحيوي المسائي .

– **الدراسة الرابعة: دراسة ماستر (2015) باتنة – الجزائر –**

صاحب الدراسة: حسن زيان

عنوان الدراسة:اهمية التحضير الذهني قصير المدى و دوره في تحسين نتائج الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة الى معرفة مدى اهمية التحضير الذهني قصير المدى و دوره في تحسين نتائج الاداء الرياضي للاعبي كرة القدم .

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

عينة الدراسة: عسنة عشوائية و كانت متكونة من 08 مدربين من فرق الجهوي الاول رابطة باتنة اكابر

الأدوات المستخدمة: استمارة استبيان موجهة للمدربين .

أهم النتائج المتوصل اليها :

- الهدف الحقيقي من التحضير الذهني هو تحسين مستوى اداء اللاعبين اثناء المنافسة .
- للتحضير الذهني قصير المدى دور في تنمية و تطوير الاداء المهاي للاعبي كرة القدم .
- يرتبط التحضير الذهني قصير المدى ارتباطا وثيقا بالتحضيرات الاخرى (البدنية و الخططية ...).

.-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

لقد وجهنا اهتمامنا في مراجعتنا للدراسات السابقة ان تكون في مجال التدريب الرياضي وبرغم من الدراسات السابقة تنوعت لتشتمل على كل من اللاعبين والمدربين فقد كنا اكثر تحديدا في اختيار الدراسات السابقة وانتقائها والتي تناولة التدريب الذهني وذلك من منطلق التدعيم البنائي المعرفي في مجال علم التدريب الرياضي مجال دراستنا

-عند مراجعتنا للدراسات السابقة يظهر جليا الاهتمام بدراسات التدريب الذهني نحو التدريب الرياضي بشكل عام ورياضة كرة القدم بشكل خاص في البيئة العربية والبيئة الاجنبية .

- تناولة معظم الدراسات السابقة للتدريب الذهني وفقا لمتغيرات كثيرة منها الجنس والممارسة (الخبرة)،مما ساعدنا في توجيه دراستنا الحالية وانتقاء متغيرات الدراسة .

- اظهرت معظم الدراسات السابقة دور التدريب الذهني في تطوير المهارات الحركية في كرة القدم .

-كما نستخلص من الدراسات السابقة ان التدريب الذهني له دور مهم في تطوير المهارات الحركية للفريق و اللاعبين .

خلاصة

يعد هذا الفصل أداة فعالة تحليل متغيرات و مؤشرات الدراسة و ربطها بآراء العلماء و المفكرين و علاقتها بالمجتمع البشري و ما يمكن استخلاصه من خلال ما أشرنا اليه حول التدريب الذهني و اسهامه في تطوير المهارات الحركية في كرة القدم ، وما يلعبه من دور كبير و مهم و مؤثر في ايجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل و اثناء المباراة .

و هذا ما يتضح في الدراسات السابقة التي لها فائدة في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة الامر الذي ساهم في صياغة مشكلة الدراسة و فروض البحث و كذا اختيار العينة و المنهج .

الفصل الثاني

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

1- 1 كرة القدم :

1-1-1 التعريف اللغوي: كرة القدم "Foot Ball"هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يرونها بما يسمى عندهم بال"Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما عن كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها هي "Soccer".

1-1-2 التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية،تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. (**رومي جميل ،1986،ص50-51**)

1-1-3 التعريف الإجرائي : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب من طرف فريقين يتكون كل منهما من 11لاعبا ،تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرض مستطيلة ،في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح الا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم ساحة وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90د ، وفترة راحة مدتها 15د، عند انتهاء مقابلات الكأس بالتعادل نلجأ إلى شوطين إضافيين وقت كل منهما 15د ، وفي التعادل في الشوطين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

1-2 المهارات الحركية :

1-2-1 التعريف اللغوي :

المهارة : مصدر مَهَرَ، مهَر الشَّخصُ الشَّيءَ / بالشَّيءِ / في الشَّيء : أتقنه وبرع فيه وأجاد ، ونقول ماهر أي بارع

الحركية : مصدر حَرَكَ ما ينسب للحركة

1-2-2 التعريف الاصطلاحي :

- عرفها محمد خير الله ممدوح بأنها:"تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء . " (**الدكتور عادل فاضل علي ،www.iraqacad.org**)

1-2-3 التعريف الإجرائي :

هي القدرات الأصيلة و المكتسبة التي تمكن اللاعب من أداء عمل من الاعمال الفنية بأقل جهد وتكلفة و بأدق ما يمكن و بأقل وقت .

1-3 المنافسة : "*Compétition*":

1-3-1 التعريف اللغوي : المنافسة مصدر لفعل "نافس"، ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من غير أن يلحق به الضرر. (**كمال الدين عبد الرحمان درويش و أخرون ، 2002، ص 345.**)

1-3-2 التعريف الاصطلاحي : المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن القدرات من ينازلهم. (د. أحمد أمين فوزي ، 2003، ص 211.)

1-3 -3 التعريف الإجرائي : وهي تلك التظاهرات الرياضية ذات قيمة اجتماعية عالية، وهي تعتبر حاصل أو نتيجة التحضير البدني والتقني الطويل،والتزام كلي من قبل الرياضي مادام هدفه الفوز، وهذا ما قد يفسر ذلك الحماس و الضغط الذي يصاحب المنافسة.

1-4 التدريب الذهني :

1-4 -1 التعريف اللغوي :

- التدريب : درب ، يدرب ، تدريبا
- الذهني : من الذهن وهو العقل

1-4 -2 التعريف الاصطلاحي : التدريب الذهني عبارة عن إجراءات تهدف إلى تكوين وتنمية الصفات الشخصية الهامة في الرياضة التنافسية ، حيث يهتم بضبط السلوك الرياضي لخلق حالات ملائمة للتدريب و المنافسة.

ويمثل التحضير الذهني آلية تأثير على النمو الرياضي و تكوينه .

1-4 -3 التعريف الإجرائي : يقصد بالتدريب الذهني او النفسي او العقلي أنه مجموعة من المراحل و المناهج و الوسائل التي من خلالها يصبح الرياضي مستعد نفسيا للمنافسة الرياضية .

1-5 المراهقة :

1-5-1 التعريف اللغوي : المراهقة معناها النمو، نقول: " راهق الفتى وراهقت الفتاة "، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (حامد عبد السلام زهران ، 2001، ص(323).

1-5-2 التعريف الاصطلاحي : يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد ". (عبد العالي الجسماني ، 1994،ص(257).

1-5-3 التعريف الإجرائي :

هو الفرد الذي يمر بمرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد و يكون في بداية مرحلة اتخاذ القرارات الهامة في حياته المهنية و الاجتماعية ، وهم الفئة التي طُبقت الدراسة عليها (اللاعبين من عمر 15 إلى 17 سنة)

2- الاشكالية :

ان اهم الامور التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقديرها للرياضة و العمل على تدعيمها و ايجاد السبيل من اجل النهوض بها و تطويرها ، فالرياضة ذات اهمية كبيرة في جوانب شتى منها النفسية و الحركية و البدنية و المهارية و العقلية ، و اعطائها الاولوية بات من الامور الجادة و الحاسمة عند هذه الشعوب . فبالرياضة يقوى النسق الاجتماعي لأي بلد و ينمو الفرد في مجتمع سليم يتفاعل معه تفاعلا ايجابيا و ينشأ فيه تنشئة اجتماعية جيدة.

و لقد اصبحت رياضة كرة القدم احدى الرياضات الاكثر شعبية في العالم بحيث توليها الجماهير ووسائل الاعلام اهمية بالغة ، و ظهرت رسميا في القرن 19 م و مع بداية القرن 20 م ، بدأ الاهتمام بهذه الرياضة يتزايد في العالم وقد شهدت هذه الرياضة تطورا فيما يخص القوانين و طرق التدريب و التكوين سواء فيما يتعلق بالفنيين او اللاعبين ، وهذا مما ادى الى ظهور بحوث تهتم باللاعبين و العوامل المؤثرة على ادائهم فنيا و بدنيا و ذهنيا و نفسيا و التي تنعكس على مردودهم في المنافسات .

و يلاحظ المتتبع لأخبار الرياضة العالمية و حتى الوطنية ان هناك تطورا كبيرا في مستوى الاداء المهاري و الفني لهذه اللعبة مما يعطي للبطولات و الدوريات طابع تنافسي حاد و اثارة كبيرة جعلها محل استقطاب الجميع (**نصر الدين شريف2001،ص71**)

و رياضة كرة القدم لا تتطلب التحفيز و التدريبات البدنية و الفنية فقط بل يلعب التحضير الذهني او النفسي دورا هاما في تطوير العمليات النفسية للاعبين و ايجاد حلول ايجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد و المتعلقة بالشخصية و التي علق بالسلوك داخل مساحة اللعب و التدريب (**ناهد رست سكر 2000 ، ص 285**)

ان الاستعداد في المباراة و انتظار اللقاء مع المنافس و محاولة تحقيق النصر الذي يعد دافعا قويا يؤدي بدوره الى حالة التوتر الشديد ، و بالتأكيد هذه الحالة تختلف عن التدريب حيث هناك متغيرات كثيرة في المنافسة تختلف عما هو موجود في التدريب و لذلك لزم على المدرب تدريب اللاعبين على جميع الصعوبات ، التي يمكن ان تطرأ في المباراة حتى لا يتفاجئ اللاعب بها. (**ناهد رست سكر 2000 ، ص 285**)

و بالتالي يكون مستعد لها ، و ذلك للمنافسة بأعلى مستوى من الجاهزية فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المنافسات الى بعض المظاهر المتمثلة في عدم الانتظام في النوم او الارق و زيادة درجة التوتر و وصولها احياننا الى درجة التشنج و الارهاق و عدم التفكير و انخفاض المستوى المهاري الذي يؤثر على مهاراتهم الحركية و المهارية بشكل كبير .

و انطلاقا مما سبق نتطرق الى التساؤل التالي :

هل للتدريب الذهني دور في تطوير بعض المهارات الحركية (تمرير ، استقبال . تسديد) لدى لاعبي كرة القدم ؟

-و جاءت التساؤلات الفرعية على النحو التالي :

1- هل لقدرة التصور الذهني دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم ؟

2- هل لقدرة الاسترخاء دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم ؟

3- هل لقدرة تركيز الانتباه دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم ؟

4- هل للقدرة على مواجهة القلق دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم ؟

2- أهداف الدراسة :

من أهم الأهداف المنتظرة من هذه الدراسة ما يلي :

. مدى العلاقة بين التدريب الذهني و تطوير المهارات الحركية للفريق.

. توضيح وتسليط الضوء على واقع التدريب الذهني عند لاعبي الكرة القدم .

. إبراز مدى أهمية التدريب الذهني في تطوير المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم.

. إضافة مرجع جديد ومهم في مجال التدريب الذهني إلى مكتبتنا.

3- أهمية الدراسة :

لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع دور التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية (تمرير – استقبال – تسديد) لدى لاعبي كرة القدم لما له من اهمية كبيرة في التدريب الرياضي .

حيث :

- يعد التدريب الذهنيي او النفسي في عصرنا الحديث قاعدة أساسية لجميع عمليات التدريب الرياضي التي ظهرت نتائجها في صورة التطور المستمر الذي نلاحظه في مستوى الأداء البدني و المهاري والخططي و التي يتم من خلالها اكتساب الفرد شخصية قوية في التدريبات و أثناء المنافسات .

لذلك تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة و كشف المشاكل النفسية المتعلقة بتطوير المهارات الحركية للاعبين و محاولة الوصول الى اعلى مستوى ممكن و هي عبارة عن مجموعة من المراحل و المناهج والوسائل التي من خلالها يصبح الرياضي مستعد نفسيا للمنافسة الرياضية و تقديم اداء جيد .

4- فرضيات الدراسة :

ولمحاولة الإجابة على هذه الأسئلة صيغت الفرضيات الآتية :

4 _ 1 : الفرضية العامة :

للتدريب الذهني دور في تطوير بعض المهارات الحركية (التمرير – الاستقبال - التسديد) لدى لاعبي كرة القدم.

4 _ 2 : الفرضيات الجزئية:

_ لقدرة التصور الذهني دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

_ لقدرة الاسترخاء دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

_ لقدرة تركيز الانتباه دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

_ للقدرة على مواجهة القلق دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

الفصل الثالث

تمهيد:

إن هدف الدراسة الحالية هو محاولة التعرف على دور التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية (تمرير ، استقبال ، تسديد) لدى لاعبي كرة القدم و توضيح ذلك .

إنه من الأهمية القيام بالإجراءات المنهجية للدراسة و التي تضمنت منهج الدراسة المستخدم والدراسة الإستطلاعية والمجتمع الأصلي للبحث ومجالات البحث وعينة البحث وطريقة إختيارها وكذلك الشروط العلمية للأداة كالصدق والثبات بالإضافة إلى أسلوب المعالجة والتحليل الإحصائي .

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب لإجرائها .

وكانت الدراسة الاستطلاعية على الفئة أواسط فريق امل بوسعادة وذلك بغرض تمهيد الأرضية والطريق لإجراء المقابلات مع اللاعبين والإجابة على أسئلة الاستمارة ،وكذلك من أجل التأكد من صحة هذه الدراسة وأنها مطابقة للعينة وأن الأرضية مهيأة ومساعدة لإجراء هذه الدراسة .

2- المنهج المستخدم :

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع تعتمد على أسس وقواعد معينة لكل منهج من حيث استعمالها و تطبيقها ، وانطلاقا من موضوع البحث و الذي يهتم بدراسة دور التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية (تمرير استقبال تسديد) .

ومن خلال ما سبق فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة والمرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع .

ويعرف "ديوبولدفان دالين" المنهج الوصفي على أنه المنهج الذي يبحث عن الأوصاف الدقيقة للأنشطة والأشياء والعمليات والأشخاص، ويقوم على تصوير الوضع الراهن ويحدد العلاقات التي توجد بين الظاهرات أو التيارات التي تبدو في عملية النمو ويحاول من خلال ذلك وضع تنبؤات عن الأحداث المقبلة (**ديوبولد فان دالين: 1986،ص312**)

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو بذلك يريد التوصل إلى معرفة دقيقة و تفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها .

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم ، وزيادة على هذا فطبيعة هذا الموضوع تتطلب هذا المنهج مما دفعنا إلى اختياره .

3- مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية هو : "تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس ، فرق ، تلاميذ سكان ، أو أي وحدات أخرى (**محمد نصر الدين رضوان: 2003 ، ص 14**)

أجريت الدراسة على لاعبي فئة أواسط فريق امل بوسعادة .

3-1 عينة البحث وكيفية اختيارها:

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

فالعينة إذا هي "جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياءا أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك". (رشيد زرواتي: **2007**،ص**334**)

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على لاعبي فئة أواسط فريق امل بوسعادة وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية حيث تم التوجه إلى لاعبي فئة أواسط فريق امل بوسعادة وذلك نظرا للأسباب التالية:

* ضيق وقت الدراسة والجهد المبذول في أنواع العينات الأخرى .

* توفر جميع أفراد مجتمع البحث على نفس الخصائص والمميزات مما يجعل الطريقة العمدية أو الطرق الأخرى صالحة لإعطاء النتائج المتعلقة بالدراسة.

* أن هذا النوع من العينات هو الشائع في البحوث والدراسات الخاصة بهذا المجال.

4-مجالات الدراسة :

4-1- المجال البشري:

يمثل المجال البشري لدراستنا لاعبي فئة أقل من 19 سنة لفريق أمل بوسعادة.

4-2- المجال الزماني:

أنقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

- المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من (نهاية جانفي إلى غاية منتصف مارس2017).

- المرحلة الثانية : قسم خاص بالجانب التطبيقي إمتدت من تاريخ تسليم استمارة مقياس استخبار المهارات العقلية للاعبين المعنيين وذلك بتاريخ 06 أفريل2017 وتم استرجاعها بتاريخ 08 أفريل 2017.

4-3- المجال المكاني :

تمت الدراسة الحالية في الملعب البلدي عبد اللطيف مختار لمدينة بوسعادة

5 – متغيرات الدراسة :

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والأخر تابع.

5-1- المتغير المستقل :

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

تحديد المتغير المستقل : التدريب الذهني .

5-2- المتغير التابع :

"هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (**محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب : 1999 ، ص 219**)

تحديد المتغير التابع : المهارات الحركية

6 – أداة الدراسة:

بعد الإطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة واستطلاع رأي عينة من أساتذة التربية البدنية الرياضية عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي، اشتملت أداة الدراسة على مقياس التدريب الذهني و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية من موسوعة الاختبارات النفسية للرياضين لمؤلفه محمد حسن علاوي الطبعة الاولى مركز الكتاب للنشر ،مصر،1998

قمنا بإعداد هذا المقياس كأداة لقياس التدريب الذهني ودوره في تطوير بعض المهارات الحركية (تمرير استقبال تسديد) وقد اتبعنا في بناء المقياس الخطوات التالية :

-إعادة صياغة فقرات المقياس بما يتلائم مع البيئة الجزائرية

-عرض المقياس على السادة المحكمين من أجل اختيار مدى ملائمتها لجمع البيانات، و تقنينها على البيئة الجزائرية .

-تعديل الإستبانة بشكل أولي حسب ما يراه المحكمين.

وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون تم تعديل بعض الفقرات وقد بلغ عدد فقرات المقياس بعد صياغتها النهائية (16) فقرة،

- تم طباعة المقياس، على أن يعطي كل اختيار من الاختيارات الثلاثة درجة معينة حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (نعم، محايد ، لا) وأعطيت الأوزان التالية (3 ، 2 ، 1) . وذلك بناءاً على مفتاح التصحيح.

7–الخصائص السيكومترية لأداة القياس :

7–1– الصدق و الثبات:

للتأكد من صلاحية أداة الدراسة، والتأكد من توفرها على الخصائص السيكومترية، تم تطبيقها على عينة استطلاعية قوامها (32) لاعب تم اختيارهم عشوائيا ، ومن خلال النتائج المحصل عليها تم حساب :

7-1-1- صدق الاداة :

على الرغم من ان هذا المقياس قد سبق تطبيقه في بيئة عربية مشابهة مماثلة للبيئة الجزائرية وثبة تمتعه بصدق وثبات عالي إلا اننا حرصنا على التاكد من صدق المقياس في الدراسة الحالية وذلك لاهمية صدق الاداة حيث تعد اهم الشروط الواجب توفرها في ادوات القياس وهو من اهم معاير جودة الاختبار وتعرفه انستازي (Anastasi) سنة 1990 "ان صدق الاختبار يعني ما يقيسه هذا الاختبار وكيفية صحة القياس ،ويقبل الصدق على اساس معاملات الارتباط التي تشير اليه " ومن اجل التاكد من صدق الاداة اتبعنا الوسائل التالية:

-الصدق الظاهري : إن المقياس الذي تم اختياره قد تم اقتباسه من مراجع علمية ودراسات وبحوث سابقة في مجال التربية البدنية والرياضية ، وهي ذات معاملات ودلالة احصائة عالية من حيث الصدق والثبات، مما جعلنا نتوقع منطقيا ان هذا المقياس صادقا ، كما يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كان المقياس يبدو كما لو كان يقيس أولا يقيس ما وضع من اجل قياسه ، ويدل هذا النوع من الصدق على المظهر العام للمقياس كوسيلة من وسائل القياس .

- الصدق الذاتي :

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار ، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس ، ويقاس عن طريق حساب الجذر ألتربيعي لمعامل الثبات الأداة ، وبما أن معامل الثبات يساوي 0.65 فان معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي

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

الصدق الذاتي =0.80

- صدق المحكمين :

وكذلك للتأكد من صدق أداة الدراسة وملائمتها للبيئة الجزائرية قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له ، حيث قمنا بعرض الاستبيان على الأستاذ المشرف وقمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة من جامعة المسيلة و بالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون ، وقمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغتها .

7-1-2- ثبات الاداة:

ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ ،وهذا يعني انه في حالت تطبيق نفس اداة القياس الاختبار او القياس على نفس الافرد او الشيء أي عدد من المرات ينفس الطريقة والشروط ، فاننا سوف نتحصل على نفس القيمة في كل مرة ونظرا لتعذر جمع البيانات باستخدام تطبيق المقياس مرتين على نفس العينة تم حساب

***الفا كرونباخ :**

معاملات ثبات الاداة جمع البيانات باستخدام "معادلة كرونباخ المعروفة بمعامل الفا لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الختبارات أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفرا أي ليست ثنائية البعد

بلغ ثبات الاتجاه نحو تحسين الاداء الرياضي : Alpha Cronbach = 0.65

7-2- الموضوعية :

إن الأداة سهلة وواضحة و لا يتدخل في الإجابة عليها الباحث ، بل هي أداة اتفق على صدقها المحكمين و ثباتها من خلال الدراسة التي قمنا بها ، حيث أن المختبر يجيب على الأسئلة الواردة في الأداة بدون إيحاء أو تدخل من قبل الباحث و عليه فان الذاتية لا تدخل ضمن إطار هذه الأداة .

واستنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات نستطيع القول ان هناك دلالة احصائية بين كل عبارات المقياس والدرجة الكلية له ،كما يتميز المقياس بدرجة مقبولة من الثبات وبالتالي نستطيع الحكم عليه بانه يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات ،مما يفيد بامكانية الاعتماد عليه لقياس التدريب الذهني ودوره في تطوير بعض المهارات الحركية.

8- أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية :

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ بيانات استمارات الاختبار الصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Science) SPSS)، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، و قد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

*حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach؛ ومعاملات الارتباط في تقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الثبات).

*اختبار "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات .

*المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وذلك للتعرف على درجات الفروق .

*حساب النسب المئوية لتكرار إجابات عينة البحث على المقياس والتعبير عنه .

الفصل الرابع

عرض وتحليل الفرضيات:

-عرض وتحليل الفرضيات :

3-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الاولى:

لقدرة التصور الذهني دور كبير في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم .

للتحقق من هذه الفرضية احصائيا استخدمنا اختبار (ت) *T-test* لعينة واحدة ، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل عبارات محور قدرة التصور الذهني له دور كبير في تطوير بعض المهارات الحركية و الدرجة الكلية للمحور والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد الدراسة.

و لتفسير الاستجابة على ادات الدراسة الموجه للاعبين ومعرفة دور قدرة التصور الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم ، تم حساب المتوسطات المرجحة لإجابات أفراد العينة على العبارات الواردة في الاستبيان في شكل مشابه لمقياس ليكارت بغرض معرفة درجة دور قدرة التصور الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية من طرف أفراد عينة الدراسة ، وتم اعتماد المتوسطات الحسابية المرجحة لليكارت الثلاثي حسب المحك التالي:

الجدول رقم (01): دراجات قدرة التصور الذهني و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم

الدرجات	مجال الفئات
ضعيفة	من 1 الى 1,66
متوسطة	من 1,67 الى 2,33
كبيرة	من 2,34 الى 3

مع ملاحظة أن طول الفترة المستخدم هو 3/2 أي حوالي 0,66 .

جدول رقم (02) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ودرجة الامتلاك و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار قدرة التصور الذهني. من وجهة نظر اللاعبين

(د.ح = 35 ، ن = 36، المتوسط الفرضي=2)

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة مساهمة	"ت" المحسوبة	الدلالة الاحصائية
01	استطيع ان اقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة .	2.5	0.8	1	كبيرة	3,521	0,001**
05	استطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان اقوم بأدائها فعلا .	2.28	0.85	2	متوسط	1,869	0,071
09	يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم من ادا حركي .	1.90	0.85	4	متوسط	-,619	0,540
13	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها .	2.25	0.84	3	متوسط	1,679	0,103
	لمحور قدرة التصور الذهني لها دور في تطوير بعض المهارات الحركية	**2.23**	**1.84**	/	**متوسط**	**2.87**	**0.007**

** دال عند 0.01

*دال عند0.05

يتضح من الجدول رقم (02) أن مجموع المتوسط الحسابي لمحور قدرة التصور الذهني ودوره في تطوير بعض المهارات الحركية هو (2,23)، و بانحراف معياري مقداره 1.84، كما تبين أن الفقرة رقم (1)" **استطيع ان اقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة .**" جاءت في الترتيب الأول وبأعلى متوسط حسابي (2.5) وبانحراف معياري مقداره (0.8)، وجاءت الفقرة رقم (9)"**يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم من ادا حركي .**" في الترتيب الأخير حيث حصلت على أدنى متوسط حسابي بين الفقرات مقداره (1.90) وبانحراف معياري مقدراه (0.85) وكانت درجة قدرة التصور الذهني و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية للعبارات(5 ، 9 ، 13) متوسطه، أما العبارة رقم (1) فكان هناك دور كبير لقدرة التصور الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية ، وعند الدرجة الكلية للمحور من وجهة نظر اللاعبين متوسطة، ومنه نقول إن درجة قدرة التصور الذهني و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية من وجهة نظرهم كانت بدرجة متوسطة ، ونلاحظ من الجدول أن "ت" المحسوبة لمحور قدرة التصور الذهني و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية (2.87) وهي اكبر من المجدولة (1.69) عند درجة الحرية 31 ومستوى الدلالة (α= 0,05) ومنه نقول أنه دال إحصائيا وبما أن مستوى الدلالة المحسوبة للاختبار لمحور قدرة التصور الذهني له دور في تطوير بعض المهارات الحركية (0,007) اقل من مستوى الدلالة الفرضي (α = 0,05)وحتى عند مستوى الدلالة (α = 0,01)،نستطيع أن نقول بان فرضية قدرة التصور الذهني له دور كبير في تطوير بعض المهارات الحركية محققة وذلك من وجهة نظرهم.

1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

لقدرة الاسترخاء دور كبير في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم .

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

2- دور قدرة الاسترخاء في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم :

لتحقق من هذه الفرضية احصائيا استخدمنا اختبار (ت) T-test لعينة واحدة ، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل عبارات محور قدرة الاسترخاء و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم و الدرجة الكلية للمحور والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد الدراسة. .

و لتفسير الاستجابة على ادوات الدراسة ، الاستبيان الموجه للاعبين لمعرفة درجة قدرة الاسترخاء و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم ، تم حساب المتوسطات المرجحة لإجابات أفراد العينة على العبارات الواردة في الاستبيان في شكل مشابه لمقياس ليكارت بغرض معرفة درجة تقدير قدرة الاسترخاء و دوره في تطوير بعض

المهارات الحركية في كرة القدم من طرف أفراد عينة الدراسة ، وتم اعتماد المتوسطات الحسابية المرجحة لليكارت الثلاثي حسب المحك التالي:

الجدول رقم (03): دراجات قدرة الاسترخاء و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم.

الدرجات	مجال الفئات
ضعيف	من 1 الى 1,66
متوسط	من 1,67 الى 2,33
كبير	من 2,34 الى 3

مع ملاحظة أن طول الفترة المستخدم هو 3/2 أي حوالي 0,66 .

جدول رقم (04) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ودرجة الامتلاك و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار قدرة اللاسترخاء .من وجهة نظر اللاعبين

(د.ح = 26 ، ن = 27، المتوسط الفرضي=2)

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة مساهمة	"ت" المحسوبة	الدلالة الاحصائية
02	اعرف جيدا كيف اقوم بالاسترخاء ففي الاوقات الحساسة في المباراة .	2.09	0.92	3	متوسطة	0,571	0,572
06	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة .	2.06	0.84	5	متوسطة	0,421	0,677
10	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة .	2.12	0.90	2	متوسطة	0,780	0,442
14	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية .	2.25	0.87	1	متوسطة	1,607	0,118
	قدرة الاسترخاء ودوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم	2.13	2.25	/	متوسطة	1.33	0.19

**دال عند 0.01

*دال عند0.05

يتضح من الجدول (**04**) أن مجموع المتوسط الحسابي لمحور قدرة الاسترخاء و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم هو(2,13)، وبانحراف معياري مقداره 2.25، كما تبين أن الفقرة رقم (14)"**من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية .**" جاءت في الترتيب الأول و بأعلى متوسط حسابي (2.25) وبانحراف معياري مقداره (0.87)، وجاءت الفقرة رقم (6)"**عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في**

المنافسة " في الترتيب الأخير حيث حصلت على أدنى متوسط حسابي بين الفقرات مقداره (2.06) وبانحراف معياري مقداره (0.84) وكانت درجة قدرة الاسترخاء و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم لكل العبارات (14،10،6،2) متوسطة ،وعند الدرجة الكلية للمحور من وجهة نظر اللاعبين متوسطة ، ومنه نقول إن درجة قدرة الاسترخاء و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم من وجهة نظرهم كانت بدرجة متوسطة ، ونلاحظ من الجدول أن "ت" المحسوبة لمحور قدرة الاسترخاء و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم (1.33) وهي اقل من المجدولة (1.69) عند درجة الحرية 31 ومستوى الدلالة (α= 0,05) ومنه نقول أنه غير دال إحصائيا وبما أن مستوى الدلالة المحسوبة للاختبار لمحور قدرة الاسترخاء و دوره في تحسين الاداء الرياضي في كرة القدم(0,19) اكبر من مستوى الدلالة الفرضي (α = 0,05)نستطيع أن نقول بان فرضية قدرة الاسترخاء لها دور كبير في تطوير بعض المهارات الحركية غير محققة وذلك من وجهة نظرهم.

1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

لقدرة تركيز الانتباه دور كبير في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم .

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

2- لقدرة تركيز الانتباه دور في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم :

لتحقق من هذه الفرضية احصائيا استخدمنا اختبار (ت) *T-test* لعينة واحدة ، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل عبارات محور لقدرة تركيز الانتباه دور في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم والدرجة الكلية للمحور والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد الدراسة.

و لتفسير الاستجابة على ادوات الدراسة للاستبيان الموجه للاعبين لمعرفة درجة قدرة تركيز الانتباه و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية ، تم حساب المتوسطات المرجحة لاجابات أفراد العينة على العبارات الواردة في الاستبيان في شكل مشابه لمقياس ليكارت بغرض معرفة درجة قدرة تركيز الانتباه و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية من طرف أفراد عينة الدراسة ، وتم اعتماد المتوسطات الحسابية المرجحة لليكارت الثلاثي حسب المحك التالي:

الجدول رقم (05): دراجات قدرة تركيز الانتباه و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم.

الدرجات	مجال الفئات
ضعيف	من 1 الى 1,66
متوسط	من 1,67 الى 2,33
كبير	من 2,34 الى 3

مع ملاحظة أن طول الفترة المستخدم هو 3/2 أي حوالي 0,66 .

جدول رقم (06) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ودرجة الامتلاك و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار قدرة تركيز الانتباه .من وجهة نظر اللاعبين

(د.ح = 26 ، ن = 27، المتوسط الفرضي=2)

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة مساهمة	"ت" المحسوبة	الدلالة الاحصائية
03	**افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباراة و تتدخل في تركيز انتباهي .**	**1.90**	**0.92**	3	متوسطة	**0,571**	**0,572**
07	**يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة .**	**2.21**	**0.87**	1	متوسطة	**1,422**	**0,165**
11	**مشكلتي هي فقداني للقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة .**	**1.84**	**0.91**	4	متوسطة	**0,961**	**0,344**
15	**الاحداث او الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب .**	**2,06**	**0.87**	2	**متوسطة**	**0,403**	**0,690**
	قدرة تركيز الانتباه ودوره في تطوير بعض المهارات الحركية	**2**	**2.02**	/	**متوسطة**	**0.08**	**0.93**

**دال عند 0.01

*دال عند0.05

يتضح من الجدول (06) أن مجموع المتوسط الحسابي لمحور قدرة تركيز الانتباه ودوره في تطوير بعض المهارات الحركية هو (2) ، وبانحراف معياري مقداره 2.02، كما تبين أن الفقرة رقم (07)"**يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة** " جاءت في الترتيب الأول وبأعلى متوسط حسابي (2.21) وبانحراف معياري مقداره (0.87)، وجاءت الفقرة رقم (11)"**مشكلتي هي فقداني للقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة .**" في الترتيب الأخير حيث حصلت على أدنى متوسط حسابي بين الفقرات مقداره (1.84) وبانحراف معياري مقداره (0.91) وكانت درجة قدرة تركيز الانتباه و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية لكل العبارات(3،7،11،15) متوسطة ، وعند الدرجة الكلية للمحور من وجهة نظر اللاعبين متوسطة ، ومنه نقول إن درجة قدرة تركيز الانتباه و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية من وجهة نظرهم كانت بدرجة متوسطة ،ونلاحظ من الجدول أن "**ت**" المحسوبة لمحور قدرة تركيز الانتباه و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية (0.08) وهي اقل من المجدولة (1.69) عند درجة الحرية 31 ومستوى الدلالة (α= 0,05)ومنه نقول أنه غير دال إحصائيا وبما أن مستوى الدلالة المحسوبة للاختبار لمحور قدرة تركيز الانتباه و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية (0,93) اكبر من مستوى الدلالة الفرضي (α = 0,05)،نستطيع أن نقول بان فرضية قدرة تركيز الانتباه و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية غيرمحققة وذلك من وجهة نظرهم.

1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة:

للقدرة على مواجهة القلق دور كبير في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم .

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

2- للقدرة على مواجهة القلق دور في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم:

لتحقق من هذه الفرضية احصائيا استخدمنا اختبار (ت) T-test لعينة واحدة ، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لكل عبارات محور القدرة على مواجهة القلق و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية الكلية للمحور والمتوسط الفرضي لاستجابات أفراد الدراسة .

و لتفسير الاستجابة على ادوات الدراسة للاستبيان الموجه للاعبين لمعرفة درجة القدرة على مواجهة القلق و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية تم حساب المتوسطات المرجحة لاجابات أفراد العينة على العبارات الواردة في الاستبيان في شكل مشابه لمقياس ليكارت بغرض معرفة درجة القدرة على مواجهة القلق و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية من طرف أفراد عينة الدراسة ، وتم اعتماد المتوسطات الحسابية المرجحة لليكارت الثلاثي حسب المحك التالي:

الجدول رقم (07): دراجات قدرة مواجهة القلق و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم.

الدرجات	مجال الفئات
ضعيف	من 1 الى 1,66
متوسط	من 1,67 الى 2,33
كبير	من 2,34 الى 3

مع ملاحظة أن طول الفترة المستخدم هو 3/2 أي حوالي 0,66 .

جدول رقم (08) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والرتبة ودرجة الامتلاك و "ت" المحسوبة ومستوى دلالة الاختبار قدرة مواجهة القلق . من وجهة نظر اللاعبين

(د.ح = 26 ، ن = 27، المتوسط الفرضي=2)

رقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة مساهمة	"ت" المحسوبة	الدلالة الاحصائية
04	اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها .	1.90	0.81	4	متوسطة	0,649	0,521
08	اخشى من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة .	2.28	0.92	3	متوسطة	1,722	0,095
12	عندما اشترك في المنافسة فإنني اشعر بالمزيد من القلق .	2.31	0.85	2	متوسطة	2,058	0,048*
16	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المنافسة .	2.46	0.84	1	كبيرة	3,150	0,004**
	القدرة على مواجهة القلق و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية	2.23	1.97	/	متوسطة	3.27	0.003**

**دال عند 0.01

*دال عند0.05

يتضح من الجدول (08) أن مجموع المتوسط الحسابي لمحور القدرة على مواجهة القلق و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية هو(2.23)، وبانحراف معياري مقداره (1.97)، كما تبين أن الفقرة رقم (16)"**ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المنافسة .**"جاءت في الترتيب الأول وبأعلى متوسط حسابي (2.46) وبانحراف معياري مقداره (0.84)، وجاءت الفقرة رقم (4)."**اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها .**" في الترتيب الأخير حيث حصلت على أدنى متوسط حسابي بين الفقرات مقداره (1.90) وبانحراف معياري مقدراه (0.81) وكانت درجة القدرة على مواجهة القلق و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية للعبارات(4،8،12) متوسطة ، أما العباره (1) فكانت درجة القدرة على مواجهة القلق و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية عندهم كبيرة ، وعند الدرجة الكلية للمحور من وجهة نظر اللاعبين متوسطة ، ومنه نقول إن درجة القدرة على مواجهة القلق و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية من وجهة نظرهم كانت بدرجة متوسطة ، ونلاحظ من الجدول أن "**ت**" المحسوبة لمحور القدرة على مواجهة القلق و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية (3.27) وهي اكبر من المجدولة (1.69) عند درجة الحرية (31) ومستوى الدلالة (α= 0,05)ومستوى الدلالة (α= 0.01) ومنه نقول أنه دال إحصائيا وبما أن مستوى الدلالة المحسوبة للاختبار لمحور القدرة على مواجهة القلق و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية (0,003) اقل من مستوى الدلالة الفرضي (α = 0,05)،وحتى عند مستوى الدلالة الفرضي (0.01) نستطيع أن نقول بان فرضية القدرة على مواجهة القلق و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية محققة وذلك من وجهة نظرهم.

- **– عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية العامة:**
- **للتدريب الذهني دور في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم.**

وللتحقق من هذه الفرضية

- استخدمنا اختبار (ت) $T-test$ لعينه واحدة ، وذلك للتحقق من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجة الكلية لاستبيان دور التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم
- كذلك تم حساب الفرضية لتفسير الاستجابة على ادات الدراسة الموجه للاعبين ومعرفة درجة تقدير تم تحويل البيانات إلى مستوى مسافات متساوية لمعرفة الدور الذي يقدمه التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم لأفراد العينة وذلك عن طريق حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية :

أعلى قيمة (لكل محور على حدا) مطروح منه أدنى قيمة

ثم بعد ذلك الناتج يقسم على عدد الفئات، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات اثنين (02) دور فعال ، دور سلبي ، ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة لنحصل على مجال الفئة الأولى، والذي يعبر عنه دور سلبي في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم لدى اللاعبين ، وبإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والذي يعبر عنه دور فعال في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم لدى اللاعبين.

جدول (09): مجال الفئات للدور الذي يقدمه التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم.

الاحصائيات	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المدى العام	طول الفئة	مجال الفئة الأولى دور سلبي	مجال الفئة الثانية دورفعال
الدرجة الكلية للاستبيان	16	48	32	16	32 – 16	48 – 33

جدول رقم (10):اختبار (ت) لدلالة الفروق بين الدرجة الكلية لمحاور استبيان التدريب الذهني و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم .

المحاور	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	sig	α	Tc	الدلالة
دور قدرة التصور الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم	32	2.23	1.84	0.007	0.05	2.87	دال
دور قدرة الاسترخاء في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم	32	2.13	2.25	0.19	0.05	1.33	غير دال
دور قدرة تركيز الانتباه في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم	32	2	2.02	0.93	0.05	0.08	غير دال
دور قدرة مواجهة القلق في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم	32	2.23	1.67	0.003	0.05	3.27	دال

تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمحاور استبيان التدريب الذهني و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم، ثم تم حساب (ت) لدلالة الفروق بين اللاعبين في دور التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم.

جدول رقم (11): يوضح المتوسطات الحسابية لاستجابات عينة الدراسة على اسئلة استبيان :

الاستبيان	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	Sig	α	T المحسوبة	الدلالة
التدريب الذهني ودوره في تطوير بعض المهارات الحركية	32	34.46	4.22	0.00	0.05	3.30	دال

تم اعتماد المتوسط (32) كقيمة مرجعية في تفسير النتائج

الجدول رقم (11): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق لاستجابات أفراد عينة الدراسة على استبيان التدريب الذهني و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم.

والذي كان فيه المتوسط الحسابي للاعبين قدر ب: (34.46) وبانحراف معياري (4.22) و نلاحظ من الجدول أن "ت" المحسوبة للاستبيان التدريب الذهني و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم هي (3.30) وهي اكبر من المجدولة (1.69) عند درجة الحرية (31) و مستوى الدلالة (α= 0,05) و مستوى الدلالة(α= 0.01) ومنه نقول أنه دال إحصائيا وبما أن مستوى الدلالة المحسوبة للاختبار استبيان التدريب الذهني و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم هي (0,00) اقل من مستوى الدلالة الفرضي (α = 0,05)،وحتى عند مستوى الدلالة (0.01) نستطيع أن نقول انه يوجد دور للتدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم .

الجدول رقم (12): مجال فئات لدور الذي يقدمه التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم.

الاستبيان	المتوسط الحسابي	مجال الفئة الأولى دورضعيف	مجال الفئة الثانية دورفعال	القرار
الدرجة الكلية للاستبيان	34.46	32 – 16	48 – 33	دور فعال

من خلال الجدول (12) الذي يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على استبيان التدريب الذهني و دوره في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم والذي كان فيه المتوسط الحسابي للاعبين على الدرجة الكلية للاستبيان (34.46) وهو ما يمكن ادراجه ضمن مجال الفئة الثانية (**33 – 48**) ومنه فإننا نقول ان هناك دور فعال التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم.

الاستنتاج الخاص بالفرضية العامة :

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول رقم (11) والجدول رقم (12) نستنتج انه هناك دور فعال للتدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية (تمرير استقبال تسديد) في كرة القدم و هذا ما يحقق صدق الفرضية العامة .

الفصل الخامس

استنتاجات عامة :

ان للتدريب الذهني اهمية كبيرة للاعبي كرة القدم ، فنجد ان المدربين يركزون على الجانب الذهني في الوحدات التدريبية و ذلك لما له من اهمية كبيرة في رفع مستوى أداء و قدرات اللاعبين ، كما انه يقي اللاعبين من التأثر السلبي للمشاكل النفسية التي يتعرض لها اللاعبين ، وله دور فعال كذلك في تطوير المهارات الحركية ، و يساهم في رفع و تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين و يساعدهم للوصول الى اعلى مستوى ممكن من الاداء الفردي و الجماعي ، و يعد ايضا ذو اهمية كبيرة على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس مثل عدم التسرع و المحافظة على توتر الاعصاب في حالات الانهزام ، اما في حالات الفوز فله دور فعال في اكتساب اللاعب للصفات البدنية النموذجية و الخبرة الميدانية ، وهذا من خلال تطوير الناحية النفسية المرتبطة ارتباطا وثيقا بالناحي البدنية و الخططية و الفنية .

الافاق المستقبلية للدراسة :

نأمل أننا وفقنا و لو بأدنى قدر من البساطة في تسليط الضوء على بعض النقاط المتعلقة بالمهارات الحركية و دور التدريب الذهني في تهيئة و تنشيط و تطوير و شحن قدرات اللاعب من اجل المنافسة بأعلى ما يمتلك من امكانيات ذهنية و نفسية و نرجو ان نكون قد ساهمنا في فتح باب صغير امام طلبة التدريب الرياضي للاستفادة من هذا البحث من الجانبين النظري و التطبيقي في دراستهم في المستقبل لاثراء موضوع العلاقة بين المهارات الحركية و التدريب الذهني ببحوث اكثر و ربطه بجوانب اخرى .

اقتراحات و التوصيات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر ، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية ، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال ألا وهو دور التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية(تمرير ، استقبال ، تسديد)لدى لاعبي كرة القدم .

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمه الأمر سواء كانوا مدربين أو طلبة او مسؤولين ، والتي نأمل أن تكون بناءا مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم .

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :

1 - عدم إهمال التدريب الذهني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

2 – ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة .

3- إتباع الطرق العلمية في التدريب الذهني التي تتماشي مع اللاعبين .

4 – يجب على المدربين ان يسهرون على تكوين انفسهم جيدا في مجال التدريب الذهني و النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد .

5 – نطلب من جميع المدربين اعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جدا في كرة القدم ، فربما هذا اللاعب يكون منحرفا او يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على اداء اللاعب .

6 – يجب توفير اطباء نفسانيين للاعبين ، و لهذا نرجو من الجهات المعنية و الرابطات و رؤساء الاندية ضرورة توفير اطباء نفسانيين .

7- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .

8- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف .

9 – يتوجب على المدربين ان يتصفوا بالوضوح و البساطة في كلامهم و ارشاداتهم لان لعبة كرة القدم تعتمد على اللعب الجماعي المنسق و يمكن لفرد واحد ان يؤثر بالسلب على اداء الفريق ككل و بالتالي يؤثر على نتيجة المباراة .

10 – نوصي المدربين بالتحلي بصفة التفاؤل و زرعها في اللاعبين حتى يشعروا بالراحة ويؤمنوا بقدرتهم على الفوز و يقدمون اداء جيد .

11-اعتبار أن الهدف الحقيقي من التدريب الذهني هو تطوير مستوى أداء اللاعبين عامة و المهارات الحركية خاصة .

12-إعتبار الجانب الذهني عاملا من عوامل التفوق والنجاح.

قائمة المراجع

قائمة المراجع و المصادر المعتمدة في الدراسة :

- القران الكريم

1- قائمة المراجع باللغة العربية :

01- أمين أنور الخولي :"الرياضة والمجتمع،المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"،الكويت،1996.

02- أمر الله أحمد البساطي :"التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، العراق، 1999

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

04- ديوبولد فان دالين: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1986.

05- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق :"كرة القدم، لمدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم،الجزائر،1997.

06- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.

07- رشيد زرواتي: مناهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية،ط1،دار الهدى،عين مليلة،الجزائر.2007.

08- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان.

09- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي" ،منشآت المعارف،مصر،1998.

10- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001.

11- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1997، ص 54.

12- سامي الصفار:"كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.

13- سامة كامل راتب: علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997.

14- شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة،1996.

15- عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1994.

16- علي خليفة الهنشري وآخرون : "كرة القدم" ، ليبيا ، 1987.

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

18- محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .

19- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987.

20- موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999.

21- محمد نصر الدين رضوان : الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .

22- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية، مركز الكتاب للنشر،ط1، جامعة حلوان، مصر، 2002، ص 13-14.

23– كمال الدين عبد الرحمان درويش وقدري سيد مرسي وعماد الدين عباس أبو زيد: القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002،ص345.

24– د. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2003، ص 211.

25 – ناهد رسن سكر ، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية – دار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن ، ط 1 ، 2002

2 – قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

01– Alain Michel :"foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2 me édition, paris.

02– Bernard turpin : preparation et entrainement du foot balleur, edition amphora, paris ,France, 1990, p99.

03– Thomas, Raymond, op, cit, 1994

04– MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP publication ,Paris,1997

05– Weineck (JURGEN), manuel d'entraînement, 4ème éd, Vigot, paris2001.

3 – قائمة الاطروحات والرسائل العلمية :

01– إفروجن نبيل، تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم (دراسة تجريبية: حالة لاعبي فريق شبيبة القبائل صنف أكابر)، رسالة ماجستير، تحت إشراف د. لزعر سامية، قسم التربية البدنية و الرياضية،يسدي عبد الله، جامعة الجزائر 2007

02– بلقاسم تلي وآخرون:"دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية ،دالي إبراهيم ،الجزائر، جوان 1997

03– زيدان وآخرون :"الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط" ، مذكرة ليسانس، فسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995.

04– فضيل موساوي . عبد القادر قلال:"عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة"؛ (مذكرة ماستر غير منشورة) ،معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم الجزائر : 2004/2003

4 – قائمة المجلات العلمية و المواقع الالكترونية:

01–قاموس المنجد في اللغة والإعلام، دار الشروق، ط3، بيروت، لبنان، 1997.

02– منهاج التربية البدنية :"منشورات لوزارة التربية الوطنية"،1984

03– الدكتور عادل فاضل علي ،.www.iraqacad.org

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم تدريب رياضي

استخبار المهارات العقلية

تحية طيبة وبعد :

في اطار القيام بدراسة حول دور التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية (تمرير،استقبال،تسديد) ، نرجو منكم قراءة كل عبارة بعناية ثم الإجابة عنها بوضع علامة X أمام كل عبارة بما يتناسب مع حالتك الشخصية و ما تشعر به فعلا .

ليست هناك عبارة صحيحة و اخرى خاطئة ، لان كل لاعب يختلف عن الاخر في ما يشعر به اتجاه المواقف الرياضية المختلفة والمهم ان يعبر اختيارك عما تشعر به فعلا .

الرجاء عدم ترك اي عبارة دون اجابة مع وضع علامة واحدة امام كل عبارة .

مع جزيل الشكر لصادق تعاونكم واهتمامكم

رقم	العـــــبارات	نعم	لا	محايد
01	استطيع ان اقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة .			
02	اعرف جيدا كيف اقوم بالاسترخاء ففي الاوقات الحساسة في المباراة .			
03	افكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباراة و تتدخل في تركيز انتباهي .			
04	اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها .			
05	استطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان اقوم بأدائها فعلا .			
06	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة .			
07	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة .			
08	اخشى من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة .			
09	يصعب علي ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم من اداء حركي .			
10	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة .			
11	مشكلتي في فقداني للقدرة على تركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة .			
12	عندما اشترك في المنافسة فإنني اشعر بالمزيد من القلق .			
13	اقوم دائما بعملية تصور لما سوف اقوم به من اداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها .			
14	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية .			
15	الاحداث او الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب .			
16	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء المنافسة .			

ملخص الدراسة :

–عنوان الدراسة :

–دور التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية (تمرير استقبال تسديد) لدى لاعبي كرة القدم .

–أهداف الدراسة :

. مدى العلاقة بين التدريب الذهني و المهارات الحركية.

. إبراز مدى أهمية التدريب الذهني في تطوير المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم.

–اشكالية الدراسة :

– هل للتدريب الذهني دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم ؟

–فرضيات الدراسة :

–الفرضية العامة :

– للتدريب الذهني دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم.

– الفرضيات الجزئية:

ـ لقدرة التصور الذهني دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

ـ لقدرة الاسترخاء دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

ـ لقدرة تركيز الانتباه دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

ـ للقدرة على مواجهة القلق دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

– **عينة الدراسة** : فئة أقل من 19 سنة لفريق أمل بوسعادة لكرة القدم .

المنهج : استخدام المنهج الوصفي

أدوات الدراسة : مقياس التدريب الذهني ودوره في تطوير بعض المهارات الحركية من موسوعة الاختبارات النفسية للرياضين لمؤلفه محمد حسن علاوي الطبعة الاولى مركز الكتاب للنشر ،مصر،1998 .

النتائج المتوصل إليها :

ـ يوجد دور فعال لقدرة التصور الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

ـ لا يوجد دور لقدرة الاسترخاء في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

ـ لا يوجد دور لقدرة تركيز الانتباه في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

ـ يوجد دور فعال للقدرة على مواجهة القلق في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

أهم الاستنتاجات:

نستنتج انه هناك دور فعال للتدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية في كرة القدم و هذا ما يحقق صدق الفرضية العامة .

أهم الإقتراحات :

1 – عدم إهمال التدريب الذهني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

2 – إتباع الطرق العلمية في التدريب الذهني التي تتماشي مع اللاعبين .

Le resumè d’ètude:
le titre d’ètude:
Le rôle de la formation mentale dans le développement de certaines habiletés motrices (passer de la réception et la frape) des joueurs de football
les buts d’ètude:
L'étendue de la relation entre la formation mentale et les habiletés motrices.
prèsenter l'importance de la formation mentale dans le développement de certaines habiletés motrices des joueurs de football.
-la prolèmatique d’étude:
- Le rôle de la formation mentale dans le développement de certaines habiletés motrices des joueurs de football?
les hypothèses l’ètude :
-l’ hypothèses général:
- La formation du rôle mental dans le développement de certaines habiletés motrices des joueurs de football.
- les hypothèses partialieres:
_ La capacité du rôle de la visualisation mentale dans le développement de certaines habiletés motrices des joueurs de football.
_ La capacité la détendre le rôle dans le développement de certaines habiletés motrices des joueurs de football.
_ La capacité à se concentrer rôle d'attention dans le développement de certaines habiletés motrices des joueurs de football.
_ La capacité à faire face au rôle de l'anxiété dans le développement de certaines habiletés motrices des joueurs de football.
- L'échantillon d'étude: mi espoir équipe de football Boussaâda
Approche: En utilisant une approche descriptive
Outils d'étude: échelle de formation mentale et son rôle dans le développement de certaines habiletés motrices Encyclopédie des tests psychologiques pour les athlètes Mohammad Hassan rédigés par M. Allaoui, la première édition du centre de l'édition de livres, Egypte 1998
Les résultats obtenus à:
_ Il y a un rôle actif pour la capacité de perception mentale dans le développement de certaines habiletés motrices des joueurs de football.
_ Il y a un rôle pour la capacité de se détendre dans le développement de certaines habiletés motrices des joueurs de football.
_ Il n'y a pas de place pour la capacité d'attirer l'attention dans le développement de certaines habiletés motrices des joueurs de football.
_ Il y a un rôle actif pour la capacité de faire face à l'anxiété dans le développement de certaines habiletés motrices des joueurs de football.
Les conclusions les plus importantes:
Nous concluons qu'il ya un rôle actif pour la formation mentale dans le développement de certaines habiletés motrices dans le football et c'est ce qui permet d'obtenir la sincérité de l'hypothèse générale.
Les plus importantes suggestions:
1 - Ne pas négliger la formation mentale dans le cadre d'un facteur important dans la réalisation de bons résultats sportifs.
2 - suivre des méthodes scientifiques de formation mentale en ligne avec les joueurs.

كشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة
لمذكرات ماستر
للفترة (2017/2016)
على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية و الرياضية.

قسم : تدريب رياضي

رقم التسلسل :. 115070398

رقم التسجيل : **12/D10/533**

الطالب: معـروف علـي

تاريخ المناقشة: السبت 24 / 05 / 2017

عنوان المذكرة: دور التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية (تمرير ، استقبال ، تسديد) لدى لاعبي كرة القدم / دراسة ميدانية في نادي أمل بوسعادة/ فئة أقل من 19 سنة .

لغة المذكرة :اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د . سالم بن سالم

عدد الصفحات : 57 صفحة

ملف إلكتروني (cd–Rom * word * PDF)

التخصص: تحضير بدني وذهني فرع : تدريب رياضي

الملخص : بالعربية

عنوان الدراسة : دور التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية (تمرير ، استقبال ، تسديد) لدى لاعبي كرة القدم / دراسة ميدانية في نادي أمل بوسعادة/ فئة أقل من 19 سنة .

الهدف من الدراسة : مدى العلاقة بين التدريب الذهني و المهارات الحركية.

مشكلة الدراسة : – هل للتدريب الذهني دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم ؟

فرضيات الدراسة :

1 _ لقدرة التصور الذهني دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

2 _ لقدرة الاسترخاء دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

3 _ لقدرة تركيز الانتباه دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

4 _ للقدرة على مواجهة القلق دور في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي .

الأدوات المستخدمة في الدراسة : أدوات الدراسة : مقياس التدريب الذهني ودوره في تطوير بعض المهارات الحركية من موسوعة الاختبارات النفسية للرياضين لمؤلفه محمد حسن علاوي الطبعة الاولى مركز الكتاب للنشر ،مصر،1998 .

كلمات المفتاحية :

بالفرنسية

-Mots clés: .....

بالإنجليزية

Keywords:.....

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام دراسة

أما الفصل الثالث. تطرقنا إلى الاجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : عرض النتائج و مناقشتها

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

ـ يوجد دور فعال لقدرة التصور الذهني في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

ـ لا يوجد دور لقدرة الاسترخاء في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

ـ لا يوجد دور لقدرة تركيز الانتباه في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

ـ يوجد دور فعال للقدرة على مواجهة القلق في تطوير بعض المهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم .

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

1 - عدم إهمال التدريب الذهني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

2 – إتباع الطرق العلمية في التدريب الذهني التي تتماشي مع اللاعبين .