

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة : التدريب الرياضي

التخصص : تحضير بدني و ذهني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة :

ماستر

العنوان الرئيسي للمذكرة :

اثر برنامج تدريبي بطريقة التصور الذهني الجماعي على  
عملية الاستشفاء السريع للاعبين كرة القدم

دراسة ميدانية للاعبين أولاد دراج صنف 17 سنة

إشراف الأستاذ :

- شريفي حليم

إعداد الطالب :

- مرزوقي البشير

السنة الجامعية:

2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# اهداء

## بسم الله الرحمن الرحيم

" وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَنْتَلِعَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (23) وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَانِي صَغِيرًا (24) رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ إِنْ تَكُونُوا صَالِحِينَ فَإِنَّهُ كَانَ لِلْأَوَّابِينَ غَفُورًا (25)

صدق الله العظيم

**أهدي عملي هذا :**

إلى العظيمة في عطائها إلى نور الحياة و بهجتها . إلى المعلمة الأولى سيدة النساء إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا.

**حفظها الله أمي**

إلى سيد الرجال الذي ضحى من أجل تعليمي و أنتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب المضني نرجو أن يتحقق بهذا العمل المتواضع .

**حفظه الله أبي**

إلى كل العائلة صغيرهم و كبيرهم حفظهم الله

إلى كل أحبائي و أصدقائي و زملائي في مقاعد الدراسة أهدى ثمرة جهدي

إلى كل الذين ساهموا من قريب أو بعيد في إنارة عقلي بالعلم النافع و في إرشادي

إلى الخلق الكريم

اللهم علمنا ما ينفعنا و انفعنا بما علمتنا و زدنا علما

## شكر :

الحمد و الشكر لله رب العالمين الذي بنعمه تتم الصالحات و الصلاة و السلام  
علم معلم البشرية و هادي الإنسانية سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم أما بعد :  
فإنني أحمد الله أن يسر لي إنجاز هذا العمل فله الحمد و الفضل و الثناء  
و الحسن .

أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعد في إعداد هذا البحث سواء من قريب أو بعيد  
أشكر الأستاذ الفاضل شريقي حليم على تحمله لي طيلة هذه الفترة و على كل المساعدات  
الذي قدمها لنا

كما أشكر كل الزملاء في الدفعة و أرجو من الله العلي القدير أن يوفقهم إلى ما  
يحبونه و يرضونه فهو المثل الأعلى و الذي لولا آراءه العلمية السديدة التي قدمها  
لي ة إشرافه على هذه الأطروحة لما خرج بالصورة التي هي عليها الآن .  
و إن واجب الأمانة و الوفاء يدعوني أن أتقدم بوافر الحب و الإعزاز على عائلتي  
الكريمة ( أبي . أمي . أخي . إخواني ) الذي كانوا نعم السند لي و لتحفيزي على متابعة  
المشوار العلمي .

يدعو الباحث الله العلي القدير أن يوفق الجميع لما فيه الخير و أن يجزيهم على ذلك .  
أتمنى أن أكون قد وفقت في إعداد هذا البحث و أن يكون هذا العمل خالص نافعاً،  
ويسهل لي به طريقاً إلى الجنة

## قائمة المحتويات

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
الملخص باللغة العربية	
Abstract الملخص باللغة الإنجليزية	
مقدمة	
الجانب المنهجي	
الصفحة	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
4	1 - 1 إشكالية الدراسة
4	1 - 2 فرضيات الدراسة
5	1 - 3 أهمية الدراسة
6	1 - 4 أهداف الدراسة
6	1 - 5 تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة
7	1 - 6 الدراسات السابقة
8	1 - 7 مميزات الدراسة الحالية
الجانب النظري	
الفصل الثاني : التصور العقلي و الاستشفاء	
11	تمهيد
12	1.2 مفهوم التصور الذهني
12	2.2 أهمية التصور الذهني

## قائمة المحتويات

14	3.2. أنواع التصور الذهني
14	4.2. إستخدامات التصور الذهني في التدريب الرياضي
16	5.2. أسس تطبيقات التصور العقلي في التدريب الرياضي
16	6.2. القدرة على التصور الذهني
17	7.2. مبادئ التصور العقلي
18	8.2. دور المدرب في عمليات التصور الذهني
19	9.2. فوائد التصور الذهني
21	10.2. أوقات ممارسة التصور العقلي
23	11.2. خطوات تطوير التصور العقلي
23	12.2. الفرق بين التمرين الذهني و التصور الذهني
26	خلاصة
<b>الاستشفاء</b>	
28	تمهيد
29	1.3. مفهوم الإستشفاء
29	2.3. تعريف الإستشفاء
30	3.3. أهمية الإستشفاء
31	4.3. إتجاهات تأثير الإستشفاء
32	5.3. أنواع وسائل الإستشفاء
35	خلاصة
<b>الفصل الثالث :كرة القدم</b>	
37	تمهيد
38	1.4. تعريف كرة القدم
41	2.4. طرق اللعب في كرة القدم

## قائمة المحتويات

42	3.4. صفات لاعب كرة القدم
46	خلاصة
الفصل الرابع منهجية الدراسة	
48	1.5. الدراسة الاستطلاعية
48	2.4. منهج الدراسة
48	2.5. متغيرات الدراسة
49	3.5. مجتمع وعينة الدراسة
49	5.4. اساليب جمع البيانات
50	6.5. الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة
53	7.5. تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
58	8.5. خطوات اجراء الدراسة
الفصل الخامس عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
60	1.6. عرض النتائج
68	2.5. تحليل النتائج
72	2.6. مناقشة النتائج في ضل الفرضيات
الفصل السادس الاستنتاجات و الاقتراحات	
77	1.7. الاستنتاج العام
77	2.6. الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية
-قائمة المصادر و المراجع	
-قائمة الملاحق	

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
32	تخطيط وسائل الإستشفاء تبعا لتأثير جرعة التدريب السابق في الإتجاه الخاص	01
40	المحطات التاريخية لكرة القدم الجزائرية	02
51	ثبات الاختبارات	04
52	صدق الاختبارات	05
53	تصنيفات بريكسي للسرعة الهوائية القصوى	06
54	التصنيفات المعيارية لبريكسي و دوكار لمستوى اللياقة الهوائية	07
60	قيم المسافة المقطوعة و قيم السرعة الهوائية القصوى	08
61	النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار بريكسي	09
61	قيم VMA و قيم VO2MAX	10
62	النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار بريكسي VO2MAX	11
63	اختبار الضغط الشرياني و معدل النبض ومؤشر الطاقة	12
63	النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي للضغط الشرياني الانقباضي	13
64	العرض الاحصائي للقياسين القبلي و البعدي للضغط الشرياني الانبساطي	14
65	عرض النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي للنبض القبلي	15
66	عرض النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي لمؤشر الطاقة IE	16
67	الفرق في القياسين القبلي والبعدي للضغط الدموي و معدل النبض و مؤشر الطاقة	17

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
16	إستخدامات التصور الذهني في التدريب	01
20	فوائد التصور الذهني	02
22	أوقات ممارسة التصور الذهني	03
25	فاعلية التمرين الذهني و فوائده	04
34	أنواع وسائل الإستشفاء	05
45	صفات لاعب كرة القدم	06
61	التمثيل البياني للقياسين القبلي و البعدي لاختبار بريكسي	07
62	نتائج المحسوبة لاختبار بريكسي vo2max	08
64	النتائج الاحصائية للضغط الشرياني الانقباضي	09
65	النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي للضغط الانبساطي	10
66	النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي للنبض القبلي	11
67	النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي لمؤشر الطاقة	12
68	النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي لمؤشر الطاقة الشرياني و معدل النبض و مؤشر الطاقة	13

## ملخص الدراسة

استهدفت هذه الدراسة التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التصور الذهني على سرعة الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم (صنف 17 سنة ) فكانت فرضيات الدراسة ان البرنامج المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي يؤثر في عملية تنظيم إستهلاك الأوكسجين لدى لاعبي كرة القدم وان البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي يؤثر على إعادة نبضات القلب إلى الحالة الطبيعية للاعبي كرة القدم و تمثلت العينة في لاعبي كرة القدم لنادي اولاد دراج صنف 17 سنة حيث تم اختياره بالطريقة العشوائية , قوامها 6 لاعبين و لقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وباستخدام البرنامج التدريبي المقترح و الاختبارات التي تقيس النظام التنفسي و النظام الدوري الدموي لتحديد الاستشفاء و توصلت الدراسة الى ان للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي اثر ايجابي في تسريع عملية الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم ) عن طريق تنظيم عملية استهلاك الاوكسجين و اعادة نبضات القلب الى الحالة الطبيعية ) و اوصت الدراسة بتشجيع الباحثين باثراء الموضوع بصورة اكبر .

## **abstract**

This study aimed to identify the effect of a proposed training program using a mental visualization method on the speed of recovery of football players ( Class 17 years old ) , the assumptions of the study were that the proposed program is by means of a social visualization in the fast recovery process for football players affects on the process of regulating oxygen consumption in football players , and the proposed training program in the manner of group mental perception affects the return of the heartbeat to a normal state for soccer players and the sample was represented in the football players of 17 years old Ouled Daraj club , where it was chosen by an intentional method consisting of 6 players . The researcher used the experimental method and using the proposed training program and tests that measure the respiratory system and the circulatory system to determine recovery . The study concluded that the proposed training program using group mental perception has a positive effect on accelerating the healing process for football players ( by regulating the oxygen consumption and restoring the heartbeat to a normal state ) the study recommended encouraging researchers to enrich the topic further

## مقدمة:

لقد سعى الانسان منذ القديم الى دراسة و محاولة فهم العقل البشري فاعتبر سقراط ان العقل هو مقر الاحاسيس و الذكاء في نفس الوقت ، اما روني ديكارت فقد كان اول من قام بالفصل بين الروح و العقل واعتبر هذا الاخير مركزا للذكاء و طرح لأول مرة إشكال الجسد و العقل بمفهومه الحديث.

حسب النظريات الحديثة للعقل ادوار حيوية خاصة فهو اساس كل الافعال و بالتالي اساس كل حركاتنا الارادية، ان الانسان يتطور في محيط خاص ضمن شروط وخصائص متعلقة بكل فرد على حدا، في المجال الرياضي تكون الحركات موجهة و محضرة من اجل تحقيقي انجازات تخضع للقياس و التحكم و التقويم، في الوقت الحالي تعتبر طرق التحضير البدني العام و الخاص معروفة لدى الجميع و مفصلة في مختلف الكتب و المراجع و المجالات و بالتالي توجه المدربون والباحثون الى البحث عن الجانب الغامض في مجال التدريب بصفة عامة و هو التصور العقلي واثره المباشر و الغير مباشر على سلوك الرياضي.

ان التصور العقلي يتضمن عدة مفاهيم تنطلق من كونها وسيلة للتحكم في القلق اثناء المنافسات الرياضية الهامة الى كونها طريقة لادماج التصور العقلي في الحصص التدريبية منذ حوالي العشرين سنة الماضية تم هذا الاماچ من اجل تحسين المستوى الرياضي(شمعون،1996)

يعتبر الطالب الباحث ان العلاقة بين الجانبين العقلي والبدني علاقة وطيدة بحيث ان احدهما يكمل الاخر . و اصبحت مشكلة الاستشفاء في التدريب الرياضي الحديث تحتل اهمية لا تقل عن اهمية التدريب نفسه حيث ان زيادة حمل التدريب من ناحية الشدة و الحجم دون مراعاة فترات الراحة البيئية سواء خلال الجرعة التدريبية ذاتها او خلال الايام ما بين الجرعات التدريبية و بينها . كما تختلف وسائل استعادة الاستشفاء ما بين الاساليب

التربوية التي يستخدمها المدرب خلال التخطيط للحمل التدريبي و كذا الوسائل التي يتم استخدامها بهدف اعادة التوازن للعمل العضلي و ما يتبعه من حمل للأجهزة الفسيولوجية بالإضافة الى الوسائل النفسية هناك الوسائل الطبية و البيولوجية (سلامة بهاء الدين، 1999،

تعد كرة القدم رياضة الشعوب لغة الابطال لعبة الجميع كلها تعابير تدل على لعبة ارتبط اسمها بالتاريخ الانساني الحديث لتسطر على اراضيها مجد الرياضيين لتعلوا اسمائهم و بلدانهم و نواديهم من قبلهم .

تتجلى اهمية دراستنا هنا في توضيح و ابراز اهمية التصور العقلي و اثره على الاستشفاء السريع للاعبين كرة القدم و اعادة الاجهزة الوظيفية و الفيسولوجية و النفسية للجسم الى حالتها الطبيعية و اعادة الجسم الى حيويته و نشاطه نتيجة الحمل البدني المترتب عن اداء النشاط البدني الرياضي

ومن اجل الالمام بجميع جوانب بحثنا قمنا بتقسيمه جوانب ثلاث ، ففي الجانب المنهجي تطرقنا فيه الى الفصل الاول الاطار العام للدراسة و الجانب النظري تضمن فصولا ثلاث جاءت على النحو الاتي التصور العقل، الاستشفاء، كرة القدم اما الجانب التطبيقي فتطرقنا فيه الى ثلاث فصول ايضا تضمنت منهجية الدراسة و عرض و تحليل ومناقشة النتائج وصولا الى الاستنتاجات و الاقتراحات التي نراها ملائمة للاستشفاء السريع لدى لاعبي كرة القدم.

# الفصل الاول

## الإطار العام للدراسة

إشكالية الدراسة

فرضيات الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة

الدراسات السابقة

مميزات الدراسة الحالية

## 1.1. الإشكالية:

عرفت كرة القدم تطورا كبيرا و حضورا في المحافل الدولية و القارية . حيث وصلت النتائج المحققة فيها إلى مستوى عال جدا من التفوق الرياضي . و كل هذا بفضل مختلف العلوم كالفيزيولوجيا . البيوكيمياء . علم النفس و علم الحركة.

جاءت الدراسات الحديثة في التدريب الرياضي على جانب له علاقة بالتدريب الرياضي الا و هو التصور العقلي الذي يولي له المدربون أهمية كبيرة من اجل العودة إلى الحالة الطبيعية التي تمكن اللاعب القيام بدوره على أكمل وجه و منذ القدم ابدى العلماء أهمية كبيرة للمواضيع الفسيولوجية بشكل عام . موقنين بان العقل السليم في الجسم السليم. و عليه ساهمت مؤهلات الطب الرياضي و العلوم الصحية على سواء بإنشاء جيل جديد قوي البنية ، يقاوم ظروف الحياة ، و زاد الاهتمام بالرياضة لكونها اصبحت من اهم المميزات المدنية الحديثة ، فيرر الطب الرياضي الذي هو ميدان الاعتناء بالصحة الرياضي و المحافظة عليه ، ومراقبته و اعتبارا ان الاندية الرياضية ميدان من ميادين التي تجرى فيها اهداف النشاط الرياضي استوجب عليهم المحافظة على صحته .

مما لا شك ان الاهتمام بعمليات الاستشفاء يزيد يوما بعد يوم و هذه الزيادة ترفع الى التطور الملحوظ في احجام الاحمال التدريبية و شدتها و التي بلغت مستويات وصلت الى حد الخطر على صحة و حياة الفرد الرياضي و أصبحت العملية التدريبية الان اكثر ارتباطا و تعلقا بمحاولة تطبيق الاسلوب العلمي في تشكيل و توزيع و تخطيط الأحمال التدريبية . ( البصري،1976، ص12)

كل هذا اعطى اهمية كبيرة لوسائل الاستشفاء ، و التي تحظى في الواقع بالاهتمام الكافي من طرف جل مدربي كرة القدم في حين يعتمدون فقط على الراحة السلبية و التي تعد غير كافية لتحسين الاداء و نظرا لضرورة عملية التصور العقلي و تضارب الاراء حول كيفية تطبيقها ميدانيا ارتئى الباحث باعتبار أنه كان لاعبا و عمل مدربا للناشئين و إطلاعهم ميدانيا على وحدات و برامج بعض المدربين الى ملاحظة بأن هناك قصور في الإهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين بالمقارنة بالإهتمام الواضح بالإعداد البدني و المهاري و الخططي وهو ما ادى بالباحث الى النظر في إستعمال التصور الذهني لما يضيفه للاعب المبتدئ من خبرات و يساعد على تحقيق المزيد من المعرفة و الفهم لأداء المهارات الحركية.(اسماعيل،2001، ص26)

من خلال ماسبق ارتأى الباحث الى إجراء هذه الدراسة في محاولة منه لتسليط الضوء على أهمية التصور العقلي للناشئين . و وضع برنامج تدريبي مقترح للتصور العقلي ومن هذا المنطلق إتجه الباحث إلى هذه الدراسة و التي تهدف إلى التعرف على أثر التصور الذهني على إستشفاء لاعبي كرة القدم .

و من هنا يدفعنا الأمر إلى طرح التساؤل التالي :

هل يؤثر برنامج التدريبى المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي على عملية الإستشفاء السريع للاعبى كرة القدم ؟

من خلال التساؤل السابق يمكن إدراج الأسئلة الجزئية التالية :

- هل يؤثر البرنامج المقترح بطريقة التصور الجماعي في عملية تنظيم إستهلاك الأكسجين

لدى لاعبي كرة القدم ؟

- هل يؤثر البرنامج التدريبى المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي على إعادة نبضات

القلب إلى الحالة الطبيعية للاعبى كرة القدم ؟

### 2.1. الفرضيات :

- الفرضية العامة :

يؤثر برنامج التدريبى المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي على عملية الإستشفاء السريع للاعبى كرة القدم

- الفرضيات الجزئية :

• يؤثر البرنامج المقترح بطريقة التصور الجماعي في عملية تنظيم إستهلاك الأكسجين لدى لاعبي

كرة القدم

• يؤثر البرنامج التدريبى المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي على إعادة نبضات القلب إلى

الحالة الطبيعية للاعبى كرة القدم

### 3.1. أهمية الدراسة :

تكمن أهمية البحث في التركيز على دور التصور الذهني في رياضة كرة القدم و ذلك بمحاولة تحقيق أحسن النتائج باستعمال برامج تصور عقلي يتم التمرن عليه للوصول إلى نتائج مثالية و التعرف على أهميته بواسطة البرامج المطبقة

و محاولة الوصول إلى المستوى العالي من خلال هذا البحث المتواضع بالإضافة إلى تزويد المكتبة بهذا النوع من البحوث من أجل تشجيع البحث فيها و محاولة التعريف بها و منها يمكن أن نستدل على الطريقة الأفضل التي تؤدي إلى سرعة إستشفاء اللاعبين .

كما تتجلى أهمية الدراسة إلى النقاط الآتية :

- 1 - إبراز أهمية التحضير النفسي و الذهني في تحقيق و تفوق الرياضي و الوصول إلى أعلى المستويات
- 2-تكمّن أهمية البحث إلى أن البرامج التدريبية لها دورا هاما في مجالات تأسيس لاعبي كرة القدم حيث تهدف هذه البرامج إلى إرتفاع مستوى كفاءة اللاعب نفسيا و مهاريا لإنجاز متطلبات اللعبة تحت كافة ظروف المشابهة
- 3 - توضيح مدى أهمية التصور العقلي لدى اللاعب في تحسين و رفع مستوى الأداء و بالتالي تحقيق نتائج إيجابية .
- 4 - التعرف على أهمية الإعداد النفسي في تهيئة لاعب كرة القدم و شحنه بطاقة نفسية تجعله في حالة هادئة ذو تركيز جيد بعيدا عن الإنفعال و التوتر النفسي و التحكم في أعصابه .

### 3.1. أهداف الدراسة :

- إبراز تأثير البرنامج التدريبي على الاستشفاء السريع للاعبي كرة القدم
- إبراز تأثير البرنامج التدريبي على نبضات القلب و اعادتها الى الحالة الطبيعية
- إبراز تأثير البرنامج التدريبي على تنظيم عملية استهلاك الاوكسجين

### 4.1. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

#### • البرنامج التدريبي :

**إصطلاحا :** هو الخطوات التنفيذية في صورة خطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك تجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقصا (مفتي إبراهيم حماد.1998.ص26 )

**إجرائيا :** هو عبارة عن عدة حصص تدريبية تؤدي إلى الوصول إلى غاية ما أو هدف لتنمية أو تطوير صفة معينة

#### • التصور الذهني :

**إصطلاحا :** يعرف وجيه محجوب التصور الذهني بأنه الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر و الشرح و التوضيح للحركة و تتطبع بالدماغ و تكون أساس لتأدية المتعلم للحركة .

كما يشير هذا المصطلح إلى أن التصور الذهني مهارة ذهنية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة العقل الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة وهذه المهارة لا تقتصر على إسترجاع الخبرة السابقة فقط بل تعمل على إنشاء و إحداث خبرات جديدة . ( وجيه محجوب . 2002 . ص 49 )

**إجرائيا :** جميع الخبرات الإدراكية و الحسية لإسترجاع مجموعة التصورات الذهنية إنطلاقا من الخبرات السابقة أو الجديدة لتحسين الأداء الرياضي .

#### • الإستشفاء ..

**إصطلاحا :** هو عبارة عن أداء نشاط حركي مستمر الإيقاع هادئ عقب المجهود البدني لغرض تخفيض كمية وكثافة اللاكتيك المتراكم في العضلات الذي يعمل على الإقلال من التعب .

(رافع صالح ؛ 2008 ص 188)

**إجرائيا :** استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تاعرضها لتأثير نشاط معين

#### • كرة القدم

- **اللغوي:** football هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم فالامريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقبي او كرة القدم الامريكية المعروفة فتسمى SOCCER (رومي جميل، 1986، ص05)

#### - **التعريف الاصطلاحي:**

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية ،تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب بضمنهم حارس المرمى و يشرف على تحكيم المباراة اربع حكام موزعين اقدمهم وسط الميدان و حكمين مساعدين على الخطوط الجانبية و حكم رابع احتياط .(فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق ، 1997، ص10)

وتلعب بكرة مستديرة من الجلد منفوخة ، فوق ارضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف منه مرمى ، وتدوم المباراة 90 د اي 45 د للشوط يتخللها وقت راحة 15د بين الشوطين .

#### 5.1. الدراسات السابقة :

#### - **الدراسة الأولى :**

قام ( 2006 . Driediger ana Forwell ) بدراسة هدفت إلى معرفة أثر التصور الذهني على إدارة الألم و تحسين كفاءة عمل الأطراف السفلية للاعبين المصابين فيها و تكونت عينة الدراسة من (83) لاعب كرة القدم مصابين بالأطراف السفلية من الجسم . و تم تقسيم العينة إلى مجموعتين . مجموعة

تجريبية تكونت من (35) لاعبا . و مجموعة ظابطة تكونت من (48) لاعبا و أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية . و ذلك بوجود تحسن واضح لدى العينة التجريبية في إدارة الألم و التحكم فيه و لا تحسن في كفاءة عمل الأطراف السفلية المصابة لديهم . في حين لم يظهر أي تحسن في إدارة الألم و التحكم فيه و لا تحسن في كفاءة عمل الأطراف السفلية لدى العينة الضابطة . و أوصت الدراسة بتوظيف التصور الذهني لإدارة الألم و تحسين كفاءة عمل الأطراف المصابة لدى الرياضيين المصابين .

#### - الدراسة الثانية :

قام ( Handergard . Barry . Kevin . Burke . and Brayn . 2006 ) بدراسة هدفت للتعرف إلى دور التصور الذهني و الإسترخاء في إعادة التأهيل النفسي للرياضيين بعد الإصابات الرياضية. و تكونت عينة الدراسة من لاعب كرة القدم و لاعب بيسبول من اللاعبين المصابين الذي تم تأهيلهم طبيا . و إستخدم الباحث المنهج التجريبي . و أشارت نتائج الدراسة إلى أن التصور الذهني و الإسترخاء حسن من مستوى الحالة النفسية و البدنية و كذلك من مستوى الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة .

### 6.1. مميزات الدراسة الحالية:

تميزت الدراسة الحالية :

- **بحث موضوعي:** تميز بحثنا بعنوان واضح شامل ذو دلالة علمية في المجال الرياضي وهذا ما يجب توفره في اي بحث اكايمي ممنهج حيث اصبح التصور العقلي موضوع الدراسة و الاستشفاء في مجال كرة القدم لا يقلان اهمية عن التدريب الرياضي، وكما جرت العادة وما يقتضيه البحث تم التخطيط لحدود البحث و ضرورة صياغته بموضوعية .
- **قلة الدراسات:** اعتمد الباحث في كتابة بحثه على دراسات سابقة ولو انها قليلة جدا فيما يخص موضوع بحثنا الا ان هذا ما ميز بحثنا هذا كون الدراسة الحالية من الدراسات الاولى على مستوى ولاية المسيلة التي قام بها الباحث .
- **صعوبات البحث:** لا يخلو اي بحث من صعوبات قد تعيق الباحث في اجراء بحثه و نظرا لمواجهة الباحث بعض الصعوبات و جب الادلاء بها لتكون سبيلا في تقادي اي معيقات مستقبلية للباحثين ومن ضمن تلك الصعوبات ازمة ( covid-19 ) التي المت بالعالم على وجه العموم و المجتمع الجزائري على وجه خاص حيث اصبح صعبا على الباحث التنقل الى المكان الذي سيجري فيه الدراسة نظرا للحجر الصحي المطبق على الولاية . وبعد التوجه الى السلطات

المعنية و شرح وضعية البحث تمكن الباحث وبمساعدة السلطات الحصول على ترخيص العبور  
لاكمال البحث

# الفصل الثاني

## التصور العقلي

تمهيد

مفهوم التصور الذهني

أهمية التصور الذهني

أنواع التصور الذهني

إستخدامات التصور الذهني في التدريب الرياضي

أسس تطبيقات التصور العقلي في التدريب الرياضي

القدرة على التصور الذهني

مبادئ التصور العقلي

دور المدرب في عمليات التصور الذهني

فوائد التصور الذهني

أوقات ممارسة التصور العقلي

خطوات تطوير التصور العقلي

الفرق بين التمرين الذهني و التصور الذهني

خلاصة

# الاستشفاء

تمهيد

مفهوم الإستشفاء

تعريف الإستشفاء

أهمية الإستشفاء

إتجاهات تأثير الإستشفاء

أنواع وسائل الإستشفاء

خلاصة

## تمهيد :

إن التصور العقلي هو إنعكاس للأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد إدراكها . إذ يراه "هاريس" إلى أنه يتضمن إستدعاء أو إستحضار أو إسترجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية . و يرى آخرون أنه لا يقتصر على ذلك بل يعمل التصور الذهني على إنشاء و إحداث أفكار و خبرات جديدة أي أن الفرد الرياضي لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط و إنما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التفسير و إنتاج صور و أفكار جديدة يتطلب التصور الذهني إستخدام كل الحواس لإسترجاع و استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو صور و أفكار جديدة في عقل الفرد . هذا بالرغم من أن التصور الذهني قد ينظر إليه أحيانا على أنه المرئيات أو الرؤية في الخيال . إلا أن البصر ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن إستخدامها في التصور الذهني في المجال الرياضي إذ أن حواس البصر و السمع و الشم و الذوق و اللمس و الحركة كلها حواس تلعب دورا هاما في التصور الذهني للرياضيين . هذا من ناحية و من ناحية أخرى فإن التصور العقلي للإنفعالات المختلفة و المرتبطة بالخبرات هام أيضا في عملية التدريب على هذه المهارة إذ أن محاولة اللاعب إستخدام التصور الذهني في السلوكات و التصرفات الناتجة عن التوتر أو القلق أو التعب أو الألم تساعده على أن يدرك و يفهم كيف و لماذا تؤثر هذه الإنفعالات على أداءه .

و من خلال هذا نستهل هذا الفصل بتوضيح مفهوم التصور الذهني و أنواعه المختلفة و فوائده و إستخدامه في التدريب و الحديث كذلك عن أوقات ممارسة التصور الذهني .

بالإضافة إلى كل ذلك نبين مدى أهمية التصور الذهني في تحسين الأداء الحركي .

( محمد حسن علاوي . 2002 . ص 248 )

## 1.2. مفهوم التصور الذهني :

هو عملية عقلية تتعلق بتكوين صور ذهنية للأشياء أو الأحداث المتعلمة وهو بذلك يساعد على خزن المعلومات في الذاكرة واسترجاعها عند الحاجة وقد تتضمن تصور صور أو أشكال أو بيانات أو أي شيء له شكل مرئي. (دروزة, 2004, ص40)

ويرجع اهتمام Richardson إلى أن التصور الذهني ما هو إلا مفهوم عقلي, ويشير إلى خبرة خاصة بالفرد (Richardson , 1980 , P8)

ويعد التصور الذهني بأنه تكنيك يعتمد على تشكيل صورة عقلية غير مألوفة للمفردات المطلوب تذكرها على أن تكون هذه الصورة غير منطقية. (عاشور وآخرون, 2015, ص128)

## 2.2. أهمية التصور الذهني :

- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات .
- يساعد اللاعب على تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات .
- إستبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس و زيادة الدافعية و بناء أنماط الأداء الإيجابي و تحقيق الأهداف
- يصبح التصور الذهني ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح و خاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك
- عند الإصابة يمكن مواجهة الألم باستعمال التصور العقلي و هذا ما يساعد على سرعة الإستشفاء
- يساعد على تجاوز الإصابة و الشفاء السريع . كل هذه الإستعمالات للتصور الذهني يمكن أن تنطبق قبل أداء النشاط الحركي أو بعده

كما يمكن التطرق إلى أهمية التصور الذهني من الجوانب الآتية :

## أ- الذاكرة:

تلعب الذاكرة دوراً مهماً في مختلف مجالات السلوك الإنساني فهي عملية مركبة وتعد من محددات الجانب العقلي في سلوك الإنسان ولها أثر عميق في الحياة النفسية ووظيفتها الرئيسية هي الاحتفاظ بالمعلومات واسترجاعها عند الحاجة من خلال عمليات رئيسة هي الترميز (التشفير) والتخزين، والاسترجاع. (عاشور وآخرون، 2015، ص97)

والتصور عملية بنائية تتكامل فيها الخبرات السابقة والصور المخزونة في الذاكرة طويلة المدى

مع المثبرات الحالية التي تحيط بالفرد وفي هذا المجال يقول أرسطو "لا يفكر الإنسان إلا مستعيناً بالصور الذهنية". ( امبو سعيدي وسليمان, 2015, ص323 )

#### ب - تعلم المهارات:

إن التصور الذهني يستعمل لزيادة تعلم المهارات حيث تؤكد تكنولوجيا التعليم على ربط بين الدراسة والممارسة وإن هدف التعلم ليس الاحتفاظ بالمعلومات او اكتساب المعرفة بل هو التفاعل والتشارك والتعاون , وإن استعمال التصور الذهني يساعد في تكوين جهاز عصبي قوي.. وإن أفضل وقت لممارسة التصور الذهني في أثناء الأداء الفعلي وفترات الراحة وإن المشاركة بين الممارسة الطبيعية والتصور الذهني تسهم في نجاح تعلم المهارات الحركية لذا فإن هناك علاقة ايجابية ما بين التصور الذهني واكتساب المهارات الجديدة . (مهدي, 2015, ص32) إذ يتعامل الدماغ مع الصور بصورة أكثر سهولة عن المادة المكتوبة سواء في عمليات المعالجة أو التخزين أو الاستدعاء وذلك لأن الصور اقتصادية بطبيعتها إذ يتم اختصار كثير من التفاصيل في المشهد المرسوم أو المصور, وتعتبر الصور أكثر بقاء, فتحتزن لفترات أطول في الذاكرة طويلة المدى, كما أنها أكثر مقاومة للتغير والتبديل. ( امبو سعيدي وسليمان, 2011, ص 473 )

#### ت الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي:

إن طبيعة التصور الذهني ممكن أن يساعد الفرد على التعبير عن انطباعاته الذهنية حول المحتوى المقروء من خلال رسم الصورة الذهنية التي انعكست في مخيلته عما قرأ, وبالتالي يزيد من ثقة الفرد بنفسه, وإن للتصور الذهني دوراً كبيراً في المواقف المختلفة, كما أنه يمثل قدرة نفسية عصبية يعزز بها الأداء لكي يحقق ما يصبو إليه (Eslinger, 2002, p-4) . "

وتوصلت دراسة " (yandell, 1999) إلى أنه يستعمل لتحسين الثبات الانفعالي والتركيز في الثقة بالنفس والاستعداد للمناقشة (Gordon, 2004, p3) . "

أخيراً هناك مقولة تفيد بأن الصورة قد تعادل ألف كلمة وهذا يدل على أن استخدام الصور كمنشطات عقلية تساعد على التعلم ولأننا نعيش في عصر الوسائل التقنية والتي تتضمن الصورة في كل مجال لذلك أصبح الاهتمام بالصورة أمراً مهماً في عملية التعلم بل أصبحت الصورة تشكل العمود الفقري لاختبارات الفهم القرائي والصورة الذهنية هي عبارة عن خبرة أو واقعة ذات طابع حسي يستحضرها الفرد في ذهنه في غيبة المحسوسات وهي على أنواع مختلفة ومركبة من عناصر حسية يندمج بعضها مع بعض. (ربيع, 2015, ص340)

لذا يعد التصور الذهني من المنشطات العقلية التي تستخدم لتحسين عمليتي التذكر والاستيعاب القرائي وتستخدم في أوقات مختلفة من عملية التعلم والتعليم. (دروزه, 2004, ص246)

### 3.2. أنواع التصور الذهني :

يمكن تقسيم التصور الذهني إلى نوعين أساسيين هما :

#### 1.3.2. التصور الخارجي :

يعد هذا النوع من التصور بصريا أي أن اللاعب يرى أدائه من الخارج كما لو كان يشاهد فلما سينيمائيا و يوجهه و يتوقف عند نقط معينة من الأداء ليؤكد على الجوانب الفنية و المهارية الصحيحة . ( شمعون و آخرون . 2001 ) و تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن المتعلم يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص اخر مثل لاعب مميز أو بطل رياضي ( عبد الستار جبار الضمد . 2000 . ص 202 )

#### 2.3.2. التصور الداخلي :

هو النابع من الداخل و هو الذي يرى اللاعب فيه نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي تريد مشاهدتها فقط عند تنفيذ مهارة . و يكون الدور الرئيسي للإحساس الحركي . و الذي يكون له تأثير على باقي الحواس الأخرى حيث يشعر الرياضي أثناء التصور بأنه داخل جسمه و أنه يقوم بالأداء و يشعر بالجسم يؤدي و لكن لا يرى جسمه نفسه و بذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة لتنفيذ المهارة المستخدمة . ( راتب 1995 ) . و تعتمد فكرة التصور الداخلي على أن المتعلم يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق إكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها ( Hervé le deuff .2002.p.25 )

#### 3.3.2. عدم التصور :

يعني عدم وجود أي نوع من التصور سواء الداخلي أو الخارجي و لكن اللاعب يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط . و يمكن ملاحظة ذلك في مرحلة الألية في الأداء حيث لا يسترجع اللاعب الخبرات السابقة التصويرية و لكن ممارسة الإحساس الحركي فقط ( شمعون و آخرون . 2001 )

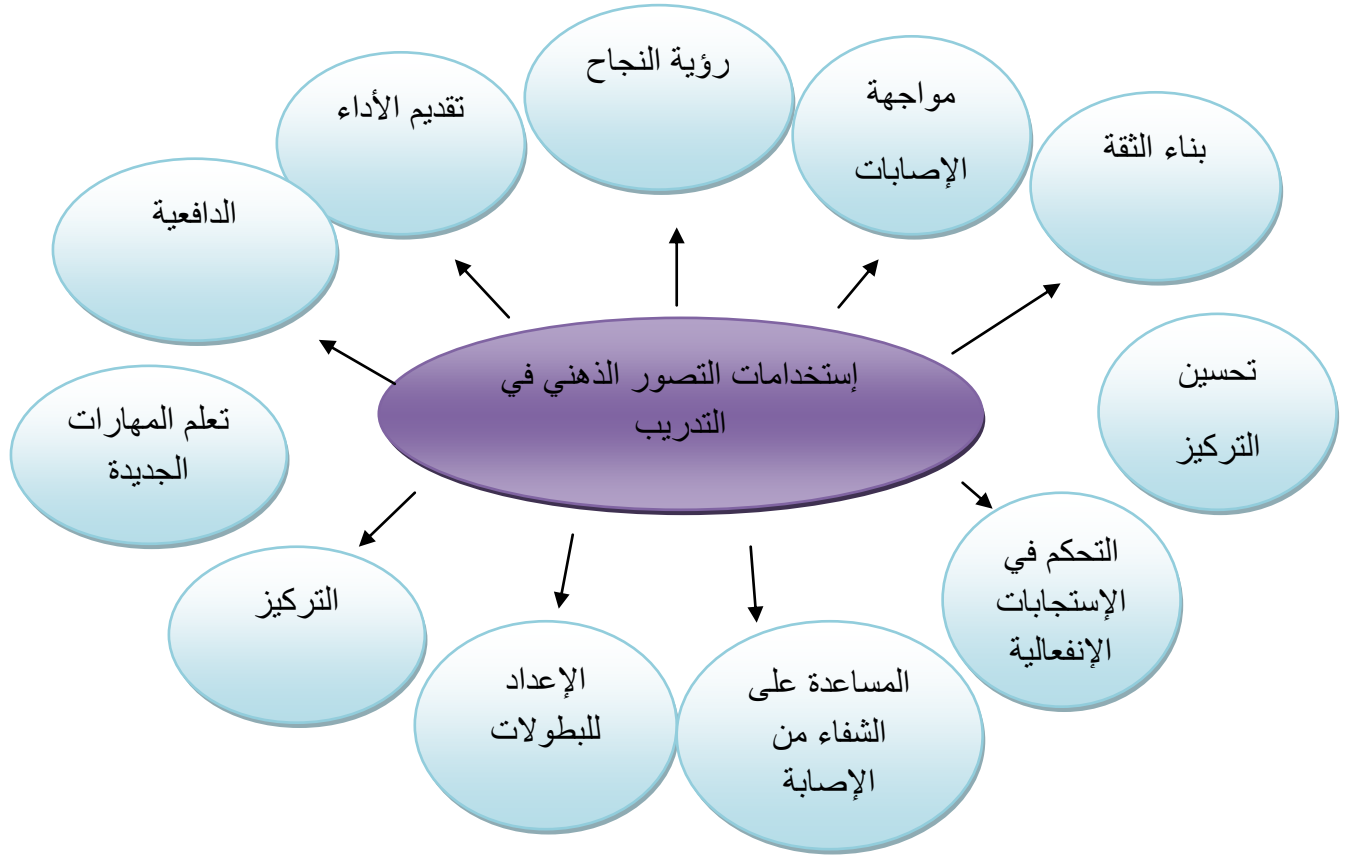
#### 4.2. إستخدامات التصور الذهني في التدريب الرياضي :

- رؤية النجاح : يمكن أن يرى الرياضي نفسه و هو يحقق النجاح و يشعر به .
- تقييم الأداء : يتم التصور الذهني للأداء المطلوب بعد تسجيل أداء الرياضي للتمييز بين نقاط القوة و الضعف .

- **الدافعية** : يساعد تصور الرياضي المنافسات الماضية و المستقبلية في الحفاظ على المثابرة و الحماس المطلوب و زيادة دافعية الرياضي . فالشعور بطول فترة التدريب قد يصعب للرياضي الحفاظ على نفس الحماس و الإهتمام و أداء التمرين بالحد الأقصى المطلوب .
- **تعلم المهارات الجديدة** : يساعد التصور الذهني على فهم المهارات الحركية و تنشيطها أو إبطائها للتمكن من التحليل و معرفة الأخطاء الفنية .
- **التركيز** : يساعد التصور الذهني الرياضي أثناء تعرضه لفقدان التركيز نتيجة تعرضه للكثير من عوامل التشتت بدرجات متفاوتة إلى الحفاظ على درجة التركيز و بالتالي الحفاظ على مستوى الأداء المطلوب خلال المنافسة .
- **الإعداد للبطولات** : و ذلك بتصور الرياضي نفسه في المنافسة بتخيله أنه يواجه كل المواقف الصعبة التي يمكن أن يتلقاها و لابد أن يتلقاها و لابد أن يجد حلول لها .
- **المساعدة على الشفاء من الإصابة** : هناك عدة مهارات ذهنية تساعد الرياضي في عملية الشفاء من الإصابة و هذا من خلال التصور بالشفاء من الإصابة . و هذا جزء مهم للوصول إلى الشفاء .
- **التحكم في الإستجابات الإنفعالية** : إحدى المشكلات التي تواجه الكثير من اللاعبين افتقارهم إلى السيطرة على إنفعالاتهم و خاصة في غضون المنافسة الرياضية . و يمكن الإستفادة من التصور الذهني في إكتساب اللاعب المقدرة على المواجهة و السيطرة على إنفعالاته . فيطلب منه يستحضر الصورة الذهنية لمواقف سابقة تسبب عدم السيطرة على إنفعالاته مثل الغضب . ثم يطلب من اللاعب أن يستحضر صورة إيجابية لمواجهة هذا الموقف مثل الشهيق و الزفير العميق مع التركيز على التنفس أو التفكير في موضوع بديل .
- **تحسين التركيز** : يسهم التصور في تحسين التركيز . و خاصة فترة قبل المنافسة و يتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء بعض المهارات التي يتوقع ممارستها قبل المنافسة فهذا الإجراء يمنع التشتت و التفكير في أشياء غير مرتبطة بالمسابقة
- **بناء الثقة** : يساعد التصور الذهني على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب . فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية بتمكن و دقة فبذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية و المهارة يكسب اللاعب الثقة بالنفس .
- **مواجهة الإصابات** : يمكن إستخدام التصور الذهني أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب و توفقه عن الممارسة . حيث يمارس المهارات التي يتوقع أدائها أثناء المنافسة . و لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور الذهني للمهارات و الحركات الرياضية أثناء الإصابة . يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية و المهارة عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى .

عبد العزيز عبد المجيد 2005 ص 113 .

الشكل رقم (01) يمثل إستخدامات التصور الذهني في التدريب



## 5.2. أسس تطبيقات التصور العقلي في التدريب الرياضي :

- تهيئة البيئة التطبيقية المحيطة باللاعب لتنفيذ عمليات التصور الذهني .
- تدريب اللاعب لإجادة بعض تمارين الإسترخاء التي تمهد لعمليات التصور العقلي
- التخطيط لتطبيق اللاعب للتصور العقلي بالسرعة المناسبة .
- تحديد أهداف التصور العقلي بكل دقة و التي تتناسب مع قدراته الفنية و العقلية . (أسامة كامل راتب 1997 - ص 320 )

## 6.2. القدرة على التصور الذهني :

تعد القدرة على التصور الذهني من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التصور على الأداء و هي تتكون من متغيرين هما

- الوضوح :

و الذي يرتبط بواقعية الصورة و نقائها من خلال التقدير الشخصي للفرد . و يزداد الوضوح بزيادة تكرار التصور

- التحكم :

و الذي يرتبط بقدرة الفرد على إدخال بعض التحسينات و التغييرات على الصورة المخزونة في الدماغ ( يعرب خيون .2002 ص 130 )

## 7.2 . مبادئ التصور العقلي :

يتوقف الإستخدام الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ و يرى الباحث أن التصور الذهني يمثل جزءا مهما جدا من التدريب الذهني حيث أن التدريب الذهني عبارة عن مجموعة من المراحل التدريبية عقليا و من ضمنها التصور حيث يمثل مرحلة إسترجاع الصور و جميع أنواع الإسترجاع في الذاكرة .

هناك مبادئ عامة تساعد على سرعة التعلم و إكتساب مهارة التصور العقلي نتناول أهمها :

- الإسترخاء :

يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تمارين الإسترخاء التي تساعد على التخلص عن التوتر و تساعد على قيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإرشادات العصبية إلى أجهزة الجسم . و تؤدي تمارين الإسترخاء من وضع الجلوس و ليس الرقود . حيث أن التمارين من الرقود قد يؤدي إلى الشعور بالحاجة إلى النوم و ضعف القدرة على التركيز .

- الأهداف الواقعية :

يجب أن تكون تمارين التصور الذهني لأداء مهارات معينة واقعية في حدود مستوى لأداء الفعلي للاعب . و حتى عندما يتضمن التصور العقلي أداء مهام تفوق مستوى اللاعب . من الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق . و بالطبع ذلك ليتعارض مع الحاجة إلى تطوير صعوبة الأهداف مادامت في إمكانات اللاعب . أنه من الأهمية أن يؤخذ في الإعتبار من التصور العقلي الناجح يعتمد على مهارة وضع و بناء الأهداف

- تعدد الحواس :

كمبدأ عام كلما أمكن إستخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور الذهني كان ذلك أفضل ... و كلما إستطاع اللاعب أن يتعرف على ماهية الحاسة الأكثر إرتباطا من الأداء حقق تمرين التصور الذهني بأكبر فائدة . هل هي حاسة البصر أم حاسة السمع أم الإحساس الحركي ؟ و مع التقدم في تمرين التصور الذهني يستطيع اللاعب إستخدام الحواس الأخرى مثل حاستي الشم أو التذوق . ( أسامة راتب . 2000 . ص 115

#### - سرعة الأداء :

بشكل عام يجب مراعاة أن التصور العقلي يتم بمعدل السرعة للأداء الفعلي . فإن اللاعب الذي يرغب في الجري مسافة الميل في ست دقائق من المناسب أن يؤدي تمرين التصور العقلي لهذه الفترة المحددة و يمكن أن تتم عملية التصور العقلي بمعدل السرعة أبطأ من الأداء الفعلي في بعض الحالات .

#### - الممارسة المنتظمة :

التصور العقلي باعتباره مهمة يحتاج إلى التصور و الممارسة و التكرار بانتظام و يساعد على تحقيق ذلك التصور العقلي في أي مكان أو زمان و هناك فروق كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية اللاعب . المهم في ذلك أن اللاعب يستطيع الإحتفاظ بالهدوء و لا يعاني من مصادر تشتت الإنتباه . و معنى ذلك أنه يمكن أن يعتاد اللاعب ممارسة التصور العقلي لفترات قصيرة و لكن لعدة مرات خلال اليوم .

#### - الممارسة باستمتاع :

التصور العقلي وسيلة يمكن أن يكون مصدرا لأفكار إيجابية أو سلبية . ومن الأهمية أن تكون دائما مصدرا للإستمتاع و النجاح و خبرات التحدي . أما عندما يشعر اللاعب بأنها مصدر للملل أو التوتر أو الإحباط يجب أن يتوقف فورا و يمارس أي أنشطة أخرى في البرنامج التدريبي . ( أسامة راتب . 2000 . ص 120 )

### 8.2. دور المدرب في عمليات التصور الذهني :

- يوضح المدرب للمتعم أهمية إستخدام عمليات التصور الذهني و فائدتها و مدى تأثيرها الإيجابي في رفع كفاءة التعلم .
- أن يهيئ المدرب الظروف المحيطة المناسبة لتنفيذ عمليات التصور الذهني .
- أن يعلم المتعلم بعض تمارينات الإسترخاء التي تمهد لعمليات التصور الذهني .
- أن يخطط المدرب لأن ينفذ التصور الذهني بالسرعة المناسبة فلا يكون سريعا أو بطيئا بدرجات تؤدي إلى الإخفاق في تحقيق أهدافه .

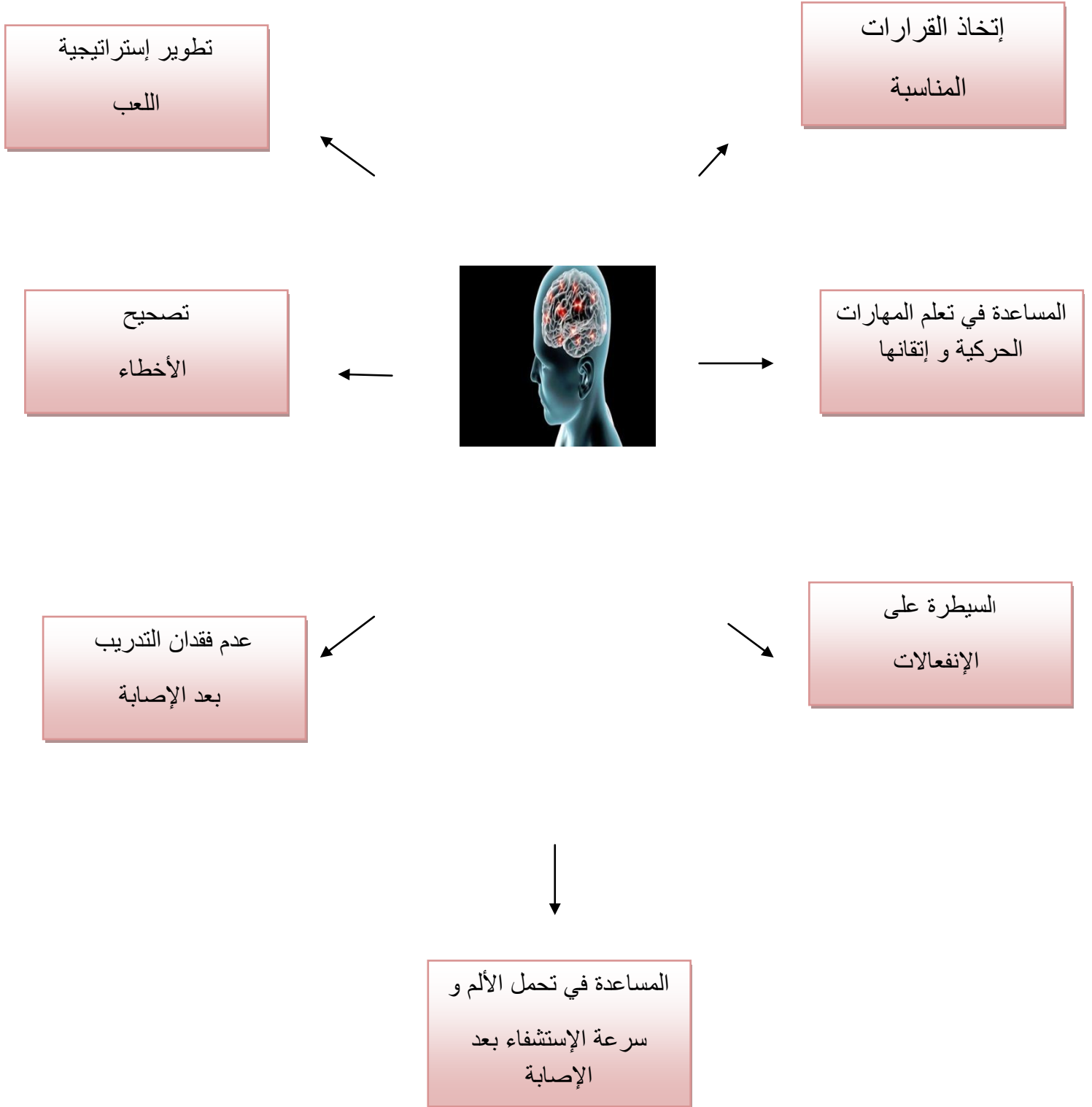
- أن يحدد المدرب للمتعلمين أهداف التصور الذهني بكل دقة و التي تتناسب مع قدراتهم .
- أن يعمل المدرب جاهدا على أن يصبح التصور الذهني عادة من عادات التمرين لتحسين مستوى
- أن يؤكد المدرب للاعب على إستخدام أكبر عدد من الحواس خلال تنفيذ عمليات التصور الذهني. ( روبرت نايدفر . 1990 ص 50 )

( قاسمي ياسين 2005 ص 59 )

## 9.2. فوائد التصور الذهني :

- إتخاذ القرارات المناسبة : تقويم الفرد للموقف التنافسي و التخطيط المسبق للأداء .
- تطوير إستراتيجية اللعب : تصور اللاعب لمواقف اللعب و التخطيط لما يجب أن يقوم به تحت أي ظروف .
- المساعدة في تعلم المهارات الحركية و إتقانها : و ذلك من خلال إستحضار الصورة الصحيحة للنموذج المهارة الحركية التي يريد اللاعب إتقانها و إعادة تكرارها مما يساهم في سرعة تعلمها .
- تصحيح الأخطاء : تصحيح الأداء الفاشل مما يساعد في التقدم بمستوى الأداء .
- السيطرة على الإنفعالات : يمكن أن تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الإنفعالات مثل الشعور بالغضب إتجاه حكم المباراة هذا الحكم إحتسب ضدك خطأ متعمد . يمكن أن تتصور نفسك و أنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل إيجابي مثل الشهيق العميق و التركيز على التنفس و الأداء المطلوب منك .
- عدم فقدان فائدة التدريب بعد الإصابة . فالتصور الذهني يسمح بالحفاظ على القدرات الحركية و يسرع الشفاء من الإصابة

- المساعدة في تحمل الألم و سرعة الإستشفاء بعد الإصابة : و ذلك بالإندماج النفسي مع الزملاء بدلا من الإنعزال و الشعور بالضعف و المرض و الإصابة . ( الضمد . 2000. ص 212 )



الشكل رقم: (2) يمثل فوائد التصور الذهني

10.2. أوقات ممارسة التصور العقلي :

قبل و بعد التمرين : يخصص وقت 10 دقائق لكل جرعة ممارسة ( عكاشة .1992. ص 152 )

قبل و بعد المنافسة : يعتمد على شخصية الفرد و أن يشعر بالراحة و الرغبة

الفترات البينية للمسابقة : هناك العديد من المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للأداء يمكن للاعب

الإستفادة منها للتصور العقلي للإعداد للأداء ( HARBRTZ .1991.P.59 )

الوقت الشخصي : في مكان هادئ و مناسب له و يخصص 10 دقائق لممارسة التصور الذهني

(الرحمن.1998. ص 134)

الإستشفاء من الإصابة : بغرض خفض مستوى القلق عند المصابين و مقاومة الآلام . ( عكاشة

2001. ص 53 )



الشكل : (3) يوضح أوقات ممارسة التصور الذهني

## 11.2. خطوات تطوير التصور العقلي :

- إختيار المكان و الزمان مع توافر جلسة مريحة لمدة 15 دقيقة دون مقاطعة مع توفر جلسة مريحة
- غلق العينين . التنفس العميق من الصدر و البطن . الإسترخاء التام لمدة دقيقتين أو ثلاث
- تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح .
- تصور دائرة تملأ الشاشة و يتم تلوينها باللون الأزرق ببطء
- محاولة توضيح هذا اللون ثم تغييره ببطء إلى أربع أو خمس ألوان
- العمل على إختفاء الصور . الإسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة
- تكوين صورة على الشاشة ( كوب صغير ) طور هذه الصورة في ثلاثة أبعاد إملأ هذا الكوب بسائل ملون . اصف مكعبات الثلج و اكتب وصفا أسفل هذا الكوب .
- تكرار هذه العملية مع غرض مناسب لنوع النشاط الرياضي .
- إسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة .
- إختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل .
- الإسترخاء و الملاحظة مع بداية تصور الأشخاص و يتضمن ذلك الأصدقاء ( أسامة كامل راتب . 2000 ص 329 )

## 12.2. الفرق بين التمرين الذهني و التصور الذهني :

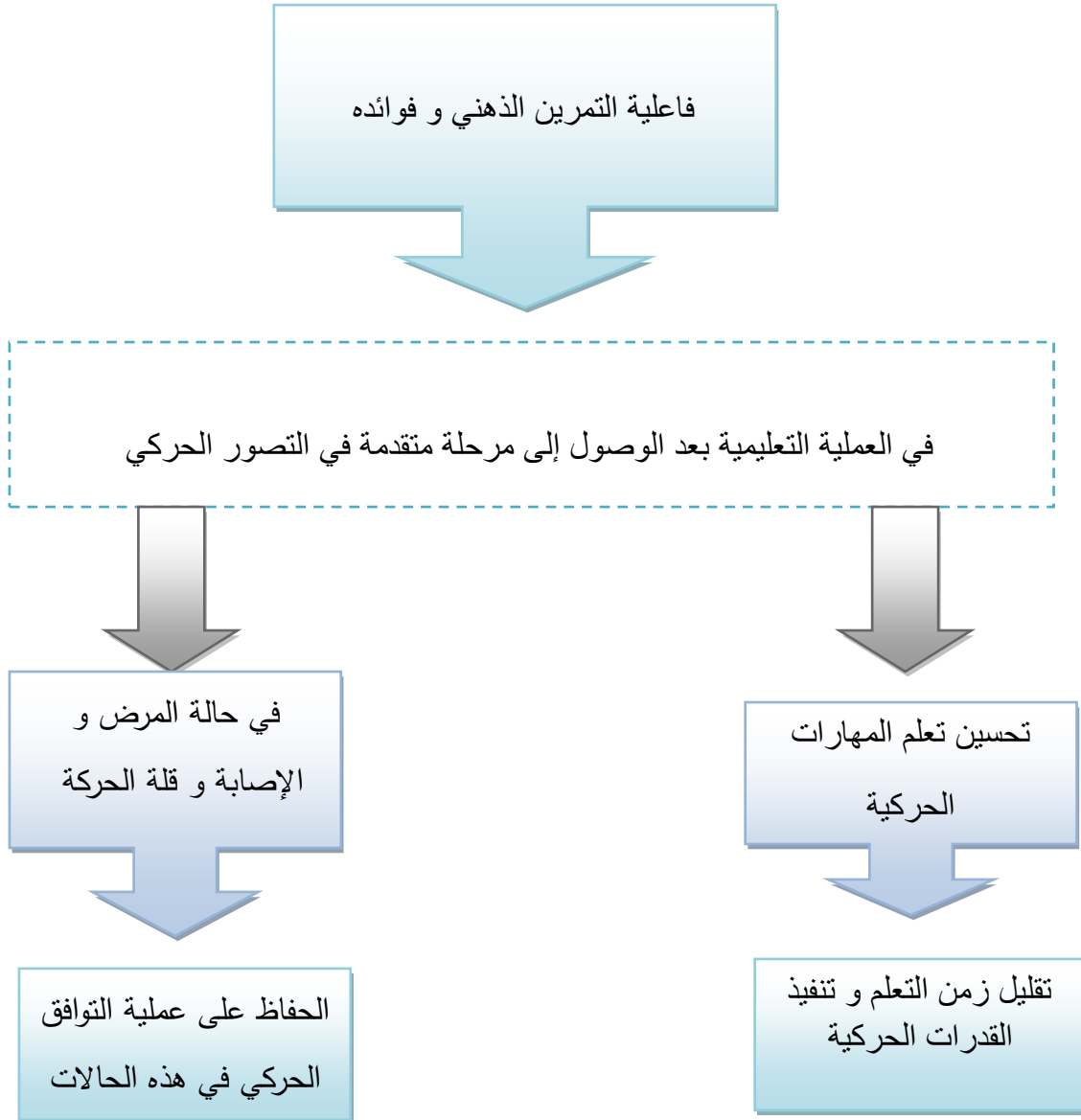
تم إستخدام مصطلح التمرين الذهني بطريقة مرادفة لمصطلح التصور الذهني في علم النفس الرياضي و لكن من الواجب الفصل التام بينهما حيث إن التصور الذهني يرجع إلى العمليات العقلية و قد وصف ( Heal . 1985 ) بأنه نمط التفكير و أكد علماء النفس في المجال المعرفي على الوظيفة المعرفية للتصور في حين التمرين الذهني مصطلح وصفي يمثل الإستراتيجيات التي يستخدم بها التصور الذهني في محاولة لتطوير الأداء الرياضي و يمكن أن يتضمن عددا من العمليات داخل هذا الأسلوب من التمرين في حين أن التمرين الذهني يتضمن أبعاد أخرى . و لهذا فإن التصور الذهني يمثل الوسيلة التي من خلالها يتم إنجاز أهداف التمرين الذهني كما هو إحدى الوسائل التي يستخدمها التمرين الذهني في إكتساب المهارات الحركية .

و ترى دورثي هارس أن الفصل بين التمرين الذهني و التصور الذهني يرجع إلى أن التصور الذهني يتضمن القدرة على إستدعاء الصورة فقط . في حين أن التمرين الذهني يتضمن الإيجابية في الصورة أو سلسلة من الصور . و ترى أن التصور الذهني هو المرحلة الأولى من التمرين الذهني حيث الحاجة إلى

تعلم تثبيت الصورة قبل الإسترجاع العقلي لها و تضيف أيضا أنه في حالة النجاح في تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصور و معظم الأنشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة و هنا يعمل التمرين الذهني كإستراتيجية لإستخدام هذه الصور العقلية و توظيفها لخدمة الأداء .

و يشير بارو 1971 إلى أن التمرين الذهني يختلف عن التصور الذهني و لا يمكن إعتبارهما شيئا واحدا فالتصور الذهني من وجه نظره هو تذكر الصور من خلال الخبرة السابقة و يرجع في الحقيقة إلى حركات الفرد و تصوره عنها . أما التمرين الذهني فهو الإسترجاع العقلي أو إعادة مشاهدة رموز الأداء السابقة و التركيز هنا على الحركة و ليس على العائد منها مثل الإتجاه و الدقة أو المسافة .

لقد بات واضحا بأن التصور و التمرين الذهني هو طريقة فاعلة التأثير في الأداء الحركي و قد إتفق عدد من خبراء هذا المجال بأن التصور و التمرين الذهني يمكن أن تطبق و بأشكال مختلفة بحيث كون له أهدافا متعددة و إستخدامات متعددة تؤثر في الأداء الحركي . و يعرف بأنه أداء الحركة عن طريق تصور تتابع تنفيذها ذهنيا . إن تطبيق التصور و التمرين الذهني يأخذ شكلين مختلفين . الأول في مجال تعلم المهارة حيث تكون هناك تحضيرات و تهدئة في أثناء التعلم و الأداء أما الثاني فهو كل هدف يحدد إجراءات و مكونات نوع التصور و التمرين الذهني . ( محمد لعربي شمعون . 1987 . ص 48-49 )



( محمد عثمان . 1987 . ص 189 )

الشكل رقم : (4) يمثل فاعلية التمرين الذهني و فوائده

## خلاصة:

ارتأينا في هذا الفصل الى تعريف التصور العقلي و مختلف انواعه و اهميته في التدريب الرياضي ،  
واستخداماته في المجال الرياضي وكرة القدم واسبس تطبيقه ايضا ، وضحنا كذلك دور المدرب في  
في عمليات التصور الذهني و فوائد التصور الذهني وتطرقنا الى أوقات ممارسة التصور العقلي وكيف  
يجب تطوير التصور العقلي عبر خطوات تم شرحها في هذا الفصل .  
و في نهاية الفصل وضحنا الفرق بين التمرين الذهني و التصور الذهني الذين يختلفان عن بعضهما كما  
أشار إليه الكثير من الباحثين وأخيرا وليس آخرا وضحنا فاعلية التمرين الذهني و فوائده.

## تمهيد :

تعد الراحة واستعادة الشفاء وأنواعها المختلفة أمراً طبيعياً ومهما جداً لإعادة أجهزة الجسم الوظيفية إلى حالتها الطبيعية بعد الانتهاء من أداء أي جهد عضلي ليس في المجال الرياضي. إن الجسم لا يستطيع أن يستمر في أداء العمل لفترة طويلة من الزمن ما لم يأخذ قسطاً مناسباً من الراحة لعودة نشاط وفعالية الأجهزة الوظيفية التي كانت عليها قبل أداء العمل. كما في راحة واستعادة شفاء الأجهزة الوظيفية مهمة للحياة اليومية إلا أن أهميتها تكون أكبر في مجال التدريب الرياضي وتجاهلها وعدم استخدامها بالشكل الصحيح سوف يؤدي إلى الإخلال بالعملية التدريبية وإلى وصول الرياضي إلى حالة الإفراط بالتدريب الذي يؤدي بدوره إلى هبوط مستوى الانجاز في نهاية الأمر وعليه يكون من الخطأ على المدربين أن يفهموا عملية التدريب على أنها مجموعة من الجهود أو المثيرات التدريبية يؤديها الرياضيون فقط دون الاهتمام الجيد بعملية الراحة واستعادة الشفاء بعد الانتهاء من تلك الجهود أو المثيرات التدريبية . ومن الطبيعي أن يتعرض الرياضيون إلى التعب بعد أداء الجهد البدني فكلما كان مستوى التعب كبيراً كلما كانت التأثيرات الجانبية بعد التدريب أكبر. ومما تقدم يظهر لنا بأنه في التدريب المعاصر يجب على المدربين العمل على إيجاد طرائق ووسائل تضمن للرياضيين التغلب على العوامل المقيدة للتدريب إلى أبعد حد ممكن وتساعدهم أيضاً في زيادة الانجاز بصورة مستمرة فواحد من أكثر السبل فعالية لتحقيق مثل هذه الأهداف هو استخدام أساليب استعادة الشفاء المختلفة. ( محمد رضا إبراهيم 2008 ص 131 )

## 1.3. مفهوم الإستشفاء :

يعني مصطلح الاستشفاء، تجديد، تنشيط، تقوية، إعادة بناء، تعويض، أداءه لفترة زمنية التي تعقب الحمل حتى الوصول إلى المستوى الذي كان عليه الفرد قبل أداء الحمل وكذلك استعادة القدرة على أداء حمل معين من جديد ويتضح من ذلك أن فترة استعادة الشفاء يقصد بها تلك الفترة التي تعقب الحمل والتي ينخفض إثنائها مستوى الرياضي نتيجة لحالة التعب البدني أو النفسي الناتج عن أداء المجهود الرياضي. بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضه لضغط زائد أو تعرضه لتأثير أداء نشاط معين.

فهو عبارة عن أداء نشاط حركي مستمر الإيقاع هادئ عقب المجهود البدني لغرض تخفيض كمية وكثافة اللاكتيك المتراكم في العضلات الذي يعمل على الإقلال من التعب.

ريسان خريبط مجيد 1997 ص 39 . عبد الرحمن عبد الحميد زاهر 2006 ص 312

## 2.3. تعريف الإستشفاء :

و في محاولة من سيسيس 1982 Yesis لتعريف مصطلح الإستشفاء يذكر :

أن الإستشفاء مصطلح عام يستخدم بمعنى إستعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية و النفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تعرضها تحت تأثير أداء نشاط معين و يمكن قياس أو تقدير هذه الحالات موضوعيا من خلال قياس هذه المؤشرات النفسية و الفسيولوجية .

و يرتبط بمصطلح الإستشفاء عدة مصطلحات أخرى مثل " إعادة التجديد " و يقصد بهذا المصطلح الجانب الفيسيولوجي لعملية الإستشفاء بمعنى إستعادة المستويات الفيسيولوجية العادية التي تعرضت لضغوط أو تغيرات تحت تأثير نشاط معين . بينما يرتبط مصطلح التجديد باستعادة المستويات النفسية إلى طبيعتها خاصة ما يرتبط منها بالناحية المزاجية . أما مصطلح التأهيل فيقصد به الشفاء من الإصابة . أو الأمراض التي غالبا ما تكون نتيجة التدريب الزائد .

و بصفة عامة فإن الإستشفاء الفسيولوجي و النفسي كليهما متساويان في أهمية وقاية الرياضي من التأثيرات السالبة للتدريب الزائد .

## 3.3. أهمية الإستشفاء :

ليست مبالغة إذا قلنا أن مشكلة الإستشفاء و التخلص من التعب لدى الرياضيين تحتل حاليا المكانة الأولى من حيث الأهمية . بل لقد أصبحت هي الإتجاه الجديد للإرتفاع بمستوى النتائج الرياضية . فإذا ما اعتبرنا الرياضي طائرا يحلق إلى آفاق المستويات العليا فإنه إذا كان أحد جناحيه هو حمل التدريب فإن الجناح الآخر هو الإستشفاء . أصبحت النتائج الرياضية العالية اليوم ترتبط إرتباطا وثيقا بتنفيذ حمل تدريبي عال مرتبطا بنظام الإستشفاء على درجة عالية ليس خلال التدريب فقط و لكن أيضا خلال المنافسة و فترة الإعداد لها . و لهذا فإن دراسة طبيعة حدوث التعب و الإستشفاء تعتبر ذات أهمية خاصة من الناحية النظرية و التطبيقية . و لهذا أصبحت عملية تحسين النتائج الرياضية ترتبط بشكل أساسي بعمليات التدريب الرياضي المرتبطة و المنسقة مع عمليات الإستشفاء الملائمة لها . و بذلك يمكن للرياضي أن يواجه تأثيرات حمل التدريب و كذلك حمل المنافسة المرتفع الشدة و التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث الإصابات المختلفة و إنخفاض المستوى إذا لم يتم التخلص من هذه التأثيرات بصفة مستمرة باستخدام وسائل متنوعة و منظمة لوسائل الإستشفاء .

يعتبر الإستشفاء عملية ذات جوانب متنوعة تتصل بكثير من الموضوعات الهامة و الحيوية مثل التعب و أنواعه المختلفة و درجاته المتنوعة و كذلك كيفية تشخيص حالات التعب المختلفة لإختيار وسائل الإستشفاء المناسبة تبعا لكل حالة . كما يرتبط الإستشفاء بأسس التدريب الرياضي المختلفة و نظرياته المرتبطة بتقسيم الموسم الرياضي و توزيع الأحمال التدريبية على الفترات الزمنية المختلفة خلال الموسم كله و خلال أجزائه المختلفة إبتداء من جرعة التدريب و ترتيب مكوناتها إلى دورة الحمل الأسبوعية إلى الموسم الرياضي ككل . كما يرتبط بنظم التغذية المناسبة و علاقتها بنوعية حمل التدريب و المنافسة . كذلك الوسائل البيولوجية و الفارماكولوجية " العقاقير " المختلفة و تختلف الوسائل المختلفة للإستشفاء لتشمل الوسائل الفيزيائية و النفسية .

كما تتجلى أهمية الإستشفاء في النقاط الآتية :

- تفعيل و تنشيط و تعويض و إعادة بناء الجسم و رجوعه إلى وضعه الطبيعي و قدرته على العمل مرة أخرى .
- يساعد على تحسين إستجابة الجسم للمثيرات الخارجية .

- الإستشفاء هو العامل الأساس و الحاسم في تنمية القدرات الحركية و المهارية للاعب .
- إبعاد الإصابات و خاصة التمزق العضلي و مشاكل المفاصل عنه .
- المدرب الكفوء هو الذي يستطيع تحديد فترة الإستشفاء لدى كل لاعب حسب حاجته للراحة التي تؤدي إلى الإستشفاء .

#### 4.3. إجتاهات تأثير الإستشفاء :

لا يعتمد تأثير عمليات التدريب فقط على حجم و شدة حمل التدريب وحده بل و ترتيب جرعات التدريب و محتويات كل جرعة بالشكل الذي يسمح لعمليات الإستشفاء أن تحقق تأثيرها و كما أن حمل التدريب سلاح ذو حدين فيمكن أن يكون تأثيره إيجابيا . كما يمكن أيضا أن يكون سلبيا . فإن ذلك ينطبق على وسائل الإستشفاء . ففي حالة إستخدام هذه الوسائل بالشكل المناسب و القدر المناسب وفقا لتخطيط معين يتحقق بذلك التأثير الإيجابي لها . وإذا لم يراع ذلك فعلى العكس يمكن أن تكون لها تأثيرات سلبية ضارة بالمستوى الرياضي و كذلك صحة الرياضي . و من الإعتبارات الهامة في هذا المجال إختيار وسائل الإستشفاء تبعا لإتجاه تأثيراتها المطلوبة . و في هذا المجال تحدد ثلاث إجتاهات هي :

#### - الإجتاه الأول : الإستشفاء السريع

و يقصد بالإستشفاء السريع التخلص أولا من التعب الناتج عن أداء التمرين . و هذا يساعد على تقصير الفترات اللازمة للإستشفاء بين التمرينات داخل الجرعة التدريبية و بعضها داخل الأسبوع الواحد . و نتيجة ذلك يمكن زيادة شدة التمرينات المستخدمة و كذلك زيادة حجم الحمل المستخدم خلال فترة زمنية معينة . مما يساعد على زيادة عدد الجرعات التدريبية ذات الأحمال الكبيرة خلال دورة الحمل الأسبوعية . و إستخدام هذا الأسلوب للإستشفاء يمكن من زيادة حجم حمل التدريب بنسبة 10-15 % مع زيادة شدته خلال دورات الحمل الأسبوعية . هذا خلافا للتأثير المباشر على تحسين الجوانب الوظيفية و النواحي الفنية و الخطئية .

#### - الإجتاه الثاني : الإستشفاء الخاص

و يقصد بهذا الإجتاه توجيه وسائل الإستشفاء في إجتاه خاص إلى أحد الأجهزة الوظيفية بالجسم الأكثر مساهمة في تحمل عبء حمل التدريب . حتى يمكن لهذا الجهاز القيام بوظيفته على الوجه الأكمل في الجرعة التدريبية التالية . و مثال على ذلك الجدول التالي :

الجدول رقم (01) تخطيط وسائل الإستشفاء تبعاً لتأثير جرعة التدريب السابق في الإتجاه الخاص

( عن : بلاتونف. 1984 )

تأثير جرعة التدريب السابق	وسائل الإستشفاء	تأثير جرعة التدريب السابق
هوائي	حمام دافئ	القوة المميزة بالسرعة
لا هوائي	حمام أكسجين	هوائي
هوائي	تدليك مائي	لاهوائي

يلاحظ في الجدول السابق مدى التنسيق بين جرعتي التدريب ووسائل الإستشفاء المستخدمة بينهما فبعد أداء جرعة تدريب للقوة المميزة بالسرعة ثم عمل حمام دافئ للإستشفاء . و في نفس الوقت تغيير اتجاه و هدف تأثير الجرعة التالية ليكون مركزاً للعمل الهوائي. ثم يلي ذلك جرعة تدريب لا هوائي . و بذلك يكون هناك فصل بين نوعيات الأحمال التدريبية و الوسائل الخاصة للإستشفاء لكل منهما .

### - الإتجاه الثالث : الإستشفاء للتنشيط

و يقصد بهذا الإتجاه إستخدام وسائل الإستشفاء بهدف تنشيط الرياضي و تحسين شعوره العام و التخلص من أي تأثيرات لم يستكمل التخلص منها أو شقاءها من مخلفات جرعة التدريب السابقة. ويلعب هذا النوع من الإستشفاء دوراً هاماً في الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة و القوة و القوة المميزة بالسرعة

### 5.3. أنواع وسائل الإستشفاء :

من وسائل الإستشفاء جميع الوسائل المستخدمة للتأثير على جسم الرياضي مثل التدليك و التدفئة الكهربائية و الجلسات المائية و غيرها . و هي تعتبر في حد ذاتها مثيرات إضافية يستجيب لها الجسم و خلال الثمانينات أمكن تقسيم وسائل إستعادة الشفاء إلى وسائل فسيولوجية فارماكولوجية "العقاقير" و فسيو

نفسية تعمل جميعها على زيادة سرعة عمليات الإستشفاء و ترفع مستوى الكفاءة البدنية العامة و تساعد على إمكانية تنفيذ احجام تدريبية كبيرة و تحقيق التكيف الفسيولوجي للمؤثرات الخارجية . و يمكن تقسيم وسائل الإستشفاء بصفة عامة إلى أربعة أنواع كما يلي :

#### أ- الوسائل التدريبية :

و تهدف إلى توجيه الكفاءة البدنية للرياضي باستخدام عمليات الإستشفاء عن طريق تنظيم العلاقة بين الحمل و الراحة .

#### ب- الوسائل الطبية و البيولوجية :

و تهدف إلى زيادة مقاومة الجسم للأحمال البدنية و سرعة التخلص من التعب العام و إستعادة مصادر الطاقة و زيادة سرعة عمليات الإستشفاء و رفع الكفاءة البدنية و القدرة على مواجهة الضغوط العامة و الخاصة .

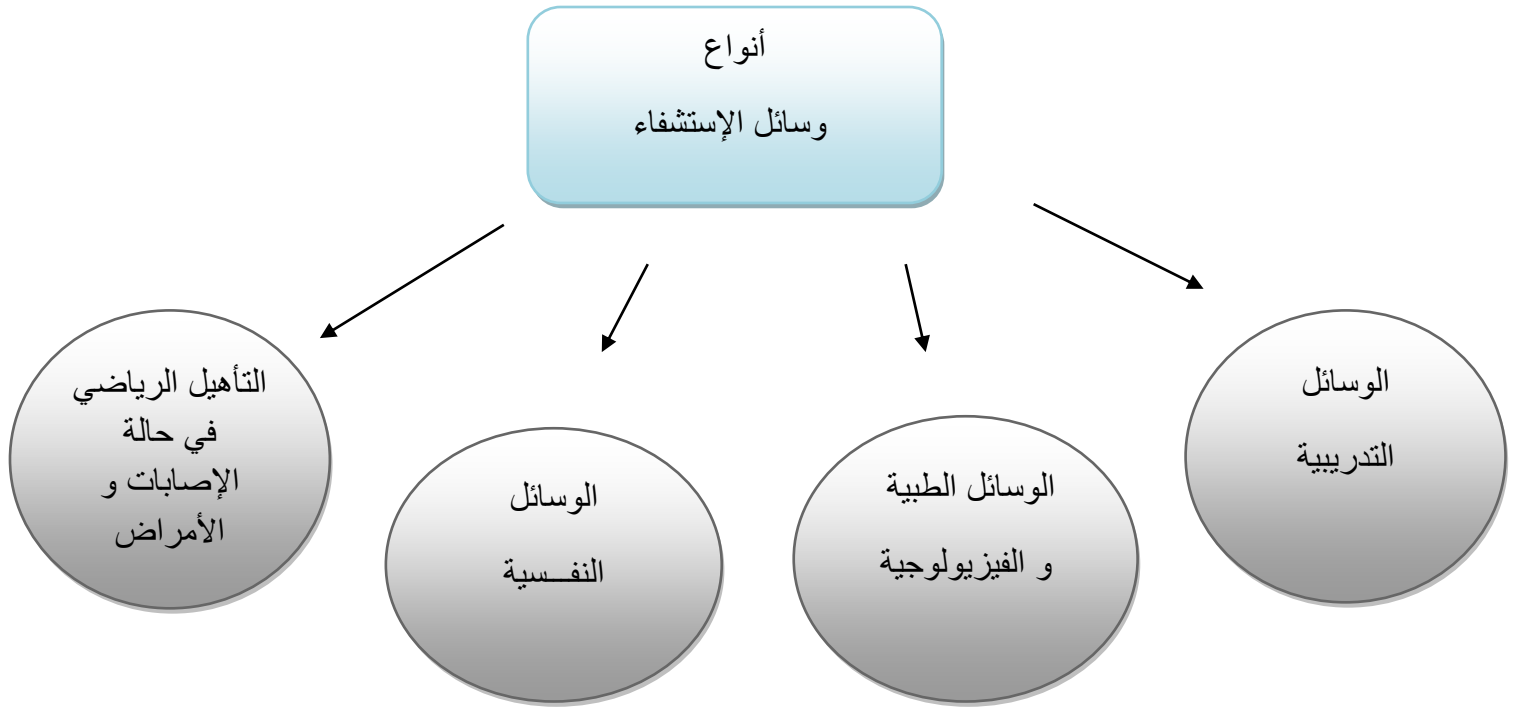
#### ت- الوسائل النفسية :

و تهدف إلى إنخفاض التوتر العصبي النفسي و سرعة إستشفاء الطاقة المستهلكة . و إعداد الرياضي لأداء أحمال التدريب و المنافسة و برامج استعادة الإستشفاء بفاعلية و تعبئة جهود الرياضي للوصول إلى الحد الأقصى لإمكاناته الفردية .

#### ث- التأهيل الرياضي في حالة الإصابات و الأمراض :

و تهدف إلى التدرج بتكيف الجسم لزيادة حمل التدريب . و إلى إستعادة مؤشرات القوة العضلية في مختلف ظروف الأداء الحركي و استعادة مستوى الإعداد البدني العام و الإعداد المهاري الخاص

الشكل رقم : (05) يمثل أنواع وسائل الإستشفاء



## خلاصة:

في هذا الفصل تطرقنا الى مفهوم الإستشفاء و أهميته في المجال الرياضي عامة و كرة القدم و التدريب خاصة والمكانة التي يحتلها حاليا المكانة الأولى من حيث الأهمية . بل لقد أصبحت هي الإتجاه الجديد للإرتفاع بمستوى النتائج الرياضية وتم تبيان بعض إتجاهات تأثير الإستشفاء الثلاثة و شرحها شرحا مفصلا في هذا المجال وطبيعة إختيار وسائل الإستشفاء تبعا لإتجاه تأثيراتها المطلوبة

و في الاخير وضحنا أنواع ووسائل الإستشفاء في المجال الرياضي

# الفصل الثالث

## كرة القدم

تمهيد

تعريف كرة القدم

طرق اللعب في كرة القدم

صفات لاعب كرة القدم

خلاصة

## تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية إنتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

و هي من الألعاب القديمة و تاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها و قدرتها على إستقطاب الجماهير باهتمامهم و ممارستها الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة و النضال .

و قد ذكر أن السيد " جول ريمي " الرئيس السابق للإتحاد الدولي لكرة القدم . ( FIFA ) قال مازحا "إن الشمس لاتغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب . أو الرياضات الأخرى . كما إكتسبت شعبية كبيرة ظهرت شدة الإقبال على ممارستها و التسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب و التشجيع فقد بقيت لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية و إنتشارا و لم يتأثر مركزها . بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية و إنتشارا .

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة و ذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم و الجزائر و كذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم . و طرق اللعب في هذه اللعبة .

( رومي جميل . 1986 . ص 49 - 50 )

**1.4. تعريف كرة القدم :**

كرة القدم هي رياضة جماعية يمارسها جميع الناس كما أشار إليها " روح جميل " كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع .

يقول " جو ستانيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة على مساحة ملعب مستطيل .

و حسب " مختار سالم " فهي لعبة جماعية يتم فيها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم و المحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف كما تلعب كرة القدم بين فريقين .

و يضم كل فريق 11 لاعبا بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد و تدوم المباراة 90 دقيقة أي 45 دقيقة لكل شوط و بين الأشواط وقت راحة يدوم 15 دقيقة . حيث تجرى المباراة بين فريقين يرتدين ألبسة مختلفة و تكون هذه الأخيرة من تبان و قميص و حذاء خاص بالعبة .

( مختار سلم .1988.ص12)

**2.4. طرق اللعب في كرة القدم :**

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد و هو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية و المستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

**- طريقة : 2-4-4**

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985 م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين ( الدفاع و الهجوم و إشراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم .

**- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :**

و في هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين على الأمام للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم . و يجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة و سرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم .

## - طريقة 3-3-4

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب.

## - طريقة 4-3-3

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

## - الطريقة الدفاعية الإيطالية :

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

## - الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم و في الدفاع .

## - الطريقة الهرمية :

ظهرت في إنجلترا سنة 1989. وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى و قاعدته خط الهجوم ( حارس المرمى . إثنان دفاع . ثلاثة خط الوسط . خمسة مهاجمين ) (حسن أحمد الشافعي . 1998. ص 23 )

## 3.4. صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان . و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية . الخطئية . النفسية و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة .

## • الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني ولأن إعتقدا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية . جيد التقنية . ذكي . لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندهب إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب لنتحقق من أن معايير الإختيار لا تتركز دوما على الصفات البدنية.فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي ( إبراهيم .1999.ص 15 )

#### • الصفات الفيزيولوجية :

تتحدد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الإجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخططية له قليلة . و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى . و هذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر . و هذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى . فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى و تحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية
- القابلية على أداء الركض السريع
- القابلية على إنتاج قوة القدرة العالية خلال وضعية معينة

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي ( إبراهيم . 1999 . ص 17 )

#### • الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

#### - التركيز :

يعرف التركيز على أنه " تضيق الإنتباه " و تثبيته على مثير معين أو الإحتفاظ بالإنتباه على مثير محدد

## - الإنتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار و يتضمن الإنتباه الإنسجام و الإبتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد إنتباهه و عكس الإنتباه هو حالة الإضطراب و التشويش و التشتت الذهني .

## - التصور العقلي :

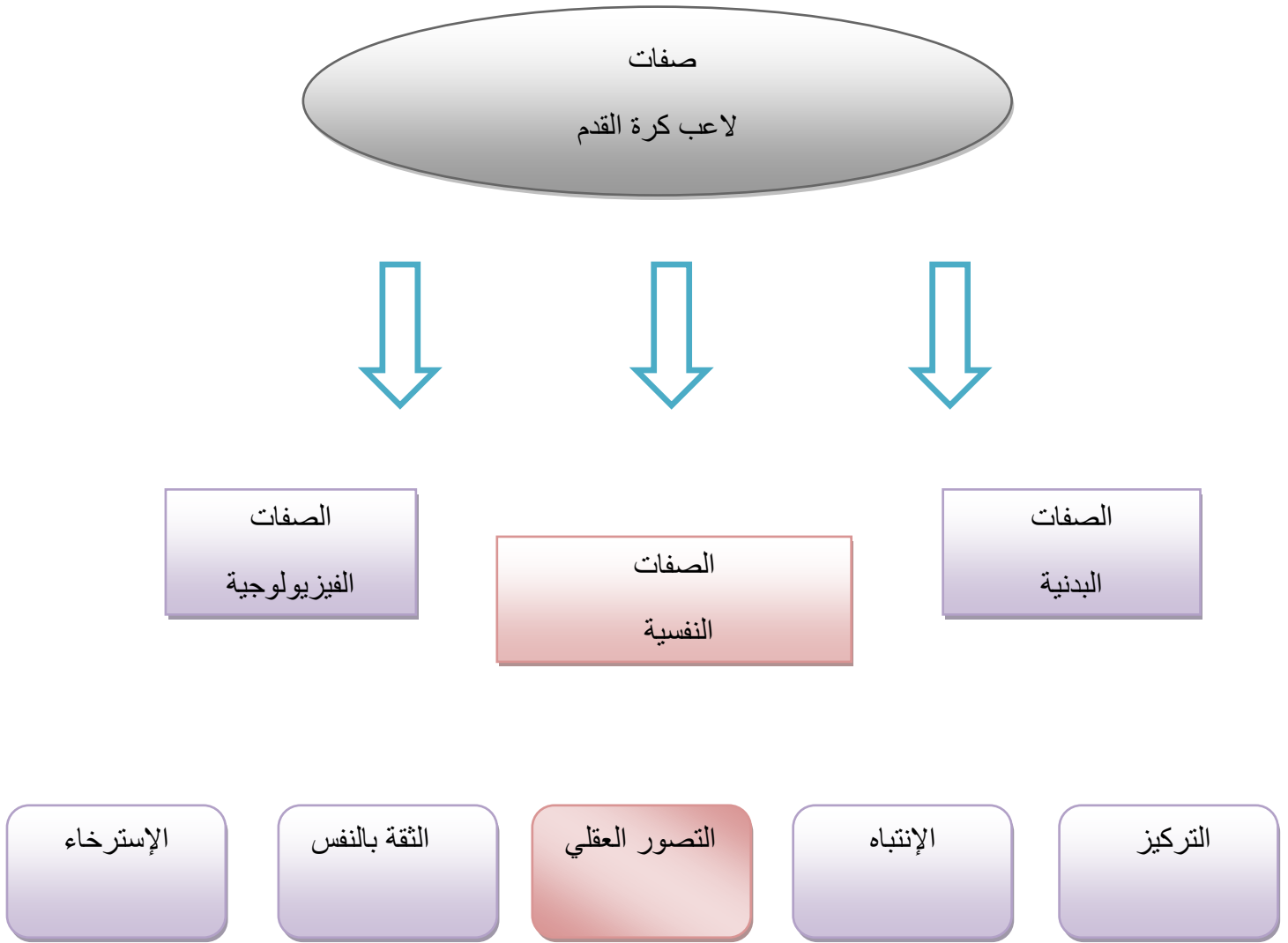
وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية "الخريطة العقلية" بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

## - الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح و الأكثر أهمية الإعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الإحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء .

## - الإسترخاء :

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الإنفعالية بعد القيام بنشاط و تظهر مهارات اللاعب للإسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر ( مختار .1988.ص 16 )



الشكل رقم (06) يمثل صفات لاعب كرة القدم

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم التعرف على تاريخ كرة القدم اهم ابعادها ونبذة لتاريخ الجزائر فيها بالاضافة الى طرق اللعب في كرة القدم و اهم الخطط التي توصل اليها الخبراء في هذا المجال مرورا بعنصر صفات الاعبين و قدراتهم سواء البدنية و العقلية .

# الفصل الرابع

## منهجية الدراسة

الدراسة الاستطلاعية

منهج الدراسة

متغيرات الدراسة

مجتمع وعينة الدراسة

اساليب جمع البيانات

الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة

تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية

خطوات اجراء الدراسة

### 1.5. الدراسة الاستطلاعية

ان دراستنا حول تأثير برنامج التدريبى المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي على عملية الاستشفاء السريع للاعبى كرة القدم . كانت بداية المشروع بتوجيه من الأستاذ المشرف

قمنا بزيارة ميدانية للنادي الرياضي للهواة أولاد ادراج صنف 17 سنة

و لقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من :

- التعرف على النادي و نظامه الداخلي و الصنف المعني بالدراسة
- شرح و توضيح موضوع الدراسة لمدرّب النادي
- التعرف على افراد العينة
- تحديد تاريخ اجراء القياس اقبلي بتاريخ : 2020/01/02
- تحديد تاريخ اجراء القياس البعدي بتاريخ : 2020/01/12

### 2.5. منهج الدراسة

يعتبر اختيار منهج الدراسة لعملية البحث خطوة هامة و انطلاقا من موضوع دراستنا فاننا استخدمنا المنهج التجريبي للائمته طبيعة البحث .

### 3.5. متغيرات الدراسة

ان إشكالية و فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر أحدهما على الاخرى ، و ضبط هذه المتغيرات يجب تحديد عاملين اساسيين تحديدا دقيقا هما: (الشافعي، 1995، ص 75)

#### 1.3.5. المتغير المستقل :

البرنامج التدريبى بطريقة التصور الجماعي

#### 2.3.5. المتغير التابع :

عملية الاستشفاء السريع للاعبى كرة القدم

## 4.5. مجتمع و عينة الدراسة

من اجل ضمان التوصل الى نتائج تتمتع بالمصداقية اللازمة يجب احترام شروط العينة

تمثلت دراستنا على كل لاعبين صنف 17 سنة و الذين يلعبون في فريق اولاد دراج الذي ينشط في القسم ما بين الرباطات بانتة حيث يتكون المجتمع الاصلي للدراسة على 22 لاعبا تم اختيار منهم 16 كعينة للدراسة و تم استبعاد 06 لاعبين الذين شاكروا في الدراسة الاستطلاعية وتم تعيينهم بالطريقة العشوائية .

ونظرا لتفشي جائحة كورونا ( covid-19 ) و صعوبة قدوم جميع افراد العينة لجأنا الى تقليص افراد المجموعة ليصبح العدد النهائي للعينة 6 افراد من 16

## 5.5 اساليب جمع البيانات :

هي الوسائل التي يستعملها الباحث سواء في عملية الوصف التحليل او الاستشراف للوصول الى اهدافه (العنكبي و العقابي، 2015، ص 37)

## 5-5-1 الملاحظة :

قام الباحث بزيارات ميدانية لجمع المعلومات و الحقائق التي مكنتنا من تحديد مشكلة البحث و معرفة عناصره و تكوين فروضه ثم التجريب للتحقق من صحة الفروض

## 5-5-2 المقابلة الشخصية :

قام الباحث بمقابلة شخصية مباشرة من اجل الحصول على المعلومات الكافية من المصدر و كانت مع:

- مدرب النادي

## 5-5-3 الاختبارات

لقد اعتمد الباحث على اختبارات مقننة بعد ترشيحها من طرف بعض الاساتذة تقيس عملية تنظيم استهلاك الاكسجين لدى اللاعبين كما تقيس ايضا الطاقة التي يبذلها القلب في تحريك دورة الدم في الجسم

و تمثلت الاختبارات في :

- استعمال اختبار 5 دقائق لبريكسي و دوكار

بهدف قياس السرعة الهوائية القصوى (VMA) و الحجم الاوكسجيني الاقصى (VO<sup>2</sup>MAX) كمؤشر للحكم على مدى كفاءة الجهاز التنفسي

- اختبار مؤشر باراش للطاقة IE كمؤشر للحكم على مدى كفاءة الجهاز الدوري الدموي من خلال كمية الدم المدفوعة اي الطاقة التي يبذلها القلب في تحريك دورة الدم في الجسم

### 6.5. الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة

- ثبات الاختبارات

يعني ثبات الاختبار انه اذا ما اعيد الاختبار على نفس الظروف يعطي نتائج معنوية اي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار ( عبد المجيد ، 1999، ص70)

و يقصد به كذلك درجة الركود على نتائج المقياس و درجة الثقة في هذه النتائج فضلا على ثبات النتائج و عدم تغيرها ( دويدار ، 2005، ص166) و ذلك ان الاختبار لا يتغير في النتيجة ( اي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار او الاعدادة ، و بمعنى اخر اعطاء الثبات للنتائج التي تحصل عليها الطالب اذا ما اعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة (الهادي، 1999، ص 109)

قام الطالب الباحث باجراء اختبارات اولية على افراد العينة صنف اواسط و هذا من اجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة الاختبار و اعادة الاختبار حيث طبقت الاختبارات اولية على اللاعبين عينة من نادي اولاد دراج و تجنبنا لأية متغيرات اخرى مؤثرة فقد كانت الفترة بين الاختبارين مدة اسبوع

و بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية والبعدية للتجربة الاستطلاعية قام الطالب بالمعالجة الاحصائية و استخلاص النتائج باستخدام معامل الارتباط بيرسون

الجدول 04 يوضح ثبات الاختبارات

مستوى الدلالة	درجة الحرية	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة لمعامل الثبات	حجم العينة	مقياس العلاقة و الدلالة الاحصائية الاختبارات
0.05	09	0.60	0.89	6	اختبار بريكسي 5 دقائق
0.05	09	0.60	0.66	6	اختبار مؤشر الطاقة لباراش

بعد حساب معامل الارتباط لبيرسون في جدول الدلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة الحرية (ن-1) و عند مستوى الدلالة 0.05 تبين ان هذه الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية ، حيث ان كل قيم المتحصل عليها بلغت ادنى قيمة 0.66 و اعلى قيمة بلغت 0.89 و هي اكبر من القيمة الجدولية التي تساوي 0.60 مما يشير الى الارتباط القوي الحاصل بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي

#### - صدق الاختبار

يعتبر الصدق اهم شروط الاختبار الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي يوضع من اجله ، و يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه . ( الحفيظ، 1993 ، ص 146 )

و يذكر كل من بارو ومل جي : ان الصدق يعني : المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي وضع من اجله ( حسانين،1995، ص183) ومن اجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الطالب الباحث الصدق الذاتي و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{الصدق الذاتي} \quad (\text{حسانين، 1995 ، ص192})$$

الجدول 05 يوضح صدق الاختبارات

مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	القيمة المحسوبة لمعامل الثبات	حجم العينة	مقياس العلاقة و الدلالة الاحصائية الاختبارات
0.05	09	0.60	0.91	6	اختبار بريكسي 5 دقائق
0.05	09	0.60	0.79	6	اختبار مؤشر الطاقة لباراش

من خلال النتائج الاحصائية المدونة في الجدول تبين ان الاختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون حيث مؤشرات الصدق انحصرت بين 0.79 كأدنى قيمة و 0.91 و هي اعلى قيمة من الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون و التي بلغت 0.60 عند مستوى الدلالة الاحصائية 0.05 و درجة الحرية 09

#### - موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز او التعصب و عدم ادخال العوامل الشخصية فيم يصدره الطالب من احكام (يحيوي، 2003، ص332) و تعني ان الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم يشير فان دالين - الى انه يعتبر الاختبار موضوعيا اذا كان يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن من يصححه. (صبحي، 1995، ص202)

ونسبتا لما سبق استخدم الطالب الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة الواضحة التي تقيس الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين و مؤشر الطاقة للدورة الدموية و القلب و ذلك باختبار بريكسي 5 دقائق و اختبار باراش فقد تم توضيح للاعبين كل تفاصيل الاختبارات .

### 7.5. تصميم الدراسة و المعالجة الاحصائية :

- اختبار 5 دقائق لبريكسي:

الغرض منه هو قياس القدرة الهوائية العظمى من خلال قياس السرعة الهوائية القصوى خلال 5 دقائق

#### - الادوات المستعملة

يتطلب هذا النوع من الاختبارات ادوات بسيطة ومتوفرة في اي بيئة وهي

- الملعب ( كرة القدم )

- ساعة إيقاف لحساب الزمن المخصص للاختبار

- صفارة

#### - تعليمات الاختبار:

- يجب اعلام الفرد المختبر بقطع اكبر مسافة خلال 5 دقائق باقصى سرعة

- يؤدي الاختبار في مجموعات لضمان عامل المنافسة

- يقوم المشرف على الوقت باعلان بدء الاختبار و انتهائه بصفارة

- على المختبر عدم التوقف او المشي خلال 5 دقائق

- اجراء الاختبار في شروط مشابهة للشروط المألوفة في الحصص التدريبية

- الحصول على الراحة لمدة 4-5 دقائق بين التكرار الاول و الثاني

#### الجدول ( 06 ) تصنيفات بريكسي للسرعة الهوائية القصوى

الفئة	12ans	13 ans	14 ans	16 ans	18 ans	CFA
d/moyenne (m)	1270	1335	1390	1435	1455	1470
VMA(km/h)	15.24	16.02	16.68	17.22	17.46	17.64
D/meilleure (m)	1410	1460	1520	1560	1640	1640
VMA (KM/H)	16.92	17.52	18.24	18.72	19.68	19.68

حيث ان القيمة المتوسطة لكل الفئات تعتبر مرجع مهم للنادية الناشئة اما القيم العظمى تشكل

نقطة مرجع بالنسبة لرياضات المستوى العالي

- علاقة استخلاص VO2MAX انطلاقا من قيم VMA

$$\text{VO2MAX (ml/min.kg)} = 3.5 \times \text{vma}$$

و المعادلة النهائية متمثلة في VO2MAX (ml/min.kg)=3.5x vma كما سبق وان ذكرنا الهدف من الاختبار هو حساب المسافة المقطوعة D ومن ثم استخلاص قيمة VMA و التي من خلالها يتم استخلاص قيمة الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين VO2MAX

- قيم السرعة الهوائية القصوى : قام بريكسي بحساب السرعة الهوائية القصوى من خلال جداء

المسافة المقطوعة خلال 5 دقائق في معامل 0.012 كما هو موضح في الجدول رقم (..)

$$\text{vma(km/h)} = \text{d(m)} \times 0.012 \quad (\text{Cazorla ,1999,p58})$$

الجدول (07) يوضح التصنيفات المعيارية لبريكسي و دوكار لمستوى اللياقة الهوائية

قيم VMA كلم/سا	مستوى اللياقة اللبدنية	
vma < 14	Tre Faible	ضعيف جدا
14 < vma < 15	Faible	ضعيف
15 < vma < 16	-Moyenne	اقل من المتوسط
16 < vma < 17	+ Moyenne	اكبر من المتوسط
17 < vma < 18	Bon	جيد
18 < Vma	Tres Bon	جيد جدا

- اختبار مؤشر باراش للطاقة (الاختبار الوظيفي للجهاز الدوري الدموي) :

قام باراش في سنة 1914 م باعداد معادلة لقياس الطاقة التي يبذلها القلب في تحريك دورة الدم

في الجسم و سماها بمؤشر الطاقة IE

$$E_I = (\text{ضغط الدم الانقباضي} + \text{ضغط الدم الانبساطي}) \times \text{معدل النبض في الدقيقة} / 100$$

حيث في التقويم يستبعد رقمان من نتيجة هذه المعادلة ثم يكشف عن الرقم المتبقي حسب مستويات باراش

التي قام بتحديدتها (Arnaud Lesserteur, 2009,p204)

استخدم باراش مؤشر الطاقة للدلالة على كفاءة القلب و الدورة الدموية وفقا لمستويات حددها بنفسه و

نشرها عام 1914م

- مثال توضيحي : ضغط الدم الانقباضي 125 مم زئبقي ، ضغط الدم الانبساطي 85 مم زئبقي ،

سرعة النبض 76 نبضة /الدقيقة فان ناتج المعادلة يكون  $100 / (125+85) \times 76$

فيكون الناتج 15120 وبعد استبعاد الرقمين الاول و الثاني 20 يكون مؤشر الطاقة = 151 (ابوعلاء

عبد الفتاح و صبحي ، 1995، ص 107)

و قد اعتمد باراش في حساب الطاقة التي بذلها القلب على كمية الدم التي يدفعها البطين الايمن الى

الرئتين و البطين الايسر الى الاورطي في الدقيقة و هو ما اطلق عليه اسم الدفع القلبي

- الغرض من الاختبار :

مؤشر باراش للطاقة هو قياس الكفاءة الفيسيولوجية و الوظيفية لعضلة القلب و الاوعية الدموية

- الادوات المستعملة و الاجهزة :

• جهاز قياس ضغط الدم

• سماعة طبية

• ساعة ايقاف

• مقعد

- الاجراءات العملية :

• حساب النبض بواسطة جهاز ليف

• حساب ضغط الدم الانقباضي و الانبساطي (ملم زئبقي)

• يحسب مؤشر الطاقة بالتعويض في المعادلة ، حيث اطلق باراش على الناتج باسم دليل او مشر

الطاقة ، بحيث هذه النتائج تبين كمية الطاقة التي بذلها القلب لتحريك الدورة الدموية في الجسم

في الدقيقة ، حيث يشير ضغط الدم الى القوة التي يبذلها الدم في مقاومة جدران الاوعية الدموية

. (رضوان، 2009 . ص84)

## - معايير مؤشر الطاقة :

استخدم باراش مستويات حددها بنفسه ونشرها بالنسبة للأشخاص الأصحاء يكون مؤشر الطاقة لديهم ينتمي للمجال ( 110-160) و الحد الاعلى للفرد العادي 200  
 وإذا زادت قيمة المؤشر الطاقوي عن 200 يعتبر لارتفاع غير سوي في ضغط الدم و اذا قل عن 90 يعتبر هبوط غير سوي في ضغط الدم ( ابو علاء ، عبد الفتاح ، صبحي ، 1995 ، ص107)

## - البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التصور العقلي

هدف البرنامج الى مراقبة مدى تحسن عملية الاستشفاء لدى اللاعبين وذلك من خلال التصور الاداء لتمارين التهدئة و الاستشفاء

## - مفهوم تمارين التهدئة

هي تمارين تكون في آخر خمس دقائق من التمرين الرياضي الممارس. وتختلف عن تمارين الإحماء كون تمارين الإحماء تكون في بداية التمرين الرياضي. وتساعد تمارين التهدئة على التقليل تدريجياً من شدة التمرين، كما تساعد في إعادة مُعدّل ضربات القلب إلى وضعها الطبيعي، منع الإغماء أو الدوخة، تقليل تشنّج العضلات بعد التمرين، تقليل وجع وتصلب العضلات، التركيز على التنفس العميق لإرجاع مُعدّل ضربات القلب إلى وضعها الطبيعي .

## - محتوى البرنامج:

يبدأ اللاعب بممارسة التصور للاداء و هو خال من التوتر في وضع الاستلقاء و باسترخاء مناسب مغلق العينين ثم يبدأ يبدأ بتصور الاداء الذي يريد تحقيقه و ذلك باستدعاء صورة واقعية في شكل مثالي لها . مع استحضار الحواس المختلفة بالنسبة للصورة الواقعية للاداء مع التركيز على التنفس المصاحب للاداء للوصول الى الادراك الكلي .

يراجع اللاعب تصور التخيل الممارس للاداء مرة اخرى بمزيد من التركيز و يعطي اهتماما اكبر لتفاصيل الاداء ثم يتبع ذلك التوقف لحظة يعقبها الشهيق و اخراج الزفير ببطء  
 قام الباحث قبل البدء بالتدريب بطريقة التصور العقلي بتدريب المجموعة التجريبية خلال الاسبوعين الاول و الثاني بواقع حصتين تدريبيتين باستخدام ثلاثة اشكال من الاسترخاء

-الاسترخاء التعاقبي ( الاختلاف بين الشد و الارتخاء )

- الاسترخاء الذاتي

- الاسترخاء العقلي

تضمنت تمارين الاسترخاء بالتدريب على التنفس بهدوء و الشعور بالدفء بأجزاء متعددة من الجسم و يطلب من اللاعبين تكرار هذه العمليات خمس مرات و بهدوء تام و ان تقرأ عليهم اجزاء الاسترخاء ببطء و اسلوب مرتخ تماما و بعد (10 دقائق) من الاسترخاء يطلب من افراد العينة ان يعيدوا بهدوء الاستعداد للتصور عقليا و الاستفادة من عملية التصور اذ يبدأ اللاعب بالشعور و الادراك بالارتخاء و يطلق على نفسه (انني املك راحة جيدة وان عقلي و ذهني واضح و جلي و مستعد للتصور و انني مملوء بالحيوية ) و هذه عملية الاستعداد العقلي عموما قد تأخذ وقت لمدة دقيقة او اكثر

في اخر خمس دقائق من كل عملية تصور يطلب من اللاعبين على عودة الجسم الى الراحة التامة بعد الجهد المبذول و يطلب منهم الاصغاء الى كلام الباحث و تركيز انتباههم لمحتويات التصور التي تقرأ عليهم و أول هذه المحتويات :

- القراءة عن تمارين التهدئة بعد الاختبارات و طريقة ممارستها بدقة للوصول الى نتائج ايجابية و المراد تحقيقها من البرنامج التدريبي المقترح

#### • المعالجة الاحصائية :

استخدم الباحث في حساباته الاحصائية

- برنامج الحزم الاحصائية SPSS حيث استخدم فيه
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط لبيرسون

### 8.5. خطوات اجراء الدراسة الميدانية:

قام الباحث بالاجراءات الميدانية التالية

- الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

بعد اكمال التجربة الاستطلاعية . قام الباحث باجراء الاختبار القبلي للاختبارات بتاريخ 20/01/15 يوم الاربعاء على الساعة الثامنة صباحا و قد اجريت على ارضية الملعب البلدي بأولاد دراج بواقع حصتين في الاسبوع اربع وحدات تدريبية

و هيأت مستلزمات الاختبارات و الادوات قام الباحث بشرح كيفية اجراء الاختبارات و عرض المحاولات و التأكد من استيعاب اللاعبين لشروط الاختبارات

وبعد ذلك اطلع افراد العينة على النتائج التي حصلوا عليها بغية تحسين النتائج و تحديد نقاط الضعف و القوة لديهم طيلة مراحل الاختبارات و الهدف المسطر .

البرنامج التدريبي بطريقة التصور العقلي :

تم البدء فعليا في البرنامج التدريبي المقترح بتاريخ 20/02/15

و استمر هذا البرنامج على مدى اربع و وحدات تدريبية بواقع حصتين تدريبيتين في الاسبوع

اعتمد الباحث على البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التصور العقلي الذي اعده وذلك من خلال استشارة المشرف و بعض الاساتذة الذين لديهم الخبرة في المجال و المصادر وكذا البحوث .

ولابد من الإشارة الى الصعوبات التي واجهت الباحث اثناء القيام بالإجراءات الميدانية خلال الجائحة التي اصابت المجتمع الجزائري عامة و اولاد دراج خاصة و هذا ما ادى بالباحث الى تحديد الوقت في الفترة الصباحية لملائمته طبيعة اجراء البحث على افراد العينة و قدر زمن الوحدة التدريبية 60 الى 70 دقيقة مقسمة كالآتي

أ- القسم الاعدادي : 10 د الاحماء العام و الخاص

ب-القسم الرئيسي: 5د اختبار بريكسي x2 و(4الى5 دقائق راحة) للاسترجاع

5د اختبار مؤشر الطاقة باراش x2

ج - القسم الختامي : 20 د البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التصور العقلي المتمثل في تمارين التهدئة و الاسترخاء و قياس النبض على مراحل بعد الانتهاء من عملية التصور

الاختبارات البعدية لعينة البحث:

قام الباحث باجراء الاختبار البعدي للاختبارات بتاريخ 20/02/15 يوم السبت على الساعة الثامنة صباحا و قد اجريت على ارضية الملعب البلدي بأولاد دراج بواقع حصتين في الاسبوع اربع وحدات تدريبية

# الفصل الخامس

## عرض و تحليل ومناقشة النتائج

عرض النتائج

تحليل النتائج

مناقشة النتائج

مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

### 1.5. عرض النتائج

- عرض نتائج القياس القبلي و البعدي VMA

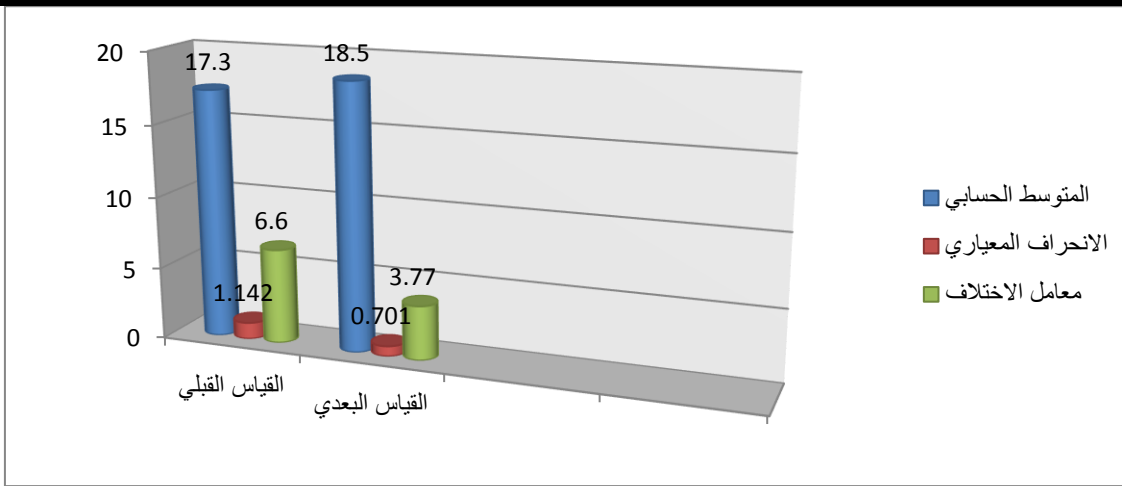
الجدول رقم (08) يمثل قيم المسافة المقطوعة و قيم السرعة الهوائية القصوى

تصنيفات VMA	السرعة الهوائية القصوى		المسافة المقطوعة		للاعب	
	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي		
جيد جدا	جيد	18.99	17.28	1570	1450	01
جيد جدا	جيد جدا	19.20	18.90	1620	1580	02
جيد جدا	اكبر من المتوسط	18.89	16.35	1610	1370	03
جيد جدا	جيد جدا	18.99	18.18	1580	1510	04
جيد	اقل من المتوسط	17.58	15.62	1510	1320	05
جيد جدا	جيد	18.79	17.66	1560	1450	06

الجدول رقم (09) يبين النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار بريكسي

باستعمال SPSS

الدالة المعنوية	T	T	مستوى الدلالة	DF	CV	وحدة القياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة احصائية	3.365	5.587	0.01	5	6.60 %	كلم/سا	1.142	17.30	القياس القبلي VMA
					3.77 %	كلم/سا	0.701	18.58	القياس القبلي VMA



الشكل رقم (07) يمثل التمثيل البياني للقياسين القبلي و البعدي لاختبار بريكسي

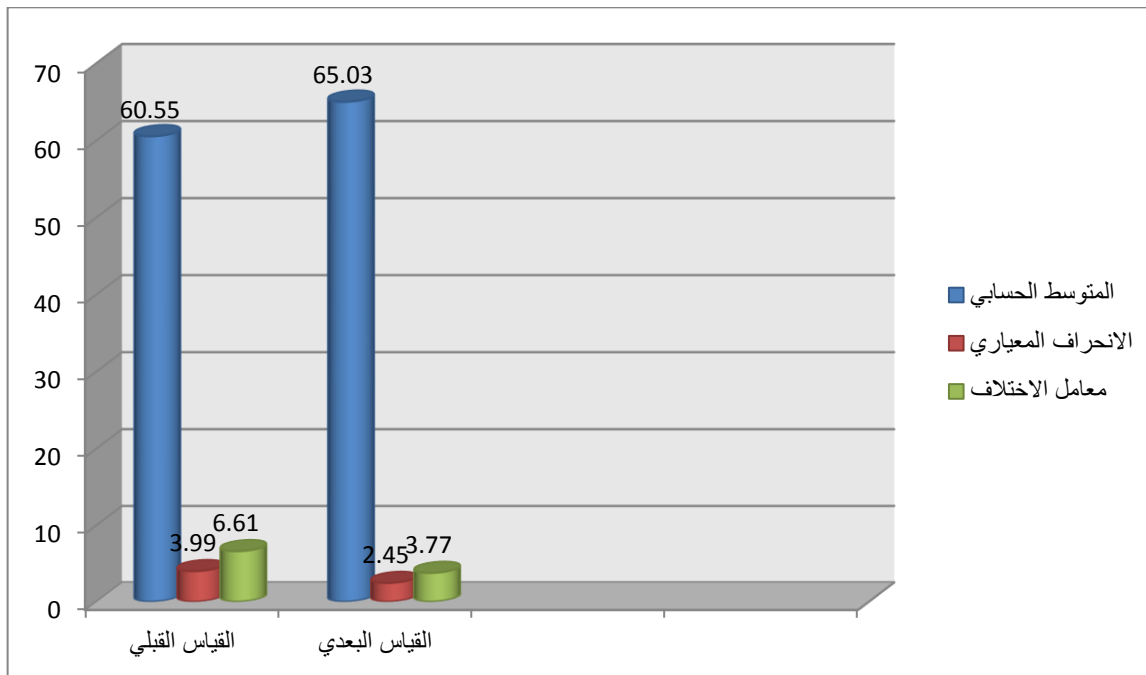
- عرض نتائج القياس القبلي و البعدي VO2MAX

الجدول رقم (10) يمثل كل من قيم VMA و قيم VO2MAX

اللاعب	VMA	القياس البعدي	القياس القبلي	VO2MAX
	17.28	18.99	60.48	66.36
	18.90	19.20	66.20	67.80
	16.35	18.89	57.10	63.50
	18.18	18.99	63.30	66.60
	15.62	17.58	55.20	60.99
	17.66	18.79	60.12	65.70

الجدول رقم (11) يمثل النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي لاختبار بريكسي VO2MAX باستعمال SPSS

الدالة المعنوية	T المجدولة	T المحسوبة	مستوى الدالة	DF	CV	وحدة القياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة احصائية	3.365	5.587	0.01	5	6.61%	كلم/سا	3.99	60.55	القياس القبلي VO2MAX
					3.77 %	كلم/سا	2.45	65.03	القياس القبلي VO2MAX



الشكل رقم (08) يمثل نتائج المحسوبة لاختبار بريكسي vo2max

- عرض النتائج للقياسين القبلي و البعدي لمؤشر باراش

الجدول رقم (12) يمثل اختبار الضغط الشرياني و معدل النبض و مؤشر الطاقة لقياسين

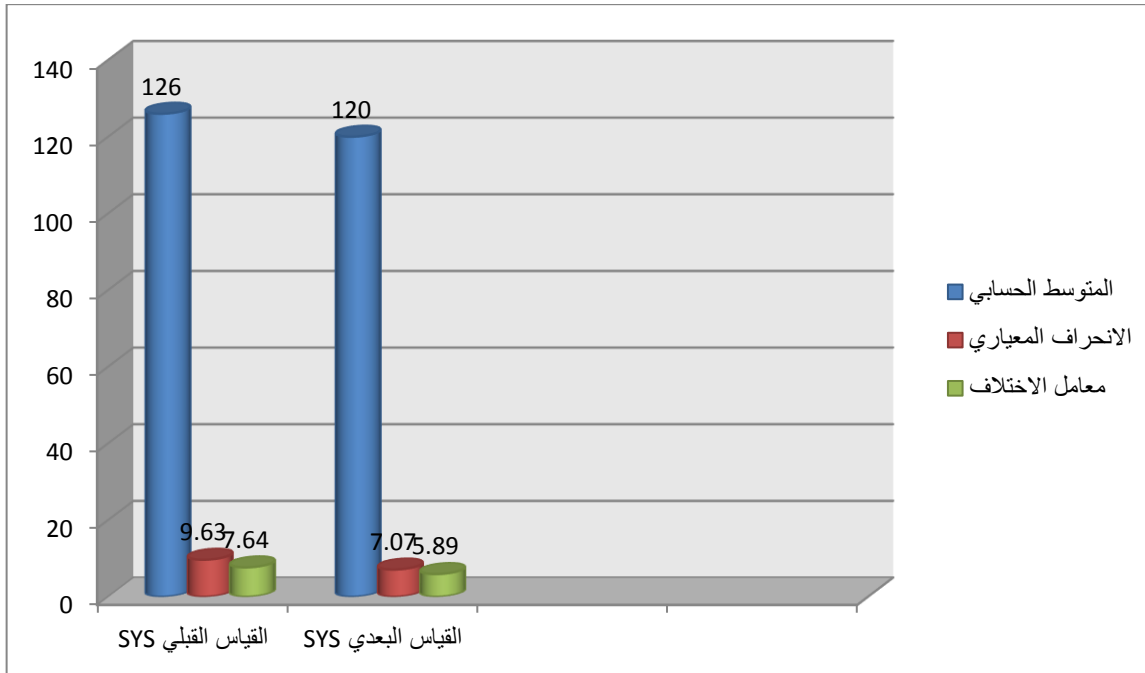
القبلي و البعدي

مؤشر الطاقة IE		معدل النبض		الضغط الشرياني				اللاعب
				انقباضي		انبساطي		
قياس بعدي	قياس قبلي	قياس بعدي	قياس قبلي	قياس بعدي	قياس قبلي	قياس بعدي	قياس قبلي	
136.8	152.76	72	76	70	75	120	126	1
150.96	178.4	74	80	74	80	130	143	2
125.44	138.04	64	68	71	74	125	129	3
136.80	151.24	72	76	70	76	120	123	4
116.96	123.9	68	70	62	62	110	115	5
115.2	121.6	64	64	65	70	115	120	6

الجدول رقم (13) يبين النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي للضغط الشرياني الانقباضي

باستعمال SPSS

الدالة المعنوية	T المجدولة	T المحسوبة	مستوى الدالة	DF	CV	وحد القياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة احصاء يا	3.365	4.107	0.01	5	7.64%	ملل/ زئبقي	9.63	126	القياس القبلي SYS
					5.89%	ملل/ زئبقي	7.07	120	القياس القبلي SYS

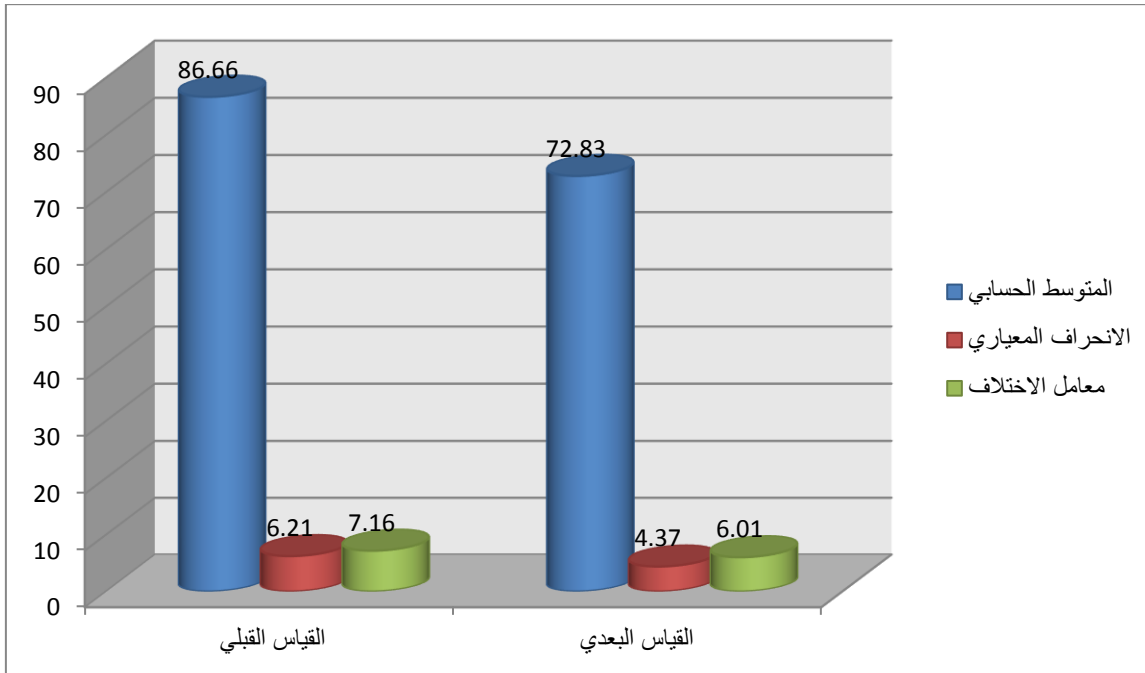


الشكل رقم (09) يوضح النتائج الاحصائية للضغط الشرياني الانقباضي

الجدول رقم (14) يبين العرض الاحصائي للقياسين القبلي و البعدي للضغط الشرياني الانبساطي

باستعمال SPSS

الدالة المعنوية	T المجدولة	T المحسوبة	مستوى الدلالة	DF	CV	وحدة القياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة احصائية	3.365	.4064	0.01	5	7.16%	ملل/ زئبقي	6.21	86.66	القياس القبلي DYS
					6.01%	ملل/ زئبقي	4.37	72.83	القياس القبلي DYS

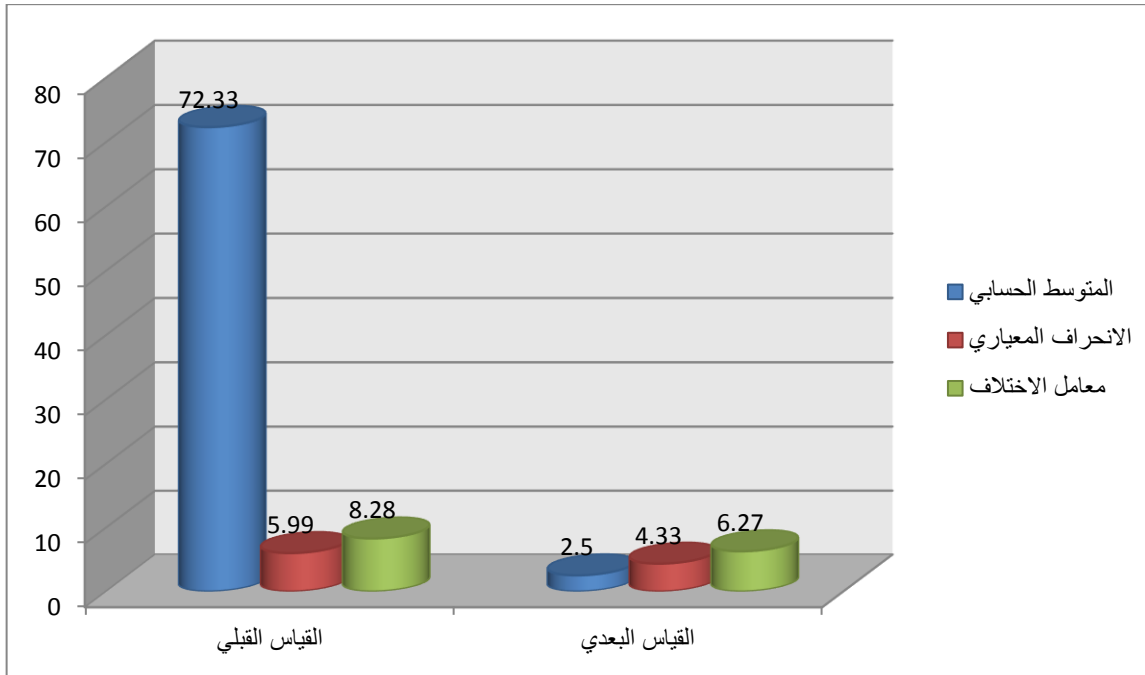


الشكل رقم (10) يوضح النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي للضغط الانبساطي

الجدول رقم (15) يبين عرض النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي للنسب القبلي

باستعمال spss

الدالة المعنوية	T	T	مستوى الدلالة	DF	CV	وحدة القياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة احصائية	3.365	3.952	0.01	5	8.28%	ملل/ زئبقي	5.99	72.33	القياس القبلي للنسب
					6.27%	ملل/ زئبقي	4.33	69	القياس القبلي للنسب

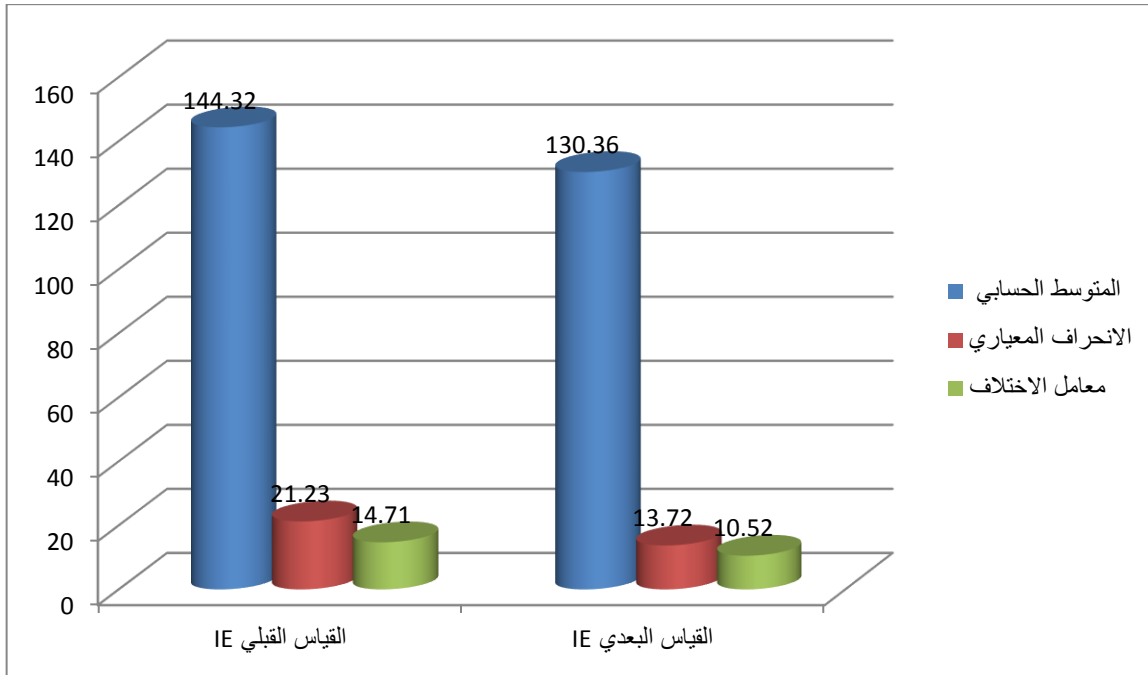


الشكل رقم (11) يوضح النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي للنبض القلبي

الجدول رقم (16) يبين عرض النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي لمؤشر الطاقة IE

باستعمال SPSS

الدالة المعنوية	T المجدولة	T المحسوبة	مستوى الدلالة	DF	CV	وحدة القياس	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة احصائيا	3.365	4.459	0.01	5	%14.71	ملل/ زئبقي	21.23	144.32	القياس القبلي للنبض
					%10.52	ملل/ زئبقي	13.72	130.36	القياس القبلي للنبض



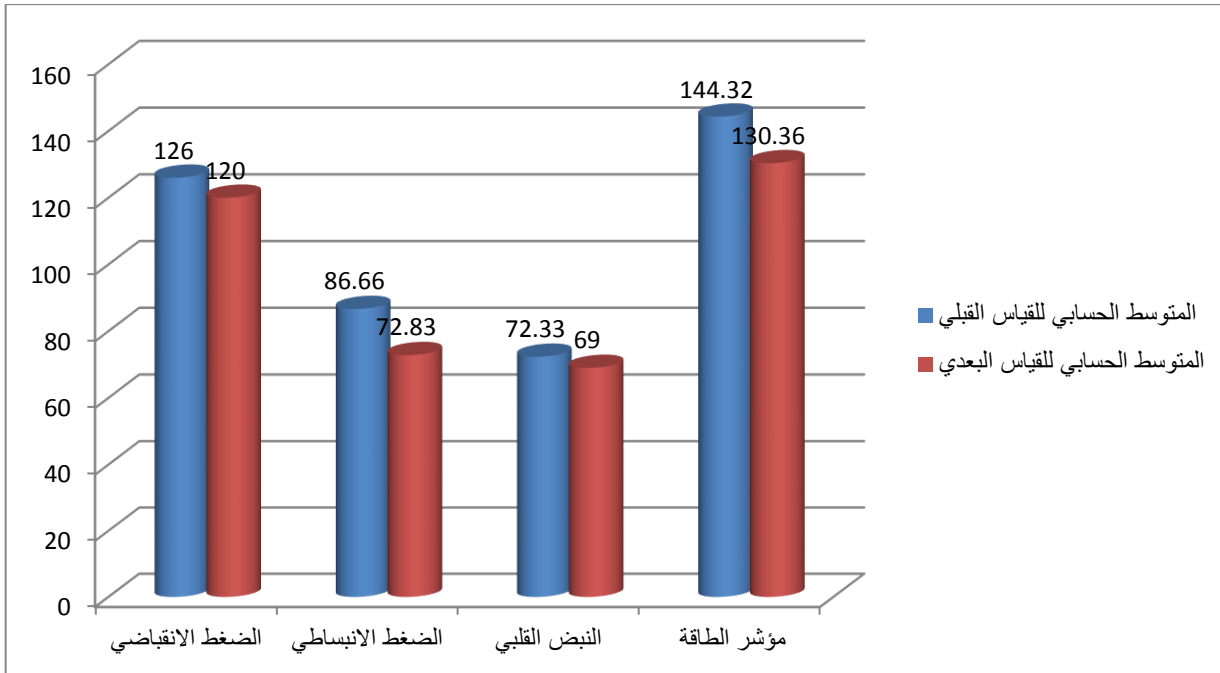
الشكل رقم (12) يبين عرض النتائج الاحصائية للقياسين القبلي و البعدي لمؤشر الطاقة

- مقارنة النتائج للقياس القبلي و البعدي للضغط الدموي و معدل النبض و مؤشر الطاقة

الجدول رقم (17) يبين الفرق في القياسين القبلي والبعدي للضغط الدموي و معدل النبض و

مؤشر الطاقة

اللاعب	الفرق في الضغط الشرياني		الفرق في مؤشر الطاقة IE
	انقباضي	انبساطي	
1	-6 ملم زئبقي	-5 ملم زئبقي	-15.96
2	-13 ملم زئبقي	-6 ملم زئبقي	-27.44
3	-4 ملم زئبقي	-3 ملم زئبقي	-12.60
4	-3 ملم زئبقي	-6 ملم زئبقي	-14.44
5	-5 ملم زئبقي	0 ملم زئبقي	-6.94
6	-5 ملم زئبقي	-5 ملم زئبقي	-6.40



الشكل رقم (13) يوضح الفرق بين المتوسط الحسابي و القياسين القبلي و البعدي للضغط الشرياني و معدل النبض و مؤشر الطاقة

## 2.5. تحليل النتائج

### - تحليل نتائج القياس القبلي و البعدي VMA

من خلال الجدول رقم (08) الذي يوضح النتائج المتحصل عليها من القياسين القبلي و البعدي ل VMA تتضح فروق ظاهرية كما وضحاها الرسم البياني رقم 7  
 اما الجدول رقم (09) الذي يبين النتائج الاحصائية ف سجلنا متوسط حسابي قدره 170.30 كلم/سا للقياس القبلي . في حين تحصلنا على متوسط حسابي للقياس البعدي قدره 18.58 كلم/سا و هذا الفارق يعبر عن فاعلية البرنامج التدريبي المقترح و كذلك الانحراف المعياري قدر 1.142 للقياس القبلي و 0.701 للقياس البعدي كما هو موضح في الجدول و تحصلنا على معامل الاختلاف نسبته 6.60 % مما يدل على التجانس الجيد داخل المجموعة ليصبح قوي بعد القياس البعد ب 3.77 %  
 اما قيمة T المحسوبة = 5.587 و T المجدولة = 3.365 فنجد بانه T المحسوبة اكبر من T المجدولة عند مستوى الدلالة 0.01

و بالرجوع الى تحليل نتائج الجدول رقم (07) و حسب التصنيفات المعيارية لاختبار بريكسي المصاحبة لقيم VMA المجدولة

نلاحظ با هنالك تباين في تصنيف افراد العينة متمثلة في أربعة فئات تعبر عن مستوى تحضير البدني معين فالمستوى الأول للتحضير يوصف بأنه اقل من المتوسط و يظم رياضي واحد و المستوى الثاني يوصف على انه اكبر من المتوسط و يظم كذلك رياضي واحد و المستوى الثالث يصنف بمستوى الجيد و يضم رياضيين ، والمستوى الرابع يصنف على انه جيد جدا و يضم رياضيين ، اما بعد القياس البعدي نلاحظ بأن هناك تحسن في التصنيف فالمستوى الاول ضم رياضي واحد و المستوى الثاني ضم خمسة رياضيين كما هو موضح في الجدول .  
ومن خلال هذه النتائج التي تشير ان هناك فروق دالة احصائيا لصالح القياس البعدي و يعود الفرق الى مجموعة من الاسباب نذكر منها :

أهمية التدريب و فق البرنامج بطريقة التصور الذهني و كذلك اختبار بريكسي 5 د حيث ساعد على رفع القدرة الهوائية القصوى من خلال عملية التكيف الفسيولوجي بينها و بين الجهاز التنفسي و تجلى ذلك عبر زيادة في عدد مرات التنفس بهدف تعويض النقص في امداد العضلات العامة بالاكسجين اللازم لذلك

#### - تحليل نتائج القياس القبلي و البعدي VO2MAX

من خلال الجدول رقم (10) الذي يوضح النتائج المتحصل عليها من القياسين القبلي و البعدي ل VO2MAX تتضح فروق ظاهرية كما هو موضح فر الشكل البياني رقم (8)  
اما الجدول رقم (11) الذي يوضح النتائج الاحصائية ف سجلنا متوسط حسابي قدره 60.55 كلم/ سا للقياس القبلي ، بينما قدر المتوسط الحسابي البعدي 65.03 كلم/ سا و هذا الفارق يعبر عن فاعلية البرنامج التدريبي و كذلك الانحراف المعياري قدر ب 3.99 للقياس القبلي و 2.45 للقياس البعدي كما هو موضح في الجدول ، ووجدنا معامل الاختلاف بنسبة 6.61 % مما يدل على تجانس جيد داخل المجموعة ليصبح اقوى بعد القياس البعدي ب 3.77%  
اما T المحسوبة = 5.587 و T المجدولة = 3.365 فنجد ان T المحسوبة اكبر من T المجدولة عند مستوى الدلالة الفا = 0.01

مما يؤدي الى قبول الفرضية الاولى التي تقول انه هناك تأثير للبرنامج التدريبي بطريقة التصور الذهني الجماعي في عملية تنظيم إستهلاك الأوكسجين لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال النتائج الدالة احصائيا للقياس البعدي لقيم VMA و VO2MAX كما هو مبين في الشكل رقم 9 و يرجع الفرق الاحصائي للنتائج لصالح القياس البعدي الى الاسباب التالية :

اهمية البرنامج التدريبي المقترح الذي ساعد على رفع معدل استهلاك الاقصى الاوكسجين حيث تم خلال فترة القيام ببرنامج المتعلق بالبحث الشرح الجيد و قدرة استيعاب و فهم البرنامج من طرف اللاعبين بالاضافة الى الاختبار و استجابة الوظائف الفيزيولوجية لمستوى تحمل اقصى استهلاك للاكسجين و هذا ما اثبته الاختبار

#### - تحليل نتائج القياس القبلي و البعدي للضغط الشرياني الانقباضي

من خلال الجدول رقم (12) الذي يوضح نتائج المتحصل عليها من القياس القبلي و البعدي للضغط الشرياني الانقباضي تتضح فروق ظاهرية كما هي موضحة في الشكل البياني رقم 10 و في الجدول رقم (13) الذي يوضح النتائج الاحصائية ف سجلنا متوسط حسابي قدره 126 ملل/ زئبقي للقياس القبلي بينما قدر المتوسط الحسابي للقياس البعدي بـ 120 ملل/ زئبقي و هذا الفارق يعبر على زيادة حجم القبلي و زيادة ضخ الدم وزيادة نسبة الهيموغلوبين باعتباره الناقل للاكسجين و كذلك الانحراف المعياري الذي قدر بـ 9.63 للقياس القبلي و 7.07 للقياس البعدي كما هو واضح في الجدول ايضا و نجد معامل الاختلاف بنسبة 7.64 % مما يدل على التجانس الجيد داخل المجموعة ليصبح قوي بعد القياس البعدي بـ 5.89 % و هذا دلالة على كفاءة الجهاز الدوري الدموي لافراد العينة من ناحية الضغط الانقباضي عند الاشخاص الاصحاء

اما T المحسوبة = 4.107 و هي اكبر من T المجدولة = 3.365 عند مستوى الدلالة الفا 0.01 بدرجة حرية 5 وهي دالة احصائيا

#### - تحليل نتائج القياس القبلي و البعدي للضغط الانبساطي

من خلال الجدول رقم (14) الذي يوضح النتائج الاحصائية ، ف سجلنا متوسط حسابي قدره 86.66 ملل/زئبقي للقياس القبلي ، بينما قدر المتوسط الحسابي البعدي بـ 72 ملل/زئبقي و هذا الفارق يعبر عن زيادة حجم الوعاء القبلي و زيادة ضخ الدم مما يدل على كفاءة الجهاز الدوري الدموي لدى افراد

العينة و كذلك الانحراف المعياري قدر بـ 6.21 للقياس القبلي و 4.37 للقياس البعدي و بمعامل اختلاف نسبته 7.16% وهذا ما يدل على التجانس الجيد داخل المجموعة ليصبح اقوى بعد القياس البعدي بـ 6.01 وهذا اثبات على كفاءة الجهاز الدوري الدموي و قوته من ناحية الضغط الانبساطي لدى افراد العينة عند الاشخاص الاصحاء.

اما T المحسوبة = 4.406 وهي اكبر من T المجدولة التي = 3.365 عند مستوى الدلالة الفا 0.01 و هي دالة احصائيا

### - تحليل القياس القبلي و البعدي للنبض القبلي

من خلال الجدول رقم (12) الذي يوضح نتائج المتحصل عليها من القياس القبلي و البعدي للنبض القبلي تتضح فروق ظاهرية كما هي موضحة في الشكل البياني رقم (11)

اما الجدول رقم (15) الذي يوضح النتائج الاحصائية ، فسجلنا متوسط حسابي قدره 72.33 ملل/ زئبقي للقياس القبلي ، بينما قدر المتوسط الحسابي البعدي بـ 69 ملل/زئبقي و هذا الفارق دال على كفاءة عضلة القلب و النبض مما يؤديالى زيادة في الحجم وسماكة الجدران تسمح للقلب بضخ كميات كبيرة من الدم مع كل ضربة قلبية. وكذلك الانحراف المعياري قدر بـ 5.99 للقياس القبلي و 4.33 للقياس البعدي و نجد ان معامل الاختلاف الذي كانت نسبته 8.28% للقياس القبلي اصبح اقوى لصالح القياس البعدي بنسبة 6.27% و هذا دال على التجانس القوي داخل المجموعة و كفاءة الجهاز الدموي لديهم عند الاشخاص الاصحاء .

اما T المحسوبة = 3.952 اكبر من T المجدولة = 3.365 عند مستوى الدلالة الفا = 0.01 بدرجة حرية 5 و هي دالة احصائيا .

### - تحليل نتائج القياس القبلي و البعدي لمؤشر الطاقة :

من خلال الجدول رقم (12) الذي يوضح النتائج الاحصائية المتحصل عليها للقياس القبلي و البعدي لمؤشر الطاقة تتضح فروق ظاهرية كما وضحت في الشكل البياني رقم (12) و بمقارنتها مع النتائج المتحصل عليها لقيم الطاقة لمؤشر باراش الخاص بالاشخاص الاصحاء المحدد بين 90-160 نجدان اللاعبين الستة ينتمون الى مجال الاشخاص الاصحاء وذلك بقيم متفاوتة .

اما الجدول رقم (16) الذي يوضح النتائج الاحصائية ف سجلنا متوسط حسابي قدره 144.32 ملل/زئبقي للقياس القبلي بينما قدر المتوسط الحسابي للقياس البعدي بـ 130.36 ملل/زئبقي و هذا الفارق دال على كفاءة عمل الجهازين التنفسي و الدوري الدموي لدى افراد العينة ولما له اهمية في عملية الاستشفاء لديهم اثناء الراحة الايجابية و كذلك الانحراف المعياري الذي قدر بـ 21.23 للقياس القبلي و 13.72 لصالح القياس البعدي كما وضح في الجدول السابق ايضا نجد معامل الاختلاف بنسبة 14.71% للقياس القبلي ليصل الى 10.52% لصالح القياس البعدي و هذا ما يدل على ان التجانس اختلف بعض الشيء داخل المجموعة افراد العينة و منه نقول ان تجانس العينة تجانس متوسط .

#### - تحليل نتائج القياس القبلي و البعدي لكل من الضغط الشرياني الانقباضي و الانبساطي و معدل النبض و مؤشر الطاقة :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (17) نجد انه قد حدث انخفاض في الضغط الانقباضي و الانبساطي بدرجات متفاوتة حسب كفاءة اللاعبين و قدراتهم الفردية بمعدل يصل الى 13 ملل/زئبقي كذلك من الجدول لاحظنا انه انخفض معدل نبضات القلب لدى بعض اللاعبين ليصل الى 60/د- و يرجع الفرق الاحصائي في النتائج المتحصل عليها من خلال القياس البعدي الى اسباب منها :

- ان ظاهرة تناقص معدل نبضات القلب هي ظاهرة فسيولوجية طبيعية لدى الرياضيين كدليل على ارتفاع مستوى الحالة البدنية للرياضيين.
- وان الانخفاض النسبي في الضغط الانقباضي و الانبساطي لدى افراد العينة ما هو الا مؤشر صحي لديهم وكفاءة القلب و الجهاز التنفسي .

### 3.5. مناقشة النتائج في ضل الفرضيات

#### 1.3.5. مناقشة الفرضية الاولى

التي تنص :

يؤثر البرنامج المقترح بطريقة التصور الجماعي في عملية تنظيم استهلاك الأوكسجين لدى لاعبي كرة القدم.

بعد الدراسة الميدانية و المعالجة الاحصائية للنتائج المذكورة سابقا و التي تفيد بأن البرنامج التدريبي المقترح اثرا ايجابيا في عملية تنظيم استهلاك الاكسجين لدى افراد العينة لصالح القياس البعدي لـ vma و vo2max ويرى الباحث ان هذه النتائج متوقعة حيث توافقت مع نتائج الدراسة التي قام بها عمار جاسم مسلم و شملت عينة البحث عددا من لاعبي النخبة في دوري النخبة العراقي و بلغ عددهم 22 لاعبا تم اختيارهم بصورة عمدية و شملت الاختبارات و القياسات الفسيولوجية للجهازين الدوري الدموي و التنفسي حيث لوحظ من خلال نتائج البحث تغيرات في قياسات عضلة القلب مع المحافظة على تنظيم عملية التنفس الطبيعية ( حجم الهواء المتنفس و عدد مرات التنفس و التهوية الرئوية ) .

و يؤكد علي البيك واخرون ان لاستنشاق الاكسجين دورا مؤثرا خلال ويؤكد " علي البيك واخرون " أن لاستنشاق الاوكسجين دورا " مؤثرا" خلال تدريبات الشدة العالية والتي ترتبط بالدين الاوكسجيني الكبير ، فقد وجد ان استنشاق الاوكسجين بنسبة عالية خلال المجهود يساعد على تقليل عدد مرات التنفس بمقدار (10-20% ) .

ويضيف أن استنشاق الاوكسجين يزيد من الضغط الجزئي له في الدم الشرياني مما يعد ذو نفع للعضلات العاملة ، ولكن بعد الانتهاء من الاستنشاق يعود محتوى الدم الشرياني لطبيعته خلال ثوان معدودة ، وعليه فأن استنشاق الاوكسجين قبل بدأ الاداء ليس له أي تأثير ايجابي على المستوى وليس له دور مؤثر في تحسين التمثيل الهوائي للطاقة، و اذا كان هناك مؤثرا" او دليلا" فإنه ضعيف جدا" ، اما في حالة استخدام الاوكسجين بعد الانتهاء من التدريب فمن الممكن ان يكون له تأثير نفسي أكبر من التأثير الوظيفي ( علي البيك ، 1994 ، ص 94 ) .

وهنا يمكن ان يفيد في هذا المجال ما يسمى بالعلاج الاوكسجيني ، والذي يعني ادخال جرعة اضافية من الاوكسجين الى الدم من خلال الاستنشاق ، وان هذا الاستنشاق بعد أحمال كبيرة مثل سباق المارثون والدراجات لمسافة تزيد على (100) كم وسباق التزلج على الجليد لمسافة (30-35) كما يظهر تأثيرات ايجابية اثناء مدة الاستراحة وحين يكون استنشاق الاوكسجين لفترة طويلة بما فيه الكفاية تتراوح من (30-60) دقيقة. ( ريسان خريبط مجيد ، 1997 ، ص 124-125)

ومن خلال كل هاته المعطيات فان الفرضية الاولى التي و وضعها الباحث محققة .

### 2.3.5 مناقشة الفرضية الثانية

التي تنص :

يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي على إعادة نبضات القلب إلى الحالة الطبيعية للاعب كرة القدم.

انطلاقاً من تحليل و تفسير النتائج المتحصل عليها سابقاً و التي بينت الاثر الايجابي لبرنامج التدريبي المقترح على كفاءة الجهاز الدوري الدموي و إعادته الى الحالة الطبيعية للاعبين افراد العينة حيث يرى الباحث ان هذه النتائج متوقعة حيث توافقت مع نتائج الدراسة السابقة لعمار جاسم مسلم من ناحية معدل ضربات القلب في الدقيقة وبالرجوع لنتائج الاختبار الذي تحصل عليه توصل بدوره الى ان هناك فروق احصائية دالة تعزى الى التغيرات الحادثة على مستوى عضلة القلب بسبب التأقلم مع الحالة التدريبية و ما تستدعيه الأحمال التدريبية التي يواجهها اللاعبون أثرت على خفض معدل ضربات القلب و بصورة اقتصادية و هذا يوضح زيادة حجم و كمية الدم المدفوع من القلب للاعبين دوري النخبة وبناءً على ما تقدم يتضح الاستعداد الوظيفي و كفاءة عضلة القلب و الجهاز الدوري للاعبين.

وقد أثبتت الأبحاث العلمية ان حجم الضربة يزيد باستخدام التدريب الرياضي و ان هناك علاقة ما بين حجم الضربة و نبض القلب ، و حتى يستطيع القلب ان يدفع كمية الدم المطلوبة لتحقيق عمل ما ، فانه يقوم بعمل توازن بين حجم الضربة و نبض القلب و بزيادة احدهما و نقصان الاخر يمكن الحصول على الكمية المطلوبة و ان زيادة حجم الضربة مرتبط بالحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين  $vo2max$  و ينتج عن تلك الزيادة تحسن في تعبئة القلب و كذا عودته الى الحالة الطبيعية . ( زياد عيسى زايد ، 2016 ، ص 24 )

ومن خلال كل هاته المعطيات فان الفرضية الثانية التي وضعها الباحث محققة .

### 3.3.5 . مناقشة الفرضية العامة

التي تنص :

يؤثر برنامج التدريبي المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي على عملية الإستشفاء السريع للاعبين كرة القدم .

انطلاقاً من تفسيرات النتائج الفرضيتين الجزئيتين و التي بينت تأثير البرنامج المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي على الجهازين الدوري الدموي و التنفسي و بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي و بالتالي فان البرنامج التدريبي المقترح يؤدي الى تنظيم عملية استهلاك الاوكسجين و اعادة إعادة نبضات القلب إلى الحالة الطبيعية .

و عليه و في اطار وحدود و ظروف ما ترمي اليه الدراسة و حسب ملاحظتنا يمكننا القول ان  
الفرضية العامة قد تحققت .

# الفصل السادس

## الاستنتاجات و الاقتراحات

الاستنتاج العام

الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية

## 1-6 الاستنتاج العام

مما سبق عرضه من تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها في حدود المنهج المستخدم تمكنا من التوصل الاستنتاجات التالية :

- تحقق الفرضيتين الاولى و الثانية :
- يؤثر البرنامج المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي في عملية تنظيم إستهلاك الأوكسجين لدى لاعبي كرة القدم.
- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي على إعادة نبضات القلب إلى الحالة الطبيعية للاعبين كرة القدم .
- حيث كانت هناك فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي في تنظيم عملية استهلاك الأوكسجين لدى لاعبي صنف U17 لصالح القياس البعدي تعزى الى البرنامج التدريبي المقترح ، كذلك تحصلنا على فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي في اعادة نبضات القلب للحالة الطبيعية لدى اللاعبين افراد العينة لصالح القياس البعدي و يرجع ذلك الى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي المقترح و فعاليته في خفض نبضات القلب .

في الاخير نستنتج ان للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي اثر ايجابي في تسريع عملية الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم ( عن طريق تنظيم عملية استهلاك الاوكسجين و اعادة نبضات القلب الى الحالة الطبيعية ) .

## 2-6 الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية :

- استخدام التصور الذهني قيد الدراسة و تكثيف الدراسات في مجال التدريب لما له من اهمية كبيرة في المجال الرياضي عامة و كرة القدم خاصة .
- العمل على استخدام البرامج التدريبية بطريقة التصور الذهني بما يتناسب مع الاهداف و الواجبات التدريبية للوصول الى الاستشفاء حسب متطلبات الفعالية الرياضية و لتطوير الانجاز .
- يوصي الطالب الباحث على العمل باستمرار بفتح دورات تدريبية لمدربي كرة القدم و الاستعانة بالخبراء من ذوي الاختصاص في مجال الطب الرياضي و علم النفس الرياضي على استخدام التصور العقلي بين الوحدات التدريبية .
- اجراء المزيد من البحوث و الدراسات للربط بين تأثير التصور العقلي و تعجيل الاستشفاء .

## قائمة المصادر و المراجع باللغة العربية

### المصادر :

- القرآن الكريم

### المراجع:

- ابو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين 1995 فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي ط 1 دار الفكرالعربي القاهرة
- احمد عكاشة 1992 الطب النفسي الرياضي مكتبة الانجلو المصرية القاهرة
- احمد نصر الدين، 2003، مبادئ فسيولوجيا الرياضة مركز الكتاب الحديث
- اسامة كامل راتب ، 2000 تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ط 1 دار الفكر العربي القاهرة
- امبو سعدي و اخرون 2015 ، طرائق التدريس العلوم مفاهيم و تطبيقات ط 1 كلية التربية الجامعة الاسلامية .
- حسن أحمد الشافعي .1998 المسئولية في المنافسات الرياضية المحلية و الدولية الاسكندرية
- حسن عبد الجواد 1986 كرة القدم ط1 دار المعلمين بيروت لبنان
- دروزة، افنان نظير . 2007 النظرية في التدريس وترجمتها علمياً، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان
- رافع صالح 2008 نظريات وتطبيقات في علم الفسلجة الرياضية ، كلية التربية بغداد
- رعد محمد عبد ربه ، 2010، كرة القدم رياضة الشعوب ، ط 1 دار الجنادرية الاردن
- روبرت نايدفر 1990 دليل الرياضيين الذهني وزارة التعليم العالي و البحث العلمي بغداد
- رومي جميل ، 1986، كرة القدم ط 1 ، دار النفائس لبنان
- ريسان خريبط 1997 التعب العضلي و عمليات استعادة الشفاء للرياضيين دار الشرق بغداد
- زياد عيسى زايد 2016، تأثير تناول الماء على بعض الاستجابات الفسيولوجية وتركيز اللاكتيك أسيد في النشاط البدني للأكسجينيني ، مجلة علوم الرياضة الاصدار 26 جامعة الديالي ، العراق.
- شمعون محمد 2001 التدريب العقلي في المجال الرياضي ط1 مركز الكتاب للنشر
- طه حميد العنكبي و نرجس حسين زاير العقابي ، 2015 اصول البحث العلمي في العلوم السياسية ط1 دار اوما بغداد .
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر 2006 فسيولوجيا التديك و الاستشفاء الرياضي ط 1 مركز الكتاب للنشر القاهرة .

- عبد الستار جبار الضمد ،2000 فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ط1 دار الفكر للطباعة والنشر عمان .
- عبد الفتاح محمد دويدار 2005 المرجع في مناهج البحث في علم النفس و فنيات كتابة البحث العلمي ، دار المعرفة الاسكندرية .
- علي البيك و اخرون 1994 راحة الرياضي منشأة المعارف الاسكندرية .
- فيصل رشيد عياش الدليمي ، الدكتور لحرر عبد الحق 1997. كتاب منهجي لطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم .
- محمد حسن علاوي . 2002 علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ط1 دار الفكر العربي القاهرة .
- محمد رضا ابراهيم 2008، التطبيق الميداني لنظريات و طرائق التدريب الرياضي ط 2 كلية التربية الرياضية بغداد.
- محمد صبحي حسانين 1995، طرق بناء وتلقين الاختبارات و المقاييس في التربية البدنية و الرياضية ط2 دار الفكر العربي القاهرة .
- مختار سلم 1988 ، كرة القدم لعبة الملايين ط2 مكتبة المعارف بيروت.
- مفتي إبراهيم حماد :1998 التدريب الرياضي الحديث .. تخطيط وتطبيق وقيادة ، القاهرة.
- مفتي محمد مختار 1988، الاسس العالمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي مصر .
- موفق مجد المولي 1999، الاعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر، لبنان.
- وجيه محجوب ، 2002 فسيولوجيا التعلم ، ط 1 دار الفكر للنشر و التوزيع. لبنان.

### قائمة المراجع باللغة الاجنبية

- Arnaud Lesserteur 2009 Entraîneur de football , la preparation physique. Edition actio. France
- Cazorla G. et leger L 1993 comment evaluer et devlopper vos capacités airobie. Epreuves de course navette et epreuve vam-éval. EdAREAPS..
- Richardson 1980 imagery definition and types in a.a new york

# الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الملحق:

اراء الخبراء حول تحديد البرنامج التدريبي بالتصور الذهني الجماعي في عملية الاستشفاء السريع للاعبين كرة القدم

استاذنا الفاضل :

يقوم الباحث باجراء البحث الموسوم : اثر برنامج التدريبي بطريقة التصور الذهني الجماعي في عملية الإستشفاء السريع للاعبين كرة القدم صنف ناشئين 17 سنة

واراد من خلالها الباحث ايجاد اجابة عن امكانية تطبيق البرنامج المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي ومعرفة تأثيره على اعادة نبضات القلب الى الحالة الطبيعية للاعبين كرة القدم

وكذا معرفة اثر البرنامج المقترح بطريقة التصور الجماعي في عملية تنظيم استهلاك الأوكسجين لدى لاعبي كرة القدم

و نظرا لما تتمتعون به من خبرة و دراية في مجال التدريب الرياضي و لعبة كرة القدم ، يرجى من سيادتكم :

- و ضع علامة (x) امام الاختبارات المناسبة لهذا البحث لبناء برنامج المقترح و كذلك لخدمة البحث العلمي و تقبلوا مني فائق التقدير و الاحترام

ملاحظة : يرجى التعديل او اقتراح اختبار اخر ترونه مناسباً لمستوى العينة

الطالب :

مرزوقي البشير

جدول الاختبارات البدنية الخاصة بالبرنامج المقترح

الملاحظة	الترتيب	الاختبارات البدنية
		اختبار كوبر جري 6 دقائق
		اختبار كوبر جري 9 دقائق
		اختبار جري و مشي 12 دقيقة
		اختبار 5 د لبريكسي و دوكار
		اختبار مؤشر باراش
		اختبار الجري المكوكي 20 م

ملاحظة : يرجى من سيادتكم تعديل ، حذف، اقتراح اي اختبار ترونه مناسباً للبرنامج

.....

.....

.....

.....

.....

## ملخص الدراسة

اثر برنامج تدريبي بطريقة التصور الذهني الجماعي على عملية الاستشفاء السريع للاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية للاعبي أولاد دراج صنف 17 سنة

### أهداف الدراسة :

- ابراز تأثير البرنامج التدريبي على الاستشفاء السريع للاعبي كرة القدم
- ابراز تأثير البرنامج التدريبي على نبضات القلب و اعادتها الى الحالة الطبيعية
- ابراز تأثير البرنامج التدريبي على تنظيم عملية استهلاك الاوكسجين

### منهج الدراسة : المنهج التجريبي

مجتمع وعينة الدراسة : كل لاعبين صنف 17 سنة الذين يلعبون في فريق اولاد دراج تم اختيار 6

لاعبين بالطريقة العشوائية

اساليب جمع البيانات : الملاحظة/ المقابلة الشخصية/ الاختبارات / البرنامج التدريبي بطريقة التصور الذهني

### نتائج الدراسة :

للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التصور الذهني الجماعي اثر ايجابي في تسريع عملية الاستشفاء لدى لاعبي كرة القدم ( عن طريق تنظيم عملية استهلاك الاوكسجين و اعادة نبضات القلب الى الحالة الطبيعية ) .

### الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية :

- استخدام التصور الذهني قيد الدراسة و تكثيف الدراسات في مجال التدريب لما له من اهمية كبيرة في المجال الرياضي عامة و كرة القدم خاصة .
- العمل على استخدام البرامج التدريبية بطريقة التصور الذهني بما يتناسب مع الاهداف و الواجبات التدريبية للوصول الى الاستشفاء حسب متطلبات الفعالية الرياضية و لتطوير الانجاز .
- يوصي الطالب الباحث على العمل باستمرار بفتح دورات تدريبية لمدربي كرة القدم و الاستعانة بالخبراء من ذوي الاختصاص في مجال الطب الرياضي و علم النفس الرياضي على استخدام التصور العقلي بين الوحدات التدريبية .

اجراء المزيد من البحوث و الدراسات للربط بين تأثير التصور العقلي و تعجيل الاستشفاء