



جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
شعبة: التدريب الرياضي
تخصص: تحضير بدني وذهني

انعكاس التصور العقلي على مجازفة
لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لفريقي شباب رأس الوادي واتحاد رأس الوادي الجهوي الثاني

إشراف الدكتور:

- قيال مراد

إعداد الطالب:

- سلطاني زكرياء

السنة الجامعية 2016/2015

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا إلى إنجاز هذا العمل نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على إنجاز هذا العمل وفي تذليل ما واجهناه من صعوبات، ونخص بالذكر الأستاذ المشرفه قبال مراد الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عوناً لنا في إتمام هذا البحث كما نتقدم بالشكر الخاص إلى الأصدقاء الذين لم يبخلوا على مساعدتهم: عماد، بدر الدين، يوسف، عبد المالك.

اهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين

أهدي هذا العمل إلى

من ربّتي وأنارتي دربي وأمانتي بالصلوات والدعوات، إلى أغلى إنسان في
هذا الوجود أمي الحبيبة

إلى من عمل بك في سبيلي وعلمني معنى الكفاح وأوطني إلى ما أنا عليه
أبي الكريم أدامه الله لي

إلى اخواني: محبّة و عبد الرحيم

إلى اختي: مروة

إلى من عمل معي بك وبغية إتمام هذا العمل، إلى الأصدقاء

عماد، بدر الدين، يوسف، عبد المالك، حسني

إلى جميع أساتذة قسم التدريب الرياضي إلى كل طلبة السنة الثانية ماستر

تخصّص تحضير بدني وذهني دفعة 2016 وخاصة الفوج:3

الصفحة	فهرس المحتويات
	كلمة شكر
أ،ب	مقدمة
	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة
	المبحث الأول : كرة القدم
04	تمهيد
05	1-كرة القدم
05	2-تاريخ كرة القدم في العالم
06	3-تاريخ كرة القدم في الجزائر
07	4-تلخيص لبعض الاحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية
07	5-قواعد كرة القدم
07	<u>5-1 المساواة</u>
07	5-2- السلامة
07	5-3- التسلية
08	6-قوانين كرة القدم
10	7- متطلبات كرة القدم
10	8-خصائص كرة القدم
10	8-1- الضمير الاجتماعي
10	8-2- النظام
11	8-3- العلاقات المتبادلة

11	8-4-التنافس
11	8-5-التغيير
11	8-6-استمرار
11	8-7-الحرية
	المبحث الثاني : التصور العقلي
12	تمهيد
13	1- مفهوم التصور العقلي
13	2- أنواع التصور العقلي
14	1-2 التصور العقلي الخارجي
14	2-2 التصور العقلي الداخلي
14	3- تفسير حدوث التصور العقلي
15	1-3 النظرية العضلية العصبية النفسية
15	2-3 نظرية التعلم الرمزي
15	3-3 نظرية تحديد التركيز و الوعي
16	4- استخدامات التصور العقلي
16	1-4 المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها
16	2-4 المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب و إتقانها
17	3-4 المساعدة في حل مشكلات الأداء
17	4-4 المران على بعض المهارات النفسية
17	5-4 المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية
17	6-4 تحسين الثقة في النفس و التفكير الإيجابي
18	7-4 الاستعداد للأداء في ظروف معينة
18	8-4 المساعدة في تحمل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة

19	5- متى يمكن استعمال التصور العقلي؟
19	5-1 قبل التدريب و بعده
20	5-2 قبل المنافسة و بعدها
20	5-3 خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات
20	5-4 خلال مرحلة الاسترجاع من الإصابة
20	6- أهمية التصور العقلي
21	7- كيف يمكن تطوير نجاعة التصور العقلي؟
21	7-1 البحث عن حالة نفسية ملائمة
21	7-2 استعمال كل ما هو يساعد في استحضار الصور العقلية
21	8- دور المدرب في عمليات التصور العقلي
22	9- مبادئ تدريب التصور العقلي
23	10- وضع برامج التصور العقلي
23	10-1 تقديم التصور العقلي للاعب
23	10-2 تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب
24	10-3 التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي
24	10-4 تنفيذ برامج التصور العقلي
24	11- قياس التصور العقلي
25	11-1 استبيان التصور العقلي
25	11-2 استبيان وضوح التصور البصري
25	11-3 استبيان وضوح تصور الحركة
25	11-4 استبيان التصور في الرياضة
26	11-5 مقياس هاريس للتصور العقلي
26	11-6 مقياس تيل و فلورانس Thill et Fleurance

28	12- البرامج المقننة المستعملة للتصور العقلي
29	13- مراحل تطور الصورة الذهنية
29	13-1 ما هو التفكير
30	13-2 مراحل تطور الصورة العقلية حسب نظرية بياجى
34	خلاصة
	المبحث الثالث : المجازفة في كرة القدم
	تمهيد
36	1- تأثير المجازفة في الحصول على أفضل النتائج
36	2- معنى المجازفة و خصائصها
36	3- المجازفة هدف التدريب المعرفي
37	4- محددات المجازفة
37	4- 1 العوامل المتصلة بالدافعية
38	4-2 تأثير حضور الآخر
38	4-3 التجارب السابقة وتأثيرها في المجازفة
39	خلاصة
40	الدراسات السابقة والمشابهة
	الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة
46	1-الكلمات الدالة في الدراسة
48	2-اشكالية الدراسة
50	3-اهداف الدراسة
50	4-اهمية الدراسة

50	5-فرضيات الدراسة
	الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة
52	1-الدراسة الاستطلاعية
52	2-المنهج المتبع
52	3-مجتمع وعينة الدراسة
53	4-ادوات جمع البيانات والمعلومات
58	5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
58	6-الاساليب الإحصائية
	الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
	الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات
68	1-استنتاجات عامة
69	2-اقتراحات
70	3-الآفاق المستقبلية
	4-المراجع
	5-الملاحق
	6-ملخص الدراسة

فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
18	الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي.	الجدول رقم 01
26	قائمة مقاييس التصور العقلي حسب النمط : ريشارد كوكس.	الجدول رقم 02
62	نتائج علاقة التصور العقلي في بعده السمعي بمجازفة لاعب كرة القدم.	الجدول رقم 03
63	نتائج علاقة التصور العقلي في بعده الحسي حركي بمجازفة لاعب كرة القدم.	الجدول رقم 04
64	نتائج علاقة التصور العقلي في بعده الانفعالي بمجازفة لاعب كرة القدم.	الجدول رقم 05

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

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

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

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

"لقد اكتشف الفيزيائي الكبير ألبرت إنشتاين النسبية بتحليله لنفسه مسافراً جنباً إلى جنب مع حزمة من أشعة الضوء عند سرعة 186000 ميل/ثانية. و ما رآه إنشتاين يعيون عقله لا يقابل أي شيء يمكن تفسيره وشرحه بالأفكار النظرية الحالية، و لم تلعب الكلمات المنطوقة و المكتوبة أي دور في تفكيره(دافيدوف لندا، القاهرة 2000، ص88). لكل فرد منا صور في عقله، البعض منا يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بصورة نظامية قصد التدريب، لإحياء صور مشابهة للصور المدركة والتحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية. إن فعالية التصور العقلي مرتبطة بقدره الرياضي على التصور، و هذا متوقف على مستوى قدراته العقلية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صوراً أكثر دقة و حيوية لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ.

الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب العقلي تتسبب في بعض الاستجابات الفيزيولوجية وقد وضعت بعض

المسلمات، منها أن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في المجموعات العضلية المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، وأن الأداء البدني يتضمن درجات من الارتباط بالنشاط العقلي(د. علاوي محمد حسن ، 2002، ص 26).

يعتمد التفكير على عدة أنواع من الصور و على اللغة، وربما على قدرات أخرى لا نفهمها حالياً، حيث أن علماء النفس لم يبدؤوا إلا حديثاً في اكتشاف عناصر التفكير(عزيز سمارة، عصام النمر، هشام الحسن، 1999، ص

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

بعد اطلعنا على كل ما له علاقة بالموضوع، من بحوث، منشورات، مجلات ومراجع، قمنا بتقسيم الدراسة الى

خمسة فصول :

الفصل الاول :يحتوي على الخلفية النظرية و الدراسات السابقة.

الفصل الثاني:الاطار العام للدراسة.

الفصل الثالث:يحتوي على الاجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع: يحتوي على عرض النتائج و تفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس: يحتوي على الاستنتاجات والاقتراحات والآفاق المستقبلية.

الفصل الأول:

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

الخلفية النظرية:

كرة القدم

التصور العقلي

المجازفة

الدراسات السابقة و المشابهة و المرتبطة

1- كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم «Foot Ball» هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى «Soccer».

1-2- التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (رومي جميل، 1986، ص 50-52).

2- تاريخ كرة القدم في العالم:

لقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري و بالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25م وكانت تسمى في الصين "تشوسو" وكانت تتألف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحريز وبينهما شبكة من الخطوط الحريزية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة، ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب، (مختار سالم، 1988، ص 12)

وكما يقال إن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175م ويعتبر طلبة المدارس الإنجليزية أول من لاعبو كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك. (موفق عبد المولى، 1999، ص 09)

كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم "بيسكيروس" أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو "هاربارستوم". (إبراهيم علام، 1984، ص 32)

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

أما في سنة 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة" وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم. وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد إنجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت باتحاد الكرة، وبدأ الدور، بـ 12 فريقا وسنة بعدها أسست الدانمرك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا. (موفق عبد المولى، 1988، ص 08)

فيكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وأصبح معترف كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الاتحاد الاقتراحات و التعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها للقانون من اجل حماية اللاعبين و الهيئات، هذه بعض التطورات أتينا بتنا على سبيل المثال لا للحصر وهي جد كافية

لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة و الهمجية إلى الفن ، وكانت نتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالعنا حاليا، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبها. (حسن عبد الجواد، 1984، ص10)

تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي ريس " الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير (lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921 م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير إن هناك من يقول إن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس المولودية، تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر. (بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني، 1997، ص46)

و بانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاد بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم ، في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني . بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات والتي تغلب عليها الترويجي و الإستعراضى ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978م-1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني لنيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980 ، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب موسكو سنة 1980، وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا سنة 1982 م أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ، ألا وهو الفريق الألماني الغربي وانجز بصعوبة سنة 1986 في المونديال المكسيكي أمام البرازيل: (0-1) وتحصلت على أول كأس إفريقية للأمم سنة 1990 بالجزائر. (مجلة الوحدة الرياضي، 1982، ص10)

4-1 . تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية :

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

1968: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم بأثيوبيا .

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

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

1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه .

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

1986: ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات العالم في المكسيك.(حسن عبد الجواد،1986،ص15)

أكبر ملعب هو ملعب الأولمبي الجزائري ويسع 80 ألف متفرج وأشهر الأندية :مولودية الجزائر ،مولودية وهران ،وفاق سطيف

، وإلكترونيك تيزي وزو وشباب بلكور.(محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم محمد،1994،ص07)

5- قواعد كرة القدم :

أن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية ،مابين الأحياء) ،ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سياق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء،وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي :

5-1 المساواة:

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

5-2 السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة يمنح ،بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العبرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب، وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.(سامي الصفار،1982،ص29)

5-3- التسلية:

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

6- قوانين كرة القدم:

6-1- القانون الأول: ملعب كرة القدم

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

الطول: الحد الأدنى 100 م

الحد الأقصى: 110م

العرض: الحد الأدنى 64 م

الحد الأقصى 75 م

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44م وطوله 7.32 متر. (الرابطة الوطنية لكرة القدم،ص19)

6-2- القانون الثاني: الكرة

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

6-3- القانون الثالث: مهمات اللاعبين

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

6-4- القانون الرابع: عدد اللاعبين

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

6-5- القانون الخامس: الحكام:

يغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

6-6- القانون السادس: مراقبوا الخطوط.

يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما إن يبيننا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة. (علي خليفني وآخرون، 1987، ص255)

6-7- القانون السابع: التخطيط

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

6-8- القانون الثامن: منطقة المرمى

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

6-9- القانون التاسع: منطقة الجزاء

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

6-10- القانون العاشر: منطقة الركنية:

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

6-11- القانون الحادي عشر: المرمى

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 متر. (مفتي إبراهيم، 1999، ص 267-269)

6-12- القانون الثاني عشر: التسلل

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

6-13- القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك.

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاع باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة
- الوثب على الخصم
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (علي خليفي و آخرون، 1999، ص 255)

6-14- القانون الرابع عشر: الضربة الحرة:

حيث تنقسم إلى قسمين:

مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة

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

6-15- القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء:

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

6-16- القانون السادس عشر: رمية التماس

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس

6-17- القانون السابع عشر: ضربة المرمى

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

6-18- القانون الثامن عشر: التهديد

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

6-19- القانون التاسع عشر: الركلة الركنية

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

6-متطلبات كرة القدم:

من اجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم تجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة للاعبين.

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم ، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة ، ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت ممكن عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة، أو المشي، أو التوقف، أو القفز . يشير الاختصاصيون إلى إن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة، إضافة إلى إن الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه. (مفتي إبراهيم

محمد، 1999، ص 267-306)

8-خصائص كرة القدم: تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:**8-1- الضمير الاجتماعي:**

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

8-2- النظام:

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

8-3- العلاقات المتبادلة:

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

8-4- التنافس:

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

8-5- التغيير:

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

8-6- استمرار:

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا (سنويا ومستمر) كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعد.

8-7- الحرية: اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا انه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب (الفردية) . إذ انه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في اغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا. (عبد الرحمان عيسوي، 1980، ص71)

1- مفهوم التصور العقلي:

يقصد باستخدام التصور العقلي إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معيناً في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر و الانفعالات التي يمكن أن تحدث، و يعرف التصور العقلي بأنه " تجسيد مواقف و خبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن(د. مفتي إبراهيم حماد، 1997 ، ص 246).

التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها و هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة . و التصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها و التي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، كما أشارت هاريس **Harris** و آخرون (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التغيير و إنتاج صور و أفكار جديدة(د. علاوي محمد حسن، 2002 ، ص 248).

لا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل(شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي ، 1996 ، ص 50)

2- أنواع التصور العقلي:

يمكن تقسيم التصور العقلي طبقاً لنوع الحواس التي تستدعي التصور العقلي " التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس (د. علاوي محمد حسن ، 2002 ، ص 249) رغم أن التصور العقلي يعتمد على التصور البصري إلا أن حاسة الإحساس الحركي، السمعي، و حاسة الشم و اللمس لها أهمية بالغة.

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

إليزابيث قروبوت Elisabeth Grebot تشير إلى أنّ علم النفس المعرفي المعاصر لا يصنف الأشخاص حسب الصنف أي نوع التصور بل يميز بين مختلف أنواع الصور و يمكنك التمرّن على قدراتك في التصور العقلي تشكيل

سلاسل من هذه الصور التالية(**Grebot Elisabeth 1994, p 63**) :

الصور البصرية : على سبيل المثال القيام باستحضار عقلياً صور ل:

-وجه أو مشية أحد زملائك.

-باب الدخول إلى العمل، ألوان مكان العمل.

الصور السمعية : كمحاولة سماع مختلف هذه الأصوات عقلياً:

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

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

الصور الحسية: محاولة الشعور بكل الأحاسيس البدنية مثل: تنمل الأرجل، الإحساس بالعطش و الإحساس بالتعب.
الصور الحركية: التركيز على الشعور الحركي و على العضلات عند أداء بعض الحركات كالتمدد، أخذ شيء من الأرض و الجلوس.

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

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

1-2 التصور العقلي الخارجي:

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

(د .شمعون محمد العربي د عبد النبي الجمال ، 1996 ، ص52).

كما تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، و في هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة العقلية كما هي (د .أسامة كامل راتب، 1997، ص31).

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

2-2 التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها. فهي عادة نابعة من داخله و ليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. و في هذا النوع من التصور ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة (د .علاوي محمد حسن، 2002 ، ص250).

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

تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور العقلي الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفعالية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور العقلي الداخلي (د .أسامة كامل راتب ، 1997 ، ص318).

3- تفسير حدوث التصور العقلي:

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

1-3 النظرية العضلية العصبية النفسية:

وضع واينبرق و قولد **Weinberg et Gould** ، مرادفا لهذه النظرية و هو برمجة العضلات للقطعة .

كما ذكر كارينتر (1894) **Carpenter** بأنّ هذه النظرية تعتبر بأن التصور قد يساهم في التعلم الحركي .

أكدت أعمال جاكبسن (1931) **Edmund Jakobson** بأن مجرد القيام بتصوير حركة الذراع ينتج عنه

تقلصات خفيفة لعضلات الذراع . أما سوين (1972-1976) **suinn** فقد قام بمراقبة التغيرات الكهربية لعضلات

أرجل المرحلقين على الثلج و هم يقومون بتصوير أدائهم، فلاحظ تغيرات في العضلات خلال التصور، إذ اشتد عمل

العضلات في المسالك الصعبة التي تحتاج إلى قوة عضلية قصوى (**Gould Daniel, p 294**) : (**Par** من

خلال هذه البحوث وأخرى ل هال (1982) **Hale** ، هاريس و روبنسون **Harris et Robinson**

(1986) توصلت هذه النظرية لتفسير بأنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات أي

انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس

الدفعات العصبية يحدثها المخ للعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون الأداء الفعلي لها .فكأن

اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة دون الأداء الفعلي لها فإن نفس الممرات

العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين .في ضوء ذلك فإن من خلال

التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته (د . علاوي محمد حسن، 2002 ،

ص 251).

2-3 نظرية التعلم الرمزي:

يؤكد ساكت (1934) **Sackett** أنه بإمكان التصور العقلي مساعدة اللاعبين على فهم حركاتهم .نظريته

للتعلم بالرموز تدل على أن التصور العقلي يسير على طريقة الترميز التي تساعد الأشخاص على فهم و اكتساب بعض

الحركات (**Weinberg Robert. S, Gould Daniel , p 294**).

هذه النظرية حاولت تفسير التصور العقلي كعامل مساعد لتحسين الأداء الحركي، و أشارت هذه النظرية إلى أن التصور

العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل " شفرة معينة "أو" ترميز عقلي "للأداء الحركي في

صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة، و بالتالي فإن الحركات قد تبدوا أكثر ألفة و فهما لدى

اللاعبين و الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية) أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير (د .

علاوي محمد حسن، 2002، ص 251).

3-3 نظرية تحديد التركيز و الوعي :

théorie de la détermination de l'attention et de l'éveil :

هذه النظرية تعتمد على الخصائص المعرفية لنظرية التعلم بالرموز و الخصائص الفيزيولوجية للنظرية العضلية العصبية النفسية، التصور العقلي يهدف لتطوير النتائج بطريقتين:
من الناحية الفيزيولوجية فإن التصور العقلي يمكن أن يساعد الرياضي على تعديل درجة اليقظة لتحقيق أرقى النتائج، أما من الناحية المعرفية بإمكان التصور العقلي مساعدة الرياضي على التركيز في المهام الذي سيقوم به، في حالة ما إذا قام الرياضي بتركيز انتباهه على صورة لها علاقة بما سيؤديه، فإنه يصبح أقل عرضة للاستجابة لمنبهات تلهيه عن أدائه (cox Richard. H, 2005 p 219) .

من خلال هذه النظريات الثلاثة و تفسيراتها بأن التصور العقلي يساهم في برمجة الرياضي بدنيا و عقليا، و كل نظرية لها أسس علمية، و بهذا بإمكاننا اعتبار أن التصور العقلي كمخطط عقلي شديد الشبه للطريق الذي يسلكه حدوث الحركة الحقيقية، و هذا ما يساعد اللاعب في اتخاذ أنجع القرارات بسرعة، و ثقة أحسن في نفسه، و تركيزا معتبرا .دون أن ننسى بأن النشاط العصبي -حركي يجعل الحركة أكثر رشاقة و آلية. (Weinberg Robert. S, Gould Daniel, p 295) .

-استخدامات التصور العقلي:

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

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

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية و محاولة تقليده و كذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها (د .علاوي محمد حسن، 2002، ص 251) .
إن الاستعمال المعروف للتصور العقلي هو تكرار التقنيات الخاصة بالرياضة مثلا :رمية حرة في كرة السلة، ضربة مخالفة في كرة القدم، رمي الجلة، الوثب العالي .خلال تكرار تصور هذه التقنيات تُصحح الأخطاء و تُتقن المهارات (Weinberg Robert. S, Gould Daniel, p 296) .

2-4 المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب و إتقانها:

يساهم التصور العقلي في وضع خطة ما قبل المباراة، و التدريب على الأداء قبل النزول إلى الملعب يساعد على اتخاذ قرارات أفضل أثناء المباراة (د .شمعون محمد العربي ، 1996، ص 53) .
بإمكان التصور العقلي تكرار استراتيجيات خطوية فردية أو جماعية مثل :طريقة دفاع المنطقة، أو طريقة دفاع رجل لرجل في كرة السلة، أو طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في كرة الطاير (Weinberg Robert. S, Gould Daniel, p 296) .

كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة، إذ أشار العديد من المدربين الرياضيين إلى أن اللاعبين تمكنوا من سرعت تعلم بعض الخطط الهجومية و الدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي (د. علاوي محمد حسن، 2002، ص 253).

3-4 المساعدة في حل مشكلات الأداء:

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

4-4 المران على بعض المهارات النفسية:

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

5-4 المساعدة على التحكم في الاستجابات الفزيولوجية:

إن مجرد التفكير في أحد الأحلام المفزعة مثلاً أن تكون متبوعاً بكلب ضخم أثار خوفك فإن هذا يتبع بتغيرات فزيولوجية كارتفاع دقات القلب و ظهور العرق رغم أن ذلك غير موجود حقيقة بل في تصور عقلي فقط (Weinberg Robert. S Gould Daniel, p 293).

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

العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفزيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية (د. علاوي محمد حسن، 2002، ص 254).

كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستثارة الفزيولوجية سواء العمل على خفضها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستثارة الأفضل المناسبة للاعب. يمكن للاعب استرجاع المواقف السابقة التي أثارت الغضب و الإحباط، و التصور العقلي الإيجابي للتعامل مع هذه الأحداث (د. شمعون محمد العربي، د. الجمال عبد النبي 1996، ص 53).

6-4 تحسين الثقة في النفس و التفكير الإيجابي:

يساعد التصور على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية بتمكّن و اقتدار و دقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية و المهارية، و هذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنية و المهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس (د. أسامة كامل راتب، 1997، ص 320) مثلا في رياضة التنس يعطي التصور العقلي للضربات القوية التي تتسم بالدقة في الإرسال مزيدا من الثقة (د. شمعون محمد العربي، د. الجمال عبد النبي، 1996، ص 53).

7-4 الاستعداد للأداء في ظروف معينة:

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي لتكرار الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف مثل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجهة منافسين يتميزون باللعب العنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو اللاعبين الناشئين أو في حالة بعض الحكام المعيّنين. كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح الهامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب و التي يمكن أن تساهم في التهيئة النفسية الإيجابية للاعب (د. علاوى محمد حسن ، 2002، ص 255).

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

يمكن استخدام التصور العقلي أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب و توقفه عن الممارسة، حيث يمارس المهارات التي يتوقع أداؤها أثناء المنافسة . لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات و الحركات الرياضية أثناء الإصابة، يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية و المهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى (د.أسامة كامل راتب ، 1997، ص 320) كما " يمكن أيضا مقاومة الألم و التعب باستخدام التصور العقلي(د.شمعون محمد العربي ، د. الجمال عبد النبي، 1996، ص 54)

قام علاوى بتلخيص الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة بأمثلة تطبيقية لهذه الاستخدامات في الجدول الموالي (د.علاوى محمد حسن ، 2002، ص 256).

أمثلة تطبيقية	استخدام التصور العقلي
تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أو حركة مركبة في الجمباز	1-المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها
تصور أداء جملة تكتيكية(خطوية (في كرة القدم	2-المران الخططي

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

جدول رقم (1) الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي

5- متى يمكن استعمال التصور العقلي؟

رغم إمكانية استعمال التصور العقلي في كل وقت هناك بعض الأوقات أين تكون بالغة الأهمية قبل التدريب و

بعده:

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

1-5 قبل التدريب و بعده:

أكد مورفي و كول (1990) **Murphy et Coll** أهمية برجة التصور

العقلي قبل و بعد التدريب و أن حصة التصور لا يجب أن تتجاوز مدة 10 دقائق و هذا لصعوبة تركيز معظم الرياضيين أكثر من هذه المدة في التصور . بإمكان تصور الأداء المهارات التي سيؤدونها قبل التدريب، كما يجب إعادة التقنيات

و الإستراتيجيات التي قاموا بها خلال التدريب، ذهنيا بعد التدريب (**Weinberg Robert. S, Gould Daniel, p305**)

2-5 قبل المنافسة و بعدها:

التصور العقلي قبل المباراة يجعل الجهاز العصبي يؤدي أفضل ما عنده، و قد

يستخدم التصور العقلي على مرحلتين أو ثلاث مراحل مختلفة ما بين ساعتين أو ساعة أو ثلاثون دقيقة، أو ما قبل المباراة مباشرة . و في كل مرة يستغرق وقتا حوالي عشر

دقائق، يستعمل التصور العقلي بتكرار عقلي للمهارة الحركية التي قام الرياضي

بأدائها مباشرة بعد الانتهاء من أدائها . و هذا ما يجعل الأداء الإيجابي يرسخ في الذاكرة

بكل تفاصيله و بذلك يتمكن اللاعب من تقييم أداءه و كذا التعرف عن الأخطاء المرتكبة (**THILL Edgar et Fleurance PHILIPPE, 1998, P 35**)

3-5 خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات :

في أغلب الرياضات، هناك أوقات راحة يمكن أن يستغلها اللاعب لتحضير ما يلي من الأداء باستعمال التصور

العقلي. (**Weinberg Robert S, p306**)

4-5 خلال مرحلة الاسترجاع من الإصابة:

بعض اللاعبين يتدربون على استعمال التصور العقلي مرفقا بتمارين الاسترخاء

للتقليل من حدة التوتر و الإصابة، من خلال التصور العقلي يقوم اللاعب بتكرار تقنياته تحضيريا للعودة إلى تدريباته.

ذكر ليفا **leleva** و أورليك (1991) حسب مرجع وينبرق **weinberg** و قولد **gould**

بأن التصور العقلي يقلل من مدة الاسترجاع من الإصابة، في بعض الرياضات كالجري للمسافات الطويلة، يستعمل فيها التصور العقلي لمقاومة الألم وهذا للتركيز على تقنية الجري وليس على الإحساس بالألم.

6- أهمية التصور العقلي:

التصور العقلي يسمح بـ:

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

إن فعالية التصور العقلي مرهونة بقدرة الرياضي على التصور، و هذا يتوقف على مستوى قدراته العقلية المعرفية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صوراً أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ. بينت بعض الدراسات بأن التصور العقلي تكون فعالة عند اشتراكها بتدريبات رياضية، و مرتبطة أيضاً بالاسترخاء و هذا ما يجعله أكثر فعالية.

7- كيف يمكن تطوير نجاعة التصور العقلي؟

قام تيل و فلورانس **Fleurance** بإحصاء بعض الظروف التي تسمح للرياضي بتحسين نجاعة التصور

العقلي و هي كالآتي (Fleurance PHILIPPE ,1998, P 42)

1-7 البحث عن حالة نفسية ملائمة :

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

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

-معظم المبتدئين يجدون صعوبات في استحضار صور عقلية بصرية أو حركية، ففي هذه المرحلة يستحسن القيام بالأداء الحركي الحقيقي للمهارة التي يراد تصورها، بعدها يجب غلق العينين و القيام بالتصور.
-يمكن مساعدة اللاعب بنموذج للأداء الحركي ليتمكن التصور بسهولة كمشاهدة أداءه في الشاشة أو أداء أحد نجومه المفضل كما يمكن دمج هذه الصور النموذجية بمقاطع موسيقية.

قدم وينبرق **weinberg** بعض النصائح للرياضيين قصد تطوير التصور العقلي (Raymond, Thomas

1994, p 109)

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

- استعمال التصور العقلي للاستراتيجيات التي تريد تطبيقها في اللعب.

8- دور المدرب في عمليات التصور العقلي:

- للمدرب دور مهم في الاستفادة من استخدام عمليات التصور العقلي كإحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى، نحاول إبراز هذا الدور في النقاط التالية (د.مفتي إبراهيم حماد، 1997، ص 246):
- من المهم أن يوضح المدرب للاعب أهمية وفائدة استخدام عمليات التصور العقلي و مدى تأثيرها الايجابي في المنافسة أو رفع كفاءة التعلم، حيث يشكل الاقتناع باستخدامه حجر زاوية في نجاح عملياته.
 - أن يهيئ المدرب الظروف المحيطة المناسبة لتنفيذ عمليات التصور العقلي
 - أن يعلم المدرب اللاعب بعض تمرينات الاسترخاء التي تمهد لعمليات التصور العقلي.
 - أن يخطط المدرب لأن ينفذ التصور العقلي بالسرعة المناسبة فلا يكون سريعاً أو بطيئاً بدرجات تؤدي إلى الإخفاق في تحقيق الأهداف.
 - أن يحدد المدرب للاعب أهداف التصور العقلي بكل دقة و التي تتناسب مع قدراته
 - أن يؤكد المدرب للاعب على استخدام أكبر عدد من الحواس خلال تنفيذ عمليات التصور
 - أن يعمل المدرب جاهداً على أن يصبح التصور العقلي عادة من عادات التدريب و المنافسة لتحسين مستوى الأداء.

9- مبادئ تدريب التصور العقلي :

هناك مبادئ تساعد في تعلم و اكتساب التصور في الرياضة و هي كما يلي (د.أسامة كامل راتب، 1997 ،

ص 325):

1-9 الاسترخاء:

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

2-9 الأهداف الواقعية:

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

3-9 الأهداف النوعية:

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

4-9 تعدد الحواس:

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

5-9 التصور بالسرعة الصحيحة للأداء:

إن السباح الذي يسبح مسافة 400 متر في أربع دقائق يستحضر الصور العقلية المماثلة للسباق لمدة أربع دقائق حيث أن ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة للأداء. المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور هو زمن الأداء الفعلي أثناء المنافسة.

6-9 الممارسة المنتظمة:

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

7-9 الاستمتاع بممارسة التصور العقلي:

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

10- وضع برامج التصور العقلي:

لوضع برامج التصور العقلي للاعبين هناك أربع مراحل يمكن الاسترشاد بها و هي كما يلي (د . علاوي محمد حسن، 2002 ، ص ، 257):

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

10-1 تقديم التصور العقلي للاعب:

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

10-2 تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب:

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

يمكن إعطاء تمارين تمهيدية للتصور العقلي للاعب و في ضوءها يمكن التعرف على قدرات التصور العقلي لديه. كما يمكن استخدام بعض الاختبارات لقياس درجة التصور العقلي عند اللاعب. وهذا ما سنتطرق إليه بالتفصيل في هذا الفصل.

10-3 التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي:

إن اللاعبين يختلفون في قدراتهم على التصور العقلي، إلا أنهم يستطيعون تطويرها من خلال المران و التدريب " و يشبه التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي التدريب الأساسي للصفات البدنية أو المهارات الحركية في المرحلة الإعدادية لعملية التدريب الرياضي (د. علاوي محمد حسن 2002 ص، 257) يتضمن التدريب الأساسي للتصور العقلي ثلاث مجموعات من التمارين:

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

من المهم استحضار صور عقلية قريبة قدر المستطاع من الواقع كلما كانت الصور قريبة من الواقع كلما كان تأثيرها على تطوير النتائج، يجب على اللاعب أن يركز في تصوره على كل ما يحيط بتلك الصورة، من مكان، جمهور، رفقاء، مدرب (Weinberg Robert. S, Gould Daniel, p 298)

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

القدرة على التعامل مع الصور العقلية حسب ما نريدها أن تكون، و هذا يعتبر مفتاح لنجاح التصور العقلي . هناك العديد من اللاعبين الذين لديهم صعوبات التحكم في تصوره و تكرر أخطائهم، التحكم في التصور يساعد اللاعب على استحضار الصور التي يريدها بدقة و ليس التي فيها أخطاء (Weinberg Robert. S, Gould Daniel, p 299).

10-3-3 تنمية الإدراكات الذاتية بالأداء الرياضي:

يعتبر الإدراك الذاتي لأداء الفرد لنفسه مهمة لأنها تتضمن قدرة الفرد على رؤية ذاته من خلال التصور. مثل: اختيار أداء حركي سبق القيام به بصورة ناجحة باستخدام كل الحواس، متوقفا في الأداء، مستشعرا بالانفعالات الإيجابية المصاحبة، و الأسباب المؤدية لهذا النجاح) كالتركيز العميق أو الشعور بالثقة في النفس أو انخفاض درجة القلق. (د.علاوي محمد حسن ، 2002 ، ص، 262) .

4-10 تنفيذ برامج التصور العقلي:

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

11- قياس التصور العقلي:

بعد أن تعرضنا لمعنى التصور العقلي، و كيف يعمل و ماهية أنماطه واستخداماته و مكانة تقييم التصور العقلي في وضع برامج التصور العقلي نتطرق لمختلف المقاييس التي وجدناها مستعملة في المجال الرياضي خلال اطلاعاتنا لمختلف المراجع و من بينها ما يلي (د.شمعون محمد العربي النفسي، 1999 ص، 131) .

1-11 استبيان التصور العقلي:

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

و التصور العقلي الحركي عبر التصور العقلي، و لهذا يمكن أن يكون كلا من التصور البصري و الحركي عالياً أو متوسطاً أو منخفضاً، أو يكون إحداها عالياً و الآخر متوسطاً.

2-11 استبيان وضوح التصور البصري:

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

3-11 استبيان وضوح تصور الحركة:

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

4-11 استبيان التصور في الرياضة:

يعتبر من أكثر الأدوات التي تم تطبيقها في مجال علم النفس الرياضي، و قد قام بإعداده مارتنز (1982) و يقدم هذا الاستبيان وصفاً لأربع خبرات شائعة في المجال الرياضي و هي: الممارسة الفردية، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل و الاشتراك في المنافسة، و بعد قضاء دقيقة واحدة للتصور على كل بعد من هذه الأبعاد الأربعة يقوم اللاعب باستجابة على مقياس تقدير من خمسة أبعاد و هي تبدأ من عدم التصور إلى التصور الواضح لبعض أشكال حسية و هي: البصر و الإحساس الحركي و الحالة الانفعالية المصاحبة. و قد قام بتعريف هذا المقياس أسامة كامل راتب (1990).

5-11 مقياس هاريس للتصور العقلي:

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

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

صمم هذا المقياس عام 1998 و استعمل لتقييم درجة التصور العقلي البصري، التصور العقلي الحركي و الأنواع الأخرى من التصور، و هو مكون من 15 سؤال بالاجابة على سلم مكون من 0 الى 4 حسب درجة وضوح الصورة (Thill Edgar , Fleurance Philippe , p32).

كما قام ريتشارد . كوكس Richard h. cox بتلخيص بعض المقاييس الخاصة بالتصور العقلي حسب نمط التصور، التحكم الإداري في التصور، النمط المفضل، استعمال التصور العقلي و الصور الحية و هذا في الجدول الموالي (Cox Richard .H, P 224):

جدول رقم: (2) قائمة مقاييس التصور العقلي حسب النمط ل:

ريتشارد كوكس Richard H. Cox

صاحب المقياس	اسم المقياس	نمط تطور المقياس
ريتشاردسون Richardson (1969)	GTIC مقياس قوردين للتحكم في التصور العقلي Gordon's test of imagery control	التحكم الإداري في التصور
فاندربورق	GMRT مقياس الدورة العقلية	Control de

و كروز Vanderburg et kruse (1978)	Group test of mental rotations	l'imagerie
بايفيو Paivio(1971)	IDQ استبيان الفروق الفردية Individual differences questionnaire	النمط المفضل
إسك ISAACS (1982)	PICS النمط المعرفي المفضل المرتبط بالتصور Preferred imagic cognitive still	
هال، روسدجرز و بار Hall, rosdgers et Barr (1990)	IUQ استبيان استعمال التصور العقلي Imagerie use questionnaire	استعمال التصور العقلي
سالمون، هال و هاسلام Salmon, hall et haslam (1994)	IUQ-SP استبيان استعمال التصور العقلي عند لاعبي كرة القدم Imagery use questionnaire for soccer players SIQ استبيان التصور العقلي الرياضي Sport imagery questionnaire	
هال، ماك، بايفيو وهنسنبلاس Hall, Mack, Paivio et (1998) Hansenblas	EIQ-SP استبيان التصور العقلي للتمرين البدني - صيغة هوائية	
هوسنبلاس، رودجرز و مونري Hansenblas, rodgers, monroe (1999)	Exercice Imagery questionnaire- aérobic- version aérobic	
بيتر	QMI استبيان التصور العقلي	

Betts (1909)	Questionnaire on mental Imagery	الصور الحية Vivacité de l'imagerie
شيهان Sheehan (1967)	SQMI ملخص استبيان التصور العقلي Shortened form of questionnaire on mental Imagery	
ماركس Marks (1973)	VMIQ استبيان التصور العقلي النشط و الحي Vividness of Imagery questionnaire	
هال، بونجراك Hall et pongrac (1983)	MIQ استبيان تصور الحركة Movement imagery questionnaire	
إساك ماركس روسل Isaac, marks et Russell (1986)	VMIQ استبيان وضوح وحيوية التصور العقلي Vividness of Movement Imagery	
هال و مارتنز Hall et martin(1997)	MIQ صيغة بمراجعة استبيان تصور الحركة Revised movement imagery questionnaire	

12- البرامج المقننة المستعملة للتصور العقلي:

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

في هذا العنصر سنقوم بعرض ثلاثة برامج معرفية - سلوكية، مقتبسة من مرجع ريشارد كوكس **Richard H. Cox**، وهي موجهة لتطوير النتائج و التحكم في اليقظة و هذا باستعمال التصور العقلي و الاسترخاء (**Cox Richard .H, P 228**) .

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

(**Répétition des comportements visuo-moteurs**):

هذا البرنامج من تصميم سوين **Suinn** سنة 1972 ، كما قام بمراجعته سنة 1994 ، مقتبسا إياه من تقنيات الألتحسيس (Désensibilisation) ل **وولب** (1958) **Wolpe** ، التي كان يستعملها لمساعدة المرضى الذين يعانون من الخوف (Phobies) ، بينما سوين **Suinn** كان يهتم بالرياضيين بحيث استعمل ال (VMBR) لمساعدتهم من أجل تحقيق النتائج .تقنيات ال (VMBR) تركز على طريقة مختصرة للاسترخاء التدريجي ل

جاكوبسن **Jacobson** و التصور العقلي حسب الرياضة الممارسة. في سنة 2000 قام سوين باستعمال هذا البرنامج تحت اسم AMT التدريب على تسيير التوتر. (entraînement a la gestion de l'anxiété) ال (VMBR) برنامج يعتمد على ثلاثة مراحل:

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

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

13- مراحل تطور الصورة العقلية:

درس بياجى و انهلدر **et INHELDER J. PIAJET** تطور الصورة العقلية بدلالة تطور وظيفة التفكير.

13-1 ما هو التفكير:

يستخدم علماء النفس هذه الكلمة كتسمية عامة لأنشطة عقلية مختلفة مثل الاستدلال، حل المشكلات و تكوين المفاهيم، وقد يكون ممكنا معرفة صفاته من خلال التعرف على أهدافه و عناصره (دافيدوف ليندا، 2000، ص 88).

13-1-1 عناصر التفكير:

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

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

لقد اكتشف الفيزيائي الكبير ألبرت أينشتاين) النسبية (بتخيله لنفسه مسافرا جنبا إلى جنب مع حزمة من أشعة الضوء عند سرعة 186000 ميل الثانية. و ما رآه أينشتاين بعين عقله لا يقابل أي شيء يمكن تفسيره و شرحه بالأفكار النظرية الحالية، و لم تلعب الكلمات المنطوقة و المكتوبة إلى الحد الذي ذكره اينشتاين أي دور في تفكيره (دافيدوف ليندا، 2000، ص 89).

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

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

وكثيرا ما يصف الناس أفكارهم بأنها مبتورة غير كاملة، وأنها كلام داخلي غير مرتب وفقا لقواعد اللغة، و من الملاحظات التجريبية أن الناس يتحدثون بأنفسهم أثناء التفكير، فنحن غالبا ما نؤدي حركات تشبه الكلام بالشفاه. "بإيجاز يعتمد التفكير على عدة أنواع من الصور و على اللغة، و ربما على قدرات أخرى لا نفهمها حاليا، حيث ان علماء النفس لم يبدأوا إلا حديثا في اكتشاف عناصر التفكير (دافيدوف ليندا، 2000، ص96).

2-13 مراحل تطور الصورة العقلية حسب نظرية بياجى:

مهم جدا في دراستنا معرفة مستوى التفكير للفئة أو للعينة الدراسية، و كذا معرفة مستوى تصورهما و مراحل نمو الصور العقلية، كما سبق و أن ذكرناه أن بياجى درس مراحل تطور الصور العقلية حسب تطور التفكير، " فكلما نما الأطفال تغيرت الأساليب العامة التي ينتهجونها في تفاعلهم مع البيئة، و يستخدم بياجى مصطلح مخطط أو بنية للدلالة على كل من الأساليب السلوكية الحسية الواردة .و من ثم تعد كل أفعال النظر و الالتقاط و المص، مخططات (عزيز سمارة، عصام النمر، هشام الحسن، 1999، ص 62).

و عند مواضع محدّدة من النمو تظهر مخططات مميزة، نمو التفكير يمرّ عبر مراحل و يفترض أن إتمام كل مرحلة يعتمد على المراحل السابقة لها، لذا سنتطرق إلى كل مراحل بياجى حتى نصل إلى المرحلة التي تخص عينة الدراسة .

1-2-13 مرحلة النشاط الحسي-حركي تبدأ من الميلاد و إلى عامين تقريبا:

يدرك الأطفال ما يحيط بهم أثناء الأربعة و العشرين شهرا الأولى من حياتهم بواسطة النظر، اللمس، الشم و المعالجة اليدوية، و بمعنى آخر إنهم يعتمدون على أنظمتهم الحسية و الحركية، وفي هذه الأثناء تنمو بعض القدرات المعرفية الأساسية حيث يكشف الأطفال أن أنماطا سلوكية معينة لها نتائج محدّدة.

إبان النشاط الحسي-حركي، تنمو لدى الأطفال قدرة أخرى و هي القدرة على التواصل إلى استعمالات جديدة لأشياء قديمة، مثلا: الطفل الذي يشاهد أحد رفاقه في اللعب في إحدى نوبات غضبه، قد يقوم بتقليده بعد ذلك بعدة أيام، وللنجاح في هذا العمل يجب أن يكون الطفل قد اختزن صورة عقلية ما، لهذا الفعل الذي يحاكيه .وهكذا تشير هذه العملية إلى أن الأطفال قد بدأوا في تكوين تمثيلات بسيطة للأحداث أثناء العام الأول و الثاني من عمرهم.

إلا أن تفكير الطفل في هذه المرحلة لا يزال بدرجة كبيرة مقيدا بالفعل الذي يراه . من بين أنشطة الطفل التي تدل على تفكيره، الإمساك بالأشياء، متابعة الأشياء المتحركة أمامه بالنظر، قلب الزجاجاة للوصول إلى حلمة الرضاعة، إلقاء الأشياء على الأرض.

2-2-13 المرحلة الحدسية أو المرحلة ما قبل العمليات تبدأ تقريبا من عامين و حتى سبعة أعوام:

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

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

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

- **التفكير الارواحي**: ويعني إعطاء الحياة للأشياء الجامدة، فالطفل في هذه المرحلة يسقط نفسه على الكون المحيط به و يفسر كل شيء على شاكلته، فالطفل ينام ويأكل و يمشي و يتحرك، و هكذا يرى الأشياء الجامدة، فقد يتخيل قلما صغيرا و قلما طويلا، و يتخيل بأن الطيور تتكلم و القطط تبكي، وهكذا يرجع بياجي هذه الظاهرة إلى أن أطفال هذه المرحلة يعتمدون في تفكيرهم على الوهم و ليس على المنطق.

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

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

أنشطة الطفل التي تدل على تفكيره في هذه المرحلة: يقول الطفل هذا كرسي و ذلك كرسي و لا يقول هذه كرسي، يذهب للمدرسة و يصل إليها ولكنه لا يستطيع أن يرشدك كلاميا إلى كيفية الوصول إليها، يعرف أن له أخوا لكن لا يعرف انه أخوا لأخيه . إذا صب كأس في إناء كبير فإنه يطالب بملاً الإناء الكبير و هذا يدل على عدم فهم مبدأ بقاء

الكم، إذا سحبت إحدى العصوين متساويتين على الأمام تصبح هذه العصا في نظره أطول من الثانية، و هذا ما يدل على عدم فهمه لمبدأ المقلوبية او المعكوسية.

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

تعتبر هذه المرحلة بداية التفكير الحقيقي و تتميز بالقدرة على استخدام الاستنتاجات لحلّ المشكلات المحسوسة، إذ يتعلم الطفل التقديرات و التقريبات، و يمكن من استخدام مفاهيم مثل الحجم، الوزن و الطول و يتمكن من تصنيف الأشياء تبعاً لحجمها. ومن الأمثلة على النشاط العقلي للطفل في هذه المرحلة أنه لو عرف أنّ العصي أ (أغلض من العصا) ب (و أنّ العصا) ب (أغلض من العصا) ج، فإنه قد يستنتج من ذلك أنّ العصا) أ (أغلض من العصا) ج (مع أنّه لم يشاهد العصا) أ (مجتمعة مع العصا) ج.)

4-2-2-4 مرحلة العمليات المجردة أو العمليات الصورية تمتد من الحادي عشر أو الإثنتا عشر و حتى الخامسة عشر أو العشرين سنة تقريبا:

يصبح الطفل باستطاعته إصدار أحكام باستخدام العمليات الرمزية، و يتمكن من تكوين المفاهيم المجردة المعنوية غير المحسوسة كالخير و الشرّ و الأمانة و من معالجة عدّة أشياء في وقت واحد لحلّ المشكلات، بإمكان الطفل فهم منطقي الأشياء مثلاً الفرضيات، المتغيرات و التركيبات الرياضية، ينظر بياحيه إلى المراهقة على أنّها مرحلة جديدة في التفكير، يعتقد ان هذا الأخير يمر بتحوّلات هامة في الثانية عشرة بحيث ينتقل من العمليات المحسوسة إلى العمليات المجردة، و هناك عدة ميزات لهذا التطور و هي :

- التفكير التنسيقي و التفكير الافتراضي :

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

- تنسيق الأفكار و التصورات العقلية:

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

- اتساع العمليات المتبادلة :

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

• استنباط القوانين:

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

• الحياة الإجتماعية للطفل:

يقول بياجى " النمو الإجتماعى للطفل ينطلق من برونزية الأنا ووصولاً إلى التعامل بالمثل، ومن الإستيعاب فى الأنا غير الواعية بذاتها إلى الفهم المتبادل كأساس للشخصية، ومن اللاتمايز الفوضوى فى الجماعة إلى التمايز القائم على التنظيم المنضبط.

• اللعب:

يرى بياجى بأن اللعب بشكليه الأساسين كتمرن حسى حركى، و كتمارسه رمزىة يعد استيعاباً للواقع فى النشاط الذاتى إذ يزود هذا النشاط بغذائه الضرورى و يحول الواقع فى الواقع حسب الحاجيات المتعددة للأنا، و هذا هو السبب الذى جعل مناهج التربية التشيطية للصغار تقتضى كلها بتزويد الأطفال بالأدوات المناسبة لتمكينهم من استيعاب خلال اللعب وقائع فكرية تبقى بدون ذلك خارجية بالنسبة لتفكير الأطفال، بالتالى فالطفل أثناء اللعب يجسد تفتح الأنا و يحقق رغباته.

إن هذه المرحلة الأخيرة تعدتها الفئة التى نجري فيها دراستنا و هى فئة الشباب بحيث تبين لنا من مراحل النمو العقلى لبياجى أن فئة الشباب لها تفكير عالى بالنسبة للمراحل الأخرى التى ساهمت فى تكوين هذه المرحلة، و هذا دليل لإمكانية استعماله لكل الصور العقلية التى ميزها بياجى واينهيلدر سنة 1948 و منها الصور المولدة التى تسمح بتذكير الأشياء المدركة مسبقاً، و الصور الإستباقية التى تتوجه إلى أحداث لم تدرك بعد، فالصور فى الحالتين لا تسمح إلا بتصور الحالات و بتصور التحولات التى تتطلب استعمال العمليات المعرفية البحتة (رولان دورون، فرانسواز باروا، 1997، ص562).

هذه الدراسة النظرية تسمح لنا فى دراستنا من معرفة الأسئلة التى بإمكان الشاب أن يجب عليها باستخدام التصور العقلى، و هذا يوجهنا لاختيار مقاييس درجة التصور العقلى، كما يساعدنا فى تحديد برنامج التدريب العقلى المناسب.

خلاصة:

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

تمهيد:

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

10 - القواعد الخطئية الدفاعية:

لكي يكون الفريق فعالا في الدفاع لا بد من اللاعبين احترام القواعد التالية(د. مفتي إبراهيم، 1999 ، ص 131).

10-1 اتخاذ المدافع للمكان الدفاعي الصحيح:

يجب على المدافع أن يتخذ المكان المناسب في كل وقت بحيث يسد طريق المهاجم المستحوذ على الكرة إلى المرمى، وعند تقهقر المدافع للخلف عليه في كل وقت أن يتخذ الوضع المناسب. على المدافع أن ينسق مع زملاءه المجاورين في اتخاذ المكان الدفاعي المناسب، كما يجب مراعاة موقع الكرة من المكان المتواجد فيه خلال اتخاذه للمكان الدفاعي الصحيح. يستوجب على المدافع مراعاة موقع المهاجم الذي يقوم براقبته خلال اتخاذ المكان المناسب، و في حالة قيام المدافع بالسند اتخاذه للمكان المناسب يتوقف على مكان اللاعب المسنود.

10-2 الاستعداد على التدخل السريع:

يجب أن يكون اللاعب المدافع في أقصى درجات الاستعداد للقيام بالواجبات الدفاعية، و هذا ما يتطلب أكبر درجة من الاتزان و الاستجابة السريعة تفاعلا مع الموقف.

10-3 طرد اللاعب المستحوذ على الكرة على خارج منطقة الخطر:

يجب أن يكون المدافع مستعداً دائما لمهاجمة الكرة في اللحظة المناسبة أثناء طرده للمهاجم للخارج، و الموقع الذي يتخذه المدافع من المهاجم أثناء طرده للخارج يتوقف على موقع الكرة في اللعب . كما يستحسن أن يقوم المدافع بحركات التمويه التي من شأنها إجبار المدافع على تقليل سرعته.

10-4 على المدافعين تغطية المساحات في المناطق الخطرة :

يجب تحقيق عملية تغطية المساحات في المناطق الخطرة و إغلاق طريق التصويب أو التمرير على المهاجمين، كما أنّ على المدافع اتخاذ عمق جيد خلال تغطية المساحات الخطيرة. التنسيق بين المدافعين مع بعضهم من جانب و حارس المرمى من جانب آخر ضروري.

10-5 منع المهاجم من التصرف الصحيح في الكرة :

على المدافع تضيق المسافة بينه و بين المهاجم المستحوذ على الكرة لمنعه من التصرف الصحيح خاصة التصويب على المرمى أو التمرير في العمق.

ضرورة اختيار المدافع، بين مهاجمة الكرة بغرض الاستحواذ عليها أو تشتيتها و بين الانتظار لتحسين فرصة تالية أفضل لتنفيذ ذلك.

6-10 التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع:

بمجرد فقد الفريق للكرة على جميع اللاعبين التحول السريع من الهجوم إلى الدفاع، و قد يكون على اللاعب القريب من الكرة العمل على تعطيل هجوم الفريق المنافس بإغلاق الطريق على المهاجم أو قد يتردد سريعا لاتخاذ موقعه الدفاعي، و الأمر يتوقف على الخطة الدفاعية الجماعية للفريق.

11- اتخاذ القرار في كرة القدم:

رياضة كرة القدم لعبة جماعية ذات الطابع القراري، إذ يلعب اتخاذ القرار أهمية بالغة و خاصة لنجاح الأداء الخططي الفردي أو الجماعي.

اتخاذ القرار في المواقف الخططية لكرة القدم، في كلتا الحالتين الدفاعية و الهجومية، له علاقة بالحالة النفسية للاعب و ذكائه و الحالة العقلية، كما أن الحالة البدنية و المهارية لهما تأثيرا في اتخاذ القرار عند اللاعب.

1-11 الحالة العقلية و اتخاذ القرار:

يعتبر الإعداد العقلي من أهم واجبات عملية التدريب التي يجب أن يضعها المدربون نصيب أعينهم، و أهم القرارات العقلية المطلوب تشبيتها للاعب وفقا لترتيبها في المواقف الخططية هي كالاتي (محمدي ممدوح، محمد علي، 1998 ص 44):

- تركيز الانتباه تركيز الشعور في شيء معين استعداداً لملاحظته أو أداءه
- القدرة على الملاحظة
- القدرة على الإدراك (إدراك شيء) مثلا :
- إدراك اللاعب لمقدرة المنافس و للمسافة بينه و بين زملائه اللاعبين و كذلك المنافسين.
- إدراك اللاعب لاتساع الملعب، مكان الأهداف و ارتفاع الأدوات أو مسار الكرة في الهواء
- إدراك اللاعب الزمن مثل الوقت الذي مضى و الوقت الذي بقي من المباراة ووقت سكون الكرة في الهواء حتى تصل إليه
- القدرة على التفكير
- القدرة على الاستنتاج
- سرعة التصرف

يعتبر الإدراك و الانتباه الأساس الذي يقوم عليه سائر العمليات العقلية الأخرى، فبدونها ما استطاع الفرد أن يعي أو يتعلم شيئا.

و التعلم النظري للاعبين يمثل جزءاً هاماً من التدريب الرياضي الحديث و يتطلب أن يعطيه المدرب العناية اللازمة، حيث من الملاحظ عدم اهتمام المدربين بذلك، فمن أهم واجبات المدرب أن يعلم للاعب أن يكون خلاقا ذا مبادرة يعرف

متى و كيف يستخدم مهاراته و قدراته تبعاً للظروف و الأحداث المتغيرة للمواقف الخطئية، و أهم القرارات التي تؤدي إلى الفعالية في اللعب هي المجازفة، بحيث سنرى في العنصر الموالي ماهية المجازفة في كرة القدم .

12- تأثير المجازفة في الحصول على أفضل النتائج:

يتكلم الكثير في الأوساط الرياضية أنّ ذلك اللاعب يتميز بدرجة عالية من المجازفة، لكن ما المقصود بالمجازفة في كرة القدم و ما هي محدداتها؟

12-1 معنى المجازفة و خصائصها:

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

المجازفة تستطيع أن تكون تعبيراً عن إرادة حقيقة لتحقيق النصر الأكبر و التغلب على الحواجز سواء كانت ذات طبيعة تكتيكية و في هذه الحالة توضع إستراتيجية مضادة، أو تكون المجازفة على مستوى المباراة و الربح باستعمال كامل ديناميكية الجسم، و في هذه الحالة تعمل كمنشآت معقد، يمارس تأثيراً منضماً و نوعياً على مستوى النتائج، هذا التأثير يحدد قدرة تحقيق النتائج في حالة المنافسة، أين يكون الدافع الأول محكوم أساساً بعنصر التحدي (محمدي ممدوح، محمد علي، 1998، ص 44).

12-2 المجازفة هدف التدريب المعرفي:

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

فإنّ السلوك المتبع يكون حتما متأثراً بهذا النشاط، فإنّه ناتج تطوير كافة العمليات المعرفية في هذا الاتجاه فمسيرة النتائج تنشأ دائماً من تفاعل القدرات الخاصة بالشخص، منضمة و منسقة فيما بينها بفضل قدراته المعرفية و التنسيق الحركي .

3-12 محددات المجازفة:

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

1-3-12 العوامل المتصلة بالدافعية:

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

ينظر إلى المجازفة في كرة القدم على أنها نشاط، يكون المنطلق لدافعتها إما في اللاعب أو في حالة التكافؤ في اللعب . هذه الدافعية لا يمكن فصلها عن مفهوم الحاجة تبقى محكومة أيضا و أساسا بعدم تأكد النتائج و عنصر التحدي . على مستوى الدافعية تستخلص مصادر الجاذبية نحو الخطر التي تتولد عند اللاعب نلاحظ أيضا دور تحقيق الذات، إن ترقب و توقع النجاح الذي يشجع اللاعب تعتبر احتمالات ذاتية للنجاح و التي تنشأ عن طريق المقارنة بين النتيجة المرجوة و النتيجة المقدمة، فهذه تعتبر فرصة يمنحها اللاعب لنفسه من أجل الوصول إلى النتيجة. باندفاعه يستثمر اللاعب كل طاقاته، حسب متطلبات الساعة، فيبقى مركزا على أهمها. الاندفاع يؤثر في النتيجة و ذلك بتنظيم الجهد الذي يبذله في النشاط الذي يقوم به، حتى قراراته فهي متصلة بمدى الاندفاع لديه، و عادة ما تتماشى الاندفاعية مع القدرات.

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

الشدة (كمية الموارد الطاقوية) ، و اليقظة التي يستثمرها اللاعب أثناء التدريب و خاصة أثناء المنافسة، المواظبة و التوجيه أين يكون التركيز على كل ما يخص بالمنافسة، اندفاعية اللاعب و فريقه محل التخوّف فيما يتعلق بالمسار الدينامكي يمكن تغييره . يجب إعادة تقييم و تنظيم هذا الاندفاع وفقا للشروط الواقع الملموس لأنّ هناك شكل للاندفاع قبل النجاح و شكل آخر بعده . وهذه الأخيرة عادة تعتبر مشكلة و يمكن الاعتقاد بجلها لكن يبقى الحل غير مناسب لها . بالرغم من ذلك تبقى الاندفاعية المسار السيكولوجي الأكثر استعمالا في ميدان كرة القدم و التي تدلنا على اللاعبين الذين يظهرون مستوى عالي من الاندفاعية إمكانيات التحكم في الانفعالات و مقاومة الضغط.

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

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

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

2-3-12 تأثير حضور الآخر:

حضور الآخر له تأثير في تزايد المجازفة عند الفرق و هذا يمكن إدخاله ضمن المعايير الاجتماعية المحفزة للمجازفة، بالفعل فإنّ هذه المقاييس التي تساعد على المستوى الفردي للمواقف الأكثر مجازفة و التي تقويها حتما عند المنافسة. إنّ حضور الآخر يدفع إلى المنافسة التي ينتج عنها تعبير عن العلاقة التي تميز كل عضو من أعضاء الفريق و التأثيرات المتبادلة التي تنتج عنه، فهذه التجربة تكشف عن مدى التلاحم و تأزر و حتما الضغط المتبادل خاصة الذي يمارسه محيي المجازفة .اللاعبين الحذرين عادة ما يقفون في صف مؤيدي المجازفة الكبيرة و ذلك تلبية للشروط و المقاييس التي تستلزمها المجازفة .هذه المقاييس تشجع سلوك المجازفة عند الفرد و تقويها عندما يعني الأمر بمقابلة سلوكات مشابهة عند الأعضاء الآخرين للفريق.

أثر التدريب الذي ينتج عن الإغراء، الحاصل من طرف الرفقاء ينتج عنه حتما الزيادة في المبادرة بالمجازفة، فأتناء اللعب يقوم اللاعبون بملاحظة و تقييم بعضهم البعض و ذلك وفقا للمسار الذي يتبعونه للوصول إلى النصر، و تقوم الرفقاء له صلة مع طبيعة السلوك المعتمد عليه لكسب التأثير.

تساعد المجازفة يرجع إلى عامل توزيع المسؤولية أي تقسيم و توزيع المجازفة، لذا يكون اللاعب مطمئنا لأنّ المبادرة تكون موزعة على جميع أعضاء الفريق .كما أنّ اللاعب يقوم غالبا بالمبادرة وذلك لتحقيق مكانة في الفريق لأن هذه المكانة متوقفة على ما هو قادر على فعله.

3-3-12 التجارب السابقة و تأثيرها في المجازفة:

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

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

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

خلاصة:

بعد أن عرّجنا على المجازفة نأتي لخلاصة القول أن رياضة كرة القدم تتميز بطابعها القراري، المجازفة من أهم العوامل الفعالة للأداء التقني -تكتيكي، الهجومي خاصة، استقبال المعلومات و معالجتها ينجر عنها اتخاذ القرار ووضع إستراتيجية، هنا يأتي دور المجازفة التي ترتبط ارتباطاً وطيداً بشخصية اللاعب و قدراته المعرفية. من هنا سنأتي لختام الجانب النظري، بهذا الفصل، الذي قد يكون ركيزة للجانب التطبيقي، حيث سنخوضه بفصل خاص بمنهجية البحث ثم تحليل و مناقشة النتائج .

الدراسات السابقة:

رغم المكانة الهامة التي اكتسبها التحضير النفسي الرياضي في التحضير العام، فإننا نلاحظ نقص الدراسات العلمية الخاصة بهذا الموضوع ولاسيما فيما يتعلق بالتصور العقلي وتأثيره في المجازفة عند الرياضيين وخصوصا في رياضة كرة القدم. إلا أنه توجد دراسات مشابهة ومن بينها ما يلي:

الدراسة الأولى:

دراسة مذكرة ماستر في النشاط البدني المكيف بجامعة المسيلة.

للتالبة : بن النوي امينة 2012 / 2013

"قدرات التصور العقلي العام و علاقتها بمهارة الدفاع في كرة الهدف."

الاستنتاج العام من الدراسة:

النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ابعاد التصور العقلي ومهارة الدفاع في كرة الهدف.

التصور العقلي يشمل حواس عديدة كحاسة البصر و السمع و اللمس والاحساس الحركي , فهو اشمل واعم من

التصور البصري.

الدراسة الثانية:

دراسة أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة.

للتالب : بوعراطة عبد الرشيد 2001

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

الاستنتاج العام من الدراسة:

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

الدراسة الثالثة:

دراسة رسالة ماستر في التحضير البدني والذهني بجامعة المسيلة.

للتالب : جندل خالد 2014/2015

"التصور العقلي و علاقته بمجازفة لاعب كرة القدم."

هدفت الدراسة إلى:

- معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير المجازفة للاعب كرة القدم.
- توضيح و إبراز أهمية التدريب العقلي للاعبين.

تساؤلات الدراسة:

- هل للتصور العقلي في بعده السمعي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم؟
- هل للتصور العقلي في بعده الحسي حركي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم؟
- هل للتصور العقلي في بعده الانفعالي علاقة بمجازفة لاعب كرة القدم؟

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: قصديه وتمثلت في 30 لاعب.

الادوات المستخدمة: مقياس التصور العقلي، والملاحظة.

التوصل الى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين البعد السمعي للتصور العقلي و المجازفة لدى لاعب كرة القدم.
- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين البعد الحسي حركي للتصور العقلي و المجازفة لدى لاعب كرة القدم.
- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين البعد الانفعالي للتصور العقلي و المجازفة لدى لاعب كرة القدم.

الدراسة الرابعة:

دراسة رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر.

للطالب: قاسمي ياسين. 2005/2006

"تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي."

الاستنتاج العام من الدراسة:

توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي ومكانته في العملية التدريبية وبالخصوص في إصلاح الأخطاء المهارية، كونه عامل أساسي ومكمل لنجاح هذه العملية وذلك اقتصادا في الجهد وتفادي الإصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات خفية، تنميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الإنجاز المثالي.

أما في البلدان الأجنبية، هناك العديد من الأعمال العلمية الخاصة بعلم النفس المعرفي و الموجهة خاصة إلى دراسة التصور العقلي في المجال الرياضي، ونذكر منها ما يلي:

دراسة شندل و هايمان **Schendel et Hagman** سنة 1991 التي توصلت إلى النتائج التالية:

- إدماج تمارين التدريب العقلي على التصور في التدريب الرياضي، أكثر فعالية بالمقارنة مع ممارسة التدريب العقلي لوحده.

- ممارسة التدريب العقلي في بداية الحصة التدريبية مهمة و فعالة.
- حصة التدريب العقلي لا يجب أن تتجاوز خمسة دقائق وهذا لصعوبة البقاء في تركيز مستمر أكثر من ذلك

الوقت (Thomas Raymond, 1994, p 107).

من بين البحوث التي بينت تعميم استخدام التصور العقلي ، في المجال الرياضي الدراسة التي أنجزت في المركز الأولي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1990 من طرف جودي، دورتش و مورف Jowdy, Durtch, et Morph توصلت إلى أن 90% من الرياضيين الأولمبيين يستخدمون شكل من أشكال التصور العقلي و 97% منهم يؤمنون بأنها تحسن مستوى الأداء الحركي والإنجاز وأن أكثر من 94% من مدربي الرياضيين الأولمبيين يلجئون إلى التصور العقلي خلال التدريب (Thomas Raymond, 1994,92)

هناك بعض الصور التي يسهل استحضارها عقليا مقارنة بصور أخرى، هذا ما توصلت إليها دراسة ماكلار Mckellar سنة 1972 ، حيث قام بطرح أسئلة على 500 راشد على نوعية تصورهم وكانت النتائج كالآتي:

- 97% أجابوا باستعمالهم للتصور العقلي البصري

- 93% يستعملون التصور السمعي

- 74% يلجئون أكثر للتصور الحركي

- 70% يفضلون استعمال تصور اللمس

- 67% اختارهم أكثر لاستعمال حاسة الذوق في تصورهم

- 66% -يختارون استعمال حاسة الشم

قام ماركس Marks سنة 1977 بدراسة وضح فيها دور التصور الحركي للتكرار أو المراجعة العقلية لمهارة حركية، إذ بدأ بقياس درجة التصور العقلي للعينة ثم طلب منهم القيام بتدريب بدني و عقلي لأداء مهارات يدوية.

لقياس درجة التصور العقلي، استعمل الباحث استبيان يقيس درجة وضوح، دقة و تحكم التصور العقلي البصري و الحركي، هذا ما يعبر عن حيوية التصور العقلي . حيث يطلب من المبحوث تصور صعود الدروج جريا، ثم تقييم حيوية تلك الصورة على سلم من 0 إلى 4 حسب درجة وضوحها.

في المرحلة الثانية، يطلب منهم البقاء في لمس هدف متحرك على أسطوانة قطرهما

1,17 متر، على بعد بقضيب طوله 2,10 متر . كل محاولة تدوم 30 ثانية، متبوعة باستراحة لمدة 30 ثانية . تم قياس مدة بقاء القضيب وهو لابس نقطة الهدف في دوران مستمر . بعد سلسلة من 8 محاولات، يقوم المبحوث بإعادة تكرار تلك العملية باستعمال التصور العقلي لمدة 3 دقائق . التدريب العقلي متبوع بإعادة أداء سلسلة أخرى من 8 محاولات .

نتيجة هذه الدراسة كانت لصالح أفراد ذوي درجة عالية من التصور و خاصة التصور الحركي، حيث تحسنت نتائجهم في الأداء بعد التصور العقلي و بهذا بين الباحث علميا دور التصور الحركي في تحسين أداء مهارة حركية و تطوير النتائج .

الدراسة الخامسة:

دراسة عفاف عبد الرزاق جمعة 1990 بعنوان "علاقة التصور الحركي بسرعة تعلم الاداء لبعض حركات المبارزة"

هدفت الدراسة الى:

.التعرف على العلاقة بين التصور العقلي وسرعة الاداء.

. التعرف على علاقة التصور الحركي بدقة الاداء في بعض حركات المبارزة.

تساؤلات الدراسة:

.ماهي العلاقة بين التصور العقلي وسرعة الاداء؟

.ماهي علاقة التصور الحركي بدقة الاداء في بعض حركات المبارزة؟

المنهج المتبع:المنهج الوصفي.

عينة الدراسة:الناشئين بنادي السلاح الاسكندرية الذين ليس لديهم سابقة في المبارزة.

طريقة اختيارها:قصدية.

الادوات المستخدمة:برنامج تدريبي،وبرنامج تدريب القدرات العقلية.

اهم النتائج المتوصل اليها:

.تحسين اداء بعض المهارات الحركية وذلك لزيادة وضوح التصور الحركي.

التعقيب على الدراسات السابقة:

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

من خلال اطلاع الباحث على هذه الدراسات والى ما توالت اليه من نتائج وخرجت به من توجهات فكانت الإستفادة في فهم المشروع وأنجاز البحث من خلال:

دراسة عفاف عبد الرزاق جمعة 1990 بعنوان "علاقة التصور الحركي بسرعة تعلم الاداء لبعض حركات المبارزة"

والتي افادتني في العلاقة بين التصور العقلي والحركي وطريقة اختيار العينة.

دراسة رسالة ماستر في التحضير البدني والذهني بجامعة المسيلة للطالب : جندل خالد 2014/2015 "التصور العقلي و

علاقته بمجازفة لاعب كرة القدم." والتي افادتني في تعريف التصور العقلي والمجازفة في كرة القدم.

دراسة أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة قسنطينة للطالب : بوعراطة عبد الرشيد 2001

"مساهمة في دراسة المجازفة عند لاعب كرة القدم في تطوير الأداء تقني-تكتيكي." والتي افادتني في كيفية تصميم الملاحظة.

الإطار العام للدراسة

الكلمات الدالة في الدراسة

إشكالية الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

فرضيات الدراسة

تمهيد

أول خطوة قام بها الباحث قبل الشروع في الدراسة الميدانية هي الدراسة الاستطلاعية. و قد شرعنا في هذا العمل في شهر افريل 2016 بالتقرب إلى مجتمع الدراسة و هم لاعبين كرة القدم، و بالخصوص عينة البحث الذين كانوا لاعبين من صنف أكابر فريق شباب راس الوادي واتحاد راس الوادي لكرة القدم. تقرب الباحث في بادئ الأمر من مدربي الفريقين لإجراء مقابلة و هذا لعرض عليهما المشاركة في البحث، و التعريف لهما بموضوع الدراسة و أهميته قصد التعاون لإنجاز هذه الدراسة، فكان ردهما إيجابيا. بعدها أجرينا مقابلة مع اللاعبين لتعريف

تحديد المفاهيم:

1/التصور العقلي:

التصور:

لغة: تصور, تصورا الشيء: توهم صورته وتخيله (المنجد الأبيدي, 196, ص257).

العقلي:

لغة: من الفعل عقل , جمع عقول مركز الفكر و الحكم و المخيلة سواها مجموع القوى العقلية, ما يكون به

التفكير(انطوان نعمة وآخرون, 2001, ص474).

اصطلاحا:

-التصور العقلي : يعرف دروثي **Dorthy** التصور العقلي أنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى ، أما حسب ريتشاردسون **Richardson** فإن التصور العقلي هو جميع أنواع الخبرات شبه حسية والإدراكية التي تشع في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية(محمد العربي شمعون, 1996, ص 218).

اجرائيا:

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

-المجازفة **La prise de risqué** :

لغة: المجازفة, جازف, مجازف أي مخاطرة و مغامرة فنقول جازف الشخص بنفسه لينقذها من خطر محقق أي خاطر.

اصطلاحا:

حسب لومبار **Lambert** هناك مجازفة كلما كان الأداء المراد فعله يتصف بدرجة من عدم التأكد وكذا جهل المصير من اتخاذ قرار معين أو قرارات أخرى . إذن يمكن اعتبار أن المجازفة هي المغامرة بقبول ضياع شيء مقابل اكتساب شيء أحسن.

إبتداءً من المعلومات و معالجتها، يأتي القرار مصاحباً بإستراتيجية ناتجة المجازفة (Thomas Raymond, 1994, p92).

اجرائيا:

المجازفة في كرة القدم هي قيام اللاعب بأداء سريع كرد فعل للموقف الذي يعيشه في لحظة معينة وهو يجهل نتيجته سواء كانت الخسارة أو الريح, فهنا اللاعب يغامر بأفعاله .

-كرة القدم :

لغة: هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم.

اصطلاحا: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس, وهي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (رومي جميل, 1986, ص52).

اجرائيا: هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا, تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة.

الإشكالية:

يعد النشاط البدني الرياضي التنافسي من أنواع الأنشطة التي تتصف بمشاهدتها الفريدة و عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية، و فرصة لشباب العالم أجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض، كما هي ضرورية لنشر الرياضة بين الجماهير و تحقيق تقدم الثقافة الرياضية .بالإضافة إلى ذلك فإن النشاط البدني الرياضي التنافسي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل، و ذلك بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية و تحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف العادل، كما أنه يعتمد على التدريب المبني على الألم و العمل الشاق الذي يهدف إلى ترسيخ هذه المبادئ في المجتمع إلى جانب التعاون بين الأفراد لتحقيق الوصول إلى أعلى المستويات .أدى اهتمام المختصين من شتى الميادين العلمية بظهور التدريب الرياضي الحديث الذي يسعى إلى تنمية و تطوير القوى البدنية (القوة العضلية، السرعة، التحمل و المرونة و غيرها من الصفات البدنية (و القوى الفنية) كالمهارات الحركية الرياضية و القدرات الخططية(، و القوى النفسية، و من أبرز الاهتمامات تلك الخاصة بالجانب العقلي، الذي سنحاول تسليط الضوء عليه لأنه موضوع دراستنا. كثر الحديث في الوسط الرياضي، و انتشرت عدة إشاعات عن الإنجاز المذهل الذي حققته سويسرا في الألعاب الأولمبية الشتوية بقرونوبل **Grenoble** عام 1968، ما الذي اخترعه السويسريون ؟ أهذا دواء منشط جديد ؟ ما الذي قادهم لتحقيق ثلاث ميداليات ذهبية في التزلج على الثلج بمشاركة أربع عدائين، و إحراز ثلاثة ميداليات أخرى بمشاركة عدائين آخرين، بعد أربعة سنوات في ألعاب اليابان ؟ إن سر هذا الإنجاز هو التدريب العقلي الذي قام به أبريزول **Abrizol** كأخصائي نفساني إلى جانب بيتر بومقارتر **Peter Baumgartner** كمدرّب، إذ كان البرنامج المطبق مقتبس من أعمال الألماني **جوهان شولتز Johannes H Schultz** (**Johannes H Schultz** , 1982, p 16, **Robert Laffont**,

برامج التدريب العقلي كانت وراء تحقيق ريادة الصفياتيين في الألعاب الأولمبية لمونتريال **Montréal** سنة 1976 بسبعة و أربعين ميدالية، و تحقيق أربعين ميدالية لألمانيا الشرقية رغم صغر مساحة هذا البلد .يؤكد آنذاك، كل من **روزهوف و ألكسييف Rozhnov et Alexeyev** بأن التدريب الثلاثي الذي يجمع العداء، المدرب و الأخصائي النفسي قد أصبح شائع الاستعمال في روسيا **Ostrander Sheila** p172

التدريب العقلي له أهمية بالغة في التحضير البدني، التقني-تكتيكي و النفسي للرياضيين، هذا ما توصلت إليه أعمال فريق من الباحثين بمشاركة **تيل Thill** كأخصائي نفسي تحضيريا لفريق منتخب فرنسا لسباق السفن الشراعية للألعاب الأولمبية لسنة 1980 (**fernandez Luis** , 1986, p 151) .

من بين البحوث التي أجريت على رياضيين المستوى العالي، نذكر دراسة **كولوناي kolonay** عام 1977 في كرة السلة الذي أكد فعالية برنامج مقنن للتدريب العقلي (V.M.B.R) في رمية الكرة إلى السلة .وأعمال **كالملس Calmels** سنة 1988

الذي اهتم بالتصور الخارجي و تأثيره الإيجابي في تحقيق النتائج عند جمبازيين مستوى النخبة **Thomas**

(**Raymond, 1994, p 107**).

في نتيجة لتجربة تطبيق التصور العقلي لفريق من إناث في الجمباز تقول **Myriam** واندلغ

Wendling: " بعد شهرين من تطبيق التصور العقلي، تبين أن الجمبازيات قد تغيرت فيهن طريقة التجاوب و

الاستيعاب، كما أنهن أكثر نشاطا و استقلالية بالإضافة إلى ظهور سرعة التعلم و فعاليته "

لا يزال ضمن بعض المختصين في المجال الرياضي أن موضوع التدريب العقلي موضوع حديث أثار علماء مجال علم النفس

الرياضي، لكن في الواقع بداية إدماج التدريب العقلي.

رغم أهمية هذا الجانب و تطبيقه منذ بداية القرن السابق في البلدان الأجنبية إلا أنه لم يحظى بالاهتمام المطلوب

في بلادنا، حتى في وقتنا الحالي الذي يشهد تديني ملحوظ في مستوى الرياضة و بالخصوص كرة القدم الجزائرية كونها

الرياضة الأكثر شعبية.

محاولة إدماج التدريب العقلي و تعزيز مكانته في التدريب للإعداد المتكامل للاعب الجزائري لكرة القدم من أجل

الوصول به للمستوى المطلوب، أدى بنا للاهتمام بالتصور العقلي و انعكاسه على المجازفة ، و هذا وضع دفعنا إلى طرح

التساؤل الرئيسي التالي:

• هل التصور العقلي ينعكس ايجابا على مجازفة لاعب كرة القدم؟

وتندرج تحتها تساؤلات فرعية هي:

• هل التصور العقلي في بعده السمعي ينعكس ايجابا على مجازفة لاعب كرة القدم ؟

• هل التصور العقلي في بعده الحسي حركي ينعكس ايجابا على مجازفة لاعب كرة القدم ؟

• هل التصور العقلي في بعده الانفعالي ينعكس ايجابا على مجازفة لاعب كرة القدم ؟

أهداف الدراسة:

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

اهمية الدراسة:

- نظرا لما تحتاجه المجازفة في كرة القدم من احساس ودقة في الأداء فانه يتحتم على اللاعب التحضير البدني والعقلي الجيد وهذا الاخير هو موضوع دراستنا التي تظهر اهميته في النقاط التالية:
- ان هذه الدراسة تساهم في استدعاء مهارة التصور العقلي في عملية التدريب وذلك لإصلاح الاخطاء من اجل التقليل من عدد التكرارات المتبعة.
 - تم استخدام التصور العقلي في الدراسة لتحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا.
 - الاهتمام بالتدريب العقلي عامة و التصور العقلي خاصة بدأ منذ مراحل التكوين الأكاديمي في مرحلة التدرج .

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

التصور العقلي ينعكس ايجابا على مجازفة لاعب كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- 1-التصور العقلي في بعده السمعي ينعكس ايجابا على مجازفة لاعب كرة القدم.
- 2-التصور العقلي في بعده الحسي حركي ينعكس ايجابا على مجازفة لاعب كرة القدم.
- 3-التصور العقلي في بعده الانفعالي ينعكس ايجابا على مجازفة لاعب كرة القدم.

الإجراءات الميدانية للدراسة

الدراسة الاستطلاعية
المنهج المتبع في الدراسة
مجتمع و عينة الدراسة
أدوات جمع البيانات و المعلومات
إجراء التطبيق الميداني للأداة
الأساليب الاحصائية

تمهيد

العمل في شهر افريل 2016 بالتقرب إلى مجتمع الدراسة و هم لاعبين كرة القدم، و بالخصوص عينة البحث الذين كانوا لاعبين من صنف أكابر فريق شباب راس الوادي واتحاد راس الوادي لكرة القدم. تقرب الباحث في بادئ الأمر من مدربي الفريقين لإجراء مقابلة و هذا لعرض عليهما المشاركة في البحث، و التعريف لهما بموضوع الدراسة و أهميته قصد التعاون لإنجاز هذه الدراسة، فكان ردهما إيجابيا. بعدها أجرينا مقابلة مع اللاعبين لتعريف

الدراسة الاستطلاعية:

الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو:

- تحديد العينة من مجتمع الدراسة و محاولة التقرب إليها.
- اختبار مدى فعالية وسائل البحث حسب ما يلاءم عينة البحث، وما يخدم الدراسة.
- تغييرات حسب ما يلاءم أفراد العينة إن أستوجب ذلك.

أول خطوة قام بها الباحث قبل الشروع في الدراسة الميدانية هي الدراسة الاستطلاعية. و قد شرعنا في هذا العمل في شهر افريل 2016 بالتقرب إلى مجتمع الدراسة و هم لاعبين كرة القدم، و بالخصوص عينة البحث الذين كانوا لاعبين من صنف أكابر فريق شباب راس الوادي واتحاد راس الوادي لكرة القدم. تقرب الباحث في بادئ الأمر من مدربي الفريقين لإجراء مقابلة و هذا لعرض عليهما المشاركة في البحث، و التعريف لهما بموضوع الدراسة و أهميته قصد التعاون لإنجاز هذه الدراسة، فكان ردهما إيجابيا. بعدها أجرينا مقابلة مع اللاعبين لتعريف لهم بموضوع البحث و لعرض عليهم المشاركة في الدراسة فكان ردّ معظمهم بالموافقة.

في المرحلة الثانية تم توزيع على بعض أفراد العينة مقياس راينر مارتنز الذي قام بتعريبه أسامة كامل راتب لقياس التصور العقلي، نفس العملية بالنسبة لشبكة الملاحظة قمنا بحساب معامل ثبات هذه الوسيلة و مدى صدقها للدراسة.

- 2 مجالات البحث:

1-2المجال الزمني:

قمت بإجراء الدراسة وتوزيع المقياس ما بين 09 افريل 2016 الى غاية 03 ماي 2016.

2-2المجال المكاني:

ناديي شباب راس الوادي و اتحاد راس الوادي لكرة القدم .

- 3المنهج المتبع:

يشترط على الباحث أن يعتمد على منهج يناسب دراسته و هذا حسب طبيعة موضوع بحثه. بما أن موضوع بحثنا يتعلق انعكاس التصور العقلي على المجازفة عند لاعب كرة القدم فإن الباحث يرى أن هذه الدراسة يناسبها إتباع المنهج الوصفي، و من الأسباب التي دفعتنا إلى استخدام المنهج الوصفي هو تعيين دليل كمي للتعبير عن انعكاس التصور العقلي على المجازفة، و هذا امتدادا لمعرفتنا المتعلقة بهذه الظاهرة و العوامل المؤثرة فيها.

-4مجتمع وعينة الدراسة:

1-4مجتمع الدراسة:

هو مجموع وحدات البحث التي نريد الحصول على بيانات حولها، وفي دراستنا هذه مجتمع البحث هو لاعبي نادي شباب رأس الوادي و اتحاد رأس الوادي لكرة القدم وعددهم 45 لاعب.

2-4 عينة البحث:

إن الهدف من اختيار عينة البحث هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث فليس من السهل على الباحث ان يقوم بتطبيق بحثه على جميع افراد المجتمع الأصلي, وكان اختياري للعينة مقصود, في بحثي هذا تألفت عينة الدراسة من لاعبي شباب رأس الوادي و اتحاد رأس الوادي أكابر وكان عددها 20 .

3-4 متغيرات البحث:

لتعيين و اختيار متغيرات البحث، لا بدا من التحكم المسبق في المقاربة النظرية للموضوع المتعلق بالتصور العقلي و انعكاسه على مجازفة لاعب كرة القدم ، الشيء الذي يسمح بتوضيح هذه العناصر بشكل دقيق، إذ كان تحديد متغيرات هذه الدراسة على النحو التالي:

المتغير المستقل التصور العقلي.

المتغير التابع: المجازفة في كرة القدم .

5- أدوات جمع البيانات:

قصد الوصول إلى حلول لإشكالية البحث المطروحة و للتحقق من صحة أو نفي فرضيات البحث لزم إتباع أنجع الطرق، وذلك من خلال الدراسة و التفحص، و هذا باستخدام الأدوات التالية:

1-5 للدراسة النظرية:

و التي يصطلح في تسميتها بالمعطيات الجغرافية حيث تتمثل بالاستعانة بالمصادر و المراجع من كتب، مذكرات، مجلات، جرائد رسمية، نصوص منشورة، التي يدور محتواها حول التصور العقلي و المجازفة و مختلف العناصر المشابهة التي تخدم هذا الموضوع سواء كانت مصادر باللغة العربية أو باللغات الأجنبية أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

2-5 للدراسة الميدانية:

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي ل(مارتينيز رينر):

وضع هذا المقياس مارتنيز رينر عام 1982 و نشره في ورقته الدراسية التي قدمها الى مؤتمر بر سبين استراليا تحت عنوان "التصور في الرياضة" و هدف الى التعرف على الدرجة التي يمكن بها اللاعب استخدام الحواس اثناء التصور العقلي , وقام بتعريفه الدكتور العربي شمعون, والدكتورة ماجدة محمد اسماعيل و تم تعديله و تبسيطه ليتلاءم مع عينة البحث. وقد تضمن اربع مواقف رياضية و هي: الممارسة الفردية, الممارسة مع الاخرين, مشاهدة الزميل, الاداء في المنافسة, وذلك من خلال ابعاد التصور العقلي وهي:

البعد السمعي : كيف تسمع الأصوات المصاحبة.

البعد الحسي حركي : كيف تشعر بجسمك اثناء الأداء.

البعد الانفعالي : ما هي درجة تصور الحالة الانفعالية المصاحبة ويتم ذلك من خلال مقياس تقديري سيماتي:

• عدم وجود صورة ذهنية للموقف " لا يوجد"

- وجود صورة ذهنية للموقف " غير واضحة"
- الصورة الذهنية واضحة بدرجة متوسطة " معتدل"
- الصورة الذهنية واضحة بدرجة كبيرة " واضحة"
- الصورة الذهنية واضحة بدرجة كبيرة جدا " واضحة تماما"

الملاحظة:

لقياس المجازفة عند اللاعبين اعتمدنا على الملاحظة. وهذا بتسجيل السلوك الدال على المجازفة حسب شبكة ملاحظة قام بها بوعراطة⁽¹⁾ (مرفقة في الملاحق).

اختيار هذه الشبكة التي تخدم غرض الدراسة، راجع إلى كون هذه الأخيرة تساعدنا على تدوين السلوكيات أو الأداء التقني-تكتيكي الذي يدل أكثر على المجازفة عند لاعبين كرة القدم، حيث قام المصمم بترتيب وتنقيط هذه السلوكيات من الأكثر دلالة على المجازفة إلى أقلها دلالة. إذن شبكة الملاحظة التي اعتمدنا عليها تعطينا نتائج كمية لمستوى المجازفة عند لاعب كرة القدم و هذا بمراعاة منطقة اللعب، مدافعا كان أو لاعب وسط الميدان أو مهاجم.

حساب الشروط السيكومترية للأداة:

حساب معاملات الثبات لمقياس التصور العقلي:

عينة الدراسة الاستطلاعية 05 لاعبين

1.الصدق: لمعرفة صدق الأداة قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للأداة ، و هذا ما سيتم توضيحه في ما يلي:

أ. حساب الارتباط بين درجة كل موقف و الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه:

المحور الأول :

الجدول رقم (1)

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمحور	نص الموقف	رقم الموقف
0,955**	الممارسة الفردية	01
0,977**	الممارسة مع الآخرين	02
0,940**	مشاهدة الزميل	03
0,970**	الأداء في المنافسة	04

المحور الثاني :

الجدول رقم (2)

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمحور	نص الموقف	رقم الموقف
0,988**	الممارسة الفردية	01
0,986**	الممارسة مع الآخرين	02
0,972**	مشاهدة الزميل	03
0,987**	الأداء في المنافسة	04

المحور الثالث :

الجدول رقم (3)

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمحور	نص الموقف	رقم الموقف
0,981**	الممارسة الفردية	01
0,977**	الممارسة مع الآخرين	02
0,982**	مشاهدة الزميل	03
0,969**	الأداء في المنافسة	04

ب - حساب الارتباط بين كل محور و الدرجة الكلية للمقياس :

الجدول رقم (04)

معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للاستبيان	عدد الفقرات	المحور
0,996**	04	المحور الأول
0,996**	04	المحور الثاني
0,993**	04	المحور الثالث

من الجدول رقم (1) و الجدول رقم (2) و (3) نلاحظ أن جميع أسئلة المقياس ترتبط ارتباط دال احصائيا مع الدرجة الكلية للمحاور التي تنتمي إليها ، و نلاحظ أيضا من الجدول رقم (4) أن جميع محاور المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس ، و منه فإن المقياس يتمتع بالصدق .

2. الثبات :

طريقة ألفا كرونباخ : و للتأكد من ثبات المقياس قمنا بإتباع طريقة ألفا كرونباخ ، و كانت النتيجة كما يلي :

الجدول (5)

المحور	عدد المواقف	قيمة ألفا كرونباخ
الأول	04	0,978
الثاني	04	0,993
الثالث	04	0,978
الكلية	16	0,993

من الجدول (5) نلاحظ أن قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل كانت عالية جدا حيث بلغت قيمة (0.993) ، و بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمحور الأول قيمة (0.978) بينما بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمحور الثاني قيمة (0.993) ، بينما بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمحور الثالث قيمة (0.978) ، و هي قيم جيدة تؤكد لنا أن المقياس يتمتع بثبات عال .

حساب معامل الثبات لشبكة الملاحظة الخاصة بالمجازفة:

لحساب معامل الثبات الخاص بالأداة التي اعتمد عليها الباحث لقياس المجازفة عند لاعب كرة القدم و هي شبكة الملاحظة، تم الاعتماد على طريقة إعادة الاختبار بحيث تم ملأ شبكة الملاحظة لمباراة وتم حساب مستوى المجازفة و أُعيدت نفس العملية لمباراة أخرى، ثم قمنا بحساب معامل الارتباط و معامل الثبات و تحصلنا على النتائج الممثلة في الجدول الموالي .

المقياس	شبكة الملاحظة الخاصة بالمجازفة
معامل الارتباط	0.58
معامل الثبات	0.73

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

الموضوعية:

من العوامل المهمة التي يجب ان تتوفر في الاختبار الجيد، شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز والتعصب وعدم ادخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه او ميوله الشخصي، فالموضوعية تعني ان نصف قدرات الفرد كما هي موجودة لا كما نريدها ان تكون (مروان عبد المجيد، 1999، ص75).

اجراءات التطبيق الميداني للاداة:

بعدها تم وضع المقياس والتحقق من انه يغطي جوانب مشكلة البحث وكذا فرضياته، تم تطبيق المقياس يوم 12 افريل 2016 وتم جمع البيانات يوم 30 افريل 2016 حيث كان الفريقان في فترة منافسة وكانت الفرصة مواتية لتقديم مقياس التصور العقلي.

الاساليب الاحصائية:

– الأدوات الإحصائية المستعملة:

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي وهذا قصد التحليل إلى المعالجة باستعمال حزمة البرامج الإحصائية (SPSS) وهذا لحساب:
معامل الارتباط: وتم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لوسائل الدراسة، كما استعمل أيضا لدراسة العلاقة بين درجة التصور العقلي و مستوى المجازفة عند اللاعبين.
والهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين متغيرين، اذا كانت النتيجة سالبة فهي علاقة عكسية وان كانت موجبة فالعلاقة موجبة طردية، ثم معرفة دلالة العلاقتين في حالة السلب والايجاب و ذلك بالرجوع للدلالة الحصائية الخاصة بمعامل الارتباط (بوسنة محمود، 2007، ص224).

خلاصة:

نستخلص مما سبق انه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة لابد لها وان تتوفر لدى الباحث الاجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية، والاساليب الاحصائية، والاسس العلمية لاداة البحث، التي تقوم على معايير قبل وبعد التطبيق مما يسهل للباحث القيام بدراسة بمنهجية علمية مناسبة وتتماشى مع موضوع البحث.

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى
تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية
تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري، و تحديد منهجية البحث و وسائله سنحاول في هذا الفصل الامام بالموضوع بالدراسة الميدانية حتى نعطيه المنهجية العلمية، بتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بتحديدنا .

كما انتهجنا طريقة تحليل و مناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات إلى أن نصل للإستنتاج العام لهذه الدراسة.

تحليل و مناقشة الفرضيات في ضوء نتائج الدراسة:

تحليل و مناقشة الفرضية الأولى في ضوء نتائج الدراسة:

بعد المعالجة الإحصائية و حساب الارتباط لمعامل بيرسون بين كل من مستوى المجازفة عند اللاعبين و الدرجات التي حققوها فب البعد السمعي من التصور العقلي ، تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (1)

الحكم الإحصائي	قيمة sig	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط لبيرسون مع مستوى المجازفة عند اللاعبين	
دال	0.000	0.01	0,672**	البعد السمعي

من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ أن قيمة الارتباط لمعامل بيرسون بين كل من مستوى المجازفة عند اللاعبين و الدرجات التي حققوها في البعد السمعي من التصور العقلي قد بلغت قيمة 0,672** ، و هي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01 ، و منه نستنتج أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المجازفة عند اللاعبين و البعد السمعي من التصور العقلي، و بالتالي فإن الفرضية الأولى محققة.

تحليل و مناقشة الفرضية الثانية في ضوء نتائج الدراسة:

بعد المعالجة الإحصائية و حساب الارتباط لمعامل بيرسون بين كل من مستوى المجازفة عند اللاعبين و الدرجات التي حققوها في البعد الحسي حركي من التصور العقلي ، تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (2)

الحكم الإحصائي	قيمة sig	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط لبيرسون مع مستوى المجازفة عند اللاعبين	
دال	0.000	0.01	0,831**	البعد الحسي حركي

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أن قيمة الارتباط لمعامل بيرسون بين كل من مستوى المجازفة عند اللاعبين و الدرجات التي حققوها في البعد الحسي حركي من التصور العقلي قد بلغت قيمة 0,831** و هي قيمة دالة احصائيا عند

مستوى دلالة 0.01 ، و منه نستنتج أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المجازفة عند اللاعبين و البعد الحسي حركي من التصور العقلي، و بالتالي فإن الفرضية الثانية محققة

تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة في ضوء نتائج الدراسة:

بعد المعالجة الإحصائية و حساب الارتباط لمعامل بيرسون بين كل من مستوى المجازفة عند اللاعبين و الدرجات التي حققوها في البعد الانفعالي من التصور العقلي ، تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (3)

الحكم الإحصائي	قيمة sig	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط لبيرسون مع مستوى المجازفة عند اللاعبين	
دال	0.000	0.01	0,775**	البعد الانفعالي

من خلال الجدول رقم (3) نلاحظ أن قيمة الارتباط لمعامل بيرسون بين كل من مستوى المجازفة عند اللاعبين و الدرجات التي حققوها في البعد الانفعالي من التصور العقلي قد بلغت قيمة 0,775** ، و هي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01، و منه نستنتج أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المجازفة عند اللاعبين و البعد الانفعالي من التصور العقلي، و بالتالي فإن الفرضية الثالثة محققة.

تفسير و مناقشة النتائج:

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

تحليل و مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى:

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (1) نلاحظ أن قيمة الارتباط لمعامل بيرسون بين كل من مستوى المجازفة عند 0 ، و هي قيمة دالة 0.01^{**} ، للاعبين و الدرجات التي حققوها في البعد السمعي من التصور العقلي قد بلغت قيمة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01 ، وهذا يعني وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المجازفة عند اللاعبين و البعد السمعي من التصور العقلي وهذا ما أكده "وينبرق" من خلال تقديم بعض النصائح للرياضيين قصد تطوير التصور العقلي وذلك من خلال: عند القيام بعملية التصور العقلي يجب محاولة استعمال كل الحواس كالسمع والبصر فكلما زاد استخدام الحواس عند استحضار الصور العقلية كلما حقق التمرين العقلي فائدة أكبر وهذا مما يدل على صدق الفرضية الجزئية الأولى.

تحليل و مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (2) نلاحظ أن قيمة الارتباط لمعامل بيرسون بين كل من مستوى المجازفة عند 0 ، و هي قيمة دالة 0.01^{**} ، للاعبين و الدرجات التي حققوها في البعد السمعي من التصور العقلي قد بلغت قيمة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01 ، وهذا يعني وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المجازفة عند اللاعبين و البعد الحسي حركي من التصور العقلي، وهذا ما أكده "اسامة كامل راتب" ان الاحساس الحركي يساهم بفعالية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور العقلي الداخلي، وهذا مما يدل على صدق الفرضية الجزئية الثانية.

تحليل و مناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (3) نلاحظ أن قيمة الارتباط لمعامل بيرسون بين كل من مستوى المجازفة عند 0 ، و هي قيمة دالة 0.01^{**} ، للاعبين و الدرجات التي حققوها في البعد السمعي من التصور العقلي قد بلغت قيمة احصائيا عند مستوى دلالة 0.01 ، وهذا يعني وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى المجازفة عند اللاعبين و البعد الانفعالي من التصور العقلي وهذا ما يؤكد "ريتشارد" من خلال الناحية المعرفية ان بإمكان التصور

العقلي مساعدة الرياضي على التركيز في المهام التي سيقوم بها، في حالة ما اذا قام الرياضي بتركيز انتباهه على صورة لها علاقة بما سيؤديه، فانه يصبح اقل عرضة للاستجابة لمنبهات تلهيه عن ادائه.

وهذا ما اكده "محمد حسن علاوي" من خلال الاستشعار بالانفعالات الإيجابية المصاحبة، ومن الاسباب المؤدية لنجاح عملية التصور العقلي (كالتركيز العميق او الشعور بالثقة في النفس او انخفاض درجة القلق).

لتدعيم هذه النتائج درسنا العلاقة بين نتائج التصور العقلي و المجازفة. حيث كان معامل إرتباط برسون موجب ، هذا دليل على وجود علاقة موجبة بين نتائج التصور العقلي و نتائج المجازفة، أي أنّ التصور العقلي قد أثر إيجابياً في نتائج المجازفة. و يمكننا تفسير هذه النتائج من خلال نظرية تفسير حدوث التصور العقلي وهي نظرية التعلم الرمزي و التي تنص على كون التصور العقلي أو التكرار العقلي ناجع في تطوير التركيز عند الرياضي، و نظرية تحديد التركيز و (THOMAS). الوعي التي تقوم على أساس ان التصور العقلي يؤدي إلى تطوير القدرات المعرفية عند

الرياضي (RAYMOND, 1994 p106)

بعد هذا التحليل و المناقشة نأتي إلى قرار تحقق الفرضية الثالثة و الأخيرة للبحث، و بالتالي تحقق الفرضية العامة القائلة: بان التصور العقلي ينعكس ايجابا على مجازفة لاعب كرة القدم.

الفصل الخامس:

استنتاجات واقتراعات

استنتاجات عامة

اقتراحات

الأفاق المستقبلية للدراسة

المراجع المعتمدة في الدراسة

الملاحق

ملخص الدراسة

استنتاجات عامة:

- في نطاق المشكلة الدراسة واهميتها وفي ضوء الاهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة واستنادا للمعالجة الاحصائية وبعد عرض النتائج ومناقشتها امكن التوصل الى النتائج التالية:
- وجود انعكاس ايجابي بين البعد السمعي للتصور العقلي والمجازفة لدى لاعب كرة القدم.
 - وجود انعكاس ايجابي بين البعد الحسي حركي للتصور العقلي والمجازفة لدى لاعب كرة القدم.
 - وجود انعكاس ايجابي بين البعد الانفعالي للتصور العقلي والمجازفة لدى لاعب كرة القدم.

اقتراحات وتوصيات :

من خلال دراستنا ونتائجها فإننا سنقوم بمحاولة تقديم بعض الاقتراحات والمثثلة في:

- 1- يجب استعمال التصوّر العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه و جعل أداءه أكثر نجاعة.
- 2- إدراج التّدريب العقلي ضمن البرامج السنويّة العامة للتّدريب، للارتقاء أكثر في الأداء و لسدّ ثغرة النقائص التي نشهدها في هذا الميدان.
- 3- تقديم برامج تدريبية إضافية للتصوّر العقلي يقوم بها اللاعب خارج أوقات التدريب حتّى يتمكن من تطوير درجة التصوّر.
- 4- استعمال التصوّر العقلي قبل أداء أيّ مهارة حركيّة.
- 5- يجب تلقين تقنيّات التصوّر العقلي خاصة و التدريب العقلي عامة ابتداء من الناشئين حتّى يتمكنوا من التحكم فيها و استغلالها في تعلّم مختلف المهارات والسيطرة على التوتر، اكتساب الثّقة في النفس وتغيير الأفكار السلبية بتبديلها بصور إيجابية، لتطوير المجازفة.
- 6- ينبغي على المدرّب أن يتحكّم في تقنيّة واحدة على الأقل للتّدريب العقلي حتّى يتمكن من تعليمها للاعبين بإتقان لتساعدهم في حياتهم الرياضيّة وحياتهم اليوميّة.
- 7- ينبغي توسيع استعمال التصوّر العقلي في النوادي والجمعيات الرياضيّة وتعويد الرياضيين استعمالها منذ الصّغر حتّى تساعدهم في عمليّة التعلّم وتطبيقها في رياضات النّخبة الجزائريّة لتطوير وتحسين النتائج لرفع المستوى.
- 8- ينبغي على المدرّب توسيع معلوماته النظرية الخاصّة بعلم النفس الرياضي عامة ومعرفة مختلف تقنيّات التّدريب العقلي وفعاليتها على مختلف المجالات البيسكولوجيّة المتدخّلة في نجاعة الأداء التقني - تكتيكي.
- 9- يجب تطبيق نتائج البحوث العلميّة في الميدان التّطبيقي.
- 10- ينبغي الاهتمام أكثر بتوفير مراجع للتصوّر العقلي في مكاتب الجامعات أو المعاهد المختصّة بالرياضة.

الآفاق المستقبلية:

- لطالما كانت الرياضة تمثل ضرورة من ضروريات الحياة، أما في الوقت الحالي الذي يمثل عصر الانفتاح على الحضارات، فهي تمثل جانبا من جوانب الثقافة و التحضر لذا وجب علينا الاهتمام بها و اتاحة كل المقومات والامكانيات للنهوض بها، فهناك عدة عوامل لا بد ان يسلط عليها الضوء منها:
- العمل على تكوين اخصائيين نفسانيين للاعبين كرة القدم الجزائرية من أجل استخراج الشحنة الكامنة للاعب.
 - ضرورة اهتمام المدرب الجزائري بالتدريب العقلي خاصة مهارة التصور العقلي في مختلف الفئات العمرية وذلك للوقوف على تطويرها.
 - اجراء دراسات مشابهة على كل لاعب كرة القدم للكشف عن طريقة تفكيره كيفية التعامل مع المواقف.
 - تطبيق برامج التدريب العقلي من بداية الموسم حتى نهايته.

الخاتمة :

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية استخدام التصور العقلي و مدى تأثير تقنية التصور العقلي في تطوير مجازفة اللاعب الجزائري لكرة القدم عند الأداء الهجومي.

إنّ التدريب العقلي يحتاج لعناية أكثر في بلادنا من طرف المختصين في علم النفس الرياضي بالقيام ببحوث علمية ميدانية تثبت أهميتها بتسليط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع ودراسة الديناميكية الداخلية للتألق الرياضي، تسمح لنا مثل هذه الدراسات بالخروج من دائرة التفهقر وتدني مستوى الأداء التقني - تكتيكي.

إنّ التحكم في تقنيات التدريب العقلي وخاصة التصور العقلي يؤدي بالفرد للتحكم في الكثير من المواقف وخاصة منها الرياضية سواء من الجانب النفسي حركي أو الجانب الانفعالي أو الخططي وهذا تأكيداً لما ينصّ عليه الكثير من الباحثين أنّه يجب التعامل مع الفرد وخاصة الرياضي على أنّه وحدة بيولوجية ونفسية واجتماعية، وهذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطوراً كبيراً من خلال دراسات متعددة ومتنوعة.

لقد سمحت مختلف هذه الدراسات بتوفير قسط وفير من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية، لأنّ الهدف الرئيسي لاستعمال التصور العقلي بصفة هو مساعدته على التكفل بنفسه وتحقيق مختلف النجاحات.

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

تأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بميدان علم النفس المعرفي من أجل البحث عن مدى فعالية التصور العقلي في تطوير المجازفة وتحصيل النتائج.

لقد تمّت صياغة فرضية هذا البحث انطلاقاً من مبدأ، ووجه هذا العمل منذ البداية إلى النهاية ويعتبر هذا المبدأ أنّ التصور العقلي له انعكاس إيجابي في تطوير مجازفة اللاعب الجزائري في الأداء التقني - تكتيكي الهجومي.

ما ألفت انتباهنا في هذه الدراسة هو المستوى الجيد للتصور العقلي ورغم ذلك عدم قدرة اللاعب الجزائري في الربط بينه وبين المجازفة ، فال مجال مفتوح لدراسات مستقبلية في هذا الميدان الثري الذي يحمل في طياته كثيراً من الأسرار، التي تعود بالفائدة على الرياضي.

رغم تعدد البحوث في البلدان الأجنبية إلا أنّها تبقى ضئيلة جداً في بلادنا، لقد تأكّد استغلال التصور العقلي في البلدان الأجنبية في شتى الميادين الاقتصادية، الاجتماعية، الرياضية وحتى في تنمية العقائد الدينية. ونستطيع القول أنّ ذلك يعتبر سرّاً نجاحهم. إذن حان الوقت لتطوير النتائج الرياضية بالاهتمام أكثر بهذا المجال في بلادنا حتى نصل لتطبيقها في المجال الاقتصادي و الاجتماعي، وإنجاز بحوث علمية ودراسات ميدانية لتطبيقها ميدانياً.

قائمة

المصادر

و المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أسامة كامل راتب، التدريب في المهارات العقلية: تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1994
- 2- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2000
- 3- الطيب محمد و آخرون، مناهج البحث في العلوم التربوية و النفسية، ط3، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 2005 .
- 4- المنجد، فرنسي-عربي، معجم حديث، دار المشرق، بيروت 1972.
- 5- بن قوة علي، تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية عند لاعبي كرة القدم الناشئين (14 - 16 سنة)، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم، الجزائر، 2003-2004
- 6- حنفي محمود، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995
- 7- دافيدوف لندا، التعليم و عملياته الأساسية، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة 2000
- 8- رولان دورون، فرانسواز بارو، ترجمة : فؤاد شاهين، موسوعة علم النفس، منشورات عويدات، ط1، بيروت 1997
- 9- شمعون محمد العربي ، التدريب العقلي الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.
- 10- شمعون محمد العربي، د. جمال عبد النبي، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1996
- 11- شمعون محمد العربي ، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر ،
- 12- علاوي محمد حسن، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 2000
- 13- علاوي محمد حسن ، مدخل في علم النفس الرياضي، ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001
- 14- علاوي محمد حسن ، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002
- 15- علاوي محمد حسن، كمال الدين عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس أبو زيد، الإعداد النفسي في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003.

- 16- عزيز سمارة، عصام النمر، هشام الحسن، سيكولوجية الطفولة، دار الفكر العربي، القاهرة 1999.
- 17- عبد الجواد حسن، كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.
- 18- فؤاد السيد البهي، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980
- 19- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 1998.
- 20- محمد أحمد علي منصر، تسيير الاتحاديات الرياضية و مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضي النخبة، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، 2002-2004.
- 21- محمد صبحي حسانين ، أمين أنور الخولي ، برامج العقل والتدريب أثناء الخدمة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2001.
- 22- محمدي ممدوح، محمد علي، الإعداد الذهني و تطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 23- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 24- مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 25- مفتي إبراهيم حماد، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1990.
- 26- مفتي إبراهيم حماد، تمرينات الإحماء و المهارات الأساسية في برامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب و النشر، القاهرة، 1998.
- 27- مفتي إبراهيم حماد، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1994.
- 28- ممدوح محمدي ، محمد علي ، الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1998.
- 29- رولان دورون، فرانسواز باروا، موسوعة علم النفس، ط1، منشورات عويدات، بيروت 1997
- 30- محمد أحمد علي منصر، تسيير الاتحاديات الرياضية و مدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضي النخبة، رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2003.

المراجع باللغة الأجنبية :

- 52- **BOUARATA (ABDERRACHID)**, contribution à l'étude de prise de risque chez le footballeur Algérien dans une perspective, optimisation de la conduite technico-tactique, Thèse de doctorat d'état, Département d'EPS, université de Constantine, 2005
- 53- **BRUNO (JEAU)**, Yoga et training autogène, Revue Critique N°159.
- 58- **DENIS (MICHEL)**, image et cognition, 1^{ère} éd, P.U.F, paris 1989.
- 59- **DENIS (MICHEL)**, les images mentales, 1^{ère} éd, PUF, Paris, 1979
humaine, faculté des sciences du sport de Poitiers.
- 61- **DOUCET (CLAUDE)**, football entraînement tactique, éditions Anphora, Paris, 2002.
- 71- **LOUIS (JEAU)**, Foot passion le plaisir par le jeu, éd Anphora, Paris, 1991.
- 72- **MINVIELLE (JOELLE), MONCLA, AUDIFFREN (MICHEL) ET RIPOLL (HUBERT)**, Influence de l'imagerie mentale sur la capacité d'improvisation en danse, Publication université de la Rochelle, 24 novembre 2000.
- 81- **SLAIM HOCINE**, étude de l'importance de la réflexion tactique chez les footballeurs minimes et son influence sur le processus d'entraînement, mémoire de magistère,IEPS , université d'Alger, 2000-2001.
- 82- **TAMISIER JEAN-CHRISTOPHE**, Dictionnaire de Psychologie, Larousse Bordas, France 1999
- 83- **TARGET (CHRISTIAN)**, manuel de préparation mental, éd vigot, paris, 2004
- 84- **THOMAS (RAYMOND)- MISSOUM (GUY) – RIVOLIER (JEAN)**, La psychologie du sport de haut niveau, 1^{ère} éd, éd presses universitaires, paris 1987
- 85- **THOMAS (RAYMOND)**, la préparation psychologique du sportif, 2^{ème} éd, Vigot, 1994.
- 86- **THILL. E -THOMAS. R**, L'éducateur sportif,(traduit par le chercheur) Vigot, Paris, 1973.

- 88– **THILL (EDGAR) et FLEURANCE (PHILIPPE)**, guide pratique de la préparation psychologique du sportif, (traduit par le chercheur) éd Vigot Paris, 1998
- 89– **THILL.E, THOMAS.R**, L'éducateur Sportif, Vigot, Paris 1973.
- 91– **WEINBERG ROBERT. S., GOULD (DANIEL)**, psychologie du sport et de l'activité physique, ed, Vigot, Paris 2001
- 92– **www.gymnt.org/mental.htm**–Visualisation et Entraînement Mental.

قائمة الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف-المسيلة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

عزيزي اللاعب

ان هذا المقياس الذي بين ايدينا ماهو الا اداة بحثية لجمع البيانات لغاية البحث العلمي فقط،والذي به الباحث في محاولة منه التعرف على درجة التصور العقلي وعلاقته بمجازفة لاعب كرة القدم.
لذا يرجو منكم الباحث تسهيل العمل والاستجابة لفقرات واسئلة هذا المقياس.
ولكم جزيل الشكر

رقم اللاعب:

الموقف الأول : الممارسة الفردية.

- اختيار مهارة معينة أو موقف معين في رياضة كرة قدم.

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

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

- حاول أن تكون بحالتك العقلية أو الانفعالية.

- حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك.

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

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

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين:

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

2-التصور العقلي لاداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.

3-تنفس بعمق لمدة دقيقة تقريبا.

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

5-حاول أن تتخيل الصورة من داخل جسمك.

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

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

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل.

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

2- تنفس بعمق لمدة دقيقة تقريبا.

التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان اثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة.

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

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

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة.

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

2- التصور العقلي للأداء الناجح و الفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق والجمهور.

3-تنفس بعمق لمدة دقيقة تقريبا .

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

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

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

شبكة الملاحظة المستعملة لتدوين تكرارات اللاعبين للمؤشرات التقني- تكتيكية الدالة على على
المجازفة اللّعب خلال 3 مباريات:

رقم اللاعب:

المباراة الثالثة	المباراة الثانية	المباراة الأولى	نوع المجازفة
			اخراج الكرة بالرجل.
			ابعاد والتخلص من الكرة.
			الصعود بالكرة مع التوزيع.
			التوغل بالكرة.
			المراوغة في العمق.
			القذف نحو المرمى.

شبكة الملاحظة المستعملة لتدوين تكرارات اللاعبين للمؤشرات التقني- تكتيكية الدالة على على
المجازفة اللّعب خلال 3 مباريات:

Type de realizations	M1	M2	M3
Sortie balle au pied			
Sortie en Dégagement			
Montée ponctuée par un centré			
Montée ponctuée par un tir au but			
Pénétration balle au pied			
Drible en profondeur			

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: انعكاس التصور العقلي على مجازفة لاعب كرة القدم.

هدف الدراسة: - توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب التقنية-تكتيكية والنفسية وبالخصوص المعرفية.

- معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير المجازفة للاعب الجزائري لكرة القدم.

-إبراز أهمية التصور العقلي للاعبين على غرار المتابعة التقنية، الطبية، البدنية والتكتيكية وذلك بتشجيع

إيجاد أخصائيين نفسانيين لمتابعة هذا الجانب.

مشكلة الدراسة: هل التصور العقلي ينعكس ايجابا على مجازفة لاعب كرة القدم؟

الفرضية العامة: التصور العقلي ينعكس ايجابا على مجازفة لاعب كرة القدم.

الفرضيات الجزئية: - التصور العقلي في بعده السمعي ينعكس ايجابا على مجازفة لاعب كرة القدم.

-التصور العقلي في بعده الحسي حركي ينعكس ايجابا على مجازفة لاعب كرة القدم.

-التصور العقلي في بعده الانفعالي ينعكس ايجابا على مجازفة لاعب كرة القدم.

إجراءات الدراسة:

العينة: وتمثلت في لاعبي نادي شباب رأس الوادي و اتحاد رأس الوادي لكرة القدم وعددهم 20 لاعب.

المنهج والأدوات المستخدمة: اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي، واستعملنا مقياس التصور العقلي العام والملاحظة كأداة تخدم البحث.

النتائج المتوصل إليها: - وجود انعكاس ايجابي بين البعد السمعي للتصور العقلي والمجازفة لدى لاعب كرة القدم.

- وجود انعكاس ايجابي بين البعد الحسي حركي للتصور العقلي والمجازفة لدى لاعب كرة القدم.

- وجود انعكاس ايجابي بين البعد الانفعالي للتصور العقلي والمجازفة لدى لاعب كرة القدم.

الاقتراحات والتوصيات:

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

2- تقديم برامج تدريبية إضافية للتصور العقلي يقوم بها اللاعب خارج أوقات التدريب حتى يتمكن من تطوير درجة التصور.

3- استعمال التصور العقلي قبل أداء أي مهارة حركية.

Summary of the study:

Study Title: reflection of mental perception on the risk of a football player.

The goal of the study: –todih need for integration between technical–tactical and psychological aspects and particular knowledge–Know the real role played by mental perception of risk in the development of technical and tactical performance–efficient Player of the Algerian football–.abraz Importance of mental visualization of the players along the lines of the technical follow-up, medical, physical, tactical and encouraging create specialist psychologists to follow up on this side.

Study Problem: Are mental perception is reflected positively on the risk of a football player?

General hypothesis: the mental perception is reflected positively on the risk of a football player.

Partial hypotheses: – mental visualization beyond the auditory reflected positively on the risk of a football player.

– altsour Mental beyond the kinesthetic sensory reflected positively on the risk of a football player .–altsour Beyond the mental and emotional reflected positively on the risk of a football player.

The study measures:

Sample: The most players in youth clubs, the roc and the usr, to the FA and the number 20 player.

Methodology and tools used: In our study we adopted the descriptive approach, and we used a year of mental perception and observation scale serve as a tool for research.

The results obtained reference: – a positive reflection of the auditory dimension of mental perception of risk and the football player.–The existence of a positive reflection of kinesthetic sensory dimension of mental perception of risk and the football player.–The existence of a positive reflection of the emotional dimension of mental perception of risk and the football player.

Suggestions and recommendations : **1** –must use mental visualization in athletic training for sports help to ensure himself and to make his performance more efficient. **2**–Provide additional training programs for mental perception by a player outside the training times so that he can develop the degree of perception **3**–The use of mental perception before performing any kinetic skill.

