

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

أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تمارينات التصور العقلي لتحسين  
بعض المهارات (تمرير، إستقبال) لدى لاعبي كرة القدم  
" صنف اقل من 16 سنة "

دراسة ميدانية في فريق مولودية شباب المسيلة

لجنة المناقشة :

- د. يعقوبي فاتح..... مشرفا
- د. مرينز امنة..... رئيسا
- أ. تروش لحسن..... عضوا

إعداد الطالب:

\* زروقة لطفي \*

\*السنة الجامعية\*

2016 / 2015

## فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر وعرهان
	إهداء
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ - ب	مقدمة
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>	
4	أولاً: الخلفية النظرية
4	1. التصور العقلي
4	1.1 مفهوم التصور العقلي
4	2.1 تفسير حدوث التصور العقلي
4	1.2.1 النظرية العضلية العصبية النفسية
5	2.2.1 نظرية التعلم بالرموز
5	3.2.1 نظرية معالجة المعلومات فيسيولوجيا
5	3.1 أنواع التصور العقلي
5	1.3.1 التصور الخارجي
5	2.3.1 التصور الداخلي
6	4.1 أهمية التصور العقلي
6	5.1 فوائد استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي
8	6.1 طرق التدريب على التصور العقلي
8	1.6.1 التدريب الفردي والجماعي
8	2.6.1 التدريب باستخدام شرائط التسجيل
8	3.6.1 التدريب باستخدام سجلات للتصور العقلي
9	2. التمرير والاستقبال في كرة القدم
9	1.2 مفهوم المهارة في كرة القدم
9	2.2 التمرير(ضرب الكرة)

10	1.2.2 التميرير(ضرب الكرة) بباطن القدم
10	3.2 استقبال الكرة
11	1.3.2 أنواع الاستقبال (السيطرة) على الكرة
13	3. المراهقة
13	1.3 تعريف المراهقة
13	2.3 أقسام المراهقة
14	3.3 خصائص ومميزات المرحلة العمرية أقل من 16 سنة
21	4.3 مشاكل المراهق
22	ثانياً: الدراسات السابقة
22	1. الدراسات السابقة والمشاهدة
28	2. التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
<b>الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة</b>	
30	1. الكلمات الدالة والمفتاحية
32	2. اشكالية البحث
33	3. أهداف البحث
34	4. أهمية الدراسة
34	5. فرضيات البحث
<b>الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة</b>	
36	1. الدراسة الاستطلاعية للدراسة
36	2. المنهج المتبع في الدراسة
36	3. مجتمع وعينة الدراسة
38	4. أدوات جمع البيانات والمعلومات
40	5. اجراءات التطبيق الميداني
43	6. حدود الدراسة
44	7. الأساليب الاحصائية
<b>الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها</b>	
46	1. تحليل وتفسير نتائج الدراسة
46	2.1. تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التميرير بباطن القدم
46	2.1.أ. تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التميرير بباطن القدم في المجموعة الشاهدة

46	2.1.ب. تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير بباطن القدم في المجموعة التجريبية
47	2.1.ت. تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير بباطن القدم في الاختبار البعدي بين المجموعتين
47	3.1. تحليل وتفسير نتائج اختبار استقبال الكرة بباطن القدم
47	1.3.أ. تحليل وتفسير نتائج اختبار استقبال الكرة بباطن القدم في المجموعة الشاهدة
48	1.3.ب. تحليل وتفسير نتائج اختبار استقبال الكرة بباطن القدم في المجموعة التجريبية
48	1.3.ت. تحليل وتفسير نتائج اختبار استقبال الكرة بباطن القدم في الاختبار البعدي بين المجموعتين
49	2. مناقشة نتائج الدراسة
	<b>الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات</b>
53	1. استنتاجات
53	2. اقتراحات
	خاتمة
	قائمة المراجع والمصادر
	الملاحق
	ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
12	يبيّن طريقة الاداء لمهارة إخماد الكرة بباطن القدم	01
14	يبيّن تطور القياسات الجسميّة(الطول، الوزن) في مرحلة المراهقة	02
37	يبيّن تجانس عينة الدراسة	03
40	يبيّن ثبات الاختبارات المستعملة في كرة القدم	04
40	يبيّن صدق الاختبارات المستعملة في كرة القدم	05
46	يبيّن نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التمرير في المجموعة الضابطة	06
46	يبيّن نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التمرير في المجموعة التجريبية	07
47	يبيّن النتائج الاختبارات البعدية لاختبار دقة التمرير لكلا المجموعتين	08
47	يبيّن نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار استقبال الكرة في المجموعة الضابطة	09
48	يبيّن نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار استقبال الكرة في المجموعة التجريبية	10
48	يبيّن نتائج الاختبارات البعدية لاختبار استقبال الكرة للمجموعتين الضابطة و التجريبية	11

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
11	يمثل أنواع السيطرة على الكرة	01
38	يمثل اختبار دقة التمرير بباطن القدم	02
39	يمثل اختبار استقبال الكرة بباطن القدم	03
43	يمثل مراحل منهج تدريب التصور العقلي	04

# شكر و عرفان

قال تعالى: " فَادْكُرُونِي أذكُرْكُمْ واشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ " سورة البقرة 152

نحمد الله سبحانه وتعالى ونشكره على نعمته علينا ومنحه إيانا الصبر وسعة البال حتى تمكنا من إنجاز هذا العمل المتواضع، وعملاً بقول سيدنا رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم:

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

لا يسعني وأنا أتصفح بحثي هذا إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وخالص التقدير و عرفاناً بالجميل لكل من ساهم

بإثراء هذا العمل وعلى رأسهم الأستاذ المشرف الدكتور \* يعقوبي فاتح \* الذي لم ييخل علي بتوجيهاته القيمة

كما أشكر مؤطري ومسيرتي ومدربي فريق مولودية شباب المسيلة لتسهيل مهمتي

أشكر أصدقاء العمل الذين ساعدوني في إجراء البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات المهارية كلٌ باسمه

أشكر كل من كان له الفضل في إنجاز المذكرة بفكرة موحية وكلمة محفزة ومشاعر دافعة إلى سبيل العلم والعمل

# الإهداء

قال تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ  
وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } سورة النمل 19  
أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

عافية الأبدان وشفائها ونور الأبصار وضياؤها سيدي ونور قلبي محمد صلى الله عليه وسلم  
إلى التي حملتني وسهرت على تربيتي إلى التي لا تكون الحياة إلا بها ومعها إلى من يهواها القلب والعين ترتاح  
لرؤيتها إلى من غمرتني بعطفها وحنانها إلى فاتحة باب الجنة أُمي الغالية حفظها الله  
إلى من رسم لي طريق الفلاح وعلمني أن المرء لا ينال ما يتمنى إلا بالكد والجهد والعمل إلى من منحني  
الأمل والإرادة والعمل إلى من تعب لأجلي وكان لي المرشد في الأزمات ودفع بي إلى معارج العلم ولم يبخل  
علي بشيء إلى من قاسى وتحمل متاعب الدنيا لأجلنا أبي العزيز حفظه الله  
إلى سنابل عائلتي الذين قاسموني حلو الحياة ومرّها الدرر الأعزاء أخوتي وأخواتي حفظهم الله  
إلى كل الأهل والأقارب إلى أصدقاء الدرب ومن جمعتني بهم الأيام  
إلى كافة الذين قضيت معهم أحسن وأحلى الأيام وأطيب الأوقات  
إلى نجمة الإصباح فلسطين الحبيبة  
وواعد السماء قدسنا المجيدة  
إلى وطني العزيز الجزائر  
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي



الرياضة كمجهود عقلي وفكري لازمت حياة البشرية منذ نشأتها ومازالت تلازمه حاضرا ومستقبلا، فالجهود العضلي الذهني جزء لا يتجزأ من حياة الانسان اليومية، وبمرور الزمن ظهرت رغبة الانسان الى هذا النشاط الرياضي، ومع تعاقب العصور والأزمنة ظهرت الرياضة بأسلوب جديد ومرت بمراحل مختلفة انطلاقا من الاكتشاف الى الابداع ثم التعليم والتطوير، وتأكدت رغبة المنظرين في استغلال قدرات الانسان البدنية والروحية، وأخذت الرياضة أشكالا وأنواعا ومناهج متعددة فلم تبقى وسيلة لبذل نشاط زائد أو حبيسة الترفيه والاستغلال الكمالي بل تحولت الى وسيلة لجمع المال وكسب الثروات والحصول على النجومية وتنمية الاقتصاد بما أصبح يتماشى مع فكرة صناعة الرياضة والاستثمار في المجال الرياضي (محمد صدقي نور الدين، 2004، ص 148).

وتعتبر كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ولذلك يتنازع الكثيرون على أسبقية شرف انتشار وممارسة اللعبة في بلدانهم و هي تعتبر من أشهر الأنشطة الرياضية التي حظيت في الآونة الأخيرة في العالم باهتمامات وأبحاث متعددة في مجال تطبيق النظريات العلمية الحديثة في التدريب الرياضي من اجل الارتقاء بالمستوى الفني لهذه اللعبة العالمية. ولكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى من الأداء في اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعدادا فنيا متكاملًا في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة والتي تتطلب مستوى عاليا من الكفاءة البدنية والمهارية والنفسية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات الخططية الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة.

وعلى ضوء ذلك يتم إعداد اللاعب منذ الصغر بالكم والكيف الذي يؤهله إلى أن يكون لاعبا ذو كفاءة مهارية وبدنية و نفسية تمكنه من إنجاز الواجبات الفردية والجماعية وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب طوال زمن المباراة وهذا ما دفع بالمدرسين إلى انتقاء اللاعبين الناشئين وتكوين أفضل الفرق في كرة القدم الحديثة (حسن السيد أبو عبده، 2011، ص 03).

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة، وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وانما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف، وما توصل اليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في ارساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه واصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفاء يعتمد استعمال مختلف الاساليب والطرق العلمية واختيار افضلها من اجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية والبدنية. وفي الآونة الاخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدرسين الرياضيين نظرا لأهميتها في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية. فمهما كانت لياقة اللاعب عالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الامكانيات الجسمانية واللياقة البدنية العالية، الذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يُمكن استعمال هذه الامكانيات في الاتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف. فالتفوق الرياضي يتوقف على مدى افادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل اهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، ان القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق اقصى وافضل اداء رياضي (محمد العربي شعون، 1996، ص 05).

ان الانشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم تعتمد على المهارات الاساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على اداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التدريبية. لكن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الاسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات على التصور العقلي، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني (محمد حسن علاوي، 2000، ص 143).

وعليه فان القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، اذ يستعمل لغرض تجسيد الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للأداء الفني. وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الامثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة (محمد العربي شمعون، 1996، ص 06)

ومنه قمنا بمحاولة إبراز أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم (صنف أقل من 16 سنة) وذلك من أجل تكوين فرق متكاملة من جميع النواحي المذكورة وهذا ما حفزنا الى اختيار هذا الموضوع ومن اجل ذلك قمنا بتقسيم بحثنا الى خمسة فصول وهي كالاتي:

الفصل الأول: تناولنا فيه الخلفية النظرية للدراسة وبعض الدراسات السابقة والمشابهة.

الفصل الثاني: الذي تناولنا فيه الاطار العام للدراسة وذلك من خلال التطرق الى أهم الكلمات الدالة والمفتاحية للبحث بالإضافة الى مشكلة البحث والتساؤلات الجزئية له وأهدافه، بالإضافة الى أهمية وفرضيات البحث.

الفصل الثالث: تناولنا فيه الاجراءات الميدانية للدراسة وذلك من خلال التطرق الى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة وطريقة اختيارها، كما تم التطرق الى أدوات جمع البيانات والمعلومات بالإضافة الى الخطوات المتبعة بدقة في اجراء الدراسة الميدانية وفي نهاية الفصل تم تناول الأساليب الإحصائية وأهم القوانين والقواعد المتبعة والتقنيات الاحصائية التي اعتمدنا عليها في الدراسة.

الفصل الرابع: تناولنا فيه عرض وتحليل النتائج وتفسيرها في جداول احصائية ومناقشتها في ضوء فرضيات البحث مع محاولة ربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة.

الفصل الخامس: يحتوي استنتاجات عامة كما تم وضع اقتراحات

# الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

## أولاً: الخلفية النظرية

### 1. التصور العقلي:

**1.1 مفهوم التصور العقلي:** هو عملية تنفيذ وتوقع الفعل فكرياً أو ذهنياً قبل التنفيذ العضلي الحقيقي وعملية إنجاز تجربة عن طريق المخ أو الفكر فقط أي ينظر إليه على شكل وسيلة عقلية يمكن من خلاله برمجة عقلاً للاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة، فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني تفكير اللاعب بعضلاته ان التصور العقلي ليس قوى سحرية لا يمكن اعتباره بمثابة فيتامين يساعد التدريب البدني والحركي والخططي، كما أنه لا يستطيع منح اللاعب قدرات خارقة للعادة ولا أن يتخطى أقصى قدراته الكامنة (محمد حسن علاوي، 2000، ص222).

والتصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الاشياء و المظاهر التي سبق للفرد اكتسابها، ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات والأساس الفسيولوجي للتصور العقلي هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجود في المخ، ويملك الانسان القدرة على تذكر الاحداث والخبرات السابقة، فيمكن للاعب كرة القدم أن يشاهد لاعبا محترفا على مستوى عال في مباراة ويلتقط صوراً عقلية لبعض مهارات ضرب الكرة بالرأس، ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل، ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة فقط، ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، فعند وضع استراتيجية جديدة لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق للعب معه عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين عدة نقاط في العقل، ويتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف لأن الانسان يملك القدرة أيضاً على خلق التصورات العقلية على المواقف القادمة (عبد الستار جبار الصمد، 2000، ص 209).

كما أشار دورثي Dorthy على أنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخترنة من جميع الخبرات السابقة وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى (محمد العربي شمعون، 2000، ص 222).

وذكر ريتشاردسون Richardson بأنه جميع الخبرات الشبه حسية والادراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشريطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والادراكية الحقيقية (محمد العربي شمعون، 2000، ص222).

### 2.1 تفسير حدوث التصور العقلي:

لفهم كيفية عمل التصور العقلي وإمكانية حدوثه، وكيفية قدرة الخبرات الحسية وفي العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الاداء فان الباحثين في مجال علم النفس الرياضي اشاروا الى بعض النظريات التي تحاول شرح وتوضيح ظاهرة التصور العقلي، وهي مبينة فيما يلي:

#### 1.2.1 النظرية العضلية العصبية النفسية:

أشارت هذه النظرية الى انه في حالة الاداء الحركي للاعب فان المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات (أي انتقال موجة استثارة عبر الخيط العصبي من المخ الى العضلات العاملة) لإنتاج الاداء الحركي المقصود كما ان نفس الدفعات العصبية تحدث في المخ و العضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أدائه الفعلي لها، كما ان هناك دلائل علمية تدعم ذلك إذ ان الاحداث التي يتصورها اللاعب تنتج إثارة في العضلات مشابهة للإثارة الناتجة عن الاداء الفعلي للمهارة الحركية أو قام بتصورها هنياً فان نفس الممرات العصبية أي العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي

التي تستخدم في كلتا الحالتين وفي ضوء ذلك فانه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوى الممرات لحركة معينة غي رياضته (محمد حسن علاوي، 2000، ص 249).

### 2.2.1 نظرية التعلم بالرموز:

اشارت هذه النظرية الى ان التصور العقلي يساعد على تسهيل الاداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل شفرة معينة أو ترميز عقلي للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة انماط حركية معينة وبالتالي فان الحركات قد تبدو أكثر الفة وفهما لدى اللاعبين، وهو الامر الذي قد يساعد على ان تصبح الحركات أكثر الية أي تؤدي بصورة أكثر الية دون المزيد من التفكير (مفتي ابراهيم حماد، 2001، ص 246).

### 3.2.1 نظرية معالجة المعلومات فيسيولوجيا

وضع هذه النظرية "بيتر لانش 1977" بهدف تفهم الكم الهائل من البحوث حول الخوف المرضي واضطرابات القلق، والتي ترتبط من الجانب النفسي الفسيولوجي للتصور الذهني، وعلى الرغم من أن هذه النظرية بدأت في المجال الطبي العلاجي إلا انها استخدمت نموذجا لمعالجة المعلومات في التصور الذهني العام، وتبدأ النظرية بالعرض القائل أن الصورة ماهي إلا تنظيم وظيفي لمجموعة محدودة من الافتراضات المتزنة في العقل وتتضمن وصف الصورة من خاصيتين أساسيتين هما:

- مثيرات افتراضية: تشير هذه الخاصية إلى المحتوى المراد تصوره

- مثيرات افتراضية: تشير هذه الخاصية إلى وصف الاستجابة لهذا المحتوى (عبد الستار جبار الصمد، 2000، ص 212-213).

### 3.1 أنواع التصور العقلي: يرى علماء النفس أنه يمكن تقسيم التصور العقلي الى :

#### 1.3.1 التصور الخارجي:

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا واللاعب الذي يستخدم هذا النوع من التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الاداء المناسبة و التعرف على الاخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل.

#### 2.3.1 التصور الداخلي:

هو نوع التصور الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يقوم بحركة معينة من داخله وليس من حيث أنه مشاهد خارجي وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصريا،حركيا (محمد العربي شمعون، 1996، ص 227).

أما حسب الدكتور محمد حسن علاوي فانه يمكن تقسيم التصور العقلي طبقا لنوع الحواس التي ستؤدي التصور ولذا يمكن القول أن هناك تصورا بصريا سمعيا او حركيا(محمد حسن علاوي، 2000، ص 235).

### 4.1 أهمية التصور العقلي:

لقد توصلت العديد من الدراسات لأهمية التصور الذهني في تحسين الأداء والنتائج، وكذلك تبين أن اللاعبين الذين يستخدمون التصور الذهني أثناء المنافسة بصورة تفوق أولئك الذين يتجاهلون أهمية التصور الذهني فيما يلي:

- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال استخدام أو تطوير المهارات الحركية باستعادة التصور الذهني اليومي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة الخبرات السابقة.

- يبدأ التصور الذهني بالتفكير في الأهداف واستراتيجيات الأهداف المطلوبة في المنافسة، ومن خلال المنافسة والاستمرار في التدريب.
- يساعد اللاعب على تصور الأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
- يصبح التصور الذهني ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.
- تطوير الخبرات السابعة إلى الدرجة التي تمكن من تحقيق الأهداف للحصول على الإحساس المصاحب لاسترجاع الطاقة.
- التصور الذهني يساعد على تطوير إستراتيجية اللعب سواء للفريق أو اللاعب كأن يتصور المدافع كيفية التعامل مع المهاجمين.
- عند الإصابة يمكن مواجهة الألم باستعمال التصور الذهني وهذا مما يساعد على سرعة الشفاء (أسامة كامل راتب، ص 120-122).

### 5.1 فوائد استخدام التصور العقلي في الميدان الرياضي

هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الميدان الرياضي، ومن بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي:

#### 1.5.1 المساعدة في تعلم المهارات الحركية وإتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي على تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده كما يمكن استعمال هذه النظرية لتكرار أداء المهارة التي يريد اللاعب إتقانها، ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور العقلي الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الإسهام الإيجابي في سرعة تعلمها و إتقانها في غضون عمليات تعلم المهارة الحركية و التدريب عليها.

#### 2.5.1 اتخاذ القرار المناسب:

يمكن ان يستخدم اللاعب التصور العقلي في المساعدة على التفكير في الاحتمالات التي يمكن مواجهتها في المنافسة، وهذه العملية تسمى اتخاذ القرار الموقفي وذلك من خلال تقويم الموقف التنافسي القادم و التخطيط المسبق للأداء.

#### 3.5.1 حل مشكلات الأداء :

أشار (تيري اورليك) الى ان احدى لاعبات التزلج على الجليد الايقاعي واجهت صعوبات في أداء احدى الحركات الاجبارية، وعندما طلب منها محاولة رؤية نفسها تؤدي هذه الحركة كانت غير قادرة على استرجاع هذه الصورة عند هذا الحد . وطلب منها أداء هذه الحركة من خلال التصور العقلي لمدة عشرة دقائق يوميا لمدة اسبوع... بعد اسبوعين من التدريب المتواصل نجحت في الاداء المهاري ويعكس هذا النموذج دور التصور العقلي في حل المشكلات التي يمكن ان تواجه اللاعبين في المواقف المختلفة في المجال الرياضي، ولكن تجدر الإشارة الى ان ذلك يحتاج إلى متخصصين في الأعداد النفسي وليس مجرد تصور عقلي واسترجاع من الخبرات.

### 4.5.1. السيطرة على الانفعالات :

يمكن ان تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الشعور بالغضب و الاستشارة اتجاه حكم احتسب خطأ ضدك متعمدا .... يمكنك ان تتصور نفسك و انت تتعامل مع هذا الموقف بشكل ايجابي مثل الشهيق العميق و التركيز على التنفس والأداء المطلوب منك. (محمد العربي شعون، 1996، ص107).

### 5.5.1. المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية:

أشارت نتائج التجارب و الخبرات التطبيقية الى ان التصور العقلي يمكن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا، مثل دقات القلب، والتنفس، وضغط الدم، ودرجة حرارة الجسم، كما هو الحال في عمليات التأمل، نظرا لان هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفسيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية. (محمد العربي شعون، 1996، ص108).

"كما ان هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستشارة الفسيولوجية سواء بالعمل على خفضها او الارتقاء بها قبل الاداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستشارة الافضل المناسبة للاعب" (بجي كاظم النقيب، 1990، ص223).

**6.5.1.مراجعة الاداء وتحليله:** يمكن عن طريق التصور العقلي القيام بمراجعة عقلية للأداء في منافسة رياضية معينة، ومحاولة تحليل نقاط القوة و نقاط الضعف سواء بالنسبة للأداء الذي قام به اللاعب او بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين ن ومحاولة تثبيت نقاط القوة في ادائه، الملاحظة العقلية لنقاط الضعف في اداء المنافسين.

**7.5.1.المساعدة في تحمل الالم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة** يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الالم ومحاولة تصور استعادة الشفاء في حالة الإصابة، وذلك من بالتركيز على التصور لمواجهة الالم في مكان الإصابة، كما ان اللاعب المصاب الذي لا يستطيع الاداء الحركي الفعلي يمكنه استخدام التصور العقلي للأداء الحركي باستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها زملاءه و لكن بصورة عقلية، وهو الامر الذي يساعد على استعادته العقلي للأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة، ويجعله في اندماج نفسي مع بقية زملاءه بدلا من انعزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته. (محمد حسن علاوي، 2000، ص261-262).

**8.5.1.بناء الثقة بالنفس:** يساعد التصور العقلي على تطوير بناء الثقة بالنفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية بتمكن و اقتدار و دقة، فذلك يدعم التقدير الايجابي لقدراته البدنية و المهارة، وهذا المفهوم الايجابي لقدرات اللاعب البدنية والمهارة يكسب اللاعب الثقة بالنفس. (عبد الستار جبار الصمد، 2000، ص217).

### 6.1. طرق التدريب على التصور العقلي:

لقد نقل لنا بعض الخبراء المختصين على التصور العقلي العديد من الطرق المقدمة من طرفهم، ومن أهمها وأنجعها

ما يلي:

- التدريب الفردي والجماعي.

- التدريب باستخدام شرائط التسجيل.

- التدريب باستخدام سجلات للتصور العقلي.

### 1.6.1. التدريب الفردي والجماعي:

يمكن للمرشد النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أن يضع برامج فردية تتناسب مع احتياجات كل لاعب، أو جماعية إذ يمكنه استثمار الاجتماعات مع الفريق الرياضي لتقديم التصور العقلي للاعبين كمجموعة وقيم فيها قدراتهم على التصور العقلي وأداء بعض التدريبات الأساسية على هذه التقنية، ونظرا لأهمية العمل الجماعي الذي يشجع اللاعبين ويستشير حماسهم ويشعرهم بتماسك الجماعة والعمل معا كفريق متفاعل.

### 2.6.1. التدريب باستخدام شرائط التسجيل:

قد نجد أن التدريب على التصور الذهني عن طريق شرائط التسجيل المعدة من قبل والمتداولة في الأسواق، والتي قام بعض الأخصائيين بوضعها، أو تلك المعدة خصيصا للاعب للتدريب على التصور الذهني وذلك بدلا من الاستماع للتوجيهات اللفظية التي تتطلب تواجد الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أثناء عملية التدريب على العقلي، وفي بعض الدول المتقدمة رياضيا يقوم المختصين في هذا المجال بإعداد شرائط تسجيل خاصة لبعض اللاعبين أو الفرق الرياضية بهدف تدريبهم على التصور الذهني لبعض المهارات الحركية أو لخطط اللعب المعنية، أو لتدريبهم على التصور الذهني لمهارات الاسترخاء أو لبعض المهارات النفسية الأخرى بما يناسب مع حاجات اللاعبين أو الفريق الرياضي، كما تتضمن هذه الشرائط التسجيلية بعض تدريبات التصور العقلي غير الموجهة والتي يترك للاعب حرية أداء ما يريد طبقا لحاجاته الخاصة. (محمد حسن علاوي، 2002، ص266-268).

### 3.6.1. التدريب باستخدام سجلات للتصور العقلي:

تتضمن هذه السجلات بيان بالتمرينات المختلفة للتصور العقلي وأهدافها وتوقيت الأداء وفتراته والتوجيهات المصاحبة لكل أداء، وهذه السجلات تتضمن الأنواع المختلفة لتمرينات التصور العقلي، وكذلك بعض الخبرات أو القوائم التي تهدف إلى قيام اللاعب باختبار ذاته على مدى تقدمه وبذلك يمكن ضمان عوامل التقنين والاستمرارية لعملية التدريب على هذه التقنية. (أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة، ط3، 2000، ص325-326).

### 2. التمرير و الاستقبال في كرة القدم

1.2. مفهوم المهارة في كرة القدم : المهارات الأساسية في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء، يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء. (حنفي محمود مختار، 1996، ص44).

### 2.2. التمرير:

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

- التمرير الأمامي : يعتبر التمرير للأمام هو مفتاح التمرير الخططي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالاطافة إلى انه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين
- التمرير العرضي : أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فانه يمررها بالعرض إلى زميل آخر ليستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمرير إلى الأمام
- التمرير للخلف : أما آخر خيار للاعب فهو التمرير للخلف وفيها يمهّد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدا الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل الذي يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس. ( إبراهيم شعلان, محمد عفيفي، 2001، ص57، 58) .

وينبغي التدرج في تعليم التمرير للناشئ كالاتي:

التمرير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة ) بدون منافس.

التمرير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلمي.

التمرير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة\* (حنفي محمود مختار، 1990ص139).

وعند التدريب على مهارات التمرير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغيرة والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخططي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه، كما انه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخططي عند التمرير وان يكون التمرير من خلال موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى إلا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعى التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمرير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمرير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمرير، كما لا بد إلا يكون التمرير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا يستخدم الناشئ القوة اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه للاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وان تكون في المساحة الخالية دون أن تتعد عنها قبل وصول الزميل. ( مفتي ابراهيم حماد، 1994، ص195- 196).

### 1.2.2. التمرير(ضرب الكرة) بباطن القدم:

التمرير بباطن القدم يعتبر من أكثر أنواع التمرير شيوعاً نظراً لأن اللاعب يستطيع التحكم في تقعر باطن القدم وتحذب الكرة، الأمر الذي يزيد من دقة التمرير، ويستخدم هذا النوع في التمريرات القصيرة، وأحيانا يمكن استخدامه في التمريرات المتوسطة (حسن السيد ابو عبده: الاعداد المهارى للاعبى كرة القدم، 2002، ص94).

#### طريقة الأداء :

1. يقترب اللاعب بحيث يكون هو والكرة والهدف على خط مستقيم ثم يقف بحيث تكون قدمه الثابتة في موازاة الكرة ويبعد عنها بمسافة من 10 – 15 سم .
2. تلف الرجل الضاربة من الحوض والركبة للخارج لكي يواجه باطن القدم منطقة الضرب في الكرة وتعمل مع الرجل الثابتة زاوية قائمة .

3. يرتفع نعل القدم الضاربة عن الأرض من 5-7 سم ويكون موازي للأرض ثم ترمح الرجل الضاربة مع ثني ركبة الرجل الثابتة قليلا وتضرب الكرة من منتصفها .

4. قبل المرحة ينظر اللاعب للهدف المقصود ووقت الضرب ينظر للكرة وتشد جميع العضلات مع عدم التصلب، وبعد الضرب يجب أن يتابع الكرة، تضرب الكرة بباطن القدم وهي ثابتة\_ نصف طائرة\_ طائرة للمستويات الثلاث : ارضي \_ مرتفعة \_ عالية . ( حسن السيد أبو عبده: نفس المرجع، ص95).

### 3.2. استقبال الكرة:

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب و الهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة والسيطرة على الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة كذلك فان السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب ( مفتي ابراهيم حامد، 2002، ص47).

والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم و المدافع بدرجة كبيرة من الإتقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب ( مفتي ابراهيم حامد، 2002، ص 48).

### مبادئ عامة يجب أن تراعى أثناء السيطرة على الكرة :

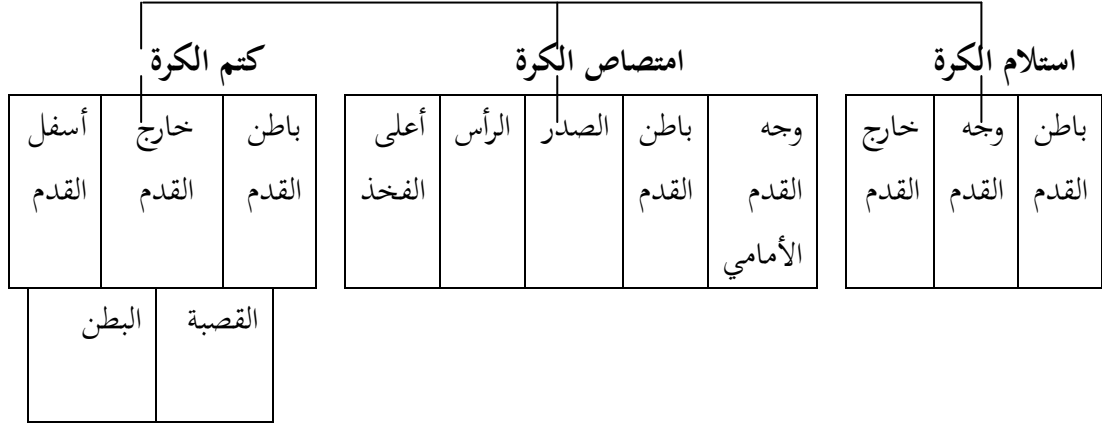
هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.
- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب (حنفي محمود مختار، 1997، ص74).
- الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
- أن يقرر بسرعة في وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
- يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة (حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، ص115-116).
- عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خوفا من حصول الخصم عليها وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك (حنفي محمود مختار، 1999، ص54).

### 1.3.2. أنواع الاستقبال (السيطرة) على الكرة :

حسب الدكتور حسن السيد أبو عبده : يمكن تقسيم أنواع السيطرة(الاستقبال) إلى ثلاث أقسام :

#### أنواع السيطرة على الكرة



شكل (01): يمثل أنواع السيطرة على الكرة (حسن السيد أبو عبده :الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم،2002، ص156)

ويرى الدكتور موفق اسعد محمود أن أنواع الإخماد :

1. الإخماد بالجزء الداخلي من القدم
2. الإخماد بالجزء الخارجي من القدم
3. الإخماد بأسفل القدم
4. الإخماد بوجه القدم
5. الإخماد بالفخذ
6. الإخماد بالصدر
7. الإخماد بالرأس

### 1.1.3.2. الإخماد بالجزء الداخلي من القدم :

يقوم اللاعب بإخماد الكرة بالجزء الداخلي من القدم عندما تكون الكرة قادمة من الجانب وبمستوى الفخذ حيث يعمل اللاعب المستقبل للكرة على ثني القدم المستقبلية بصورة متناسبة مع ارتفاعها، وذلك بتحريكها للأمام ثم تسحب إلى الخلف بصورة متناسبة مع ارتفاعها، وذلك بتحريكها للأمام ثم تسحب إلى الخلف ومس الكرة وأداء حركة الجذع وكذلك يمكن استقبال الكرة المتدحرجة على الأرض بهذه الطريقة .(موفق اسعد محمود،2011،ص128-131).

طريقة الأداء:

جدول رقم (01): يبين طريقة الأداء لمهارة إخماد الكرة بباطن القدم. (موفق اسعد محمود، 2011، ص131-132).

أجزاء الجسم	وصف الأداء
التهيؤ لاستقبال الكرة	يتحرك اللاعب باتجاه الكرة وهو مواجه لها وكتفه الأيسر باتجاه الكرة قليلا، إذا كان اللاعب يستلم الكرة بالرجل اليمنى والعكس في حالة استلامه الكرة بالرجل اليسرى
قدم الارتكاز	توضع القدم غير المستعملة في استلام الكرة على الأرض، ويكون اتجاه القدم بالاتجاه الذي تأتي منه الكرة، مع التأكيد على اثنتائها من الركبة قليلا بحيث ينتقل عليها مركز ثقل الجسم .
القدم المنفذة ( المستقبلة )	يقوم اللاعب بتدوير القدم المستلمة للكرة للخارج من مفصل الفخذ وتثنى من مفصل الركبة وتكون في الاتجاه الذي تأتي منه الكرة لكي يواجه الجزء الداخلي للقدم، وفي اللحظة التي تلمس الكرة القدم يحمل اللاعب على سحبها حتى يتمكن من امتصاص قوة الكرة وإيقافها ، مع التأكيد على ارتخاء مفصل القدم وبقائه مرتفعا عن الأرض قليلا .
الجذع	يميل الجذع للأمام قليلا خلال أداء الحركة لاستلام الكرة .
الذراعين	حركة الذراعين لغرض المحافظة على اتزان الجسم .
الرأس	يثبت وضع الرأس بحيث يكون نظر اللاعب على الكرة .

### 3. المراهقة

#### 1.3. تعريف المراهقة:

حسب غابرييل فروشارد المراهقة هي ممر أو عبور من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد فخلال بعض السنوات بين 12 و18 سنة تقريبا تخضع المراهقة إلى تطور سريع جسديا، فتستوجب عليه إذن أن يبدل صورته على نفسه (غابرييل فروشارد، 1984، ص 96).

أما عبد الفتاح دويدار فيرى أن كلمة المراهقة كلمة عامة تدل على مجموعة من التغيرات النفسية والجسمية التي تقع في الفترة الممتدة ما بين الطفولة و سن النضج (عبد الفتاح دويدار، 1993، ص 241).

أما ابراهيم كاظم العضماوي فيرى أنها تعتبر نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان إذ أن ما يبلغه من تقدم ويحققه من مزايا في النمو البدني والعاطفي يرفعه من مستوى الطفولة الوسطي إلى مرحلة الحداثة (إبراهيم كاظم العضماوي، 1997، ص 93).

#### 2.3. أقسام المراهقة:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة أن بداية هذه المرحلة صعبة وهذا بسبب التغيرات الفسيولوجية والتحويلات البنوية ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها وكم تدوم في حياة الإنسان، لكن نظرا لعدم وجود مقياس محدد وموضوعي خارجي له هذه القياسات وإنما أخضعوها لمجال دراساتهم وتسهيلا لها.

حيث يذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيما يلي:

### 1.2.3. المراهقة المبكرة: (12-14) سنة.

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والتسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه وكذا التفطن الجنسي (عبد الرحمن العيسوي، 1984م، ص 42-43).

### 2.2.3. المراهقة المبكرة: (15-17) سنة.

تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية الفسيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.

### 3.2.3. المراهقة المتأخرة: (18-21) سنة.

ويطلق عليها مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج أو العزوب، ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي والبحث عن المكانة الاجتماعية (عبد الرحمن العيسوي، 1984م، ص 43-44).

### 3.3. خصائص ومميزات المرحلة العمرية: (أقل من 16 سنة).

#### 1.3.3. النمو الجسمي:

يطرأ على الجسم تباطؤ معدل النمو إذا ما قارناه بالمرحلة الأولى التي تكون فيها الزيادة واضحة وملموسة في كل من الوزن والطول عند الجنسين وخصوصا في نهاية المرحلة التي تتميز فيها المراهقة بحالة صحية جيدة مع نمو جسمي مميز في كل من السمع، اللمس، التذوق والذي يظهر من خلاله إمكانيته في تقدير الوزن والأبعاد وعلى ذلك تتحد الملامح النهائية والنسب والأنماط الجسمية المميزة للفرد في نهاية المرحلة والتي تحدد بأخذ الجسم بصفة عامة والعقل بصفة خاصة شكلهما المميز، هذا إضافة إلى توازن مميز يلعب دورا كبيرا في الوظائف الفسيولوجية والحركية الحسية والانفعالية للفرد التي تعمل على اكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب (إبراهيم كاظم العضماوي، 1997 ص 101).

جدول رقم (02) يبين تطور القياسات الجسمية (الطول، الوزن) في مرحلة المراهقة

بنات		أولاد		الجنس والقياس
الوزن كلغ	الطول سم	الوزن كلغ	الطول سم	العمر
46.7	149.1	45.6	151.5	14 سنة
48.1	154.3	49.4	155.9	15 سنة
50.6	156.2	52.9	159.4	16 سنة

### 2.3.3. النمو الفسيولوجي:

إن مظاهر النمو الفسيولوجي التي تطرأ على المراهق ذات اثر كبير على سيكولوجية المراهقين، والنمو الفسيولوجي يقصد به تلك التغيرات في الأجهزة الداخلية للإنسان وتشمل المراهقة (خليل محمد معوض، 1994، ص 334).

#### 1.2.3.3. تغيرات في افراز الغدد الصماء:

يكون لبعض الغدد الصماء أهمية ذات قيمة في إحداث التغيرات المختلفة التي تطرأ على المراهق فنجد إن هرمونات الغدد النخامية لها اثر قوي على النمو عامة وعلى هرمونات الغدد الجنسية ونمو العظام مرحلة المراهقة ونجد أن كل من الغدة الصنوبرية والغدة التيموسية تظهران في مرحلة المراهقة وذلك عند بدء نشاط الغدد الجنسية.

وتتأثر أيضا هرمونات الغدة الدرقية بالنضج الجنسي فتزداد في بدء المراهقة ثم تقل بعد ذلك قرب نهايتها .  
وتؤثر الغدة الكظرية (فوق الكلى) خاصة القشرة بهرموناتهما في النمو الجسمي بوجه عام إذ يسبب إفرازها زيادة وإسراع النمو الجسمي.

#### 2.2.3.3. التغيرات العضوية في الأجهزة الداخلية:

عند البلوغ تحدث تغيرات في الأجهزة الداخلية للجسم إذ ينمو القلب بنسبة أكبر من نمو الشرايين فيزداد لهذا الضغط الدم 80 ملميمترا في سن 6 سنوات إلى 120 ملميمترا في بداية المراهقة ( خليل محمد معوض، 1994، ص 335 ).  
ويؤثر ضغط الدم المرتفع على كل من الجنسين وتبدو آثاره في حالة الصداع والإعياء والإغماء والقلق والتوتر ولذا أن أي مجهود بدني شاء يؤثر على حالة المراهق النفسية والبدنية وقد يتصور المراهق أن في استطاعته بنشاطه وحيويته أن يفعل كل شيء ولكن سرعان ما يكتشف عجزه وإعياءه عندما يتعرض لمواقف تتطلب بذل الجهد.  
وهناك تغيرات فسيولوجية أخرى منها التغيرات في معدل النبض، الذي ينخفض بعد البلوغ ثمانية مرات في الدقيقة، والتغير في ضغط الدم الذي يرتفع تدريجيا، والتغير في نسبة الاستهلاك للأوكسجين من طرف الجسم الذي كان منخفضا عما قبل، وتتسبب هذه التغيرات في شعور المراهق بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق (خليل محمد معوض : نفس المرجع، ص 101 ).

### 3.3.3. النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا طفرة النمو فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة التي كانت تتميز بالميل والحركة، فالمرهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق فالحركات تتميز بعدم التناسق فنجد أن المراهق كثير الاصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته كثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية مما يسبب له الارتباك وفقدان الاتزان وعندما يصل المراهق قدرا من النضج تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض المهارات الحركية التي تحتاج الى دقة وتآزر حركي مثل العزف على الآلات الموسيقية وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة والكتابة على الآلة الكاتبة.

وإذا كان المراهق يمارس الرياضة عليه أن يستهلك ما معدله 100 وحدة حرارية (كالوري) بالكيلغ/ الوزن، أما إذا كان لا يعمل عملاً يدوياً مرهقاً فإن الوجبة التي يستهلكها تكون بحدود الـ 3500 كالوري وهي كافية لليوم الواحد) سيد محمود الطواب، 1995، ص 385).

### 4.3.3. النمو العقلي والمعرفي:

يختلف الذكاء في سرعة نموه عن القدرات الطائفية الأخرى فنجد أن نمو الذكاء تمداً سرعته خلال فترة المراهقة فنجد أنه بين سن 12-14 سنة تتناقص سرعة نمو الذكاء، تظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر، وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة، وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالباً ما ترتبط بقدرات خاصة (سيد محمود الطواب: نفس المرجع ص 386).

أما القدرات العقلية الأخرى مثل القدرة اللغوية، والقدرة العددية، والقدرة المكانية، والقدرة الميكانيكية والقدرة الموسيقية... الخ، تظل في نموها المضطرب خلال فترة المراهقة .

أما الميولات العقلية للمراهق تبدو في اهتماماته بأوجه النشاط المختلفة وتتأثر هذه الميول بمستوى الذكاء والقدرات العقلية الطائفية وتبدو هذه الميول العقلية في اختيار المراهق للموضوعات التي يشعر بمتعة في قراءتها وفي البرامج الإذاعية التي يهوي الاستماع لها، وغير ذلك من ضروب النشاط العقلي المعرفي وتزداد القدرة على التحصيل في هذه المرحلة "فيميل المراهق للقراءة والاستطلاع والأسفار الرحلات فهو يحاول التحرر من مناهجه الدراسية بقراءة الكتب الخارجية كالقصص والمجلات والصحف والأخبار السياسية والفكاهات والموضوعات الطريفة التي تتناول الشباب وميولهم الخاصة حيث يتجه أحياناً إلى قراءة الكتب العلمية التي تتناول موضوعات أكثر عمقاً ثم الكتب التي تتناول مشكلات الشباب لاسيما الجسمية والعاطفية منها ثم الكتب التي تتناول موضوعات فلسفية وأخلاقية ودينية، ويجاول المراهق في مذكراته الخاصة التعبير عن ذاته ويحللها وينقدها فيصف مشاعره الذاتية وحرارته الوجدانية من أحزان وأفراح وعواطف وانفعالات ويقص في هذه المذكرات مشكلاته الخاصة وطموحه وأفكاره واقتراحاته وقد يشط ويبالغ في تقدير قيمتها أحياناً إذ يرى فيها إنها أفكار جديدة وخلق مبتكر جدير بالتشجيع ولكن الناس يهضمونه قدره وفي المذكرات الخاصة قد يصب المراهق ثورته وتمرده ونقده على المجتمع وعلى التقاليد والأوضاع الاجتماعية القائمة وكتابة المذكرات الخاصة علامة من علامات النمو العقلي المعرفي والنمو الاجتماعي وهي ظاهرة نفسية تعبر عن قدرة المراهق على التحليل الذاتي والنقد وقد تكون وسيلة لتفريغ الانفعالات وهرباً من القلق والضيق النفسي (خليل محمد معوض : نفس المرجع، ص 339).

وتبدأ هذه الظاهرة بعد سن 13 سنة حيث يهتم المراهق بما يدور حوله ويؤثر فيه من إحداث يومية فيسجل المراهق كل تصرفاته ثم يتدرج هذا فيسن الخامسة عشرة وما بعدها إلى تحليل الذات ونقدها ووصف المشاعر ويدفع المراهق في الكتابة عن حياته وتجاربه وعواطفه التي يتعرض لها كتعرضه لتجربة عاطفية لأول مرة أو تعرضه لكارثة مثل وفاة الأب أو الأم أو أي شخص عليه أو الرسوب في الامتحان أو الإحساس الفجائي بجمال الطبيعة وهنا يمسك المراهق القلم ليسطر مشاعره الجديدة وانفعالاته المتدفقة ومع نضج المراهق العقلي وتفاعله مع المجتمع بقيمة الخلقية والدينية يكون المراهق لنفسه اتجاهها وفلسفة عامة فتفاعله مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، قد يصيبه النجاح أو الفشل وقد يتعرض لصراع بين عقله ومنطقه الجديد وبين ما تلقى من تعاليم الآباء والبيئة في طفولته في وقت لم يكن في وسعه إلا أن يقبل هذه

الأمر على علاقتها أو قد يحاول التوفيق بين مبادئه الأخلاقية التي اعتنقها وبين دوافع الحياة ومطالبها ومرضاها طموحه ومطامحه تصبح مسايرة للواقع كلما أمكن ذلك.

ولا شك أيضا في أنه يرفض مع ما بلغه من نمو عقلي- أن يأخذ الأمور كقضية مسلم بها أو تقبلها كما هي كذلك يكون لنفسه فكرة واضحة عن نفسه وعن نوع العمل الذي يتمنى أو يرغب أن يمارسه في المستقبل كذلك تتحدد نظرية للدين ورأيه في الزواج وتكوين الأسرة وكيفية قضاء أوقات فراغ (سيد محمود الطواب : نفس المرجع ص 385).

### - الإدراك:

يختلف إدراك المراهق عن إدراك الطفل "فينمو الفرد ويتطور إدراكه من المستوى الحسي المباشر إلى المدركات المعنوية البعيدة، وينحصر إدراك الطفل في حاضره بينما يمكن إدراك المراهق للماضي والمستقبل القريب والبعيد" والمراهق يستطيع وصل الحقائق والنقاد إلى ما وراءها عندما يضع الحقائق مع بعضها البعض فيمكنه بذلك الحصول على قدر أكبر من الفهم والإدراك وبهذا نرى أن إدراك الفرد يتطور من الطفولة إلى المراهقة ويصبح أكثر استقرارا وشمولا للمستقبل.

### - التذكر:

قدرة المراهق على التذكر تتوق قدرة الطفل فبالنمو العقلي يستطيع المراهق بأن يستوعب المعلومات استيعابا يقوم على الفهم ولذا نجده يبذل مجهودا أقل عند حفظه للمادة وقد أثبتت الأبحاث الحديثة بطلان المثل القائل إن مرحلة الطفولة هي أفضل مرحلة للتذكر ( سيد محمود الطواب: نفس المرجع ص 386).

ويتأثر التذكر بنوع الموضوعات التي يتذكرها فيكون الفرد أكثر تذكرًا للموضوعات التي يميل إليها والتي يستمتع بتذكرها في حين انه يعزف عن تذكر موضوعات بغيضة إلى نفسه ولذا فان انفعالات الفرد وخبراته المتنوعة ونوع المواقف موضوع التذكر تؤثر على عملية التذكر "لهذا فتذكر المراهق يبنى ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلى إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق أن مر به في خبرته السابقة.

"وتنمو القدرات العقلية في مرحلة المراهقة تنمو القدرة على الانتباه والفهم العميق المركز على الفرد لذا نجده يستطيع أن ينتقل من موضوع إلى آخر بعد إجادة واستيعاب الموضوع الأول وتسمى هذه الظاهرة الكف الرجعي. أي إعاقه النشاط العقلي الثاني إعاقه رجعية ( سيد محمود الطواب: نفس المرجع، ص 386).

### - التفكير:

- يختلف تفكير الطفل فتفكير المراهق يتسم بالآتي:

- قدرة المراهق على التجريد والاستدلال والاستنتاج وقدرته على التحليل والتركيب.

- تزداد القدرة على الفهم ونمو التفكير المجرد والتفكير الابتكاري.

- تزداد قدرة المراهق على فرض الفروض لحل المشكلات المعقدة.

- يتجه تفكير المراهق نحو التعميم.

- يدرك المراهق الاتجاهات المعنوية مثل إدراكه لمفاهيم الخير والشر والجمال والقبح والعدالة والظلم

ويتأثر تفكير المراهق بالخبرات التي يمر بها فكلما تنوعت وازدادت هذه الخبرات كلما نمت واتسعت مجالات تفكيره، "فالتفكير هو حل مشكلة قائمة، يجب أن يهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير الصحيح في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي أو رياضي، إذا استطعنا أن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات، ليسترنا للمراهق فرصة معالجة المشاكل عن طريق تفكير هادئ عقلي سليم (سيد محمود الطواب: مرجع سابق، ص387).

### - التخيل:

يختلف خيال المراهق عن خيال الطفل فنجد إن خيال المراهق يتجه من المحسوس إلى التخيل المجرد، وأن المراهق يشبع خياله مستخدماً ميوله الأدبية أو الفنية أو الموسيقية في رسم لوحة، كتابة قصة أو عزف قطعة موسيقية وفي كل هذه الاتجاهات الفنية يتميز أسلوب المراهق بطابع جمالي فني لم يكن متوفراً لدى الأطفال.

### - الميول:

تختلف ميول الأفراد باختلاف أنماط الشخصية وسماتها وتلعب المظهر والاستعدادات العقلية دوراً هاماً في الميول وتختلف الميول فشمل الميول العقلية والدينية والاجتماعية والفنية ويمكن تقسيمها على أساس التوجيه التربوي والمهني فيطلق عليها ميول تعليمية وميول مهنية.

وتنضج الميول وتتمايز في مرحلة المراهقة تبعاً لنمو الفرد ففي بداية مرحلة المراهقة "يميل المراهق للألعاب الرياضية المختلفة ثم تتجه الميول فيما بعد فتشمل ميول أدبية وفنية وموسيقية. ( سيد محمود الطواب: مرجع سابق، ص387). وتختلف الميول باختلاف الذكاء فالأذكى ذوي ميول خصبة متنوعة في حين إن الأغنياء تتميز ميولهم بعدم التنوع وتختلف الميول أيضاً باختلاف الجنس فالذكور يميلون لموضوعات تتعلق بالهوايات العملية والميكانيكية والكهربائية وقيادة السيارات والألعاب الرياضية كالمصارعة و الملاكمة وكرة القدم والسلة في حين إن الإناث أكثر ميلاً للقصاص التاريخية العاطفية والشعر ويشترك الجنسان في بعض الميول كالقراءة والأخبار والصحف والمجلات والاستماع برامج الإذاعة والتلفزيون.

أما الميول المهنية فقد تكون في نجز المراهقة بعيدة عن الواقع والظروف الملائمة فيميل المراهق للان يصبح نجماً سينمائياً أو ضابطاً في الجيش أو البوليس أو طياراً أو بطالاً من أبطال الرياضة أو نجماً في كرة القدم أو السلة "وعند نمو الفرد يتطور الميول لديه، وذلك عن طريق تدخل الاعتبارات والظروف والإمكانات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية و البيئة المنزلية والاستعدادات العقلية والمستوى التعليمي والتحصيل الفردي كل هذه الظروف تلعب دوراً في تحديد موقع المراهق في الكلية التي يتحدد مصيره فيها وإزاء هذه الظروف المحيطة يتخفف من آمانيه وأحلامه المهنية فتوضح ميوله المهنية في إطارها الصحيح فتصبح بذلك الميول أكثر واقعية. (سيد محمود الطواب: مرجع سابق، ص388).

### 5.3.3. النمو الانفعالي:

ترتبط انفعالات الفرد بتغيرات عضوية داخلية تصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الجسم ويؤثر العالم الخارجي الذي يحيط بالفرد في هذه الانفعالات فهو بمثابة منبر لها.

#### 1.5.3.3. التغيرات الانفعالية في المراهقة:

مرحلة المراهقة تتميز بأنها مرحلة عنيفة في حدة الانفعالات وتحتاج المراهقة ثورة من القلق والضيق والفرح والتفتح فنجدته نائرا على الأوضاع ومتمردا على الكبار كثير النقد لهم وبجانب العامل الجسماني الذي يؤثر في نفسية المراهق هناك عوامل نفسية وانفعالية والتي تبدو واضحة في التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لم يعد تماما يخضع لقيود البيئة وتعاليمها، وأحكام المجتمع بل أصبح يتفحص الأمور ويناقشها ويزنّها بتفكير هو عقله " ويشعر المراهق بان الأسرة والمدرسة والمجتمع لا يقدرّون موقفه لذا فهو يسعى دون قصد لان يؤكده بنفسه بثورته وتمرده وعناده "ويمكن تلخيص أهم العوامل التي تؤثر في الانفعالات في مرحلة المراهقة فيما يلي: (خليل محمد عوض، 1971ص342-343).

- التوتر والحرّج الذي يصيب المراهق في مرحلة المراهقة عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر فنجدته لا يدري ماذا يقول وكيف يتصرف.

- نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين وبين الأبوين والأخوة والأقارب وبين الأخوة بعضهم ببعض لأن لهذا التفاعل الأثر الكبير في نموه الانفعالي.

- المظهر الانفعالي الديني في هذه المرحلة يبدو واضحا فهو يميل بعقله لمناقشة وتحليل وفهم الأمور والقيم الدينية فهما منطقيا ويزيد من انفعالات شعوره بالإثم والخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية (خليل محمد عوض، 1971ص342-343).

#### 2.5.3.3. الخصائص الانفعالية في مرحلة المراهقة

تختلف المظاهر الانفعالية للطفولة عنها في المراهقة ففي مرحلة المراهقة تتميز المظاهر الانفعالية بالآتي:

- اهتمام المراهق بذاته وما طرا على جسمه من تغيرات وهو بحلول أن يتوافق مع جسمه الجديد وبتقبله فهو يشعر بالرضا والارتياح عندما يحس أن نموه الجسمي جاء وفق متطلباته ووفق النموذج الذي يتصوره لنفسه ويشعر المراهق بالرضا كلما اقترب من الصورة التي يريد ويتمنى أن يكون عليها.

- يزداد شعور المراهق بالكآبة والضيق نتيجة كثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع أن يحققها أو يحقق بعضها.

- رغبة المراهق واهتمامه بالوظائف الجنسية والاطلاع عليها وتفهمها.

- التمرد والثورة على الكبار محاولا التحرر من السلطة في المدرسة والمجتمع عامة مما يسبب له القلق الشديد.

- المراهق المثالي مرهف الحس شديد الحساسية، يتأثر تأثيرا بالغا بنقد الآخرين حتى لو كان هذا النقد هادئا وهادفا.

( محمد مصطفى زيدان، 1995، ص 165 ) .

- الحب عند المراهق من أهم خصائص النمو الانفعالي الحب المتبادل بينه وبين الآخرين الذي يساعد على التقبل المتبادل وعلى النمو النفسي ويحقق الصحة النفسية والشعور بالسعادة والبهجة وموضوعات الحب متنوعة فهي تشمل حب الأبوين والأخوة والأقارب والأصدقاء وأفراد الجنس الآخر "وقد تمتد عاطفة الحب إلى حب الإنسان وأفراد الجنس البشري

عامة وقد تسمو وترتفع هذه العاطفة إلى حب الله سبحانه وتعالى وفي نهاية المراهقة يكون المراهق عواطف نحو الموضوعات والأشياء الجميلة ( محمد مصطفى زيدان: مرجع سابق، ص 166).

فجده ميالا للمناظر الجميلة ويعشق الطبيعة وتعرف هذه الظاهرة بالرومانسية، ثم يبدأ المراهق في تكوين عواطف نحو موضوعات معنوية مثل حب الفضيلة والحق والجمال والشهامة والمثل العليا ودفاعه عن الضعيف أو المظلوم. ( محمد مصطفى زيدان: مرجع سابق، ص 166). "

### 6.3.3. النمو الاجتماعي:

تتميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر اتساعا وشمولا عنها في مرحلة الطفولة فبنمو الفرد تزداد وتتسع آفاقه وعلاقاته الاجتماعية، فتزداد مجالات نشاطه الاجتماعي ويتنوع الاتصال الشخصي بالمدرسين والقادة والرفاق والمخالطين الآخرين والذين يتفاعل معهم المراهق على مدى أكثر تنوعا وشمولا وبتوسع دائرة العلاقات والتفاعل الاجتماعي، يتخلص المراهق من بعض جوانب الأنانية التي كانت تطبع سلوكه في مرحلة الطفولة فيحاول إن يأخذ ويعطي ويتعاون مع الآخرين

ويمكن تلخيص أهم خصائص ومظاهر النمو الاجتماعي فيما يلي:

- الاستقلال: يميل المراهق للاستقلال والتحرر من قيود الأسرة وتبعيتها وهذا الاستقلال نلخصه في نوعين: استقلال اجتماعي واستقلال وجداني.

- الولاء والطاعة للشلة وجماعة الأصدقاء في الوقت الذي يسعى للتحرر من قيود الأسرة.

- التمرد والثورة: يثور على الأسرة ويتحداها وتمتد ثورته وتمرده إلى المدرسة والمجتمع بتقاليده وقيمه.

- الزعامة: الميل للزعامة عندما تبرز الشخصية وتتميز بالقوة والتماسك ويكون عادة الزعماء أكثر ذكاء ويتميزون بالقدرة والكفاءة في حل المشكلات ورجاحة الرأي وتدير الأمور والتصرف فيها.

- الميل للجنس الآخر ويكون هذا الميل في بادئ الأمر خفي غير واضح ثم يتطور ليصبح ميلا واقعيا واضحا.

- المنافسة: تشدد المنافسة بين المراهق وإخوته وأقرانه وتأخذ المنافسة شكلا فرديا فهو يتنافس في التفوق والتحصيل الدراسي وفي النشاط الرياضي، وفي النشاط الفني وقد يزداد التنافس فتسيطر نزعات الأنانية ويبدو ذلك في شكل صراع ومعاناة وتوتر فيصاحب ذلك الكيد والواقعية والانتقام.

قد تكون المنافسة سلمية في إطار المعقول لتزيد حياة الفرد وتنمي مواهبه وصولا إلى التقدم والارتقاء وتتطور المنافسة إلى مستوى جماعي يسودها روح الفريق الذي يعمل في تناسق وتكامل وتعاون(خليل محمد عوض: مرجع سابق، ص 349، 351-352).

### 7.3.3. النمو الأخلاقي:

المراهق في هذه المرحلة يجب أن يتبع المعتقدات الأخلاقية التي اكتسبها خلال مما مضى من سنوات عمره وما مر به من خبرات وتعلمه من معايير السلوك الأخلاقي المثالي، وربما يرجع ذلك أحيانا إلى مناوئته لسلطة الكبار، ومحاولته تحقيق استقلاله.

### 4.3. مشاكل المراهق:

#### 1.4.3. المشاكل النفسية:

إن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة، فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني.

ونستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي أو الكشفي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية.

#### 2.4.3. المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي أحلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤثرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمية ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق إلى تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك، فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة .

ومن هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلع به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار. (خليل محمد عوض: مرجع سابق، ص 366).

#### 3.4.3. المشاكل الانفعالية:

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي به إلى مشاكل انفعالية شعورية فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل مع الأسرة أو المجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير، والتقلب كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور " أحمد عزت راجع " عن الصراعات التي يعانيتها المراهق ونذكر منه:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع.
- صراع بين جيله والجيل الماضي.
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد
- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة (خليل محمد عوض: مرجع سابق، ص 367).

ثانياً: الدراسات السابقة

1. الدراسات السابقة والمشابهة:

الدراسة الأولى:

دراسة شتيوي عبدالمالك - بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب التدريب الذهني والبدني لتطوير الضربات الثابتة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم" - شهادة الدكتوراه، 2013، جامعة الجزائر 3  
هدف الدراسة:

-هدفت الدراسة للتعرف أثر التصور الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

التساؤلات:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي لمهارات كرة القدم؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارات المجموعة الضابطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارات المجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارات كرة القدم؟

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

عينة البحث:

- المجموعة الضابطة: 10 لاعبين من أواسط اتحاد بسكرة (4 لاعبين دفاع، 3 لاعبين وسط، 3 مهاجمين).
- المجموعة التجريبية: 10 لاعبين من أواسط اتحاد بسكرة (4 لاعبين دفاع، 3 لاعبين وسط، 3 مهاجمين).

الأدوات المستعملة: البرنامج التدريبي، اختبارات مهارية

أهم النتائج:

وجود فروق دالة إحصائية في بعض المهارات (التمرير، التهديد، ضربة الجزاء) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح هذه الأخيرة. أي أن البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس وحدات تدريبية مبنية على أسلوب التدريب العقلي والبدني يطور من هذه المهارات، وبدرجات متفاوتة. وبالتالي الفرضية العامة التي تنص على أن البرنامج التدريبي المقترح المبني على أساس أسلوب التدريب العقلي و البدني يطور من مهارة تنفيذ الكرات الثابتة وبعض مهارات كرة القدم، وبالتالي الفرضية العامة محققة

التوصيات:

- 1- الاهتمام بالجانب الذهني عند الناشئين و مراعاته كونه الجانب المهم في الشق التعليمي من التدريب الرياضي بالإضافة إلى الجوانب الأخرى .
- 2- الاهتمام أكثر بتدريب اللاعب على الضربات الثابتة .
- 3- توسيع الحصة التدريبية لتشمل الإعداد لأكثر من جانب من جوانب التدريب الرياضي.
- 4- تسطير برامج للتدريب العقلي يشمل المهارات النفسية الأخرى (التركيز، الانتباه، الاسترخاء )

5- توعية اللاعبين بمدى أهمية التدريب العقلي في المجال الرياضي بصفة عامة، وخاصة كرة القدم، ولفت انتباه المعنيين بها .

6- تكوين المدربين و إجراء التبرصات الخاصة بتدريس التدريب العقلي و أساسياته و طريقة أدائه و أهدافه .

7- القيام ببحوث أخرى على التدريب العقلي و هذا لأهميتها و لعلاقته بباقي جوانب التدريب الرياضي، كالجانب الخططي و المهاري و البدني و النفسي.

### الدراسة الثانية:

دراسة مسالتي لخضر- بعنوان " توظيف برنامج تدريبي مقترح لتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم"-شهادة الدكتوراه، 2013، جامعة الجزائر.

### الهدف العام:

-تصميم برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.

- معرفة الفروق في نتائج الاختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية.

التساؤلات: هل ما هو تأثير استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج على تطوير المهارات الأساسية(ضرب الكرة بالأرجل لأبعد مسافة ممكنة،ضرب الكرة بالرأس،الجري المتعرج بالكرة)؟للاعبي كرة القدم.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة الدراسة وطريقة اختبارها: تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:البرنامج التدريبي المقترح،اختبار الوثب العمودي لسارجنت،اختبار التعلق، اختبار الجري 20 متر،اختبار الجري 50 متر، اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة،اختبار ضرب الكرة بالرأس، اختبار الجري المتعرج بالكرة.

### أهم النتائج:

البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج يؤثر ايجابيا في تطوير المهارات الأساسية.

توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البدنية و المهارية البعدية لصالح العينة التجريبية.

الاقتراحات:تعميم استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحضير البدني المدمج للاعبي كرة القدم على كل الفئات من الجنسين والاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وتنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديث

### الدراسة الثالثة:

دراسة بوخراز رضوان -بعنوان "التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين"-شهادة الدكتوراه، 2008، جامعة الجزائر.

### الهدف العام:

مدى استعمال التحضير الذهني في التدريبات و المنافسات ضمن البرامج التدريبية المخططة من طرف المدرب معرفة مدى ارتباط مستوى التصور الذهني و مستوى الأداء الرياضي.

معرفة ما مدى تأثير التصور الذهني على تعلم مهارة حركية عند المتعلمين أثناء حصص التربية البدنية و الرياضية.

### التساؤلات:

ما مدى معرفة المدرب للجانب النفسي واستعماله محتوى تدريبي ضمن البرامج المخططة لتطوير المهارات النفسية؟

ما هي العلاقة بين المهارات النفسية و الأداء الرياضي؟

هل يمكن استخدام التصور الذهني كمهارة نفسية لغرض تحسين التعلم و التحكم في الأداء الرياضي؟

### الدراسة قسمت لـ 3 محاور كالاتي:

**المحور الأول:** تشخيص واقع التدريب على مستوى فرق النخبة

**المنهج المتبع:** المنهج الوصفي

**العينة:** يتمثل مجتمع البحث في المدربين و المرين القائمين على تكوين الرياضيين على مستوى الثانوية الوطنية الرياضية

الذي يبلغ عددهم (32) فرد، و تم اختيار عينة عشوائية متكونة من ثمانية عشر (18) عنصرا.

**الأدوات المستخدمة:** الاستبيان

**المحور الثاني:** دراسة ارتباطه بين مهارة التصور الذهني و المهارات الحركية

**المنهج المتبع:** المنهج الوصفي

**العينة:** يشمل مجتمع البحث الرياضيين الذين يتابعون دراستهم على مستوى الثانوية الوطنية الرياضية لهدف التكامل بين

الدراسة و التدريب الرياضي من أجل إعداد رياضيين النخبة الوطنية المستقبلية، يبلغ عددهم الإجمالي (287) و تم اختيار عينة عشوائية متكونة من مئة (100) فرد.

**الأدوات المستخدمة:** مقياس التصور العقلي المصمم في أصله من طرف مارتنز (Martens) 1982 و قام بتعريب

و تقنين المقياس محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل 1996.

**المحور الثالث:** تطبيق برنامج تدريبي باستعمال التصور الذهني.

**المنهج المتبع:** المنهج التجريبي

**العينة:** مؤسستين للتربية و التعليم لولاية الجزائر، إحداها للطور المتوسط و الأخرى للطور الثانوي، المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة، تتكون كل واحدة من (30) تلميذ أي بمجموع (60) تلميذ، وقد تم اختيار أفراد العينة بطريقة عشوائية طبقية تعتمد على التقسيمات الطباقية للمجتمع الأصلي.

**الأدوات المستخدمة:** برنامج تدريبي مهاري+ برنامج للتدريب العقلي، اختبار فني لتقنية التسديد، مقياس التصور الذهني

في المجال الرياضي و هو مقياس تيل و فلورانس.

### أهم النتائج:

اتضح من خلال مقارنة النتائج المحصل عليها قبل و بعد برنامج التدريب الذهني أن أفراد المجموعة التجريبية قد استفادوا

من الحصص التدريبية لتطوير و استعمال التصور الذهني أي هناك فرق دال إحصائيا لقدرة التصور الذهني قبل و بعد

البرنامج التدريبي عند مستوى الدلالة 0.01.

وعلى هذا الأساس نقول بأن هناك فعالية التدريب الذهني لتنمية المهارات النفسية و على وجه الخصوص التصور الذهني الذي تم استعماله لتسهيل عملية اكتساب المهارة الحركية المتعلمة.

### الاقتراحات:

- إنشاء جمعية وطنية لعلم النفس الرياضي كما هو موجود في الكثير من الدول لتطوير البحوث و الدراسات المتعلقة بهذا الجانب بطريقة منهجية و تنظيمية موحدة و نظرة تكاملية و شاملة بين المؤسسات الجامعية الموزعة عبر الوطن.
- توعية المسؤولين و القائمين على تكوين الناشئين و إعداد الرياضيين عن أهمية التحضير النفسي و دوره في الارتقاء بالمستوى الرياضي.

### الدراسة الرابعة :

دراسة إسلام محمد قدرى عباس- بعنوان "أثر التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية 14-16 سنة"- شهادة الماجستير، 2005، الجامعة الأردنية .

**الهدف العام:** هدفت الدراسة للتعرف أثر التصور الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (تصويب تمرير ومحاوره).

**التساؤلات:** معرفة أثر التصور الذهني على إتقان المهارات الأساسية في كرة السلة ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين مجموعتي الدراسة في القياس البعدي على تعلم المهارات قيد الدراسة؟

**المنهج المتبع:** المنهج التجريبي.

**عينة الدراسة وطريقة اختبارها:** تكونت من 22 لاعب من لاعبي نادي الارينا الأردن تم اختيارهم بالطريقة العمدية الأدوات المستخدمة في الدراسة: البرنامج التدريبي، اختبارات مهارية ( اختبار التمريرة الصدرية والمحاوره من بطارية نوكس واختبار التصويب من بطارية الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح.

### أهم النتائج:

توصل الباحث إلى أن أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح التصور الذهني + البرنامج التعليمي قد حققت تطوراً ملحوظاً في تعلم المهارات الأساسية قيد الدراسة وتفوقت على أفراد المجموعة الضابطة في جميع المهارات باستثناء مهارة المحاوره.

### الاقتراحات:

ضرورة استخدام التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري في البرامج التعليمية إذ أنه يساهم وبشكل كبير وإيجابي في تعلم واكتساب وإتقان المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة خاصة واللعب الرياضية عامة.

الدراسة الخامسة :

دراسة محمد مطر عراك - بعنوان " أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد" - شهادة الدكتوراه، 2003، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، العراق.

الهدف العام: معرفة تأثير منهج تدريب التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

التساؤلات: هل هناك تأثير لمنهج تدريب التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد؟

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: اشتملت عينة البحث على (24) لاعبا مبتدئا في نادي القاسم الرياضي العراق، بأعمار (14-15) سنة ، اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: البرنامج التدريبي، استمارة استبيان، اختبارات بدنية (التمرير والاستلام الطبطبة المتعرجة التصويب من الثبات والسقوط واختبار التصور العقلي).

أهم النتائج:

1- إن التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

2- لمنهج التدريب على التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصورية للمبتدئين.

3- إن التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد يكفي لتعلم هذه المهارات.

الاقتراحات:

-التأكيد على استعمال التصور العقلي مع التعليم المهاري لما له من دور في عملية تسريع التعلم .

-تشجيع اللاعبين على التدريب على المهارات الأساسية والتدريب على التصور العقلي في أوقات غير أوقات التدريب (الوقت الشخصي للاعب ) .

-ضرورة وجود شخص متخصص في علم النفس الرياضي للعمل مع فرق الناشئين والمبتدئين.

-ضرورة إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى ومهارات أخرى في لعبة كرة اليد .

الدراسة السادسة :

دراسة يوسف لازم كماش - بعنوان "تأثير إستراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم" - شهادة الدكتوراه، 2001، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، العراق.

الهدف العام: تأثير إستراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية(القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي) لدى ناشئي كرة القدم.

التساؤلات: هل للإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي أثر على تطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم؟

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج التجريبي.

عينة الدراسة وطريقة اختبارها: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: البرنامج المقترح، بعض المقاييس النفسية، الاختبارات المهارية.

#### أهم النتائج:

- الإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي قد أثرت إيجاباً على وبدلالة إحصائية على تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي) لدى أفراد عينة البحث.

- الإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي قد أثرت إيجاباً على وبدلالة إحصائية على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى أفراد عينة البحث على الاسترخاء والتصور العقلي) لدى أفراد عينة البحث.

#### الاقتراحات:

- استخدام الإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي في تطوير المهارات النفسية لما لها من دور فعال في زيادة التركيز في الأداء لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

- استخدام الإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي في تطوير بعض النواحي البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.

## 2. التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

إن الدراسات السابقة تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث، هذا بالإضافة إلى مقارنة أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد الباحث ليكتسب معلومات ومركزات يعتمد عليها في بناء بحثه وتركيبه تركيباً خططي ومعلوماتي بشكل مقبول سواء من ناحية الإطار أو المعلومة فالدراسات الستة التي تناولناها تصب كلها في مصب واحد وهو اختيار أسلوب تدريبي يعتمد على دراسات أجراها الباحث بين مجموعتين أو أكثر وقام بتجريب الأسلوب الذي يقترحه ثم الخروج بالنتائج، حيث نلاحظ التشابه في الأسلوب الذي يتبعه الباحثين وهو نفسه تقريباً وهو الأسلوب التجريبي الميداني البحث، بالإضافة إلى دراسة بعض الأساليب التدريبية التي تعتمد على طرق التدريب الذهني في بعض الدراسات ومدى تأثيرها أو تطويرها لبعض العناصر أو الجوانب المهمة في المجال الرياضي باستثناء دراسة مسالتي التي اعتمدت على الجانب البدني لتحسين الأداء المهاري.

ومن خلال ما قمنا به من قراءات واستطلاع النتائج وتقارير الأبحاث السابقة والمتربطة بموضوع الدراسة فيما يخص الدراسات المتعلقة بتأثير البرامج التدريبية المقترحة فقد استفدنا منها من حيث المنهج المستخدم في جمع البيانات كالاختبارات مهارية الخاصة بكرة القدم عبر المراحل العمرية المختلفة وكذلك طريقة بناء البرنامج المركز على التصور العقلي لتحسين مهارتي التمرير والاستقبال باستخدام الطرق والوسائل الحديثة في عملية تدريب وإعداد لاعبي كرة القدم. كما نلاحظ أن هذه الدراسات لها اتصال مباشر بموضوعنا لذا استعملناها كمراجع ومصادر لإثراء البحث بشكل عميق للوصول إلى النتائج المدققة باستعمال التوصيات والنتائج المتحصل عليها ومن هنا نرى أن كل بحث يكون مكملاً للآخر ويكون منطلق لبدء بحوث أخرى.

# الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

### 1. الكلمات الدالة والمفتاحية:

#### البرنامج:

لغة: جمع برنامج وفعلها بَرَمَجَ أي لَقَّنَ وأصل الكلمة اللغة الإنجليزية (قاموس المعاني متعدد اللغات والمجالات).  
اصطلاحاً: هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لحطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة. (عبد الحميد شرف، 2002، ص 33).  
اجرائياً: هو تلك الوسائل التعليمية والتكنولوجية المستعملة في عملية التدريب والتي تنبع من المنهج وكل ما يتعلق بتنفيذه وتشمل الزمن والمدرّب واللاعب والطريقة والإمكانات والمحتوى والتنظيم.

#### التدريب:

لغة: دَرَّبَ يَدْرِبُ، تدريباً، فهو مُدَرَّبٌ، والمفعول مُدْرَبٌ. يقال درب فلانا بالشيء أي علمه عوده ومرنه. (معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي).

اصطلاحاً: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص2).  
إجرائياً: هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع لأسس علمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن.

#### التصور العقلي:

لغة: تصور، تصورا(صور) الشيء أي توهم صورته وتخيّله. (معجم المنجد في اللغة والأعلام، 1975، ص440).  
اصطلاحاً: التصور هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم بالكلية، والأساس الفيسيولوجي للتصور، هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور. (عبد الستار جبار الصمد، 2000، ص197).  
اجرائياً: هو قدرة الرياضي على توقع وتنفيذ الحركات والمهارات الرياضية التي سبق وان اكتسبها ذهنياً (عقلياً) دون التنفيذ العضلي الحقيقي لها، كما أن التصور العقلي يمكن اللاعب من تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل.

#### المهارة:

لغة: هي الحذق في الشيء (قاموس العربي المتعدد اللغات).  
اصطلاحاً: قابلية الفرد على حل الواجبات الحركية على أساس تكوين الخبرات السابقة وتوظيفها بشكل ممتاز (مهند حسين البشتاوي، ابراهيم خوجا، 2002، ص 27).  
اجرائياً: هي قدرة الرياضي على أداء الحركات في المواقف المختلفة سواء بالكرة أو بدونها بشكل ثابت مع دقة في الأداء وإقتصاد في الجهد.

#### التمرير:

لغة: مرَّرَ يَمْرُرُ، تمريراً، فهو مُمرٌّ، مَرَّرَ الشيء أي جعله يمرُّ. (معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي).

اصطلاحاً: هو وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (Bernard Turpin, 1990, p 99).

اجرائياً: قدرة الرياضي على تمرير الكرة بطرق كثيرة، فهو يؤدي تمريرات طويلة وقصيرة ومباشرة. ومنحرفة وعابرة ويمرر الكرة بقدمه ورأسه وصدره والغرض من تمرير الكرة هو إرسال الكرة إلى أحد زملائه في الفريق، الذي يكون في وضع أفضل يمكّنه من استخدام الكرة، أو من بناء هجمة، أو ربما من التسديد على المرمى.

### الاستقبال في كرة القدم:

لغة: استقبال يستقبل، استقبلاً، فهو مُستقبل، استقبال الرسالة أي - تسلّمها. (معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي).

اصطلاحاً: استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللاعب و الهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة (إبراهيم شعلان , محمد غنفي: 2001 , ص58).

اجرائياً: قدرة الرياضي في التحكم والسيطرة على الكرة وجعلها تحت تصرفه في المواقف المختلفة أثناء المنافسة وذلك بهدف التصرف بما حسب متطلبات كل موقف.

### كرة القدم

لغة: كرة القدم FOOT BALL هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.

اصطلاحاً: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل (1986) " على أنها قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع " (رومي جميل، 1986، نص. 51-50).

إجرائياً: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منها من 11 لاعب، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين وفترة راحة مدتها 15 دقيقة بين الشوطين، وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

### الفئة العمرية أقل من 16 سنة:

لغة: فئة عمرية أي جميع الأشخاص من عمر معيّن أو المتراوحون في الأعمار. (معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي).

اصطلاحاً: هي مرحلة العمر التي تتوسط بين الطفولة و اكتمال الرجولة والأنوثة وذلك بمعنى النمو الجسمي، تحسب بدايتها عادة ببداية البلوغ الجنسي الذي تفاوت فيه الافراد تفاوتاً واسعاً (محمد مصطفى زيدان، 1995، ص 149).

الناشئين: الفئة العمرية من (16.14 سنة) تخص الأطفال الذين هم في مرحلة نمو نشط (حنفي محمود مختار، 1997، ص08).

## 2. الإشكالية:

تعد لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب الاعتماد على النواحي النظرية والعملية آخذين بعين الاعتبار الأسس العلمية والموضوعية بغية الوصول إلى الأهداف المرسومة، لهذا لا بد من إعطاء الأهمية لكافة النواحي خلال عملية التدريب حتى يمكن الارتقاء بمستوى اللاعبين نحو الأفضل، حيث تعد المهارات الفنية الأساس الذي تعتمد عليه بقية عناصر كرة القدم الأخرى، وبدون إتقان هذه المهارات لا يمكن للفريق أداء الواجبات الخططية و تحقيق الفوز، وكان للتطور الاقتصادي والتكنولوجي الذي حصل في العالم أثره الفعال في تطور وتقدم الفعاليات الرياضية بصورة عامة، وكرة القدم بصورة خاصة، إذ كان لها النصيب الأوفر من هذا التطور و التقدم نظرا لارتباط علم التدريب الرياضي بالعلوم الأخرى والاستفادة منها في وضع و صياغة المفاهيم الصحيحة للعملية التدريبية وفق السياقات والأسس العلمية الحديثة في التدريب، حيث تمتاز لعبة كرة القدم بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلا عن ارتباطها بالعناصر البدنية، وقد أضفت هذه الصفة على أهمية خاصة فزاد إقبال اللاعبين لممارستها وتعلم فنونها و المتفرجين والمهتمين بمشاهدتها، ذلك أنها احتلت المكانة الأولى بين الألعاب الأخرى، وبسبب هذه الأهمية الكبيرة للمهارات الحركية للاعب كرة القدم زاد الاهتمام في تدريبها. (موفق اسعد محمود، مرجع سابق، ص 72).

والجدير بالذكر أن هناك اعتقاد خاطئا في المجال الرياضي وهو أن الطريقة الوحيدة لاكتساب وتعلم المهارات الحركية هو ساعات عنيفة وطويلة من التدريب البدني وتكرار الممارسة على المهارة مما يؤدي إلى إتقانها، إن التدريب الحديث يعتمد على أساليب وعلوم حديثة تعمل على اكتساب المهارة الحركية وسرعة تعلمها ومن هذه الأساليب والطرق المختلفة والمستخدمة هي التصور الذهني وقراءة الوصف الفني للمهارة ومشاهدة النماذج والأفلام.

وقد جاءت العلوم الباحثة في الجانب العقلي أو القدرات العقلية في طليعة هذه العلوم حيث تهتم بدراسة قدرات التفكير والتذكر والذكاء والتخيل وكذا التصور العقلي هذا الأخير الذي هو موضوع هاته الدراسة حيث أن التصور العقلي يمثل محورا أو جانبا رئيسيا في القيام بأداء جيد لأي حركة رياضية في الجانب المهاري أو الحركات الأكثر تعقيدا مثل رياضة كرة القدم لهذا فقد تم طرح إشكالية هذه الدراسة على النحو التالي:

### التساؤل العام:

هل للبرنامج التدريبي المقترح المبني على تمارين التصور العقلي أثر في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم (صنف أقل من 16 سنة)؟

### التساؤلات الجزئية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم ؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم ؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم ؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم ؟

6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية؟

### 3. أهداف البحث:

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح المبني على تمارينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف الى الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختباري دقة التمرير واستقبال الكرة بباطن القدم.
- التعرف الى الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختباري دقة التمرير واستقبال الكرة بباطن القدم.
- التعرف الى الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختباري دقة التمرير واستقبال الكرة بباطن القدم.

### 4. أهمية البحث:

- إبراز أهمية ودور مهارة التصور العقلي في تحسين الجانب المهاري.
- تقديم معلومات نظرية عن مهارة التصور العقلي والتي تساعد اللاعبين على فهم المواقف التنافسية المختلفة.
- إبراز خطورة تركيز المدربين على الجوانب الفنية والبدنية والخطئية وإهمال الجوانب النفسية والعقلية في برامجهم التدريبية.
- إعطاء طرق ووسائل جديدة تسمح بتقوية الرياضة من الناحية النفسية والذهنية تنعكس إيجابا على أداء اللاعبين.

### 5. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح المبني على تمارينات التصور العقلي أثر في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم (صنف أقل من 16 سنة).

الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم.
6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

# الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

### 1. الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في التجربة الإستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية للنادي الرياضي للهواة مولودية شباب المسيلة لكرة القدم صنف (أقل من 16 سنة) لتفقد الوسائل المستعملة و معرفة أوقات تدريب الفريق وبعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة و مستوى الفريق، وهذا من اجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل و المشاكل التي يمكن أن تواجهنا العمل الميداني، حيث قابلنا الطاقم المسؤول و كذا المدرب و تم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات و المعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة عشوائية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية و قدرت بـ (06 لاعبين).

**المجال المكاني:** لقد تمت التجربة التي قمنا بها في الملعب البلدي الشهيد أحمد خلفة بالمسيلة.

**المجال الزمني:** قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية من 05 جانفي الى غاية 12 جانفي 2016.

-الاختبار القبلي: 05 جانفي 2016

- الاختبار البعدي: 12 جانفي 2016

### 2. المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج يعني مجموعة من الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول الى الحقيقة وقد استعملنا المنهج التجريبي في بحثنا هذا للملاءمته هذه الدراسة.

#### ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصرا أساسيا في أي دراسة ميدانية، وقد جاء ضبط متغيرات الموضوع الذي نحن بصدد دراسته كما يلي:

أ- **المتغير المستقل:** ويتمثل في البرنامج التدريبي المقترح المبني على تمارين التصور العقلي.

ب- **المتغير التابع:** ويتمثل في مهارتي التمرير والاستقبال في كرة القدم.

### 3. مجتمع وعينة الدراسة:

تمثلت دراستنا على لاعبي فريق مولودية شباب المسيلة صنف أقل من 16 سنة للموسم الرياضي 2015/2016 والذي ينشط في القسم الجهوي الأول للرابطة الجهوية لكرة القدم باتنة، حيث يتكون المجتمع الأصلي لدراسة من 22 لاعبا تم اختيار منهم 16 لاعبا كعينة للدراسة، كما تم استبعاد 06 اللاعبين الذين شاركوا في الدراسة الاستطلاعية وتم تعيينهم بالطريقة المسحية القصدية التي قسمت لمجموعتين متجانستين:

أ- **المجموعة التجريبية:** تكونت من 08 لاعبين، الغرض من توظيفها معرفة مقدار تأثير المتغير التجريبي (البرنامج التدريب المقترح) على المتغير التابع أو النتيجة (تحسين مهارتي التمرير والاستقبال)، يطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح (برنامج التصور العقلي والبرنامج المهاري).

ب - المجموعة الضابطة: وتكونت من 08 لاعبين، الغرض من توظيفها مقارنة مقدار التحسن في مهارتي التمرير والاستقبال لدى المجموعة التجريبية التي تخضع للبرنامج التدريبي المقترح (استخدام تمرينات التصور العقلي والبرنامج المهاري) مع مقدار تحسن نفس المهارتين لدى المجموعة الشاهدة الخاضعة للبرنامج المهاري المقترح فقط. وقد اختيرت هذه العينة بصفتها عينة متجانسة من حيث المرحلة السنوية والمرفولوجية وهم ينتمون إلى صنف أقل من 16 سنة، ولهم نفس الإمكانيات. ولقد تم اجراء اختبار التجانس على المجموعتين.

● تجانس العينة:

الجدول رقم (03) يمثل تجانس عينة الدراسة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الشاهدة		مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
السن	15.50	0.75	15.25	0.88	غير دال
الوزن	47.26	9.18	46.00	7.15	غير دال
الطول	1.58	0.08	1.57	0.06	غير دال

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية 14 ومستوى الدلالة (0.05) هي (1.761)

من خلال الجدول رقم (01) يتضح لنا بأن الفروق الإحصائية كانت غير دالة بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات السن والوزن والطول إذ كانت قيمة (t) المحسوبة أقل من قيمة (t) الجدولية عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ودرجة حرية (14) وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن هناك تكافؤ بين العينة التجريبية والعينة الضابطة.

#### كيفية اختيار العينة:

لقد قمنا باختيار العينة بشكل عشوائي وذلك لأنها أبسط طرق اختيار العينة ولأنها تعطي فرص متكافئة

وهي تتكون من:

المجموعة (أ): المجموعة الضابطة تحتوي (8) لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي.

المجموعة (ب): المجموعة التجريبية تحتوي (8) لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي.

#### 4. أدوات جمع البيانات والمعلومات:

##### الاختبارات:

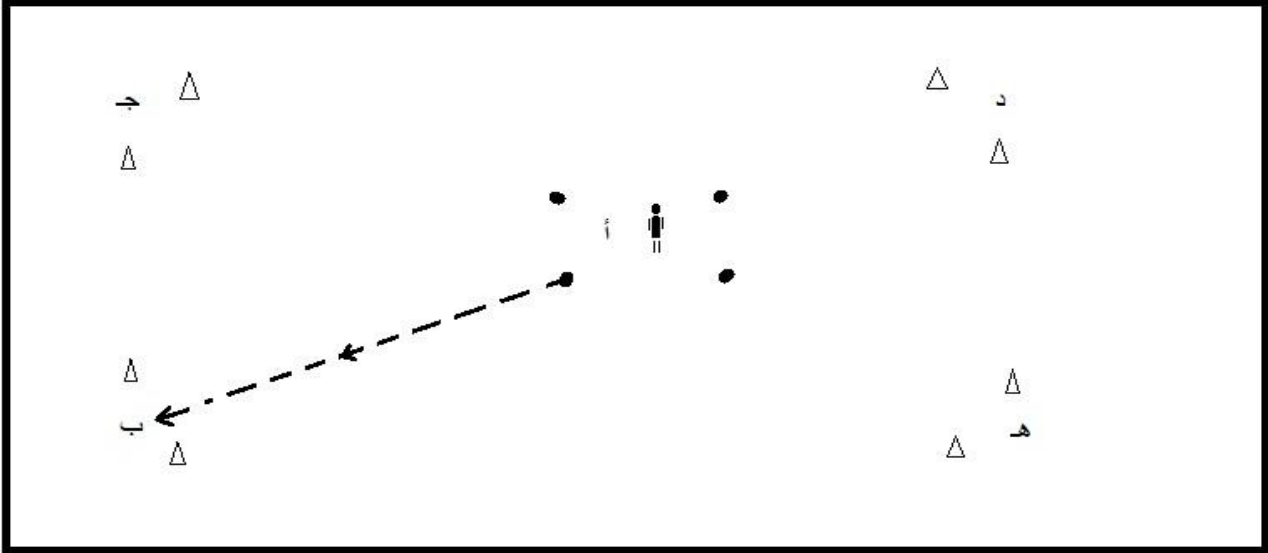
##### 1. اختبار دقة التمرير:

هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التمرير عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع.

طريقة أداء الاختبار:

من على بعد 15 متر حول نقطة أ تحدد أربعة أهداف (أ، ب، ج، د) اتساع كل هدف من 70-100 سم يوضع على بعد 2 متر من (أ) كرة تقابل كل مرمى، يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري اللاعب باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد. (حنفي محمود مختار، الاختبارات والقياسات للاعب كرة القدم، 1997، ص 322).



الشكل رقم (02): اختبار دقة التمرير

2. اختبار استقبال الكرة (باطن القدم):

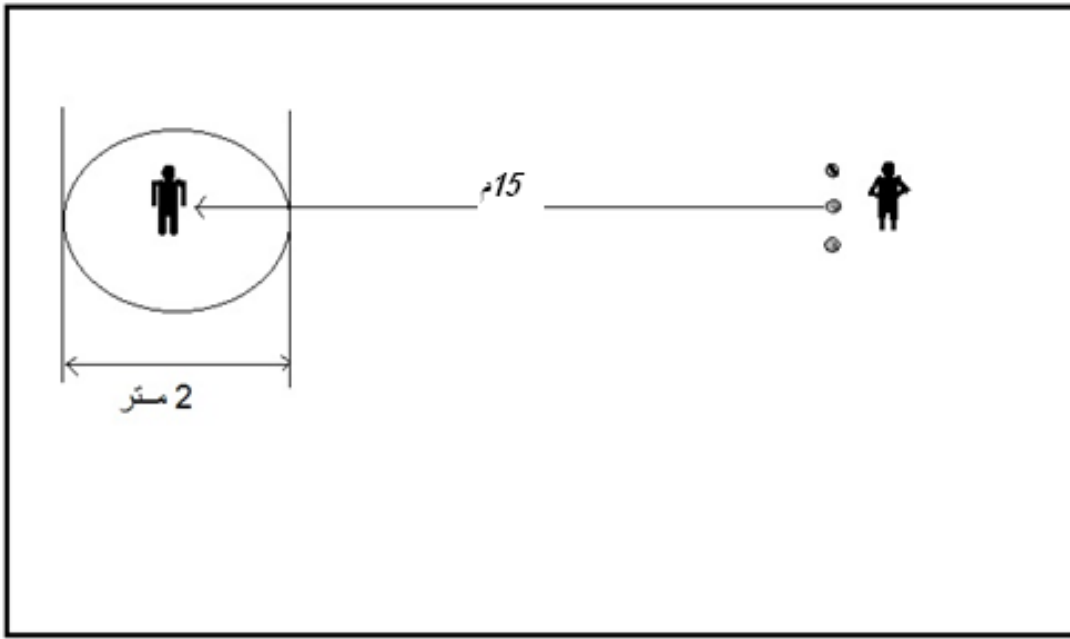
هدف الاختبار: يهدف هذا الاختبار إلى قياس مقدرة اللاعب في السيطرة على الكرة داخل مساحة محددة عند لاعبي كرة القدم للناشئين.

الأدوات المستعملة: كرات، أقماع، حبل.

طريقة أداء الاختبار:

- يقف اللاعب داخل دائرة قطرها 2 متر، يركل زميله الكرة ثلاث مرات الكرة (03) كرات أرضية إلى داخل الدائرة حيث يقوم اللاعب باستقبال الكرة دون أن تخرج عن حيز الدائرة.

- إذا لم تخرج الكرة عن حيز الدائرة عند استقبالها من طرف اللاعب تحسب له نقطة. (حنفي محمود المختار، الاختبارات والقياسات للاعب كرة القدم، 1997، ص 63)



الشكل

رقم (03): اختبار استقبال الكرة بباطن القدم.

الخصائص السيكومترية للأداة:

### 1. ثبات الأداة:

بعد إجراء الاختبارات التجريبية الإستطلاعية لقياس دقة التمرير و استقبال الكرة قمنا باستعمال الوسائل الإحصائية التالية المتوسط الحسابي, الانحراف المعياري, معامل الارتباط لسبيرمان و هذا لمعرفة مدى صدق و ثبات الاختبارات المستخدمة و الجدول التالي يوضح ذلك:

لقياس صلاحية الاختبارات قمنا بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة (اختبار - إعادة اختبار) حيث طبقت الاختبارات الأولى على عينة من اللاعبين تم اختيارهم بطريقة عشوائية عن طريق السحب من مجتمع الدراسة.

قمنا بتطبيق هذه الاختبارات على مجموعة من اللاعبين و بعد أسبوع من إجراء الاختبار الأول قمنا بتطبيق الاختبار على نفس اللاعبين و تحت نفس الشروط، ولمعالجة النتائج إحصائياً استخدمنا معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون، وهذا بعد إيجاد القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط (0.81) عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية ن-1.

استخلصنا نتائج درجة الثبات لكل اختبار كما هو موضح في جدول رقم (02) ويتبين لنا أن الاختبارات تتميز بدرجة ثبات عالية قريبة من الواحد، وكون القيمة المحسوبة لمعامل الثبات بيرسون أكبر من القيمة الجدولية أي مستوى الدلالة و درجة الحرية لكل اختبار تدل على ثباتها.

جدول رقم (04): يبين ثبات الاختبارات المستعملة في كرة القدم

الاختبارات	العينة	مستوى الدلالة	معامل الثبات بيرسون	القيمة الجدولية	الدلالة

دالة	0.81	0.990	0.05	6	اختبار التمرير
إحصائياً		0.937	0.05	6	اختبار الاستقبال

## 2. صدق الاداة:

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات، استخدمنا الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، باعتماد على النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) عند مستوى الدلالة 0.05 والدرجة الحرية ن-1.

تبين لنا أن جميع الاختبارات تتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون.

### جدول رقم (05) : يبين صدق الاختبارات المستعملة في كرة القدم

الاختبارات	العينة	مستوى الدلالة	معامل الصدق	القيمة الجدولية	الدلالة
اختبار التمرير	6	0.05	0.994	0.81	دالة
اختبار الاستقبال	6	0.05	0.968		إحصائياً

## 5. اجراءات التطبيق الميداني:

قام الباحث بالإجراءات الميدانية التالية:

### 1.5. الاختبارات القبليّة لعينة البحث:

- بعد إكمال التجربة الاستطلاعية وتوزيع المجموعات , قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة والتجريبية بتاريخ 02-02-2016. في يوم الثلاثاء على الساعة الثالثة مساءً. وقد أجريت جميع الإختبارات على أرضية الملعب البلدي الشهيد أحمد خلفة بالمسيلة
- وهيأت مستلزمات الاختبارات والأدوات وفريق العمل المساعد، وقام الباحث بشرح كيفية إجراء الاختبارات وعرض المحاولات وعددها والتأكد من استيعاب اللاعبين لشروط الاختبارات.
- وبعد ذلك أُطْلِعَ أفراد عينة البحث على النتائج التي حصلوا عليها من اجل حثهم على تحسين أدائهم، وكذلك تحديد نقاط الضعف والقوة.

### 2.5. البرنامج التدريبي المقترح:

- تم البدء فعلياً في البرنامج التدريبي المقترح بتاريخ 16-02-2016.
- واستمر هذا البرنامج على مدى 12 حصة وبواقع وحدتين تدريبيتين وتعليمية في الأسبوع لكل من البرنامج المهاري وبرنامج التصور العقلي، في أيام (الثلاثاء، الخميس).

### 1.2.5. البرنامج التدريبي المهاري:

-اعتمد الباحث على البرنامج التدريبي المهاري الذي أعده مدرب الفريق.  
- ولا بد من الإشارة إلى أن المجموعتين التجريبية والضابطة قد أخذت نفس المنهج المهاري، ومن أجل تحقيق نفس الظروف التعليمية والتدريبية في وحدات التعليم المهاري، فإن كلا المجموعتين كانت تتدرب سوية.  
-علما أن عدد الوحدات التعليمية المهارية هو (12) وحدة تعليمية موزعة على مهارتين وهما: (التمرير، الاستقبال بباطن القدم)

وأن زمن الوحدة التدريبية (من 70 إلى 90) دقيقة مقسمة كآتي:

أ- القسم الاعدادي: (20) دقيقة (الإحماء العام والخاص وتنظيم العمل)

ب- القسم الرئيسي: (45) دقيقة

(5) دقيقة (مراجعة سريعة للمهارة السابقة)

(10) دقيقة (الشرح والعرض)

(30) دقيقة (تحسين، ممارسة، تصحيح الأخطاء)

ج- القسم الختامي: (10) دقيقة (التهدئة والاسترخاء والمناقشة)

وقد اشتمل البرنامج التدريبي المهاري على:

1- تمارين لتعليم وتحسين مهارة التمرير.

2- تمارين لتعليم وتحسين مهارة الاستقبال.

### 2.2.5 البرنامج التدريبي لتمارين التصور العقلي المقترحة:

قام الباحث بإعداد منهج للتدريب على التصور العقلي. انظر ملحق (01)، يريد الباحث من خلاله تنمية التصور العقلي لدى اللاعبين المبتدئين، وذلك من خلال مراحل ثلاث متدرجة وهي: الوعي بالحواس، وضوح الصورة، التحكم في الصورة.

#### أ- المرحلة الأولى - تنمية الوعي بالحواس:

يحدث في الكثير من الأحيان بالرغم من الأداء الآلي للمهارات فان اللاعب لا يكون لديه وعي ببعض عناصر الأداء الهامة لتلك المهارات، لذلك فان الخطوة الأولى والهامة لتنمية مهارات التصور العقلي للاعبين تتطلب مساعدتهم على أن يصبحوا أكثر وعياً لجميع الحواس أثناء أدائهم الرياضي... يحتاج اللاعبون أن يعطوا اهتماماً لحركات أجسامهم، التوقيت، انسيابية الحركة، حواسهم المختلفة، البصر، اللمس، السمع، الحس الحركي... الخ.

وهناك مجموعة من التمارين التي تساعد على تنمية الوعي بالحواس (الادراكات الذاتية)، حيث من الأهمية أن يكون لدى اللاعب القدرة على رؤية ذاته من خلال التصور العقلي. فالتركيز يبدأ من خلال الحواس. وكلما استطاع استعمال حواس أكثر، كانت فرصته أفضل في تكوين الصورة العقلية الواضحة لخبراته.

#### ب - المرحلة الثانية - تنمية الوضوح للصورة:

الخطوة الثانية لمنهج تدريب التصور العقلي تتم بتنمية وضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات تشمل الحواس الهامة، مع مراعاة أن وضوح ونقاء وواقعية الصورة لا تعتمد على التصور البصري فقط للصورة، وإنما تنمية الوضوح تشتمل على كل الحواس.

ومن الضروري أن تكون الصورة قريبة من الأداء الحقيقي، لذلك من الأهمية عند استحضار الصورة إعطاء اهتمام للتفاصيل مثل (الأدوات، أرضية الملعب، الإضاءة، درجة الحرارة، الجمهور، الانفعالات والأفكار المرتبطة بالأداء). وقد رأى الباحث بأن هناك صعوبة في التوصل إلى صورة واضحة نقية لدى اللاعبين المبتدئين، لذلك وضع تمرينات استحضرت من خلالها اللاعبين صورة لأشياء مألوفة لدى الناشئين مثل الأثاث الخاص بالبيت والمدرسة، ثم بعد ذلك استحضرت صورة للملعب ثم تصور أدق التفاصيل.

### ج-المرحلة الثالثة - تنمية التحكم في الصورة:

الخطوة الثالثة لمنهج تدريب التصور العقلي هي مساعدة اللاعب على تنمية القدرة على التحكم الإرادي للتصور العقلي، و لا يشترط أن يكون لدى اللاعب المقدرة على إحضار الصورة متميزة بالوضوح والنقاء، ولكن المهم أن يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده. وإلا فما قيمة أن يستحضر صورة واضحة تتضمن نفس الخطأ، لذا فانه من المهم أن تكون الصورة واضحة وصحيحة وهذا ما يطلق عليه التحكم في الصورة. (أسامة كامل راتب، 2000، ص223-224).



### شكل رقم (04) يوضح مراحل منهج تدريب التصور العقلي

و لا بد من الإشارة إلى أن منهج التصور العقلي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط. فقبل البدء بالوحدة التدريبية المهارية تقوم المجموعة التجريبية بتنفيذ منهج تدريب التصور العقلي. وكانت مدة الوحدة لتدريب التصور العقلي (20) دقيقة. أي أن المجموع الكلي كان (240) دقيقة.

### 3.5. الاختبارات البعدية:

- بعد إكمال الوحدات التعليمية المهارية والتصورية، أجريت الاختبارات البعدية، وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة.

- أُجري الاختبار البعدي للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة والتجريبية بتاريخ 31-03-2016. من يوم الخميس وفي الساعة الخامسة عصرا.

### 6. حدود الدراسة:

#### 1.6. المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة الميدانية في الملعب البلدي الشهيد أحمد خلفة بالمسيلة.

#### 2.6. المجال الزمني:

- تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:

- الاختبار القبلي: 05-01-2016.

- الاختبار البعدي: 12-01-2016.

- أما الاختبارات للعينة الأصلية (الضابطة و التجريبية):

- الاختبار القبلي: 02-02-2016.

- الاختبار البعدي: 31-03-2016.

- و قد تم الشروع في إدماج الوحدات التدريبية مع المجموعة التجريبية ابتداء من 16-02-2016.

### 7. الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث في حساباته الإحصائية:

برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS 18 حيث استخدم فيه:

❖ المتوسط الحسابي

❖ الانحراف المعياري

❖ T test لعينتين مرتبطتين

❖ T test لعينتين غير مرتبطتين

❖ معامل الارتباط

# الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

1. تحليل وتفسير نتائج الدراسة :

2.1. تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير:

2.1-أ- تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير في المجموعة الضابطة:

جدول رقم(06): يبين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التمرير.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
2	0.75	0.68	1.89	غير دالة
2.12	1.06			
				الاختبار القبلي
				الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم(06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر ب 2 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.75 نقطة، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 2.12 نقطة، وانحراف معياري يقدر ب 1.06 نقطة، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة. في حين سجلنا قيمة 0.68 ل ( ت ) بالمحسوبة في اختبار " ت إستودنت " التي لا تفوق (ت) الجدولية والتي تقدر ب 1.89، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

2.1-ب- تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير في المجموعة التجريبية:

جدول رقم(07): يبين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار التمرير

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
1.5	0.86	10.69	1.89	عند 0.05
2.87	0.62			دالة احصائيا
				الاختبار القبلي
				الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم(07)، نلاحظ أن المجموعة حصلت على متوسط حسابي في الاختبار القبلي مقدر ب1.5 نقطة، وانحراف معياري يقدر ب0.86 نقطة، أما الاختبار البعدي فقد حصلت المجموعة على متوسط حسابي يقدر ب2.87 نقطة، وانحراف معياري يقدر ب0.62 نقطة، أما في اختبار " ت " استندنت فقد سجلنا نتيجة 10.69 لقيمة

"ت" المحسوبة والتي تفوق قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.89 وبالتالي فالمجموعة حققت نتائجها فربما معنوية دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي وعليه نقول أن المجموعة حققت تحسنا دالا في نتائجها وأثبتت القدرة على أداء الاختبار.

1.2-ت- تحليل وتفسير نتائج اختبار دقة التمرير في الاختبار البعدي للمجموعتين:

جدول رقم (08) يوضح النتائج البعدية لاختبار دقة التمرير لكلا المجموعتين.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	ت الجدولة	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.05	2.14	2.26	1.06	2.12	المجموعة الضابطة
				0.62	2.87	المجموعة التجريبية

تحليل نتائج المجموعتين:

الاختبارات البعدية:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه في المجموعة التجريبية، وهذا بفارق 0.75 نقطة كفارق بين المجموعتين كذلك نلاحظ أن المجموعة التجريبية أكثر تجانس في النتائج عن المجموعة الضابطة وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم (06) بينما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (2.26) في اختبار "ت" إستودنت وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية المقدرة بـ 2.14 وعليه فهناك فروق معنوية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية

3.1. تحليل وتفسير نتائج اختبار استقبال الكرة بباطن القدم :

1.3-أ- تحليل وتفسير نتائج اختبار استقبال الكرة بباطن القدم في المجموعة الضابطة :

جدول رقم (09): يبين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار استقبال الكرة.

الدالة الإحصائية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
عند 0.05					
غير دالة	1.89	0.52	0.96	1.25	الاختبار القبلي
			0.50	1.37	الاختبار البعدي

من خلال نتائج الجدول رقم(09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يقدر بـ 1.25 نقطة، أما الانحراف المعياري فهو يساوي 0.96 نقطة، كما حققت المجموعة في الاختبار البعدي متوسطا حسابيا يساوي 1.37 نقطة وانحراف معياري يقدر بـ 0.50 نقطة، هذا ما يدل على تقارب وتجانس نتائج عناصر المجموعة. في حين سجلنا قيمة 0.52 ل (ت) بالمحسوبة في اختبار "ت إستودنت" التي لا تفوق (ت) الجدولية والتي تقدر بـ 1.89، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي رغم وجود فرق طفيف بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي.

### 1.3-ب- تحليل وتفسير نتائج اختبار استقبال الكرة بباطن القدم في المجموعة التجريبية:

جدول رقم(10): يبين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لاختبار استقبال الكرة.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة الإحصائية عند 0.05
1.37	0.70	5	1.89	دالة إحصائية
2.5	0.50			

من خلال نتائج الجدول رقم(10) نلاحظ أن المجموعة حققت متوسطا حسابيا مقدرا بـ 1.37 نقطة، وانحراف معياري يساوي 0.70 نقطة، أم في الاختبار البعدي فقد حققت متوسط حسابي مقدر بـ 2.5 نقطة، وانحراف معياري يساوي 0.50 نقطة.

كما سجلنا في اختبار "ت" إستودنت نتيجة 5 نقطة لقيمة "ت" المحسوبة والتي تفوق الجدولية التي تساوي 1.89 وبالتالي فالمجموعة أحدثت نتائجها فروقا معنوية دالة بين الاختبار القبلي والبعدي وعليه المجموعة أثبتت قدرتها على أداء الاختبار وذلك بإحراز فروق معنوية دالة في نتائج الاختبارين.

### 1.3-ت- تحليل وتفسير نتائج اختبار استقبال الكرة بباطن القدم في الاختبار البعدي لكلا المجموعتين:

جدول رقم(11): يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة الإحصائية
1.37	0.50	5.60	2.14	0.05 دالة إحصائية
2.50	0.50			

من خلال الجدول رقم(11) نلاحظ أن الفرق كبير بين المتوسط الحسابي لكلا المجموعتين حيث كان يساوي (1.13) رغم أن المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة أقل منه عن المجموعة التجريبية. كذلك نلاحظ أن كلا المجموعتين متجانستين وهذا ما توضحه نتيجة الانحراف المعياري الموضحة في الجدول رقم(11).

بينما نجد "ت" الجدولية **2.14** اقل من "ت" المحسوبة والتي تساوي **(5.60)** وعليه فنتائج المجموعتين ابدت فروق معنوية بينها، إذن فالمجموعتين كذلك في هذا الاختبار تعتبران قد أظهرتا اختلافًا بين نتائجها .

## 2. مناقشة نتائج الدراسة:

- من خلال بحثنا هذا والذي يتطرق الى أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تمارينات التصور الذهني لتحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 16 سنة.
- ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد إجراء الاختبارات التقنية والتي شملت (اختبار دقة التمرير، اختبار استقبال الكرة بباطن القدم) ، والمستعملة مع المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي سجلت في الجداول (05-10)، سنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء ما قد تطرق إليه الأخصائيون والباحثون في هذا المجال، وكذا التحليل الإحصائي للنتائج في محاولة لإبراز العوامل الرئيسية التي دخلت في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.
- فالنتائج التي حققتها المجموعة الضابطة في الاختبار (دقة التمرير)، لم تحدث فروق معنوية دالة بحيث كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، وهذا ما يبين عدم قدرة عناصرها على أداء الاختبار، إذ حصلت المجموعة على نتيجة **2** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي لدقة التمرير ونتيجة **2.12** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وهذا دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية، (**1.89 أكبر 0.68**).
- أما المجموعة التجريبية فأحدثت نتائجها فروق دالة في اختبار دقة التمرير، بحيث حصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي لدقة التمرير على متوسط حسابي يساوي **1.50** نقطة و في الاختبار البعدي على نتيجة **2.87** نقطة، كما أحدثت "ت" المحسوبة فروقا معنوية على "ت" الجدولية (**10.69 أكبر 1.89**).
- وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكس ذلك للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التمرير يفتح لنا المجال للقول بأن استخدام تمارينات التصور الذهني المقترحة لتنمية وتحسين هذا الاختبار أبدت تحسنا ملحوظا.
- ونفس الأمر يحدث في اختبار استقبال الكرة بباطن القدم، حيث كانت المجموعة الضابطة قد حصلت على نتيجة **1.25** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي و نتيجة **1.37** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي وهذا دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (**0.52 أقل 1.89**).
- بينما حصلت المجموعة التجريبية في هذا الاختبار على نتيجة **1.37** نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي و نتيجة **2.5** كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (**5 أكبر 1.89**).
- وبالتالي فإن استخدام تمارينات التصور الذهني المقترحة و المطبقة على المجموعة التجريبية أبدت تحسن معنوي دال على عكس المجموعة الضابطة.
- لقد بنيت فرضيات هذا البحث على أساس ستة فرضيات، حيث أن الفرضية الأولى مبنية على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمهارة التمرير بباطن القدم للمجموعة الضابطة، أما الفرضية الثانية فقد

بنيت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لمهارة التمرير بباطن القدم للمجموعة التجريبية لصالح ، كما أن الفرضية الثالثة تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي لمهارة التمرير بباطن القدم بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية ، أما الفرضية الرابعة فهي مبنية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم للمجموعة الضابطة أما الفرضية الخامسة فقد بنيت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم للمجموعة التجريبية ، كما أن الفرضية السادسة تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

- من خلال عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومن خلال الخلاصات المحصل عليها خرجنا بنتيجة عامة خاصة بالدراسة الميدانية التي قمنا بها و التي أكدت لنا صحة ما افترضناه.

**الفرضية الأولى:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم للمجموعة الضابطة .

**الفرضية الثانية:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

**الفرضية الثالثة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمهارة دقة التمرير بباطن القدم بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

**الفرضية الرابعة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم للمجموعة الضابطة .

**الفرضية الخامسة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

**الفرضية السادسة:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمهارة الاستقبال بباطن القدم بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

- اظهرت نتائج الدراسة التي تحصلنا عليها ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي يساعد لاعبي كرة القدم على تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم (صنف أقل من 16 سنة) وهذا ما أكدته الدراسات النظرية " يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال استخدام أو تطوير المهارات الحركية باستعادة التصور الذهني اليومي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة الخبرات السابقة " . (محمد العربي شمعون، 1996، ص52) ، اما الدكتور محمد حسن علاوي فيرى أنه: "يصبح التصور الذهني ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك" . (محمد حسن علاوي، 1994، ص263) ، كما ان معظم وجل الدراسات التي تم التطرق اليها والإشارة اليها في الخلفية النظرية دعمت النتائج التي تحصلنا عليها خاصة مع فئة الأصغر التي اثبتت قدرتها على إحداث فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي تدرت وفقا للبرنامج التدريبي المقترح، ومن بين هذه الدراسات

نذكر دراسة كل من محمد مطر عراك 2003 ، يوسف لازم كماش 2001 ، التي تشير الى أن لمنهج التدريب على التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصورية للمبتدئين.

- كما أن الشيء الذي يجعلنا نصب الاهتمام على عامل الزمن الذي يعد أحد العوامل الأساسية للحصول على النتائج المراد الوصول إليها، فبحكم المدة التي دامت شهر ونصف مع المجموعة التجريبية ، يمكن القول بأن النتائج المحصل عليها تبقى مرضية إلى حد ما، وإذا أردنا أن تكون النتائج أحسن فيجب تخصيص مواسم متواصلة من العمل بحكم أننا نتعامل مع فئة أثبتت أنها أحسن مرحلة لتحسين وتطوير مهارة التمرير والاستقبال وهي فئة الأصاغر الأقل من 16 سنة ويجب ان يكون التحسين المهاري في مرحلة الأصاغر لأن في هذه المرحلة تحدث تغيرات في أجهزة الجسم المختلفة وهذه التغيرات تتوافق مع نمو الجسم وترتبط فيما بينها بصفة متكاملة، فالمراهق أو لاعب الأصاغر في هذه المرحلة من العمر (صنف أقل من 16 سنة) " يظهر المراهق طاقة كبيرة وسرعة في النشاط الحركي تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض المهارات الحركية" (سيد محمود الطواب، 1995، ص385).

- ومن خلال النتائج المحصل عليها تبين أن هناك تحسن ملحوظ في أداء مهارتي التمرير والاستقبال لدى عناصر المجموعة التجريبية بدليل أن النتائج كانت ايجابية لدى هذه الأخيرة، وهذا عكس المجموعة الضابطة هذا ما يدل على أن استخدام تمرينات التصور العقلي حديثة وناجحة وفعالة في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم.

وفي الأخير خلصنا إلى أن النتائج المحصل عليها يمكن اعتبارها مرضية إلى حد ما، وهذا ما يفتح المجال لدراسات أشمل وأوسع أين يمكن أن نتطرق إلى كل العوامل التي قد تساهم في تنمية وتحسين الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

# الفصل الخامس

استنتاجات و اقتراحات

## 1. استنتاجات:

- في ضوء الفرضيات وما توصلت اليه هذه الدراسة فقد استنتج الباحث ما يلي:
- إن التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري عمل على تحسين أداء أفراد المجموعة التجريبية لمهاري التمرير والاستقبال بباطن القدم الداخلي.
- إن البرنامج التدريبي المهاري من دون التصور العقلي أدى الى تحسن غير دال معنويًا عند أفراد المجموعة الضابطة.
- هناك تحسن في مهاري التمرير والاستقبال بباطن القدم عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- إن التصور العقلي له أهمية بالغة في تعليم وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.

## 2. اقتراحات:

- على ضوء دراستنا وتحليلنا واستنتاجاتنا من خلال مراحل البحث أثبتنا ان استخدام ترمينات التصور العقلي ينعكس ايجابا على تحسين المهارات الأساسية في كرة القدم ومن كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات و من بينها:
- اعتماد البرنامج التدريبي المقترح باستخدام ترمينات التصور العقلي كوسيلة لتحسين المهارات المختلفة في كرة القدم.
- استخدام التصور العقلي كأحد أساليب التدريب العقلي في العملية التعليمية والتدريبية.
- اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة.
- ينبغي على المدرب ان يتلقى تكوينًا نظريًا في ميدان علم النفس الرياضي اذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص علم النفس الرياضي ومختلف مهاراته وخاصة مهارة التصور العقلي.
- يجب إدراج الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام والمتكامل للرياضيين وتطبيقه بكل صرامة على المدربين القصير والطويل.
- ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين من المهارات النفسية على الأقل يطبقهما خلال برنامجه السنوي.
- إقامة تربية وطنية ودولية للمدربين قصد كسب خبرات ومعارف جديدة والاستفادة من طرق التدريب النفسي الحديث ومواكبة التطور الرياضي العلمي.
- الاهتمام بالجانب الذهني عند الناشئين و مراعاته كونه الجانب المهم في الشق التعليمي من التدريب الرياضي بالإضافة إلى الجوانب الأخرى .

## خاتمة:

التقدم الذي عرفته كرة القدم الحديثة راجع بالأساس إلى إعداد و تطوير المدرب واللاعب، و لا يتسنى هذا إلا من خلال توفير و بناء البرامج التدريبية بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث ، و يكون فيها المدرب هو الحجر الأساس في نجاح العملية التدريبية فهو الذي يوصل العلم و المعرفة إلى اللاعبين من خلال البرنامج، و عليه وحب أن يساير التطور الهائل و التقدم العلمي الكبير الذي وصلت إليه اللعبة من طرف التدريب و إعداد اللاعبين و الذي أشاد إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم.

فالبرامج التدريبية المقننة والمبنية على أسس سليمة تحترم القوانين ونظريات التدريب الرياضي الحديث هي الكفيلة الوحيدة بوصول اللاعب خاصة الناشئين إلى المستوى العالي، و من هنا تطرح فكرة و أهمية إعداد البرامج التدريبية حتى نستطيع الوقوف على نقاط القوة والضعف فيها وبالتالي نضمن الاستمرارية في العمل أو تعديله.

ولقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين للوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي الاعتماد على تجاربهم الميدانية و خبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي المرموق في المجال الرياضي عامة و كرة القدم خاصة ما لم يتم التخطيط الرياضي المبني على أسس علمية متينة في مجال التدريب الرياضي الحديث

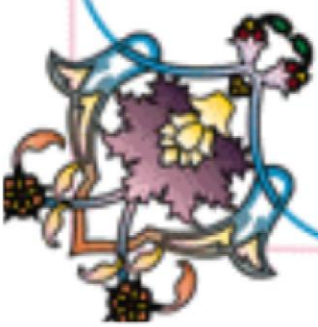
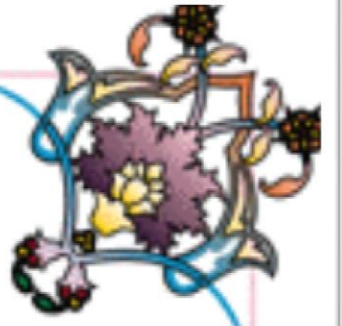
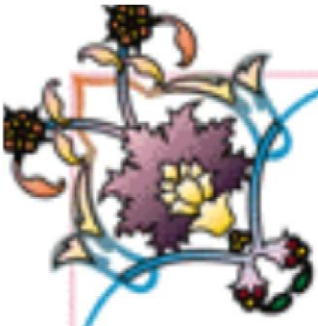
ومن هذا المنطلق جاء موضوع بحثنا الذي يهدف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تمرينات التصور العقلي لتحسين بعض المهارات (تمرير، إستقبال) لدى لاعبي كرة القدم " صنف اقل من 16 سنة " وإيجاد الحلول لها من خلال :

الخروج بصياغة نموذج برنامج تدريبي مقترح يسمح بتعليم وتحسين الفعالية التقنية للمهارات الأساسية للاعب كرة القدم في مختلف مدارس التكوين لكرة القدم الجزائرية.

لقد حاولت مقارنتي الوقوف على طبيعة مكونات البرامج التدريبية والكيفية الصحيحة في بنائها وتقييمها تقويميا علميا موضوعيا مراعيًا الأسس والمبادئ العلمية مثل تحديد الهدف من كل حصة ، مدى مناسبة الحصص لهذه الفئة و زمن الحصة وتكرار التمرين إلى غير ذلك...

يبقى أن نشير إلى بعض الملاحظات الهامة والتي أسفرت عنها هذه الدراسة المتواضعة دون أن استعرض ملاحظات كثيرة تم الإشارة إليها في مناقشة وتحليل النتائج تجنباً للتكرار لاعتقادي بضرورة الوصول في البحث إلى إعداد برنامج تدريبي مقترح حيث أصبحت البرامج التدريبية الوسيلة الفعالة في تأسيس وإعداد النشء ورفع مستواهم مهارياً وذهنياً لأن الاستثمار على مستوى المؤسسات الرياضية المنظمة ينطلق من خلال الفئات الشبانية التي تعتبر خزاناً لفريق الأكاير، وبالتالي وحب العناية بها قصد الاستفادة منها مستقبلا.

# قائمة المراجع



4. قائمة المصادر والمراجع

(أ)-المصادر:

• القرآن الكريم :

1- سورة البقرة 152.

2- سورة النمل 19.

• الحديث النبوي الشريف.

(ب)-المراجع باللغة العربية:

1- إبراهيم شعلان؛ محمد عفيفي: كرة القدم للناشئين؛ مركز الكتاب للنشر ط1؛ القاهرة مصر 2001.

2- إبراهيم كاظم العضماوي: معالم من سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب، دار الشؤون والثقافة العامة، بغداد، العراق، 1997.

3- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي) ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.

4- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة ، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000. الإسكندرية؛ مصر 2010.

5- أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.

6- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، مكتبة الإشعاع الفنية، ط 4 ، الإسكندرية، مصر، 2002.

7- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم؛ مكتبة الإشعاع؛ ط7؛ الإسكندرية مصر 2007.

8- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم (النظرية و التطبيق)؛ مكتبة الإشعاع ط8، الإسكندرية، مصر، 2002.

9- حسن السيد أبو عبده: الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم، مكتبة الإشعاع، الفنية، ط6، الإسكندرية، مصر، 2002.

10- حنفي محمود مختار: الاختبارات والقياسات للاعبى كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 1997.

11- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 1996.

12- حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1990.

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

14- خليل محمد عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف، دار المعارف ، ط1 ، مصر ، 1971

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

16- سيد محمود الطواب: النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته، دار المعرفة ، مصر ، ط1، 1995

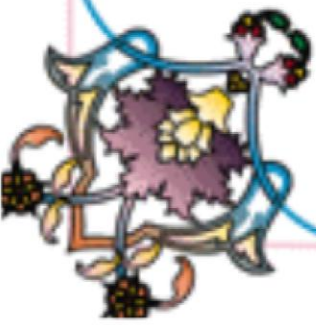
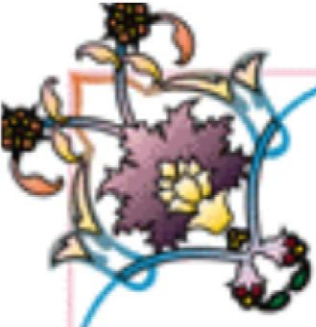
- 17- عبد الرحمن العيساوي: علم النفس النمو دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر، 1995.
  - 18- عبد الستار عبد الصمد: فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن، 2000.
  - 19- عبد القادر حليمي: مدخل الإحصاء؛ ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
  - 20- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
  - 21- محمد حسن علاوي: علم التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، الاسكندرية، مصر، 2002.
  - 22- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي؛ دار المعارف؛ القاهرة؛ مصر؛ 1994.
  - 23- محمد صدقي نور الدين: المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، المكتب الجامعي الحديث، لإسكندرية، مصر 2004.
  - 24- محمد مصطفى زيدان :علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر . 1995 .
  - 25- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ مصر؛ 2001.
  - 26- مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة، مصر؛ 1994.
  - 27- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية؛ مركز الكتاب للنشر؛ جامعة حلوان؛ مصر؛ 2002.
  - 28- مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة قدم؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة؛ مصر؛ 1999. 252
  - 29- ملك مغول سليمان: علم النفس الطفولة و المراهقة؛ جامعة دمشق ط2؛ 1985.
  - 30- مهند حسين البشتاوي: أحمد إبراهيم خوجا: مبادئ التدريب الرياضي؛ دار وائل للنشر ط1 الإسكندرية؛ مصر 2002.
  - 31- مهند حسين البشتاوي؛ أحمد إبراهيم خوجا: مبادئ التدريب الرياضي؛ دار وائل للنشر، جامعة القدس 2005.
  - 32- موفق اسعد محمود: التعليم و المهارات الأساسية في كرة القدم؛ دار دجلة؛ عمان؛ الأردن 2011.
  - 33- نزار مجيد الطالب و محمد السمراي: مبادئ الإحصاء و الاختبارات البدنية و الرياضية؛ دار الكتاب للطباعة و النشر؛ جامعة الموصل؛ بغداد؛ العراق؛ 1980.
  - 34- يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، مطابع الايوني، السعودية، 1990.
- (ج) - المراجع باللغة الاجنبية :
- Bernard Turpin: préparation et entrainement du foot balleur , édition 1-  
amphore, paris, 1990.
- (د) - قائمة الأطروحات و الرسائل العلمية :
- 1- شتيوي عبدالمالك ، أثر برنامج تدريبي مقترح مبني بأسلوب التدريب الذهني والبدني لتطوير الضربات الثابتة وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، 2013 ، جامعة الجزائر 3
  - 2- مسالتي لخضر، توظيف برنامج تدريبي مقترح للتحضير البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة وأثرهما على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم ،أطروحة دكتوراه ، 2013 ، جامعة الجزائر.

- 3- بوخراز رضوان ، التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين ، أطروحة دكتوراه ، 2008 ، جامعة الجزائر.
- 4- محمد مطر عراق ، أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، أطروحة الدكتوراه ، 2003 ، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، العراق.
- 5- يوسف لازم كماش ، تأثير إستراتيجية مقترحة للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، 2001، جامعة بابل كلية التربية الرياضية، العراق.
- 6- إسلام محمد قذري عباس ، أثر التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية 14-16 سنة، أطروحة ماجستير ، 2005 ، الجامعة الأردنية .

هـ- القواميس:

- 1- قاموس المعاني متعدد اللغات والمجالات .
- 2- معجم المعاني الجامع - معجم عربي عربي .
- 3- معجم المنجد في اللغة والأعلام .

# الملاحق



**5- الملاحق:**

ملحق رقم (1)

**البرنامج التدريبي المقترح (برنامج التصور العقلي)**

**الحصة رقم (01)**

<p><b>الهدف:</b> توضيح أهمية التصور العقلي ، تعليم الاسترخاء ، تصور مهارة التمرير</p>		<p><b>الصف:</b> أقل من 16 سنة <b>النشاط:</b> كرة القدم</p>	
<p><b>مكان العمل:</b> الملعب البلدي أحمد خليفة بالمسيلة <b>مدة الانجاز:</b> 20د</p>			
الزمن	التوجيهات	التمارين	المرحلة
09د	<p>التأكيد على التنفس مع الإيعاز من قبل المدرب من اجل الوصول إلى أليه ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه اللاعبين إلى نقطة محددة داخل الغرفة تكون أمامهم والاستمرار بعملية التنفس</p>	<p>شرح تفصيلي عن أهمية التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية ومعنى الاسترخاء يطلب من اللاعبين الجلوس الطويل ، الذراعين بجانب الجسم ، راحة اليد للأعلى والرجلين متقاربتين البدء بتعليم عملية التنفس بحيث يكون ( الشهيق ) عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وان يأخذ ( الشهيق ) وإخراج (الزفير).</p>	<p><b>المرحلة التحضيرية</b></p>
10د	<p>أهمية اقتناع اللاعبين بجدوى هذا النوع من التدريب جذب انتباه اللاعبين إلى طبيعة وأغراض تدريب التصور العقلي الجلوس بوضع مريح ويفضل الجلوس الطويل وعدم الاستلقاء على الظهر لأنه يقود اللاعبين للنوم الإيعازات تكون بصوت هادئ وبفواصل مراعاة المسافات المثالية بين اللاعبين يطلب من اللاعبين إغماض العينين محاولة تصور المهارة كاملة وبالسرعة الاعتيادية (4-5) مرات</p>	<p>البدء بتعليم الاسترخاء خذ شهيقا عميقا متبوعا بزفير طويل بطيء ضعف التنفس من خلال الأفكار ( استرخ ) ودع جسمك في حالة استرخاء كرر ذلك عدة مرات متتابة راحة الآن حاول أن تتصور مهارة التمرير بباطن القدم الداخلي. تصور مرجحة القدم المنفذة الى الخلف. تصور القدم المنفذة ترتفع عن سطح الارض بمسافة من 05 الى 07 سم لحظة أداءها للتمرير. الإحساس بأصابع القدم المنفذة ممدودة وبدون شد أو توتر. التركيز على أنتقعر القدم المنفذة هو الذي يلامس الكرة فقط. الإحساس بمرونة مفاصل القدم المنفذة. تصور ثني قدم الارتكاز من مفصل الركبة وهي موازية للكرة في اللحظة التي تمرر فيها الكرة . التركيز على مرجحة اليدين ووضعية الرأس أثناء التمرير</p>	<p><b>المرحلة الرئيسية</b></p>
01د		<p>يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى - فتح العينين ثم النهوض</p>	<p><b>المرحلة الختامية</b></p>

الحصة رقم (02)

المرحلة التحضيرية		المرحلة الرئيسية	المرحلة الختامية
الزمن	التوجيهات	التمارين	المرحلة الختامية
04د	بعد الوصول إلى آلية التنفس ، يتم الانتقال إلى بقية أجزاء الجسم	شرح عام عن أهمية التصور العقلي في اكتساب المهارة بكرة القدم يطلب من اللاعبين الجلوس طويلاً - إغماض العينين ابدأ بعملية تنظيم التنفس من (4-5) مرات على أن يكون التنفس بعد كل زفير يصبح الجسم أكثر استرخاء ... هادئ ... ثقيل	يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين فتح العينين ثم النهوض
15د	الجلوس بشكل مريح التأكيد على تجزئة المهارة إلى مراحل ثم ملاحظة الحواس المتعددة المرتبطة بكل مرحلة : السمع، الرؤية، اللمس، الشم، الإيقاع، التوقيت .. الخ التخلص من كل ما قد يعوق الإحساس بالاسترخاء في بعض مناطق الجسم مثل الساعات، الأحزمة والأحذية من الأهمية أن يكون لدى اللاعب المقدرة على رؤية ذاته من خلال التصور العقلي فان التركيز يبدأ من خلال الحواس تكرار تصور مهارة التمرير عدة مرات	الآن تخيل انك تذهب إلى مكان خاص جدا. تذهب إليه عندما تود الراحة والأمان في هذا المكان الشمس ساطعة والسماء زرقاء أنت في حالة استرخاء كاملة تستمتع بالدفء و السكون راحة اشعر بالدفء راحة خذ شهيق عميق وبطيء بحيث يمتلئ الصدر بالهواء ويتم ذلك خلال (4) ثانية إخراج الزفير بالتدرج وليس دفعه واحدة مع الإحساس بخروج الزفير بسهولة خلال (4) ثانية مع التفكير في عقلك استرخاء... استرخاء.. استرخاء راحة البدء بتمارين تنمية الحواس من خلال تجزئة مهارة التمرير بباطن القدم الداخلي. تصور الوقوف منتظرا تمرير الكرة حيث تكون رجل الارتكاز متقدمة على الرجل الأخرى. تصور أن الكرة موازية لقدم الارتكاز وهي في نفس اتجاه التمرير مع انشاء بسيط في مفصل الركبة. تصور مرجحة القدم المنفذة إلى الخلف في ارتفاع مناسب. تصور كيفية اعادة مرجحة القدم المنفذة الى الامام التمرير الكرة بباطن القدم الداخلي. التركيز عن ملامسة تقعر باطن القدم الداخلي للكرة فقط . تصور حركة الذراعين مع انشاء بسيط للجدع الى الاسفل وبعدها تمرير الكرة	المرحلة الختامية
01د			

مكان العمل: الملعب البلدي أحمد خليفة بالمسيلة  
مدة الانجاز: 20د

الصف: أقل من 16 سنة  
النشاط: كرة القدم

الهدف: التدريب على تنمية الوعي بالحواس ، التدريب على تنظيم التنفس والاسترخاء تصور مهارة التمرير بباطن القدم

الحصة رقم (03)

المرحلة التحضيرية		المرحلة الرئيسية	المرحلة الختامية
<p>الهدف: التدريب على التصور البصري، تصور مهارة الاستقبال بباطن القدم.</p>			
<p>الصف: أقل من 16 سنة النشاط: كرة القدم</p>			
<p>مكان العمل: الملعب البلدي أحمد خلفه بالمسيلة مدة الانجاز: 20د</p>			
الزمن	التوجيهات	التمارين	المرحلة
04د	<p>التأكيد على التنفس مع الإيعاز من قبل المدرب من اجل الوصول إلى أليه ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه اللاعبين إلى نقطة محددة داخل الغرفة تكون أمامهم والاستمرار بعملية التنفس</p>	<p>الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام غلق العينين تصور مهارة استقبال الكرة بباطن القدم الداخلي بشكل مجزأ</p>	المرحلة التحضيرية
15د	<p>الجلوس بشكل مريح التعليمات بشكل بطيء وهادئ التأكيد على ضرورة تصور المهارة بشكل مجزأ ملاحظة الفروق الفردية بين اللاعبين تصور أداء المهارات بشكل كامل غير مجزأ (4-5) مرات تكرار تصور مهارة الاستقبال عدة مرات</p>	<p>الشعور بتقعر باطن القدم يلامس الكرة ، تصور القدم المستقبلية للكرة فقط ثم تحريك مفصل الفخذ والفخذ وتصور امتصاص الكرة من باطن القدم والى مفصل الفخذ. حاول الربط بين التصور العقلي والحقيقية قبض عضلات الساق وتحريكها ثم تصور ذلك تصور حركة الذراعين والجذع و اربط هذا التصور بالتصور السابق للجزء السفلي من القدمين. الاستمرار حتى يحصل اتصال كامل مع كل أجزاء الجسم مع ملاحظة عدم نسيان الرأس حاول أن تصبح حساسا لأداء كل جزء من جسمك أثناء الأداء .. الرأس، الذراعين، الرسغين، الفخذين، الساقين والقدمين. الآن افتح العينين مشاهدة شريط فيديو مسجل لمهارة الاستقبال بباطن القدم إيقاف الشريط غلق العينين والاسترجاع البصري لنفس المهارة داخل العقل فتح العينين إعادة تشغيل الشريط مرة ثانية للتأكد من دقة التصور العقلي الداخلي القيام بالتعديل الداخلي للتصور العقلي حتى تتطابق تماما مع مهارة الاستقبال ثم مشاهدتها بالفيديو</p>	المرحلة الرئيسية
01د		<p>يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى - فتح العينين ثم النهوض</p>	المرحلة الختامية

الحصة رقم (04)

المرحلة التحضيرية		التمرين	التوجيهات	الزمن
<p><b>الهدف:</b> التدريب على التصور السمعي (الداخلي والخارجي) تصور مهارة التمرير بباطن القدم الداخلي.</p>				
<p><b>المرحلة التحضيرية</b></p> <p>الجلوس بطريقة مريحة الاسترخاء العضلي والعقلي التام ، أغلق العينين</p>				
<p><b>المرحلة الرئيسية</b></p> <p><b>الجزء الأول الخارجي</b></p> <p>الاستماع إلى صوت شخص ما من خلال المسجل - غلق الجهاز يطلب من اللاعبين محاولة تقليد النغمة ، النبرة ، الشدة وتركيب الصوت تشغيل الجهاز مرة أخرى- المقارنة بين صوتك والذي تسمعه تكرار العملية حتى يمكن تقليد الصوت إلى اقرب درجة ممكنة الآن تصور انك تستمع إلى صوت يشتم الانتباه أثناء القيام بمهارة تمرير الكرة ملاحظة نوعية التمريرة تصور أن ذلك الصوت المشتمت يسري داخل العضلات .. يمدك بالطاقة هل هناك تغيير</p> <p><b>الجزء الثاني داخلي</b></p> <p>حاول تعديل شدة ونغمة صوتك وأي صوت آخر تسمعه داخل العقل حاول التمييز بين الصوت الطبيعي الداخلي وبين الصوت المرتفع والمنخفض والحاد والناعم والخشن والرقيق تصور صوت شخص يقوم بانتقادك وصوت شخص يقوم بتشجيعك لاحظ تنوع إحساسك مع التغيير في النغمة والشدة الآن تحدث مع نفسك بانفعال أثناء القيام بتنفيذ مهارة التمرير، لاحظ نوعية الأداء القيام بتمرير الكرة مرة أخرى .. لاحظ نوعية التمرير- هل هناك تغيير الآن تصور انك تؤدي تمرير غير صحيح - أنقد ذاتك على الفور وبشدة داخل العقل لاحظ كمية التوتر في الجسم الآن توقف عن النقد .. بدون تفكير في القيام بالتمرير مرة أخرى- لاحظ نوعية التمرير الآن حاول تغيير صوت النقد بصوت هادئ ومشجع.. إعطاء نفسك تعليمات إيجابية حول تمرير الكرة</p>				
<p><b>المرحلة الختامية</b></p> <p>يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى - فتح العينين ثم النهوض</p>				
<p><b>الزمن</b></p> <p>04د</p> <p>15د</p> <p>01د</p>				

الحصة رقم (05)

المرحلة التحضيرية		المرحلة الرئيسية
الزمن	التوجيهات	التمارين
05د	الجلوس بشكل مريح	يطلب من اللاعبين الجلوس طويلا مع الاسترخاء غلق العينين تركيز الانتباه على كمية التوتر والاسترخاء، الدفء والبرودة الموجودة على أجزاء الجسم المختلفة: الرأس، الرقبة، الكتفين، الذراعين، الرسغين، اليدين، الأصابع، الصدر، البطن، الظهر، المعصم، الفخذين، الركبتين، الساقين، الكفين، القدمين، والأمشاط
15د	التأكيد على تجزئة المهارة أثناء التصور ثم تصورها كاملة مراعاة الفروق الفردية مراعاة أن يكون الجسم هادئ وبدون حركة <b>الجزء الثاني</b> يعتمد تمرين المشي على البطء في الأداء مما يتيح للاعب أن يصبح أكثر وعيا ويقظة وملاحظة لجميع حواسه يؤدى التمرين في مكان منعزل بحيث يستطيع اللاعب المشي دون وجود عقبات أو مصادر تشتت الانتباه يفضل أن يؤدى التمرين دون حذاء لزيادة الإدراكات الذاتية المرتبطة بحواس الجسم كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل	تصور انك تقوم باستقبال جيد للكرة، لاحظ كمية التوتر العضلي التي تشعر بها في جسمك ، الآن تصور نفسك تؤدي استقبال فاشل لاحظ كمية التوتر العضلي التي تشعر بها في جميع أجزاء جسمك قارن الفرق في التوتر العضلي بين الاستقبال الجيد والاستقبال الفاشل - راحة الآن يطلب من اللاعبين تصور مهارة الاستقبال بباطن القدم تصور انك تستقبل الكرة بباطن القدم. تصور حركة الرجلين - تصور مرجحة القدم الى الخلف لحظة وصول الكرة وامتصاصها يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والرجلين - فتح العينين ثم النهوض <b>الجزء الثاني</b> تنمية الوعي بالحواس والإدراكات الذاتية أثناء المشي الآن يطلب من اللاعبين المشي ببطء في دائرة كبيرة وجه انتباهك إلى القدمين ( توقف 10 ثوان ) .. لاحظ إحساسك الجسمي المرتبط بكل خطوة - رفع القدم عن الأرض ( توقف 5 ثوان ) أعد القدم وثقل جسمك على الأرض توقف 5 ثوان التركيز على إحساسك الجسمي لكل مرحلة المشي يبطئ وأداء خطوة كاملة (توقف 10 ثوان) - ارفع القدم .. (توقف 5 ثوان) وضع القدم (توقف 5 ثوان) - ملامسة القدم للأرض (توقف 10 ثوان) الآن أغلق العينين واستمر في المشي، ركز اهتمامك على إحساسك بالمشي التركيز على الأحاسيس المرتبطة بالمشي رفع القدم .. (توقف 5 ثوان ) - وضع القدم .. (توقف 5 ثوان ) ملامسة القدم للأرض .. (توقف 40 ثانية ) - رفع القدم .. (توقف 10 ثانية) وضع القدم .. (توقف 10 ثانية) - ملامسة القدم للأرض

مكان العمل: الملعب البلدي أحمد خلفه بالمسيلة  
مدة الانجاز: 20د

الصف: أقل من 16 سنة  
النشاط: كرة القدم

الهدف: التدريب على التصور الحس حركي ( البدني ) وتنمية الوعي بالحواس والإدراكات الذاتية أثناء المشي تصور مهارة الاستقبال بباطن القدم الداخلي.

الحصة رقم (06)

الهدف: تنمية الوضوح للصورة ، تصور مهارة التمرير بباطن القدم		المرحلة	التمارين	التوجيهات	الزمن
الهدف: تنمية الوضوح للصورة ، تصور مهارة التمرير بباطن القدم		المرحلة التحضيرية	الجلوس طوليا مع الاسترخاء التام يطلب من اللاعبين غلق العينين		04د
الهدف: تنمية الوضوح للصورة ، تصور مهارة التمرير بباطن القدم		المرحلة الرئيسية	تصور صورة للملعب الذي تتدرب عليه يوميا (10 ثانية ) تصور أن المكان خالي وانك موجود لوحدك.. قف في منتصف الملعب .. وجه النظر جيدا إلى جميع الأشياء الموجودة حولك ( 10 ثانية ) لاحظ كيف يكون المكان هادئا خاليا من أي شيء ( 10 ثانية ) اختر بعض الأشياء التي تعتاد مشاهدتها في الملعب ( 10 ثانية ) لاحظ زملائك ، مدريك ( 10 ثانية ) الآن حاول أن تستمع للأصوات التي تحيط بك المحادثات مع زملائك ، مدريك ( 10 ثانية ) الأصوات الصادرة من المصادر الأخرى ( 10 ثانية ) الآن حاول أن تتصور مهارة التمرير بشكل مجزأ تكرار تصور المهارة بشكل كامل وبالسرعة الاعتيادية (4-5) مرات	الجلوس بوضع مريح الإيعازات تكون بصوت هادئ وبفواصل مراعاة الفروق الفردية مراقبة اللاعبين بشكل جيد من اجل إعطائهم فترات راحة	15د
الهدف: تنمية الوضوح للصورة ، تصور مهارة التمرير بباطن القدم		المرحلة الختامية	يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى - فتح العينين ثم النهوض		01د

الحصة رقم (07)

الهدف: تنمية الوضوح للصورة ، تصور مهارة الاستقبال بباطن القدم		مكان العمل: الملعب البلدي أحمد خلفة بالمسيلة مدة الانجاز: 20د	
المرحلة	التمارين	التوجيهات	الزمن
المرحلة التحضيرية	يطلب من اللاعبين الجلوس بشكل مريح الاسترخاء التام من خلال تنظيم عملية التنفس		04د
المرحلة الرئيسية	يطلب من اللاعبين تصور استقبال الكرة بالقدم والتحكم فيها. ركز انتباهك على الكرة تصور بعيون العقل كرة قدم واقعية بالتفصيل ركز على الإحساس بلمس الكرة تصور انك تقوم باستقبال الكرة تصور انك تشاهد المهارة وكأنك تتابع شريطا سينمائيا كرر ذلك عدة مرات راحة يطلب من اللاعبين إغلاق العينين تصور مهارة الاستقبال بشكل مجزأ يكرر تصور مهارة الاستقبال بشكل كامل وبالسرية الاعتيادية	الجلوس بوضع مستريح ويفضل الجلوس الطويل ملاحظة الفروق الفردية وعدم الاستعجال بالانتقال من جزء إلآخر في التدريب مراعاة أن يكون الجسم هادئ وبدون أي حركة مراعاة الفروق الفردية	15د
المرحلة الختامية	يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى - فتح العينين ثم النهوض		01د

الحصة رقم (08)

المرحلة التحضيرية		التمرين	التوجيهات	الزمن
<p>الهدف: تنمية الوضوح للصورة، تصور مهارة الاستقبال والتمرير ،تقوم مدى وضوح الصورة</p>				
<p>المرحلة الرئيسية</p>				
<p>المرحلة الختامية</p>				
د03		يطلب من اللاعبين الجلوس بشكل مريح الاسترخاء التام غلق العينين		
د12	الجلوس بشكل مريح التأكيد على تجزئة المهارة أثناء التصور ثم تصورها بشكل كامل التركيز على آلية التنفس بين التمارين الإلقاء يكون بصوت بطيء وهادئ	تصور انك في الملعب.. تصور المكان خالي .. وانك موجود لوحدهك .. وجه النظر للأشياء الموجودة حولك . الآن تصور انك في الملعب وانه يوجد جمهور ويشاهدون المسابقة حاول أن تعيش اللحظات التي تشبه ما قبل المنافسة مباشرة لاحظ الجمهور، زملائك في الفريق، مدربك، المنافسين حاول أن تستمع إلى الأصوات التي تحيط بك، المحادثات مع زملائك في الفريق، مدربك الذي يشجعك راحة تصور مهارة الاستقبال والتمرير بكل خطواتهما وبشكل مجزأ تكرار تصور مهارتي لعدة مرات.		
د05	العمل لمدة 5 د لقياس مدى التصور للاعبين يجب أن تكون إجاباتهم كل واحد على حدى والشرح له كيفية تقييم مدى تصوره	تحريك أصابع اليدين والقدمين، رفع الذراعين عاليا وسحب الركبتين باتجاه الصدر فتح العينين الآن ضع درجة تعبر عن وضوح الصورة : الشكل العام _____ 5 4 3 2 1 الرؤية _____ 5 4 3 2 1 اللمس _____ 5 4 3 2 1 السمع _____ 5 4 3 2 1 الانفعالات المصاحبة _____ 5 4 3 2 1		

الحصة رقم (09)

الهدف: تنمية التحكم في الصورة ، تصور مهارة الاستقبال والتمرير بباطن القدم		المرحلة	التمرين	التوجيهات	الزمن
<p>الصف: أقل من 16 سنة النشاط: كرة القدم</p> <p>مكان العمل: الملعب البلدي أحمد خليفة بالمسيلة مدة الانجاز: 20د</p>		المرحلة التحضيرية	يطلب من اللاعبين الجلوس طويلا استعمال تمارين الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم وصولا إلى الاسترخاء الكامل إغماض العينين		04د
الهدف: تنمية التحكم في الصورة ، تصور مهارة الاستقبال والتمرير بباطن القدم		المرحلة الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الآن يطلب من اللاعبين تكوين شاشة ذات لون غير داكن (الأبيض) مثلا مع التركيز عليها بوضوح</li> <li>- تصور نقطة ذات لون داكن (الأسود) مثلا في منتصف الشاشة</li> <li>- ابدأ في توسيع هذه النقطة ببطء لفترة دقيقتين ( 2 ) دقيقة حتى تمتلئ في النهاية كل مساحة اللون بالظلام الدامس</li> <li>- تغير: لون الدائرة السوداء إلى خضراء</li> <li>- تعديل حافة الدائرة إلى مربعة</li> <li>- تفتيح اللون بالتدرج حتى يتحول إلى الأبيض، والعودة إلى الشاشة البيضاء في بداية التدريب .</li> <li>- العمل على إخفاء الصورة مع ملاحظة التصورات المصاحبة</li> <li>- راحة</li> <li>- تصور مهارة الاستقبال بشكل مجزأ، الوضعية الرئيسية ومن ثم القيام باستقبال الكرة وبعدها تمرير الكرة نحو مكان معين</li> <li>- تصور أداء المهارتين بشكل كامل وبالسرعة الاعتيادية</li> </ul>	<p>الجلوس بشكل مريح</p> <p>التأكيد على التنفس العميق أثناء التوجيهات</p> <p>عدم القيام بأي حركة أو صوت أثناء التصور</p> <p>لا يشترط لدى اللاعب المقدرة على إحضار الصورة العقلية متميزة بالوضوح والنقاء، ولكن الأهم أن يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده.</p>	15د
الهدف: تنمية التحكم في الصورة ، تصور مهارة الاستقبال والتمرير بباطن القدم		المرحلة الختامية	يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى - فتح العينين ثم النهوض		01د

الحصة رقم (10)

الهدف: تنمية التحكم في الصورة ، تصور مهارة الاستقبال والتمرير بباطن القدم		المرحلة	الزمن
<p>مكان العمل: الملعب البلدي أحمد خلفة بالمسيلة مدة الانجاز: 20د</p>		<p>المرحلة التحضيرية</p>	<p>04د</p>
<p>الهدف: تنمية التحكم في الصورة ، تصور مهارة الاستقبال والتمرير بباطن القدم</p>		<p>المرحلة الرئيسية</p>	<p>15د</p>
<p>الهدف: تنمية التحكم في الصورة ، تصور مهارة الاستقبال والتمرير بباطن القدم</p>		<p>المرحلة الختامية</p>	<p>01د</p>

الحصة رقم (11)

الهدف: تنمية التحكم في الصورة، تصور مهارة الاستقبال والتمرير بباطن القدم الداخلي.		المرحلة	المرحلة التحضيرية
الزمن	التوجيهات	التمارين	المرحلة التحضيرية
04د		يطلب من اللاعبين الجلوس طويلاً الاسترخاء التام غلق العينين	
15د	الجلوس الطويل التأكيد على التنفس العميق التوجيهات بصوت هادئ وبطيء	- تصور نفسك في موقف يتميز بالتوتر الشديد، حيث تعاني من الإثارة العالية كالغضب الشديد، فقد التركيز، فقدان الثقة بالنفس - ثم تصور نفسك تستعمل بعض الأساليب أو الطرق المناسبة لمواجهة القلق والتوتر مثل الاسترخاء لعضلات الجسم ومغادرة التوتر للجسم - راحة - تصور مهارة الاستقبال بباطن القدم بشكل مجزأ - تكرار تصور مهارة الاستقبال بباطن القدم عدة مرات وبالسرعى الاعتيادية وبشكل كامل - راحة - تصور مهارة التمرير بباطن القدم بشكل مجزأ - تكرار تصور مهارة التمرير بباطن القدم عدة مرات وبالسرعى الاعتيادية وبشكل كامل	المرحلة الرئيسية
01د		يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى - فتح العينين ثم النهوض	المرحلة الختامية

الحصة رقم (12)

الهدف: جمع كل الأبعاد معا، تصور مهارة الاستقبال والتمرير بباطن القدم.		المرحلة التحضيرية
الزمن	التوجيهات	التمارين
04د		يطلب من اللاعبين الجلوس بطريقة مريحة مع غلق العينين الاسترخاء التام من خلال : تنظيم عملية التنفس (4-5) مرات
15د	الجلوس بوضع مريح ويفضل الجلوس الطويل مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين مراقبة اللاعبين بدقة لتحديد فترات الراحة التأكيد على إيقاع التنفس بين التمارين التوجيهات بصوت بطيء وهادئ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بعد القيام بالرؤية والسمع والإحساس الحركي استمتع ببعض مشاهد من الخبرة السابقة.</li> <li>- تصور انك تأخذ شريط فيديو لها، شاهد هذا الشريط مع استعمال سرعات مختلفة</li> <li>- تشغيل الشريط ضعف سرعته مرتين ثم إلى أربعة أضعاف ثم العودة إلى السرعة الاعتيادية</li> <li>- تشغيل الشريط بالتصوير البطيء إلى معدل نصف سرعته ثم إلى صورة واحدة كل مرة</li> <li>- عودة الشريط إلى سرعته العادية</li> <li>- مع كل اختلاف في السرعة يجب تركيز الانتباه على :</li> <li>- اكتشاف رموز بصرية وسمعية وحس حركية جديدة لما هو ضروري للاستقبال والتمرير</li> <li>- إرجاع الشريط إلى حركته في سرعته الاعتيادية - البطيئة أو السريعة مع تركيز الانتباه على النواحي البصرية والأصوات والمشاعر الجديدة</li> <li>- الانتهاء عن طريق تقديم الشريط إلى الأمام مرة ثانية، مع الوضع في الاعتبار المعلومات الحسية الناقصة التي اكتشفتها - راحة</li> <li>- تصور مهارة الاستقبال جيدا</li> <li>- تكرار تصور المهارة لمرات عديدة - راحة</li> <li>- تصور مهارة التمرير جيدا</li> <li>- تكرار تصور المهارة لمرات عديدة</li> </ul>
01د		يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى - فتح العينين ثم النهوض
		المرحلة الختامية

ملحق رقم (2) نتائج اختبارات العينة الاستطلاعية

اختبار استقبال الكرة		اختبار دقة التمرير		الاختبارات  الرياضي
عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
01	01	01	02	الرياضي 1
01	02	02	02	الرياضي 2
02	02	02	03	الرياضي 3
01	00	02	01	الرياضي 4
02	03	01	02	الرياضي 5
02	01	00	01	الرياضي 6
1.44	1.19	1.63	1.75	المتوسط الحسابي
0.72	0.91	0.88	0.85	الانحراف المعياري

جدول يوضح متغيرات الوزن, الطول, السن. بالنسبة للمجموعة التجريبية

السن	الطول	الوزن	الرياضي	الرقم
16	1,63	37,6	الرياضي الشاهد الأول	1
16	1,55	44	الرياضي الشاهد الثاني	2
16	1,65	52	الرياضي الشاهد الثالث	3
15	1,50	40	الرياضي الشاهد الرابع	4
16	1,65	56,5	الرياضي الشاهد الخامس	5
14	1,40	35	الرياضي الشاهد السادس	6
16	1,60	58	الرياضي الشاهد السابع	7
15	1,64	55	الرياضي الشاهد الثامن	8
15.50	1.58	47.26	المتوسط الحسابي	
0.75	0.08	9.18	الانحراف المعياري	

جدول يوضح متغيرات الوزن, الطول, السن. بالنسبة للمجموعة الضابطة

السن	الطول	الوزن	الرياضي	الرقم
15	1,53	38,6	الرياضي التجريبي الأول	1
16	1,60	42	الرياضي التجريبي الثاني	2
15	1,56	45	الرياضي التجريبي الثالث	3
16	1,58	47	الرياضي التجريبي الرابع	4
16	1,67	56	الرياضي التجريبي الخامس	5
14	1,54	38,2	الرياضي التجريبي السادس	6
14	1,55	44	الرياضي التجريبي السابع	7
16	1,50	57	الرياضي التجريبي الثامن	8
15.25	1.57	46.00	المتوسط الحسابي	
0.88	0.06	7.15	الانحراف المعياري	

نتائج الاختبارات التقييمية بالنسبة للعينه الشاهده

اختبار استقبال الكرة		اختبار دقة التمرير		الاختبارات الرياضي
عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
<b>02</b>	<b>01</b>	<b>03</b>	<b>03</b>	الرياضي الشاهد الأول
<b>02</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>02</b>	الرياضي الشاهد الثاني
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>02</b>	<b>02</b>	الرياضي الشاهد الثالث
<b>01</b>	<b>00</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	الرياضي الشاهد الرابع
<b>02</b>	<b>03</b>	<b>03</b>	<b>02</b>	الرياضي الشاهد الخامس
<b>01</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	الرياضي الشاهد السادس
<b>01</b>	<b>00</b>	<b>03</b>	<b>01</b>	الرياضي الشاهد السابع
<b>01</b>	<b>01</b>	<b>00</b>	<b>01</b>	الرياضي الشاهد الثامن
<b>1.37</b>	<b>1.25</b>	<b>2.12</b>	<b>1.87</b>	المتوسط الحسابي
<b>0.50</b>	<b>0.96</b>	<b>1.06</b>	<b>0.93</b>	الانحراف المعياري

نتائج الاختبارات التقييمية بالنسبة للعينة التجريبية

اختبار استقبال الكرة		اختبار دقة التمرير		الاختبارات الرياضي
عدد النقاط المسجلة		عدد النقاط المسجلة		
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي	
03	02	03	02	الرياضي التجريبي الأول
02	02	03	02	الرياضي التجريبي الثاني
03	01	03	03	الرياضي التجريبي الثالث
02	00	04	02	الرياضي التجريبي الرابع
03	01	02	00	الرياضي التجريبي الخامس
02	01	03	01	الرياضي التجريبي السادس
03	02	02	01	الرياضي التجريبي السابع
02	02	03	01	الرياضي التجريبي الثامن
2.50	1.37	2.87	1.50	المتوسط الحسابي
0.50	0.70	0.62	0.86	الانحراف المعياري

قائمة اللاعبين صنف أقل من 16 سنة لفريق مولودية شباب المسيلة

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ ومكان الميلاد
01	بن قبي مهدي إسلام	2001/09/08 بالمسيلة
02	بورويس عبد السلام فريد	2001/06/08 بالمسيلة
03	خيدر السعيد	2000/06/07 بالمسيلة
04	شنيحي أكرم	2000/08/11 بالمسيلة
05	ذوادي مصطفى	2000/03/14 بالمسيلة
06	سماعيني أمير	2001/11/10 بالمسيلة
07	غضبان محمد	2000/01/31 بالمسيلة
08	حواش بهاء الدين	2000/09/01 بالمسيلة
09	جلط صلاح الدين	2000/07/14 بالمسيلة
10	بوزعرورة أكرم	2000/10/18 بالمسيلة
11	شودار أسامة	2000/01/23 بالمسيلة
12	بن أم هاني علي ضياء الدين	2000/12/19 بالمسيلة
13	نويوة سيد علي	2001/03/22 بالمسيلة
14	بوشاللق عبد الودود	2000/05/27 بالمسيلة
15	نذير محمد ناصح	2000/10/26 بالمسيلة
16	معروف عثمان	2000/01/02 بالمسيلة
17	بن بقره محمد	2000/09/23 بالمسيلة
18	تيطراوي ياسين محمد الغزة	2003/07/26 بالمسيلة
19	بوطييق الخير	2001/05/26 بالمسيلة
20	حريزي سيف الدين	2000/10/01 بالمسيلة
21	بن عادل بلال	2000/02/26 بالمسيلة
22	مويسات بكر	2001/03/27 بالمسيلة

# مشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لرسائل ليسانس . ماستر للفترة [ 2016/2015 ] على شكل word



كلية : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل : .....

رقم التسجيل : 11/D10/452

الباحث(ة) : زروقة لطفي

تاريخ المناقشة : 2016/06/02

عنوان الرسالة : أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تمرينات التصور العقلي لتحسين بعض المهارات

(تمرير، إستقبال) لدى لاعبي كرة القدم " صنف اقل من 16 سنة "

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة: ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د/يعقوبي قاتح  
عدد الصفحات : 53 ورقة.

ملف إلكتروني (cd-Rom \* word \* PDF)

فرع : تحضير بدني وذهني

التخصص : التدريب الرياضي

الملخص :

بالعربية

- عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم صنف (أقل من 16 سنة).
- هدف الدراسة: التعرف على أثر البرنامج التدريبي المبني على التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم.
- اشكالية الدراسة: هل للبرنامج التدريبي المقترح المبني على تمرينات التصور العقلي أثر في تحسين مهارتي التمرير والإستقبال لدى لاعبي كرة القدم؟
- الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح المبني على تمرينات التصور العقلي أثر في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم.
- عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة.
- أدوات الدراسة: إختبار دقة التمرير وإختبار استقبال الكرة بباطن القدم.

كلمات المفاتيح: البرنامج ، التدريب ، التصور العقلي ، المهارة ، التمرير ، الاستقبال ، كرة القدم ، الفئة العمرية أقل من 16 سنة.

بالفرنسية

, le l'imagerie mentale , compétence , la passe , la réception , **Mots clés:** Le programme , entrainement (U16) ans.

بالإنجليزية

**Keywords:** The program , training , Mental perception , skill , the pass , the reception , (U16) years.

جاء هذا البحث في فصول :

الفصل الأول: : الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

أما الفصل الثالث : ويشمل الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع : ويضم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الخامس : ويضم استنتاجات واقتراحات.

**من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :**

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها : - إن التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري عمل على تحسين أداء أفراد المجموعة التجريبية لمهاتي التمرير والاستقبال باطن القدم الداخلي.

- إن البرنامج التدريبي المهاري من دون التصور العقلي أدى إلى تحسن غير دال معنويا عند أفراد المجموعة الضابطة.

- هناك تحسن في مهاتي التمرير والاستقبال بباطن القدم عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

- إن التصور العقلي له أهمية بالغة في تعليم وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.

**توصل(ت) الباحث لمقترحات عديدة أهمها :**

أهم المقترحات : -ينبغي على المدرب أن يتلقى تكويننا نظريا في ميدان علم النفس الرياضي إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص علم النفس الرياضي ومختلف مهاراته وخاصة مهارة التصور العقلي.

-يجب إدراج الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام والمتكامل للرياضيين وتطبيقه بكل صرامة على المدى القصير و المدى الطويل.

-ينبغي على المدرب التحكم في مهاتين من المهارات النفسية على الأقل يطبقهما خلال برنامجه السنوي. الاهتمام بالجانب الذهني عند الناشئين و مراعاته كونه الجانب المهم في الشق التعليمي من التدريب الرياضي بالإضافة إلى الجوانب الأخرى.

## كشاف بالفرنسية

**Faculté** : la science et les techniques des activités  
physiques et sportives

**Département** : entraînement sportif

**N° d'ordre** :

**N° d'inscription** : 11/D10/452

**Chercheur** : ZEROUGA - LOTFI

**Soutenu publiquement le** : 02/06/2016

**Titre de la thèse (mémoire)** : L'effet d'un programme d'entraînement proposé en utilisant les exercices de l'imagerie mentale sur l'amélioration de la maîtrise de la passe et la réception par l'intérieur du pied chez Les joueurs de foot Ball (**U16**) ans.

**Language de la thèse** : Langue Arabe

**Modèle de la thèse** : Master

**Pays** : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

**Université** : Université de M'sila

**Nom et Prénom de l'encadreur** : yagoubi fatah

**Grade** : Dr.

**Nombre de page** : 53 pages

**Ficher électronique (cd-Rom\* word \* PDF)**

**Spécialité** : entraînement sportif

**Option** : Préparation physique et mentale

**Résumé** :

**L'intitulé de l'étude**:

L'effet d'un programme d'entraînement proposé en utilisant les exercices de l'imagerie mentale sur l'amélioration de la maîtrise de la passe et la réception par l'intérieur du pied chez Les joueurs de foot Ball (U16) ans.

**L'objectif de l'étude:**

Déterminer l'effet de ce programme sur l'amélioration de la maîtrise de la passe et la réception par l'intérieur du pied chez Les joueurs de foot Ball (U16) ans.

**Problématique de l'étude:**

-Ce programme a-t-il un effet sur l'amélioration de la maîtrise de la passe et la réception par l'intérieur du pied chez Les joueurs de foot Ball ?

**Hypothèse générale:** Le programme proposé aurait un effet sur l'amélioration de la maîtrise de la passe et la réception par l'intérieur du pied chez Les joueurs de foot Ball .

**Echantillon d'étude:** On a fait un choix aléatoire.

**La méthode utilisé:** On a opté pour l'expérimentation qui va avec l'objective de l'étude.

**Les outils d'études :** On a fait un test de précision de passe et celui de la réception de la Balle pour l'intérieur du pied (le programme d'entraînement proposé).

, le l'imagerie mentale , compétence , la passe , **Mots clés :** Le programme , entraînement la réception , (U16) ans.

الكلمات المفتاحية: البرنامج ، التدريب ، التصور العقلي ، المهارة ، التمرير ، الاستقبال ، كرة القدم ، الفئة العمرية أقل من 16 سنة.

**words :** The program , training , Mental perception , skill , the pass , the reception , **Key** (U16) years.

**Ce mémoire et contienne de trois « 03 » chapitre**

**Chapitre 1:** Contexte théorique et les études précédentes.

**Chapitre 2 :** Le cadre général de l'étude.

**Chapitre 3 :** Méthodes sur le terrain pour l'étude.

**Chapitre 4 :** Résultats et interprétation et discuté.

**Chapitre 5 :** Les conclusions et propositions .

**Résultat essentielle que le chercheure à conclue :**

- L'imagerie mentale accompagnant l'exécution du geste technique a amélioré la performance des membre de groupe ayant appliqué le programme proposé dans la passe et la réception par l'intérieur du pied.
- Il Ya une amélioration dans la passe et la réception du pied chez les groupe ayant pratiqué le programme proposé par rapport à ceux du groupe témoin.



جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية – المعهد: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم : التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في :

تخصص : تحضير بدني وذهني

العنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تمرينات التصور العقلي لتحسين بعض

المهارات (تمرير، إستقبال) لدى لاعبي كرة القدم

" صنف اقل من 16 سنة "

إعداد الطالب

زرزوقة لطفي

تاريخ المناقشة: 2016/06/02 .

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- الدكتور: يعقوبي فاتح ..... مشرفا.
- الدكتورة: مرنيذ امنة ..... رئيسا.
- الأستاذ: تريش لحسن ..... عضوا.

السنة الجامعية : 2016/2015

Université \* Mohamed Boudiaf \* M'sila

Institut : la science et les techniques des activités physiques et sportives

Département : entraînement sportif



## Mémoire

Spécialité : Présenter pour obtenir du diplôme de Master

Option : Préparation physique et mentale

SUJET :

**L'effet d'un programme d'entraînement proposé en utilisant les exercices de l'imagerie mentale sur l'amélioration de la maîtrise de la passe et la réception par l'intérieur du pied chez Les joueurs de foot Ball (U16) ans**

Soutenu publiquement le : 02/06/2016 Devant le jury composé de :

- Dr. marniz amina..... Président
- Dr. Yagoubi fatah..... Rapporteur
- MAÎTRE: Traich lahcen..... Examineur

Année :2015/2016

## ملخص الدراسة:

- عنوان الدراسة: أثر برنامج تدريبي مقترح مبني على تمارينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم صنف (أقل من 16 سنة).
- هدف الدراسة: التعرف على أثر البرنامج التدريبي المبني على التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى لاعبي كرة القدم.
- اشكالية الدراسة: هل للبرنامج التدريبي المقترح المبني على تمارينات التصور العقلي أثر في تحسين مهارتي التمرير والإستقبال لدى لاعبي كرة القدم؟
- الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح المبني على تمارينات التصور العقلي أثر في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال لدى لاعبي كرة القدم.
- عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.
- المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته موضوع الدراسة.
- أدوات الدراسة: إختبار دقة التمرير وإختبار استقبال الكرة بباطن القدم.
- أهم النتائج المتوصل إليها:
  - إن التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري عمل على تحسين أداء أفراد المجموعة التجريبية لمهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم الداخلي.
  - إن البرنامج التدريبي المهاري من دون التصور العقلي أدى إلى تحسن غير دال معنويًا عند أفراد المجموعة الضابطة.
  - هناك تحسن في مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم عند أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
  - إن التصور العقلي له أهمية بالغة في تعليم وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.
- الاقتراحات:
  - ينبغي على المدرب أن يتلقى تكوينًا نظريًا في ميدان علم النفس الرياضي إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص علم النفس الرياضي ومختلف مهاراته وخاصة مهارة التصور العقلي.
  - يجب إدراج الإعداد النفسي العلمي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام والمتكامل للرياضيين وتطبيقه بكل صرامة على المدى القصير و المدى الطويل.
  - ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين من المهارات النفسية على الأقل يطبقهما خلال برنامجه السنوي.
  - الاهتمام بالجانب الذهني عند الناشئين و مراعاته كونه الجانب المهم في الشق التعليمي من التدريب الرياضي بالإضافة إلى الجوانب الأخرى .

## **Résumé :**

### **L'intitulé de l'étude:**

L'effet d'un programme d'entraînement proposé en utilisant les exercices de l'imagerie mentale sur l'amélioration de la maîtrise de la passe et la réception par l'intérieur du pied chez Les joueurs de foot Ball (**U16**) ans.

### **L'objectif de l'étude:**

Déterminer l'effet de ce programme sur l'amélioration de la maîtrise de la passe et la réception par l'intérieur du pied chez Les joueurs de foot Ball (**U16**) ans.

### **Problématique de l'étude:**

-Ce programme a-t-il un effet sur l'amélioration de la maîtrise de la passe et la réception par l'intérieur du pied chez Les joueurs de foot Ball ?

**Hypothèse générale:** Le programme proposé aurait un effet sur l'amélioration de la maîtrise de la passe et la réception par l'intérieur du pied chez Les joueurs de foot Ball .

**Echantillon d'étude:** On a fait un choix aléatoire.

**La méthode utilisée:** On a opté pour l'expérimentation qui va avec l'objective de l'étude.

**Les outils d'études :** On a fait un test de précision de passe et celui de la réception de la Balle par l'intérieur du pied (le programme d'entraînement proposé).

### **Les plus importants résultats atteints:**

-L'imagerie mentale accompagnant l'exécution du geste technique a amélioré la performance des membre de groupe ayant appliqué le programme proposé dans la passe et la réception par l'intérieur du pied.

-Il Ya une amélioration dans la passe et la réception du pied chez les groupe ayant pratiqué le programme proposé par rapport à ceux du groupe témoin.

### **Proposition:**

-L'entraîneur doit faire une formation en psychologie de sport ,il doit être avoir des connaissance en la matière et ses différente compétences .

-Il faut intégrer la préparation psychologique scientifique ,académique dans la préparation générale et complémentaire des sportif et l'appliquer la lettre à court terme et à long terme .

تَعْمِدُ بِحَمْدِ اللَّهِ