

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITE DJILALI BOUNAAMA DE
KHEMIS-MILIANA
INSTITUT DES STAPS



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجيلالي بونعامه
بخميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة جيلالي بونعامه بخميس مليانة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

التعلم الحركي وعلاقته بالتصور العقلي الحسي

الحركي لدى فئة الأصغر

دراسة متمحورة حول: أصاغر نادي جيل عين الدفلى.

* إشراف الدكتور:

- بلعيد عقيل عبد القادر

* إعداد الطالبين:

- شمووم بلال

- عبيدات محمد أمين.

السنة الجامعية: 2015/2014

شكر

قال سبحانه وتعالى " ولا تنسوا الفضل بينكم "
وقال صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "
ووفاء لأهل الوفاء واعترافاً بفضل الكرماء ورد الجميل
نتقدم برفع أسمى آيات الشكر والامتنان إلى كل من بسط لنا يد الفضل
وأأسدى إلينا معروفاً إلى كل المعلمين وجميع الأساتذة الذين درسونا
وأكسبونا المعارف ونخص بالذكر الدكتور المحترم " بلعيد عجيل
عبد القادر " الذي لم يبخل علينا بمد يد العون والمساعدة أثناء
إشرافه على مذكرتي هذه كما أنه لم يدخر جهداً في إهداء النصائح
وإعطاء التوجيهات إلينا، فجزاه الله خير الجزاء على ما أولنا به من عناية
مستمرة.

كما أتقدم بالشكر الجزيل والاعتراف التام إلى كل من أبلى البلاء
الحسن مقدماً لنا يد المساعدة والعون من قريب أو بعيد لإنجاز هذه
المذكرة خاصة الأختين رتيبة وسهام .

وطاقم مكتبة الأمين بالأخص " جمال "

أملاً من الجميع أن يتقبلوا مني فائق التقدير وخالص التحية والاحترام
وشكراً

إهداء

أهدي هذا العمل

إلى من قال فيهم سبحانه وتعالى:

" و احفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني
صغيراً"

إلى الوالدين الكريمين اللذين بذلا النفس و النفيس من أجل

تربيتي و علمي.

إلى جميع إخوتي و أخواتي

إلى كل عائلتي

إلى كل الأصدقاء و الزملاء

إلى كل من وقفوا بجاني

إلى كل من ملق علينا آمال النجاح أطيب التحيات وأصدق الأمنيات.

بسلام



إهداء

أهدي هذا العمل إلى سيدة النساء إلى العظيمة في العطاء فهي نور
حياتي وبهجتها فهي تعطي من روحها لتسقي أرواحنا "أمي" أطال الله في
عمرها.

إلى خير الأباء الذي كان عظيماً في عطاءه فقد ضحى بالنفس والنفيس
إلى كل إخوتي وأخواتي وكل من يحمل لقب عميدانك .
إلى كل الأصدقاء دون استثناء
إلى كل من يعرفني من قريب أو بعيد .

أهدي ثمرة جهدي



أحبيين



الصفحة	العنوان
	الآية
	شكر
	إهداء
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الأشكال و الجداول
	ملخص البحث
أ	مقدمة
	الجانب التمهيدي
01	1- الاشكالية
02	1-2-الإشكالية الجزئية
02	2- فرضيات الدراسة
02	2-1-الفرضية العامة
02	2 2- الفرضيات الجزئية
02	3-أسباب اختيار البحث
02	4-أهداف البحث
03	5-اهمية البحث
03	6- الدراسات سابقة
04	7-تحديد المفاهيم و المصطلحات
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: التعلم الحركي	
08	تمهيد
09	1-تعريف التعلم الحركي
09	2-خصائص التعلم الحركي
09	2-1الاتصال الادراكي الحركي

09	2-2 تسلسل الاستجابات
09	3-2 تنظيم الاستجابات
10	4-2 التغذية الرجعية
10	3-الأسس القاعدية للتعلم الحركي
10	1-3 ميكانيزمات التعلم الحركي
10	3-1-1 الميكانيزمات النفسية
11	3-2 الميكانيزمات الفيزيولوجية
11	4-مراحل التعلم الحركي " ماينيل "
11	4-1 مرحلة التوافق الأول للحركة
12	4-2 مرحلة التوافق الجيد للحركة
12	4-3 مرحلة ثبات الحركة
13	5-طرق التعلم الحركي
13	5-1 طريقة التعلم الكلاسيكية
13	5-1-1 طريقة التجزئة
14	5-1-2 طريقة الإدراك الكلي
14	5-1-3 طريقة الوحدات التعليمية
15	5-2 طرق التعلم الحديثة
15	5-2-1 الوسال السمعية البصرية
16	6-نظريات التعلم الحركي
17	6-1 نظريات التعلم الشرطي
17	6-2 نظرية المحاولة و الخطأ
18	6-3 نظرية التعلم بالاستبصار
18	7-طرق النقل التعلم الحركي
19	8-منحنى التعلم الحركي
21	9-العوامل المؤثرة في التعلم الحركي
21	9-1 التصميم على الهدف

21	2-9 المخزن الحركي و التجارب الحركية
22	3-9 عرض الحركة و أهدافها
23	خلاصة
الفصل الثاني: التصور العقلي	
25	تمهيد
26	1 - مفهوم التصور العقلي
26	2 - نظريات كيفية حدوث التصور العقلي
27	1-2 نظرية التعلم الرمزي
28	2-2 نظرية الرموز الثلاثة لأسين
28	3 -انواع التصور العقلي
28	1-3 التصور الايجابي لتعزيز مفهوم الذات
28	2-3 التصور الايجابي في البيئة
29	3-3 التصور الايجابي في فعالية
29	4 -أهمية التصور العقلي
31	5 -التفسير النظري للتصور العقلي
31	1-5 نموذج التدفق الداخلي
31	2-5 نموذج التدفق الخارجي
32	3-5 النموذج الموحد
32	6 التغذية الرجعية
34	7 -مبادئ تدريب التصور العقلي
37	8 -خطوات تطوير التصور العقلي
39	خلاصة
الفصل الثالث: كرة القدم	
41	تمهيد
42	1 تعريف كرة القدم
42	1-1- التعريف اللغوي
42	1-2- التعريف الاصطلاحي
42	1-3- التعريف الاجرائي
42	2 نبذة تاريخية عن تطوير كرة القدم في العالم
43	3 التسلسل التاريخي لتطوير كرة القدم

44	4 كرة القدم في الجزائر
45	4-1- النادي الجزائري لكرة القدم
46	5 مدارس كرة القدم
47	6 المبادئ الاساسية لكرة القدم
48	7 قوانين كرة القدم
50	8 طرق اللعب لكرة القدم
51	9 متطلبات كرة القدم
51	9-1 الجانب البدني
55	9-2 الجانب النفسي
55	9-3 الجانب المهاري
55	10 بعض عناصر الناحية النفسية لكرة القدم
57	11 اهداف رياضة كرة القدم
57	12 خصائص كرة القدم
58	13 القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
59	14 اهمية كرة القدم في المجتمع
61	خلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث	
64	تمهيد
65	1 منهج البحث
65	2 مجتمع وعينة البحث
65	2-1 مجتمع البحث
66	2-2 عينة البحث
67	3 2 معايير تجزئة العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة
67	4- متغيرات البحث
68	5- مجالات البحث
68	6- أدوات البحث
68	6-1 أدوات ووسائل الدراسة التطبيقية
69	6-2 جهاز الكاميرا
69	6 3 صدق وثبات أداء الدراسة

70	7- الدراسة الاستطلاعية
70	8- إعداد برنامج تدريب مهارة التصور العقلي
71	9 -إجراءات تنفيذ البرنامج
71	9-1 التوجيه
71	9-2 التقييم المبدئي
71	9-3 جلسات الفريق
72	9-4 الارشاد الفردي
72	9-5 التقييم النهائي
72	10 - الأدوات الاحصائية المستعملة
الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
74	1-1 عرض وتحليل نتائج دلالة الفروق القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي الحسي الحركي
75	1-2 عرض وتحليل نتائج دلالة الفروق البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي الحسي الحركي
76	1-3 عرض وتحليل نتائج دلالة الفروق القبلية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة فيما يخص مستوى التعلم الحركي
78	مناقشة وتفسير النتائج
80	الاستنتاج العام للدراسة
82	خاتمة
/	قائمة المصادر والمراجع
/	الملاحق

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
19	منحنى التعلم الحركي .	01
31	نموذج التدفق الداخلي للتصور العقلي .	02
32	نموذج التدفق الخارجي للتصور العقلي.	03
33	التصور والنموذج الموحد للتصور العقلي .	04
38	طبع الصورة الذهنية في ذهن اللاعب.	05
74	نتائج الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي الحسي الحركي .	06
75	نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي الحسي الحركي.	07
76	نتائج الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص مستوى التعلم الحركي	08
77	نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص مستوى التعلم الحركي.	09

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
74	نتائج الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي الحسي الحركي .	01
75	نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي الحسي الحركي .	02
76	نتائج الإختبارات القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى التعلم الحركي	03
77	نتائج الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى التعلم الحركي	04

ملخص البحث

التعلم الحركي وعلاقته بالتصور العقلي الحسي الحركي لدى فئة الأصاغر

إن التصور العقلي وظيفية معرفية للكائن والرياضي بالخصوص وهو عامل من عوامل تطوير الاداء الحركي إذ تفيد تقارير من الباحثين و أصحاب الخبرات العملية العلمية أن معظم لاعبي كرة القدم وخاصة في المستويات العالية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة لأنه يلعب دورا في تنمية قدرة الفرد الرياضي و يجعل الطابع مركبا و يشمل على مكونات بصرية و أخرى حركية.

ومن هذا تتجلى اهمية الباحث في استخدام هذا الاسلوب على لاعبي كرة القدم لتطوير الاداء.

استخدم الباحث البرنامج التجريبي و اشتملت عينة البحث على (12) لاعبا من فئة أصاغر فريق عين الدفلى، تم اختيارهم بطريقة مقصودة ، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين، الاولى شاهدة بواقع (06) لاعبين و الثانية تجريبية بواقع (06) لاعبين، استغرقت مدة البرنامج التدريبي المقترح (06) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية في الأسبوع.

ومن خلال تطبيق البرنامج قام الباحث بقياسات قبلية وبعديّة لكلا المجموعتين، بعد ذلك تم جمع نتائج الاختيارات ومعالجتها احصائيا، وعرضها ومناقشتها بأسلوب علمي بغية تحقيق اهداف البحث.

ومن ذلك استنتج الباحث ان البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير التعلم الحركي.

Résumé de la recherche

Dans notre travail, nous avons étudié la relation entre l'apprentissage moteur avec la perception mentale sensorielle et motrice chez les benjamins du football.

La problématique de notre recherche est « Quel est l'effet du programme de la perception mentale sensorielle et motrice sur l'apprentissage moteur ? »

Pour répondre à notre problématique, nous avons proposé une hypothèse sur laquelle nous avons basé notre recherche :

- Il existe une relation entre l'apprentissage moteur mentale et la perception sensorielle et motrice.

Nous avons discuté deux parties : une partie théorique, et une deuxième pratique afin d'affirmer ou infirmer notre hypothèse.

Enfin, après toutes les expériences accusées sur les 12 joueurs benjamins, nous avons constaté que la perception mentale sensorielle et motrice a un impact sur le développement de l'apprentissage moteur chez les joueurs du football.

يعتبر التطور الذي وصلت اليه الرياضة والنشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة على كل فئات العمرية ، بتطوير وتحسين كل الوسائل والعمليات المستعملة من قبل اللاعب والمدرّب لترقية مستوى الأداء والنتائج لفرق والأندية .

كرة القدم هي رياضة لأكثر شعبية وهي من الأنشطة التنافسية ذات المواقف المتغيرة ومن الرياضة التي تتطلب قدرات بدنية و تقنية وتكتيكية ونفسية وذهنية وسمات شخصية. أما التحضير النفسي في المستوى العالي فهو جزء لا يتجزء من التحضير الرياضي وعاملاً أساسياً في تحسين الأداء وتحقيق نتائج مثالية والمرجوة ، مما أدى الى اعداد برامج وتطبيقها بنجاح على الرياضيين وان الرياضي عند أدائه حركة أو مهارة حركية ما فانه لا يؤدي ذلك بجسمه وعضلاته فقط ولكنه يؤدي ذلك باستخدام ذهنه وعقله حتى يتخذ القرار ثم يأتي دور العضلة،وهو جزء من التحضير الشامل للنشاط الرياضي أي لايمكن التمييز بين علم النفس التشخيصي وعلم النفس المعرفي لمراقبة حالة الرياضي في ظروف التدريب والمنافسة ،تم التركيز أكثر على التحضير النفسي لأنه يتضمن الاسترخاء والتصور العقلي ،وتعتبر عملية الارشاد النفسي الرياضي الخاص بالعلاقات التفاعلية بين المهارات النفسية والحركية القاسم المشترك في جميع برامج التحضير النفسي للرياضي وهي الاسترخاء والتصور العقلي المدخل الأساسي للاسترجاع النفسي وتمثل مهارة التصور العقلي و الاسترخاء عنصرين ضروريين في بناء عملية التحضير للمنافسة الرياضية اذ يساهمان في النقيض من التوتر العضلي المتزايد والمشاكل النفسية للرياضي وبناء اتجاهات ايجابية نحو المنافسة والخصم .

كما يعد الاسترخاء أحد أسباب الراحة البدنية والنفسية للاعب فهو يساعد أيضا في التركيز والصورة العقلية التي تتكون خلال التدريب العقلي تتسبب في بعض الاستجابات الفيزيولوجية وقد كانت نتائج لبعض الدراسات حول هذا الموضوع ان عملية التفكير ينتج عنها انقباضات في المجموعات العضلية المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها ،وأن الأداء البدني يتطور كلما زادت القدرة على التصور العقلي الحسي الحركي

نتطرق في بحثنا هذا الى التصور العقلي الحسي الحركي و علاقته بتعلم الحركي لدى فئة أصاغر لكرة القدم وذلك عن طريق بناء خطة متبعة للبحث مكونة من بايين يسبقهما المدخل العام للبحث :الباب الأول والمتمثل في الجانب النظري والذي قمنا من خلاله بدراسة ما يلي :

دراسة موضوع البحث بجوانبه المختلفة والتي تم تقسيم الجانب النظري الى ثلاث فصول وهي :

- الفصل الأول : التعلم الحركي
 - الفصل الثاني :التصور العقلي الحسي حركي
 - الفصل الثالث : كرة القدم
- أما الباب الثاني الذي يضم الجانب التطبيقي تم تقسيمه الى قسمين :
- الفصل الأول :الجانب المنهجي للبحث
 - الفصل الثاني :عرض ومناقشة النتائج

1. الإشكالية:

ان الارتقاء بمستوى الرياضة الجماعية التي هي عليها الآن في البلدان المتطورة مثل رياضة كرة القدم، لم يكن ليأتي من فراغ بل كانت ومازالت الجهود مستمرة نحو مزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه المعرفة العلمية الرياضية و آليات تطوير البحث العلمي في الرياضة، مما يستلزم إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في جميع مكونات العملية التدريبية عامة و التدريب العقلي خاصة هذا الأخير الذي يعتبر كمكمل أو مدعم لحصول اللاعب على النتائج و مردود رياضي افضل يتضح من خلال مجمل المباريات التنافسية (1).

وكما تبين حديثاً أن التباين في التركيب الجيني والمادي بين بني البشر عموماً لا يتجاوز 5% ولكن التباين بين العقول شديد، ما يوحي بوجود فروق فردية في مستوى العمليات التي يقوم بها العقل ومن بينها التصور العقلي. (2)

والتصور العقلي وظيفة معرفية للكائن الحي وللرياضي بالخصوص، وهو عامل من عوامل تطوير الأداء الحركي، إذ تفيد التقارير من الباحثين و أصحاب الخبرات العملية و العلمية أن معظم لاعبي كرة القدم وخاصة المستويات الرياضية العالية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة وأن التصور العقلي الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية القدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور العقلي يحمل طابعا مركبا ويشمل على مكونات بصرية وأخرى حركية ومن الضروري الربط بين التصور البصري والناحية التفكيرية الناتجة عن شرح الشفهي لمهارة حركية، ومن أهميتها في العمل على رفع مستوى التصور العقلي للوصول الى تفوق الرياضي. وخير مثال عن ذلك حين يستخدم لاعب كرة القدم حاسة البصر لمشاهدة موقع الكرة وحاسة اللمس في تنفيذ المخالفات و ترويض الكرة وحاسة السمع في معرفة مكان زملاءه و الاحساس الحركي في أوضاع الجسم في الهواء أي أن مشاركة العديد من الحواس تعمل على الدعم الايجابي للتصور العقلي.

ونظراً لإيجابياته إلا أنه غير معتمد في الجزائر عكس البلدان الأجنبية حيث شرع في تطبيقه منذ بداية القرن التاسع عشر، إلا أنه لحد الساعة غير متداول ضمن البرامج السنوية للمدربين في مختلف الإختصاصات الرياضية عامة و كرة القدم خاصة، وعليه حاولنا من خلال دراستنا هذه ان نسلط الضوء على مدى جدوى استعمال مثل هذا التدريب في الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي عامة و التعلم الحركي خاصة من خلال الطرح التالي:

¹- Elisabeth Grebot ; image montale et stratégies d'apprentissage (explication critique, lesoutils moderne de la gestion mentale), Ed E .S.F, Paris, 1994,p29.

²- هاني عبد الرحمان مكرم.التصور العقلي مكتبة وهبة ط 1 القاهرة مصر 1999 ص06 .

✓ ما مدي تأثير برنامج للتصور العقلي الحسي الحركي في تطوير مستوى التعلم الحركي في كرة القدم لدى فئة الأصاغر؟

1-2 الاسئلة الجزئية :

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي

الحسي الحركي لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة ؟

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مستوى التعلم الحركي لصالح

المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة ؟

2. فرضيات الدراسة:

1.2 الفرضية العامة :

✓ يوجد تأثير لبرنامج التصور العقلي الحسي الحركي في تطوير مستوى التعلم الحركي في كرة القدم

لدى فئة الأصاغر

2.2 الفرضيات الجزئية:

✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مستوى التعلم الحركي لصالح

المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة .

✓ يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مستوى التعلم الحركي لصالح

المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة .

3. أسباب اختيار البحث :

✓ اقتصار التدريب على الجانب البدني والتقني والتكتيكي فقط ،اهمال الجانب النفسي(الاسترخاء التصور

العقلي) من طرف المدربين

✓ توضيح دور برنامج التصور العقلي وأثره على تطوير تعلم الحركة في الكرة القدم .

✓ اقتصار المواضيع مقترحة من طرف المعهد علي عناوين محدودة و معدودة .

✓ تدني مستوى أداء كرة القدم المحلية بالمقارنة مع ما هو مطلوب في الساحة العالمية.

4. أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة الى ما يلي:

✓ معرفة أثر برنامج التصور العقلي الحسي الحركي على التعلم الحركي في كرة القدم لدى فئة الرياضيين

الأصاغر.

✓ وضع منهج تدريب لبرنامج التصور العقلي يساعد في التطور الحركي لكرة القدم.

✓ ابراز القيمة الحقيقية للتحصير العقلي(الاسترخاء والتصور العقلي الحسي الحركي).

✓ العمل على احياء جانب مهم في التدريب الرياضي الجزائري ،وهو التحضير النفسي و العقلي للتعلم الجيد للحركة .

✓ الكشف عن واقع التدريب الرياضي في بلادنا .

✓ الحث على ضرورة توظيف مثل هذه البرامج في البرنامج التدريبي السنوي .

5. أهمية البحث :

تستمد هذه الدراسة أهميتها من طبيعة الموضوع الذي تناولناه ومن خلال اشكالياته وفرضياته المطروحة،نبرز أهمية هذه الدراسة في نقاط التالية:

✓ تبيان علاقة التصور العقلي الحسي الحركي والتعلم الحركي لدى لاعبي كرة القدم أصاغر .

✓ مساعدة المدربين على تأدية واجبه التدريبي في ظروف جيدة وملائمة .

✓ تحسين و تطوير مستوى اللاعب في جميع النواحي و(النفسي والحركي).

6. الدراسات سابقة :

رغم المكانة الهامة التي اكتسبها التحضير النفسي الرياضي في البلدان المتقدمة، إلا أننا نلاحظ نقص الدراسات العلمية الخاصة بهذا الموضوع ولاسيما فيما يتعلق بالتصور العقلي الحسي الحركي إلا أنه توجد دراسات مشابهة ومن بينها ما يلي:

❖ الدراسة الاولى :

أطروحة دكتوراه في التربية البدنية و الرياضية بجامعة الجزائر للطالب : بلقاسم لعلاوي 1997.التعديل النفسي للفعل الحركي المعقد :تطبيق لعملية تقنية تكتيكية في كرة القدم .

✓ الاستنتاج العام من الدراسة :

النتائج التي توصلت اليها الدراسة حول المميزات النفسية -الحركية بينة أن طرق التعديل النفسي (régulation psychique) تساهم بشكل نسبي في تحكم وتطوير العملية التقنية حركية ،وتتري أشكال جديدة لحالات اللعب،ومن بين وسائل التعديل النفسي الفعالة طريقة التدريب العقلي

❖ دراسة الثانية :

دراسة رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب قاسمي ياسين 2005.تأثير التصور العقلي على اصلاح المهارات عند الرياضي ،المستوى العالي .

✓ الاستنتاج العام من الدراسة :

توصلت الدراسة الى ابراز أهمية التصور العقلي و مكانته في العملية التدريبية و بالخصوص في اصلاح الأخطاء مهارية ،كونه عامل أساسي ومكمل لجناح هذه العملية وذلك اقتصادا في الجهد وتقادي الاصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات خفية تتميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الانجاز المثالي .

❖ الدراسة الثالثة :

دراسة رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر للطالب : عبد العزيز الوصابي "2005
تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي كوميتيه."

✓ الاستنتاج العام من الدراسة:

أثبتت الدراسة أن تدريب المهارات النفسية العقلية لها تأثير بشكل إيجابي على التحكم بنسبة القلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه في منافسة قتال فعلي " كوميتيه ". وأن نوع القلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه ذو الخبرة الكثيرة والمستمرة هو حال القلق المعرفي والقلق الذي يصيب رياضي الكاراتيه ذو خبرة قليلة ومنقطعة هو حالة القلق الجسمي.

7. تحديد المفاهيم والمصطلحات :

1.7 **التعلم الحركي** : هو سلسلة من التغيرات التي تحدث في الجهاز العصبي المركزي لتعديل سلوك الإنسان نتيجة تراكم الخبرات .

2.7 **التصور العقلي** : يعرف (DORTHY) التصور العقلي أنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات و إعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى .

حسب (RICHARDSON) بأن التصور العقلي هو جميع أنواع الخبرات الشبه الحسية و الإدراكية التي تشبع في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشريطية و التي تستدعي ظهور مظاهرها الحسية والإدراكية الحقيقية (1) .

3.7 **الحسي الحركي** : هو الحاسة التي تمكننا من تحديد وضع أجزاء الجسم و حالتها و امتدادها واتجاهها في الحركة ، فضلا عن الوضع الكلي للجسم و مواصفات حركة الجسم.

4.7 **فئة الأصاغر** : هي الفئة التي يتراوح الرياضيين ما بين 8 سنوات إلى 12 سنة .

5.7 **كرة القدم** :

التعريف اللغوي:

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

التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع⁽¹⁾. وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية. ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، وبشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل 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.

¹- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.

تمهيد:

"إن التعلم الحركي هو تغير يحدث في الأعصاب نتيجة لتراكم الخبرات (Sage 1984) لذا فإن هنالك عملية داخلية تحدث ، ويكون نتيجة لهذه العملية هو التغير الحاصل في السلوك الحركي . وان أكثر التعريفات تصب في مسار واسع وهو أن التعلم الحركي هو تغيير دائم في السلوك الحركي نتيجة (التكرار والتصحيح) ، وان التغيير يمكن تقويمه بصورة غير مباشرة عن طريق (السلوك الحركي).
لقد عرفت كرة القدم الحديثة عدة طرق للتعلم الحركي والتدريب العقلي ، فالتعلم اوسلوك الحركي مرتبط بشكل كبير مع التحكم بعمل المجاميع العضلية ,وان هذا التحكم له علاقة بالجهاز العصبي المركزي و المحيطي وكيفية عمل الأعصاب المحيطية (بفاعلية عالية) لأجل تحريك أجزاء الجسم أو الجسم بصورة صحيحة ومن هذا نجد أن التعلم الحركي هو همزة وصل بين (الطابع النفسي والطابع الفسيولوجي) .ان اهتمام علماء علم الحركة و الباحثين يتركز على جمع معلومات مهمة حول حركة الانسان ,وكذلك فأنهم مهتمون بدراسة كيفية حل المشاكل الحركية أو التصرف الحركي المناسب.

1- تعريف التعلم الحركي:

يرى (DE MONTPELLIER) " أن التعلم عبارة عن تعديل نظامي للسلوك في حالة تكرار لنفس الوضعية"⁽¹⁾.

ويشير (Chazzoud.P) " أن عملية التعلم الحركي معقدة جدا، تنبعث منها عدة متغيرات منها المتعلقة بالوسط الذي يجري فيه التعلم، مستوى التفاهم بين المعلم و المتعلم ، شخصية المعلم ودوره في العملية التعليمية وكذلك مستوى التعليم للتلميذ، والوقت الكلي الذي يبدي فيه المتعلم أداءه الحركي، وهذا كله يؤثر على نجاح التعلم الحركي"⁽²⁾.

"فمن خلال التعريفات التعلم الحركي على أنه يحمل إشكالا مختلفة منها الجانب التنظيمي الموجه، استعمال وسائل وطرق بيداغوجية غير مباشرة وكذلك الممارسة المستمرة عن طريق المحاولة والخطأ لاكتساب التجربة وهذا كله يوافق ما أدلى به (Dornhoff. H. M) "⁽³⁾.

2- خصائص التعلم الحركي:

للتعلم الحركي أربع خصائص يمكن عرضها فيما يلي:

- ✓ الاتصال الإدراكي - الحركي - .
- ✓ تسلسل الاستجابات.
- ✓ تنظيم الاستجابات.
- ✓ التغذية الراجعة.

2-1- الاتصال الإدراكي الحركي:

يعتبر الخطوة النهائية من مهام التعلم الحركي، هذا يعني ضرورة وجود علاقة بين المثيرات القادمة (المستقبلية) كمصدر للتزود بالمعلومات وبين تتابع حدوث الحركة لإنجاز المهمة الحركية.

2-2- تسلسل الاستجابات:

تتكون الأنماط السلوكية الحركية من تتابع متسلسل للحركات والتي يعتمد فيها على كل استجابة بصورة جزئية على الأقل على الاستجابات التي تظهر قبل تلك التي لم تصدر بعد.

2-3- تنظيم الاستجابات:

إن تنظيم الاستجابات الحركية يعتبر خاصية مهمة لنجاح عملية التعلم الحركي، فيمكن أن يحدث السلوك الحركي لأي مهارة إذا لم ينظم تسلسل الاستجابات المختلفة المكونة للمهارة، وبذلك فتنظيم الاستجابات يعمل على نجاح عملية التعلم الحركي.

¹ - Simonet .P: apprentissage moteur et processus et procédé d'acquisition, édition vigot ,paris, France, 1990, P47.

²-Chazzaud.P: scionces humaines, édition vigot ,paris,France,1994,P108-109.

³- Dornhoff. HM :l'éducation physique, un élément de base pour le développement de la culture physique, édition OPU , Alger , 1993, p 98.

2-4- التغذية الرجعية:

يمثل علم "السبرناتيك" أهمية كبيرة في مجال التعلم الحركي، وهو نظام تحكم في التغذية الرجعية، ويمكن تعريفها في هذا المجال بأنها معرفة النتائج وتقويمها والاستفادة منها عن طريق المعلومات الواردة للمتعلم نتيجة سلوك حركي جديد، وقد تكون تلك النتائج من مصادر خارجية أو تستنشر من مصادر داخلية⁽¹⁾.

3- الأسس القاعدية للتعلم الحركي

3-1- ميكانيزمات التعلم الحركي:

سبق وأن ذكرنا أن التعلم الحركي يعرف بأنه تغير في الأداء الحركي أو تعديل في السلوك ناتج عن الممارسة والتدريب وهناك ميكانيزمات نفسية وفيزيولوجية تؤثر على الجهاز الحركي ونظم التحكم لإحداث هذا التغيير.

3-1-1- الميكانيزمات النفسية:

إن التعلم يحدث في حدود الإطار التكويني الفطري، أي أن التكوين البيولوجي الذي حددته الوراثة هو بمثابة نقطة البداية للسلوك الإنساني وأن التعلم يحدث تعديل وتغيير في هذا السلوك. تساهم الحركات الفطرية الانعكاسية في المجال الحركي لتكوين أنماط سلوكية بسيطة تخزن على مستوى الذاكرة، ويؤثر عامل النضج لتشكيل حركات أولية تتدرج ضمن الفعل الإرادي أو الحركة اللاإرادية، من خلال هذه الحركات الأولية البسيطة المخزنة في الذاكرة يبدأ تكوين مخططات حركية أو برامج حركية عامة.

وتوضح النماذج التي تقدم بها الباحثون عن الأداء الحركي وعملية التحكم في مختلف الحركات أن الحركة تنطلق بفضل تنشيط نظام مبرمج في الذاكرة ألا وهو البرنامج الحركي الذي تكون منذ المراحل الأولى في حياة الطفل من خلال معرفة النتائج لمختلف الأفعال الأولية التي تم بفضلها إنشاء أنماط أساسية للسلوك الحركي.

بينما التحكم في مختلف الحركات يتم من خلال التغذية الرجعية ومقارنة المعلومات العائدة من مختلف أعضاء الحس مع النموذج المرجعي بفضل التعلم من خلال الممارسة والتمرين، نسجل في الذاكرة معلومات عن الأداء للتكوين كما سماه "أدامس" التعلم الإدراكي، فإذا كانت المحاولات الأولى صحيحة فإن ذلك من حسن الصدف ويتمكن الفرد من تكوين نموذج صحيح وبالتالي التعلم يكون إيجابي حتى ولو لم يكن مدرس بجانبه أما إذا كانت المحاولات الأولى خاطئة ولم يطرأ عليها تصحيح في الوقت

¹ - بسطويس أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996، ص 69-71.

المناسب فإنها تسجل بتلك الصفة في الذاكرة حيث يتم هذا التوجيه بفضل أعضاء الحس والانتباه إلى المعلومات المناسبة لموقف التعلم وخاصة المعلومات العائدة من أعضاء الاستجابة⁽¹⁾.

3-2- الميكانيزمات الفيزيولوجية:

في مجال التعلم الحركي تتداخل ميكانيزمات فيزيولوجية تجعل تأدية الأداء الحركي بطريقة آلية بعدما كانت المراقبة بطريقة إرادية في بداية التعلم في المحاولات الأولى لتعلم مهارة معينة يتم الأداء بنوع من التركيز في الانتباه ومستوى عال من الوعي، يسير المخ الكبير كل المعلومات المنقولة سواء بفضل الأعصاب النازلة أو الأعصاب الصاعدة.

بعد عدة محاولات تصبح مراقبة الحركة بطريقة لا إرادية تؤدي بمستوى منخفض من الوعي، يتحكم في سيرها المخيخ والنخاع الشوكي وبالتالي تصبح العمليات الذهنية ومنها الانتباه والتركيز موجه إلى مثيرات أخرى ويتفرغ المخ الكبير لتسيير عمليات أخرى. بفضل التمرن والتكرار تتكون عدة وحدات حركية على مستوى الألياف العضلية التي تعمل أكثر أثناء التعلم وذلك هام جدا خاصة إذا تميزت الحركات بنوع من الدقة في الأداء، تتكون هذه الوحدات من خلال ازدياد تفرعات الخلية العصبية⁽²⁾.

4- مراحل التعلم الحركي لماينل:

- قسم "ماينل" التعلم الحركي إلى ثلاث مراحل:
- ✓ مرحلة التوافق الأولى للحركة.
- ✓ مرحلة التوافق الجيد للحركة.
- ✓ مرحلة ثبات الحركة (المرحلة الآلية للحركة).

4-1- مرحلة التوافق الأولى للحركة:

لقد سمي "ماينل" تلك المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الأولى للحركة بمرحلة الاكتساب الأولى أو مرحلة الإدراك الأولى، أو المرحلة الخام للحركة. وعلى ذلك تهدف تلك المرحلة إلى اكتساب المتعلم وإدراكه التوافق الحركي الأول للمهارة، والذي يسمى "بالشكل الخام" ومجال تلك المرحلة درس التربية البدنية في المدرسة أو أول مرحلة من مراحل تعلم الناشئين في الأندية الرياضية.

يمكن الوصول إلى "اللحظة الحاسمة" والتي يصفها بلحظة التوافق الأولى أو الخام عن طريق أسلوبين مختلفين هما:

- الاكتساب الغير متعلم.

¹ - جابر عبد الحميد جابر: سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم ، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1982، ص 11.

² - جابر عبد الحميد جابر: المرجع السابق ، ص 11.

- الاكتساب المتعلم.

الاكتساب الغير متعلم:

يسميه مانيل بالتعلم الحر حيث أنها طريقة غير موجهة وتتم بالطريقة الذاتية للمتعلم والاكتشاف الشخصي المبني على المحاولة والخطأ، حتى تتقارب أجزاء الحركة ويحدث التوافق الأول لها.

الاكتساب المتعلم:

يتم عن طريق المعلم حيث يتبع طريقة خاصة وأسلوب معين، فتعلم المهارات الرياضية المختلفة يكون بواسطة المعلم في الدرس أو في خارجه بالمدرسة، ويذكر " شابل" بأن تعلم الشكل الأول للحركة يكون مناسباً في سن الطفولة، حيث يتعلم الأطفال تلك المهارات ويقبلون عليها بشغف⁽¹⁾.

4-2- مرحلة التوافق الجيد للحركة:

لقد سميت تلك المرحلة بالإضافة إلى مرحلة التوافق الجيد بمرحلة الاكتساب الجيد للحركة أو التوافق أو الأداء الجيد للحركة.

وتهدف هذه المرحلة إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة والتي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة حتى تبدأ الحركة نظيفة خالية من الزوايا الحادة والحركات الغريبة في مسار الحركة. ويقول "شابل" في هذه المرحلة، إن من أهم أهدافها التخلص من الحركات المصاحبة والزائدة والتي تسبب النشوز الحركي وحتى لا يكون جهد مبذول زائد ولا لزوم له، حيث يحل التعب ويصعب الأداء وبذلك يتمكن اللاعب من أداء حركة خالية نسبياً من الأخطاء الفنية الكثيرة، وحتى يتمكن من توجيه أعضاء جسمه بدقة وانسيابية ويظهر إيقاع الحركة ويظهر إيقاع الحركة جميلاً وموزوناً.

4-3- مرحلة ثبات الحركة:

تعتبر المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي المرحلة الحاسمة للحركة، يمكن تقويم المستوى الحركي بمستوى أداء الأبطال الدوليين والأولمبيين حيث يتميز شكل حركاتهم وأدائها بالإيقاع الموزون والانسياب والدقة التي تعطيها صفة الثبات والاستقرار والآلية الحركية وبذلك يمكن أن تصل الحركة إلى درجة المهارة حيث تسمى بالمهارة الحركية، ويكون ذلك هو الاكتمال الحركي.

فهدف هذه المرحلة هو الوصول بالحركة إلى أقصى وأدق توافق حركي ممكن، حتى تثبت وتستقر الحركة وتظهر بشكلها الآلي وبذلك يمكن للاعب التغلب على كل المؤثرات الخارجية والداخلية دون الشعور بالتعب ودون بذل جهد زائد⁽²⁾

¹ - بسطويسى أحمد: مرجع سابق، ص 78-90.

² - المرجع نفسه، ص 90.

5- طرق التعلم الحركي

5-1- طريقة التعلم الكلاسيكية:

بعدما عرفنا التعلم ونظرياته ومسار التعلم الحركي، سنحاول دراسة الطرق التعليمية للوصول إلى التحكم الدقيق في المهارة الحركية.

5-1-1- طريقة التجزئة:

تعتبر من أكثر الطرق شيوعاً في التربية الرياضية ومن خلال اسمها يتضح أنها تجزئة تتم عن طريق الحركة إلى أجزاء وتقريب التلاميذ على كل جزء على حدى ثم يبدأ المدرب بربط هذه الأجزاء ببعضها.

❖ ميزاتها:

- ✓ سهولة فهم كل جزء من الحركة
- ✓ إتقان كل جزء على حدى.
- ✓ تقلل الأخطاء والإصابات.
- ✓ سهولة الإخراج بالنسبة للمدرب والمتعلم.
- ✓ تساعد التلاميذ على التقدم حسب قدراتهم.
- ✓ تساعد المدرب على إكتشاف الأخطاء.
- ✓ تساعد في تقسيم العمل إلى مجموعات مختلفة القدرات وبهذا يصبح المدرب يتقدم بالمبتدئين والارتقاء بالمتمازين.

❖ عيوبها:

- ✓ تحتاج إلى وقت طويل في التعلم.
- ✓ ليس فيها عامل التشويق.
- ✓ عدم وضوح الهدف في التعلم
- ✓ لا تتناسب مع ميول بعض التلاميذ في سن معينة.
- ✓ كثرة الشرح مما يجعلها أقرب إلى المحاضرة.
- ✓ ليست فيها ميزة الترويج.

5-1-2- طريقة الإدراك الكلي:

هذه الطريقة تتماشى مع الطرق الحديثة للتعليم حيث يتم تعلم الحركة كوحدة واحدة غير مجزئة، هذه الطريقة تعتمد على مبدأ وهو أن الإنسان باستطاعته أن يتصور الشيء وأن يدركه إدراكا كلياً ثم يستطيع تقسيم ما يدركه إلى تفاصيل وأجزاء مختلفة⁽¹⁾.

❖ ميزاتها:

- ✓ مشوقة وتساعد التلميذ في إشباع ميوله .
- ✓ واضحة الغرض.
- ✓ لا تأخذ وقت طويل في الشرح.
- ✓ تتماشى هذه الطريقة مع روح الألعاب الجماعية .

❖ عيوبها:

- ✓ لا تتماشى مع قدرات اللاعبين جميعهم لاختلافهم في القدرات الحركية .
- ✓ يصعب على التلاميذ الصغار استيعاب تفاصيل الحركة.
- ✓ يصعب التعليم في الحركات الصعبة .
- ✓ يصعب فيها تصحيح الأخطاء .
- ✓ تحتاج إلى رعاية كبيرة حيث تحدث أخطاء كثيرة تسبب إصابات نتيجة تهور ، الحماس واندفاع التلميذ في الأداء

5-1-3- طريقة الوحدات التعليمية :

هذه الطريقة تجمع بين الطريقتين الجزئية والكلية حيث تقسم الحركة إلى وحدات كبيرة وكل وحدة تشتمل على جزء هام من الحركة ولإتباع هذه الطريقة ينتقل المدرب إلى تعليم الحركة ككل في النهاية .

❖ ميزاتها:

- ✓ تعطي الفرصة للتلميذ ولو لفترة قصيرة للتعلم حسب قدرته .
- ✓ الأهداف والأغراض فيها محددة .
- ✓ لا تستغرق وقت طويل في تعلمها .

❖ عيوبها :

- ✓ عدم وضوح الغرض العام وضوحاً تاماً .
- ✓ تستلزم من المدرس دقة فائقة في تقسيم اللعبة أو الحركة لوحدات صغيرة وسليمة .
- ✓ تحتاج إلى أدوات وإمكانات كثيرة .

¹ - علي بشير فاندي- إبراهيم رحومة زايد - فؤاد عبد الوهاب : المرشد الرياضي التربوي، المنشآت العامة للنشر والتوزيع والإعلام ، ط1 ، طرابلس، ليبيا ، 1983 ، ص 189-192.

ومن الطرق الثلاثة السابقة للتعلم نلاحظ أن لكل منها مميزات وعيوب لذلك فالمدرّب الناجح هو الذي يختار أنسب الطرق لتعلم الحركة، وذلك حسب قدرات التلميذ والإمكانيات المتوفرة في المدرسة وبذلك يقلل من الخطورة على التلميذ وعدم الوقوع في الأخطاء مستعينا بالمميزات كل طريقة⁽¹⁾.

5-2- طرق التعلم الحديثة :

5-2-1- الوسائل السمعية البصرية :

خصائصها :

- إن الأخصائيين في مجال التربية البدنية من مدرّبين ومعلمين يؤيدون فكرة استخدام الوسائل السمعية البصرية في درس التربية البدنية والرياضية وحتى في التدريب كالفديو حيث تساعد هذه الأجهزة في كثير من الحالات مثل
- ✓ شرح وتوضيح حركة أو عدة حركات لمهارة حركية ما .
 - ✓ تساهم في تحليل الحركة المراد شرحها أو تعلمها تحليلاً حتى يسهل فهمها واستيعابها .
 - ✓ يساهم في تطوير الإحساس والشعور الحركي عند الأداء الخاص بالتعلم .
 - ✓ تساعد على الإدراك الحسي .
 - ✓ تثير الرغبة والتشويق في التعلم وإبعاد الملل .
 - ✓ تعود المتدرب أو المتعلم على التركيز والتصميم والتصوير الحركي .
 - ✓ تعمل على تقوية الذاكرة الحركية وقوة استعادة المعلومات والتقليل من النسيان⁽²⁾.

أ- إدراك الصورة:

إن العصر الحديث ظهر بتقنياته المتطورة ووسائله الإعلامية ذات التكنولوجيا العالية وتعتبر الوسائل السمعية البصرية من هذه الوسائل التي شهدت تطوراً ملحوظاً حيث انتشرت الصورة في جميع الميادين وبشكل مذهل، الأمر الذي أدى إلى طرح التساؤل التالي:

- ✓ كيف يمكن للمشاهد إدراك الصورة؟.
- ✓ هل عملية الإدراك للصورة تختلف باختلاف الأعمار؟.

وقد قامت عدة دراسات تجريبية حيث جرى معظمها على أشخاص بالغين بينما دار القليل منها حول مشكل الإدراك عند الأطفال، وقد أعطت هذه الدراسات خاصة التي قام بها " ميالاري" والتي كان موضوعها قوة إدراك الطفل للغة السينماتوغرافية، معلومات هامة حيث أن الرسالة الإعلامية الدقيقة تسهل عملية الإدراك عند الطفل كما تكون عند البالغين أسهل.

¹ - علي بشير الفائزة - إبراهيم رحومة زايد - فؤاد عبد الوهاب المرجع السابق، ص 189-192.

² - رسالة ماجستير غير منشورة، إعداد داود عبد الحق، ص 121.

ب- الصورة، التعليم والذاكرة:

إن اختزان المعلومات لفترة قصيرة يختلف عن عملية اختزانها لفترة طويلة، فالعملية الأولى تتطلب ذاكرة قصيرة المدى والثانية طويلة المدى، من هنا نتضح لنا أهمية الصورة وعلاقتها بالناحية الإدراكية والذاكرة وتأثيرها على عملية التعلم حيث حاول علماء النفس في هذا القرن تجنب التأكيد على دور الصورة في التعلم اللفظي لاعتقادهم بأن الصورة مشوهة بعدة عوامل ذاتية الأمر الذي جعل البحث فيها يخرج عن إطاره الموضوعي لكن بعد حدوث بعض التطورات لجأ الباحثون إلى دراسة الصورة وأثرها على التعلم اللفظي وأتبعوا في سبيل ذلك طريقتين:

الطريقة الأولى: تقوم على إجراء تغييرات في قيمة الصورة وذلك باختبار كلمات معيارية صورية مختلفة وتوضح أثر قيمة الصورة في التعلم.

الطريقة الثانية: تقوم على وضع تعليمات يوجهها المدرب إلى المتعلمين ويطلب منهم استخدام الصورة في أداء مهامهم التعليمية المطلوبة ثم يقاس أداء الأفراد الذين استخدموا الصورة مع أداء الأفراد الذين لم يستخدموا الصورة (كمجموعة ضابطة) لتوضيح استعمال الصورة للتعلم، حيث توصلوا إلى أن النتائج إيجابية⁽¹⁾.

ج- الرؤية:

إن العين هي العضو الرئيسي المسؤول عن الإبصار ورؤية الأشياء المحيطة بها، وهذا يعود إلى تكوينها الفيزيولوجي، وتعتبر الشبكة الجهاز الحساس في العين المسؤول عن رؤية الأشياء بوضوح. العين يمكن أن ترى أي شيء بوضوح موجود على بعد 6 ملم بينما تكون الرؤية غير واضحة عند مشاهدة الأشياء على بعد أقل من 6 ملم حيث تتطلب العملية تكيف النظر⁽²⁾. لذا كان من الواجب معرفة بعض خصائص ومميزات الرؤية أو العين والظروف التي جعلتها أكثر فعالية في الإدراك والتعرف على الأشياء ونقل صورة واضحة ذات معالم مبنية وبالتالي تسهل عملية التعلم خاصة باستعمال الوسائل السمعية البصرية.

6- نظريات التعلم الحركي :

هناك عدة نظريات تطرقت إلى موضوع التعلم الحركي واختلفت في تفسيره وأشهر هذه النظريات:

- التعلم الشرطي
- التعلم بالمحاولة والخطأ
- التعلم بالاستبصار.

¹ - بوداود عبد اليامين: أثر الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر ، رسالة غير منشورة، 1989، ص 196.

² - Norbert . S: dictionnaire de psychologie, édition K. bordas , 1983, p15.

إن نظرية الإدراك المعرفي في الرياضات الجماعية ، هي النظرية الأساسية التي يجب على المدربين والمدرسين والمربين والرياضيين أخذها بعين الاعتبار .

6-3- نظرية التعلم بالاستبصار:

لها مجالات تطبيق واسعة، خاصة منها في تعلم المهارات أو التقنيات الأساسية في بعض الرياضات الجماعية، حيث يلعب الاستبصار بالمشهد أو النموذج دورا هاما للوصول إلى أداء صحيح خال من أدنى الأخطاء⁽¹⁾.

في حين أن نظرية الارتباط والاستجابة الشرطية تبدوا أكثر فائدة في الألعاب الفردية كالسباحة والجهاز وألعاب القوى⁽²⁾.

7- طرق النقل في التعلم الحركي :

7-1- النقل من أحد أطراف الجسم إلى الطرف الآخر:

لقد أثبتت العديد من البحوث أن المهارة التي نتعلمها بالرجل اليمنى يمكن نقلها بسهولة إلى الرجل اليسرى بعد شيء من التدريب.

7-2- النقل من مهارة إلى أخرى:

يتم نقل بعض العناصر المتشابهة بين عدد من الألعاب.

7-3- النقل من السهل إلى الصعب:

إن التدرج في تعلم المهارات السهلة ثم الانتقال إلى الأصعب مستمد من ملاحظتنا، لأن عملية النقل ستكون أسهل إذا تدرجنا من ناحية الصعوبة.

7-4- النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة:

إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على خط سير الحركة (الكرة)، وارتدادها يساعد في تعلم المهارات التي تتطلب ارتداد الكرة، وكذلك فإن من المهم فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على الحركة، وكذلك إذا استطاع اللاعب فهم المبادئ العامة فإنه يستطيع استخدامها لصالح تعلم مهارة جيدة⁽³⁾.

¹ - محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 346.

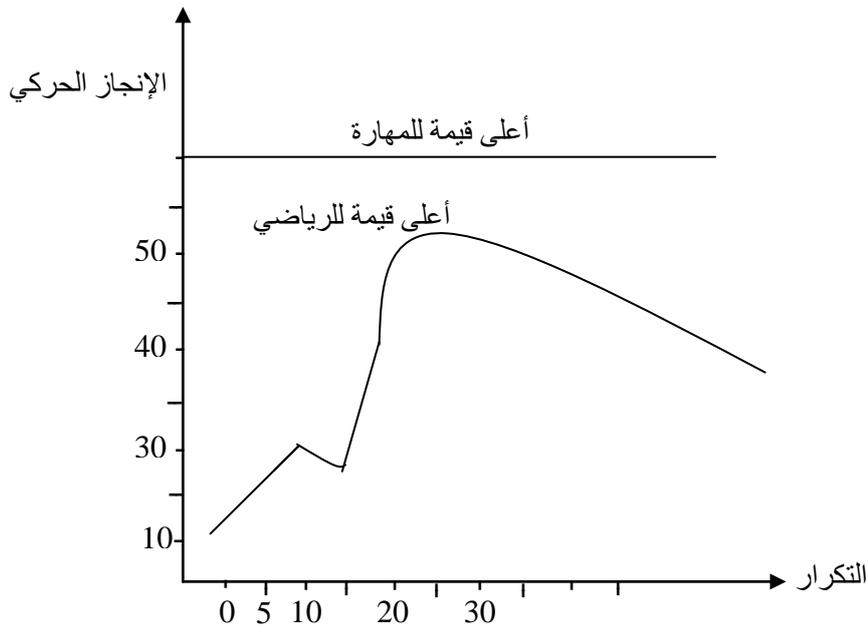
² - محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ج1، دار التعلم، بيروت، لبنان، 1975، ص 283.

³ - محمد عوض بسيوني- فيصل ياسين الشاطيء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 1987 ، ص 62-81.

8- منحنى التعلم الحركي

إن مراقبة الانجاز الرياضي وتطوره في مراحل التعلم الحركي للمهارات يتطلب معرفة عمليات التعلم وربطها مع بعضها، إن التوافق والتنظيم الحركي هو جزء جوهري من الإنجاز الحركي للمهارة ويعتبر كل إنجاز حركي نوعي يساهم في تحديد المضمون، ويجب أن يكون هناك دليل أو برهان لذلك. إن العمليات الحركية المعروفة لدينا تفرض علينا وجود إنجاز حركي لإثبات صحة النظرية على أساس منحنى التعلم.

إن توافق وتنظيم الحركة سهل الوصول إليه ولكنه أمر غير مرئي، فمثلا تحديد مرحلة المهارة الجزئية أو الكلية في علم الحركة نطلق عليه انتشار السمات الحركية، إن الأسس في تكوين العمليات الحركية لتنظيم وقيادة المهارة والتي أساسها التأثيرات الداخلية والخارجية. عندما يتعلم الإنسان ويتقن ما تعلم فإن تغييرات كمية وكيفية تحدث أثناء التدريب فالكفاءة ليست الإسراع في عمل يكرر بصورته التي كان عليها في البداية، على أن التغييرات الكمية التي تحدث في التعلم يمكن رؤيتها عن طريق الملاحظة بمنحنى التعلم والذي نعبر عنه بالإحصاء الخطي البياني الذي يمثل كمية التحسن وحدوده⁽¹⁾



شكل رقم (01): يوضح منحنى التعلم الحركي

(1) - مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة، ط 1، عمان، الأردن، 2002، ص 116-118.

من الباحثين والمهتمين في مجال التعلم الحركي من يرون أن مستوى الفرد يتناوله التحسن في كل وقت بشرط استخدام الطرق والوسائل الملائمة، وعليه فهم يفكرون بالحد الفسيولوجي كمقياس حقيقي ثابت والبعض الآخر يتخذ موقفا وسطا ويرون أن الفرد قلما يصل في تعلم نشاط ما إلى الحد الفسيولوجي الأقصى غير أن التعلم يصبح عسير كلما زاد اقتراب الفرد من هذا الحد. هناك فرق بين الهضاب و"الذبذبات القصيرة" في منحنيات التعلم والتي يمكن ملاحظتها في الهبوط و الارتفاع للبسط المثالي، الذي يحدث لفترة وجيزة بين فترة تدريجية وأخرى، وهذه الظاهرة أيضا "الذبذبات" تكاد تكون ظاهرة عامة في كثير من منحنيات التعلم، وعلى المدرب الرياضي ملاحظة المتعلم للوقوف على الأسباب الحقيقية وراء حدوث ظاهرة الهضاب مع مراعاة الروح المعنوية للمتعلم، خاصة في اللحظات الحرجة، ويمكن أن يلعب الثناء والتشجيع دورا هاما في خلق خبرات النجاح لدى المتعلم. إن جميع منحنيات التعلم الفردية أو الجماعية قد تصل إلى قيمة عليا تعتبر حدا أقصى للمنحنى، وعادة ما يخضع هذا الحد لطبيعة المادة المتعلمة أو العمل الحركي المتعلم. إن التعلم الحركي عن طريق رؤيته بالمنحنى يمثل منحني بياني لكمية التحسن الناتج عن التمرين الواحد أو الوحدة التدريبية وسرعتها وبيبين مقدار النجاح الحاصل لدى الرياضي في الصعود والنزول، كذلك يمكن حساب الوقت اللازم للإدراك وكذلك الانجازات.

8-1- هضبة التعلم الحركي:

تبدوا كخط أفقي في منحني التعلم، ويطلق عليها الهضبة plateau وتتمثل في وجود بعض الفترات التي لا يحق فيها المتعلم أي تقدم في الموقف التعليمي على الرغم من مواصلته للتعلم. وتعد هذه الفترة من الفترات التي تشكل حساسية معينة إضافة إلى الرغبة والدافع للتعلم، مما يؤثر تأثيرا خطيرا في مستوى الفرد الرياضي، وبالرغم من أن الهضبة في التعلم قد تشكل ظاهرة عامة بالنسبة لبعض الأفراد ذلك فقد يكون تعلم الفرد راجع لخطأ في الطريقة التي يتعلم بها أو قد يكتسب بعض العادات السلبية والتي تعوق تقدمه، أو أن هناك زيادة سريعة غير مناسبة في عملية التدرج بالنسبة للموقف التعليمي وقد تكون هناك أسباب سيكولوجية مرتبطة بالحياة الانفعالية للفرد بسبب بعض العوامل كالفشل أو التعب أو عدم الثقة بالنفس وقد يعود حدوث الهضبة إلى عدم إكمال الإعداد البدني أو افتقار الفرد لبعض الصفات البدنية والنفسية والتي تعد من العوامل الهامة لتقدم الفرد المتعلم، ويفسر العلماء ظاهرة الهضاب بأن الفرد قد وصل إلى الحد الأقصى لقدرة مستواه وهو ما يعرف "بالحد الفسيولوجي" للفرد، إذ لا يستطيع الفرد تخطي هذا الحد برغم مواصلته للتدريب، ويدلون على ذلك بوجود حدود مطلقة موروثه لقدرات الفرد الحركية والعقلية، كما يرى مؤيدو هذا الرأي إلى أن الفرد يصل إلى الحد الأقصى لقدرة

مستواه "الحد الفسيولوجي" في وجود الهضبة الثانية حتى الرابعة أي أن الفرد يمر في حياته بهضبتين أو ثلاث أو أربع على الأكثر ثم يقف مستواه عند هذا الحد، ولا يمكن تخطيه⁽¹⁾.

9- العوامل المؤثرة في التعلم الحركي

9-1- التصميم على الهدف:

إن تعلم حركة جديدة عمل إيجابي من جانب الفرد الرياضي، يرتبط بإدراك الفرد للحركة أو المهارة الجديدة مع إيمان اللاعب بهدف الحركة أو المهارة، وطالما أن ذلك عمل إيجابي فهناك نشاط يقوم به الفرد في مختلف الظروف والعوامل بتصميم معين وهدف محدد وهو دافع الحركة، هذا الدافع الحركي الذي يظهر بوضوح عندما نلاحظ أن الأطفال الأصحاء يكونون في حركة دائمة خلال مراحل نموهم المختلفة، وتتاسب ذلك مع مستوى التطور الحادث في الجهاز العصبي لهؤلاء الأطفال الأصحاء، ويقوى هذا الدافع كلما كان الطفل مازال صغيراً وبعد ذلك يظهر واقع الحركة عند الطفل في مراحل. ولقد أطلق "Pawlow" على دافع الحركة والميران التصميم على تحقيق الهدف، فالحياة تعمل من أجل هدف ما، وهي المحافظة على الحياة ذاتها، ويسعى الإنسان ويعمل بكل من أجل تحقيق ذلك الهدف ويسمى هذا الهدف بغريزة الحياة، إن هذا الدافع يتكون من عدة دوافع وبشكل القسم الأكبر منها الدوافع الحركية الإيجابية التي تتم في ظل عوامل وشروط تتناسب والحياة، والتي يمكن ملاحظتها من خلال حركات الذراعين.

9-2- المخزن الحركي والتجارب الحركية:

يرتبط تعلم الحركات الجديدة دون شك على نمو الأجهزة الداخلية المختلفة وخاصة الجهاز العصبي فلا يستطيع الطفل المشي دون أن تنمو ساقاه، بحيث تستطعان تحمل وزن الجسم، ولكن يتمكن الطفل من الشعور بالاتزان ويستطيع الفرد الرياضي تعلم حركات جديدة كلما كثرت عنده التجارب الحركية (الخبرة الحركية).

إن التجارب الحركية التي يمر بها الإنسان أو الفرد الرياضي يحتفظ بها في المخزن الحركي بالمخ، ذلك أن المخ ينمو وينضج من خلال العمل الدائم، وهذا يفسر لنا كيف يتم انتقال أثر التدريب من مهارة معينة.

من المعروف أن الفرد الرياضي لا بد أن يتعلم المهارات الحركية والسلوك الرياضي من درجة الصفر فلقد ذكرنا أن الفرد منذ ولادته يبدأ في تعلم المهارات الحركية، إذن ففي المجال الرياضي نجد أن الفرد قد مر بتجارب حركية وسلوكية كثيرة تؤثر في الخبرات يحاول تعلمها واكتشافها، وقد يكون تأثير هذه الخبرات إيجابياً أو سلبياً، وهذا يتوقف بالطبع على الخبرات السابقة التي يحتفظ بها في المخزن الحركي، لذلك فهناك انتقال إيجابي لأثر التدريب والميران، وهو عبارة عن إسهام مهارة معينة سبق تعليمها واكتسابها في

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم: المرجع السابق، ص 119.

تكوين أو تطوير مهارة أو مهارات جديدة مما يساعد في سرعة تعلمها وإتقانها والتي تركز على خبرة حركية سابقة للفرد الرياضي، وهذه الخبرة الحركية تتميز بالإتقان والتثبيت الصحيح للمهارة الحركية السابقة والتي تتشابه في مكوناتها أو بعض منها مع تلك المهارة الجديدة⁽¹⁾. كما أن الفرد الرياضي عندما يعرف مدى التشابه بين مكونات الحركة الجديدة (الخبرات الحركية) يبحث عن عامل آخر وهو اكتشاف العلاقات الأساسية بين المهارة الجديدة والخبرة الحركية لديه، لإمكانية التعميم بينهما ففي كثير من المواقف يمكن تعميم ما تعلمه الفرد الرياضي في المواقف المتشابهة، فالخدع مثلا في الألعاب الصغيرة يمكن استخدامها في الألعاب الكبيرة .

9-3- عرض الحركة وأهدافها:

لكل حركة واجب يحدد هدف وغرض الحركة، وكل حركة رياضية يتعلمها الفرد تخدم أو تحقق واجبا حركيا سبق أن تعلمه أو معرفته، وعليه كان من الأهمية استطاعة الفرد الرياضي استيعاب الواجب الحركي مضبوطة وواضحة، حتى تكون هناك قاعدة تعلم أفضل. ونستطيع أن نقول أن التعلم الحركي المقصود يرتبط باستيعاب وتفهم واجب الحركة الجديدة مع معرفة غرض تلك المرحلة، وكلما توضح هدف وواجب الحركة فإن ذلك يبحث في نفسية الرياضي الحماس والإقدام على أداء تلك الحركة، ويصبح التعلم الحركي ذا فعالية عندما يتعامل الفرد الرياضي مع أداة أو يحاول التغلب على شيء يواجهه. يرى العالم "John" أن وجود أداة لكل تمرين أو تدريب أو وجود شيء يمكن للفرد الرياضي التغلب عليه يجعل الموقف التعليمي أكثر فاعلية⁽²⁾

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم: المرجع السابق ، ص 92-93.

² - المرجع نفسه، ص 94.

خلاصة

إن موضوع التعلم الحركي يعتبر الشغل الشاغل للمدرب الرياضي والمحور الأساسي الذي يدور

حوله التدريب والتعليم.

وبما أن الحركة في طبيعتها تعتبر نشاط حسي حركي أساسي لنمو الطفل، ينبغي معرفة الجوانب العلمية للحركة لإنجاح عملية التعلم وإيجاد أنسب الطرق التعليمية لأن الطفل هو أمانة في عنق كل مربي فيجب أن يربها ويصونها.

تمهيد:

يعتبر التصور العقلي من المتغيرات التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء فقد زاد الاهتمام بهذا المجال من طرف الباحثين إذا يعتبر التصور العقلي عامل أساسيا في التأثير على مستوى الأداء إضافة إلى عوامل أخرى كالخبرة والتدريب البدني المكثف، فقد وجد إن اللاعبين من ذوي الوضوح والتحكم في التصور العقلي يحصلون على درجات أعلى في الأداء عن مجموعات التي لا تمتلك القدرة على التحكم في التصور العقلي.

ويمكن القول أن الغاية من التصور العقلي هو الوصول إلى قمة الإنجاز والإبداع في الأداء مع التسليم بأن التصور العقلي ليس العامل الوحيد للأداء الأمثل كما أنه ليس من الممكن الاستغناء عنه للوصول إلى أداء جيد للحركة.

1- مفهوم التصور العقلي :

هو عبارة عن عملية الاستعادة العقلية التي يتخيل فيها الأفراد أنفسهم وهم يؤديون مهارة حركية من المنظور الشخصي الأول لأدائهم أو منظور الشخص الثالث لأدائه (1)، ويأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي، وبعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استخداما، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم ذهنيا ويستخدم التصور العقلي من قبل الجميع سواء كان في المجال الرياضي أو غير الرياضي وسواء كان بصورة مقصودة أو غير مقصودة، ومثال ذلك انه غالبا ما نقوم بالمراجعة الذهنية مسبقا لما سوف نتحدث به بالهاتف، حيث أن التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة أو المهارة عند ظهورها بشكل أفضل، والتصور عبارة عن محاولة استرجاع للأحداث والخبرات الحسية السابقة أو محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنيا لأكثر من مرة، هذا بالإضافة إلى أن التصور يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا وعن طريق تصور المحاولات الناجحة ومحاولة التخلص من الأخطاء وتهذيبها تدريجيا، وأن جميع الرياضيين الذين لديهم فكرة تفصيلية عن الأداء الأمثل للمهارة يستطيعون عن طريق التصور العقلي من مقارنة أدائهم مع الأداء الأمثل وبالتالي يتمكنون من تصحيح الأخطاء (2).

2- نظريات كيفية حدوث التصور العقلي :

هناك آراء متعددة بهذا الخصوص ولكل واحد وجهة نظره الخاصة والمدعمة وعموما فإن جميع هذه الآراء تكاد تكون متشابهة أو متقاربة بعض الشيء ومنها :

أن عملية التصور أو استحضار الصورة الذهنية يأتي من البرنامج الحركي الموجود في الدماغ أو ما تسمى بـ (الشبكة الافتراضية) وخصوصا إذا كانت المهارة متعارفا عليها مسبقا فإن عملية استحضارها يكون سهلا .

أما الرأي الآخر فهو أن عملية التصور تحدث من خلال أحداث متعاقبة أي تجزئة المهارة إلى أجزاء أو أحداث مجزئة وعند القيام بالتصور الذهني يتم استحضار هذه الصور للمهارة بشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى (3).

كما وأن الصورة الداخلية الموجودة في البرنامج تعطي انطبعا أوليا عن المهارة المراد تصورها وبالإضافة إلى هذا الانطباع فإن عمليات حسية داخلية تعمل بالوقت نفسه وتعطي التصور الحركي (4).

¹ - Schmidt A.richard, craig A.wrisberry: motor learning and performanee, second edition, humankneteism 2000, p 223.

² - يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، مطابع الأيوبي، السعودية، 1990، ص 223 .

³ - Prinz w: motor imager are action plans, behvier and brain scienees,no,17; 1994 , p 218 .

¹ - white A.and hardy L : use of differend imagery on the learning and performance of different motor skills british journal of psychology no,86,1995, p 169 .

أما التفسير الأكثر شيوعاً والمدعم بمجموعة عريضة من البحوث بالإضافة إلى آراء اللاعبين العالميين، فإنه يقوم على احتمالين للتصور الذهني هما :

2-1- نظرية التعلم الرمزي :

ومفادها أن التصور العقلي هو عبارة عن نظام للرموز (الشفرة) تساعد اللاعب على التصور، وأن أية حركة نقوم بها في الحياة يعطي لها رمزا ومن ثم تطبع في الدماغ وعند القيام بالتصور فإننا نقوم باسترجاع أجزاء هذه المهارة ومن خلال تكرار التدريب على التصور العقلي فإن الحركة تصبح آلية ويسهل استرجاعها .

ولتوضيح ما سبق نطبق المثال التالي :

حاول غلق عينيك لفترة وتصور حركة سريعة في مباراة لكرة السلة وأنت تؤدي تمريرة خاطفة مع لاعب تتحرك نحو المنافس في البداية لتتصور مثل هذا المشهد يجب أن يكون في ذاكرته معلومات مرئية سبق تخزينها عن كرة السلة وإلا فلن يحدث هذا التصور مطلقاً⁽¹⁾.

2-2- نظرية الرموز الثلاثة لأسين :

تعتبر نظرية " أسين" والتي وضعها في عام (1984) لتفسير عملية التصور العقلي أكثر

تطوراً، حيث أضاف بعداً جديداً وهو معنى الصورة لدى الفرد وهو ما أغفلته نظرية لانج 1977. ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية : الصورة والاستجابة الحسية والمعنى⁽²⁾.

ويشمل الجزء الأول الصورة التي يمكن تعريفها بأنها استثارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية وهي الداخلية في واقعها، إلا أنها تمثل العالم الخارجي بدرجة حسية واقعية تساعد الفرد على التعامل مع الصورة كما لو كان يتعامل مع العالم الخارجي الحقيقي .

ويتضمن الجزء الثاني الاستجابة الحسية وهي تعني أن عملية التصور العقلي تحدث التغيرات النفس فيسيولوجية في الجسم كما وصفها " لانج " وآخرون " شيك " و " كيونزن " shike e,kunzen derf . 1984 .

والبعد الثالث هو معنى الصورة ، ويشير " أسين " في هذا الصدد إلى أن كل صورة لها معنى عند الفرد، والأكثر من ذلك أن كل فرد يسترجع خبرته الخاصة أثناء عملية التصور العقلي، وبناءاً على ذلك فإن الناتج من خبرات التصورية مهارة محددة لن يتطابق في حالة ما إذا تم تقديم نفس التعليمات عن تصور مهارة محددة إلى اثنين من اللاعبين .

² - محمد العربي : مصدر سابق ، ص 238 .

² - المصدر نفسه ، ص 242 .

ويرى " أسين " أن هناك ثلاثة مجالات هامة يجب على الباحثين أن يضعوها في الاعتبار في

البحوث المرتبطة بعملية التصور العقلي وهي :

1- وصف الصورة الموظفة تماما إلى جانب التعرف على الخبرة التصويرية (1).

لفرد وذلك من خلال أسلوب تحليل المستوى

2- استخدام قياسات النفس فسيولوجية بدرجة أكبر على أن تتضمن الاستجابات والمثيرات المقترحة .

3- تقديم معنى الصورة لدى الفرد بواسطة المختبر .

وعموما فإن العلماء يجمعون على طريقتين من طرائق الرياضة في أداء التصور العقلي، هذا ما أشار إليه

(عنان 1995) نقلا عن ماهوني (وافنر 1977) وهاتين الطريقتين هما :

أ- التصور العقلي الداخلي : internal imagery

يعد هذا النوع من التصور حركيا في طبيعته، أي أن الرياضي يتظاهر بأنه في صورة جسمية في

أثناء الأداء فالرياضي يشعر بنفسه وهو يؤدي ويستطيع رؤية هدف الانتباه لكنه بعيد عن جسمه، أي أنه

يستدعي الصورة الذهنية لمهارة معينة سبق إتقانها أو مشاهدتها ويمارسها عقليا وداخليا ومن دون الفعل

الحركي .

ب- التصور العقلي الخارجي : Exteryor imagery

ويعد هذا النوع من التصور بصريا في طبيعته، أي أن الرياضي يدعي أنه يراقب أداءه من الخارج

ويوجهه ويتوقف عند نقطة معينة من الأداء يختارها انتقائيا ليؤكد الجوانب الفنية والمهارية الصحيحة .

3 - أنواع التصور العقلي :

3-1- التصور الايجابي لتعزيز مفهوم الذات :

إن هذا النوع من التصور يشبه نوعا ما حالة (التنويم المغناطيسي) إذ يستطيع الرياضي أن يستقبل

أفكار ووجهات نظر جديدة تساعد في تعزيز مفهومه الذاتي عن طريق تصور نفسه وهو ينفذ وجهات

معينة بنجاح .

3-2 التصور الايجابي في البيئة :

يستعمل هذا النوع من التصور في العلاج السلوكي، إذ يستطيع الرياضي عن طريقه ان يخلق البيئة

الايجابية اللازمة لتطوير المهارة وأداء الفاعلية باسترخاء وبنجاح دائم ومن ثم يؤدي إلى ازالة المخاوف

والتغلب على حالات الاحباط أو الشعور بالفشل وعن طريق التكرار سيتمكن الرياضي من ربط النجاح

بالبيئة التي يتصورها في ذهنه .

¹ - محمد العربي، نفس المصدر ، ص 243 .

3-3- التصور الايجابي في فعالية :

يستعمل هذا النوع من التصور عندما لا يتمكن الرياضي من أداء بعض الفعاليات بشكل جيد لأنها تثير نوعاً من التردد والخوف فعلى سبيل المثال يتخيل الرياضي نفسه وهو يؤدي الفعالية حسب التسلسل والمواصفات الفنية والبدنية المطلوبة لنجاح الأداء مع التركيز على الفعاليات الايجابية الخاصة بهذه المهارة إلى أن يربط بين أداء المهارة والاحساس الايجابي الممتع الذي يرافق النجاح في الأداء وبهذه الطريقة يستطيع الرياضي أن يحول أية خيرة سلبية إلى نجاح نسبي ويزيد من ذاكرته ما يحس به من خيبة أمل وشعور بالنقص بسبب الفشل .

ومن هذا فإن التصور قسمان :

أ- تصور ذهني خارجي : External imagery :

ويعتمد على فكرة استحضار الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز كأن اللاعب هو الذي يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي .
فعلى سبيل المثال: لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الارسال فإنه لا يشاهد فقط (وقفة الاستعداد، حركة لف الجذع، مرجعة الذراعين، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب ... الخ .

ب- التصور الذهني الداخلي : internal imagery :

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارة أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من الداخل وليست كنتيجة لمشاهدة الأشياء خارجية، وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة .

وتجدر الإشارة أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني

الخارجي، بينما الاحساس الحركي يساهم بفعالية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي⁽¹⁾.

4- أهمية التصور العقلي :

يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه من التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارة الحركية باستبعاد الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسات .

2- بدأ التصور العقلي بالتفكير في الأهداف والاستراتيجيات للأداء المطلوب في المنافسة، من خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي، يتم التطور إلى الدرجة التي يمكن فيها الحصول

¹ - محمد العربي : مصدر سابق ، ص 227 .

على الاحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعة.

- 3- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فلاعب الوثب العالي يسترجع المرور فوق العارضة. والجمباز الأداء الأمثل للجملة الحركية على الأجهزة، الرمح متابعة الرمح إلى مركز منتصف الهدف، ولا يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية ولكن يمكن للألعاب الجماعية التصور العقلي، مفتاح اللعب، حركات المنافسين، سرعة الانتقال، الحركات الدفاعية .
- 4- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء المثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف .
- 5- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة المنافسة بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي أو التصنيفات في السباحة وألعاب القوى أو تحقيق الفوز داخل المجموعات مثل المبارزة والملاكمة و حيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الابعاد الناجحة للأداء .
- 6- استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الايجابي وتحقيق الأهداف (1).
- 7- السيطرة على الانفعالات يمكن استبعاد مشاعر الغضب والاستثارة على حكم المباراة الذي احتسب خطأ غير صحيح ضدك بمشاعر ايجابية وعن طريق أخذ شهيق عميق والتركيز على التنفس ومن خلال التصور .
- 9- مواجهة الألم والاصابة يمكن تخفيف الألم من خلال تصور أداء زملاء اللاعب المصاب (2).

1 - محمد العربي نفس المصدر ، ص 222 .

2 - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط 1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص 120-122 .

5- التفسير النظري للتصور العقلي :

5-1- نموذج التدفق الداخلي : the inflow model

يشير هذا النوع عملية التصور العقلي، من خلال النشاط العصبي العضلي وقد تم تقديمه في أوائل القرن التاسع عشر عندما وضع (أكارينتر) arpenfer مبدأ الفكر الحركي motor-ideo للتصور



شكل 02: نموذج التدفق الداخلي

العقلي، والذي يفترض أن العضلة تساهم في تعلم المهارات الحركية من خلال فعاليات أنماط الأنشطة العصبية العضلية العاملة أثناء عملية التصور .

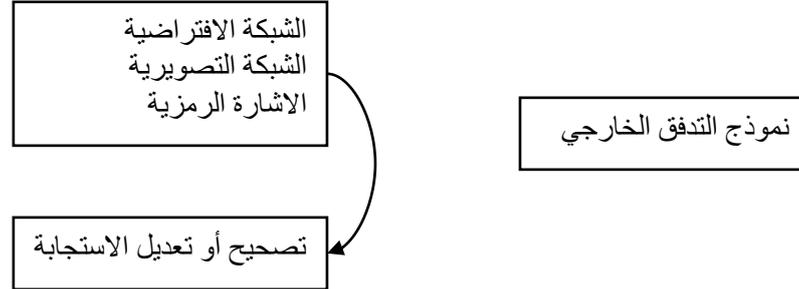
شرح النموذج :

يفترض من هذا النموذج أن الوظيفة أثناء الاسترجاع العقلي لمهارة حركية تبدأ من الشبكة الافتراضية، وهي مستمدة من الذاكرة الطويلة المدى، والخطوة التالية هي الأنشطة التصويرية، ويحدد المربع أعلى الشكل هذه الخطوات، وبعد ذلك ينتج تدفق خارجي صادر إلى نفس العضلات التي تستخدم أثناء الأداء الفعلي لنفس المهارة، وهو ما يعبر عنه السهم يمين الشكل، وعلى الرغم من أن كمية الاسترجاع تقل خلال الاسترجاع التصوري عند المقارنة مع الأداء البدني إلا أنها محددة في العضلات المرتبطة بالمهارة، وكنتيجة للاستثارة العصبية الضعيفة للعضلات فإن التغذية الرجعية الحسية يعاد إرسالها إلى الشبكة الافتراضية .

5-2- نموذج التدفق الخارجي : the outflow model

يمثل النشاط المعرفي للإشارة الرمزية symbolic coding العامل الرئيسي في نموذج التدفق الخارجي، وهذا النموذج مشابه تماما لتفسير التعلم الاجتماعي الذي وضعته " بانادورا " (1977 <) والمبني على مشاهدة عملية التعلم، ويفترض هذا النموذج أنه أثناء الاسترجاع التصوري يبدأ العمل في الشبكة الافتراضية مستمدا من الذاكرة الطويلة المدى، ثم تأتي الخطوة الثانية وهو عمل الإشارة الرمزية للمعلومات المرتبطة بالمهارة وبعدها يبدأ إجراء التعديل والتصحيح في الشبكة، وهذه التغييرات المفترضة

تستخدم بعد ذلك كأساس لإرسال تدفق خارجي صادر إلى العضلات، وهذا يؤدي بدوره إلى تصحيح الاستجابة أو تعديل في الأداء .



الشكل 03: نموذج التدفق الخارجي

ومن الملاحظ أن المتغير الأساسي في هذا النموذج هو الاشارة الرمزية عكس التغذية الرجعية التي تمثل المتغير الأساسي في نموذج التدفق الداخلي، كما يعتمد على اتجاهين أساسيين هما : 1- يتم التركيز على مراحل اكتساب المهارة .

2- درجة المتطلبات المعرفية المتضمنة في المهارة .

3-5 النموذج الموحد : unfying model

1-3-5 المدخلات : قبل البداية في التصور العقلي يجب أن يجد المدرب الرموز والتعليمات التي

تعمل على جذب انتباه اللاعب إلى طبيعة وأغراض التدريب على التصور العقلي، ويجب أن تكون محددة وذات معنى .

2-3-5 العمليات : يفترض أن اتجاه الانتباه لدى اللاعب يحدد محتوى التدريب قبل التصور العقلي، انطلاقاً من الشبكة الافتراضية للمهارة⁽¹⁾.

ويمكن للتصور العقلي التركيز على كل من البعد البصري (الخارجي) والاحساس الحركي (الداخلي)

3-3-5 المخرجات : هي عبارة عن أربع مستويات كمخرجات لعملية التصور العقلي ويتوقف ذلك على محتوى عملية التصور .

6- التغذية الرجعية :

تمد الاستجابة الحركية التغذية الرجعية لأجراء التعديلات والتغيرات في الشبكة الافتراضية وهي على جانب من الأهمية وخاصة بالنسبة للمبتدئين، والتغذية الرجعية الخارجية النابعة من التقرير اللفظي لمحتوى التصور العقلي والاجراءات المستخدمة بواسطة المدرب، يمكن أن تحدث التغيرات في المحتوى

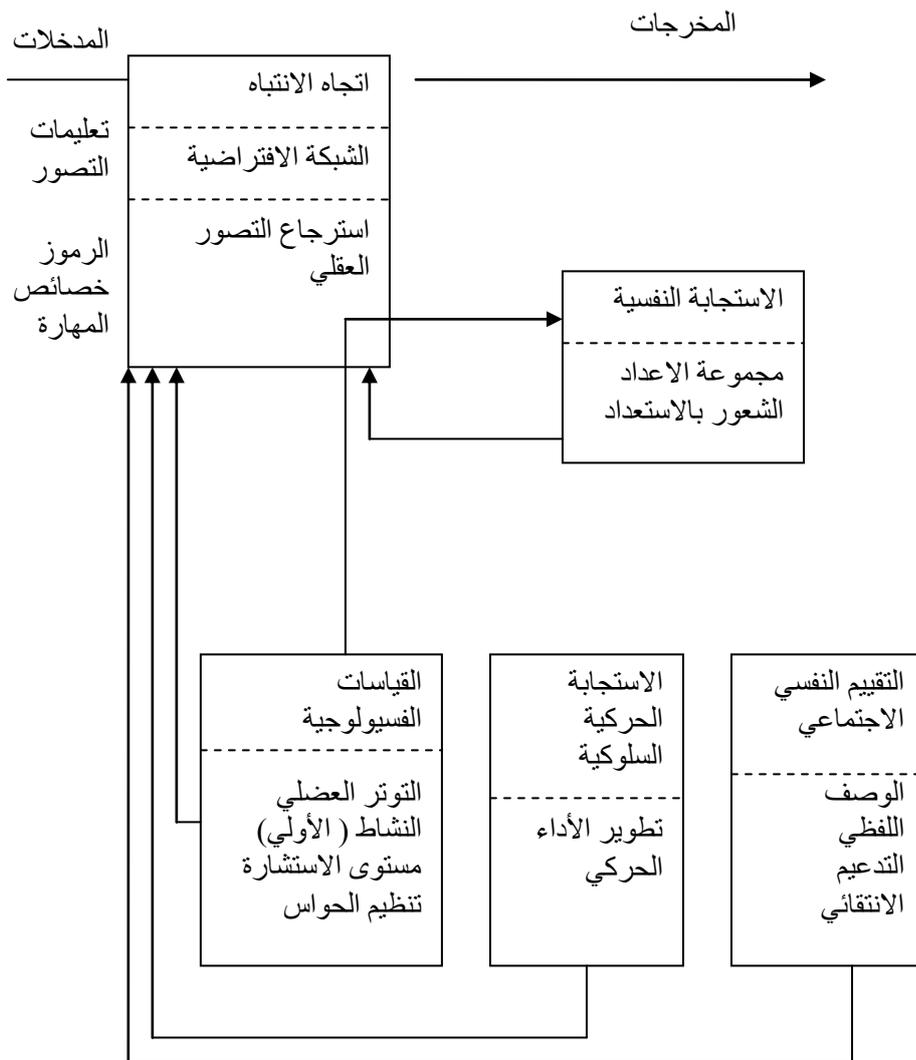
¹ -أسامة كامل نفس المصدر ، ص 246 - 247 .

الفصل الثاني : التصور العقلي

الشبكة الافتراضية وهذه الاجراءات ضرورية لصياغة التقرير اللفظي بطريقة تماثل المحتوى المطلوب المفضل للتصور العقلي (1).

والتدريب العقلي ليس في اتجاه واحد one set deal ويحتاج إلى تخطيط وإدارة وتكرارات، وعلى الرغم من أن الباحثين تجمعت لديهم معلومات كافية تتعلق بكيفية عمل التصور العقلي، وكيف يمكن تكوين أفضل صورة عقلية للمهارات الحركية .

والأمل كبير في الاستفادة من معطيات هذا النموذج في توضيح الصورة عن التصور العقلي وكيف يمكن الاستفادة منه (2).



1 - محمد العربي ، نفس المصدر ، ص 250 - 251 .

2 - المصدر نفسه ، ص 218 .

شكل : 04/ - التصور والنموذج الموحد .

7- مبادئ تدريب التصور العقلي :

نستعرض فيما يلي مبادئ التصور العقلي والتي تساعد على اكساب المهارة في الرياضة :

7-1 الاسترخاء : هو انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من

الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ويفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض التمرينات الاسترخاء لمدة ثلاثة دقائق إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق وينصح بالتركيز على تمرينات الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء حيث يكرر ذلك حوالي 4 مرات أو 5 كذلك يراعى أن يؤدي تمرينات الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود، حيث إن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم ويضعف قدرة التركيز⁽¹⁾.

7-2- الاسترخاء العضلي : وينقسم إلى :

7-2-1- الاسترخاء التخيلي : وهو أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة غير البيئة الحقيقية التي هو

فيها، بيئة يشعر فيها بالراحة والاطمئنان من أجل الحصول على الاسترخاء .

7-2-2- الاسترخاء الذاتي : هنا يجب على الرياضي أن يتعرف على مناطق التوتر الموجودة في

العضلات ثم القيام بالتخلص من هذا التوتر عن طريق الشهيق العميق والزفير ببطء ويتم ذلك في بادئ الأمر بإشراف المدرب وبعد ذلك يقوم الرياضي بمفرده وإذا وجد صعوبة بذلك فمن الممكن عن طريق جهاز تسجيل .

7-2-3- الاسترخاء التعاقبي : ويقصد بذلك القيام بعملية الانقباض لمجموعة عضلية معينة ثم

القيام بالاسترخاء حتى يعطي الفرصة إلى الرياضي للتفريق بين الاحساسين (الاحساس بالانقباض والاحساس بالاسترخاء) ويتم الانتقال من مجموعة إلى أخرى⁽²⁾.

د- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية: وهي تلك المعلومات البيولوجية التي يحصل عليها الرياضي عن وظائف أجهزته الداخلية ومن خلال هذه المعلومات يستطيع أن يتعلم كيفية تنظيم عمل هذه الأجهزة ذاتيا ومن ثم يستطيع أن يتحكم بالتوتر .

7-3- الاسترخاء العقلي : يأتي دور الاسترخاء العقلي بعد الاسترخاء العضلي والذي يعمل على

خفض التوتر العقلي ولا بد هنا من الإشارة إلى نقطة مهمة وهي مجرد التركيز على الاسترخاء العضلي كفيل بعزل كل المؤثرات الأخرى عن الدماغ، ومن ثم نحصل على الاسترخاء العقلي، ويكون هذا التركيز

¹ - أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط 3 ، القاهرة ، مصر ، 2000 ، ص 325 .

² - اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم- التطبيقات - دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، 1995 ، ص 287 .

على نقطة محددة يفكر فيها وتوجهه إلى الاتجاه الذي يريده الرياضي، وفي البداية يجب على الرياضي التخلص من الاثارة الزائدة في الدماغ التي ليس لها علاقة بالمهارة المطلوب التدريب عليها. أما أقسام الاسترخاء العقلي فهي: (1)

7-3-1- الاستجابة للاسترخاء :

ويقصد منه الوصول إلى حالة عقلية تتسم بالوعي والادراك الكامل، وعدم الجهد وتركيز الانتباه وصولاً إلى الاسترخاء التلقائي .

7-3-2- التحكم في التنفس :

تعد عملية الشهيق والزفير التمرين الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء كونه من أكثر الطرائق تأثيراً في التحكم في التوتر والقلق .

7-3-3- الاسترخاء المعرفي : ويشمل على :

* **ايقاف الأفكار** : وهي عملية ايقاف الأفكار السلبية والمشوشة واحلال مكانها الأفكار البناءة والايجابية.
* **التفكير المنطقي** : وتعد هذه الطريقة بناءة وايجابية يهدف الرياضي من ورائها التخلص من الأفكار السلبية والاستعاضة عنها بأخرى إيجابية ومنطقية، بعد أن يتم تعرف اللاعب بالأفكار غير المنطقية ومناقشتها كأسلوب لتعليم اللاعب التفكير بشكل منطقي وحل المشاكل بها ومثال ذلك التفكير بخطة ناجعة للتخلص من هجوم الخصم الذي يتقن مهارة الاختراق في الهجوم
* **الحديث الذاتي الإيجابي** : وهو طريقة تهدف إلى تحديد مجموعة من المواقف والأفكار السلبية التي تغيرها بأخرى ايجابية مثل مخاطبة الذات بأنه (يجب أن يسجل هدفاً، سنفوز).

7-4- الأهداف الواقعية :

يراعى وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب، وصعوبة الحركة لا تتعارض مع الحاجة إلى تطوير الأهداف، ومن أجل ذلك يستحسن وينصح اللاعب باستحضار الصورة الذهنية المساوية أو الأفضل من ادائه السابق حيث يسير الاعداد الذهني وبناء الأهداف معا .

7-5- الأهداف النوعية :

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية والحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي، فيحدد أهداف ونوعية تماثل الأداء في المنافسة مثل هذه التساؤلات الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لكرة الطائرة .

ما هو الموقع عند الشبكة أم بوسط الملعب؟ هل ينتظر الكرة أم يذهب إليها ؟

ما مقدار القوة المطلوبة ومن هو المنافس الذي يؤدي معه الضربة ؟
ورغم كل هذا قد يتعذر على اللاعب استحضار هذه الصورة، ولكن بمشاهدة أحد المتميزين في أداء هذه المهارة يتاح له تكوين صورة صحيحة (1).

6-7- تعدد الحواس :

يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس، ويجب على اللاعب التعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء هل البصر أم السمع أو الاحساس الحركي ؟ (2)
ومع تقدم التمرين الذهني يتسع إلى حواس أخرى مثل حاستي الشم والتذوق .

7-7- التصور بالسرعة الصحيحة للأداء :

المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور وهو زمن الأداء العضلي أثناء المنافسة، فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي يسبح مسافة 400 متر في أربع دقائق يستحضر الصورة الذهنية المماثلة للأداء لمدة أربع دقائق، حيث أن ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة بالأداء .
وينصح دائماً في بعض الأحيان أن تتم عملية التصور بمعدل أبطأ من سرعة الأداء الفعلي في المسابقة، ويحدث كذلك كما في الحالات التالية :

- 1- عندما يتعلم الرياضي مهارة جديدة أو يستخدم طريقة جديدة في الأداء المهارة .
- 2- عندما يحتاج الرياضي إلى التخلص من بعض الأخطاء أو يريد ادخال بعض التعديلات.

8-7- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:

يفضل استرجاع المهارة قبل الأداء مباشرة على الأقل مرة واحدة وكلما زاد اللاعب عدد المرات في الاسترجاع من طبيعته وطبيعة النشاط الممارس .

9-7- التصور العقلي للمهارة ككل :

عادة ما توجه النصيحة إلى أهمية التصور الكلي للمهارة في الحالات التي تتطلب ممارسة التصور على اجزاء من المهارة قبل نهاية التدريب حتى تتكامل الصورة عن الأداء فعلى سبيل المثال، الاقتراب من حصان القفز في رياضة الجمباز فإن اللاعب قد يواجه مشكلات بواسطة الانتقال بين الاقتراب وبداية الأداء .

10-7- الانتباه إلى التفاصيل :

كلما زاد التركيز على التفاصيل ووضوحها كان التصور العقلي أفضل فلاعب كرة اليد يجب أن يضع في عين الاعتبار الإضاءة وسطح الملعب ودرجة الحرارة فيصبح التصور أكثر فعالية (3).

1 - أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط 3 ، 2000 ، ص 325 - 326 .

2 - أسامة كامل راتب نفس المصدر ، ص 327 .

3 - محمد العربي : مرجع سابق ، ص 225 - 226 .

7-11- التركيز على الايجابيات :

التركيز على الأداء الناجح يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء⁽¹⁾

7-12- الممارسة المنتظمة:

بشكل عام يمكن ممارسة التصور في أي مكان أو زمان، وهناك فروق فردية كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية الرياضي وخصائص النشاط الرياضي .

13- الاستمتاع بممارسة التصور الذهني :

يجب أن تبقى عملية التمرين الذهني خبرة ممتعة للرياضي، وعندما يشعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل أو الاحباط يجب أن يتوقف ويمارس جوانب أخرى من التدريب⁽²⁾ .

8- خطوات تطوير التصور العقلي :

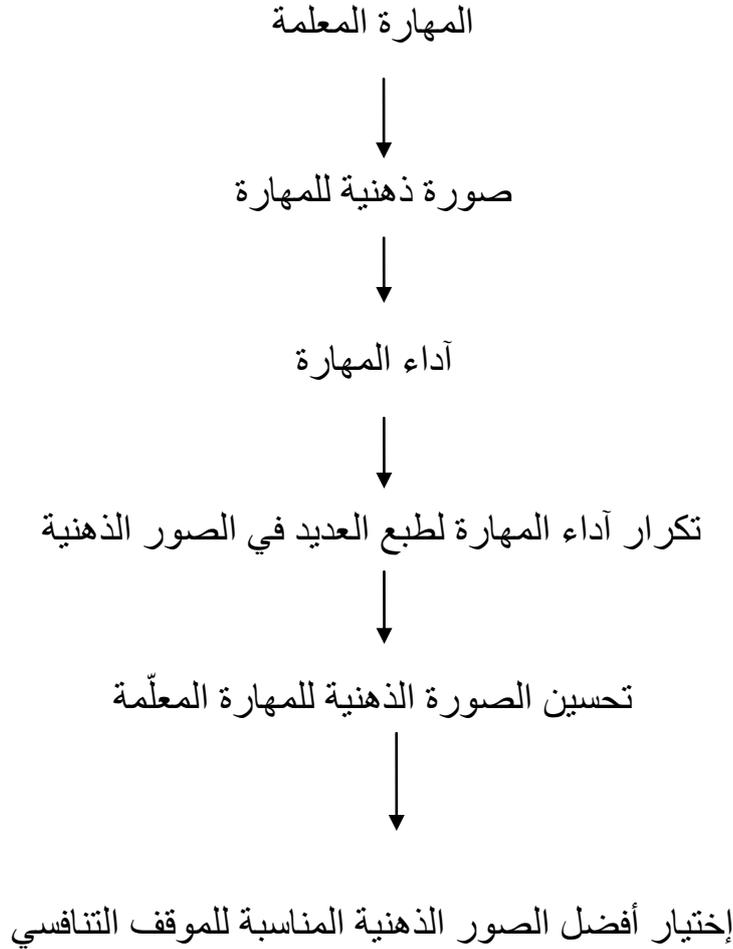
- 1- اختيار المكان والزمان مع توافر جلسة مريحة لمدة خمسة دقائق دون مقاطعة .
- 2- غلق العينين، التنفس العميق من الصدر والبطن، الاسترخاء التام دقيقتين أو ثلاثة .
- 3- تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح .
- 4- تصور دائرة تملأ الشاشة، ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء .
- 5- محاولة توضيح هذا اللون ثم تغييره ببطء إلى أربع أو خمسة ألوان .
- 6- العمل على اخفاء الصور، الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة .
- 7- تكوين صورة على الشاشة غرض صغير (كوب صغير) طور هذه الصورة في ثلاثة أبعاد، املأ هذا الكوب بسائل ملون، اصف مكعبات الثلج واكتب وصفا أسفل هذا الكوب .
- 8- تكرار هذه العملية مع غرض مناسب لنوع النشاط الرياضي .
- 9- استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة .
- 10- اختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل .
- 11- الاسترخاء والملاحظة مع بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء .
- 12- في نهاية كل جلسة تنفس عميق ثلاث مرات ثم فتح العينين ببطء والتكيف مع الجو المحيط⁽³⁾ .

¹ - محمد العربي نفس المصدر ، ص 225 .

² - أسامة كامل راتب: مرجع سابق ، ص 328 .

³ - محمد العربي : مرجع سابق ، ص 236 .

1. الصورة الذهنية و مراحل طبعها في ذهن اللاعب:
تطبع الصورة الذهنية في ذهن الرياضي كما يلي¹:
 1. عند تادية الرياضي للمهارة تكون لها صورة في العقل .
 2. من خلال تكرار الأداء تحسّن هذه الصور.
 3. يستفيد من الصور المنطبعة في عقله من خلال إختبار افضلها عند الأداء الرياضي



شكل رقم(05): طبع الصورة الذهنية في ذهن اللاعب.

¹ عبد الستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة (تحليل، تدريب، قياس)، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع، ط1، عمّان، الاردن، 2000، ص197.

خلاصة:

على ضوء ما تقدم في هذا الفصل يتضح لنا مدى الحاجة للتصور العقلي وضرورته لدى الرياضي، كي يستطيع التوفيق بين الجانب العقلي والبدني خاصة في مرحلة المراهقة التي هي مرحلة لتغيرات فيزيولوجية ونفسية كبيرة.

كما أن القدرة على التصور لا تأتي مباشرة بل بالتعود والتدريس حيث يعتبر التصور عاملا أساسيا في الأداء الجيد للحركات الرياضية خاصة المعقدة منها كالحركات التي نجدها في رياضة الجمباز.

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

1 - تعريف كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي:

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

1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.⁽¹⁾ وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية. ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل 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.

2 - نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجي—نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوارد الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .

¹ - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.

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

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأوغواي 1930 وفازت بها⁽¹⁾.

3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم⁽²⁾.

- 1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.
- 1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).
- 1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).
- 1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم .
- 1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.
- 1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأوغواي.

¹ - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.

² - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص9.

- 1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1963 . أول دورة باسم كأس العرب.⁽¹⁾
- 1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980 : الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990 : دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.
- من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.⁽²⁾

4. كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي ريس" ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من

¹ - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط 4، لبنان ص16.

² - Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2^{me} édition, paris 1998 , p14.

يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبيدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير ...

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. (1)

4-1 النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

¹ - بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص 46، 47.

4-1-1 الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم : 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 118/90 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

4-1-2 هياكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:
. الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
. مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
. رئيس النادي.
. الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.
. اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

4-1-3 مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:
. الاهتمام بالنشاط الرياضي.
. تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY، FPIV.
. تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .
. الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.⁽¹⁾

5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:
1 -مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).
2 -المدرسة اللاتينية.

¹ - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.

3 -مدرسة أمريكا الجنوبية.(1)

6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.(2)

¹ - عبد الرحمان عيساوي : "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، 1980 ، ص 72 .

² - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 25-27.

7-قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

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

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

3.7 التسلية : وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض...⁽¹⁾ بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي:

▪ **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

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

▪ **مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

▪ **عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

▪ **الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

▪ **مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبيئا خروج الكرة من الملعب، ويجهازان برقيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

¹ - سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29.

- **مدة اللعب** : شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة. (1)
- **ابتداء اللعب** : يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- **طريقة تسجيل الهدف** : يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.
- **التسلل**: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- **الأخطاء وسوء السلوك**: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
 - ✓ ركل أو محاولة ركل الخصم
 - ✓ عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
 - ✓ دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
 - ✓ الوثب على الخصم.
 - ✓ ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
 - ✓ مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
 - ✓ يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.
 - ✓ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه... (2)
- **الضربة الحرة**: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
- **ضربة الجزاء**: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- **رمية التماس**: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.
- **ضربة المرمى** : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم . (3)
- **الضربة الركنية** : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

¹ - علي خليفة الهنشري وآخرون : "كرة القدم" ، ليبيا ، 1987 ، ص 255 .

² - سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30.

³ - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177.

▪ **الكرة في اللعب أو خارج اللعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.⁽¹⁾

8- طرق اللعب في كرة القدم :

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

8-1 طريقة الظهير الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كاملاً على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

8-2 طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.⁽²⁾

¹ - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177.

² - رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص 105، 104، 36.

3-8 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.⁽¹⁾

4-8 طريقة 3-3-4:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

5-8 طريقة 3-3-4:

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط...⁽²⁾

6-8 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).
7-8 الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .
8-8 الطريقة الهرمية : ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)..

9 متطلبات كرة القدم :

1-9 الجانب البدني :

1-1-9 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات

¹ - رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 36 .

² - Alain Michel : "foot - balle", auditeur précédent, p142 .

وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. (1)

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

9-1-1 الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. (2)

9-1-2 الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة ... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي). (3)

9-1-3 الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة ... الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص

¹ - حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي" ، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص23.

² - أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص70 .

³ MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP publication Paris,1997, p22.

في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.⁽¹⁾

9-1-2 عناصر اللياقة البدنية :

9-1-2-1 التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.⁽²⁾

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

9-2-1-2 القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواه ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.

9-2-1-3 السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا. وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث

¹ - أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، مرجع سابق، ص 63 .

² AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990,p107 .

تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية. (1)

9-1-2-4 تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية. (2)

9-1-2-5 الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (3)

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (4)

9-1-2-6 المرونة:

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكبر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

1 - قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984 ، ص 48.

2 - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص 39، 60.

3 - قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية، مرجع سابق، ص 200.

4 - محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر ، مصر، 1994، ص 110 .

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.⁽¹⁾

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (stretching)، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب.⁽²⁾

9-2 الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

9-3 الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء...⁽³⁾

10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

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

10-1 حب اللاعب للعبة:

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

¹ - PIRRE WULLACKI , "Médecine du sport" , édition vigot , paris , 1990 ,p145 .

² - أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 395

³ - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 127.

10-2 الثقة بالنفس :

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

10-3 التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.(1)

10-4- المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.(2)

10-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور .

10-6- الكفاح:

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

10-7- التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق .(3)

¹ - رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم"، مرجع سابق ، ص 21-22 .

² - المرجع نفسه .

³ - حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 288.

11- أهداف رياضة كرة القدم:

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

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.⁽¹⁾

12 - خصائص كرة القدم :

"تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- 1-12- **الضمير الجماعي:** و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا. - بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
- 2-12- **النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء. و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.
- 3-12- **العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.
- 4-12- **التنافس:** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم.كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .
- 5-12- **التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

¹ - منهاج التربية البدنية: "منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984، ص 29 .

12-6- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها, إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر), كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

12-7- حرية: اللعب في كرة القدم, رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا¹.

13- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم :

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

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

- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم , مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا , مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .

-هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .

- بصفتها نشاطا جماعيا, فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.

- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية , والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق.

- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة.

¹ - زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط", مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995, ص 46 .

- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي, إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.
- تنمي عنه روح تقبل النقد, والاعتراف بالخطأ, من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة, من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأنانية.
- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة, الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة(الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء

المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.⁽¹⁾

14- أهمية كرة القدم في المجتمع:

- إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراد ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:
- * **الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.
- * **الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

¹ - زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"، مذكرة ليسانس، مرجع سابق، ص49.

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

*** الدور السياسي:** بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في موندنال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.¹

¹ - أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996، ص 133، 132.

خلاصه:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

تمهيد :

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث حيث يتم فيه معالجة مشكلة البحث المطروحة سابقا و التي يتناول مضمونها " علاقة التصور العقلي الحسي الحركي بالتعلم الحركي في كرة القدم " .

إن قيمة النتائج التي يحصل عليها أي باحث في دراسة ما يتوقف على الإجراءات المتبعة والمستخدم في معالجة موضوع الدراسة و هذا يتطلب تقديم كلا لإجراء و الأساليب و توضيح كيفية اتباعها و طريقة استخدامها .

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين ، الفصل الأول و يمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الإستطلاعية و المجال الزمني و المكاني ، و كذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق و الثبات و الموضوعية ، مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتملت على عينة البحث و كيفية اختيارها و المنهج المستخدم و أدوات الدراسة و كذا اجراءات التطبيق الميدانية .

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض و تحليل النتائج في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة .

1. منهج البحث :

يعرف " محمد بوخوش " و " محمد دينات " المنهج في البحث العلمي أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لإكتشاف الحقيقة⁽¹⁾ و منه فإن اختيار المنهج المناسب في البحث العلمي يحتمل أساسا على طبيعة المشكلة و كذلك تختلف هذه الأخيرة باختلاف الهدف المراد الوصول إليه و انطلاقا من هذا المفهوم اتجه الباحثون إلى اتباع المنهج التجريبي الملائم لطبيعة مشكلة البحث و التي يمكن بواسطتها الوصول إلى نتائج ذات درجة عالية من الموضوعية .

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة ذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة ، بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة ، و يحدث في بعضها تغير مقصود و يتحكم في المتغيرات الأخرى و ذلك حتى يصل إلى العلاقات السببية بين كل هذه المتغيرات و أثناء ذلك يراعي تحقيق أقصى درجات الضبط العلمي⁽²⁾ .

2- مجتمع و عينة البحث :

1 - 2 مجتمع البحث :

إذا كان مجتمع البحث هو جميع الأفراد و الأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث ، يجب أن يشمل مجتمع البحث على النقاط التالية :

- ❖ احتوائه على جميع الفئات التي تدخل في البحث .
- ❖ أن يشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي .
- ❖ البيانات تكون دقيقة .

¹ - محمد بوخوش / محمد دينات ، مناهج البحث العلمي و طرق البحث ، ديوان المطبوعات الجزائرية ، 1995 ، ص 89.

² - بوداود عبد اليمين - عطا الله أحمد : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية الرياضية ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 2009 ص 68 .

مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث (1).

2-2 عينة البحث :

إن العينة هي جزء من المجتمع أو مجموعة جزئية من المفردات الداخلية في تركيب المجتمع الذي يجري عليها البحث ، و العينة الإحصائية هي تلك التي تختار بشكل يجعلها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا و عندئذ يستطيع الباحث أن يستخلص من الدراسة العينة نتائج تصلح التعبير عن المجتمع بأكمله (2).

لقد تم اختيار عينة الدراسة بشكل مقصود حيث اشتملت على 12 لاعب لأصاغر فريق جيل عين الدفلى (SCD) وقع الإختيار على أصاغر فريق جيل عين الدفلى نظرا للتسهيلات التي وجدها الباحث للإتصال بهذا الفريق و لتعاون أفراد العينة في الدراسة و خاصة المجموعة التجريبية الذين استجابوا بالرضا للمشاركة في هذه الدراسة .

عينة البحث مكونة من 12 لاعب مجزئة إلى مجموعتين:مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة كلاهما مكونة من 06 لاعبين .

1 - المجموعة التجريبية : يضاف إلى تدريبهم العادي ، التدريب على الإسترخاء بإستراتيجية التصور العقلي .

2 - المجموعة الضابطة : لا يستفيدون من هذه الطريقة و يبقى تدريبهم عادي أي كلاسيكي .

3 - معايير اختيار العينة :

تم اختيار أفراد العينة على أساس المعايير التالية :

- أن يكون الرياضيين ذوي سلوك و سيرة حسنة قصد التحكم الجيد في أفراد العينة .

- اختيار الباحث لعينة من 12 لاعب كان قصد التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة .

¹ - حسن أحمد الشافعي و سوزان أحمد علي مرسي ، مبادئ البحث العلمي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1999 ص 45 .

² - طلعت همام ، قاموس العلوم الإنسانية و الاجتماعية ، ص 72 .

3 - 2 معايير تجزئة العينة إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة :

قام الباحث بضبط المتغيرات في تقسيم العينة إلى مجموعتين واحدة ضابطة و الأخرى تجريبية حسب المعايير التالية :

- أن يكون نفس العدد في كلتا المجموعتين و هو 06 لاعبين ضمن كل مجموعة .
- أن تكون ظروف التدريب لكلا المجموعتين متكافئة من حيث الإمكانيات المادية و البشرية .
- أن تكون الأوزان الرياضيين متكافئة أو مقاربة نسبيا .

4 - متغيرات البحث :

في البحوث التجريبية تكون متغيرات واضحة المعالم حيث تنقسم إلى الأنواع التالية :

- المتغير المستقل .
- المتغير التابع .
- **المتغير المستقل** : و يسمى أيضا " المتغير التجريبي " و هو المتغير الذي يتحكم فيه الباحث عن طريق تثبيت جميع المتغيرات ، ما عدا متغير واحد ، أو هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، و دراسته قد تؤدي إلى معرفة أثره على متغير آخر .
- **المتغير التابع** : هو العامل الذي يتبع العامل المستقل و يعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل ، أو هو المتغير الذي يراد المتغير معرفة تأثير المستقل عليه.⁽¹⁾

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات و هذا بالتحكم فيها و عزل البقية لأجل تسهيل عملية البحث و قد تم تحديد المتغير المستقل الذي هو التصور العقلي و تحديد علاقة على المتغير التابع الذي يتمثل في التعلم الحركي و كان الضبط الإجرائي للمتغير على النحو التالي :

* وقت اجراء الإختبارات اختيار عينة البحث يكون في نفس وقت اجراء الحصص التدريبية وقد وقع اختيارنا على الفترة المسائية .

* و بالنسبة للوسائل المستخدمة في الحصص التدريبية موجودة لكلا الفوجين و بنفس شروط العينة الضابطة .

¹ - بوداود عبد اليمين - عطا الله أحمد : مرجع سابق ، ص 69 .

5- مجالات البحث :

1-5 المجال الزمني :

بعد الموافقة على موضوع البحث من قبل الأستاذ المشرف في شهر مارس 2015 تمت الدراسة الإستطلاعية في 06 من شهر مارس 2015، قام الباحث بإجراء الإختبار القبلي 8 مارس 2015 تم تطبيق برنامج التصور العقلي و والتعلم الحركي لكرة القدم من 12 مارس إلى غاية 20 أبريل.

أما الإختبار البعدي فكان في 26 أبريل .

2-5 المجال المكاني :

تمت الدراسة الميدانية التجريبية في ملعب الشهيد عبد القادر خلال بعين الدفلى .

6 - أدوات البحث :

قصد الوصول إلى حل إشكالية البحث المطروحة و التحقق من صحة أو نفي فرضيات البحث لزم إتباع أنج الطرق و ذلك من خلال الدراسة و النقص ، و هذا باستخدام الأدوات التالية و ذلك لتحقيق أهداف البحث.

6 - 1 أدوات و وسائل الدراسة التطبيقية :

-اختيار اختبار التصور العقلي :

-من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر و الرسائل و الأطروحات التي تناولت التصور العقلي و التعلم الحركي ، وجد هناك اختبار رئيسي لقياس قدرة اللاعبين على التصور و هو اختبار لرينرمارتينز 1993 و الذي أعد صورته العربية أسامة كامل راتب 2000⁽¹⁾.

و يتضمن هذا المقياس أربع مواقف رياضية كالآتي :

✓ أولا : الممارسة بمفردك .

✓ ثانيا : الممارسة مع الآخرين .

✓ ثالثا : مشاهدة الزميل .

✓ رابعا : الأداء في المنافسة .

و يتم الإستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الخمسة التالية :

¹ - أسامة كامل راتب ، مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص 321 - 322 .

- ✓ -التصور البصري .
- ✓ -التصور السمعي .
- ✓ -الإحساس الحركي .
- ✓ الحالة الانفعالية المصاحبة .
- ✓ التحكم في التصور .
- ✓ التصور العقلي البصري الداخلي .

6-2 جهاز الكاميرا :

تم استخدام جهاز الكاميرا من أجل قياس المهارات الحركية في كرة القدم التي اعتمد الباحث فيها على الملاحظة فتسجيل المهارات بجهاز الكاميرا يسمح بدقة الملاحظة .

6 - 3 صدق و ثبات أداء الدراسة :

هناك عدة طرق لحساب صدق و ثبات أداة الدراسة و هي كالاتي : (1)

- طريقة اعادة الإختبار .
- طريقة التجزئة النصفية .
- طريقة الإختبارات المتكافئة .
- طريقة تحليل التباين .

* **معامل الثبات** : يعني أن الإختبار يعطي النتائج نفسها إذا أعيد في الشروط و الظروف نفسها خلال فترة لا تسمح بالتعلم أو التدريب (2) .

* **معامل الصدق** : تعد درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحاكاة جودة الإختبارات و المقاييس (3) .

¹ - فؤاد السيد البهي ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البكري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 ، ص 381 .
² - محمد حسن علاوي ، و محمد نصر الدين رضوان ، 2000 ، مصدر سبق ذكره ، ص 254 .
³ - كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسين ، القياس في كرة اليد : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980) ، ص 37 .

إن المقياس المستعمل في دراستنا و الذي وضعه (رينرمارتينز) معروف و معترف به في مجال قياس القدرة على التصور العقلي ، حيث استعمل في عدة أبحاث و دراسات سابقة و التي أظهرت صدق هذا المقياس .

أما لإظهار ثبات المقياس استعملنا طريقة الاختبار و حيث وزعنا في المرة الأولى المقياس على عينة اللاعبين ثم جمعناه و بعد فترة معينة أعدنا نفس العينة مرة ثانية على نفس العين (نفس المقياس) وهكذا حصل كل فرد على درجة من التطبيق الأول و الثاني بعد ذلك قمنا بحساب معامل للإرتباط "بيرسون" بين درجات التطبيقين الأول و الثاني

7 - الدراسة الإستطلاعية :

أول خطة قام بها الباحث الشروع في الدراسة الميدانية هي دراسة استطلاعية و قد شرع في هذا العمل في شهر مارس بالتقرب إلى مجتمع الدراسة وهم لاعبي كرة القدم ، صنف أصاغر ذكور (SCD) و كان الغرض من هذه الدراسة هو :

- ✓ اختيار مدى فعالية وسائل البحث ما يلاءم عينة البحث و ما يخدم الدراسة .
- ✓ التأكد من أن المجموعتين التجريبية و الضابطة لهما نفس المستوى العقلي .

شاركنا المدرب في تشكيل المجموعتين ، و بعدها تم توزيع اختبار التصور العقلي لكلا المجموعتين التجريبية و الضابطة و هذا للتأكد من كون المجموعتين من نفس المستوى قبل التجربة ، فكان الفرق غير دال احصائيا بين نتائج المجموعتين ، كما قمنا بحساب ثبات القياس .

نفس العملية بالنسبة لشبكة الملاحظة قمنا بحساب معامل الثبات هذه الوسيلة و مدى صدقها للدراسة.

8 - إعداد برنامج تدريب مهارة التصور العقلي :

يتطلب الإعداد لبدء برامج تدريب المهارات العقلية أن تحدد أولا ماهية الأهداف الخاصة التي نريد تحقيقها من ذلك البرنامج ، ثم يأتي بعد ذلك تحديد الخطوات الأساسية لتنفيذ البرنامج .

في هذه الدراسة اختار الباحث برنامج مقنن للتدريب على التصور العقلي للرياضيين من إعداد كريستيان تارجت (1) .

و هذا البرنامج مكون من ثلاثة برامج جزئية و هي كالاتي :

¹ - TARGET (CHRISTIAN) , mamel de préparation mental , éd , viget , paris , 2004 , p4.

✓ برنامج للإسترخاء مكون من 04 حصص .

✓ برنامج للإسترخاء و التصور العقلي مكون من 02 حصتين .

✓ برنامج للتصور العقلي مكون من 8 حصص .

9 - إجراءات تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج من خلال الخطوات التالية (التوجيه ، التقييم المبدئي جلسات الفريق ، الإرشاد الفردي التقييم النهائي) ، و سوف نتعرض لهذه الخطوات بالتفصيل فيما يلي :

9-1 - التوجيه : (1)

قام الباحث في هذه الخطوة بتقديم و شرح مهارة التصور العقلي لأعضاء العينة مبرزا أهمية و فائدته في تطوير الحركة ، كما قام الباحث كذلك بإعطاء بعض الأمثلة المتنوعة لاستخدامات التصور العقلي .

أدى هذا الشرح المفعم بالتوضيحات و الأمثلة إلى اقتناع جل اللاعبين بأهمية التدريب العقلي بعد توجيه أسئلتهم و استفساراتهم حول فعالية البرنامج ضمن المنافسات .

و هذا ما مكننا من القول بأننا أقمنا اللاعبين بأهمية ادماج التصور العقلي خلال التدريبات اليومية .

9-2 - التقييم المبدئي :

بعد شرح و تفسير كل الخطوات و أسئلة المقياس (مقياس التصور العقلي) لـ (مارتنز) ثم توزيع الإختبار على أعضاء مجموعتي العينة طلب من اللاعبين الإجابة عليه بكل تركيز لكي نحافظ على جانب الصدق و المصدقية في هذا الإختبار .

من خلال هذه الخطوة حقق الباحث ما يسمى بالإختبار القبلي للتصور العقلي لـ (مارتنز) .

9-3 جلسات الفريق :

تم توضيح كل خطوات برنامج التدريب على مهارة التصور العقلي الخاص بالمجموعة التجريبية كما هو موضح فيما يلي :

✓ المجال الزمني للبرنامج .

✓ هدف كل مرحلة من مراحل البرنامج .

✓ وقت ادماج تمارين التصور العقلي في الحصة التدريبية .

¹- henré le deuff , entrainement mental du sportif , op . cit , p 41.

الإرشاد الفردي :

و هي وقفات أدرجت خصيصا لبعض اللاعبين الذين وجدوا بعض الصعوبات في تطبيق البرنامج بمفردهم .

9 - 5 التقييم النهائي :

و هو الإختبار البعدي للدراسة ، حيث قام الباحث بنفس ما قام به في الإختبار القبلي ، هذا لمقارنة نتائج كل المجموعتين التجريبية و الضابطة للتأكد من صحة أو نفي الفرضيات المطروحة للدراسة .

10 - الأدوات الإحصائية المستعملة :

- ✓ المتوسط الحسابي .
- ✓ الإنحراف المعياري .
- ✓ حساب اختبار ستيودنت "ت" .
- ✓ معامل الارتباط لبيرسون .
- ✓ حزمة البرامج الإحصائية .

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1.1 عرض وتحليل نتائج دلالة الفروق القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي الحسي حركي:

1.1.1 أ. / الجدول رقم (01) يوضح نتائج الإختبارات القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي الحسي حركي:

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
المجموعة التجريبية	10.75	1.29	2.55	0.17	0.05	6	غير دال
المجموعة الضابطة	10.25	2.25					

شكل رقم (06) يوضح نتائج الإختبارات القبلية للمجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي الحسي حركي



نلاحظ من خلال متوسطات الجدول رقم (01) و التمثيل البياني أن هناك فروق بين المتوسطات حيث يقدر هذا الفرق بـ 0.50 إلا أن هذه الفروق غير دال إحصائياً نظراً لكون قيمة T المحسوبة التي تقدر بـ 0.17 و هي بذلك أقل من T الجدولية التي تقدر بـ 2.55 عند درجة حرية 06 ومستوى الدلالة 0.05 أي أن المجموعتين متجانستين في مستوى القدرة على التصور العقلي حسي حركي .

2.1 عرض وتحليل نتائج دلالة الفروق البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي الحسي حركي:

2.1.أ / الجدول رقم (02) يوضح نتائج الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي الحسي حركي:

العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
المجموعة التجريبية	13.10	0.91	2.55	3.52	0.05	6	دال
المجموعة الضابطة	10.75	1.25					

شكل رقم (07) يوضح نتائج الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي الحسي حركي



و ما هو ممثل في الشكل رقم (07) وجود فروق بين متوسطات نتائج التصور العقلي الحسي حركي بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة، إذ بلغت درجة T المحسوبة (3.52) و هي بذلك أكبر من درجة T الجدولية والتي قدرت (2.55) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 06، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين وهي لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص التصور العقلي الحسي حركي بعد التجربة.

3.1/ عرض وتحليل نتائج دلالة الفروق ال قبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص مستوى التعلم الحركي:

3.1.أ / الجدول رقم (03) يوضح نتائج الإختبارات القبالية للمجموعة التجريبية والضابطة فيما مستوى التعلم الحركي.

العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
المجموعة التجريبية	1.22	0.92	2.55	0.65	0.05	6	دال
المجموعة الضابطة	0.85	0.6					

شكل رقم (08) يوضح نتائج الإختبارات القبالية للمجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص مستوى التعلم الحركي



يتضح من خلال الجدول رقم (03) و ما هو ممثل في الشكل رقم (08) وجود فروق بين متوسطات النتائج بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة في مستوى التعلم الحركي ، إذ بلغت T المحسوبة (0.65) و هي بذلك أصغر من T الجدولية والتي تقدر ب (2.55) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 06 أي تجانس بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى التعلم الحركي.

4.1 / عرض وتحليل نتائج دلالة الفروق ال بعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص مستوى التعلم الحركي:

4.1. أ/ الجدول رقم (04) يوضح نتائج الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة فيما مستوى التعلم الحركي.

العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T الجدولية	T المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
المجموعة التجريبية	2.50	0.55	2.55	4.65	0.05	6	دال
المجموعة الضابطة	0.75	0.61					

شكل رقم (09) يوضح نتائج الإختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص مستوى التعلم الحركي



يتضح من خلال الجدول رقم (04) و ما هو ممثل في الشكل رقم (09) وجود فروق بين متوسطات نتائج مستوى التعلم الحركي بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة ، إذ بلغت T المحسوبة (4.65) و هي بذلك أكبر من T الجدولية والتي تقدر ب (2.55) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 06 ، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين وهي لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص مستوى التعلم الحركي بعد التجربة.

مناقشة و تفسير النتائج في ضوء فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التصور العقلي الحسي حركي بعد التجربة و لصالح المجموعة التجريبية.

و للتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قام الباحثان بقياسات قبلية و بعدية لكل من المجموعة

التجريبية و الضابطة لمستوى التصور العقلي الحسي حركي و كانت النتائج حسب كما يلي:

يتضح من خلال الجداول رقم (01)،(02) والأشكال البيانية التابعة لها (06)،(07) ،أنه يوجد فروق

ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (6) ، إذ

بلغت درجة T المحسوبة (3.52) و هي بذلك أكبر من درجة T الجدولية والتي قدرت (2.55) عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 06، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين

لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص التصور العقلي الحسي حركي بعد التجربة. و يرجع ذلك الى

الخبرة المكتسبة من البرنامج التدريب العقلي المطبق على المجموعة التجريبية إذ يعتبر احد عوامل

الرئيسية لتطوير مستوى التصور العقلي الحسي حركي، ذلك ما أكد في كل من دراسة شوفالي و رينولد

1990م Chevalier,N.et Renand,J حيث خلصت هذه الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية

المستفاد من برنامج لتطوير مستوى التصور العقلي و الذي تضمن صوراً من مضمار التزلج، قد زاد

مستواها مقارنة بالمجموعة الضابطة، و يرجع ذلك إلى تطور الإدراك المتعدد الحواس و الذي تكون فيه

الأحاسيس الحسية الحركية مساهمة في تمثيل الحركة الديناميكية.

مما تم تفسيره من قبل و من خلال النتائج المتحصل عليها إحصائياً نستطيع الحكم على أن

الفرضية الأولى محققة.

الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الأولى على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعلم الحركي بعد

تطبيق برنامج التصور العقلي و لصالح المجموعة التجريبية.

¹-Chevalier,N.et Renand,J :l'évolution de l'image du parcours chez les skieurs de fond de haut niveau, In.reveu des science et technique de APS,22,PP 17-25.

و للتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قام الباحثان بقياسات قبلية و بعدية لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة لمستوى التعلم الحركي و كانت النتائج حسب كما يلي:

يتضح من خلال الجداول رقم (03)،(04) والأشكال البيانية التابعة لها (08)،(09) ،أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (6) ، إذ بلغت درجة T المحسوبة (4.65) و هي بذلك أكبر من درجة T الجدولية والتي قدرت (2.55) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 06، أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص مستوى التعلم الحركي بعد التجربة. ويرجع السبب في ذلك الى ان المجموعة التجريبية كانت تتعلم من خلال شكلين من التدريب الاول يتمثل في المنهج التعليمي الحركي الكلاسيكي ،و الشكل الثاني يعتمد على التدريب على التصور العقلي الحسي حركي.

وهذا ما اشار اليه واندي و آخرون **Wendy Rodgers Craig 1991**⁽¹⁾ من خلال النتائج المتوصل اليها من الدراسة العلمية التي حملت العنوان التالي "تأثير برنامج للتصور العقلي على التصور المهاري و استخدام الصور العقلية في التزلج على الجليد) " إن التدريب العقلي يحقق فاعلية عالية اذا ما اندمج مع التعليم المهاري خلال مراحل التعلم بالمهارات الحركية " . و خلصت كذلك الدراسة الى تحسن مجموعة الرياضيين المستخدمين للصور البصرية في قدرة تصوير الحركة وأظهرت العديد من التغييرات في استخدام الصور . على وجه التحديد، إذ كانوا أكثر ميلا لاستخدام الصور في الممارسة العملية،.

ان دور التصور العقلي مهم جدا لكي يعمل على تثبيت المهارة والتي تحتاج من اللاعب احساس عالي بالحركة . كما ان هذه المهارة الحركية تتطلب التوقف والتأمل والتركيز على اجزائها بشكل تفصيلي ومن خلال عملية التصور العقلي يستطيع اللاعب التركيز على اجزاء المهارة وذلك عن طريق تصور مراحلها تفصيليا " التصور العقلي للاشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل افضل"².

مما تم تفسيره من قبل و من خلال النتائج المتحصل عليها إحصائيا نتسطيع الحكم على أن الفرضية الثانية محققة.

1- Wendy Rodgers Craig, Hall & Eric Buckolz: The effect of an imagery training program on imagery ability, imagery use, and figure skating performance, Journal of Applied Sport Psychology, Volume 3, Issue 2, 1991, pages 109-125.

¹ - اسامة كامل راتب . (2000) ، مصدر سبق ذكره ، ص120

الاستنتاج العام :

إن النتائج التي آل إليها هذا البحث من خلال الدراسات التي عرضناها والأفكار التي جمعناها يمكننا أن نستخلص بعض النقاط الهامة:

أولاً: لقد بينت هذه الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التصور البصري، السمعي الإحساس الحركي ، الحالة الانفعالية ، التحكم في الصورة، والتصور العقلي البصري الداخلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وهي لصالح المجموعة التجريبية باعتبار أن اللاعبين قد طبق عليهم برنامج التصور العقلي حيث أن تحسنهم فهذه المهارات العقلية مكنهم من رفع مستوى الأداء الحركي والمهاري وذلك من خلال تحقق النتائج.

ثانياً: إن تطوير مستوى التصور العقلي يؤدي إلى تطوير التعلم الحركي .

خاتمة

بدأت هذه الدراسة من إشكالية مفادها أن هناك علاقة بين التصور العقلي الحسي الحركي والتعلم الحركي لدى لاعبي كرة القدم أصغر.

إن التحكم في تقنيات وطرق التصور العقلي يؤدي باللاعب للتحكم في الكثير من المواقف وخاصة منها الرياضية سواء من الجانب النفسي أو الحركي أو الانفعالي وهذا تأكيد لما ينص عليه الكثير من الباحثين وأنه يجب التعامل مع اللاعب على أنه وحدة بيولوجية ونفسية واجتماعية وهذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطور كبير من خلال دراسات متعددة .

إن استعمال التصور العقلي والتعلم الحركي في ميدان النشاط البدني الرياضي يسمح بتطوير مهارات اللاعبين وبالخصوص الحركات عند لاعبي كرة القدم ومن هذا المنطلق أظهرت لنا هذه الدراسة المتواضعة أهمية التصور العقلي وعلاقته بالتعلم الحركي ومكانته في العملية التدريبية والتعليمية وكونه عامل أساسي ومكمل لنجاح هذه العملية وذلك إقتصاد في الجهد وتقادي الإصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات مخفية تتميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الإنجاز المثالي.

إذ حان الوقت لتطوير النتائج الرياضية والإهتمام أكثر بهذا المجال في بلدنا حتى نصل لتطبيقها في المجالات الأخرى وخاصة المجال المعرفي والتربوي، وانجاز بحوث علمية ودراسات ميدانية لتطبيقها ميدانيا مستغل بنظرة حديثة وتطلعية بالخصوص من أجل التطوير الرياضي في بلدنا والارتقاء به إلى أحسن المستويات .

يعد عرض هذه الدراسة وتحليل نتائج الإختبارات تبين لنا أن تطوير مستوى التصور العقلي الحسي الحركي يؤدي إلى تطوير التعلم الحركي لدى لاعبي كرة القدم.

التوصيات:

- ✓ على المدرب أن يدرك أهمية الاسترخاء بالنسبة للاعب وأن يعمل على تدريب اللاعبين على هذا المجال.
- ✓ على المدرب أن يكون ملماً بأساليب تطوير العمليات العقلية كي يساعد ذلك في تدريب اللاعبين.
- ✓ على المدربين إيجاد مواقف للتصور العقلي خلال التمارين وذلك لمساعدة اللاعبين على التصور ليستفيدوا منها في مواقف اللعب أثناء المنافسات .
- ✓ القيام بندوات تحسيسية وتعليمية لمختلف المهارات العقلية على مستوى المعاهد وذلك لمختلف المدربين و الرياضيين ولجميع المستويات.
- ✓ يجب توجيه انتباه المدربين إلى مفهوم التدريب الحديث على المهارات والحركات الأساسية من حيث المنهجية العلمية والتدرج أثناء التدريب، لأن الأخطاء المرتكبة في بداية المرحلة التعليمية من الممكن أن تؤدي إلى نتائج سلبية حتى بعد بلوغ الرياضي المستويات العالية في الأداء الرياضي.

المراجع باللغة العربية:

أولاً : المراجع

1. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي مصر 1994.
2. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم- التطبيقات - دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة مصر ، 1995
3. أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط 3 ، القاهرة ، مصر ، 2000 .
4. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط 1 ، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
5. أمر الله أحمد البساطي : "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
6. أمين أنور الخولي : "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996
7. بسطويس أحمد: أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة ، مصر، 1996.
8. بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس. معهد التربية البدنية والرياضية ،دالي إبراهيم ،الجزائر، جوان 1997 .
9. جابر عبد الحميد جابر: سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم ، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1982
10. حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي" ، منشآت المعارف، مصر، 1998
11. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001،
12. حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان
13. رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.
14. رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.
15. سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق 1982
16. عبد الرحمان عيساوي : "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، 1980 .

قائمة المصادر والمراجع:

17. عبد الستار جبار الضمد. فيزيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة, دار الفكر للطباعة. ط 1 عمان
18. علي بشير فاندي- إبراهيم رحومة زايد - فؤاد عبد الوهاب : المرشد الرياضي التربوي، المنشآت العامة للنشر والتوزيع والإعلام ، ط 1 ، طرابلس، ليبيا ، 1983،
19. علي خليفة الهنشري وآخرون : "كرة القدم" ، ليبيا ، 1987 ،
20. قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984
21. محمد العربي : التدريب العقلي، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، مصر، 1996 ، ص 218 .
22. محمد حسن علاوي : "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر ، مصر، 1994،
23. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف ، القاهرة، مصر، 1987،
24. محمد خليفة بركات: علم النفس التعليمي، ج 1، دار التعلم، بيروت، لبنان ، 1975،
25. محمد عوض بسيوني- فيصل ياسين الشاطيء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 1987،
26. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة، ط 1 . عمان، الأردن، 2002،
27. موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999،
28. هاني عبد الرحمان مكروم.التصور العقلي مكتبة وهبة ط 1 القاهرة مصر 1999 ص06
29. يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي، مطابع الأيوبي، السعودية، 1990،

ثانيا : الرسائل الجامعية

1. بوداود عبد اليامين: أثر الوسائل السمعية البصرية في تعلم المهارات التكتيكية في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر، رسالة غير منشورة، 1989.
2. رسالة ماجستير غير منشورة ، إعداد داود عبد الحق .
3. رسالة ماجستير غير منشورة ، إعداد ماهر رزاق ، كاظم الحقاقي .
4. زيدان وآخرون : "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط" , مذكرة ليسانس، فسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995 .

ثالثا : قرار وزاري

- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" , ENAL , Alger , 1990.
2. Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2^{me} édition, paris 1998 ,
3. Chazaud.P: scionces humaines, édition vigot ,paris,France,1994,
4. Chevalier,N.et Renand,J :l'évolution de l'image du parcours chez les skieurs de fond de haut niveau, In.reveu des science et technique de APS.
5. Dornhoff. HM :l'éducation physique, un élément de base pour le développement de la culture physique, édition OPU , Alger , 1993 .
6. Elisabeth Grebot ; image montale et stratégies d'apprentissage (explication critique, lesoutils moderne de la gestion mentale), Ed E .S.F, Paris, 1994.
- MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement" ,INSEP publication ,Paris,1997.
7. Norbert . S: dictionnaire de psychologie, édition K. bordas , 1983.
8. PIRRE WULLACKI , "Médecine du sport" , édition vigot , paris , 1990 .
9. prinz w: motor imager are action plans, behvier and brain scienees,no,17; 1994.
10. schmidt A.richard, craig A.wrisberry: motor learning and performanee, second edition, humankneteism 2000.
11. Simonet .P: apprentissage moteur et processus et procédé d'acquisition, édition vigot ,paris, France, 1990.

12. white A.and hardy L : use of differend imagery on the learning and performance of different motor skills british journal of psychology no,86,1995.
13. willams L.R.T.x 1 sooc A.R;skill difference en ce associated with movment performance,journal of human movement studies , vol, 21,1993.
14. Wendy Rodgers Craig, Hall & Eric Buckolz: The effect of an imagery training program on imagery ability, imagery use, and figure skating performance, Journal of Applied Sport Psychology, Volume 3, Issue 2, 1991.

ملحق رقم (02)

جدول الاختبار القبلي للتعلم الحركي (العينة التجريبية)

الرقم	أسماء اللاعبين	التمرير بالكرة	الجري بالكرة	ترويض الكرة	تسديد على العارضة
01	محمد مصطفى أوسعيد	1	1	0	1
02	بولال شمس الدين	1	1	0	0
03	كواش محمد صهيب	1	0	1	1
04	محمد مقران	0	1	1	0
05	بوبكر عبد اللطيف	1	1	0	0
06	معزوزي محمد	0	0	0	1

جدول الاختبار البعدي للتعلم الحركي (العينة الشاهدة)

الرقم	أسماء اللاعبين	التمرير بالكرة	الجري بالكرة	ترويض الكرة	تسديد على العارضة
01	يخلف عبد الرحيم	1	1	1	1
02	ستاتو فؤاد	1	1	0	0
03	حدوش زين الدين	1	1	1	0
04	شريف أنور	0	1	0	1
05	تاحي فوزي	1	1	1	0
06	عمراني هيثم	1	0	0	0

جدول الاختبار القبلي للتعلم الحركي (العينة الشاهدة)

الرقم	أسماء اللاعبين	التمرير بالكرة	الجري بالكرة	ترويض الكرة	تسديد على العارضة
01	يخلف عبد الرحيم	1	1	0	0
02	ستاتو فؤاد	1	1	0	0
03	حدوش زين الدين	1	1	1	1
04	شريف أنور	0	0	1	0
05	تاحي فوزي	1	0	0	0
06	عمراني هيثم	1	0	0	0

جدول الاختبار البعدي للتعلم الحركي (العينة التجريبية)

الرقم	أسماء اللاعبين	التمرير بالكرة	الجرى بالكرة	ترويض الكرة	تسديد على العارضة
01	محمد مصطفى أوسعيد	1	1	1	1
02	بولال شمس الدين	1	1	0	1
03	كواش محمد صهيب	1	0	1	1
04	محمد مقران	1	1	1	1
05	بوبكر عبد اللطيف	1	1	1	0
06	معزوزي محمد	1	1	0	1

ملحق رقم (01)

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز

الاسم و اللقب:

السن:

الوزن:

الدولة:

الموقف الأول: الممارسة الفردية.

- 1 . اختر مهارة واحدة معيَّنة أو موقف معيَّن في النشاط الرياضي مثل: حركة تسوكي معاكسة للخصم، الرمية الحرة في كرة السلة، الإرسال في التنس، ضربة الجوز في كرة القدم، رمي الجلة إلخ...
- 2 . تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة مع عدم تواجد أي شيء آخر.
- 3 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.
- 4 . حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية و الانفعالية.
- 5 . حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك.

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

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	. كيف رأيت نفسك تؤدي المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
2	. كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء ؟	1	2	3	4	5
3	. كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
4	. ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	. إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	1	2	3	4	5

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين.

1 . التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف و لكن في وجود كل من المدرب و حضور أعضاء

الفريق:

2 . التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.

3 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.

4 . التصور العقلي للأداء الخاطيء بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

5 . حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك.

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

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	. كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
2	. كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
3	. كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
4	. كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	. إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل

- 1 . التفكير في زميل أو أحد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة.
 - 2 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.
 - 3 . التصور العقلي للموقف بوضوح و واقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة.
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	. كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
2	. كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
3	. كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
4	. كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	. إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة

- 1 . التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات.
- 2 . التصور العقلي للأداء الناجح و الفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق و الجمهور.
- 3 . غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريبا.
- 4 . التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

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

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	. كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة ؟	1	2	3	4	5
2	. كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة ؟	1	2	3	4	5
3	. كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة ؟	1	2	3	4	5
4	. كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	. إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	1	2	3	4	5

مفتاح التصحيح للاختبار:

يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس وفقا لما يلي:

أولاً: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (1) في المواقف الاربعة لتمثل التصور البصري.
ثانياً: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (2) في المواقف الاربعة لتمثل التصور السمعي.
ثالثاً: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (3) في المواقف الاربعة لتمثل الاحساس الحركي.
رابعاً: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (4) في المواقف الاربعة لتمثل الحالة الانفعالية المصاحبة.

خامساً: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (5) في المواقف الاربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.

تقدير المستوى:

يتم التقدير لمستوى التصور العقلي في كل بعد على حدة وفقا لما يلي:

20 - 18	ممتاز	1
18 - 15	جيد	2
14 - 12	متوسط	3
11-8	ضعيف	4
7 -4	ضعيف جدا	5

ملحق رقم: 2

PROGRAMME DE RELAXATION ET D'IMAGERIE.

Réalisé par TARGET (CHRISTIAN)

1 - Programme de relaxation :

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
A- Induction Au calme	1	Ascenseur	- Déconnexion avec le monde environnant
	2	Pesanteur	- Abaissement du tonus musculaire
	3	Détente-tension	- Idem par contraste contraction - relâchement
B- Respiration Cœur	4	Apaisement respiration	- déconnexion généralisée par la respiration
	5	Régulation cardiaque	- Idem par contrôle cardiaque
	6	Respiration abdominale	- Détente rapide
	7	Respiration massage	- Détente par contrôle viscéral
	8	Respiration expulsion	- Symbolique d'exécution de l'anxiété

2- Programme de relaxation et d'imagerie :

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
C- Découvrir les qualités de l'image: image ressource calme (IRC)	9	Découvrir l'image ressource calme (IRC)	- Contrôle de l'image (stabilité, persistance). - Réactiver les expériences sensorielles passées.
	10	Image ressource calme et canal préférentiel	- vivacité de l'image (netteté, précision, clarté) - Découvrir sa modalité dominante
	11	Renforcer et consolider l'IRC: rôle central de l'émotion du plaisir	- Recherche des autres modalités de l'émotion et de leurs déclencheurs. - Expérience de superposition des canaux - Consolidation par répétition

3- programme d'imagerie :

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
D- Les modalités de l'image	12	La modalité visuelle et ses sous- modalités	- Balayage des sous-modalités visuelles - Mise en évidence du pouvoir de manipulation de ses images
	13	Les autres modalités et leurs sous-modalités	- les modalités auditives et kinesthésiques - leur puissance émotionnelle

E- perspectives de l'image	14	La perspective externe: IMD La perspective interne : IMA	Apprendre et ressentir leurs spécificités et leur plasticité
F- Le switch contre la fatigue	15	Retarder ou différer l'apparition de la fatigue (ou de douleur)	Les 3 techniques de défocalisation et communication sensorielle du switch appliquées à la douleur physique.
G- les images de référence	16	Identifier l'image de référence et ses émotions	Rechercher et identifier ses meilleurs moments avec l'émotion qui la caractérise
	17	Ancrer et stocker l'image de référence et ses émotions	Coder, ancrer, répéter, mémoriser et pouvoir rappeler ses meilleurs moments
H- Techniques et stratégies du switch	18	Switch de positif à positif : ajuster le niveau d'activation et de concentration	Surfer sur des ancrages d'images positives successives : l'émostat.
	19	Switch de négatif à positif : modifier le niveau d'activation	Tenter d'effacer les traces négatives en basculant sur une image forte
I- Se placer en méta	20	Se distancier de son action pour la juger	Faire le point périodiquement : après l'action et/ou pendant l'action
J- Répétition mentale	21	Apprendre et mémoriser un geste (ou autre comportement)	Apprendre et mémoriser des situations de façon complémentaire à l'entraînement physique (renforcement)
K- Programme mental de correction	22	Identifier ses erreurs et les corriger.	Possibilité de corriger une erreur technique (ou autre comportement) et de mémoriser la reponse corrigée.
L- Programmer le futur	23	Construire et vivre son futur 3 séquences vivantes.	Construire en perspective les étapes de sa vie vivre et observer son futur.