الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر – بسكرة–

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

أطروحة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث [ل م د] في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير نفسي رياضي

بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مبني على مهارة التصور العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم

(دراسة ميدانية على أكاديمية نادي الأبطال صنف أقل من 13 سنة – عين قشرة، سكيكدة–)

إعداد الطالب:

كحلوش إبراهيم زكرياء

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
سليم بزيو	أستاذ	بسكرة	رئيسا
عادل بزيو	أستاذ	بسكرة	مشرفا ومقررا
السعيد مزروع	أستاذ	بسكرة	عضوا مناقشا
خالد دحية	أستاذ محاضر أ	بسكرة	عضوا مناقشا
قيس فضل	أستاذ محاضر أ	ورقلة	عضوا مناقشا
محمد زروال	أستاذ محاضر أ	ورقلة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية : 2022/2021

شكر وتقدير

أشكر الله سبحانه وتعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا العمل

أشكر الدكتور "بزيو عادل" على توجيهه وإرشاده لنا طيلة فترة انجاز هذه الأطروحة

كما أتوجه بالشكر للمدرب "ڤرس فارس" الذي سهل لنا العمل الميداني وأعاننا على انجاز الجانب التطبيقي لهذه الأطروحة

كما أشكر جميع أسرة أكاديمية نادي الأبطال بدأً من رئيس النادي "بولشفارزهير" وصولا إلى جميع المسيرين، المدربين واللاعبين

ولا ننسى أن نشكر جميع أساتذة علوم وتقنيات النشاطات البدنية بجامعة بسكرة الذين غدوا أذهاننا بالعلم والمعرفة

إهداء

إلى كل من:

* والداي "عبد المجيد " و " عقيلة " اللذين قدما لي يد

العون و سهرا على تربيتي و تعليمي منذ الصغر *

* إلى أختي الكبيرة "ميادة" وزوجها الدكتور "عز الدين"

وإخوتي "أسامة" "حمزة" "أحمد أمين" "علاء الدين"*

* جميع الأصدقاء "أسامة" "زبير" "مصطفى" "بلال" *

إلى جميع زملاء الدراسة في جميع الأطوار

أهدي لكم جميعا حصاد جهدي وثمرة عملي

إبراهيم ...

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
شكر وتقدير	أ
الإهداء	ب
قائمة المحتويات	ج
قائمة الأشكال	ز
قائمة الجداول	ط
مقدمة	01
الفصل التمهيدي	
إشكالية الدراسة	05
الفرضيات	07
أهداف الدراسة	08
أهمية الدراسة	08
أسباب اختيار الموضوع	09
مفاهيم ومصطلحات الدراسة	09
الدراسات السابقة والمشابهة	11
التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة	18
الجانب النظري	
الفصل الأول: التصور العقلي	
تمهيد	22
1- مفهوم وأهمية التصور العقلي	23
2- أنواع التصور العقلي	24
3- نظريات التصور العقلي	26
3-1- النظرية النفسو عصبية عضلية (الذاكرة العضلية)	26
3-2- نظرية التعلم الرمزي (الصورة العقلية المثالية)	27

3-3- نظرية المعلومة الحيوية (مجموع الاستجابة)	28
3-4- نظرية الرمز الثلاثي لأسين	28
3-5- نظرية التكافؤ الوظيفي	29
4- النماذج التطبيقية لاستخدام التصور العقلي في الرياضة	30
4-1- النموذج التطبيقي للتصور العقلي في الرياضة لمارتن وآخرون	30
4-2- نموذج PETTLEP لهولمز وكولينز	31
4-3- نموذج قدرة التصور العقلي في الرياضة، التمرين والرقص	33
5- العوامل المؤثرة على التصور العقلي	35
5-1- قدرة التصور	35
5-2- مستوى المهارة	35
5-3- المنظور	36
5-4- العمر	36
6- إرشادات لتعزيز عملية التصور	37
7- استخدامات التصور العقلي	37
8- استخدام التصور العقلي في كرة القدم	39
9- قياس التصور العقلي في المجال الرياضي	40
خلاصة	42
الفصل الثاني: المهارات الأساسية في كرة القدم	
تمهيد	44
1- عوامل الأداء في كرة القدم	45
2- الأداء المهاري في كرة القدم	46
3- المهارات الأساسية في كرة القدم	46
3-1- مالمقصود بالمهارات الأساسية في كرة القدم؟	46
3-2- المهارات الأساسية المستهدفة في الدراسة	48
3-2-1- المراوغة	48

3-2-2- التمرير	52
3-2-3- التسديد	54
4- المتطلبات المهارية خلال مباريات كرة القدم	56
5- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في مباريات كرة القدم	58
6- الإعداد المهاري في كرة القدم	59
7- مراحل تطوير الأداء المهاري في كرة القدم	60
8- العوامل المساعدة على تطوير الأداء المهاري في كرة القدم	62
خلاصة	63
الفصل الثالث: الخصائص العقلية لفئة أقل من 13 سنة	
تمهيد	65
1- التعريف بفئة أقل من 13 سنة في كرة القدم	66
2- المراهقة وفئة أقل من 13 سنة	66
3- النمو لفئة أقل من 13 سنة	67
4- النمو العقلي لفئة أقل من 13 سنة	68
5- العوامل المؤثرة على النمو العقلي لفئة أقل من 13 سنة	69
6- العمليات العقلية لفئة أقل من 13 سنة	69
7- قدرة التصور العقلي لفئة أقل من 13 سنة	71
خلاصة	72
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
تمهيد	75
1- الدراسة الاستطلاعية	76
2- منهج الدراسة	76
3- مجتمع وعينة الدراسة	77
4- متغيرات الدراسة	79

5- مجالات الدراسة	80
6- أدوات الدراسة	80
6-1- مقياس التصور العقلي MIQ-3	81
6-2- الاختبارات المهارية	84
7- برنامج التدريب بالتصور العقلي	89
8- الأساليب الإحصائية	91
خلاصة	93
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقة النتائج	
تمهيد	95
1- عرض وتحليل نتائج الدراسة	96
2- مناقشة نتائج الدراسة	112
3- استنتاجات الدراسة	118
4- التوصيات والفروض المستقبلية	119
خلاصة	120
خاتمة	122
قائمة المراجع	124
الملاحق	
ملخص الدراسة	

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	أنواع التصور العقلي	24
02	النموذج التطبيقي لاستخدام التصور لـ Martin et al. (1999)	30
03	العناصر السبعة لنموذج Holmes and Collins (2001)	31
04	مناطق الدماغ النشطة وظيفيًا الشائعة في التحضير، التنفيذ والتصور الحركي	32
05	نموذج قدرة التصور العقلي في الرياضة، التمرين والرقص MIASED لـ Cumming et al. (2012)	34
06	عوامل الأداء الرياضي حسب Bangesbo et al (2006, P.02)	45
07	اختبار مراوغة الأقماع بالكرة في مساحة 11x03م	85
08	اختبار دقة التمرير في كرة القدم	86
09	اختبار دقة التسديد في كرة القدم	87
10	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في مقياس التصور العقلي للمجموعة التجريبية	97-96
11	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في اختبار المراوغة للمجموعة التجريبية	98
12	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في اختبار التمرير للمجموعة التجريبية	99
13	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في اختبار التسديد للمجموعة التجريبية	100
14	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في مقياس التصور العقلي للمجموعة الضابطة	102
15	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في اختبار المراوغة للمجموعة الضابطة	104
16	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في اختبار التمرير للمجموعة الضابطة	105
17	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في اختبار	106

	التسديد للمجموعة الضابطة	
18	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي في مقياس التصور العقلي للمجموعتين التجريبية الضابطة	107-108
19	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي في اختبار المراوغة للمجموعتين التجريبية الضابطة	109
20	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي في اختبار التمرير للمجموعتين التجريبية الضابطة	110
21	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي في اختبار التسديد للمجموعتين التجريبية الضابطة	111

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الفرق بين التصور العقلي الداخلي والخارجي	25
02	شرح للعناصر السبعة التي يعتمد عليها نموذج التصور الحركي PETTLEP لـ Holmes and Collins (2001)	33
03	بعض المقاييس التي تستخدم في قياس القدرة على التصور العقلي	41-40
04	تصنيف المهارات في كرة القدم	47
05	توزيع عينة الدراسة	77
06	المقارنة بين مجموعتي الدراسة في متغيرات السن، الطول والوزن	78
07	تكافؤ مجموعتي الدراسة في الاختبارات المهارية المستخدمة	78
08	تكافؤ مجموعتي الدراسة في مقياس التصور العقلي (MIQ-3)	79
09	درجات اللاعبين في عبارات المقياس والأبعاد التي تنتمي إليها	83-82
10	معاملات الاتساق الداخلي بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس	83
11	قيم ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس MIQ-3	84
12	قيمة معاملات الثبات للاختبارات المستخدمة في الدراسة	88
13	قيمة معاملات الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة	89
14	محتويات البرنامج التدريبي المقترح بالتصور العقلي	90
15	نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي	96
16	نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المراوغة	98
17	نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير	99
18	نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التسديد	100
19	نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس التصور العقلي	101

20	نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المراوغة	103
21	نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التمرير	104
22	نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التسديد	105
23	نتائج المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مقياس التصور العقلي (MIQ-3)	107
24	نتائج المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبار المراوغة	109
25	نتائج المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبار التمرير	110
26	نتائج المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبار التسديد	111

مقدمة

مقدمة

لقد أصبح التدريب الرياضي عملية ذات أهمية كبيرة في المجتمعات المعاصرة بسبب الدور الذي يلعبه في حياة الفرد بصورة عامة وفقا لاحتياجاته كفرد وكعضو بالمجتمع، ويعتبر التدريب الرياضي أحد العمليات التربوية الشاملة التي تقوم على أسس ومبادئ علمية صحيحة من أجل النهوض بمستوى الرياضيين من خلال تحضيرهم الجيد للأداء.

وبما أن التدريب الرياضي هو عملية تحضير للأداء الرياضي، فهو يتكون من أربعة أجزاء أساسية تتمثل في التدريب البدني الذي يعمل على تنمية مختلف الصفات البدنية كالمداومة، السرعة والقوة، بالإضافة إلى التدريب على التقنية (التحضير الفني) الذي من خلاله يتم تنمية مختلف المهارات الأساسية الخاصة بنوع الرياضة، ولا ننسى التدريب التكتيكي الذي يهدف إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات التكتيكية على أرضية الميدان من أجل إيقاف الخصم والفوز بالمباريات، أما الجزء الرابع فيتمثل في التدريب النفسي (التحضير العقلي).

إن التدريب العقلي هو أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا، والذي انتشر بسرعة في الآونة الأخيرة بعد أن دعمت نتائج البحوث و الدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية، والإعداد للدخول إلى المنافسات، (إفروجن، 2014، ص.35) والتدريب العقلي يمثل جميع أشكال الأفكار والعواطف المتأصلة في ممارسة الرياضة عالية المستوى والمجالات التي يمكن العمل عليها والتي تتمثل في التركيز والتحفيز والصلابة العقلية والإعداد الذهني للمنافسة، وبالتالي فهو يهدف الى تطوير وتحسين القدرات العقلية الضرورية التي تؤثر في سير المنافسة.

يعتبر التصور العقلي أحد أهم أشكال التدريب العقلي المنتشرة بكثرة بين الرياضيين في مختلف الرياضات الفردية والجماعية، ومن بين الرياضات التي يكثر فيها استخدام التصور العقلي نجد كرة القدم، فاللاعب البرازيلي السابق رونالدينهو كان يستخدم التصور العقلي بهدف التحضير للمباريات، إذ يقول:

"عندما أتدرب، أحد الأشياء التي أركز عليها هو تكوين صورة ذهنية عن أفضل طريقة لتسليم الكرة إلى زميل في الفريق، ويفضل تركه بمفرده أمام حارس مرمى المنافس. لذا، ما أفعله دائما قبل المباراة، كل ليلة وكل يوم، هو محاولة التفكير في الأشياء، تخيل السيناريوهات التي لن يفكر فيها أي شخص آخر، والقيام بذلك دائمًا مع مراعاة القوة الخاصة بكل زميل في الفريق الذي أمرر الكرة إليه. عندما أقوم بتكوين

تلك السيناريوهات في ذهني، فإنني آخذ في الاعتبار ما إذا كان أحد زملائي في الفريق يحب أن يستلم الكرة عند قدميه أو أمامه أو إذا كان جيدًا في التعامل مع الكرة برأسه، وكيف يفضل توجيه الكرة بالرأس، إذا كان أقوى بقدمه اليمنى أو اليسرى. هذا هو عملي، هذا هو ما أقوم به، أتخيل اللعبة".

ولذلك يصف علاوي (2002) التصور العقلي بأنه بمثابة فيتامين يساعد على التدريب البدني والخططي والمهاري والحركي كما أنه لا يستطع منح اللاعب قدرات خارقة للعادة ولا يتخطى أقصى قدراته الفسيولوجية، إنما هو عامل يساعد على إظهار أقصى لقدراته الكامنة كالثقة بالنفس والتركيز خلال الأداء (ص. 249)، ويكون ذلك من خلال استرجاع اللاعب للأحداث و الخبرات الحسية السابقة أو محاولة تكوين صور جديدة للمهارات المختلفة التي يريد اكتسابها.

إن التصور العقلي يقوم على عدة نظريات تم اقتراحها من طرف العديد من العلماء والباحثين، ولعل أبرز هذه النظريات، نجد النظرية النفسو عصبية عضلية، الرمز الثنائي، الرمز الثلاثي، المعلومة الحيوية ونظرية التكافؤ الوظيفي. كما نجد عدة نماذج تطبيقية للتصور العقلي يتم استخدامها في المجال الرياضي والتي تقوم على بعض النظريات السابقة، ومن بين أشهر هذه النماذج، نموذج PETTLEP الذي يتكون من سبعة عناصر أساسية تتمثل في العنصر المادي (Physical)، البيئة (Environment)، المهمة (Task)، التوقيت (Time)، التعلم (Learning)، العواطف (Emotion)، و المنظور (Perspective)، والذي سيتم الاعتماد عليه في هذه الدراسة.

لقد تم تقسيم الدراسة الحالية إلى قسمين، قسم نظري وآخر تطبيقي، فقد افتتحت بإطار عام للدراسة والذي تم فيه عرض كل من الإشكالية والفرضيات، أهمية الدراسة وأهدافها، أسباب اختيار موضوع الدراسة، تحديد المفاهيم والمصطلحات، وكذلك عرض بعض الدراسات السابقة والمشابهة والتعقيب عليها.

الجانب النظري احتوى ثلاثة فصول وهي:

– **الفصل الأول:** وتم التطرق فيه إلى مفهوم وأهمية التصور العقلي، نوعيه الداخلي والخارجي، وكذلك بعض النظريات المشهورة المفسرة للتصور العقلي وبعض النماذج التطبيقية المستخدمة في الرياضة كنموذج (PETTLEP)، ومختلف العوامل المؤثرة على التصور العقلي، إرشادات لتعزيز التصور العقلي، استخداماته وفي الأخر تم إلقاء الضوء بعض المقاييس التي غالبا ما تستخدم لقياس القدرة على التصور.

- **الفصل الثاني:** تم التطرق في هذا الفصل إلى المهارات الأساسية في كرة القدم، بداية من عوامل الأداء في كرة القدم، ثم الأداء المهاري، وكذلك شرح لمختلف المهارات الأساسية المستهدفة في الدراسة، مع إلقاء الضوء على المتطلبات المهارية خلال مباريات كرة القدم، العوامل المؤثرة على الأداء المهاري خلال المباريات، ثم شرح للإعداد المهاري في كرة القدم ومختلف مراحله.

- **الفصل الثالث:** تم في هذا الفصل عرض الخصائص العقلية لفئة أقل من 13 سنة، حيث تم التطرق إلى تعريف هذه الفئة وعلاقتها بالمراهقة، ووصف النمو لهذه المرحلة خاصة النمو العقلي والعوامل المؤثرة عليه، بالإضافة إلى العمليات العقلية لهذه الفئة، وأخيرا قدرة التصور العقلي لهم.

الجانب التطبيقي: وتضمن فصلين:

- **الفصل الرابع:** في هذا الفصل تم التطرق إلى مختلف الإجراءات الميدانية لهذه الدراسة والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، وكذلك متغيرات الدراسة ومجالاتها، بالإضافة إلى أدوات الدراسة المتمثلة في الاختبارات المهارية ومقياس التصور الحركي (MIQ-3)، وكذلك التحقق من أسسها العلمية، وقد تم التطرق إلى البرنامج التدريبي وكيفية بنائه، مع التطرق إلى الأساليب الإحصائية المعتمدة في هذه الدراسة.

- **الفصل الخامس:** وتم فيه عرض وتحليل نتائج تطبيق البرنامج التدريبي بالتصور العقلي، مع مناقشة نتائج الدراسة، ثم استخلاص النتائج والتوصيات.

الفصل التمهيدي

1-إشكالية الدراسة:

إن الإعداد العقلي من أهم عناصر التدريب لتحقيق أفضل أداء رياضي، حيث يتعلم الرياضي أن يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر، كأن يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعة أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها تؤثر على نشاطه الرياضي، ومن ثم يتحمل الضغوط التي تواجهه. (باهي، وجاد، 2004، ص.59)

إن أغلب الدراسات والاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي تتطلب إعداد برامج و أنماط مختلفة في التدريب العقلي الذي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات النفسية والعقلية لأن التفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل و الجسم على عكس بعض المجالات الأخرى، ويهدف التدريب العقلي إلى تحسين و تطوير حالة الفرد من خلال استخدام المهارات العقلية بالشكل الجيد وتوظيفها بصورة جيدة بغية وصول الفرد إلى أعلى المستويات.

يعتبر التصور العقلي أنه أحد أشكال التدريب العقلي، والذي غالبا ما يندرج ضمن برامج تطوير رياضيي المستويات العليا، حيث تتنوع أساليبه ونماذجه، كما نجد منه التصور الداخلي والخارجي، ولكل أسلوب تقنيات معينة تساهم بالرقي في مستوى الأداء المهاري والخططي والعقلي، ولعله من بين أبرز النماذج المنتشرة حديثا نجد التصور العقلي PETTLEP المقترح من طرف Holmes & Collins (2001) الذي يعتمد على سبعة عناصر أساسية تتمثل في العنصر المادي (Physical)، البيئة (Environment)، المهام (Task)، التوقيت (Timing)، التعلم (Learning)، العواطف (Emotion) والمنظور (Perspective)، حيث أن التصور يجب أن يتشابه مع الأداء الحقيقي في العناصر السابقة. ويؤكد النموذج المكافئ العصبي الوظيفي أنه عندما يتصور الفرد حركة ما فإن الجهاز العصبي المركزي يؤدى نفس الدور كما لو أن الحركة حقيقية، وهذا النموذج يدخل ضمن إطار نظرية التكافؤ الوظيفي والاستعداد الحركي لدى Jeannerod. (يوسف، 2020، ص.297)

وبصفة عامة، يتم اعتبار أن التصور العقلي يعمل على التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء الفني، وأن التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات الفعلية، إذ تؤدي عملية التصور إلى إرسال إشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة. (خيون، 2002، ص.130)

مما لا شك فيه أن كرة القدم هي الرياضة الشعبية الأولى، وذلك بحوالي 270 مليون مشارك من جميع أنحاء العالم (FIFA, 2007)، ويمكن القول أنها رياضة جماعية متعددة العوامل أي أنها عبارة عن تكامل مجموعة من الجوانب، كالجانب التقنو تكتيكي، الجانب البدني، الجانب النفسي و الجانب الاجتماعي (Turner, 2018, P.51)، فهي تتطلب الدقة في أداء مختلف المهارات، تجسيد خطط اللعب بكفاءة على أرضية الميدان، ومستوى بدني عالي من أجل القدرة على تنفيذ المهام المهارية والخططية، كما أنها تتطلب مهارات نفسية واجتماعية معينة، ولذلك فهي بحاجة إلى إعداد متكامل بدني، خططي، عقلي ومهاري.

يعد الجانب المهاري من أهم عوامل الإنجاز في كرة القدم، لأن النجاح في الأداء المهاري يؤثر بشكل كبير في تحقيق نتائج جيدة وحسم نتائج المنافسات، وأصبح التدريب الرياضي الحديث يتطلب استخدام الأساليب والوسائل العلمية التي تعتمد على المدرب في اختيار التدريب المناسب فضلا عن تطور مستوى التصور العقلي للاعبين لأداء المهارات البدنية والنفسية التي تمكنهم من الوصول إلى مستويات عالية، من خلال هذه الخبرة ظهر للباحث أن معظم المدربين في بيئته لا يستخدمون تدريبات التصور العقلي للناشئين على الرغم من أهميتها، حيث يقول (2002) .Gould et al:

"المهارات العقلية مثل المهارات الجسدية: أن تصبح بارعا في استخدام التصور العقلي يتطلب التزاما طوال موسم التدريب. من غير الواقعي الاعتقاد بأن المهارة الجسدية أو العقلية ستكون فعالة في موقف تنافسي عندما لا تمارس أبدا في أي وقت آخر. من الناحية المثالية، يجب أن يصبح التدريب على التصور العقلي جزءا لا يتجزأ من الممارسة اليومية ". (p.62)

ومن خلال هذا القول وما تم عرضه، وباعتبار الجانب المهاري أحد أهم الجوانب التي تعتمد عليه كرة القدم الحديثة، حاول الباحث تطبيق التصور العقلي بنموذج (2001) Holmes and Collins الذي يعتمد على سبعة عناصر والمسمى بـ (PETTLEP) من خلال برنامج تدريبي للاعبي كرة القدم أقل من 13 سنة لولاية سكيكدة، وقد تم طرح التساؤل الرئيسي التالي:

1-1- التساؤل الرئيسي:

- هل للبرنامج التدريبي المقترح بمهارة التصور العقلي (PETTLEP) أثر في تحسين التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13؟

1-2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتصور العقلي (PETTLEP) والتدريب المهاري بين الإختبار القبلي والبعدي للتصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم U13؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتدريب المهاري فقط بين الاختبار القبلي والبعدي للتصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم U13؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي للتصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم U13؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتصور العقلي (PETTLEP) والتدريب المهاري بين الإختبار القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتدريب المهاري فقط بين الاختبار القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13؟

2-الفرضيات

2-1- الفرضية الرئيسية:

- للبرنامج التدريبي المقترح بمهارة التصور العقلي (PETTLEP) أثر في تحسين التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13.

2-2- الفرضيات الجزئية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتصور العقلي (PETTLEP) والتدريب المهاري بين الاختبار القبلي والبعدي للتصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم U13.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتدريب المهاري فقط بين الاختبار القبلي والبعدي للتصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم U13.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي للتصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم U13 لصالح المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتصور العقلي (PETTLEP) والتدريب المهاري بين الاختبار القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتدريب المهاري فقط بين الاختبار القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13 لصالح المجموعة التجريبية.

3-أهداف الدراسة:

- معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح بمهارة التصور العقلي (PETTLEP) على التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية (المراوغة، التمرير، التسديد) لدى لاعبي كرة القدم U13.
- معرفة أثر التدريب المهاري المطبق من قبل المدرب على التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية (المراوغة، التمرير، التسديد) لدى لاعبي كرة القدم U13.
- معرفة الأفضلية بين تطبيق التصور العقلي (PETTLEP) والتدريب المهاري أو التدريب المهاري فقط على التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13.

4-أهمية الدراسة:

تنحصر أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:

4-1- الأهمية العلمية:

تكمن الأهمية العلمية لهذه الدراسة في التطرق إلى أحد أهم عوامل النجاح في كرة القدم الحديثة ألا وهو الجانب العقلي من خلال تطبيق مهارة التصور العقلي بنموذج PETTLEP، وهذا بعرض الأدبيات والدراسات والنظريات حول هذا الموضوع كمحاولة لإفادة الباحثين والمدربين نظريا، خاصة وأن البحث العلمي في الجزائر والعالم العربي يفتقر إلى الدراسات التي تبحث في هذا النموذج.

4-2- الأهمية العملية:

تكمن هذه الأهمية في اقتراح البرنامج التدريبي بنموذج PETTLEP وكيفية صياغة السيناريوهات المستخدمة فيه بمراعاة العناصر السبعة التي يتكون منها هذا النموذج، وكذلك مختلف الاختبارات المستخدمة لقياس مستوى التصور العقلي والمهارات المقترحة والمتمثلة في المراوغة، التسديد والتمرير.

5-أسباب اختيار الموضوع:

5-1- الأسباب الذاتية:

- ملاحظة الباحث لضعف أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين المنخرطين في مدارس كرة القدم في ولاية سكيكدة رغم تدريباتهم البدنية والمهارية.
- إطلاع الباحث على العديد من المراجع حول التصور العقلي ومحاولة إنشاء برنامج تدريبي بهذه المهارة لتحسين الأداء المهاري للاعبين.
- محاولة الباحث لاكتساب خبرة في إنشاء برامج التصور العقلي وتوظيفها مستقبلا في أندية كرة القدم.

5-2- الأسباب الموضوعية:

- افتقار الجزائر والعالم العربي للدراسات التي تناولت التصور العقلي بنموذج PETTLEP.
- التصور العقلي يدخل ضمن تخصص الطالب الباحث والمتمثل في التحضير النفسي.
- توفر العديد من المراجع والمصادر حول مهارة التصور العقلي.

6-مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

6-1- البرنامج التدريبي:

- **اصطلاحا:**

"يعرف بأنه الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف ، لذلك نجد أن البرنامج هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا". (حماد، 2001، ص. 25)

- **إجرائيا:**

هو أحد برامج الخطة التدريبية الشاملة التي تهدف إلى تحسين مستوى الرياضي بدنيا ومهاريا وعقليا، وعند التخطيط له يجب مراعاة مبادئ التدريب والفئة العمرية المطبق عليها.

6-2- التصور العقلي:

- **إصطلاحا:**

هو "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين صورة عن الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لما تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية (الخريطة العقلية)

بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب، أمكن للمخ إرسال إرشادات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه". (راتب، 2004، ص.131)

ويعتبر شمعون (1996) أن "التصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر ، ولكن يجب أن يشمل أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الأهمية". (ص.50)

- **إجرائيا:**

هي كل الخبرات السابقة التي شاهدها اللاعب أو أدركها، ويكون هذا التصور داخليا أو خارجيا.

6-3- المهارة في كرة القدم:

- **اصطلاحا:**

تعتبر أنها "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بدل أقل من الطاقة في زمن ممكن". (Marion, 2000, p.35)

"تعرف المهارة بأنها الأداء الحركي الإداري الثابت المتميز بالدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج أثناء المباراة".(أبو عبده، 2002، ص.27)

- **إجرائيا:**

هي أداء حركي يتميز بالدقة والسرعة واقتصاد الجهد لتحقيق أفضل أداء خلال المباريات.

6-4- كرة القدم:

- **اصطلاحا:**

"هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط". (آل سلمان، 1998، ص. 09)

- **إجرائيا:**

هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقين، تتطلب خطط تكتيكية وأداء العديد من الأنشطة البدنية والمهارية، ولهذا فهي تحتاج إلى تحضير تكتيكي، بدني، مهاري وعقلي جيد.

6-5- فئة أقل من 13 سنة:

هي مجموع اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و13 سنة، والذين ينتمون إلى مرحلة المراهقة الأولى ويمتازون بتغيرات بيولوجية سريعة.

7-الدراسات السابقة والمشابهة:

7-1- الدراسات المحلية:

7-1-1- الدراسة الأولى: دراسة قطاوي (2013) بعنوان: دور برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم مهارتي التمرير من أعلى واستقبال الإرسال لدى المبتدئين في الكرة الطائرة فئة (14_15) سنة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي بمصاحبة التدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (التمرير من أعلى واستقبال الإرسال وقد تكونت عينة الدراسة من (24) مبتدئ فئة (14_15) سنة ممن وفدوا على المركب الرياضي لولاية الشلف، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملاءمته طبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة، وقد قسم الباحث الباحث أفراد العينة إلى مجموعتين، وبواقع (12) لاعب لكل مجموعة. المجموعة التجريبية: وهي التي طبق عليها برنامج التدريبي لمهارة التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري والمجموعة الضابطة: وهي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري العادي فقط. أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري في كل من (مهارة التمرير من أعلى، استقبال الإرسال)،ط كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارات، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية من (مهارة التمرير من أعلى، استقبال الإرسال) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي لمهارة التصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري، وقد أظهرت الدراسة كذالك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمستوى التصور العقلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على اثر الممارسة المهارية في تحسين مستوى التصور العقلي كذالك.

7-1-2- الدراسة الثانية: دراسة بن هيبة (2017) بعنوان: التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاسها على أداء رياضيي النخبة.

تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى التصور الذهني و إدراك الذات البدنية والأداء المهاري والبدني للاعبي كرة القدم، وكذا التعرف على مدى ثبات أو تغير في إدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، وقد اعتمد أيضا على جمقياس التصور الذهني " لمارتينز " ومقياس إدراك الذات البدنية " 25 " ISP وكذا مقياس" ISP 06 " لقياس مدى ثبات أو تغير في إدراك الذات البدنية لدى العبي كرة القدم، كما تم الاعتماد على بعض الاختبارات البدنية والمهارية، واشتملت عينة الدراسة على 30 لاعب من فريقي جمعية الشلف و سريع غليزان فئة أقل من 19 سنة، وقد أسفرت نتائج الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مستوى التصور الذهني و الأداء المهاري للاعبي كرة القدم و الاختبارات التالية (اختبار تهديف الكرات و اختبار الجري المتعرج بالكرة 52 واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى ابعد مسافة ممكنة و اختبار السيطرة على الكرة)، أما اختبار الجري 23 متر بالكرة فقد دلت نتائجه إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا، أما في ما يخص العلاقة بين مستوى التصور الذهني والأداء البدني فقد دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية في الاختبارات التالية (اختبار الوثب العريض من الثبات واختبار عدو 23 متر و اختبار ثني الجذع أماما اسفل من وضع الوقوف و اختبار الجري المتعرج 52 متر)، أما اختبار 1500 متر فنتائجه لم تدل على وجود علاقة ارتباطية. أما في ما يخص نتائج الفرضية الثانية فقد أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدراك الذات البدنية و جميع الاختبارات المهارية و البدنية قيد الدراسة. وفي ما يخص نتائج الفرضية الثالثة فقد أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم. وفي الأخير أسفرت نتائج الفرضية الرابعة إلى وجود تغير في إدراك الذات البدنية للاعبي كرة القدم خلال فترة زمنية دامت أربعة أسابيع. ويمكن تفسير هذه النتائج إلى تكامل جميع جوانب العملية التدريبية لعينة البحث.

7-1-3- الدراسة الثالثة: دراسة ماحي (2019) بعنوان: أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية التصور العقلي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي كرة القدم (U17) بولاية الشلف.

حاول الباحث الكشف عن أثر التصور العقلي في تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة، كصفة بدنية لمتطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة، واتبع الباحث خطوات البحث العلمي باستخدام أدوات جمع

البيانات أهمها (المراجع العلمية، مقياس التصور العقلي، اختبار القوة المميزة بالسرعة، برنامج تدريب التصور العقلي، البرنامج التدريبي المقترح، الوسائل الإحصائية)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، بواسطة التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين، واختيار أفراد العينة بالطريقة المقصودة لـ (20) لاعبا معدل أعمارهم (15.0 ± 2.16 سنة) من مجتمع أصلي (لاعبوا أندية كرة القدم أقل من 17 سنة جهوي 2هواة– رابطة البليدة)، و تقسيم العينة إلى مجموعة ضابطة و أخرى تجريبية (10 لاعبين في كل مجموعة)، حيث قامت التجريبية بتطبيق برنامج تدريبي مقترح يعتمد على تقنية التصور العقلي، في حين خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج العادي الذي لا يعتمد على تقنية التصور العقلي، كما تم إجراء عملية التكافؤ، بهدف عزل بعض المتغيرات العشوائية التي من شانها التشويش على المتغير المستقل (الضبط التجريبي). وقد أظهرت النتائج مايلي:

- المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) ضعيف.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجتي القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية، و لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجتي القياسين القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة الضابطة.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياسين القبلي والبعدي في اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لدى كل من أفراد المجموعة التجريبية و الضابطة، ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة، ولصالح المجموعة التجريبية.

7-1-4- الدراسة الرابعة: دراسة بن غالية (2020) بعنوان: أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة. وقد شملت عينة الدراسة على 24 رياضيا ينتمون إلى فريق أولمبي الشلف

سيدات للكرة الطائرة، واستخدام المنهج التجريبي بطريقة مجموعتين متكافئتين نظرا لطبيعة هذه الدراسة. وتم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين، شملت كل مجموعة على 12 رياضي، المجموعة الأولى ضابطة اتبعت طريقة التدريب الرياضي التقليدي دون إدخال برنامج التدريب الذهني، أما المجموعة الثانية تجريبية تم فيها إدخال برنامج التدريب الذهني، كما اعتمدت الباحثة على المقاييس والاختبارات المهارية كوسيلة لجمع البيانات، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد إدخال برنامج التدريب الذهني، وحققت تطورا ملحوظا في الأداء واكتساب المهارات الأساسية (الإرسال و الصد).

7-2- الدراسات العربية:

7-2-1- الدراسة الأولى: دراسة حتاملة (2003) بعنوان: تأثير استخدام برنامج التدريب بالتصور الذهني على تحسين أداء لاعبي التنس الناشئين (10-14 سنة) في الأردن.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير استخدام التصور الذهني لتحسن أداء لاعبي التنس الناشئين ومدى استيعابهم وقدرتهم وتقبلهم في تطبيق البرنامج لتحسين المهارات الأساسية (الضربات الأمامية والخلفية) من حيث الدقة والتقنية لأداء الضربات، وقد شملت العينة 17 لاعبا ولاعبة (10 ذكور، 7 إناث) تراوحت أعمارهم من 10 إلى 14 سنة مشاركين في مدرسة التنس الصيفية بعمان، وقد تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات: الأولى تجريبية وقد اعتمدت على تدريب التصور الذهني والثانية اعتمدت على مشاهدة الفيديو والمجموعة الثالثة كمجموعة ضابطة، وقد أجرت جميع المجموعات نفس التدريب المهاري والبدني من قبل مختصين، وقد تم الاعتماد على الاختبار كوسيلة لجمع البيانات، واستخدم الباحث لتحليل البيانات المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وتحليل التباين الثنائي (القبلي والبعدي للمجموعات الثلاثة) بالإضافة إلى اختبار نيومن كولز لتحديد مصادر الفروق، وقد أظهرت النتائج ارتفاع المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي لكل المجموعات، ولكن وجود الفروق ذات الدلالة الإحصائية كان للمجموعة التجريبية الأولى فقط التي اعتمدت على التدريب بالتصور الذهني.

7-2-2- الدراسة الثانية: دراسة علي (2009) بعنوان: التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم.

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم، وافترض الباحث بأنه توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التصور العقلي ودقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على خمسون لاعبا يمثلون أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة صلاح الدين، وقد تم الاعتماد على مقياس التصور العقلي ومن تم اختبار دقة التهديف من ركلات الجزاء بكرة القدم، كما استخدم الباحث برنامج SPSS لمعالجة البيانات الخام المتحصلة من العينة. وقد استنتج الباحث أن للتصور البصري أهمية في زيادة دقة التهديف، كما أن للتصور السمعي ارتباط عالي في زيادة دقة التهديف ، واستنتج أيضا أن للإحساس الحركي بأجزاء الجسم المختلفة لحظة التهديف أهمية عالية في نتيجة التهديف لا سيما في ركلات الجزاء.

7-2-3- الدراسة الثالثة: دراسة علي (2019) بعنوان: تأثير برنامج باستخدام التصور العقلي على تحسين مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم بمحافظة سوهاج.

هدف البحث إلى قياس تأثير برنامج باستخدام التصور العقلي على تحسين مستوي أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم بمحافظة سوهاج. واعتمد البحث على المنهج الشبه تجريبي. وتمثلت أدوات البحث في استخدام الملاحظة العلمية المقننة لتحليل بعض المباريات والكشف عن المحاولات الناجحة والمحاولات الغير ناجحة للمبادئ الهجومية، وإجراء المقابلة الشخصية، واستخدام استبيان وتم تطبيقه على عينة من اللاعبين الناشئين بمحافظة سوهاج مواليد (1997) والبالغ عددهم (20) لاعب. وجاءت نتائج البحث مؤكدة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمبادئ الخططية الهجومية للمحاولات الناجحة لدي ناشئ كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن في التصور العقلي لدي ناشئ كرة القدم في القياسات (القبلية والبينية والبعدية) لصالح القياسين (البيني والبعدي) وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن للمبادئ الخططية الهجومية لدي ناشئ كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي. كما أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن للمبادئ الخططية الهجومية لدي لاعبي كرة القدم بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

7-3- الدراسات الأجنبية:

7-3-1- الدراسة الأولى: دراسة Finn et al. (2009) بعنوان: مقارنة بين التصور العقلي PETTLEP، التدريب البدني ودمجهما معا في تسهيل دقة ضرب الكرة بالساق غير المهيمنة.

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على تأثير التصور العقلي PETTLEP، التدريب البدني ودمجهما معا في تسهيل دقة ضرب الكرة بالساق غير المهيمنة لدى لاعبي كرة القدم. شارك في الدراسة 20 لاعبا لكرة القدم الجامعية متوسط أعمارهم 21.1 سنة، تم تقسيم اللاعبين عشوائيا إلى أربع مجموعات، مجموعة التصور العقلي PETTLEP، مجموعة التدريب البدني، مجموعة الدمج بين PETTLEP والتدريب البدني مجموعة ضابطة، نفذت كل مجموعة من المجموعات السابقة البرنامج المقترح لها لمدة 06 أسابيع.

أظهرت النتائج زيادة في دقة التسديد بنسبة 24.2% للمجموعة التي دمجت التدريب العقلي PETTLEP مع التدريب البدني، وزيادة مقدرة بنسبة 21.74% بالنسبة للمجموعة المنفذة للتدريب البدني فقط، في حين سجلت المجموعة المنفذة للتصور العقلي PETTLEP فقط زيادة في دقة التسديد بنسبة 18.6%، أما الضابطة فكانت الزيادة بنسبة 3.3%. وبالتالي يقترح الباحثون أن التصور العقلي بنموذج PETTLEP يمكن أن يستخدم بشكل فعال مع التدريب البدني من أجل تحسين المهارات الخاصة بكرة القدم.

7-3-2- الدراسة الثانية: دراسة Barghi et al. (2013) بعنوان: تأثير التصور العقلي على أداء نخبة الرياضيين من الشباب والكبار.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التصور العقلي على أداء لاعبي كرة القدم النخبة من خلال مسابقات الدوري في دراستين منفصلتين. شملت العينة اثنان وعشرون (22) لاعبا شابا واثنان وعشرون (22) لاعبا بالغا تم تقسيمهم عشوائيا لمجموعات التصور العقلي والضابطة. تلقى اللاعبون في المجموعة التجريبية برنامجا تدريبيا لمدة 12 أسبوعا. ركز برنامج التدريب بالتصور العقلي على عنصر مهم في أداء كرة القدم باعتباره "تمريرات ناجحة". في حين بقيت المجموعة الضابطة في الانتظار دون تدخل، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن اللاعبين الشباب في المجموعة التجريبية حسنوا أداء التمرير مقارنة بالمجموعة الضابطة ، وعلى العكس من ذلك، ظل أداء البالغين دون تغيير على الرغم من وجود اتجاه قليل نحو التحسن، وبالتالي يمكن القول أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على أداء نخبة لاعبي كرة القدم، هذا التأثير يكون أكثر وضوحا للاعبي كرة القدم في سن الشباب.

7-3-3- الدراسة الثالثة: دراسة Cherappurath et al. (2020) بعنوان: التصور العقلي PETTLEP وأداء الإرسال في التنس: تحقيق تطبيقي

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل أداء الإرسال للاعبي التنس المبتدئين بناء على تدريب التصور العقلي PETTLEP، تم اختيار أربعة وأربعين لاعب تنس من الأصاغر للمشاركة في الدراسة (السن = 13.22 ± 0.42). تم تقسيم المشاركين بالتساوي (ن = 11) إلى ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة. الأولى مارست تدريب خاص بالإرسال، الثانية مارست تدريب خاص بالإرسال جنبا إلى جنب مع تدريب التصور العقلي PETTLEP، والثالثة مارست تدريب التصور العقلي PETTLEP وحده لمدة ثلاثة أيام في الأسبوع لمدة 12 أسبوعا. تم اختبارهم على دقة الإرسال بناء قبل وبعد 12 أسبوع. لوحظت بعض التحسينات المهمة في الإرسال مع التدريب الخاص بالإرسال وحده. على الرغم من أنها تفوقت بشكل هامشي على طريقة PETTLEP لوحدها، لكن تم ملاحظة أن الارسالات الأكثر تحسنا مع استخدام PETTLEP والتدريب الخاص بالإرسال معًا. هذا يعني وجود تأثير إضافي عند استخدام كلتا الطريقتين معًا.

7-3-4- الدراسة الرابعة: دراسة Uludag et al. (2021) بعنوان: تأثير 10 أسابيع من تدريبات التصور العقلي والتركيز على التركيز البصري وأداء الرمية الحرة لدى لاعبي كرة السلة.

كان الهدف من الدراسة هو معرفة تأثيرات 10 أسابيع من التدريب على التخيل والتركيز على التركيز البصري والرمية الحرة للاعبي كرة السلة. وشملت العينة 29 لاعب كرة سلة (11 أنثى، 18 ذكر) من فرق مختلفة (العمر 15.62 ± 09). وقد تم تقسيمهم بالتساوي إلى 3 مجموعات متجانسة (مجموعة التصور، مجموعة التركيز، والمجموعة الضابطة) قبل الاختبار، تم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام مجموعة التصور والتركيز لـ 10 أسابيع، ثلاث مرات في الأسبوع لمدة 15 دقيقة في اليوم. في نهاية الأسابيع العشر التدريبية، تم اختبار الرياضيين مرة أخرى.

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن هناك فرقا معنويا بين بروتوكولات الاختبار القبلي والاختبار البعدي لمجموعة التركيز، بينما كشفت المجموعة الضابطة ومجموعة التصور عدم وجود فرق كبير.

8-التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما تم عرضه من دراسات سابقة ومشابهة محلية وعربية وأجنبية، تمكن الباحث من استخلاص بعض النقاط الهامة التي تساعده في دراسته والمعنونة بـ: " **أثر برنامج تدريبي مبني على مهارة التصور العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم**"، وتتمثل هذه النقاط فيما يلي:

- **من حيث الهدف:** لقد اشتركت هذه الدراسات في البحث عن أثر برامج تدريبية مقترحة بالتصور العقلي على عوامل الأداء المختلفة كالجانب المهاري، الخططي، البدني والعقلي في رياضات مختلفة.

- **من حيث منهج الدراسة:** تنوعت المناهج المتبعة في مختلف هذه الدراسات السابقة والمشابهة، فمنها من اعتمدت على المنهج الشبه تجريبي، منها التجريبي، وبعضها اعتمدت على المنهج الوصفي.

- **من حيث عينة الدراسة:** تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات السابقة والمشابهة، فمنها من استهدفت الإناث ومنها الذكور، ومنها الاثنين معا، وهذا في رياضات مختلفة والمتمثلة في كرة القدم، السلة، الطائرة، التنس، كما تم استهداف كلا الصنفين الشباب والأكابر، من فرق النخبة أو الهواة.

أما في طريقة اختيار العينة فقد اشتركت جميع الدراسات في ذلك حيث كانت العينات المستهدفة بالطريقة القصدية.

- **من حيث أدوات جمع البيانات:** اعتمدت هذه الدراسات على وسائل مختلفة لجمع البيانات، حيث نجد من اعتمدت على الاختبارات البدنية أو المهارية والمقاييس النفسية التي تهدف إلى التعرف على قدرة الرياضي على التصور العقلي.

- **من حيث البرنامج التدريبي المطبق:** تم الاعتماد في الدراسات السابقة والمشابهة على برامج مختلفة بالتصور العقلي، فمنها من اعتمد على التصور بمنظور داخلي أو خارجي أو كليهما، منها من اعتمدت على تدريبات التصور العقلي مدمج مع تدريب بدني أو مهاري أو تدريبات التصور العقلي لوحدها، ومنها من اعتمدت على نماذج معينة مثل نموذج PETTLEP.

- **استفادة الباحث من الدراسات السابقة والمشابهة:** تعتبر هذه الدراسات السابقة والمشابهة مرجع ثري ساعد الباحث على انجاز دراسته، والاستفادة من الخبرات السابقة ومحاولة الأخذ بإيجابياتها وتجنب الأخطاء التي قد يقع فيها في طريق انجاز دراسته، وهذا من خلال مايلي:

- الصياغة الجيدة لفروض البحث والتحديد الدقيق لأهدافه.
- اختيار مناسب لعينة البحث.
- اختيار المنهج المناسب للدراسة.
- استخدام أدوات بحث مناسبة من أجل تحقيق الدقة في النتائج.
- طريقة المعالجة الإحصائية الصحيحة لنتائج البحث المحصل عليها.
- الاستدلال بهذه الدراسات من أجل تأكيد نتائج الدراسة الحالية.

الجانب النظري

⟸ الفصل الأول:

التصور العقلي

تمهيد:

إن التدريبات العقلية تحتل اليوم مكان بارزة في مختلف الرياضات ومن بينها كرة القدم التي تتطلب مهارات عقلية معينة تسمح بالأداء المتكامل خلال المباراة، ويعتبر التصور العقلي أحد هذه التدريبات التي يتم اعتمادها من طرف العديد من اللاعبين بغية التخلص من القلق، وإعادة التأهيل من الإصابات وتحسين الأداء.

سيتم في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم، أهمية وأنواع التصور العقلي، بالإضافة إلى عرض أشهر النظريات التي يقوم عليها التصور العقلي وبعض النماذج التطبيقية المستخدمة في الرياضة المقترحة من طرف عدة باحثين، وسيتم شرح بعض العوامل المؤثرة على التصور العقلي، وفي الأخير ذكر استخدامات التصور العقلي وكيفية قياسه في الرياضة.

1- مفهوم و أهمية التصور العقلي:

لقد تم استخدام مصطلح التصور العقلي سابقا Mental Imagery كمرادف لمصطلح التدريب العقلي Mental training إلا أنه تم الفصل بينهما من قبل بعض العلماء، حيث تم اعتبار التصور العقلي أنه عملية عقلية، أما التدريب العقلي فهو طريقة وأسلوب.

هدا وتوجد العديد من المصطلحات الأخرى التي تدور حول نفس المعنى وتتمثل في مصطلح التصور العقلي Imagery، التصور البصري Visualization، التمرين الذهني Mental-practice، والمراجعة الذهنية Mental-rehearsal، فهذه المصطلحات تعني أن اللاعبين قادرين على أن يستحضروا في أذهانهم أو يتدكروا خبرات سابقة. (شمعون، 1996، ص.220)

ويمكن توضيح مفهوم التصور العقلي من خلال تعاريف العديد من العلماء التي نقلها شمعون (1996، ص.221):

- يعرفه Robert على أنه "خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي".
- أما Nidffer فيرى أن التصور العقلي هو "إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل".
- يعتبر Dorthy أنه "استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى".
- كما يعرفه Richardson بأنه "هو جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية".

أما علاوي (2002) فيعرفه على أنه "وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته" (ص.248).

ويعرفه أيضا محمد (2005) بأنه "إعادة تكوين خبرة إيجابية سابقة أو صور لأحداث حديثة للإعداد النفسي العقلي قبل الأداء". (ص.2013)

ويمكن القول أن التصور العقلي هو تقنية تشترك فيها العديد من الحواس حيث يتم توجيه اللاعبين إلى رؤية صور ذهنية محددة بهدف تحسين مختلف المهارات النفسية، أو المهارات المرتبطة بمختلف

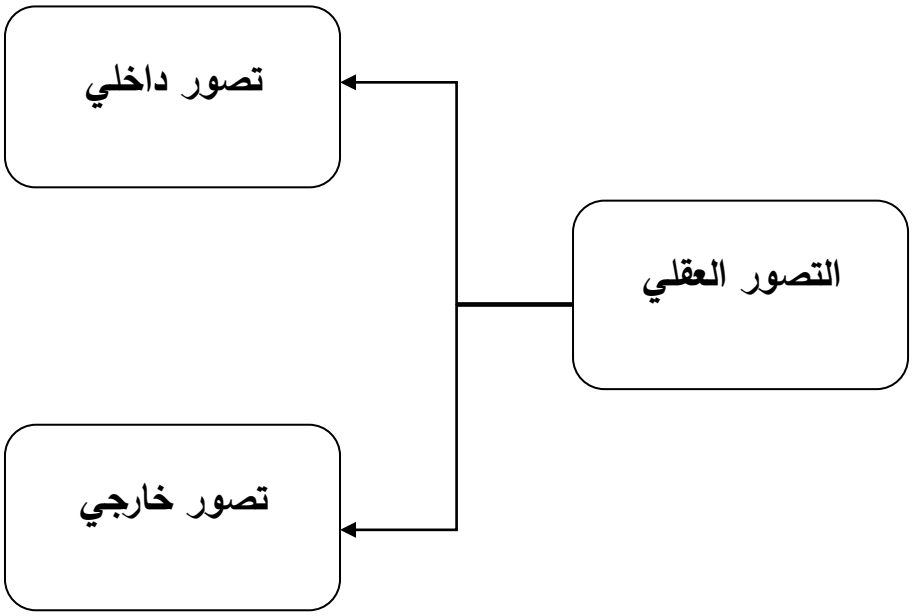
الرياضات، وعادة مايرافق التصور العقلي تقنية أخرى وهي الاسترخاء، ويكون التصور العقلي إما داخلي أو خارجي. (Brewer, 2009, p.04)

وتكمن أهمية التصور العقلي في كونه يساعد على استرجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع مختلف الاستراتيجيات، بالإضافة إلى إمكانية تطبيقه قبل المنافسة مباشرة من أجل تركيز الانتباه والإحساس بالأداء، وكل هذا يساعد اللاعبين في الارتقاء بمستوى أدائهم. (شمعون، 1996، ص.54)

وبالإضافة إلى ذلك، يساعد التصور العقلي على تحسين التركيز، بناء الثقة بالنفس والسيطرة على الانفعالات، وكذلك ممارسة المهارات الرياضية، تطوير إستراتيجية اللعب ومواجهة الألم والإصابة. (راتب، 2004، ص.120)

2- أنواع التصور العقلي:

تصنف أغلب الأدبيات التصور العقلي إلى نوعين متمثلين في التصور الداخلي والخارجي والذان سيتم التطرق إليهما كما يلي:



الشكل رقم (01): يبين أنواع التصور العقلي.

2-1- التصور الداخلي:

وفيه يقوم اللاعب باستحضار صور ذهنية وهو يؤدي مهارات معينة قد اكتسبها أو شاهدها من قبل (علاوي، 2002، ص.250)، وهو نابع من اللاعب وليس من خلال أشياء خارجية (راتب، 2000، ص.119)، وفيه ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة (الربيعي وآخرون، 2013، ص.164).

إن الرياضي أثناء التصور الداخلي يشعر بأنه داخل جسمه وأنه يقوم بالأداء ويشعر بالجسم يؤدي ولكن لايرى جسمه بنفسه وبذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة لتنفيذ المهارة المستخدمة (راتب، 1995، ص.18)، ولذلك فهذا النوع من التصور يعتمد على الإحساس الحركي أكثر من حاسة البصر التي يتم الاعتماد عليها بشكل أكبر في التصور الخارجي. (راتب، 1997، ص.318)

2-1- التصور الخارجي:

يمكن اعتباره تلك التقنية التي يعتمد فيها اللاعب على استحضار صور ذهنية لأداء أشخاص آخرين (لاعبين مهاريين مثلا) (راتب، 1997، ص.317)، أو يقوم باستحضار صور ذهنية لنفسه وهم يؤدي مهارات معينة كما يراها الآخرون. (Brewer, 2009, p.09) وبالتالي يسترجع اللاعب جميع الجوانب المرتبطة بالأداء لإيجاد العلاقة وتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة، ويعتمد هذا النوع على حاسة البصر. (عبد الحسين ومتعب، 2013، ص.64)

هذا ويمكن تلخيص الفرق بين النوعين الذي جاء به (راتب، 2004، ص.133) في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يبين الفرق بين التصور العقلي الداخلي والخارجي.

نوع التصور	المنظور	الحاسة المستخدمة
خارجي	يكون المنظور خارجي، كأن تشاهد نفسك في شاشة التلفزيون بعد إجراء مقابلة أو أنك تشاهد من فوق المدرجات.	حاسة البصر
داخلي	يكون نابعا من الداخل، أي أن مجال الرؤية يكون محدودا حسب المجال البصري للعين، حيث أنك لا تستطيع رؤية ظهرك مثلا.	الإحساس الحركي أكثر من أي حاسة أخرى

3- نظريات التصور العقلي:

من خلال البحث المستمر حول كيفية عمل التصور العقلي، وجهت العديد من نظريات التصور الرئيسية قاعدة أبحاث علم النفس الرياضي، فمن خلال الاطلاع على فصول الكتب التي تم نشرها مؤخرا أن المؤلفين ما زالوا يشيرون إلى ثلاث نظريات رئيسية وهي نظرية النفسو عصبية عضلية، نظرية التعلم الرمزي، ونظرية المعلومة الحيوية للصور العاطفية، بالإضافة لبعض النظريات الأخرى أبرزها نظرية الرمز الثلاثي ونظرية الرمز الثنائي. (Horn, 2008, p.298) وسنقوم بعرض بعض النظريات التي يعتمد عليها التصور العقلي، وبشكل خاص نظرية التكافؤ الوظيفي باعتبارها من أحدث النظريات التي تجمع نقاط القوة في النظريات الثلاث الرئيسية وتتضمن أيضًا أبحاث علم الأعصاب الإدراكي الحديثة (Horn, 2008, p.299):

3-1- النظرية النفسو عصبية عضلية (الذاكرة العضلية):

وتسمى أيضا بالذاكرة العضلية وتشير هذه النظرية إلى أن هناك سيالات متشابهة تحدث في الدماغ والعضلات عندما يتم تصور الحركات والمهارات دون القيام بها في الحقيقة، أي أن القيام بالتصور يؤدي إلى أوامر عصبية إلى العضلات تكون متشابهة للتي تحدث عند القيام بالحركة حقيقيا، (عبد الحسين، متعب، 2013، ص.74) أي أن التصور العقلي للحركة من غير أدائها الفعلي يسجل نفس النشاط العصبي.

إن هذا النشاط يكون أقل نسبة مقارنة بالأداء الفعلي للحركة، لكنه يكون كافيا لإحداث نفس النتيجة، و هذا ما أكدته أعمال "جاكبوسن 1931" أول تجربة علمية لهذه النظرية حيث لاحظ بأن التصور تمدد الذراع ينتج عنه استجابة خفيفة لعضلات الذراع ومن خلال ذلك فسر أن اللاعب عندما يود إتقان حركة ما فإنه يكرر ممارستها عدة مرات وهذا ما يؤدي إلى تقوية المسالك العصبية والتي تؤثر في العضلات المتحكمة في هاته الحركة، انطلاقا من ذلك يمكن الحصول على نفس التأثير من خلال تكرار تصور تلك الحركة. (علاوي، 2002 ،ص.251)

ومن بين المشكلات التي واجهت هذه النظرية هي أن الدراسات بحثت في بالنشاط الكهربائي ولم تتطرق إلى تكراره ومدته، مما جعل أغلب المختصين يستخدمون التحليل الزمني المتوالي لدراسة التكرار، وكذلك النشاط الكهربائي العضلي خلال التدريبات البدنية والعقلية، وكانت النتائج بأن منحنى التكرار

والنشاط لمجموعتي التدريب العقلي والحركي متشابهان، رغم هذه الإثباتات فإن البحوث لم تثبت أن النشاط العصبي العضلي التصوري يؤدي إلى الارتقاء بالإنجاز، وعليه فإن هذه النظرية أثبتت أن النشاط الكهربائي خلال التصور، ولم تثبت علاقة هذا النشاط بتطوير أو بناء المستوى. (عبد الحسين، متعب، 2013، ص.75)

3-2- نظرية التعلم الرمزي (الصورة العقلية المثالية):

تفسر هذه النظرية حدوث التدريب العقلي من واقع تأثير الجانب المعرفي حيث تشير إلى أن التصور العقلي يمثل جزء من نظام الرموز (الشفرة) والذي يساعد اللاعب على تفهم الحركة وتؤكد النظرية أن كل حركة نقوم بها في الحياة تم وضع رمز لها وطبعها في العقل (Blue print) في الجهاز العصبي، (الربيعي وآخرون، 2013، ص.179) وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين (شمعون، 1996، ص.264).

ولدعم هذه النظرية تم الاعتماد على اتجاهين رئيسيين متمثلين في:

- أظهرت عدد من الدراسات أن التدريب العقلي أكثر فعالية للمهام التي تحتوي على عنصر إدراكي عالي.
- إن التعلم الحركي الذي يحدث في المراحل الأولى هو أساس إدراكي، وهذا يتفق مع المقولة من أن التدريب العقلي سيكون أكثر فعالية خلال المراحل الأولى من التعلم. (عبد الحسين، متعب، 2013، ص.75)

وكمثال توضيحي، فإن اللاعب الذي يريد تطوير مهارة معينة فيتم تجزئة محتوى هذه المهارة أو الواجب الحركي عن طريق الاسترجاع العقلي لكل مقطع في هذه المهارة، وبهذه الطريقة يتم القيام بإعداد رمز من هذه المحتويات، هذا الرمز يشكل أو يكون صداقة وتعارف، أي علاقة تساهم في تطوير المهارة وتوصيلها إلى مرحلة من الدقة والإتقان وفي النهاية الآلية. (الربيعي وآخرون، 2013، ص.179)

ومن أجل تصور مثل هذه المشاهد يجب أن يكون في ذاكرة الفرد معلومات مرئية سبق تخزينها عن المهارة المراد تصورها وإلا فلن يحدث هذا التصور مطلقا .(شمعون، 1996، ص.238)

3-3- نظرية المعلومة الحيوية (مجموع الاستجابة):

نشأت نظرية المعلومات الحيوية للتصور من محاولة Lang سنة 1979 لفهم كيفية استجابة الناس عاطفيا، نفسيا وفيزيولوجيا للأشياء المخيفة. بعد ذلك تم تطبيقه للبحث في الممارسة العقلية للمهارات الحركية بواسطة Bakker و Boschker و Chung. (Moran, 2004, p.147)

وتفترض هذه النظرية أن التصور العقلي هو مجموعة منتظمة من المقترحات المخزنة في الذاكرة طويلة المدى بالدماغ، فعندما يقوم اللاعب بالتصور فإه ينشط مقترحات تحفيزية تصف محتويات التصور له، ومقترحات إيجابية توضح له ماهية استجاباته لتلك المحفزات في تلك الحالة، وبالتالي يجب أن يشتمل التصور على استجابة سلوك الرياضي، وعند شمول هذه الاستجابات الإيجابية يصبح التصور أكثر حيوية ويساعد في تحسين الأداء. (عبد الحسين، متعب، 2013، ص.76)

وعلى الرغم من أن بعض الأبحاث تدعم هذه النظرية فيما يتعلق بردود الفعل العاطفية في الرياضة، والتي كانت أكثر قوة عندما تم تضمين كل من اقتراحات التحفيز والاستجابة أكثر من أي منهما بمفرده، فهناك القليل من الأدلة عن علاقة الأداء بالاستجابة البدنية/العاطفية. (قذيفة، 2021، ص.41)

3-4- نظرية الرمز الثلاثي لأسين:

اقترح أسين (Ahsen) نظرية قائمة على المعرفة التي أطلق عليها نظرية الرمز الثلاثي أو نظرية ISM، حيث اعتبر أن عملية التصوير لها ثلاثة عناصر حيوية، وهي الصورة نفسها (I) ، والاستجابة الحسية (S)، ومعنى الصورة (M)، والتي عند دمجها تنتج اختصار ISM. وادعى Ahsen أن الأداء، خاصة في الرياضة، لا يقتصر أبدًا على الحواس بطريقة مطلقة، لأنه يشمل حواسًا أخرى، مثل العضلات والمشاعر الأخرى، أي أن المصورون يقومون بإنشاء الحدث أو البيئة أو الأداء في أذهانهم، التي يتم استنباطها من خلال الصور التي تتضمن جميع الجوانب ذات الصلة بالإدراك والإحساس لجعل صورهم واقعية قدر الإمكان. (Itoh, 2020, p.20) وتعد هذه النظرية من أكثر النظريات تطورا في تفسير عملية التصور العقلي إذ أضاف أسين بعدا جديدا وهو معنى الصورة. (بلعيد، 2008، ص.120)

فالصورة العقلية هي استثارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية وهي داخلية في واقعها إلا أنها تمثل العالم الخارجي بدرجة حسية واقعية تساعد الفرد على التعامل مع الصورة كما لو كان يتعامل مع العالم الحقيقي، فيما يمثل الجزء الثاني الاستجابة الحسية وهي تعني أن عملية التصور العقلي

تحدث التغيرات النفس فسيولوجية في الجسم كما وصفها " لانج " وآخرون " شيك " و " كيونزن، أما البعد الثالث فهو 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، وبناءا 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. (شمعون، 1996، ص.243)

3-5- نظرية التكافؤ الوظيفي:

إن نظريات التصور ظلت بدون إجابة حاسمة. ويعتقد أن نظريات التصور التقليدية تشير إلى تفسيرات غامضة فى النتائج وغير كافية قد تواجه موجة من الانتقاد حيث أشارت دراسة سميث وآخرون سنة 2005 إلى تفوق برنامج التصور المعتمد على المدخلات الحيوية على برنامج التصور التقليدي في تحسين القدرة على التصور وفاعلية الأداء لدى لاعبى الاسكواش، ولذا كانت أحدث نظرية عن أبحاث العلوم العصبية والنفسية هي نظرية "التكافؤ الوظيفي"، حيث تقترح هذه النظرية أنه عندما يقوم اللاعب بعملية التصور تنشط المناطق المسؤولة عن الأداء المتصور فى المخ والتي تصبح أيضا فاعلة إذا قام اللاعب بالأداء الفعلي المتصور. (يوسف، 2020، ص.298)

وبشكل مفصل يعتبر Geannerod و Finke أن وظيفة التصور الذهني تتضمن عمليات مماثلة في الدماغ للعمليات التي ينطوي عليها إنتاج الأفعال الجسدية، أي أن الهياكل والعمليات والشبكات العصبية العقلية يتم تنشيطها بطرق مماثلة أثناء إنشاء الصور وأثناء الأداء البدني. بعبارة أخرى، فإن عمليات الدماغ التي يتم تنشيطها أثناء استخدام الصور ولكن بدون حركة جسدية هي نفس العمليات المطلوبة للأداء البدني فمثلا عند إنشاء صور للتسديد في كرة السلة، سيستخدم لاعبو كرة السلة نفس العمليات الإدراكية التي يستخدمونها عند التنفيذ البدني لمهمة التسديد. (Itoh, 2020, p.21)

ويقترح Shepard فيما يخص الصور التي يتصورها الفرد سواء أكانت خزنت وتم استرجاعها أم كانت منتجة داخليا فإنها تكون مكافئة للصور الإدراكية الحقيقية، وعليه فإن الأجهزة الإدراكية للفرد تعطى حجما كبيرا لتفسير الرسوم الخطية ثنائية البعد، وكأنها أجسام ثلاثية الأبعاد متناسقة ومنتظمة. (أحمد، 2015، ص.31)

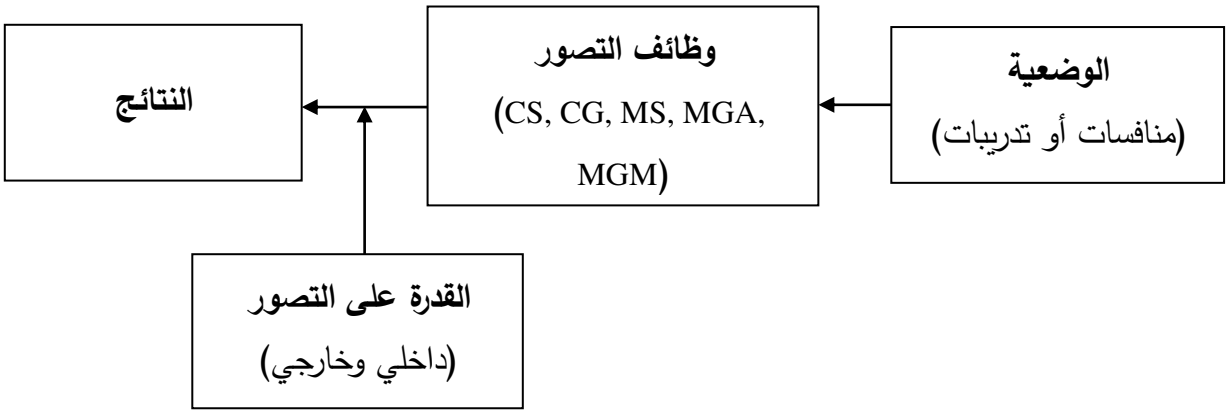
هذا ويتبع نموذج PETTLEP المطبق في هذه الدراسة نظرية التكافؤ الوظيفي، حيث يهدف Holmes and Collins إلى تسليط الضوء على التكافؤ الوظيفي بين التجربة المادية والتجربة التصويرية. (Itoh, 2020, p.28)

4- النماذج التطبيقية لاستخدام التصور العقلي في الرياضة:

تتعدد النماذج المقترحة للتصور العقلي، حيث سنقوم بعرض اثنين من أشهر النماذج المطبقة في المجال الرياضي والمتمثلة في:

4-1- النموذج التطبيقي للتصور العقلي في الرياضة لمارتن وآخرون:

قام Martin et al. (1999) بتطوير النموذج التطبيقي لاستخدام التصور على أساس نموذج الرمز الثلاثي، ونظرية المعلومات الحيوية، والتفسير الدافعي لبايفيو. بناء على مراجعة أدبية شاملة لدراسات تناولت استخدام التصور في الرياضة. تم إنشاء نموذج تطبيقي للتصور العقلي لتمثيل كيفية استخدامه من قبل الرياضيين. حيث يشتمل النموذج على أربع مكونات رئيسية: المواقف الرياضية، نوع التصور المستخدم، القدرة على التصور، والنتائج المرتبطة باستخدام التصور. (قذيفة، 2021، ص.43) والشكل التالي يوضح هذا النموذج:



الشكل رقم (02): يبين النموذج التطبيقي لاستخدام التصور لـ Martin et al. (1999)

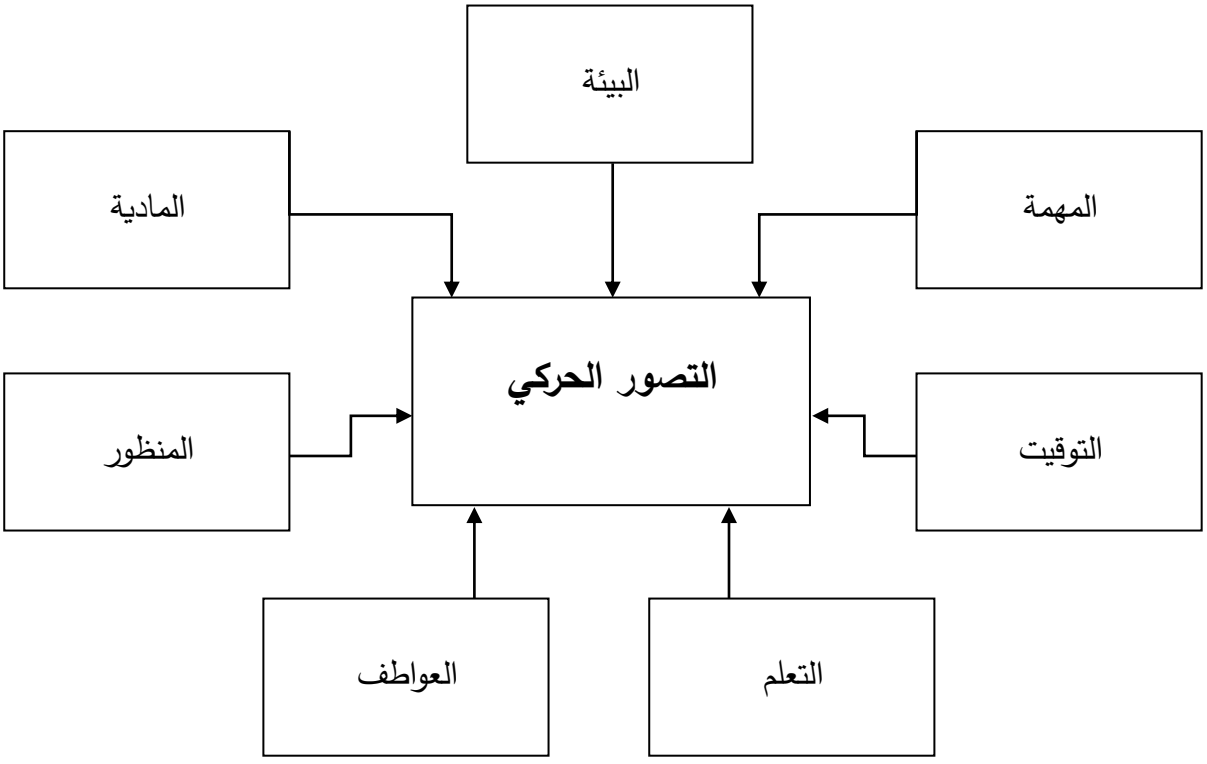
ويمكن شرح وظائف التصور المبينة في الشكل كما يلي:

- **معرفي خاص (CS):** تصور للمهارات الرياضية أو تمارين إعادة التأهيل (على سبيل المثال أسلوب الجري، ضربات الجزاء في هوكي الميدان).

- **معرفي عام (CG):** تصور للاستراتيجيات وخطط اللعبة والإجراءات الروتينية (على سبيل المثال، دفاع رجل لرجل).
- **تحفيزي خاص (MS):** تصور لأهداف محددة وسلوك موجه نحو الهدف (على سبيل المثال، تحقيق أفضل أداء شخصي، الفوز بميدالية).
- **الاستثارة التحفيزية العامة (MGA):** صور لتجارب جسدية وعاطفية (مثل الإجهاد، والإثارة، والقلق).
- **التحكم في التحفيز العام (MGM):** صور للتغلب على المواقف الصعبة وإتقانها (مثل الحفاظ على التركيز والإيجابية بعد ارتكاب خطأ.). (Cumming & Ramsey, 2008, p.09)

4-2- نموذج PETTLEP لهولمز وكولينز:

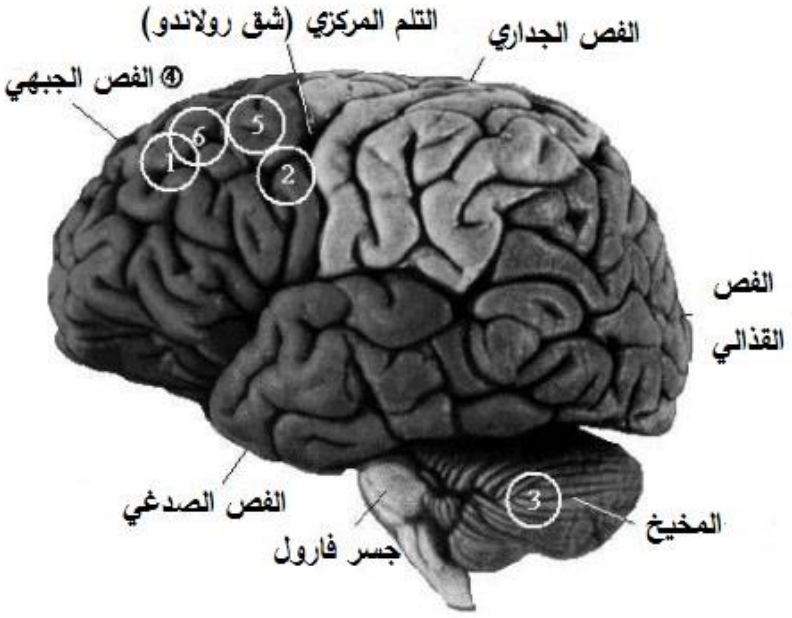
تم اقتراح هدا النموذج من قبل Holmes and Collins (2001) ويشمل هذا النموذج على سبعة عناصر يجب على علماء النفس الرياضي أخذها في الاعتبار لتسهيل التواصل، والتي تتمثل في: المادية، البيئة، المهمة، التوقيت، التعلم، والعواطف، والمنظور. (الشكل رقم 03)



الجدول رقم (03): يبين العناصر السبعة لنموذج Holmes and Collins (2001)

إن هذا النموذج يعتمد على نظرية التكافؤ الوظيفي في علم الأعصاب التي تم شرحها في نظريات التصور العقلي، حيث ينقل يوسف (2020) عن كولينز وهولمز أنه عندما يتصور الفرد حركة ما فإن الجهاز العصبي المركزي يؤدى نفس الدور كما لو أن الحركة حقيقية، ويرجع ذلك إلى أن العقل يخزن المعلومات فى صورة عرض مركزي للأداء البدني والتنفيذي الذي يتم الحصول عليها بالإعداد البدني والتصور الحركي المرتبط بهذا الإعداد والتنفيذ. (ص.297)

كما أن نموذج PETTLEP متأثر بشدة بنظرية التحضير الحركي لـ Jeannerod لعام 1971، فإن الفرضية الأساسية للتكافؤ الوظيفي هي أن التصور العقلي يعمل عن طريق تنشيط هياكل دماغية منتقاة يمكن استخدامها أثناء الممارسة البدنية، فإن فعالية ونجاح التصور العقلي يعتمد على مدى جودة تنشيط هذا التصور لهذه المناطق من الدماغ، ومن خلال أخذ هذا الهدف بعين الاعتبار قام هولمز وكولينز بتطوير نموذج PETTLEP كدليل للممارسين لاستخدامه في إنشاء صور مكافئة وظيفيًا. (Horn, 2008, p.304) ويمكن توضيح عدد من هياكل الدماغ النشطة المكافئة وظيفيا في إعداد وتنفيذ التحضير والتصور الحركي في الشكل التالي:



الشكل رقم (04): يبين مناطق الدماغ النشطة وظيفيًا الشائعة في التحضير، التنفيذ والتصور الحركي: 1 المنطقة الحركية التكميلية الأمامية؛ 2 القشرة الحركية الأولية السفلية الخلفية؛ 3 المخيخ؛ 4 الفص الجبهي (العقد القاعدية – غير معروض في الصورة)؛ 5 القشرة الحركية الأولية الأمامية و 6 منطقة الحركية التكميلية. (Holmes & Collins, 2001, p.64)

إن العناصر السبعة (المادية، البيئة، المهمة، التوقيت، التعلم، والعواطف، والمنظور) يجب أن تتوفر في سيناريو التصور الحركي PETTLEP، ويمكن توضيح وشرح هذه العناصر من خلال الجدول التالي:

الجدول رقم (02): يبين شرح للعناصر السبعة التي يعتمد عليها نموذج التصور الحركي PETTLEP لـ Holmes and Collins (2001)

العناصر	المعنى	أمثلة
المادية	الطبيعة المادية للتصور، بما في ذلك وضع الجسم والملابس والأدوات الرياضية الخاصة بالمهمة المنفذة.	التموقع في مكان معين لاستقبال الإرسال أثناء ارتداء ملابس التنس وحمل المضرب.
البيئة	البيئة المادية حيث يتم تنفيذ التصور.	التصور في ملعب التنس حيث ستقام المباراة
المهمة	خصائص المهمة ومستوى الخبرة.	عرض مسبق للقطات التي عادة ما تستخدم للرد على الإرسال.
التوقيت	الطبيعة الزمنية للتصور.	أداء التصور في وقت حقيقي.
التعلم	يتطور محتوى الصور مع التعلم وصقل السلوك	تصحيح تقني للقطات.
العواطف	الاستجابة العاطفية للموقف	الشعور بالإيجابية والثقة، والتحكم في الموقف.
المنظور	المنظور البصري المستخدم (داخلي، خارجي)	اعرض الصور من خلال منظور خارجي (شخص ثالث) وحلل موضع الجسم ثم انتقل إلى المنظور الداخلي لتوقع استقبال الإرسال.

4-3- نموذج قدرة التصور العقلي في الرياضة، التمرين والرقص لـ Cumming et al. (2012):

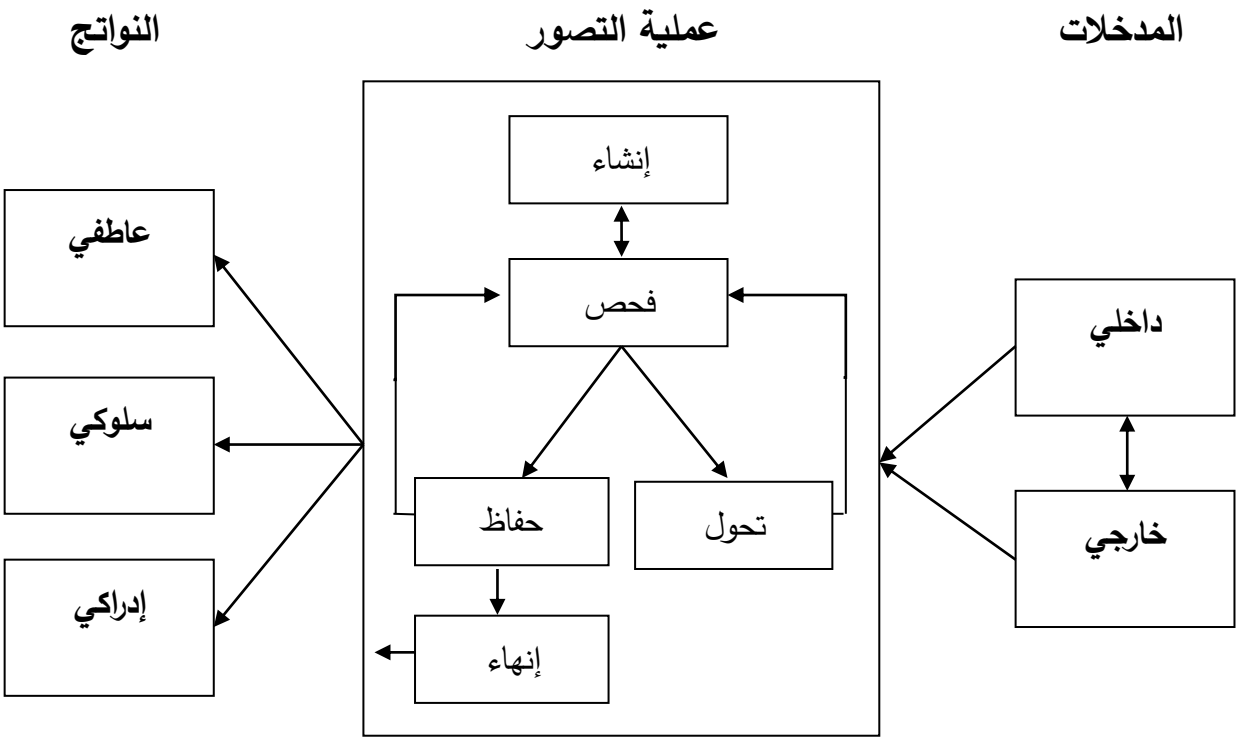
على الرغم من أن عمل Kosslyn النظري والتجريبي قد ركز بشكل أساسي على الصور المرئية، فقد أدرك أيضًا تطبيق هذه الأفكار على الطرائق الحسية الأخرى والصور الحركية لذلك يهدف نموذج MIASED (The model of imagery ability in sport, exercise, and dance) إلى:

أ- تقديم وصف للصور متعددة الحواس (على سبيل المثال: المرئية، الحركية، السمعية، اللمسية، الذوقية، إلخ) بطريقة منهجية وقابلة للتفسير.

ب- توجيه التطوير والاختيار بتطبيق أدوات القياس المناسبة لتقييم القدرة على تنفيذ هذه العمليات.

ج- توفير المعلومات لتطوير واختيار أساليب تطوير وتحسين القدرة على التصور أي أن النموذج يمكن أن يسترشد بالقرارات المتخذة في تخطيط وتقييم التدخلات، ومن خلال القيام بذلك، يمكن أن يوفر للباحثين والممارسين فهما أفضل لعملية التصور. (Cumming et al., 2018, p.04)

عند التصور (داخلي أو خارجي) يتم إنشاء الصورة في الذاكرة العاملة، حيث يستطيع المتصور التحقق مما إذا كانت الصورة التي تم إنشاؤها تتطابق مع الصورة المقصودة أو المرغوبة من خلال الفحص. إذا كانت هناك مطابقة بين الصورة المُنشأة والمطلوبة، فسيقوم اللاعب بالاستمرار بإعادة إنشاء محتوى الصورة و الخصائص لفترة من الوقت للحصول على الفوائد المرجوة (مثل الثقة في أداء التسديدة تحت الضغط). إذا كان هناك تناقض مع الصورة المقصودة أو المرغوبة، فقد يحاول المصور تحويل الصورة عن طريق معالجة أو إعادة هيكلة محتواها أو خصائصها، فإذا تطابقت مع الصورة المرغوبة، فستستمر عملية الصور مع الحفاظ، وفي الأخير، تتلاشى الصورة أو يتم إنهاؤها. (Cumming et al., 2018, p.05) والشكل التالي يوضح كيف تتم عملية التصور حسب نموذج MIASED:



الشكل رقم (05): يبين نموذج قدرة التصور العقلي في الرياضة، التمرين والرقص MIASED لـ Cumming et al. (2012)

5- العوامل المؤثرة على التصور العقلي:

لقد قام الباحثون بتحديد العديد من العوامل التي تؤثر على فعالية التصور العقلي، منها قدرة التصور، وسرعة الصورة، والعمر، ومستوى المهارة، والمنظور. (Voinea, 2017, p.245) وسنحاول التطرق إلى بعض من هده العوامل في النقاط التالية:

5-1- قدرة التصور:

عرف (1997) Morris قدرة التصور على أنها: "قدرة الفرد على تكوين صور حية يمكن التحكم فيها والاحتفاظ بها لوقت كاف للتأثير على الصور المرغوبة" (p.37)، وبالتالي فمن أجل الاستفادة من عملية التصور لابد من إنشاء صور دقيقة وحية وليس صور ضبابية وعابرة، فالرياضي الذي لديه خطوط عريضة للصور القوية يستطيع إنشاء صور حية وخاضعة للتحكم، لكن يحتاج أيضا إلى أن يكون قادرا على التلاعب بمحتوى تصوره لإنشاء صور تسمح له بتحقيق الهدف من التصور، أما إذا لم يكن التحكم في الصور قويا، فقد يجد نفسه يكرر الأخطاء في تصوره. فقد يعاني العداء الذي يؤدي التصور من إحساس غامر بالإرهاق في المرحلة الأخيرة من السباق، فمثل هذه الصور السلبية لها نتائج عكسية، فهي تعمل فقط على الإضرار بالأداء. (Burton & Raedeke, 2008, p.69)

5-2- مستوى المهارة:

إن الرياضيين سواء المبتدئين منهم أم المحترفين يستخدمون التصور العقلي من أجل تنمية مهاراتهم، فالمهاريون قادرون على خلق صورة واقعية وحية عن أدائهم، عكس المبتدئين الذي لا يلمون بالمهارة التي يمارسونها يصعب على عليهم إنشاء صور واقعية. (Burton & Raedeke, 2008, p.70)

ومع ذلك، فهناك جدل حول الاستفادة من التصور العقلي، حيث اقترح بعض الباحثين أن المبتدئين يستفيدون من التصور أكثر من المهاريين لأن تقدم تدريب المبتدئين يكون أكثر معرفية لأنهم في مرحلة مبكرة من اكتساب المهارات، كما اقترحت بحوث ومراجعات أن الرياضيين المهاريين يحققون مستوى أعلى من فعالية التصور العقلي وأنهم يتمتعون بمستويات أعلى من القدرة على التصوير. (Itoh, 2020, p.48)

هذا وتكون الاستفادة من التصور العقلي من خلال مساعدة المبتدئين على تحسين أدائهم، كما يمكنهم استخدام التصور من اكتساب فكرة أساسية عما يعنيه أداء الحركة، في حين يمكن للرياضيين المهرة

استخدام الصور لأسباب أخرى مثل تحسين شكلهم، وتطوير الإستراتيجية، والاستعداد عقليا للأداء. (Burton & Raedeke, 2008, p.70)

5-3- المنظور:

كما تم التطرق إليه سابقا، ينقسم المنظور في التصور العقلي إلى نوعين هما المنظور الداخلي والمنظور الخارجي، وأن الرياضيين المتقدمين والمبتدئين يستخدمون كلا النوعين خلال التدريب على التصور العقلي.

لقد وجدت دراسة Parnabas et al. (2015) أن هناك ارتباط بين الأداء وكلا النوعين من التصور الداخلي والخارجي وبالتالي ينصح الباحثون باستخدام كلا النوعين من أجل تحسين الأداء للرياضيين. وعلى الرغم من أهمية النوعين إلا أن هذه الأهمية تختلف، فالتصور الداخلي يوفر للرياضيين إحساسا حركيا أكبر مما هو متاح في التصور الخارجي، حيث أنه من الصعب أن تشعر بالحركات المرتبطة بتنفيذ مهارة مثالية عند عرض صور خارجية، ولذلك يعتبر التصور الداخلي فعالا في الألعاب الرياضية حيث يجب على المتسابق الاستجابة لبيئة متغيرة باستمرار مثل سباقات التزلج أو كرة القدم، لأنها تسمح للرياضيين بتخيل الظروف البيئية المتغيرة والتوقيت الدقيق الذي يجب أن تبدأ فيه الحركات المختلفة. فقد يستخدم حارس مرمى كرة القدم منظورا داخليًا، وذلك للاستعداد للرد على تسديدة من موقع معين وزاوية معينة يرى نفسه يقفز بشكل مثالي لإنقاذ الكرة، أما في التصور الخارجي فيستطيع الرياضيون رؤية أجسادهم بالكامل وموقع أجزاء الجسم المختلفة في الألعاب الرياضية التي يكون فيها الشكل أمرا بالغ الأهمية، يسمح المنظور الخارجي بالتدرب على الحركات والمواقف الدقيقة المستخدمة في مهارة بتفاصيل أكبر مما قد تفعله التصور الداخلي. (Burton & Raedeke, 2008, p.70)

5-4- العمر:

لقد أظهرت العديد من البحوث وجود علاقة ارتباطية بين القدرة على التصور العقلي والعمر الزمني، فالأطفال الأصغر سنا في مرحلة الطفولة المبكرة أقل كفاءة في مسح الأشياء وتدويرها وتوليدها وأقل قدرة على الحفاظ على الصور مقارنة بالأكبر سنا. (Fazel, 2015, p.42-43) وسنقوم بشرح ذلك في الفصل الموالي (خصائص الفئة العمرية).

6- إرشادات لتعزيز عملية التصور:

من أجل تحقيق نتائج أفضل من التصور العقلي لابد من اتباع الإرشادات التالية وممارستها باستمرار:

- **القاعدة الأولى:** يمارس اللاعب التصور العقلي بهدف تجنيد أكبر قدر ممكن من المعلومات الحسية للمهارة الفعلية، أي أنه لا يتم استخدام البيانات المرئية والزمنية فحسب، بل يتم أيضا استخدام البيانات الصوتية (السمع) والشم والذوق والحركة (وعي الجسد)، من خلال استخدام أكبر قدر ممكن من المعلومات الحسية المتعلقة بظروف أداء المهارة. (Behncke, 2004, p.07)

- **القاعدة الثانية:** تعد القدرة على التحكم العقلي في الصورة في الوضع الديناميكي أمرا مهما، على سبيل المثال، تصور الصورة ديناميكيا في منظور شخصين (الشخص الأول والشخص الثالث)، أو يحاول الفرد رؤية أداء المهارة الحركية من خلال عيونهم (الشخص الأول)، وكذلك عيون شخص آخر يراقبه (الشخص الثالث)، يسمح إنشاء تصور الشخص الثالث والشخص الأول بتعدد المنظورات للبيئة المتغيرة باستمرار لجعل العملية أكثر موضوعية والتي ستكون صعبة في صور الشخص الأول، ومع ذلك يجب على الفرد إتقان منظور الشخص الأول من أجل محاكاة الأحداث الفعلية. (Behncke, 2004, p.07)

- **القاعدة الثالثة:** حيث يجب إنشاء خلفية نفسية مناسبة قبل الأداء، حيث يعد هذا الأمر ضروريا في البدء الفعال للمهارة الحركية المطلوبة، لذلك لا يجب فقط على الفرد أن يستوعب أكبر قدر ممكن من المعلومات الحسية، والتحكم الواعي الضروري للصورة، ولكن أيضًا استحضار المحتوى العاطفي الخاص بالمهارة المقصودة، أي استرداد الإثارة المرغوبة وعمليات الانتباه المتضمنة قبل بدء تسلسل المهارة. (Behncke, 2004, p.7-8)

7- استخدامات التصور العقلي:

يرى راتب (2000، ص.124) أن التصور العقلي يستخدم خلال أوقات وظروف مختلفة تتمثل في:

7-1- قبل وبعد التمرين:

أحد الطرق المناسبة لوضع جدول الممارسة المنتظمة للتصور العقلي يكون قبل وبعد كل جرعة ممارسة، ويخصص وقت 10 دقائق لكل جلسة (معظم اللاعبين يصعب عليهم السيطرة والتركيز أكثر من

هذه المدة) ومن الطرق الهامة للتركيز والتهيئة قبل الممارسة قيام اللاعب بالتصور للمهارات) اللعب المتوقع أداؤه) كذلك بعد كل تمرين يجب على كل لاعب مراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها، و نظرا لأن اللاعب يؤدي التصور العقلي بعد التمرين مباشرة فإنه يشعر بوضوح الحركات في عقله و تكون الصورة أكثر وضوحا وتفصيلا عن المعتاد.

7-2- قبل وبعد المنافسة:

يتم التصور العقلي لدى المنافسة من خلال إعادة ترتيب ما يرد عمله في عقله بما فيه الاستراتيجيات المختلفة للموقف المختلفة والتصور العقلي قبل المنافسة يساعد على تحسين الأداء وردود الأفعال المختلفة، وأفضل وقت لاستخدام التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه، فبعض اللاعبين يحبون أداء التصور العقلي خلال ساعة أو ساعتين قبل البداية وهناك لاعبون يفضلون التصور العقلي بواقع مرتين أو ثلاث مرات قبل المنافسة.

7-3- الفترات البينية للمسابقة:

معظم المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للأداء يمكن من خلالها أن يستخدم اللاعب التصور العقلي للإعداد التالي، و في العديد من التخصصات الرياضية توجد أوقات توقف بعد المحاولات مثل (مسابقات الرمي، الوثب، الجمباز، الغطس، ...الخ) وهذه تعتبر فرصة مثالية لاستخدام التصور العقلي.

7-4- الوقت الشخصي:

يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل (أو أي مكان هادئ أخر مناسب له) وتزداد أهمية ذلك في الأيام التي قد ينقطع فيها اللاعب عن التمرين. وفي هذه الحالة يحاول اللاعب أن يخصص 10 دقائق للممارسة برنامج التصور العقلي، هذا و يفضل بعض اللاعبين أداء التصور العقلي قبل الذهاب للنوم، بينما البعض الأخر يفضل أن يفعل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح.

7-5- الاستشفاء من الإصابة:

يتدرب اللاعب على استخدام التصور العقلي لتمرينات الاسترخاء بغرض نقص القلق عند الإصابة، ويستخدم التصور العقلي لمراجعة الانفعالات للخبرات المتوقعة عند العودة للمنافسة. كما يستخدم المراجعة

للتصور العقلي للمهارات البدنية والأداء مما يجعله أكثر تهيئا عند العودة للعب، كذلك فإن التصور العقلي يساعد اللاعب.

8- استخدام التصور العقلي في كرة القدم:

كرة القدم من بين الرياضات التي يستخدم فيها اللاعبون التصور العقلي لأغراض مختلفة سواء قبل المنافسة أو بعدها، قبل التدريبات أو عند الإصابة.

بين Salmon et al. (1994) من خلال دراسة وصفية أن 362 لاعبا على المستويات الوطنية والإقليمية والمحلية، أن لاعبي كرة القدم يميلون إلى استخدام الصور بالتزامن مع المنافسة أكثر من التدريب. وأنهم يستخدمون التصور لوظيفته التحفيزية أكثر من وظيفته المعرفية، كما أن لاعبي النخبة يستخدمون صورا أكثر من اللاعبين غير النخبويين بغض النظر عن الصور الوظيفية التي يتم تقديمها.

أظهرت دراسة Veraksaa and Gorovayab (2012) أن لاعبي كرة القدم في مدارس روسيا للفئة العمرية من سن 10 إلى 13 عاما تستخدم في كثير من الأحيان صورا تحفيزية ومفعمة بالحيوية مثل "الصورة السردية" (على سبيل المثال: "يضربون" أو "يسجلون" أثناء مواقف اللعب التي صنعوها)، وينصب التركيز الرئيسي لهذه الصور على النتيجة ("تسجيل هدف")، وليس على إستراتيجية أو جانب تقني لتحقيق الهدف، في حين أن الصور المعرفية جنبا إلى جنب مع الصور التحفيزية يتم استخدامها فقط من قبل اللاعبين الأكبر سنا (الذين تتراوح أعمارهم بين 14 و 18 عاما).

كما أظهرت نتائج دراسة Ribeiro et al. (2015) أن حراس المرمى البرتغاليين كانوا يستخدمون التصور العقلي في المنافسة أكثر من التدريب، ومن منظور داخلي، وذلك لأغراض تحفيزية ومعرفية، لكن الوظيفة التحفيزية كانت أكثر استخداما، أما بعد المنافسة وعند الإصابة، استخدم حراس المرمى الأقل من 21 عاما التصور العقلي أقل بكثير من نظرائهم الأكبر سنا.

ومن خلال دراسة Kahlouche and Bezziou (2021) تبين أن مدربي الفئات الشبانية الجزائريين (أقل من 15، 17 و 19 سنة) يستخدمون تدريبات التصور العقلي في كرة القدم بكلتا نوعيه الداخلي والخارجي من أجل تنمية الجانب المهاري للاعبيهم.

9- قياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

تتعدد المقاييس المستخدمة لقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وسنحاول عرض أبرزها في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يبين بعض المقاييس التي تستخدم في قياس القدرة على التصور العقلي. (قذيفة، 2021، ص.45-47)

اسم المقياس	شرح مختصر للمقياس	صاحب المقياس
استبيان التصور الحركي (MIQ-3)	يتكون من 12 بندا مصمم لقياس مدى سهولة التصور البصري الخارجي، البصري الداخلي، والتصور الحركي لحركات معينة لدى الأفراد. - التقييم على مقياس 7 (من 1 إلى 7 درجات)	عدله Williams وآخرون سنة 2008
استبيان حيوية التصور الحركي (VMIQ-2)	يتكون من 12 بندا تقيس التصور البصري الخارجي، والتصور البصري الداخلي، وتصور الصور الحركية. - التقييم على مقياس 5 (من 1 إلى 5 درجات)	عدله Roberts وآخرون 2008
استبيان حيوية التصور البصري (VVIQ-2)	يطلب من الأفراد تقييم حيوية صورهم المرئية التي تم إنشاؤها على مقياس من 1 (واضح تماما ونابض بالحياة مثل الرؤية العادية) إلى 5 (لا توجد صورة على الإطلاق، فأنت تعرف أنك تفكر في هذا الشيء فقط) في أربعة مشاهد مختلفة.	Marks سنة 1973 وعدله سنة 1995
مقياس قدرة تصور الرياضي (SIAM)	يتكون من 48 بندا صمم لقياس إمكانية التصور الموجه نحو المهام.	طوره Watt وآخرون سنة 2004
مقياس القدرة على التصور التحفيزي في الرياضة (MIAMS)	لقياس الوظيفة التحفيزية للتصور يتكون من 8 سيناريوهات أربعة منها تخص رفع التحفيز العام (MG-A) وأربعة تخص التحكم في التحفيز العام (MG-M) - التقييم على مقياس 7 (من 1 إلى 7 درجات)	طوره Gregg & Hall سنة 2006

استبيان قدرة التصور الرياضي (SIAQ)	حيث يتكون من 20 بند صمم لقياس سهولة تصور أنواع مختلفة من وظائف التصور لدى الرياضيين، مثل التصور الرياضي الخاص، التصور المعرفي، والتصور التحفيزي. – التقييم على مقياس 7 (من 1 إلى 7 درجات)	طوره Williams & Cumming سنة 2011
مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (SIQ)	والذي يتضمن وصفا لأربعة مشاهد رياضية، الممارسة بمفردك، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل والأداء في المسابقة كما يحتوي على أربعة أبعاد هي: التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي والحالة الانفعالية المصاحبة. – التقييم على مقياس 7 (من 1 إلى 7 درجات)	Martens سنة 1982

خلاصة:

إن التصور العقلي في الرياضة هو أحد التدريبات المؤسسة على نظريات وأبحاث علمية كثيرة، وهذا ما جعل العديد من المحضرين النفسيين الاستعانة به من أجل تحسين أداء لاعبيهم، فمن خلال هذا الفصل تم توضيح الأهمية الكبيرة للتصور العقلي في الرياضة، ومدى استخدامه في رياضة كرة القدم، كما تم تبيان التصور بنموذج PETTLEP ومكوناته السبع المختلفة التي يقوم عليها، والذي سيقوم الباحث ببناء برنامجه التدريبي اعتمادا على هذا النموذج.

⟸ الفصل الثاني:

المهارات الأساسية في كرة القدم

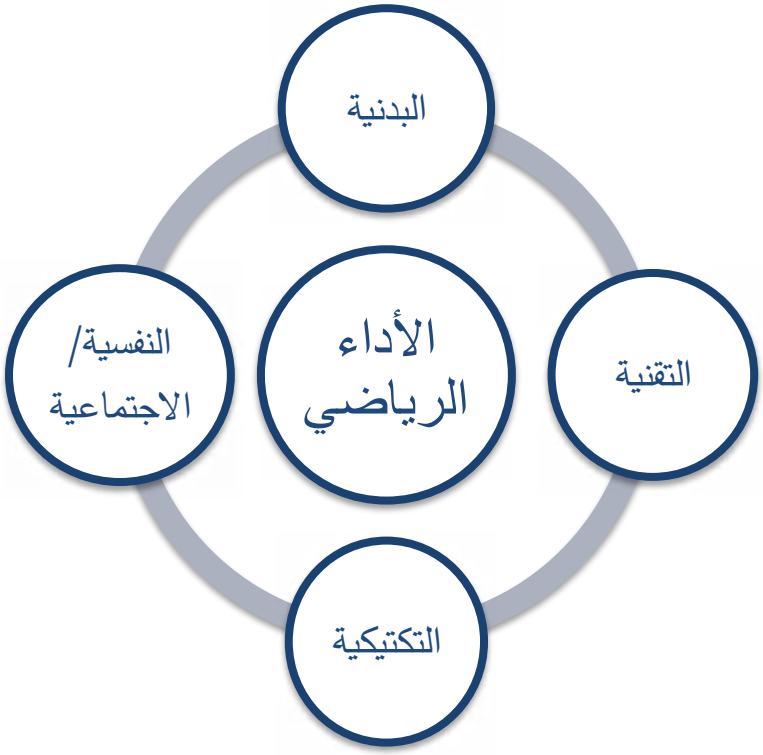
تمهيد:

يعتمد الأداء في كرة القدم الحديثة على تفاعل العديد من الجوانب المكملة لبعضها البعض والمتمثلة في الجانب البدني، المهاري، التكتيكي، والجانب النفسي، أي أن كل عنصر من هذه العناصر مكمل للعناصر الأخرى، فالجانب المهاري هو أحد العناصر المكملة للجانب التكتيكي، أي أن أداء وإتقان المهارات الأساسية كالتمرير، التسديد، المراوغة ..... يساعد اللاعبين على تنفيذ خطة اللعب المطلوبة بكفاءة عالية.

في هذا الفصل سيتحدث الباحث عن الأداء المهاري في كرة القدم من خلال عرض مختلف المهارات الأساسية المستهدفة في الدراسة، أهميتها والعوامل المؤثرة على أدائها، ومراحل تنميتها، وكذلك التطرق إلى المتطلبات المهارية خلال مباريات كرة القدم.

1- عوامل الأداء في كرة القدم:

إن عوامل الأداء هي عبارة عن متغيرات تهدف إلى تحديد بعض جوانب الأداء في رياضة معينة، ويجب أن تتعلق عوامل الأداء هذه بنجاح الأداء أو النتيجة. (Hughes, & Bartlett, 2002, p.739) وكرة القدم هي رياضة جماعية يمكن القول أن الأداء فيها متعدد العوامل ويتميز بتفاعل المكونات التقنية، التكتيكية، البدنية والفسيولوجية والنفسية. (Turner, 2018, P.51) حيث يمكن لهذه العوامل أن تتغير باستمرار. (عطيات، عبد الفتاح، ، 2017، ص.18) كما تمكننا من تحديد الأداء بطرق مختلفة يمكن تمييزها كميا ونوعيا وزمانيا (D'Isanto et al., 2019, p.79)، ويمكن تلخيص العوامل التي تتحكم في الأداء الرياضي في الشكل التالي:



الشكل رقم (06): يبين عوامل الأداء الرياضي حسب Bangesbo et al (2006, P.02).

وبالتالي فتهيئة اللاعب من الناحية البدنية والمهارية والخططية بالإضافة إلى النواحي الأخرى المكملة للعملية التدريبية أصبح من الجوانب المهمة في كرة القدم القدم الحديثة، لهذا يجب على المدرب أن يركز خلال الفترة التدريبية على الإعداد المتكامل للاعب بصفة خاصة وعلى الفريق بصفة عامة. (حسن، 2011، ص.11)

2- الأداء المهاري في كرة القدم:

إن الأداء المهاري في كرة القدم هو مجموعة من الأنشطة والأداءات الحركية المدمجة مع الكرة أو بدونها والتي يتطلب تنفيذها تكامل العديد من القدرات المتمثلة في القدرات البدنية، المعرفية والنفسية لإخراج أداء يتناسب مع موقف اللعب. (البساطي، 1998، ص.163)

هذا ويتوقف نجاح الأداء الحركي للاعب كرة القدم خلال المباراة على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية لديه ومدى تمكنه وإتقانه لها مهما تغيرت الظروف و مواقف اللعب أثناء المباراة. (خرفان، 2005، ص.03)

ويرتبط الأداء المهاري بالأداء الخططي، حيث أن ارتفاع مستوى الأداء المهاري يساعد على تنفيذ الواجبات والمهام الخططية أثناء المباراة بالصورة الصحيحة. (بديرى، 2018، ص.98) فمهما كان للاعب رؤية استثنائية وإمكانيات بدنية جيدة ويلعب بتشكيل عقلاني بتكتيكات مناسبة، فإن حقيقة الأمر هي أنه إذا كان المستوى المهاري للاعب محدودا، فسيكون من المستحيل عليه القيام بما يطلبه المدرب و تتطلبه اللعبة. (FIFA, n.d., p.52)

فالمستوى المهاري الفردي الجيد يقلل من حالات فقد الكرة التي تعتبر من أكبر مشاكل الأداء المهاري، فكلما زاد إتقان المهارة الفردية زاد ارتفاع مستوى الأداء المهاري. (بديرى، 2018، ص.98)

3- المهارات الأساسية في كرة القدم:

3-1- مالمقصود بالمهارات الأساسية في كرة القدم؟

يمكن تعريف المهارة على أنها "الصورة المثالية للأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة". (الفاتح والسيد، 2002، ص.374) وهي أيضا "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بدل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن". (حماد، 2001، ص.104)

و تعتبر المهارة في كرة القدم تعتبر جوهر اللعبة واللاعب، فاللاعب ذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول إلى المستويات العالية، ذلك لأن المهارات تعتبر الحجر الأساس في الأداء خلال مباريات كرة القدم. (عزيز، 2013، ص62)

إن المهارات الأساسية في كرة القدم هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدى بغرض معين في إطار قانون اللعبة، سواء كانت هذه المهارات بالكرة أو بدونها. (كماش، 2016، ص.15)

هذا وتعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم من العناصر المهمة والأساسية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وأحيانا تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم، وكذلك الارتقاء في الأداء المهاري الكبير الذي يساعد اللاعبين على فتح الثغرات في دفاع الخصم والاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباراة واستغلال الفرص أينما سنحت لتسجيل أعلى نسبة من الأهداف وتحقيق الفوز. (صالح، 2013، ص.63) ويمكن للمهارات التقنية أن تتطور بسرعة أكبر خلال مرحلتي ما قبل البلوغ والبلوغ (10–15 عامًا) (Kokstejn et al., 2019, p.02).

وتقسم المهارات الأساسية في كرة القدم إلى مهارات أساسية بالكرة تتمثل في التمرير والسيطرة على الكرة، ضرب الكرة بالقدم والرأس، الجري بالكرة والمراوغة ورمية التماس، بالإضافة إلى مهارات حارس المرمى، أما المهارات التي لا تستخدم فيها الكرة فتتمثل في الجري الحر بدون كرة، الوثب عاليا، التمويه، وطريقة وقوف المدافع والحارس استعداد للحركة. (صالح وحماد، 1994، ص.27)

ومن جهة أخرى تصنف (FIFA, n.d., p.47) هذه المهارات إلى مهارات دفاعية وأخرى هجومية، والجدول التالي يوضح هذا التصنيف:

الجدول رقم (04): يبين تصنيف المهارات في كرة القدم.

المهارات الدفاعية	المهارات الهجومية
– الدفاع الاستباقي (Proactive defending)	– الفنيات
– قطع الكرة	– التحكم الموجه
– التدخلات	– التمرير
– التشتيت بالقدم	– المراوغة
– الدفاع بالضربات الرأسية	– التسديد
– الدفاع بواسطة الجري	– ضربة الرأس

3-2- المهارات الأساسية المستهدفة في الدراسة:

تعتبر المراوغة والتمرير والتسديد من بين أهم المهارات الأساسية بالكرة في كرة القدم، والتي سيتم عرضها كما يلي:

3-2-1- المراوغة في كرة القدم:

أ- معنى المراوغة:

هي "فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب والتحكم فيها في أي جزء من الملعب". (كماش، 2016، ص.78)

كما أنها "اجتياز اللاعب نقطة الاشتراك مع اللاعب الخصم و الانتقال إلى نقطة أخرى من الملعب مع الاحتفاظ بالكرة مستخدما أداء فني يخدع اللاعب الخصم". (السيد، 2008، ص.198)

وهي أيضا "مقدرة الفرد على التغير المفاجئ للحركات وإعطاء تصور حركي خاطئ للخصم مما الخصم يخطئ في توقع الحركة المنفذة من قبل اللاعب". (حماد، 2008، ص.11)

ويمكن القول أيضا أن المراوغة هي: "تقنية لتحريك الكرة باستخدام القدمين من مكان إلى آخر لتحقيق الهدف المتمثل في شن هجوم مضاد، والمرور من الخصم واستدراجه، وتعديل إيقاع اللعبة، وإحراز الأهداف ضد مرمى الخصم بفعالية وكفاءة". (Arwandi & Firdaus, 2021, p.07)

فخلال المراوغة يتم الاعتماد على طرق وأساليب متعددة حيث أن اللاعب يستخدم الجدع والرجلين وجميع أجزاء الجسم بغرض التحرك في اتجاه مخالف للاتجاه الذي تتحرك فيه الكرة، الأمر الذي يشير إلى أن أداء الحركات الخادعة بأسلوب مبتكر يساعد على إتقان مهارة المراوغة. (بديري، 2018، ص.102)

وتتطلب المراوغة تحكم عصبي عضلي جيد مع سيطرة تامة على الكرة فضلا عن إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم بدونه، إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة رد الفعل وسرعة اتخاذ القرار. (حسن وصاحب، 2009، ص.63)

ب- أنواع المراوغة:

يتنوع أداء المراوغة في كرة القدم حسب ظروف ومواقف اللعب المختلفة، والتي يوضحها صبر وكماش (2005، ص.164) في العناصر التالية:

- **المراوغة عندما يأتي الخصم من الأمام:**

يلجأ اللاعب المهاجم إلى هذا النوع من المراوغة عندما يتقدم بالكرة ويهاجمه أحد لاعبي الفريق الخصم من الأمام لقطع الكرة منه.

- **المراوغة عندما يأتي اللاعب الخصم من الجانب:**

ويستخدم هذا النوع عندما يقترب اللاعب المدافع من المهاجم من أحد الجانبين ويجري في اتجاهه بسرعة، وتكون لهذا النوع فائدة كبيرة عندما يتقدم اللاعب بسرعة كبيرة إلى الجهة الأخرى للتخلص من اللاعب الخصم.

- **عندما يأتي اللاعب الخصم من الخلف:**

يلجأ اللاعب إلى هذا النوع عندما يكون مراقبا من قبل اللاعب الخصم وهو يتقدمه بالكرة.

ج- عوامل نجاح المراوغة:

من أجل نجاح المراوغة في كرة القدم يجب على اللاعب:

- استخدام مهارة المراوغة في المنطقة المناسبة من الملعب.
- استخدام الأسلوب المناسب لتمركز اللاعب المنافس.
- اتساع زاوية الرؤية لدى اللاعب المراوغ.
- سرعة تغيير اتجاه الجسم.
- سرعة تغيير حركات الجسم أثناء الجري. (بديري، 2018، ص.102)

ويضيف كماش (2016، ص.79) عوامل أخرى من أجل نجاح المراوغة في كرة القدم، فلابد للاعب:

- أن يكون سريعا رشيق الحركة.
- أن يكون توقيته سليما في اختيار اللحظة المناسبة للمراوغة.
- أن يهتم بعنصر مفاجأة اللاعب المنافس.
- أن يمتاز بالرشاقة العالية أثناء أداء الحركات الخداعية.
- أن يتقن كافة أنواع المراوغة حتى يستخدمها وفق الموقف المطلوب.
- أن يمتاز بالثقة العالية بالنفس للتغلب على اللاعب الخصم.

د- الصفات البدنية المرتبطة بمهارة المراوغة:

يعتبر Djezed أن أداء مهارة المراوغة في كرة القدم يرتبط بشكل كبير مع العديد من الصفات البدنية والتي تتمثل في قوة عضلات الساق، الرشاقة، التوازن، السرعة، والمرونة. (Arwandi & Firdaus, 2021, p.07)

- **الرشاقة:**

تعتبر الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير وبقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق. (الحوري، 2021، ص.90)

ويمكن القول بأن الرشاقة في كرة القدم تعني قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء في إيقاع سليم ومتقن، ويتمثل ذلك في جميع حركات الخداع المرتبطة بمختلف المهارات، كالخداع مع التصويب والخداع مع المناورة والخداع مع السيطرة على الكرة. (مزيان، 2012، ص.26)

وغالبا مايتم ربط مهارة المراوغة في كرة القدم بالرشاقة، فقد توصل Fahrizal (2016) إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين الرشاقة والمراوغة للاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة (r=0.91)، كما وجد بودينة (2019) أن تدريبات دمج تمرينات المرونة والرشاقة أدى إلى تحسين مهارة المراوغة.

- **السرعة:**

تعتبر السرعة صفة ضرورية لجميع لاعبي كرة القدم في خطوط اللعب إذ يحتاج إليها لاعبي الدفاع والوسط والهجوم ولذا يجب أن يكون العب كرة القدم على استعداد كامل للركض لمسافات مختلفة ولعدد مرات وبالسرعة التي يستطيع فيها التخلص من الخصم أو الاستحواذ على الكرة في بناء وتنفيذ المهام الهجومية الخاطفة (صالح وحسن، 2013، ص.124)، وتعتبر المراوغة من بين طرق التخلص من الخصم، والتي لها علاقة ارتباطية قوية مع صفة السرعة (r=0.97). (Dili & Philipus, 2019)

- **القوة:**

تعتبر القوة العضلية أحد أهم مكونات اللياقة البدنية حيث يتوقف عليها أداء مختلف الأنشطة، فالقوة تضمن للفرد تحقيق المستوى الجيد وبلوغ المراتب الأولى، والقوة لها أهمية كبيرة في كونها تساهم في تنمية بعض الصفات البدنية ومكونات الأداء الحركي. (علاوي ورضوان، 1994، ص.20)

ولقد توصل Chalowrak et al. (2014) إلى وجود علاقة معنوية بين قوة عضلات الساق ومهارة المراوغة في كرة القدم (r=0.67).

- **المرونة:**

تكتسي المرونة أهمية كبيرة في كرة القدم، فهي تؤثر على الصفات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة وتساعد على تسهيل الأداء الحركي وتعلم المهارات الحركية التي تتطلب وضعيات صعبة ومدى حركي واسع. (عبد الحميد وحسنين، 1997، ص.79)

وقد توصل Pratama et al. (2018) إلى وجود علاقة معنوية بين المرونة والمراوغة (r=0.55) ووجود علاقة معنوية أيضا بين المرونة والرشاقة معا مع مهارة المراوغة (r=0.62).

- **التوازن:**

في كرة القدم غالبا ما يتم ربط أداء الحركات الفنية الخاصة (التسديد، التمرير، إلخ) التي تعتمد على المهارات الحركية المعقدة أثناء المباراة تتطلب بصفة التوازن. (Edis et al., 2016, p.52)

وقد توصل Chalowrak et al., (2014) إلى وجود علاقة معنوية بين التوازن ومهارة المراوغة (r=0.54)، كما تم إثبات أن تمارين التوازن لوحدها (Gidu et al., 2022)، أو المدمجة مع تمارين السرعة تساهم في تنمية مهارة المراوغة (مساسط وزحاف، 2020)، بالإضافة إلى تمارين التوازن المدمجة مع الرشاقة. (Abidin et al., 2019)

3-2-2- التمرير:

أ- معنى التمرير:

يمكن تعريف التمرير على أنه "وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد". (Turpin, 1990, p.99)

والتمرير هو أكثر نشاط مهاري يتكرر خلال المباراة، وهو عبارة عن نقل الكرة للزميل بنفس الفريق بطريقة فنية صحيحة، حيث يتوقف التمرير الصحيح على براعة وذكاء اللاعب في إيجاد العلاقة المناسبة بين عدة عوامل. (بديري، 2018، ص.101)

والهدف من التمرير حسب Emral هو إعطاء الكرة لزميل في الفريق للاحتفاظ بالكرة أو لتكوين محاولة لتسجيل هدف، والبدء من جديد بعد بعض الأخطاء (مثل الركلة الحرة، وركلة الزاوية، وركلة الجزاء، وركلة المرمى، وما إلى ذلك) (Soniawan et al., 2021, p.20).

هدا ويقوم اللاعبون بتمرير الكرة بعدة طرق، فهم يؤدون تمريرات طويلة وقصيرة، مباشرة ومنحرفة وعابرة ويمررون الكرة بأقدامهم ورؤوسهم وصدورهم بغرض إرسال الكرة إلى الزميل الذي يكون في وضع أفضل يمكنه من استخدام الكرة، أو بناء هجمة أو ربما التسديد. (المردني ، 2020، ص.34)

ب: أنواع التمرير:

- **التمرير القصير:**

وهو إرسال الكرة إلى الزميل القريب في الفريق، وغالبا ما تؤدى بأجزاء مختلفة من القدم، ولكن التمرير بباطن القدم باستخدام حركة جانبية يعتبر أكثر الوسائل الموثقة والدقيقة لتنفيذ تمريرة مستقيمة لمسافات قصيرة. (المردني ، 2020، ص.35)

- **التمرير الطويل:**

وهي قيام اللاعب بتمريرة عابرة للخصم أي رفعها عاليا فوقه لتتجاوزه، وهنا يعمل اللاعب أن أن يقوم بركل الكرة من جانبها الأسفل مع ميله قليلا إلى الخلف، وغالبا ما تستخدم هذه المهارة عند إرسال الكرة عرضيا من الجناح إلى منطقة المرمى، وعندما يقوم اللاعب بإرسال الكرة عرضيا فإن بإمكانه جعل الكرة تنحرف بعيدا عن متناول حارس المرمى باستخدام الجانب الداخلي من القدم. (المردني ، 2020، ص.35)

ج- عوامل نجاح التمرير:

من أجل التمرير الناجح في كرة القدم يجب على اللاعب إتباع مايلي:

- الاختيار المناسب لنوع التمرير (قصيرة، طويلة، عرضية).
- توجيه التمريرات في المكان الصحيح للزميل المناسب.
- التمرير بارتفاع وتوقيت مناسب.
- التمرير بسرعة وقوة مناسبة. (بديري، 2018، ص.101)

كما يرى حنفي محمود مختار أن النقاط الضرورية لتنفيذ التمرير تتمثل في:

- أن يتم التمرير إلى أفضل لاعب محتل مكانا يمكن من خلاله الوصول إلى المرمى أو تطوير الهجوم أو فتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس.
- أن يتم التنفيذ بالجزء المناسب من القدم أو الرأس.
- أن يتسم بالدقة، حيث يجب أن تصل الكرة إلى المكان المحدد تماما. (مختار، 2004، ص.73)

د- العوامل المؤثرة على التمرير:

يتوقف استخدام التمريرات على عدة عوامل واعتبارات يجب الاعتماد عليها والمتمثلة فيما يلي:

- مساحة اللعب.
- وضع مدافعي الفريق الخصم وتشكيلته الدفاعية.
- الموقف بالنسبة للفريق.

- إمكانيات وقدرات لاعبي الفريق.
- مدى إتقان لاعبي الفريق لمختلف التمريرات.
- موقع الزميل المستقبل للكرة. (محمود، 2009، ص.126)

3-2-3- التسديد:

أ- معنى التسديد:

هي إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التسديد من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التسديد دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين، ويجب قبل التسديد أن يقرر اللاعب كيف يسدد، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس.(مختار، 1997، ص106).

ب- كيفية أداء التسديد:

عادة ما يقوم اللاعبون ركل الكرة نحو المرمى بمشط القدم أو بنفس طريقة التمرير لكن بقوة ودقة، ومن أجل تحقيق ذلك يجب أداء التسديد بالطريقة الصحيحة المبينة في النقاط التالية:

- وضع القدم غير المستخدمة في الركل بمحاذاة الكرة.
- الاحتفاظ بالرأس إلى الأسفل والجسم في وضع جيد فوق الكرة.
- بعد ركل الكرة ينبغي أن تتابع القدم الضاربة الحركة إلى الأمام. (المردني ، 2020، ص.35)

ج- عوامل التسديد الناجح:

يتطلب التسديد مجموعة من الشروط يمكن تلخيصها فيما يلي:

- الاختيار السليم للوضع الجسدي والتشريحي أثناء التسديد.
- دقة التسديد على الزاوية المناسبة في المرمى.
- سرعة وقوة التسديد على المرمى.
- اختيار التوقيت المناسب للتصويب على المرمى.
- التسديد في منطقة ومسافة مناسبة.

- التسديد على المرمى بارتفاع مناسب. (بديري، 2018، ص.103)

د- العوامل المؤثرة على التسديد في كرة القدم:

يعتمد التسديد على عدة عوامل يمكن إبرازها فيما يلي:

- عوامل تشريحية متمثلة في: (اتجاه النظر، حركات الذراعين، المفاصل والعضلات المستخدمة، والجزء المستخدم من الجسم).
- عوامل بدنية متمثلة في: (القوة والتوافق العصبي العضلي، الرشاقة والتوازن).
- عوامل نفسية متمثلة في: (التركيز، الجرأة، الثقة بالنفس وهدوء الأعصاب).

هـ- دقة وقوة التسديد:

عند تسديد الكرة يجب أن توجه حيث يكون من الصعب على الحارس المنافس أن يصدها، ومن هذا المنطلق نجد أن دقة وقوة التسديد لهما دورا أساسيا في نجاحه، وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت مقدرته على إرسال تسديدات قوية و دقيقة في مكان محدد من طرفه. (حماد، 1991، ص.138)

هدا ويشترط لكي يكون التسديد ناجحا أن يتوفر على الدقة والقوة والسرعة في اللحظة التي يتم فيها تنفيذ المهارة، كما لا يشترط أيضا أن يتم التسديد في وجود كل الشروط السابقة إلا الدقة التي تعتبر الأهم لتحقيق التهديف الناجح. (منصور، 2015، ص.36-37)

وهنا يضيف (السيد، 2008، ص.16) أن الدقة هي الأكثر أهمية من القوة رغم أنه عادة ما تسجل أهداف لا تتسم بالدقة وذلك بسبب تغلب صفة القوة عليها، ولكن ذلك لايحدث إلا في القليل من الأهداف.

وإن طريقة التسديد (بقوة أو بدقة) تتغير حسب عدة حالات يمكن تلخيصها فيما يلي:

- **حالات زيادة القوة على الدقة خلال عملية التسديد:**

- عند التسديد من مسافات بعيدة.
- عند التسديد من مسافات قريبة في زوايا يصدها حارس المرمى.

- **حالات زيادة الدقة على القوة:**

- عند التسديد من مسافات قريبة من المرمى وخاصة إذا ما كان الحارس غير متمكن من الزاوية التي يسدد إليها اللاعب.(حماد، 1991، ص.139).

4- المتطلبات المهارية خلال مباريات كرة القدم:

إن تحليل الأداء المهاري للاعبي كرة القدم يوصل المدربين إلى فهم متطلبات اللعبة ومختلف المهارات والتقنيات المستخدمة خلال اللعب وهذا ما يساعد على توجيه العملية التدريبية حسب طبيعة اللعبة ومتطلبات المنافسة.

ففي دراسة على الفرق المحترفة الإيطالية تم تحليل الأداء البدني والمهاري الكمي للفرق الخمس الأولى في الترتيب النهائي للدوري والفرق الخمس الأخيرة في الترتيب النهائي، وقد تم التوصل إلى أن المسافة الإجمالية المقطوعة بالكرة للفرق الخمس الأولى كانت حوالي 540 متر، و 443 للفرق الخمس الأخيرة. (Rampinini et al., 2009, p.230)

لقد وجد (Turpin, 2002, p.09) من خلال دراسة قام بها، أن اللاعبون في مباريات المستوى العالي يقومون بحوالي:

- 13 مراوغة.
- 30 صراع بدون كرة و27 بالكرة.
- 06 مرات مهاجمة الكرة وقطعها.

ومن خلال دراسة حول تحليل الأداء المهاري في كأس العالم 2014 في مرحلة المجموعات، تم حساب معدل التقنيات المستخدمة للفرق، وقد تم التوصل إلى التالي:

- حوالي 13 تسديدة منها 04 على المرمى و03 تم اعتراضها.
- حوالي 06 تسديدات من داخل منطقة الجزاء و06 من خارجها.
- حوالي 443 تمريرة، منها 56 تمريرة طويلة، 366 قصيرة و حوالي تمريرتين في العمق.
- حوالي 18 عرضية و05 ركنيات.
- حوالي 09 مراوغات.
- حوالي 18 تدخل. (Liu et al., 2016, p.1208)

في دراسة تحليلية لـ 240 مباراة في كرة القدم الصينية لعام 2014 توصل (Gai, 2019, p.26) إلى أن متوسط عدد المهارات المستخدمة خلال المباريات هو كالآتي:

- حوالي 12 تسديدة منها 4 على المرمى.
- حوالي 4 ركنيات و13 عرضية.
- حوالي 356 تمريرة (76.93% نسبة التمريرات الناجحة).

في حين أسفر تحليل الأداء المهاري لدوري أبطال أوروبا في مرحلة المجموعات من موسم 2010/2009 إلى موسم 2017/2016 على ما يلي:

- حوالي 31 تسديدة للفرق المتأهلة، و37 للفرق غير المتأهلة.
- حوالي 40 مراوغة ناجحة للفرق المتأهلة، و41 لغير المتأهلة.
- حوالي 47 ركنية للفرق المتأهلة، و53 لغير المتأهلة.
- حوالي 33 عرضية للفرق المتأهلة و34 للفرق غير المتأهلة.
- حوالي 73 كرة في العمق للفرق المتأهلة و99 لغير المتأهلة.
- حوالي 22 كرة طويلة لكل من الفرق المتأهلة وغير المتأهلة. (Yi, 2019, p.25)

وفي دراسة أخرى لشباب كرة القدم المحترفين وتحت المحترفين للفئات أقل من 21 سنة وأقل من 18 سنة في كرة القدم الأسترالية تم التوصل إلى أن الأداء المهاري خلال المباريات كان كالتالي:

- حوالي 356 تمريرة و08 كرات في العمق.
- حوالي 05 ركيات و10 عرضيات.
- حوالي 12 تسديدة بالقدم و 12 ضربة رأسية و12 ضربة حرة.
- حوالي 25 رمية تماس. (Keller, 2018, p.73)

أما فيما يخص الفئة المستهدفة في هذه الدراسة والمتمثلة في فئة أقل من 13 سنة، فهي غالبا ما تلعب في مساحة لعب وعدد لاعبين وزمن أقل من الأصناف الأخرى والأكابر، ومن خلال تحليل الأداء التقني لهذه الفئة تم التوصل إلى ما يلي:

- حوالي 29 مراوغة.
- حوالي 78 تمريرة وعرضيتين (02).
- 04 تسديدات و 13 ضربة رأسية.
- حوالي 38 لمسة و 187 مشاركة بالكرة.

- حوالي 11 تدخل و 08 مرات تشتيت للكرة.
- حوالي 04 اعتراضات. (Goto & Saward, 2020)

5- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في مباريات كرة القدم:

إن أداء المهارة في مباريات كرة القدم يخضع إلى بعض العوامل التي تطرق إليها شعلان وعفيفي والتي تتمثل فيما يلي:

5-1- المساحة:

حيث أنه كلما كان المجال كبير للحركة والسيطرة على الكرة كان اللاعب ناجحا في أدائه المهاري، أما إذا كان المجال الحركي ضيقا يصعب التحكم في الكرة، ولذلك يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لرد الفعل.

5-2- المكان أو المنطقة من الملعب:

وهنا يمكن القول أن كل منطقة تتطلب مهارات معينة تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق ومراحله، فيجد اللعب نفسه مثلا مجبرا على القيام بكرات عكسية إذا كان في جنبي الملعب، وتفضيل التصويب إذا كانت الكرة داخل منطقة الجزاء.

5-3- موقع الزميل وتحركاته:

إن موقع اللاعب وزملائه في الفريق يؤثر على أداء مختلف المهارات من حيث إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزوايا التمرير السليمة، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب والمكان الملائم.

5-4- الضغط من جانب المنافس:

يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات، حيث يحتم وضع الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في آن واحد، كما يتطلب إخفاء النية في كيفية الأداء.

5-5- اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة:

سواء كان اتجاه الكرة أمامي أو خلفي يجد اللاعب نفسه مجبرا على إيجاد وضع معين، هذا الوضع يحتم أسلوبا معينا في الأداء، أما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيما، ملتويا أو لولبيا، في حين تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معها، فالكرات ذات الارتداد القوي تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام، كباطن القدم أو الصدر مثلا، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطحا صغيرة كالوجه الأمامي للقدم. أما مستوى الكرة، أرضي كان أو عالي أو نصف عالي، فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء، كما يؤثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس. (شعلان والعفيفي، 2001، ص.22)

6- الإعداد المهاري في كرة القدم:

يعد الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم (كشك و البساطي، 2000، ص.123)، حيث يعرف بأنه: "اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها" (حماد، 1998، ص.19) وكذلك الثبات في مستوى الأداء والاستمرار فيه بشكل مثالي. (حسن، 2011، ص.31)

ولأن الأداء المهاري هو إحدى الصفات الهامة للاعب كرة القدم، ولكي يستطيع اللاعب أداء هذه المهارات خلال المباراة بالسرعة المثالية يجب على المدرب التركيز على اختيار تمارين تتشابه مع ما يحدث في المباريات تماما وأن يعمل على تدريب اللاعبين عليها مع التدرج في الأداء لكي يتعود اللاعبون على أدائها بالقوة والسرعة نفسها التي تؤدى بها المباريات. (حسن، 2011، ص.30)

ومن أساليب تنمية الأداء المهاري في كرة القدم يقترح صالح وحسن (2013، ص.238) ما يلي:

- الأداء الآلي السريع المتكرر للمهارة.
- الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة.
- تبادل الأداء السريع مع الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة.
- الأداء الآلي بالارتباط مع عناصر اللياقة البدنية.
- الأداء الآلي بالارتباط مع المهارات الأخرى.

7- مراحل تطوير الأداء المهاري في كرة القدم:

هذا ولا يعني الإعداد المهاري تعلم المهارات الحركية فقط، بل يتعدى ذلك إلى الاعتماد على عملية تنمية وتطوير رفيعة المستوى (حماد، 2001، ص.103)، ويمكن تقسيم مراحل الإعداد المهاري في كرة القدم حسب الآتي:

- مرحلة التعلم الحركي للمهارات وتتم في مرحلة الناشئين.
- مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري.
- المرحلة التالية من التطوير تستمر حتى الاعتزال. (صالح وحسن، 2013، ص.237)

هذا ويتم أيضا تقسيم مراحل تطوير الأداء المهاري للاعب كرة القدم إلى ثلاث مراحل تتمثل في مرحلة التوافق الخام، مرحلة التوافق التدقيق ومرحلة ثبات الأداء المهاري واستقراره، حيث أن كل مرحلة تكمل المرحلة السابقة لها. (كماش، 2016، ص. 17-20)

- **مرحلة التوافق الخام:**

وتعني أداء المرحلة بشكل أولي، وفيه يتعلم اللاعب سير الحركة الأساسي بشكل خام، حيث يشمل سير التعليم من بداية الحصول على المعلومات الأولية وحتى أداء المهارة ضمن ظروف ومتطلبات مناسبة، فاللاعب لا يكون لديه التصور الواضح عن ماهية المهارة فالقدرة على الأداء الحركي تكون غير متكاملة في هذه المرحلة.

- **مرحلة التوافق الدقيق:**

تأتي بعد المرحلة السابقة حيث يتمكن اللاعبون فيها من أداء المهارة بأخطاء قليلة وبسيطة، وفيها يتم تنظيم وترتيب العضلات العاملة والمسؤولة عن الواجب الحركي.

- **مرحلة ثبات الأداء المهاري واستقراره:**

في هذه المرحلة يقوم المدرب بإعطاء التمرينات الخططية مع التأكد أن يصل اللاعبون فيها إلى تنفيذ المتطلبات المرسومة في المباراة بكل دقة وثبات ولا يتم ذلك إلا من خلال الاستمرار بالتدريب المبني على

أسس علمية والموضوع على أسس التدرج الصحيح في التدريب الفني للمهارات الأساسية وصولا إلى مرحلة الآلية واستخدامها في تنفيذ تحقيق الواجبات الخططية المرسومة بكرة القدم.

كما تقسم FIFA مراحل تطوير الأداء المهاري للاعبين الشباب في كرة القدم إلى ثلاث مراحل متمثلة في التدريب القاعدي، التدريب المتوسط، والتدريب المتقدم. (FIFA, n.d., p.52-53)

- **التدريب القاعدي:**

تعتبر أفضل مرحلة لتعلم المهارات للناشئين الدين تتراوح أعمارهم بين 13 و 15سنة، حيث يعتبر هذا العمر هو الفترة الذهبية لتطور الجهاز الحركي، ولذلك وجب توجيه التدريب إلى المهارات، وذلك من خلال التعليم والممارسة، حيث يتم تعليم اللاعب التسديد والتمرير والمراوغة ومختلف المهارات القاعدية، وهنا يجب أن يكون 60% من الوحدة التدريبية هو تعليم وتدريب مهاري، كما يفضل أن يتم ترك مساحة للناشئين للتعبير والإبداع في أداء المهارات.

- **التدريب المتوسط:**

هذه المرحلة تسمح للاعب لبلوغ مستوى عالي من الأداء المهاري المرتبط بالمنافسة، حيث يكون التدريب تحت ظروف المباريات، وهنا تلعب حمولة التدريب والمحتوى الجيد للحصص التدريبية، بالإضافة إلى الحصص الفردية دورا هاما في هذه المرحلة.

كما يجب التركيز في هذه المرحلة على المتطلبات المهارية الخاصة بمراكز اللعب وتحت ظروف المنافسة، مع إبقاء التدريب على المهارات القاعدية.

- **التدريب المتقدم:**

في هذه المرحلة يتم تشخيص العملية التدريبية وإضفاء طابع الفردية عليها، وهذا ما يسمح للاعب بتطوير قدرته الشخصية، أي تكييف الأسلوب المناسب وطرق التدريب مع الخصائص المحددة لكل لاعب، وهذا من أجل تنمية الحركات الفنية المرتبطة بالجوانب التكتيكية.

بالإضافة إلى حصص تدريبية فردية مهارية والتي تسمح للمدرب بتعزيز نقاط قوة اللاعبين وعلاج نقاط ضعفهم.

8- العوامل المساعدة على تطوير الأداء المهاري في كرة القدم:

إن تطوير الأداء المهاري في كرة القدم ووصوله إلى الآلية يرتبط بعدة عوامل يلخصها (حماد، 2001، ص.134-135) فيما يلي:

8-1- العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب:

فلا بد أن يندرج اللاعب تحت المعدلات الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريحية لتعلم المهارات الحركية، كما يجب أن تتناس الوظائف الحيوية والقياسات المرفولوجية مع متطلبات الأداء المهاري في كرة القدم.

8-2- عوامل مرتبطة بالصفات البدنية:

أي من الضروري توفر اللاعب على مستوى عالي من اللياقة البدنية، والتوازن في مختلف الصفات البدنية الضرورية لتطوير الأداء المهاري، وكذلك الوصول إلى أفضل تنسيق داخل العضلات وهذا ما يسهم في تطوير الأداء المهاري.

8-3- العوامل النفسية:

وهنا بجدر الإشارة أنه لا بد من تحسين كفاءة العمليات العقلية المختلفة كالانتباه والإدراك والتذكر والتكامل بينها من أجل تحقيق أفضل كفاءة مهارية، بالإضافة إلى الانفعالية والدافعية التي لديها دور كبير في تطوير الأداء المهاري.

8-4- الفروق الفردية في الإمكانات الحركية:

حيث أن وجود قدرات ميكانيكية حيوية للاعب تعمل على تطوير مستوى الأداء المهاري.

8-5- مدى توافر خبرات حركية متنوعة:

إن الأداء المهاري يتطور بشكل أسرع إذا ما توفرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلف في شدة الأداء.

خلاصة:

بعد عرض مفهوم وأهمية الأداء المهاري والمتطلبات المهارية في مباريات كرة القدم، اتضح لنا مدى أهمية تنمية مختلف المهارات الأساسية في كرة القدم من أجل تحسين مستوى الأداء خلال المباراة للاعبين، وقد تم التوصل إلى أن هذه المهارات يتم تطويرها من خلال عدة مراحل تدريبية، وفي مراحل عمرية مختلفة.

⟸ الفصل الثالث:

الخصائص العقلية لفئة

أقل من 13 سنة

مقدمة:

إن الفئة المستهدفة في هذه الدراسة والمتمثلة في فئة أقل من 13 سنة في كرة القدم، والتي ستخضع للبرنامج التدريبي المقترح لمهارة التصور العقلي بنموذج PETTLEP، تنتمي إلى أحد المراحل الحساسة في حياة الفرد وهي مرحلة المراهقة الأولى، و التي تتميز بخصائص عقلية تختلف عن المراحل الأخرى، ولذلك سنحاول في هذا الفصل التعريف بفئة أقل من 13 سنة، وتوضيح المرحلة التي تنتمي إليها، وعرض خصائصها ومميزاتها، والتطرق إلى النمو العقلي ومختلف العوامل المؤثرة فيه، وكذلك مختلف العمليات العقلية التي تميز هذه المرحلة، وأخيرا سيتم توضيح قدرة التصور العقلي لهذه الفئة ومقارنتها ببعض الفئات الأكبر سنا.

1- التعريف بفئة أقل من 13 سنة في كرة القدم:

هي فئة اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و13 سنة، يلعبون في مساحة وزمن وعدد لاعبين أقل من الأصناف الشبانية الموالية لها والأكابر. وتقع هذه الفئة ضمن العصر الذهبي للتعلم والذي يبدأ من سن العاشرة، حيث يجب الاستمرار في تعليم وتنمية المهارات، كما تنتمي هذه الفئة إلى مرحلة المراهقة المبكرة، ولذلك يجب أن يكون المدرب أيضا حساسا للعديد من التغييرات البيولوجية والنفسية التي تحدث لهؤلاء الأطفال. (Snow, 2014, p.70)

2- المراهقة وفئة أقل من 13 سنة:

المراهقة هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (تركي، 1990، ص.241-242)، وتتميز بحدوث تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة للفرد (أسعد، 1998، ص.220)، وتمتد هذه المرحلة من 11 إلى حوالي 21 سنة، ولذلك تعرف المراهقة باسم المرحلة العشارية، ويعرف المراهقون بالعشاريين. (زهران، 1995، ص. 323) وتبقى هذه التحديدات في سن المراهقة غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية، (Lehalle, 1990, p.13) وتنقسم إلى ثلاثة مراحل تتمثل في مرحلة المراهقة المبكرة، الوسطى والمتأخرة.

إن اللاعبين المستهدفين في هذه الدراسة تتراوح أعمارهم بين 12 و13 سنة وينتمون إلى فئة أقل من 13 سنة، وبالتالي فهم ينتمون إلى مرحلة المراهقة المبكرة، والتي تمتد من حوالي 12 إلى 14 سنة، ففي هذه المرحلة تنقص السلوكيات الطفولية وتظهر التغيرات الفيزيولوجية والعقلية والعضلية والانفعالية والاجتماعية التي تميز هذه المرحلة ومن أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة النمو الانفعالي والذي تتعدد مظاهره و تتضح فيها الفروق بين الأفراد بين الجنسين، وكذا الاضطراب و عدم الثبات الانفعالي الذي يظهر على شكل تذبذب في الحالة المزاجية وتقلبات حادة في السلوك و اتجاهات متناقضة أحيانا و يصاحب ذلك ميل إلى الخجل أو الانطواء أحيانا كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بقضاء بعض من وقته في جو أحلام اليقظة أحيانا أخرى (العيسوي، 1999، ص.116).

3- النمو لفئة أقل من 13 سنة:

يمكن تعريف النمو بأنه " سلسلة من التغيرات الكمية والكيفية المنتظمة والمترابطة والمستمرة التي تحدث في الإنسان بدءا من لحظة الإخصاب مرورا بمراحل النمو، الجنينية، الوليد، الرضيع، الطفل، المراهق، الشاب، الرجل، وسط العمر ثم الشيخوخة حتى الختام". (غراب، 2015 ، ص.18)

إن كل مرحلة من مراحل النمو لها سماتها الخاصة ومظاهرها المميزة (غراب، 2015 ، ص.18)، فقبل أن تصل الطفولة إلى نهايتها مثلا، تبدأ التغيرات الجسمية بالحدوث والتي تنقل الطفل إلى البلوغ الجنسي، والوقت الذي تحدث فيه هذه التغيرات يسمى البلوغ، وعلى عكس الاعتقاد الشائع فإن الانتقال ليس سريعا أو سهلا فهو يستغرق حوالي 2 إلى 4 سنوات، ويتداخل نصف هذه المرحلة تقريبا مع الجزء الأخير من مرحلة الطفولة، والنصف الآخر مع الجزء الأول من المراهقة (المبكرة). (منسي وأحمد، 2019، 333)

وبما أن الإنسان كائن متكامل بيولوجيا ومعرفيا واجتماعيا وانفعاليا كوحدة واحدة، فإنه لا يمكن الفصل بين النمو الجسمي والنمو الحركي والنمو العقلي والاجتماعي، فالإنسان ينمو نموا متكاملا. (كماش، 2011، ص.31) وتتمثل الخصائص الإنمائية فيما يلي:

- حدوث تغيرات إنمائية كمية ونوعية سريعة في الأجهزة الفسيولوجية العشرة، وبالأخص الجهاز التناسلي، أي يتم تتويج المراهقة المبكرة بالنضج الجنسي والبلوغ.
- نمو حركي مصحوب بالخمول والارتباك.
- تطور مفهوم الذات وبخاصة الذات الجسمية وتقدير المراهق لذاته.
- تطور في العمليات العقلية المعرفية كما وكيفا.
- تطور في العمليات العقلية غير المعرفية (كالدوافع الأولية، كدافع الجنس مثلا، والدوافع الثانوية كدوافع الانتماء والانفعالات السارة وغير السارة، والقائمة على المد والجزر).
- حدوث الانفطام النفسي، أي التوجه نحو الاستقلالية عن الوالدين في آرائه، سلوكياته، انفعالاته، واهتماماته، أي يحاول سحب البساط تدريجيا من تحت قدميهما والتخلص من سيطرتهما.
- الحساسية الانفعالية الوائدة (التهيج الانفعالي).
- التمرد والعصيان.

- القلق والخوف.
- السعي نحو تحقيق الذات وتأكيدها. (بني يونس، 2018، ص.123)

4- النمو العقلي لفئة أقل من 13 سنة:

إن التغيرات في النمو العقلي تقترن بمختلف التغيرات في النمو الجسمي والفسيولوجي في مرحلة المراهقة (الزعبي، 2010 ص.55)، إذ يعتبر النمو العقلي أحد الجوانب المهمة من جوانب النمو الشخصي، حيث تعتمد سلامته وتقدمه بالدرجة الأولى على سلامة الجهاز العصبي، وكذلك على مدى توافر البيئة التربوية الداعمة ولا شك أن العوامل الوراثية أيضا تحدد الاستعداد لهذا الجانب من النمو التي تعمل البيئة على تنميته أو كفه، ويمر النمو العقلي بثلاث مراحل أساسية هي مرحلة التفكير الحسي، مرحلة التفكير المفاهيمي ومرحلة التفكير المجرد. (صالح، 2013، ص.25)

إن سرعة النمو العقلي تكون مختلفة حسب عمر الفرد، فقد أثبتت الأبحاث أن هذا النمو يتسم بالبطء في الصغر، بعدتها ينمو العقل بسرعة في الطفولة المتأخرة وتستمر حتى مرحلة المراهقة المبكرة، ثم يعود النمو إلى البطء من العام السادس عشر، ويساعد هذا الارتقاء في عالم الطفل العقلي خاصة في المراهقة يؤثر على خبراته وقدراته العقلية المختلفة كالتذكر والانتباه والتخيل والاستدلال. (أسعد، دت، ص.66)

في المراهقة يستمر النمو العقلي من الوجهة الكمية، أي أن المراهق يصبح أكثر قدرة على إنجاز المهام العقلية بأكثر سهولة وسرعة وكفاءة من الطفل، كما يستمر النمو من الناحية الكيفية وذلك بحدوث تغيرات في طبيعة العمليات المعرفية تجعلها مختلفة عنها في مرحلة الطفولة (صادق وأبو حطب، 2014، ص.298)، وتكون التغيرات الكمية أكثر من الكيفية. (مختار، 2020)

وبالتالي فمع بداية مرحلة المراهقة (المراهقة المبكرة) تنمو في الفرد القدرة على التفكير باستخدام العمليات الصورية أو الشكلية Formal opertions كما يسميه بياجيه، حيث يعتبر ظهور هذه القدرة في رأيه المرحلة الرابعة والأخيرة في النمو العقلي والمعرفي عند الإنسان، والتي يتم الوصول إليها خلال الفترة العمرية بين 11 و15 عاما، ولكن هذا الرأي تعرض للنقد في السنوات الأخيرة. (صادق وأبو حطب، 2014، ص.298)

إن النمو العقلي أو مستوى الذكاء ينمو ويزداد بسرعة في السنوات الأولى من حياة الفرد ثم يزيد بخطى ثابتة إلى سن 12 أو 15 سنة ثم يتباطأ تدريجيا حتى سن 16 أو 18 سنة أما بعد هذا السن فلا يمكن تسجيل زيادة في نموه عن طريق المقاييس. (جبار، 2006، ص.71)

ففي دراسة قام بها Terman توصل إلى أن القدرات العقلية لا تستمر طوال الحياة ولكنها تصل إلى ذروتها في سن 16 سنة تقريبا ثم تبدأ بالانخفاض التدريجي، وعلى العكس من ذلك بين Baltes وآخرون وكذلك Schie أن الذكاء مثلا لا ينخفض مع التقدم في العمر الزمني ولكنه قد يتحسن أيضا ويستمر في الازدياد خلال سن النضج. (الزعبي، 2010 ص.55)

5- العوامل المؤثرة على النمو العقلي لفئة أقل من 13 سنة:

تتعدد العوامل التي تؤثر على النمو العقلي لدى الفرد وتتمثل في:

- **الوراثة:** تعتبر أنها كل ما يأخذه الفرد من والديه عن طريق الكروموزومات والجينات، سواء الخصائص الجسمية أو العقلية أو كل ما يمكن أن يورث، وهي تلعب دورا كبيرا في وجود فروق فردية في القدرات العقلية والذكاء.

- تؤثر التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب في فرصة تنمية ودرجة استثمار القدرة العقلية الولادية.

- ييسر التوافق الانفعالي الوصول إلى الثقة ومفهوم الذات الموجب المطلوب تحقيقه للنضج العقلي، وتؤثر العوامل الانفعالية مثل الخمول والتمرد في الأداء العقلي للفرد وفي قياسه.

- يؤثر مستوى وسرعة معدل النمو الجسمي في التحصيل المدرسي وشخصية المراهق بصفة عامة.

- تضيف وسائل الإعلام خاصة الإذاعة والتلفزيون والسينما والمسرح والمحلات والصحف العديد من الأفكار والخبرات. (مختار، 2020)

6- العمليات العقلية لفئة أقل من 13 سنة:

تنتمي فئة أقل من 13 سنة إلى مرحلة العمليات العقلية التجريدية، حيث أن هذه المرحلة تمتد من 11 إلى 15 سنة، وهي مرحلة تشكيل الشخصية والمدخل العقلاني والوجداني إلى مجتمع الراشدين وسن

المراهقة، فدخول المراهق في مرحلة التفكير التصوري من شأنه إن يدفع أفكاره إلى طريق النمو، مما يحقق له أفضل معرفه بنفسة والعالم المحيط به. (مختار، 2018، ص.31)

6-1- الاستدلال:

يقول "جيتش" كلما كان الطفل صغير السن ازداد تركيز تفكيره العادي حول الحوادث المتصلة بخبرات مباشرة وأمور ذاتية، وإذا ما تقدم به العمر كان أكثر قدرة على أن يشغل نفسه بأمور غير مباشرة ومعالجة أمور معنوية تختلف عن المشكلات المحسوسة، ويمكن ملاحظة هذه التغيرات في مرحلة المراهقة خاصة فيما يتصل بزيادة المعاني المرتبطة بمختلف ألفاظ اللغة، كما يظهر اهتمامه بالأمور الاجتماعية والقدرة على معالجتها، بالإضافة إلى قدرته على إدراك ما يقع في العالم الواسع من حوادث ماضية ومستقبلية. (فهمي، 1998، ص.162)

6-2- التذكر:

يعرف التذكر على أنه "استرجاع الصور الذهنية والبصرية والسمعية... وغيرها التي مرت بالفرد في ماضيه وحاضره". (غراب، 2015 ، ص.165)

إن القدرة على التذكر والحفظ تزداد خلال سنوات المراهقة، حيث يندفع المراهق إلى تعلم وتذكر أنواع مختلفة من الحقائق والقوانين والمبادئ، وتستمر هذه القدرات في النمو حتى تبلغ دروتها في سن الخامسة عشر، إذ تشير دراسة Mandler & Stephers أن اتساع مدى الذاكرة يزداد بصورة واضحة فالذاكرة الأحسن أو الأقوى سواء أكانت عند المراهقين أو عند الراشدين تعود إلى القدرة الأفضل على التصنيف وتنظيم المعلومات. (الزعبي، 2010 ص.62)

6-3- التخيل:

يتميز التخيل عند المراهق بالغنى والتنوع والغموض، فبه يحاول أن يجابه مختلف المشاكل المرتبطة بحياته من خلال رؤية حلول تمكنه من حل هذه المشكلات بأقل قدر من الخوف وأكبر قدر من المتعة والسرور، حيث يبني سلسلة من التوقعات والآمال التي يحتضنها المراهق لمستقبل حياته، كما يساعده التخيل على التجريب والتحقق من إمكاناته الشخصية في إطار الدور الذي يلعبه.

إن تخيل الطفل مختلف عن تخيل المراهق، فتخيل المراهق يتصف بأنه أكثر تجريدا من خيال الطفل ويميل المراهق إلى الأساليب الفنية والجمالية في التعبير. (الزعبي، 2010 ص.63-64)

6-4- الإدراك:

الإدراك هو العملية العقلية أو ذلك النشاط العقلي الذي عن طريقه نستطيع أن نتعرف على موضوعات العالم الخارجي و الإدراك هو استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة والإدراك أيضا هو العملية العقلية التي تسبق السلوك. (الضمد، 2000، ص.109)

إن إدراك الفرد يتأثر بنموه العضوي الفسيولوجي العقلي الانفعالي الاجتماعي، ولهذا يختلف إدراك المراهق عن إدراك الطفل لتفاوت مظاهر نموها، كما أن إدراك المراهق يمتد عقليا نحو المستقبل القريب والبعيد، بينما يتمركز إدراك الطفل إلى حد كبري في حاضره الراهن. (أبو أسعد، 2011، 339)

7- قدرة التصور العقلي لفئة أقل من 13 سن:

تقترح Fazel (2015, p.42-43) أن قدرة الأفراد على التصور العقلي تتحسن مع تقدمهم في السن. لذلك، يجب مراعاة اختلاف السن عند تنفيذ تقنية التصور لمختلف الفئات العمرية، وقد بينت من خلال عرضها لبعض الدراسات مايلي:

- عند تخيل المهام الصعبة، سيكون الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و 12 عاما قادرين على المشاركة في عمليات التصوير بشكل أكثر دقة مقارنة بالأصغر سنا.
- اختلافات كبيرة في العمر في وضوح الصور بين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و13 و20 و21 عاما، مع تسجيل المجموعة الأكبر سنًا قدرًا أكبر من الوضوح للصور.

وفي مقارنة بين 11 لاعب جزائري من صنف أقل من 13 سنة و11 لاعب من صنف أقل 19 سنة توصل عقيل (2020) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئتين في كل من مستوى التحكم في الصور العقلية ومستوى التصور العقلي الداخلي ولصالح الفئة العمرية الأكبر (أقل من 19 سنة)، وبالتالي يرى عقيل بأن عامل السن يلعب دورا بارزا في وجود مثل هاته المهارات العقلية عند الرياضيين، ويوصي المدربين والمختصين في مجال التدريب الرياضي الأخذ بعين الاعتبار السلم الزمني لتطور العمليات العقلية عند الرياضيين بغية الاستفادة منها ضمن العملية التدريبية.

خلاصة:

بعد عرض الخصائص العقلية لفئة أقل من 13 سنة، تبين أن هذه الفئة تتميز بنمو عقلي سريع، حيث تنمو قدرة الفرد على التفكير باستخدام العمليات الصورية أو الشكلية، والتي يعتبرها بعض العلماء أنها المرحلة الأخيرة في النمو العقلي والمعرفي عند الإنسان، كما أن الفئة المستهدفة تتميز بالقدرة على التصور، لكن بدرجة أقل من الفئات الأكبر سنا، وبالتالي سيتمكن الباحث من تطبيق برنامج التصور العقلي المقترح لهذه الفئة.

الجانب التطبيقي

⇐ الفصل الرابع:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد :

إنه ومن المعروف أن كل دراسة يتم إنجازها لابد أن تتبع منهجية علمية صحيحة، من أجل تحقيق نتائج صادقة، وبداية قام الباحث بالتحقق من صلاحية الموضوع والاختبارات التي سيتم تطبيقها ميدانيا عن طريق إجراء الدراسة الاستطلاعية، بالإضافة إلى التعريف بمجتمع البحث والعينة المستهدفة وكيفية اختيارها وخصائصها، وعرض الاختبارات المهارية المستخدمة ومقياس التصور الحركي وشروطها العلمية، وكذلك وصف التطرق إلى البرنامج التدريبي، وفي الأخير إلقاء الضوء على الأساليب الإحصائية المستخدمة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية إحدى الإجراءات الأولية التي يقوم بها الباحث في بحثه حيث "تهدف إلى اختبار و تجريب الأداة التي سوف يستخدمها الباحث و مدى صلاحيتها و صدقها و ثباتها حيث يعتبر هذا التجريب صورة مصغرة عن البحث" (العمار، 2015، ص.95)، بالإضافة إلى تحقيق بعض الأهداف الأخرى التي تتمثل في:

- تعميق معارف وأفكار الباحث.
- المساعدة في تحديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض.
- المساعدة في صياغة عنوان البحث.
- المساعدة في تحديد موضوعات الدراسة ذات العلاقة بالمشكلة.
- المساعدة في تحديد مجتمع البحث وخصائصه.
- المساعدة في جمع البيانات الوثائقية والأولية. (إبراهيم، 2014، ص.43)

وقد تم إجراء دراسة استطلاعية وفقا للآتي:

- يوم 07 جوان 2022 تم التحدث مع مدرب أكاديمية نادي الأبطال صنف أقل من 13 سنة وشرح التجربة وأهدافها للمدرب، والبحث في إمكانية تطبيقها ومدى توفر الوسائل والأدوات المناسبة لتطبيق الاختبارات، وقد تم الاتفاق على تاريخ إجراء التجربة المصغرة.

- يوم 11 جوان قام الباحثان بتجربة مصغرة، حيث تم فيها تطبيق المقياس والاختبارات المهارية على 06 لاعبين من نفس المجتمع ابتداء من الساعة السابعة صباحا، وقد تم إعادة هذه الاختبارات يوم 20 جوان في نفس الوقت ونفس الشروط، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة الاستطلاعية، هو تحديد الأسس العلمية للمقياس و الاختبارات المهارية.

2- منهج الدراسة:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج التجريبي الذي يعتبر "الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيرا (عاملا) أو أكثر متنوعا بينما تثبت المتغيرات (العوامل) الأخرى". (بوداود، 2010، ص.127) وقد تم تحديده انطلاقا من الهدف الذي يتلاءم مع هذا المنهج، كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على التصميم التجريبي للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتين

ضابطة وتجريبية والذي يتم فيه قياس المجموعتين قياسا قبليا وبعديا بعد إجراء تعرض المجموعة التجريبية للمتغير التجريبي مع عدم تعرض المجموعة الضابطة لهذا المتغير، والفروق الموجودة بين القياسين القبلي والبعدي تعمل على إثبات أو نفي الفرضيات المقترحة.

3- مجتمع وعينة الدراسة:

يرى العمار (2015) أنه" لابد للباحث من تحديد واضح لمجتمع البحث و ذلك لمعرفة من هو المجتمع الذي سيعمم عليه نتائج البحث" (ص.88). ومن أجل ذلك تكون مجتمع هذه الدراسة من فرق كرة القدم أقل من 13 سنة التي تنتمي إلى بلدية عين قشرة ولاية سكيكدة، حيث يوجد فريق واحد فقط لهذا الصنف ينتمي إلى مدرسة لكرة القدم بمسمى نادي الأبطال، ويشتمل هذا الفريق على 28 لاعب.

أما عينة الدراسة فقد تم اختيارها بالطريقة العمدية (القصدية)، وهي إحدى أنواع العينات غير الاحتمالية، وبلغت 22 لاعب من هذا الفريق بعد أن تم استبعاد 06 لاعبين شاركوا في الدراسة الإستطلاعية. ويمكن القول أنه تم اختيار هذا الفريق لعدة أسباب أبرزها:

- الفريق الوحيد لهذا الصنف (U13) والقريب من مقر سكن الباحث في بلدية عين قشرة ولاية سكيكدة.
- النتائج التي حققها هذا الفريق حيث فاز ببطولتين شارك فيهما فرق من مختلف ولايات الوطن (بطولتين وطنيتين).

هذا وقد تم تقسيم أفراد العينة عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع 11 لاعب لكل مجموعة، حيث ستمارس المجموعة التجريبية برنامج التصور العقلي لمدة 08 أسابيع، أما الضابطة فتكتفي بالتدريبات المهارية والبدنية فقط، والجدول التالي يوضح توزيع عينة الدراسة:

الجدول رقم (05): يبين توزيع عينة الدراسة.

المجموعة	عدد اللاعبين	التدريب المستخدم
التجريبية	11	تدريبات التصور العقلي + التدريبات المهارية الإعتيادية للمدرب
الضابطة	11	التدريبات المهارية للمدرب فقط

3-1- تجانس عينة الدراسة:

كمحاولة لعزل جميع المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج التجربة، قام الباحث من التحقق من تجانس عينة الدراسة في متغيرات السن، الطول والوزن، كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (06): يبين المقارنة بين مجموعتي الدراسة في متغيرات السن، الطول والوزن.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
السن	12.54	0.52	12.45	0.52	0.40	2.08	0.05	غير دال
الطول	147.54	6.15	146.27	9.42	0.37			غير دال
الوزن	38.31	6.23	39.36	8.74	0.32			غير دال

يتضح من خلال الجدول رقم (06) الذي يبين نتائج التحقق من تجانس مجموعتي الدراسة في متغيرات السن، الطول والوزن، ففي متغير السن قدرت قيمة ت المحسوبة بـ (0.40)، وقدرت بـ (0.37) في متغير الطول، أما في متغير الوزن فقد قدرت بـ (0.32) وكل هذه القيم أصغر من قيمة ت الجدولية والمقدرة بـ (2.08)، وهذا ما يدل على تجانس مجموعتي الدراسة في هذه المتغيرات.

3-2- تكافئ عينة الدراسة في الاختبارات القبلية:

قبل البدأ بتنفيذ البرنامج التدريبي بالتصور العقلي، لجأ الباحث إلى التحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث كما هو موضح في الجدولين التاليين:

الجدول رقم (07): يبين تكافؤ مجموعتي الدراسة في الاختبارات المهارية المستخدمة.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
اختبار المراوغة	8.06	1.21	8.08	0.49	0.04	2.08	0.05	غير دال
اختبار التمرير	1.36	1.12	1.81	0.98	1.01			غير دال
اختبار التسديد	12.27	4.19	11.09	3.01	0.75			غير دال

يتضح من خلال الجدول رقم (07) الذي يبين نتائج التحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة في الاختبارات المهارية المستخدمة، أن قيم ت المحسوبة في اختبارات المراوغة، التمرير والتسديد كانت على الترتيب كالتالي (0.04) (1.01) (0.75)، وكل هذه القيم أصغر من ت الجدولية المقدرة بـ (2.08)، وهذا ما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة في الاختبارات المهارية المستخدمة.

الجدول رقم (08): يبين تكافؤ مجموعتي الدراسة في مقياس التصور العقلي (MIQ-3).

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الرؤية البصرية الداخلية	16.72	1.42	16.00	1.00	1.38	2.08	0.05	غير دال
الرؤية البصرية الخارجية	16.45	1.96	16.18	1.16	0.39			غير دال
التصور الحس حركي	16.27	1.27	15.90	1.37	0.64			غير دال

يتضح من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين نتائج التحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة في مقياس التصور العقلي أن قيم (ت) المحسوبة في (1.38)، (0.39) و (0.64)، وكل هذه القيم أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.08) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20، وهدا ما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة في مقياس التصور العقلي (MIQ-3).

4- متغيرات الدراسة:

يعرف المتغير على أنه الخاصية أو الصفة التي تختلف فيها العناصر تنتمي لهذا المتغير و يستخدم للتغيير عن المفهوم و بالتالي يعتبر مؤشرا يمكن عن طريقة قياس الظاهرة. (أبو علام، 2004، ص.54)

فقد تمثل المتغير المستقل في هذه الدراسة في "**برنامج تدريبي مبني على مهارة التصور العقلي**"، أما المتغير التابع فقد تمثل في "**بعض المهارات الأساسية في كرة القدم**".

5- مجالات الدراسة:

تمثلت مجالات هذه الدراسة فيما يلي:

5-1- المجال الزمني:

استطاع الباحث كمرحلة أولى البحث في واقع وإمكانية تطبيق برنامج التصور العقلي المقترح، وقد بدأت الدراسة الفعلية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وضبطه بدقة وموافقة الأستاذ المشرف واللجنة العلمية عليه، وكان ذلك في شهر مارس 2020، ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المعلومات والمادة العلمية للدراسة.

أما الجانب التطبيقي فقد امتد من بداية شهر جوان 2022 إلى نهاية شهر أوث من نفس العام، حيث تم انجاز الاختبارات القبلية يوم 21 جوان 2022 (أنظر الملحق رقم03 و04)، وقد طبق برنامج التدريب بالتصور العقلي ابتداء من يوم 25 جوان 2022 لمدة 8 أسابيع، أما الاختبارات البعدية فقد أنجزت يوم 23 أوث 2022 (أنظر الملحق رقم 03 و 05).

5-2- المجال المكاني:

أجريت الدراسة الاستطلاعية والاختبارات والبرنامج التدريبي بالتصور العقلي على مستوى الملعب البلدي – عين قشرة–، والملعب الجواري في نفس المنطقة.

5-3- المجال البشري:

تمثلت عينة المختبرين الذين استهدفتهم الدراسة في لاعبي كرة القدم صنف أقل من 13 سنة (U13) لموسم 2022/2021، حيث بلغ عددهم 22 لاعبا.

6- أدوات الدراسة:

تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بالموضوع الذي يقوم بدراسته من أهم الخطوات، لأن وسائل وأدوات جمع البيانات المرتبطة بالموضوع يعتبر المحور الأساسي والضروري

في الدراسة، وهو مرتبط بنوع الدراسة التي يقوم بها الباحث. (بوداود، عطا الله، 2009، ص.75) وقد استعان الباحث بالاختبارات والمقاييس في هذه الدراسة.

6-1- مقياس التصور الحركي MIQ-3 :

6-1-1- وصف مقياس التصور الحركي في المجال الرياضي MIQ-3:

هو أحدث نسخة من استبيان التصور الحركي Movement Imagery Questionnaire الذي يتكون من 18 عبارة، والذي تم إنشاؤه سابقا من طرف Hall & Pongrac (1983)، وتم تنقيحة بعد ذلك من طرف Hall & Martin (1997) بإزالة العبارات التي غالبا لا يتم الإجابة عليها تحت مسمى (MIQ-S)، وصولا إلى هذه النسخة المقدمة من طرف Williams et al. (2012) تحت مسمى (MIQ-3) والتي تتكون من 12 عبارة (مهمة) لتقييم قدرة الفرد على تصور أربع حركات باستخدام:

- **البعد الأول:** الرؤية البصرية الداخلية (العبارات: 2، 5، 8، 11).
- **البعد الثاني:** الرؤية البصرية الخارجية (العبارات: 3، 6، 9، 12).
- **البعد الثالث:** التصوير الحس حركي (العبارات: 1، 4، 7، 10).

ويسلط هذا المقياس الضوء على أسلوبين من أساليب التدريب العقلي على المهارات الحركية والتي تستخدم من قبل الرياضيين، فيهدف الأسلوب الأول إلى تصور أو تكوين الصورة في عقل الرياضي، في حين يهدف الأسلوب الثاني إلى محاولة الشعور بالحركة دون القيام الفعلي بها. (يوسف، 2020، ص.299)

6-1-2- ترجمة المقياس:

كما تم تبيانه، فإن مقياس MIQ-3 يحتوي على ثلاثة أبعاد تندرج تحتها اثني عشر مهمة عقلية، وقد تم ترجمة الأبعاد والمهام إلى اللغة العربية من قبل الأستاذ الدكتور مجدي حسن يوسف وعرضها على مدرسين في جامعة الإسكندرية دوي خبرة في مجال علم النفس الرياضي ودوي مستوى جيد في اللغة الإنجليزية، وقد تم التوصل إلى توافق في الآراء بشأن هذه الترجمات للتأكد من الوصول إلى المعنى الحقيقي والمقصود من المفهوم الانفعالي للعبارات، ويمثل هذا الاجراء مؤشر أولي على لمعامل صدق المقياس. (يوسف، 2020، ص.299)

6-1-3- تصحيح المقياس:

بعد كل عملية تصور لحركة معينة يصنف المشاركون مدى سهولة قدرتهم على إنتاج الصورة على مقياس من نوع لكارت من 7 نقاط (1 الرؤية صعبة جدا إلى 7 الرؤية سهلة جدا)، وبالتالي فإن النتيجة الأعلى تمثل قدرة أعلى على أداء التصور البصري أو الحركي. (أنظر الملحق رقم 06)

6-1-4- الأسس العلمية للمقياس:

6-1-4-1- الصدق:

أ- الصدق الظاهري:

بما أن المقياس مترجم من قبل الأستاذ الدكتور مجدي حسن يوسف الذي عرضه على أساتذة في جامعة الإسكندرية ذوي خبرة في مجال علم النفس الرياضي وذوي مستوى جيد في اللغة الإنجليزية، فإن هذا يمثل مؤشر أولي على لمعامل صدق المقياس. (يوسف، 2020، ص.299)

وينقل الباحث ماحي (2019) عن البروفيسور أحمد عطا الله أنه بعد ترجمة المقياس لابد من وضع الشروط العلمية له بحساب الصدق والثبات على عينة من المجتمع، وأنه يتم مراجعة مدى تكيف العبارات في البيئة المدروسة ولا يتم تحكيمه.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس بإيجاد معاملات الارتباط لعبارات كل بعد بالدرجة الكلية للبعد، وكذلك إيجاد معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية.

الجدول رقم (09): يبين درجات اللاعبين في عبارات المقياس والأبعاد التي تنتمي إليها.

الأبعاد	العبارات	الارتباط
الرؤية البصرية الداخلية	2	0.76
	5	0.76
	8	0.78
	11	0.80

الرؤية البصرية الخارجية	3	0.78
	6	0.75
	9	0.77
	12	0.78
التصور الحس حركي	1	0.77
	4	0.75
	7	0.69
	10	0.70

من خلال الجدول رقم (09) يتضح أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.75 و 0.80) وكل هذه القيم دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

الجدول رقم (10): يبين معاملات الاتساق الداخلي بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس.

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط
الرؤية البصرية الداخلية	4	0.75
الرؤية البصرية الخارجية	4	0.76
التصور الحس حركي	4	0.78

من خلال الجدول رقم (10) يتضح أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.75 و 0.78) وكل هذه القيم دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

6-1-4-2- الثبات:

قام الباحث بالتحقق من ثبات المقياس بطريقيتن هما طريقة إعادة الاختبار وطريقة ألفا كرونباخ:

أ- طريقة إعادة الاختبار:

تم الإجابة على المقياس من قبل العينة الاستطلاعية في المرة الأولى، وبعد 10 أيام تم إعادة الإجابة على المقياس، وقد تحصل الباحث على قيمة معامل الارتباط في بعد الرؤية البصرية الداخلية مقدرة بـ

(0.80)، وقيمة (0.76) في بعد الرؤية البصرية الخارجية، و (0.79) في بعد التصور الحس حركي، أما الدرجة الكلية فقد تم التحصل على قيمة معامل الارتباط مقدرة بـ (0.77)، وكل هذه القيم لها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)

ب- طريقة ألفا كرونباخ:

في دراسة يوسف (2020) تم التوصل إلى أن قيم معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياس تراوحت ما بين (0.65-0.76) وهي قيم دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

وقد قام الباحث بحساب ثبات المقياس أيضا عن طريق ألفا كرونباخ وتوصل إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تكفي للحكم على صلاحيته بالتطبيق، والجدول التالي يبين ذلك:

الجدول رقم (11): يبين قيم ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس MIQ-3.

الأبعاد	قيمة ألفا كرونباخ
الرؤية البصرية الداخلية	0.71
الرؤية البصرية الخارجية	0.72
التصور الحس حركي	0.67
الدرجة الكلية	0.69

6-2- الاختبارات المهارية:

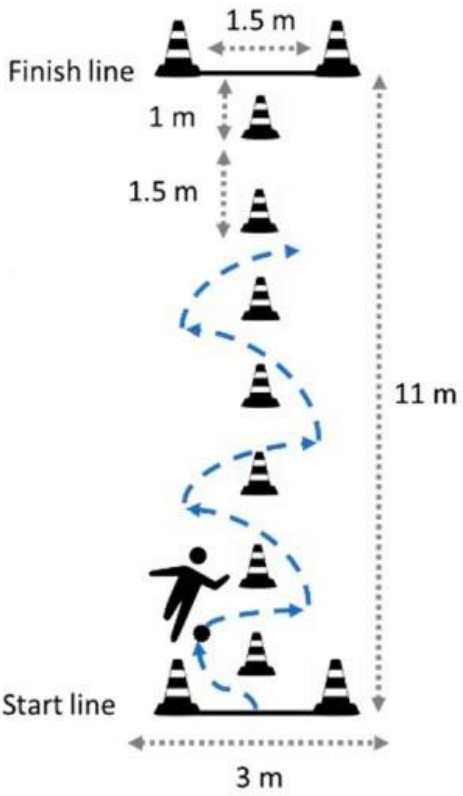
تم الاعتماد في هذه الدراسة على بعض الاختبارات المهارية المتمثلة فيما يلي:

6-2-1- اختبار مراوغة الأقماع بالكرة في مساحة 11x03م: (Daniel et al., 2020, p.04)

حسب Daniel et al. (2020) فإن هذا الاختبار يتميز بثبات عالي يقدر بـ 0.86.

- **الهدف من الاختبار:** يهدف هذا الاختبار إلى قياس قدرة تغيير الإتجاه ومهارة المراوغة في كرة القدم.
- **الأدوات المستخدمة:** يتم تنفيذ الاختبار على ملعب كرة قدم، ويتطلب وجود كرة قدم، 11 قمع، ميقاتي أو خلايا ضوئية إلكترونية.

- **كيفية تنفيد الإختبار:** في مساحة محددة بـ 11م طولا و03 أمتار عرضا، يجري اللاعب بالكرة بين سبعة أقماع، المسافة بين القمع والآخر تقدر بـ 1.5 متر، والمسافة بين خط البداية وأول قمع، وخط النهاية وأقرب قمع له تقدر بـ 1 متر.
- **حساب النتيجة:** يتم حساب النتيجة بالثواني وهي المدة الزمنية مند بداية الإختبار إلى نهايته.
- **المحاولات الخاطئة:** يكون الاختبار غير صالح في حالة تجاوز الكرة لأحد الحدود الجانبية أو قيام اللاعب بإسقاط أحد الأقماع أثناء الأداء.



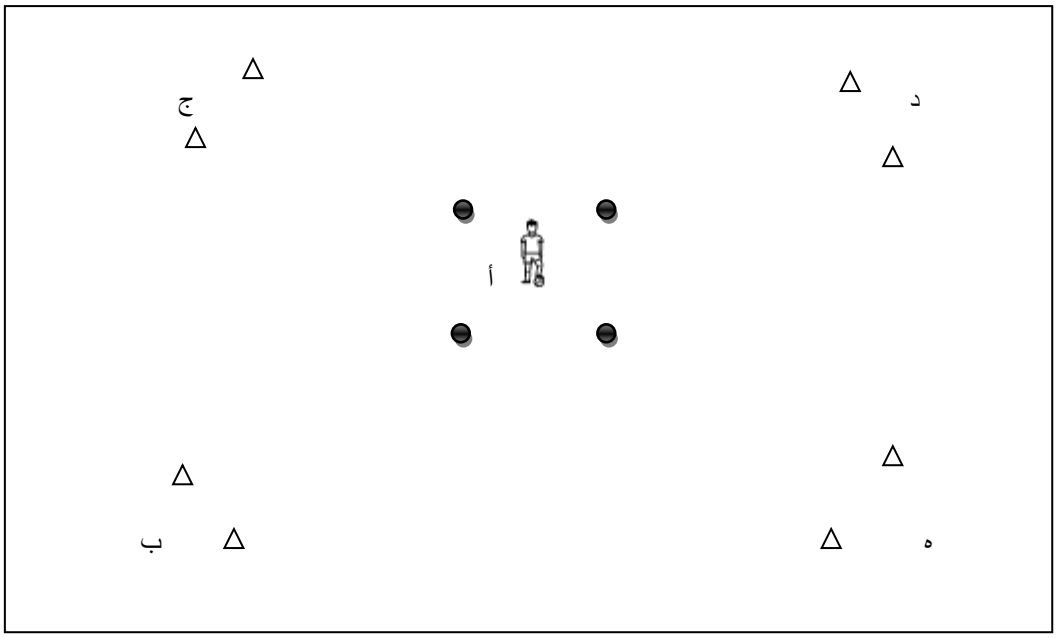
الشكل رقم (07): يبين اختبار مراوغة الأقماع بالكرة في مساحة 03x11م.

6-2-2- اختبار التمرير: اختبار دقة التمرير في كرة القدم (مختار، 1997، ص.322):

- **الهدف من الاختبار:** يهدف إلى قياس دقة التمرير للاعبين الناشئين في كرة القدم.
- **الأدوات المستخدمة:** يتم تنفيد الاختبار في ملعب كرة القدم، ويتطلب كرات، أقماع، وشريط لقياس المسافات.
- **كيفية تنفيد الاختبار:** من على بعد 15م حول نقطة من النقطة أ يتم وضع أربعة أهداف (ب، ج، د، هـ) ويكون اتساع كل هدف من 70-100 سم، ويتم وضع 4 كرات، كل كرة تقابل مرمى، والمسافة

بين كل كرة والنقطة أ هي 2م، يقف الاعب عند النقطة (أ) وعند إشارة البدء يجري باتجاه الكرة ليقوم بركلها باتجاه الهدف المحدد.

- **حساب النتيجة:** تمنح نقطة واحدة لكل تمريرة ناجحة، ويتم تسجيل العدد الإجمالي للتجارب الناجحة على أنها نتيجة اختبار التمرير في كرة القدم (4 نقاط إدا سجل في الجهات الاربعة).

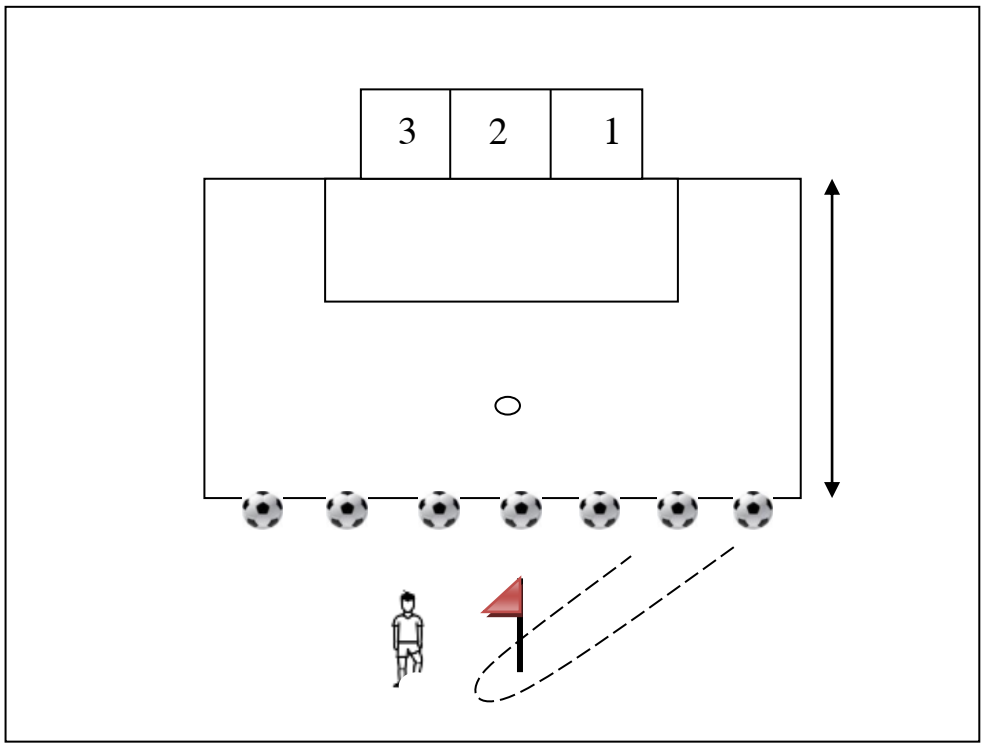


الشكل رقم (08): يبين اختبار دقة التمرير في كرة القدم.

6-2-3- اختبار دقة التسديد: (محمود، 2011، ص.46)

- **الهدف من الاختبار** : يهدف هذا الاختبار إلى قياس دقة التهديف.
- **الأدوات المستخدمة:** سبع كرات، شاخص، حبل ، مرمى مقسم الى ثلاث مناطق محددة كما في الشكل.
- **كيفية تنفيد الاختبار:** توزع (7) كرات في منطقة الجزاء ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء بإتجاه الكرة الأولى، فيسدد ويعود للدوران حول الشاخص ثم يتجه للكرة الثانية وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى ألأرض، وللاعب حرية إختيار القدم على ان يتم الأداء من وضع الركض

- **حساب النتيجة:** تحسب النتيجة بمجموع الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة على النحو التالي:
- يمنح اللاعب (3) درجات اذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (3،1).
- يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (2).
- يمنح اللاعب 0 إذا خرجت الكرة.
- في حال ارتطام الكرة بالعارضة او العمود ولم تدخل تحتسب للاعب درجة تلك المنطقة.



الشكل رقم (09): يبين اختبار دقة التسديد في كرة القدم.

- **الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:**

لأجل الوصول إلى نتائج دقيقة وصحيحة ولأجل التأكد من صلاحية الإختبارات وجب على الباحثين إخضاع الإختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة إلى الأسس العلمية المتمثلة في الصدق، الثبات والموضوعية.

- **الثبات:**

يعتبر بوداود وعطاء الله (2009) " أن كلمة ثبات تعني في مدلولها الاستقرار وهذا يعني لو أننا قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيئا من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أستخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد". (ص.106)

لقد قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من 06 لاعبين والتي تم استبعادها فيما بعد وذلك بتاريخ 2022/06/11 وأعيد الاختبار بعد أسبوع على نفس العينة يوم 2022/06/18 وفي نفس الظروف، ثم قام الباحث بحساب ثبات الاختبار بمعامل الارتباط بيرسون بالاستعانة ببرنامج Excel، وقد كانت النتائج المتحصل عليها كما يلي:

الجدول رقم (12): يبين قيمة معملات الثبات للاختبارات المستخدمة في الدراسة.

المتغيرات	الاختبار		إعادة الاختبار		معامل الثبات	قيمة معامل الارتباط الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
اختبار المراوغة	8.35	0.36	8.37	0.30	0.91	0.75	0.05	دال
اختبار التمرير	2.16	1.16	2.33	0.81	0.76			دال
اختبار التسديد	13.5	2.42	13.33	1.63	0.90			دال

يتضح من خلال الجدول رقم (12) أن معاملات الثبات للاختبارات المهارية المستخدمة في هذه الدراسة أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط المقدرة بـ (0.75) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 5. وهذا ما يدل على أن جميع الاختبارات المستخدمة في الدراسة تتسم بالثبات.

- **الصدق:**

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجدر التربيعي لمعامل الثبات، حيث يؤكد حسنين (2004، ص39) أنه يمكن حساب معامل الصدق الذاتي بحساب الجدر التربيعي لمعامل الثبات شريطة أن يحسب الثبات بأسلوب الاختبار و إعادة الاختبار، والجدول التالي يبين النتائج المتحصل عليها:

الجدول رقم (13): يبين قيمة معملات الصدق للاختبارات المستخدمة في الدراسة.

المتغيرات	الاختبار		إعادة الاختبار		معامل الصدق	قيمة معامل الارتباط الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
اختبار المراوغة	8.35	0.36	8.37	0.30	0.95	0.75	0.05	دال
اختبار التمرير	2.16	1.16	2.33	0.81	0.87			دال
اختبار التسديد	13.5	2.42	13.33	1.63	0.94			دال

يتضح من خلال الجدول رقم (13) أن معاملات الصدق الذاتي للإختبارات المهارية المستخدمة في هذه الدراسة أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط المقدرة بـ (0.75) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 5. وهذا ما يدل على أن جميع الاختبارات المستخدمة في الدراسة تتسم بالصدق.

- **الموضوعية:**

لقد استخدم الباحث اختبارات سهلة التطبيق وواضحة من حيث البروتوكول والتعليمات، ووحدات القياس فيها هي الثانية وجمع الأعداد، وكذلك فالباحث لايقربه ولا يعرف اللاعبين شخصيا ولم يتأثر بمهاراتهم أو أشكالهم أو كلامهم، وبالتالي يمكن القول أن الاختبارات قد تميزت بموضوعية عالية.

7- برنامج التدريب بالتصور العقلي:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على طريقة PETTLEP في التصور العقلي التي تم توضيحها في الفصل الأول نظري، وقد تم تخصيص 15 دقيقة لذلك، مرتين في الأسبوع (كل سبت وثلاثاء) لمدة 08 أسابيع، وقد تكون سيناريو التصور من المكونات الرئيسية السبعة لطريقة PETTLEP (أنظر الملحق رقم 07):

- **المكون المادي:** ارتداء جميع اللاعبين لملابس الفريق المستخدمة في التدريب، بالإضافة إلى الكرة والأقماع ومختلف الأدوات المستخدمة في العملية التدريبية.
- **البيئة:** إجراء جميع الحصص التدريبية بالتصور العقلي في ملعب كرة القدم.
- **المهمة:** تم الحرص على جعل حركات اللاعبين (أدائهم) أكثر واقعية.
- **العاطفة:** دمج المشاعر الطبيعية والاستجابات الفسيولوجية خلال الأداء.

- **التوقيت:** تم تشجيع اللاعبين على تضمين أدائهم المعتاد في تصورهم لتكرار سيناريو التمرير، التسديد والمراوغة قدر الإمكان.
- **التعلم:** تم استجواب اللاعبين لمعرفة ما إذا كانوا يريدون إجراء أي تغييرات ضرورية في نص التصور، لكن أغلبهم أقر بحاجتهم لممارسة نص التصور المعتاد لارتياحهم أثناء الممارسة، وبسبب قصر المدة التدريبية، لم يدخل الباحث أي تعديل في نص التصور، أي أنه تم تطبيق نفس نصوص التصور خلال المدة التدريبية.
- **المنظور:** تم الاعتماد على كل من المنظور الداخلي والخارجي.

هذا وقد كان الهدف من التصور العقلي والتدريب المهاري نفسه في كل حصة، ويمكن تلخيص توزيع البرنامج التدريبي كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (14): يبين محتويات البرنامج التدريبي المقترح بالتصور العقلي.

الأسابيع	الحصص	المهارة المستهدفة	زمن الحصة	المنظور المستخدم
الأسبوع الأول	الحصة الأولى	شرح وتعليم التصور العقلي للاعبين	45 د	/
	الحصة الثانية	المراوغة	15 د	داخلي
الأسبوع الثاني	الحصة الأولى	التمرير	15 د	
	الحصة الثانية	التسديد	15 د	
الأسبوع الثالث	الحصة الأولى	المراوغة	15 د	
	الحصة الثانية	التمرير	15 د	
الأسبوع الرابع	الحصة الأولى	التسديد	15 د	
	الحصة الثانية	المراوغة	15 د	خارجي
الأسبوع الخامس	الحصة الأولى	التمرير	15 د	
	الحصة الثانية	التسديد	15 د	
الأسبوع السادس	الحصة الأولى	المراوغة	15 د	
	الحصة الثانية	التمرير	15 د	
الأسبوع السابع	الحصة الأولى	التسديد	15 د	
	الحصة الثانية	المراوغة	15 د	داخلي
الأسبوع الثامن	الحصة الأولى	التمرير	15 د	
	الحصة الثانية	التسديد	15 د	

8- الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الأساليب الإحصائية التالية:

8-1- المتوسط الحسابي:

يحسب بالعلاقة التالية: $$\overline{x} = \frac{\sum x}{\eta}$$

حيث أن:

$\overline{x}$: المتوسط الحسابي.

$\sum x$: مجموع القيم.

n: عدد الأفراد.

8-2- الانحراف المعياري:

يعتبر الانحراف المعياري من أهم معايير التشتت إذ يبين لنا مدى ابتعاد درجة المختبر عن المتوسط الحسابي ويعطى بالعلاقة التالية: $$s^2 = \frac{\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2}{\eta(\eta - 1)}$$

حيث أن:

S^2: الانحراف المعياري.

$\sum X^2$: مجموع مربع الدرجات.

$(\sum X)^2$: مربع مجموع الدرجات.

n: عدد أفراد العينة.

8-3- معامل الارتباط بيرسون:

الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من أجل إيجاد معامل ثبات الاختبار وعلاقته هي: $$r_{yx} = -\frac{\sum^{\eta}(r_1 - \overline{x})(y_1 - \overline{y})}{\sqrt{\sum^{\eta}(r_2 - \overline{x})^2 \sum^{\eta}(y_2 - \overline{y})}}$$

8-4- اختبار (T) ستيودنت عينتين متصلتين متساويتين:

يستعمل لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية وتقيمها تقييما مجردا من التدخل الشخص.

بما أن العينة أقل من 30 فإننا نستعمل صيغة T التالية: $$T = \frac{\overline{D}}{sD}$$

حيث: $$\overline{D} = \frac{\Sigma D}{\eta}$$

$$s\overline{D} = \frac{sD}{\sqrt{\eta}}$$

$$sD = \sqrt{\frac{\eta \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{\eta(\eta - 1)}}$$

8-5- اختبار (T) ستيودنت عينتين منفصلتين:

يحسب بالعلاقة التالية: $$t = \frac{\overline{x}_1 - \overline{x}_2}{\sqrt{s_1^2 + s_2^2}}$$

حيث أن:

X_1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

X_2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

S^2 : تباين المجموعتين. $$s^2 = \frac{\eta \Sigma^{\eta} x^2 - (\Sigma x)^2}{\eta(\eta - 1)}$$

$$df = 2(\eta - N)$$

*وقد تم الاعتماد كذلك على مقياس ليكرت الخماسي والنسب المئوية، وتم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي في العلوم الاجتماعية النسخة 25 (Spss v25) وبرنامج إكسيل2016 (Excel 2016) في العمليات الإحصائية.

خلاصة:

بعد التحقق من تجانس العينة وعزل بعض المتغيرات العشوائية التي قد تؤثر على نتائج الدراسة، والتحقق من الشروط العلمية للاختبارات والمقياس المستخدم في الدراسة، سيساعد ذلك الباحث في إثبات أو نفي الفرضيات المقترحة من طرفه من خلال عرض وتحليل نتائج الدراسة والتي سيتم التطرق إليها في الفصل الموالي.

⇐ الفصل الخامس:

عرض، تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد اقتراح الفرضيات، وعرض المادة النظرية حول موضوع الدراسة، وبعد التطرق إلى المنهجية المعتمدة ومختلف الإجراءات المعتمدة في هذه الدراسة، كان لابد من الوصول إلى عرض نتائج الدراسة، تحليلها ومناقشتها كي لا تبقى النتائج المتوصل إليها من خلال مقاس التصور الحركي والإختبارات المهارية مجرد أرقام، وبالتالي سيتم عرض نتائج كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار المراوغة، التمرير والتسديد ومقياس التصور الحركي، ثم المقارنة بين المجموعتين في الاختبار البعدي من أجل معرفة المجموعة المتفوقة، وكذلك سيتم مناقشة النتائج بالاعتماد على ما تم عرضه من مادة نظرية ودراسات سابقة.

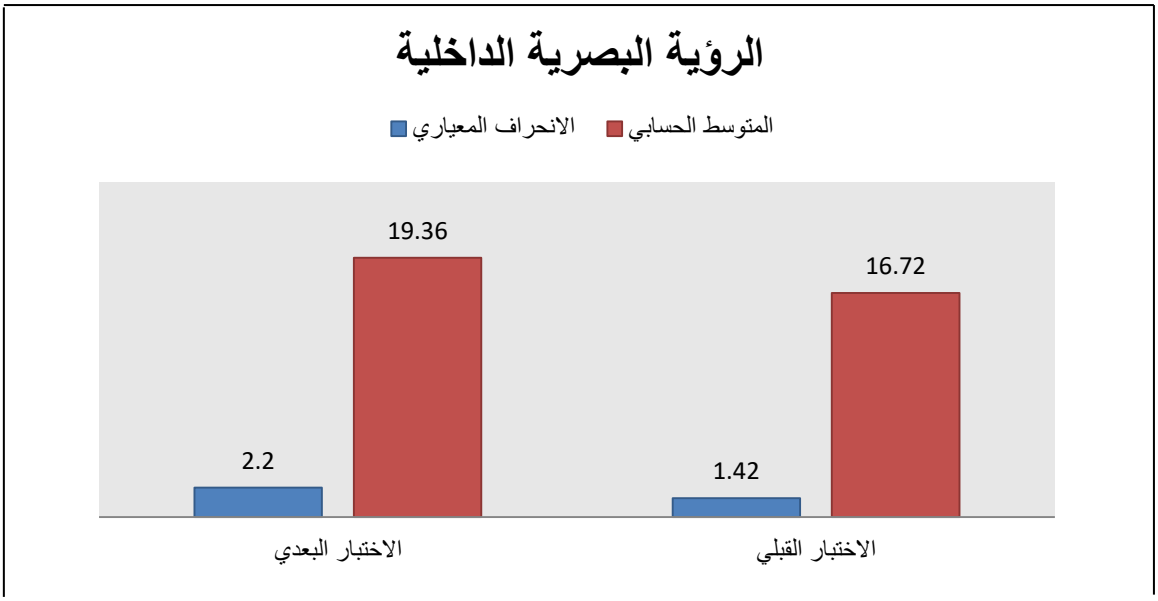
1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

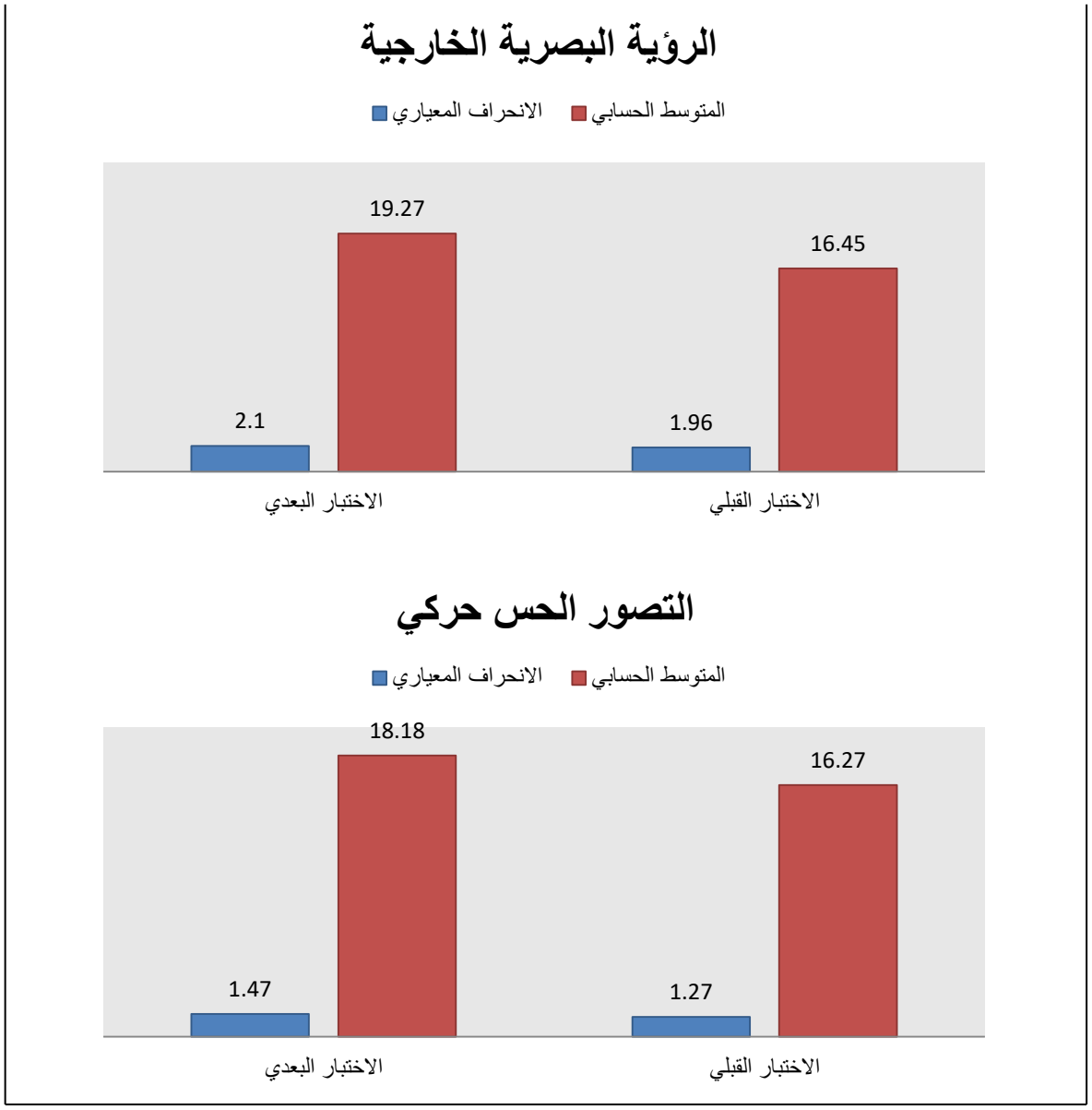
1-1- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية:

1-1-1- عرض وتحليل نتائج التصور العقلي:

الجدول رقم (15): يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي.

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التغير %	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الرؤية البصرية الداخلية	16.72	1.42	19.36	2.20	15.78	3.44	2.22	0.05	دال
الرؤية البصرية الخارجية	16.45	1.96	19.27	2.10	17.14	5.62			دال
التصور الحس حركي	16.27	1.27	18.18	1.47	11.73	5.18			دال





الشكل رقم (10): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في مقياس التصور العقلي للمجموعة التجريبية.

من خلال المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي، والموضحة في الجدول رقم (15) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في القياس القبلي في كل من الرؤية البصرية الداخلية، الرؤية البصرية الخارجية والتصور الحس حركي على متوسطات حسابية مقدرة بـ (16.72)، (16.45) و(16.27) وانحرافات معيارية قيمتها (1.42)، (1.96) و(1.27) على الترتيب، أما في القياس البعدي فتحصلت على متوسطات حسابية قدرها (19.36)، (19.27) و(18.18) وانحرافات معيارية قيمتها (2.20)، (2.10) و (1.47) بنفس الترتيب، أما نسب التغير بين المتوسطات

الحسابية فقد قدرت بـ (15.78%) في الرؤية البصرية الداخلية و (17.14%) في الرؤية البصرية الخارجية، و (11.73%) في التصور الحس حركي، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة (3.44)، (5.62) و (5.18) بنفس الترتيب السابق، وكل هذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.22) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10.

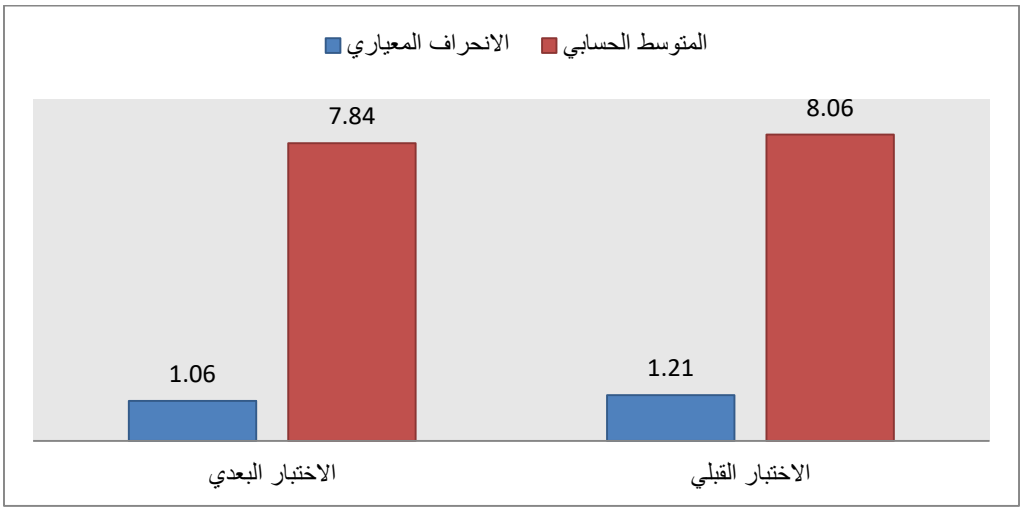
وعليه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي.

1-1-2- عرض وتحليل نتائج المهارات الأساسية:

- **المراوغة:**

الجدول رقم (16): يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المراوغة.

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التغير %	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اختبار المراوغة	8.06	1.21	7.84	1.06	-2.72	2.30	2.22	0.05	دال



الشكل رقم (11): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في اختبار المراوغة للمجموعة التجريبية.

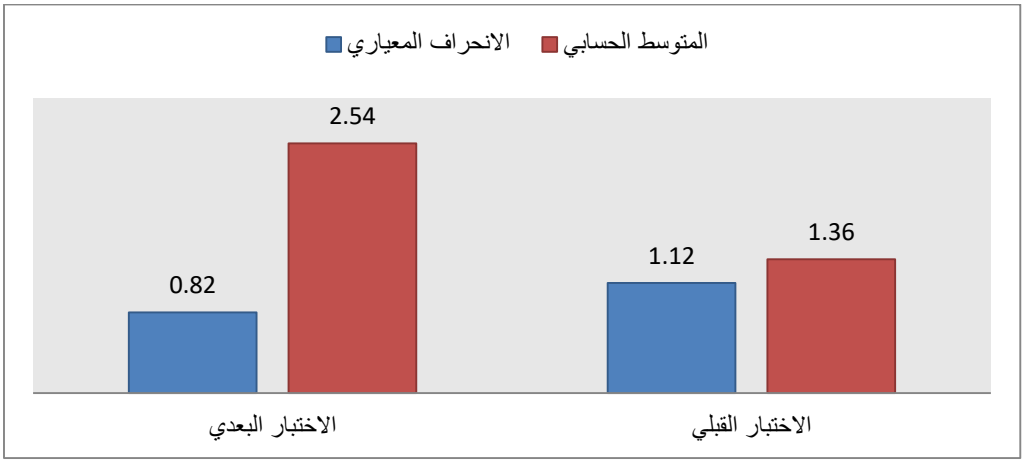
من خلال المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المراوغة، والموضحة في الجدول رقم (16) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي مقدر بـ (8.06) وانحراف معياري قيمته (1.21)، أما في القياس البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره (7.84) وانحراف معياري قيمته (1.06)، أما نسبة التغير بين المتوسطات الحسابية فقد قدرت بـ (2.72-%)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.30) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.22) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10.

وعليه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار المراوغة.

- **التمرير:**

الجدول رقم (17): يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير.

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التغير %	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اختبار التمرير	1.36	1.12	2.54	0.82	86.7	2.95	2.22	0.05	دال



الشكل رقم (12): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في اختبار التمرير للمجموعة التجريبية.

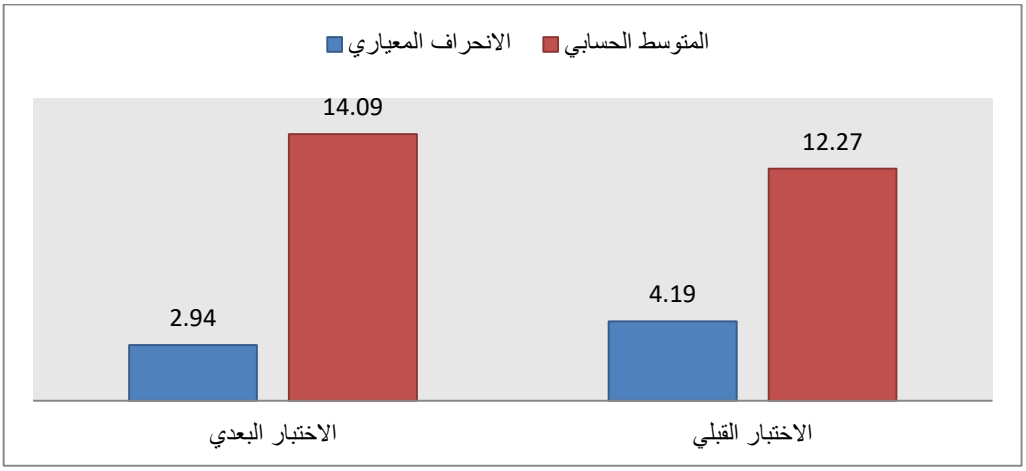
من خلال المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير، والموضحة في الجدول رقم (17) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي مقدر بـ (1.36) وانحراف معياري قيمته (1.12)، أما في القياس البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره (2.54) وانحراف معياري قيمته (0.82)، أما نسبة التغير بين المتوسطات الحسابية فقد قدرت بـ (86.7%)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.95) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.22) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10.

وعليه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التمرير.

- **التسديد:**

الجدول رقم (18): يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التسديد.

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التغير %	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اختبار التسديد	12.27	4.19	14.09	2.94	14.8	2.51	2.22	0.05	دال



الشكل رقم (13): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في اختبار التسديد للمجموعة التجريبية.

من خلال المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التسديد، والموضحة في الجدول رقم (18) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي مقدر بـ (12.27) وانحراف معياري قيمته (4.19)، أما في القياس البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره (14.09) وانحراف معياري قيمته (2.94)، أما نسبة التغير بين المتوسطات الحسابية فقد قدرت بـ (14.8%)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.51) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر بـ (2.22) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10.

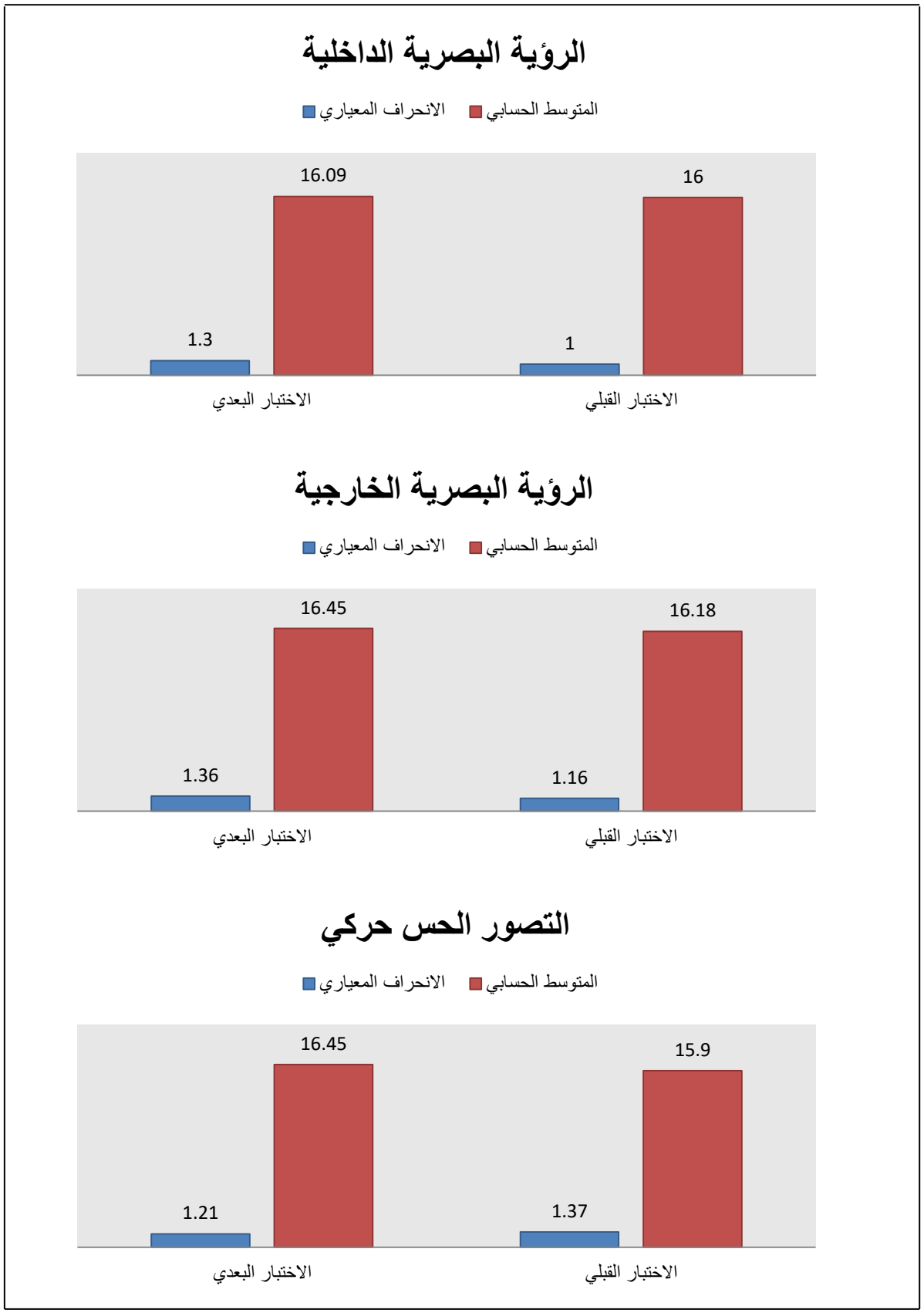
وعليه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التسديد.

1-2- عرض نتائج وتحليل المجموعة الضابطة:

1-2-1- عرض وتحليل نتائج التصور العقلي:

الجدول رقم (19): يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس التصور العقلي.

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التغير %	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
الرؤية البصرية الداخلية	16.00	1.00	16.09	1.30	0.56	0.21	2.22	0.05	غير دال
الرؤية البصرية الخارجية	16.18	1.16	16.45	1.36	1.66	0.55			غير دال
التصور الحس حركي	15.90	1.37	16.45	1.21	3.45	1.15			غير دال



الشكل رقم (14): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في مقياس التصور العقلي للمجموعة الضابطة.

من خلال المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس التصور العقلي، والموضحة في الجدول رقم (19) يتبين لنا أن المجموعة الضابطة تحصلت في القياس القبلي في كل من الرؤية البصرية الداخلية، الرؤية البصرية الخارجية والتصور الحس حركي على متوسطات حسابية مقدرة بـ (16.00)، (16.18) و(15.90) وانحرافات معيارية قيمتها (1.00)، (1.16) و(1.37) على الترتيب، أما في القياس البعدي فتحصلت على متوسطات حسابية قدرها (16.09)، (16.45) و(16.45) وانحرافات معيارية قيمتها (1.30)، (1.36) و (1.21) بنفس الترتيب، أما نسب التغير بين المتوسطات الحسابية فقد قدرت بـ (0.56%) في الرؤية البصرية الداخلية و (1.66%) في الرؤية البصرية الخارجية، و (3.45%) في التصور الحس حركي، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة (0.21)، (0.55) و (1.15) بنفس الترتيب السابق، وكل هذه القيم أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.22) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10.

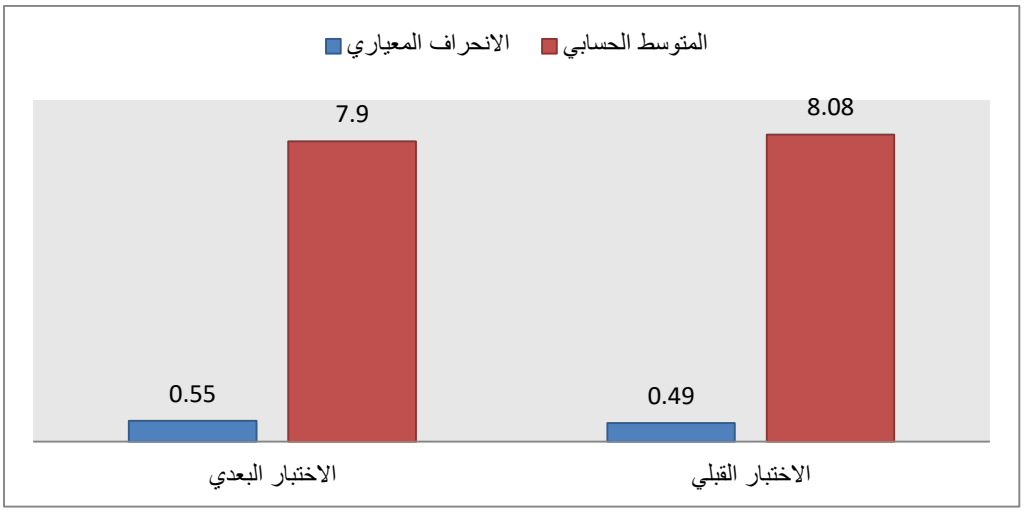
وعليه يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس التصور العقلي.

1-2-2- عرض وتحليل نتائج المهارات الأساسية:

- **المراوغة:**

الجدول رقم (20): يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المراوغة.

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التغير %	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اختبار المراوغة	8.08	0.49	7.90	0.55	-2.22	2.24	2.22	0.05	دال



الشكل رقم (15): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في اختبار المراوغة للمجموعة الضابطة.

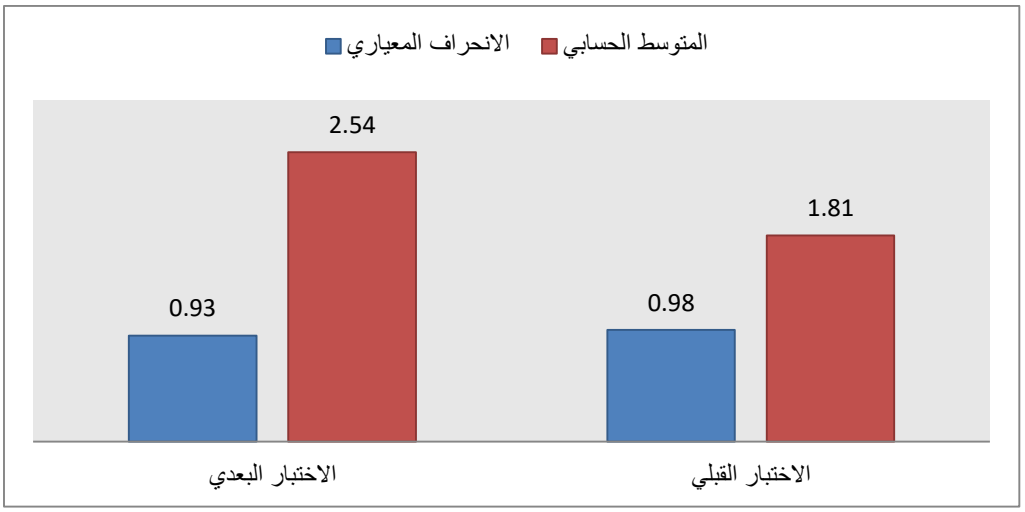
من خلال المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المراوغة، والموضحة في الجدول رقم (20) يتبين لنا أن المجموعة الضابطة تحصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي مقدر بـ (8.08) وانحراف معياري قيمته (0.49)، أما في القياس البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره (7.90) وانحراف معياري قيمته (0.55)، أما نسبة التغير بين المتوسطات الحسابية فقد قدرت بـ (2.22-%)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.24) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.22) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10.

وعليه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار المراوغة.

- **التمرير:**

الجدول رقم (21): يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التمرير.

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التغير %	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اختبار التمرير	1.81	0.98	2.54	0.93	40.3	2.39	2.22	0.05	دال



الشكل رقم (16): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في اختبار التمرير للمجموعة الضابطة.

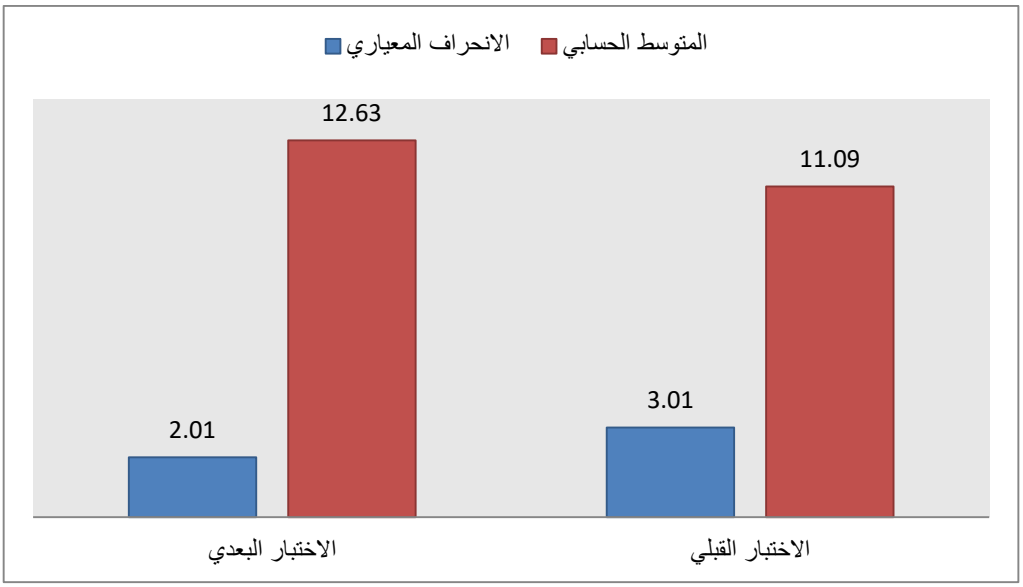
من خلال المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التمرير، والموضحة في الجدول رقم (21) يتبين لنا أن المجموعة الضابطة تحصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي مقدر بـ (1.81) وانحراف معياري قيمته (0.98)، أما في القياس البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره (2.54) وانحراف معياري قيمته (0.93)، أما نسبة التغير بين المتوسطات الحسابية فقد قدرت بـ (40.3%)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.39) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.22) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10.

وعليه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التمرير.

- **التسديد:**

الجدول رقم (22): يبين نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التسديد.

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التغير %	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اختبار التسديد	11.09	3.01	12.63	2.01	13.8	2.60	2.22	0.05	دال



الشكل رقم (17): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والبعدي في اختبار التسديد للمجموعة الضابطة.

من خلال المقارنة بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التسديد، والموضحة في الجدول رقم (22) يتبين لنا أن المجموعة الضابطة تحصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي مقدر بـ (12.27) وانحراف معياري قيمته (4.19)، أما في القياس البعدي فتحصلت على متوسط حسابي قدره (14.09) وانحراف معياري قيمته (2.94)، أما نسبة التغير بين المتوسطات الحسابية فقد قدرت بـ (14.8%)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.51) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.22) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10.

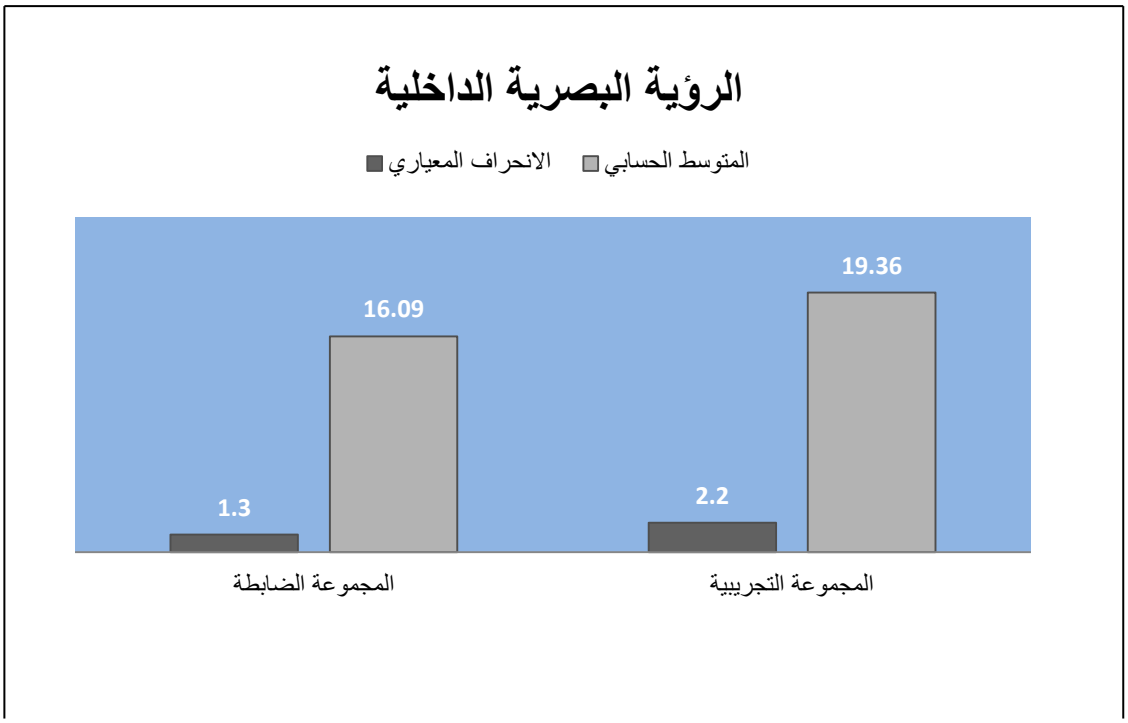
وعليه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التسديد.

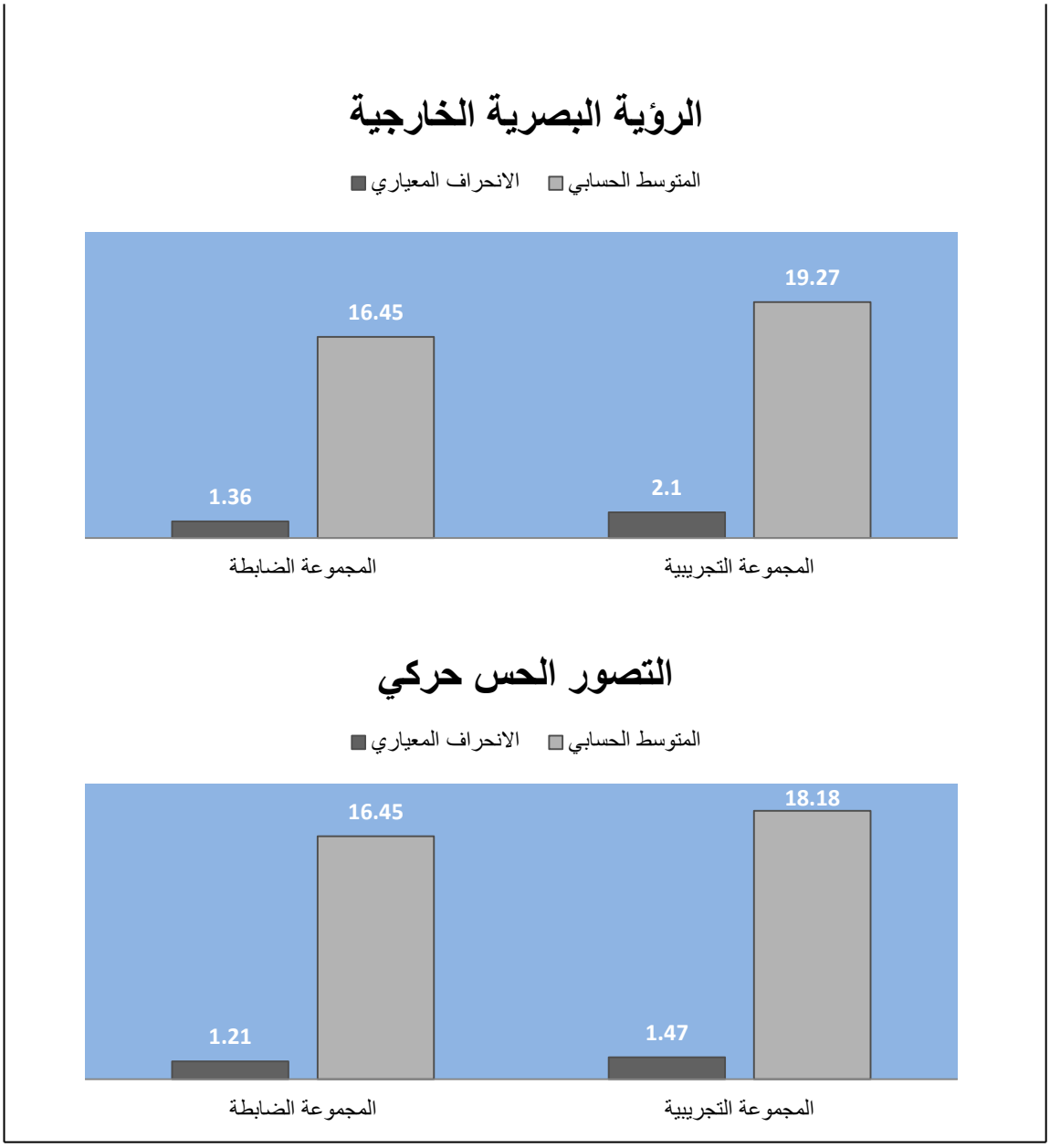
1-3- عرض وتحليل نتائج المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي:

1-3-1- عرض وتحليل نتائج التصور العقلي:

الجدول رقم (23): يبين نتائج المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مقياس التصور العقلي (MIQ-3).

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الرؤية البصرية الداخلية	19.36	2.20	16.09	1.30	4.24	2.08	0.05	دال
الرؤية البصرية الخارجية	19.27	2.10	16.45	1.36	3.72			دال
التصور الحس حركي	18.18	1.47	16.45	1.21	3.00			دال





الشكل رقم (18): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي في مقياس التصور العقلي للمجموعتين التجريبية الضابطة.

من خلال المقارنة بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مقياس التصور العقلي، والموضحة في الجدول رقم (23) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت في كل من الرؤية البصرية الداخلية، الرؤية البصرية الخارجية والتصور الحس حركي على متوسطات حسابية مقدرة بـ (19.36)، (19.27) و(18.18) وانحرافات معيارية قيمتها (2.20)، (2.10) و(1.47) على الترتيب، أما المجموعة الضابطة فتحصلت على متوسطات حسابية قدرها (16.09)، (16.45) و(16.45)

وانحرافات معيارية قيمتها (1.30)، (1.36) و (1.21)، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة (0.21)، (0.55) و (1.15) بنفس الترتيب السابق، وكل هذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.08) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20.

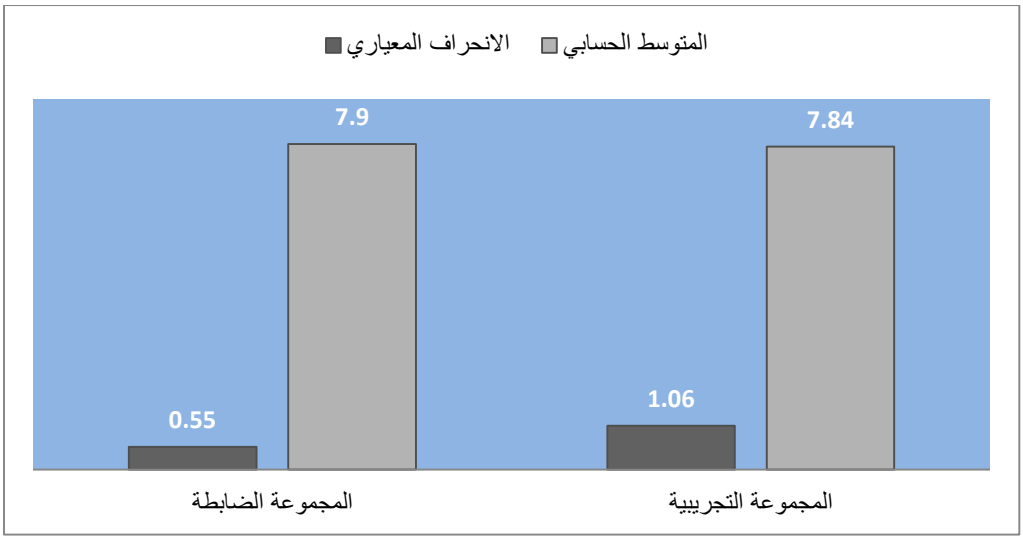
وعليه يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

1-3-2- عرض وتحليل نتائج المهارات الأساسية:

- **المراوغة:**

الجدول رقم (24): يبين نتائج المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبار المراوغة.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
اختبار المراوغة	7.84	1.06	7.90	0.55	0.14	2.08	0.05	غير دال



الشكل رقم (19): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي في اختبار المراوغة للمجموعتين التجريبية الضابطة.

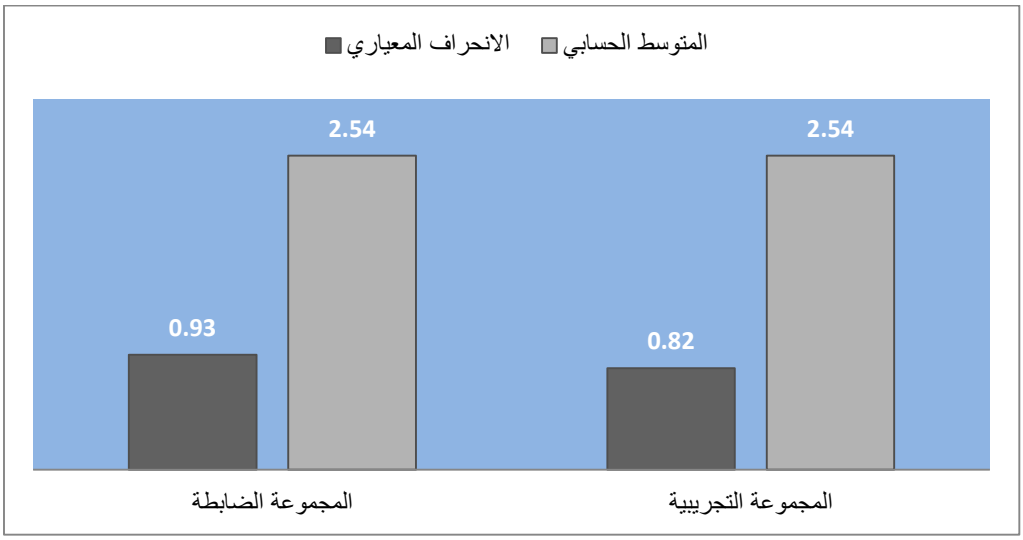
من خلال المقارنة بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبار المراوغة، والموضحة في الجدول رقم (24) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي مقدر بـ (7.84) وانحراف معياري قيمته (1.06)، أما المجموعة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره (7.90) وانحراف معياري قيمته (0.55)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.14) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.08) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20.

وعليه يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبار المراوغة.

- **التمرير:**

الجدول رقم (25): يبين نتائج المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبار التمرير.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
اختبار التمرير	2.54	0.82	2.54	0.93	0.00	2.08	0.05	غير دال



الشكل رقم (20): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي في اختبار التمرير للمجموعتين التجريبية الضابطة.

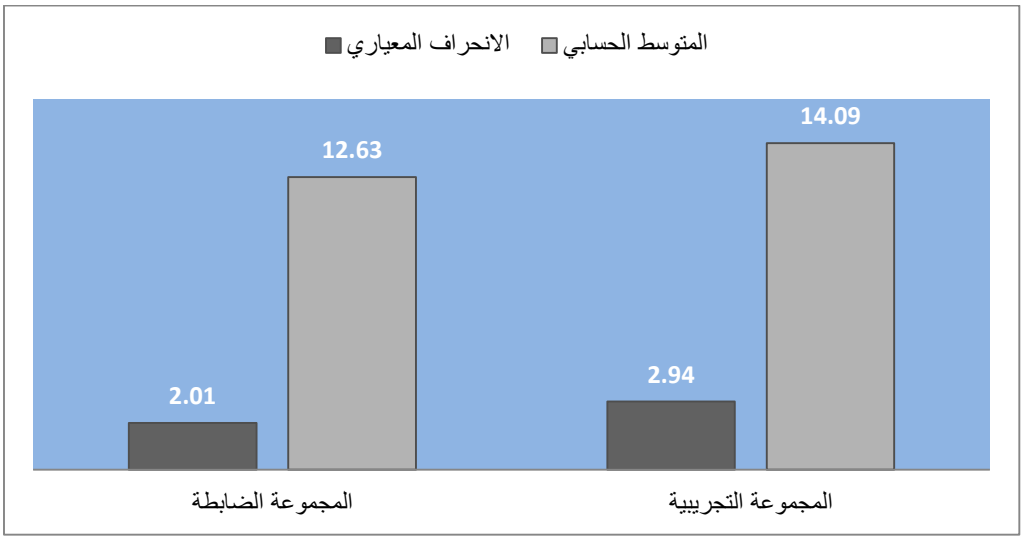
من خلال المقارنة بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبار التمرير، والموضحة في الجدول رقم (25) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي مقدر بـ (2.54) وانحراف معياري قيمته (0.82)، أما المجموعة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره (2.54) وانحراف معياري قيمته (0.93)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.00) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.08) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20.

وعليه يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبار التمرير.

- **التسديد:**

الجدول رقم (26): يبين نتائج المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبار التسديد.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
اختبار التسديد	14.09	2.94	12.63	2.01	1.35	2.08	0.05	غير دال



الشكل رقم (21): يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي في اختبار التسديد للمجموعتين التجريبية الضابطة.

من خلال المقارنة بين نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبار المراوغة، والموضحة في الجدول رقم (26) يتبين لنا أن المجموعة التجريبية تحصلت على متوسط حسابي مقدر بـ (14.09) وانحراف معياري قيمته (2.94)، أما المجموعة الضابطة فتحصلت على متوسط حسابي قدره (12.63) وانحراف معياري قيمته (2.01)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.35) وهي أصغر من قيمة (ت) الجدولية والتي تقدر ب (2.08) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20.

وعليه يتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبار التسديد.

2- مناقشة نتائج الدراسة:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي افترض فيها الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتصور العقلي (PETTLEP) والتدريب المهاري بين الإختبار القبلي والبعدي للتصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم U13، ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجدول رقم (15) والشكل رقم (10) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية أنه توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي.

هذا ويرجع الباحث التحسن الملحوظ في التصور العقلي إلى نجاح برنامج التصور العقلي (PETTLEP) المطبق لمدة 08 أسابيع الذي شمل كافة العناصر المقترحة للتصور بنموذج PETTLEP، بكل مكوناته، واعتماد كلا المنظورين الداخلي والخارجي.

ورغم وجود فروق ذات دلالة إحصائية إلا أن التحسن في مستوى التصور العقلي لم يكن كبيرا جدا كما توصلت بعض الدراسات السابقة، ويرجع الباحث ذلك إلى الفئة العمرية المستهدفة (أقل من 13 سنة)، حيث أن الأطفال الأصغر سنا في مرحلة الطفولة المبكرة أقل كفاءة في مسح الأشياء وتدويرها وتوليدها وأقل قدرة على الحفاظ على الصور مقارنة بالأكبر سنا. (Fazel, 2015, p.42-43)

وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع دراسة قطاوي (2013) التي توصلت إلى تحسن في التصور العقلي للمجموعة المنفذة للبرنامج التدريبي المقترح على لاعبي كرة الطائرة الذين تتروح أعمارهم بين 14 و 15

سنة، كما أن هذه النتيجة تم تسجيلها أيضا لدى ناشئي كرة القدم من خلال دراسة ماحي (2019) وكذلك دراسة علي (2019).

ومما سبق يستخلص الباحث أن الفرضية الأولى قد تحققت حيث ساهم برنامج التصور العقلي PETTLEP في تحسين مهارة التصور العقلي للمجموعة التجريبية.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي افترض فيها الباحث لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتدريب المهاري فقط بين الإختبار القبلي والبعدي للتصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم U13، ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجدول رقم (19) والشكل رقم (14) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية أنه لا توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة في مقياس التصور العقلي.

هذا ويرجع الباحث عدم التحسن في التصور العقلي إلى عدم ممارسة لاعبي المجموعة الضابطة للتصور العقلي وعدم ممارستهم لهذه التقنية وعدم امتلاكهم لخبرة في التصور، وممارستهم للتدريب المهاري فقط.

وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع دراسة قطاوي (2013) التي توصلت إلى عدم تحسن في التصور العقلي للمجموعة التي لم تنفذ التصور العقلي للاعبي كرة الطائرة، كما توصلت كل من دراسة ماحي (2019) وكذلك دراسة علي (2019) إلى عدم وجود تحسن في التصور العقلي للمجموعة التي لم تقم بتنفيذ البرنامج التدريبي.

ومما سبق يستخلص الباحث أن الفرضية الثانية قد تحققت حيث لم يكن هناك تحسن للتصور العقلي للمجموعة الصابطة المنفذة للتدريب المهاري فقط.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

والتي افترض فيها الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي للتصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم U13، ولإثبات هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجدول رقم (23)

والشكل رقم (18) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية أنه توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مقياس التصور العقلي MIQ-3.

ويرجع الباحث تفوق المجموعة التجريبية إلى تنفيذ برنامج لتصور العقلي PETTLEP لمدة 08 أسابيع، واكتفاء المجموعة الضابطة بتنفيذ التدريب المهاري فقط للمدرب.

واتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة بن غالية (2020) حيث توصلت الباحثة إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مهارة التصور العقلي بعد تطبيق برنامج تدريبي للتصور العقلي على لاعبات الكرة الطائرة، وقد تم تأكيد هذه النتائج أيضا من خلال دراسة ماحي (2019) على ناشئي كرة القدم، حيث توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق التصور العقلي.

ومما سبق يستخلص الباحث أن الفرضية الثالثة قد تحققت حيث كانت هناك أفضلية للمجموعة المنفذة للتصور العقلي والتدريب المهاري في القياس البعدي لمهارة التصور العقلي.

2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

والتي افترض فيها الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتصور العقلي (PETTLEP) والتدريب المهاري بين الإختبار القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13، ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجداول رقم (16، 17، 18) والأشكال رقم (11، 12، 13) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية أنه توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المراوغة، التمرير والتسديد.

هذا ويرجع الباحث التحسن الملحوظ في هذه المهارات الأساسية إلى كل من نجاح برنامج التصور العقلي (PETTLEP) المطبق لمدة 08 أسابيع الذي شمل كافة العناصر المقترحة للتصور بنموذج PETTLEP، بالإضافة إلى التدريب المهاري المطبق من طرف المدرب.

فكما تم تبيانه سابقا أن كولينز وهولمز يقترحان أنه عندما يتصور الفرد حركة ما فإن الجهاز العصبي المركزي يؤدي نفس الدور كما لو أن الحركة حقيقية، ويرجع ذلك إلى أن العقل يخزن المعلومات في

صورة عرض مركزي للأداء البدني والتنفيذي الذي يتم الحصول عليها بالإعداد البدني والتصور الحركي المرتبط بهذا الإعداد والتنفيذ. (يوسف، 2020، ص.297) كما يعمل عن طريق تنشيط هياكل دماغية منتقاة يمكن استخدامها أثناء الممارسة البدنية، فإن فعالية ونجاح التصور العقلي يعتمد على مدى جودة تنشيط هذا التصور لهذه المناطق من الدماغ. (Horn, 2008, p.304)

هذا وغالبا ما يتم ربط التصور العقلي بالأداء المهاري، حيث تؤكد نتائج دراسة علي (2009) أن للتصور البصري أهمية في زيادة دقة التهديف، كما أن للتصور السمعي ارتباط عالي في زيادة دقة التهديف، واستنتج أيضا أن للإحساس الحركي بأجزاء الجسم المختلفة لحظة التهديف أهمية عالية في نتيجة التهديف لا سيما في ركلات الجزاء. كما توصلت دراسة بن هيبة (2017) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين مستوى التصور الذهني و الأداء المهاري للاعبي كرة القدم في اختبار تهديف الكرات واختبار الجري المتعرج بالكرة و ضرب الكرة بالرأس إلى ابعد مسافة ممكنة والسيطرة على الكرة.

وبما أن التصور العقلي ينقسم إلى نوعين، داخلي وخارجي، فقد اعتمد الباحث على كلا النوعين في البرنامج المقترح، وهنا يعتبر Parnabas et al. (2015) أنه يوجد ارتباط بين الأداء الرياضي وكل من المنظور الداخلي والخارجي، أي أن كلا النوعين يساعدان على تحسين الأداء للرياضيين.

هذا وقد اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة Barghi et al. (2013) التي توصلت إلى أن تطبيق برنامج تدريبي للتصور العقلي لمدة 12 أسبوعا ساهم في تحسين أحد أهم عوامل النجاح في كرة القدم المتمثلة في دقة التمرير.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة بصفة عامة مع عدة دراسات توصلت إلى تحسن في المهارات الأساسية في رياضات مختلفة كالتنس والكرة الطائرة وكرة السلة بعد تطبيق برامج مختلفة للتصور العقلي (حتاملة، 2003؛ قطاوي، 2013؛ بن غالية، 2020) (Cherappurath et al., 2020 ; Uludag et al., 2021).

وبما أن المجموعة التجريبية نفذت كل من التصور العقلي والتدريبات المهارية الاعتيادية للمدرب، فقد أدى ذلك إلى تحسين الأداء، خاصة وأن التدريب المهاري يعتبر من بين أكثر التدريبات نجاعة في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة القدم وهذا ما بينته عدة دراسات كدراسة Tomoliyus et. (2021) و دراسة Dhanaraj (2012).

وإذا نظرنا إلى الدراسات التي تطرقت إلى دمج التصور العقلي مع تدريبات أخرى فقد اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة Finn et al. (2009) التي توصلت إلى زيادة في دقة التسديد بالقدم غير المهيمنة بنسبة 24.2% للمجموعة التي دمجت التدريب العقلي PETTLEP مع التدريب الخاص بتسديد الكرة لمدة ستة أسابيع، كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة Cherappurath et al. (2020) حيث تم ملاحظة أن الارسالات الأكثر تحسنا مع استخدام PETTLEP والتدريب الخاص بالارسال معا في رياضة التنس، هذا يعني وجود تأثير إضافي عند استخدام كلتا الطريقتين معا، وكذلك اتفقت مع دراسة قطاوي (2013) التي توصلت إلى أن تدريب التصور العقلي المدمج مع التدريب المهاري في كرة الطائرة ساهم في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية.

ومما سبق يستخلص الباحث أن الفرضية الرابعة قد تحققت حيث ساهم التصور العقلي PETTLEP والتدريب المهاري في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (المراوغة، التمرير والتسديد).

2-5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

والتي افترض فيها الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتدريب المهاري فقط بين الاختبار القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13، ولإثبات صحة هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجداول رقم (20، 21، 22) والأشكال رقم (15، 16، 17) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية أنه توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المراوغة، التمرير والتسديد.

هذا ويرجع الباحث التحسن الملحوظ في هذه المهارات الأساسية إلى كل من نجاح التدريب المهاري الاعتيادي المطبق من طرف المدرب لمدة 08 أسابيع، فالتدريب المهاري يكسب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها. (حماد، 1998، ص.19)

ففي دراسة Tomoliyus et. (2021) تم التوصل إلى أن التدريب المهاري باستخدام الكرة له تأثير كبير بنسبة 4.44٪ على سرعة المراوغة مع تحسن كبير بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للاعبي كرة القدم

الذين تتراوح أعمارهم بين 10-12 عاما، كما بينت دراسة (2012) Dhanaraj أن هناك تحسنا ملحوظا في أداء التمريرات والتسديدات نتيجة لتأثير برنامج تدريبي على مهارات كرة القدم لمدة 08 أسابيع.

هذا وقد اتفقت دراستنا مع نتائج دراسة (2009) .Finn et al التي توصلت إلى زيادة مقدرة بنسبة 21.74% لدقة التسديد بالساق غير المهيمنة للاعبي كرة القدم بالنسبة للمجموعة التي نفذت تدريبات التسديد فقط.

ومما سبق يستخلص الباحث أن الفرضية الخامسة قد تحققت حيث ساهم التصور التدريب المهاري فقط في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (المراوغة، التمرير والتسديد).

2-6- مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

والتي افترض فيها الباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13، ولإثبات أو نفي هذه الفرضية يتبين لنا من خلال الجداول رقم (24، 25، 26) والأشكال رقم (19، 20، 21) التي توضح الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية أنه لا توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اختبارات المراوغة، التمرير والتسديد.

ورغم ذلك، فقد تم الحصول على تفوق بسيط في نسب التحسن للمهارات الأساسية للمجموعة التجريبية المنفذة للتصور العقلي والتدريب المهاري معا أكبر من نسب التحسن المسجلة للمجموعة الضابطة المنفذة للتدريب المهاري للمدرب فقط ، حيث حققت المجموعة التجريبية نسب تحسن في اختبارات المراوغة، التمرير والتسديد مقدرة بـ (2.72-%)، (86.7%) و(14.8%)، في حين حققت المجموعة الضابطة نسب مقدرة بـ (2.22%-)، (40.3%) و (13.8%) على الترتيب.

هذا وتتوافق نتائج دراستنا مع دراسة حيث أظهرت النتائج زيادة في دقة التسديد بنسبة 24.2% للمجموعة التي دمجت التدريب العقليPETTLEP مع تدريبات التسديد، وزيادة مقدرة بنسبة 21.74% بالنسبة للمجموعة المنفذة لتدريبات التسديد فقط، في حين سجلت المجموعة المنفذة للتصور العقلي PETTLEP فقط زيادة في دقة التسديد بنسبة 18.6%، واقتراح الباحثون أن التصور العقلي بنموذج PETTLEP يمكن أن يستخدم بشكل فعال مع التدريب البدني من أجل تحسين المهارات الخاصة بكرة القدم.

كما اختلفت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة ماحي (2019) الذي توصل إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية المنفذة للتصور العقلي والمجموعة الضابطة المنفذة للبرنامج التدريبي البدني فقط في القياس البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة، ولصالح المجموعة التجريبية.

ومما سبق يستخلص الباحث أن الفرضية السادسة لم تتحقق حيث لم تكن أفضلية للمجموعة المنفذة للتصور العقلي والتدريب المهاري في القياس البعدي لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم (المراوغة، التمرير والتسديد).

3- استنتاجات الدراسة:

من خلال عرض النتائج، تحليلها ومناقشتها، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتصور العقلي (PETTLEP) والتدريب المهاري بين الاختبار القبلي والبعدي للتصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم U13.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتدريب المهاري فقط بين الاختبار القبلي والبعدي للتصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم U13.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي للتصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم U13 ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتصور العقلي (PETTLEP) والتدريب المهاري بين الإختبار القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتدريب المهاري فقط بين الإختبار القبلي والبعدي لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار البعدي لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U13، ورغم دلك فقد كان هناك تفوق في نسب التحسن بالنسبة للمجموعة التجريبية التي نفدت برنامج التصور العقلي والتدريب المهاري، فقد حققت هده المجموعة في اختبارات المراوغة، التمرير والتسديد نسبا مقدرة بـ (2.72-%)، (86.7%) و(14.8%)، في حين حققت المجموعة الضابطة نسب مقدرة بـ (2.22%-)، (40.3%) و (13.8%) على الترتيب.

4- التوصيات والفروض المستقبلية:

من خلال ما توصلت إليه هذه الدراسة يقترح الباحث:

- الاعتماد على تدريبات التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم في مختلف المراحل العمرية من أجل تحسين الأداء المهاري ومهارة التصور العقلي.
- استخدام مختلف التقنيات والنماذج المستخدمة في التصور العقلي، خاصة نموذج PETTLEP.
- إجراء دراسات حول برامج مختلفة من التصور العقلي، أو دمجها مع تدريبات بدنية، مهارية وخططية في رياضات مختلفة.
- إجراء دراسات مقارنة بين مختلف الفئات العمرية في كرة القدم بعد التدريب على برامج التصور العقلي.

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، يمكن القول أن المجموعة التجريبية قد حققت تحسن في مهارة التصور العقلي بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وبذلك تفوقت على المجموعة الضابطة الممارسة للتدريب المهاري فقط، أما فيما يخص المهارات الأساسية فقد تم تسجيل تحسن لكلا المجموعتين، ولكن لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي في الاختبارات المهارية، ولكن كان هناك تفوق بسيط للمجموعة التجريبية في النسب المئوية للتحسن في الاختبارات المهارية.

خاتمة

إن المستويات التي وصلت إليها كرة القدم الحديثة جعلها محل اهتمام المختصين والباحثين من أجل تطوير مختلف العناصر الأساسية التي تساعد على الأداء الجيد خلال المباريات ومن بينها الأداء المهاري، لقد كان الهدف من هذه الدراسة هو معرفة تأثير تدريبات التصور العقلي PETTLEP على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم والمتمثلة في المراوغة، التمرير والتسديد، وكذلك البحث عن الأفضلية بين تطبيق تدريبات التصور العقلي والتدريب المهاري معا، أو التدريب المهاري فقط على هذه المهارات.

ومن أجل ذلك تم تصميم برنامج تدريبي بنموذج PETTLEP بالاعتماد على الدراسات السابقة حول التصور العقلي والبرامج المقترحة بطريقة PETTLEP في كرة القدم، وبعد عرض النتائج وتحليلها تم التوصل إلى أن التصور العقلي PETTLEP والتدريب المهاري معا يساهمان في تحسين مهارة التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم والمتمثلة في المراوغة، التمرير والتسديد، في حسن أن التدريب المهاري فقط ساهم في تحسين المهارات الأساسية فقط، وبمقارنة نتائج كل من التصور العقلي PETTLEP والتدريب المهاري، والتدريب المهاري فقط تم التوصل إلى تفوق الصور العقليPETTLEP المدمج مع التدريب المهاري على التدريب المهاري فقط في تحسين المهارات الأساسية بكرة القدم في نسب التحسن لكن ذلك لم يكن بوجود دلالة إحصائية عند المقارنة بين المجموعتين في القياس البعدي، وبالتالي يقترح الباحث أن دمج تدريبات التصور العقلي PETTLEP مع التدريب المهاري يمكن أن يكون أكثر فائدة من تطبيق التدريب المهاري فقط.

المراجع

1- المراجع العربية:

1-1- الكتب:

- إبراهيم، محمد. محمد. (2014). *دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية*. الدار الجامعية.
- أبو حطب، فؤاد.، صادق، آمال. (2014). *نمو الانسان من مرحلة الجنين الى مرحلة المسنين*. مكتبة الأنجلو المصرية.
- أبو سعد، أحمد. عبد اللطيف. (2011). *علم نفس النمو*. مركز ديبونو لتعليم التفكر.
- أبو عبده، حسن. السيد. (2002). *الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم*. مكتبة الإشعاع الفنية.
- أبو علام، محمود. (2004). *مناهج البحث في العلوم النفسية و التربوية*. دار النشر للجامعات.
- أسعد، ميخائيل. إبراهيم. (1998). *مشكلات الطفولة والمراهقة*. دار الجبل.
- أسعد، يوسف. ميخائيل. (د.ت). *رعاية المراهقين*. دار غريب للطباعة مصر.
- آل سليمان، بن حسن. (1998). *كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية* (ط 3.). دار ابن حزم.
- باهي، مصطفي. حسين.، جاد، عبد القادر. سمير. (2004). *المدخل إلي الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي*. الدار العلمية للنشر والتوزيع.
- بديري، سلطان. منصور. أحمد. (2018). *أسس و مبادئ التحليل الفني في كرة القدم*. مركز الكتاب للنشر.
- البساطي، أمر الله. أحمد. (1998). *قواعد وأسس التدريب الرياضي*. منشأة المعارف الاسكندرية.
- بني يونس، محمد. محمود. (2018). *الاطلس في علم نفس النمو التطوري: - مفاهيم - نظريات - تطبيقات*. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- بوداود، عبد اليمين. (2010). *مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدني والرياضي*، ديوان المطبوعات الجامعية.
- بوداود، عبد اليمين.، عطاء الله، أحمد. (2009). *المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية*. ديوان المطبوعات الجامعية.
- تركي، رابح. (1990). *أصول التربية والتعلم*. ديوان المطبوعات الجامعية.
- جبار، عبد الستار. (2006). *الذكاء الرياضي*. دار زهران للنشر والتوزيع.

- حسن، عادل. تركي.، صاحب، سلام. جبار. (2009). كرة القدم تعليم وتدريب. د.ن.
- حسن، هاشم. ياسر. (2011). *تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم*. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- حسنين، محمد. صبحي. (2004). *القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية*. دار الفكر العربي.
- حماد، .مفتي. إبراهيم. (2008). *المهارات الرياضية أسس التعلم و التدريب والدليل المصور*. مركز الكتاب.
- حماد، مفتي إبراهيم. (1998). التدريب الرياضي الحديث (ط1.). الفكر العربي.
- حماد، مفتي إبراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث (ط2.). الفكر العربي.
- حماد، مفتي. إبراهيم. (1991). الهجوم في كرة القدم. دار الفكر العربي.
- الحوري، عكلة. سليمان. (2021). *أسلوب حياة الرياضي (الدليل إلى تكامل الإعداد وجودة الأداء)*. شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- خيون، يعرب. (2002). *التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق*. دار الكتب والوثائق العراقية.
- راتب، أسامة. كامل. (1995). *الإعداد النفسي لتدريب الناشئين : دليل المدربين وأولياء الأمور*. دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة. كامل. (1995). *علم نفس الرياضة*. دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة. كامل. (2000). *تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي*. دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة. كامل. (2004). *تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي*. دار زهران للنشر والتوزيع.
- الربيعي، محمود.، الشمري، مازن.، كراز، مازن. (2013). *نظريات التعلم والعمليات العقلية*. دار الكتب العلمية.
- الزعبي، أحمد. محمد. (2010). *سيكولوجية المراهقة: النظريات، جوانب النمو، المشكلات وسبل علاجها*. دار زهران للنشر والتوزيع.
- زهران، حامد. عبد السالم. (1995). *علم نفس النمو الطفولة والمراهقة*، عالم الكتاب.
- السيد، زهران. (2008). *المهارة الفنية في كرة القدم*. دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.

- شعلان، إبراهيم.، والعفيفي، محمد. (2001). *كرة القدم للناشئين*. مركز الكتاب للنشر.
- شمعون، محمد. العربي (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. دار الفكر العربي.
- صالح، عبد الرحمن. إسماعيل. (2013). *فنيات وأساليب العملية الإرشادية*. دار المناهج للنشر والتوزيع
- صالح، غازي. محمود. (2013). *الأسس التعليمية والتطبيقية بكرة القدم*. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- صالح، غازي. محمود.، هاشم، ياسر. حسين. (2013). *كرة القدم (التدريب المهاري)*. مكتبة الجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- صالح، محمد. عبده.، حماد، مفتي. إبراهيم. (1994). *أساسيات كرة القدم* (ط2.). عالم المعرفة.
- صبر، قاسم. لزام.، كماش، يوسف. لازم. (2005). أسس العلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم. دار الوفاء لدنيا الطباعة.
- الضمد، عبد الستار. جبار.(2000). *فسيولوجية العمليات العقلية في الرياضة*. دار الفكر للطباعة.
- عبد الحسين، وسام.، سامر، متعب. (2013). *التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية*. دار الكتب العلمية.
- عبد الحميد، كمال.، حسنين، محمد. صبحي. (1997). *اللياقة البدنية ومكوناتها* (ط3.). دار الفكر العربي.
- عزيز، إبراهيم. محمد. (2013). *التعليم البنائي والتحصيل المعرفي والحركي للمهارات الحركية بكرة القدم*. غيداء للنشر والتوزيع.
- عطيات، خالد. محمد.، عبد الفتاح، أسامة. محمود. (2017). برنامج التحليل الحركي كينوفا (kinovea): بين النظرية والتطبيق. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- علاوي، محمد. حسن. (2002). *علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية*. دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد. حسن. (2002). *علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية*، دار الفكر العربى.
- علاوي، محمد. حسن.، رضوان، نصر الدين. (1994). *اختبارات الأداء الحركي*. دار الفكر العربي.
- العمار، خالد. يوسف. (2015). *أبجديات البحث العلمي و إعداد الرسائل الجامعية في العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية*. دار الإعصار العلمي للنشر والإشهار.

- العيسوي، عبد الرحمن. (1999). *مشكلات الطفولة والمراهقة-أسسها الفسيولوجية والنفسية*. دار العلوم العربية للطباعة والنشر.
- غراب، هشام. أحمد. (2015). *علم نفس النمو من الطفولة إلى المراهقة*. دار الكتب العلمية.
- الفاتح، وجدي. مصطفي.، السيد، محمد. لطفي. (2002). *الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب*. دار الهدى للنشر والتوزيع.
- فهمي، مصطفى. (1998). *سيكولوجية الطفولة والمراهقة*. دار مصر للطباعة.
- كشك، محمد. البساطي، أمر الله. (2000). أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم. د ن.
- كماش، يوسف. لازم. (2011). *أسس النمو الإنساني التكويني والوظيفي*. دار دجلة.
- كماش، يوسف. لازم. (2016). *المهارات الاساسية في كرة القدم (تعليم/ تدريب)*. دار الخليج للصحافة والنشر.
- محمد، عبد العزيز. عبد المجيد. (2005). *سيكولوجية مواجهة الضغوك في المجال الرياضي*. مركز الكتاب للنشر.
- محمود، موفق. أسعد. (2009). *التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم* (ط2.). دار دجلة.
- محمود، موفق. أسعد. (2011). *الاختبارات والتكنيك في كرة القدم*. دار دجلة ناشرون وموزعون.
- مختار، حنفي. (1998). *الأسس العلميّة في تدريب كرة القدم*. دار الكتاب.
- مختار، حنفي. محمود. (1997). *كرة القدم للناشئين*. دار الفكر العربي.
- مختار، حنفي. محمود. (2004). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. دار الفكر العربي.
- مختار، وفيق. صفوت. (2018). *كيف ننمي ذكاء أطفالنا الجيزة*. أطلس للنشر والإنتاج.
- مختار، وفيق. صفوت. (2020). *سيكولوجية النموّ والارتقاء في المراهقة*. حرف للنشر والتوزيع.
- المرجيني، علي. محمد. جلال. (2020). الموسوعة الفنية لكرة القدم. دار اليازوري العلمية.
- منسي، عبد الحليم.، أحمد، بدرية. كمال. (2019). *النمو النفسى للإنسان*. مكتبة الأنجلو المصرية.
- منصور، ظافر. أحمد. (2015). تحليل الأداء الفني(الهاري) لكرة القدم. دار غيداء للنشر والتوزيع.

1-2- المجلات والدوريات:

- إفروجن، نبيل. (2014). التصور والتدريب العقلي: تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، 6(1)، 35-40.

- بوذينة، بلال. (2019). تنمية المرونة و الرشاقة و تأثيرها على تحسين المراوغة لدى براعم كرة القدم 12-14 سنة .*التحدي*، 15، 131-144.
- حتاملة، مازن. رزق. (2003). تأثير إستخدام برنامج التدريب بالتصور الذهني على تحسين أداء لاعبي التنس الناشئين (10-14 سنة) في الأردن، *أبحاث اليرموك: سلسلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية*، 19 (3أ)، 1323-1355. http://localhost/xmlui/handle/123456789/2953
- خرفان، محمد. حجار. (2005). أثر برنامج تدريبي مقترح عمى مالعب مصغرة في تطوير بعض الصفات البدنية و الميارات ألساسية لناشئي كرة القدم. *مجلة العلوم و التكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية*، 8(8)، 80-88.
- عقيل، عبد القادر. بلعيد. (2020). *الفروق الفردية في مستوى بعض العمليات العقلية للفعل الكامن وعلاقتها بمتغير السن لدى لاعبي كرة القدم*. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 12(6)، 513-522.
- علي، جاسم. عباس. (2009). التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم. *مجلة الثقافة الرياضية*، 1 (1)، 140-160. https://www.iasj.net/iasj/article/20118
- علي، محمد. السيد. محمد. محمد. (2019). تأثير برنامج باستخدام التصور العقلي على تحسين مستوى أداء بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم بمحافظة سوهاج. *مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية*. 48(3)، 499-542.
- مساسط، خالد.، زحاف، محمد. (2020). أثر برنامج تدريبي مقترح لصفتي السرعة والتوازن في تطوير مهارة *المراوغة* لدى لاعبي كرة القدم صنف 13-15. *مجلة رصين في الأنشطة الرياضية وعلوم الحركة*، 1(1)، 7-32.
- يوسف، مجدي. حسن. (2020). سيكومترية استبيان التصور الحركي للرياضيين في البيئة المصرية. *مجلة تطبيقات علوم الرياضة*، 6(103)، 297-308. 10.21608/jaar.2020.94926

1-3- الرسائل والأطروحات:

- أحمد، عاصم. عبد المجيد. كامل. (2015). *أثر برنامج قائم على التصور العقلى فى تحسين أداء الذاكرة العاملة والفهم القرائى لدى تلاميذ الحلقة الابتدائية من ذوى صعوبات التعلم* [أطروحة دكتوراه، جامعة القاهرة] متوفر على: https://scholar.cu.edu.eg/?q=drasem/files/rsl_dktwr_d_sm.pdf

- بلعيد، عقيل. عبد القادر. (2008). *مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة (الهجوم المعاكس) لرياضي الكاراتيه دو* [أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3] متوفر على: www.ccdz.cerist.dz
- بن غالية، فاطمة الزهراء. (2020). *أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد* [أطروحة دكتوراه، جامعة الشلف] متوفر على: www.ccdz.cerist.dz
- بن غالية، فاطمة الزهراء. (2020). *أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد* [أطروحة دكتوراه، جامعة الشلف] متوفر على: www.ccdz.cerist.dz
- بن هيبة، تاج الدين. (2017). *التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاسها على أداء رياضيي النخبة* [أطروحة دكتوراه، جامعة الشلف] متوفر على: www.ccdz.cerist.dz
- قذيفة، يحيى. (2021). *أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى التالميذ المشاركين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة صنف أشبال* [أطروحة دكتوراه، جامعة مسيلة] متوفر على: http://dspace.univ-msila.dz:8080/xmlui/handle/123456789/25374
- قطاوي، محفوظ. (2013). *دور برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم مهارتي التمرير من أعلى واستقبال الإرسال لدى المبتدئين في الكرة الطائرة فئة (14_15) سنة* [رسالة ماجستير، جامعة مستغانم] متوفر على: http://e-biblio.univ-mosta.dz/bitstream/handle/123456789/1593/CD34.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- ماحي، صفيان. (2019). *أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية التصور العقلي في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي كرة القدم (U17) بولاية الشلف* [أطروحة دكتوراه، جامعة الشلف] متوفر على: www.ccdz.cerist.dz
- مزيان، بوحاج. (2012). *بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17-19 سنة* [أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3] متوفر على: www.ccdz.cerist.dz

2- المرجع الأجنبية:

2-1- الكتب:

- Brewer, B.W. (2009). *Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology*. Wiley-Blackwell.
- Burton, D., Raedeke, T.D. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. Human kinetics.
- FIFA. (n.d). *Football des jeunes*. Département Éducation et Développement technique de la FIFA.
- Hall, C. R., & Pongrac, J. (1983). *Movement Imagery Questionnaire*. Faculty of Physical Education, University of Western Ontario
- Horn, T.S. (2008). *Advances in Sport Psychology* (3th ed.). Human kinetics.
- Lehalle, H. (2000). *Psycologie des l'adolescent*. Sansed.
- Marion. A. (2000). Elaboration et evaluation des progremmes sportifs. edition de boeck.
- Moran, A.P. (2004). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. Routledge.
- Morris, T. (1997). Psychological skills training in sport: an overview (2nd ed.). Leeds.
- Snow, S. (2014). *US YOUTH SOCCER PLAYER DEVELOPMENT MODEL*. US Youth Soccer Coaching Education Department.
- Turner, A. (Ed). (2018). *ROUTLEDGE HANDBOOK OF STRENGTH AND CONDITIONING: Sport-specific Programming for High Performance.* Routledge.
- Turpin, B. (1990). *Preparation et entrainement du footballeur*. edition amphora.
- Turpin, B. (2002). *Preparation et entrainement du footballeur*. edition amphora.

2-2- فصول من الكتب:

- Cumming, J., Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport. In S. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*, (pp. 5-36). Routledge. 10.13140/2.1.2619.2322
- Finn, J., Grills, A., Bell, D. (2009). A comparison of PETTLEP imagery, physical practice and their combination in the facilitation of non-dominant leg kicking accuracy. In B. Drust, T. Reilly, & M. Williams (Eds.), *International Research in Science and Soccer*, 1st ed (pp. 177-188). Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203877500
- Gould, D., Damarjian, N., & Greenleaf C. (2002). Imagery training for peak performance. In J.L. Van Raalte and B.W. Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology*, 2nd ed (pp. 49-74). American Psychological Association.

2-3- المجلات والدوريات:

- Abidin, D., Muhamad, M., Haqiyah, A., Gusriadi, A.R. (2020). Agility and Balance on the Speed of Dribbling in Soccer. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 407, 208-210.
- Arwandi, J., Firdaus, M. (2021). Effect of Agility Training Towards Soccer Dribbling Skills. *Advances in Health Sciences Research*, 2468-5739. https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.002

- Bangsbo, J., Mohr, M., Poulsen, A., Perez-Gomez, J., & Krustrup, P. (2006). Training and testing the elite athlete. *Journal of Exercise Science & Fitness*, *4*(1), 1-14.
- Barghi, T.S., Kordi, R., Memari, A. (2013). Effect of mental imagery on performance elite athletes' in youth and adult age groups: A randomized trial. *Tehran University Medical Journal*, 71(3), 171-178.
- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: A brief review. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology, 6*(1), 1-24.
- Chalowrak, K., Makaje, N., Ruangthai, R. (2014). The Relationship between Physical Fitness Component and Dribbling Ability in Professional Soccer Players. The 11th International KU-KPS Conference, Nakornphatom, Thailand.
- Cherappurath, N., Elayaraja, M., Kabeer, D., Anjum, A., Vogazianos, P. & Antoniades, A. (2020). PETTLEP imagery and tennis service performance: an applied investigation. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, *15*(1), 20190013. https://doi.org/10.1515/jirspa-2019-0013
- Cumming, J., & Eaves, D. L. (2018). The nature, measurement, and development of imagery ability. *Imagination, Cognition and Personality, 37*(4), 375–393. https://doi.org/10.1177/0276236617752439
- Cumming, J., Williams, S. E., Weibull, F., & Cooley, S. J. (2012, April). Moving forwards: Imagery ability research in sport, exercise and dance. Paper presented at the Conference Proceedings of British Psychological Society's Division of Sport & Exercise Psychology 2012 Annual Conference, London. Retrieved from https://www1.bps. org.uk/bpslegacy/conf_abstracts?&ResultsType¼Abstracts&ResultSet_
- D'Isanto, T., D'Elia, F., Raiola, G., & Altavilla, G. (2019). Assessment of sport performance: theoretical aspects and practical indications. *Sport Mont, 17*(1), 79-82. 10.26773/smj.190214
- Daniel, L. F., Reina, R., Gorla, J. I., Bastos, T., & Roldan, A. (2020). Validity and Reliability of a Test Battery to Assess Change of Directions with Ball Dribbling in Para-footballers with Cerebral Palsy. *Brain sciences*, *10*(2), 74. https://doi.org/10.3390/brainsci10020074
- Dhanaraj, S. (2012). An Influence of Skill Training on Selected Performance Variables of College Football Players. *PARIPEX-INDIAN JOURNAL OF RESEARCH*, 3(4), 212-214. 10.15373/22501991/APR2014/67
- Dilli, D.K., and Philipus, B. (2019). Relationship between Speed with Dribbling Skills on the Students of Physical Education Department in Playing Football at Universitas Musamus. *International Journal of Advanced Research in Engineering and Technology*, 10(6), 49-52. https://ssrn.com/abstract=3527228
- Edis, Ç., Vural, F., & Vurgun, H. (2016). The Importance of Postural Control in Relation to Technical Abilities in Small-Sided Soccer Games. *Journal of human kinetics*, *53*, 51–61. https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0010

- Fahrizal, M.A.H. (2016). HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUANMENGGIRING PADA PEMAIN SEPAKBOLA GPD SIDOARJO U – 15. Jurnal Kesehatan Olahraga, 4(4), 92-102.
- Gidu, D. V., Badau, D., Stoica, M., Aron, A., Focan, G., Monea, D., Stoica, A. M., & Calota, N. D. (2022). The Effects of Proprioceptive Training on Balance, Strength, Agility and Dribbling in Adolescent Male Soccer Players. *International journal of environmental research and public health*, *19*(4), 2028. https://doi.org/10.3390/ijerph19042028
- Goto, H., & Saward, C. (2020). The Running and Technical Performance of U13 to U18 Elite Japanese Soccer Players During Match Play. *Journal of strength and conditioning research*, *34*(6), 1564–1573. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003300
- Hall, C.R., & Martin, K.A. (1997). Measuring movement imagery abilities: A revision of the Movement Imagery Questionnaire. *Journal of Mental Imagery*, 21, 143-154.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*(1), 60–83. https://doi.org/10.1080/10413200109339004
- Hughes, M. D., & Bartlett, R. M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of sports sciences*, *20*(10), 739–754. https://doi.org/10.1080/026404102320675602
- Kahlouche, I.Z., and Bezziou, A. (2021). The use of mental imagery strategy in improving technical performance by coaches of youth soccer. *Journal of Sport Science Technology and Physical Activities*, 18(2), 89-98.
- Keller, B. S., Raynor, A. J., Iredale, F., & Bruce, L. (2018). Tactical skill in Australian youth soccer: Does it discriminate age-match skill levels? *International Journal of Sports Science & Coaching, 13*(6), 1057–1063. https://doi.org/10.1177/1747954118760778
- Kokstejn, J., Musalek, M., Wolanski, P., Murawska-Cialowicz, E., & Stastny, P. (2019). Fundamental Motor Skills Mediate the Relationship Between Physical Fitness and Soccer-Specific Motor Skills in Young Soccer Players. *Frontiers in physiology*, *10*, 596. https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00596
- Liu, H., Gómez, M. A., Gonçalves, B., & Sampaio, J. (2016). Technical performance and match-to-match variation in elite football teams. *Journal of sports sciences*, *34*(6), 509–518. https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1117121
- Martin, K. A., Moritz, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist, 13*(3), 245–268.
- Parnabas, V., Parnabas, J., Parnabas, A.M. (2015). Internal and External Imagery on Sports Performance among Swimmers. *EUROPEAN ACADEMIC RESEARCH*, 2(11), 14735- 14741.
- Pratama, R., Marheni, E., Oktavani, L. (2018). The Relationship between Agility and Flexibility with Dribbling Ability in Football for Students of SMA N 1 Hulu Kuantan, Kuantan Singingi Regency. Kumpulan Artikel Wisudawan S1 Program Studi PENJASKES, 1(3).

- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Coutts, A. J., & Wisløff, U. (2009). Technical performance during soccer matches of the Italian Serie A league: effect of fatigue and competitive level. *Journal of science and medicine in sport*, *12*(1), 227–233. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.10.002
- Ribeiro, J, Madeira, j., Dias, C., Stewart, L.S., Corte-Real, N., Fonseca, A. (2015). The Use of Imagery by Portuguese Soccer Goalkeepers. *Journal* of Imagery Research in *Sport* and *Physical Activity,* 1-9.
- Salmon, J., Hall, C., & Haslam, I. (1994). The use of imagery by soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 116-133.
- Soniawan, V., Setiawan, Y., Edmizal, E. (2021). An Analysis of the Soccer Passing Technique Skills. *Advances in Health Sciences Research*, 20-23.
- Tomoliyus, S., Parijan, E.A.S., Ilham, H.Y. (2021). Effect of Technical Training Using a Ball on the Dribbling Speed for Football Players Aged 10-12 Years. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 824 - 831. 10.13189/saj.2021.090429.
- Uludag, S., Dorak, F., Vurgun, N., Yuzbasioglu, Y., Ates, E. (2021). Effects of 10 weeks of imagery and concentration training on visual focus and free-throw performance in basketball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 1761-1768. 10.7752/jpes.2021.04223
- Veraksa, A., & Gorovaya, A. (2012). Imagery training efficacy among novice soccer players. In *Procedia - Social and Behavioral Sciences* (Vol. 33, pp. 338–342). https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.139
- Voinea, A. (2017). *Mental Imagery In Sport*. Marathon, IX(2). 241-247.
- Williams, S., Cumming, J., Ntoumanis, N., Nordin-Bates, S., Ramsey, R., & Hall, C. (2012). Further validation and development of the movement imagery questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 34,* 621–646.

2-4- الرسائل والأطروحات:

- Fazel, F. (2015). The effects of different types of imagery delivery on performance and self-efficacy [PhD thesis, Victoria University]. https://vuir.vu.edu.au/30151/
- Gai, Y. (2019). *Physical, Technical and Tactical Performance Analysis of the Chinese football super league* [PhD thesis, University of Madrid]. https://oa.upm.es/55643/1/YANG_GAI.pdf
- Itoh, S. (2020). EFFECT OF IMAGERY DOSE VARIABLES ON PERFORMANCE IN SPORT [PhD thesis, Victoria University]. https://vuir.vu.edu.au/41795/
- Yi, Q. (2019). *Analyses on the Technical and Tactical Match Performance Of Elite Football Team and Players Considering Situational Efficiency* [PhD thesis, University of Madrid]. https://oa.upm.es/55640/1/QING_YI.pdf

2-5- مواقع الانترنيت:

- FIFA. (2007). FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football. Retrieved Juin, 23, 2021, from http:// www.fi fa.com/mm/document/fi fafacts/bcoff surv/bigcount.statspackage_7024.pdf

الملاحق

الملحق رقم 01

تسهيلات إجراء الدراسة الميدانية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر _ بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
نيابة مدير المعهد المكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

MINISTRY OF HIGHER EDUCATION AND
SCIENTIFIC RESEARCH
MOHAMED KHIDER UNIVERSITY OF BISKRA
INSTITUTE OF SCIENCES AND
TECHNOLOGIES OF PHYSICAL AND SPORTS
ACTIVITIES
VICE INSTITUTE IN CHARGE OF THE PGRS

رقم :93/ن.م.م.ب.ت.ب.ع.ع.خ/2022

إلى السيد : رئيس جمعية أكاديمية نادي الأبطال
عين قشرة - سكيكدة

الموضوع : تقديم تسهيلات

تحية طيبة وبعد ؛

في إطار التعاون بين جامعة بسكرة ؛ وبين المؤسسات الإقتصادية والإجتماعية الوطنية، وكذا الفرق والنوادي الرياضية، فإننا نرجو من سيادتكم الفاضلة، خدمة للبحث العلمي، تقديم التسهيلات الممكنة لطالب(ة) الدكتوراه :

الإسم : إبراهيم زكرياء اللقب : كحلوش

رقم التسجيل : 10/PG/D/LMD/SPR/19

قسم : التدريب الرياضي. التخصص : التحضير النفسي الرياضي.

من خلال تقديم كل التسهيلات الممكنة لإجراء الجانب التطبيقي، قصد إنجاز أطروحة الدكتوراه خاصته .

وفي الأخير، تقبلوا مني فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة : سلمت هذه الوثيقة بطلب من المعني(ة) للإدلاء بها في حدود ما يسمح به القانون.

بسكرة في : 2022/05/24
نائب المدير المكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
د/ناصر بقار

النادي الرياضي الهاوي CRCAK

الرئيس
ن. بولشفار

الملحق رقم 02

قائمة فريق أقل من 13 سنة لأكاديمية

نادي الأبطال

المجموعة	اللاعبون	العمر	الوزن	الطول
المجموعة التجريبية	1	12	36	142
	2	12	32.7	135
	3	12	33.1	145
	4	13	35.3	144
	5	13	35.5	147
	6	13	43	151
	7	13	32	156
	8	13	39.8	152
	9	12	52.1	145
	10	12	45.4	154
	11	13	36.6	152
المجموعة الضابطة	12	13	35	149
	13	13	32.8	137
	14	12	39.9	150
	15	12	50.8	156
	16	12	50.4	150
	17	13	39.7	148
	18	12	25.5	134
	19	12	29.5	133
	20	13	47.3	159
	21	12	34.3	137
	22	13	47.8	156

الملحق رقم 03

نتائج القياس القبلي والقياس البعدي

لمقياس التصور الحركي (MIQ-3)

المجموعة	اللاعبون	الداخلية البصرية الرؤية		الخارجية البصرية الرؤية		حركي الحس التصور	
		القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي	القياس القبلي	القياس البعدي
المجموعة التجريبية	1	17	17	15	22	17	20
	2	16	20	15	18	17	19
	3	19	20	19	22	15	18
	4	16	17	15	17	14	17
	5	18	16	15	17	16	16
	6	15	19	18	19	16	18
	7	17	18	13	16	16	17
	8	14	20	19	21	15	18
	9	17	22	17	21	17	17
	10	17	21	17	20	18	19
	11	18	23	18	19	18	21
المجموعة الضابطة	12	15	15	16	18	14	15
	13	16	14	17	15	15	15
	14	17	15	17	16	18	17
	15	16	18	17	18	14	18
	16	16	17	15	18	17	15
	17	16	17	16	15	16	16
	18	17	16	14	15	16	16
	19	15	16	17	15	16	17
	20	17	18	18	18	15	16
	21	14	15	16	17	16	18
	22	17	16	15	16	18	18

الملحق رقم 04

نتائج الاختبارات القبلية

اختبار المراوغة

المجموعة	اللاعبون	المراوغة (ثا)
المجموعة التجريبية	1	8.15
	2	9.22
	3	7.13
	4	7.58
	5	7.46
	6	9.1
	7	7.52
	8	7.3
	9	9.05
	10	10.23
	11	5.98
المجموعة الضابطة	12	8.21
	13	7.29
	14	8.14
	15	9.1
	16	7.52
	17	7.96
	18	7.92
	19	8.53
	20	8.43
	21	8.03
	22	7.79

اختبار التمرير

المجموعة	اللاعبون	المرمى ب	المرمى ج	المرمى د	المرمى هـ	النتيجة
المجموعة التجريبية	1	0	0	0	0	0
	2	1	0	0	0	1
	3	1	0	1	0	2
	4	0	1	1	1	3
	5	0	0	0	0	0
	6	0	0	0	0	0
	7	0	0	0	1	1
	8	0	1	0	1	2
	9	1	0	0	1	2
	10	0	0	0	1	1
	11	0	1	1	1	3
المجموعة الضابطة	12	0	0	0	0	0
	13	1	0	0	0	1
	14	1	1	0	0	2
	15	0	0	1	1	2
	16	0	1	0	1	2
	17	0	0	1	0	1
	18	0	1	1	1	3
	19	1	1	1	0	3
	20	1	1	0	1	3
	21	0	0	1	0	1
	22	1	0	0	1	2

اختبار التسديد

المجموعة	اللاعبون	التسديدة 1	التسديدة 2	التسديدة 3	التسديدة 4	التسديدة 5	التسديدة 6	التسديدة 7	النتيجة
المجموعة التجريبية	1	1	1	3	3	0	3	0	11
	2	3	3	0	1	1	3	3	14
	3	0	3	0	3	0	1	1	8
	4	1	3	0	3	3	3	3	16
	5	3	0	0	1	1	3	1	9
	6	1	3	3	3	3	3	3	19
	7	3	3	1	1	3	1	0	12
	8	3	3	0	0	1	1	3	11
	9	0	3	1	0	0	3	1	8
	10	3	1	3	0	0	1	0	8
	11	3	1	3	3	3	3	3	19
المجموعة الضابطة	12	1	3	3	0	0	1	1	9
	13	0	3	1	1	3	3	3	14
	14	1	3	0	3	1	3	0	11
	15	3	3	1	1	3	1	0	12
	16	1	0	0	0	3	3	3	10
	17	1	3	3	3	1	0	3	14
	18	0	1	0	3	1	1	0	6
	19	0	0	3	3	3	0	1	10
	20	1	0	0	3	3	0	0	7
	21	3	3	3	3	0	3	0	15
	22	3	1	3	3	3	0	1	14

الملحق رقم 05

نتائج الاختبارات البعدية

اختبار المراوغة

المجموعة	اللاعبون	المراوغة (ثا)
المجموعة التجريبية	1	7.46
	2	8.71
	3	7.3
	4	7.45
	5	7.23
	6	9.18
	7	7.7
	8	7.12
	9	8.66
	10	9.57
	11	5.95
المجموعة الضابطة	12	8.07
	13	7.28
	14	7.84
	15	9.2
	16	7.72
	17	7.51
	18	7.79
	19	8.21
	20	8.02
	21	8.14
	22	7.13

اختبار التمرير

المجموعة	اللاعبون	المرمى ب	المرمى ج	المرمى د	المرمى هـ	النتيجة
المجموعة التجريبية	1	1	0	1	0	2
	2	1	1	0	0	2
	3	0	1	1	1	3
	4	0	0	1	1	2
	5	1	1	1	0	3
	6	1	1	1	0	3
	7	1	1	0	0	2
	8	1	1	1	0	3
	9	1	0	0	0	1
	10	0	1	1	1	3
	11	1	1	1	1	4
المجموعة الضابطة	12	1	0	1	0	2
	13	1	1	0	0	2
	14	1	0	0	1	2
	15	0	0	0	1	1
	16	1	1	0	1	3
	17	1	1	1	0	3
	18	1	1	1	1	4
	19	0	1	1	0	2
	20	1	1	1	1	4
	21	0	1	1	0	2
	22	1	1	0	1	3

اختبار التسديد

المجموعة	اللاعبون	التسديدة 1	التسديدة 2	التسديدة 3	التسديدة 4	التسديدة 5	التسديدة 6	التسديدة 7	النتيجة
المجموعة التجريبية	1	3	1	1	3	3	1	1	13
	2	3	3	3	3	1	0	3	16
	3	1	1	1	3	3	3	1	13
	4	0	0	3	1	3	3	3	13
	5	1	3	3	1	1	1	3	13
	6	3	3	3	1	1	3	3	17
	7	3	3	0	1	3	1	3	14
	8	3	3	3	1	0	0	3	13
	9	1	1	3	3	0	1	1	10
	10	3	3	3	1	1	1	0	12
	11	3	3	3	3	3	3	3	21
المجموعة الضابطة	12	3	3	3	1	3	0	0	13
	13	1	3	0	1	3	3	3	14
	14	3	3	3	3	1	1	0	14
	15	3	3	0	1	3	1	1	12
	16	1	3	1	3	1	0	3	12
	17	1	1	3	3	1	3	3	15
	18	3	0	1	1	0	3	0	8
	19	3	1	1	1	1	3	1	11
	20	3	1	1	0	3	3	1	12
	21	1	1	3	1	3	1	3	13
	22	3	1	1	3	3	1	3	15

الملحق رقم 06

مقياس التصور العقلي (MIQ-3)

Movement Imagery Questionnaire-3 MIQ-3 (Williams et al., 2012)

استبيان التصور الحركي في المجال الرياضي-3

ترجمه: مجدي حسن يوسف 2015

تعليمات الاستبيان

يسلط هذا الاستبيان الضوء على اسلوبين من أساليب التدريب العقلي على المهارات الحركية والتي تستخدم من قبل الرياضيين، يهدف الأسلوب الأول إلى تصور أو تكوين صورة للحركة في العقل، بينما يهدف الأسلوب الثاني إلى محاولة الشعور بالحركة، دون القيام الفعلي بها، والمطلوب هو القيام بكلا المهمتين العقليتين لمجموعة متنوعة من الحركات في هذا الاستبيان، ومن ثم تقييم مدى سهولة وصعوبة هذه المهام، ولم تصمم التقديرات التي يتم تدوينها لتقييم مدى جودة أو سوء أداء هذه المهام العقلية ولكن تعد هذه محاولات لاكتشاف قدراتك في عرض الأداء لهذه المهام للحركات المختلفة، ولا توجد تقديرات صحيحة أو خاطئة أو حتى تصنيفات أفضل من غيرها.

وتصنف كل من العبارات التالية حركة معينة، إقرأ العبارات بعناية ثم قم بأداء الحركات فعليا كما هي موصوفة، أدي الحركة مرة واحدة وارجع إلى نقطة البداية للحركة كما لو كنت ستقوم بأدائها مرة ثانية، ووفقا للإجراءات التالية سوف يطلب منك القيام بإحداها، إما (1) شكل صورة واقعية بصرية واضحة بعد أداء الحركة مباشرة بقدر الإمكان من منظور داخلي (أي من منظور أول كما لو كنت فعلا داخل نفسك تؤدي وترى الحركة من خلال عينيك)، (2) شكل صورة وقعية بصرية واضحة بعد أداء الحركة مباشرة بقدر الإمكان من منظور خارجي (أي من منظور ثالث كما لو كنت تشاهد نفسك على DVD)، أو (3) أن تحاول تخيل نفسك وأنت تقوم بالحركة بعد أدائها مباشرة دون القيام به فعليا.

بعد الانتهاء من المهمات العقلية المطلوبة، قم بتقدير مدى سهولة وصعوبة الأمر بالنسبة للقدرة على القيام بها، واختر التقديرات من المقياس التالي، مطلوب الدقة بقدر الإمكان، وخد ما يلزمك من الوقت للوصول إلى تقدير سليملكل حركة، وقد تختار نفس التقدير لأكثر من حركة "رأيتها" أو "شعرت بها" وليس ضروري الاستفادة من طول المقياس.

1- وضع البداية: الوقوف والقدمين والساقين معا، وذراعيك بجانبك.

الحركة: ارفع ركبتك اليمنى عاليا بقدر الإمكان بحيث تبدأ بساقك اليسرى والساق اليمنى مثنية الركبة، الآن اخفض الساق اليمنى لتقف مرة أخرى على القدمين، يتم تنفيذ الحركة ببطء.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن تشعر بنفسك تقوم بالحركة ولاحظ فقط دون القيام بها فعليا، الآن قيم مدى سهولة/صعوبة هذه المهمة العقلية.

التقدير: .....

2- وضع البداية: الوقوف والقدمين والساقين معا، وذراعيك بجانبك.

الحركة: انحني للأسفل ثم اقفز بشكل مستقيم للأعلى بقدر الإمكان مع مد الذراعين فوق الرأس، اهبط بقدميك متباعدتين واخفض ذراعيك إلى جانبيك.

المهمة العقلية: افترض نقطة الأنطلاق، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من منظور داخلي، الآن قيم مدى سهولة/صعوبة هذه المهمة العقلية.

التقدير: .....

3- وضع البداية: مدد ذراع يدك غير المسيطرة باستقامة إلى جانبكم بحث تكون موازية للأرض، وابسطها بالأسفل.

الحركة: حرك ذراعك إلى الأمام حتى يصير أمام جسمك (وهو لا يزال موازي للأرض)، حافظ على ذراعك ممتدا أثناء الحركة، وقم بالحركة ببطء.

المهمة العقلية: افترض نقطة البداية، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من منظور داخلي، الآن قيم مدى سهولة/صعوبة هذه المهمة العقلية بالإضافة إلى الزاوية التي لوحظت منها الصورة (انظر النموذج المزود بقائمة كاملة للزوايا المختلفة).

التقدير: .....

4- وضع البداية: قف وقدميك متباعدتين قليلا وذراعيك ممتدان تماما فوق رأسك.

الحركة: اثن خصرك ببطء إلى الأمام وحاول لمس أصابع قدميك بأطراف أصابعك (أو، إذا كان ذلك ممكنا، المس الأرض بأطراف أصابعك أو بيديك)، الآن عد إلى وضع الإنطلاق، وقف منتصبا وذراعيك ممدودتان فوق رأسك.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن تشعر بنفسك تقوم بالحركة ولاحظ فقط دون القيام بها فعليا، الآن قيم مدى سهولة/صعوبة هذه المهمة العقلية.

التقدير: .....

5- وضع البداية: الوقوف والقدمين والساقين معا، وذراعيك بجانبيك.

الحركة: ارفع ركبتك اليمنى عاليا بقدر الإمكان بحيث تبدأ بساقك اليسرى والساق اليمنى مثنية الركبة، الآن اخفض الساق اليمنى لتقف مرة أخرى على القدمين، يتم تنفيذ الحركة ببطء.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من منظور داخلي، الآن قيم مدى سهولة/ صعوبة هذه المهمة.

التقدير: .....

6- وضع البداية: الوقوف والقدمين والساقين معا، وذراعيك بجانبك.

الحركة: انحني للأسفل ثم اقفز بشكل مستقيم للأعلى بقدر الإمكان مع مد الدراعين فوق الرأس، اهبط بقدميك متباعدتين واخفض ذراعيك إلى جانبيك.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من منظور خارجي، الآن قيم مدى سهولة/ صعوبة هذه المهمة العقلية بالإضافة إلى الزاوية التي لوحظت منها الصورة (انظر النموذج الإضافي المزود بقائمة كاملة للزوايا المحتلفة)

التقدير: .....

7- وضع البداية: مدد ذراع يدك غير المسيطرة باستقامة إلى جانبكم بحيث تكون موازية للأرض، وابسطها بالأسفل.

الحركة: حرك ذراعك إلى الأمام حتى يصير أمام جسمك (وهو لا يزال موازي للأرض)، حافظ على ذراعك ممتدا أثناء الحركة ، وقم بالحركة ببطء.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن تشعر بنفسك تقوم بالحركة ولاحظ فقط دون القيام بها فعليا، الآن قيم مدى سهولة/ صعوبة هذه المهمة العقلية.

التقدير: .....

8- وضع البداية: قف وقدميك متباعدتين قليلا وذراعيك ممتدان تماما فوق رأسك.

الحركة: اثن خصرك ببطء إلى الأمام وحاول لمس أصابع قدميك بأطراف أصابعك (أو، إذا كان ذلك ممكنا، المس الأرض بأطراف أصابعك أو بيديك)، الآن عد إلى وضع الإنطلاق، وقف منتصبا وذراعيك ممدودتان فوق رأسك.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من منظور خارجي، الآن قيم مدى سهولة / صعوبة هذه المهمة العقلية.

التقدير: .....

9- وضع البداية: الوقوف والقدمين والساقين معا، وذراعيك بجانبيك.

الحركة: ارفع ركبتك اليمنى عاليا بقدر الإمكان بحيث تبدأ بساقك اليسرى والساق اليمنى مثنية الركبة، الآن اخفض الساق اليمنى لتقف مرة أخرى على القدمين يتم تنفيذ الحركة ببطء.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من منظور خارجي، الآن قيم مدى سهولة / صعوبة هذه المهمة العقلية بالإضافة إلى الزاوية التي لوحظت منها الصورة (انظر النموذج الإضافي المزود بقائمة كاملة للزوايا المختلفة).

التقدير: .....

10- وضع البداية: الوقوف والقدمين والساقين معا، وذراعيك بجانبيك.

الحركة: انحني للأسفل ثم اقفز بشكل مستقيم للأعلى بقدر الإمكان مع مد الذراعين فوق الرأس، اهبط بقدميك متباعدتين واخفض ذراعيك إلى جانبيك.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن تشعر بنفسك تقوم بالحركة ولاحظ فقط دون القيام بها فعليا، الآن قيم مدى سهولة / صعوبة هذه المهمة العقلية.

التقدير: .....

11- وضع البداية: مدد ذراع يدك غير المسيطرة باستقامة إلى جانبكم بحيث تكون موازية للأرض، وابسطها بالأسفل.

الحركة: حرك ذراعك إلى الأمام حتى يصير أمام جسمك (وهو لا يزال موازي للأرض)، حافظ على ذراعك ممتدا أثناء الحركة، وقم بالحركة ببطء.

المهمة العقلية: افترض نقطة الانطلاق، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من منظور داخلي، الآن قيم مدى سهولة / صعوبة هذه المهمة العقلية.

التقدير: .....

12- وضع البداية: قف وقدميك متباعدتين قليلا وذراعيك ممتدان تماما فوق رأسك.

الحركة: اثن خصرك ببطء إلى الأمام وحاول لمس أصابع قدميك بأطراف أصابعك (أو، إذا كان ذلك ممكنا، المس الأرض بأطراف أصابعك أو بيديك)، الآن عد إلى وضع الإنطلاق، وقف منتصبا وذراعيك ممدودتان فوق رأسك.

المهمة العقلية: افترض نقطة الإنطلاق، حاول أن ترى نفسك تقوم بالحركة ولاحظ ذلك من منظور خارجي، الآن قيم مدى سهولة / صعوبة هذه المهمة العقلية بالإضافة إلى الزاوية التي لوحظت منها الصورة (انظر النموذج الإضافي المزود بقائمة كاملة للزوايا المختلفة).

التقدير: .....

بعد الإنتهاء من المهمة العقلية المطلوبة، قيم مدى سهولة وصعوبة هذه المهمة في المكان المخصص أدناه. واعتمد على التقديرات الموجودة بالمقياس وتكون دقيقة قدر الإمكان، واتخد ما يلزم للوصول إلى تقييم سليم لكل حركة، وخد مايلزمك من الوقت للوصول إلى تقدير سليم لكل حركة، وقد تختار نفس التقدير لأكثر من حركة "رأيتها" أو "شعرت بها".

مقياسي التقدير

محور التصور البصري

صعب الرؤية جدا	صعب الرؤية	صعب الرؤية إلى حد ما	محايد (ليس صعبا وليس سهلا)	سهل الرؤية	سهل الرؤية إلى حد ما	سهل الرؤية جدا

محور التصور الحركي

يصعب الشعور به جدا	صعب الشعور به	صعب الشعور به إلى حد ما	محايد (ليس صعبا وليس سهلا)	سهل الشعور به	سهل الشعور به إلى حد ما	سهل الشعور به جدا

1) رفع الركبة	التقدير :	7) حركة الذراع	التقدير : .....
2) القفز	التقدير :	8) ثني الخصر	التقدير : .....
3) حركة الذراع	التقدير :	9) رفع الركبة	التقدير : .....
4) ثني الخصر	التقدير :	10) القفز	التقدير : .....
5) رفع الركبة	التقدير :	11) حركة الذراع	التقدير : .....
6) القفز	التقدير :	12) ثني الخصر	التقدير : .....

الملحق رقم 07

سيناريوهات التصور العقلي

(PETTLEP)

سيناريو مهارة التمرير:

المنظور الداخلي:

اجلس في وضع مريح وأغمض عينيك، الآن ابدأ بالاسترخاء وتصفية ذهنك من خلال عدة أنفاس عميقة، بعد أن أصبح ذهنك صافيا، تخيل نفسك تدخل إلى أرضية الميدان رفقة زملائك ومدربك من أجل ممارسة التدريبات، الجو مشمس وحار أنت ترى بعينيك أرضية الميدان الخضراء وخطوط الميدان البيضاء، ترى لباسك وحداءك وكل أدوات التدريب، أنت الآن تتحدث مع زملائك في الفريق، إنتهيتم للتو من عملية الإحماء وأنت تشرب القليل من الماء بسبب الحرارة المرتفعة، أنت ترى الناس يشاهدون تدريباتكم من خارج أرضية الميدان ويحاولون تشجيعكم والتحدث إليكم، حاول أن تنتبه لما يشعر به جسدك من أحاسيس وعواطف، الآن المدرب يقوم بشرح التمرين، يقوم المدرب بتقسيمكم إلى مجموعتين متقابلتين لتبادل التمريرات، والمسافة بينك وبين زميلك تكون متوسطة، أنت لا ترى إلا الكرة ذات اللون الأبيض والأسود وقدمك وزميلك المقابل (حاول أن ترى زميل لك كما هو) الذي سوف تتبادل معه التمرير، الكرة الآن لديك على مستوى القدم، حاول أن تشعر بوزن وحجم الكرة وهي ملامسة لقدمك، الآن، وضع جسدك مستقيم ومستعد لبدأ التمرير، ضع قدمك غير المفضلة بجانب الكرة، وقدمك المفضلة الآن تتحرك نحو الكرة لتمريرها إلى الزميل المقابل لك، يداك أيضا تتحركان، أنت تشعر بيديك وقدمك وهي تتحرك وتمرر الكرة، تمريراتك تنطلق من قدمك إلى قدم زميلك المقابل لك بكل دقة، الآن لديك الكرة مجددا، استعد للتمرير مرة أخرى. تخيل نفسك وأنت تكمل تمريرات ناجحة ودقيقة مرة أخرى. وأنت تشعر بعضلاتك أثناء انقباضها واسترخائها عند التمرير..... عند الانتهاء (عندما يعطي الباحث إشارة التوقف)، يمكنك الآن فتح عينيك وابق جالسا بهدوء .....

المنظور الخارجي:

اجلس في وضع مريح وأغمض عينيك، الآن ابدأ بالاسترخاء وتصفية ذهنك من خلال عدة أنفاس عميقة، بعد أن أصبح ذهنك صافيا، تخيل نفسك تدخل إلى أرضية الميدان رفقة زملائك ومدربك من أجل ممارسة التدريبات، الجو مشمس وحار، أنت الآن كأنك تشاهد من التلفاز أرضية الميدان الخضراء وخطوط الميدان البيضاء، ترى لباسك وحداءك وكل أدوات التدريب، أنت الآن تتحدث مع زملائك في الفريق، إنتهيتم للتو من عملية الإحماء وأنت تشرب القليل من الماء بسبب الحرارة المرتفعة، أنت ترى الناس يشاهدون تدريباتكم من خارج أرضية الميدان ويحاولون تشجيعكم والتحدث إليكم، حاول أن تنتبه لما يشعر به جسدك من أحاسيس وعواطف، الآن المدرب يقوم بشرح التمرين، يقوم المدرب بتقسيمكم إلى مجموعتين متقابلتين لتبادل التمريرات، والمسافة بينك وبين زميلك تكون متوسطة، أنت ترى الكرة ذات

اللون الأبيض والأسود وجسدك بالكامل وجميع زملائك، الكرة الآن لديك أمام قدميك، حاول أن تشعر بوزن وحجم الكرة وهي ملامسة لقدمك، الآن، أنت ترى وضع جسدك المستقيم ومستعد لبدأ التمرير، قدمك غير المفضلة تنتصب بجانب الكرة، وقدمك المفضلة الآن تتحرك نحو الكرة لتمريرها إلى الزميل المقابل لك، يداك أيضا تتحركان، أنت تشعر بيديك وقدمك وهي تتحرك وتمرر الكرة، تمريراتك تنطلق من قدمك إلى قدم زميلك المقابل لك بكل دقة، (دائما من منظور خارجي) الآن لديك الكرة مجددا، استعد للتمرير مرة أخرى. تخيل نفسك وأنت تكمل تمريرات ناجحة ودقيقة مرة أخرى. وأنت تشعر بعضلاتك أثناء انقباضها واسترخائها عند التمرير..... عند الانتهاء (عندما يعطي الباحث إشارة التوقف)، يمكنك الآن فتح عينيك وابق جالسا بهدوء .....

سيناريو مهارة المراوغة:

المنظور الداخلي:

اجلس في وضع مريح وأغمض عينيك، الآن ابدأ بالاسترخاء وتصفية ذهنك من خلال عدة أنفاس عميقة، بعد أن أصبح ذهنك صافيا، تخيل نفسك تدخل إلى أرضية الميدان رفقة زملائك ومدربك من أجل ممارسة التدريبات، الجو مشمس وحار أنت ترى بعينيك أرضية الميدان الخضراء وخطوط الميدان البيضاء، ترى لباسك وحداءك وكل أدوات التدريب، أنت الآن تتحدث مع زملائك في الفريق، إنتهيتم للتو من عملية الإحماء وأنت تشرب القليل من الماء بسبب الحرارة المرتفعة، أنت ترى الناس يشاهدون تدريباتكم من خارج أرضية الميدان ويحاولون تشجيعكم والتحدث إليكم، حاول أن تنتبه لما يشعر به جسدك من أحاسيس وعواطف، الآن المدرب يقوم بشرح التمرين، يقوم المدرب بوضع 06 أقماع حمراء متتالية لكل لاعب من أجل مراوغتها، أنت لا ترى إلا الكرة أمام قدمك، الكرة الآن لديك على مستوى القدم وأنت تشعر بحجمها ووزنها، الآن يأمركم المدرب بالإنطلاق، تنطلق يمينا والكرة ملتصقة بقدمك، قدمك تدفع الكرة أمامك بكل دقة وسرعة ولمسافة قصيرة، أنت تتحكم في كامل جسدك، الآن أنت تدخل بين القمع الأول والثاني، لتدهب شمالا (إلى اليسار)، أنت تحافظ على تحكمك الجيد بالكرة وكل جسدك، وتشعر بقدميك وهما تحركان الكرة، الآن أكمل مراوغة الأقماع الأخرى وحاول أن تشعر بنفس الشعور وأداؤك يكون بنفس الكفاءة ..... الآن لديك الكرة مجددا، استعد لمراوغة الأقماع مرة أخرى. تخيل نفسك وأنت تكمل مراوغات سريعة ودقيقة مرة أخرى. وأنت تشعر بعضلاتك أثناء انقباضها واسترخائها عند تحريك الكرة..... عند الانتهاء (عندما يعطي الباحث إشارة التوقف)، يمكنك الآن فتح عينيك وابق جالسا بهدوء .....

المنظور الخارجي:

اجلس في وضع مريح وأغمض عينيك، الآن ابدأ بالاسترخاء وتصفية ذهنك من خلال عدة أنفاس عميقة، بعد أن أصبح ذهنك صافيا، تخيل نفسك تدخل إلى أرضية الميدان رفقة زملائك ومدربك من أجل ممارسة التدريبات، الجو مشمس وحار، أنت الآن كأنك تشاهد من التلفاز أرضية الميدان الخضراء وخطوط الميدان البيضاء، ترى لباسك وحداءك وكل أدوات التدريب، أنت الآن تتحدث مع زملائك في الفريق، إنتهيتم للتو من عملية الإحماء وأنت تشرب القليل من الماء بسبب الحرارة المرتفعة، أنت ترى الناس يشاهدون تدريباتكم من خارج أرضية الميدان ويحاولون تشجيعكم والتحدث إليكم، حاول أن تنتبه لما يشعر به جسدك من أحاسيس وعواطف، الآن المدرب يقوم بشرح التمرين، يقوم المدرب بوضع 06 أقماع حمراء متتالية لكل لاعب من أجل مراوغتها، أنت ترى كامل جسدك والكرة أمام قدمك، وجميع الأقماع والزملاء وأرضية الميدان، الكرة الآن لديك على مستوى القدم وأنت تشعر بحجمها ووزنها، الآن يأمركم المدرب بالإنطلاق، تنطلق يمينا والكرة ملتصقة بقدمك، قدمك تدفع الكرة أمامك بكل دقة وسرعة ولمسافة قصيرة، أنت تتحكم في كامل جسدك، الآن أنت تدخل بين القمع الأول والثاني، لتدهب شمالا (إلى اليسار)، أنت تحافظ على تحكمك الجيد بالكرة وكل جسدك، وتشعر بقدميك وهما تحركان الكرة، الآن أكمل مراوغة الأقماع الأخرى وحاول أن تشعر بنفس الشعور وأداؤك يكون بنفس الكفاءة (دائما من منظور خارجي)..... الآن لديك الكرة مجددا، استعد لمراوغة الأقماع مرة أخرى. تخيل نفسك وأنت تكمل مراوغات سريعة ودقيقة مرة أخرى. وأنت تشعر بعضلاتك أثناء انقباضها واسترخائها عند تحريك الكرة..... عند الانتهاء (عندما يعطي الباحث إشارة التوقف)، يمكنك الآن فتح عينيك وابق جالسا بهدوء .....

سيناريو مهارة التسديد:

المنظور الداخلي:

اجلس في وضع مريح وأغمض عينيك، الآن ابدأ بالاسترخاء وتصفية ذهنك من خلال عدة أنفاس عميقة، بعد أن أصبح ذهنك صافيا، تخيل نفسك تدخل إلى أرضية الميدان رفقة زملائك ومدربك من أجل ممارسة التدريبات، الجو مشمس وحار أنت ترى بعينيك أرضية الميدان الخضراء وخطوط الميدان البيضاء، ترى لباسك وحداءك وكل أدوات التدريب، أنت الآن تتحدث مع زملائك في الفريق، إنتهيتم للتو من عملية الإحماء وأنت تشرب القليل من الماء بسبب الحرارة المرتفعة، أنت ترى الناس يشاهدون تدريباتكم من خارج أرضية الميدان ويحاولون تشجيعكم والتحدث إليكم، حاول أن تنتبه لما يشعر به جسدك من أحاسيس وعواطف، أنتم الآن في حصة للتسديد على المرمى، الكرة الآن على خط 18

ياردة، أنت لاترى إلا الكرة وقدمك والحارس، الكرة تبعد عنك بمسافة معينة تساعدك على التسديد، الآن أنت تقوم باختيار والتركيز على الزاوية التي ستقوم بالتسديد إليها، تجري نحو الكرة وتقوم الآن بوضع قدمك غير المفضلة بجانب الكرة وقدمك المفضلة للتسديد تعود إلى الخلف وجسدك يميل قليلا إلى الأمام أنت تشعر بدلك جيدا، الآن قدمك ترجع إلى الأمام بسرعة لتضرب الكرة بقوة بواسطة الجهة العلوية من القدم وتشعر بحجم وثقل الكرة وعضلاتك تنقبض، أنت ترى الكرة تتجه نحو الزاوية التي كنت مركزا عليها وتحرز هدفا فيها،..... الآن لديك الكرة مجددا، استعد للتسديد مرة أخرى. تخيل نفسك وأنت تكمل تسديدات قوية ودقيقة مرة أخرى. وأنت تشعر بعضلاتك أثناء انقباضها واسترخائها عند تحريك الكرة..... عند الانتهاء (عندما يعطي الباحث إشارة التوقف)، يمكنك الآن فتح عينيك وابق جالسا بهدوء .....

المنظور الخارجي:

اجلس في وضع مريح وأغمض عينيك، الآن ابدأ بالاسترخاء وتصفية ذهنك من خلال عدة أنفاس عميقة، بعد أن أصبح ذهنك صافيا، تخيل نفسك تدخل إلى أرضية الميدان رفقة زملائك ومدربك من أجل ممارسة التدريبات، الجو مشمس وحار، أنت الآن كأنك تشاهد من التلفاز أرضية الميدان الخضراء وخطوط الميدان البيضاء، ترى لباسك وحداءك وكل أدوات التدريب، أنت الآن تتحدث مع زملائك في الفريق، إنتهيتم للتو من عملية الإحماء وأنت تشرب القليل من الماء بسبب الحرارة المرتفعة، أنت ترى الناس يشاهدون تدريباتكم من خارج أرضية الميدان ويحاولون تشجيعكم والتحدث إليكم، حاول أن تنتبه لما يشعر به جسدك من أحاسيس وعواطف، أنتم الآن في حصة للتسديد على المرمى، الكرة الآن على خط 18 ياردة، أنت ترى الكرة وكامل جسدك والحارس وكل زملائك وأرضية الميدان، الكرة تبعد عنك بمسافة معينة تساعدك على التسديد، الآن أنت تقوم باختيار والتركيز على الزاوية التي ستقوم بالتسديد إليها، تجري نحو الكرة وتقوم الآن بوضع قدمك غير المفضلة بجانب الكرة وقدمك المفضلة للتسديد تعود إلى الخلف وجسدك يميل قليلا إلى الأمام أنت تشعر بذلك جيدا، الآن قدمك ترجع إلى الأمام بسرعة لتضرب الكرة بقوة بواسطة الجهة العلوية من القدم وتشعر بحجم وثقل الكرة وعضلاتك تنقبض، أنت ترى الكرة تتجه نحو الزاوية التي كنت مركزا عليها وتحرز هدفا فيها (دائما من منظور خارجي)،..... الآن لديك الكرة مجددا، استعد للتسديد مرة أخرى. تخيل نفسك وأنت تكمل تسديدات قوية ودقيقة مرة أخرى. وأنت تشعر بعضلاتك أثناء انقباضها واسترخائها عند تحريك الكرة..... عند الانتهاء (عندما يعطي الباحث إشارة التوقف)، يمكنك الآن فتح عينيك وابق جالسا بهدوء .....

الملحق رقم 08

نتائج المعالجة الإحصائية ببرنامج

(Spss)

تجانس العينة:

1- السن:

Group Statistics

	Groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Age	التجريبية المجموعة	11	12.5455	.52223	.15746
	الضابطة المجموعة	11	12.4545	.52223	.15746

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Age	Equal variances assumed	.000	1.000	.408	20	.687	.09091	.22268	-.37360	.55541
	Equal variances not assumed			.408	20.000	.687	.09091	.22268	-.37360	.55541

2- الوزن:

Group Statistics

	Groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Weight	التجريبية المجموعة	11	38.3182	6.23134	1.87882
	الضابطة المجموعة	11	39.3636	8.74303	2.63612

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Weight	Equal variances assumed	1.869	.187	-.323	20	.750	-1.04545	3.23714	-7.79802	5.70711
	Equal variances not assumed			-.323	18.076	.750	-1.04545	3.23714	-7.84440	5.75350

3- الطول:

Group Statistics

	Groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Height	التجريبية المجموعة	11	147.5455	6.15408	1.85553
	الضابطة المجموعة	11	146.2727	9.42434	2.84155

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Height	Equal variances assumed	3.553	.074	.375	20	.712	1.27273	3.39372	-5.80645	8.35191
	Equal variances not assumed			.375	17.216	.712	1.27273	3.39372	-5.88056	8.42602

المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي:

1- مقياس التصور الحركي:

1-1- الرؤية البصرية الخارجية

Group Statistics

	Groups	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre_test_diff_external_imagery	EX Group	11	16.4545	1.96792	.59335
	Control Group	11	16.1818	1.16775	.35209

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pre_test_diff_external_imagery	Equal variances assumed	5.448	.030	.395	20	.697	.27273	.68995	-1.16649	1.71194
	Equal variances not assumed			.395	16.265	.698	.27273	.68995	-1.18797	1.73342

1-2- الرؤية البصرية الداخلية:

Group Statistics

	Groups	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre_test_diff_internal_imagery	EX Group	11	16.7273	1.42063	.42834
	Control Group	11	16.0000	1.00000	.30151

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pre_test_diff_internal_imagery	Equal variances assumed	1.136	.299	1.388	20	.180	.72727	.52381	-.36538	1.81993
	Equal variances not assumed			1.388	17.956	.182	.72727	.52381	-.37341	1.82795

1-3- التصور الحس حركي:

Group Statistics

	Groups	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre_test_diff_kinesthetic_imagery	EX Group	11	16.2727	1.27208	.38355
	Control Group	11	15.9091	1.37510	.41461

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pre_test_diff_kinesthetic_imagery	Equal variances assumed	.000	1.000	.644	20	.527	.36364	.56481	-.81453	1.54181
	Equal variances not assumed			.644	19.880	.527	.36364	.56481	-.81499	1.54226

2- المهارات الأساسية:

2-1- مهارة المراوغة:

Group Statistics

	Groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre_test_Ex_Group_C_grou p	التجريبية المجموعة	11	8.0655	1.21552	.36649
	الضابطة المجموعة	11	8.0836	.49498	.14924

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pre_test_Ex_G roup_C_group	Equal variances assumed	8.411	.009	-.046	20	.964	-.01818	.39571	-.84363	.80726
	Equal variances not assumed			-.046	13.228	.964	-.01818	.39571	-.87158	.83521

2-2- مهارة التمرير:

Group Statistics

	Groupe	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre_test_Ex_Group_C_grou p	التجريبية المجموعة	11	1.3636	1.12006	.33771
	الضابطة المجموعة	11	1.8182	.98165	.29598

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pre_test_Ex_Gr oup_C_group	Equal variances assumed	.520	.479	-1.012	20	.324	-.45455	.44906	-1.39126	.48217
	Equal variances not assumed			-1.012	19.662	.324	-.45455	.44906	-1.39230	.48321

2-3- مهارة التسديد:

Group Statistics

	Groups	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre_test_deffi_EG_CG_Shooting	التجريبية المجموعة	11	12.2727	4.19740	1.26556
	الضابطة المجموعة	11	11.0909	3.01511	.90909

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Pre_test_deffi_EG_CG_Shooting	Equal variances assumed	1.487	.237	.758	20	.457	1.18182	1.55824	-2.06860	4.43224
	Equal variances not assumed			.758	18.150	.458	1.18182	1.55824	-2.08998	4.45361

المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

1- مقياس التصور الحركي:

1-1- الرؤية البصرية الخارجية:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test_ex_group_external_imagery	16.4545	11	1.96792	.59335
	post_test	19.2727	11	2.10195	.63376

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre_test_ex_group_external_imagery - post_test	-2.81818	1.66242	.50124	-3.93501	-1.70135	-5.622	10	.000

1-2- الرؤية البصرية الداخلية:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test_ex_group_internal_imagery	16.7273	11	1.42063	.42834
	post_test	19.3636	11	2.20330	.66432

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	pre_test_ex_group_internal_imagery - post_test	-2.63636	2.54058	.76601	-4.34315	-.92958	-3.442	10	.006

1-3- التصور الحس حركي:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test_ex_group_kinesthetic_imagery	16.2727	11	1.27208	.38355
	post_test	18.1818	11	1.47093	.44350

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	pre_test_ex_group_kinesthetic_imagery - post_test	-1.90909	1.22103	.36815	-2.72939	-1.08879	-5.186	10	.000

2- المهارات الأساسية:

2-1- مهارة المراوغة:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test_EX_Group_Dribbling	8.0655	11	1.21552	.36649
	post_test_EX_Group_Dribbling	7.8482	11	1.06242	.32033

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	pre_test_EX_Group_Dribbling - post_test_EX_Group_Dribbling	.21727	.31232	.09417	.00746	.42709	2.307	10	.044

2-2- مهارة التمرير:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test_EX_Group_Passing	1.3636	11	1.12006	.33771
	post_test_EX_Group_Passing	2.5455	11	.82020	.24730

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	pre_test_EX_Group_Passing - post_test_EX_Group_Passing	-1.18182	1.32802	.40041	-2.07399	-.28964	-2.951	10	.014

2-3- مهارة التسديد:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test_EX_Group_Shooting	12.2727	11	4.19740	1.26556
	post_test_EX_Group_Shooting	14.0909	11	2.94803	.88887

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	pre_test_EX_Group_Shooting - post_test_EX_Group_Shooting	-1.81818	2.40076	.72386	-3.43103	-.20533	-2.512	10	.031

المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

1- مقياس التصور الحركي:

1-1- الرؤية البصرية الخارجية:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test_control_group_external_imagery	16.1818	11	1.16775	.35209
	post_test	16.4545	11	1.36848	.41261

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	pre_test_control_group_external_imagery - post_test	-.27273	1.61808	.48787	-1.35977	.81431	-.559	10	.588

1-2- الرؤية البصرية الداخلية:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test_control_group_internal_imagery	16.0000	11	1.00000	.30151
	post_test	16.0909	11	1.30035	.39207

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	pre_test_control_group_internal_imagery - post_test	-.09091	1.37510	.41461	-1.01472	.83290	-.219	10	.831

1-3- التصور الحس حركي:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test_control_group_kinesthetic_imagery	15.9091	11	1.37510	.41461
	post_test	16.4545	11	1.21356	.36590

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	pre_test_control_group_kinesthetic_imagery - post_test	-.54545	1.57249	.47412	-1.60187	.51096	-1.150	10	.277

2- المهارات الأساسية:

2-1- مهارة المراوغة:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test_Control_Group_Dribbling	8.0836	11	.49498	.14924
	post_test_Control_Group_Dribbling	7.9009	11	.55358	.16691

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	pre_test_Control_Group_Dribbling - post_test_Control_Group_Dribbling	.18273	.27019	.08146	.00121	.36424	2.243	10	.049

2-2- مهارة التمرير:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test_Control_Group_Passing	1.8182	11	.98165	.29598
	post_test_Control_Group_Passing	2.5455	11	.93420	.28167

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	pre_test_Control_Group_Passing - post_test_Control_Group_Passing	-.72727	1.00905	.30424	-1.40516	-.04938	-2.390	10	.038

2-3- مهارة التسديد:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_test_Control_Group_Shooting	11.0909	11	3.01511	.90909
	post_test_Control_Group_Shooting	12.6364	11	2.01359	.60712

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	pre_test_Control_Group_Shooting - post_test_Control_Group_Shooting	-1.54545	1.96792	.59335	-2.86752	-.22338	-2.605	10	.026

المقارنة بين المجموعتين في القياس القبلي:

1- مقياس التصور الحركي:

1-1- الرؤية البصرية الخارجية:

Group Statistics

	Groups	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Post_test_diff_external_imagery	EX Group	11	19.2727	2.10195	.63376
	Control Group	11	16.4545	1.36848	.41261

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper
Post_test_diff_external_imagery	Equal variances assumed	2.426	.135	3.727	20	.001	2.81818	.75624	1.24069	4.39567
	Equal variances not assumed			3.727	17.186	.002	2.81818	.75624	1.22397	4.41240

1-2- الرؤية البصرية الداخلية:

Group Statistics

	Groups	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Post_test_diff_internal_imagery	EX Group	11	19.3636	2.20330	.66432
	Control Group	11	16.0909	1.30035	.39207

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Post_test_diff_internal_imagery	Equal variances assumed	3.374	.081	4.243	20	.000	3.27273	.77139	1.66364	4.88182
	Equal variances not assumed			4.243	16.213	.001	3.27273	.77139	1.63920	4.90626

1-3- التصور الحس حركي:

Group Statistics

	Groups	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Post_test_diff_kinesthetic_imagery	EX Group	11	18.1818	1.47093	.44350
	Control Group	11	16.4545	1.21356	.36590

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Post_test_diff_kinesthetic_imagery	Equal variances assumed	.107	.747	3.004	20	.007	1.72727	.57496	.52793	2.92662
	Equal variances not assumed			3.004	19.303	.007	1.72727	.57496	.52515	2.92940

2- المهارات الأساسية:

2-1- مهارة المراوغة:

Group Statistics

	Groups	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
post_test_Diff_EG_CG_Dribbling	EX GROUP	11	7.8482	1.06242	.32033
	Control GROUP	11	7.9009	.55358	.16691

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
post_test_Diff_EG_CG_Dribbling	Equal variances assumed	5.348	.032	-.146	20	.885	-.05273	.36121	-.80619	.70074
	Equal variances not assumed			-.146	15.057	.886	-.05273	.36121	-.82237	.71692

2-2- مهارة التمرير:

Group Statistics

	Groups	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
post_test_Diff_EG_CG_Passing	EX GROUP	11	2.5455	.82020	.24730
	Control GROUP	11	2.5455	.93420	.28167

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
post_test_Diff_EG_CG_Passing	Equal variances assumed	.287	.598	.000	20	1.000	.00000	.37483	-.78188	.78188
	Equal variances not assumed			.000	19.671	1.000	.00000	.37483	-.78272	.78272

2-3- مهارة التسديد:

Group Statistics

	Groups	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
post_test_Diff_EG_CG_Shooting	EX GROUP	11	14.0909	2.94803	.88887
	Control GROUP	11	12.6364	2.01359	.60712

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
post_test_Diff_EG_CG_Shooting	Equal variances assumed	.861	.365	1.351	20	.192	1.45455	1.07642	-.79083	3.69992
	Equal variances not assumed			1.351	17.663	.194	1.45455	1.07642	-.81003	3.71912

الملخص

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح بمهارة التصور العقلي (PETTLEP) على مهارة التصور العقلي وبعض المهارات الأساسية (المراوغة، التمرير، التسديد) لدى لاعبي كرة القدم.

تم الإعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، وقد شارك في الدراسة 22 لاعبا من صنف أقل من 13 سنة في كرة القدم ينتمون إلى أكاديمية نادي الأبطال ببلدية عين قشرة ولاية سكيكدة وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية، وتم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع 11 لاعب لكل مجموعة، وقد اعتمد الباحث على الاختبارات المهارية ومقياس التصور الحركي (MIQ-3) كوسيلة لجمع البيانات.

وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة المنفذة للتصور العقلي (PETTLEP) والتدريب المهاري وكدلك المجموعة الضابطة المنفدة للتدريب المهاري فقط بين القياس القبلي والبعدي لمهارات المراوغة، التمرير والتسديد لدى لاعبي كرة القدم U13، كما ساهم برنامج التصور العقلي المنفدة من تحسين مهارة التصور العقلي للاعبين.

أما عن المقارنة بين المجموعتين فقد تم التوصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي في مهارات المراوغة، التمرير والتسديد، ورغم ذلك فقد كان هناك تفوق في نسب التحسن بالنسبة للمجموعة التجريبية التي نفدت برنامج التصور العقلي والتدريب المهاري، فقد حققت هده المجموعة في اختبارات المراوغة، التمرير والتسديد نسبا مقدرة بـ (2.72-%)، (86.7%) و(14.8%)، في حين حققت المجموعة الضابطة نسب مقدرة بـ (2.22%-)، (40.3%) و (13.8%) على الترتيب، ولذلك يقترح الباحث أن الإعتماد على تدريبات التصور العقلي PETTLEP مع التدريب المهاري يمكن أن يكون أكثر فائدة في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، نموذج PETTLEP، المهارات الأساسية، كرة القدم.

Abstract :

The study aimed to try to identify the effect of a proposed training program with mental imagery (PETTLEP) on mental imagery ability and some soccer basic skills (dribbling, passing, shooting) among youth soccer players.

This study relied on the experimental method, and 22 players of U13 category participated in this study belonging to the Champions Club Academy in the municipality of Ain kachra, Skikda state. They were randomly divided into experimental and control groups of 11 players for each group. The researcher relied on skill tests and the Movement Imagery Questionnaire-3 (MIQ-3) as a means of data collection.

The study found that there were statistically significant differences for the group implementing mental imagery (PETTLEP) and technical training, and the group carried out for technical training only between the pre and post test of dribbling, passing and shooting skills among U13 soccer players, and the program proposed contributed to improving the skill of mental imagery ability for players.

As for the comparison between the two groups, it was concluded that there were no statistically significant differences between the two groups in the post-test in dribbling, passing and shooting skills. Despite that, there was superiority in the percentage of improvement for the experimental group, so the researcher suggests that relying on PETTLEP mental imagery with technical training can be more useful in improving some basic skills in soccer.

Keywords: Mental imagery, PETTLEP model, Basic skills, Soccer.