



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

القسم : التدريب الرياضي الرقم التسلسلي :

الشعبة : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الرمز :

التخصص :التدريب الرياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم
(دراسة حالة أشبال فريق وفاق المسيلة U17)

إشراف الأستاذ:

قروش النوري

إعداد الطالب :

-بوذينة مقيم الدين

-مزراق اشراق الدين

السنة الجامعية :

2022-2021

شكر

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ

يسرني تقديم الشكر لوالدي ووالدتي اللذان سهرا على تربيتي وتعليمي منذ أن بدأت حياتي، وأشكر كل من ساهم في تدريسي من أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات الرياضية والبدنية ، كما اقدم الشكر والتقدير للأستاذ المشرف قروش النواري على التوجيهات والنصائح والمعلومات التي قدمها في سبيل انجاز هذا العمل، وشكر موجه كذلك لإدارة جامعة المسيلة لتوفيرهم وتسهيلهم الخدمات للطلاب ومساعدتهم في كل الأمور التي من شأنها أن تخول لهم قضاءً مريحاً للدراسة وطلب العلم في أمان ونظام، في الأخير أوجه شكر والتقدير للزملاء في الدفعة وأرجو من الله العلي القدير أن يوفقهم لما يحبه ويرضاه .

الاهداء الأول

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أما بعد :

الحمد لله الذي وفقنا لتتمة هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته
تعالى مهداة إلى الوالدين الكريمن حفظهما الله وأدامهما نورا لدربي
لكل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال من أخوة وأخوات إلى رفيق الدرب بوذينة مقيم الدين الذي
قاسمني لحظاته رعاه الله ووفقه .

إلى كل قسم التدريب الرياضي وجميع زملاء الدفعة جامعة المسيلة معهد علوم التقنيات والنشاطات
الرياضية والبدنية.

الاهداء الثاني

إلى العظيمة في عطائها إلى نور الحياة وبهجتها ، إلى المعلمة الأولى سيدة

النساء إلى التي أعطتنا من روحها لتبقي أرواحنا .

حفظها الله (أمي)

إلى سيد الرجال ، الذي ضحى من أجل تعليمي وانتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب

المضني نرجو أن

يتحقق بهذا العمل المتواضع . حفظه الله (أبي)

إلى عائلتي الكريمة، كل الأصدقاء والزملاء إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي، إلى كل الذين ساهموا من

قريب أو بعيد في إنارة عقلي بالعلم النافع و في إرشادي

إلى الخلق الكريم

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل العلمي سائلا منك اللهم رحمة من عندك تهدي

بها قلوبنا. اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا وزدنا علما

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	الشكر
	الإهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
مقدمة	
الجانب المنهجي	
4	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
5	1 1 - إشكالية الدراسة
7	1 2 - فرضيات الدراسة
7	1 3 - أسباب اختيار الموضوع
8	1 4 - أهمية الدراسة
8	1 5 - أهداف الدراسة
8	1 6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات الدراسة
10	1 7 - الدراسات السابقة
15	1 8 - التعليق على الدراسات السابقة
	الجانب النظري

17	الفصل الثاني: التصور العقلي
18	تمهيد
19	1-2- مفهوم التصور العقلي
20	2-2- نظريات كيفية حدوث التصور العقلي
21	2-2-1- نظرية التعلم الرمزي
21	2-2-2- النظرية العضلية العصبية النفسية
21	2-2-3- نظرية معالجة المعلومات النفسية الفيزيولوجية (لانج)
22	2-2-4- نظرية الرموز الثلاثة لآسين
23	2-3- مجالات التصور العقلي
23	2-3-1- التصور العقلي الداخلي
23	2-3-2- التصور العقلي الخارجي
23	2-4- أنواع التصور العقلي
23	2-4-1- التصور الإيجابي لتعزيز الذات
23	2-4-2- التصور الإيجابي في البيئة
24	2-4-3- التصور الإيجابي في الفعالية
24	2-5- أهمية التصور العقلي
25	2-6- التفسير النظري للتصور العقلي
25	2-6-1- نموذج التدفق الداخلي
26	2-6-2- شرح النموذج
26	2-6-3- نموذج التدفق الخارجي
27	2-6-4- النموذج الموحد
28	2-7- التغذية الرجعية freed back

29	2-7-1- المستوى النفسي
29	2-7-2- المستوى الفيزيولوجي
29	2-7-3- المستوى الحركي
30	2-8-8- مبادئ تدريب التصور العقلي
30	2-8-1- الاسترخاء
31	2-8-2- الاسترخاء العضلي
31	2-8-3- أقسام الاسترخاء العضلي
32	2-9-9- أهداف التصور العقلي
32	2-9-1- الأهداف الواقعية
32	2-9-2- الأهداف النوعية
33	2-9-3- تعدد الحواس
33	2-9-4- التصور بالسرعة الصحيحة للأداء
33	2-9-5- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة
33	2-9-6- التصور العقلي للمهارة ككل
33	2-9-7- الانتباه إلى التفاصيل
33	2-9-8- التركيز على الايجابيات
34	2-9-9- الممارسة المنظمة
34	2-9-10- الاستمتاع بممارسة التصور الذهني
34	2-10-10- خطوات تطوير التصور العقلي
35	خلاصة

36	الفصل الثالث: الانتباه
37	تمهيد
38	3-1- مفهوم الانتباه
39	3-2- طبيعة عملية الانتباه
40	3-3- مكونات الانتباه
41	3-4- خصائص الانتباه
42	3-5- أنواع الانتباه
42	3-6- وظائف الانتباه
43	3-7- مظاهر الانتباه
45	3-8- أشكال الانتباه
45	3-9- أهمية الانتباه للاعب كرة القدم
46	3-10- المحددات الداخلية والخارجية والعقلية للانتباه
48	3-11- صعوبات واضطرابات الانتباه
49	3-12- العوامل المتحكمة في عملية تركيز الانتباه
51	خلاصة
52	الفصل الرابع : كرة القدم
53	تمهيد
54	4-1- تعريف كرة القدم
54	4-2- تاريخ كرة القدم في العالم

55	4-3- تاريخ كرة القدم في الجزائر
56	4-4- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية
56	4-5- قواعد كرة القدم
56	4-5-1- المساواة
56	4-5-2- السلامة
57	4-5-3- التسلية
57	4-6- قوانين كرة القدم
59	4-7- صفات لاعبي كرة القدم
59	4-7-1- صفات بدنية
60	4-7-2- صفات فيزيولوجية
60	4-7-3- صفات نفسية
62	خلاصة
الجانب التطبيقي	
64	الفصل الخامس : منهجية الدراسة
65	تمهيد
66	5-1- الدراسة الاستطلاعية
66	5-2- منهج الدراسة
67	5-3- مجتمع وعينة الدراسة
67	5-4- مجالات الدراسة
68	5-5- متغيرات الدراسة
68	5-6- أساليب جمع البيانات
69	5-7- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق , الثبات)
69	5-8- الأساليب الإحصائية

71	خلاصة
72	الفصل السادس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج
73	تمهيد
74	6-1- عرض نتائج الدراسة
74	6-1-1- عرض نتائج المحور الأول التصور العقلي على عينة الدراسة
76	6-1-2- عرض نتائج المحور الثاني الانتباه على عينة الدراسة
77	6-2- تحليل النتائج
77	6-2-1- الدراسة الاستطلاعية حساب صدق وثبات دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم .
79	6-2-2- حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان
81	6-2-3- ثبات الاستبيان
82	6-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
82	6-3-1- عرض ومناقشة الفرضية الأولى
83	6-3-2- عرض ومناقشة الفرضية الثانية
84	6-3-3- عرض ومناقشة الفرضية العامة
85	خلاصة
86	الفصل السابع الاستنتاجات والاقتراحات
87	7-1- الاستنتاج العام
88-87	7-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
89	خاتمة
90	قائمة المصادر والمراجع
93	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	قائمة الجداول
70	جدول رقم 1 : يمثل تحديد مستوى درجات الاستبيان
78	جدول رقم 2 : يمثل مصفوفة ارتباطات بنود محور لعملية التصور العقلي في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم مع الدرجة الكلية للمحور
79	جدول رقم 3 : يمثل حساب معامل ارتباط بيرسون بين عبارات محور لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم مع الدرجة الكلية للمحور
80	جدول رقم 4 : يوضح العلاقة الارتباطية بين درجة الكلية لاستبيان دور عمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم وأبعاده الفرعية
81	جدول رقم 5 : يمثل معامل ألفا كرونباخ لاستبيان دور العمليات العقلية
82	جدول رقم 6 : يوضح دور عملية التصور العقلي في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم
83	جدول رقم 7 : يوضح دور عملية الانتباه في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم
84	جدول رقم 8 : يوضح دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم

قائمة الأشكال

الصفحة	قائمة الأشكال
26	شكل رقم 1 : التدفق الداخلي
27	شكل رقم 2 : التدفق الخارجي
30	شكل رقم 3 : التصور والنموذج الموحد
75	شكل رقم 4 : يوضح ترتيب عبارات المحور الأول حسب متوسطاتها الحسابية
77	شكل رقم 5 : يوضح ترتيب عبارات المحور الثاني حسب متوسطاتها الحسابية

المخلص باللغة العربية

يعد التحضير الذهني في وقتنا الحالي قاعدة أساسية لجميع عمليات التدريب الذي في نلاحظه في جميع مستويات الأداء البدنية المهارية والخطية والتي تؤدي إلى اكتساب الرياضي شخصية قوية أثناء التدريب والمنافسة .

وقد استهدفت هذه الدراسة التعرف على دور العمليات العقلية (التصور العقلي، والانتباه) في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم، فكانت فرضيات الدراسة أن للعمليات العقلية دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم .

حيث هدفت الدراسة الكشف على العوامل المؤثرة في مهارة التصور العقلي والانتباه والتعرف على دور المهارتين في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم.

تمثلت العينة في لاعبي كرة القدم نادي فاق المسيلة صنف 17 سنة باستخدام الباحث المنهج الوصفي باستخدام أدوات جمع البيانات المتمثلة في الاستبيان .

وأوصت الدراسة بتشجيع الباحثين والمدربين بإثراء الموضوع والاهتمام بالجانب الذهني في عملية التدريب.

الكلمات المفتاحية : العمليات العقلية – التصور العقلي – الانتباه – كرة القدم .

Abstract :

Nowadays mental preparation is considered an essential base for all coaching processes . We can notice it in all levels of performances : physical , skill , and planning , it helps athletes to build strong personality during training and competition . this study aims to discover the role of mental processes (mental visualization and attention) in improving football players performance .The hypothesis of this study is that mental processes have a major role in improving football players performance , one other objective of this study is to find out the influential factors in mental visualization and attention and to know the role of those two skills in improving the performance of players W.R.Msila players of U17 category were selected as a sample for this study . The descriptive approach and a questionnaire were used to collect data for this study . This study encouraged researchers and coaches to give importance to this topic and care about the mental side in the coaching process .

Key Words : mental processes -mental visualization -attention -football

مقدمة:

يشكل النشاط البدني الرياضي ، باعتباره نشاطا إنسانيا وجزءا متكاملًا من التربية العامة يستطيع الفرد من خلاله التحكم في جسمه ووسطه الداخلي، أو حتى الوسط الاجتماعي وفضله ينمي قدراته الحركية ، فهو ميدان تجريبي هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية الذهنية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام، وهو يقوم على أسس تعمل كمقومات له ، لا تخرج عما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها ، وعليه فهو علم مرتبط بمختلف العلوم الفيزيولوجية وعلم النفس وعلم الاجتماع .(النيل م.)

ويعد الجانب الذهني إحدى المتطلبات الرئيسية لهذا النشاط، ومن المعروف أن رياضة كرة القدم تتميز بكباقي الرياضات بأنها تعتمد على القدرات العقلية والنفسية، بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والحركية والخطوية ، من خلال التوافق العصبي والعضلي، والقدرة على التكيف مع المواقف المختلفة والسريعة، ونرى أن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح الأخطاء في الأداء المهاري، بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين بينما في الغالب نجد المشكلة الحقيقية ليس نتيجة النقص في المهارات البدنية وإنما نتيجة عوامل أخرى ويعتقد الباحث انه أصبح من الضروري الاهتمام بالجانب الذهني لتحقيق الفوز فرياضة كرة القدم يحتاج اللاعب فيها إلى مستوى عالي من التفكير بالنظر للعدد الكبير من اللاعبين المنافسين و كذا المساحة التي يتبارون فيها وما يكتسبه من أهمية بالغة في تحصيل المواقف المتغيرة بصفة مستمرة خلال التنافس ما يتيح الفرصة للاستجابة السريعة و الاستغلال الأمثل للمهارات العقلية و مما دفع الكثير من الباحثين لدراسة هذا الموضوع والتركيز أكثر على التحضير الذهني لأنه يتضمن مايسمى بالتصور العقلي والانتباه وهو موضوع دراستنا .

يمثل التصور العقلي والانتباه أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا ، وقد زاد انتشارهما وتطبيقهما بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الايجابي الذي يقومون به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية ، وما يقدمانه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق ، يرجع الفضل في إبرازهما إلى معالجي السلوك وقد أخذ هذا الظهور متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي .

بعد الاطلاع على بعض الدراسات المهمة بالمهارات العقلية ودورها في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم اقتدنا أن نواصل البحث في هذا المجال .

و التي أوصت بالاهتمام بالتحضير النفسي و الذهني للاعبين حيث يذكر "حنفي محمود مختار " أن الإعداد الذهني يعتبر واجب هام من واجبات العملية التدريبية للمدرب، وهو يرتبط ارتباطا وثيقا بالإعداد الخططي ولأن الإعداد الذهني يشمل عناصر كثيرة من المهارات النفسية،منها التصور العقلي والانتباه .

وفي ظل هذا كله يعتقد الباحث أن للعمليات العقلية دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم ومن هذا المنطلق جاء تنظيم هذا البحث المقسم إلى الجانب المنهجي ,الجانب النظري والجانب التطبيقي للتعريف بالبحث وتطرقنا فيه إلى ستة فصول :

1. الفصل الأول :. (الجانب المنهجي) ويتضمن الإطار العام للدراسة .

2. الفصل الثاني : (الجانب النظري) كان للخلفية النظرية التصور العقلي تضمن مفهوم التصور العقلية , نظريات كيفية حدوثه ,أنواع و أهمية التصور العقلي وكذا مبادئ تدريب التصور العقلي خطوات تطويره
3. الفصل الثالث :

4. الفصل الرابع : تضمن تعريف كرة القدم، تاريخ كرة القدم في العالم والجزائر , قوانين كرة القدم و الصفات التي يتميز بها اللاعب.

بينما الجانب التطبيقي والميداني، جاء بفصلين اثنين. تطرق الباحث في الفصل الأول إلي منهجية الدراسة،

أما الفصل الثاني بعرض وتحليل ومناقشة النتائج والفرضيات على أن نختم هذا البحث باستنتاج عام وفرضيات مستقبلية وخاتمة عامة.

الجانب المنهجي

الفصل الأول
الإطار العام للدراسة

1-1- الإشكالية:

عرفت كرة القدم تطورا كبيرا و حضورا في المحافل الدولية و القارية، حيث وصلت النتائج المحققة فيها إلى مستوى عال جدا من التفوق الرياضي ، وكل هذا بفضل مختلف علوم الفيزيولوجيا، البيوكيمياء، علم النفس و علم الحركة، والتي ساعدت على تطور هذه الرياضة من حيث الوسائل وطرق التدريب و البرامج التدريبية المقترحة على الرياضيين، وحرصا من المدرب على تحسين نتائج و أداء لاعبيه فإنه يطالبهم دائما بزيادة ساعات التدريب و شدتها ضنا منه أن ذلك يؤدي حتما إلى تحقيق أهداف النادي وطموحاته لكن في الحقيقة كل هذا يؤدي إلى إرهاق وتعب لاعبيه و تعرضهم إلى الإصابات. (غنام، 2017)

لذا الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي أعطوا بالإضافة إلى الجانب البدني والتقني أهمية كبيرة للجانب الذهني حيث تقول "كاترين بويكسان" وهي متخصصة في علم النفس الرياضي أن الرياضي المميز هو الذي يستطيع أن يمزج بين التدريب البدني و التدريب الذهني . (ثامر، 1990)

وقال كذلك كل من الدكتور مصطفى باهي والأستاذ سمير جاد "أن المهارات العقلية تزود اللاعب بالقدرة التي تتيح للعقل أن يتحدث إلى الجسم و أن يتحدث الجسم إلى العقل.

(العربي، التدريب العقلي، 1996)

ومن عناصر الإعداد الذهني التي لها دور ايجابي في تحسين إمكانيات التعلم الحركي، نجد التصور العقلي والانتباه ، حيث اختلفت و تباينت العديد من الدراسات حول الدور الذي يلعبانه في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية و الخططية والإعداد للدخول في المنافسات .

حيث ازداد الاهتمام بهم بشكل كبير في مجال كرة القدم على المستوى العالي ، أين نجد الكثير من الفرق العالمية يستعملون تقنيات التصور العقلي قبل أو بعد المنافسة وأثناء التدريب و يؤكدون بالدور الذي لعبته في وصولهم إلى مستوى التفوق الرياضي .

وللعمليات العقلية أهمية بالغة في التحضير البدني ، المهاري والخططي وذلك باعتبارها تتدرج ضمن الوسائل الفعالة للتخطيط لبرامج التدريب الرياضي والتي من شأنها أن تؤدي إلى التقدم بمستوى اللاعبين من حيث الأداء والمردود في جميع الألعاب والرياضات حيث يمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للوصول إلى المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف في جميع أبعاد المنافسة، والتدريب العقلي هو جزء هام ومكمل للتدريب الحركي ويتضمن تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية أو المعرفية مثل تدريب الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه والإدراك وغير ذلك من التدريبات المرتبطة بالعمليات العقلية العليا والتي لا يؤدي فيها اللاعب غالبا أداء حركي عقلي ، والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم في السلوك العقلي والحركي للاعب والتي تسهم في التحكم في القلق والضغط النفسية وكذلك مساعدته على سرعة التعلم واكتساب وإتقان المهارات

الحركية وخطط اللعب المختلفة و الإسهام في الإعداد النفسي والتعبئة النفسية للاعب قبل وأثناء وبعد المنافسات الرياضية .

من هنا جاءت دراستنا هذه لتختبر كيفية تأثير ومساهمة العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم.

-تساؤلات الدراسة:

التساؤل العام :

- هل للعمليات العقلية دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم ؟

- التساؤلات الجزئية:

- السؤال الأول : هل لمهارة التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم ؟

- السؤال الأول :هل لمهارة الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم ؟

1-2 فرضيات الدراسة :

في ضوء التساؤل العام والتساؤلات الجزئية السابق ذكرها يمكن طرح فرضيات البحث كالآتي :

- الفرضية العامة :

-للعمليات العقلية دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم .

- الفرضيات الجزئية :

- لمهارة التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم .

- لمهارة الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم .

1-3- أسباب اختيار الموضوع :

هناك عدة عوامل ودوافع دفعت الباحث إلى اختيار هذا الموضوع، والقيام بهذا البحث، وقد حصرناها فيما يلي:

- عدم اهتمام المختصين في النوادي الرياضية بالإعداد الذهني للاعبين .

- عدم تحكم المدربين في التحضير الذهني

- تنوع و تداخل العوامل المؤثرة على التحضير الذهني للاعب كرة القدم

- الميول، والرغبة في خوض هذا الموضوع.

- ضعف المهارات العقلية للاعب كرة القدم.

1-4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة من الجانبين النظري والتطبيقي فيما يلي: الدراسة تتطرق إلى موضوع التصور العقلي والانتباه لدى لاعبي كرة القدم ، وهذا ما قد يوفر بعض المعلومات، والتي تكون في متناول مدربين، وللاعبين، ومختصين في كرة القدم، و يمكن أن تكون الدراسة مرجع علمي لبعض الطلبة في الرياضة، أو مقدمة وقاعدة لبحوث أخرى من خلال طرح تساؤلات أخرى..

و إبراز أهمية التحضير الذهني، في تحقيق الانجاز الرياضي والوصول إلى أعلى المستويات التفوق الرياضي

1-5- أهداف الدراسة :

يصبوا الباحث من خلال دراسة هذا الموضوع إلى تحقيق جملة من الأهداف أهمها:

- التعرف على مستوى بعض المهارات العقلية لدى عينة البحث :
- مهارة التصور العقلي .
- مهارة الانتباه.
- دراسة كيفية تأثير المهارات العقلية على تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم .
- الكشف على العوامل المؤثرة في مهارة التصور العقلي و الانتباه .
- التعرف على دور مهارة التصور العقلي في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم.
- التعرف على دور مهارة الانتباه في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم
- توضيح مدى أهمية التصور العقلي و الانتباه لدى اللاعب في تحسين ورفع مستوى الأداء وبالتالي تحقيق نتائج إيجابية.

1-6- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

1-6-1- العمليات العقلية :

وتعرف على أنها الأحداث التي تدور داخل الدماغ منذ لحظة دخول المثير إلى لحظة دخول المثير إلى لحظة اتخاذ القرار بالإجابة عن ذلك المثير ، تعد العمليات العقلية هي أساس حياة الإنسان من خلال كل ما يمر به في حياته اليومية من أعمال سواء كانت هذه الأعمال بدنية أو ذهنية وهي تعتمد على ما يدور في محيط الفرد ومتطلبات عمله وبين ما يمتلك من خبرات ومعلومات مخزونة في الدماغ فكلما كانت خبرات ومعلومات الفرد كثيرة كلما كانت عملياته العقلية واسعة وجيدة ، حيث أن الإنسان عندما يتعامل مع المحيط يجب أن يعرف هذا المحيط حتى يستطيع حماية نفسه من الأخطار التي تواجهه. (حسن، 2015، الصفحات 81-82)

1-6-2-التصور العقلي : وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم 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 إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب . والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية ، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم ، و تركيبات من هذه الحواس . (علاوي، 1982، صفحة 19)

1-6-3- الانتباه : يعني تركيز العقل على موضوع واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني ، هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف ، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا و استجابة أفضل . (النقيب ي.، 1990 ، صفحة 384)

1-4-6- كرة القدم :

التعريف اللغوي : « foot ball » هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالRugby أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer

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

1-7-7- الدراسات السابقة :

رغم المكانة الهامة التي اكتسبها التحضير النفسي الرياضي في التحضير العام , فإننا نلاحظ نقص في الدراسات العلمية الخاصة بهذا الموضوع ولا سيما فيما يتعلق بالتصور العقلي والانتباه ودورهما في تحسين المردود والأداء عند الرياضيين وخصوصا في رياضة كرة القدم إلا أنه توجد دراسات مشابهة ومن بينها مايلي :

1-7-1- الدراسة الأولى :

دراسة أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية .

عنوان المذكرة :

أثر برنامج تدريب مقترح بالتصور العقلي على دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر .

للتأليف : بوشهير الهواري

التساؤلات :

التساؤل العام :

- هل يؤثر برنامج التدريب المقترح للتصور العقلي على دقة التصويب (بالرأس , بالقدم)

لدى لاعبي كرة القدم أكابر ؟

التساؤلات الجزئية :

- هل توجد علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين الأداء المهاري و دقة التصويب الجانبي بالقدم

ومتغيرات التصور العقلي (التصور البصري , الحركي , الانفعالي) ؟

- هل توجد علاقة معنوية ذات دلالة إحصائية بين الأداء المهاري (دقة التصويب المباشر بالقدم ومتغيرات

التصور العقلي) (التصور البصري , التصور الحركي التصور الانفعالي) ؟

-أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى :

- إبراز دور التدريب العقلي في المجال الرياضي خاصة كرة القدم .

- الامتداد بدراسة الماجستير والتي حملت نفي المتغير .

- معرفة أثر التدريب العقلي في الأداء المهاري الرياضي .

- التعرف على أثر تقنية التصور العقلي (التصور الحركي) على تقنية التصويب (بالقدم ,الرأس) لدى

لاعبي كرة القدم أكابر .

- لفت الانتباه للقائمين على الرياضات النخبوية للاهتمام بهذا النوع من البرامج .

- المنهج المستخدم في الدراسة :

- المنهج التجريبي

- أدوات جمع البيانات :

- أداة المقياس

- مجتمع وعينة الدراسة :

نادي الإرشاد الرياضي لولاية الأغواط ثم ما بين الرباطات مجموعة وسط غرب من نفس العدد .

-استنتاجات الدراسة :

- تفوق برنامج التدريب للتصور العقلي المقترح للمجموعة التجريبية على البرنامج المتبع من طرف

المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية للمهارات المدروسة .

- تفوق البرنامج التدريبي للتصور العقلي المقترح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في

مستوى التصور العقلي .

- نجاح البرنامج التدريبي للتصور العقلي والاسترخاء المقترح في زيادة أثر التصويب العقلي على دقة

التصويبات بالرأس والقدم .

- نجاح البرنامج التدريبي للتصور العقلي المقترح في تحديد المحور المؤثر للتصور العقلي على مهارات

قيد الدراسة .

1-7-2- الدراسة الثانية :

- دراسة أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي

- عنوان المذكرة :

أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتطوير مستوى التفكير الخططي لدى

لاعبي كرة السلة .

- للطالب : بن رقية عابد

- تساؤلات الدراسة :

- التساؤل العام:

- هل يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح في تنمية المهارات العقلية (القدرة, الاسترخاء, التصور العقلي تركيز الانتباه, مواجهة قلق المنافسة, الثقة بالنفس) للاعبين كرة السلة .

- التساؤلات الجزئية :

- هل يؤثر برنامج التدريب العقلي المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة السلة .

- هل يؤثر التدريب العقلي المقترح في تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة .

- الاهداف :

يهدف الباحث من خلال هذا البحث إلى :

- تسطير برنامج تدريب عقلي لتنمية المهارات العقلية للاعب كرة السلة (القدرة على الاسترخاء, التصور العقلي, تركيز الانتباه, مواجهة قلق المنافسة, الثقة بالنفس) وتحسين بعض المهارات الفنية وتطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة .

- بناء مقياس للتفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة السلة

- معرفة تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح في تحسين بعض المهارات الأساسية للاعبين .

- معرفة تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح في تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة .

- المنهج المستخدم في الدراسة :

- المنهج التجريبي

- أدوات جمع البيانات :

- استبيان, مقابلة شخصية, المقياس .

- مجتمع وعينة الدراسة :

- تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة السلة صنف أكابر ذكور لسنة (2014-2015) ينشطون ضمن

الرابطة الجهوية لكرة السلة غرب للصعود إلى القسم الوطني الغربي .

- عينة البحث فريق كرة السلة أكابر لمدينة غليزان لإجراء التجربة الرئيسية .

- استنتاجات الدراسة :

- أثر برنامج التدريب العقلي المقترح كان له تأثير إيجابي في تنمية المهارات العقلية (قدرة على الاسترخاء التصور العقلي, تركيز الانتباه , مواجهة قلق المنافسة ,الثقة بالنفس) لدى لاعبي كرة السلة .
- برنامج التدريب العقلي المستخدم كان له تأثير إيجابي في تحسين أداء بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة السلة .
- كان لبرنامج التدريب العقلي المقترح تأثيرا إيجابيا في تطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة .

1-7-3- الدراسة الثالثة :

دراسة أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية .

عنوان المذكرة :

- دور الألعاب الحركية في خفض اضطراب الانتباه وتحسين القدرات الإدراكية الحركية لدى المعاقين عقليا

-للطالب : سبع بوعبد الله

- التساؤل العام :

- هل تؤثر الألعاب الحركية في خفض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد وتحسين القدرات الإدراكية الحركية لدى عينة البحث.

-التساؤلات الجزئية :

- هل تؤثر الألعاب الحركية في خفض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى عينة البحث .
- هل للألعاب الحركية أثر في تحسين القدرات الإدراكية الحركية لدى عينة البحث .
- هل يوجد علاقة ارتباطية بين أبعاد اضطراب الانتباه والقدرات الحركية لدى عينة البحث .

- أهداف الدراسة :

- تأثير الألعاب الحركية في خفض اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد .
- تأثير الألعاب الحركية في تحسين القدرات الإدراكية الحركية لدى المعاقين عقليا.
- العلاقة الارتباطية بين أبعاد اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد والقدرات الإدراكية الحركية .

-المنهج المستخدم في الدراسة :

- المنهج التجريبي

- مجتمع وعينة البحث :

- تحديد مجتمع البحث من الأطفال المعاقين عقليا إعاقة متوسطة

- عينة البحث تم تحديد العينة من المعاقين عقليا إعاقة متوسطة يتراوح ذكائهم بين (35-50) أما أعمارهم بين (12-15) سنة وتم تعيين المركز الطبي البيداغوجي لإجراء البحث .

- أدوات جمع البيانات :

- الاختبارات (اختبار الذكاء, اختبار اضطراب الانتباه والنشاط الزائد, اختبار الإدراك الحركي)

-استنتاجات الدراسة :

- انخفاض في الدرجة الكلية لاضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى العينة التجريبية .

- لم تنخفض الدرجة الكلية لاضطراب الانتباه مصحوب بالنشاط الزائد ولا مؤشرات عند المجموعة الضابطة .

- يوجد تحسن في مستوى القدرات الإدراكية الحركية لدى المجموعة التجريبية .

- لم تتحسن القدرات الإدراكية الحركية لدى المجموعة الضابطة .

- للألعاب الحركية دور في خفض اضطراب الانتباه وفرط الحركة لدى المعاقين عقليا .

- يوجد ارتباط دال احصائيا بين درجة اضطراب الانتباه والقدرات الإدراكية الحركية عند المعاقين عقليا .

- يوجد تحسن في مستوى القدرات الإدراكية الحركية لدى المجموعة التجريبية .

1-7-4- الدراسة الرابعة :

- أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية الرياضية .

-عنوان المذكرة :

دراسة مدى تأثير بعض المهارات العقلية على دقة تصويب في كرة السلة .

للطالب : رقيق ساعد

-التساؤل العام :

- ماهي المهارات العقلية المساهمة والضرورية في دقة التصويب للرمية الحرة .

- التساؤلات الجزئية :

- كيف يؤثر مستوى المهارات العقلية في نجاح تصويب الرمية الحرة في كرة السلة

- ماهي أهم العوامل المؤثرة في دقة أداء الرمية الحرة في كرة السلة

- المنهج المستخدم في الدراسة :

- المنهج تجريبي

- مجتمع وعينة البحث :

- من الطلاب الجامعيين الممارسون لرياضة كرة السلة تحت لواء الاتحادية الجزائرية للرياضة الجامعية للموسم الجامعي 2012-2013 والبالغ عددهم 184 طالب

- عينة البحث اشتملت على 30 طالب يمارس كرة السلة تم انتقاؤهم لتمثيل جامعة الجلفة من خلال

الرابطة الولائية للرياضات الجامعية بالجلفة ووقع الاختيار على الفريق الجامعي لكرة السلة بالجلفة

- أدوات جمع البيانات :

- الاختبارات والقياسات

- استنتاجات الدراسة :

النتائج التي تحصلنا عليها تشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين نتائج تدريب المهارات العقلية واختبار تصويب الرمية الحرة في كرة السلة وهذا الاستنتاج يبرز مدى فاعلية تدريب المهارات العقلية على المهارات الحركية أي أن أداء مهارة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة يبلغ أوج مستواه عند اللاعب عندما يكون هذا الأخير ملما ومتحكما بمختلف التقنيات والآليات التي تمكن من الاستعمال الجيد للمهارات العقلية ضمن عملية التدريب .

1-7-5- التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال عرضنا للدراسات السابقة والمثابرة يمكن القول على أنها كانت في مجملها تتناول مجموعة من العوامل المهمة والمؤثرة التي تحدد التحضير الذهني الجيد لدى لاعبي كرة القدم ومختلف الرياضات بين مختلف أفراد الفرق من عدة عوامل التي تؤثر على المردود الرياضي أثناء المنافسة وعلى مدى الأهمية التي يلعبها التحضير الذهني لدى لاعبي كرة القدم، ونتائج هذه الأهمية المتوصل إليها من خلال دراستهم التي أشارت إلى ضرورة الاهتمام بالجانب الذهني لدى اللاعبين .

ولمشابهة هذه الدراسات مع موضوع بحثي رغم اختلافها في بعض الجوانب فقد حاولت توظيف هذه الدراسات من خلال المساعدة في تنظيم الجانب النظري من خلال تحديد المحاور والفصول أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد ساهمت هذه الدراسات في تحديد المنهج وكذا تفسير النتائج التي توصلت إليها .

الجانب النظري

الفصل الثاني

التصور العقلي

تمهيد :

يعتبر التصور العقلي من المتغيرات التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء فقد زاد الاهتمام بهذا المجال من طرف الباحثين إذا يعتبر التصور العقلي عامل أساسيا في التأثير على مستوى الأداء إضافة إلى عوامل أخرى كالخبرة والتدريب البدني المكثف، فقد وجد إن اللاعبين من ذوي الوضوح والتحكم في التصور العقلي يحصلون على درجات أعلى في الأداء عن مجموعات التي لا تمتلك القدرة على التحكم في التصور العقلي، ويمكن القول أن الغاية من التصور العقلي هو الوصول إلى قمة الإنجاز والإبداع في الأداء مع التسليم بأن التصور العقلي ليس العامل الوحيد للأداء الأمثل كما أنه ليس من الممكن الاستغناء عنه للوصول إلى أداء جيد للحركة.

2-1- مفهوم التصور العقلي :

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات، والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث أجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.

ويمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة، فيمكن للاعب كرة القدم أن يشاهد لاعبا محترفا على مستوى عال من مباراة، ويلتقط صورة عقلية لبعض مهارات ضرب الكرة بالرأس، ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل. (العربي، 1996، صفحة 218)

ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة، ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، فعند وضع إستراتيجية لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق اللعب معه، عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين عدة نقاط في العقل، ويتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف، لأن الإنسان يمتلك القدرة أيضا على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة والتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية visualization فهو خبرة في عيون العقل ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر، وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا، وأن حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أ ومجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس والسمع أو تركيبات منها، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك. (A.richard, 2000, p. 233)

وهو عبارة عن عملية الاستعادة العقلية التي يتخيل فيها الأفراد أنفسهم وهم يؤدون مهارة حركية من المنظور الشخصي الأول لأدائهم أو منظور الشخص الثالث لأدائه، ويأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي، ويعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استخداما، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم ذهنيا ويستخدم التصور العقلي من قبل الجميع سواء كان في المجال الرياضي أو غير الرياضي وسواء كان بصورة مقصودة أو غير مقصودة، ومثال ذلك انه غالبا ما نقوم بالمراجعة الذهنية مسبقا لما سوف نتحدث به بالهاتف، حيث أن التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة أو المهارة عند ظهورها بشكل أفضل، والتصور عبارة عن محاولة استرجاع للأحداث والخبرات الحسية السابقة أو محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنيا لأكثر من مرة، هذا بالإضافة إلى أن التصور يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا وعن طريق تصور المحاولات الناجحة ومحاولة التخلص من الأخطاء وتهذيبها تدريجيا، وأن جميع الرياضيين الذين لديهم فكرة تفصيلية عن الأداء الأمثل للمهارة يستطيعون عن طريق التصور العقلي من مقارنة أدائهم مع الأداء الأمثل وبالتالي يتمكنون من تصحيح الأخطاء. (النقيب ي.، 1990، صفحة 233)

وعموما فإن التصور العقلي عملية فردية، ولذلك من الواجب على اللاعب أن يتعلم رموزه الخاصة، وتحديد كيفية تقبل المواقف، وتخزين الرموز التي تسمح بممارسة الخبرة مرة ثانية ليحقق التصور العقلي مزيدا من التأثير و الفاعلية .

استخدم مصطلح التصور العقلي mental imagery مرادفا لمصطلح التدريب العقلي mental training إلى جانب العديد من المصطلحات المرتبطة بهذا المفهوم مما ساهم في وجود بعض التداخلات بين الباحثين نورد بعضا منها .

التصور البصري visualization النمذجة modling، التدريب التصوري imaginal practice التدريب البصري الحركي Visuomotor training ، الإسترجاع المعرفي cognitive training ، تدريب الفكر الحركي Ideomotor training وتتناول تعريف التصور العقلي من خلال آراء بعض العلماء :

- "روبرت" robert : خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي .

- "ندفير" nidfer : إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل .

- "دورثي" dorthy : استرجاع من الذاكرة الأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى . (العربي، 1996، صفحة 221 مرجع سابق)

2-2- نظريات كيفية حدوث التصور العقلي :

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

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

أما الرأي الآخر فهو أن عملية التصور تحدث من خلال أحداث متعاقبة أي تجزئة المهارة إلى أجزاء أو أحداث مجزئة وعند القيام بالتصور الذهني يتم استحضار هذه الصور للمهارة بشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى. (Prinz, 1994, p. 218)

كما وأنها تعطي انطباعا أوليا عن المهارة المراد تصورها وبالإضافة إلى هذا الانطباع فإنها عمليات حسية داخلية تعمل بالوقت نفسه وتعطي التصور الحركي. (hardy, 1955, p. 169)

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

2-1-2- نظرية التعلم الرمزي :

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

ولتوضيح ما سبق نطبق المثال التالي :

حاول غلق عينيك لفترة وتصور حركة سريعة في مباراة لكرة السلة وأنت تؤدي تمريرة خاطفة مع لاعب تتحرك نحو المنافس في البداية لتتصور مثل هذا المشهد يجب أن يكون في ذاكرته معلومات مرئية سبق تخزينها عن كرة السلة وإلا فلن يحدث هذا التصور مطلقا. (العربي، 1996، صفحة 236 مرجع سابق)

2-2-2 - النظرية العضلية العصبية النفسية :

مفاد هذه النظرية أن العقل يعمل حتى في لحظات السكون وعدم الحركة ووجد أن هناك انقباضات عضلية خفيفة وتفسير هذه النظرية هو عندما نقوم بتصوير مهارة ما يلاحظ وجود استثارة عصبية بالعضلات العاملة فعليا، عن طريق التغذية الراجعة الحسية والتي يستفاد منها في عملية تصحيح المهارة في المستقبل ويمكن قياس ذلك ومعرفته من خلال جهاز الرسم الكهربائي (E MG) .

2-2-3 - نظرية معالجة المعلومات النفسية فسيولوجية (لانج) :

وضع هذه النظرية " بيتر لانج" 1977lang petre بهدف تفهم الكم الهائل من البحوث حول الخوف المرضي phobia واضطرابات القلق والتي ترتبط مع الجانب النفسي الفسيولوجي للتصور العقلي، وعلى الرغم من أن هذه النظرية بدأت في المجال الطبي العلاجي، إلا أنها استخدمت نموذجا لمعالجة المعلومات في التصور العقلي بشكل عام، وتبدأ النظرية بالعرض القائل الصورة ما هي إلا تنظيم وظيفي لمجموعة محدودة من الافتراضات المخزنة في العقل وتتضمن وصف الصورة من خاصيتين أساسيتين هما:

أ -مثيرات افتراضية : حيث تشير إلى وصف المحتوى (السيناريو) المراد تصوره .

ب -استجابات افتراضية : حيث تشير إلى وصف الاستجابة لهذا المحتوى . (العربي، 1996، صفحة 250 مرجع سابق)

- حيث نضرب المثال التالي، الذي يتضمن مجموعتين من التعليمات التصورية :

- الأولى: تعليمات تميل إلى المثيرات الافتراضية .

تصور نفسك في تدريب للجري في يوم من أيام فصل الخريف وأثناء الجري تراقب الرياح وهي تحمل أوراق الشجر، وهناك لاعب يمر بجوارك، وقد حاولت تجنب الوقوع في هزة صغيرة وابتسمت في وجه اللاعب الذي يجري في الاتجاه المعاكس .

- الثانية : تعليمات تميل إلى الاستجابات الافتراضية :

تصور نفسك في تدريب للجري في يوم خريفي وأنت تشعر بالبرد في مقدمة الأنف والحلق عند التنفس كمية كبيرة من الهواء، وأنت تجري بسهولة ويسر ولكن تشعر بالتعب، وتسمع دقات قلبك في صدرك وعضلات الرجلين متعبة وخاصة العضلات التوأمية وعضلات الفخذ. وتشعر أن قدمك تكاد تصطدم بالأرض، أثناء الجري تشعر أن هناك عرقا ساخنا على جسمك ، ويقترح " لانج" أن المثال الثاني يميل إلى إنتاج صورة واضحة أكثر من المثال الأول، وينتج منه أيضا استجابات فسيولوجية مصاحبة، وتعمل على إمكانية الاستفادة من هذا الوصف في التصور العقلي ، واستخدامه في التأثير على مستوى الأداء .

2-2-4 - نظرية الرموز الثلاثة لأسين :

تعتبر نظرية " أسين" والتي وضعها في عام (1984) لتفسير عملية التصور العقلي أكثر تطورا، حيث أضاف بعدا جديدا وهو معنى الصورة لدى الفرد وهو ما أغفلته نظرية لانج 1977.

ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية :

الصورة والاستجابة الحسية والمعنى. (النقيب ي.، 1990، صفحة 243 مرجع سابق)

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

ويتضمن الجزء الثاني الاستجابة الحسية ، وهي تعني أن عملية التصور العقلي تحدث التغيرات النفسية الفسيولوجية في الجسم كما وصفها " لانج " وآخرون " شيك " و " كيونزن " shike ekunzen derf 1984.

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

ويرى " أسين " أن هناك ثلاثة مجالات هامة يجب على الباحثين أن يضعوها في الاعتبار في البحوث المرتبطة بعملية التصور العقلي وهي :

2-3- مجالات التصور العقلي:

- وصف الصورة الموظفة تماما إلى جانب التعرف على الخبرة التصويرية للفرد وذلك من خلال أسلوب تحليل المستوى. (النقيب ي.،، 1990، صفحة 255 مرجع سابق)
- استخدام القياسات النفسية الفسيولوجية بدرجة أكبر على أن تتضمن الاستجابات والمثيرات المقترحة .
- تقديم معنى الصورة لدى الفرد بواسطة المختبر .

وعموما فإن العلماء يجمعون على طريقتين من طرائق الرياضة في أداء التصور العقلي، هذا ما أشار إليه (عنان 1995) نقلا عن ماهوني (وافنر 1977) وهاتين الطريقتين هما :

2-3-1- التصور العقلي الداخلي : internal imagery

يعد هذا النوع من التصور حركيا في طبيعته، أي أن الرياضي يتظاهر بأنه في صورة جسمية في أثناء الأداء فالرياضي يشعر بنفسه وهو يؤدي المهارة ويستطيع رؤية هدف الانتباه لكنه بعيد عن جسمه، أي أنه يستدعي الصورة الذهنية لمهارة معينة سبق اتقانها أو مشاهدتها ويمارسها عقليا وداخليا ومن دون الفعل الحركي .

2-3-2- التصور العقلي الخارجي : Exteyor imagery

ويعد هذا النوع من التصور بصريا في طبيعته، أي أن الرياضي يدعي أنه يراقب أدائه من الخارج ويوجهه ويتوقف عند نقطة معينة من الأداء يختارها انتقائيا ليؤكد الجوانب الفنية والمهارية الصحيحة .

2-4- أنواع التصور العقلي :

2-4-1- التصور الايجابي لتعزيز مفهوم الذات :

إن هذا النوع من التصور يشبه نوعا ما حالة (التنويم المغناطيسي) إذ يستطيع الرياضي أن يستقبل أفكار ووجهات نظر جديدة تساعد في تعزيز مفهومه الذاتي عن طريق تصور نفسه وهو ينفذ وجهات معينة بنجاح.

2-4-2 - التصور الايجابي في البيئة :

يستعمل هذا النوع من التصور في العلاج السلوكي، إذ يستطيع الرياضي عن طريقه أن يخلق البيئة الايجابية اللازمة لتطوير المهارة وأداء الفاعلية باسترخاء وبنجاح دائم ومن ثم يؤدي إلى إزالة المخاوف والتغلب على حالات الاحباط أو الشعور بالفشل وعن طريق التكرار سيتمكن الرياضي من ربط النجاح بالبيئة التي يتصورها في ذهنه .

2-4-3- التصور الايجابي في فعالية :

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

ومن هذا فإن التصور قسمان :

أ- تصور ذهني خارجي : external imagery :

ويعتمد على فكرة استحضار الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز كأن اللاعب هو الذي يستحضر الصورة الذهنية ويقوم بمشاهدة شريط سينمائي .

فعلى سبيل المثال: لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الإرسال فإنه لا يشاهد فقط (وقفة الاستعداد، حركة لف الجذع، مرجعة الذراعين، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب ... الخ.

ب- التصور الذهني الداخلي : internal imagery :

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارة أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من الداخل وليست كنتيجة لمشاهدة الأشياء الخارجية، وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة، وتجدر الإشارة أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفعالية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي. (العربي، 1996، صفحة 257 مرجع سابق)

2-5- أهمية التصور العقلي :

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

- بدأ التصور العقلي بالتفكير في الأهداف والإستراتيجيات للأداء المطلوب في المنافسة، من خلال

الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي، يتم التطور إلى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الإستراتيجيات الموضوعة.

- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فلاعب الوثب العالي يسترجع المرور فوق العارضة، والجمباز الأداء الأمثل للجملة الحركية على الأجهزة، الرمح متابعة الرمح إلى مركز منتصف الهدف، ولا يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية ولكن يمكن للألعاب الجماعية التصور العقلي، مفتاح اللعب، حركات المنافسين، سرعة الانتقال، الحركات الدفاعية .

- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء المثلي، وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف .

- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة المنافسة بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي أو التصنيفات في السباحة وألعاب القوى أو تحقيق الفوز داخل المجموعات مثل المبارزة والملاكمة و حيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء

- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الايجابي وتحقيق الأهداف. (النقيب ي.،، 1990، صفحة 222 مرجع سابق)

- السيطرة على الانفعالات يمكن استبعاد مشاعر الغضب والاستثارة على حكم المباراة الذي احتسب خطأ غير صحيح ضدك بمشاعر ايجابية وعن طريق أخذ شهيق عميق والتركيز على التنفس من خلال التصور .

- مواجهة الألم والإصابة يمكن تخفيف الألم من خلال تصور أداء زملاء اللاعب المصاب. (راتب، 2000، الصفحات 120-122)

2-6- التفسير النظري للتصور العقلي :

2-6-1- نموذج التدفق الداخلي : the inflow model

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

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



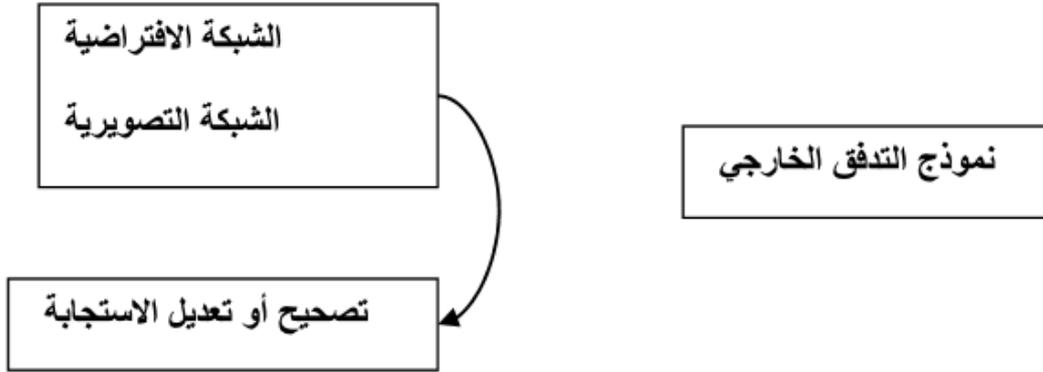
شكل 01: نموذج التدفق الداخلي

2-6-2- شرح النموذج :

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

2-6-3- نموذج التدفق الخارجي : the outflow model

يمثل النشاط المعرفي للإشارة الرمزية symbolic coding العامل الرئيسي في نموذج التدفق الخارجي، وهذا النموذج مشابه تماما لتفسير التعلم الاجتماعي الذي وضعته " بانادورا " (1977) والمبني على مشاهدة عملية التعلم، ويفترض هذا النموذج أنه أثناء الاسترجاع التصوري يبدأ العمل في الشبكة الافتراضية مستمدا من الذاكرة الطويلة المدى، ثم تأتي الخطوة الثانية وهي عمل الإشارة الرمزية للمعلومات المرتبطة بالمهارة وبعدها يبدأ إجراء التعديل والتصحيح في الشبكة، وهذه التغيرات المفترضة تستخدم بعد ذلك كأساس لإرسال تدفق خارجي صادر إلى العضلات، وهذا يؤدي بدوره إلى تصحيح الاستجابة أو تعديل في الأداء .



الشكل 02: نموذج التدفق الخارجي

ومن الملاحظ أن المتغير الأساسي في هذا النموذج هو الإشارة الرمزية عكس التغذية الراجعة التي تمثل المتغير الأساسي في نموذج التدفق الداخلي، كما يعتمد على اتجاهين أساسيين هما :

- التركيز على مراحل اكتساب المهارة .

- درجة المتطلبات المعرفية المتضمنة في المهارة .

2- 4-6- النموذج الموحد : unfying model

أ- المدخلات:

قبل البداية في التصور العقلي يجب أن يجد المدرب الرموز والتعليمات التي تعمل على جذب انتباه اللاعب إلى طبيعة وأغراض التدريب على التصور العقلي، ويجب أن تكون محددة وذات معنى .

العمليات: يفترض أن اتجاه الانتباه لدى اللاعب يحدد محتوى التدريب قبل التصور العقلي، انطلاقاً من الشبكة الافتراضية للمهارة . (العربي، التدريب العقلي، 1996، الصفحات 246-247 مرجع سابق)

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

ب - المخرجات:

هي عبارة عن أربع مستويات كمخرجات لعملية التصور العقلي ويتوقف ذلك على محتوى عملية التصور .

- المستوى النفسي: يمكن أن تتراوح درجة الاستجابة النفسية ما بين الحد الأقصى والحد الأدنى، فإذا تم السؤال أن تتصور نفسك محاصراً في كهف به مئات الثعابين والعناكب، وليس هناك مخرج للهروب، فإن

غالبا ما تتم الاستجابة النفسية سلبية إلى محتوى التصور، ولكن إذا كان السؤال أن نتصور أنك في خط الرمية الحرة في كرة السلة في الدقيقة الأخيرة، فسوف تمارس أيضا درجة التصور العقلي من الاستجابة النفسية فإنها تختلف عما إذا كنت تقوم بتصوير هذه المهارة في ظروف عادية، وهنا يظهر دور التصور في الإعداد للحالة العقلية للأداء في المستقبل .

ج- المستوى الفسيولوجي:

هناك العديد من التطبيقات على مستوى الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة للتصور العقلي، على درجة من الأهمية فيمكن استخدام التصور العقلي في : تعديل المعايير مثل التنفس، ضربات القلب ، النشاط العضلي العصبي المصاحب، وتوصيل التغذية الراجعة إلى الشبكة الافتراضية والبرنامج الحركي .

- رفع أو خفض مستويات الاستثارة حتى يمكن أن يبقى اللاعب قريبا من مستوى الاستثارة الأمثل قبل الأداء.

د- المستوى السلوكي:

أوضحت نتائج البحوث العلاقة بين ممارسة التصور العقلي، وزيادة الدافعية وتكمن أهمية هذه العلاقة في زيادة احتمال النجاح في التأثير الظاهر على الأداء، وتكون الدافعية في مدخلات عملية التصور وتعتمد على طريقتين :

- التقرير اللفظي verbal report

- التدعيم الانتقائي mentreim selective force .

(WillamsL, 1992, p. 118)

ونحاول أن نلقي الضوء على التقرير اللفظي ، بعد إتمام عملية التصور العقلي يجب سؤال اللاعب بتقديم تقرير لفظي عن محتوى التصور العقلي، والهدف مطابقته مع الأغراض المحددة للتصور، فإن كان الهدف المحدد يعتمد على الجانب البصري الخارجي، فإنه يجب أن يتحدث اللاعب عن هذه الخصائص، وإن كان هدف التدريب هو التحكم في الاستجابات الحسية الحركية (عوامل داخلية) فإن التقرير يعكس الاستجابات الحسية للعضلات الداخلية فقط .

2-7- التغذية الرجعية : feed back

يمكن أن تؤثر الأنشطة التي تحدث في كل من المستويات الأربعة للمخرجات في التطوير المناسب للشبكة الافتراضية .

2-7-1- المستوى النفسي :

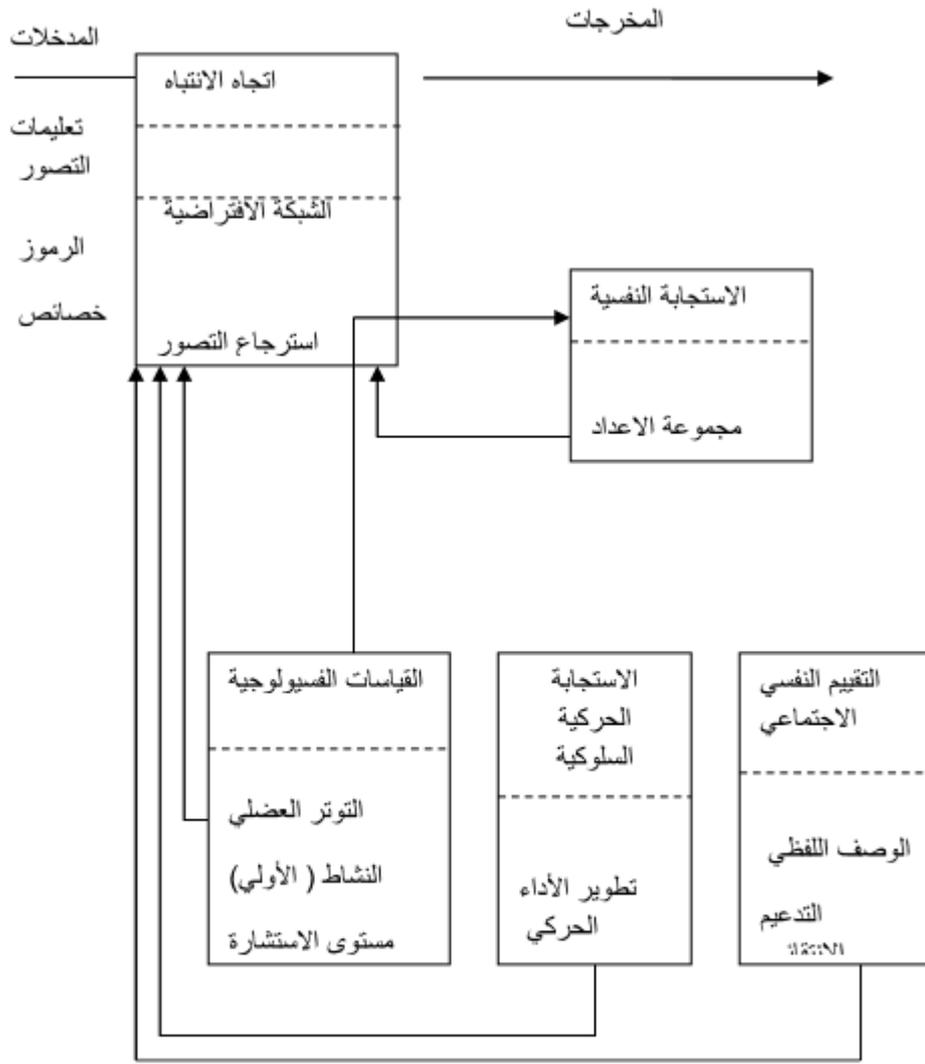
إذا أدت نتيجة التصور العقلي إلى تقليل الشعور بالاستعداد للأداء الظاهري زادت الدافعية وكذا احتمال الاستجابة الناجحة والرغبة في التصور العقلي للمهارة مرة ثانية .

2-7-2- المستوى الفسيولوجي :

الدور الذي تلعبه التغذية الرجعية الفسيولوجية في عملية التصور ليس واضحا تماما فإن كانت الاستثارة العصبية للعضلات محددة فإن التغذية الرجعية الافتراضية تستخدم لتعديل وتحديث الشبكة الافتراضية، أما إذا كانت غير محددة إما غير مرتبطة بالأداء أو هي أصلية أو موجهة للعضلات للاستجابة في المستقبل .

2-7-3- المستوى الحركي :

تمد الاستجابة الحركية التغذية الرجعية لإجراء التعديلات والتغيرات في الشبكة الافتراضية وهي على جانب من الأهمية وخاصة بالنسبة للمبتدئين، والتغذية الرجعية الخارجية النابعة من التقرير اللفظي لمحتوى التصور العقلي والإجراءات المستخدمة بواسطة المدرب، يمكن أن تحدث التغيرات في محتوى الشبكة الافتراضية وهذه الإجراءات ضرورية لصياغة التقرير اللفظي بطريقة تماثل المحتوى المطلوب المفضل للتصور العقلية، والتدريب العقلي ليس في اتجاه واحد one set deal ويحتاج إلى تخطيط وإدارة وتكرارات، وعلى الرغم من أن الباحثين جمعت لديهم معلومات كافية تتعلق بكيفية عمل التصور العقلي، وكيف يمكن تكوين أفضل صورة عقلية للمهارات الحركية ، والأمل كبير في الاستفادة من معطيات هذا النموذج في توضيح الصورة عن التصور العقلي وكيف يمكن الاستفادة منه. (WillamsL, 1992, p. 118 ; ancien reference)



شكل 03: التصور والنموذج الموحد .

2- 8- مبادئ تدريب التصور العقلي :

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

2- 8- 1- الاسترخاء :

هو انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ويفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض التمرينات الاسترخاء لمدة ثلاثة دقائق إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق وينصح بالتركيز على تمرينات الشهيق

العميق وإخراج الزفير ببطء حيث يكرر ذلك حوالي 4 مرات أو 5 كذلك يراعي أن يؤدي تمارين الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود، حيث أن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم ويضعف قدرة التركيز. (راتب، 2000، صفحة 235)

2-8-2 - الاسترخاء العضلي : وينقسم إلى :

أ- الاسترخاء التخيلي : وهو أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة غير البيئة الحقيقية التي هو فيها، بيئة يشعر فيها بالراحة والاطمئنان من أجل الحصول على الاسترخاء .

ب- الاسترخاء الذاتي : هنا يجب على الرياضي أن يتعرف على مناطق التوتر الموجودة في العضلات ثم القيام بالتخلص من هذا التوتر عن طريق الشهيق العميق والزفير ببطء ويتم ذلك في بادئ الأمر بإشراف المدرب وبعد ذلك يقوم الرياضي بمفرده وإذا وجد صعوبة بذلك فمن الممكن عن طريق جهاز تسجيل .

ج- الاسترخاء التعاقبي : ويقصد بذلك القيام بعملية انقباض لمجموعة عضلية معينة ثم القيام بالاسترخاء حتى يعطي الفرصة إلى الرياضي للتفريق بين الأحاسيس (الإحساس بالانقباض والإحساس بالاسترخاء) ويتم الانتقال من مجموعة إلى أخرى. (راتب، 1995، صفحة 287)

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

هـ - الاسترخاء العقلي:

يأتي دور الاسترخاء العقلي بعد الاسترخاء العضلي والذي يعمل على خفض التوتر العقلي ولا بد هنا من الإشارة إلى نقطة مهمة وهي مجرد التركيز على الاسترخاء العضلي كفيل بعزل كل المؤثرات الأخرى عن الدماغ، ومن ثم نحصل على الاسترخاء العقلي، ويكون هذا التركيز على نقطة محددة يفكر فيها وتوجهه إلى الإتجاه الذي يريده الرياضي، وفي البداية يجب على الرياضي التخلص من الإثارة الزائدة في الدماغ التي ليس لها علاقة بالمهارة المطلوب التدريب عليها.

2-8-3- أقسام الاسترخاء العقلي في:

أ- الاستجابة للاسترخاء :

ويقصد منه الوصول إلى حالة عقلية تتسم بالوعي والإدراك الكامل، وعدم

الجهد وتركيز الانتباه وصولا إلى الاسترخاء التلقائي . (WillamsL, 1993, pp. 129-136)

ب- التحكم في التنفس :

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

ج- الاسترخاء المعرفي :

ويشمل على :

- إيقاف الأفكار : وهي عملية إيقاف الأفكار السلبية والمشوشة وإحلال مكانها الأفكار البناءة والإيجابية.

- التفكير المنطقي: وتعد هذه الطريقة بناءة وإيجابية يهدف الرياضي من ورائها التخلص من الأفكار السلبية والاستعاضة عنها بأخرى إيجابية ومنطقية، بعد أن يتم تعرف اللاعب بالأفكار غير المنطقية ومناقشتها كأسلوب لتعليم اللاعب التفكير بشكل منطقي وحل المشاكل بها ومثال ذلك التفكير بخطة ناجعة للتخلص من هجوم الخصم الذي يتقن مهارة الاختراق في الهجوم.

- الحديث الذاتي الإيجابي: وهو طريقة تهدف إلى تحديد مجموعة من المواقف والأفكار السلبية التي تخيرها بأخرى إيجابية مثل مخاطبة الذات بأنه (يجب أن يسجل هدفاً، سنفوز).

2-9- أهداف التصور العقلي :

2-9-1- الأهداف الواقعية :

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

2-9-2- الأهداف النوعية :

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

- ما هو الموقع عند الشبكة أم بوسط الملعب؟

- هل ينتظر الكرة أم يذهب إليها ؟

- ما مقدار القوة المطلوبة ومن هو المنافس الذي يؤدي معه الضربة ؟

ورغم كل هذا قد يتعذر على اللاعب استحضار هذه الصورة، ولكن بمشاهدة أحد المتميزين في أداء

هذه المهارة يتاح له تكوين صورة صحيحة. (راتب، 2000، الصفحات 235-236 مرجع سابق)

2-9-3- تعدد الحواس:

يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس، ويجب على اللاعب التعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء هل البصر أم السمع أو الإحساس الحركي؟ (راتب، 2000، صفحة 327 مرجع سابق) ومع تقدم التمرين الذهني يتسع إلى حواس أخرى مثل حاستي الشم والتذوق. (العربي، 1996، صفحة 236 مرجع سابق)

2-9-4- التصور بالسرعة الصحيحة للأداء :

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

أ - عندما يتعلم الرياضي مهارة جديدة أو يستخدم طريقة جديدة في الأداء لمهارة .

ب - عندما يحتاج الرياضي إلى التخلص من بعض الأخطاء أو يريد إدخال بعض التعديلات.

2-9-5- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:

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

2-9-6- التصور العقلي للمهارة ككل :

عادة ما توجه النصيحة إلى أهمية التصور الكلي للمهارة في الحالات التي تتطلب ممارسة التصور على أجزاء من المهارة قبل نهاية التدريب حتى تتكامل الصورة عن الأداء فعلى سبيل المثال، تسديد الضربة الحرة في رياضة كرة القدم .

2-9-7- الانتباه إلى التفاصيل :

كلما زاد التركيز على التفاصيل ووضوحها كان التصور العقلي أفضل ,لاعب كرة اليد يجب أن يضع في عين الاعتبار الإضاءة وسطح الملعب ودرجة الحرارة فيصبح التصور أكثر فعالية. (العربي، 1996، الصفحات 225-226 مرجع سابق)

2-9-8- التركيز على الإيجابيات :

التركيز على الأداء الناجح يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء. (العربي، 1996، صفحة 254)

2-9-9- الممارسة المنتظمة:

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

2-9-10 - الاستمتاع بممارسة التصور الذهني :

يجب أن تبقى عملية التمرين الذهني خبرة ممتعة للرياضي، وعندما يشعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل أو الإحباط يجب أن يتوقف ويمارس جوانب أخرى من التدريب . (راتب، 2000، صفحة 328 مرجع سابق)

2-10 - خطوات تطوير التصور العقلي :

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

خلاصة:

على ضوء ما تقدم في هذا الفصل يتضح لنا مدى الحاجة للتصور العقلي وضرورته لدى الرياضي، كي يستطيع التوفيق بين الجانب العقلي والجوانب الأخرى خاصة في مرحلة المراهقة التي هي مرحلة التغيرات الفيزيولوجية والنفسية. كما أن القدرة على التصور لا تأتي مباشرة بل بالتعود والتدريب حيث يعتبر التصور العقلي عاملاً أساسياً في الأداء الجيد للحركات الرياضية كالحركات والمواقف التي نجدها في رياضة كرة القدم .

الفصل الثالث

الانتباه

تمهيد:

يعتبر الانتباه من العمليات العقلية الهامة في تحسين أداء لاعبي كرة القدم ذلك أنه المهارة التي من شأنها الاشتغال المكثف عليها مساعدة اللاعبين على تطوير حركاتهم المختلفة من خلال رفع مستوى الدقة والوضوح والالتقان للحركات الرياضية لديهم ومن ثم المساهمة في نجاح المهارات الحركية، وعليه سنسعى من خلال هذا الفصل إلى تناول مفهوم الانتباه والخوض في أهم تفاصيله وأبعاده ومحدداته وصعوباته وكيفية تأثيره على لاعبي كرة القدم .

3-1 مفهوم الانتباه:

إن العمليات العقلية وعلى رأسها الانتباه أحد الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي، و يعد الانتباه من الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية العليا، فبدون الانتباه لا يستطيع الإنسان أن يتعلم أو يتذكر أو يفكر بأي شيء، فلكي يتعلم الإنسان شيئاً يجب أن ينتبه أولاً ثم يدركه و بذلك فالانتباه يساعد في معرفة الأشياء و سرعة فهمها أو استنتاجها. (ياسين، 2009، صفحة 47)

والانتباه عموماً هو استخدام الطاقة العقلية في عملية معرفية، أو هو توجيه الشعور وتركيزه في شيء معين استعداداً لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه، ويعرف الانتباه أيضاً بأنه تركيز النشاط العقلي على مثير بعينه، ومن جهة أخرى فالانتباه إدراك عناصر معينة من البيئة المحيطة بالكائن الحي، وكذلك تكيف الجهاز الحسي والجهاز العصبي لمثيرات في البيئة الخارجية، ويمكن إعطاء تعريف شامل للانتباه وهو:

"تهيئة الحواس لاستقبال المثيرات" بمعنى أنه تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال مثيرات المحيط الخارجية. (عامود، 2001، صفحة 45)

فهو تلقي الإحساس بمثير ما سواء كان هذا الإحساس على مستوى الحواس الخارجية أو الأحاسيس الباطنية أو مستوى الإدراك العقلي بحيث يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة.

ونشير هنا إلى أن التعريفات المقدمة للانتباه قد تعددت وتباينت حيث يعرفه

جيلفورد على أنه عملية معرفية يتم بواسطتها انتقاء المثيرات التي يلاحظها الفرد أو يكون مستعداً لملاحظتها عن بقية المثيرات الأخرى.

وتعرفه **الموسوعة البريطانية** بأنه عملية تركيز الوعي على بعض المظاهر واستبعاد الظواهر أو المثيرات الأخرى وأنه بأورة الانتقاء أو الاختيار لجزء صغير فقط من نطاق واسع للمثيرات المقدمة. ويعرفه **محمد حسن علاوي** الانتباه بأنه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة وهو عملية مرتبطة بعملية الإحساس والإدراك.

ويعرف الانتباه في **المجال الرياضي** على أنه القدرة على التركيز على الأمور المرتبطة في البيئة،

والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة، والانتباه يكون مرتبط بحاستين الأولى هي حاسة البصر

والثانية حاسة السمع مثال عند سماع لاعب كرة قدم صوت من اتجاه معين وهذا الصوت يعود للاعب آخر زميل فسوف يوجه إليه الحركة أثناء الهجوم، أو عندما يراه من بعيد على أساس زاوية النظر فسينتبه آلياً ويتكيف مع الأداء في الاتجاه المناسب ويرسل الكرة إليه. (العامري، 2014، صفحة 154)

حيث يقصد به قدرة الفرد الرياضي على أداء الأنشطة الحركية مع معرفة ما يحدث، وهي حالة تسبق الأداء الممارس، حيث أن الانتباه مرتبط بحاستين هما النظر والسمع، وهما مهمتان جداً في جميع الحركات الرياضية وفي الحياة الرياضية. (حسين، 2000، صفحة 61)

ويعد الانتباه الحالة التي تسبق الأداء ويعتبر استثارة وتوجيه لتركيز العمليات العقلية، ويمكن تلخيص مضمون الانتباه في العناصر التالية:

- اجتذاب الفرد لشيء معن .
- الانتباه مرتبط بالحواس وخاصة السمع والبصر .
- قدرة الرياضي على أداء حركات رياضية بدون التفكير بعمليات أخرى .
- تكيف الرياضي مع الأداء .
- الانتباه حالة تثبيت الأداء .
- تكيف المهارات مع الأداء .
- الانتباه يتطور خلال التجربة .
- استثارة العمليات العقلية للشيء المطلوب .
- في حالة الأتوماتيكية يتجانس المركز العصبي مع العضلات .

3-2- طبيعة عملية الانتباه:

تتعدد جهات النظر حول طبيعة الانتباه وخصائصه المميزة بحيث ينظر إلى الانتباه على أنه عملية اختيار تنفيذية لحدث أو مثير والتركيز فيه، وليس باعتباره أحد مكونات الذاكرة الهيكلية فقط ، فهو يمثل العملية العقلية التي يتم من خلالها الاختيار، وتبدأ عملية الانتباه بوعي شامل من الفرد في البيئة التي يعيش فيها بمجاله الإدراكي فيتحسس ثم عن طريق الإحساس يكتشف ويعرف المنبهات أو المثيرات التي تجذب انتباهه فيدرك خصائصها حيث تكون الصلة متينة وقوية بين الإلمام بما هو مدرك وبين الانتباه.

ويختلف الأفراد فيما بينهم من حيث مدى الانتباه أي من حيث قدرتهم على استيعاب أوسع دائرة ممكنة من المعلومات أو قدرتهم على الاحتفاظ بأكبر عدد من الموضوعات في مجالهم الإدراكي في وقت معين، ذلك أن الانتباه نشاط ذهني يتطلب قدرة على التحكم في النشاط الانفعالي وتوجيهه وجهة معينة يتوقف على مدى تحرر الفرد من المنبهات الخارجية المتعددة، ومن طبيعة عملية الانتباه أن يتخذ احتمالات شتى أهمها:

- يتم الوعي بالمجال الإدراكي بصورة عامة دون تحديد.
- التركيز على الأشياء الجانبية لا على التحديد.

- يتم الإدراك للبيئة بصورة عامة مع التركيز على شئ محدود.

فالانتباه وظيفة من وظائف النشاط العقلي وينشأ لحقيقة الوضوح الحسي والعقلي ويأتي الدافع الذي يفضي إلى العملية الانتباهية من العوامل التروعية والانفعالية فإن مجرد الإدراك والوضوح لا يعدان كافيان ما لم يصحبهما نشاط ذهني يرمي إلى غرض معين فالانتباه في الوقت ذاته هو غرض في طبيعته ونزعتة لأنه ينزع إلى التعرف.

ونلاحظ أن الطفل الصغير اقل قدرة على الانتباه الإرادي من الطفل الكبير لأن الأخير يستطيع أن ينظم سلوكه ونشاطه الذهني وكذلك نجد أن الراشد أكثر قدرة على تنظيم سلوكه ونشاطه الذهني من الطفل من حيث مدى الانتباه أو مدته وهذه القدرة تنمو تدريجيا مع نمو قدرة الفرد على تنظيمه العقلي والسلوكي.

(قاسم، 2007)

3-3- مكونات الانتباه:

يتكون الانتباه من ثلاث عناصر أساسية هي:

3 3 1 - البحث:

وهي محاولة تحديد المنبه أو المثير في المجال البصري ويوجد نوعان من البحث :

-البحث الأول خارجي المنشأ : ويحدث لا إراديا مثل الانتباه لصوت مفاجئ أو ضوضاء مفاجئة أو ضوء مفاجئ .

- البحث الثاني داخلي المنشأ : وهو عملية اختيارية مخططة لمثير أو منبه ذي خصائص معينة وينقسم هذا النوع الى نوعين هما المتوازي والمتسلسل.

3 3 2 -التصفية:

وهي عملية انتقاء واختيار لمنبه أو مثير معين من المثيرات التي تقع في المجال الإدراكي للشخص وتجاهل المنبهات أو المثيرات الأخرى التي توجد في مجال إدراكه فهي تشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ أو الاستمرار في الانتباه إلى موضوع الانتباه في ظل وجود العديد من المشتتات وهذا يعني أن الانتباه للمنبهات انتباها انتقائيا يحكمه العديد من العوامل مثل طبيعة موضوع الانتباه ومدى ارتباطه بحاجات الفرد والسعة الانتباهية.

3 3 3 -الاستعداد للاستجابة :

وتسمى أحيانا بالتهيئة أو توقع ظهور الهدف أو تحويل الانتباه للهدف وهي عملية استعداد انتباهية للاستجابة للمثير أو الهدف وفقا للمعلومات السابقة عن موقعه وعمما إذا كانت معه مثيرات مشوشة من عدمه. (Bettel, 1984, p. 80)

3 4 - خصائص الانتباه:

للانتباه عدة خصائص أهمها:

3 4 1 - الانتباه عملية إدراكية مبكرة:

حيث يهتم الإحساس بالمنبهات أو المثيرات الخام ويقع الانتباه بين الإحساس والإدراك ولذا فهو عملية إدراكية مبكرة حيث يسبق الانتباه الإدراك ويمهد له لأن الانتباه هو الذي يتحسس والإحساس هو الذي يكشف ويعرف.

3 4 2 - الإصغاء :

يعتبر الإصغاء الخطوة الأولى في عملية تكوين وتنظيم المعلومات حيث أن استكشاف الفرد لبيئته المحيطة به والتي يعيش فيها يتطلب منه الإصغاء حيث ينتقي الفرد المثيرات التي يهتم بها، ذلك فإن الإصغاء ضروري لتركيز الانتباه على الموضوع الذي يريد الفرد تناوله.

3 4 3 - الاختيار والانتقاء :

لا يستطيع الفرد أن ينتبه لجميع المنبهات أو المثيرات المختلفة التي يكتظ بها العالم الخارجي دفعة واحدة أو ينتبه لجميع المثيرات التي يزخر بها ذهنه حيث يمتلأ بخواطر وأفكار كثيرة ولكنه ينتقي منها ما يتناسب لإشباع حاجاته وكذلك بما يتناسب مع حالته النفسية وهذا الانتقاء يتضمن في العادة استعداد الفرد ووضع نفسه في حالة من التهيؤ والتأهب العقلي لملاحظة هذه المثيرات المختارة دون غيرها أو التفكير في أشياء دون أشياء أخرى.

3 4 4 - الإحاطة :

وهي قد تكون سمعية أو بصرية وتتمثل إما في حركات العينين خلال المكان أو في الإنصات لكل ما يصدر من أصوات ويمكن للإنسان أن يوجه انتباهه من جانب إلى آخر فمثلا عن طريق الحواس حاسة البصر أو حاسة السمع مثلا يستطيع تغيير انتباهه من شيء إلى شيء آخر وحيث أن الإنسان لا يستطيع أن ينتبه إلى كل المنبهات أو المثيرات في وقت واحد أو دفعة واحدة فإن الانتباه يكون انتقائيا وموجه إلى الأشياء التي يهتم بها الفرد أكثر من غيرها فمثلا المعلم في فصله عند شرحه لدرسه يركز دائما على عملية فهم الطلاب للدرس وليس على أخطاء بعض الطلاب، والتلميذ الذي يذاكر دروسه دائما نجده يركز على المعلومات والأفكار وليس على الأخطاء المطبعية وهكذا.

3 4 5 - التركيز :

حيث نجد أن الفرد يتجه بفاعلية أو ايجابية واهتمام إلى تنبيهات حسية معينة ويهمل منبهات أخرى أي يجعل بعض المنبهات في بؤرة الشعور ويركز عليها وما عدا ذلك على هامش الشعور فقد يركز الفرد على منبه واحد أو منتشر بحيث يستطيع الاحتفاظ بمشاهدة مبعثرة عبر كل شيء يحدث حوله.

3 4 6 - التذبذب :

فقد يتذبذب مستوى المثير الذي هو في حقيقة الأمر مصدرا للتبنيه فنجد أن انتباه الفرد يتذبذب بين القوة والضعف وذلك وفقا لقوة المثير أو ضعفه، فمثلا عند مشاهدة الفرد مباراة لكرة القدم أو لفيلم سينمائي

نجد أن انتباهه يتذبذب بين القوة والضعف وفقا لاختلاف قوة المباراة أو ضعفها وكذلك قوة أحداث الفيلم وإثارته من عدمه.

3 4 7 - التعقيب :

ويقصد به الانتباه المتصل لمنبه أو مثير معين حيث تظهر قدرة الفرد على التفكير في فكرتين في آن واحد دون الخلط بينهما مثل قيادة السيارة والتحدث في نفس الوقت مع صديق.

3 4 8 - التموج :

ويقصد بالتموج هو انه رغم وجود المثير أو المنبه الذي ينتبه إليه الفرد فإن تأثيره يختفي إذا ظهر مثير آخر جديد ودخيل ثم يعود مرة أخرى عندما يختفي هذا المثير الجديد. (Bettel, 1984, p. 85mème référence)

3-5- أنواع الانتباه :

يقسم الانتباه إلى ثلاثة أقسام ثلاثة هي:

3 5 1 - الانتباه الإرادي:

هذا النوع من الانتباه يحدث حينما تفرض بعض المنبهات الخارجية أو الداخلية ذاتها علينا ويتميز هذا النوع من الانتباه بأنه لا يتطلب مجهودا ذهنيا منك وبالتالي فهو يشد انتباهك لمنبهات جديدة ويفرض المنبه نفسه عليك فرضا ويرغمك على اختياره والتركيز عليه دون غيره من المنبهات

3 5 2 - الانتباه الإرادي أو الانتقائي:

هذا النوع من الانتباه يحدث حينما نتعمد بإرادتنا توجيه انتباهنا إلى شيء ما ولهذا فهو يتطلب مجهودا ذهنيا منك ويستلزم استمرار الجهد لدافع قوي لديك واستمرار بذل الجهد لمدة طويلة

3 5 3 - الانتباه الاعتيادي أو التلقائي:

يمثل الانتباه الاعتيادي التركيز المعتاد والتلقائي لوعي الفرد ويتميز هذا النوع من الانتباه بأن الفرد فيه لا يبذل في سبيله جهدا بل هو سهل وطبيعي، إن كل إنسان في هذا النوع من الانتباه ينتبه إلى الأشياء التي اعتاد من قبل الاهتمام بها والتي تتفق مع عاداته وميوله واهتمامه.

3-6- وظائف الانتباه :

- يعد الانتباه من أهم العمليات العقلية التي تلعب دورا هاما في النمو المعرفي لدى الفرد فهو مكونا من مكونات معالجة المعلومات لدى الإنسان حيث انه يستطيع من خلاله أن ينتقي المنبهات الحسية المختلفة التي تساعد على اكتساب المهارات وتكوين العادات السلوكية الصحيحة بما يحقق له التكيف مع البيئة المحيطة به . (الويس، 1993، صفحة 63)

- يساعد الانتباه العمليات المعرفية على التركيز على المثيرات الخارجية حتى يمكن جمع معلومات عنها وتحديدها وكيفية التعامل معها.
- يساعد الانتباه على تنسيق وتنظيم المعلومات وضبط الأداء حتى يمكننا من الأداء الذكي.
- يساعد الانتباه على التفكير حيث يجعل الأفراد قادرين على انتقاء المعلومات المناسبة التي تساعد على التفكير أو حل المشكلات.
- وللانتباه أهمية بالغة في تنمية تحكم المنبهات فإذا كان الفرد لا يعطي اهتماماً وانتباهاً للعلاقات التي تستخدم في التحكم في سلوكه فهو لن يتعلم كيفية تحكم في المنبهات. (العتوم، 2010)

3-7- مظاهر الانتباه:

إن من أهم مظاهر الانتباه التي ثبت تأثيرها على مستوى الأداء في النشاط الرياضي عملية **تركيز الانتباه**، فتركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية، كما له أهمية في تجنب حدوث الإصابات، وفي تنفيذ الخطط والتكتيكات، وكذا في تحقيق النتائج.

وهناك بالطبع مكونات مهمة للمقدرة الذهنية للاعب كرة القدم والتي تتطلب التركيز في الانتباه لأن المباريات تستدعي أن يكون للاعب مقدرة ذهنية، فتركيز الانتباه يؤثر تأثيراً مباشراً في أداء اللاعب أثناء المباراة التي تتغير فيها المواقف، فتارة يكون الفريق مهزوماً وتارة أخرى يحقق التعادل أو الفوز وتارة تهبط معنويات الفريق وتارة أخرى ترتفع تلك المعنويات وهي تناقضات قد تتعدد، لذا يلعب التركيز دوراً مهماً وبشكل واضح أثناء المباراة فيتمكن اللاعب من الإدراك الحقيقي والدقيق للمواقف.

وإدراك اللاعب لمقدرة المنافس وللمسافة بينه وبين زملائه اللاعبين وكذلك المنافسين واتساع الملعب ومكان الأهداف والزمن مثل الوقت الذي مضى والوقت الباقي من المباراة ووقت سكون الكرة في الهواء حتى تصل إليه كل ذلك له أهميته، حيث يستطيع أن يؤدي اللاعب العمليات الذهنية بالسرعة المطلوبة وبالطريقة السليمة، ولذلك يتم التدريب على تركيز الانتباه أثناء التدريبات وأن يكون مستمراً من خلال وحدة التدريب، ولذلك تكون أهم متطلبات التدريب أن يركز اللاعب انتباهه خلال التوجيه الدائم لأهداف التدريب ومن خلال التفهم للواجبات المعينة التي يطلبها المدرب من اللاعب، وبالتالي يعتاد على ذلك أثناء المباراة، ويكون فعلاً قد تفهم دوره من خلال التدريبات وما يجب عليه أن يقوم به أثناء المنافسات أو المباريات ويعتبر الانتباه والإدراك الأساس الذي تقوم عليه سائر العمليات العقلية الأخرى فدونهما لا يستطيع اللاعب أن يعي أو يتعلم.

إذ يعد الانتباه من الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي حيث يلعب هذا العنصر دوراً فاعلاً في تحقيق الانجاز للغرض، كونه الحد الفاصل بين هذه الفرق عند تساويهم في قابليتهم البدنية والمهارية والخطئية، حيث أن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر هي:

"حدة الانتباه، تحويل الانتباه، تركيز الانتباه، ثبات الانتباه، توزيع الانتباه، حجم الانتباه"

3-7-1- حدة الانتباه: وتعرف بأنها أكبر طاقة عصبية يمكن فقدانها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح فعند أداء المهارات الحركية فإن عملية الانتباه تحدث بدرجات مختلفة فتارة يكون الانتباه حادا وتارة يكون ضعيفا ففي حالة التعب تقل حدة الانتباه بسبب إجهاد الجهاز العصبي.

3-7-2- تركيز الانتباه: وتعد هذه الصفة من أهم مظاهر الانتباه وتلعب دورا هاما في الوصول إلى المستويات العليا، لما لها من تأثير على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية، ومن المعروف أن درجة الإتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بمؤهلات التدريب بل ترتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه لغرض التحكم في مهارته الحركية.

3-7-3- توزيع الانتباه: ويعني الانتباه الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد فلاعب كرة القدم يوزع انتباهه إلى الكرة في وقت واحد وبهذا يتوقف على قدرة اللاعب في توجيه انتباهه إلى أشياء مختلفة في وقت واحد.

3-7-4- تحويل الانتباه: وهو القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط إلى نشاط آخر وبنفس الحدة وتختلف المقدرة على تحويل الانتباه من فرد لآخر وفق الخصائص والمميزات الفردية. (محمد م.، 1975، الصفحات 28-29)

وفي مجال كرة القدم يعمل تركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار على كشف الوظائف النفسية بسرعة وبشكل متبادل لذلك تزداد قبل المباريات أو خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الإحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود الإرادية السريعة القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم التركيز للاهتمام والانتباه حسب المطالب المطروحة.

وفي لعبة كرة القدم تظهر أهمية الانتباه بصورة واضحة نظراً للعبة من حيث سرعتها وتعدد حركات اللاعبين وتغير مراكزهم ومواقفهم بسرعة تتطلب من لاعبيها الاحتفاظ بمستوى عال من الانتباه طوال زمن المباراة، ويتضح مما تقدم انه يجب أن تتوافر عند لاعبي كرة القدم الانتباه والملاحظة الدقيقة بصورة مستمرة لحركات اللاعبين، واللاعب الذي بحوزته الكرة، فإن غياب تركيز الانتباه وفقدان الكفاءة في المتابعة والملاحظة يؤدي إلى خسارة الجهد المبذول والى فشل الخطة.

ومن هنا يجب أن أشير إلى أهمية تقديم المدرب للناشئين عددا محدودا من المثيرات في نفس الوقت حتى يمكنهم الاستجابة لها بنجاح ، ومن جانب آخر تنوع تلك المثيرات لزيادة تدريبهم ولزيادة خبراتهم بتلك المثيرات. (ياسين م.، 1999، صفحة 26)

3-8-8 أشكال الانتباه:

تتعدد أشكال الانتباه وصوره كالتالي:

3-8-1 الشكل الأول:

وهو الذي يكون فيه الانتباه موزعا بين عدد من المنبهات أو المثيرات.

3-8-2 الشكل الثاني:

وهو الذي يتعلق بعملية توجيه الانتباه وانتقائه لمنبه أو مثير معين من بين المنبهات أو المثيرات التي تقع في مجال وعي الفرد وهذه عملية انتقاء الانتباه.

3-8-3 الشكل الثالث:

وهو الذي يتعلق بعملية اليقظة حيث يكون الشخص حادا وفي هذه الحالة ينتقل الانتباه بسرعة شديدة بين المنبهات أو المثيرات المختلفة لكي ينتقي منها المنبه أو المثير الذي يهتم به الشخص.

3-9 أهمية الانتباه للاعب كرة القدم:

تكمن أهمية الانتباه في كونه بداية العمليات العقلية، حيث تبدأ هذه الأخيرة به، وهو عملية تهيئة الحواس لاستقبال المثيرات وخير مثال على ذلك المثيرات الموجودة في ساحة الملعب وهي كثيرة مثل: اللاعب المنافس، الكرة، نوع الأرضية، الجمهور، الحكام... فكل هذه المثيرات معرضة للدخول إلى مركز البرمجة في الدماغ.

كما أن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر وأن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتوقف إلى حد كبير على نمو وارتقاء تلك المظاهر، حيث أن كل نشاط يحتاج إلى هذه المظاهر لكن بدرجات متفاوتة، ويتطلب من الرياضي أن يتعلم المهارات الحركية ثم يتقنها ولا يتم ذلك إلا عن طريق الإعداد المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والمهارية والخطية.

وفي كرة القدم تظهر أهمية الانتباه بصورة واضحة نظرا لطبيعة اللعبة التي تتميز بالسرعة وكثرة المواقف المتغيرة لتعدد خططها الدفاعية والهجومية ومهاراتها الأساسية، ومن هذه المهارات مهارة التصويب التي تعد من أهم المهارات بل إن كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية

بالتصويب، ومن هنا يتطلب من لاعبي كرة القدم الاحتفاظ بمستوى عالي من الانتباه بمظاهره المتعددة لتأثر دقة التصويب بشكل أو بآخر بهذه المظاهر التي تتميز لدى لاعبي الألعاب الجماعية بصورة عامة و كرة القدم بصفة خاصة لما تتضمنه مواقف اللعب، لذا يحتاج اللاعب إلى الانتباه الدقيق للاعبين الذين يستمرون معه بنفس السرعة و القوة والنشاط لأجل التهديد في الوقت والمكان المناسب. (راتب، 1977،

صفحة 246)

3-10- المحددات الداخلية والخارجية والعقلية للانتباه :

يوجد من حولنا كم هائل من المثيرات التي يستحيل حصرها فهي تتجاوز حدود قدراتنا كبشر

للإحاطة بها أو الانتباه إليها وهذا يعود بالطبع إلى محدودية قدراتنا العصبية ونظام تجهيز ومعالجة المعلومات لدينا على متابعة تلك المثيرات، حيث تنقسم المحددات للانتباه إزاء ذلك إلى ثلاثة أقسام رئيسية (راجع، 1976، صفحة 178)

القسم الأول:

يتصل بخصائص المنبه الموضوعية وظروف الموقف والسياق الذي يرد فيه، في حين يتعلق

القسم الثاني:

بالعوامل الذاتية التي تتصل بشخصية الفرد ودوافعه وميوله واهتماماته وحالته البدنية، أما

القسم الثالث:

فيرتبط بالجانب العقلي المعرفي للفرد وفعالية نظام تجهيز المعلومات لديه ولقد اهتم علماء النفس بدراسة العوامل التي تجعل بعض المنبهات أكثر إثارة للانتباه من غيرها مما جعل لها أهمية تطبيقية في كثير من المجالات العملية.

3-10-1- المحددات الخارجية للانتباه:

أ - **الحركة** : فالنظر إلى الأشياء المتحركة يجذب انتباه الإنسان بل وكل الكائنات الحية الراقية واكتشاف الحركة يجعل الحركة تمثل تنبئها يتسم بفاعلية ذات طابع خاص.

ب - **شدة المنبه** : فانتقاء المعلومات لا يحدث بشكل عشوائي فشدته منه ما من شأنه أن يجذب الانتباه إليه دون غيره من المنبهات الأقل شدة مثال ذلك الضوضاء الصاخبة أو الألوان الزاهية والروائح النفاذة .

ج - **الجدة أو الحداثة** : فالخبرات الجديدة التي تدخل في خبرة الشخص لأول مره تجذب انتباهه أكثر من المنبهات المألوفة لديه.

د - **طبيعة المنبه**: يختلف انتباهنا باختلاف طبيعة المنبه بمعنى هل هو منبه بصري أو سمعي أو شمي .

هـ - **تغير المنبه**: المنبه المتغير يلفت الانتباه أكثر مما يلفت نظرنا المنبه الثابت على حالة واحدة أو على سرعة واحد.

و - **موضع المنبه** : يكون القارئ العادي أشد انتباها إلى النصف الأعلى من صفحات الجريدة التي يقرأها منه إلى الانتباه إلى النصف الأسفل والصفحتان الأولى والأخيرة اجذب للانتباه من الصفحات الداخلية.

ز - **حجم المنبه** : يعد الشيء الأكبر حجما جاذبا للانتباه أكثر من الشيء الأصغر حجما .

أ-التباين والتضاد : كل شيء يختلف اختلافا كبيرا عما يوجد في محيط الإنسان من الأرجح أن يجذب الانتباه إليه .

ب ب - إعادة العرض: إعادة عرض المنبه تؤدي إلى إثارة الانتباه ولكن التكرار يؤدي إلى الملل ولذلك يلجأ المتخصصون إلى تكرار الفكرة في إطار مختلف لتجنب الملل.

ج-ج- التعود: ويقصد بها التنبهات التي تكونت الاستجابة لها عبر خبرات الإنسان مثل اسم الشخص أو بلده تثير الانتباه.

3-10-2- المحددات الداخلية للانتباه:

أ -الدوافع: لدوافعنا ورغباتنا أهمية كبيرة في توجه انتباهنا إلى الأشياء والمواقف والأحداث الملائمة لإشباعها .

ب التهيؤ أو الواجهة الذهنية: فإذا كنت تريد كتابا محددًا فإن أول شيء تراه في المكتبة التي تدخلها ذلك الكتاب والطبيب حساس لسماع رنين جرس الهاتف ليلا والطالب المجد حساس للإنصات والمناقشة.

ج مستوى التحفيز والاستثارة الداخلية: لابد من توافر مستوى من الحفز أو الاستثارة الحافزة التي تحرك طاقة الفرد لكي يتم جذب الانتباه لتنبه معين فيبدأ الانتباه مع تزايد الحفز وينخفض إذا انخفض الحفز.

د-الاهتمامات والميول: تعد اهتمامات الأفراد وميولهم ودافعهم وقيامهم من أهم المحددات الداخلية للانتباه .

هـ الراحة والتعب: يرتبط التيقظ والانتباه بالراحة على حين يؤدي التعب إلى نفاذ الطاقة الجسمية والعصبية وضعف القدرة على تركيز الانتباه.

3-10-3- المحددات العقلية المعرفية :

يشير مستوى القدرات العقلية للفرد وبنائه المعرفي كما وكيف فاعلية النظام اتجاه المعلومات لديه على نمط انتباهه وسعته وفاعليته فإننا نجد أن الأفراد الأكثر ذكاء تكون حساسية استقبالهم للمثيرات أكبر وانتباههم لها أكثر دقة بسبب ارتفاع مستوى اليقظة العقلية لديهم كما تكتسب المثيرات موضوع الانتباه لمعانيتها بسرعة ومن ثم يسهل ترميمها وتجهيزها ومعالجتها وانتقالها إلى الذاكرة قصيرة المدى مما يؤدي إلى تتابع انتباه الفرد للمثيرات.

3-11-11 - صعوبات واضطرابات الانتباه:

يشكو كثير من الناس من شرود انتباههم أثناء العمل أو الحديث أو القراءة أو الاستذكار وهم يعجزون عن التركيز إلا لبضع دقائق ثم ينصرف انتباههم نحو شيء أو موضوع آخر ثم يجدون صعوبة في تركيز انتباههم مرة أخرى.

ويوجد هناك العديد من العوامل التي تؤثر في عملية الانتباه لدى الفرد وتعمل على تشتت انتباهه بحيث يصبح عاجزاً عن الانتباه لفترة وجيزة ومن ثم يتوجه انتباهه إلى شيء آخر من ثم يعيد انتباهه إلى الموضوع نفسه ويعود ذلك إلى عوامل عدة بعضها يرجع إلى الفرد نفسه وبعضها إلى عوامل خارجية، وأخرى داخلية . (زروقي، 1977، صفحة 73)

3-11-1- العوامل الداخلية:

- أ. **العوامل الجسمية** : قد يرجع شرود الانتباه إلى التعب والإرهاق الجسمي وعدم النوم أو عدم الانتظام في وجبات الطعام أو سوء التغذية، هذه العوامل من شأنها أن تنقص حيوية الفرد أو تضعف قدرته على المقاومة بما يشنت انتباهه.
- ب. **العوامل النفسية** : كثيراً ما يرجع تشتت الانتباه إلى عوامل نفسية والميل إلى المادة أو عدم اهتمامه بها أو انشغال فكره أو يسبب القلق أو الاضطهاد.

3-11-2- العوامل الخارجية:

- أ. **العوامل الاجتماعية** : مثل المشكلات غير المحسوسة، أو نزاع مستمر في العائلة أو صعوبة علاقته الاجتماعية أو صعوبات مالية وغيرها.
 - ب. **العوامل الطبيعية** : مثل عدم كفاءة الإضاءة، سوء التهوية، ارتفاع درجة الحرارة والرطوبة، الضوضاء.
 - ج. **العوامل الاقتصادية** : وقد يرجع الشرود إلى عوامل اقتصادية كالصعوبات المالية أو المتاعب العائلية مما يجعل الفرد يلجأ إلى أحالم اليقظة ليجد فيها مهرباً من هذا الواقع المظلم.
 - د. **العوامل الفيزيائية** : لقد أسفرت التجارب التي أجريت حول هذا الموضوع من قبل الباحثين في علم النفس أن أكثر العوامل الفيزيائية تشتيتاً للانتباه الفرد هي تلك التي تتعلق بكل من نوع الضوضاء ونوع العمل ووجهة نظر الفرد إلى الضوضاء وسوء التهوية وارتفاع درجة الحرارة والرطوبة.
- وفي المجال الرياضي يمكن أن يرجع الانتباه الخاص باللاعب الرياضي إلى عدة عوامل، وأهم تلك العوامل: (العوامل الجسمية مثل الاضطراب في الأجهزة الجسمية، العوامل النفسية مثل القلق، والعوامل الاجتماعية مثل المشكلات الاجتماعية، بالإضافة إلى العوامل الفيزيائية مثل الحرارة والضوء والتهوية).
- وتتعدد مظاهر صعوبات الانتباه بتعدد العوامل والمتغيرات المتحكمة فيها حيث حددت جمعية الطب النفسي الأمريكية في دليلها التشخيصي أعراض اضطرابات الانتباه الأساسية في المظاهر التالية:

الفشل في إنهاء المهام، ظهور ملامح عدم الاستماع، التشتت بسهولة، صعوبة التركيز على المهام العادية أو المهام التي تتطلب الإبقاء على عملية الانتباه، صعوبة الاستمرار في أنشطة اللعب. ويلخص كيركو كالفنت بعض مظاهر صعوبات الانتباه في:

1 الحركة الزائدة:

حيث توجد ثلاث مكونات رئيسية للنشاط الزائد فالعنصر الأول الحركي يشيع بين الأطفال من الميلاد وحتى سن الخامسة أما العنصر الثاني والذي يتمثل في الجانب المعرفي والذي يظهر في المرحلة الابتدائية حيث لا يستطيع الطفل الاستمرار في أداء المهارات أو إكمالها أما العنصر الثالث الذي يتمثل في الجانب الاجتماعي يظهر بشده في مرحلة المراهقة.

2 الخمول والكسل:

إن الانسحاب من البيئة وعدم الاستجابة للمثيرات البيئية تعتبر من أهم مظاهر هذا الجانب وفي هذه الحالة فإن الطفل قد يوجه انتباهه إلى مثيرات داخلية خاصة وهي خاصية من خصائص الأطفال ذوي صعوبات التعلم حيث يوجه الأطفال انتباههم على مثيرات التي لها علاقة بالمهمة المقدمة لهم.

3 القابلية للتشتت:

ويقصد بالتشتت عدم القدرة على اختيار المثيرات ذات العلاقة بالمهارات المطلوبة والتي تساعد في الاستمرار والمتابعة لتلك المهارة حيث يتشتت انتباه الطفل بسهولة للمنبهات الدخيلة حتى لو كانت قوة تنبيهها ضعيفة.

4 الاندفاعية:

ويقصد بها عدم الكبح حيث يقوم الأطفال بتقديم استجابات سريعة لجميع المثيرات والمشتتات الخارجية والداخلية وبالتالي يتم صرف وتحويل انتباههم على الجهة الرئيسية إلى تلك المثيرات. من كل ما سبق ذكره من تفاصيل حول التشتت وصعوبات الانتباه تجدر بنا الإشارة إلى نقطة هامة من أجل إمكانية تجاوز هذه الصعوبات وتذليلها وذلك من خلال البحث في العوامل التي من شأنها المساهمة في تركيز عملية الانتباه.

3-12- العوامل المتحكمة في تركيز الانتباه:

تتعدد هذه العوامل بين ما هو داخلي وما هو خارجي حيث نجد: (ياسين م.، 2009، صفحة 51 مرجع سابق)

3-12-1- العوامل الداخلية:

هناك عدة عوامل داخلية مختلفة، مؤقتة ودائمة تهيء الفرد للانتباه إلى موضوعات خاصة دون غيرها من العوامل والتي نذكر منها:

- 1 الحاجة إلى العضوية.
- 2 الوجه الذهنية.
- 3 الدوافع الهامة.
- 4 الميول المكتسبة.

3-12-2- العوامل خارجية:

ويقصد بها العوامل المتعلقة بالمنبهات والمثيرات الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد والتي تساعد على جذب الانتباه والاحتفاظ به مدة من الزمن، مثل الأصوات العالية والألوان والحركة وتعتمد على:

- 1 شدة المثير
- 2 تكرار المنبه
- 3 تغيير المنبه
- 4 التباين
- 5 حركة المنبه
- 6 موضع المنبه.

وفي هذا السياق يمكن الاستفادة أيضا من نظرية الانتباه الانتقائي والتمرين الذهني من أجل زيادة تركيز الانتباه والتي يتلخص مضمونها حول أن أحد أولويات الاهتمام في تعلم أي مهارة حركية هو الانتباه الانتقائي، إذ يتم توجيه انتباه المتعلم إلى الأبعاد المهمة المكونة للمهارة المراد تعلمها، وأن هذا الاتجاه هو الطريق للوصول إلى الإتقان المهاري وبالتالي تطوير الأداء. (المجيد، 1989، صفحة 26)

خلاصة:

من كل ما سبق ذكره ضمن هذا الفصل نخلص إلى التأكيد على أهمية الانتباه كعملية عقلية في كافة جوانب الحياة بصفة عامة وفي الجانب الرياضي بصفة خاصة، ذلك أنها الأساس الذي تنطلق منه عديد العمليات العقلية الأخرى، حيث تدخل هذه العملية على عدة مستويات النفسية منها والانفعالية والحركية وحتى الخططية إذ تلعب هذه الأخيرة دورا حاسما في تحسين مردود وأداء اللاعبين قبل و أثناء وبعد المباريات.

الفصل الرابع

كرة القدم

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .
و هي من الألعاب القديمة و تاريخها الطويل حافظت فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم ومارسنها الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية اكبر
وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف كرة القدم ، و كذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم
بالإضافة إلى قوانين كرة

4-1 تعريف كرة القدم

التعريف اللغوي : « foot ball » هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم, فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالRugby أو كرة القدم الأمريكية, أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى soccer. (رومي.جميل، 1986، صفحة 50)

- **التعريف الاصطلاحي** : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع

كرة القدم هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس مرمى ويشرف على تحكيم مبارياتها أربع حكام موزعين على النحو التالي واحد في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي (رومي.جميل، 1986، الصفحات 50-52)

4-2- تاريخ كرة القدم ف العالم :

لقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ , ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري وبالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25 م, وكانت تسمى في الصين تشوسو وكانت تتألف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحديد وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة , ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب . (.سالم، 1984، صفحة 12)

وكما يقال أن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175م , وتعتبر المدارس الإنجليزية أول من لاعبو الكرة بالقدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956م, من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك . (الموفق، 1999، صفحة 09)

كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم بيسكيروس أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو هاربارستوم. (علام، 1960، صفحة 60)

وبعد كل هذه الاختلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين (soccer) والثانية (Rugby) ,وبعدها في عام 1845م , تم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج.

أما في سنة 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان اللعبة السهلة وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول إتحاد إنجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت باتحاد الكرة

وبدأ الدور ب12 فريقا وسنة بعدها أسست الدنمارك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا . (الموفق، 1999، صفحة 08)

فيمكن القول أن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وأصبح معترف به كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة , ويتلقى الاتحاد الاقتراحات والتعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات , ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها للقانون من أجل حماية اللاعبين و الهيئات , هذه بعض التطورات لكرة القدم وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن , وكانت نتيجة تعاون بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها لأن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة التي تطالعنا حاليا وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبها . (الجواد، 1984، صفحة 10)

4-3- تاريخ كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت , والتي اكتسبت شعبية كبيرة , وهذا بفضل عمر بن محمود علي رايس الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م, وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية - مولودية الجزائر - غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس المولودية, تأسست عدة فرق أخرى من غالي معسكر ,الإتحاد الإسلامي لوهران , الإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر . (منصوري، 1993، صفحة 23)

وبانضمام عدة فرق للمجموعة تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار , جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي ولد في محض الثورة المسلحة لإسماع صوت المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم , في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينيات والسبعينيات والتي تغلب عليها الترويج والاستعراض , حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978م- 1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل توفر الإمكانيات المادية الشيء الذي سمح للفريق الوطني لنيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس أمم إفريقيا سنة 1980م , وفي المنافسة الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الألعاب بموسكو سنة 1980م, وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979م في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته

في مونديال ألمانيا سنة 1982م أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم , ألا وهو الفريق الألماني الغربي وانهزم بصعوبة سنة 1986م في المونديال المكسيكي أمام البرازيل (1-0) وتحصلت على أول كأس إفريقية للأمم سنة 1990م بالجزائر . (مجلة الوحدة الرياضية)

4-4- تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية ;

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

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

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

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

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

-1986 : ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات العالم في المكسيك .

-1990 : الفريق الوطني يفوز بأول كأس إفريقية من تنظيمه .

أكبر ملعب هو الملعب الأولمبي الجزائري ويسع 80 ألف متفرج وأشهر الأندية : مولودية الجزائر , مولودية وهران , وفاق سطيف , شبيبة القبائل , شباب بلوزداد. (محمد، 1994، صفحة 07)

4-5- قواعد كرة القدم :

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

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

4-5-1- المساواة :

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

4-5-2- السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة , بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة , فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب , وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية . (الصفار، 1982، صفحة 29)

4-5-3- التسلية :

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية و المتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة , فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم .

4-6-4- قوانين كرة القدم :

4-6-4-1- القانون الأول : ملعب كرة القدم

-الأبعاد : يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب أن يكون خط التماس أطول من خط المرمى لا يتعدى طوله 120 م ولا يقل عن 90 م ولا يزيد عرضه عن 75 م ولا يقل عن 64 م .
ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44 متر وطوله 7.32 متر.

4-6-4-2- القانون الثاني : الكرة

كروية الشكل , غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم أما الوزن لا يتعدى 456 غ ولا يقل عن 359 غ .

4-6-4-3- القانون الثالث : عدد اللاعبين

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

4-6-4-4- القانون الرابع : الحكام

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

-مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ومراقبة التسلل , يجهزان برديات من المؤسسة التي تلعب عليها المباراة. (العنشري، 1989، صفحة 255)

4-6-4-5- القانون الخامس : التخطيط

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

4-6-4-6- القانون السادس : منطقة المرمى

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

4-6-4-7- القانون السابع : منطقة الجزاء

عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16.50 م , توضع علامة مناسبة على بعد 11 متر تسمى علامة ركلة الجزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوس دائري قطره 9.15 متر .

4-6-8- القانون الثامن: منطقة الركنية

من كل زاوية في الملعب (راية الركنية) يرسم ربع دائرة نصف قطرها 50 سم .

4-6-9- القانون التاسع: المرمى

يوضع المرمى في المنتصف على مسافتين متساويتين من قائمين الركنية وعلى مسافة 7.32م, من بعضهما ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 متر . (ابراهيم، 1999، الصفحات 269-267)

4-6-10- القانون العاشر: التسلل

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

4-6-11- القانون الحادي عشر : الأخطاء وسوء السلوك

يعتبر اللاعب مخطئا إذا اعتمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاع باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة .
- الوثب على الخصم
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه . (العنشري، 1989، صفحة 255)

4-6-12- القانون الثاني عشر : الضربة الحرة

حيث تنقسم إلى قسمين :

- ضربة حرة مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة
- ضربة حرة غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز الهدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

4-6-13- القانون الثالث عشر : ضربة الجزاء

تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

4-6-14- القانون الرابع عشر : رمية التماس

عندما تجتاز أو تخرج الكرة بكاملها من خط التماس .

4-6-15- القانون الخامس عشر : ضربة المرمى

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها فريق الخصم .

4-6-16- القانون السادس عشر : التهديف

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة أكملها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة , الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف أثناء المباراة هو الفائز .

4-6-17- القانون السابع عشر : الركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب من الفريق المدافع يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية , أي يضع الكرة داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركل من هذا الموضع , يجوز تسجيل أهداف مباشرة من هذه الركلة .

4-7- صافات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صافات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية ،الخطية ، النفسية ، والبدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططها جيدا وأداء مهاريا عاليا و التعدادات النفسية إيجابية مبنية على القابلية البدنية الممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصافات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (الموفق، 1999، صفحة 27)

4-7-1- الصافات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب ، التحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصافات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في المعلب على الارتكازات الأرضية ، ومعرفة تمرير الساق عند التوازن على ساق أخرى من

أجل النقاط الكرة ، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام وتام . (الموفق، 1999، الصفحات 10-09)

4-7-2 - الصفات الفيزيولوجية :

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

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

- القابلية على إنتاج القوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة .

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.

4-7-3 - الصفات النفسية :

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

أ - التركيز :

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه) .

ب - الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه ، الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من

التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني .

ج - **التصور العقلي** : وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء ، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

د - **الثقة بالنفس** : هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء . (النقيب ي.،، 1990، صفحة 384)

هـ - **الاسترخاء** : هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بغض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي تم تطويرها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه ، و لعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف .

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية الدراسة

تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها ، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية ، و ذلك بإتباع منهج ملائم لطبيعة الدراسة ، و كذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق أدوات جمع البيانات على عينة الدراسة ، لذا بعد أن تعرضنا في الفصول السابقة إلى الدراسة النظرية، والإلمام بأهم جوانبها، سنحاول في هذا الفصل أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة. من خلال عرض دراسة، المنهج المتبع ، وكل من المجتمع و عينة البحث و كيفية اختياره و خصائصه . إضافة إلى مجالات البحث ووسائل وأدوات الدراسة .

5-1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر مرحلة أولية أو دراسة قبلية تسبق الدراسة الأساسية التي تهدف إلى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات على موضوع الدراسة . (عشوي، 2003، صفحة 110)

قبل الشروع في إجراء التجربة و من أجل ضبط متغيرات الدراسة و الوقوف على معيقات العمل ، تم إجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من 7 لاعبين من نادي وفاق المسيلة ، تم استبعادهم من عينة الدراسة الأساسية، وهذا بغرض معرفة أهم التسهيلات و الخطوات الميدانية و إمكانيات اللاعبين و مكان إجراء الاختبارات و كذلك العينة التي ستتم عليها الدراسة، أضافت إلى التحقق من صدق و ثبات الاختبارات كما تم من خلالها :

• معاينة مكان الاختبار .

• معرفة الجدول الزمني للحصص .

5-2- المنهج المستخدم في الدراسة

5-2-1- تعريف المنهج العلمي:

يعتبر المنهج العلمي الوسيلة و السند الذي لا يمكن الاستغناء عنه في أي بحث علمي أو عمل ميداني في العلوم والمجالات الأخرى فهو عبارة عن "مجموعة قواعد و العمليات الخاصة التي تتيح الحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم.

5-2-2- تعريف المنهج المستخدم في الدراسة :

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج. (السمالك، 1980، صفحة 42)

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي كمنهج ملائم لموضوع الدراسة الذي يعرف بأنه "استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية ، قصد تشخيصها وكشف جوانبها و تطويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المقنعة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها و إخضاعها لدراسة دقيقة (حسن ع.، 2003، صفحة 122)

كما يرى محمد زيان "أن البحوث الوصفية تقوم على تقرير وتحليل الحقائق تحليلًا دقيقًا وهي تتميز بكونها تنصب على الوقت الحاضر أي أنها تتناول أشياء موجودة بالفعل وقت إجراء الدراسة.

وهذا الإختبار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، باعتبار المنهج الوصفي: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين .

5-3- مجتمعة وعينة الدراسة :

5-3-1- مجتمعة الدراسة

يمثل مجتمعة البحث جزء من المجمع الأصلي يختاره الباحث بأساليب مختلفة، وتضم مجموعة أو عدد من الأفراد من المجمع الأصلي وكان مجتمعة دراستنا لاعبي أشبال نادي وفاق المسيلة ، البالغ عددهم 20 لاعبا لغرض الدراسة .

5-3-2- عينة الدراسة:

تعتبر أساس البحث التجريبي حيث أن العينة هي عبارة عن مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها ، وهي مأخوذة من المجمع الأصلي و تكون ممثلة تمثيلا صادقا. (محمد ر.، 1955، صفحة 105) لقد كان اختيار العينة طريقة الحصر الشامل لمجتمعة الدراسة (دراسة حالة). واشتملت على 20 لاعب من أشبال نادي وفاق المسيلة ، والمتمثلة في القسم الوسط هواة. و اللذين أعمارهم 17 سنة، وهذا بعد 13 لاعبا لغرض الدراسة الأساسية و 07 لاعبين لغرض الدراسة الاستطلاعية .

5-4- مجالات الدراسة :

5-4-1- المجال البشري :

من أجل الوصول إلى هدفنا المسطر تمت الدراسة على 22 لاعب من أشبال نادي وفاق المسيلة المنخرط في القسم الوسط هواة والذين أعمارهم 17 سنة، و هذا بعد استبعاد 07 لاعبين لغرض الدراسة الأساسية .

5-4-2- المجال المكاني

لقد تمت الدراسة في فريق نادي وفاق المسيلة، أين قمنا بإجراء مقابيس : التصور العقلي والإنتباه بملعب الأولمبي ورتال البشير ملعب تدريبات النادي .

5-4-3- المجال الزماني

- تم تحديد الموضوع في شهر جانفي 2022.
- التحليل الجيولوجرافي من شهر جانفي إلى شهر فيفري 2022.
- الدراسة الاستطلاعية في فيفري 2020.
- الدراسة الأساسية في مارس 2022
- المعالجة الإحصائية والاستنتاجات في مارس 2022.

5-5- متغيرات الدراسة:

5-5-1- المتغير المستقل : وهو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع، حيث يكون هو السبب في الدراسة.

- وفي دراستنا المتغير المستقل هو : المهارات العقلية (التصور العقلي , الانتباه)

5-5-2- المتغير التابع: هو الظاهرة التي توجد وتختفي وتتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله

- وفي دراستنا هذه المتغير التابع هو : مردود وأداء لاعبي كرة القدم. (علاوي م.، 1987، صفحة 243)

5-6- أساليب جمع البيانات: (أدوات جمع البيانات)

نجاح أي بحث يقوم أساسا على دقة البيانات المتحصل عليها و الموضفة فيه ولعل هذا يتطلب من الباحث التحكم في الأدوات المسخرة لجمع البيانات و المعلومات باختيار أدقها و أنسبها للمنهج المستخدم في الدراسة " وتعتبر الأداة الوسيلة التي تشكل نقطة اتصال من الباحث و المبحوث التي تمكنه من جمع المعلومات وتستدعي دراستنا استخدام أداة الاستبيان.

5-6-1- الاستبيان: هو أداة علمية تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر مناسبة

لخدمة البحث وقد اختار الباحث الاستبيان كأداة لهذه الدراسة هذا الاختيار كان مقصودا لأنه يمكن الباحثين من اختيار عينة كبيرة في مدة زمنية قصيرة، وحتى يطلع القارئ على معنى هذه الأداة الشائعة الاستعمال في البحوث الوصفية ، نأتي بذكر أحد التعاريف الخاصة أذ يعرف بأنه : " مجموعة من الأسئلة المرتبطة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل إلى أشخاص معينين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها و بواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة من الموضوع.

وقد تمت صياغة العبارات وترتيبها من طرف الباحث وفق ما تتطلبه الإمكانيات المتوفرة في العينة خصوصا والبيئة الجزائرية في الميدان الرياضي عموما، وقسمت عبارات الاستبيان إلى محورين :

5-6-2- المحور الأول: من السؤال الأول إلى غاية السؤال العاشر والذي يدور حول الدور الذي يلعبه التصور العقلي في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم.

5-6-3- المحور الثاني : من السؤال الحادي عشر إلى السؤال رقم عشرون ، والذي يدور حول الدور الذي يلعبه الانتباه في تحسين مردود أداء لاعبي كرة القدم .

5-6-4- نوع الأسئلة :

أ - أسئلة مغلقة: التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب > نعم < أو > لا < .

ب - أسئلة نصف مفتوحة: وتتكون من سؤال مقيد ب - نعم أو - لا - وجزء للإدلاء برأيه الخاص .

ج - أسئلة متعددة الأجوبة: وجود عدة أجوبة للسؤال و يختار المجيب الذي يراه مناسباً

5-7 - الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

5-7-1- الصدق : إن صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس تعني قدرته على قياس ما وضعت من أجله أو الصفة المراد قياسها وتعد الأداة صادقة إذا قاست ما أعدت لقياسه فقط ولقد رأى الباحث أن الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق الاستبيان حيث يتم هذا النوع من الصدق على أساس ملاحظة القياس ومحتويات للوقوف على مدى تناسب أسئلة الاستبيان مع أهداف الدراسة ،ويستخدم طريقة استطلاع المحكمين قمنا بعرضها على مجموعة من الأساتذة شوهدهم لهم بتجربة وخبرة كبيرة في مجال البحث العلمي وكذلك ميدان التدريب للأخذ بأرائهم في ما يخص بعض التعديلات حول الاستمارة وقد استفدنا من الملاحظات التي حصلنا عليها وعلى هذا الأساس تم استبعاد عدد من العبارات التي اقترحوا حذفها لغموضها ،و إضافة بعض العبارات التي رأوا أنها من الأنسب إضافتها وبهذا تم إخراج الشكل النهائي للاستمارة الاستبائية وبعد ذلك تم عرضها مرة أخرى على الأساتذة والمحكمين قصد تحكيمها وقد أجمعوا على صدق محتوى الاستبيان لهذه الدراسة وتحقيق الغرض الذي وضعت من أجله .

5-7-2- ثبات الاستبيان : يقصد بثبات الاستبيان أنها تعطي نفس النتيجة ولو تم إعادة توزيع الاستبيان أكثر من مرة تحت نفس الشروط والظروف أو بعبارة أخرى ،أن ثبات الاستبيان يعني الاستقرار في نتائج الاستبيان ،وعدم تغييرها بشكل كبير فيما لو أعادت توزيعها على أفراد العينة عدة مرات خلال فترات زمنية معينة .

5-8- الأساليب الإحصائية:

5-8-1- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

5-8-2- المتوسط النظري: تم تحديده بـ الدرجة (2).

5-8-3- لعينة واحدة: للحكم على معنوية مستوى دور العمليات العقلية في تحسين **test -4t**- اختبار

مردود وأداء لاعبي كرة القدم. كما تم تحديد مستويات الاستبيان كما يلي:

5-8-4- المدى لتحديد طول الفئة = (أعلى درجة- أدنى درجة) / عدد البدائل، وهذا لتحديد مستوياتهم

في درجة دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم.

- ويتحدد طول الفئة باستخدام المدى حيث: $(1-3) / 3 = 0.6667$ حيث نحصل على مجالات كما يلي:

الجدول رقم (01): يمثل تحديد مستوى درجات الاستبيان

درجة التقدير	مجال المتوسط الحسابي
درجة منخفضة	[1 - 1.66]
درجة متوسطة	[1.67 - 2.33]
درجة عالية (مرتفعة)	[2.34 - 3]

6- اختبار كولموغوروف سميرنوف (Kolmogorov-Smirnov) للتأكد من طبيعة توزيع البيانات

خلاصة :

ومنه حاول الباحث في هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار ظروف العينة كما أبرز الثقل العلمي لأداة الاستبيان كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.

الفصل السادس

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد :

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها, ولكن الخلفية النظرية وحدها غير كافية للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية, وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية التحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والمتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على فريق وفاق المسيلة صنف أشبال المنتمي لقسم الهواة لكرة القدم وسنحاول في هذا الفصل إعطاء بعض التحليل والاستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة, حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة في جداول ومعالجتها بطريقة إحصائية لنقدم من خلالها تحليل لهذه النتائج وبالتالي الخروج باستنتاج لكل محور من محاور الاستبيان. والهدف الرئيسي من هذا الفصل تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية منظمة يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

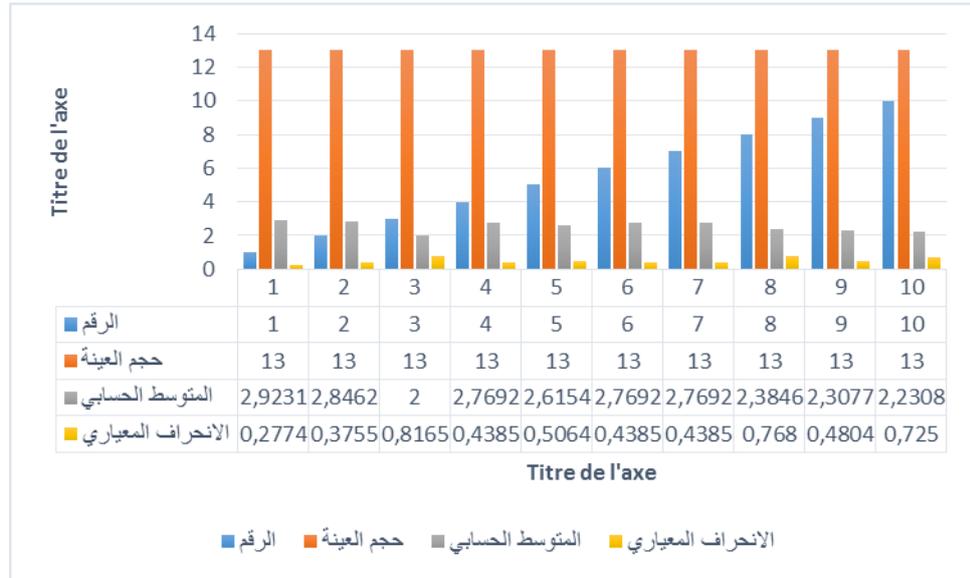
6-1- عرض نتائج الدراسة:

6-1-1- بالنسبة لعبارات المحور الأول (عملية التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم) تم ترتيب عبارات المحور الأول حسب درجة تشبعها عن طريق إستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

الرقم	عبارات المحور الأول	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
01	هل يساعدكم التصور العقلي على الدقة في تمرير اللزميل؟	13	2,9231	0,27735
02	هل تدريبات التصور العقلي تحسن الأداء المهاري لديك؟	13	2,8462	0,37553
03	هل تصور المهارة الحركية قبل تنفيذها يحسن المهارة المراد تنفيذها وتعلمها؟	13	2,0000	0,81650
04	هل التصور العقلي يساعدكم على تنظيم الجانب المهاري؟	13	2,7692	0,43853
05	هل التصور العقلي يساعدكم على اتخاذ القرار أمام المرمي لتفعيل والقيام بمهارة التسديد؟	13	2,6154	0,50637
06	هل يساعدكم التصور العقلي في الأداء الهجومي وتحسين فاعلية مهارة التمرير بين الخطوط وبين اللاعبين؟	13	2,7692	0,43853
07	هل التصور العقلي يساعدكم على والاستحواذ على الكرة أثناء المقابلة؟	13	2,7692	0,43853
08	هل التصور العقلي يساعدكم على القفز وضرب الكرة بالرأس أثناء المقابلة؟	13	2,3846	0,76795
09	هل التصور العقلي يساعدكم في عملية استرجاع الكرة والاعتماد على التمريرات القصيرة في أثناء الهجمة؟	13	2,3077	0,48038
10	هل التصور العقلي يساعد حامل الكرة على التفكير الايجابي والقيام بمهارة المراوغة في مواجهة اللاعبين؟	13	2,2308	0,72501

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور الأول (عملية التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم) نلاحظ أن كل العبارات في تشبعاتها عن طريق المتوسطات

فكلها تنتمي إلى المجال المرتفع (2.33 - 3)، ماعدا الحسابية والانحرافات المعيارية كانت مرتفعة العبارات رقم (10/09/03) جاءت متوسطاتها الحسابية تنتمي إلى المجال المتوسط (1.67-2.33) وبالتالي يمكن القول بأن أغلبية عبارات المحور الأول جاءت عالية أي أن لعملية التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم وبدرجة عالية من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، وهذا ما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (04) يوضح ترتيب عبارات المحور الأول حسب متوسطاتها الحسابية

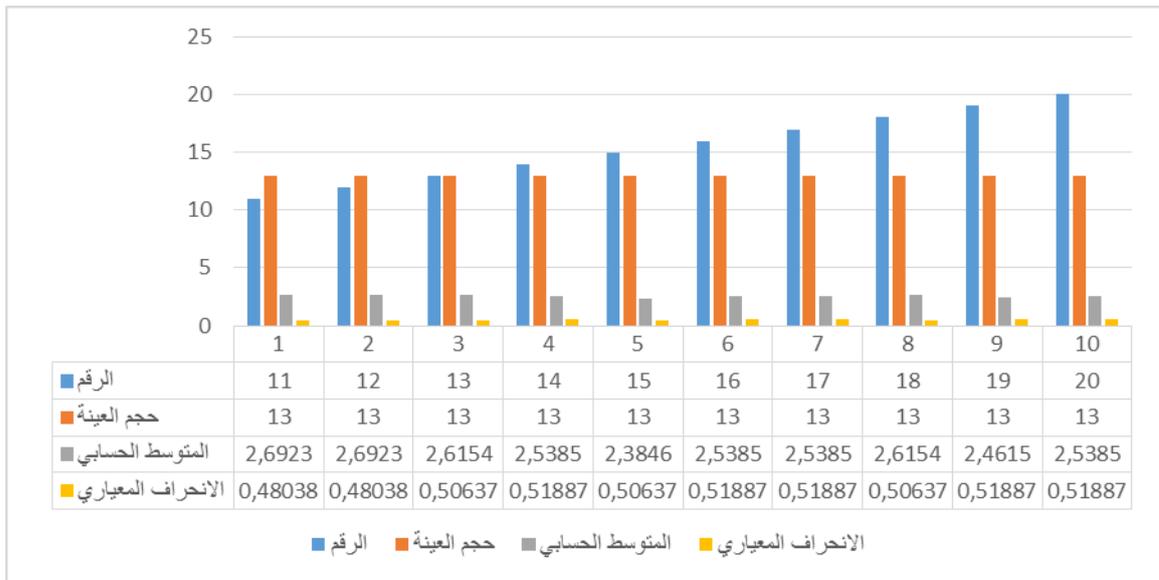
6-1-2- بالنسبة لعبارات المحور الثاني (لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي

كرة القدم) تم ترتيب عبارات المحور الثاني حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية

والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة، فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

الرقم	عبارات المحور الثاني	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
11	هل الرؤية السريعة تسهل تمرير الكرة؟	13	2,6923	0,48038
12	هل تحليل السريع يمكن من معرفة اتجاه الكرة واستقبالها وتمريرها . للزميل؟	13	2,6923	0,48038
13	هل الانتباه يسهل استقبال الكرة المتجهة من الزميل؟	13	2,6154	0,50637
14	هل الحفاظ على الانتباه يسهل استقبال الكرة من الزميل؟	13	2,5385	0,51887
15	هل لقراءة تحركات الخصم يزيد من فرص توزيع اللعب وتنشيط التمريرات القصيرة بين الخطوط؟	13	2,3846	0,50637
16	هل الانتباه الجيد يقلل من ارتكاب الأخطاء المهارية؟	13	2,5385	0,51887
17	هل الانتباه دور في تحسين التنشيط الهجومي؟	13	2,5385	0,51887
18	هل السرعة في الانتباه أثناء المقابلة تساعدك على التحكم في الكرات العالية والتمريرات العرضية؟	13	2,6154	0,50637
19	هل لسرعة الانتباه أثناء المقابلة يزيد من فرص التسديد نحو المرمي؟	13	2,4615	0,51887
20	هل القدرة على تنسيق مع زملاء يزيد من فرص الاستحواذ على الكرة والحفاظ عليها أثناء المقابلة؟	13	2,5385	0,51887

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات المحور الثاني (لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم). نلاحظ أن كل العبارات في تشبعاتها عن طريق المتوسطات الحسابية فكلها تنتمي إلى المجال (2,34-3) وبالتالي يمكن القول بأن أغلبية والانحرافات المعيارية كانت مرتفعة عبارات المحور الثاني جاءت عالية أي أن لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم وبدرجة عالية من وجهة نظر أفراد عينة الدراسة، وهذا ما هو موضح في الشكل التالي:



الشكل رقم (05) يوضح ترتيب عبارات المحور الثاني حسب متوسطاتها الحسابية

2-6- تحليل النتائج

1-2-6- الدراسة الاستطلاعية: -

تم تطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية قدر حجمها بـ 07 افراد

العينة الأساسية قدر حجمها بـ 13

الصدق والثبات استبيان دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم:

-تم حساب صدق الاستبيان عن طريق الاتساق الداخلي طريقتين:

الطريقة الأولى: بطريقة حساب معامل ارتباط عبارات كل محور مع الدرجة الكلية للمحور الذي ينتمي اليه.

أولاً: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (لعملية التصور العقلي دور في تحسين

مردود وأداء لاعبي كرة القدم) مع الدرجة الكلية للمحور:

جدول رقم (02): مصفوفة ارتباطات بنود محور لعملية التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء

لاعبي كرة القدم مع الدرجة الكلية للمحور.

الدرجة الكلية		الدرجة الكلية		الدرجة الكلية				
,864*0	معامل الارتباط	8	,757*0	معامل الارتباط	5	,878**0	معامل الارتباط	1
0,012	مستوى الدلالة		0,049	مستوى الدلالة		0,009	مستوى الدلالة	
7	حجم العينة		7	حجم العينة		7	حجم العينة	
,914**0	معامل الارتباط	9	,787*0	معامل الارتباط	6	,914**0	معامل الارتباط	2
0,004	مستوى الدلالة		0,036	مستوى الدلالة		0,004	مستوى الدلالة	
7	حجم العينة		7	حجم العينة		7	حجم العينة	
,774*0	معامل الارتباط	10	,785*0	معامل الارتباط	7	,864*0	معامل الارتباط	3
0,041	مستوى الدلالة		0,037	مستوى الدلالة		0,012	مستوى الدلالة	
7	حجم العينة		7	حجم العينة		7	حجم العينة	
الارتباط دال عند * 0.01 الارتباط دال عند **0.05						,990**0	معامل الارتباط	4
						0,000	مستوى الدلالة	
						7	حجم العينة	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور لعملية التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم. والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند

مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها في العبارات (09/04/02/01) على التوالي:
 (0.91/0.99/0.91/0.87) في حين جاءت العبارات التالية (10/08/07/06/05/03) دالة عند
 مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) حيث تراوحت قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية للمحور على التوالي
 (0.774/0.864/0.785/0.787/0.75/0.86) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي
 للمحور الأول كمؤشر لصدق التكوين في قياس لعملية التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء
 لاعبي كرة القدم.

جدول رقم (03)-ثانيا تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور (العملية الانتباه دور في
 تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم). مع الدرجة الكلية للمحور.

الدرجة الكلية		الدرجة الكلية		الدرجة الكلية	
	معامل الارتباط		معامل الارتباط		معامل الارتباط
0,899**0		0,817*0		0,967**0	
	مستوى الدلالة		مستوى الدلالة		مستوى الدلالة
0,006		0,025		0,000	
	حجم العينة		حجم العينة		حجم العينة
7		7		7	
	معامل الارتباط		معامل الارتباط		معامل الارتباط
0,857*0		0,890**0		0,899**0	
	مستوى الدلالة		مستوى الدلالة		مستوى الدلالة
0,014		0,007		0,006	
	حجم العينة		حجم العينة		حجم العينة
7		7		7	
	معامل الارتباط		معامل الارتباط		معامل الارتباط
0,890**0		0,804*0		0,804*0	
	مستوى الدلالة		مستوى الدلالة		مستوى الدلالة
0,007		0,029		0,029	
	حجم العينة		حجم العينة		حجم العينة
7		7		7	

الارتباط دال عند*	الارتباط دال عند**0.05 0.01	معامل الارتباط	0,942**0	14
		مستوى الدلالة	0,002	
		حجم العينة	7	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم . والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (حيث تراوحت جميعها في العبارات (11-12-14-16-18-20) على التوالي: α الدلالة (0,01= (0,89/0,89/0,89/0,94/0,89/0,96) في حين جاءت العبارات التالية (13/15/17/19) دالة (حيث تراوحت" قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية للمحور على α عند مستوى الدلالة (0,05= (0,857/0,807/0,817/0,804) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور لصدق التكوين في قياس لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم الثاني كمؤشر ..

6-2-2- الطريقة الثانية:

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد بالدرجة الكلية للاستبيان: والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية المقياس وأبعاده الفرعية:
الجدول رقم (04) يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لاستبيان دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم وأبعاده الفرعية

أبعاد الاستبيان	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
لعملية التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم	,886**0	0,01
لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم.	,878**0	0,01

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد استبيان دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (، حيث بلغت قيمها على التوالي (0,87/0,88) وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق α (0,01= الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم.

6-2-3- ثبات الاستبيان:

تم التأكد من ثبات مقياس استبيان دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم. بطريقة حساب معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا الاستبيان فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (05): يوضح معامل ألفا كرونباخ لاستبيان دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم.

عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية
10	0,955	لعملية التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم
10	0,964	لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم.
20	0,960	الدرجة الكلية لاستبيان (دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم)

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد استبيان دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم. كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0,96/0,95) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لاستبيان دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم (0,96) وهذا يعني أن الاستبيان يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

6-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضيات: 1-

6-3-1- نصت الفرضية الأولى للدراسة على: " لعملية 3-1 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم (بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين T اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية) متوسط استجابات أفراد العينة على المحور الأول من الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (06) يوضح دور عملية التصور العقلي في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم										
المحور الأول	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	t	مستوى الدلالة	القرار	المعيار
الدرجة الكلية	13	2	2,5615	0,11929	12	0,56154	16,972	0.000	دال عند	3-2.34
									0.01	المجال المرتفع

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور دور عملية التصور العقلي في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في المحور الأول بلغ (2,5615) درجة وبانحراف معياري قدره (0,11929) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (2) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (0,56154) درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائياً بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد (]. كما أن α وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (16,972=0.01) التي بلغت (تلك هو قيمة) المتوسط المحسوب ينتمي الى المجال المرتفع (3-2.34) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%. وهذا يعني أن الفرق كان لصالح المتوسط الحسابي للمحور الأول، وبالتالي فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية البحث الأولى والقائلة " لعملية التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم وبدرجة عالية ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%. المناقشة (التدعيم بالجانب النظري والدراسات السابقة).

7-5-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية للدراسة على: " لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة (بالنسبة للعينة الواحدة Tالقدم"، وللتحقق من صحة الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية) والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على المحور الثاني من الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (07) يوضح دور عملية الانتباه في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم										
المحور الثاني	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	t	مستوى الدلالة	القرار	المعيار
الدرجة الكلية	13	2	2,5615	0,10439	12	0,56154	19,395	0.000	دال عند 0.01	[2.34-3] المجال المرتفع

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمحور لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في المحور الثاني بلغ (2,5615) درجة وبانحراف معياري قدره (0,10439) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتوقع (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (2) درجة، حيث أن الفرق بين المتوسطين بلغ (0,56154) درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائياً بين كلا الوسطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد (]. كما أن α) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01=19,395) التي بلغت (تلك هو قيمة) المتوسط المحسوب ينتمي الى المجال المرتفع (2.34-3) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%. وهذا يعني أن الفرق كان لصالح المتوسط الحسابي للمحور الثاني، وبالتالي فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية البحث الثانية والقائلة " لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وبدرجة عالية"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في وأداء لاعبي كرة القدم الخطأ بنسبة 1%.

7-5-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة

نصت الفرضية العامة لهاته الدراسة على: " للعمليات العقلية دور في تحسين مردود وأداء (T لاعبي كرة القدم"، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية) بالنسبة للعينة الواحدة والقائم على أساس تقدير الفرق بين متوسط استجابات أفراد العينة على الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (08) يوضح دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم

المعيار	القرار	مستوى الدلالة	t	الفرق بين المتوسطين	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	حجم العينة	الاستبيان
2.34]	دال	0,000	31,127	0,56154	12	0,06504	2,5615		13	الدرجة الكلية
[3- المجال المرتفع	عند 0.01							2		

بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإستبيان دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد عينة البحث في الاستبيان بلغ (2,5615) درجة وبانحراف معياري قدره (0,06504) درجة، وعند إجراء المقارنة بين (درجة، حيث أن الفرق بين 02المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ) المتوسطين بلغ (0,56154) درجة، [وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن الفرق دال إحصائياً بين كلا الوسيطين المحسوب والنظري لصالح المحسوب، وما يؤكد (]. كما أن α) التي بلغت (31,127) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($t=0.01$) ذلك هو قيمة (المتوسط المحسوب ينتمي الى المجال المرتفع (2.34-3) ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقع في الخطأ بنسبة 1%. وبالتالي فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية البحث العامة والقائلة " للعمليات العقلية دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%. وهذا يعني أن دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم بدرجة عالية. وعليه نستنتج تحقق الفرضية البحثية.

خلاصة:

على ضوء الدراسة النظرية والميدانية لموضوع البحث وبناء على النتائج المتوصل إليها يتضح لنا الدور الكبير الذي تلعبه المهارات العقلية التصور العقلي والانتباه في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم مختلف المواقف التي تواجههم. مما يعني أن الجانب الذهني له دور في تحسين مردود وأداء للاعبين لأنه عامل أساسي في التفوق الرياضي للاعب ومن المؤسف أن نرى اليوم بعض المدربين يركزون على الجانب البدني وحده ضنا منهم بأن التدريبات الشاقة والمتكررة هي العامل الوحيد للنجاح وتجاهلهم الجانب الذهني لهذا جاء بحثنا يثبت أن التصور العقلي والانتباه للمهارات الرياضية دور كبير في الأداء الجيد ومنه نجاح الرياضي و أن اللاعب الذي لديه مهارات نفسية مثلي يستطيع تحقيق نتائج رياضية أفضل من غيره لذلك توجب على أهل الاختصاص الاهتمام بهذا الجانب الذهني رغم أن أساليب التدريب الحديث تهتم به ألا أن هذا لا يكفي لدوره كبير في نجاح الرياضي، ومن هذا المنطلق نرجوا من المختصين في المجال الرياضي وضع برامج تدريبية للإعداد الذهني حسب متطلبات كل رياضة ووضعها في مناهج تدريبية مكملة للتدريب البدني من خلال تخصيص حصص أو فترات للتدريب العقلي. ومن خلال دراستنا تبين لنا أن موضوع المهارات العقلية (التصور العقلي و الانتباه) في المجال الرياضي موضوع معقد ودقيق، وربما لهذا السبب يتهرب المختصون من الخوض فيه، فقد واجهتنا في دراستنا لهذا الموضوع صعوبات كبيرة بدءا من نقص المراجع ونقص الدراسات السابقة لهذا الموضوع بالإضافة إلى أنه يحتاج من الباحث التركيز الكبير والفهم الدقيق لهذا الموضوع.

الفصل السابع

الاستنتاجات والاقتراحات

7-1- الاستنتاج العام

من خلال ماتناولناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان على اللاعبين وكذا عرض نتائجه وتحليلاته استنتجنا من خلال هذا البحث النتائج التالية ;

- كلما زادت الحالة الانفعالية المصاحبة لتأدية المهارة أدى ذلك إلى تأدية المهارة بشكل جيد

- إن التحكم الجيد في صورة الحركة ذهنيا يؤدي إلى استغلال أمثل للمهارة

- أن هناك شعور واضح بالإحساس الحركي للاعبين في تأدية المهارات

- للتصور العقلي دور في تحسين مردود أداء لاعبي كرة القدم

- للانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم

- استخدام التصور العقلي يحسن في كل المهارات الحركية والتصورات والتحكم في الصور أثناء التدريب والمنافسة

- الانتباه يشجع اللاعبين على التركيز في التدريب والتحكم في مجريات المباراة

- إن أكثر اللاعبين يتميزون بحركات مهارية مثل التصويب , والتمرير , والمراوغة , وان التصور العقلي و الانتباه هما العاملان اللذان اكسبهما هذه المهارة إلى درجة التمكن فيها .

7 2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

على ضوء ما توصلنا إليه بعد الدراسة المفصلة لموضوع التصور العقلي والانتباه ودورهما في تحسين المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم نقدم اقتراحات للمدربين والرياضيين والمسؤولين ، طامحين أن تكون هذه الاقتراحات وتوصيات فعالة ومفيدة وهي كالتالي ;

- ينبغي على المدرب أن يركز على الجانب الذهني مثله مثل الجوانب الأخرى ، إذ يجب أن يخصص حصص تدريبية ينمي فيها المهارات العقلية التصور العقلي والانتباه.

- ضرورة تشجيع المحضرين النفسانيين وإدماجهم في الأندية الجزائرية كمساعدين ومدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين و التي تبدأ في المراحل الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية.

- يجب بناء برنامج للتحضير الذهني نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية، كونها تمثل القاعدة الأساسية للإعداد

- .ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين نفسييتين على الأقل خلال برنامجه الرياضي السنوي مركزا على مهارة التصور العقلي والاسترخاء .

- ضرورة القيام بتدريب مهارة التصور العقلي بنصف ساعة على الأقل قبل المنافسة حتى يكونوا في أتم الاستعداد .
- إدخال التدريب العقلي في حصص النادي وحصص التربية البدنية بالنسبة للمؤسسات التعليمية
- الفرضيات المستقبلية:
- إدماج تمارين التصور العقلي والانتباه في الحصص التدريبية والمنافسات بصورة عقلانية
- إنشاء مراكز خاص بتكوين المدربين وتأهيل المدربين حتى يتمكنوا من توظيف التصور العقلي للاعبين بسهولة.
- تطوير برامج التصور العقلي والانتباه وتسخيرها بما يخدم مصلحة الرياضي

خاتمة :

إن دراستنا لهذا الموضوع لم تكن عشوائية أو من قبل الصدفة بل كانت من اقتناع لما قد ينعكس ايجابيا او سلبا على لاعبي كرة القدم .

فمن بين أسباب تألق أي رياضة واحتلالها مكانة مرموقة هو تعب القائمين عليها وبذلهم مجهودات كبيرة لإكسابها العناية الكاملة من أجل الاستمرارية والتطور .

وفي هذا البحث المتواضع حاولنا إظهار ما هو مبهم عن مدى أهمية ودور التصور العقلي والانتباه في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم حيث لم يعطى لهم الأهمية الحقيقية باعتبارهما شئ ثانوي لكن من خلال هذا البحث تبين لنا أن لهاتين المهارتين دور وأهمية بالغة في تحسين أداء ومردود اللاعبين ,وفي رفع من أداء اللاعبين في كرة القدم.

وتوصلنا من خلال نتائج الاختبار الموجه للاعبين أن كل من التصور العقلي و الانتباه مهارتين أساسيتين في التأثير ايجابيا على اللاعبين ومردود اللعب اذ أعطي لهما الدور والأهمية اللازمة من طرف المدربين , وينبغي على المدرب أن يبحث عن مختلف الوسائل والطرق التي يستطيع استخدامها لضمان عدم تأثر المؤهلات والقدرات البدنية للاعبين ,وينبغي كذلك على المدرب معرفة وتفهم جميع مشاكل اللاعبين , دون ضغط أو انفعال عليه في إطار جو أخوي يسمح للاعبين باستقبال النصائح والإرشادات والتعليمات بارتياح كبير , وبالتالي يسهل عليهم الدخول في المنافسات بمعنويات مرتفعة , وهذا مايعكس بالإيجاب على وحدة الفريق وتماسكه بالإضافة إلى تحقيق نتائج ايجابية.

-قائمة المصادر والمراجع :

- أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، مطابع روز اليوسف، القاهرة، 1976،
- أسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة المفاهيم، التطبيقات، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1995.
- أسامة كامل راتب ،علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977،
- أسامة كامل راتب ،علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 2000.
- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000
- بدر الدين عامود، علم النفس في القرن العشرين، منشورات اتحاد كتاب العرب، دمشق، سوريا، 2001.
- ثامر محسن، الاعداد النفسي بكرة القدم، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ط 2، 1990
- حسن عبد الجواد، كرة القدم ، دار العلم للملايين ، ط7، بيروت، لبنان، 1984 .
- خالد عبد المجيد، تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في كرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1989.
- رومي جميل ، فن كرة القدم ، بيروت ، لبنان، دار النفائس ، 1986 .
- رومان محمد، محاضرات في منهجية البحث العلمي لطلبة الماجستير، المدرسة العليا للأساتذة التربوية البدنية، مستغانم، 1955
- سعد رزوقي، موسوعة علم النفس، ط1، الموسوعة العربية للدراسات والنشر،بيروت، 1977،
- سامي الصفار، كرة القدم ج1، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل العراق، 1982
- عدنان يوسف العتوم، علم النفس المعرفي، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2010
- علاوي ابراهيم ، كأس العالم ، دار القومية ، مصر، 1960،
- علي خليفة العنشري وآخرون، كرة القدم، الجماهير العربية الكتيبة، 1989 م
- غنام نور الدين ، مطبوعة الدروس تخطيط وبرمجة ماستر 1 2017
- ماهر محمد العواد العامري، فسيولوجية التعلم الحركي، ط 1، مطبعة النبراس للطباعة والتصميم، العراق، 2014 .
- محجوب إبراهيم ياسين، العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب في كرة القدم، مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، 2009 .
- محجوب إبراهيم ياسين، تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 1999.

- محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ،العراق ، جامعة الموصل ،1982،
- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 200.
- محمد حسن علاوي: البحث العلمي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1987 .
- محمود السيد أبو النيل ، علم النفس الاجتماعي . دراسات مصرية وعالمية دار النهضة العربية مصر.
- ناجي محمد قاسم، علم النفس التعليمي، كلية التربية، جامعة الإسكندرية، 2007.
- محمد أزهر السماك، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، العراق، بدون طباعة ،1980
- محمد العربي ، التدريب العقلي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996
- محمد العربي، التدريب العقلي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.
- محمد لطفي محمد، خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب، أطروحة ماجستير منشورة، جامعة حلوان، 1975.
- محمد منصوري الكرة الجزائرية فوزمستحق، جريدة الشباك، العدد26، 26 نوفمبر،1993م، الجزائر
- مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف ، ط 2، بيروت، لبنان، 1984 .
- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2 - الجزائر، 2003 .
- مفتي إبراهيم، الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- مفتي إبراهيم، مهد وبناء فريق كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1990 .
- موفق مجيد المولى، الاعداد الوظيفي في كرة القدم، ط1، دار الفكر، عمان، 1999.
- ناجي محمد قاسم، علم النفس التعليمي، كلية التربية، جامعة الإسكندرية، 2007.
- نزار الطالب، كامل الويس، علم النفس الرياضي، دار الحكمة، بغداد،1993.
- يحي كاظم النقيب ، علم نفس الرياضة ، السعودية ،معهد اعادة القادة ، 1990
- يحي كاظم النقيب ،علم النفس الرياضة، معهد إعادة القادة، السعودية ، بدون طبعة، 1990
- يحيى كاظم النقيب، علم النفس الرياضي، مطابع الابوي، السعودية، 1990،

المراجع الأجنبية

-Doroghy V. Harris and Bettel . Harris, The athletes guide to sport psychology, mental skills for physical people, Leisurepress, New York, 1984,

-Prinz W : motor imagery are actions plans, behavior and brain sciences, no,17 ;1994,

-Schmidt A. Richard, Craig A. Wrisberry : motor learning and performance, second edition, Humankinesim 2000

- White A. and Hardy L : use of different imagery on the learning and performance of different motor skills british journal of psychology no, 86,1995,

- Williams L.R.T. & I socc A.R ;skill difference associated with movement performance, journal of studies, vol, 21,1992,

- Williams L.R.T. & I socc A.R ;skill difference associated with movement performance, journal of human movement studies, vol 21, 1993,

-الملاحق:

استمارة صدق المحكمين موجهة لأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
في إطار إعداد دراسة بعنوان: " دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم ضمن
متطلبات . الحصول على درجة الماستر في التربية البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي جامعة
المسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فنرجو من سيادتكم تحكيم هذا الاستبيان مع
إضافة أي ملاحظات مناسبة من وجهة نظركم ولكم جزيل الشكر .

- الفرضية العامة

-للعمليات العقلية دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم

الفرضية الأولى : لعملية التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم .

الفرضية الثانية : لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم .

الطالبة : بوذينة مقيم الدين -مزراق إشراق الدين

الأستاذ المشرف : قروش النواري

1 المحور الأول : التعرف على دور عملية التصور العقلي في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم .

م	العبارة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة عالية
1	هل يساعدكم التصور العقلي على الدقة في تمرير للزميل ؟			
2	هل تدريبات التصور العقلي تحسن الأداء المهاري لديك ؟			
3	هل تصور المهارة الحركية قبل تنفيذها يحسن المهارة المراد تنفيذها وتعلمها ؟			
4	هل التصور العقلي يساعدكم على تنظيم الجانب المهاري ؟			
5	هل التصور العقلي يساعدكم على اتخاذ القرار أمام المرمي لتفعيل والقيام بمهارة التسديد ؟.			
6	هل يساعدكم التصور العقلي في الأداء الهجومي وتحسين فاعلية مهارة التمرير بين الخطوط وبين اللاعبين ؟			
7	هل التصور العقلي يساعدكم على والاستحواذ على الكرة أثناء المقابلة ؟			
8	هل التصور العقلي يساعدكم على القفز وضرب الكرة بالرأس أثناء المقابلة ؟			
9	هل التصور العقلي يساعدكم في عملية واسترجاع الكرة والاعتماد على التمريرات القصيرة في أثناء الهجمة ؟			
10	هل التصور العقلي يساعدكم حامل الكرة على التفكير الايجابي والقيام بمهارة المراوغة في مواجهة اللاعبين ؟			

2- المحور الثاني : التعرف على دور عملية الانتباه في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم

م	العبارة	درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة عالية
1	هل الرؤية السريعة تسهل تمرير الكرة؟.			
2	. هل تحليل السريع يمكن من معرفة اتجاه الكرة واستقبالها وتمريرها للزميل .؟.			
3	هل الانتباه يسهل استقبال الكرة المتجهة من الزميل ؟			
4	هل الحفاظ على الانتباه يسهل استقبال الكرة من الزميل ؟			
5	هل لقراءة تحركات الخصم يزيد من فرص توزيع اللعب وتنشيط التمريرات القصيرة بين الخطوط ؟			
6	هل الانتباه الجيد يقلل من ارتكاب الأخطاء المهارية ؟			
7	هل الانتباه دور في تحسين التنشيط الهجومي ؟			
8	هل السرعة في الانتباه أثناء المقابلة تساعدك على التحكم في الكرات العالية والتمريرات العرضية ؟			
9	هل لسرعة الانتباه أثناء المقابلة يزيد من فرص التسديد نحو المرمي؟			
10	هل القدرة على تنسيق مع زملاء يزيد من فرص الاستحواذ على الكرة والحفاظ عليها أثناء المقابلة ؟			

قائمة المحكمين

الدرجة العلمية	أسماء المحكمين
دكتوراه	سالم العياشي
دكتوراه	بن التومس بلال
استاذ	أ. زواق أحمد
م. فاضل	برياخ رايح
م. فاضل	صبيح الرزاق

Corrélations				
		التصور العقلي دور في تحسين مردود	الانتباه دور في تحسين مردود وأداء	العمليات العقلية في تحسين مردود
لعملية التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم	Corrélation de Pearson	1	0,556	,886**
	Sig. (bilatérale)		0,195	0,008
	N	7	7	7
لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم .	Corrélation de Pearson	0,556	1	,878**
	Sig. (bilatérale)	0,195		0,009
	N	7	7	7
دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم	Corrélation de Pearson	,886**	,878**	1
	Sig. (bilatérale)	0,008	0,009	
	N	7	7	7
** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).				

		Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	لعملية التصور العظلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم
Q1	Corrélation de Pearson	1	,885**	0,572	,801*	,801*	0,636	0,734	0,572	,885**	0,679	,878**
	Sig. (bilatérale)		0,008	0,180	0,031	0,031	0,124	0,060	0,180	0,008	0,093	0,009
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q2	Corrélation de Pearson	,885**	1	0,605	,881**	,881**	0,477	0,734	0,605	1,000**	,906**	,914**
	Sig. (bilatérale)	0,008		0,150	0,009	0,009	0,279	0,060	0,150	0,000	0,005	0,004
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q3	Corrélation de Pearson	0,572	0,605	1	,910**	0,420	,918**	0,642	1,000**	0,605	0,495	,864*
	Sig. (bilatérale)	0,180	0,150		0,004	0,348	0,004	0,120	0,000	0,150	0,259	0,012
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q4	Corrélation de Pearson	,801*	,881**	,910**	1	0,708	,795*	,764*	,910**	,881**	,766*	,990**
	Sig. (bilatérale)	0,031	0,009	0,004		0,075	0,033	0,046	0,004	0,009	0,045	0,000
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q5	Corrélation de Pearson	,801*	,881**	0,420	0,708	1	0,331	0,382	0,420	,881**	,766*	,757*
	Sig. (bilatérale)	0,031	0,009	0,348	0,075		0,468	0,398	0,348	0,009	0,045	0,049
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q6	Corrélation de Pearson	0,636	0,477	,918**	,795*	0,331	1	0,607	,918**	0,477	0,281	,787*
	Sig. (bilatérale)	0,124	0,279	0,004	0,033	0,468		0,148	0,004	0,279	0,542	0,036
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q7	Corrélation de Pearson	0,734	0,734	0,642	,764*	0,382	0,607	1	0,642	0,734	0,540	,785*
	Sig. (bilatérale)	0,060	0,060	0,120	0,046	0,398	0,148		0,120	0,060	0,211	0,037
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q8	Corrélation de Pearson	0,572	0,605	1,000**	,910**	0,420	,918**	0,642	1	0,605	0,495	,864*
	Sig. (bilatérale)	0,180	0,150	0,000	0,004	0,348	0,004	0,120		0,150	0,259	0,012
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q9	Corrélation de Pearson	,885**	1,000**	0,605	,881**	,881**	0,477	0,734	0,605	1	,906**	,914**
	Sig. (bilatérale)	0,008	0,000	0,150	0,009	0,009	0,279	0,060	0,150		0,005	0,004
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q10	Corrélation de Pearson	0,679	,906**	0,495	,766*	,766*	0,281	0,540	0,495	,906**	1	,774*
	Sig. (bilatérale)	0,093	0,005	0,259	0,045	0,045	0,542	0,211	0,259	0,005		0,041
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
لعملية التصور العظلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم	Corrélation de Pearson	,878**	,914**	,864*	,990**	,757*	,787*	,785*	,864*	,914**	,774*	1
	Sig. (bilatérale)	0,009	0,004	0,012	0,000	0,049	0,036	0,037	0,012	0,004	0,041	
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم .
Q11	Corrélacion de Pearson	1	,837*	,867*	,867*	0,650	,887**	,867*	,837*	,767*	,887**	,967**
	Sig. (bilatérale)		0,019	0,011	0,011	0,114	0,008	0,011	0,019	0,044	0,008	0,000
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q12	Corrélacion de Pearson	,837*	1	,764*	,764*	,837*	0,707	,764*	1,000**	0,642	0,707	,899**
	Sig. (bilatérale)	0,019		0,046	0,046	0,019	0,076	0,046	0,000	0,120	0,076	0,006
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q13	Corrélacion de Pearson	,867*	,764*	1	0,708	0,548	0,540	1,000**	,764*	0,420	0,540	,804*
	Sig. (bilatérale)	0,011	0,046		0,075	0,203	0,211	0,000	0,046	0,348	0,211	0,029
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q14	Corrélacion de Pearson	,867*	,764*	0,708	1	,867*	,810*	0,708	,764*	,910**	,810*	,942**
	Sig. (bilatérale)	0,011	0,046	0,075		0,011	0,027	0,075	0,046	0,004	0,027	0,002
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q15	Corrélacion de Pearson	0,650	,837*	0,548	,867*	1	0,592	0,548	,837*	,767*	0,592	,817*
	Sig. (bilatérale)	0,114	0,019	0,203	0,011		0,162	0,203	0,019	0,044	0,162	0,025
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q16	Corrélacion de Pearson	,887**	0,707	0,540	,810*	0,592	1	0,540	0,707	,907**	1,000**	,890**
	Sig. (bilatérale)	0,008	0,076	0,211	0,027	0,162		0,211	0,076	0,005	0,000	0,007
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q17	Corrélacion de Pearson	,867*	,764*	1,000**	0,708	0,548	0,540	1	,764*	0,420	0,540	,804*
	Sig. (bilatérale)	0,011	0,046	0,000	0,075	0,203	0,211		0,046	0,348	0,211	0,029
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q18	Corrélacion de Pearson	,837*	1,000**	,764*	,764*	,837*	0,707	,764*	1	0,642	0,707	,899**
	Sig. (bilatérale)	0,019	0,000	0,046	0,046	0,019	0,076	0,046		0,120	0,076	0,006
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q19	Corrélacion de Pearson	,767*	0,642	0,420	,910**	,767*	,907**	0,420	0,642	1	,907**	,857*
	Sig. (bilatérale)	0,044	0,120	0,348	0,004	0,044	0,005	0,348	0,120		0,005	0,014
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Q20	Corrélacion de Pearson	,887**	0,707	0,540	,810*	0,592	1,000**	0,540	0,707	,907**	1	,890**
	Sig. (bilatérale)	0,008	0,076	0,211	0,027	0,162	0,000	0,211	0,076	0,005		0,007
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم .	Corrélacion de Pearson	,967**	,899**	,804*	,942**	,817*	,890**	,804*	,899**	,857*	,890**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,006	0,029	0,002	0,025	0,007	0,029	0,006	0,014	0,007	
	N	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الثبات :

Statistiques de fiabilité		Statistiques de fiabilité		Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,955	10	0,964	10	0,960	20

الأساسية-

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
Q1	13	2,9231	0,27735	0,07692
Q2	13	2,8462	0,37553	0,10415
Q3	13	2,0000	0,81650	0,22646
Q4	13	2,7692	0,43853	0,12163
Q5	13	2,6154	0,50637	0,14044
Q6	13	2,7692	0,43853	0,12163
Q7	13	2,7692	0,43853	0,12163
Q8	13	2,3846	0,76795	0,21299
Q9	13	2,3077	0,48038	0,13323
Q10	13	2,2308	0,72501	0,20108
لعملية التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم	13	2,5615	0,11929	0,03309
Q11	13	2,6923	0,48038	0,13323
Q12	13	2,6923	0,48038	0,13323
Q13	13	2,6154	0,50637	0,14044
Q14	13	2,5385	0,51887	0,14391
Q15	13	2,3846	0,50637	0,14044
Q16	13	2,5385	0,51887	0,14391
Q17	13	2,5385	0,51887	0,14391
Q18	13	2,6154	0,50637	0,14044
Q19	13	2,4615	0,51887	0,14391
Q20	13	2,5385	0,51887	0,14391
لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم.	13	2,5615	0,10439	0,02895
دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم	13	2,5615	0,06504	0,01804

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
لعملية التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم	13	2,5615	0,11929	0,03309
لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم.	13	2,5615	0,10439	0,02895
دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم	13	2,5615	0,06504	0,01804

Test sur échantillon unique						
	Valeur de test = 2					
	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
					Inférieur	Supérieur
لعملية التصور العقلي دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم	16,972	12	0,000	0,56154	0,4895	0,6336
لعملية الانتباه دور في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم.	19,395	12	0,000	0,56154	0,4985	0,6246
دور العمليات العقلية في تحسين مردود وأداء لاعبي كرة القدم	31,127	12	0,000	0,56154	0,5222	0,6008