

تدريبات التصور العقلي وأثرها على مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكاير
(دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة)

Mental Visualization Exercises and their Impact on the Shooting Skill for Seniors
Football Players

(Field Studay to Wefak M'sila team)

توميات عبد الرزاق¹، لزنك أحمد².

Toumiat abd errezak¹, laznek ahmed².

¹ جامعة محمد خيضر - بسكرة مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
abderrazak.toumiat@univ-biskra.dz

² جامعة محمد خيضر - بسكرة مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
ahmed_laz@hotmail.com

تاريخ النشر: 2021/06/05

تاريخ القبول: 2021/03/10

تاريخ الاستلام: 2021/01/02

الملخص:

تهدف هذه الدراسة للكشف عن اثر تدريبات التصور العقلي على مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر، حيث تكونت عينة الدراسة من 16 لاعب من فريق وفاق المسيلة وتم اختيارها بالطريقة القصدية، و اعتمدنا على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين واختبار التصويب من الثبات كأداة لجمع البيانات، و أسفرت النتائج على أن لتدريبات التصور العقلي أثر على تطوير وتحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم .
الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، التصويب، كرة القدم، الأكاير

Abstract :

The current study aims to uncover the mental visualization training impact on the shooting skill for senior football players. which the studay samples consisted 16 players of Wefak M'sila team and were chosen by the Intentional Method. We relies upon the experimental approach through designing equal groups. The correction test of stability as tool for collecting data, which results end by the mental visualization exercises have an impact on the development and the improvement of shooting skill for seniors football players.

Keywords: mental perception, shooting, football, seniors.

مقدمة:

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الشخص وعملياته العقلية في المجال الرياضي ومحاولة قياسها للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي (محمد حسن علاوي، بدون سنة، ص19).

إن علم النفس الرياضي يهتم بالجوانب النفسية والاجتماعية و التربية المؤثرة في السلوك الرياضي، حيث يسعى هذا العلم إلى تحقيق مستوى متميز و عال من التفوق في الأداء و التميز في العطاء الرياضي (ياسين رمضان، 2008، ص 03) ، كما يهدف التدريب الرياضي بشتى أنواعه إلى تحسين القدرات البدنية و النفسية و العقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني، و من ثم تحسين الصحة العامة و بناء و تكامل الشخصية ليصبح الفرد عضوا نافعا و فعال في المجتمع، و على ذلك يمكن القول بأن التدريب الرياضي هدفه الرئيسي محاولة الوصول بالفرد الى مستوى عالي أو أقصى ما تهيئه إليه نفسه في النشاط الرياضي الممارس (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص ص 06-05) ، غير أن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية، باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة النفسية، و أن التعب الجسدي قد يوهن من العزيمة لتحقيق المكسب، و من ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقظا أو هادئا فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم ، و من هنا تتضح أهمية التكامل بين الطاقة البدنية و النفسية لتحقيق مستوى الأداء الأمثل أو ما يسمى بالحالة النفسية البدنية المثلى (أسامة كامل راتب، 2001، ص 420) ، لذا فإن الإعداد النفسي يمثل تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي للرياضي و الوصول به إلى قمة المستويات، و أن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي تؤثر في سلوك الرياضي و من ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطويع و تعديل السلوك (بكيل حسين ناصر الصوفي، 2010، ص 167) حتى يتمكن اللاعبين من الرفع في مستوى أدائهم لأفضل مستوى ممكن مما استلزم الأمر على تطوير المهارات النفسية و الذهنية في غضون عملية التحضير البدني و الخططي و المهاري، و يعتبر التصور العقلي من بين المهارات الأكثر ارتباطا بالأداء الذي يمثل أداة قوية يمكنك استخدامها لتحسين أي شيء و كل الأشياء التي تقوم بها فعندما تتمرن عقليا فانك تحفظ إنجازك الذي دخل عقلك تحت ظروف

المنافسة التي تتوقعها في البيئة التي تحدث فيها، أما إذا كانت المنافسة في بيئة جديدة فانك سوف تحاول أن تحصل عليها قبل المنافسة وهكذا تستطيع أن تصبح فيما بينك و المنافسة حالة من التآلف الذي يمكن أن تستخدم بموجبه التصور الذهني، وعندما لا تستطيع ذلك فإن مجموعة الصور والأفلام في كثير من الأحيان يمكن أن تقدم الإشارات و الإثباتات اللازمة لكي تجعلك تؤدي الحركة بشكل أفضل من التصور الذهني (رمضان ياسين، 2008، ص95) حتى يتمكن اللاعب من إتقان مهارة التصويب التي تعتبر أهم المهارات الرياضية في رياضة كرة القدم حيث تمثل إحدى وسائل الهجوم الفردي و يتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز و مهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب كرة بالقدم و تأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين، و يجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب، و يجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس (حنفي محمود مختار، 1997، ص106)، كما هو عملية فنية لإطلاق و توجيه أو دفع الكرة نحو مرمى المنافس بالدقة المتناهية وبالقوة و السرعة المناسبة لإحراز هدف و في التوقيت المناسب(فتحى أحمد هادي السقاف، 2010، ص160) ، لذا فإن الأداء المثالي لكل لاعب يتم نتيجة الإعداد النفسي و الذهني و تنظيم الطاقة النفسية وهذا يتحقق من خلال تطوير المهارات العقلية خاصة التصور العقلي الذي أصبح من بين المتطلبات الأساسية في الأداء المهاري لرياضة كرة القدم فيواسطته يتمكن اللاعبون الوصول إلى المستويات الرياضية العالية بما يتناسب مع إمكانياتهم و قدراتهم، و بالتالي فإن الاهتمام بتطوير مهارة التصور العقلي بمختلف أنواعه أمرا مهما و ضروري في عملية التحضير النفسي و الذهني ضمن إستراتيجية تحضير اللاعبين تحضيراً متكاملًا و ما يحتاجه اللاعب من اكتساب للمهارات النفسية.

- إشكالية الدراسة:

أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضرية لها تأثيرها الفعال و مداها الواسع، و هي علم و فن لها أصولها و مبادئها، و إن مداها أصبح أكثر من ذلك فكل فرد أصبح بشكل أو بآخر يمارس الرياضة أو يشاهدها.

هذا و إن علم النفس الرياضي و التصور العقلي فرع من علوم علم النفس العام يدرس الرياضة بصفتها ظاهرة اجتماعية نفسية حيث أن علاقة علم النفس الرياضي و الطرق المتبعة بالتربية البدنية و الرياضية علاقة متبادلة ، فالرياضة ليست ظاهرة

اجتماعية أو نفسية و حسب بل جوانب و مظاهر و تقاليد متعددة تسهم في تطوير و توسيع علم النفس الرياضي و نظرياته و طرائقه (مروان عبد المجيد، اباد عبد الكريم العزاوي، 2005، ص11)، و كما هو معلوم فقد أسهمت العلوم الحديثة في تطور و ارتفاع الرياضة إلى مستويات عالية من خلال تحليل دقيق يشمل مختلف الجوانب المهارية، الخططية، البدنية و كذا النفسية و التي بواسطتها يتحدد الفرق بين لاعب و آخر و فريق و آخر، بطولة و بطولة أخرى (قميني حفيظ، 2011-2012، ص27)، إضافة إلى أن التدريب الرياضي عملية تربية ذات صبغة فردية لدرجة كبيرة إذ تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس (محمد حسن علاوي، 1990، ص38) و بين مختلف الأنشطة الرياضية حتى في النشاط الواحد حيث تختلف طبيعة و نوعية الإعداد من مركز لآخر، لهذا أصبح من الضروري دمج الإعداد الذهني في عملية تخطيط التدريب الرياضي السنوي لتحقيق التنسيق و التكامل مع الجوانب التحضيرية الأخرى و هذا يتم من خلال تنمية و تطوير المهارات النفسية و الذهنية الخاصة بطبيعة النشاط الرياضي الممارس ففي رياضة كرة القدم العديد من الحاجات الذهنية و النفسية و التي يجب الإلمام بها حتى يتوصل اللاعب لما هو مطلوب و من بين هذه الحاجات نجد التصور العقلي أهم المهارات المستلزم الاهتمام بها و الذي يتمثل في استعداد خيرة مر بها الفرد أو اكتسابها عقليا، بمكوناتها البصرية و السمعية و الحركية و الانفعالية (بن رقية عابد، ص195)، و الذي يساعد اللاعب على إتقان الأداء المهاري و الارتقاء بمستواه و خاصة مهارة التصويب التي تمثل نتيجة الهدف النهائي للهجوم و إن عدد الأهداف هو الحد الفاصل في جسم المباراة لذلك و جب على الفرق إعطاء مهارة التصويب أهميته خاصة تتفرد بها عن بقية المهارات الأساسية الأخرى فالتصويب أهمية قصوى في التأثير على نتيجة المباراة على الانجاز المهارات على نجاح المهارات الهجومية الفردية منها و الجماعية (الحوري عكله سليمان، 2007، ص284) نقلا عن (قصارى علي، 2017، ص134)، لهذا لا بد من التدريب العقلي للاعبين سواء كان قبل المنافسة أو أثناءها أو بعدها حتى يستطيع اللاعب أن يستحضر حدث أو موقف معين لأداء مهارة التصويب من الحركة أو الثبات... و غيرها، كما أن الاهتمام بفئة الأكابر أمرا ضروريا لتصور واسترجاع كل الخبرات التي مرة بها اللاعب خلال سنوات الممارسة الايجابية للمراحل العمرية المختلفة التي تكون

مصحوبة بالعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والعقلية وغيرها، بحيث يستطيع هذا الفرد الوصول إلى أعلى مستويات رياضية في رياضة كرة القدم. ومن خبرة الباحث لرياضة كرة القدم ومدى اهتمامه بها ومدى اطلاعه على الدراسات السابقة والمشابهة ومن خلال الحضور للعديد من المباريات وملاحظة التدريبات اليومية التي يتلقاها اللاعبين في عملية التحضير التقني لتطوير مهارة التصويب إلا أن هناك نقص في تحقيق الأهداف المطلوبة والمراد تحقيقها، لذا يرى الباحث ضرورة استخدام التصور العقلي لتدعيم الأداء المهاري الخاص بمهارة التصويب للوصول للهدف المنشود من خلال التدريب العقلي للتصور العقلي وعليه جاءت فكرة الباحث في دراسة تدريبات التصور العقلي وأثرها مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل لتدريبات التصور العقلي أثر على مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي؟

- فرضية عامة:

لتدريبات التصور العقلي أثر على مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أكابر

- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي.

- أهداف الدراسة:

- بناء تدريبات التصور العقلي لتنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر.
- ابراز مدى أثر التصور العقلي على مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اكابر.
- تحديد الفروق الإحصائية في نتائج الاختبار القبلي و البعدي لكل مجموعة .
- تحديد الفروق الاحصائية في نتائج الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و التجريبية
- أهمية الدراسة :

- ابراز أهمية التدريب الذهني للتصور العقلي في عملية التحضير النفسي و الذهني للاعبين

- التعرف على أثر تدريبات التصور العقلي على تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم اكابر.

- الكشف عن الفروق الحاصلة في نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

الكلمات الدالة في الدراسة:

1- التصور العقلي:

اصطلاحا: قد ناقشت (برابرة براون) في كتابها (العقل المتفوق) التصور كقوة أو كمنشط حيوي و مهم للإنسان و ذكرت أننا نملك هذه القدرة في خلق و إعادة خلق الصور و الأشياء و الأحداث و بشكل مستمر و حتى في حالة اعتقادنا أنها حدثت في أوقات أخرى و أماكن أخرى و طبقا لرأي (براون) فإن التصور يستطيع إعادة خلق الماضي في تفسير كبير مشابه للحقيقة و يستطيع نقله إلى الواقع أو استحداثها في حل المشكلات و كسب المساعدات الأدائية من خلال استخدام القدرات العقلية (ياسين رمضان، 2008، ص95) الإجرائي: يعد التصور الذهني من بين المهارات العقلية و الذهنية التي من خلالها يستطيع اللاعب أن يستحضر موقف أو حدث معين لغرض التحضير الذهني و من ثم يساعد اللاعب في القدرة اتقان مهارة التصويب الجيد.

2- التصويب: التصويب حسب "Jean Defaur" هو النتيجة الأخيرة لكل عمل هجومي سواء فرديا أو جماعيا و يحتم على المنفذ اندفاعا بدنيا كليا أثناء التنفيذ (سعد سعود فؤاد: 2014، ص13).

الإجرائي: مهارة التصويب من بين المهارات الأساسية التي يجب على اللاعبين الاهتمام بها والتي تمثل الضرب الصحيح للكرة بهدف إدخالها في المرمى الخصم سواء من الحركة أو الثبات، كما أنها الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخطية التي استخدمت للوصول اللاعب إلى وضعية التصويب.

3- كرة القدم:

اصطلاحاً: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعباً يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط (مأمور بن حسن السلطان، 1998، ص 9) إجرائياً: تعتبر رياضة كرة من الرياضات الجماعية الأكثر انتشاراً في العلم والأكثر شعبية حيث يتفاعل خلالها فريقين مكون كل فريق من 11 لاعب يسعون إلى تسجيل أكبر عدد من الأهداف لضمان الفوز بالمنافسة وهي رياضة تحتاج للعديد من المهارات الذهنية والنفسية.

4- الأكاير:

اصطلاحاً: هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والأشراف عليها، وحددت مرحلة ما بين 18 سنة و40 سنة بمرحلة فئة الأكاير بالنسبة للاتحادية الدولية لكرة القدم (مفتي إبراهيم حماد): "التدريب الرياضي الحديث": دار النشر العربي، القاهرة، ص (143).

- الدراسات السابقة:

1- دراسة عصام محمد (2007) بعنوان المهارات النفسية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الأولى بكرة السلة.

هدف البحث التعرف على الفروق الفردية في المهارات النفسية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة (الموزع، الزاوية، الارتكاز) لأندية الدرجة الأولى بكرة السلة (المنطقة الشمالية)، اختيرت عينة البحث بشكل عمدي وبلغت (48) لاعباً يمثلون أندية (أكاد، السليمانية، سولاف الجديد، أسو) واعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، كما تم استخدام مقياس المهارات النفسية كأداة البحث إذ يتكون المقياس

من (32) عبارة و بعد التأكد من صدق و ثبات الأداة تم معالجة البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية التالية (الوسيط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الارتباط بيرسون تحليل التباين، و استنتج الباحث أن المهارات النفسية قدرات عقلية تؤثر في تحسين مستوى اللاعب في أثناء المنافسات الرياضية، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الأولى بكرة السلة في المنطقة الشمالية.

2- دراسة مرينز آمنة (2010/2011) بعنوان اثر برنامج تدريبي عقلي لمهاتري الاسترخاء و التصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد.

تهدف الدراسة للتعرف على البرنامج التدريبي المقترح للاسترخاء و التصور العقلي في خفض من السلوك العدواني مع إبراز أهمية الجانب النفسي في إعداد لاعب كرة اليد و استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين تجريبية و ضابطة و تمثلت في 14 لاعب من فريق كرة اليد لاولبي المسيلة. وأسفرت النتائج إلى أن التدريب على مهاتري الاسترخاء و التصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد على التحكم في انفعالهم و كذا ضبط مستوى اليقظة و كذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب بمستوى المنافسة و كذا تسيير السلوك العدواني أثناء الأداء التنافسي.

3-دراسة كرينجي (1993)

موضوع الدراسة "دراسة مدى نجاعة مهارة التصور العقلي في تكوين و بناء اتجاهات سلبية أو إيجابية نحو الأداء"

فرضية الدراسة :

إن مهارة التصور العقلي تساعد في بناء و تكوين اتجاهات سلبية أو إيجابية في الأداء عن طريق الإيحاء.

الإجراءات الميدانية وأدوات الدراسة :

عينة البحث: في الحالة العادية طلب من هؤلاء الرياضيين الثلاثة حمل ثقل معين يقدر بـ 48 كلف فنجح الجميع في حمله، في المرحلة الثانية قام بتنويمهم مغناطيسيا و قال لهم عن طريق الإيحاء بأنهم ضعفاء بدنيا.

النتيجة: لم يستطع كل واحد منهم أن يحمل أكثر من 13 كلف فقط.

أما المرحلة الثالثة فقد قام بتنويمهم مغناطيسيا مرة أخرى و قال لهم عن طريق الإيحاء أنهم في كامل لياقتهم البدنية.

النتيجة: استطاع كل واحد منهم أن يحمل ثقل يقدر بـ 65 كلغ.

الاستنتاج:

استنتج هذا الباحث أن تدريب مهارة التصور العقلي يكون اتجاهات سلبية أو إيجابية حسب ما بينه المدرب في ذهنية اللاعب أو ما بينه اللاعب في ذهنه شخصيا نحو الأداء، مما يؤثر على نتيجة الأداء بل أكثر من ذلك إذا ما كان الإيحاء إيجابيا فقد يضاعف في نتائج الأداء أكثر من المتوقع و ينمي قدرات نفسية كثيرة أخرى كالثقة في النفس و ضبط الانفعالات وتسييرها.

- التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

شملت معظم الدراسات المهارات النفسية و التصور العقلي الذي يعد أحد هذه المهارات، حيث كانت تهدف معظمها إلى معرفة الفروق الفردية في المهارات النفسية و التعرف على البرامج التدريبية المقترحة للخفض من بعض الحالات النفسية ، و اعتمدت بعض الدراسات على المنهج التجريبي و البعض المنهج الوصفي مع وجود اختلاف في عينة الدراسة بين الرياضيين لإلاعي كرة القدم و أظهرت أغلب النتائج أن المهارات النفسية قدرات عقلية تؤثر في تحسين مستوى اللاعب في أثناء المنافسات الرياضية، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الأولى بكرة السلة في المنطقة الشمالية، كما أن التدريب على مهارتي الاسترخاء و التصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد على التحكم في انفعالاتهم و ضبط مستوى اليقظة و كذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب و مستوى المنافسة و كذا تسيير السلوك العدواني أثناء الأداء التنافسي.

- الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية تجربة مصغرة يقوم بها الباحث ليثبت صحة الدراسة الاساسية، حيث قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لفريق وفاق المسيلة صنف اكابر لتفقد الوسائل المستعملة و معرفة أوقات تدريب الفريق و بعد ذلك قمنا بدراسة الإمكانيات المتوفرة و مستوى الفريق من الناحية النفسية و الذهنية ، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات و تجنب العراقيل و المشاكل

التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني، تحديد الوقت المخصص لإجراء الاختبارات، والاتفاق على التدريبات المستخدمة للتدريب الذهني بالتصور العقلي.

- المجال المكاني :

الملعب الاولمبي ورتال البشير بالمركب الرياضي بالمسيلة.

- المجال الزمني:

الجانب التطبيقي انطلق من 2019/11/05 إلى غاية 2020/01/03.

المنهج المتبع في الدراسة: تماشياً مع طبيعة وأهداف الدراسة اعتمدنا على تطبيق المنهج التجريبي بإتباع المجموعات المتكافئة (ضابطة – تجريبية) من حيث العدد و الصنف، حيث المنهج التجريبي هو اقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيق لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر (فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة، 2002، ص57) .

- مجتمع وعينة الدراسة :

يمثل مجتمع الدراسة كل أفراد العينة التي سيقام عليه البحث وارتأينا في بحثنا هذا على أن يكون المجتمع البحث الأصلي هذا هم فريق كرة القدم بالمسيلة صنف اكابر، أما عينة الدراسة فقد شكلت جزءاً من المجتمع الأصلي حيث تم اختيارها بالطريقة المقصودة والتي تمثلت في لاعبي فريق وفاق المسيلة و كان عددهم 16 لاعب من صنف اكابر، حيث تم إجراء وتطبيق الاختبارات كما يلي:

تقسيم 16 اللاعب من فريق وفاق المسيلة إلى مجموعتين.

- المجموعة الضابطة: حيث تحتوي على (08) لاعبين لفريق وفاق المسيلة .

- المجموعة التجريبية: حيث تحتوي على (08) لاعبين لفريق وفاق المسيلة

ضبط متغيرات أفراد العينة:

قام الباحث بالإلمام بكل الجوانب المحيطة بالدراسة ميدانيا من خلال القدرة على التحكم والسيطرة على المتغيرات الدخيلة وكانت التغيرات كالاتي:

- العمر: اعتمد الباحث على أفراد العينة على اللاعبين صنف اكابر

- الوزن: اعتمد الباحث على أفراد العينة على اللاعبين تتراوح أوزانهم بين 68-75 كلغ.

- الطول : اعتمد الباحث على أفراد العينة على اللاعبين يتراوح طولهم بين 1.74-1.80م

ضبط متغيرات الدراسة:

استنادا لعنوان الدراسة تبين أن هناك متغيرين يؤثر الواحد في الآخر و هي كالآتي:
المتغير المستقل: هو المتغير الذي يؤثر في المتغير التابع و المتغير المستقل في دراستنا هذه هو "التصور العقلي"

المتغير التابع: و هو المتغير الذي يؤثر فيه المتغير المستقل و المتغير التابع في دراستنا هذه هو "مهارة التصويب"

تجانس العينة في اختبار مهارة التصويب من الثبات :

الجدول (01) : يوضح نتائج اختبار مهارة التصويب من الثبات.

| المقياس | المتوسط الحسابي | قيمة "f" لفين لتجانس | القيمة الاحتمالية "sig" | مستوى الدلالة |
|--------------------|-----------------|----------------------|-------------------------|---------------|
| المجموعة الضابطة | 14.62 | 0.043 | 0.838 | 0.05 |
| المجموعة التجريبية | 14.12 | | | |

المصدر: من انجاز الباحث

من خلال نتائج الجدول رقم (01) : بلغت قيمة f (0.043) عند القيمة المعنوية sig (0.838) بمستوى الدلالة (0.05)، و القيمة (0.838 < 0.05) بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة إذا يوجد تجانس في اختبار مهارة التصويب من الثبات

- أدوات جمع البيانات:

- التصويب من الثبات :

- هدف الاختبار: قياس دقة التصويب .

- الأدوات اللازمة : ملعب كرة القدم , كرات قدم عدد (10) شريط لتعيين منطقة التصويب للاختبار, شريط قياس .

- إجراءات الاختبار:

توضع (10) كرات قدم في أماكن مختلفة على خط وداخل منطقة الجزاء، إذ يقوم اللاعب بالتصويب في المناطق المؤشرة في الاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى ، على أن يتم أداء الاختبار من وضع الركض يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي الكرة رقم (10) .
لا تعاد المحاولة صحيحة في حالة عدم إصابة أي هدف من الأهداف الأربعة في كل جهة .
طريقة التسجيل :

يحسب عدد الإصابات التي تدخل أو تمس جوانب الأهداف الأربعة المحددة في كل جهة من الأهداف وبأي قدم من القدمين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر كالآتي .

(3) درجات عند التهديف في مجال رقم (3)

(2) درجتان عند التهديف في مجال رقم (2)

(1) درجة واحدة عند التهديف في مجال رقم (1)

(0) صفر في بقية مجالات الأهداف الأخرى (زهير الخشاب وآخرون، 1999، ص ص214-215)

صدق وثبات الاختبار:

1- الثبات

الجدول رقم 02: يمثل ثبات الاختبار

| الاختبار | العينة | معامل الثبات | القيمة الجداولية لمعامل الارتباط | درجة الحرية (1-1) | مستوى الدلالة |
|--------------------------|--------|--------------|----------------------------------|-------------------|---------------|
| اختبار التصويب من الثبات | 06 | 0.982 | 0.754 | 05 | 0.05 |

المصدر: من انجاز الباحث

2- الصدق

الجدول رقم03: يمثل الصدق الاختبار

| الاختبار | العينة | معامل الصدق | القيمة الجداولية لمعامل الارتباط | درجة الحرية (1-1) | مستوى الدلالة |
|--------------------------|--------|-------------|----------------------------------|-------------------|---------------|
| اختبار التصويب من الثبات | 06 | 0.990 | 0.754 | 05 | 0.05 |

المصدر: من انجاز الباحث

من خلال الجدول رقم 03: نجد أن قيمة معامل الصدق للاختبار والذي بلغ (0.990) و هو اكبر من القيمة الجدولية المقدره ب(0.754) عند مستوى الدلالة(0.05) و درجة الحرية (05) وبالتالي فإن الاختبار صادق.

- إجراءات التطبيق الميداني :

- قام الباحث بتصميم مجموعة من التدريبات التي ترتبط بالتدريب الذهني لمهارة التصور العقلي ثم قام الباحث بتطبيق الاختبار القبلي على المجموعتين التجريبية و الضابطة بعدها قام بممارسة التدريبات لمدة 50 يوم خلال كل يومي الاثنين و الأربعاء في حين المجموعة الضابطة قد مارست تدريباتها بشكل عادي مع المدرب.
- قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي لمهارة التصويب على المجموعتين.
- تطبيق تدريبات التصور العقلي لمدة 50 يوم على المجموعة الضابطة.
- إجراء الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي بعد 50 يوم

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

حيث تسمح لنا الأساليب الإحصائية بتقديم وتفسير أهداف و نتائج هذه الدراسة نقوم بحساب المعطيات، حيث تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 20.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الجدول (05): يوضح الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في اختبار مهارة التصويب من الثبات .

| الاختبار | عدد العينة | المتوسط الحسابي القبلي | المتوسط الحسابي البعدي | قيمة t | القيمة الاحتمالية sig | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|------------------|------------|------------------------|------------------------|--------|-----------------------|-------------|---------------|
| المجموعة الضابطة | 08 | 14.62 | 15.00 | -1.158 | 0.285 | 07 | 0.05 |

المصدر: من انجاز الباحث

- يمثل الجدول رقم 05: نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمهارة التصويب من الثبات، بلغت قيمة t (-1.158) عند القيمة المعنوية sig (0.285) بمستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (07)، و القيمة ($0.05 < 0.285$) أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمهارة التصويب من الثبات، حيث تحصلت المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي لها على متوسط حسابي بلغ (14.62) أما ان هذه المجموعة حصلت في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (15.00).

الجدول 06: يوضح الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة التصويب من الثبات .

| الاختبار | عدد العينة | المتوسط الحسابي القبلي | المتوسط الحسابي البعدي | قيمة t | القيمة الاحتمالية sig | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|------------------|------------|------------------------|------------------------|----------|-----------------------|-------------|---------------|
| المجموعة الضابطة | 08 | 14.12 | 17.37 | -5.508 | 0.001 | 07 | 0.05 |

المصدر: من انجاز الباحث

- يمثل الجدول رقم 05: نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لمهارة التصويب من الثبات، بلغت قيمة t (-5.508) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (07)، و القيمة ($0.05 > 0.001$) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لمهارة التصويب من الثبات و لصالح الاختبار البعدي، حيث تحصلت هذه المجموعة في الاختبار القبلي لها على متوسط حسابي بلغ (14.12) أما أن هذه المجموعة حصلت في الاختبار البعدي المتوسط الحسابي بلغ (17.37).

الجدول 07: يوضح نتائج الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية و الضابطة في مهارة التصويب من الثبات:

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية sig t | قيمة t | المتوسط الحسابي | القياس |
|---------------|-------------|-------------------------|--------|-----------------|--------------------|
| | | | | | |
| 0.05 | 14 | 0.022 | -2.569 | 15.00 | المجموعة الضابطة |
| | | | | 17.37 | المجموعة التجريبية |

المصدر: من انجاز الباحث

يمثل الجدول رقم 07: نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة لمهارة التصويب من الثبات، بلغت قيمة t (-2.569) عند القيمة المعنوية sig (0.022) بمستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (14)، و القيمة ($0.05 > 0.022$) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لمهارة التصويب من الثبات و لصالح المجموعة التجريبية التي حصلت على متوسط حسابي بلغ (17.37) و هو أكبر من نقاط المجموعة الضابطة التي حصلت على المتوسط الحسابي بلغ (15.00).

مناقشة النتائج و الفرضيات:

الفرضية الجزئية الأولى: و التي افترض الباحث على إنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و القياس البعدي للمجموعة الضابطة و لصالح الاختبار البعدي".

في ظل النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (05) و التي توضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة فمن خلال ما تم تحليله في هذا الجدول بينت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لذا يرى الباحث ان ممارسة التدريبات من قبل هذه المجموعة قد لا تركز على التحضير العقلي للاعبين خلال هذه الفترة و عكس ما توصلت إليه نتائج دراسة عصام محمد (2007) حول المهارات النفسية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الأولى بكرة السلة

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث لم تتحقق .
الفرضية الجزئية الثانية: والتي افترض الباحث على أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي "

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث في الجداول (06) والتي تبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة التصويب من الثبات ، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية وهذه الفروق كانت لصالح الاختبار البعدي الذي حقق و سجل أكبر عدد ممكن من النقاط عند إجراء الاختبار وهذا كان بعد تطبيق تدريبات التصور العقلي ، لذلك فإن تنمية مهارة التصويب بمختلف أنواعها تتم بواسطة تدريبات التصور العقلي ، وهذا ما يتفق مع دراسة مرينز أمانة (2010/2011) حول اثر برنامج تدريبي عقلي لممارتي الاسترخاء و التصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت .
الفرضية الجزئية الثالثة: والتي افترض فيها الباحث أنها " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي و لصالح الاختبار البعدي "

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول (07) ، و التي توضح نتائج الاختبار البعدي لمهارة التصويب من الثابت بين المجموعة التجريبية و الضابطة ، حيث تبين أن الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية و التي سجلت أكبر عدد ممكن من النقاط في الاختبار البعدي لها و ذلك بعد التدرب على تدريبات التصور العقلي ، كما أن الفروق الحاصلة بين نتائج هذا الاختبار البعدي لها دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية لهذا فإن تنمية و تحسين مهارة التصويب من الثبات تتم من خلال ممارسة تدريبات التصور العقلي خلال فترات الإعداد و المنافسات، وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة (كرينجي 1999).

وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت .

استنتاجات عامة:

- ممارسة تدريبات التصور العقلي لها أثر ايجابي على تحسين و تطوير مهارة التصويب من الثبات لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر.
 - التصور العقلي مهارة أساسية في عملية الإعداد الذهني لتنمية الأداء المهاري للاعبي كرة القدم
 - وجود هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لمهارة التصويب و لصالح المجموعة التجريبية.
- التوصيات:
- ضرورة الاهتمام بالإعداد الذهني للتصور العقلي لتحسين مهارة التصويب لدى اللاعبين
 - تكثيف الدراسات التجريبية معمقة حول اثر مهارة التصور العقلي على الأداء المهاري للاعبين.
 - تنظيم ملتقيات علمية من تنمية مهارة التصويب باستخدام التدريب العقلي (التصور).
 - زيادة إلمام المسؤولين و المدربين بالتحضير النفسي في العملية الإعدادية

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين-دليل للإرشاد و التوجيه للمدربين والإداريين و أولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- أمرالله احمد البساطي، قواعد و أسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997 .
- رمضان ياسين، علم النفس الرياضي، ط01، دارأسامة للنشر و التوزيع، الأردن، عمان، 2008.
- فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة، أسس و مبادئ البحث العلمي، ط01، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.
- فتحي احمد هادي السقاف، التدريب العلمي لحديث في رياضة كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية لإسكندرية، 2010.
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط11، دارالمعارف، القاهرة، 1990.
- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط09، دارالمعارف، القاهرة، 1994

-محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، مصر، بدون سنة.
-مروان عبد المجيد، أياذ عبد الكريم العزاوي، علم النفس الرياضي- الأبعاد النفسية للأداء الرياضي، ط01، الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2005.
-زوهير الخشاب وآخرون، كرة القدم، ط02، دار الكتب، بغداد، 1999.

المجلات:

-بكيل حسين ناصر الصوفي، الإعداد النفسي و علاقته بحالة القلق أثناء المنافسات لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمنية،مجلة الإبداع الرياضي، العدد 01 ديسمبر، 2010

-قميني حفيظ،دراسة تحليلية للضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم الجزائريين في المنافسات القارية و العربية،مجلة الإبداع الرياضي، العدد08، 2012، ص 27.
-الحوري عكة سليمان، علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب لدى لاعبي المنتخب الوطني لناشئين، مجلة علوم الرياضة، العدد 01، العراق، 2007

-عصام محمد، المهارات النفسية لدى لاعبي مراكز اللعب المختلفة لأندية الدرجة الأولى بكرة السلة، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، المجلد 14، العدد 06، 2007
-سعد سعود فؤاد، واقع لتنمية الصفات البدنية و ملاءمتها لمراحل النمو لعدائي السباقات المتوسطة فئة الشبان (12-15) سنة في الجزائر، مجلة الإبداع الرياضي، العدد 02، 2014

المذكرات:

- دراسة مرئيز آمنة، اثر برنامج تدريبي عقلي لمهاتري الاسترخاء و التصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد، لنيل شهادة دكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 03، 2010-2011.