

علاقة تدريب التصور العقلي بدقة التصويب بالقدم أثناء المنافسة

لدى لاعبي كرة القدم امال

جامعة عمار ثليجي الاغواط

أ . بوشهير هواري

ملخص :

إن التصور العقلي من التقنيات الفعالة والمهمة التي يركز عليها التدريب العقلي في تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم ، فاللاعب يستحضر المهارات التي يتدرب عليها في شكل صور عقلية ليكيف الاستجابات المهارية وينتقي ما يلائم الأوضاع البسيطة أو المعقدة التي تواجهه في المنافسة ، فقد أظهرت النتائج الفنية لمختلف المنافسات الكبرى في كرة القدم تفوق بعض اللاعبين في مهارات معينة كالتوقع وسبق الفعل ودقة التصويب من مختلف الوضعيات إنما هي نتيجة للتدريب المكثف والممنهج بطرق حديثة على تلك المهارات ، كالتصور العقلي للأداء وطريقة المحاكاة ...

ومن هنا سلطت هذه الدراسة الضوء على علاقة التصور العقلي بدقة التصويب في كرة القدم وذلك من مختلف الوضعيات أثناء المنافسة من خلال إقتراح برنامج تدريبي للتصور العقلي بمختلف تقنياته ومعرفة مدى علاقته بدقة التصويب وقد أخذنا فريق أولمبي الشلف أمال كعينة لهذه الدراسة.

الكلمات الدالة : - التصور العقلي - مهارة التصويب - المنافسة الرياضية - كرة القدم

Abstract

Mental perception is one of the most effective and important techniques in which mental training is based to the development of basic skills in football. The player recalls the skills he trains as a mental form to adapt the skill responses and selects the simple or complex situations he faces in the competition. Major competitions in football players outweigh certain skills such as anticipation, pre-action and accuracy of correction from various situations which are the result of intensive training and curriculum in modern ways to those skills, such as mental perception of performance and simulation

Hence, this study highlights the relationship between mental perception and precision of shoots in football, from different positions during the competition through the proposal of a training program for mental perception of various techniques and knowledge of the relationship with precision shoots. We took the Olympic team Chlef Amal as a sample for this study.

مقدمة :

إن التنظيم المعقد للمجتمع المعاصر، واهتمامه بأدق التفاصيل، انعكس على جميع جوانب الحياة ، الاقتصادية والاجتماعية والسياسية، وأصبح التنافس في المجال الرياضي يحمل أبعادا متنوعة تدل على الرقي والتطور، لهذا اكتسب التدريب الرياضي بعدا علميا، واستغل التداخل بين العلوم مستخدما النظريات والدراسات والبحوث التي تهدف في النهاية الى تطوير المستويات والانجازات الرياضية في مختلف الألعاب.

فالتدريب الرياضي هو جوهر الرياضة التنافسية، بإعداد الفرد أو الفريق للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في الرياضة التنافسية، هذا التحضير يشمل الجانب البدني، التقني، النفسي، التكتيكي، المعرفي... ،وقد نالت كرة القدم باعتبارها من الرياضات الشعبية اهتماما كبيرا في مجال التنافس والتسويق والاهتمام بأساليب وطرق وبرامج التدريب الحديثة بمشاركة العديد من العلوم لعل من أهمها علم النفس الرياضي للوصول الى الأداء المتميز سواء أثناء التمرين أو المنافسة، فالتعلم أو التحكم في مختلف المهارات الأساسية كالاستقبال والتمرير والمراوغة ، أو دقة التصويب مرتبط ارتباطا وثيقا بالعمليات النفسية والعقلية ، كالتركيز والانتباه والتصور العقلي للمهارات والتدريب العقلي عليها لتكون بمثابة المرجع في الوضعيات المختلفة خاصة أثناء المنافسة . دون إغفال الجانب البدني والتقني ..

إشكالية :

إن التدريب العقلي بمختلف تقنياته خاصة التصور العقلي في المجال الرياضي يساعد اللاعب على التعلم الجيد والتفهم للمواقف المختلفة داخل الملعب ويؤثر في نوعية المهارات لديه والتي يظهرها في مختلف المنافسات هذا ما يفسر اهتمام رياضات النخبة في الدول المتطورة بهذا النوع من التدريب، وعلى الرغم من انتشار وتنوع البرامج التدريبية في بلادنا والاهتمام بها إلا أنها تفتقر إلى برامج مصاحبة في التدريب العقلي، حتى على مستوى الرياضات النخبوية وإن وجدت فتكون بصورة هامشية، بالرغم من أن الإعداد النفسي الفردي والجماعي مهم للاعب كرة القدم أثناء التحضير لمختلف المنافسات على حد سواء، حتى يتعود عليها في المواقف الأساسية في المباريات مع عدم إهمال تنمية اللياقة البدنية والإعداد البدني والتقني بشكل عام.(علاوي محمد محسن، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002، ص.62).

فقد أشار مونتي (Monette1998) إلى دور التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة والقدرة على تنفيذ الخطط في رياضات الجمباز و الألعاب الجماعية، حيث أن اللاعبين يعولون كثيرا على دور التصور والتركيز والانتباه في أداء مختلف المهارات ، وفي تقليل الأخطاء، وتكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء المهارة خاصة في المنافسة (شمعون محمد العربي، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996، ص.96) ،لأن تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى المستويات من القدرات البدنية والمهارية والنفسية والخططية بالتخطيط المنهجي

المنظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث . (Jurgon Weineck : 1986, p309)

من كل ما سبق تجلت لإشكالية هذه الدراسة كما يلي:

هل يوجد أثر للبرنامج التدريبي للتصور العقلي على تحسين دقة التصويب بالقدم للاعبين كرة القدم أكابر أثناء المنافسة ؟
التساؤلات الجزئية :

Ø هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في دقة التصويب بالقدم من خارج منطقة الجزاء في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي المقترح للاعبين كرة القدم امال؟

Ø هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في دقة التصويب بالقدم من داخل منطقة الجزاء في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي المقترح للاعبين كرة القدم امال؟
الفرضية العامة :

يوجد أثر للبرنامج التدريبي للتصور العقلي على تحسين دقة التصويب بالقدم للاعبين كرة القدم أكابر أثناء المنافسة.
الفرضيات الجزئية :

Ø توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في دقة التصويب بالقدم من خارج منطقة الجزاء في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي المقترح للاعبين كرة القدم امال

Ø توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في دقة التصويب بالقدم من داخل منطقة الجزاء في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي المقترح للاعبين كرة القدم امال
أهداف البحث :

تتلخص أهداف هذه الدراسة فيما يلي :

Ø معرفة تأثير التصور العقلي على تطوير المهارات الأساسية في كرة القدم . دقة التصويب . لدى صنف الأكابر .

Ø معرفة دور التصور العقلي على التحكم المهاري في كرة القدم.

Ø إبراز أهمية التدريب العقلي ولفت نظر المختصين في وضع البرامج التدريبية لهذا الجانب .

Ø معرفة الطرق المثلى للتخطيط لبرنامج في التصور العقلي من حيث الطرق الحديثة والفترة المناسبة لتطبيق مثل هذه البرامج.

أهمية الدراسة :

- Ø الاهتمام بتطوير كرة القدم لدى الفئة قيد الدراسة
- Ø إبراز الدور الجوهري للتدريب العقلي في تحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم
- Ø محاولة توضيح العلاقة بين العمليات النفسية والمهارية في المنافسات

شرح المفاهيم والمصطلحات :

التصور العقلي :

يعرف دروثي **Dorothy** التصور العقلي أنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى أما حسب ريتشاردسون **Richardson** فإن التصور العقلي هو جميع أنواع الخبرات شبه حسية والإدراكية التي تشع في العقل الواعي في حالة غياب المثبرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقي. (شمعون محمد العربي، 1996، ص.221)

التصويب :

التصويب على المرمى من أهم أساسيات لعبة كرة القدم إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في إجادة اللعبة لا بد وأن يبلغ مرحلة الإتقان في مهارة التصويب من مختلف المناطق في الملعب سواء كان بأحد القدمين أو بالرأس وذلك لتسجيل الأهداف بقوة وعناية في مرمى الفريق الخصم.

المنافسة الرياضية :

يعرف أحمد أمين فوزي 2001 المنافسة بأنها " موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعاليه من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات و تمييزها عن قدرات من ينازلهم

الاجراءات المتبعة في الدراسة :

المنهج المتبع في الدراسة: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي لملائمته هذا النوع من الدراسات

عينة الدراسة: قام الباحث في هذه الدراسة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية في تمثيل مجتمع البحث الأصلي من لاعبي فريق أولمبي الشلف أمال لكرة القدم الناشط بالقسم الثاني من البطولة المحترفة الجزائرية ، وقد اشتملت العينة على 20 لاعب ، تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بحيث تضم كل مجموعة 10 لاعبين بالتساوي .

المجموعة التجريبية: تتكون من 10 لاعبين وقد كان الغرض من توظيفها معرفة تأثير المتغير التجريبي (البرنامج التدريبي المقترح في التصور العقلي) على المتغير التابع (المهارات الأساسية في كرة القدم وبالتحديد دقة التصويب عند لاعبي كرة القدم أمال)

المجموعة الضابطة: تتكون من 10 لاعبين وقد كان الغرض من توظيفها التمكن من إجراء مقارنة مدى التحسن والتغير من عدمه لدى المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية وبالتحديد دقة التصويب بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في التصور العقلي مع الضابطة والغير خاضعة للتجريب .

تجانس عينة البحث: قام الباحث بقياس الفروق بين أفراد العينة التجريبية والضابطة لضبط التجانس بين أفرادها في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي و أهمها مستوى التصور العقلي لدى اللاعبين وهذا بالاستفادة من البحوث والدراسات السابقة ، لكي لا تكون متغيرات مشوشة قد تؤثر على نتائج البحث ، بالإضافة الى متغير السن و متغير الوزن والطول .

متغيرات التجانس : السن، الطول ، الوزن ، مستوى التصور العقلي .

الجدول رقم (01) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية تعزى للمتغيرات التالية السن والوزن والطول و مستوى التصور العقلي(ن=20)

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة
	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري			
الوزن	40.059	3.548	39.004	3.759	0.573	19	0,312
الطول	165.25	3.381	152.25	3.752	0.534	19	0,521
السن	548.1	3.548	12.04	3.527	0.854	19	652,0
التصور العقلي	72.122	3.001	73.566	3.962	0.210	19	232,0

من خلال الجدول رقم(01) والذي يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية لكل من متغير الوزن والطول و السن و مستوى التصور العقلي نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما يدل على تجانس العينة وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية .

مجالات البحث :

المجال البشري: وقد اشتمل عينة الدراسة والمتمثلة في 20 لاعب كرة القدم امال أولمبي الشلف
المجال الزمني: تم تطبيق الاختبارات القبلية والبرنامج التدريبي والاختبارات البعدية في الفترة الممتدة ما بين 2017.06.01 و2017.03.20.

المجال المكاني: المركب الرياضي لأولمبي الشلف.

أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات :المصادر والمراجع العربية والأجنبية ،الدراسات السابقة والمشابهة ،المقابلات الشخصية ، الاختبارات المهارية، الأجهزة والأدوات ،الملعب والقاعات ،الاختبارات النفسية ومقياس التصور العقلي لمارتينز ،البرنامج التجريبي المقترح في التصور العقلي ،برنامج SPSS. عرض وتحليل النتائج :

Ø أولاً : عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

الجدول رقم (02) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى دقة التصويب بالقدم من خارج منطقة الجزاء في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة
	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري			
القياس البعدي	25,115	3,139	28,987	3,998	0,037	19	0,003
دالة 0,05							

من خلال الجدول رقم(02) والذي يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى دقة التصويب بالقدم من خارج منطقة الجزاء في القياس البعدي فلقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي لمتغير دقة التصويب من خارج منطقة الجزاء للمجموعة الضابطة 25,115 وانحراف معياري قدره 3,139 بينما بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي لمتغير دقة التصويب بالقدم من خارج منطقة الجزاء للمجموعة التجريبية 28,987 وانحراف معياري قدره 3,998 ومن خلال قيمة مستوى الدلالة 0,003 وهي أقل من (0.05) نرى أنه توجد فروق دالة احصائيا بين أفراد العينة الضابطة و التجريبية في مستوى دقة التصويب بالقدم من خارج منطقة الجزاء في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ويعزى هذا التغير الى البرنامج التدريبي المقترح .

ثانيا: عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

الجدول رقم (03) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) للفروق بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى دقة التصويب بالقدم من داخل منطقة الجزاء في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة
	متوسط الحسابي	انحراف المعياري	متوسط الحسابي	انحراف المعياري			
القياس البعدي	24,655	1,119	28,987	3,998	0,006	9	0,001
دالة 0,05							

من خلال الجدول رقم(03) والذي يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين أفراد العينة الضابطة والتجريبية في مستوى دقة التصويب بالقدم من داخل منطقة الجزاء في القياس البعدي فلقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي لمتغير دقة التصويب من داخل منطقة الجزاء للمجموعة الضابطة 24,655 وانحراف معياري قدره 1,119 بينما بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي لمتغير دقة التصويب بالقدم من داخل منطقة الجزاء للمجموعة التجريبية 28,987 وانحراف معياري قدره 3,998 ومن خلال قيمة مستوى الدلالة 0,001 وهي أقل من (0.05) نرى أنه توجد فروق دالة احصائيا بين أفراد العينة الضابطة و التجريبية في مستوى دقة التصويب بالقدم من داخل منطقة الجزاء في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ويعزى هذا التغير الى البرنامج التدريبي المقترح .

عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة : من خلال هذه الدراسة والنتائج المحصل عليها في الجداول السابقة والتي خلصنا فيها الى مجموعة من النتائج تظهر أن للبرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي تأثير على المهارات قيد الدراسة وبالتحديد دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم أمال لأولمبي الشلف ، وذلك من خلال نتائج الفرضيات الجزئية التي قد تحققت ، فمن خلال الجدول (02) وجدنا أنه توجد فروق دالة احصائيا بين أفراد العينة الضابطة و التجريبية في مستوى دقة التصويب بالقدم من خارج منطقة الجزاء في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ويعزى هذا التغير الى البرنامج التدريبي المقترح .

ومن خلال الجدول رقم (03) نرى أنه توجد فروق دالة احصائيا بين أفراد العينة الضابطة و التجريبية في مستوى في دقة التصويب بالقدم من داخل منطقة الجزاء في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ويعزى هذا التغير الى البرنامج التدريبي المقترح .

ومنه نستنتج أن للبرنامج التدريبي المقترح في التصور العقلي تأثير في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم ما يفيد بتحقق الفرضية العامة التي تنص على انه

يوجد أثر للبرنامج التدريبي للتصور العقلي على تحسين دقة التصويب بالقدم للاعبي كرة القدم أمال لأولمبي الشلف أثناء المنافسة.

الاستنتاج العام : من كل ما سبق من استعراض لنتائج هذه الدراسة وتحليلها ومناقشتها نستنتج ما يلي :

- للتصور العقلي تأثير على الأداء المهاري من خلال البرنامج المقترح

- للتصور العقلي دور في دقة التصويب بالقدم من خارج منطقة الجزاء من خلال البرنامج المقترح

- للتصور العقلي دور في دقة التصويب بالقدم من داخل منطقة الجزاء من خلال البرنامج المقترح

- مستوى التصور العقلي لدى اللاعبين في كرة القدم يؤثر في مهارة التصويب أثناء المنافسة

الاقتراحات والتوصيات:

من خلال دراستنا ونتائجها فإننا سنقوم بمحاولة تقديم بعض الاقتراحات والممثلة في:

- يجب استعمال التصور العقلي والاسترخاء في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه و جعل أداءه أكثر نجاعة

- التصحيح الذاتي من طرف اللاعب لمهاراته والتكيف في المنافسات الرياضية.

- إدراج التدريب العقلي ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب لمختلف الفرق والنادي ومختلف الرياضات، للارتقاء أكثر في الأداء و لسدّ ثغرة النقائص التي نشهدها في هذا الميدان.

- استعمال التصور العقلي و الاسترخاء قبل أداء أي مهارة حركية.

- يجب تلقين تقنيات التصور العقلي خاصة و التدريب العقلي عامة ابتداء من الناشئين حتى يتمكنوا من التحكم فيها و استغلالها في تعلم مختلف المهارات والسيطرة على التوتر، اكتساب الثقة في النفس وتغيير الأفكار السلبية بتبديلها بصور إيجابية، خاصة خلال المنافسات

.. الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين للحصول على أعلى النتائج في المنافسات .

- ينبغي توسيع استعمال التصور العقلي في النوادي والجمعيات الرياضية وتعويد الرياضيين استعمالها منذ الصغر حتى تساعدهم في عملية التعلم وتطبيقها في رياضات النخبة الجزائرية لتطوير وتحسين النتائج لرفع المستوى.7-الحث على تطبيق نتائج البحوث العلمية في الميدان التطبيقي.

- ينبغي الاهتمام أكثر بتوفير مراجع للتصور العقلي في مكاتب الجامعات أو المعاهد المختصة بالرياضة.

وفي الأخير نلفت النظر إلى الدور الإيجابي للتدريب العقلي خاصة التصور العقلي ، في التحكم في

عملية التعلم والتطوير لمختلف المهارات القاعدية على غرار دقة التصويب، ولا يقتصر ذلك على رياضة كرة

القدم فقط بل تعميمها في مختلف الرياضات ،ومحاولة دراسة باقي تقنيات التدريب العقلي والاستفادة منها في المجال الرياضي بصفة عامة.

خاتمة :

لقد اصبح التدريب في الوقت الراهن علم قائم بذاته وحقلا خصباً كمجال للدراسة لعلوم مختلفة ، كعلم النفس وعلم وظائف الأعضاء والطب و ما نراه من مستويات راقية في كل الرياضات إنما يعكس اهتمام هذه الدول بالرياضة وبالتالي التدريب ، وقوة الشخصية والتحكم في النفس والتركيز ... لرياضيي المستوى العالي أثناء التظاهرات الكبرى يعكس مدى اهتمام القائمين على تحضير هؤلاء الرياضيين لهذه التظاهرات . والتدريب العقلي بمختلف تقنياته ولعل أهمها التصور العقلي مهم جدا في الرياضة لهذا اهتمت الدول المتطورة رياضيا بهذا المجال من التدريب ، والذي تفنن له الكثير من البرامج التدريبية على مستوى رياضات النخبة في بلادنا ،وهو ما لاحظناه بصدد القيام بهذه الدراسة من جهة ، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من جهة أخرى ،فيجب الاهتمام بالجانب العقلي والنفسي للرياضي خاصة في المراحل السنية المبكرة ،لصناعة أبطال المستقبل القادرين على رفع التحديات في مختلف التظاهرات وتميل فرق النخبة الوطنية في مختلف الرياضات .

قائمة المراجع:

1. شمعون محمد العربي، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.
2. علاوي محمد محسن، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002.

Jurgon Weineck.: Manuel D'Entraînement. Édition Vigo 1986