

أهمية التصور الذهني للطفل في الممارسة الرياضية من منظور علم النفس الرياضي

The importance of the mental image of the child in sports practice from the perspective of sports psychology

مخلوفي بومدين^{1*}، حمزاوي حكيم²، بارودي محمد أمين³

¹ جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم (الجزائر)، boumediene.makhloufi.etu@univ-mosta.dz

² جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم (الجزائر)، hakim.hamzaoui@univ-mosta.dz

³ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تسمسليت (الجزائر)، baroudicoach@gmail

ملخص:

تسعى هذه الدراسة النظرية الى تحديد الفوائد والاهمية والخصائص للتصور الذهني للطفل الممارس للرياضية من منظور علم النفس الرياضي من خلال الدراسات السابقة والمراجع العلمية، لتتضح طريقة وكيفية استخدامه من خلال العمل الميداني اثناء الحصة التدريبية والمنافسة لتنمية الطفل تنمية علمية وصحيحة حيث تعرض الدراسة الحالية المحور الاول ويتناول (التصور الذهني) والمحور الثاني يتناول (الفئات الصغرى وخصائصها) المحور الثالث يتناول (اهمية وكيفية استخدام التصور الذهني في المجال الحركي والمهاري والوجداني)، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الذي من خلاله تتضح الصورة الدقيقة لمفهوم (التصور الذهني وكيفية استخدامه للفئات الصغرى) ليتم التحديد المعرفي الدقيق لهم وكذا تحديد اهميتهم في التعلم والتنمية في التدريب الرياضي الحديث حسب كل مجال تبعا للتخصص والهدف وعليه تكون الدراسة دليلا للمربين والمدربين والباحثين المهتمين بدراسة والتطبيق الميداني للتصور الذهني في العمليات التنموية والاعدادية للفئات الصغرى (الطفل)

الكلمات المفتاحية: التصور الذهني، الفئات الصغرى، التعليم والتعلم، الممارسة الرياضية

*المؤلف المرسل

Abstract:

This theoretical study seeks to determine the benefits, importance and characteristics of the mental perception of the child practicing sports from the perspective of sports psychology through previous studies and scientific references, to clarify the way and how to use it through field work during training sessions and competition for the development of the child scientific and correct development, where the current study presents the first axis It deals with (mental image) and the second axis deals with (small groups and their characteristics) the third axis deals with (the importance and how to use (mental image in the motor, skill and emotional fields). In order to determine the precise knowledge of them, as well as determine their importance in learning and development in modern sports training, according to each field .according to the specialization and the goal

-key words: mental image, micro-groups, teaching and learning, sports practice

مقدمة واشكالية البحث:

يعد التفوق الرياضي محطة التدريب القائم على العلم والتجربة لافراد يتمتعون بالقدرات البدنية والمهارية والخططية والنفسية وغيرها، فتطور علم التدريب بصورة سريعة اتخذ نظريات ومنحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في الرياضات المختلفة من طرق لعب وأداء مهاري في تحركات خططية وقدرات بدنية عالية في ضل انتشار الاحتراف ومايتطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا اصبح اتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب.

والاعداد النفسي هوتلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك لكل من الاداء البدني،المهاري والخططي للاعب والفريق والوصول الى قمة المستويات، كما ينمي الصفات الارادية، وعملية الاحساس، الانتباه، الملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر

خصائص الاداء في مواقف اللعب المختلفة والمقدرة على التصور والتوقع الخططي الصحيح. (نشوان، 2017، صفحة 77)

ان التصور الذهني هو احد تقنيات الاعداد النفسي والعقلي اذ يعمل جنب الى جنب مع التمرين البدني والمهاري والخططي لأهميته في سرعة تعلم والتطبيق كما يخفض مستوى القلق والتوتر والضغط والخوف بتجديد الافكار الإيجابية وطبعها في الذاكرة وكذا مفيد للاصابات والإسترجاع اذ يعرفه هلال عبد الكريم صالح:بانه تجسيد وإسترجاع حركات وخبرات سابقة أولم يسبق حدوثها في الذهن، ويبرز موضوع التصور الذهني كونه أحد عمليات الإعداد النفسي قصير المدى نظرا لأهميته في التهيئة في لحظات الأداء بفترات قصيرة أو مباشرة. (صالح، 2020, p. 217)

ورغم كل هذا الزخم العلمي فأن المتتبع لاحوال الرياضة في بلادنا يظهر له جليا عدم إستفادة الرياضيين من الاعداد الذهني عامة والتصور الذهني خاصة لا على مستوى الاندية ولا الجمعيات ولا المدارس ولا الرياضات المدرسية وكذلك هناك ضعف في التعامل بيه من وجهة المدربين، المرين والمعلمين، بل هناك من يجله ولا يعرف مفهومه، مدلوله ومكانته وأهميته وفوائده رغم الإتفاق العلمي الكبير على دوره الفعال في تحقيق الاداء الرياضي المثالي والإستمرار على ذلك لأطول فترة زمنية ممكنة حيث اكدت دراسة يوسف زبير 2018 ص18 ان جميع القدرات العقلية التي يتميز بها الانسان عن باقي الكائنات الحية يمكن تنميتها وتوظيفها من برنامج التدريب العقلي لتصبح بمثابة مهارات نفسية يستفيد منها الرياضي لتحقيق اعلى معدل كفاءة خلال المنافسة الرياضية (رشيد، 2020، الصفحات 173-174)

والتصور الذهني اهم مهارة نفسية من التدريب العقلي تتداخل مع مهارات الاسترخاء والانتباه والتركيز وتحديد الاهداف والطاقة النفسي حيث تنمي وتطور الواحدة الاخرى وتعمل حنب لجنب(شعون 99). ومن هذا تحاول الدراسة الاجابة على التساؤل التالي: ما أهمية التصور الذهني للطفل في المجال المهاري والحركي اثناء الممارسة الرياضية ؟

1. المحور الاول:

مفاهيم وانواعه، خصائصه، فوائده، استخداماته، نظرياته ووظائفه

1.1 تعريف قاموس الفرنسية **Le petit Robert** هو عملية يتم من خلالها إعادة صورة إلى الحواس/ الإدراك هو تصور شيء بواسطة انطباع ما/ (والتصور أيضا) هو جعل شيء أومفهوم، حاضرا بواسطة صورة، شكل أو رمز

1.2. تعريف قاموس لاروس: التصور هو العملية التي من خلالها، (...) يتلقى الطفل الوجود، وهو تصور **représentation** يكونه عن شيء ما؛ / فكرة أوراى

1.3. تعريف **Henri Piéron**: التصور هو المحتوى المحسوس للتفكير/ التصور الفضائي هو القدرة على تصور، بتخيل العلاقات الفضائية في مواضع مختلفة، لأشكال مقلوبة مثلا. (جريدة الامل الالكترونية التطوعية 19 / 07 / 2015 ص 49 . <https://www.alamal.com.kw/?p=594969>)

4.1. يعرفه (schmider.1991) بأنه التفكير باداء المهارات ذهنيا واعادة تكرار خطوات ادائها ذهنيا وبسلسلة متعاقبة ويتصور اداء الحركات بنجاح.(الحوري، 2012، ص178)

1.5 محجوب (2000) هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماغ وتكون اساس لتادية المتعلم للحركة..(الحوري، 2012، ص178)

1.6. يعرف دي فرانسيسكو **De Francesco 1997** واخرون التصور بأنه نشاط عقلي يستدعي الخصائص البدنية لاسترجاع الذاكره واستخدامها في اعاده تكوين صورته جديده. (يوسف، 2014، ص 7)

1.2. نظريات التصور الذهني :

1.2.1. النظرية النفسية العصبية العضلية نظرية جاكبسون (1932): وتقتراح أنه عندما يحاكي الفرد عقليا تنفيذ حركة، يتم إرسال النبضات العصبية من القشرة الحركية إلى العضلات المستهدفة. (بوشارب، 2018، ص 46)

1. 2. 2. النظرية الافتراضية Proposition : وترى هذه النظرية أن المعلومات تتضمن تصورات مبنية على معلومات سابقة تم وضع رموز لها في الذاكرة في شكل ملخص أكثر من رسومات محددة منفصلة أو صورة عقلية لمهارة أو استجابة. (شمعون، 2001، ص 224)

1. 2. 3. نظري المعلومات الحيوية لانغ(1979): هي نظرية تكاملية تستند إلى تصور بيليشين (1973) اذ تعطي أهمية كبيرة للمعلومات النفسية الفسيولوجية. وفقا لانج (1985)، اذ ان الصورة تأتي من قدرة المخ على انتاج المعلومات وينظمها على ثلاث مستويات المخزنة في الذاكر الاستجابة على المثير اهمية الاستجابة نظرا للحواس البصري واللفظي، هي الاستجابة الفسيولوجية السلوكية.(بوشارب، 2018، ص 46)

1. 3. خصائص التصور الذهني:

يرى شاكر عبد الحميد 2005 ان جوهر عملية الصورة العقلية يكمن في المسافة الفاصلة الكامنة والنشطة بين ظهور المنبه وصدور الاستجابة في قلب عمليات الفهم والتحويل والتمثيل التي تحدث داخل مخ الانسان في عالم الصور (عبد الحميد، 2005) بالاضافة الى هناك مجموعة من السمات والخصائص التي تميز التصور العقلي وهي:

- قدرة التصور على تصميم خبرة بشكل جديد من خبرات سابقة والقدرة على إعادة الخبرة السابقة لأنها تمر من خلال الذاكرة.

- التصور خبرة حسية واستخدام أكثر من حاسة (سمعية، بصرية، حس حركية، انفعالية) يسهم في القدرة على التصور بصورة أفضل.

- القدرة على التصور بدون الحاجة لمثير خارجي لأنه خبرة حسية تتطلب وجودها بالمخ بدون العودة للبيئة المحيطة فيمكن تصورها عن طريق مثيرات داخلية. (مجدي، عتيبة، ط1، 2014، صفحة 45)

1. 4. وظائف التصور الذهني:

1. عمومية المعرفة لتحسين الاستراتيجيات المستخدمة وزيادة التركيز على الاداء بشكل

عام

- 2 خصوصية المعرفة لزيادة التركيز على حركات معينة من المهارة.
 - 3 تعميم الاثارة للدافعية لتنظيم الاستثارة والحفاض على مستوى القلق . خاصة في الموافق التنافسية اوالمضاغطة.
 - 4 . الوصول الى مستوى من الدافعية العامة لزيادة الثقة بالنفس والاحتفاض باتجاه ايجابي نحوالاداء.
 - 5 الدافعية الفرعية لتحديد اهدافهم من خلال رؤيتهم للنجاح.
- ويضيف رافع الزغول وعماد الزغول ان التصور الذهني يكمن في تسهيل الوظائف التالية:

1. تخزين المعلومات بالذاكرة والاحتفاض بها لفترة اطول.
 - 2 تذكر المعلومات واسترجاعها معا بشكل اسرع.
 - 3 ربط المعلومات معا بذاكرة. (ابوعلاء، 2014)
1. 5 الفوائد والاستخدامات :يمكن استخدام التصور العقلي بطرق متعددة في المجال الرياضي ومنها:
- أ-إتخاذ القرار المناسب ب-تطوير استراتيجيات اللعب ج-تطوير مستوى الأداء د-حل المشكلات هـ-تصحيح الأخطاء
- و-التقسيم الزمني للأداء(مرسلا ب، 2020، ص185)
- ويضيف علاوي(2018) :

. المران الخططي . المران على المهارات النفسية . التحكم في الاستجابات الفسيولوجية .
مراجعة الأداء وتحليله . تحسين الثقة للأداء في ظروف معينة . المساعدة في تحمل الألم
وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة الاستعداد للأداء في ظروف معينة (علاوي،
2018، ص 84)

تعليق الدراسة على المحور الاول:

من خلال التعريفات والنظريات والوظائف والخصائص يتبين ان التصور الذهني هو تداخل العمليات العقلية العليا كالذاكرة والادراك والتذكر والتخيل والتفكير

والاحساس وعلاقتهم ببعض بعلاقة ترابطية مكتملة وذلك بمشاهدة الصورة بالحواس ثم ادراكها ونقلها الى الذاكرة ثم استرجاعها بتذكر وكذا العلاقة مع الفعل الارادي والجهاز العصبي الحركي اثناء الاداء للحركة والبيئة الخارجية التي تشاهدها او تسمعها او تلمسها الحواس وهذا ما تحتاجه عمليات التعلم والتدريب وكذلك يحتاجه الطفل للتعلم والتدريب الصحيح الهادف والسليم الامن ومنه نستنتج ان التصور الذهني هو:

— عملية ذهنية؛ (التنمية العقلية للطفل من احساس ادراك تذكر تفكير بالاضافة الى ضبط الاستجابات الانفعالية المختلفة).

— ناتج تفاعل الفرد بالمحيط (حسن تصرف الطفل في محيطه الرياضي اتجاه المدرب والمعلم ومع اصدقائه والمنافس نتيجة تطور عملية الاستيعاب والفهم والتحليل مما يكسبه ثقة بالنفس التي تؤدي بدورها لخفض الانفعال والارتباك وحسن التصرف السلوكي المعرفي والمهاري والخططي الصحيح والسليم نتاج تنمية التصور العقلي للعمليات العقلية والجانب الذهني).

— تكوين نماذج داخلية (مماثلة أم لا) لمواضيع العالم الخارجي (يساهم التصور الذهني في تكوين افكار ونماذج جديدة في الدماغ قابلة للتحقيق الميداني مثل ان يتصور الطفل نموذج للاعب مشهور يحاول اسقاط جوانب ادائه عليه وبعملية التكرار وتصحيح الاخطاء يمكن تحقيق نسبة كبيرة منها ميدانيا اوانتاج الطفل لسلوك جديد نتيجة لتركم عدة نماذج ذهنية مختلفة مما يتيح له الى بناء شخصية قوية ذات ثقة عالية وهي احدا الطرق للابداع)

— استحضار ذهني لموضوع غائب (يعمل التصور الذهني على تحسين سرعة الاستجابة الحسية الحركية عند وقوع الطفل في موقع استثارة حسية او حركية مهارية او انفعالية من خلال استحضار نموذج لاداء او سلوك كان شاهده او تدرب عليه من قبل او انتاج تصرف عقلي معرفي حركي لمواجهة الموقف مما يتيح للطفل حسن التصرف وهي احدا نتائج حل المشكلات التي تعد محطة من محطات التعلم والتدريب الحديثين

بالإضافة الى استعمال التصور الذهني اثناء اصابة الطفل بإدماجه بوسائل السمعي البصري اوتقنية المحاكاة وذلك لتجنب الانقطاع على التدريب وكذلك تنمية الفضاء العقلي المعرفي الابداعي القادر على انتاج الافكار وحل المشكلات

2. المحور الثاني :

مراحل الطفولة:

تعدّ مرحلة الطفولة الركن الأساسي في بناء شخصية الفرد، حيث إنّ لها أهمية كبيرة في تحقيقه للنجاح، أو الفشل، ولهذا كان لا بد من تسليط الضوء على هذه الفترة من حياة الفرد، وتبيان أهم مراحلها، وخصائص كل مرحلة منها. وردت للطفولة عدة تعريفات، ومن بين هذه التعريفات ما يأتي:

يعرف قاموس أكسفورد (بالإنجليزية Oxford): الطفولة على أنّها: "الوقت الذي يكون فيه الفرد طفلاً ويعيش طفولة سعيدة"، حيث عرّف الطفل على أنّه: "الإنسان حديث الولادة، سواء كان ذكراً، أو أنثى". يعرف قاموس لونجمان (بالإنجليزية Longman): الطفولة على أنّها: "المرحلة الزمنية التي تمرّ بالشخص عندما يكون طفلاً"، حيث عرّف الطفل على أنّه: "الشخص صغیر السن منذ وقت ولادته حتى بلوغه سن الرابعة عشرة، أو الخامسة عشرة، وهو الابن، أو الابنة في أي مرحلة عمرية". يرى علماء الاجتماع أنّ الطفولة هي: " الفترة المبكرة من الحياة الإنسانية التي يعتمد فيها الفرد على والديه اعتماداً كلياً فيما يحفظ حياته؛ ففيها يتعلم ويتمرن للفترة التي تليها وهي ليست مهمة في حد ذاتها بل هي نقطة يعبر عليها الطفل حتى النضج الفسيولوجي والعقلي والنفسي والاجتماعي والخلقي والروحي والتي تتشكل خلالها حياة الإنسان ككائن اجتماعي".

ومن بين التعريفات التي تتعلّق بالطفولة كلّها، يمكننا أن نرى أنّ مشروع اتفاقية الأمم المتحدة في مادته الأولى أشار إلى أنّ الطفولة هي: "مرحلة لا يتحمل فيها الإنسان مسؤوليات الحياة، معتمداً على الأبوين، وذوي القرى في إشباع حاجته العضوية، وعلى المدرسة في الرعاية للحياة، وتمتدّ زمنياً من الميلاد وحتى قرب نهاية العقد الثاني من العمر، وهي المرحلة الأولى لتكوين، وتكوّن الشخصية، وهي مرحلة للضبط، والسيطرة، والتوجيه

التربوي"، أما الطفل فقد جاء تعريفه على أنه: "كل إنسان لم يتجاوز الثامنة عشرة ما لم يبلغ سن الرشد قبل ذلك بموجب القانون المنطبق عليه".

مراحل الطفولة وخصائصها مرحلة الطفولة المبكرة:

تمتدُّ هذه المرحلة منذ نهاية العام الثاني من عمر الطفل، وحتى بداية العام الخامس، أو السادس من عمره، وهي تعتبر مرحلة مهمة تشهد نمواً سريعاً، وبشكل خاص من الناحية العقلية، حيث تبرز لدى الطفل مهارة تكوين المفاهيم الاجتماعية، وزيادة الميول نحو الحرية، والاتزان، وظهور الأنا الأعلى، ونمو الذات، واللغة، وغيرها من الأمور، ومن الجدير بالذكر أن هذه المرحلة إذا كانت سوية يملؤها الاستقرار العاطفي، والنفسي، فإن شخصية الطفل ستغدو قوية، ونامية، ومتفتحة، (بحرو، صفحة 10) - وفي ما يأتي أبرز خصائص هذه المرحلة:

خصائص النمو الجسدي والحركي: حيث يبرز هذا النمو في عدة نقاط، من أبرزها: (سمية بدر الدين بحرو، مرحلة الطفولة المبكرة - علم نفس الطفل، المملكة المتحدة: الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي، صفحة 7-10، 2). يزداد الوزن لدى الذكور أكثر من الإناث في هذه المرحلة - على الرغم من أن الوزن يزداد سبعة أضعاف الوزن عند الولادة لدى كليهما؛ نتيجة لنمو العضلات لديهم. تنمو الأسنان المؤقتة بشكل كامل، فيصبح الطفل قادراً على تناول الطعام. يزداد نمو العظام لدى الطفل، فيتغير شكله من طفل رضيع، إلى طفل صغير. يتفوق نمو الجهاز العصبي للطفل على باقي الأجهزة في جسمه. تبدأ الأسنان المؤقتة بالسقوط مع نهاية هذه المرحلة، وتبدأ الأسنان الدائمة بالحلول محلها. يتمكن الطفل في سن الثالثة من الجري، والقفز، والأكل دون مساعدة، والاستجابة لتوجيهات الوالدين، وضبط عملية الإخراج. يمكن للطفل في سن الخامسة أن يسيطر بشكل ما على العضلات الدقيقة، فيتمكن مثلاً من الإمساك بالقلم، ورسم خطوط مستقيمة في شتى الاتجاهات. خصائص النمو النفسي: حيث يتميز هذا النوع من النمو بتطور الشعور لديه بالمبادرة، وهذا الأمر يعتمد على التنشئة الاجتماعية للطفل؛ حيث إنه

إذا أعطى الحرية لينطلق في استكشافه لما حوله دون تقييد، فإن ذلك من شأنه أن يساعد على تحقيق السوية في نموه، أما إذا لم يتمكن من ذلك، فإن الشعور بالذنب لديه سيتطور (بحر) **خصائص النمو العقلي:** حيث تبدو على الطفل المظاهر الآتية: تتكون لدى الطفل مختلف المفاهيم التي تكون في أغلبها حسية، مثل: العدد، والزمان، والمكان، وغيرها، أما ما هو مجرد منها فلا يتعلمه إلا في وقت لاحق. يتمكن الطالب من التعلم عن طريق المحاولة، والخطأ، والخبرة، وغيرها، حيث تنمو لديه المقدرة على التعميم ضمن حدود، مما يعني زيادة نمو الذكاء لديه، علماً بأن (بياجيه) يقول بأن الذكاء في هذه المرحلة تستخدم فيه اللغة بشكل واضح، كما أنه يكون تصويرياً ذا علاقة بالمفاهيم الكلية. تزداد في هذه المرحلة قوة الخيال لدى الطفل أكثر من الحقيقة. يتمكن الطفل في هذه المرحلة من تذكر الجمل السهلة أكثر من الغامضة، كما تتكون لديه المقدرة على تذكر أسماء الأماكن، والأشخاص، والأشياء. يتكون لديه طور التفكير، أو ما يعرف ب(طور ما قبل العمليات)، وهو يقسم إلى قسمين، هما: فترة ما قبل المفاهيم: حيث تمتد هذه الفترة من سنتين إلى أربع سنوات، وتصف هذه المرحلة بأن الطفل لا يمكنه أن يستعين بوجهة نظر الآخرين في إدراكه للأشياء، وهو ما يعرف ب(خاصية التمرکز حول الذات). فترة التفكير الحدسي: حيث تمتد هذه الفترة من سن الرابعة إلى السابعة، فيعتمد الطفل فيها على حدسه العام غير الواضح، بالإضافة إلى خياله، وحواسه، إلا أنه يتحرر من بعض العيوب التي كانت في المرحلة السابقة. (الياسري، ص ص 1-11)

الخصائص الانفعالية: حيث تتميز بمجموعة من الأمور، من أبرزها: كثرة الانفعالات، وسرعتها لدى الطفل، على الرغم من عدم استمرارها لفترة طويلة؛ وذلك نتيجة للعوامل الداخلية، كتأثر الطفل في من حوله، أو العوامل الخارجية، كأسلوب تعامل الوالدين معه. مشاعر الخوف التي قد تعرقل اعتماد الطفل على نفسه، أو استقلاليتها، إذا كانت غير طبيعية، أما إن كانت طبيعية، كالخوف من الحيوانات، فهو أمر صحي له. ظهور مشاعر الغيرة التي تنتاب الطفل عند قدوم مولود جديد، ومشاعر الغضب، سواء باللفظ،

أو بالعدوان، كما أنَّ نوم الطفل يكون غير مستقر في هذه المرحلة.
(www.alukah.net، اطلع عليه بتاريخ 10-11-2018)

خصائص النمو الاجتماعي: حيث يتميز هذا النوع من النمو بما يأتي: توسُّع علاقات الطفل الاجتماعية، سواء مع أسرته، أو مع رفاقه. تعلُّم الطفل للعديد من المفاهيم، واندماجه في العديد من الأنشطة، والخبرات التي تساعد له لكي يتحوَّل إلى كائن اجتماعي. يكتسب الطفل السلوكيات، والقيم، والاتجاهات، والأخلاق؛ بسبب ما يتعرض له من أساليب اجتماعية في التنشئة، مثل: التقليد، والثواب، والعقاب، وغيرها. تظهر صفة التعاون لدى الطفل؛ حيث يكون مدركاً لوجود الآخرين. يتصف بعض الأطفال بالقيادة، والزعامة، بينما يحب البعض الآخر الانعزال؛ وذلك لأنَّ شخصية الطفل تكون قد تكوَّنت معالمها، وخصائصها عند اقتراب موعد دخوله إلى المدرسة. يظهر ارتباط الطفل بأمه بشكل وثيق؛ حيث تشكِّل مصدر إشباع الحاجات لديه، إلَّا أنَّ اعتماده عليها يقل تدريجياً مع تقدُّمه في العمر، ويتمكَّن من زيادة استقلاله في حال تمكُّنه من المشي، والتحرُّك. تظهر لدى الطفل صفة العناد، والعصيان، كما تظهر الفروق الفردية بين الإناث، والذكور؛ فنجد أنَّ الإناث يصبحن عنيدات، بينما يصبح الذكور أكثر تحرياً، ومن الجدير بالذكر أنَّ صفتي العصبية، والغضب تظهران في هذه المرحلة. تتكون لدى الطفل خاصية التنافس، والتي تبلغ أوجها في سن الخامسة. يفضل الطفل في هذه المرحلة الاستقلالية في بعض الجوانب، كتناول الطعام، وارتداء الملابس، إلَّا أنه يظل معتمداً على الآخرين بشكل كبير، مع مراعاة أنَّه نظراً لاختلاف الخصائص الشخصية، فإنَّ هذه الاستقلالية لا تتحقق للأطفال كلهم. (الياسري، ص ص 2-11)

خصائص النمو اللغوي: حيث يساعد هذا النوع من النمو على تعبير الطفل عن ذاته، والتفاعل مع الذين يحيطون به، إضافة إلى إنشاء العلاقات الاجتماعية، وتسهيل النمو المعرفي، والعقلي لديه؛ حيث إنَّ الكلام دليل على النمو العقلي، ومن الجدير بالذكر أنَّ النمو اللغوي لدى الطفل يتأثر بعدة عوامل، منها: توفُّر وسائل الإعلام، وتفاعله مع

الكبار، وتفاعله مع بيئته التي تحيط به، والجنس الاجتماعي؛ وذلك لأنّ الإناث يعتبرن أفضل نطقاً، وأسرع حديثاً.

مرحلة الطفولة المبكرة: تمتدّ هذه المرحلة منذ نهاية العام الثاني من عمر الطفل، وحتى بداية العام الخامس، أو السادس من عمره، وهي تعتبر مرحلة مهمة تشهد نمواً سريعاً، وبشكل خاص من الناحية العقلية، حيث تبرز لدى الطفل مهارة تكوين المفاهيم الاجتماعية، وزيادة الميل نحو الحرية، والاتزان، وظهور الأنا الأعلى، ونمو الذات، واللغة، وغيرها من الأمور، ومن الجدير بالذكر أنّ هذه المرحلة إذا كانت سوية يملؤها الاستقرار العاطفي، والنفسي، فإن شخصية الطفل ستغدو قوية، ونامية، ومتفتحة (بحرو، صفحة 10) وفي ما يأتي أبرز خصائص هذه المرحلة:

خصائص النمو الجسدي والحركي: حيث يبرز هذا النمو في عدة نقاط، من أبرزها: يزداد الوزن لدى الذكور أكثر من الإناث في هذه المرحلة - على الرغم من أنّ الوزن يزداد سبعة أضعاف الوزن عند الولادة لدى كليهما-؛ نتيجة لنمو العضلات لديهم. تنمو الأسنان المؤقتة بشكل كامل، فيصبح الطفل قادراً على تناول الطعام. يزداد نمو العظام لدى الطفل، فيتغيّر شكله من طفل رضيع، إلى طفل صغير. يتفوق نمو الجهاز العصبي للطفل على باقي الأجهزة في جسمه. تبدأ الأسنان المؤقتة بالسقوط مع نهاية هذه المرحلة، وتبدأ الأسنان الدائمة بالحلول محلّها. يتمكّن الطفل في سن الثالثة من الجري، والقفز، والأكل دون مساعدة، والاستجابة لتوجيهات الوالدين، وضبط عملية الإخراج. يمكن للطفل في سن الخامسة أن يسيطر بشكل ما على العضلات الدقيقة، فيتمكّن مثلاً من الإمساك بالقلم، ورسم خطوط مستقيمة في شتى الاتجاهات. خصائص النمو النفسي: حيث يتميز هذا النوع من النمو بتطور الشعور لديه بالمبادرة، وهذا الأمر يعتمد على التنشئة الاجتماعية للطفل؛ حيث إنّّه إذا أُعطِيَ الحرية لينطلق في استكشافه لما حوله دون تقييد، فإنّ ذلك من شأنه أن يساعد على تحقيق السوية في نموه، أما إذا لم يتمكّن من ذلك، فإن الشعور بالذنب لديه سيتطور. (بحرو، صفحة 22)

خصائص النمو العقلي: حيث تبدو على الطفل المظاهر الآتية: تتكون لدى الطفل مختلف المفاهيم التي تكون في أغلبها حسية، مثل: العدد، والزمان، والمكان، وغيرها، أما ما هو مجرد منها فلا يتعلّمه إلا في وقت لاحق. يتمكّن الطالب من التعلّم عن طريق المحاولة، والخطأ، والخبرة، وغيرها، حيث تنمو لديه المقدرة على التعميم ضمن حدود، مما يعني زيادة نمو الذكاء لديه، علماً بأنّ (بياجيه) يقول بأنّ الذكاء في هذه المرحلة تستخدم فيه اللغة بشكل واضح، كما أنّه يكون تصوّرياً ذا علاقة بالمفاهيم الكلية. تزداد في هذه المرحلة قوة الخيال لدى الطفل أكثر من الحقيقة. يتمكّن الطفل في هذه المرحلة من تدكّر الجمل السهلة أكثر من الغامضة، كما تتكون لديه المقدرة على تدكّر أسماء الأماكن، والأشخاص، والأشياء. يتكون لديه طور التفكير، أو ما يعرف ب(طور ما قبل العمليات)، وهو يقسم إلى قسمين، هما: فترة ما قبل المفاهيم: حيث تمتد هذه الفترة من سنتين إلى أربع سنوات، وتصف هذه المرحلة بأنّ الطفل لا يمكنه أن يستعين بوجهة نظر الآخرين في إدراكه للأشياء، وهو ما يعرف ب(خاصية التمرکز حول الذات). فترة التفكير الحدسي: حيث تمتد هذه الفترة من سن الرابعة إلى السابعة، فيعتمد الطفل فيها على حدسه العام غير الواضح، بالإضافة إلى خياله، وحواسه، إلّا أنّه يتحرّر من بعض العيوب التي كانت في المرحلة السابقة.

الخصائص الانفعالية: حيث تتميز بمجموعة من الأمور، من أبرزها: كثرة الانفعالات، وسرعتها لدى الطفل، على الرغم من عدم استمرارها لفترة طويلة؛ وذلك نتيجة للعوامل الداخلية، كتأثير الطفل في من حوله، أو العوامل الخارجية، كأسلوب تعامل الوالدين معه. مشاعر الخوف التي قد تعرقل اعتماد الطفل على نفسه، أو استقلاليتها، إذا كانت غير طبيعية، أما إن كانت طبيعية، كالخوف من الحيوانات، فهو أمر صحي له. ظهور مشاعر الغيرة التي تتاب الطفل عند قدوم مولود جديد، ومشاعر الغضب، سواء باللفظ، أو بالعدوان، كما أنّ نوم الطفل يكون غير مستقر في هذه المرحلة. (الياسري، ص 43)

خصائص النمو الاجتماعي: حيث يتميز هذا النوع من النمو بما يأتي: [وسّع علاقات الطفل الاجتماعية، سواء مع أسرته، أو مع رفاقه. تعلّم الطفل للعديد من المفاهيم، واندماجه في

العديد من الأنشطة، والخبرات التي تساعد له لكي يتحوّل إلى كائن اجتماعي. يكتسب الطفل السلوكيات، والقيم، والاتجاهات، والأخلاق؛ بسبب ما يتعرض له من أساليب اجتماعية في التنشئة، مثل: التقليد، والثواب، والعقاب، وغيرها. تظهر صفة التعاون لدى الطفل؛ حيث يكون مدركاً لوجود الآخرين. يتصف بعض الأطفال بالقيادة، والزعامة، بينما يحب البعض الآخر الانعزال؛ وذلك لأنّ شخصية الطفل تكون قد تكونت معالمها، وخصائصها عند اقتراب موعد دخوله إلى المدرسة. يظهر ارتباط الطفل بأمه بشكل وثيق؛ حيث تشكّل مصدر إشباع الحاجات لديه، إلّا أنّ اعتماده عليها يقلّ تدريجياً مع تقدّمه في العمر، ويتمكّن من زيادة استقلاله في حال تمكّنه من المشي، والتحرّك (اليساري، ص 50) تظهر لدى الطفل صفة العناد، والعصيان، كما تظهر الفروق الفردية بين الإناث، والذكور؛ فنجد أنّ الإناث يصبحن عنيدات، بينما يصبح الذكور أكثر تخريباً، ومن الجدير بالذكر أنّ صفتي العصبية، والغضب تظهران في هذه المرحلة. تتكون لدى الطفل خاصية التنافس، والتي تبلغ أوجها في سن الخامسة. يفضل الطفل في هذه المرحلة الاستقلالية في بعض الجوانب، كتناول الطعام، وارتداء الملابس، إلّا أنّه يظلّ معتمداً على الآخرين بشكل كبير، مع مراعاة أنّه نظراً لاختلاف الخصائص الشخصية، فإنّ هذه الاستقلالية لا تتحقّق للأطفال كلّهم.

خصائص النمو اللغوي: حيث يساعد هذا النوع من النمو على تعبير الطفل عن ذاته، والتفاعل مع الذين يحيطون به، إضافة إلى إنشاء العلاقات الاجتماعية، وتسهيل النمو المعرفي، والعقلي لديه؛ حيث إنّ الكلام دليل على النمو العقلي، ومن الجدير بالذكر أنّ النمو اللغوي لدى الطفل يتأثر بعدة عوامل، منها: توفّر وسائل الإعلام، وتفاعله مع الكبار، وتفاعله مع بيئته التي تحيط به، والجنس الاجتماعي؛ وذلك لأنّ الإناث يعتبرن أفضل نطقاً، وأسرع حديثاً. (بحرو، صفحة 40)

مرحلة الطفولة المتأخرة وتمتد هذه المرحلة من عمر التاسعة، وحتى عمر الثانية عشرة، حيث تتميز بالخصائص الآتية:

النمو الحسي الحركي: حيث يتميز الطفل في هذه المرحلة بميله إلى النشاط الحركي، فيقضي أوقاته في الغالب خارج المنزل؛ ليمارس أنشطته، كركوب الدراجات، علماً بأنّ نضجه الحسي يبلغ أوجه عند بلوغه تمام التاسعة من العمر، وبعدها يصبح أكثر سيطرةً على العضلات الدقيقة لديه؛ بسبب نضج مهاراته العقلية.

النمو الجسدي: حيث ينمو جسد الطفل في هذه المرحلة، وتنمو شخصيته، فتصبح النسب الجسدية مشابهة لخصائص الكبار، فمثلاً تصبح الأطراف طويلة، ويزداد النمو في العضلات، كما تحدث زيادة نسبية في كل من: الوزن بمقدار (10%) في السنة، والطول بمقدار (5%) في السنة، بالإضافة إلى ازدياد المقدرة على مكافحة الأمراض، ومن الجدير بالذكر أنّ الأطفال لا يتمتعون جميعهم بالطريقة، أو بالمعدلات نفسها في نموهم.

النمو اللغوي: حيث تنمو لديه المقدرة اللغوية، وتزداد في سن التاسعة بشكل كمي، ونوعي، فيتعلّم القراءة، والكتابة، وتنمو لديه القدرات الحركية في سن العاشرة، بالإضافة إلى أنه يصبح ميالاً إلى الكتابة بطريقة منظّمة، ومن الجدير بالذكر أنّ المحيط الذي تعيش فيه الأسرة، والظروف التربوية الموجودة في المدرسة، والبيت على حدّ سواء تؤثر في نمو المفردات لدى الطفل.

النمو العقلي: حيث تنمو لدى الطفل الرغبة في اكتشاف الأسرار المتعلقة ببيئته التي تحيط به، ويصبح أكثر إدراكاً للعالم الخارجي، وبشكل كلي، كما أنه يصبح مهتماً بتفسير العلاقات في سن العاشرة، والتي تتميز بكونها الأرقى فكرياً مما تتميز به مرحلتا الثامنة، والتاسعة من الوصف، بالإضافة إلى أنّ تفكيره يصبح وظيفياً، وعملياً، بحيث يؤدي إلى التفكير الصرف في النهاية، ومن الجدير بالذكر أنّ الطفل تنمو لديه المقدرة على التجريد، فيقل التفكير المرتبط بالأشياء الحسية لديه بشكل واضح.

النمو الانفعالي والاجتماعي: وهي مرحلة الاستقرار والنبات الانفعالي، حيث تظهر في هذه المرحلة مقدرة الطفل على ضبط انفعالاته، وضبط النفس، فيتعلّم كيفية التخلّي عن الحاجات التي قد تؤدي إلى غضب والديه، أو غيرهم، وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية الإيجابية، فيهتم بالتقييم الأخلاقي، والضمير، وغيرها من الأمور، ومن الجدير بالذكر أنّه

في هذه المرحلة يزداد اختلاطه بالراشدين، والأصدقاء مع الحرص على مصادقة من هم من الجنس الاجتماعي نفسه، كما أنه يقضي وقتاً كبيراً في العمل الجماعي.

النمو الديني والأخلاقي: تنمو لدى الطفل في هذه المرحلة المفاهيم الدينية، ومعرفة أن الله هو خالق الكون كله، كما يدرك أن الجنة ثواب لمن يصنع الخير، والنار عقاب لمن يسلك طريق الشر، مع العلم بأن الواجب على الوالدين، وكل من له علاقة بالتربية، أن يسلك طريق الاعتدال في هذه التربية الدينية، مع الحرص على عدم تكليفهم بما لا يطيقونه، ومن الجدير بالذكر أن الطفل يكتسب القيم الأخلاقية التي تلقاها في مدرسته، وأسرته، كالأمانة، والصدق، وغيرها. (يامنة وفاء حوات، ونوال صمداني (2016/2015م)، الحاجات السيكولوجية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في ضوء نظريات علم النفس التربوي، تلمسان- الجزائر: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي- جامعة أبي بكر بلقايد، ص 25-27)

التعليق على المحور:

تنقسم الطفولة إلى مرحلتين أساسيتين، الطفولة المبكرة، أي منذ الولادة إلى سن 6 سنوات، والمرحلة الثانية من 6 إلى 12 سنة. وتحدث خلال هاتين المرحلتين تغيرات متعددة، فسيولوجيا وعاطفيا ولغويا ونفسيا، حسب نسق تطور الطفل.

الطفولة الأولى

تبدأ هذه المرحلة منذ ولادة الطفل إلى حين بلوغه 6 سنوات، وتنقسم بدورها إلى مرحلتين، تمتد الأولى من الولادة إلى سن 3 سنوات، والثانية من 3 إلى 6 سنوات.

المرحلة الأولى

خلال المرحلة الأولى، يبدأ الطفل في اكتساب المعلومات من البيئة التي تحيط به. يشكّل الطفل أول علاقاته العاطفية مع والديه، وخاصة مع الأم التي تقضي إلى جانبه وقتاً طويلاً. ويعتمد تطور هذه العلاقة بشكل جذري على المحفزات، مثل اللعب والمداعبة والعناية.

يظهر الطفل في هذه المرحلة سلوكاً أنانياً للغاية ولا يهتم بالآخرين. يستخدم لغة بدائية، ويستمتع بإرضاء فضوله من خلال محاولة اكتشاف كل شيء في متناوله، ويميل أكثر نحو اللعب الفردي.

يكتسب الطفل سيطرة أكبر على مهاراته الحركية، وتزيد قدرته ممارسة أنشطة أكثر صعوبة وتعقيداً

المرحلة الثانية

عند بلوغ هذه المرحلة التي تمتد من 3 إلى 6 سنوات، يمر الطفل بتغييرات جذرية. يبدأ الطفل باكتساب مهارات "نظرية العقل"، حيث يصبح قادراً على استخدام خياله وفكره لفهم أن الآخرين قادرون على التفكير ولديهم معتقدات ومشاعر مثله تماماً. لذلك يبدأ الطفل في التخلي عن أنانيته والميل إلى التفاعل مع أقرانه من خلال اللعب. كما يبدأ الطفل في التعامل بشكل أفضل مع اللغة والتعبيرات التواصلية وإدراك خصائص الأشياء من حوله. ويستطيع الطفل في هذه المرحلة أن يميز سمات الأشخاص من حوله، ويكتسب شعوراً بالاستقلالية، ويتحكم بشكل أفضل في مهاراته الحركية، بما في ذلك التحكم في العضلة العاصرة.

الطفولة الثانية

تمثل المرحلة الأخيرة من الطفولة، وتمتد من 6 إلى 12 سنة، وتبدأ بعدها مرحلة المراهقة. خلال هذه المرحلة، يكتسب الأطفال التفكير المجرد والعمليات الملموسة مما يمنحهم المهارات اللازمة لتنظيم أفكارهم، واستخدام المنطق لحل المشكلات والتمييز بين التصرفات الصحيحة والخاطئة. كما تتطور لديهم القدرة على فهم المشاعر وإدارتها والتعبير عنها من خلال مهارات التواصل الشفوي والكتابة.

كما يكتسب الطفل سيطرة أكبر على مهاراته الحركية، وتزيد قدرته ممارسة أنشطة أكثر صعوبة وتعقيداً. ويكتسب الطفل خلال هذه المرحلة إحساساً بقيمة الصداقة ويبحث بالتالي عن تكوين صداقات جديدة.

. فترة ما قبل المدرسة

تشمل هذه المرحلة ما وصفناه سابقاً بالمرحلة الثانية من الطفولة المبكرة. يبدأ الأطفال في استخدام مهارات نظرية العقل، التي تساعدهم على تكوين علاقات مع أقرانهم والتفاعل مع الآخرين بقدر أقل من الأنانية.

في هذه المرحلة يبدأ إنتاج الميالين في الدماغ، وهو أساس تطور التفكير المجرد، والذي يجعل الطفل أكثر قدرة على حل المشكلات والتمييز بين السلوك الصحيح والخاطئ، واتباع الأعراف والقيم والتواصل مع الآخرين والقيام بمهام أكثر تعقيداً.

. فترة المدرسة

هي المرحلة الأخيرة من الطفولة، وتمتد من 6 إلى 12 سنة (يمكن تسميتها مرحلة الطفولة الثانية)، وتبدأ بعدها فترة مراهقة.

في هذه المرحلة على وجه التحديد، يكون الأطفال قادرين على استيعاب مفاهيم أكثر تعقيداً وتجرباً للعالم، واستخدام مهارات التواصل الشفوي والكتابة بشكل أفضل، والتحكم في حركات الجسم، وفهم مشاعر الآخرين وتحليل المواقف المختلفة والتركيز واتخاذ قرارات مناسبة.

ومن التغييرات المهمة في هذه المرحلة، أن الطفل يبدأ بتكوين صورة دقيقة عن ذاته، واكتساب الثقة في نفسه من خلال البيئة التعليمية والمكاسب المعرفية.

(<https://www.noonpost.com/content/39247>)

في الوقت ذاته، قد يكون الطفل عرضة للمخاطر والتصورات الخاطئة عن العالم، خاصة إذا نشأ في بيئة غير سليمة، أو لم يحصل على الرعاية اللازمة في العائلة، مما يخلق فراغاً نفسياً وعاطفياً يؤثر عليه في مرحلة لاحقة.

ويختلف الأطفال في القدرة على تطوير هذه المهارات، لكن مرحلة الطفولة تبقى في كل الحالات مرحلة أساسية ومحورية في تطور الإنسان.

(<https://www.noonpost.com/content/39247>)

3. المحور الثالث :

3.1. التصور الذهني والتعلم الحركي والمهاري

ان العمليات العصبية التي تحدث في مجموعة عصبية معينة تعطي لهذه المجموعة العصبية قدرة الاحساس بالتصور ونقل هذه الصورة الى المراكز عليا بالدماغ من خلال دراسات تحليل النشاط الكهربائي الفسيولوجي اوعند طريق قياس جريان الدم في الدماغ، واتضح ان مراكز الدماغ تتاثر بالجانب (الاحساس والتصور) بالحجم نفسه. ومن جانب اخر تؤكد ان الحواس كلها تشارك بالفعل الحركي، وكلما امكن اللاعب من استخدام عدد اكبر من الحواس عند استحضار الصورة العقلية والذهنية، كما حقق التدريب العقلي فائدة اكبر في تعلم وتطوير المهارات العقلية (ا.د. فرات جبار سعد الله - التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ط1 2011. دار دجلة للنشر عمان - الاردن - ص32، 29، 130) يساهم التصور العقلي في زيادة الاستعداد للأداء، والتفكير الايجابي، وزيادة قدرة الفرد على تركيز انتباهه على الأداء المطلوب وخاصة قبل أداء المنافسة. (مجدي، عتيبة، ط1، 2014، صفحة 41).

3.2 التصور الذهني والتعلم المهاري :

قد اشار كل من شمعون (2001) وراتب (2007) وعلاوي (2018) واخرون ان من بين فوائد واستخدامات التصور الذهني التعلم المهاري وتصحيح الاخطاء وتحسين التركيز والانتباه وزيادة الثقة في النفس والتذكر والاسترجاع وهي من بين اهم العناصر التعلم المهاري خاصة عند الفئات الصغرى والمبتدئين وذلك من خلال -إنشاء خريطة أو نموذج لشكل المهارة. -تنمية تتابع عناصر الأداء من خلال الأداء في البداية بالسرعة البطيئة. -تثبيت مستوى أداء السلوك الحركي النهائي. -الإمداد بالوسائل المستخدمة لتوليد الدوافع الخاصة بالأداء الحركي. كما يساعد التصور العقلي اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات، وذلك من خلال تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من جهاز

العصبي إلى مجموعات العضلية المؤدية لهذه المهارات. (مجدى، عتيبة، ط1، 2014،
صفحة 42)

يرجع الى برنامج راتب(2007) حيث حدد برنامج التدريبى الاساسي الذي اعتبره امتدادا للاداء المهاري والحركي يستعمل المدرب الشرح والتوضيح ووسائل الايضاح ومما يستدعي عمل الحواس السمعية والبصرية والحس حركية ثم يتم ادراكها بوسطة الادراك ويتم تخزينها في الذاكرة تم استرجاعها بالتذكر لتكوين صورة ثم ادائها حركيا، وتكرارها يساعد في نقلها من الذاكرة القصيرة الى الذاكرة الطويلة مما يرسخ ملامح الصورة للمهارة والهدف منها عند اللاعب وهذا ما يؤدي الى اسرعة اتقان المهارة واقتصاد الوقت في تعلمها تعلمنا خاليا من الاخطا ويسرع استرجاعها اثناء المنافسة وادائها ناهيك عن ذلك يكون الحضور الذهني في التفكير والانتباه والتركيز والثقة جيدا مما يقود اللاعب احيانا الى الابداع حتى ولم يكن موهوبا. وهذا ما اكدته دراسة احمد كمال نصارى . استراتيجيات التفكير وعلاقتها ببعض المهارات العقلية لناشيء كرة السلة . مجلة تطبيقات علوم الرياضة عدد 96 . 2018 . ص 80 . 81) التي اسفرت اهم نتائجها على ان استراتيجيات التفكير لها تاثير ايجابيا على مستوى المهارات العقلية(القدرة على الاسترخاء، التصور الذهني، تركيز الانتباه) وكذلك على التفكير في الواجب المهاري وتجزئة الاداء. ودراسة محمد العربي(2001):ان فاعلية التدريب العقلي تكمن في قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي والانماط الحركية وقدرتها على اسرجاع واعادة ترتيب التصور، حيث يؤدي الى احداث تغيرات في الجهاز العصبي المركزي. وهي التي يحدثها الاداء المهاري من خلال عشرات التكرارات

التصور الذهني واهميته في المجال الخططي البسيط الخاص بالطفل(12 . 15)

1.4 مفهوم الإعداد الخططي:التدريب على تعلم وتثبيت وإتقان المهارات الخططية وخطط اللعب المختلفة وفق متطلبات المنافسة مع مراعاة قانون اللعبة وعدم الخروج عن المسار الصحيح للأداء المهاري والاستفادة من إمكانياته البدنية وقدراته واستعداداته

النفسية لتنفيذ تلك الخطط من أجل تحقيق الإنجاز العالي. (عبد زيد، لفته، مصطفى، 2020 ص56)

4.2. اقسام خطط اللعب :

4.2.1. خطط لعب هجومية: هي عبارة عن تكوين هجومي بين لاعبين او اكثر بتوافق جيد للقيام بمجموعة فنية نحو مرعى الخصم ولها نوعان . خطط هجوم فردية . وخطط هجوم جماعية

4.2.1. خطط لعب دفاعية: هي عبارة عن مقدرة كل لاعب مدافع اداء وجباته الدفاعية ولها نوعان . خطط دفاعية فردية . وخطط دفاعية جماعية(د. محمد سيد عبد الرحيم خليل . برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية وتأثيره على مستوى الاداء الخططي الدفاعي والهجومي في التنضيم 4 . 4 . 2 لناشئ كرة القدم . دار العلم والايمان للتوزيع . مصر . 2016 ص 33 34)

في هذه المرحلة من الممارسة يتعلم الطفل التفكير في تحديد المكان المحدد قانونيا وكيفية اللعب مع الزميل بتميز بين اللعب مع واللعب ضد وكذلك توظيف المبادئ العامة الحركية والمهارية الخاصة بنوع النشاط من ركض وتمرير وقذف ومراوغة..... الخ، الحل واجب مهاري مركب او خططي

فعليات تحقيق الاداء الخططي :

. اكساب اللاعب المعلومات النظرية المتعلقة بالخطط وقواعد التصرف الخططي في المواقف المختلفة

. تطوير قدرات اللاعبين في الابداع الخططي وهو ما يتطلب تحفيزهم على الابتكار والابداع الخططي في منطلق ظروف المواقف التنافسية المختلفة والتي تتوافق مع قداثم البدنية ومهارتهم الحركية واعدادهم النفسي

. الربط والدمج بين الفعاليات المختلفة لما يحقق افضل نتائج للاداء والتفكير والابداع الخططي(محمد حسين البشناوي واحمد ابراهيم الخواجة . مبادئ التدريب الرياضي . داروائل للنشر . جامعة القدس فلسطين 2005 . ص 245 246)

تعليق الدراسة على المحور :

مما سبق ذكره يتضح لنا مكانة التصور الذهني في المران الخططي البسيط(الجانب المهاري المركب الخاص بالرياضات الجماعية) حيث ان في الاداء الخططي يحتاج اللاعب الى الشرح والتوضيح والتدريب على النموذج فرديا وجماعيا وبالتوافق مع المجموعة المشاركة في الخطة وهنا يجب حضور عالي للتركيز التفكير واتخاذ القرار والذكاء والتصرف وكذا سرعة الاستجابة الحركية واسترجاع المهارت المناسبة وادائها باتقان كما لا بد تخزين وحفظ النموذج المتدرب عليه لاسترجاعه اثناء المنافسة الحقيقية والتي بدورها يجب فيها التحكم في الضغط والانفعالات وإيجاد حل للمشكلات النابعة من الخصم، وهذه الجوانب النفسية والعقلية فان التصور الذهني في الاعداد الخططي مهم جدا في تنمية الجاهزية الذهنية وهذا ما اكده عدة دراسات منها

. دراسة عبد المحسن (2003) بعنوان فعالية استخدام بعض (المهارات النفسية الاسترخاء . التصور العقلي . تركيز الانتباه) في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم وكانت نتائجها ان البرنامج المهارات النفسية ذات فعالية قى الارتقاء بالمستوى المهاري والخططي والهجومى في كرة القدم

. دراسة د.بن رابع خير الدين (2018) بعنوان: اثربنامج تعليمي بالطريقة الكلية . الجزئية مدعم بالتصور الذهني في تحسين الاداء المهاري الخططي الفردي للاعبى كرة القدم(13.12) سنة اهم نتائجها: ان البرنامج المقترح بالطريقة العامة والتحليلية مدعم بالتدريب الذهني تاثير مباشر في تحسين الاداء المهاري الخططي الفردي لالعاب كرة القدم(13.12) سنة

الاستنتاج العام :

لقد بينة دراسة افرنجن نبيل التصور والتدريب العقلي تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي، ان مكانة التصور الذهني تستعمل في تقنية الإسترخاء وتقنية التأمل والتفكير الى جانب اليوغى، الزان، والسفرلوجيا وكذا تقنية التحضير العقلي وهنا تتضح

المكانة الأساسية والمتعددة والمهمة للتصور الذهني في التدريب العقلي الخاص بالإعداد النفسي.

وتبين هذه الدراسة النظرية كذلك أهمية التصور الذهني كتقنية محورية مهمة ومكملة للتدريب البدني والمهاري والخططي في تحسين إستيعاب الفهم للمهارات الحركية والاحساس وتنمية التحليل المنطقي والتوافق الحس حركي في العمل الفردي والجماعي السريع المتقن والقدرة على حل المشكلات، هذا ما يؤدي الى ترقية مستوى الاداء كما انه عامل اساسي في خفض الانفعالات وعلاج الاصابة وسرعة الاستشفاء و شحن الطاقة النفسية، مما يعطي الطفل النضج المعرفي والانفعالي والجاهزية الذهنية والقدرة على سرعة التصرف اثناء التعلم واثناء المنافسات. ولهذا تقترح الدراسة بادراج تدريبات التصور الذهني والاسترخاء واليوغى والزان في المخطط السنوي للتدريب بحيث تكون تمارين الاسترخاء واليوغى والتصور الذهني ملازمة قبل وبعد الوحدات التدريبية في الإعداد العام والخاص ذلك للاسترجاع والاستشفاء وتخفيف ضغط التدريب والحمل النفسي الناتج عن الحمل البدني وكذا تمارين التصور الذهني والاسترخاء قبل وبعد الوحدات التدريبية في مرحلة قبل المنافسة والمنافسة وذلك لتسريع الفهم والشرح لاداء وتطبيق المهارات والخطط والاستراتيجيات، وتكون ذات فعالية إذا دججت بتقنيات المحاكاة الحديثة والفيديو والتحليل في حين تبرز تمارين اليوغى والزان والاسترخاء والتصور الذهني في المرحلة الانتقالية لتسريع الاستشفاء والحفاظ على المستوى البدني والمهاري والفكري واستقرار الحالة النفسية.

تقترح الدراسة :

- ضرورة انشاء بحوث علمية معمقة تربط التصور الذهني بجانبه الفسيولوجي والطبي واسقاطه على ميدان التدريب الرياضي ليتسنى تحديد الاهداف اثناء العمل به.
- طرح التصور الذهني كتقنية ومفهوم حديث يدرج في الخطط البحثية للجمعيات والمعاهد الرياضية لاثراء البيئة المحلية
- توعية ورسم خطوات اجرائية للمربين والمعلمين و المدرسين لفهوم التصور الذهني كيفية العمل بيه في البيئة الجزائرية.

المصادر والمراجع :

1. ا.د. عكة سليمان الحوري . رؤية معاصرة علم النفس الرياضي . مركز الكتاب الحديث القاهرة مصر 2012 . ط
2. أ.د. مجدي حسن يوسف، الإستراتيجيات المعرفية والدافعية للتصور العقلللاعبينفى المجال الرياضي، مؤسسة علم الرياضة للنشر والتوزيع الاسكندرية، ط 1 2014،
جريدة الامل الالكترونية التطوعية 19 / 07 / 2015 .
[3https://www.alamal.com.kw/?p=594969](https://www.alamal.com.kw/?p=594969)
4. الدكتور مُحمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001،
5. (حسن علاوي 2018)
6. شاكربعد الحميد عصر الصورة الايجابية والسلبيات . الكويت . عالم المعرفة العدد 311 . 2005
7. مجدي، عتيبة، ط1، 2014، صفحة 45
8. أ.د. رجاء محمود ابوعلاء . التصور العقلي من منظور علم النفس التربوي . العلوم التربوية . العدد03 . ماي 2014
9. رفاهية بوشارب . اطروحة لدكتوراه بعنوان اثر برنامج تصور عقلي على اداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة putts . جامعة المسيلة . 2018 .
10. د. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضية، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، 2007،
11. د. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي . دار الفكر العربي . ط1 2000 . القاهرة، مصر
12. فرات جبار سعد الله . التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم ط1 2011. دار دجلة للنشر عمان . الاردن .
13. د. مصطفى جاسم عبد زيد، د. ماجد عزيز لفته، د. أسامة سيد مصطفى،
التدريب الحديث في كرة القدم، دار صفاء للنشر والتوزيع ط2020، 1،

15. د. مُجَّد سيد عبد الرحيم خليل . برنامج تدريبي باستخدام تدريبات المواقف التنافسية وتأثيره على مستوى الاداء الخططي الدفاعي والهجومى في التنضيم 4 . 4 . 2 لناشئ كرة القدم . دار العلم والايمان للتوزيع . مصر . 2016.
16. أ.د. . عظمية العباس سلطاني . علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية . دار الاكاديميون للنشر والتوزيع . عمان الاردن 2018
17. د. مصطفى حسن باهي . سكولوجيا التفوق الرياضي، تنمية المهارة العقلية . مكتبة النهضة المصرية . القاهرة مصر 1999
18. د. افروجن نبيل . التصور والتدريب العقلي تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي جامعة حسينية بن بوعلي شلف، الاكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية ج/قسم العلوم الاجتماعية، العدد 11. جانفي 2014).
19. شراطي رشيد الاعداد العقلي للاعب المحترف بأحد المتطلبات الاساسية لنجاح الاحتراف . مجلة الابداع الرياضي . عدد 01
20. د. نشوان عبد الله نشوان . علم النفس الرياضي . دار مكتبة الحامد للنشر والتوزيع . عمان، الاردن . ط 1 . 2017.
21. أ.د. هلال عبد الكريم صالح، علم النفس الرياضي ظواهر تقنية مؤثرة في المجال الرياضي، المكتبة الجامعية الحديثة الاسكندرية مصر، ط 1، 2020،
- 22 شراطي رشيد الاعداد العقلي للاعب المحترف بأحد المتطلبات الاساسية لنجاح الاحتراف . مجلة الابداع الرياضي . عدد 01 2020
- 23 . شوية بوجمعة . اطروحة دكتوراه تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الارضية لدى السنة الثانية . جامعة الجزائر 2008
- سمية بدر الدين بحرو، مرحلة الطفولة المبكرة- علم نفس الطفل، المملكة المتحدة: الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي، صفحة 10-2، 7..
- د. مصطفى نعيم الياسري، الطفولة المبكرة وخصائصها، صفحة 11-2، 7-24.1
- الطفولة.. تعريفات وخصائص"، www.alukah.net، 25. اطلع عليه بتاريخ 10-11-2018. بتصرف

26 . يامنة وفاء حوات، ونوال صمداني (2016/2015م)، الحاجات السيكولوجية لتلاميذ المرحلة الابتدائية في ضوء نظريات علم النفس التربوي، تلمسان- الجزائر: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي- جامعة أبي بكر بلقايد، صفحة 25-27. بتصرف.

27<https://www.noonpost.com/content/39247>