

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي



## أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه

الشعبة : تدريب رياضي

التخصص : التكوين، البحث و التدخل في علم النفس الرياضي

### العنوان

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية التصور العقلي في تنمية القوة المميزة  
بالسرعة لدى ناشئي كرة القدم (U17) بولاية الشلف

من إعداد

ماحي صفيان

المناقشة بتاريخ 2019/02/07 من طرف اللجنة المكونة من:

رئيس	جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف	أستاذ التعليم العالي	حفصاوي بن يوسف
مقرر	جامعة الجزائر 3	أستاذ التعليم العالي	بلغول فتحي
مقرر مساعد	جامعة الجزائر 3	أستاذ التعليم العالي	شنتاتي أحمد
ممتحن	جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف	أستاذ محاضر أ	بلعروسي سليمان
ممتحن	جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف	أستاذ محاضر أ	قندوز الغول خليفة
ممتحن	جامعة الجزائر 3	أستاذ التعليم العالي	غضبان أحمد حمزة



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة البقرة



كلمة شكر

و إهداء

# شكر و تقدير

﴿ وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ

﴿ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ تَنَبَّئُهُ حَمِيدٌ ﴿﴾

صدق الله العظيم " لقمان الآية: 12 "

فالحمد لك يا رب حتى ترضى والحمد لك إذا رضيت والحمد لك بعد الرضا.  
وأسألك اللهم أن تجعل عملي هذا حالاً لوجعك الكريم وأن تمنعنا به وتنبه كل من يقرأه.

فلا يسعني إلا أن أتقدم بالفكر الجزيل والامتنان، بعد الوالدين و العائلة الكريمة إلى:

الأستاذ المشرف البروفيسور " بلغول فتحي " جامعة الجزائر 3 ، الذي لم يبخل علي  
بنصائحه وتوجيهاته و تشجيعه الدائم لي في مساري خلال التكوين في طور الدكتوراه.

و الأستاذ المشرف المساعد البروفيسور " شناتي أحمد " جامعة الجزائر 3

و البروفيسور " حفصاوي بن يوسف " و كافة أعضاء لجنة التكوين في الدكتوراه  
" التكوين، البحث و التدخل في علم النفس الرياضي " بجامعة الشلف.

و البروفيسور " يحيياوي محمد " مدير " مخبر الإبداع و الأداء الحركي " بجامعة  
الشلف، أين تشرفتم بالانتماء إلى هذا المخبر.

و كل الأساتذة و الطلبة الزملاء الكرام و كل الطاقم الإداري للمعهد من المدير  
إلى أبسط عامل، كل باسمه و مقامه، بجامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف عامة و معهد

التربية البدنية والرياضية خاصة

و هذا أسرة فريق النادي الماوي ببلدية عين مران، و إلى كل من ساعدنا على  
إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد.

ماحي صفيان

# إهداء

الحمد لله الذي هدانا وما كنا لنهتدي لولاه  
ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي  
وعلي والدي من عمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين.  
إلى الأم التي قال الرسول صلى الله عليه وسلم في حقها: "إن الجنة تحت أقدام الأمهات".  
إلى الوالد حفظه الله، و الجدة (أم الأب و أم الأم)  
إلى أخي و أخواتي، و كل الأهل و الأقارب  
إلى السادة المشرفين على الأطروحة و كافة أعضاء لجنة التكوين في الدكتوراه  
إلى جميع الأصدقاء والزلاء بدون استثناء  
إلى كل السادة من ينتمي إلى ميدان علوم و تقنيات النشاط البدني و الرياضي في  
الجزائر عامة  
و في جامعة حسيبة بن بوعلي خاصة  
إلى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد  
إلى كل هؤلاء السادة و السيدات أهدي هذا العمل العلمي المتواضع.

ملخص

Résumé

Abstract



" أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية التصور العقلي في تنمية القوة المميزة  
بالسرعة لدى ناشئي كرة القدم (U17) بولاية الشلف ".  
ماحي صفيان، طالب دكتوراه، مخبر الإبداع و الأداء الحركي، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف  
أ.د. بلغول فتحي، أستاذ التعليم العالي، مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الجزائر 3  
أ.د. شناتي أحمد، أستاذ التعليم العالي، مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الجزائر 3  
s.mahi@univ-chlef.dz

## مقدمة:

من خلال تطبيق برنامج تدريبي باستخدام التصور العقلي كتقنية نفسية معرفية للتدريب العقلي  
المصاحب للتحضير البدني كمفتاح عمل للعلاقة بين العقل و الجسد، و من خلال هذه المقاربة  
النفسية المعرفية، حاول الباحث الكشف عن أثره في تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة، كصفة  
بدنية لمتطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة، و ذلك لدى ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة، بدأ  
بالكشف عن مستوى هذه المهارة العقلية، و العمل على تطوير مستواها و استخدامها لتصور  
النموذج الصحيح للأداء بهدف معرفة مدى فعالية ذلك في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي  
كرة القدم أقل من 17 سنة.

## إجراءات البحث:

لتحقيق أهداف الدراسة، اتبع الباحث خطوات البحث العلمي باستخدام أدوات جمع البيانات  
أهمها (المراجع العلمية، مقياس التصور العقلي، اختبار القوة المميزة بالسرعة، برنامج تدريب  
التصور العقلي، البرنامج التدريبي المقترح، الوسائل الإحصائية)، و استخدم الباحث المنهج  
التجريبي، بواسطة التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين، و اختيار أفراد العينة بالطريقة  
المقصودة لـ (20) لاعبا معدل أعمارهم  $(16.26 \pm 0.15)$  سنة من مجتمع أصلي (لاعبوا أندية  
كرة القدم أقل من 17 سنة جهوي 2B هواة-رابطة البليدة)، و تقسيم العينة إلى مجموعة ضابطة  
و أخرى تجريبية (10 لاعبين في كل مجموعة)، و إجراء عملية التكافؤ، بهدف عزل بعض  
المتغيرات العشوائية التي من شأنها التشويش على المتغير المستقل (الضبط التجريبي)، بعد دراسة  
استطلاعية هدفت إلى تقنين الاختبارات و المقاييس، ليتم بعدها إجراء القياس القبلي ثم تطبيق  
التجربة الأساسية (بتطبيق برنامج تدريبي مقترح يعتمد على تقنية التصور العقلي على أفراد  
المجموعة التجريبية، و في حين خضعت المجموعة الضابطة للبرنامج العادي الذي لا يعتمد على  
تقنية التصور العقلي)، بعدها تم إجراء القياس البعدي، و أخيرا معالجة النتائج إحصائيا لمقابلتها  
بالفرضيات.

## النتائج:

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

## المناقشة و الاستنتاجات:

- من خلال مناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات، توصل الباحث إلى أن:
- مستوى مهارة التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية و الضابطة) متكافئ، و ذلك قبل إجراء التجربة الرئيسية.
  - مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية و الضابطة) متكافئ، و ذلك قبل إجراء التجربة الرئيسية.
  - مستوى مهارة التصور العقلي تطور إلى المستوى الجيد لدى أفراد المجموعة التجريبية، إثر تطبيق برنامج مقنن لتدريب هذه المهارة النفسية المعرفية، في مرحلة التحضير البدني العام.
  - مستوى مهارة التصور العقلي لم يتطور لدى أفراد المجموعة الضابطة، التي لم تخضع لبرنامج تدريب مهارة التصور العقلي.
  - مستوى القوة المميزة بالسرعة تطور لدى أفراد المجموعة التجريبية، بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي اعتمد فيه على تقنية التصور العقلي.
  - مستوى القوة المميزة بالسرعة تطور كذلك لدى أفراد المجموعة الضابطة، بعد تطبيق البرنامج التدريبي العادي الذي لم يتم الاعتماد فيه على تقنية التصور العقلي.
  - مستوى القوة المميزة بالسرعة تطور لدى أفراد كل من المجموعتين التجريبية و الضابطة، و لصالح أفراد المجموعة التجريبية، إذ أن البرنامج التدريبي المعتمد على تقنية التصور العقلي كان أكثر فعالية في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين، من البرنامج التدريبي العادي الذي لم يعتمد فيه على هذه التقنية المعرفية.

و بالتالي تم التوصل إلى أفضلية استخدام مهارة التصور العقلي المصاحب للتحضير البدني في تطوير القوة المميزة بالسرعة.

و في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج، فإنه يوصي المدربين المختصين بما يلي:

- تدريب اللاعبين لمهارة التصور العقلي في فترة التحضير البدني العام، و ذلك قبل أن تشتد المنافسة، أين يكون اللاعب بعيدا عن الضغوط النفسية للمنافسة.
- الاهتمام بتدريب و تطوير مهارة التصور العقلي كتقنية نفسية معرفية، ليس فقط لغرض تطوير الجانب المهاري، الخططي و الذهني فقط، بل يمكن توظيفها و استخدامها في تدريبات تطوير الصفات البدنية الأساسية في فترة التحضير البدني الخاص التي يكون فيها حمل التدريب مكثفا.

كما يوصي الباحثين في هذا المجال بما يلي:

- القيام بدراسات مشابهة لتتضمن فعالية استخدام المهارات العقلية المصاحبة للتحضير البدني في تطوير الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- دراسة كيفية استخدام هذه التقنيات المعرفية الحديثة للانتقال من العمل الكمي إلى العمل النوعي في فترة التحضير البدني، و تخفيف حمل التدريب المكثف لتطوير الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

**الكلمات المفتاحية:** التصور العقلي ; القوة المميزة بالسرعة ; فئة ناشئي كرة القدم (U17).

# Résumé

---

## « L'impact d'un programme d'entraînement basé sur l'utilisation de l'imagerie mentale pour développer la force-vitesse des jeunes footballeurs U17 à W.Chlef ».

Soufiane MAHI, Doctorant, IPM-Lab, Université Hassiba Benbouali de Chlef, Algérie  
Professeur Fethi BELGHOUL, STAPS-Lab, Université Alger 3  
Professeur Ahmed CHENATI, STAPS-Lab, Université Alger 3  
s.mahi@univ-chlef.dz

### Introduction:

Par l'application d'un programme d'entraînement basé sur l'utilisation de l'imagerie mentale comme technique psycho-cognitive de l'entraînement mental associé à la préparation physique, et en tant qu'un clé de travail d'une relation mental-corps, par le biais d'une approche psycho-cognitive le chercheur a essayé de détecter l'impact de ce programme proposé par lui même afin développer le niveau de la force-vitesse qui est une qualité physique très importante dans le football et essayer de développer le niveau de cette qualité mentale pour visualiser le modèle correct des exercices et connaître l'impact de ce programme d'entraînement afin de développer la force-vitesse chez les jeunes footballeurs (U17).

### Méthodes:

Afin d'atteindre les objectifs de cette étude, le chercheur a suivi les étapes de la recherche scientifique en utilisant les outils de collecte de données (recherche bibliographique, test d'imagerie mentale, test de force-vitesse, programme d'imagerie mentale, programme d'entraînement proposé, traitement statistique). Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale (conception de deux groupes égaux) par une sélection d'un échantillon (20 joueurs) d'âge ( $16,26 \pm 0,15$ ) ans de la communauté (joueurs du club U17, amateur régional 2B - ligue Blida) divisé par un groupe de contrôle et un groupe expérimental (10 joueurs pour chaque groupe), après une étude exploratoire visant à préparer les tests utilisés le chercheur a ajusté l'homogénéité des variables d'étude pour isoler certaines variables intrus, puis il a appliqué les pré-tests, puis il a appliqué le programme d'entraînement proposé au groupe expérimental, tandis que le groupe de contrôle a appliqué le programme ordinaire (sans utiliser l'imagerie mentale), après cela, il a effectué le processus du post-test sur les deux groupes d'échantillon, finalement il a fait un traitement statistique des données pour extraire la signification de la différence en fonction de la validité des hypothèses.

# Résumé

---

## Résultats:

- Le niveau initial d'imagerie mentale de l'échantillon de cette étude (groupe témoin et groupe expérimental) était faible.
- Il y avait des différences statistiques significatives entre la moyenne des pré-tests et post-tests du niveau de l'imagerie mentale du groupe expérimental, en faveur de la post-test.
- Il n'y avait pas de différences statistiques significatives entre la moyenne des pré-tests et post-tests du niveau de l'imagerie mentale du groupe témoin.
- Il y avait des différences statistiques significatives entre la moyenne des pré-tests et post-tests du niveau de force-vitesse chez les deux groupes (groupe expérimental et groupe témoin), en faveur du post-test.
- Il y avait des différences statistiques significatives entre la moyenne du groupe expérimental et du groupe de contrôle du niveau de force-vitesse du post-test en faveur du groupe expérimental.

## Discussion:

Après une discussion des résultats concernés avec les hypothèses, le chercheur a conclu que:

- Le niveau de l'imagerie mentale chez l'échantillon de recherche (groupe expérimental et témoin) est égal avant d'appliquer l'expérience principale.
- Le niveau de force-vitesse chez l'échantillon de recherche (groupe expérimental et témoin) est égal avant d'appliquer l'expérience principale.
- Le niveau de l'imagerie mentale s'est développé à un bon niveau chez le groupe expérimental, suite à l'application d'un programme spécifique pour entraîner cette technique cognitive, dans la période de la préparation physique générale.
- Le niveau de l'imagerie mentale ne s'est pas développé chez le groupe témoin, qui n'a pas suivi un programme d'entraînement mentale.
- Le niveau de la force-vitesse s'est développé chez le groupe expérimental, après l'application du programme d'entraînement proposé, basé sur l'utilisation de l'imagerie mentale.
- Le niveau de la force-vitesse est également développé chez le groupe témoin, après l'application du programme d'entraînement ordinaire, sans utiliser l'imagerie mentale.

# Résumé

---

- Le niveau de la force-vitesse s'est développé chez les deux groupes (expérimental et témoin), en faveur du groupe expérimental, donc le programme d'entraînement basé sur l'imagerie mentale étant plus efficace que l'ordinaire.

En fonction de ces résultats atteints, le chercheur recommande les entraîneurs de:

- Entraîner les joueurs pour développer l'imagerie mentale dans la période de préparation physique du général, avant que la compétition ne soit intense, où le joueur est loin de la pression psychologique de la compétition.

- Développement l'imagerie mentale en tant qu'une technique cognitive, non seulement pour développer des habiletés motrice, mentales et tactiques, mais aussi pour renforcer le développement des qualités physiques de base dans la période de préparation physique.

le chercheur recommande aussi les chercheurs de:

- Mener des études similaires pour évaluer l'efficacité de l'utilisation des aptitudes mentales associées à la préparation physique dans le développement des qualités physiques de base des footballeurs.

- Déterminer comment ces techniques cognitives modernes sont utilisées pour passer d'un travail quantitatif à un travail qualitatif dans la période de préparation physique et réduire la charge intensive de l'entraînement pour développer les qualités physiques de base des footballeurs.

**Mots-Clés:** Imagerie mentale ; Force-vitesse ; Jeune footballeurs (U17)

# Abstract

---

**« The efficiency of a training program based on mental imagery to develop the speed-strength of young footballers U17 in W.Chlef ».**

Soufiane MAHI, Doctorat Student, IPM-Lab, Hassiba Benbouali University of Chlef, Algeria  
Professor Fethi BELGHOUL, STAPS-Lab, Algiers University (3)  
Professor Ahmed CHENATI, STAPS-Lab, Algiers University (3)  
s.mahi@univ-chlef.dz

## **Introduction:**

Through the application of a training program using mental imagery as a psycho-cognitive technical of mental training associated with physical preparation, as a key to the relationship between the mind and the body, by a psycho-cognitive approach the researcher tried to detect its impact to develop the speed-strength level as a very important physical quality in football, as well as he attempt to reveal the level of this mental quality, and to develop it in this category through the application of this training program and use it to visualize the correct model to know its efficiency to develop the speed-strength for Footballers under 17 years.

## **Methods:**

In order to achieve the objectives of this study, the researcher sought to follow steps of scientific research using the tools for data collection (Scientific researches, Mental imagery scale, The speed-strength test, Mental imagery Training program, Suggested training program, Statistical Methods). The researcher used the experimental method (Two equal groups design), and selecting a sample (20 Players) of age ( $16.26 \pm 0.15$ ) years old from community (U17 Club's players, Regional 2B amateur - Blida league) by the intended way and dividing it into a control group and experimental group (10 players for each group), the process of equivalence and homogeneity of variables of study to isolate some random variables that would affect to the independent variable, after an exploratory study aimed to prepare the scales and tests used, after that he did the initial measurement, then he apply the main experience (The application of a proposed training program based on the Mental Imagery to the experimental group, while the control group has training by the regular program without using Mental Imagery), after that he did the post-measurement process on sample's groups, and finally the statistical treatment of data doing to extract the difference's significance according the validity of the hypotheses.

# Abstract

---

## Results:

- The initial level of mental imagery of the research sample (control and experimental group), was weak.
- There were statistically significant differences between the mean of the primary and the post measurement in the mental imagery level of the experimental group, in favor of the post measurement, this group has trained to develop the mental imagery level in the general physical preparation period.
- There were no statistically significant differences between the mean of the primary and the post measurement in the mental imagery level of the control group, this group has not trained to develop the mental imagery level.
- There were statistically significant differences between the mean of the primary and the post measurement in the speed-strength level of both experimental and control group, in favor of the post measurement, both groups has trained to develop the speed-strength level.
- There were statistically significant differences between the mean of the experimental group and the control group in the speed-strength level of , in the post measurement, in favor of the experimental group which has trained by the program based on the Mental Imagery.

## Discussion:

After the discussion of results with hypotheses, the researcher concluded that:

- The level of mental imagery for the sample (experimental and control group) is equal before applying the main experiment.
- The level of speed-strength for the sample (experimental and control group) is equal before applying the main experiment.
- The level of mental imagery is developed at a good level in the experimental group, after following specific mental training program, in the period of general physical preparation.
- The level of mental imagery did not developed for the control group, without following a specific mental training program.



# Abstract

---

- The level of speed-strength is developed for the experimental group, after the application of the proposed training program, based on the use of mental imagery.
- The level of speed-strength is also developed for the control group, after the application of the ordinary training program, without using mental imagery.
- The level of speed-strength is developed for both groups (experimental and control group), in favor of the experimental group, so the training program based on mental imagery is more effective than the ordinary.

Through these results, the researcher recommends trainers to:

- Develop the level of mental imagery in the general physical preparation period, before the competition, where the depressions are low.
- Develop the level of mental imagery as a cognitive technique, not only to develop motor, mental and tactical skills, but also to enhance the development of basic physical qualities in the physical preparation period.

The researcher also recommends researchers to:

- Conduct similar studies to evaluate the efficiency of the use of mental skills associated with physical preparation to develop basic physical skills of footballers.
- Determine how these moderns cognitive technical are important to move from quantitative work to qualitative work in the physical preparation period and reduce the intensive charge of training to develop the basic physical skills of footballers.

**Keywords:** Mental Imagery ; Speed-strength ; Footballers under 17 years.

قائمة

المحتويات

# الفهرس

الصفحة	العنوان
	شكر و تقدير
	إهداء
	قائمة المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
	ملخص
أ	مقدمة
الفصل التمهيدي: " التعريف بالبحث "	
01	1- إشكالية البحث
06	2- الفرضيات
08	3- أهداف البحث
08	4- أهمية البحث
09	5- أسباب اختيار الموضوع
09	6- تحديد المصطلحات
11	7- الدراسات السابقة و المشابهة

## الباب الأول: الدراسة النظرية

**الفصل الأول:** تقنية التصور العقلي في مجال علم النفس المعرفي  
(المفهوم، النظرية، النموذج و التطبيق في المجال الرياضي).

28	تمهيد
29	1- مفهوم التصور العقلي
30	2- التفسير النظري للتصور العقلي
30	1-2- النظريات المفسرة لحدوث التصور العقلي
30	1-1-2- النظرية النفسية - العصبية - الحركية
31	2-1-2- نظرية التعلم الرمزي
32	3-1-2- نظرية تحديد التركيز و الوعي
32	4-1-2- نظرية الرمز الثنائي
32	5-1-2- نظرية الرموز الثلاثة لأسين
33	2-2- بعض نماذج حدوث عملية التصور العقلي
33	1-2-2- نموذج التدفق الداخلي (The Inflow Model)
34	2-2-2- نموذج التدفق الخارجي (The Outflow Model)
35	3-2-2- النموذج الموحد (Unfying Model)
36	3- أهمية التصور العقلي
37	4- فوائد استخدام التصور العقلي
37	1-4- تحسين التركيز

37	4-2- بناء الثقة في النفس
37	4-3- السيطرة على الانفعالات
38	4-4- ممارسة المهارات الرياضية
38	4-5- تطوير إستراتيجية اللعب
38	4-6- مواجهة الألم و الإصابة
39	<b>5- متى يستعمل التصور العقلي ؟</b>
39	5-1- قبل و بعد التمرين
39	5-2- قبل وبعد المنافسة
40	5-3- الفترات البينية للمسابقة
40	5-4- الوقت الشخصي
40	5-5- الاستشفاء من الإصابة
41	<b>6- طرق التدريب على مهارة التصور العقلي</b>
41	6-1- التدريب باستخدام شرائط التسجيل
41	6-2- استخدام سجلات للتصور العقلي
41	6-3- التدريب الفردي و الجماعي
44	<b>7- المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي</b>
42	7-1- الاسترخاء
42	7-2- الأهداف الواقعية
42	7-3- الأهداف النوعية

43	<b>8- أنواع التصور العقلي</b>
43	8-1- التصور العقلي الخارجي
43	8-2- التصور العقلي الداخلي
44	8-3- الفرق بين التصور العقلي الخارجي و الداخلي
45	<b>9- تقسيم مارتنز (1987) لمراحل التدريب على مهارة التصور العقلي</b>
45	9-1- الوعي الحسي
45	9-2- وضوح الصورة
45	9-3- التحكم في الصورة
46	<b>10- خطوات تطوير تقنية التصور العقلي</b>
46	<b>11- قياس التصور الذهني في المجال الرياضي</b>
47	11-1- استبيان وضوح تصور الحركية
47	11-2- استبيان وضوح التصور البصري
48	11-3- استبيان التصور الحركي
48	11-4- استبيان التصور في الرياضة
48	<b>12- خطوات تطبيق برنامج التصور العقلي</b>
48	12-1- تقديم التصور العقلي للاعب
49	12-2- تقييم قدرات التصور العقلي للاعب
49	12-3- تدريب مهارة التصور العقلي
50	12-3-1- تنمية الصور الحية

50	12-3-2- تنمية القدرة على التحكم الإرادي في التصور
50	12-3-3- تنمية الإدراك الذاتي بالأداء الرياضي
50	12-4- تنفيذ برامج التصور العقلي
51	13- فعالية التصور العقلي في المجال الرياضي
52	خلاصة
<b>الفصل الثاني: القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة</b>	
54	تمهيد
55	1- المرحلة العمرية (15-16) سنة
55	1-1- تصنيف فئة ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة حسب الـ FAF 2017/2018
56	1-2- مفهوم العمر الزمني و العمر البيولوجي
56	1-3- مرحلة البلوغ-Puberté
56	1-3-1- مرحلة البلوغ الأولى (ما قبل المراهقة)
58	1-3-2- مرحلة البلوغ الثانية (المراهقة)
60	1-4- تحديد المجال الزمني لمرحلة المراهقة
61	1-5- الملامح الأساسية للنمو في مرحلة المراهقة
61	1-6- خصائص المرحلة العمرية (15-16) سنة
62	1-6-1- الخصائص البيولوجية
63	1-6-2- الخصائص الوظيفية
67	1-7- خصوصية التدريب الرياضي في كرة القدم الخاصة بالفئة (15-16) سنة
67	1-7-1- من الناحية العقلية
68	1-7-2- من الناحية البدنية

71	2- القوة المميزة بالسرعة
71	2-1- القوة المميزة بالسرعة بمفهوم علم التدريب
71	2-2- أنواع الانقباضات العضلية المشاركة في العمل العصبي العضلي
71	2-2-1- الانقباض العضلي الثابت - Isometric
71	2-2-2- الانقباض العضلي الديناميكي - Isotonic
71	2-2-2-1- انقباض مركزي - Concentric
72	2-2-2-2- انقباض لامركزي - Eccentric
72	2-2-2-3- الانقباض المشابه للحركة - Isokinetic
72	2-2-2-4- الانقباض البليومتري - Plyometric
73	2-3- أهمية القوة المميزة بالسرعة لمتطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة
75	3- حاجات و دوافع الناشئ المراهق في ممارسة كرة القدم
76	خلاصة
<b>الباب الثاني: الدراسة التطبيقية</b>	
<b>الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية</b>	
79	تمهيد
80	1- منهج البحث
80	2- مجتمع و عينة البحث
82	3- مجالات البحث



83	<b>4- تحديد متغيرات البحث</b>
84	<b>5- أدوات البحث و وسائل جمع البيانات</b>
84	5-1- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية
84	5-2- المقابلات الشخصية
85	5-3- البرنامج التدريبي المقترح
85	5-4- الوسائل الإحصائية
85	5-5- المقاييس النفسية و الاختبارات البدنية
85	5-5-1- اختبار قياس مهارة التصور العقلي
87	5-5-2- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة
87	5-6- الأجهزة و الوسائل البيداغوجية المستخدمة
88	<b>6- الدراسة الاستطلاعية</b>
88	6-1- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
89	6-1-1- الخصائص السيكومترية لمقياس التصور العقلي
91	6-1-2- المعاملات العلمية لاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة
94	<b>7- الدراسة الأساسية (التجربة الرئيسية)</b>
94	7-1- القياس القبلي

94	7-2- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
96	7-3- البرنامج التدريبي المقترح
96	7-3-1- الإطار العام للبرامج التدريبية
97	7-3-2- الأسس العلمية في وضع البرامج التدريبية
98	7-3-3- بناء البرامج التدريبية
99	7-4- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح
99	7-4-1- خطوات تطبيق البرنامج التدريبي المقترح
102	7-4-2- تصميم البرنامج التدريبي المقترح
105	7-4-2-1- برنامج تدريب مهارة التصور العقلي
106	7-4-2-2- تصميم الوحدة التدريبية
112	7-5- القياس البعدي
113	8- الأساليب الإحصائية
119	09- صعوبات البحث
120	خلاصة

**الفصل الثاني: عرض، تحليل، و مناقشة النتائج**

122	<b>تمهيد</b>
123	<b>1- عرض و تحليل النتائج</b>
123	1-1- عرض و تحليل نتائج القياس القبلي
131	1-2- عرض و تحليل نتائج القياس البعدي
142	<b>2 - مناقشة النتائج و اختبار صحة الفرضيات</b>
148	<b>الاستنتاجات</b>
149	<b>خاتمة</b>
151	<b>التوصيات</b>
	<b>قائمة المصادر و المراجع</b>
	<b>الملاحق</b>

## فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
55	تصنيف الفئات العمرية للنادي الرياضية الهاوية لكرة القدم حسب الفدرالية الجزائرية لكرة القدم FAF للموسم الكروي 2018/2017	01
59	متوسط السن لمختلف التغيرات البيولوجية (Bielicki et Koniarek,1977) التي تميز مراحل النمو	02
64	معدل نبض القلب أثناء الراحة حسب السن (Harichaux, Risbourg, Freville, Maingourd, (1986)	03
64	معدل نبض القلب الأقصى حسب السن (Thill,Thomas, et Caja,1985)	04
81	مجتمع و عينة البحث	05
86	مفتاح تقدير مقياس التصور العقلي	06
93	معامل الثبات و معامل الصدق الذاتي لاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة	07
104	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح	08
123	المتوسط الحسابي $\bar{x}$ ، الانحراف المعياري S، قيمة معامل الالتواء، تجانس التباين F، لمتغير (السن، الوزن و الطول) لدى أفراد العينة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (1، 18)	09
125	المتوسط الحسابي $\bar{x}$ ، الانحراف المعياري S، قيمة معامل الالتواء، تجانس التباين F، للمستوى القبلي لمهارة التصور العقلي لدى أفراد العينة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (1، 18)	10
127	المتوسط الحسابي $\bar{x}$ ، الانحراف المعياري S، قيمة معامل الالتواء، تجانس التباين F، للمستوى القبلي للقوة المميزة بالسرعة لدى أفراد العينة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (1، 18)	11
128	نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لمتغيرات (السن، الوزن، الطول)، لدى	12

	أفراد العينة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (18)	
129	نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لمتغيرات (المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي، والمستوى القبلي للقوة المميزة بالسرعة)، لدى أفراد العينة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (18)	13
131	نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية ( $n_1=10$ ) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (9)	14
134	نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة الضابطة ( $n_2=10$ ) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (9)	15
136	نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية ( $n_1=10$ )، عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (9)	16
138	نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة الضابطة ( $n_2=10$ )، عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (9)	17
140	نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى القوة المميزة بالسرعة، عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (18)	18

## فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
33	نموذج التدفق الداخلي لحدوث عملية التصور العقلي	01
34	نموذج التدفق الخارجي لحدوث عملية التصور العقلي	02
35	النموذج الموحد لحدوث عملية التصور العقلي	03
57	تغيرات الجسم خلال عملية النمو (Demeter, 1981)	04
60	المجال الزمني للمراقبة	05
62	معدل النمو السنوي لدى الأطفال و المراهقين (Brooks,1996)	06
101	خطوات تطبيق التجربة الرئيسية	07
103	الهيكل العام لمخطط البرنامج التدريبي المقترح	08
130	نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لمتغيرات (السن، الوزن، الطول)، المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي، المستوى القبلي للقوة المميزة بالسرعة، لدى أفراد العينة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (18)	09
132	نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية ( $n_1=10$ ) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (9)	10
133	درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية ( $n_1=10$ ) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (9)	11
135	نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة الضابطة ( $n_2=10$ ) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (9)	12
137	نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين	13

	البعدي و القبلي في مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية ( $n_1=10$ )، عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (9)	
137	درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية ( $n_1=10$ )، عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (9)	14
139	نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة الضابطة ( $n_2=10$ )، عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (9)	15
139	درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة الضابطة ( $n_2=10$ )، عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (9)	16
141	نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى القوة المميزة بالسرعة، عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (18)	17
141	درجات متوسط المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى القوة المميزة بالسرعة، عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (18)	18

حققت حقا



### مقدمة:

إن المجال الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية لذا أصبح من الضروري توفر الخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي والعملية لعلوم التدريب من خلال البحوث والتجارب العلمية التي تؤثر نتائجها على مدى نجاح المدرب في الوصول باللاعبين إلى مستوى الإنجاز العالي للأداء البدني و المهارى و الخططى و النفسى، ويعتمد علم التدريب الرياضى الحديث فى كرة القدم على الأسس العلمية للتكوين القاعدي، البدني، المهارى، الخططى و النفسى، للوصول بأداء الفرد الرياضى الناشئ إلى المستوى العالى، باعتباره كوحدة بيولوجية، اجتماعية و نفسية.

و جسد الإنسان كل متكامل، إذ روي البخاري قال: **عَنْ الثُّعْمَانَ بْنِ بَشِيرٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ؛ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عَضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ وَالْحُمَى)**

صحيح البخاري برقم(6011) ، وصحيح مسلم برقم (2586)

تناولت العديد من البحوث و الدراسات العلمية الأكاديمية دور التصور العقلي فى التدريب الرياضى، لكنها ركزت على دراسة فعاليته فى تطوير المهارات الحركية و الأداء بصفة عامة، و يذكر كل من أبو العلا و رضوان (2003، ص08) بأن "تطوير الصفات البدنية الأساسية هي ركيزة أساسية للأداء المهارى و الخططى"، من بينها القوة المميزة بالسرعة، التي تلبي متطلبات كرة القدم الحديثة فى الحركات القوية و السريعة، و الارتقاء و دقة التصويب ... الخ، لذا برزت الحاجة إلى القيام بإجراء دراسة تجريبية، من خلال توجه الباحث لعلم النفس المعرفى فى تفسير فعالية التصور العقلي كأحد التقنيات النفسية المعرفية الحديثة، باستخدامها لتطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئى كرة القدم أقل من 17 سنة.

## مقدمة الدراسة

ونظرا لما تعرفه لعبة كرة القدم من أهمية متزايدة في مختلف البلدان المتقدمة منها والنامية جعلت أصحاب الخبرة يفكرون دائما في إيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة وانتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول للمستوى العالي، لذا وجب على المدربين في كرة القدم إتباع أحسن الطرق و الإلمام بالمبادئ الأساسية لعلوم التدريب، و معرفة خصائص و مميزات المراحل العمرية للناشئين و تنمية و تطوير صفاتهم البدنية و المهارية و الخططية و النفسية بأسلوب علمي صحيح كونهم يشكلون القاعدة العريضة لفرق الأكاير بتقنين البرنامج التدريبي المناسب و الفعال.

و هذا ما تأكد عن (Weineck, 1986, p.309) حيث يرى أن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن هنالك بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة و المراهقة ، و هذا ما يحتم علينا تخطيطا منظما طويل المدى في مجال التدريب الرياضي.

" إن تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى بدني عالي من القوة فضلا عن ارتفاع المستوى المهاري والخططي للاعبين واعتماد أسلوب الكرة الشاملة، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم، و المهاجم يتراجع للدفاع عن المرمى وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة فترة المباراة " (Ebomoua, 2004, p.17).

يؤكد الكثير من الباحثين على أنه يجب التعامل مع الفرد الرياضي على أنه وحدة بيولوجية، اجتماعية و نفسية، و يعرف علم النفس المعرفي بعلم النفس الإدراكي، و هو مجال فرعي من علم النفس، حيث يهتم بدراسة كيف يقوم الفرد بالتفكير، الإدراك، التذكر، التصور، و غيرها من العمليات العقلية.

## مقدمة الدراسة

و يصاحب عملية التحضير البدني لمنافسة كرة القدم للناشئين زيادة في أعباء حمل التدريب، و برزت الحاجة إلى تدريب المهارات العقلية الأساسية (التصور العقلي، الاسترخاء، التركيز و الانتباه.....الخ) و استخدامها ليس فقط بهدف التحضير النفسي و الذهني للاعبين بسبب التدريب المكثف، و إنما أيضا في تطوير القدرات البدنية و المهارية و الخططية كمجالات أخرى للتدخل في علم النفس الرياضي.

تشهد السنوات الحديثة تزايد اشتراك النشء في نوادي الرياضة التنافسية لكرة القدم و يتوقع أن يصاحب ذلك زيادة أعباء التدريب أو ما يطلق عليه التدريب المكثف وما يتطلبه من بذل الكثير من الوقت والجهد، كلما زادت الحاجة إلى تدريب المهارات العقلية على نحو لا يقل عن الاهتمام بالتدريب للقدرات البدنية و المهارية و الخططية، كما أنه قد شاع في السنوات الأخيرة استخدام برامج تدريب المهارات العقلية مع الرياضيين مع اختلاف مستوياتهم ونوع النشاط الرياضي، و أصبح التدريب العقلي جزءاً رئيسياً وهاماً في محتوى برنامج التدريب الرياضي في كرة القدم.

إن المتمتع جيدا في كرة القدم الحديثة يلاحظ اعتمادها على عنصرين هامين وهما القوة والسرعة اللذان يدعمان بشكل فعال الأداء المهاري و الخططي، حيث أصبحت خطة الفريق تعتمد على سرعة اللاعبين في نقل الكرة إلى منطقة الخصم والرجوع للدفاع عن المنطقة بأسرع وقت ممكن. " كما أن التفوق في الصراعات الثنائية في كرة القدم يتطلب قدرا كبيرا من القوة العضلية و ربطها مع السرعة الحركية في العضلات إذ أن قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على تلك المقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الإنقباضات العضلية و هذا ما يعرف بالقوة المميزة بالسرعة " (علاوي، 1994، ص98).

## مقدمة الدراسة

و ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة على أنها صفة مركبة من القوة و السرعة، حيث ذكر كل من حنفي و مفتي (1989، ص24) أن القوة المميزة بالسرعة هي الصفة البدنية الأكثر استخداما في كرة القدم فاللاعب خلال الأداء البدني و المهاري والخططي أثناء المباراة يحتاج إلى الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس و أنواع الركلات والتصويب بالكرة و يحتاج أيضا إلى تغيير اتجاهه بقوة و سرعة لتنفيذ التكتيك الدفاعي و الهجومي و ضمان التفوق العددي لفريقه.

فمن بين أهم التوجهات المعاصرة لعلم النفس الرياضي، نجد التوجه النفسي المعرفي -Cognitive Orientation، الذي يركز على دراسة العمليات العقلية (المعرفية) على أنها المحددات الأساسية للسلوك و الخبرة للرياضي من خلال إدراك و تفسير الفرد للموقف.

و لقلة البحوث العلمية الميدانية في مجال إدراج و برمجة تقنية التصور العقلي المصاحب لمواقف التدريب البدني (الممارسة البدنية) ضمن محتوى برامج التدريب الموجهة لناشئي كرة القدم، برزت الحاجة إلى البحث بهذه الطريقة كمفتاح عمل لمعرفة فعالية استخدام التصور العقلي كتقنية معرفية مصاحبة للتحضير البدني بهدف تنمية القوة المميزة لدى ناشئي كرة القدم (15 - 16 سنة).

و من خلال كل ما سبق، تظهر المقاربة النفسية المعرفية التي تشكل الإطار النظري، و التي تحدد اتجاه الباحث لدراسة هذه المشكلة.

## مقدمة الدراسة

و عليه قام الباحث بإتباع خطوات البحث العلمي، و التقسيم الآتي:

- ملخص الدراسة.

- مقدمة.

- **الفصل التمهيدي:** الذي يحتوي على إشكالية البحث، الفرضيات، أهداف البحث، أهمية البحث،

أسباب اختيار الموضوع، تحديد مصطلحات البحث، و عرض للدراسات السابقة و المشابهة.

- **الباب الأول:** تضمن الدراسة النظرية التي شملت فصلين اثنين، مضمونها مقتبس من جملة

المراجع العلمية العربية و الأجنبية، لتمثل بذلك الخلفية النظرية للدراسة.

و مضمون هذه الفصول كالآتي:

**الفصل الأول:** تقنية التصور العقلي في مجال علم النفس المعرفي

(المفهوم، النظرية، النموذج و التطبيق في المجال الرياضي).

**الفصل الثاني:** القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة.

- **الباب الثاني** تضمن الدراسة التطبيقية، التي شملت فصلين اثنين، كما يلي:

**الفصل الأول:** يتضمن إجراءات البحث التطبيقي، المتمثلة في تصميم البحث من المنهج

المتبع و اختيار العينة، و تحديد أدوات و وسائل جمع البيانات، بالإضافة إلى الدراسة الاستطلاعية،

و مفردات التجربة الرئيسية.

**الفصل الثاني:** يتضمن عرض نتائج الاختبارات و المقاييس وتحليلها ومناقشتها، و مقابلة

النتائج بالفرضيات للتأكد صحتها، و الخروج بجملة من الاستنتاجات و التوصيات، و الخاتمة.

و في الأخير عرض للمراجع و المصادر، و إرفاق الدراسة بالملاحق.

الفصل التمهيدي

"التعريف بالبحث"

## 1- إشكالية البحث:

تحتل لعبة كرة القدم المكانة العالمية البارزة رياضياً فالأداء الجيد يحتم على اللاعبين الأداء بسرعة وقوة، وليس من السهل الوصول إلى مستوى الأداء المثالي ما لم يتم استخدام مناهج تدريبية تمكن المدرب من تحقيق أهدافه، و يذكر كل من أبو العلا و رضوان (2003، ص08) بأن تطوير الصفات البدنية الأساسية هي ركيزة أساسية للأداء المهاري و الخططي، ومن هذه الصفات البدنية القوة المميزة بالسرعة، التي تلعب دوراً مهماً في مجال كرة القدم التي يتطلب الأداء فيها حركات قوية وسريعة في آن واحد إما باستخدام الكرة بغرض المناولة أو التهديف، و إما بدون استخداما مثل الجري و تغيير الاتجاه، الخداع و التمويه بالجسم، الوثب للارتقاء إلى الأعلى أو الأمام.

فمن خلال معاينة الباحث لبعض الحصص التدريبية لفرق كرة القدم الناشئين، لاحظ أنها لا تخلو من تمارين القفز بين الشواخص و المصطبات والألواح سواء بالرجل اليمنى أو بالرجل اليسرى أو بتبادل الرجلين خلال التدريب، كما لاحظ الباحث أيضاً عدة أخطاء خلال مواقف الأداء الفعلي (التمريرات، التهديف، الوثبات و الارتقاء...) خلال المباريات التنافسية لناشئي كرة القدم هواة.

و في قراءة متمعنة للجهد المبذول في كرة القدم تم التوصل إلى أن الحركات المتكررة و السريعة الحاسمة هي التي تحدد مصير نتيجة المقابلة، حيث توضح من خلال تحليل مباريات كرة القدم أنها رياضة تستوجب عمل الألياف البيضاء (السريعة)، إذ أن " تنمية و تطوير القوة المميزة بالسرعة يعد من الأولويات في تحضير لاعب كرة القدم خاصة المرحلة العمرية التي يكون فيها نضج الجهاز العصبي و الجهاز العضلي مكتملاً، فتحضير اللاعب بدنياً يسمح بتطوير فعالية كل حركة على حدى، إما الوثب إلى أعلى و الوثب الأفقي أو الانطلاق بسرعة أو ضرب الكرة بقوة".

(Cometti, 2006, p.30)

يرى الكثير من المدربين أن تحضير لاعب كرة القدم يرتكز على المكون الكمي (حجم كبير من ساعات التدريب البدني) مما يؤدي غالباً إلى التعب البدني، و إنما يجب تكرار هذا المكون العديد من المرات ومقاومة التعب بإدراج العامل النوعي (الاستفادة من العمليات العقلية)، خاصة في بداية الموسم خلال فترات الإعداد البدني العام و الخاص أين يكون اللاعب بعيداً عن الضغوط النفسية للمنافسة، بحث يمكنه التعلم و الاكتساب للمهارة العقلية، ليقوم بعد ذلك بتطبيقها بالشكل الجيد في مواقف التدريب المختلفة أو المنافسة.

و كما جاء في الموقع الإلكتروني للأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي أن الكثير من المدربين يستخدمون الآن تقنية التصور العقلي كجزء مهم من نظام التدريب للاعب القوي على الأخص، و قد أشار "تشارلز جارفيلد" رافع الأثقال السابق والمعالج النفسي بجامعة كاليفورنيا في ركلي- إلى أنه قد استخدم التصور العقلي مع لاعبي الأولمبياد كي يحثهم على تحسين أدائهم في اللعب وأشار جارفيلد في مجلة Brain/ Mind Bulletin أن المفتاح هو أن تتصور بوضوح ما تحتاجه لتشعر بأنك فعلاً في الموقف نفسه، وفي الواقع فإن النظام العصبي المركزي لا يميز الفرق بين التصور العقلي للموقف والموقف نفسه إذا كان هذا التصور قوياً ومؤثراً وعميقاً، وبذلك يصبح الأداء الفعلي للموقف بعد عملية التصور العقلي تطبيقاً لما تم اكتماله في الخيال.

كما جاء في نفس الموقع أن "مايك سباينو" مدير مركز إيسالين الرياضي بكاليفورنيا، قام بتدريب العدائين مسافات طويلة باستخدام التصور العقلي، حيث كان اللاعبون يتخيلون وجود يد ضخمة خلف ظهورهم تقدم لهم المساعدة أثناء السباق وعند التعب، و يؤمن سباينو بأن تقنية التصور العقلي سوف تنصدر أهم عناصر التدريب في المستقبل، وقد أشاد "إدموند جاكوبسون" الأخصائي النفسي الشهير



بأسلوب الاسترخاء، بأنه في التصور العقلي إذا تخيل شخص ما نفسه وهو يجرى فإن هناك تغيراً يحدث في العضلات بنسبة ضئيلة، و من جهته يرى Athan (2013) أجازها أن التصور العقلي ذو أهمية كبيرة كمهارة نفسية و تقنية فعالة تستخدم لتحسين و تطوير الأداء الرياضي. كما أنه في عملية تخطيط البرامج التدريبية المبنية على أسس علمية صحيحة في مجال تدريب كرة القدم الحديثة لدى فئة الناشئين، لا يمكن إهمال خصائص النمو للناشئ حسب المرحلة العمرية، حيث تتم برمجة عملية التدريب حسب القدرات و الاستعدادات الجسمية و العقلية المتاحة للناشئ، وهذا ما يمثل التكوين القاعدي السليم و المستمر خلال مشوار لاعب كرة القدم، بهدف تكوين النشء المساعد للوصول إلى رفع مستوى الأداء. (Turpin, 2002, p.70)

بحيث أكدت الدراسات التي قام بها كل من ( Mero et al, 1989 ; Mercier et al, 1992 ) أن أفضل مرحلة نمو يكون فيها جسم الرياضي الناشئ مهياً و مستعداً لتنمية و تطوير الصفات البدنية القوة و السرعة هي مرحلة المراهقة (14-17) سنة. ( Turpin, 2002, p.73 )

و علم النفس المعرفي يدرس العمليات العقلية، و هو يرتبط بالمدرسة الفكرية التي تعرف بالمدرسة المعرفية، التي تتبنى نموذج معالجة المعلومات المتعلقة بالوظيفة العقلية التي يتم الاستدلال عليها من خلال علم النفس التجريبي، باعتبار نظرية معالجة المعلومات من بين النظريات المعرفية الحديثة التي تشير إلى أن القدرة الإدراكية و المعرفية للفرد هي التي تحدد الاستجابة لمثير معين، و نموذج معالجة المعلومات يشرح انتقال المعلومات من الذاكرة قصيرة الأمد إلى الذاكرة طويلة الأمد من خلال عمليات ترميز تقوم بها آليات التحكم التي يكتسبها المتعلم والتي تجري على المعلومات المتوفرة في الذاكرة قصيرة المدى بهدف تخزين المعلومات في الذاكرة.

و من بين نظريات التصور العقلي و التي تعتبر إحدى أهم الفرضيات المفسرة لفعالية التصور العقلي:

" نظرية التعلم الرمزي (الصورة العقلية المثالية) "

### **Symbolic Learning Theory (Mental blueprint)**

و تعتمد هذه النظرية على التفسير المعرفي (الإدراكي)، بحيث أن الممارسة العقلية و التصور العقلي يعملان على وفق التخطيط المسبق للاعب من تنفيذ مهارة حركية معينة، و تنظر إلى تتابع الحركة وأهداف المهمة الحركية، و الحلول البديلة المتوقعة بوصفها تغيرات معرفية (إدراكية) تسبق الاستجابة البدنية الحركية، في هذه النظرية الصور قد تكون بمثابة نظام الترميز لمساعدة الرياضيين على اكتساب أو فهم أداء الحركة. (Smith,William, 2009, as cited in Athan, 2013, p.72)

" يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية و محاولة تقليده و كذا عن طريق تصور لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها ". (علاوي، 2002، ص251)

و بذلك اختار الباحث الاعتماد على نموذج التدفق الخارجي (The Outflow Model) التي يكون فيها النشاط المعرفي للإشارات الرمزية يمثل العامل الرئيسي، ويفترض هذا النموذج أن الاسترجاع التصوري يبدأ العمل في الشبكة الافتراضية، مستمداً من الذاكرة طويلة المدى، ثم تأتي الخطوة الثانية، وهي عمل الإشارات الرمزية للمعلومات المرتبطة بالمهارة، وبعدها يبدأ إجراء التعديل والتصحيح في الشبكة، وهذه التغييرات المفترضة تستخدم بعد ذلك كأساس لإرسال تدفق خارجي صادر إلى العضلات، وهذا يؤدي بدوره إلى تصحيح الاستجابة أو التعديل في الأداء. (الربيعي، 2016) و المتغير الأساسي في نموذج التدفق الخارجي هو الإشارات الرمزية، على عكس التغذية الراجعة التي تمثل المتغير الأساسي في نموذج التدفق الداخلي.

تبين للباحث من خلال إطلاعه ميدانيا على محتوى برامج التدريب الموجهة لفئة ناشئي كرة القدم، و ذلك بإجراء عدة مقابلات مع مدربيهم، بأنه يوجد قصور واضح في الاهتمام باستخدام تقنيات التدريب العقلي، مقارنة بالاهتمام المنحصر على الإعداد البدني و المهاري و الخططي. و من أجل الارتقاء بالعملية التدريبية يرى الباحث ضرورة استخدام تقنية التصور العقلي للتدريب المصاحب للتحضير البدني، فبالموازاة مع دور التصور العقلي في تصحيح أخطاء أداء الحركات، فإنه يساعد اللاعب على القيام بأداء فعلي للموقف التدريبي مع درجة تركيز انتباه عالية بعيدا عن ضغوط العالم الخارجي، و من جهة أخرى يساعده على مواجهة ألم التعب العضلي (استرخاء و استرجاع)، و بالتالي التخفيف من كثافة التدريب.

و انطلاقا من ذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال تطبيق منهج تجريبي، كنوع من "التدخل النفسي - Intervention psychologique" لحل مشكلة متعلقة بالتدريب الرياضي في كرة القدم للناشئين، محاولا بذلك الباحث معرفة إمكانية أن يعطي ذلك عملا نوعيا مكمل للعمل الكمي في مواقف التدريب مثل مواقف التدريبات التي تهدف إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة، للوصول إلى إعداد بدني و عقلي متكامل، وذلك بالتأكد من أفضلية البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث من عدمها على حساب البرنامج التدريبي العادي.

و هذا ما دفع الباحث إلى طرح التساؤلات التالية :

#### - الإشكالية العامة:

- ما مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تقنية التصور في تنمية القوة المميزة بالسرعة

لدى ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة ؟

## - الإشكاليات الجزئية:

- 1- ما هو المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي لأفراد عينة البحث (مجموعة ضابطة و تجريبية) ؟
- 2- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجتي القياسين القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية ؟
- 3- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجتي القياسين القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة الضابطة ؟
- 4- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياسين القبلي و البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية ؟
- 5- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياسين القبلي و البعدي في اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة الضابطة ؟
- 6- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة؟

## 2- الفرضيات:

يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة إلى اختبار صحة الفرضيات الآتية:

### - الفرضية العامة:

- للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تقنية التصور العقلي الأثر الفعال في تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي كرة القدم اقل من 17 سنة.

- الفرضيات الجزئية:

1- المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية)، متوسط.

2- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجتي القياسين القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية، و لصالح القياس البعدي، و ذلك بعد تطبيق برنامج تدريب مهارة التصور العقلي على أفراد هذه المجموعة في فترة التحضير البدني العام.

3- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجتي القياسين القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة الضابطة، و ذلك بدون تطبيق برنامج تدريب مهارة التصور العقلي على أفراد هذه المجموعة.

4- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياسين القبلي و البعدي في اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية، و لصالح القياس البعدي، و ذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد على تقنية التصور العقلي.

5- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياسين القبلي و البعدي في اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة الضابطة، و لصالح القياس البعدي، و ذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي العادي الذي لا يعتمد على تقنية التصور العقلي.

6- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة، و لصالح المجموعة التجريبية.

### 3- أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- الكشف عن المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث.
- تطوير مستوى هذه التقنية المعرفية لدى أفراد المجموعة التجريبية بتطبيق برنامج تدريب عقلي مقنن.
- الكشف عن المستوى البعدي لمهارة التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث.
- تطبيق برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية التصور العقلي بعد تطويرها لدى أفراد المجموعة التجريبية، لتنمية القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد هذه المجموعة.
- معرفة أفضلية البرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث و الذي يعتمد على تقنية التصور العقلي للمجموعة التجريبية، على استخدام البرنامج العادي الذي لا يعتمد على هذه التقنية المعرفية للمجموعة الضابطة، بهدف تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة.

### 4- أهمية البحث:

إن البرامج التدريبية لها دور هام في مجال تكوين ناشئي كرة القدم للرفع من مستوى اللاعبين في إنجاز متطلبات اللعبة البدنية و المهارية و العقلية تحت كافة ظروف الأداء المختلفة .

تكمن أهمية البحث من الجانب العملي و التطبيقي في إظهار مدى فاعلية التصور العقلي ك تقنية معرفية مصاحبة للتدريب البدني في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي كرة القدم، و بالتالي لفت انتباه المدربين بضرورة الاهتمام بإدراج تقنيات التدريب العقلي مثل التصور العقلي في تخطيط البرامج التدريبية الموجهة لناشئي كرة القدم.

أما من الجانب العلمي و النظري فإن البحث الحالي يمثل إضافة علمية جديدة للمكتبة الجزائرية، علّما تؤخذ بعين الاعتبار كمرجع علمي يستند إليه المدربون في التخطيط العلمي لبرامج التدريب الموجهة لناشئي كرة القدم.

## 5- أسباب اختيار الموضوع:

برزت الحاجة إلى اختيار هذا الموضوع لقلة البحوث في مجال تخطيط برامج التدريب الرياضي بإدراج و برمجة تقنية التصور العقلي المصاحب لمواقف التدريب البدني ضمن محتوى برامج التدريب الموجهة لناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة.

## 6- تحديد المصطلحات:

### 6-1- التصور العقلي:

أ- **التعريف الإصطلاحي:** " التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات

الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، و

يطلق علي هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه

الخريطة العقلية واضحة في عقل اللاعب أمكن للجهاز العصبي المركزي إرسال إشارات

واضحة لأجزاء الجسم لتحدد ما هو مطلوب منه " (راتب، 2000، ص131).

ب- **التعريف الإجرائي:** يقصد به الباحث الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على التصور

العقلي الذي يتم استخدامه في الدراسة.

## 2-6- البرنامج التدريبي المقترح:

إن البرامج التدريبية لها دور هام في مجال تدريب الناشئين حيث تعتبر أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة، لذا أصبت منهجية و نظريات التدريب الرياضي و طرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب و إمكانياته.

" و تأكد بعض الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي أن البرنامج التدريبي في كرة القدم لابد أن يكون مستمرا و ذو أهداف واضحة للاعبين " (Bengue, 2001, p.13).

## 3-6- القوة المميزة بالسرعة:

أ- **التعريف الاصطلاحي:** " القوة المميزة بالسرعة هي قدرة اللاعب دفع وزن جسمه أفقيا أو عموديا و حمله إلى مسافة أفقية أو ارتفاع معين بالسرعة اللازمة بحيث يكون هذا الأداء متكرر لعدة مرات متتالية لغرض أداء مهارات حركية معينة " (علاوي، 1994، ص98).

ب- **التعريف الإجرائي:** و تعرف إجرائيا بمقدار المسافة المقطوعة بدفع الجسم أفقيا لمدة معينة من الزمن حسب الاختبار المستخدم.

## 4-6- فئة ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة:

وهي تمثل تحديدا المرحلة العمرية (15-16) سنة: مواليد سنة 2000 و 2001، وذلك وفقا لما جاء بخصوص تصنيف الأعمار، الصادرة في الأحكام التنظيمية المتعلقة بمنافسة كرة القدم هواة، و ذلك في الموقع الإلكتروني للفيدرالية الجزائرية لكرة القدم -FAF للموسم 2017/2018.

## أ- التعريف الإجرائي:

و هي تمثل فئة الأشبال " Cadets " هواة.



## 7- الدراسات السابقة و المشابهة:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون الاستعانة بالدراسات السابقة و المشابهة، كون هذه الأخيرة تمكن الباحث من وضع البحث في إطاره الصحيح، و تفادي التكرار و الدخول في مواضيع بحثت من قبل. (غرايبي، و آخرون، 1981، ص22).

و قام الباحث بالرجوع إلى شبكة الـ Internet و مختلف المراجع العلمية من الرسائل و الأطروحات و المقالات العلمية، فجمع بعض الدراسات المشابهة للبحث و هي كالتالي:

### أ- الدراسات العربية:

1- قام الباحث بن هبة تاج الدين (2016) بدراسة عنوانها " التصور الذهني و ديناميكية الذات البدنية و انعكاسها على أداء رياضي النخبة "، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية والأداء المهاري والبدني للاعبين كرة القدم، وكذا التعرف على مدى ثبات أو تغير في إدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي أما في ما يخص أدوات الدراسة فقد اشتملت على مقياس التصور الذهني " لمارتينز " ومقياس إدراك الذات البدنية " ISP 25 " وكذا مقياس " ISP 06 " لقياس مدى ثبات أو تغير في إدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، وبغرض معرفة مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم استخدمنا مجموعة من الاختبارات المهارية والبدنية، كما اشتملت عينة الدراسة على 30 لاعب من فريقي جمعية شلف وسريع غليزان فئة أقل من 19 سنة، وقد أسفرت نتائج الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني والأداء المهاري للاعبين كرة

القدم والاختبارات التالية (اختبار تهديف الكرات و اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 و اختبار ضرب الكرة بالرأس إلى ابعد مسافة ممكنة و اختبار السيطرة على الكرة)، أما اختبار الجري 50 متر بالكرة فقد دلت نتائجه إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية، أما في ما يخص العلاقة بين مستوى التصور الذهني والأداء البدني فقد دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطيه في الاختبارات التالية (اختبار الوثب العريض من الثبات و اختبار عدو 50 متر و اختبار ثني الجذع أمام أسفل من وضع الوقوف و اختبار الجري المتعرج 25 متر) أما اختبار 1500 متر فنتائجه لم تدل على وجود علاقة ارتباطية، أما في ما يخص نتائج الفرضية الثانية فقد أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدراك الذات البدنية و جميع الاختبارات المهارية و البدنية قيد الدراسة. وفي ما يخص نتائج الفرضية الثالثة فقد أشارت نتائجه إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى التصور الذهني و إدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم. وفي الأخير أسفرت نتائج الفرضية الرابعة إلى وجود تغير في إدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم خلال فترة زمنية دامت أربعة أسابيع. ويمكن تفسير هذه النتائج إلى تكامل جميع جوانب العملية التدريبية لعينة البحث.

2- قام الباحث سعيد زورقي يوسف (2014) بدراسة عنوانها " تأثير مستوى التعلم الحركي و المهاري على المهارات العقلية و علاقته بإدراك الذات البدنية والعام"، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق وطبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية وكل من المهارات ومستوى إدراك الذات البدنية وذلك من خلال دراسة الفروق تبعا لكل من المتغير السن (11-19 سنة) المرحلة الدراسية بين تلاميذ المتوسطة والثانوية و الجنس (ذكور، إناث) ، وكذلك الخبرة الرياضية أو عدد سنوات الممارسة بالإضافة إلى نوع الرياضة (فردية أو جماعية) ، وقد بلغت عينة الدراسة 545 تلميذ

وتلميذة مقسمين على مستوى المتوسطات و الثانويات وقد بلغ عدد الإناث 91 أما الذكور 463 يتراوح سنهم ما بين (11 إلى 19 سنة) بمتوسط السن ب 14.75 سنة منهم من يمارس حصة التربية البدنية فقط ومنهم من يمارس أنشطة بدنية خارج المؤسسة ضمن أندية ، قد وشملت أدوات الدراسة كل من مقياس إدراك الذات البدنية و مقياس المهارات العقلية . وقد توصلت نتائج الدراسة لعدم وجود فروق في أغلب أبعاد إدراك الذات البدنية بنسبة لمتغير السن أما بالنسبة لمتغير الجنس فقد دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الذكور، أما في ما يخص المهارات العقلية فدللت النتائج حسب متغير السن و الجنس إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

3- قام الباحث نبيل إفروجن (2014) بدراسة عنوانها " التصور و التدريب العقلي: تقنيات و كيفية تطبيقها في المجال الرياضي، و من خلال هذه الدراسة النظرية حاول الباحث تسليط الضوء على أهم تقنيات التدريب العقلي و كيفية تطبيقها في المجال الرياضي، ليتوصل في الأخير إلى معرفة مكانة التصور في التدريب العقلي، و أن التحكم في تقنيات التدريب العقلي و خاصة التصور العقلي يساعد الفرد للتحكم في الكثير من المواقف في المجال الرياضي.

4- قام الباحث أحمد حسن لطيف السامرائي (2012) بدراسة عنوانها " تأثير تمارين التصور الذهني في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبيري فلوب "، تناولت هذه الدراسة تصميم برنامج للتصور الذهني المصاحب للتدريب المهاري يهدف إلى تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبيري فلوب من خلال تصميم برنامج للتصور الذهني، و قام الباحث بإجراء التجربة على عينة من 40 طالبا بالطريقة العشوائية من أصل 149 طالبا للمرحلة الرابعة، تم تقسيمهم إلى

مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة، و استخدام الباحث للمنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة، و اعتمد على عدة وسائل لجمع البيانات مثل: الأدوات البيداغوجية و الأجهزة، مقياس التصور العقلي، قياس المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب، البرنامج التدريبي، و الوسائل الإحصائية، بذلك توصل الباحث إلى أن استخدام تمارينات التصور الذهني المصاحب للتدريب المهاري كان فعالا في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي، بحيث أدى ذلك إلى منع تشتت الطالب وتحسين قابليته في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب.

5- قام الباحث شتيوي عبد المالك (2013) بدراسة عنوانها " أثر برنامج تدريبي مقترح مبنى بأسلوب التدريب الذهني و البدني لتطوير الضربات الثابتة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم"، حيث هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي جديد لتطوير الجانب المهاري للاعبين كرة القدم و كذا إبراز أهمية التدريب الذهني و استعمالاته في كرة القدم، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي حيث تكونت عينة البحث من 20 لاعبا لفئة الأوسط لفريق اتحاد بسكرة وقد استخدم الباحث الاختبارات مهارية و ذلك لقياس مستوى المهارات الثابتة و الأساسية لدى أفراد عينة البحث و قد أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعض النتائج بين المجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح هذه الأخيرة كما يعتبر التدريب العقلي عاملا مهما في تطوير متغيرات الثابتة مهارية في كرة القدم.

6- قام الباحث دريسي بوزيد (2012) بدراسة عنوانها " العلاقة بين التصور العقلي و أثره على التعلم الخطط الهجوم الفردي في كرة القدم " ، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية الحصول على تغيير ايجابي للاعب في المستوى التكتيكي و ذلك بفضل تدخل عملية التصور العقلي حيث استخدم الباحث في هذه الدراسة كل من المنهج التجريبي و الوصفي ، وتشكلت عينة البحث من 42 لاعبا لفريق اتحاد الجزائر لأقل من 16 سنة ، و استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المتمثلة في مقياس التصور العقلي " لمارتنز " و كذا استمارة ملاحظة و توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج أكدت على أن التصور العقلي يعتبر جانب من عملية التدريب العقلي كما يعتبر وسيلة مهمة لتحسين الأداء الرياضي.

7- قام الباحث عقيل يحيى الأعرجي، و الباحث محمد جاسم الخالدي (2010) بدراسة عنوانها " أثر استخدام التدريب الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل " ، و كانت النتائج التي توصلت إليها الدراسة أثبتت أن البرنامج المقترح للتدريب الذهني المهاري المصاحب لتعلم الأداء الفني كان له تأثيرا ايجابيا في تطوير المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل.

8- قام الباحث واضح محمد الأمين (2010) بدراسة عنوانها " تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية و دقة توجيه الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة لأقل من 20 سنة " ، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير استخدام التدريب العقلي على دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئ كرة الطائرة وكذا معرفة العلاقة بين المهارات العقلية قيد البحث و دقة أداء مهارة الضرب الساحق ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث شكلت عينة البحث من 60 لاعبا ، أما

أدوات و وسائل الدراسة فقد شملت اختبارات البدنية و المتمثلة في اختبار الكندي للياقة البدنية والاختبارات المهارية و الاختبارات العقلية المتمثلة في مقياس القدرة على الاسترخاء و شبكة تركيز الانتباه و اختبار الذكاء المصور ومقياس التصور العقلي واختبارات المهارات العقلية و برنامج لتدريب العقلي، و قد أسفرت نتائج البحث أن البرنامج المقترح لتدريب العقلي والمتكون من أبعاد التصور الذهني له أثر إيجابي على العينة التجريبية ، كما يساعد التدريب العقلي على تطويلا وتحسين بعض المهارات العقلية كالتصور العقلي و الاسترخاء و تركيز الانتباه.

9- قام الباحث بلال رحال (2010) بدراسة عنوانها " مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة (الأشبال و الناشئين) وعلاقته بالإنجاز "، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة بالسيف فئة أشبال وناشئين وعلاقته بالإنجاز ، وقد اشتملت عينة البحث على 80 لاعبا و لاعبة من ستة منتخبات عربية مشاركة في البطولة العربية الخامسة عشر التي أقيمت في عمان في الفترة بين 29 جويلية و 4 أوت 2008 ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي و برنامج حاسوب خاص بإدارة بطولات المبارزة و استخراج النتائج ، و أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التصور العقلي لعينة البحث كان وبحساب سلم التقدير المعتمد ضمن التقدير ( متوسط ) وأنه توجد علاقة إرتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين مستوى التصور العقلي بأبعاده جميعها وبين الترتيب النهائي لكل فرد من أفراد العينة، كما أظهرت الدراسة علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين أبعاد التصور العقلي ومكوناته.

10- قام الباحث رحال (2009) بدراسة هدفت للتعرف على مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة بالسيف من فئة الأشبال والناشئين وعلاقته بالإنجاز، وقد اشتملت عينة البحث على (80) لاعباً ولعبة من ستة منتخبات عربية مشاركة في البطولة العربية الخامسة عشر التي أقيمت في عمان في الفترة بين 2008/07/29 و 2008/08/4 ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة البحث، كما اشتملت أدوات البحث على مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وأشارت نتائج البحث إلى أن مستوى التصور العقلي لعينة البحث كان وبحسب سلم التقدير المعتمد ضمن التقدير (المتوسط) أنه توجد علاقة ارتباط ايجابية دالة إحصائياً بين مستوى التصور بأبعاده جميعها وبين الترتيب النهائي لكل فرد من أفراد العينة (الإنجاز) كما أظهر البحث علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين أبعاد التصور العقلي ومكوناته، مما ساعد الباحث على الخروج ببعض التوصيات أهمها ضرورة التركيز على التصور العقلي كمهارة عقلية في البرامج التدريبية المختلفة لرفع مستوى الأداء والإنجاز في المبارزة.

11- قام الباحث جمال عباس (2008) بدراسة عنوانها " التحضير النفسي الرياضي في ضوء الثنائية الجدلية البدنية - الروحية في الوسط الرياضي النخبوي الجزائري "، و من خلال هذه الدراسة عن التزامن بين الروح و البدن سعى الباحث إلى إبراز العلاقة المتلازمة الموجودة بين البنية الجسمية و الروحية في منظومة بناء الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي في بعض الرياضات الفردية و الجماعية، قصد التحكم في كيفية اعتماد الجانب الروحي في التحضير النفسي الجيد لخوض غمار المنافسات الرياضية المتعددة، من خلال الدوافع والاتجاهات النفسية ومختلف التصورات و الإدراكات الفكرية التي تؤثر بصورة مباشرة في عمق كيان للفرد عموماً، و الرياضي خصوصاً.

12- قام الباحث بوخراز رضوان (2008) بدراسة عنوانها " فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين " ، وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى استعمال التحضير الذهني في التدريبات و المنافسات ضمن البرامج التدريبية المخططة من طرف المدرب ، وكذا معرفة مدى ارتباط مستوى التصور الذهني على تعلم مهارة حركية .

و قد استخدم الباحث في هذه الدراسة كل من المنهج الوصفي والمنهج التجريبي ، أما وسائل و أدوات البحث فقد تشكلت من مقياس التصور العقلي لـ " مارتنز " كما قام الباحث بإعداد استبيان موجه للمدربين و برنامج تنمية و تطوير قدرة التصور الذهني موجه إلى التلاميذ.

13- قام الباحث إسلام عباس و الباحث صادق الحايك (2007) بدراسة عنوانها " تأثير التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية (14-16) سنة، حيث هدفت هذه الدراسة إلى تعرف على تأثير التصور الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة ( التصويب ، التمير ، المحاورة)، حيث تكونت عينة الدراسة من 22 لاعب من لاعبي نادي الأرينا للفئة العمرية (14- 16) ، واستخدم المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة الدراسة ، وبعد التأكد من تكافؤ أفراد العينة في جميع القياسات القبليّة تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية استخدمت أسلوب التصور الذهني بالإضافة إلى برنامج التعليمي، ومجموعة ضابطة استخدمت البرنامج التعليمي فقط. و قد توصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح ( البرنامج التعليمي + التصور الذهني ) قد حققت تطور ملحوظا في تعلم المهارات الأساسية قيد الدراسة وتفوقت على أفراد المجموعة الضابطة إحصائيا في جميع المهارات باستثناء مهارة المحاورة ، كما دلت نتائج الدراسة على وجود فروق



إحصائية بين القياسين الأول والثاني لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس الثاني<sup>1</sup> . و قد توصل الباحث في الأخير إلى مجموعة من النتائج تمثلت في نقص المعارف و المعلومات الخاصة بالجانب النفسي لمدرّبين وعدم الاهتمام بالتحضير النفسي و التدريب الذهني ، كما أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن التفوق الرياضي يكون لصالح الأفراد الذين يمتلكون القدرات الذهنية و المهارات النفسية .

14- قام الباحث أبو المكارم عبيد أبو الحمد (2005) بعنوانها " تأثير استخدام التصور العقلي و التشكيل على المستوى الرقمي لمتسابقين 110 م حواجز " ، تناولت هذه الدراسة تصميم برنامج للتصور العقلي يهدف إلى تحسين زمن العدو لمتسابقين 100 م حواجز من خلال تنمية القدرة على التصور العقلي و على الاسترخاء و إدراك الزمن و المسافة، و قام الباحث بإجراء التجربة على عينة من طلاب كلية التربية البدنية و الرياضية بالرياض قوامها 36 طالبا بالطريقة العمدية، تم تقسيمها إلى 03 مجموعات متكافئة من حيث العمر، الطول و الوزن، و باستخدام الباحث للمنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة، و اعتماده على عدة وسائل لجمع البيانات مثل: الأدوات البيداغوجية و الأجهزة، مقياس التصور العقلي، مقياس العدو 110 م حواجز، البرنامج التدريبي، و الوسائل الإحصائية، توصل إلى نتائج أثبتت الأثر الإيجابي لبرنامج التصور العقلي بالإضافة إلى طريقة التشكيل في تحسين القدرات المهارية لمتسابق الحواجز الخاصة بسرعة مسافة جري الحواجز وسرعة تخطي الحاجز كخطوة جري عادية مبالغ فيها، بالإضافة للخطوات الثلاث بين الحواجز.

15- دراسة الرحالة (2000) التي هدفت التعرف إلى أثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني المهاري على كفاءة عدائي المسافات القصيرة في ألعاب القوى، واشتملت عينة الدراسة على 20 طالباً من طلبة مساق ألعاب القوى من طلبة الجامعة الأردنية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى تقدم أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها برنامج التدريب البدني و المهاري والعقلي على أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها برنامج التدريب البدني والمهاري فقط.

#### ب- الدراسات الأجنبية:

1- قام الباحثون " Francisco José, Borrego Balsalobre et all " (2014) بدراسة حول العلاقة بين اللياقة البدنية و مفهوم الذات البدني لدى المراهقين الأسبان، و قد هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى ارتباط بين عناصر اللياقة البدنية و مفهوم الذات البدنية . حيث تكونت عينة الدراسة من 53 تلميذ أعمارهم ما بين 14 و 15 سنة، حيث قام الباحث بأجراء اختبارات بدنية على التلميذ من أجل قياس مستوى اللياقة البدنية وكذا مقياس لتحديد مفهوم الذات البدنية للعينة المختبرة ، وقد أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين التحمل والقوة كمكونات للياقة البدنية و العوامل التي تحدد مفهوم الذات البدني وفي ما يخص اختبار المرونة فلم تكن هناك دلالة إحصائية .

2- قام الباحث Athan N. Amasiatu (2013) بدراسة نظرية حول أهمية الاسترجاع العقلي كتقنية نفسية فعالة لتعزيز الأداء الرياضي، و كيفية استخدامها من طرف الرياضي لتطوير القدرات و المهارات، و كيفية تطبيقها في المجال الرياضي، من خلال عرضه لنظريات التصور العقلي، كما

تطرق إلى تطبيق هذه التقنية تزامنا مع الممارسة البدنية، و الخطوات المتبعة لذلك خلال البرنامج التدريبي، ليتوصل في الأخير إلى أهمية استخدام تقنية التصور العقلي بالشكل الصحيح في تطوير الأداء الرياضي.

3- قام الباحثون " Krista J. Munroe, Chandler et all " (2012) بدراسة تحت عنوان تأثيرات التصور المعرفي الخاص على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم (7-14) سنة، بحيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير التصور المعرفي الخاص على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم ( 7-14) سنة، و شملت عينة البحث 143 لاعبا ينتمون إلى 16 فريق مختلف، و استخدمت في هذه الدراسة كأدوات للبحث كل من مقياس التصور الرياضي للأطفال " لهال " ومقياس التصور الحركي " هال و مارتنز 1997 " وكذلك مجموعة من الاختبارات المهارية للاعبين كرة القدم تمثلت في المراوغة و التمير و التصويب ، و قد أسفرت نتائج الدراسة إلى أنه اللاعبين الذي تتراوح أعمارهم بين 7 إلى 10 سنوات لديهم قدرة جيدة على التصور الذهني مقارنة باللاعبين من 7 إلى 8 سنوات الذين تتطلب قدرتهم وقت من أجل تنمية التصور الذهني و أكدت نتائج الدراسة على ضرورة الاهتمام بعملية تدريب المهارات العقلية في سن مبكرة للرياضيين.

4- قام الباحثون " Hassan Sadeghi et all " (2010) قد هدفت الدراسة إلى التعرف على نوع المناسب لتدريب المهارات العقلية للاعبين كرة القدم الجامعيين، و قد اشتملت الدراسة على 8 لاعبين لكرة القدم الجامعية تتراوح أعمارهم بين 25 و 36 سنة تتوفر لديهم 10 سنوات خبرة، وبغرض الوصول إلى نتائج قام الباحثون بإجراء مقابلة مع اللاعبين فردية استغرقت من 60 إلى 90 دقيقة وتم تسجيل جميع المقبلات في شريط وفي الأخير توصل الباحثون إلى مجموعة من النتائج أهمها حاجة اللاعبين إلى تدريب على مهارة التصور الذهني و الاسترخاء و الحديث مع النفس.

5- قام الباحثان " Gaoxia Wei, Jing Luo " (2010) تناولت وظيفة التصور العقلي في المهارات الحركية المعقدة و المهارات الحركية البسيطة لرياضة المستوى العالي، و من خلال القياس توصل الباحثان إلى أن الرياضيين ذوي الخبرة يستعملون التصور العقلي الحركي أحسن من المبتدئين.

6- قام الباحثون " Mohd. Sofian Omar fauzee et all " (2009) بدراسة حول تأثير التصور و استراتيجيات المنافسة على الأداء الرياضي، و قد هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير التصور و استراتيجيات المواجهة على الأداء الرياضي للاعبين وقد اشتمت عينة الدراسة على 106 لاعب ولاعبة مقسمين إلى 42 لاعب و 64 لاعبة، و مصنفيين أيضا إلى 46 لاعب من منتخب الوطني و 38 لاعب جامعي و 22 لاعب من مختلف المنافسات ، وقد استخدم الباحثون في هذه الدراسة مقياس مهارة التصور (SIQ)، وقد أكدت نتائج الدراسة إلى أن الممارسة العقلية والمتمثلة في التصور الذهني مفيدة جدا لجميع الرياضيين لتحسين أدائهم الرياضي ودعم صفات النفسية هامة مثل الثقة بالنفس ورفع مستوى الأداء.

7- قام الباحث " Margaret Schneider " (2008) بدراسة حول النشاط البدني و مفهوم الذات البدني عند المراهقين، وكانت هذه الدراسة منطلقاً من الدراسات التي أشارت إلى الدور الذي يلعبه النشاط البدني في تغير مفهوم الذات البدني عند المراهقين بصفة خاصة نظراً لاتسام هذه المرحلة بتغير في الجانب الجسمي . وبغية إجراء هذه الدراسة قامت الباحثة بقياس مفهوم الذات البدني الكلي باستعمال مقياس وصف الذات البدنية وكذا مقياس السمعة و اختبار السرعة القصوى الهوائية ، حيث قامت بإجراء برنامج كدته 09 أشهر يتكون من أربع حصص في الأسبوع على عينة تتألف من 49 مراهقة من إحدى مدراس الولايات المتحدة الأمريكية ، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة طردية موجبة بين مفهوم الذات البدني و السرعة القصوى الهوائية ، كما أكدت نتائج الدراسة إلى أهمية النشاط البدني في الرفع مفهوم الذات الكلي.

8- قام الباحث " arvine et all " (2007) بدراسة عنوانها القدرة على التصور الذهني في المهارات المفتوحة و المغلقة دراسة مقارنة بين المبتدئين والمحترفين، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير مستوى المشاركة في المنافسة عند المحترفين وذلك حسب نوع المهارة مفتوحة أو مغلقة في التصور الذهني حيث تكونت عينة البحث من 83 رياضي من بريطانيا مقسمين إلى مجموعتين 39 رياضي ينتمون إلى النخبة (المحترفين) و 44 من المبتدئين منهم 17 من ممارسي الألعاب القتالية و 23 رياضي يمارسون كرة القدم الأمريكية خاصة بالمهارات المفتوحة و 28 رياضي ممارس للغولف و 15 للترحلل للمهارات المغلقة وشملت أدوات الدراسة اختبار التصور الذهني الرياضي وقد أسفرت نتائج الدراسة أن رياضي النخبة لديهم القدرة على استعمال التصور الذهني أكثر من المبتدئين.

9- قام الباحثون " Logan djian et all " (2004) من خلال قياسهم لمستوى التصور العقلي للرياضيين المبتدئين و ذوي الخبرة، إلى أن التصور العقلي البصري أحسن من التصور العقلي حسي حركي مهما كان نوع الجنس، و أن مستوى الخبرة يلعب دور في تطوير مستوى التصور العقلي الحركي، و الملاحظ من خلال هذه الدراسة أن التصور العقلي الحركي لا أثر له للرياضيين ذوي الخبرة أقل من (05) سنوات، بينما نلمس هذا النوع من التصور العقلي الحسي حركي لذوي الخبرة التي تفوق (10) سنوات.

10- قامت الباحثة " Marina Fortes " (2003) بدراسة حول ديناميكية تقدير الذات البدني - نظرة جديدة حول عمل النموذج المتعدد الأبعاد، وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مشكل ثبات وتقدير مفهوم الذات الجسمي وكذلك تقدير الذات ، ولقد قامت الباحثة في شطر من بحثها يتمحور حول دراسة مفهوم الذات الجسمي بتطبيق مقياس الذات البدنية واشتملت عينة الدراسة على 07 أفراد، (03 نساء، و 04 رجال) معدل عمرهم 28.6 يقوم الأفراد المبحوثين بالإجابة على المقياس لمدة 09 أشهر متتابة يوميا وهذا مرتين في اليوم مابين الساعة 07:00 إلى 09:00 صباحا و المرة الثانية في المساء وذلك من الساعة 19.00 إلى 21 :00 ، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى عدم وجود ثبات في تقدير الذات ومفهوم الذات الجسمي ، و التغيير الحادث في تقدير الذات الجسمي حسب الباحثة يعود الي العناصر الخارجية التي تؤثر على فكرة الفرد عن نفسه وأبعاده الأساسية ، وهذا نظرا لأن مفهوم الذات الجسمي ، هو متغير ذو طبيعة نفسية اجتماعية.

### - التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

من خلال ما قام به الباحث من خلال الإطلاع على نتائج الدراسات السابقة و المشابهة و ما خرجت به من توصيات، تمكن من إيجاد بعض الأفكار التي من خلالها يتمكن من تحديد موضوع دراسته الأساسية، هذه الدراسات السابقة صدرت في الفترة الزمنية الممتدة من (2000) إلى غاية (2016) و هذا ما يثبت حداثة تلك الدراسات.

ساعدت الدراسات السابقة و المشابهة الباحث في حصر مشكلة الدراسة و إيجاد العلاقة بين متغيرات الدراسة و فرض الفروض، و من خلال الإطلاع عليها و تحليلها استطاع الباحث التوصل للطريقة الصحيحة لتصميم البحث و إجراءاته الميدانية، من حيث المنهج الملائم لطبيعة البحث، وكيفية اختيار العينة وكذلك الأدوات و الطرق المستخدمة في جمع البيانات و المعلومات لاختبار صحة الفروض و التوصل إلى النتائج و الحقائق.

و ما يميز الدراسة الحالية هو محاولة الباحث الكشف عن أثر التدريب باستخدام تقنية التصور العقلي المصاحب للتحضير البدني في تنمية صفة بدنية مركبة من القوة و السرعة (القوة المميزة بالسرعة)، في حين أن أغلبية الدراسات السابقة تطرقت إلى الجانب المهاري و الخططي، و قد أضاف الباحث لمستته الخاصة بحكم تخصصه في مجال علم النفس - التدريب الرياضي، بالاعتماد على المقاربة النفسية (التوجه النفسي المعرفي)، و النظرية و النموذج.

و عليه فإن الدراسات السابقة و المشابهة شكلت إطارا نظريا و تطبيقيا، من خلاله يمكن للباحث توجيه دراسته و وضعها في النسق الصحيح.

الباب الأول

" الدراسة النظرية "



# الفصل الأول

## تقنية التصور العقلي

في مجال علم النفس المعرفي -

(المفهوم، النظرية، النموذج و التطبيق في المجال الرياضي)

**تمهيد:**

إن مهارة التصور العقلي، من المهارات العقلية التي تعمل على خلق عملية التوافق العضلي - العصبي أو النفسي - الحركي، فهي عبارة عن وسيلة عقلية يتم من خلالها برمجة عقل اللاعب وهذا ما يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته مما يساعده على تقديم أقصى قدراته.

كما يمكن من خلال عملية التصور العقلي تكوين مجموعة من التصورات الناتجة عن الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم يسبق للاعب أن تعامل معها، فكلما استخدمت جميع الحواس كان استرجاع هذه الأفكار والصور التي سبق إدراكها بشكل جيد أو أفكار وصور جديدة فهي مهارة لا تعتمد على حاسة البصر فقط بل نتاج لتكامل جميع الحواس.

ويحاول الباحث في هذا الفصل إبراز مفهوم التصور العقلي وأهميته في الميدان الرياضي وكيفية استغلال الإمكانيات المتاحة في عملية التصور العقلي.

**1- مفهوم التصور العقلي:**

يعرف التصور العقلي بأنه انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، وهو مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وهو عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة، ولا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل، حيث يمكن لعقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل رغم أن التصور العقلي يعتمد كثيراً على الذاكرة (علاوي، 2001، ص248).

فهذه التقنية أكثر من مجرد رؤية، فهو خبرة في عيون العقل ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر، وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحاً جزئياً، وأن حاسة البصر تشكل جانباً أساسياً من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبها منها، ويفضل استخدام جميع الحواس. (شمعون و آخرون، 1996، ص50).

و التصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر، ولكن يجب أن يشمل أكبر قدر من الحواس المجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور، فإضافة إلى استعمال اللاعب لحواسه المختلفة أثناء استحضار الصور العقلية فإنه من الأهمية أن تشمل خبرة انفعالاته ومشاعره، مثل الشعور بالقلق والغضب ، حيث أن ذلك يعاون اللاعب في السيطرة على هذه الحالات الانفعالية. (راتب، 2000، ص316)

و يعرف "رينتشاردسون" التصور العقلي على أنه جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي تشع بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية ، كما عرفه أسامة كامل راتب بأنه " وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض إعداد العقلي، 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. (راتب، 2000، ص117)

كما أشار هاريس و آخرون (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخزنة لواقع الخبرة الماضية ومن ناحية أخرى فإنه لا يقتصر على ذلك بل يمكنه إحداث أفكار وخبرات جديدة، فكأن التصور العقلي لا يكون بالاسترجاع فقط، بل قد يكون توقعياً، أي تصور أشياء، كما يمكنه أن يكون مبتكراً و مبدعاً.

## 2- التفسير النظري للتصور العقلي:

إن حدوث عملية التصور العقلي يتأسس على مجموعة من النظريات تفسر كيفية عمل التصور العقلي وكذا إمكانية حدوثه وكيفية وضع الخبرات الحسية في العقل وقد حاول العلماء النفس الرياضي شرح بعض النظريات وكذا توضيح ظاهرة التصور العقلي ومن بين أهم النظريات ما يلي:

### 2-1- النظريات المفسرة لحدوث التصور العقلي:

#### 2-1-1- النظرية النفسية - العصبية - الحركية:

تفسر هذه النظرية أن التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة، تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح

المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل، وعلى الرغم من أن هذه النظرية تمت مساندتها من طرف الكثير من الباحثين " كورين و شميدت " إلا أنه لم تتصل صياغتها في تفاصيل كاملة، ومنذ سنة 1930 والعلماء يتابعون في دعم هذا الاتجاه.

كما أشارت هذه النظرية أنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات، كما يفترض أنه في حالة التصور العقلي للحركة من غير أدائها الفعلي يسجل نفس النشاط العصبي، لكن هذا النشاط يكون أقل نسبة مقارنة بالأداء الفعلي للحركة، لكنه يكون كافيا لإحداث نفس النتيجة، وهذا ما أكدته أعمال" جاكبوسن 1931" أول تجربة علمية لهذه النظرية حيث لاحظ بأن التصور تمدد الذراع ينتج عنه استجابة خفيفة لعضلات الذراع ومن خلال ذلك فسر أن اللاعب عندما يود إتقان حركة ما فإنه يكرر ممارستها عدة مرات وهذا ما يؤدي إلى تقوية المسالك العصبية والتي تؤثر في العضلات المتحكممة في هاته الحركة، انطلاقا من ذلك يمكن الحصول على نفس التأثير من خلال تكرار تصور تلك الحركة. (علاوي، 2001، ص251)

## 2-1-2- نظرية التعلم الرمزي:

تعود أصول هذه النظرية إلى مجموعة الأعمال التي قام بها كل من" بييري وساكت " حيث يؤكد هذا الأخير أن بإمكان التصور العقلي مساعدة الرياضيين لفهم حركاتهم وأشار إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل " شفرة معينة " أو ترميز عقلي " للأداء الحركي في الصورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين (شمعون، 1996، ص264).

**2-1-3- نظرية تحديد التركيز و الوعي:**

تعتمد هذه النظرية على مجموعة من الخصائص المعرفية لنظرية التعلم بالرموز و الخصائص الفسيولوجية للنظرية النفسية العصبية الحركية ويهدف التصور العقلي في هذه النظرية لتطوير النتائج من ناحيتين: من الناحية الفسيولوجية فإن التصور العقلي يمكن أن يساعد الرياضي على تعديل درجة اليقظة لتحقيق أرقى النتائج ، أما من الناحية المعرفية فإن التصور العقلي يساعد الرياضي على التركيز في مهامه، في حالة ما إذا قام اللاعب بتركيز انتباهه على صورة لها علاقة بما سيؤديه.

**2-1-4- نظرية الرمز الثنائي:**

تهدف هذه النظرية إلى إعادة عرض المعلومات في الذاكرة سواء كان بصريا أو لفظيا وتعتبر نظرية الرموز اللفظية والمرئية من أهم العوامل المؤثرة في عملية التصور العقلي، فنظام الذاكرة اللفظية يقوم أساسا على تجزئة المعلومات ذات الرموز من الأصل السمعي أو المنطوق ومن أمثلة ذلك في الجانب الرياضي سماع صوت اتصال المضرب مع الكرة في كرة المضرب، أما النظام الثنائي والمتمثل في الذاكرة المرئية فهو يقوم على تخزين المعلومات المرتبطة بالتكوين على العلاقات المكانية ومن أمثلة ذلك في المجال الرياضي أن يغلق اللاعب عينه ويحاول تصور مشهد في مباراة كرة اليد مثلا.

**2-1-5- نظرية الرموز الثلاثة لأسين:**

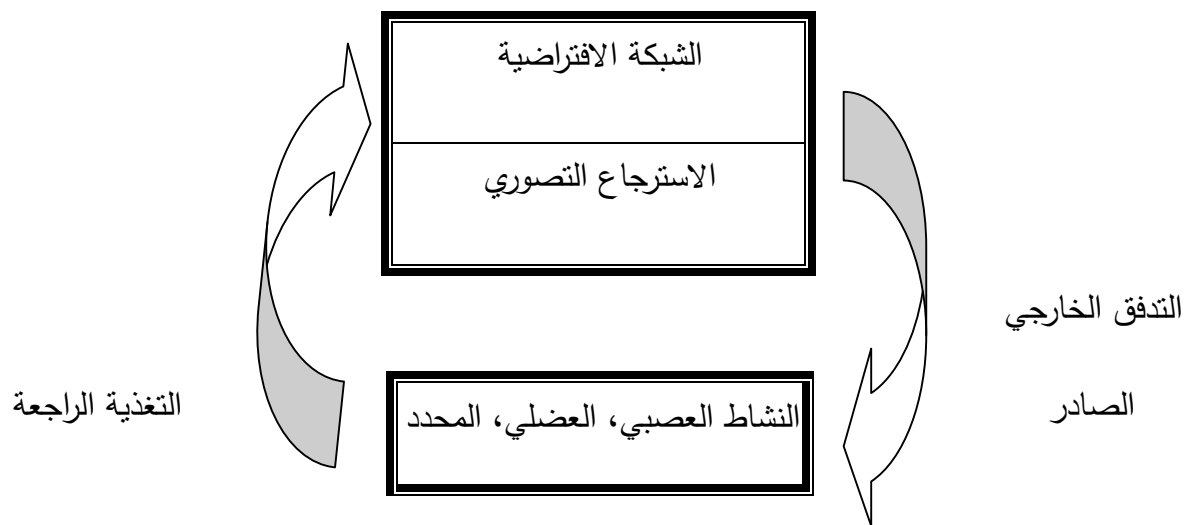
تعتبر هذه النظرية التي وضعها "أسين" 1948 من أهم النظريات تطورا في تفسير عملية التصور العقلي إذا أضاف بعد جديدا وهو معنى الصورة لدى الفرد. و يتضمن هذا النموذج ثلاثة رموز هي: الصورة، استجابة حسية، المعنى.

فالصورة تعرف بأنها استثارة حسية مركبة تحتوى على جميع الجوانب الحسية وتعتبر داخلية في واقعها إلا أنها تمثل العالم الخارجي بدرجة حسية تساعد الفرد على التعامل مع الصورة بشكل حقيقي، أما الرمز الثاني فيمثل الاستجابة الحسية والذي يشير إلى أن التصور العقلي يؤثر على الجانب النفس فسيولوجي ويحدث تغييرات في الجسم بينما الرمز الثالث والمتمثل في معنى الصورة وهو أن لكل صورة معنى عند الفرد وأن كل فرد يسترجع خبرته الخاصة من خلال التصور العقلي.

## 2-2- بعض نماذج حدوث عملية التصور العقلي، (الربيعي، 2016):

### 2-2-1- نموذج التدفق الداخلي (The Inflow Model):

يشير نموذج التدفق الداخلي (شكل رقم 01)، على أن عملية التصور العقلي تحدث من خلال النشاط العصبي العضلي، و قد تم تقديمه في أوائل القرن 19م ، حيث وضع (Arpenter) مبدأ الفكر الحركي للتصور العقلي، و الذي يفترض أن العضلة تساهم في تعلم المهارات الحركية من خلال فعاليات أنماط الأنشطة العصبية العضلية العاملة أثناء التصور العقلي.



الشكل رقم (01): نموذج التدفق الداخلي لحدوث عملية التصور العقلي

## 2-2-2- نموذج التدفق الخارجي (The Outflow Model):

يمثل النشاط المعرفي للإشارة الرمزية - Symbolic Coding العامل الرئيسي في هذا النموذج، و هذا النموذج مشابه تماما لتفسير التعلم الاجتماعي الذي وضعته (بانادورا 1977)، و المبني على مشاهدة عملية التعلم، و يفترض هذا النموذج أن الاسترجاع التصوري يبدأ العمل في الشبكة الافتراضية مستمدا من الذاكرة طويلة المدى ثم تأتي الخطوة الثانية، وهي عمل الإشارات الرمزية للمعلومات المرتبطة بالمهارة، وبعدها يبدأ إجراء التعديل والتصحيح في الشبكة، وهذه التغييرات المفترضة تستخدم بعد ذلك كأساس لإرسال تدفق خارجي صادر إلى العضلات، وهذا يؤدي بدوره إلى تصحيح الاستجابة أو التعديل في الأداء، و المتغير الأساسي في هذا النموذج هو الإشارات الرمزية، على عكس التغذية الراجعة التي تمثل المتغير الأساسي في نموذج التدفق الداخلي، و يعتمد على اتجاهين: التركيز على مراحل اكتساب المهارة، و درجة المتطلبات المعرفية المتضمنة في المهارة.



الشكل رقم (02): نموذج التدفق الخارجي لحدوث عملية التصور العقلي

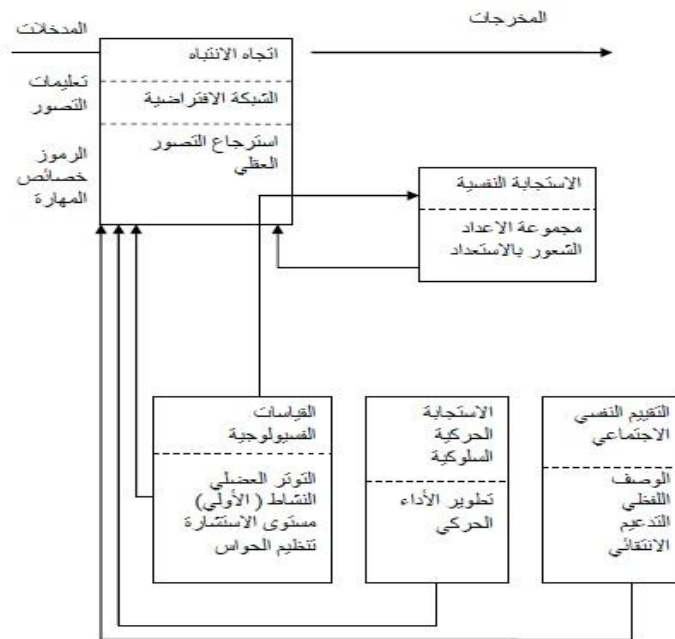


## 2-2-3- النموذج الموحد (Unfying Model):

2-2-3-1- المدخلات: قبل البداية في التصور العقلي يجب أن يجد المدرب الرموز و التعليمات، التي تعمل على جذب الانتباه لدى اللاعب لطبيعة و أغراض التدريب على التصور العقلي، و يجب أن تكون محددة و ذات معنى.

2-2-3-2- العمليات: يفترض أن اتجاه الانتباه لدى اللاعب يحدد محتوى التدريب قبل التصور العقلي، انطلاقا من الشبكة الافتراضية للمهارة، و يمكن التركيز في التصور العقلي على البعد البصري (الخارجي) و الإحساس الحركي (الداخلي).

2-2-3-3- المخرجات: هي عبارة عن أربع مستويات كمخرجات لعملية التصور العقلي، و يتوقف ذلك على محتوى عملية التصور. (الشكل رقم 03)



لحدوث عملية التصور العقلي

:(03)

## 3- أهمية التصور العقلي:

- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.
- استرجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع مختلف الاستراتيجيات.
- بدأ التصور العقلي بالتفكير في الأهداف والاستراتيجيات 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 الاستراتيجيات 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 المثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
- يصبح التصور العقلي نافعا 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 المباراة والملاكمة، فتعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء.
- استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف. (شمعون و آخرون، 1996، ص54)

**4- فوائد استخدام التصور العقلي:**

هناك العديد من الفوائد لاستخدام اللاعبين لتصور العقلي من أهمها ما يلي:

**4-1- تحسين التركيز:**

إن التصور العقلي للأشياء التي نريد عملها، وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل، كذلك فإن التصور العقلي يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه، ومن ذلك على سبيل المثال أن تتصور إعادة تركيز الانتباه بسرعة في الخطوة التالية: تصور استعادة الانتباه بعد فقدان تصويبه سهلة على السلة مثلاً.

**4-2- بناء الثقة في النفس:**

عندما توجد بعض المواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكنك استبدالها من خلال التصور العقلي ببعض المواقف التي تتميز بالثقة في النفس، فعلى سبيل المثال إذا كنت تشعر بالخوف عند أداء الإرسال في كرة الطائرة أو التنس يمكنك أن تتصور أنك تؤدي الإرسال بقوة ودقة لتدعيم الثقة.

**4-3- السيطرة على الانفعالات:**

يمكن أن تتصور مواقف سابقة تمثل بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على انفعالات مثل الشعور بالغضب والاستثارة تجاه حكم إحدى المباريات أو المسابقات، يمكن أن تتصور نفسك وأنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل إيجابي مثل الشهيق العميق وتركيز الانتباه. (راتب، 2000، ص120)

**4-4- ممارسة المهارات الرياضية:**

ربما أفضل فائدة للتصور العقلي هو استخدامه لممارسة المهارات الرياضية مثل تصور أداء حركة أو جملة حركية... الخ، كذلك يمكن تصور بعض نقاط الضعف في أداء مهارة ما ثم كيف يتم إصلاح الخطأ كما يمكن أن يطلب من اللاعب تصور الأداء الصحيح للمهارة قبل أدائها.

**4-5- تطوير إستراتيجية اللعب:**

يمكن استخدام التصور العقلي لممارسة إستراتيجية اللعب سواء للاعب أو الفريق مثال ذلك أن يتصور اللاعب المدافع ما يجب أن يفعله لمواجهة المهاجمين، كما يتصور حارس المرمى كيف يتعامل مع الكرة عندما يواجه ثلاثة مهاجمين... الخ.

**4-6- مواجهة الألم و الإصابة:**

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة، كما يمكن استخدام التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب، وذلك يساعد على سرعة الاستشفاء وسرعة الاندماج مع بقية زملائه عند العودة لممارسة اللعب مرة أخرى، التصور العقلي يساعد على سرعة الاستشفاء من الإصابة.

**5- متى يستعمل التصور العقلي ؟:**

يمكن استخدام التصور العقلي في أوقات متعددة، إلا أن هناك أوقات معينة يكون أكثر فائدة منها:

**5-1- قبل و بعد التمرين:**

أحد الطرق المناسبة لوضع جدول الممارسة المنتظمة للتصور العقلي يكون قبل وبعد كل جرعة ممارسة . ويخصص وقت 10 دقائق لكل جلسة (معظم اللاعبين يصعب عليهم السيطرة والتركيز أكثر من هذه المدة) ومن الطرق الهامة للتركيز والتهيئة قبل الممارسة قيام اللاعب بالتصور للمهارات (اللعبة المتوقع أدائه) كذلك بعد كل تمرين يجب على كل لاعب مراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها، ونظرا لأن اللاعب يؤدي التصور العقلي بعد التمرين مباشرة فإنه يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة أكثر وضوحا وتفصيلا عن المعتاد.

**5-2- قبل وبعد المنافسة:**

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

## 5-3- الفترات البينية للمسابقة:

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

## 5-4- الوقت الشخصي:

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

## 5-5- الاستشفاء من الإصابة:

يتدرب اللاعب على استخدام التصور العقلي لتمارين الاسترخاء بغرض نقص القلق عند الإصابة، ويستخدم التصور العقلي لمراجعة الانفعالات للخبرات المتوقعة عند العودة للمنافسة. كما يستخدم المراجعة للتصور العقلي للمهارات البدنية والأداء مما يجعله أكثر تهيئاً عند العودة للعب، كذلك فإن التصور العقلي يساعد اللاعب. (راتب، 2000، ص124)

**6- طرق التدريب على مهارة التصور العقلي: (علاوي، 2000، ص266)**

من أهم الطرق التي قدمها خبراء التدريب على التصور العقلي ما يلي:

**6-1- التدريب باستخدام شرائط التسجيل:**

تعتبر هذه الطريقة جيدة الاستعمال في أي وقت، وليس فقط عند تواجد الأخصائي النفسي أثناء عملية التدريب، وتتطلب هذه الطريقة تواجد شريط تسجيل معد خصيصا للرياضيين من طرف المحاضر الذهني للفريق.

**6-2- استخدام سجلات للتصور العقلي:**

سجلات التصور العقلي، تتضمن ما يلي:

- بيان بالتمرينات المختلفة للتصور العقلي.
- أهداف التصور العقلي.
- توقيت وفترات أداء التصور العقلي.
- توجيهات مصاحبة لكل فترة أداء.
- استخبارات وقوائم من أجل التقييم الذاتي لمستوى التصور العقلي الرياضي.

**6-3- التدريب الفردي والجماعي:**

من المفيد استثمار الاجتماعات مع الفريق الرياضي لتقديم التصور العقلي، وتقييم قدراتهم على ذلك، كما يمكن تشجيع الرياضيين الذين يرغبون في أداء المزيد من تدريبات التصور العقلي بصفة انفرادية.

**7- المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي:**

هناك مبادئ تساعد على سرعة تعلم واكتساب مهارة التصور العقلي ويمكن تلخيصها في ما يلي:

**7-1- الاسترخاء:**

يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي تمارينات الاسترخاء، والتي تساعد على التخلص من التوتر وتساعد الجهاز العصبي على القيام بدوره بكفاءة أفضل، من حيث إرسال الإشارات العصبية إلى أجهزة الجسم، وتؤدي تمارينات الاسترخاء لمدة من 3 إلى 5 دقائق ولا تتجاوز 10 دقائق مع التركيز على عملية الشهيق والزفير ببطء بحيث تكرر 4 أو 5 مرات مع مراعاة جلوس أثناء القيام بعملية الاسترخاء.

**7-2- الأهداف الواقعية:**

يجب أن تكون تمارينات التصور العقلي لأداء مهارة معينة واقعية وفي حدود مستوى الأداء العقلي للاعب و حتى عندما يتضمن التصور العقلي أداء مهام تفوق مستوى اللاعب، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق، وبالطبع ذلك لا يعارض مع الحاجة إلى تطور الأهداف مادامت في إمكانات اللاعب، ومن الأهمية أن يأخذ في الاعتبار أن التصور العقلي يعتمد على مهارة وضع بناء أهداف واقعية.

**7-3- الأهداف النوعية:**

نظرا لأن التصور العقلي يحقق الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلا للأداء الفعلي للمهارة، لذلك من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل أو أهداف نوعية، فعلى سبيل المثال إذا أراد لاعب الكرة الطائرة أن يؤدي التصور العقلي لمهارة ضرب الساحق فعليه أن يستحضر الصورة العقلية لهذه المهارة.



**8- أنواع التصور العقلي:**

ينقسم التصور العقلي إلى قسمين أساسيين هما:

**8-1- التصور العقلي الخارجي:**

تعتمد فكرة التصور الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر متميز أو بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني. (جبار، 2011، ص154)، ويستخدم هذا النوع من التصور ليسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة إيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة.

والمثال على ذلك إذا كان لاعب كرة اليد يتصور مهارة التصويب من منظور خارجي فسوف يشاهد وضع الاستعداد ، مسك الكرة ، الحركات الخداعية ، مرجحة الكرة قبل التصويب ومتابعتها حتى الدخول في المرمى ، بالإضافة إلى ما هو موجود في الصورة لأنه ينظر من موقف المتفرج ... وتقوم حاسة البصر بالدور الأساسي عند استعمال التصور العقلي الخارجي. (شمعون، 1996، ص227)

**8-2- التصور العقلي الداخلي:**

هو نمط التصور الذي يحدث داخل الفرد، أي الرياضي يرى نفسه من داخله وليس كمشاهد خارجي، أي أن الرياضي يرى فقط المجال البصري المتاح له أمامه، فهو لا يستطيع أن يرى ظهره أثناء هذا النوع من التصور العقلي. واللاعب الذي يستخدم مثل هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من الشعور وإحساس وانفعالات و إجراء التقييم لاتخاذ الاستجابة الملائمة. (علاوي، 2001، ص250)

ومثال على التصور العقلي الداخلي لاعب كرة اليد يتصور مهارة التصويب من المنظور الداخلي ، نجد أن اللاعب سوف يشاهد حارس المرمى ، وضع الاستعداد ، مسك الكرة ، الخداع المرجحة ، التصويب والمتابعة بالإضافة إلى جميع العمليات المصاحبة من إحساس و شعور لن يشاهد أي شيء آخر خارج نطاق الرؤية العادية. (شمعون، 2001، ص228)

### 8-3- الفرق بين التصور العقلي الخارجي و الداخلي:

يكمن الفرق بين التصور العقلي الداخلي والخارجي فيما يلي:

- 1) في التصور العقلي البصري الخارجي ترى كملاحظ خارجي، مثل أن تشاهد نفسك في شاشة التلفزيون بعد إجراءك لمقابلة أو أنك تشاهد من فوق المدرجات.
- 2) في التصور العقلي البصري الداخلي يكون نابعا من الداخل، أي أن مجال الرؤية يكون محدودا حسب المجال البصري للعين، أي أنك لا تستطيع رؤية ظهرك مثلا.
- 3) عند استخدام التصور العقلي البصري الخارجي، تقوم حاسة البصر بالدور الأساسي.
- 4) عند استخدام التصور العقلي البصري الداخلي فإن الإحساس الحركي يكون له تأثير أكثر من الحواس الأخرى.
- 5) بالنسبة للنمط الخارجي يعتمد نشاط تسلسل على صيغة بصرية طاغية، و تتميز بجعل الرياضي يرى نفسه وكأنه يدخل ذهنيا من الخارج، حسب صيغة الغائب المفرد، على أساس متفرج مهتم، أي كملاحظ خارجي لأداءه الشخصي. (راتب، 2004، ص133)

**9- تقسيم مارتنز (1987) لمراحل التدريب على مهارة التصور العقلي:****9-1- الوعي الحسي:**

من أهم الخطوات لتحسين مهارة التصور لدى الرياضيين أن يصبحوا أكثر وعياً لجميع إحساساتهم أثناء أداء المهارة الرياضية، فاللاعب يحتاج أن يعرف وضع جسمه، توقيت الحركة وتغيير الاتجاه والحركات الابتدائية للمهارة التي سيؤديها وكما أنه يحتاج إلى أن يكون أكثر وعياً بإحساساتهم البصرية و الحسية والسمعية عند تنفيذ وأداء المهارة.

**9-2- وضوح الصورة:**

من الأهمية عند استحضار الصور أن تكون قريبة من الأداء الحقيقي، وذلك بإعطاء الاهتمام لجميع التفاصيل (البعد، اللون، الإضاءة، درجة الحرارة، الانفعالات المصاحبة... الخ)، لذا تهتم الخطوة الثانية في برنامج تنمية التصور العقلي بنقاء ووضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات تشمل الحواس الهامة ونقاء وواقعية الصورة.

**9-3- التحكم في الصورة:**

التحكم يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل، أو القدرة على تثبيت الصورة والهدف الرئيسي لمرحلة التحكم هو وصول اللاعب للقدرة على تثبيت الصورة لتصحيح خطأ ما، و للتأكد من الأداء الفني الصحيح تتم معاودة عرض الأداء كاملاً مع تحقيق ما يرد به بالتحدي، بدلاً من التصور وهو يرتكب بعض الأخطاء.

**10- خطوات تطوير تقنية التصور العقلي:** (شمعون و آخرون، 1996، ص236)

- اختيار المكان والزمان مع توفر جلسة مريحة لمدة خمسة دقائق دون مقاطعة.
- غلق العينين، التنفس العميق من الصدر والبطن، الاسترخاء التام دقيقتين أو ثلاثة.
- تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح.
- تصور دائرة تملأ الشاشة ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء.
- محاولة توضيح هذا اللون ثم تغييره ببطء إلى أربعة أو خمسة ألوان.
- العمل على إخفاء الصور، الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- اختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل.
- الاسترخاء والملاحظة مع بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء.
- في نهاية كل جلسة تنفس عميق ثلاث مرات تم فتح العينين ببطء و التكيف مع الجو المحيط.

**11- قياس التصور العقلي في المجال الرياضي:**

إن أكثر الاختبارات شيوعاً في مجال التصور هو اختبار "رتشردسون" (1969) و تم تعديله ليسمى اختبار "بت" أما الاختبار الشائع الثاني هو استبيان حيوية التصور وإن مفردات هذه الاختبارات مرتبطة بالتصور البصري، أما أكثر الاختبارات استخداماً فهو اختبار التصور الحركي، و إجراءات هذا الاختبار تعتمد على حقيقة وهي جعل المفحوص يؤدي الحركة ثم يباشر بالإجابة عن الاستبيان بخصوص الحركة، وفي هذا الاختبار فإن التصور البصري يقاس بمعزل عن الإحساس الحركي.

و قد أشار " (1999) MC KELVIE إلى أن هناك مشكلات بحثية عندما يكون تحديد الصورة ووضوحها بواسطة المفحوص نفسه، حيث أن الوضوح نفسه مسألة نسبية بين الأفراد المختلفين.

و مؤخرا اقترح " هال 1998 " استبان التصور الرياضي وذلك لتحديد الوظائف الإدراكية والتحفيزية للتصور والتي اقترحت من "1985 paivio" وقد اخضع "هال" هذا الاختبار إلى اختبار المصادقية واختبار المحتوى و الثبات، وقد احتوى هذا الاستبيان على ثلاثة محاور ، المحور الأول حول المفاهيم العامة للتصور، المحور الثاني كان لتقويم الخبراء في المجال البحث العلمي ، و المحور الثالث في رياضة المستويات العليا، ومن نتائج "هال" يتضح بأن هناك اختلاف في القدرة على التصور بين الألعاب الفردية، إن هذا الاستبيان يساعد على فهم كيف يستخدم الرياضي نماذج مختلفة في التصور.

(فرات جبار، 2011، ص158)

### 1-11- استبيان وضوح تصور الحركي:

تم وضع الاستبيان بواسطة " إسحاق، ماركس، روشال" ويهدف إلى قياس التصور البصري مصاحبا مع الحركة نفسها، وكذلك الإحساس الحركي، ويتكون هذا المقياس من (24) عبارة .

### 11-2- استبيان وضوح التصور البصري:

يعتبر من أكثر الأدوات شيوعا واستخداما في مجال البحوث وقد تم تطويره بواسطة "ماركس 1973" وفي سنة 1989 قام بنشر قائمة مطولة بالبحوث التي استخدمت هذا الاستبيان ، ويتكون من 16 عبارة والتي تم الحصول عليها من الأبعاد الفرعية لاختبار "بيتس".

**11-3- استبيان التصور الحركي:**

يتكون هذا المقياس من (18) عبارة والتي تصف تسع سلاسل حركية قصيرة وقد تم وضعه من طرف كل من " هال " و " بونرجاس " حيث تميزت اتجاهاته نحو المهارات الحركية والرياضية. (شمعون، 1999، ص340)

**11-4- استبيان التصور في الرياضة:**

قام بإعداده " مارتنز 1982 "، و يعتبر من أكثر الأدوات التي تم تطبيقها في مجال علم النفس الرياضي، و يقدم هذا الاستبيان وصفا لمجموعة من المواقف الرياضية هي:

- الممارسة الفردية - الممارسة مع الآخرين - مشاهدة الزميل - الاشتراك في المنافسة.

ويحتوي كل موقف على خمسة أبعاد هي: البصر، السمع، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة. وقد قام بتعريب هذا المقياس " أسامة كامل راتب سنة 1990 "، و " محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل (1996).

**12 - خطوات تطبيق برنامج التصور العقلي:**

لتنفيذ برنامج لتصور العقلي للرياضي هناك أربع مراحل يمكن الاسترشاد بها وهي كالتالي:

**12-1- تقديم التصور العقلي للاعب:**

من الضروري أن يفهم اللاعب ما هو التصور العقلي، وبعض الدلائل التي توضح أهميته و فائدته للاعب وطرق الأداء لبرامج التصور العقلي وغير ذلك من المعلومات و المعارف المرتبطة

بالتصور العقلي و كذلك الرد الواضح لاستفسارات اللاعب في هذا المجال، حتى أن يكون على وعي

تام بهذا الأسلوب وبالتالي إمكانية الاقتناع به. (علاوي، 2001، ص257)

### 12-2- تقييم قدرات التصور العقلي للاعب:

في حالة اقتناع اللاعب بأهمية تقنية التصور العقلي ومدى فائدتها، وقبل تطبيق أي برنامج للمران

ينبغي عليه بداية تقييم اللاعب على التصور العقلي فهو يحتاج إلى استعمال جميع حواسه وانفعالاته

عند قيامه بالتدريب على التصور العقلي.

ويستطيع الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أن يستخدم بعض الاختبارات لقياس قدرات

اللاعب على التصور العقلي، وكما يمكن للأخصائي النفسي الرياضي التعرف على موطن القوة

والضعف بالنسبة لتصور العقلي للاعب باستخدام حواسه المتعددة. (مفتي، 2001، ص246)

### 12-3- تدريب مهارة التصور العقلي:

هناك فروق فردية بين اللاعبين الرياضيين من حيث قدراتهم الحركية وهذا ما يجعلهم يختلفون في

قدراتهم على التصور العقلي من حيث أنها مهارة نفسية، ويساعد التدريب و المران على تطوير هذه

القدرات، إن التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي يشبه التدريب على الصفات البدنية أو

المهارات الحركية في المراحل الإعدادية لعملية التدريب الرياضي والتي يكتسب فيها اللاعب الصفات

الأساسية البدنية والمهارات الحركية.

ويحتوى التدريب الأساسي للتصور العقلي على ثلاث مجموعات من التمرينات هي كالتالي:

### 12-3-1- تنمية الصور الحية:

من المهم استحضار صور عقلية قريبة قدر المستطاع من الواقع كلما كانت الصور قريبة من الواقع كلما كان تأثيرها على تطوير النتائج، يجب على اللاعب أن يركز في تصوره على كل ما يحيط بتلك الصورة، من مكان، جمهور، رفاق، مدرب.

### 13-3-2- تنمية القدرة على التحكم الإرادي في التصور:

القدرة على التعامل مع الصور العقلية حسب ما نريدها أن تكون، وهذا يعتبر مفتاح لنجاح التصور العقلي. هناك العديد من اللاعبين الذين لديهم صعوبات التحكم في تصوره وتكرار أخطائهم.

### 12-3-3- تنمية الإدراك الذاتي بالأداء الرياضي:

يعتبر الإدراك الذاتي لأداء الفرد لنفسه مهمة لأنها تتضمن قدرة الفرد على رؤية ذاته من خلال التصور، كاختيار أداء حركي سبق القيام به بصورة ناجحة باستخدام كل الحواس، مستشعرا بالانفعالات الإيجابية المصاحبة والأسباب المؤدية لهذا النجاح.

### 12-4- تنفيذ برامج التصور العقلي:

بعد إتقان اللاعب و الشعور بخبرات الصور الحية والتحكم فيها واستخدام التصور لكي يصبح أكثر وعيا بذاته وكذلك عندما يتقن استخدام كل حواسه وانفعالاته في غضون عملية التصور العقلي يكون اللاعب مؤهلا للبدء في استخدام البرامج المقننة والمنظمة لتدريب التصور العقلي (علاوي، 2001،

ص262)



## 13- فعالية التصور العقلي في المجال الرياضي:

توصلت عدة دراسات ميدانية إلى ما يؤيد استخدام التصور العقلي لتحسين الأداء فقد طبق " هول " "HOLL" و " رودجرز RODGERS " و " بار BARR " (1990) استبيان استخدام التصور العقلي على اللاعبين، وتم تصنيف اللاعبين على أساس المستوى التنافسي بغرض تحديد العلاقة بين مستوى المهارة و استخدام التصور العقلي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يستخدم معظم اللاعبين التصور العقلي، و ذلك أثناء المنافسة بصورة تفوق التدريب.
- عادة ما يرى اللاعبون أنفسهم فائزين و نادرا ما يرون أنفسهم خاسرين.
- يستخدم اللاعبون التصور العقلي الداخلي و الخارجي بصورة متساوية.
- تميل جلسات التصور العقلي إلى غياب بناء هيكل محدد.
- كلما ارتفع مستوى المهارة كلما زاد استخدام اللاعبين التصور العقلي. (عنان، 1995، ص 349).
- و التصور العقلي يساعد الرياضي في:
- تحسين التركيز و تصور الحركات التي يطمح القيام بها لوضعيات مختلفة.
- بناء الثقة بالنفس خلال الأداء كأداء المهارة بطريقة سيئة يمكنك تصور مهارة وأنت تؤديها صحيحا.
- التحكم في الإحساس الانفعالي حيث يمكنك تخيل نفسك في وضعية ضجرة، حيث تفقد قدراتك من خلال الضغط وتجعلك عصبيا، تستطيع بعدها تصور نفسك في رد فعل إيجابي في تلك الوضعيات.
- تكرار التقنيات الرياضية عن طريق التخيل يمكنك من تصحيح الحركات و تلافي الأخطاء.
- تكرار خطط اللعب الفردية أو الجماعية ومن ثم إيجاد الحلول لها أو تأكيد عملها.
- التعامل مع الألم والإصابة يمكنك أن تسرع الشفاء في المكان المصاب، ويمكن أن يتصور نفسه في مرحلة التدريب مما ينشط الجسم خلال الانقطاع فترة طويلة. (Weinberg, 1997, P295)

## خلاصة:

من خلال ما تقدمنا بعرضه في هذا الفصل يتضح لنا أن مهارة التصور العقلي من أهم المهارات العقلية المستخدمة في ميدان علم النفس الرياضي، والتي تمنح للاعب الثقة بالنفس من خلال تصوره لأدائه الناجح في التدريب أو المنافسة، كما تعطى للاعب التركيز والتحكم في مختلف الانفعالات، كما تعتبر من الجوانب المهمة في عملية الإعداد المتكامل لرياضي وذلك من خلال تطوير الجانب الحركي و النفسي للاعب .

فتصور العقلي لا يعتمد على حاسة البصر فقط بل على جميع الحواس فكلما استخدمت هذه الحواس بشكل جيد انعكست إيجابيا على عملية التصور.

## الفصل الثاني

" القوة المميزة بالسرعة

لدى ناشئي كرة القدم

أقل من 17 سنة "

**تمهيد:**

يرى العديد من الباحثين أن مرحلة المراهقة تعد من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان، الأمر الذي استدعى بعض علماء النفس إلى القول بأن « الطفل حين يراهق فإنه يولد ولادة جديدة » كما يشير البعض الآخر على أنها « مرحلة عبورية » بين المرحلة الأولى و المراحل الأخرى، حيث تعرف هذه المرحلة بداية ظهور تغيرات جسمية معينة، و ، فكأن المراهقة مرحلة تمتد حتى اكتمال النضج الفيزيولوجي و النمو العقلي، الحركي و المهاري.

إن إدراك كل ما يحيط بعمل الأجهزة الوظيفية المختلفة لجسم الرياضي الناشئ أصبح أكثر من ضرورة للوصول إلى البرمجة العلمية لعملية التدريب التي توائم ظروف المنافسة في لعبة كرة القدم، ومن بين الأجهزة الوظيفية الأساسية الجهاز العضلي الذي عرف في الآونة الأخيرة دراسات كبيرة، من طرف الخبراء والمختصين، بحيث أثبتت عدة دراسات علمية أن الأداء البدني و المهاري والخططي خلال مباراة كرة القدم يحتم على اللاعب امتلاك صفات بدنية خاصة من أهمها القوة المميزة بالسرعة لتنفيذ الأداء المطلوب تحت متطلبات صفة القوة والسرعة، و ذلك بالتنسيق بين العمل العضلي للأطراف العليا و السفلى من الجسم بما في ذلك عمل عضلات الرجلين. (مروان، جاسم، 2004، ص106)

ففي عملية التدريب في كرة القدم من المهم أن تأخذ في الاعتبار خصائص كل مرحلة عمرية من لتحديد مؤشرات و متطلبات التدريب. (فوزي، 2008، ص22)

## 1- المرحلة العمرية (15 - 16) سنة:

1-1- تصنيف فئة ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة حسب الـ FAF 2018/2017:

الجدول رقم: 901: يمثل تصنيف الفئات العمرية للنادي الرياضية الهاوية لكرة القدم حسب الفدرالية الجزائرية لكرة القدم FAF للموسم الكروي 2018/2017.

السن	تصنيف الفئة
اللاعبون المولودون قبل : 1 جانفي 1993 م	- فرق الأكابر
اللاعبون المولودون ما بين 1 جانفي 1993 و 31 ديسمبر 1994 م	- فرق الأواسط U20
اللاعبين المولودين ما بين 1 جانفي 1995 و 31 ديسمبر 1995 م	- فرق الأواسط U18
اللاعبين المولودين ما بين 1 جانفي 2000 و 31 ديسمبر 2001 م	- فرق الأشبال U17
اللاعبين المولودين ما بين 1 جانفي 1998 و 31 ديسمبر 1998 م	- فرق الأصاغر U15

من خلال الجدول رقم(01) نجد أن فئة ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة تمثل تحديدا المرحلة العمرية (15-16) سنة: مواليد سنة 2000 و 2001، وذلك وفقا لما جاء بخصوص تصنيف الأعمار، الصادرة في الأحكام التنظيمية المتعلقة بمنافسة كرة القدم هواة، و الصادر عن الاتحادية الجزائرية لكرة القدم -FAF للموسم 2018/2017.

## 1-2- مفهوم العمر الزمني و العمر البيولوجي:

العمر الزمني (L'âge chronologique) يعكس الوقت الذي يمر من لحظة ولادة الفرد إلى غاية فترة نهاية حياته ففي حصص التربية البدنية و الرياضية مثلا يتم تقسيم الأفراد إلى مجموعات عمل على أساس العمر الزمني غير أن هذا التقسيم في بعض الأحيان يكون غير متكافئ بحيث أن الأطفال و المراهقين من نفس العمر الزمني يتميزون بخصائص فردية متفاوتة من حيث معدل نمو و تطور أعضاء الجسم و الوظائف الحيوية أي أنهم مختلفون في درجة النضج البيولوجي ، الاختلاف في العمر الزمني و البيولوجي (L'âge biologique) يعبر عنه بفترة البلوغ أين يكون احتمال أن يصل الاختلاف و التفاوت في سرعة النمو التكويني والوظيفي عند الأفراد من نفس العمر الزمني إلى 4 سنوات أو أكثر لأن النضج لا يتعلق مباشرة بالعمر الزمني للفرد و عكس ذلك فهو يحدد العمر البيولوجي هذا الأخير قد يكون عاديا، متأخرا أو متقدما و كل ذلك بالنسبة إلى العمر الزمني.

(Rigal, 1985, P25)

## 1-3- البلوغ-Puberté:

نحو الوصول إلى سن البلوغ، ليس هناك عمليا أي فرق بين البنات والأولاد فيما يتعلق بالحالة الهرمونية، و قبل فترة قليلة من بداية سن البلوغ، إنتاج الهرمونات الجنسية يتسارع ومن ثم تظهر العلامات الأولى للتباين الجنسي والتمايز بين عوامل القدرة البدنية وكذلك الإختلاف في الخصائص المورفولوجية بين الإناث و الذكور، و يكون البلوغ في مرحلتين أساسيتين هما:

### 1-3-1- مرحلة البلوغ الأولى: ما قبل المراهقة:9:

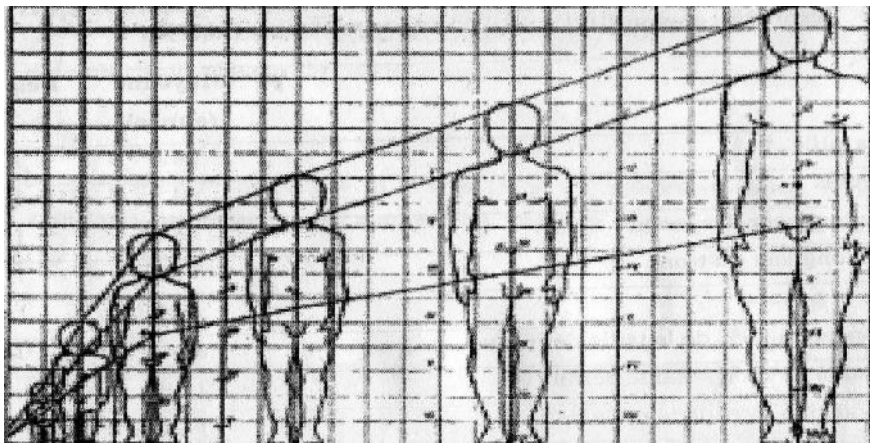
تبدأ في سن 13 سنة عند الذكور كمرحلة متقدمة من النضج المورفولوجي و تمتد حتى سن 14 سنة من خلال هذه الفترة تظهر الملامح الجنسية بشكل واضح و تبدأ "الهيبتوالمس" بتحفيز الغدة النخامية

التي تحفز إفراز هرمون النمو GH و الهرمونات الجنسية التي تنظم عمل الغدد التناسلية، مما يؤدي إلى ظهور الصفات الأولية و الثانوية للجانب المورفولوجي النموذجي و الخاص. ( Wollanski, 1976, P33) فعند الذكور نسبة إفراز هرمون التستوسترون (مسؤول عن عمليات بناء البروتينات البنائية) في هذه المرحلة ترتفع مما يساهم في زيادة على مستوى الكتلة العضلية للجسم ، و نسبة إفراز التستوسترون في هذه المرحلة تزيد ب 10 أضعاف مما كانت عليه في مرحلة ما قبل البلوغ الأمر الذي يساعد في تكوين العضلات بمعدل 27% إلى 41%. (Tanner, 1962, P40)

و حسب "Vandervael" فإن مرحلة ما قبل المراهقة هذه تتميز بالوصول إلى الحد الأقصى لنمو أعضاء الجسم المختلفة بما في ذلك عمليات و نظام العمل الهوائي و الأوكسدة الأوكسجينية.

و الحد الأقصى للنمو يلاحظ في سن 14 (زيادة 7 إلى 9 سم في السنة) ، نلاحظ نمو غي منتظم لمختلف أجزاء الجسم مما ينتج عنه تغيرات في مكونات و شكل الجسم. الشكل رقم (04)

أما نمو العظام خلال مرحلة ما قبل المراهقة يكون سريعا بالنسبة للعظام المكونة للأجزاء السفلية و العلوية للجسم. (Demeter, 1981, P35)



الشكل رقم (04) : تغيرات الجسم خلال عملية النمو- (Demeter, 1981)

## 1-3-2- مرحلة البلوغ الثانية: المراهقة:9:

تبدأ من سن (14-15) سنة عند الذكور و تنهي في حدود (18-19) سنة، و المراهقة تمثل مرحلة نهائية لعملية النضج و تتميز بتباطؤ وتيرة النمو متبوعة بتوقف نهائي، و سرعة النمو الطولي تستبدل بالنمو العرضي للجسم.

في هذه المرحلة الجهاز العضلي ينمو و يتطور بسرعة بما في ذلك العضلات و المفاصل و الأربطة و الأوتار تصل إلى مستوى عالي ، ففي مرحلة المراهقة نلاحظ قفزة مفاجئة في زيادة الكتلة العضلية و حجم النسيج العضلي مما يرفع من قوة العضلات، و حسب Akramov تمثل الكتلة العضلية 32% من وزن الجسم في سن الـ 15 سنة. (Mimouni, 2000, P65)

و الجدول رقم (02) حسب Bielicki و Koniarek يلخص أهم التغيرات لمختلف الأعمار لمختلف تطورات مكونات الجسم. (Mimouni, 2000, P67)



## الجدول رقم: 902:

متوسط السن لمختلف التغيرات البيولوجية التي تميز مراحل النمو (Bielicki et Koniarek, 1977)

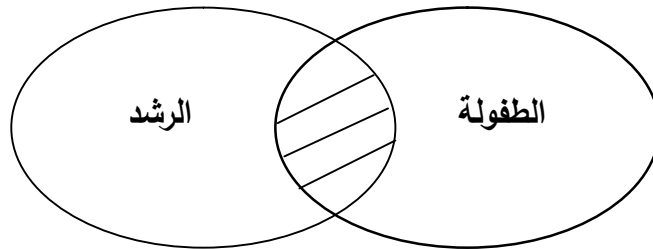
Age de pic	Age Moyenne	Ecartype
Age du pic de la taille	14.0	1.16
Age du pic du poids	14.3	1.22
Age du pic de la longueur des jambes	13.6	1.06
Age du pic de la longueur du troc	14.4	1.11
Age du début de la puberté	11.6	1.25
Age du correspondant à 80%de la taille définitive	11.00	0.85
Age du correspondant à 95%de la taille définitive	14.9	1.05
Age du correspondant à 99%de la taille définitive	17.5	1.01
Age du 2 <sup>ème</sup> stade du développement des trais sexuels secondaires	12.4	1.00
Age du 4 <sup>ème</sup> stade du développement des trais sexuels secondaires	14.6	1.2
Age d'apparition des dents définitives	12.8	0.96

## 1-4- تحديد المجال الزمني لمرحلة المراهقة:

بداية المراهقة و نهايتها ليست واحدة عند كل الأطفال ، لأن الخصائص التي تحدد بدايتها تظهر مبكرة عند بعض الأطفال و متأخرة عند البعض الآخر، و يرجع ذلك إلى عوامل كثيرة منها الوراثة الجنس و طبيعة الطفل و البيئة الاقتصادية و الاجتماعية، و هي عادة ما تبدأ من سن 12 و 13 سنة و تمتد حتى 18 و 20 سنة ، و نلاحظ قصر فترة المراهقة في المجتمعات البدائية حيث ينضج الطفل بسرعة ، حتى تكاد تنعدم فترة المراهقة بالنسبة له ، في حين تطول فترة المراهقة في المجتمعات الغربية الحديثة.

بينما هي تضم من وجهة نظر علم الاجتماع أولئك الأفراد الذين يحاولون اجتياز الفجوة بين مرحلتين كما هو مبين في الشكل رقم (05) هما:

مرحلة الطفولة و هي مرحلة يعد الاعتماد أبرز معالمها، ومرحلة الرشد و هي مرحلة يمثل الاستقلال و القدرة على اتخاذ القرارات و تحمل المسؤوليات أبرز خواصها. (الدسوقي، 1974، ص46)



الشكل رقم 905: المجال الزمني للمراهقة

### 1-5- الملامح الأساسية للنمو في مرحلة المراهقة:

تعتبر المراهقة أولاً وقبل كل شيء مرحلة تغير في النمو الجسمي و الفسيولوجي و يعتبر هذا النمو العضوي هو الأساس الذي يقوم عليه النضج الانفعالي و الاجتماعي و العقلي،...الخ.

**-النمو Croissance :** النمو سلسلة متتابعة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة و هي

اكتمال النضج و مدى استمراره و بدء انحداره فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة و لا يحدث

عشوائياً، بل يتطور خطوة بعد أخرى و ينتج عنه صفات عامة ، و للنمو مظهران رئيسيان:

**أولاً/- النمو التكويني :**

و نعني به نمو الفرد في الحجم و الشكل و الوزن و التكوين نتيجة لنمو طول و عرضه و ارتفاعه،

فالفرد ينمو ككل في مظهره الخارجي العام، و ينمو داخليا تبعا لنمو أعضائه الداخلية.

**ثانياً/- النمو الوظيفي :**

و يعني نمو الوظائف الجسمية و العقلية و الاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد و اتساع نطاق بيئته.

كما يعرفه أمين الخولي بأنه : " تلك التغيرات التكوينية و الوظيفية التي تطرأ على الكائن الحي

منذ تكوين الخلية الملقحة و التي تستمر طوال حياة الفرد و هذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة

و بطريقة تدريجية ". (الخولي، 1990، ص54)

### 1-6- خصائص المرحلة العمرية: 15-16 سنة:

لعبوا كرة القدم الناشئين في نمو مستمر بحيث يكون التعبير عن التغيرات النوعية في أعضاء و

أنسجة الجسم بالتغيرات التي تطرأ على الطول والوزن، وجميع أجهزة الجسم الوظيفية، و عملية النمو

من الجانب الكمي و النوعي تتعلق بالسن، و هذه التغيرات تكون مرتبطة ببعضها فمثلا تطور الجهاز

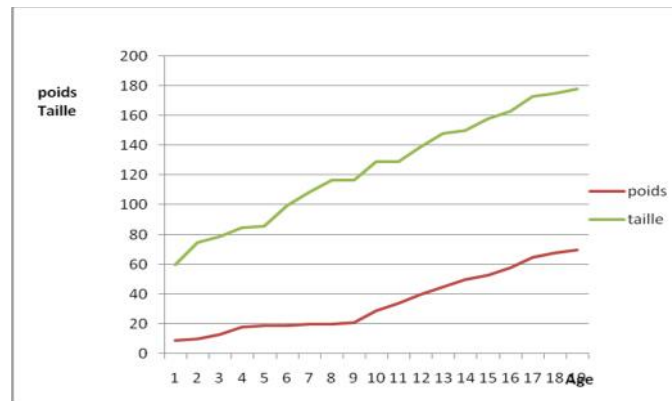
العصبي يؤثر إيجاباً على تطور العمل الحركي للجهاز العضلي، و نمو الفرد يمر بعدة مراحل كل منها يتميز بخصائص تكوينية للجسم تتماشى مع الوظائف الحيوية للأعضاء.

### 1-6-1- الخصائص البيولوجية:

يتضمن المحتوى الآتي دراسة خاصة بفئة الذكور دون التطرق إلى فئة الإناث.

فكلما كان السن أصغر كلما تميزت عملية النمو بالكثافة والوتيرة السريعة، و الخبرة المكتسبة من خلال تدريب الناشئين في كرة القدم بينت أن النتائج الإيجابية المحققة و التي تظهر بسرعة في بداية المراحل الأولى للتقنين و التدريب ليست مضمونة بقدر كبير كما هي في المستقبل.

حيث يرى (Laptev, 1983, P50) أن النتائج التي تظهر بسرعة عند المراهق مرتبط أساساً بمفهوم العمر البيولوجي الذي يتحدد في سن 14 ، فعدة تغيرات مورفولوجية و وظيفية لأعضاء الجسم يصل الناشئ من خلالها إلى النضج، أما (Brooks, 1996, P30) فيرى أن معدل النمو يتقدم حسب منحنى أساسي و قاعدي حدد طوال السنوات الأولى من حياة الفرد ، فمعدل الطول و الوزن يرتفع بسرعة و هذا الارتفاع في البداية يكون متبوع بانخفاض تدريجي لمعدل النمو خلال الطفولة ، أما في سن البلوغ فيحدث العكس و يرتفع معدل النمو كقفزة في النمو لدى المراهق. (الشكل رقم 06)



الشكل رقم 06: معدل النمو السنوي لدى الأطفال و المراهقين (Brooks,1996)

المرحلة العمرية (15-16) سنة تصنف في المستوى الثاني من مستويات البلوغ أو ما يسمى بالمراهقة وهي توافق المرحلة النهائية لعملية النمو حيث تتميز بالتباطؤ ثم التوقف لسلسلة النمو . وهذه مرحلة النمو المفضلة للإكتساب الجيد للصفات البدنية الخاصة و أيضا التعلم الجيد للمهارات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي. (Laptev, 1983, P55)

### 1-6-2- الخصائص الوظيفية:

#### - الجهاز العصبي:

يرى (Toesca, 1984, P40) أن الدور الأساسي في عملية النمو لوظائف أجهزة الجسم يعود إلى الجهاز العصبي المركزي ، و أن ردود الأفعال اللاإرادية تولد مع الطفل أما ردود الأفعال الإرادية فتكتسب لاحقا مع نمو و تطور الجهاز العصبي المركزي. و يوضح (Brikci, 1995, P52) أن تطوير القوة و القدرة العضلية مرتبط أساسا بنمو و نضج الجهاز العصبي الذي إن لم يصل إليه الطفل فإنه من غير الممكن له أن يصل إلى مستوى اكتساب الصفات البدنية.

ففي سن (12-13) سنة يكتمل نضج الدماغ و بوصول الطفل إلى (14-15) سنة فإن أدائه الحركي يبدو مشابها لحركات الإنسان الراشد، و تتحسن وظيفة الجهاز العصبي المركزي و بالتالي يساعد على الوصول إلى تطوير القدرات الحركية خلال المرحلة العمرية (15-16) سنة.

#### - الجهاز الدوري التنفسي :

لدى الناشئين يكون للجهاز القلبي الوعائي إمكانيات وظيفية و تكيف مع الأحمال التدريبية الخاصة بتنمية و تطوير الصفات البدنية.

لدى ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة

توضح لنا معطيات Briki أنه خلال مرحلة الطفولة مرورا نحو المراهقة معدل نبض القلب يعرف تراجعا، هذا الانخفاض يمكن أن يرتبط بزيادة حجم القلب و ارتفاع حجم الدم.

بالإضافة إلى معطيات (Weineck, 1992, P60) التي تبين لنا أن وزن عضلة القلب عند الأطفال

15-8 سنة يتراوح بين 96 و 200 غ ليصل إلى حوالي 250 حتى 300 غ في سن 18.

و حسب (Cazorla, Rohr, 1990, P44) فإن معدل نبض القلب لدى لاعبي كرة القدم طيلة 3/2

من وقت المباراة يقع فوق 85% من أقصى معدل لنبض القلب.

و هذه بعض المعطيات حول معدل نبض القلب كما هو مبين في الجدولين رقم (03) و (04).

**الجدول رقم: 903: معدل نبض القلب أثناء الراحة حسب السن (Harichaux, Risbourg, Freville, Maingourd, 91986)**

Age	Nouveau né	1	5	10	20	30	40	50
FC/mn	140	115	98	87	75	70	69	65

**الجدول رقم: 904: معدل نبض القلب الأقصى حسب السن (Thill, Thomas, et Caja, 1985)**

Age	10-15	16-20	21-35	36-45	46-55	56 et plus
FC/mn	210	200	190	180	170	160

لدى ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة

حجم العمل للجهد البدني يرتفع بين (10-14) سنة و تطور الجهاز التنفسي و القلبي الوعائي تلبية متطلبات الجهد البدني المرتفع، حيث تصل السعة الحيوية للرئتين في سن (12-14) سنة إلى 2200 ملل و تبلغ 4000 ملل عند سن الـ17، فالمرهق يصل إلى حد الاستهلاك الأقصى للأكسجين بشكل أسرع من الراشد، لكن هذا الأخير يتحمل ذلك لفترة أطول من المرهق، فأتثناء الجهد البدني متوسط الشدة نجد المرهق (15 سنة) في حالة استقرار لـ21 دقيقة بينما الراشد فيصل إلى 31 دقيقة. و كمية الأكسجين  $O_2$  المستهلكة تصل إلى (38-43) ملل عند المرحلة العمرية (15-16) سنة. (Mandel, 1984, P102)

#### - الجهاز الحركي - *Appareil locomoteur*:

أجهزة الجسم الخاصة بالطفل و المرهق ( الجهاز العظمي، الغضروفي، الأربطة و الأوتار ) تكون في كامل نموها، لكن العظام تكون مرنة و مقاومتها تكون ضعيفة مما يحد من قدرتها على مقاومة أحمال ذات شدة قصوى، أما الأوتار و الأربطة فتكون غير قوية بما يكفي للصدمات و الغضاريف لا تكون مجهزة لأخطار التعرض للإصابات ، و التمرين البدني في هذه المرحلة يحفز نمو العظام و يزيد من كثافتها لكن ليس له فعالية على نموها المنتظم .

#### - الجهاز العضلي:

لدى الطفل تكون نسبة العضلات بالنسبة لكتلة الجسم الكلية ضعيفة حوالي 27% و عند مرحلة البلوغ الأولى الكتلة العضلية تتطور بسرعة كبيرة تصل إلى 42% و يكون تطور الكتلة العضلية مرتبط بنمو العضلات و الذي يكون في سن 14 و يستمر طيلة فترة المراهقة حتى 19-20 سنة.

## - التركيب الجسمي:

أولاً/- الكتلة الشحمية: في مرحلة الطفولة و تحديدا 8 سنوات يكون الجسم مكون من حوالي 16-18% كتلة شحمية، و في سن 17 هذه النسبة تنخفض إلى 13% .

ثانيا/- الوزن النحيف: الوزن النحيف يمثل وزن الجسم دون الكتلة الشحمية فالمرحلة العمرية (15-16) سنة تتميز بزيادة في الكتلة العضلية مما يرفع نسبة وزن الجسم إلى 28-40%، هذه الزيادة تعود إلى ارتفاع إفراز هرمون التستوسترون، كما أن العمل الهرموني يساعد على تحفيز الإنزيمات التي تسمح بالعمل الهوائي لإنتاج الطاقة حيث يعتبر Weineck أنه عندما تنخفض نسبة هرمون التستوسترون فإن القدرة اللاهوائية للعمل البدني تنخفض فمن الأفضل أن لا تيرمج تدريبات القوة التي يغلب عليها النظام اللاهوائي قبل مرحلة البلوغ الأولى. (Bouchard, Coll, 1998, P70)

## - القدرة اللاهوائية:

مقارنة بالراشدين الأطفال لديهم قدرة ضعيفة في إنتاج الطاقة اللاهوائية و إنتاج حمض اللاكتيك يكون محدودا، مع ذلك فالأطفال لا يستطيعون تمرين مع درجة حموضة منخفضة في الدم و العضلات، مما يحمي الطفل من المخلفات الحمضية لمخزون الجليكوجين أي التخلص من اللاكتات و بالتالي القدرة على الاسترجاع عند الطفل تكون ضعيفة ، و القدرة اللاهوائية تتحسن مع اكتمال مرحلة البلوغ الأولى و الدخول في مرحلة المراهقة.

## - القدرة الهوائية:

ضعف القدرة اللاهوائية لتحليل الجليكوجين عند الأطفال تعوض تدريجيا بقدرة كبيرة على استخدام الأكسجين، فالكمية المعتبرة للإنزيمات الهوائية يسمح للأطفال بالإستعمال السريع للدهون كمصدر للطاقة و اقتصاد مخزن الكربوهيدرات.



و عبر مراحل النمو القدرة الهوائية ترتفع تدريجيا فالمرهقون يمتلكون نفس مستوى الراشدين أثناء تدريبات التحمل العام و العمل الهوائي، فالطفل المتدرب يصل  $V_{O_2max}$  لديه إلى 60ممل/كغم.د هذه القيمة التي توافق  $V_{O_2max}$  الخاص بالراشدين. (Vollanski, Coll, 1976, P86)

إذن يجب الاهتمام الخاص بتطوير التحمل الهوائي لدى الطفل لأنها تكون ذات قاعدة فيزيولوجية لمستقبل تدريب الطفل من ناحية القدرات البدنية الخاصة.

### 1-7-7- خصوصية محتوى التدريب الرياضي في كرة القدم الخاصة بالفئة (15-16) سنة:

هذه الفئة تستوجب اهتماما من حيث خصوصية و طبيعة النمو خلالها، فتخطيط حمل التدريب و اختيار أفضل الوسائل و الطرق يمكن أن يضمن تطوير للصفات البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و بذلك نصل إلى لاعبين ذوي مستوى على في كرة القدم، فتوازن نسب مكونات الجسم، الإستقرار النفسي و التحضير الذهني كل هذا يجعل المراهقة مرحلة عمرية أخرى للتعلم و الإكتساب بعد مرحلة الطفولة، و تطوير القدرات البدنية الخاصة و النفسية للناشئ كرة القدم خلال مرحلة المراهقة يسمح باستيعاب كثافة الأحمال التدريبية في مرحلة الأكابر التي تميز كرة القدم الحديثة.

(Weineck, 1992, P70)

### 1-7-1- من الناحية العقلية:

السلوك العقلي و التصرف و اتخاذ القرار في لحظات حاسمة للاعب اعتمادا على قدراته البدنية، المهارية و العقلية ضد منافسه هو ما يعني التطبيق العملي للتفكير الخططي في كرة القدم، و التعلم الخططي يبدأ و يرتبط مباشرة مع تعلم و اكتساب المهارات الأساسية لكرة القدم، و هو ما يسمى بالتدريب Technico-Tactique. (Martin, 1998, P51) و ذلك بالتدريب العقلي.

## 1-7-2- من الناحية البدنية:

## - صفة التحمل - Endurance :

تعتبر صفة التحمل حسب Weineck بأنها قدرة بدنية و نفسية يمتلك اللاعب من خلالها قدرة عالية لمقاومة التعب، و هو حسب خصوصية نشاط كرة القدم ينقسم إلى تحمل عام و تحمل خاص .

فتدريبات التحمل العام لها تأثير كبير على جميع قدرات و كفاءة عمل أجهزة الجسم الوظيفية التي تتكيف للعمل الهوائي لدى الأطفال و المراهقين، فجسم الطفل يخضع لتغيرات كبيرة خلال مرحلة البلوغ الأولى و القدرة على التكيف للتدريب الأقصى خاصة تدريبات التحمل الخاص التي تتطور مع زيادة طول و وزن الجسم. (Weineck, 1997, P120)

و تدريبات التحمل الخاص أو التحمل اللاهوائي تبدأ مع بداية مرحلة البلوغ الثانية لأن الناشئ في فترة الطفولة لا يكون مستعدا لهذا النوع من التدريب.

و يرى Weineck أن طرق التدريب المستخدمة لفئة المراهقين هي التدريب الفترى و بالأحمال من النوع التبادلي - Intermittent، مما يسمح بتطوير صفة التحمل التي تعتبر كقاعدة بدنية تبنى عليها الصفات البدنية و المهارية و الخططية الأخرى، و أيضا من الجانب النفسي تعطي للاعب في كرة القدم الإرادة و الثقة بالنفس لمقاومة التعب و مواصلة الأداء في أعلى مستوى لأن النظام الهوائي هو الغالب في رياضة كرة القدم.

## - صفة القوة - Force :

القوة هي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية مما يتطلب كفاءة الجهاز العصبي العضلي، و تدريبات القوة يمكن العمل بها عبر مراحل النمو المختلفة مع ما يتناسب من استعدادات بدنية خاصة المرحلة العمرية و خصائص النمو التي تميزها، و في المرحلة الثانية من مراحل البلوغ أي المراهقة

نجد فيها تحسن كبير لمستوى القوة لأن النمو فيها يظهر بشكل بزيادة كتلة و حجم العضلات لكن تدريبات القوة في هذه المرحلة قد يشكل خطرا على العظام لأنها تكون لازالت مرنة خاصة العمود الفقري ، لذا يجب مراعاة شدة الحمل المعمول بها في تدريبات التقوية العضلية، و محتوى هذا التدريب يشمل جميع التمارين العامة و الخاصة للتقوية العضلية، فنجد التمارين مع الزميل و الأثقال طبع مع الحذر و مراعاة شدة المقاومات المستخدمة، كما أن التدريب بواسطة ثقل الجسم يكون أداة كافية لهذا الغرض.

و يعتبر اختبار الوثب العريض من الثبات من أكثر الاختبارات البدنية استخداما و صلاحية للمقارنة بين الأعمار المختلفة في نمو و تطور القدرة العضلية.

#### - صفة السرعة - Vitesse:

السرعة هي القدرة على أداء حركة أو عدة حركات في أقل زمن ممكن، الأمر الذي يتطلب كفاءة عمل الجهاز العصبي العضلي ، و هي محددة بعوامل وراثية حسب (Burl, 1980, P55)، فالسرعة يجب أن يمهد و يحضر لها الناشئ خلال مرحلة البلوغ الأولى و تستتر العملية في مرحلة المراهقة بالزيادة التدريجية لعمل القوة الديناميكية و الانفجارية التي تسمح باكتساب قوة عضلية و ديناميكية تخدم تدريبات السرعة خلال مرحلة المراهقة و بالتالي يمكن تطوير السرعة في الرحلة العمرية (15-16 سنة، حيث أن محتوى تدريبات السرعة الخاص بالراشدين يمكن أن يستخدم لدى المراهقين في هذه المرحلة العمرية بشرط أن يكون حجم العمل قليلا.

**- صفة المرونة - Souplesse:**

المرونة هي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع لمعمل المفاصل و إطالة العضلات و الأربطة و الأوتار العاملة على تلك المفاصل، تكون إما بإرادة اللاعب أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل، طبعاً هذا الأمر الذي يدخل ضمن متطلبات لعبة كرة القدم.

و في تدريبات المرونة يجب التمعن في اختيار طرق التدريب و شدة و حجم العمل لتحسين هذه الصفة تماشياً مع المقاومة الميكانيكية للجهاز الحركي التي تميز مرحلة المراهقة بسبب الزيادة في طول و وزن الجسم، حيث أن المرونة تتغير صفتها بين الطفولة و المراهقة و لا تبقى كما كانت لدى الطفل، نلاحظ خاصة العمود الفقري و مفصل الورك المعرضان للأخطار في مرحلة المراهقة، و عليه لابد من تكييف التمارين البدنية خلال حصص التدريب من حيث الشدة و التكرارات لتمرين الإطالة خلال تدريبات القوة عضلية و أيضاً القيام بالإحماء الجيد للعضلات. (Frey, 1978, P60)

**- صفة الرشاقة - Coordination:**

الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات لكل أجزاء الجسم أو لجزء معين مثل القدم الرأس، وتعد من الصفات البدنية المركبة، حيث تتضمن (التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي)، إن تدريبات الرشاقة يتم التركيز عليها مؤخراً في مراحل الإعداد بعد اكتساب اللاعب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة، لذا فتدريبات الرشاقة تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة والقوة وتغير الاتجاه والتوافق والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية، و مع بداية الدخول في مرحلة المراهقة يتطور التنسيق الحركي بسرعة من خلال عمليات التعلم و الاكتساب اللاإرادية، يستقر مستوى هذا التنسيق مع تقدم مرحلة المراهقة أين نلاحظ تحسن القدرة على التحكم الحركي، و بذلك فإن المراهقة تمثل فترة مناسبة لتدريبات الرشاقة.

**2- القوة المميزة بالسرعة:****2-1- القوة المميزة بالسرعة بمفهوم علم التدريب:**

هي قدرة الرياضي على القيام بالحركات المختلفة والمتكررة بسرعة وقوة أداء عالية نسبياً. و هي قدرة الرياضي العالية في تنفيذ الواجبات الحركية المطلوبة بالحركات المنفردة والمتكررة بقوة وسرعة كبيرة. (Frey, 1980, P64)

**2-2- أنواع الانقباضات العضلية المشاركة في العمل العصبي العضلي: (علاوي،**

1994، ص 92-93)

**2-2-1- الانقباض العضلي الثابت - Isometric :**

و هو انقباض عضلي ثابت لا يحدث بموجبه تغير في الطول ولا يحدث فيه تحرك للجسم أو المفصل، ويستخدم هذا النوع من الانقباض في حركات الثبات في الجمباز، أو دفع حائط.

**2-2-2- الانقباض العضلي الديناميكي - Isotonic :**

و فيه تنقبض العضلات بأساليب مختلفة لإظهار أنواع وأشكال مختلفة من القوة العضلية، منها:

**2-2-2-1- انقباض مركزي - Concentric :**

و فيه تنقبض العضلة في اتجاه مركزها وذلك بتقصير طول الألياف العضلية.

**2-2-2-2-2 - انقباض لامركزي - Eccentric :**

وفيه تتقبض العضلة بطريقة عكس الانقباض السابق أي و هي تطول في عكس اتجاه مركزها ، وبذلك تؤدي حركة إيقاف لدفع المقاومة، مثلما يحدث عند مقاومة ثقل الجسم بواسطة العضلات المثبتة للذراعين في حركة النزول من الشد على العضلة، أو كما يحدث عند مقاومة عضلات الرجلين لثقل الجسم أثناء ثني الركبتين.

**2-2-2-3 - الانقباض المشابه للحركة - Isokinetic :**

وهو انقباض عضلي يتم على المدى الكامل للحركة وبسرعة ثابتة ويأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركة الفنية المتخصصة مثل حركات الشد في السباحة والتجديف.

**2-2-2-4 - الانقباض البليومتري - Plyometric :**

وهو عبارة عن انقباض متحرك غير أنه يتكون من عمليتين متتاليتين في اتجاهين مختلفين ، حيث يبدأ الانقباض بحدوث مطاطية سريعة وقهرية للعضلة كاستجابة لتحميل متحرك مما يؤدي في بداية الأمر إلى حدوث شد على العضلة لمواجهة المقاومة السريعة الواقعة عليها ، فيحدث نوع من المطاطية في العضلة مما ينبه أعضاء الحس فيها ، فتقوم بعمل رد فعل انعكاسي يحدث انقباضاً عضلياً سريعاً بطريقة فجائية ، ويحدث ذلك عند أداء الكثير من المهارات الرياضية كأداء حركة الوثب لأعلى التي يقوم بها لاعب الكرة الطائرة والسلة وكرة القدم ، كما نجد ذلك متمثلاً في جميع حركات الارتقاء التي تسبق مهارات الوثب لأعلى بأنواعه المختلفة ، والحركات التمهيدية التي تسبق مهارات الرمي وركل الكرة.

## 2-3- أهمية القوة المميزة بالسرعة لمتطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة:

إن حركات لاعب كرة القدم عديدة و متنوعة، و تتطلب أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهودا عضليا قويا.

و من هذا المنطلق يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه " Turpin " حول القوة العضلية على أنها " مقدرة العضلات في التغلب على المقومات المختلفة و مواجهتها و قد تكون هذه المقومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة ". (Turpin, 2002, P76)

إن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين، و من هذا التطور يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب على أداء المهارات الأساسية و الخطئية بكل دقة و فعالية طوال فترة المنافسة، و هكذا أصبحت اللياقة البدنية و الفنية و الخطئية لا يمكن فصل الواحدة عن الأخرى في أي مرحلة من مراحل الإعداد. (طه و آخرون، 1989، ص93)

و تعتبر القوة المميزة بالسرعة من أنواع القوة العضلية الأكثر استخداما في لعبة كرة القدم على الإطلاق، و يرجع السبب في ذلك إلى أن الأداء البدني و المهاري و الخطئي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية، فبتطور التكتيك و طرق اللعب في كرة القدم والتي اتجهت إلى الناحية الدفاعية أصبح من الضروري رفع إمكانيات اللاعب البدنية و الفنية إلى أعلى المستويات، حيث قل عدد المهاجمين وزاد عدد المدافعين فتطلب الأمر مزيدا من البذل والعطاء ليضمن كل فريق التفوق العددي أثناء الهجوم، وكذلك سرعة الرجوع لتنفيذ الخطط الدفاعية للفريق ككل. (مفتي، صالح، 1985، ص184)

إن طبيعة اللعبة وأسلوب الأداء البدني و المهاري وسرعة أداء اللعبة في الدفاع والهجوم وكذلك سرعة التمرير والاستلام وسرعة الأداء في التهديف وسرعة أداء بعض المهارات في الدفاع والهجوم وبعض الحركات التي لها علاقة بالواجب الخططي للعبة، و رد الفعل بأسرع ما يمكن لركل الكرة ومنافسة اللاعب الخصم في أي وضعية كانت وكذلك المباغطة السريعة في المراوغة، والانطلاق السريع و المتكرر و الحركة باتجاهات مختلفة، وكذلك القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة. و تأكيدا لما سبق ذكره عن أهمية القوة المميزة بالسرعة، يذكر فرج بيومي (1989) أن هذه الصفة تلعب دورا هاما في مجال كرة القدم، فاللاعب يحتاج إلى الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس، و يحتاج إلى تسديد الكرة بقوة و بسرعة نحو المرمى، و يحتاج أيضا إلى تغيير اتجاهه بقوة و سرعة، ويشير أيضا إلى أهمية مكون القوة المميزة بالسرعة للرجلين كعنصر بدني مركب ونسبة إسهامه في أداء مهارات أساسية خلال مباراة كرة القدم (الركلات والتصويب بأنواعه بالدقة و القوة حيث بلغت نسبته 100 %، والمهاجمة بأنواعها 93.3%، ورمية التماس 100%، و الارتقاء و الوثب الأفقي و العمودي و تنفيذ ضربات الرأس من الأوضاع المختلفة 100%)، وأن القوة المميزة بالسرعة من القدرات البدنية الأساسية في كرة القدم. (بيومي، 1989، ص220)



### 3- حاجات و دوافع الناشئ المراهق في ممارسة كرة القدم:

لكي تساعد أطفالك و ناشئوك ليحسنوا من دافعتيهم نحو لعبة كرة القدم لا بد أن تفهم أولاً لماذا يشترك البعض و يستمر، و لماذا لا يشترك البعض الآخر أو يفر و يتوقف عن المشاركة، و بناء على الأبحاث و على المقابلات التي تمت مع البراعم و الناشئين المشاركين في كرة القدم و في عدة تخصصات رياضية أخرى، ظهرت الأسباب الحقيقية وراء مشاركتهم للعب في كرة القدم و ممارستهم لها،

و بالرغم من تعددها و اختلاف درجاتها فإن هناك حاجتين أو سببين أساسيين تمثلان أهمية خاصة للرياضيين هما: (فوزي، 2008، ص45)

الحصول على المتعة: التي تتضمن الحاجة إلى الإثارة.

الشعور بقيمة الذات: التي تتضمن الحاجة إلى الكفاية و النجاح.

بالإضافة إلى:

تحسين المهارات و اكتساب الجديد منها.

العب مع الأصدقاء أو تكوين صداقات جديدة.

## خلاصة:

من خلال ما تضمنه فصلنا هذا نجد أنه من الصعب أن يتكيف الناشئ مع هذه المرحلة الحرجة بالاعتماد على نفسه فقط، باعتبارها مرحلة عبورية بين الطفولة و الرشد، والتي يعرف فيها المراهق طفرة سريعة في النمو الجنسي و الجسمي و العقلي و الاجتماعي و النفسي،...الخ. و من جانب آخر ينظر إليها أنها مرحلة التعليم و التدريب سواء كان تعليما عمليا أم مهنيا، أم أي صورة من صور التعليم الهادف، و بالنظر إلى ما سبق و نظرا لما يميز المرحلة العمرية (15-16) سنة من إمكانيات و قدرات حركية كبيرة، بالإضافة إلى القدرات العقلية و خاصة قدرة الذكاء التي تصبح أكثر وضوحا من تمايز القدرات البدنية الخاصة، و أمام هاتين الميزتين يصبح لدى الناشئ استعداد جسمي و بدني ، و بذلك تكتسب فئة الأشبال في كرة القدم أهميتها من حيث أنها المرحلة التي يتم فيها تنمية و تطوير الصفات البدنية الخاصة، أنها القوة والسرعة، فمتطلبات الأداء من قوة عضلية متكررة في مدة زمنية قليلة ولأكثر من مرة وعلى مدى وقت المنافسة جعل كرة القدم الحديثة تعتمد بشكل أساسي على صفة القوة المميزة بالسرعة.

الباب الثاني

" الدراسة التطبيقية "

# الفصل الأول

"منهج البحث"

و إجراءاته الميدانية"

**تمهيد:**

" يمثل البحث العلمي مرتكزا محوريا للوصول إلى الحقائق العلمية و وضعها في إطار قواعد و نظريات علمية، بحيث يتم التوصل إلى هذه الحقائق عن طريق خطوات البحث العلمي وذلك وفق مناهج علمية هادفة ودقيقة، واستخدام أدوات و وسائل منظمة " (الشافعي، 1999، ص18).

و الدراسة التطبيقية هي الجانب الذي يدرس المشكلات على أرض الواقع، و يهدف بشكل رئيس إلى تحديد العلاقات بين متغيرات البحث عن طريق اختبار صحة الفرضيات للإجابة على التساؤلات المطروحة، و كل ذلك طبعا بالارتكاز على الخلفية النظرية التي تشكل الإطار العلمي و المنهجي لموضوع الدراسة.

و للقيام بالدراسة الميدانية توجب على الباحث القيام بجملة من الإجراءات تمهيدا لإجراء التجربة، والتي قام الباحث بتوضيحها من خلال عرضها في هذا الفصل.

**1- منهج البحث:**

يرى كل من علاوي و راتب (1987، ص237) أن المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. و من هذا المنطلق يستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي كونه ملائم لطبيعة المشكلة، بغية الوصول إلى اختبار صحة الفرضيات، و استنادا على الدراسات السابقة وجد الباحث ملائمة استخدام التصميم التجريبي بطريقة: "المجموعات المتكافئة-Equated Group Method"، بواسطة المجموعة التجريبية الواحدة و المجموعة الضابطة الواحدة، و ذلك عن طريق القياس القبلي و البعدي. هذا النوع من التصميم التجريبي يسمح بالمقارنة بين مجموعة تتعرض للمتغير التجريبي و أخرى لم تتعرض له، و بإجراء القياس القبلي ثم البعدي، و المقارنة بين نتائج القياس البعدين، و هذا يلائم طبيعة و أهداف الدراسة الحالية، و بالتالي إمكانية معرفة أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج التدريبي العادي.

**2- مجتمع و عينة البحث:**

- يتمثل المجتمع الأصلي للبحث في ناشئي بطولة كرة القدم جهوي B2 رابطة البلدية هواة أقل من 17 سنة، و ذلك للموسم الرياضي 2017/2018 ، و البالغ عددهم 300 شبل، بواقع 12 نادي هاوي ناشط في هذه البطولة، و 25 لاعب مسجل في كل فريق.

بحيث اقتضرت دراسة الباحث على عينة أساسية تمثل المجتمع الأصلي للبحث و هي النادي الهاوي لكرة القدم لبلدية عين مران (ولاية الشلف) أقل من 17 سنة المسجل فيه 25 لاعبا معدل أعمارهم (16.26 ± 0.15) سنة، تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية بما يخدم أهداف الدراسة،

و يعزى ذلك إلى كون المنهج التجريبي " تغيير عمدي ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، مع ملاحظة التغيرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها " (ملحم، 2002، ص388).

#### - التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين لعينة البحث:

قام بتقسيم أفراد عينة البحث الأساسية (25 لاعبا) إلى مجموعتين (ضابطة و تجريبية)، و ذلك بالطريقة العشوائية بعد أن تم استبعاد (03) لاعبين بسبب عدم الالتحاق بالنادي و لاعبين (02) بسبب الإصابة، فأصبحت كل مجموعة من المجموعتين تضم (10) لاعبين. جدول رقم (05).

- المجموعة التجريبية: تكونت من (10) لاعبين، يتدربون تحت إشراف الباحث وفقا للبرنامج التدريبي المقترحة الذي يعتمد على تقنية التصور العقلي.

- المجموعة الضابطة: تكونت من (10) لاعبين، يتدربون تحت إشراف مدرب الفريق وفقا للبرنامج العادي الذي لا يعتمد على تقنية التصور العقلي.

#### جدول رقم (05): مجتمع و عينة البحث

عدد أفراد عينة البحث		عدد أفراد المجتمع الأصلي
20		300
مجموعة ضابطة	مجموعة تجريبية	
10	10	

## 3- مجالات البحث:

## أولا/ - المجال البشري:

أجريت الدراسة الأساسية على ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة للنادي الهاوي لبلدية عين مران جهوي  
2 - رابطة البلدة.

## ثانيا/ - المجال الزمني:

- تحديد مشكلة البحث: إجراء مقابلة مع بعض مدربي ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة، بعد نهاية  
الموسم الرياضي 2016/2015، و الإطلاع على محتوى البرامج التدريبية مع بداية الموسم  
2017/2016.

- الدراسة النظرية: بعد تحديد موضوع الدراسة، و ضبطه لخطة البحث، شرع الباحث مباشرة في  
جمع المعلومات التي شكلت الخلفية النظرية التي تقوم عليها الدراسة التطبيقية، و أجريت في الفترة  
الممتدة من: 20 جوان 2016 إلى غاية 15 جويلية 2016.

- الدراسة الاستطلاعية: الهدف منها استطلاع الظروف المحيطة بالتجربة، و إيجاد الأسس العلمية  
للاختبارات، و إخضاعها لشروط الاختبار الجيد، إجرائها قبل إجراء التجربة الرئيسية.  
بحيث أجريت في الفترة الممتدة: من 20 جويلية 2016 إلى غاية 10 سبتمبر 2016.

- الدراسة الأساسية: و التي تمثلت في إجراء التجربة الرئيسية من خلال تطبيق البرنامج التدريبي  
المقترح، أجريت خلال فترة مرحلة التحضير البدني العام و الخاص من الموسم الرياضي  
2018/2017، و تحديدا الفترة الزمنية الممتدة من 10 جويلية 2017 إلى غاية 31 أوت 2017.



## ثالثاً- المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات القبلية و البعدية، و تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و البرنامج التدريبي العادي على مستوى الملعب المعشوشب اصطناعيا (ملعب 20 أوت) لبلدية عين مران.

## 4- تحديد متغيرات البحث:

أ- المتغير المستقل: و هو المتغير التجريبي المتمثل في:

- البرنامج التدريبي المقترح المعتمد على تقنية التصور العقلي.

ب- المتغير التابع: و المتمثل في ظاهرة الدراسة:

- مستوى التصور العقلي.

- مستوى القوة المميزة بالسرعة.

ج- المتغيرات العشوائية:

و هي المتغيرات الدخيلة التي من شأنها أن تشوش على عمل المتغير التجريبي و بالتالي

تؤثر على المتغير التابع للدراسة، نذكر من بينها:

- المتغيرات المورفولوجية: الطول، الوزن و السن.

- مدى تكافؤ مستوى أفراد المجموعتين التجريبيية و الضابطة في ما يخص المتغير التابع، وذلك

قبل تطبيق المتغير المستقل على المجموعة التجريبيية، أي قبل إجراء التجربة الرئيسيية.

- توقيت و ظروف إجراء الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبيية و الضابطة.

## 5- أدوات البحث و وسائل جمع البيانات:

لجمع البيانات و المعلومات الموضوعية التي تمثل تساهم في تحقيق الأهداف و الإجابة على تساؤلات الدراسة، قام الباحث بالإطلاع على عدد من المراجع العلمية إضافة إلى الدراسات السابقة، بغرض التعرف على كيفية اختيار أدوات جمع البيانات المناسبة لتطبيق الدراسة، و من ثم توصل الباحث إلى استخدام الأدوات التالية في عملية جمع البيانات:

## 5-1- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية:

و هذا من خلال الإطلاع و القراءات النظرية و تحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة من الكتب و الرسائل العلمية في مجال التدريب الرياضي عامة، و مجال التحضير البدني و الذهني للناشئين بصفة خاصة، و خاصة الدراسات السابقة المحلية، العربية و الأجنبية التي استفاد منها الباحث في بحثه.

و ذلك لتحديد:

- أهم الاختبارات البدنية و المقاييس النفسية المقننة الخاصة بقياس مستوى أفراد عينة البحث في المتغيرات التابعة الخاصة بأهداف الدراسة، و التي تكون موجهة لهذه الفئة العمرية.
- و البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة، الذي يتضمن برنامج تدريب مهارة التصور العقلي.

## 5-2- المقابلات الشخصية:

قام الباحث بإجراء مقابلات مع بعض مدربي ناشئي كرة القدم لأندية ولاية الشلف - رابطة البلدية.

**5-3- البرنامج التدريبي المقترح:**

يندرج ضمنه برنامج مقنن لتدريب التصور العقلي، و قام بإعداد برنامج تدريبي مقترح يعتمد على هذه التقنية لتنمية القوة المميزة بالسرعة، و ذلك وفقا للتخطيط العلمي، بحيث تم وضع الأهداف، الواجبات، تحديد المحتوى، تقنين حمل التدريب و وسائل التنفيذ، و تحديد الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح.

**5-4- الوسائل الإحصائية:**

و هي من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة، من خلال معالجة النتائج الخام و تحليلها بهدف مناقشتها و الوصول إلى الاستنتاجات.

**5-5- المقاييس النفسية و الاختبارات البدنية:**

و هي من أهم الطرق المستخدمة في مجال التدريب الرياضي و خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساسا للتقييم الموضوعي، إذ تعد أنجع الطرق للقياس و الوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية، و من هنا اعتمد الباحث على مجموعة من المقاييس و الاختبارات المقننة التي تحقق أهداف الدراسة و هي كالآتي:

**5-5-1- اختبار قياس مهارة التصور العقلي:**

و الذي تمثل في مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

ذكر شمعون (1999) أنه من أجل قياس مستوى التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث، لجأ الباحث إلى استخدام مقياس (Martenz 1982) الذي يحتوي في الأصل على أربعة أبعاد هي: التصور البصري، السمعي، الحسي حركي و الحالة الانفعالية المصاحبة، كما ذكر شمعون (1999) أنه تمت إضافة بعدين إلى مقياس مارتنز من قبل كل من (Vealey and Walter 1993) ،

و هما بعد التحكم في التصور العقلي، الذي يتم تقييمه من خلال مقياس تقدير من خمس نقاط تبدأ من عدم التحكم إلى التحكم الكامل، و بعد التصور الداخلي من خلال عبارة تسأل عن كل خبرة هل يمكن رؤيتها من داخل الجسم أو من خارجه بالإجابة " بنعم أو لا"، أي كيفية إدراك الفرد للصورة من داخل الجسم في كل موقف، و قد قام بتعريب و تقنين هذا المقياس "محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل (1996)"، وتم تطبيقه في مجموعة من البحوث تحت مسمى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

و يتضمن مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي في صورته الأولية أربعة مواقف رياضية هي: الممارسة الفردية الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل و الأداء في المنافسة، بحيث يتم الاستجابة لهذه المواقف على أساس أبعاد التصور العقلي الستة سابقة الذكر، وعليه احتوى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي على (24) فقرة يتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي، و الفقرات ذوات أرقام (1، 7، 13، 19) تقيس التصور العقلي البصري، و الفقرات ذوات أرقام (2، 8، 14، 20) تقيس التصور العقلي السمعي، و الفقرات ذوات أرقام (3، 9، 15، 21) تقيس التصور العقلي الحس حركي، و الفقرات ذوات أرقام (4، 10، 16، 22) تقيس الحالة الانفعالية المصاحبة للتصور العقلي، و الفقرات ذوات أرقام (5، 11، 17، 23) تقيس التصور العقلي للتحكم في الصورة، و الفقرات ذوات أرقام (6، 12، 18، 24) تقيس التصور العقلي الداخلي.

الجدول رقم (06) مفتاح تقدير مستوى التصور العقلي (رجال، 2010).

20 - 18	ممتاز	1
17 - 15	جيد	2
14 - 12	متوسط	3
11 - 8	ضعيف	4
7 - 4	ضعيف جدا	5

## 5-5-2- اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة:

- اختار الباحث اختبارا شائع الاستخدام لقياس القوة المميزة بالسرعة، و بالتحديد الاختبار الذي يقيس مستوى القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى من الجسم:
- "اختبار الوثب برجل واحدة لمسافة 30 متر" (حنفي، 1993، ص10).
- مركزا بذلك على هذا الجزء من الجسم كإجراء رآه الباحث مناسباً لقيام بدراسة تجريبية نوعية.
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى من الجسم.
- الأدوات المستخدمة: أرضية ميدان مستوية لتجنب انزلاق اللاعب ، شريط لقياس المسافة، تحديد و رسم خط البداية و خط النهاية بطول 30 متر، صافرة، كرونومتر.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب و رجل الوثب تمس خط البداية و الرجل الأخرى حرة طليقة إلى الخلف، عند سماع صافرة الانطلاق، يبدأ المختبر بالوثب بأسرع ما يمكن.
- طريقة التسجيل: يتم قياس الأداء بالزمن (الثانية) و لأقرب 1/100 من الثانية.
- تعطى محاولة لكل رجل، تحتسب و تسجل المحاولة الأفضل (ملحق رقم 02).

## 5-6- الأجهزة و الوسائل البيداغوجية المستخدمة:

وتمثلت في:

- ساعات توقيت كرونومتر.
- صافرة.
- كرات قدم قانونية (15).
- شريط قياس متري لقياس و تحديد المسافة.
- شواخص مختلفة الأحجام، مقاعد.
- استمارات تسجيل النتائج.

## 6- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية، وهي عبارة عن دراسة علمية كشفية ترمي إلى استطلاع للظروف المحيطة بالظاهرة قيد الدراسة و تتمين الدراسة الأساسية، فقام من خلال إجرائها بما يلي:

أ - تجنيد عدد من السواعد العلمية للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات و قد اشترط الباحث في الشخص المساعد ما يلي:

- المستوى العلمي على الأقل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي أو التربية البدنية و الرياضية،

أو الحصول على شهادة تدريب درجة أولى على الأقل، و خبرة ميدانية في مجال التدريب.

و قد قام الباحث بإجراء مقابلات مع المساعد بغرض شرح هدف الدراسة والإجراءات الواجب اتباعها لتطبيق الاختبارات.

ب- من خلال عملية المسح المرجعي للرسائل العلمية و الكتب الخاصة بمجال تدريب كرة القدم للناشئين، قام الباحث باختيار الاختبارات و المقاييس المناسبة لأهداف الدراسة، و ليتأكد من صلاحيتها و مصداقيتها لجأ إلى إيجاد أسسها العلمية.

## 6-1- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية بهدف التعرف على مصداقية الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث، و ذلك على عينة من (08) لاعبين من نفس المرحلة العمرية لعينة الدراسة، وهذه المجموعة من اللاعبين كانت من خارج العينة الأساسية للبحث و لكن تنتمي إلى نفس المجتمع الأصلي للبحث، حيث تم اختيار اللاعبين العشرة من النادي الهاوي لكرة القدم أقل من 17 سنة بواد سلي ولاية الشلف، و الذي ينشط في نفس البطولة مع النادي الهاوي لكرة القدم بعين مران، أجريت هذه الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة من 20 جويلية 2016 إلى غاية 10 سبتمبر 2016.

6-1-1- الخصائص السيكمترية لمقياس التصور العقلي:

- خطوات تقنين مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

- الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

أشار Lawshe (1975) إلى أن صدق المحكمين يستهدف التعرف على الصدق الظاهري و صدق المحتوى للأداة، و يعكس هذا النوع من الصدق مدى تمثيل الأداة لجميع جوانب السمة أو المفهوم الفرضي التي تسعى الأداة لقياسه، و هذا النوع من الصدق يمكن التعرف عليه إحصائياً، و اعتمد في ذلك على معادلة Lawshe (1975) و التي تعكس مدى اتفاق المحكمين على صلاحية فقرات الأداة، و ذلك من خلال تقييمهم للفقرات وفقاً لثلاثة تصنيفات هي: ( ضرورية أن تبقى في الأداة - مفيدة أن تبقى في الأداة - ليست ضرورية أن تبقى في الأداة)، و يرى Lawshe (1975) أن الفقرة التي أجمع على ضرورتها أن تبقى في الأداة أكثر من النصف هي فقرة صادقة.

معادلة لوش (Lawshe, 1975):  $\text{صدق المحكمين} = (\text{ح} - \text{ح} / 2) / ((\text{ح} / 2) - \text{ح} / 2)$ .

بحيث: ح: عدد المحكمين الذين اتفقوا على ضرورة أن تبقى الفقرة في الأداة.

ح: عدد المحكمين الكلي.

- تحكيم المقياس: بعد عرض هذا المقياس على بعض الأساتذة الباحثين المتخصصين في علم النفس الرياضي برتبة "بروفيسور"، فأجمعوا على أنه " لا ضرورة لعرض هذا المقياس على المحكمين"، و تم الأخذ كمصدر، المراسلة التي قام بها الباحث مع البروفيسور "أحمد عطا الله" أستاذ التعليم العالي بمعهد التربية البدنية و الرياضية- جامعة مستغانم، و ذلك عبر البريد الإلكتروني (ملحق رقم 01)، و بالتالي أخذ الباحث بهذه التوجيهات، و قام بإخضاع عبارات المقياس للتدقيق اللغوي من طرف مختص في اللسانيات، ليتم إيجاد المعاملات العلمية كما يلي:

**صدق ثبات المقياس (الثبات):**

ويقصد به (الاتساق الداخلي) بحيث تكون كل عبارة من المقياس متنسقة مع البعد الذي تنتمي إليه، وقد قام الباحث باستخدام حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من العبارات في المقياس عن طريق استخدام معامل ( ألفا كرونباخ).

و يقصد بالاتساق الداخلي لعبارات المقياس قوة الارتباط بين درجات كل بعد ودرجات عبارات المقياس الكلية.

**إيجاد معامل ثبات المقياس:**

قام الباحث باستخدام معامل (ألفا كرونباخ)، و الذي من خلاله يتم حساب معامل التمييز لكل عبارة، بحيث يستحسن حذف العبارات ذات معامل تمييز موجب منخفض (أقل من 0.19)، أو العبارات التي معامل تمييزها سالب لكي نحصل على معامل ثبات قوي، و قد بلغت قيمة معامل الثبات Alpha الـ (0.63) وهو معامل ثبات مقبول، و لم يحذف الباحث أي عبارة لأن معامل تمييز جميع عبارات المقياس كان موجبا و أكبر من (0.19).

**إيجاد صدق الاتساق الداخلي لعبارات لمقياس:**

بحيث أن معامل الاتساق الداخلي هو معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس.

و قام الباحث بإيجاد معاملات الارتباط بين معدل كل بعد و المعدل الكلي للعبارات، فكانت حسب ترتيب الأبعاد الستة كما يلي: (0.94، 0.93، 0.91، 0.95، 0.91، 0.93)، و التي تعتبر معاملات ثبات داخلي مقبولة و دالة إحصائيا، و بذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق و ثبات فقرات المقياس، و يعبر ذلك على مدى صلاحية المقياس للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.



## موضوعية المقياس:

إن موضوعية الاختبارات تعني عدم تأثرها بتغيير المحكمين، أي إعطاء نفس النتيجة للاختبار بغض النظر عن المحكم، حيث يذكر كل من خاطر و البيك (1978، ص23) " أن الاختبار ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه " و يتميز المقياس المستخدم في هذا البحث بوضوح عباراته البعيدة عن الغموض في فهمها، كما أنه بعيد عن التقويم الذاتي، و بالتالي فإنه يتمتع بدرجة عالية من الموضوعية.

## 6-1-2- المعاملات العلمية لاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة:

## ثبات الاختبار:

"يقصد بثبات الاختبار أنه درجة الركون على نتائج المقياس و درجة الثقة في هذه النتائج فضلا على ثبات النتائج و عدم تغيرها" (دويدار، 2005، ص166).

" و ثبات الاختبار يعطي نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد و تحت نفس الظروف، و يذكر نبيل عبد الهادي أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد، حيث يفترض أن يعطي نفس النتائج إذا أعيد استخدامه مرة أخرى " (نبييل، 1999، ص109).

و بذلك قام الباحث بتطبيق اختبار القوة المميزة بالسرعة - Test على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية، ثم إعادة تطبيق هذه الاختبارات - Retest بعد (07 أيام) من الزمن، و ذلك على نفس الأفراد و في نفس ظروف التطبيق الأول (المناخ، طبيعة الملعب، استعداد اللاعبين).

و تم استخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون لمعالجة النتائج، و حسب جدول الدلالة الإحصائية لمعامل الارتباط لبيرسون عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (07) ، تبين أن القيمة المحتسبة للاختبار (0.87) هي أكبر من القيمة الجدولية (0.66) مما يؤكد أن الاختبارات المستخدمة تتمتع بدرجة ثبات عالية، كما يوضحه الجدول رقم (07).

#### صدق الاختبار:

يقصد به قدرة الاختبار على قياس ما يدعي قياسه، أو درجة قياس الاختبار لما وضع لقياسه، كما يعبر عنه بمدى صلاحية الاختبار و صحته.

و من التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (نبيل، 1999، ص171).

$$\text{معامل صدق الذاتي للاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

$$\text{معامل صدق الذاتي للاختبار} = \sqrt{0.87} = 0.93$$

و بذلك فإن الاختبار يتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية، كما هو تلخصه نتائج الجدول رقم (07).

#### موضوعية الاختبار:

تميز الاختبار المستخدم في البحث بالسهولة و الوضوح و بعيدة عن الغموض في طريقة الأداء و قياس الأداء، حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن و المسافة و التكرار و الدقة، كما أنها بعيدة عن التقويم الذاتي، و بالتالي فإنها تعد ذات موضوعية جيدة.

الجدول رقم (07): يبين معامل الثبات و معامل الصدق الذاتي لاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة.

قيمة معامل الصدق الذاتي	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	قيمة معامل الثبات المحتسبة	حجم العينة	
0.93	0.66	0.87	08	اختبار الوثب برجل واحدة لمسافة 30 متر (ثا)

و قد تمت التجربة الاستطلاعية في ظروف حسنة و حققت جملة من الأهداف المرجوة من بينها:

- التأكد من أن الاختبارات المستخدمة موثوق بها لأنها تتمتع بالشروط العلمية للاختبار من الثبات و الصدق و الموضوعية الجيدة.
- الوقوف على أهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات لأفراد عينة الدراسة الأساسية.
- تحديد ما يستغرقه إجراء الاختبارات الميدانية على أفراد العينة الأساسية.
- التأكد من توفر و صلاحية الأجهزة و الوسائل البيداغوجية المستخدمة.
- التأكد من كفاءة السواعد العلمية و إمكانية الاستعانة بها.

و بالتالي تم تكييف الاختبارات و المقاييس من أجل الصلاحية من خلال تحكيمها بعرضها على الخبراء و المختصين، و إخضاعها للأسس العلمية للاختبارات من الصدق و الثبات و الموضوعية.

## 7- الدراسة الأساسية (التجربة الرئيسية):

## 7-1- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي في الأسبوع الأول من بداية تطبيق التجربة الرئيسية، و تحديدا في الحصة التدريبية الأولى، و ذلك بتطبيق الاختبارات النفسية و البدنية على أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية و الضابطة)، تحت إشراف الباحث و الطاقم التدريبي للنادي، بحيث تعتبر كحصة تدريبية تشخيصية تدرج ضمن محتوى تخطيط الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.

## 7-2- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

" الضبط التجريبي هو المحاولات المبذولة لإزالة تأثير أي متغير (عدا المتغير المستقل) الذي يمكن أن يؤثر على المتغير التابع، والضبط التجريبي نوع من التثبيت أو العزل للمتغيرات التي يرى الباحث أنها قد تؤثر على نتائج التجريب وبدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة ، فإنه يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج". (علاوي، و راتب، 1987، ص324)

كما يرى ديوبولد (1994، ص353) أن " نتائج الدراسات السابقة تمد الباحثين بأغنى مصدر للمعلومات عن المتغيرات التي يجب ضبطها في التجربة، ومثال على ذلك وجد الباحثون الذين درسوا المهارات الحس حركية كمتغير تابع علاقة ضعيفة بين درجات الاختبار وبين التعلم الحس حركي ولكنهم تعرفوا على عدد من العوامل الأخرى التي ترتبط بهذه المهارات مثل: القوة والسرعة و الدقة و قوة التحمل و رشاقة الحركات وحجم الجسم وزمن الرجوع والثبات والتوازن والتحكم في الحركات الإرادية وعلى ذلك إذا أراد باحث أن يكشف ما إذا كان عامل آخر يؤثر في المهارات الحس حركية فلا بد من أن يجد وسيلة لضبط هذه المتغيرات السابقة حتى لا تؤثر في نتائجه".

و بغرض ضمان السير الحسن للتجربة الميدانية قام الباحث بضبط بعض المتغيرات الدخيلة التي من شأنها إعاقة السير الحسن للتجربة كما يلي:

أ- الضبط الإجرائي للمتغير التجريبي المستقل و الذي تمثل في البرنامج التدريبي، و ذلك بتوحيد البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية و الضابطة على أن يكون الاختلاف الوحيد بينهما، هو أن البرنامج التدريبي المقترح (للمجموعة التجريبية) يدمج خلاله استخدام تقنية التصور العقلي.

- اشترط الباحث أن يكون أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة قد مارسوا كرة القدم في فرق الأصغر، أي أن العمر التدريبي لكل لاعب لا يقل عن 3 سنوات، لمراعاة مبدأ الاستمرارية في التدريب.

- تخضع المجموعة التجريبية لبرنامج تدريب مقنن لتطوير مهارة التصور العقلي، في حين لا تخضع المجموعة الضابطة لذلك، و البرنامج التدريبي المقترح هو نفسه العادي، باستثناء أن هذا الأخير لا يعتمد على تقنية التصور العقلي.

- يطبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية تحت إشراف الباحث، في نفس الوقت يطبق البرنامج التدريبي العادي على المجموعة الضابطة بالتنسيق مع مدرب النادي.

ب- الضبط الإجرائي لبعض المتغيرات العشوائية الدخيلة (مستوى مهارة التصور العقلي، مستوى القوة المميزة بالسرعة، السن، الطول، الوزن)، و ذلك ب:

- إجراء عملية التجانس داخل المجموعة، و عملية التكافؤ بين المجموعتين التجريبية و الضابطة كإجراء يهدف إلى ضبط المتغيرات العشوائية الدخيلة التي من شأنها التشويش على عمل المتغير التجريبي المستقل (برنامج التصور العقلي) و التأثير على المتغير التابع (مستوى التصور العقلي، القوة المميزة بالسرعة)،

- إجراء التكافؤ و التجانس بالنسبة للمتغيرات المورفولوجية (السن، الوزن و الطول)، و كل من (مستوى التصور العقلي و القوة المميزة بالسرعة)، كما سيتم توضيح نتائجه و تحليلها في فصل: "عرض، تحليل و مناقشة النتائج"، و تحديدا في عنصر " عرض، و تحليل النتائج ". للقياس القبلي، في الجداول رقم (09، 10، 11، 12).

ج- إجراء الاختبارات البدنية القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في نفس المكان و الزمان، لتتم العملية تحت نفس الظروف مناخية.

د- يقوم كل لاعب متخلف عن التدريب باستدراك النقص من خلال عمل فردي.

### 7-3- البرنامج التدريبي المقترح:

#### 7-3-1- الإطار العام للبرامج التدريبية:

إن النشاط الحركي للاعب كرة القدم أثناء التدريب والمباريات ليس مجرد مجموعة من المهارات بقدر ما هو أداء حركي متعدد و مترابط و على علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لنظام التغذية الرجعية، و يمكن أن نضمن الاحتفاظ بالأداء الوظيفي للاعبين بدرجة من الاستقرار و الثبات و الدقة في الاتجاه الصحيح للأداء و خاصة في المواقف المتغيرة و المفاجئة. (خاطر، 1989، ص03).

و البرامج التدريبية المنظمة التي تتبع الأصول العلمية تؤدي إلى تطوير حالة اللاعب من الناحية البدنية و مهارية و حتى الخطئية و النفسية للقيام بواجباته و مهامه أثناء المنافسة على أكمل وجه، كما أن نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة و مستوى ثبات و استقرار المهارات الحركية لديه و مدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف و مواقف اللعب أثناء المباراة.

و تؤكد بعض الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي أن البرنامج التدريبي في كرة القدم لابد أن يكون مستمرا و ذو أهداف واضحة للاعبين، حيث يتوجب شرح أهداف الحصة التدريبية للاعبين مما يدفعهم للدخول السريع في تحقيق أهداف التمارين المقدمة في حين لا تتجاوز مدة الشرح 10 دقائق (Bengue, 2001, P13).

### 7-3-2- الأسس العلمية في وضع البرامج التدريبية:

إن البرامج التدريبية لها دور هام في مجال تدريب الناشئين حيث تعتبر أنها الوسيلة الرئيسية لرفع مستوى أداء اللاعبين في الأنشطة المختلفة، لذا أصبت منهجية و نظريات التدريب و طرقها الحديثة مدخلا هاما لإحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات اللاعب و إمكانياته، و تتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم أمورا كثيرة منها التخطيط السليم للتدريب الرياضي و مستوى الأداء البدني و المهاري و الخططي.

هذا و قد اعتمد الباحث على المراجع العلمية و الدراسات السابقة و أحدث الدراسات على شبكة الانترنت المتخصصة في تدريب ناشئي كرة القدم، بغية تحديد أفضل مبادئ التخطيط و إعداد البرنامج التدريبي لكي يتلاءم و طبيعة التدريب و تقنين حمل التدريب.

و انطلاقا من هذا أمكن التوصل لوضع أسس البرنامج التدريبي المتمثلة في:

- مراعاة البرنامج لخصائص المرحلة العمرية للعينة قيد الدراسة.
- مراعاة البرنامج للمبادئ العامة في تقنين حمل التدريب.
- الاهتمام بالجانب الترويحي و عدم إهمال عنصر التشويق و المنافسة.
- دمج تقنية التصور العقلي و استخدامها لتصوير النموذج الصحيح لأداء التمرينات البدنية.

## 7-3-3- بناء البرامج التدريبية:

بعد تحديد أهداف البرنامج التدريبي المقترح و التي تتماشى مع أهداف البحث يتم أيضا تحديد ما يلي:

## أولا/ - تحديد متطلبات محتوى البرنامج:

- المتطلبات البدنية: بعد أن حدد الباحث أهداف البرنامج التدريبي المقترح و المرتكزة أساسا في واجب الإعداد البدني الخاص و الذي يشمل متطلبات بدنية أساسية في هذه الدراسة: القوة المميزة بالسرعة.

- المتطلبات العقلية: و تشمل عملية تدريب مهارة التصور العقلي لتطويرها لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- المتطلبات النفسية: و تشمل الصفات الإرادية، الثقة بالنفس، التعاون و العمل الجماعي، و هي بمثابة تحضير ذهني مسبق لفترة المنافسات، بالإضافة إلى التحفيز.

- المتطلبات النظرية: تشمل الحصص النظرية حول أهداف البرنامج التدريبي، التغذية السليمة، الخ...

## ثانيا/ - وسائل تنفيذ البرنامج:

لغرض تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح و جب على الباحث تحديد الوسائل المساعدة على تنفيذه في أحسن الظروف و تمثلت هذه الوسائل في:

- ضبط قائمة اللاعبين لعينة البحث (المجموعة التجريبية و الضابطة).
- تحديد مكان و ساعات التدريب، و ضبط الحجم الكلي لمختلف الفترات التدريبية.
- تحديد الوسائل البيداغوجية و العتاد المستعمل في الدراسة.
- ضبط و تقنين الاختبارات و المقاييس.



## 4-7- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

## 1-4-7- خطوات تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

اتبع الباحث الخطوات التالية (الشكل رقم 07) في إجراء التجربة الرئيسية (البرنامج التدريبي المقترح و العادي) وفقا للتصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين و هي كالآتي:

1- إجراء القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة و الضابطة في مستوى التصور العقلي، و القوة المميزة بالسرعة، كضبط إجرائي لعزل بعض المتغيرات الدخيلة التي من شأنها التشويش على عمل المتغير المستقل (التجريبي) و التأثير على المتغير التابع، و ذلك بإجراء التكافؤ و التجانس في بعض المتغيرات المورفولوجية، النفسية و البدنية (السن، الوزن، الطول، مستوى التصور العقلي و القوة المميزة بالسرعة)، تمت العملية قبل بداية فترة التحضير البدني العام.

- الكشف عن مستوى التصور العقلي لدى أفراد العينة (ضعيف، متوسط، أو جيد، ... الخ) .

2- تطبيق برنامج تدريب مهارة التصور العقلي (المصمم من طرف T.Christian) لتطوير مستوى التصور العقلي (Calmels & Fournier, 1999)، و ذلك لدى أفراد المجموعة التجريبية، في مرحلة التحضير البدني العام أين يكون حمل التدريب غير كثيف، و يكون اللاعبون بعيدين عن ضغط المنافسة، و بالتالي قابلية اللاعبين للتدريب العقلي و استجابة إيجابية.

في حين أن المجموعة الضابطة لا تتلقى أي تدريب خاص بتطوير مستوى التصور العقلي.

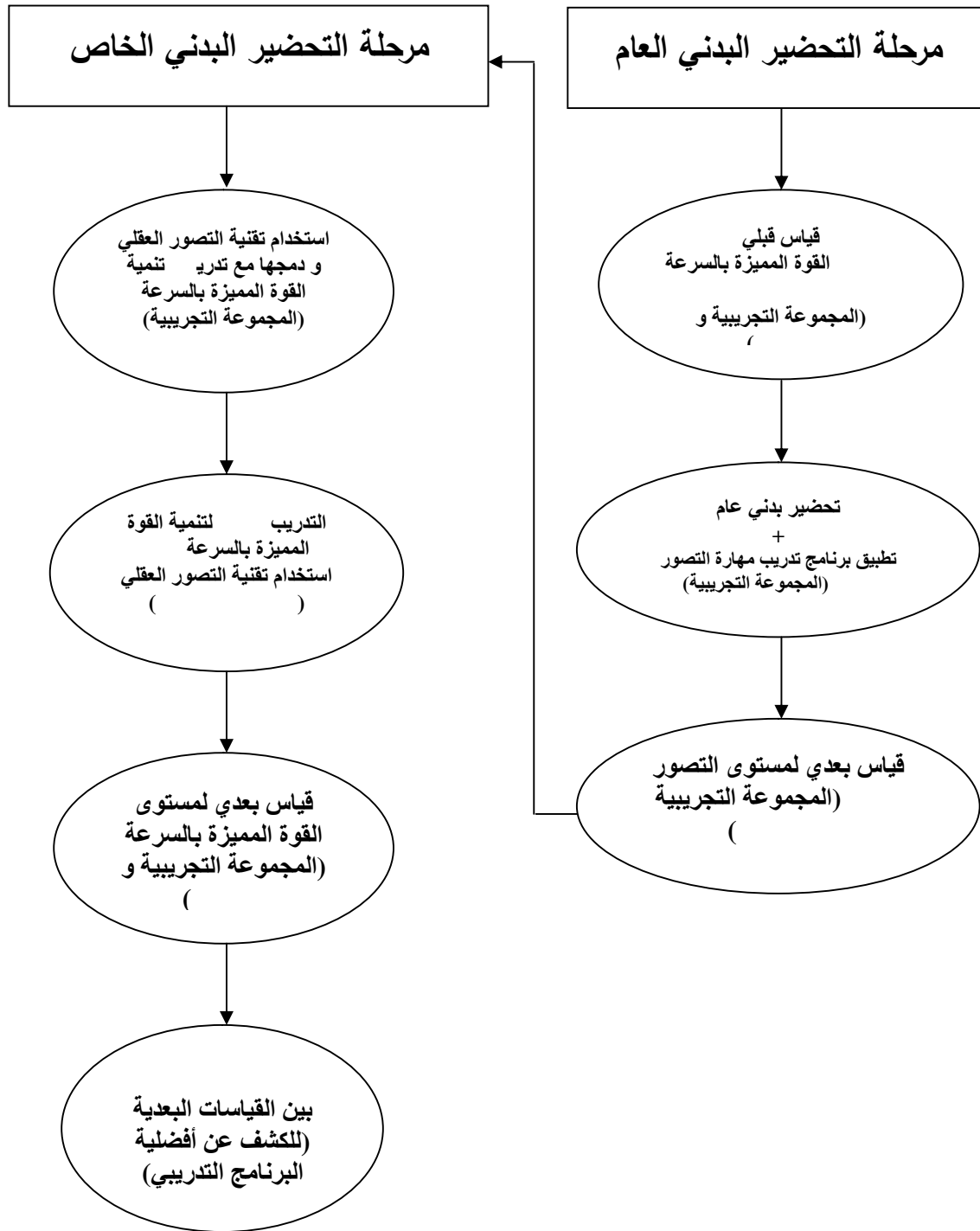
3- إجراء القياس البعدي لمستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية بهدف الكشف عن مدى تطور مستواهم في مهارة التصور العقلي، بعد نهاية مرحلة التحضير البدني العام.

4- استخدام أفراد المجموعة التجريبية مهارة التصور العقلي لتصور النموذج الصحيح للأداء الحركات المتعلقة بالتدريب على صفة القوة المميزة بالسرعة خلال الحصص التدريبية، على عكس المجموعة

الضابطة التي تتدرب بشكل عادي و بدون استخدام مهارة التصور العقلي، و ذلك في فترة التحضير البدني الخاص، التي يتم من خلالها تطوير الصفات البدنية الخاصة.

5- إجراء القياس البعدي لمستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة، و ذلك بعد نهاية فترة التحضير البدني الخاص.

6- إخضاع النتائج الخام المتحصل عليها للمعالجة الاحصائية، و المقارنة بين نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى القوة المميزة بالسرعة، قصد الكشف عن أفضلية استخدام مهارة التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني في تطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية، على البرنامج التدريبي العادي للمجموعة الضابطة.



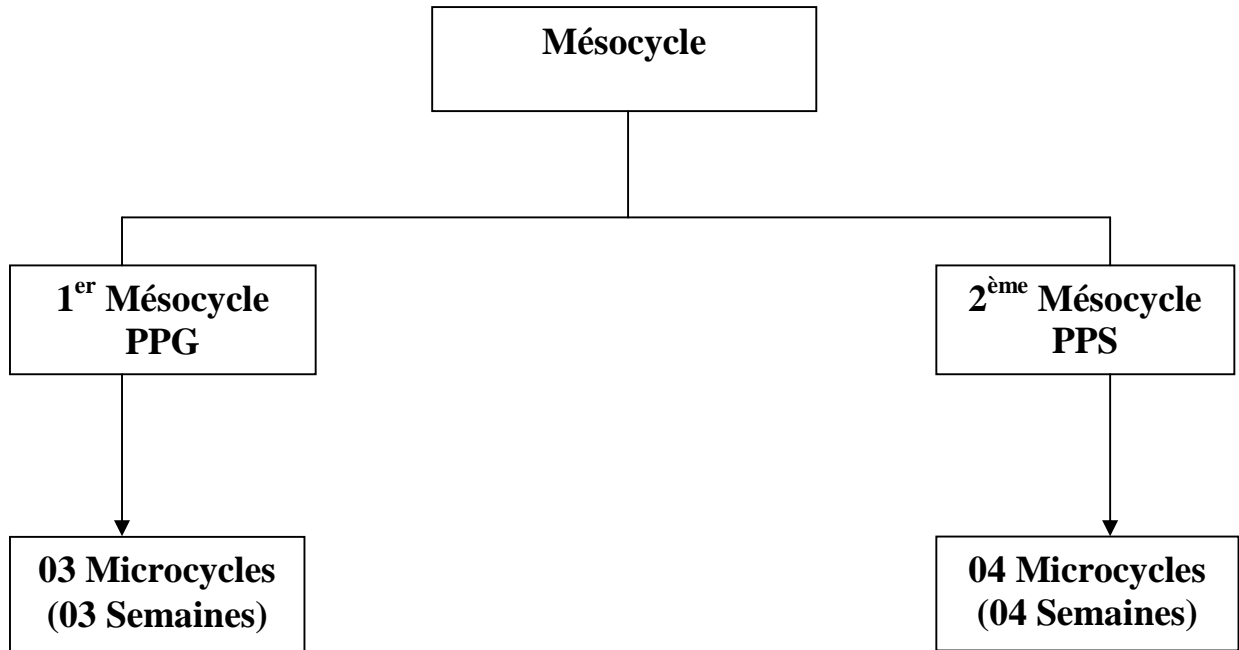
الشكل رقم (07): خطوات تطبيق التجربة الرئيسية.

نقاط هامة:

- أشرف الباحث على إعداد برنامج تدريبي (تحضير بدني عام و خاص)، ركز فيه على تدريبات القوة المميزة بالسرعة.
- في هذه الدراسة، لا يوجد فرق بين البرنامج التدريبي المقترح و العادي، إلا في استخدام تقنية التصور العقلي من عدمه، أي أن البرنامج التدريبي المقترح هو نفسه البرنامج التدريبي العادي، لكن بدمج تقنية التصور العقلي.
- برنامج تدريب مهارة التصور العقلي هو جزء من البرنامج التدريبي المقترح.
- المجموعة التجريبية تخضع للبرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث، و الذي يعتمد على دمج تقنية التصور العقلي.
- المجموعة الضابطة تخضع للبرنامج التدريبي العادي، و الذي لا يعتمد على دمج تقنية التصور العقلي.

**7-4-2- تصميم البرنامج التدريبي المقترح:**

- المراجع العلمية مثلت الخلفية النظرية للتخطيط العلمي لهذا البرنامج التدريبي و تقنين حمل التدريب.
- للتذكير فإن الدورة التدريبية المتوسطة (Microcycle) يمكن أن تتكون من 2 إلى 5 دورات تدريبية صغرى (Microcycle).
- و الشكل رقم (08) يوضح الدورة التدريبية المتوسطة و الصغرى للتجربة، و ذلك بالأخذ بعين الاعتبار رزنامة الموسم الكروي الجاري، حيث تم تخطيط البرنامج التدريبي المقترح في فترة الإعداد البدني العام و الخاص، و قبل الدخول في الإعداد للمنافسات، حسب الجدول رقم (08).



الشكل رقم (08): الهيكل العام لمخطط البرنامج التدريبي المقترح

الجدول رقم(08): التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

الهدف العام	عدد الوحدات المنجزة	التاريخ	الفترة
<p>- تنمية التحمل العام لأفراد عينة البحث.</p> <p>- تطوير مهارة التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية.</p>	<p>- (06) وحدات تدريبية تحضير بدني عام لدى أفراد عينة البحث.</p> <p>- (12) وحدة تدريبية (برنامج تدريب مهارة التصور العقلي للمجموعة التجريبية)</p>	<p>10 جويلية 2017</p> <p>إلى 01 أوت 2017</p>	<p>الإعداد البدني العام</p> <p>(الدورة التدريبية المتوسطة رقم 01</p> <p><b>Méso-cycle 01</b></p>
<p>- تنمية القوة المميزة بالسرعة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد على تقنية التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية.</p> <p>- تنمية القوة المميزة بالسرعة بتطبيق البرنامج التدريبي العادي الذي لا يعتمد على تقنية التصور العقلي لدى أفراد المجموعة الضابطة.</p>	<p><b>(12) وحدة تدريبية تحضير بدني خاص</b></p>	<p>من 02 أوت</p> <p>إلى 31 أوت 2017</p>	<p>الإعداد البدني الخاص</p> <p>(الدورة التدريبية المتوسطة رقم 02)</p> <p><b>Méso-cycle 02</b></p>
		<p>من 2017/09/02</p> <p>إلى 2017/10/01</p>	الإعداد للمنافسات
		<p>من 2017/10/08</p> <p>إلى 2018/05/12</p>	المنافسات

## 7-4-2-1- برنامج تدريب مهارة التصور العقلي:

يعتبر جزءا من البرنامج التدريبي المقترح، و الذي حاول من خلاله الباحث تطوير مهارة التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية في فترة التحضير البدني العام، و استخدم الباحث برنامجا مقننا لهذا الغرض، أعده Target Christian، و الذي يهدف إلى تدريب اللاعبين و تطوير مستواهم في مهارة التصور العقلي، (Calmels & Fournier, 1999).

ينكون برنامج تدريب مهارة التصور العقلي من:

- (08) محاور استرخاء، موزعة على وحدتين (02) تدريبيتين.

- (03) محاور استرخاء-تصور العقلي، موزعة على وحدة تدريبية (01) واحدة.

- (12) محور تصور عقلي، موزعة على (09) وحدات تدريبية.

و بالتالي تشكل برنامج تدريب مهارة التصور العقلي من (23) محورا موزعا على (12) وحدة تدريبية (ملحق رقم 02)، تم تطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية خلال الدورة التدريبية المتوسطة رقم (01) و المتمثلة في مرحلة التحضير البدني العام، و تحديدا من الوحدة التدريبية رقم (01) إلى غاية الوحدة التدريبية رقم (12)، كما هو مبين في الملحق رقم (02)، و ذلك عبر عدة خطوات (التوجيه، التقييم المبدئي، جلسات الفريق، تقديم البرنامج، الإرشاد الفردي، التقييم النهائي).

قام الباحث بالرجوع إلى مختص في اللسانيات لترجمة مفردات برنامج تدريب التصور العقلي لـ C.Target، و تم الأخذ كمصدر "المراسلة الالكترونية" التي قام بها الباحث مع البروفيسور "أحمد عطا الله" أستاذ التعليم العالي بمعهد التربية البدنية و الرياضية- جامعة مستغانم، و ذلك عبر البريد الإلكتروني (ملحق رقم 02)، و التي وضح فيها البروفيسور ضرورة ترجمة مفردات هذا البرنامج لدى مختص في اللسانيات.

## 7-4-2-2- تصميم الوحدة التدريبية:

حسب جدول برمجة الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح (ملحق رقم 02)، فإن البرنامج التدريبي المقترح احتوى على (24) وحدة تدريبية اندرج ضمنها دمج برنامج تدريب مهارة التصور العقلي في مرحلة التحضير البدني العام، و استخدام هذه التقنية النفسية المعرفية في مرحلة التحضير البدني الخاص، و وزعت الـ (24) وحدة تدريبية على (07) أسابيع برمجت على أساس التخطيط العلمي كما يلي:

أ- الحصص التدريبية برمجت وفق طريقة التدريب التبادلي قصير قصير قوة، سرعة، قوة و سرعة مختلط، حسب عدة مجالات لهذه الطريقة، (ملحق رقم 02).

ب- الإحماء الذي يهدف إلى رفع قابلية الجسم لبذل الجهد و استيعاب الأحمال التدريبية من خلال تهيئة ميكانيزمات إنتاج الطاقة.

يتم لمدة 15 دقيقة بواسطة تمارين متنوعة باستخدام الكرة ( فرديا و جماعيا)، باستثناء الحصص الخاصة بالتقييم (الاختبارات البدنية).

- خلال الدورة الأولى-Méso-cycle 1، تم أداء 3 سلاسل عمل لكل واحدة 6 دقائق، تتخلل كل سلسلة مجال عمل تبادلي قصير قصير من النوع 10/20".

و أما خلال الدورة الثانية-Méso-cycle 2، تم استخدام مجال عمل تبادلي قصير قصير من النوع 15/15".

تدريب تبادلي قوة: هو عبارة عن عمل عضلي كمي و نوعي.

تدريب تبادلي سرعة: عبارة عن عمل عصبي عضلي كمي و نوعي.

تدريب تبادلي مختلط: عبارة عن عمل عصبي عضلي نوعي.



مع الأداء باستخدام الكرة في العمل التبادلي، أي ما يعرف بالتحضير البدني المدمج الذي يساعد على تحفيز اللاعبين، (ملحق رقم 02).

ج- الاسترجاع بين السلاسل لمدة 8 دقائق، 5 دقائق راحة سلبية (تصور عقلي للنموذج الصحيح لأداء التمرين) إضافة إلى 3 دقائق أخرى راحة إيجابية.

د- الجزء الختامي من الحصة التدريبية الذي يهدف إلى العودة إلى الحالة الطبيعية، يتم بأداء 10 دقائق جري خفيف، و 5 دقائق تمديد و إطالة.

د- مجالات العمل التبادلي قصير قصير المستخدمة في الحصص التدريبية المقترحة:

- التدريب التبادلي قصير قصير 10/20": الذي يسمح بأداء عمل عصبي عضلي، له خصائص عمل للاستطاعة اللاهوائية الحمضية، مع الحفاظ على الاستطاعة الهوائية.

- التدريب التبادلي قصير قصير 15/15": الذي يسمح بأداء عمل عصبي عضلي، له خصائص عمل كمي للاستطاعة اللاهوائية الحمضية، مع تطوير الاستطاعة الهوائية.

كذلك يسمح بتجنب تراكم كمية معتبرة من حمض اللاكتيك، و هذا المجال يعتبر الأقرب إلى الأداء في كرة القدم. (Turpin, 2002, P.142)

هـ- إدراج التمارين البليومترية المتمثلة في الوثب العمودي، الوثب الأفقي، بتنوع مختلف وضعيات القفزات، و الوثب، التنوع في التوتر العضلي زيادة أو نقص التوتر العضلي بتنوع ارتفاع الوثبات، و بتنوع الوثبات الأفقية و العمودية ، (Bondissements Horizontaux, Bondissements Verticaux (ملحق رقم 02).

و العمل البليومتري يتصف بأنه يكون بشدة مكثفة على الجانب السفلي من الجسم وخاصة على مفصل الركبة، ومفصل القدم التدريب على تمارين التوافق بشكل منتظم، ومتكرر خلال فترات الراحة

بين السلاسل للحفاظ على هذه المفاصل كما يعمل على الاسترخاء، والمرونة العضلية، وهو هام، وفعال بعد تدريب شاق كما هو الحال في هذه التجربة.

و- استخدام الإغماد (GAINAGE) الذي يعطى لكل الفئات العمرية وخاصة عند الناشئين وغير البالغين له دور هام في تطوير التقوية العضلية على مستوى الخصر، هذا النوع من العمل يأخذ مكانة هامة في برامج العمل العضلي المقدم للناشئين، (ملحق رقم 02).

ي- دمج تقنية التصور العقلي بالعمل البدني في مرحلة التحضير البدني الخاص:

وحدات التحضير البدني الخاص يتخللها فترات بينية للأداء و فترات توقف تام (راحة سلبية) يمكن من خلالها أن يستخدم اللاعب التصور العقلي للإعداد التالي، و التي اعتبرها الباحث كفرصة مثالية لاستخدام التصور العقلي في إعادة أداء التمرينات الخاصة بتدريب القوة المميزة بالسرعة عن طريق مشاهدة الزميل، عبر تصور النموذج الصحيح لهذه التمرينات (المهارات الحركية)، و ذلك بعد انتقاء الباحث لأحسن لاعب يؤدي التمرينات البدنية بالشكل الصحيح، و اعتباره كنموذج يشاهده زملاءه (أفراد المجموعة التجريبية).

ز- تقنين حمل التدريب:

تم التدرج في شدة الحمل التدريبي خلال كل مجال من مجالي التدريب التبادلي قصير قصير، مع مراعاة النقاط التالية:

- شدة حمل التدريب لها آثار مباشرة على مستوى عمليات إنتاج الطاقة، حتى و إن تدخلت الأنظمة الطاقوية الثلاث في وقت واحد إلا أن المساهمة النسبية لكل نظام طاقي يختلف حسب شدة حمل التدريب، أي أن الالتماس حسب شدة الجهد المبذول يكون له نظام سائد إما هوائي، لاهوائي لبيني،

أو لاهوائي لالبي، (Cayla, Lacrampe, 2007, P.12) و الاسترجاع يكون حسب الأنظمة الطاقوية الثلاث:



و قام الباحث ببرمجة و توزيع الحصص التدريبية خلال الأسابيع التدريبية على أساس فترات الاسترجاع حسب النظام الطاقوي المستهدف خلال كل حصة تدريبية، و ذلك للوصول إلى مبدأ التعويض الزائد أي الوقت الصحيح لتكرار حمل التدريب حسب النظام السائد في كل حصة تدريبية. (ملحق رقم 02).

على النحو التالي: (Ancian, 2008, P89)

- العمل/ اللاهوائي الفوسفوري: 48 ساعة استرجاع.
- العمل/ الهوائي: 24 ساعة استرجاع.
- العمل/ اللاهوائي الحمضي: 72 ساعة استرجاع.
- العمل/ قوة: 48 ساعة استرجاع.
- العمل/ قوة سرعة: حتى 36 ساعة استرجاع.

كذلك خلال كل حصة التدريبية احترم الباحث تسلسل التمارين البدنية حسب ترتيب أنظمة الطاقة الثلاثة، تقاديا لاستنفاد المخزون الطاقوي و تجنب الإجهاد، أي أن ديناميكية تشكيل الوحدات التدريبية.

- و حسب قاعدة (Tanaka et coll, 2001) فإن القيمة النظرية لأقصى معدل لنبض القلب

هي: (Haddad, 2008, P.35)

$$FCMax = 208 - 0,7 \times \text{âge}$$

و بالتالي بلغ أقصى معدل للنبض - FCMax لدى أفراد عينة الدراسة حوالي: 196 نبضة/ دقيقة.

مما أمكن الباحث من إعطاء قيم تقريبية لتحديد شدة حمل التدريب كما يلي:

الحمل الأقصى: 90 - 100%، ( أكثر من 185 ن/د ).

الحمل الأقل من الأقصى: 75 - 90%، ( 165 - 185 ن/د ).

الحمل فوق المتوسط: 65 - 75%، ( 155 - 165 ن/د ).

الحمل المتوسط: 50 - 65%، ( 135 - 155 ن/د ).

- لكن استخدام معدل نبض القلب كمؤشر لتقنين شدة الحمل حالة استثنائية في العمل التبادلي قصير

قصير في السرعة مثلا، لأنه لا يسمح بانخفاض نبض القلب إلى المعدل الطبيعي، فأصبح من

الأفضل عند خبراء التدريب في المستوى العالي استخدام مؤشر نسبة الـ VMA كبديل للتحكم في شدة

الحمل من خلال حساب المسافات المقطوعة للسرعة القصوى الهوائية، و من هنا تظهر فعالية ذلك

في العمل بمبدأ الفروق الفردية و تشكيل جماعات عمل.

- **حجم العمل:**

- مرحلة التحضير البدني العام: بمعدل (04) وحدات في الأسبوع.

حجم العمل في كل وحدة مقدر بـ:

01 سا و 30 د عمل بدني.

01 سا و 30 د تدريب عقلي (مهارة التصور العقلي).

- مرحلة التحضير البدني الخاص: بمعدل (03) وحدات في الأسبوع.

- حجم العمل في كل وحدة مقدر بـ:

(02) ساعة عمل بدني عقلي.

- الاسترجاع:

- الاسترجاع بين التكرارات:

الاسترجاع بين التكرارات يكون سلبي، لأنه تبين أن "Tlim" يكون كبير عندما تكون لتمرين التدريب التبادلي تفصل بينها فترات راحة سلبية، وعليه فإن الاسترجاع في هذه الحالة يمكن من تمديد التمرين، والحفاظ على فعاليته، وشدته عكس ذلك في الاسترجاع النشط.

- الاسترجاع بين السلاسل:

الراحة بين السلاسل تكون من 7 دقائق إلى 10 دقائق مدة طويلة نوعا ما لتسمح للجهد الذي يلي بأن يكون ذو نوعية، و لتفادي الانخفاض في شدة العمل، والحفاظ على الإيقاع القلبي نقوم بإدراج عملية الإغماد، والتمديد العضلي.

- في كل أسبوع برمجت حصة تدريبية ذات شدة معتدلة هدفها:

الاسترجاع و التجديد - La régénération يدمج فيها العمل بالكرة بنسبة كبيرة.

## 7-5- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي في الأسبوع الأخير من بداية تطبيق البرنامج التدريبي و تحديدا في الحصة التدريبية الأخيرة، و ذلك بتطبيق الاختبارات البدنية و العقلية على أفراد عينة البحث، طبعا بمعية فريق العمل المساعد، فهي عبارة عن حصة تدريبية تقييمية تدخل أيضا في تخطيط الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.

و كان ذلك بهدف تقييم الأداء للصفات البدنية و العقلية قيد الدراسة، بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، و دراسة الفروق بينها و بين المجموعة الضابطة التي تدرت باستخدامها للبرنامج التدريبي العادي.

و بالتالي استطاع الباحث الخروج بالنتائج الخام الخاصة بالقياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة (ملحق رقم 03)، لإخضاعها للمعالجة الإحصائية.

## 8- الأساليب الإحصائية:

"لكل منهج علمي في البحث العلمي وسائله الإحصائية الخاصة، و التي تتناسب مع طبيعة المشكلة و خصائصها و هدف البحث، و الإحصاء الاستدلالي هو أحد أنواع الإحصاء الذي يركز على الوصول إلى استنتاجات حول خصائص المجتمع من خلال استخدام المعلومات المتوفرة من العينة المسحوبة من هذا المجتمع، و اختبار الفرضيات المتعلقة بالفروق بين المتوسطات المتعلقة بعينة واحدة، عينتين مرتبطتين أو مستقلتين، أو أكثر من عينتين" (بوحوش، و ذنبيات، 2001، ص36).

و قد استخدم الباحث برنامج **Microsoft Office Excel** لإجراء المعالجة الإحصائية للنتائج

الخام المتحصل عليها.

## - القوانين الإحصائية:

- المتوسط الحسابي ( $\bar{x}$ ):

و هو أحد مقاييس النزعة المركزية، و الذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر، و ذلك من خلال المعادلة التالية:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

$\bar{x}$  : المتوسط الحسابي

$x_i$  : مجموع الدرجات

$n$  : عدد الأفراد

- الوسيط (Me):

$$Me = \frac{N+1}{2}$$

في حالة البيانات الغير مبوبة و فردية

$$Me = \frac{N}{2} + 1$$

في حالة البيانات الغير مبوبة و زوجية

- الانحراف المعياري (S):

يذكر حلمي (1992، ص98) و هو من أهم مقاييس التثبيت، ويعني مدى تقارب أو تباعد الدرجات عن المتوسط الحسابي و هو أدق مقاييس التشتت و أكثرها استعمالاً، و يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

**S** : الانحراف المعياري.

$\bar{x}$  : المتوسط الحسابي.

$\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2$  : مجموع مربعات انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي.

**n** : عدد أفراد العينة.



- معامل الالتواء لبيرسون:

معامل الالتواء لبيرسون = 3 ( الوسط الحسابي - الوسيط ) / الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط البسيط بيرسون (r): (علاوي، رضوان، 2000، ص180).

$$r = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2] [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

n : عدد أفراد العينة.

$\sum x$  : مجموع قيم الاختبار X.

$\sum y$  : مجموع قيم الإختبار Y.

- معامل ثبات كرونباخ ( ):

لقياس صدق وثبات استبيانات البحوث العلمية

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left( 1 - \frac{\sum_{i=1}^N \sigma_{Y_i}^2}{\sigma_X^2} \right)$$

- الصدق الذاتي:

- معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات.

## - اختبار (Student's t-test):

" و يهدف هذا الاختبار إلى معرفة إذا كانت الفروق بين المتوسطات حقيقية وتعزى إلى متغيرات معينة أو أنها تعزى إلى الصدفة وحدها، و يمكن استخدام اختبارات " ت " لقياس دلالة الفروق لمتوسطي عينتين مرتبطتين و لمتوسطي عينتين غير مرتبطتين (مستقلتين)"، (رضوان، 2002، ص80).

## - شروط استخدام اختبار (Student's t-test) لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطات المجموعات:

و يذكر رضوان (2002، ص82) بأنه لا يمكن أن نعتمد على قوانين (ت) بأي شكل من الأشكال ما لم تتحقق في اعتمادها أربعة شروط و هي:

## أ- حجم العينة:

يستخدم اختبار "ت" للعينات الصغيرة و هي التي يقل حجمها عن "30" حالة ، كما يستخدم للعينات الكبيرة وهي أكثر من "30" حالة، وهذا وكلما كان التوزيع يميل للإعتدالية كلما كان ذلك أفضل، وفي حالة العينات التي يقل عدد أفرادها عن (5) فلا يمكن استخدام اختبار "ت"، و يمكن استخدام الاختبارات اللابارامترية للدلالة التي تصلح للتوزيعات الحرة .

## ب- الفرق بين حجم عيني البحث :

يفضل أن يكون حجم العينتين متقارباً إلى حد ما، بمعنى أن لا يكون الفرق بينها كبيراً.

## ج- مدى تجانس العينتين :

يحدد مدى التجانس باستخدام النسبة الفائية، و ذلك كما يلي:

- مدى تجانس العينتين: و يحدد باستخدام اختبار تحليل التباين في اتجاه واحد (One-Way

ANOVA) درجة الحرية = (عدد المجموعات-1، مجموع عدد الأفراد-عدد المجموعات).

F = التباين الأكبر / التباين الأصغر .

**ملاحظة:** تم استخدام برنامج **Excel 2007** لحساب نسبة ف، و استخراج درجة الحرية للتباين الأكبر و درجة الحرية للتباين الأصغر لإيجاد قيمة F الجدولية.

د- مدى إعتدالية التوزيع التكراري لكل من عيني البحث :

التوزيع الإعتدالي يمتد من -3 إلى +3 ويقاس ذلك بمعامل الإلتواء :  
معامل الإلتواء لبيرسون (القانون مذكور أعلاه).

- قوانين (إختبار Student's t-test) المستخدمة في البحث:

أ- قانون "T-test" لعينتين مرتبطتين و متساويتين في العدد: (رضوان، 2003، ص95).

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \left( \frac{S_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left( \frac{S_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

درجة الحرية = n-1

n : n<sub>1</sub> أو n<sub>2</sub>

$\bar{X}_1 = \frac{\sum X_1}{n_1}$  هي متوسط العينة الأولى:

$\bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{n_2}$  هي متوسط العينة الأولى:

n<sub>1</sub>: حجم العينة الأولى.

n<sub>2</sub>: حجم العينة الثانية.

S : الانحراف المعياري.

r : معامل الارتباط البسيط بيرسون.

ب- قانون "T-test" لعينتين مستقلتين و متساويتين في العدد: (رضوان، 2003، ص108).

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

درجة الحرية =  $n_1 + n_2 - 2$

$$\bar{X}_1 = \frac{\sum X_1}{n_1} \text{ هي متوسط العينة الأولى:}$$

$$\bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{n_2} \text{ هي متوسط العينة الأولى:}$$

$n_1$ : حجم العينة الأولى.

$n_2$ : حجم العينة الثانية.

$S$ : الانحراف المعياري.

و  $n_1$  ,  $n_2$  هما عدد أفراد العينة الأولى وعدد أفراد العينة الثانية على الترتيب.

- تحديد قيمة T الجدولية:

حدد الباحث قيمة " T الجدولية" الموافقة لـ:

- دلالة الطرف الواحد (One Tail)، بالنسبة للفرض الإحصائي البديل الموجه ذي الطرف الواحد.

- دلالة الطرفين (Two Tails)، بالنسبة للفرض الإحصائي البديل الموجه ذي الطرفين.

## 09- صعوبات البحث:

- يعتبر الأسلوب التجريبي من أدق أنواع أساليب البحث وأكفأها في التوصل إلى نتائج دقيقة يوثق بها، و مع ذلك فإنه قد اعترضت الباحث عدة صعوبات خلال عملية إجراء البحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، و تمثلت في الآتي:
- من الجانب النظري، قلة المراجع العربية المتعلقة بتقنية التصور العقلي، و إن وجدت بعض المراجع الأجنبية، فقد تلقى الباحث صعوبات نوعا ما في عملية الترجمة الدقيقة للمحتوى الذي استند إليه في الخلفية النظرية للبحث، فقام الباحث بالاستعانة بمدقق لغوي عند الحاجة.
  - إن الإجراء التجريبي يكون في العادة على عدد محدود من الأفراد، وعندئذ يصعب تعميم نتائج التجربة إلا إذا كانت العينة المختارة للتجريب ممثلة تمثيلاً دقيقاً للمجتمع الأصلي.
  - احتمال كبير لوقوع الباحث في الأخطاء الذاتية أثناء ضبط متغيرات البحث وأثناء اختيار العينات.
  - قابل الباحث بعض الصعوبات في تحديد جميع المتغيرات و العوامل التي تؤثر على نتائج التجربة كما أن عزل جميع العوامل التي يمكن أن يكون لها صلة بالتغيرات التي تحدث خلال التجربة و التحكم فيها يعتبر صعبا نوعا ما، فمثلا جانب التغذية السليمة، من حيث أن النظام الغذائي لدى اللاعبين الهواة غير سليم و غير متكافئ بالنسبة لجميع أفراد عينة البحث.
  - في البحوث التجريبية قد يحدث خطأ التحيز سواء تعلق الأمر بالباحث أو الأفراد موضع التجربة، و ذلك لأن هؤلاء اللاعبين إذا انتبهوا لدورهم في التجربة سيحاولون بذل الجهد لإنجاح التجربة وبذلك لا تكون التجربة قريبة من الظروف الطبيعية، فهناك احتمال تحيز أفراد المجموعة التي تخضع للتجربة بسبب شعورهم بأهمية دورهم في إنجاح التجربة، و واجه الباحث عند دراسته بعض الصعوبات الفنية والإدارية التي من شأنها أن تعيق السير الحسن للتجربة الرئيسية في الدراسة الميدانية.

## خلاصة:

لا شك أن التجريب هو أكثر طرق البحث دقة وعلمية وموضوعية، فالطريقة التجريبية تهتم بجمع المعلومات والبراهين لاختبار الفرضيات وعزل العوامل التي تؤثر في المشكلة المدروسة، وذلك بقصد الوصول إلى العلاقات بين الأسباب والنتائج.

و لقد اشتمل محتوى هذا الفصل على الدراسة الاستطلاعية الكشفية للأسس العلمية للاختبارات المستخدمة، بالإضافة إلى الدراسة الأساسية التي تضمنت الإجراءات الميدانية المتبعة للبحث، التي تخص، مجتمع و عينة البحث، مجالاته وكذا التجربة الرئيسية و الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح، و الوسائل الإحصائية المستخدمة.

حيث تعتبر هذه الخطوات و الإجراءات المتبعة أساسا لأي باحث يسعى إلى جعل بحثه مرجعا علميا نظريا و عمليا، يمكن أن تستند إليه الدراسات المستقبلية التي تسير في سياق و مجال هذا التخصص.

الفصل الثاني

"عرض، تحليل

و مناقشة النتائج"

**تمهيد:**

إن طبيعة البحث و منهجيته تقتضي على الباحث القيام بالمعالجة الإحصائية للبيانات و النتائج الخام التي تحصل عليها من خلال القياسات القبليّة و البعدية بعد تطبيق الاختبارات المقننة على أفراد عينة بحثه، كإجراء لتقييم مستوى اللاعبين و تحليل و تفسير نتائج تجربته الميدانية التي طبقت على العينة، و ترجمة النتائج الخام المتحصل عليها بعد عملية القياس و الاختبار و معالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة، و تحليلها و مناقشتها للتأكد من صحة الفرضيات، للتمكن من الإجابة على التساؤلات المطروحة، والوقوف على أهم الاستنتاجات و الخروج بجملة من التوصيات.



## 1- عرض و تحليل النتائج:

## 1-1- عرض و تحليل نتائج القياس القبلي:

بعد تفريغ الباحث لنتائج القياسات القبلي لعينة البحث (الملحق رقم 04)، قام بإجراء التكافؤ بإيجاد مدى اعتدالية التوزيع (معامل الالتواء لبيرسون)، و أيضا إيجاد مدى التجانس بحساب النسبة الفائية F عن طريق تحليل التباين الأحادي، و ذلك قبل استخدام اختبار T لإيجاد دلالة الفروق قصد تحقيق شروط استخدام اختبار (Student's t-test).

جدول رقم (09): المتوسط الحسابي  $\bar{x}$ ، الانحراف المعياري S، قيمة معامل الالتواء، تجانس التباين F، لمتغير (السن، الوزن و الطول) لدى أفراد العينة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (1، 18).

قيمة F الجدولية	قيمة F المحسوبة	المجموعة الضابطة ( $n_2=10$ )			المجموعة التجريبية ( $n_1=10$ )			المتغيرات المورفولوجية
		معامل الالتواء لبيرسون	الوسيط	$\bar{x} \pm S$	معامل الالتواء لبيرسون	الوسيط	$\bar{x} \pm S$	
	0.75	0.25 -	16.3	16.29 $\pm 0.11$	1.31	16.15	16.23 $\pm 0.18$	السن
4.41	1.08	0.48	59	59.20 $\pm 1.22$	0.88 -	59	58.60 $\pm 1.34$	الوزن (كغ)
	0.02	0.45 -	169	168.80 $\pm 1.31$	0.60 -	169	168.70 $\pm 1.49$	الطول (سم)

حسب الجدول رقم (09) فإن قيم معامل الالتواء لمتغير (السن، الوزن، الطول) لدى أفراد المجموعة التجريبية بلغت على الترتيب (1.31، -0.88، -0.60)، أما قيم معامل الالتواء لنفس المتغيرات لدى أفراد المجموعة الضابطة بلغت على الترتيب (-0.25، 0.48، -0.45). فانحصرت هذه القيم ضمن مجال التوزيع الاعتدالي [-3،+3]، مما يشير إلى اعتدالية توزيع كل من المجموعتين التجريبية و الضابطة بالنسبة لمتغير السن، الوزن و الطول. و حسب نفس الجدول رقم (09) فإن قيمة F المحسوبة لمتغير (السن، الوزن، و الطول) لدى أفراد عينة البحث، بلغت على الترتيب (0.75، 1.08، 0.02)، فكانت أصغر من قيمة F الجدولية (4.41) و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (1، 18)، أي أن الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة غير دالة إحصائياً، و منه نستنتج أن عينة البحث متجانسة في هذه المتغيرات.

جدول رقم (10): المتوسط الحسابي  $\bar{x}$ ، الانحراف المعياري S، قيمة معامل الالتواء، تجانس التباين F، للمستوى القبلي لمهارة التصور العقلي لدى أفراد العينة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (1، 18).

قيمة F الجدولية	قيمة F المحسوبة	المجموعة الضابطة (n <sub>2</sub> =10)			المجموعة (n <sub>1</sub> =10) التجريبية			المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي
		معامل الالتواء لبيرسون	الوسيط	$\bar{x} \pm S$	معامل الالتواء لبيرسون	الوسيط	$\bar{x} \pm S$	
4.41	0.06	0.40 -	11	10.90 $\pm 0.73$	0.58 -	11	10.80 $\pm 1.03$	التصور العقلي البصري
	0.05	0.94	10	10.30 $\pm 0.94$	0.31 -	10.5	10.40 $\pm 0.96$	التصور العقلي الحسي حركي
	0.06	0.72	11.5	11.70 $\pm 0.82$	0.31	11.5	11.60 $\pm 0.96$	التصور العقلي السمعي
	0.06	0.94	10	10.30 $\pm 0.94$	0.76	10	10.20 $\pm 0.78$	الحالة الانفعالية المصاحبة
	0.24	0.94 -	10	9.70 $\pm 0.94$	0.34 -	10	9.90 $\pm 0.87$	التحكم في الصورة
	0.07	0.94	10	10.20 $\pm 0.63$	0.30	10	10.10 $\pm 0.99$	التصور الداخلي

و حسب الجدول رقم (10) فإن قيم معامل الالتواء لمتغير المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي بأبعاده الست لدى أفراد المجموعة التجريبية بلغت على الترتيب (-0.58، -0.31، 0.31، 0.76، -0.34، 0.30)، أما قيم معامل الالتواء لنفس المتغيرات لدى أفراد المجموعة الضابطة بلغت على الترتيب (-0.40، 0.94، 0.72، 0.94، -0.94، 0.94). فانحصرت هذه القيم ضمن مجال التوزيع العتدالي [-3،+3]، مما يشير إلى اعتدالية توزيع كل من المجموعتين التجريبية و الضابطة بالنسبة لهذا المتغير.

و حسب نفس الجدول رقم (10) فإن قيمة F المحسوبة للمستوى القبلي لمهارة التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث، بلغت على الترتيب (0.06، 0.05، 0.06، 0.06، 0.24، 0.07)، فكانت أصغر من قيمة F الجدولية (4.41) و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (1، 18)، أي أن الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة غير دالة إحصائياً، و منه نستنتج أن عينة البحث متجانسة في المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي.

جدول رقم (11): المتوسط الحسابي  $\bar{x}$ ، الانحراف المعياري S، قيمة معامل الالتواء، تجانس التباين F، للمستوى القبلي للقوة المميزة بالسرعة لدى أفراد العينة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (1، 18).

قيمة F الجدولية	قيمة F المحسوبة	المجموعة الضابطة ( $n_2=10$ )			المجموعة التجريبية ( $n_1=10$ )			المستوى القبلي للقوة المميزة بالسرعة
		معامل الالتواء ليبرسون	الوسيط	$\bar{x} \pm S$	معامل الالتواء ليبرسون	الوسيط	$\bar{x} \pm S$	
4.41	0.06	0.84 -	25.21	25.10 $\pm 0.36$	1.08 -	25.37	25.16 $\pm 0.59$	المستوى القبلي للقوة المميزة بالسرعة (ثا)

و حسب الجدول رقم (11) فإن قيم معامل الالتواء لمتغير المستوى القبلي للقوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية بلغت (-1.08)، أما قيم معامل الالتواء لنفس المتغير لدى أفراد المجموعة الضابطة بلغت (-0.84). فانحصرت هذه القيم كذلك ضمن مجال التوزيع الإعتدالي [-3،+3]، مما يشير إلى اعتدالية توزيع كل من المجموعتين التجريبية و الضابطة بالنسبة لمتغير المستوى القبلي للقوة المميزة بالسرعة.

و حسب نفس الجدول رقم (11) فإن قيمة F المحسوبة للمستوى القبلي للقوة المميزة بالسرعة لدى أفراد عينة البحث، بلغت (0.06)، فكانت أصغر من قيمة F الجدولية (4.41) و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (1، 18)، أي أن الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة غير دالة إحصائياً، و منه نستنتج أن عينة البحث متجانسة للمستوى القبلي للقوة المميزة بالسرعة.

و من خلال تحليل كل من الجدول رقم (09)، و الجدول رقم (10)، و الجدول رقم (11)، فإن شروط استخدام اختبار (Student's t-test) و المتمثلة في ( حجم العينة أقل من 30، حجم المجموعتين متقارب، المجموعتين متجانستين، اعتدالية توزيع الأفراد على المجموعتين)، محققة، و بالتالي أمكن استخدام هذا الاختبار لإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة، و إجراء عملية التكافؤ.

جدول رقم (12): نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لمتغيرات (السن، الوزن، الطول) لدى أفراد العينة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (18)

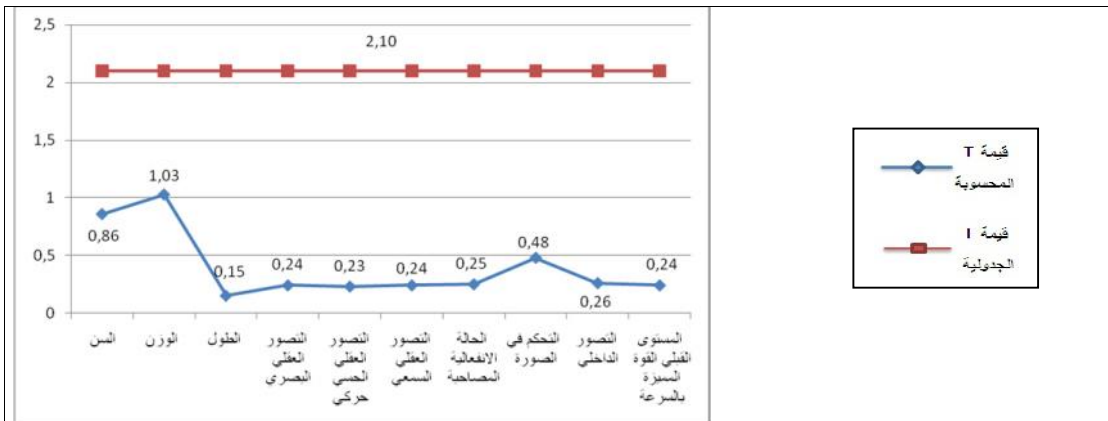
الدالة الإحصائية للفروق	قيمة T الجدولية (Two Tails)	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
			(n <sub>2</sub> =10)	(n <sub>1</sub> =10)	
			$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	
غير دالة إحصائية	2.10	0.86	16.29 ±0.11	16.23 ±0.18	السن
غير دالة إحصائية		1.03	59.20 ±1.22	58.60 ±1.34	الوزن (كغ)
غير دالة إحصائية		0.15	168.80 ±1.31	168.70 ±1.49	الطول (سم)

جدول رقم (13): نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لمتغيرات (المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي، والمستوى القبلي للقوة المميزة بالسرعة)، لدى أفراد العينة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (18).

الدلالة الإحصائية للفروق	قيمة T الجدولية (Two Tails)	قيمة T المنصوبة	المجموعة	المجموعة	المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي	
			الضابطة (n <sub>2</sub> =10)	التجريبية (n <sub>1</sub> =10)		
			$\bar{X} \pm S$	$\bar{X} \pm S$		
غير دالة إحصائياً		0.24	10.90 ±0.73	10.80 ±1.03	التصور العقلي البصري	البعد 1
غير دالة إحصائياً		0.23	10.30 ±0.94	10.40 ±0.96	التصور العقلي الحسي حركي	البعد 2
غير دالة إحصائياً		0.24	11.70 ±0.82	11.60 ±0.96	التصور العقلي السمعي	البعد 3
غير دالة إحصائياً		0.25	10.30 ±0.94	10.20 ±0.78	الحالة الانفعالية المصاحبة	البعد 4
غير دالة إحصائياً		0.48	9.70 ±0.94	9.90 ±0.87	التحكم في الصورة	البعد 5
غير دالة إحصائياً		0.26	10.20 ±0.63	10.10 ±0.99	التصور الداخلي	البعد 6
غير دالة إحصائياً		0.24	25.10 ±0.36	25.16 ±0.59	المستوى القبلي للقوة المميزة بالسرعة (ثا)	

حسب الجدول رقم (12) و الجدول رقم (13)، اللذان يوضحان نتائج استخدام اختبار (Student's t-test) لعينتين مستقلتين، يتضح بأن قيمة T المحسوبة لجميع المتغيرات (السن، الوزن، الطول، المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي، المستوى القبلي للقوة المميزة بالسرعة) التي بلغت على الترتيب (0.86، 1.03، 0.15، 0.24، 0.23، 0.24، 0.25، 0.24، 0.15، 1.03، 0.86)، فكانت أقل من قيمة T الجدولية (2.10) و ذلك عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (18)، مما يعني عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي المجموعتين التجريبية و الضابطة في جميع تلك المتغيرات (الشكل البياني رقم 09)، و من هنا استدل الباحث على أن المجموعتين التجريبية و الضابطة متكافئتان في جميع هذه المتغيرات.

كما تبين من خلال نفس الجدول بأن درجة المتوسط الحسابي لمستوى مهارة التصور العقلي بأبعاده (التصور البصري، التصور الحسي حركي، التصور السمعي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في الصورة، التصور الداخلي) بلغ على الترتيب (10.80 ± 1.03، 10.40 ± 0.96، 11.60 ± 0.96، 10.78 ± 0.78، 10.20 ± 0.87، 9.90 ± 0.87، 10.10 ± 0.99) لدى أفراد المجموعة التجريبية، و بلغ على الترتيب (10.90 ± 0.94، 10.30 ± 0.94، 11.70 ± 0.82، 10.30 ± 0.94، 9.70 ± 0.94، 10.20 ± 0.63) لدى أفراد المجموعة الضابطة.



الشكل البياني رقم (09)، نتائج اختبار Student's T-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة لمتغيرات (السن، الوزن، الطول)، المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي، المستوى القبلي للقوة المميزة بالسرعة، لدى أفراد العينة عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (18).

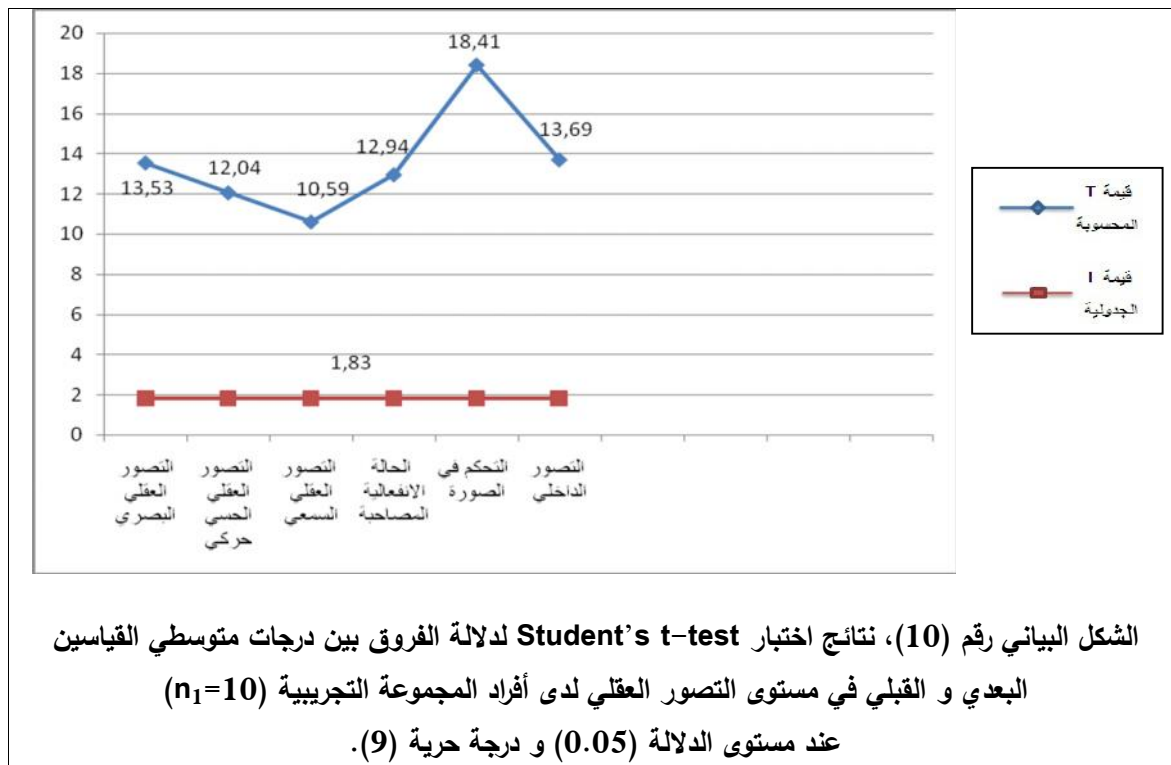


## 1-2- عرض و تحليل نتائج القياس البعدي:

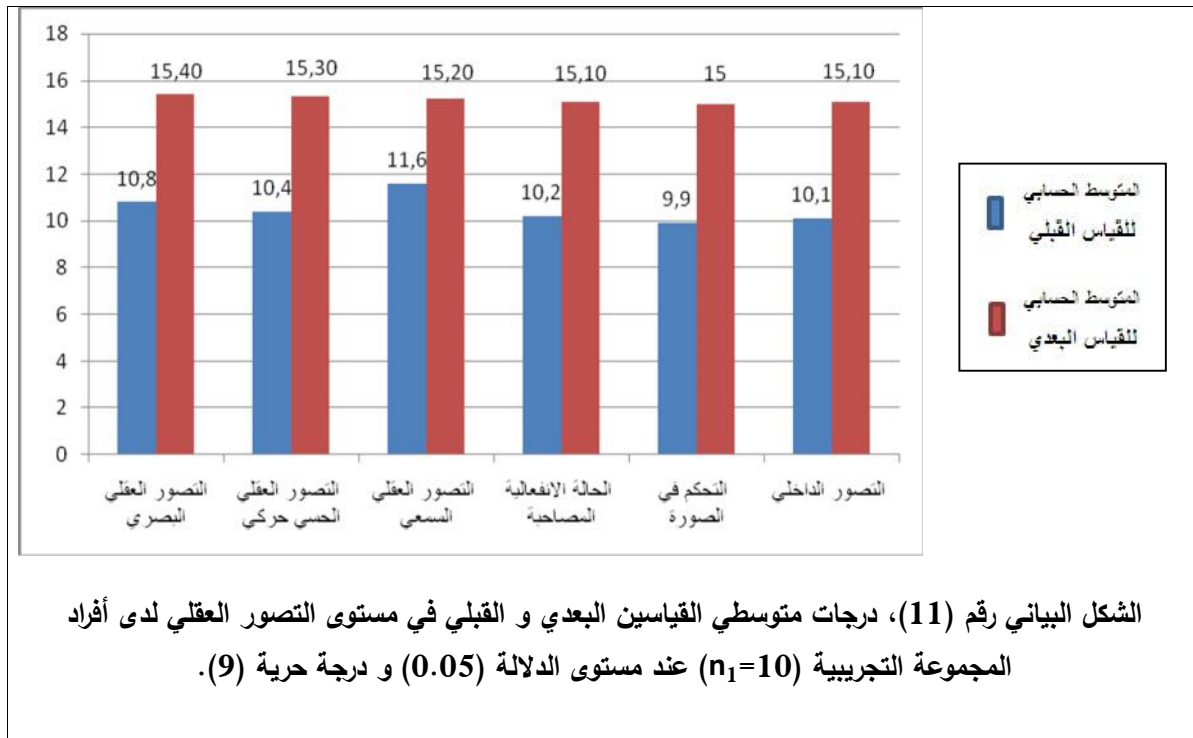
جدول رقم (14): نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (9). ( $n_1=10$ )

الدلالة الإحصائية للفروق	قيمة T الجدولية (One Tail)	قيمة T المحسوبة	القياس البعدي $\bar{X} \pm S$	القياس القبلي $\bar{X} \pm S$		
دالة إحصائية	1.83	13.53	15.40 $\pm 0.51$	10.80 $\pm 1.03$	البعد 1	التصور العقلي البصري
دالة إحصائية		12.04	15.30 $\pm 0.82$	10.40 $\pm 0.96$	البعد 2	التصور العقلي الحسي حركي
دالة إحصائية		10.59	15.20 $\pm 0.63$	11.60 $\pm 0.96$	البعد 3	التصور العقلي السمعي
دالة إحصائية		12.94	15.10 $\pm 0.87$	10.20 $\pm 0.78$	البعد 4	الحالة الانفعالية المصاحبة
دالة إحصائية		18.41	15.00 $\pm 0.66$	09.90 $\pm 0.87$	البعد 5	التحكم في الصورة
دالة إحصائية		13.69	15.10 $\pm 0.73$	10.10 $\pm 0.99$	البعد 6	التصور الداخلي

من خلال نتائج الجدول رقم (14) و باستخدام اختبار Student's t-test لعينتين مرتبطتين في مستوى التصور العقلي بأبعاده الست، يتضح أن قيمة T المحسوبة و التي بلغت على الترتيب (13.53، 12.04، 10.59، 12.94، 18.41، 13.69) كانت أكبر من قيمة T الجدولية (1.83) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (9)، مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القياس القبلي لمستوى التصور العقلي بجميع أبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية (الشكل البياني رقم 10).



كما تبين من خلال نفس الجدول ( بأن درجة المتوسط الحسابي لمستوى مهارة التصور العقلي بأبعاده (التصور البصري، التصور الحسي حركي، التصور السمعي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في الصورة، التصور الداخلي) لدى أفراد المجموعة التجريبية بلغ على الترتيب  $(10.80 \pm 1.03)$ ،  $10.40 \pm 0.96$ ،  $11.60 \pm 0.96$ ،  $10.20 \pm 0.78$ ،  $9.90 \pm 0.87$ ،  $10.10 \pm 0.99$  في القياس القبلي، و بلغ على الترتيب  $(15.40 \pm 0.51)$ ،  $15.30 \pm 0.82$ ،  $15.20 \pm 0.63$ ،  $15.10 \pm 0.87$ ،  $15.10 \pm 0.66$ ،  $15.10 \pm 0.73$  في القياس البعدي. الشكل البياني رقم (11).



جدول رقم (15): نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة الضابطة ( $n_2=10$ ) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (9).

الدلالة الإحصائية للفروق	قيمة T الجدولية (Two Tails)	قيمة T المحسوبة	القياس البعدي — ±S	القياس القبلي — ±S		
غير دالة إحصائياً	2.26	1.96	11.20 ±0.63	10.90 ±0.73	التصور العقلي البصري	البعـد 1
غير دالة إحصائياً		1.80	10.70 ±0.82	10.30 ±0.94	التصور العقلي الحسي حركي	البعـد 2
غير دالة إحصائياً		1.86	11.20 ±0.91	11.70 ±0.82	التصور العقلي السمعي	البعـد 3
غير دالة إحصائياً		0.55	10.40 ±0.84	10.30 ±0.94	الحالة الانفعالية المصاحبة	البعـد 4
غير دالة إحصائياً		0.80	09.90 ±0.56	9.70 ±0.94	التحكم في الصورة	البعـد 5
غير دالة إحصائياً		0.42	10.30 ±0.67	10.20 ±0.63	التصور الداخلي	البعـد 6

و من خلال نتائج الجدول رقم (15) و باستخدام اختبار Student's t-test لدلالة لعينتين مرتبطتين في مستوى التصور العقلي بأبعاده الست، يتضح أن قيمة T المحسوبة و التي بلغت على الترتيب (1.96، 1.80، 1.86، 0.55، 0.80، 0.42) كانت أقل من قيمة T الجدولية (2.26) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (9)، مما يثبت عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القياس القبلي لمستوى التصور العقلي بجميع أبعاده لدى أفراد المجموعة الضابطة. (الشكل البياني رقم 12).



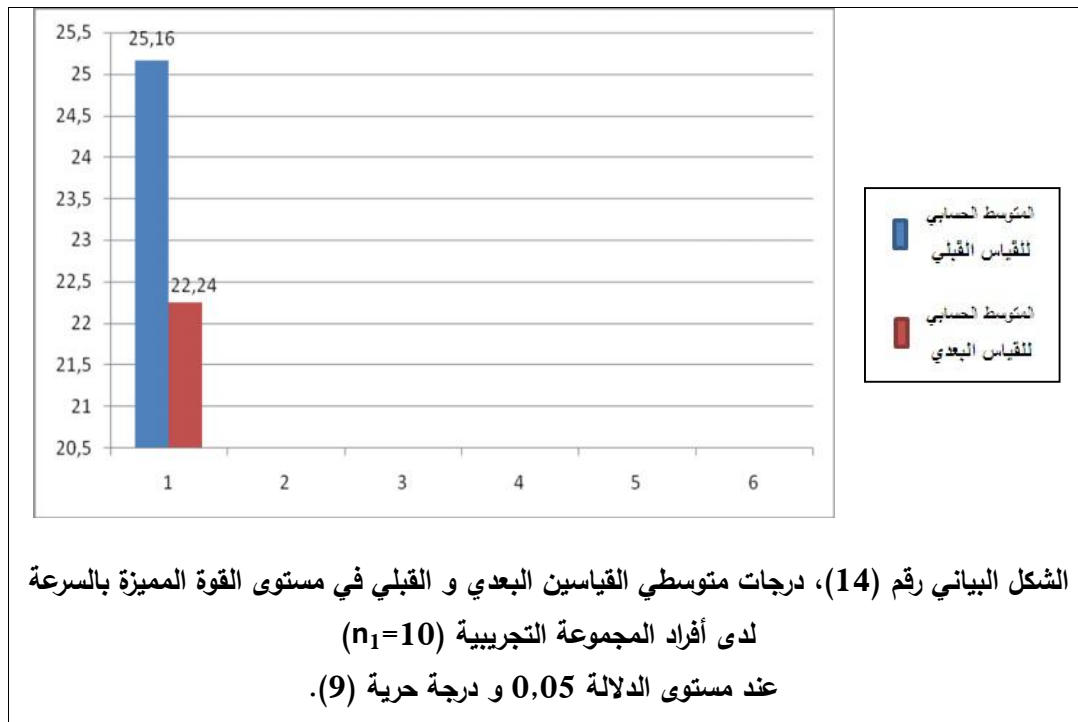
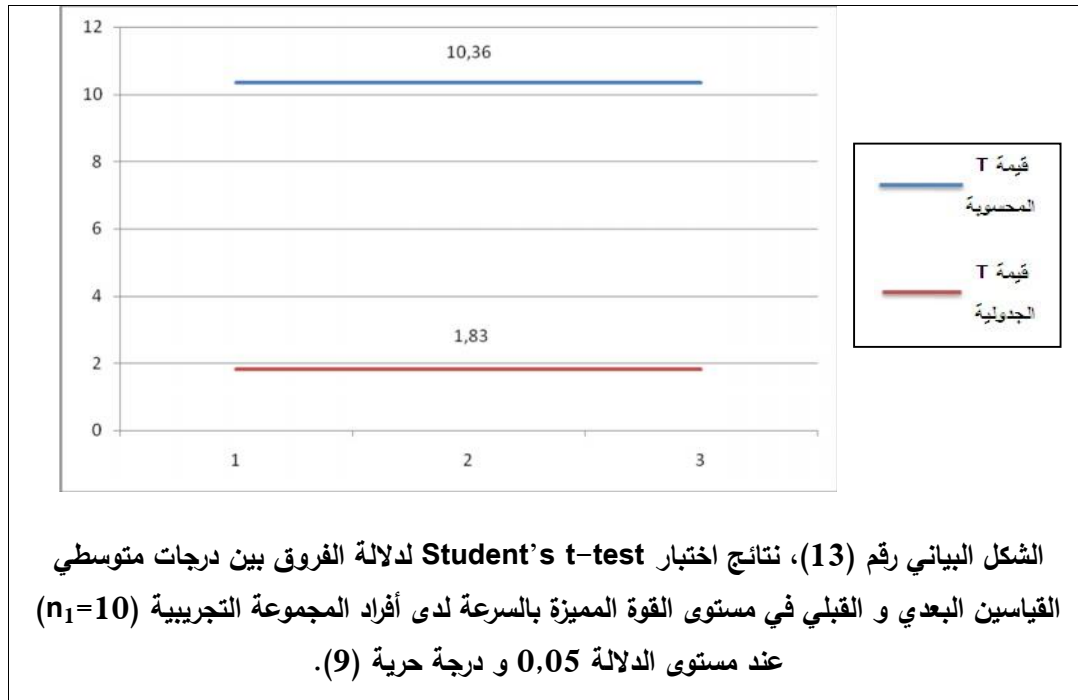
الشكل البياني رقم (12)، نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة الضابطة ( $n_2=10$ ) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (9).

جدول رقم (16): نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية ( $n_1=10$ ) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (9).

الدلالة الإحصائية للفروق	قيمة T الجدولية (one Tail)	قيمة T المحسوبة	القياس البعدي $\bar{x} \pm S$	القياس القبلي $\bar{x} \pm S$	المجموعة التجريبية ( $n_1=10$ )
دالة إحصائية	1.83	10.36	22.24 $\pm$ 0.44	25.16 $\pm$ 0.59	

من خلال نتائج الجدول رقم (16) و باستخدام اختبار Student's t-test لعينتين مرتبطتين، يتضح أن قيمة T المحسوبة التي بلغت (10.36) كانت أكبر من قيمة T الجدولية (1.83) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية (9)، الشكل البياني رقم (13).

مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي ( 22.24  $\pm$ 0.44) و القياس القبلي (25.16  $\pm$ 0.59) لمستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية. الشكل البياني رقم (14).

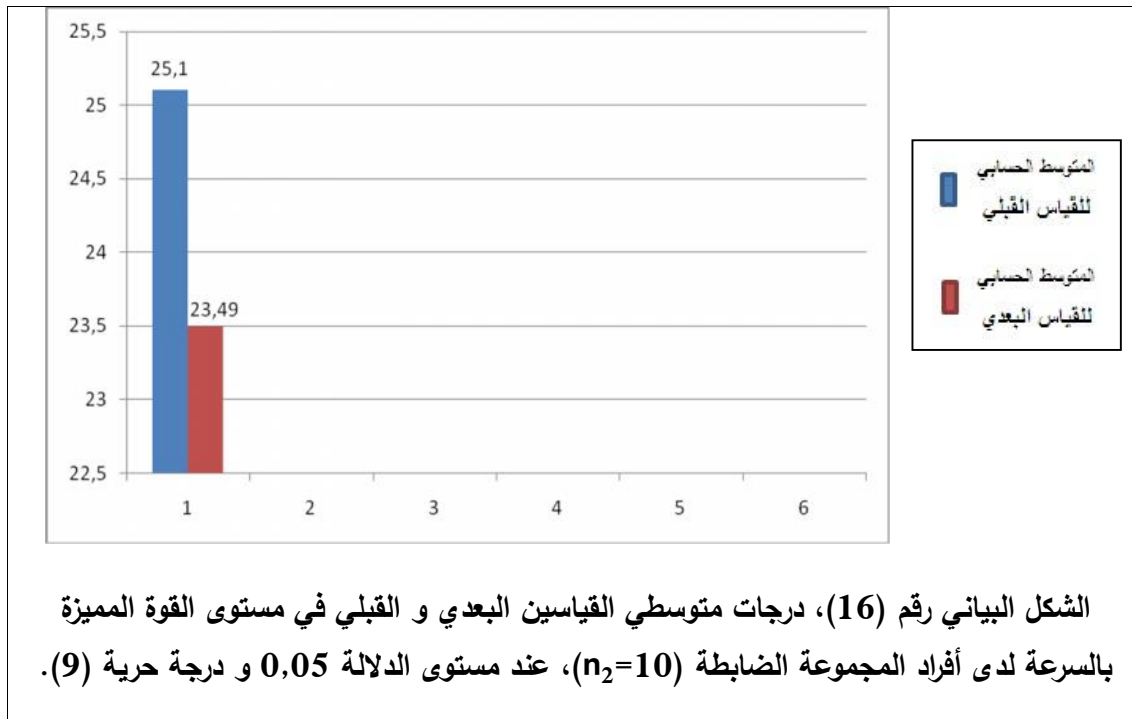
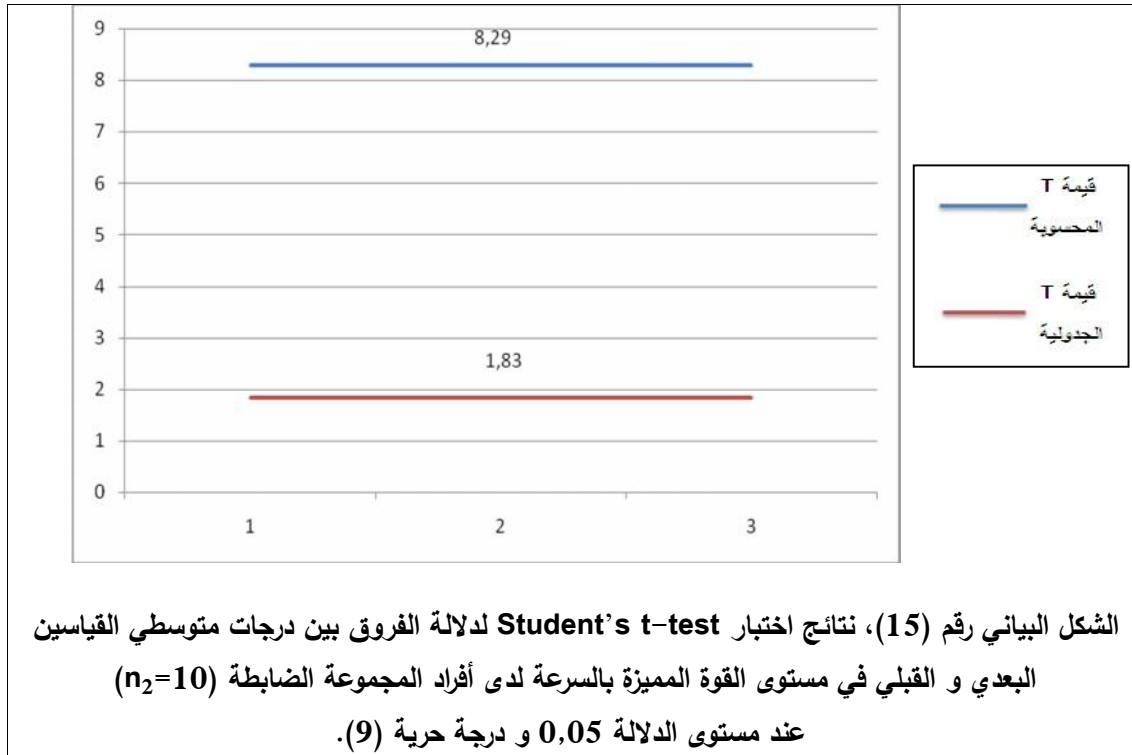


جدول رقم (17): نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة الضابطة ( $n_2=10$ ) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة حرية (9).

الدالة الإحصائية للفروق	قيمة T الجدولية one ) (Tail	قيمة T المحسوبة	القياس البعدي $\pm S$	القياس القبلي $\pm S$	المجموعة الضابطة ( $n_2=10$ )
دالة إحصائية	1.83	8.29	23.49 $\pm$ 0.37	25.10 $\pm$ 0.36	

و حسب الجدول رقم (17)، و باستخدام اختبار Student's t-test لعينتين مرتبطتين، يتضح أن قيمة T المحسوبة التي بلغت (8.29) كانت أكبر من قيمة T الجدولية (1.83) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (9)، الشكل البياني رقم (15).  
 مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي ( $\pm 0.37$ ) و (23.49) و القياس القبلي ( $25.10 \pm 0.36$ ) لمستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة الضابطة، الشكل البياني رقم (16).



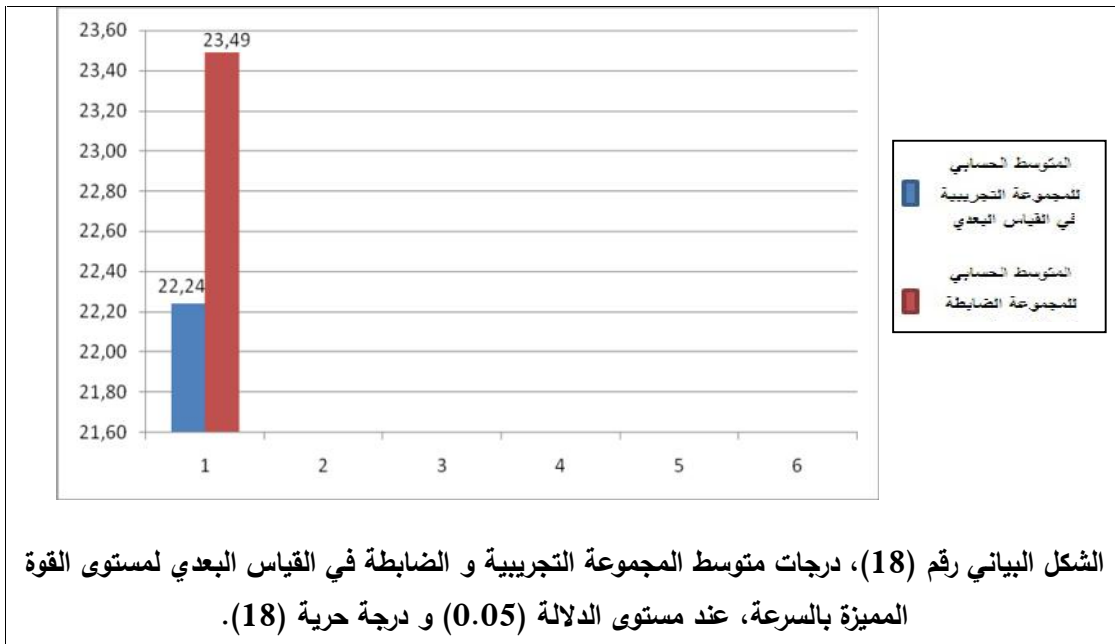
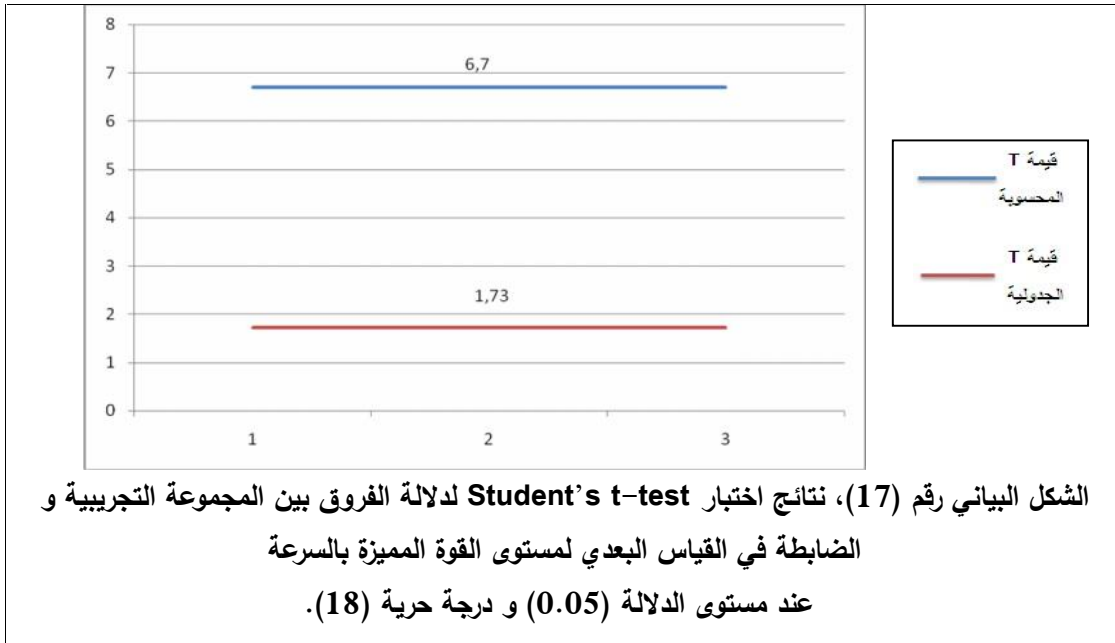


جدول رقم (18): نتائج اختبار Student's t-test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى القوة المميزة بالسرعة، عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (18).

الدلالة الإحصائية للفروق	قيمة T الجدولية (one Tail)	قيمة T المحسوبة	القياس البعدي $\pm S$	
دالة إحصائية	1.73	6.70	22.24 $\pm$ 0.44	المجموعة التجريبية (n <sub>1</sub> =10)
			23.49 $\pm$ 0.37	المجموعة الضابطة (n <sub>2</sub> =10)

من خلال نتائج الجدول رقم (18) و باستخدام اختبار Student's t-test لعينتين مستقلتين، يتضح أن قيمة T المحسوبة التي بلغت (6.70) كانت أكبر من قيمة T الجدولية (1.73) عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة حرية (9)، الشكل البياني رقم (17).

مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي المجموعتين التجريبية (22.24  $\pm$ 0.44) و الضابطة (23.49  $\pm$ 0.37) في القياس البعدي لمستوى القوة المميزة بالسرعة. الشكل البياني رقم (18).



## 2- مناقشة النتائج و اختبار صحة الفرضيات:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية: " المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية)، متوسط ".

من خلال عرض و تحليل نتائج القياس القبلي، الجدول رقم (13)، تبين بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة في المستوى القبلي للتصور العقلي. بحيث استخدم الباحث دلالة الطرفين (Two Tails) لأنه لم تتوفر لدى الباحث معطيات تنبؤية عن اتجاه الفروق (اتجاه سالب أو موجب).

كما تبين من خلال قراءة نفس الجدول رقم (13) و كذا الجدول رقم (10)، بأن درجة المتوسط الحسابي للمستوى القبلي لمهارة التصور العقلي بأبعاده (التصور البصري، التصور الحسي حركي، التصور السمعي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في الصورة، التصور الداخلي) لدى جميع أفراد العينة (مجموعة تجريبية و ضابطة) كان محصوراً ضمن المجال [8، 11]، و بالرجوع إلى الجدول رقم (06) الخاص بمفتاح تقدير مستوى التصور العقلي، فإن المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي لدى كل من أفراد المجموعة التجريبية و أفراد المجموعة الضابطة كان في المستوى الضعيف، و ليس في المستوى المتوسط.

و اعتماداً على ذلك، ارتأى الباحث ضرورة تطوير مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى المستوى الجيد، لتحقيق أهداف الدراسة، و ذلك بتطبيق البرنامج المقنن لتدريب مهارة التصور العقلي.

2-2- مناقشة نتائج الفرضية: " توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجتي القياسين القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية، و لصالح القياس البعدي".

" و ذلك بعد تطبيق برنامج تدريب مهارة التصور العقلي على أفراد هذه المجموعة، في مرحلة التحضير البدني العام".

من خلال عرض و تحليل نتائج الجدول رقم (14)، تبين بأنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القياس القبلي لمستوى التصور العقلي بجميع أبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية.

و قد تبين من خلال نفس الجدول بأن درجة المتوسط الحسابي لمستوى مهارة التصور العقلي بأبعاده (التصور البصري، التصور الحسي حركي، التصور السمعي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في الصورة، التصور الداخلي) لدى أفراد المجموعة التجريبية، كانت أكبر في القياس البعدي من القياس القبلي، و بالتالي فإن الفروق لصالح القياس البعدي.

و كل ما توصل إليه الباحث يؤكد صحة هذه الفرضية.

و ذلك راجع إلى استخدام الباحث لبرنامج مقنن لتدريب أفراد المجموعة التجريبية، و تطوير مستواهم في مهارة التصور العقلي، و بناء على استناد الباحث على معطيات تنبؤية لاتجاه الفروق، من خلال اطلاعه على دراسات سابقة بفعالية برامج تدريب التصور العقلي في تطوير مستوى هذه المهارة، و على هذا الأساس قام الباحث بطرح هذه الفرضية على شكل الفرض الإحصائي البديل الموجه ذو الطرف الواحد (دلالة الطرف الواحد - One Tail)، و استخدامه لاختبار (One Tailed T-Test).

إضافة إلى ذلك، فإن المستوى البعدي للتصور العقلي في جميع أبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية كان محصوراً ضمن المجال [15، 17]، و حسب قراءة الجدول رقم (06) الخاص بمفتاح تقدير مستوى التصور العقلي، فإن المستوى البعدي لمهارة التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية أصبح في المستوى الجيد.

2-3- مناقشة نتائج الفرضية: " توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجتي القياسين القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة الضابطة ".  
 " و ذلك بدون تطبيق برنامج تدريب مهارة التصور العقلي على أفراد هذه المجموعة ".

من خلال عرض و تحليل نتائج القياس القبلي، الجدول رقم (15)، تبين عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القياس القبلي لمستوى التصور العقلي بجميع أبعاده لدى أفراد المجموعة الضابطة.  
 و هذا ما ينفي صحة هذه الفرضية.

و أرجع الباحث ذلك إلى عدم خضوع أفراد المجموعة الضابطة لتدريب مهارة التصور ، و بناء على عدم توفر الباحث على معطيات تنبؤية لاتجاه الفروق، و على هذا الأساس قام الباحث بطرح هذه الفرضية على شكل الفرض الإحصائي البديل الموجه ذو الطرفين (دلالة الطرفين - Two Tails)، و استخدامه لاختبار (Two Tailed T-Test).

و قد توضح كذلك بأن المستوى البعدي للتصور العقلي في جميع أبعاده لدى أفراد المجموعة الضابطة محصوراً ضمن المجال [8، 11]، و بالرجوع إلى الجدول رقم (06) الخاص بمفتاح تقدير مستوى التصور العقلي، فإن المستوى البعدي لمهارة التصور العقلي لدى أفراد المجموعة الضابطة لم يتطور و بقي في المستوى الضعيف.

2-4- مناقشة نتائج الفرضية: " توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياسين القبلي و البعدي في اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية، و لصالح القياس البعدي ".  
 " و ذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد على تقنية التصور العقلي".

من خلال عرض و تحليل نتائج القياس القبلي، الجدول رقم (16)، تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القياس القبلي لمستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية، و كانت الفروق لصالح درجة المتوسط الأصغر (تحقيق أقل زمن ممكن في اختبار الوثب برجل واحدة لمسافة 30 م)، و الذي كان لصالح القياس البعدي.  
 و هذا ما يؤكد صحة هذه الفرضية.

و ذلك راجع إلى أن مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية قد تطور إثر تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة و الذي يعتمد على تقنية التصور العقلي، و بناء على تيقن الباحث و تنبئه باتجاه الفروق، قام بطرح هذه الفرضية على شكل الفرض الإحصائي البديل الموجه ذو الطرف الواحد (دلالة الطرف الواحد - One Tail)، و استخدامه لاختبار (One Tailed T-Test).

2-5- مناقشة نتائج الفرضية: " توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياسين القبلي و البعدي في اختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة الضابطة، و لصالح القياس البعدي.

" و ذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي العادي الذي لا يعتمد على تقنية التصور العقلي "

من خلال عرض و تحليل نتائج القياس القبلي، الجدول رقم (17)، تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القياس القبلي لمستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة الضابطة، و كانت الفروق لصالح درجة المتوسط الأصغر (تحقيق أقل زمن ممكن في اختبار الوثب برجل واحدة لمسافة 30 م)، و الذي كان لصالح القياس البعدي. و هذا ما يؤكد صحة هذه الفرضية.

و ذلك راجع كذلك إلى أن مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة الضابطة قد تطور نتيجة خضوعها إلى البرنامج التدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة و الذي لا يعتمد على تقنية التصور العقلي، و بناء على تيقن الباحث و تنبئه باتجاه الفروق، قام بطرح هذه الفرضية على شكل الفرض الإحصائي البديل الموجه ذو الطرف الواحد (دلالة الطرف الواحد - One Tail)، و استخدامه لاختبار (One Tailed T-Test).



2-6- مناقشة نتائج الفرضية: " توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي لاختبار القوة المميزة بالسرعة، و لصالح المجموعة التجريبية ".

من خلال عرض و تحليل نتائج القياس القبلي، الجدول رقم (18)، تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى القوة المميزة بالسرعة، و كانت الفروق لصالح درجة المتوسط الأصغر (تحقيق أقل زمن ممكن في اختبار الوثب برجل واحدة لمسافة 30 م)، و الذي كان لصالح درجة متوسط المجموعة التجريبية. و هذا ما يؤكد صحة هذه الفرضية.

و ذلك راجع إلى تطوير مستوى مهارة التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية من المستوى الضعيف إلى المستوى الجيد، و استخدام هذه المهارة في البرنامج التدريبي الذي طبق على أفراد المجموعة التجريبية، و استند الباحث على معطيات تنبؤية لاتجاه الفروق من خلال الخلفية النظرية التي اعتمد عليها، بحيث أن نظرية التعلم الرمزي تفسر حدوث عملية التصور العقلي كمهارة نفسية معرفية تكون فيها الصور بمثابة نظام الترميز لمساعدة الرياضيين على اكتساب و فهم أداء الحركة، و على هذا الأساس قام الباحث بطرح الفرضية الجزئية السادسة على شكل الفرض الإحصائي البديل الموجه ذو الطرف الواحد (دلالة الطرف الواحد - One Tail)، و استخدامه لاختبار (One Tailed T-Test).

و من خلال مناقشة النتائج و مقابلتها بالفرضيات الجزئية، و بناءً على ذلك، استدل الباحث على أن تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و الذي اعتمد فيه على تقنية التصور العقلي في فترة التحضير البدني العام و الخاص، كان له الأثر الفعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة، و خاصة بعد توصله إلى أفضلية استخدام البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج التدريبي العادي الذي لم يعتمد فيه على هذه المهارة النفسية المعرفية، و هذا ما يثبت صحة الفرض الرئيسي للبحث.

## - الاستنتاجات:

- من خلال عرض، تحليل و مناقشة النتائج، استنتج الباحث ما يلي:
- مستوى مهارة التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية و الضابطة) متكافئ، و ذلك قبل إجراء التجربة الرئيسية.
  - مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية و الضابطة) متكافئ، و ذلك قبل إجراء التجربة الرئيسية.
  - مستوى مهارة التصور العقلي تطور لدى أفراد المجموعة التجريبية، إثر تطبيق برنامج مقنن لتدريب هذه المهارة النفسية المعرفية.
  - مستوى مهارة التصور العقلي لم يتطور لدى أفراد المجموعة الضابطة، التي لم تخضع لبرنامج تدريب مهارة التصور العقلي.
  - مستوى القوة المميزة بالسرعة تطور لدى أفراد المجموعة التجريبية، بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح الذي اعتمد فيه على تقنية التصور العقلي.
  - مستوى القوة المميزة بالسرعة تطور كذلك لدى أفراد المجموعة الضابطة، بعد تطبيق البرنامج التدريبي العادي الذي لم يتم الاعتماد فيه على تقنية التصور العقلي.
  - مستوى القوة المميزة بالسرعة تطور لدى أفراد كل من المجموعتين التجريبية و الضابطة، و لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- و بالتالي استنتج الباحث أفضلية استخدام مهارة التصور العقلي المصاحب للتحضير البدني في تطوير القوة المميزة بالسرعة.

**- خاتمة:**

يرجع الفضل في التطور الكبير الذي حققته لعبة كرة القدم إلى التقدم العلمي من خلال الدراسات و البحوث المتعلقة بطرق التدريب و إعداد اللاعبين، و ذلك استنادا إلى الحقائق العلمية التي قدمتها العلوم الأخرى، سواء البيولوجية، النفسية، الاجتماعية، أو التكنولوجية، و التي يستفيد منها المدرب لتنفيذ العملية التدريبية بشكل جيد.

يتطلب تكوين قاعدة رياضية قوية و سليمة تفاعل عدد من العناصر، و لعل أهمها فئة الناشئين، باعتبارهم محور العملية التدريبية في مراحل الممارسة الرياضية في لعبة كرة القدم، حيث يخرج من بينهم النجم و الممارس، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية و التربوية من منطلقات سليمة مبنية على أسس علمية دقيقة تتوافق مع مختلف مراحل نموهم.

إن متطلبات التدريب الحديث لم تعد تعتمد على عناصر التدريب الكلاسيكية كالإعداد البدني و التقني و الخططي و النفسي فحسب، بل هناك عناصر أخرى كدمج العمل العقلي مع العمل البدني، و المقصود بذلك هو أن يبتكر المدرب أجواء تدريبية مماثلة لطبيعة أداء التمرينات البدنية خلال التدريب، في لعبة كرة القدم الحديثة، و الانتقال من التدريب الكمي إلى التدريب النوعي.

من هنا جاءت هذه الدراسة بهدف معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية التصور العقلي في تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة، تم تمثيلهم بعينة مكونة من (20) لاعبا في كرة القدم تراوحت أعمارهم بين (15-16) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من النادي الهاوي لبلدية عين مران، الناشط في بطولة رابطة البلدية جهوي ثاني كرة القدم هواة

للموسم الرياضي 2017/2018، بحيث تم تطبيق الاختبارات القبلية عي هذه العينة، ثم وضعها تحت ظروف التجربة العلمية، التي أثبتت نتائجها أفضلية استخدام تقنية التصور العقلي في البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية على البرنامج العادي للمجموعة الضابطة.

و منه يمكن القول أن بناء البرامج التدريبية القائمة على أسس علمية دقيقة و سليمة، يؤدي حتما إلى تكوين النشء الصاعد في مجال كرة القدم، و تأهيلهم لتشكيل الفرق النخبوية الوطنية المستقبلية، و تطوير مستوى كرة القدم الجزائرية.

و في الأخير فإن الباحث توصل إلى حقائق علمية من خلال هذه المقاربة العلمية، التي اعتمد

فيها التوجه النفسي المعرفي Cognitive- Orientation.

## التوصيات:

- و في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج، فإنه يوصي المدربين المختصين بما يلي:
- تدريب اللاعبين لمهارة التصور العقلي في فترة التحضير البدني العام، و ذلك قبل أن تشتد المنافسة، أين يكون اللاعب بعيدا عن الضغوط النفسية للمنافسة.
  - الاهتمام بتدريب و تطوير مهارة التصور العقلي كتقنية نفسية معرفية، ليس فقط لغرض تطوير الجانب المهاري، الخططي و الذهني فقط، بل يمكن توظيفها و استخدامها في تدريبات تطوير الصفات البدنية الأساسية في فترة التحضير البدني الخاص التي يكون فيها حمل التدريب مكثفا.
- كما يوصي الباحثين في هذا المجال بما يلي:
- القيام بدراسات مشابهة لتتضمن فعالية استخدام المهارات العقلية المصاحبة للتحضير البدني في تطوير الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
  - دراسة كيفية استخدام هذه التقنيات المعرفية الحديثة للانتقال من العمل الكمي إلى العمل النوعي في فترة التحضير البدني، و تخفيف حمل التدريب المكثف لتطوير الصفات البدنية الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

قائمة المصادر

و المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

أ- المراجع من الكتب العربية:

- الحديث الشريف (صحيح البخاري برقم(6011) ، وصحيح مسلم برقم (2586)).
- أبو العلا، أحمد عبد الفتاح، و رضوان، أحمد نصر الدين. (2003). *فسيولوجيا اللياقة البدنية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الخولي، أمين. (1990). *أسس بناء برامج التربية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الدسوقي، كمال. (1974). *النمو التربوي للطفل المراهق*. القاهرة: دار النهضة العربية.
- الرفاتي، عبد الرحمن رجب. (2011). *الذكاء الانفعالي : النظرية والتطبيق في علم النفس الرياضي*. عمان الأردن: دار المأمون للنشر والتوزيع.
- الشافعي، أحمد حسن، و علي، أحمد، سوزان. (1999). *مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية*. الإسكندرية: دار المعارف.
- بوحوش، عمار، و ذنبيات، محمد محمود. (2001). *مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث*. (ط.3). الجزائر: ديوان المطبوعات.
- بوداود، عبد اليمين و عطاء الله، أحمد. (2009). *المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

## قائمة المصادر و المراجع

---

- بيومي، فرج حسين. (1989). الأسس العلمية لإعداد ناشئ كرة القدم قبل المنافسات. الإسكندرية: دار المعرفة.
- حلمي، عبد القادر. (1992). مدخل إلى الإحصاء. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- حنفي، محمود مختار. (1980). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حنفي، محمود مختار. (1993). الاختبارات و القياسات للاعبين كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- حنفي، محمود مختار، و مفتي، إبراهيم حماد. (1989). الإعداد البدني في كرة القدم. القاهرة: دار زهران.
- خاطر، أحمد، و البيك، علي فهمي. (1978). التقويم و القياس في المجال الرياضي. مصر: دار المعارف.
- خاطر، أحمد. (1989). المباراة و التدريب في كرة القدم. القاهرة: دار المعارف.
- دويدار، محمد عبد الفتاح. (2005). المرجع في فنيات كتابة البحث العلمي و مناهج البحث في علم النفس. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- ديوبولد، فان دالين. (1994). مناهج البحث في التربية و علم النفس. (محمد نبيل نوفل، مترجم). (ط.5). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- راتب، أسامة كامل. (2000). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.



## قائمة المصادر و المراجع

---

- راتب، أسامة كامل. (2000). تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- رضوان، محمد نصر الدين. (2002). الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية. (ج1). دار القاهرة: دار الفكر العربي.
- رضوان، محمد نصر الدين. (2003). الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية. (ج2). دار القاهرة: دار الفكر العربي.
- شمعون، محمد العربي. (1999). علم النفس الرياضي و القياس النفسي. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- شمعون، محمد العربي. (1999). علم النفس الرياضي و القياس النفسي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- شمعون، محمد العربي. (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شمعون، محمد العربي، و جمال، عبد النبي. (1996). التدريب العقلي في التنس. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- طه، إسماعيل و آخرون. (1989). كرة القدم بين النظري و التطبيق: الإعداد البدني في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن و محمد نصر، الدين رضوان. (1988). القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي. ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.

## قائمة المصادر والمراجع

---

- علاوي، محمد حسن و نصر الدين، رضوان. (1987). الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن. (1994). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- علاوي، محمد حسن. (1994). علم التدريب الرياضي. ط1. القاهرة: دار المعارف.
- علاوي، محمد حسن. (2001). علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن. (2002). علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن، و راتب، أسامة كامل. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن، و رضوان، محمد نصر الدين. (2000). القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- غرايبيبة، فوزي و آخرون. (1981). أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية و الإنسانية. عمان: الجامعة الأردنية.
- فرات جبار، سعد الله (2011). التدريب المعرفي و العقلي للاعبين كرة القدم. عمان الأردن: دار دجلة للنشر.
- فوزي، أحمد أمين. (2008). سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.

## قائمة المصادر والمراجع

---

- فوزي، أحمد أمين. (2008). سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مروان، عبد المجيد و محمد، جاسم. (2004). الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي. ط1. عمان الأردن: الوراق للنشر.
- مفتي، إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة: دار الفكر العربي.
- مفتي، إبراهيم حماد و صالح، محمد. (1985). الإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ملحم، سامي محمد. (2002). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط2. الأردن: دار المسيرة للنشر.
- نبيل، عبد الهادي. القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي. الأردن: دار وائل للنشر.

## قائمة المصادر و المراجع

### ب - المراجع من المجلات العلمية:

- رجال، بلال. (2010، ربيع). مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية المبارزة و علاقته بالانجاز. مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية. الأردن. 24(1). 281-304.

- Athan N, Amasiatu. (2013, Spring). Mental Imagery Rehearsal As a Psychological Technique To Enhancing Sport Performance. *Educational Research International*. 1(2), 69-77.

- FREY.G. (1978). Entwicklungsgemabes training in der schule. Zu Altersplatzierung von Curriculumelementen unter den Gesichtspunkten von Trainierbarkeit und Belastbarkeit. *Sportwissenschaft* 8, 172-204.

- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*. 28, 563-575.

- Wollanski.N. (1976). Stature as a measure of effects of enveronmental change. *Current Anthropology*, 17(3), 548-52.

### ج - المراجع الإلكترونية:

- الأكاديمية العربية البريطانية للتعليم العالي.(ب.ت). قسم موسوعة تطوير العقل و الذاكرة: التصور العقلي و الرياضة.

Retrieved from <http://www.abahe.co.uk/encyclopedia-of-the-development-of-the-mind-and-memory/82771-mental-visualization-and-sports.html>.

- الربيعي، محمود داود سلمان. (2016). أنموذج التصور العقلي. شبكة الألوكة.

Retrieved from <http://www.alukah.net/social/0/110328/>

- FAF. *Dispositions règlementaires relatives aux compétitions de football amateur*.

Retrieved from <http://www.lrf-blida.dz/index.php/actualites/131-dispositions-r%C3%A8glementaires-relatives-aux-comp%C3%A9titions-de-football-amateur-saison-2017-2018.html>

- Calmels, C & Fournier, J. (1999). Effets d'un programme d'entraînement mental combiné à une pratique physique sur la performance en gymnastique et sur le développement de l'imagerie in STAPS. STAPS. Sciences et techniques des activités physiques et sportives. n°49, 63-72.

Retrieved from <http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsidt=1930410>.

### د - المراجع من الكتب الأجنبية:

- Ancian, Paul. (2008). *Football: Une préparation physique programmée*- Paris : Edition @anphora.
- Toesca.Y. (1984). *L'enfant de deux à 10 ans*. Paris : EPS.
- Bengue, Laurent. (2001). *Les fondamentaux du foot*- Paris : Edition @mphora.
- Brikci.A. (1995). *Physiologie appliquée aux activités sportives*. Alger : Edition Abada.
- Brooks. (1996). *Exercices physiologie*. 2<sup>nd</sup> Edition. USA : Mayfield publishing company.
- Burl. (1980). *Les possibilités d'entraînement au cours de la puberté*. Edition Liepzing.
- Cayla, Luc et Lacrampe, Rémy. (2007). *Manuel pratique de l'entraînement*. Paris : Edition @amphora.
- Cazorla.G et Rohr.G. (1990). *Evaluation en football mise eu point de batteries de tests : L'évaluation en APS*. Guadeloupe.
- FAF. Saison 2017/2018. *Dispositions règlementaires relatives aux competitions de football amateur*.
- Haddad, Monoem. (2008). *Impact de l'entraînement pliométrique lors des divers créneaux intermittents courts-courts sur l'explosivité chez les jeunes Taekwondoïstes*. Thèse de Doctorat. Tunis : ISSEP Ksar Saïd.
- Mandel. C. (1984). *L'enfant et le sport : Médecine et enfance*. Paris.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. USA : Human Kinetics Publishers.
- Martin. (1998). *Basket 150 minutes d'entraînement*. Paris : Edition @mphora.
- Mimouni.N. (2000). *Croissance et pratique sportive les aspects morphologiques de l'adolescent*. Alger : INFS/STS.
- Richard. Cox. (2005). *Psychologie du sport*. Bruxelles : Edition De Boeck.
- Rigal. (1985). *Motricité humain*. Québec : Edition Vigot.
- Tanner.J.M. (1962). *Growth at adolescence*- 2<sup>nd</sup> Edition. London : Blackwell scientific public.
- Turpin Bernard. (2002). *Préparation et entraînement du footballeur*. Paris : Edition @mphora.

## قائمة المصادر و المراجع

---

- Weinberg ,Robert, Gould, Daniel. (1997). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. Paris : Edition Vigot.
- Weineck. J. (1992). *Biologie du sport*. Paris : Edition Vigot.
- Weineck.J . (1997). *Manuel d'entraînement*. 4<sup>ème</sup> Edition. Paris: Edition Vigot.
- Bengue, Laurent. (2001) - *Les fondamentaux du foot*. Paris: Edition @mphora.
- Bouchard et coll. (1998). *L'enfant et le sport*. Bruxelles: Edition De Boeck.
- COMETTI,G. (2006). *L'entraînement de la vitesse*. Paris: Edition AMPHOR@.
- Demeter. Andrej. (1981). *Sport im waschstums und etwicklungsalter*. Leipzig : J.A Barth Edition.
- Ebomoua, Daniel. (2004). *La préparation physique spécifique du footballeur par compartiment de Jeu*. Grenoble: Edition Thot.
- Laptev.A.P. (1983). *Particularités de croissance des jeunes footballeurs*. Moscou M, C.P
- Turpin, Bernard. (2002). *Préparation et entraînement du footballeur*. Paris: Edition AMPHOR@.
- Vealey, R., & Walter, S. (1993). Imagery training for per fomce enhance ment and persoal development in J.M willims (E. d), *Applied sport psychology personal growth to peak performance* . Mountain view CA :Mayfield.
- Weineck, Jurgon. (1986). *Manuel d'entraînement*- Paris: Edition Vigot.

الملاحق

الملحق رقم 01



الملحق رقم 02

الملحق رقم 03

الملحق رقم 04

الملحق

رقم 01

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
مخبر الإبداع و الأداء الحركي  
ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
شعبة التدريب الرياضي  
التخصص: التكوين، البحث و التدخل في علم النفس الرياضي

الطالب الباحث: ماحي صفيان.

سنة ثالثة دكتوراه.

تدريب رياضي

تخصص: البحث، التكوين و التدخل في علم النفس الرياضي.

الأستاذ المشرف: أ.د/ فتحي بلغول.

المشرف المساعد: أ.د/ أحمد شناتي.

السنة الجامعية: 2017/2016.

## استطلاع رأي المحكمين من الخبراء و المختصين

حول مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

الأستاذ الفاضل: الدكتور..... المحترم.

تحية طيبة و بعد،

الطالب الباحث. ماحي صفيان، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف

بصدد القيام بدراسة علمية تجريبية تحت عنوان:

" أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية التصور العقلي في تطوير القوة المميزة بالسرعة

لدى ناشئي كرة القدم U17 "

- دراسة تجريبية على النادي الهاوي لبلدية عين مران لكرة القدم -

و عليه يقوم بعرض مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي على المحكمين من الخبراء و المختصين بعد الإطلاع على المراجع العلمية و إعداده في صورته الأولية، و ذلك بهدف التعرف على الصدق الظاهري و صدق المحتوى للأداة، الذي يعكس مدى تمثيل الأداة لجميع جوانب السمة أو المفهوم الفرضي التي تسعى الأداة لقياسه.

و نظرا لما تتمتعون به من خبرة و كفاءة علمية في هذا المجال، نرجو من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي حول مدى صلاحية هذا المقياس، كما يرجى إبداء ملاحظاتكم من حيث اقتراح أي تعديل على المحتوى (بإضافة أو حذف عبارة، أول تعديل في الصياغة اللغوية لل فقرات .... الخ).

مع فائق الاحترام والتقدير.

الأستاذ: .....

الدرجة العلمية: .....

التخصص (مجال البحث): .....

## الصورة الأولية لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

من أجل قياس مستوى التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث، لجأ الباحث إلى استخدام مقياس رينر مارتينز (Martenz, 1982) الذي يحتوي أربعة أبعاد هي: التصور البصري، السمعي، الحسي الحركي و الحالة الانفعالية المصاحبة، و أضافت كل من فيالي و والتر (Vealey and Walter, 1993) بعدين إلى مقياس مارتينز هما بعد التحكم في التصور العقلي، الذي يتم تقييمه من خلال مقياس تقدير من خمس نقاط تبدأ من عدم التحكم إلى التحكم الكامل، و بعد التصور الداخلي من خلال عبارة تسأل عن كل خبرة هل يمكن رؤيتها من داخل الجسم أو من خارجه بالإجابة " بنعم أو لا"، أي كيفية إدراك الفرد للصورة من داخل الجسم في كل موقف، و قد قام بتعريب وتقنين هذا المقياس شمعون و إسماعيل (1996)، وتم تطبيقه في مجموعة من البحوث تحت مسمى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (شمعون، 1999).

و يتضمن مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي في صورته الأولية أربعة مواقف رياضية هي: الممارسة الفردية الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل و الأداء في المنافسة، بحيث يتم الاستجابة لهذه المواقف على أساس أبعاد التصور العقلي الستة سابقة الذكر، وعليه احتوى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي على ( 24 ) فقرة يتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي، و الفقرات ذوات أرقام (1، 7، 13، 19) تقيس التصور العقلي البصري، و الفقرات ذوات أرقام (2، 8، 14، 20) تقيس التصور العقلي السمعي، و الفقرات ذوات أرقام (3، 9، 15، 21) تقيس التصور العقلي الحس حركي، و الفقرات ذوات أرقام (4، 10، 16، 22) تقيس التصور العقلي الانفعالي، و الفقرات ذوات أرقام (5، 11، 17، 23) تقيس التصور العقلي للتحكم في الصورة، و الفقرات ذوات أرقام (6، 12، 18، 24) تقيس التصور العقلي الداخلي.

أخي اللاعب: .....

يقوم الباحث بعرض مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي من أجل القيام بدراسة علمية

ميدانية بعنوان " أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تقنية التصور العقلي في تطوير القوة المميزة

بالسرعة

لدى ناشئي كرة القدم U17 "

- دراسة تجريبية على النادي الهاوي لبلدية عين مران لكرة القدم -

وبناءً على ذلك نرجو منكم التكرم بالإجابة على فقرات المقياس وذلك بوضع إشارة (X) في المكان المناسب، و كذا تحري أعلى درجات الدقة الممكنة في الاستجابة لفقرات وأسئلة هذا المقياس، علماً بأن هذه المعلومات ستكون لغرض تحقيق أهداف هذا البحث العلمي.

الموقف الأول: الممارسة الفردية.

- 1 . اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين في النشاط الرياضي مثل: رمية رمية ركنية وغيرها.
- 2 . تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة ( ) مع عدم تواجد أي شيء آخر.
- 3 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.
- 4 . حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية و الانفعالية.
- 5 . حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك.



## ملحق رقم 01

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

صورة واضحة تماما	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير واضحة	عدم وجود صورة	العبارات	
5	4	3	2	1	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارات المطلوبة ؟	1
5	4	3	2	1	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء ؟	2
5	4	3	2	1	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارات المطلوبة ؟	3
5	4	3	2	1	ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟	4

تحكم كامل	تحكم فوق المتوسط	تحكم متوسط	صعوبة التحكم	عدم التحكم	العبارات	
5	4	3	2	1	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	5
	لا			نعم	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟	6

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين.

1 . التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف و لكن في وجود كل من المدرب و حضور أعضاء الفريق.

2 . التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.

3 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.

4 . التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

5 . حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

صورة واضحة تماما	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير واضحة	عدم وجود صورة	العبارات	
5	4	3	2	1	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	7
5	4	3	2	1	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟	8
5	4	3	2	1	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟	9
5	4	3	2	1	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟	10

تحكم كامل	تحكم فوق المتوسط	تحكم متوسط	صعوبة التحكم	عدم التحكم	العبارات	
5	4	3	2	1	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف ؟	11
	لا			نعم	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟	12

**الموقف الثالث: مشاهدة الزميل**

1. التفكير في زميل أو أحد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة.
  2. غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.
  3. التصور العقلي للموقف بوضوح و واقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة.
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

صورة واضحة تماما	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير واضحة	عدم وجود صورة	العبارات	
5	4	3	2	1	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف ؟	13
5	4	3	2	1	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟	14
5	4	3	2	1	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك في هذا الموقف ؟	15
5	4	3	2	1	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟	16

تحكم كامل	تحكم فوق المتوسط	تحكم متوسط	صعوبة التحكم	عدم التحكم	العبارات	
5	4	3	2	1	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف ؟	17
	لا			نعم	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟	18

**الموقف الرابع : الأداء في المنافسة**

- 1 . التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات.
  - 2 . التصور العقلي للأداء الناجح و الفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق و الجمهور.
  - 3 . غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريبا.
  - 4 . التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

صورة واضحة تماما	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير واضحة	عدم وجود صورة	العبارات	
5	4	3	2	1	كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة ؟	19
5	4	3	2	1	كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة ؟	20
5	4	3	2	1	كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة ؟	21
5	4	3	2	1	كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف ؟	22

تحكم كامل	تحكم فوق المتوسط	تحكم متوسط	صعوبة التحكم	عدم التحكم	العبارات	
5	4	3	2	1	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟	23
	لا			نعم	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟	24

التصحيح للمقياس

يتم تقدير	هذا المقياس	يلي:
-1		.
-2	الثانية	.
-3		.
-4	الانفعالية	.
-5		.
-6	( ) ( )	.
	( ) ( )	.

- مفتاح تقدير المستوى:

يتم تقدير مستوى التصور العقلي وفقا لتدرج ليكرت الخماسي في كل بعد على حدى كلما يلي:

20 - 18	ممتاز	1
17 - 15	جيد	2
14 - 12	متوسط	3
11 - 8	ضعيف	4
7 - 4	ضعيف جدا	5

### تعليمات الإجابة:

قبل البدء في تطبيق هذا المقياس تذكر أن:

- التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل.

- يتطلب التصور العقلي استخدام العديد من الحواس مثل:

السمع، اللمس، الشم، والتذوق هذا بالإضافة إلى معايشة الحالة الانفعالية المصاحبة.

ويشتمل هذا المقياس على أربع مواقف رياضية وهي:

1-الممارسة الفردية.

1-الممارسة مع الآخرين.

3-الأداء في المنافسة.

4- مشاهدة الزميل.

ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الخمسة التالية:

1-التصور البصري.

2-التصور السمعي.

3-الإحساس الحركي.

4-الحالة الانفعالية المصاحبة.

5-التحكم في الصورة.

6- التصور الداخلي.

**تعليمات عامة:**

- 1-التصور العقلي لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط.
- 2-التصور العقلي بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول إلى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع.
- 3-استخدام التصور العقلي في الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح والنقاء.

**تعليمات خاصة بالموقف:**

- 1-التفكير في الموقف الرياضي المحدد.
  - 2-التفكير في مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضي.
  - 3-غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء العقلي.
  - 4-عزل جميع الأفكار الأخرى جانباً.
  - 5- الاحتفاظ بغلق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور العقلي.
- ستجد عدد من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي في كل موقف من المواقف الأربعة وفي الأبعاد الستة أيضاً، اقرأ كل عبارة بعناية ثم قرر:
- الاستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن درجة التصور العقلي الشخصي.
  - هناك مستويات للاستجابة لكل عبارة.

المطلوب وضع دائرة حول الرقم الذي ترى انه ينطبق مع درجة التصور العقلي وذلك وفقاً لما

يلي:

**أولاً : العبارات الأربع الأولى**

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد:

- عدم تواجد صورة كلية ضع دائرة حول الرقم 1
- وجود صورة ولكن غير واضحة ضع دائرة حول الرقم 2
- صورة متوسطة الوضوح ضع دائرة حول الرقم 3
- صورة واضحة ضع دائرة حول الرقم 4
- صورة واضحة تماماً ضع دائرة حول الرقم 5

**ثانياً: العبارة الخامسة و السادسة (التحكم في التصور العقلي، التصور الداخلي)**

يتم الاستجابة وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد وهي:

- عدم التحكم في الصورة تماماً ضع دائرة حول الرقم 1
- صعوبة التحكم في الصورة ضع دائرة حول الرقم 2
- تحكم متوسط في الصورة ضع دائرة حول الرقم 3
- تحكم فوق المتوسط في الصورة ضع دائرة حول الرقم 4
- تحكم كامل في الصورة ضع دائرة حول الرقم 5

**ويجب مراعاة النقاط التالية:**

- ليست هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئة.
- الاستجابة وفقاً لما ينطبق مع تصورك.
- رجاء الإجابة على جميع العبارات في كل موقف.



## الصورة النهائية لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

التعديل	ليست ضرورية أن تبقى في الأداة	ضرورية أن تبقى في الأداة	رقم العبرة	البعد
			01	البعد رقم 01
			07	
			13	
			19	
			02	البعد رقم 02
			08	
			14	
			20	
			03	البعد رقم 03
			09	
			15	
			21	
			04	البعد رقم 04
			10	
			16	
			22	
			05	البعد رقم 05
			11	
			17	
			23	
			06	البعد رقم 06
			12	
			18	
			24	

أشار (Lawshe 1975) إلى أن صدق المحكمين يستهدف التعرف على الصدق الظاهري و صدق المحتوى للأداة، و يعكس هذا النوع من الصدق مدى تمثيل الأداة لجميع جوانب السمة أو المفهوم الفرضي التي تسعى الأداة لقياسه، و هذا النوع من الصدق يمكن التعرف عليه إحصائياً، و اعتمد في ذلك على معادلة (Lawshe 1975) و التي تعكس مدى اتفاق المحكمين على صلاحية فقرات الأداة، و ذلك من خلال تقييمهم للفقرات وفقاً لثلاثة تصنيفات هي:

( ضرورية أن تبقى في الأداة - مفيدة أن تبقى في الأداة - ليست ضرورية أن تبقى في الأداة)، و يرى (Lawshe 1975) أن الفقرة التي أجمع على ضرورتها أن تبقى في الأداة أكثر من النصف هي فقرة صادقة.

معادلة لوش (Lawshe, 1975): صدق المحكمين =  $(\text{حض} - \text{حك} / 2) / ((\text{حك} / 2) / 2)$ .

بحيث: حض: عدد المحكمين الذين اتفقوا على ضرورة أن تبقى الفقرة في الأداة.

حك: عدد المحكمين الكلي.



## - مراسلة البروفيسور أحمد عطا الله - جامعة مستغانم بخصوص تحكيم مقياس التصور العقلي

rie Université Hassiba Benbouali CHLEF - طلب تحكي... https://mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&ik=adc9a07c3b&jsver=zTPv...



Soufiane MAHI <s.mahi@univ-chlef.dz>

ماحي صفيان - طلب تحكيم مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي  
5 messages

Soufiane MAHI <s.mahi@univ-chlef.dz>  
A : atallah ahmed <atallah680@yahoo.fr>

19 mars 2018 à 23:00

السلام عليكم بروفيسور  
أرجوا أن تتقبلوا طلبي المتمثل في تحكيم مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز.  
تقبلوا تحياتي الخالصة.

- استمارة التحكيم مرفقة.

pdf ماحي صفيان - استمارة التحكيم لمقياس التصور العقلي  
219K

atallah ahmed <atallah680@yahoo.fr>  
Répondre à : atallah ahmed <atallah680@yahoo.fr>  
A : Soufiane MAHI <s.mahi@univ-chlef.dz>

20 mars 2018 à 20:47

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

أولا المقياس محكم ومقنن لا يمكن ان يقوم بتحكيم مقياس مقنن ومعد لهذا الغرض وهذا  
خطأ شائع جدا بين الباحثين

بل يتم تعديل أو بالاحرى تكيف للعبارات التي تتماشى والبيئة الجزائرية من حيث معنى  
الكلمة وليس مدلولها وهذا يحتاج لغوي في اللسانيات وليس مختص في الاختصاص  
ثانيا ما تقوم به هو حساب الاسس العلمية من جديد على عينة من مجتمع الدراسة  
وتقارن ما وجدته مع ما كان عند عينة المقياس من اسس علمية فاذا تحقق هذا الشرط  
المقياس صادق ويمكن اعتماده في الدراسة الاساسية

أما الاجراء الذي تقوم به غير مناسب تماما مع هذا النوع من المقاييس المقننة

الملحق

رقم 02

- برنامج تدريب مهارة التصور العقلي

**PROGRAMME DE RELAXATION ET D'IMAGERIE.**

*Réalisé par TARGET CHRISTIAN*

**1- Relaxation:**

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
<b>A- Induction Au calme</b>	1	Ascenseur	- Déconnexion avec le monde environnant
	2	Pesanteur	- Abaissement du tonus musculaire
	3	Détente-tension	- Idem par contraste contraction – relâchement
<b>B- Respiration Cœur</b>	4	Apaisement respiration	- déconnexion généralisée par la respiration
	5	Régulation cardiaque	- Idem par contrôle cardiaque
	6	Respiration abdominale	- Détente rapide
	7	Respiration massage	- Détente par contrôle viscéral
	8	Respiration expulsion	- Symbolique d'exécution de l'anxiété

## 2- Relaxation et Imagerie:

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
<b>C- Découvrir les qualités de l'image:</b> image ressource calme (IRC)	9	Découvrir l'image ressource calme (IRC)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrôle de l'image (stabilité, persistance).</li> <li>- Réactiver les expériences sensorielles passées.</li> </ul>
	10	Image ressource calme et canal préférentiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vivacité de l'image (netteté, précision, clarté)</li> <li>- Découvrir sa modalité dominante</li> </ul>
	11	Renforcer et consolider l'IRC: rôle central de l'émotion du plaisir	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recherche des autres modalités de l'émotion</li> <li style="text-align: center;">Et</li> <li style="text-align: center;">de leurs déclencheurs.</li> <li>- Expérience de superposition des canaux</li> <li>- Consolidation par répétition</li> </ul>

## 3- Imagerie:

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
<b>D- Les modalités de l'image</b>	12	La modalité visuelle et ses sous-modalités	-Balayage des sous-modalités visuelles - Mise en évidence du pouvoir de manipulation de ses images
	13	Les autres modalités et leurs sous-modalités	- les modalités auditives et kinesthésiques - leur puissance émotionnelle
<b>E- Perspectives de l'image</b>	14	La perspective externe: IMD La perspective interne : IMA	Apprendre et ressentir leurs spécificités et leur plasticité
<b>F- Le switch contre la fatigue</b>	15	Retarder ou différer l'apparition de la fatigue (ou de douleur)	Les 3 techniques de défocalisation et communication sensorielle du switch appliquées à la douleur physique.
<b>G- les images de référence</b>	16	Identifier l'image de référence et ses émotions	Rechercher et identifier ses meilleurs moments avec l'émotion qui la caractérise
	17	Ancrer et stocker l'image de référence et ses émotions	Coder, ancrer, répéter, mémoriser et pouvoir rappeler ses meilleurs moments
<b>H- Techniques et stratégies du switch</b>	18	Switch de positif à positif : ajuster le niveau d'activation et de concentration	Surfer sur des ancrages d'images positives successives : l'émostat.
	19	Switch de négatif à positif : modifier le niveau d'activation	Tenter d'effacer les traces négatives en basculant sur une image forte
<b>I- Se placer en méta</b>	20	Se distancier de son action pour la juger	Faire le point périodiquement : après l'action et/ou pendant l'action
<b>J- Répétition mentale</b>	21	Apprendre et mémoriser un geste (ou autre comportement)	Apprendre et mémoriser des situations de façon complémentaire à l'entraînement physique (renforcement)
<b>K- Programme mental de correction</b>	22	Identifier ses erreurs et les corriger.	Possibilité de corriger une erreur technique (ou autre comportement) et de mémoriser la repense corrigée.
<b>L- Programmer le futur</b>	23	Construire et vivre son futur 3 séquences vivantes.	Construire en perspective les étapes de sa vie vivre et observer son futur.



- مراسلة البروفيسور أحمد عطا الله - جامعة مستغانم  
بخصوص برنامج تدريب مهارة التصور العقلي لـ Target Cristian

Messagerie Université Hassiba Benbouali CHLEF - طلب تحكي - ملحق صفيان - <https://mail.google.com/mail/u/0/?ui=2&ik=ade9a07c3b&jsver=zTPv...>

تحياتي

[Texte des messages précédents masqué]

Soufiane MAHI <s.mahi@univ-chlef.dz>  
A : atallah ahmed <atallah680@yahoo.fr>

21 mars 2018 à 13:08

السلام عليكم بروفيسور، شكرا جزيلاً على هذه الإفادة العلمية  
و بعد عرض المقياس على منلق لغوي، هل يجب إعادة حساب معامل صدق الاتساق الداخلي والخارجي (الاقبي) ؟  
و هل أستطيع اعتبار اجابتيكم كمصدر علمي أستند إليه في بحثي ؟  
بما لدي سؤال آخر لو سمحت لي بروفيسور -  
الباحث الفرنسي ووالذي كنت على تواصل معه Pr. Christian Target لتطوير مهارة التصور العقلي لدى افراد العينة أستعين ببرنامج تدريب عقلي صممه  
عز الإيمل، لفردات هذا البرنامج باللغة الفرنسية، فكيف يمكن تحكيمه، هل بنفس اللغة أم وحيث ترجمته إلى اللغة العربية ؟  
تحياتي الخالصة لكم بروفيسور و جزاكم الله كل خير، فركاة العلم نشره  
[Texte des messages précédents masqué]

atallah ahmed <atallah680@yahoo.fr>  
A : Soufiane MAHI <s.mahi@univ-chlef.dz>

24 mars 2018 à 19:53

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته  
اولا فيما يخص المقياس بعد عملية التدقيق اللغوي من قبل المقوم  
اللغوي وخاصة في اللسانيات يجب ان تعيد وتحسب له الاسس  
العلمية على عينة من مجتمع البحث وهذا شرط ضروري جدا  
وتضع الاسس العلمية للمقياس على البيئة التي بنيا لاجلها أولا  
وتضع الاسس العلمية للبيئة التي ترغب في القيام بالدراسة  
عليها أما الخطوات الاولى لا داعي منها  
يجب ان تعرف خصوصيات العينة اذا كانت العينة تتقن اللغة  
الفرنسية لاجلها اما اذا لم تكن تتقن اللغة الفرنسية فهذا يتطلب  
ترجمة حسب اللغة التي تفهمها العينة  
تحياتي وانا في الخدمة  
كما يمكنك الاعتماد على الاقول التي اقولها وهي مؤسسة في  
مراجع علمية موثقة

[Texte des messages précédents masqué]

Soufiane MAHI <s.mahi@univ-chlef.dz>  
A : atallah ahmed <atallah680@yahoo.fr>

24 mars 2018 à 21:21

## - الترجمة العربية لبرنامج تدريب مهارة التصور العقلي

## 1- استرخاء

الأهداف	التمرين		
الانفصال عن العالم المحيط		1	الهدوء
خفض النغمة العضلية		2	
عن طريق ( - )	جهد -	3	
الانفصال العام عن طريق التنفس	تهديئة و تنفس	4	تنفس الجهاز
عن طريق التحكم في جهاز القلب	تنظيم جهاز القلب	5	
استرخاء سريع		6	
استرخاء عن طريق التحكم على مستوى أحشاء البطن	- تدليك	7	
تفعيل رمزي للقلق	-	8	

## 2- استرخاء و تصور

الأهداف	التمرين		
- (استقرار، استمرارية) - إعادة استحداث تجارب حسية سابقة	- الهدوء	9	
- حيوية الصورة ( ) - اكتشاف الأسلوب المهيمن لذلك	- هدوء	10	اكتشاف نوعية :
- البحث عن أساليب أخرى للأحاسيس و مفعلاتها - - التعزيز بالتكرار	تعزيزي و توحيد L'IRC :	11	- - هدوء

## 3- تصور

الأهداف	التمرين		
- لطرق الفرعية البصرية	الصورة البصرية و طرقها الفرعية	12	
- السمعية و الحركية - قوتها الحسية	الأشكال الأخرى و طرقها الفرعية	13	
تعلم و استحضار خصوصياتها و ليونتها		14	
التقنيات الثلاث (03) لإزالة المركزية و التواصل ( )	تأخير ظهور التعب ( )	15	(Switch)
البحث و التعرف على اللحظات المثلى مع الجانب الحسي المميز لها	التعرف على الصورة المرجعية و جوانبها الحسية	16	المرجعية
ترميز، تثبيت، تكرار، حفظ و القدرة على استرجاع لحظاتها	تثبيت و تخزين الصورة المرجعية و جوانبها الحسية	17	
تثبيت الصور الإيجابية المتتابعة: émostat-	التحول من الإيجاب إلى الإيجاب: ضبط مستوى التنشيط و التركيز	18	تقنيات (Switch)
محاولة محو الآثار السلبية بالتحول للصورة القوية	التحول من السلب إلى الإيجاب: تعديل مستوى التنشيط	19	
تحديث دوري: /	عليه	20	الميتا
تعلم مواقف مكملة للتدريب البدني (تدعيم)	( )	21	
إمكانية تصحيح خطأ تقني ( )	التعرف على الأخطاء و تصحيحها	22	للتصحيح
الحياة، عيش و ملاحظة المستقبل	إنشاء و عيش المستقبل 3 مشاهد حية	23	

**- برمجة الوحدات التدريبية البرنامج التدريبي المقترح  
المعتمد على دمج تقنية التصور العقلي مع العمل البدني**

الدورة التدريبية المتوسطة رقم 01 (تحضير بدني عام + تدريب مهارة التصور العقلي)					
الوحدة رقم 04	الوحدة رقم 03	الوحدة رقم 02	الوحدة رقم 01	الوحدة	
				الأسبوع	
العمل التبادلي - جري تنمية التحمل العام الحمل أقل من الأقصى	العمل التبادلي- جري تنمية التحمل العام الحمل فوق المتوسط	العمل التبادلي- جري تنمية التحمل العام الحمل المتوسط	القياس القبلي لمستوى التصور العقلي و مستوى القوة المميزة بالسرعة "الحمل الأقصى"	عمل بدني 1 سا و 30 د	الأسبوع رقم 01
تصور عقلي (محور رقم 12، 13)	استرخاء- تصور عقلي (محور رقم 9، 10، 11)	استرخاء (محور رقم 4، 5، 6، 7، 8)	- حصة نظرية لتعريف و شرح برنامج تدريب مهارة التصور العقلي - استرخاء (محور رقم 1، 2، 3)	تدريب عقلي 1 سا و 30 د	
الوحدة رقم 08	الوحدة رقم 07	الوحدة رقم 06	الوحدة رقم 05	الوحدة	
				الأسبوع	
العمل التبادلي التقوية العضلية العامة للجسم، التنبيه العضلي. الحمل المتوسط	العمل التبادلي- جري استرجاع الحمل المتوسط	العمل التبادلي- جري تنمية التحمل العام الحمل الأقصى	العمل التبادلي- جري تنمية التحمل العام الحمل المتوسط	عمل بدني 1 سا و 30 د	الأسبوع رقم 02
تصور عقلي (محور رقم 18، 19)	تصور عقلي (محور رقم 16، 17)	تصور عقلي (محور رقم 15)	تصور عقلي (محور رقم 14)	تدريب عقلي 1 سا و 30 د	

## ملحق رقم 02

الوحدة رقم 12	الوحدة رقم 11	الوحدة رقم 10	الوحدة رقم 09		
راحة استرجاع تام	العمل التبادلي- جري استرجاع الحمل المتوسط	العمل التبادلي- قوة التقوية العضلية العامة للجسم، التنبيه العضلي. الحمل فوق المتوسط	العمل التبادلي- قوة التضخم العضلي، الإغماد (Gainage) الحمل فوق المتوسط	عمل بدني 1 سا و 30 د	الأسبوع رقم 03
تصور عقلي (محور رقم 23)	تصور عقلي (محور رقم 22)	تصور عقلي (محور رقم 21)	تصور عقلي (محور رقم 20)	تدريب عقلي 1 سا و 30 د	

الدورة التدريبية المتوسطة رقم 02 (تحضير بدني خاص) دمج العمل (بدني - عقلي): 02 ساعة/وحدة تدريبية			
الوحدة الأسبوع	الوحدة رقم 13	الوحدة رقم 14	الوحدة رقم 15
الأسبوع رقم 04	- العمل التبادلي- قوة التقوية العضلية للأطراف السفلى من الجسم- قرفصاء القوة القصوى الحمل الأقصى	- العمل التبادلي- جري سرعة الحمل فوق المتوسط	العمل التبادلي- جري استرجاع بالكرة الحمل المتوسط
	- تصور النموذج الصحيح لأداء التمرين (تكرار عقلي للأداء)	- تصور النموذج الصحيح لأداء التمرين (تكرار عقلي للأداء)	


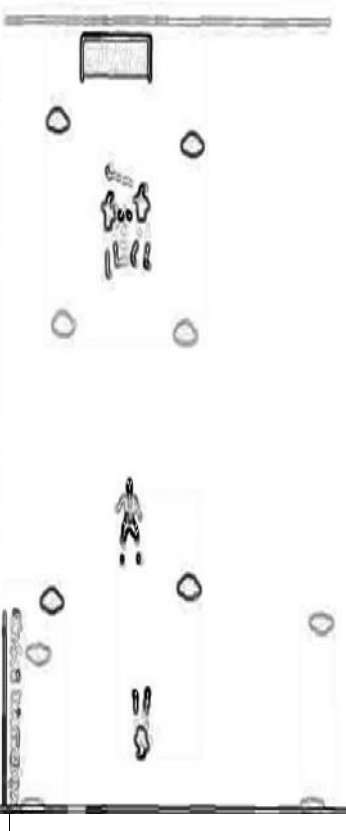
ملحق رقم 02

<p>الوحدة رقم 18</p>	<p>الوحدة رقم 17</p>	<p>الوحدة رقم 16</p>	
<p>العمل التبادلي - قوة التقوية العضلية التضخم العضلي، الإغماد</p>	<p>- العمل التبادلي - قوة سرعة جري مع الوثب العميق الأفقي. الحمل أقل من الأقصى</p> <p>- تصور النموذج الصحيح لأداء التمرين (تكرار عقلي للأداء)</p>	<p>- العمل التبادلي - قوة التقوية العضلية للأطراف السفلى من الجسم - الوثبات تنويع التمارين البليومترية الحمل الأقصى</p> <p>- تصور النموذج الصحيح لأداء التمرين (تكرار عقلي للأداء)</p>	<p>الأسبوع رقم 05</p>
<p>الوحدة رقم 21</p>	<p>الوحدة رقم 20</p>	<p>الوحدة رقم 19</p>	
<p>- العمل التبادلي - قوة سرعة سرعة مع تنويع الوثبات. قوة، تحمل القوة، وثب أفقي. الحمل الأقصى</p> <p>- تصور النموذج الصحيح لأداء التمرين (تكرار عقلي للأداء)</p>	<p>- العمل التبادلي - قوة سرعة تحمل القوة جري مع تنويع الوثبات الأفقية و العمودية الحمل فوق المتوسط</p> <p>- تصور النموذج الصحيح لأداء التمرين (تكرار عقلي للأداء)</p>	<p>العمل التبادلي - جري تجديد، استرجاع بالكرة. الحمل المتوسط</p>	<p>الأسبوع رقم 06</p>
<p>الوحدة رقم 24</p>	<p>الوحدة رقم 23</p>	<p>الوحدة رقم 22</p>	
<p>القياس البعدي لمستوى التصور العقلي و مستوى القوة المميزة بالسرعة "الحمل الأقصى"</p>	<p>- العمل التبادلي - جري استرجاع بالكرة الحمل المتوسط</p> <p>- تصور النموذج الصحيح لأداء التمرين (تكرار عقلي للأداء)</p>	<p>راحة استرجاع تام</p>	<p>الأسبوع رقم 07</p>

## ملحق رقم 02

- نماذج من الوحدات التدريبية (الدورة التدريبية المتوسطة رقم: 02)



الوحدة التدريبية رقم: 13 الحجم: 02 ساعة تصميم التدريب التبادلي قصير قصير: تبادلي - قوة الشدة: القصوى هدف الحصة: التقوية العضلية الخاصة (الأطراف السفلى من الجسم)

المخطط العام لهدف	المدة الزمنية ( )		شرح التمارين	الحصة التدريبية	
				للتمارين	
	7		3 مجموعات، تبادل حر للكرة بطريقة التنس بين اللاعبين في كل مجموعة		التمهيدية ( )
	5		دوران الذراعين، دوران الحوض، رفع الركبتين، عقب ردف		
	3				
	6		02 -	<b>Bloc-01</b>	الرئيسية
		5 x 2			
	20 ثانية	10 ثانية			
	6	5 x 2		02 - ثني الركبة بزاوية 90° جري خفيف	
		20 ثانية	10 ثانية		
	3	4 x 2		02 - :Gainage- Abdo-	<b>Bloc-03</b>
		20 ثانية	10 ثانية		
	5		جري خفيف حول الملعب	جري خفيف	الختامية ( التهدئة )
	5				



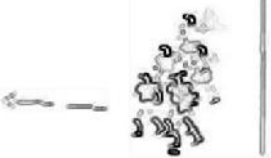
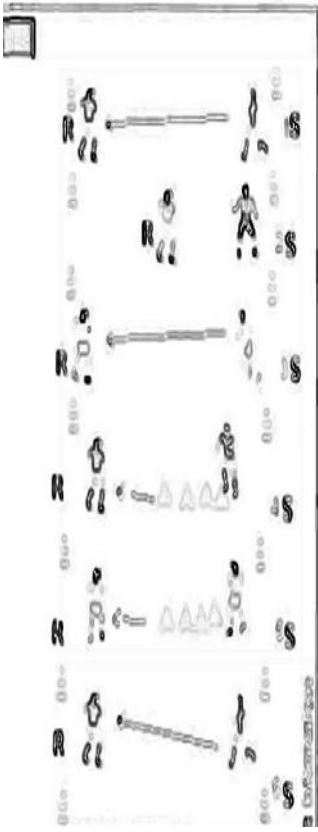
## ملحق رقم 02

الوحدة التدريبية رقم: 15 الحجم: 02 ساعة تصميم التدريب التبادلي قصير قصير: تبادلي- جري الشدة: الحمل المتوسط هدف الحصة: التجديد و

المخطط العام لهدف	المدة الزمنية ( )		شرح التمارين	الحصة التدريبية	
				للتمارين	
	7		الجري الخفيف بالكرة و	قيادة الكرة	المرحلة التمهيدية (الإحماء)
	5		تنطيط الكرة	التنطيط	
	3				
	5 x3	5 x3	3	3-Bloc	الرئيسية
	15 ثانية	15 ثانية	Course -	-	
	5		جري خفيف حول الملعب	جري خفيف	الختامية
	5				( التهدئة )

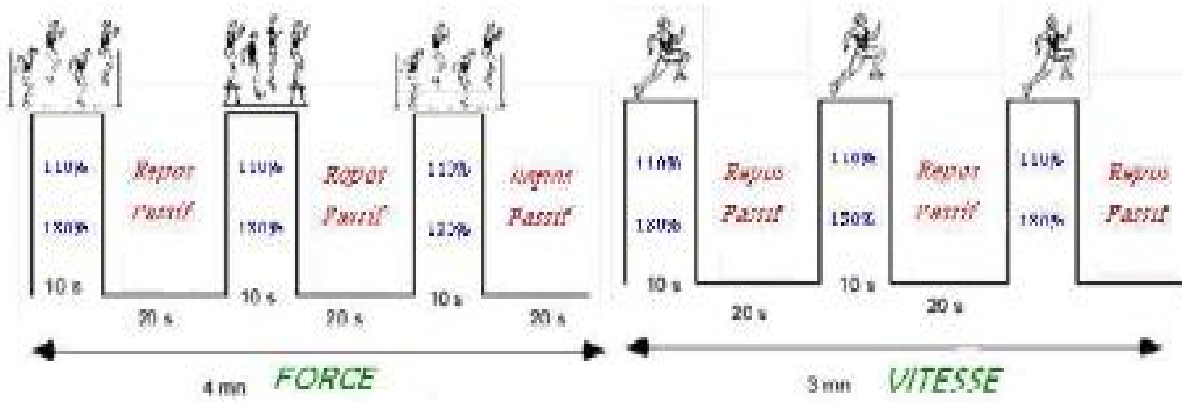
## ملحق رقم 02

الوحدة التدريبية رقم: 21 الحجم: 02 ساعة  
الشدة: الحمل الأقصى هدف الحصاة:  
تصميم التدريب التبادلي قصير قصير: تبادلي- قوة سرعة

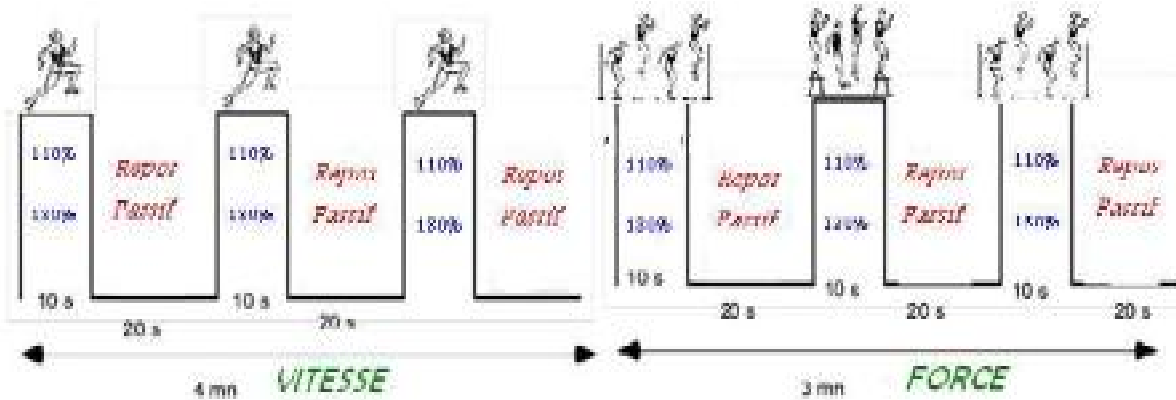
المخطط العام لهدف	المدة الزمنية ( )		شرح التمارين	الحصاة التدريبية	
				للتمارين	
	7		قيام اللاعبين بالجري حول	جري خفيف	التمهيدية ( )
	5		:		
	3		الذراعين، دوران الحوض، رفع الركبتين،		
	3 x5	3 x5	5	5 Bloc	الرئيسية
	15 ثانية	15 ثانية	الجري السريع لمسافة 10	<u>:Bloc-01</u>	
	15 ثانية (تصور النموذج الصحيح لأداء التمرين (تكرار عقلي للأداء) 27 ثانية	15 ثانية		<u>:Bloc-02</u>	
	15 ثانية (تصور النموذج الصحيح لأداء التمرين (تكرار عقلي للأداء) 15 ثانية	15 ثانية		<u>:Bloc-04</u>	
	15 ثانية	15 ثانية		<u>:Bloc-05</u>	
	15 ثانية	15 ثانية		الوثبات الأفقية- Pliométrie	
	5		جري خفيف حول الملعب	جري خفيف	الختامية
	5				( التهدئة )

- تصميم العمل التبادلي قصير قصير الخاص:

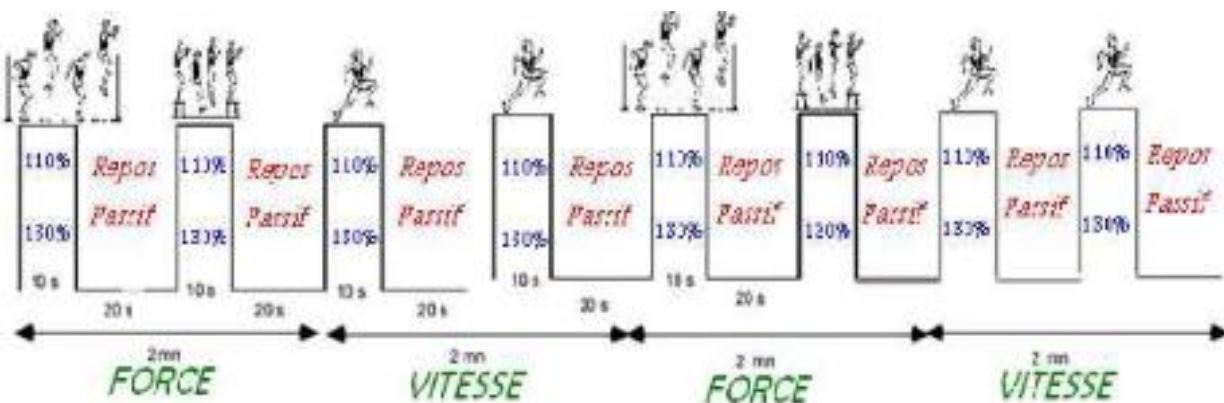
- تدريب تبادلي قوة.



- تدريب تبادلي سرعة.

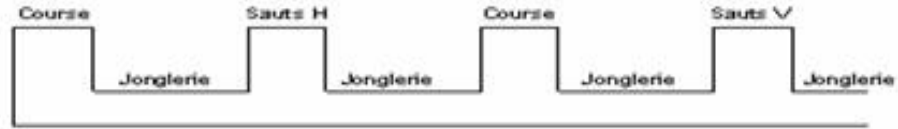


- تدريب تبادلي خليط.

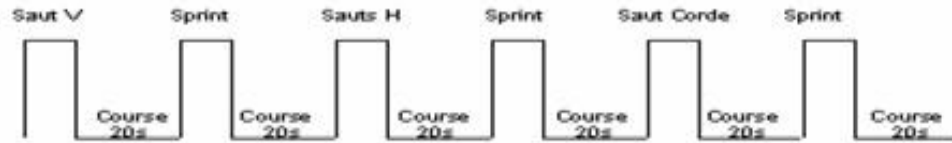


- تناوب فترات الجهد و الراحة في العمل التبادلي قصير قصير.

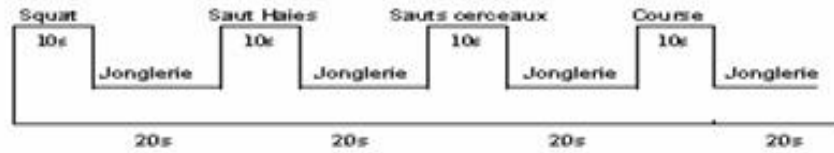
Alternance des efforts



Alternance Course – Sprint

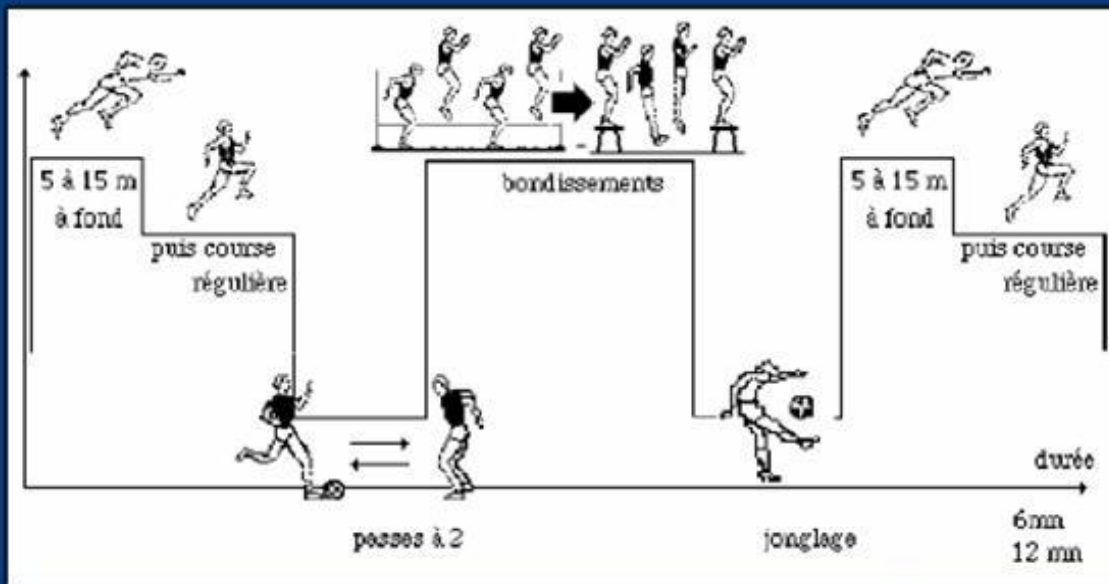


Alternance des efforts de musculation :

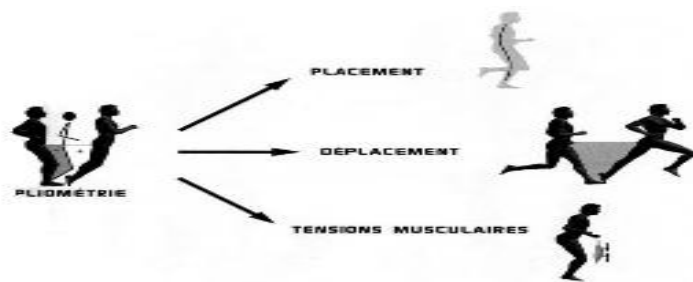
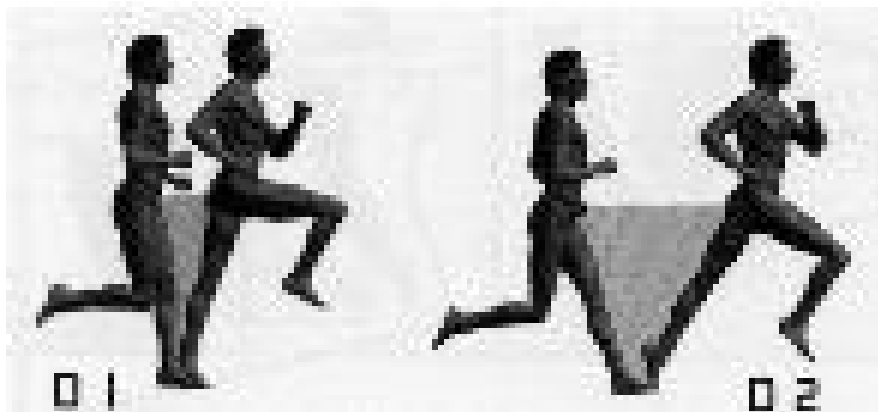


- تدريبات القوة المميزة بالسرعة.

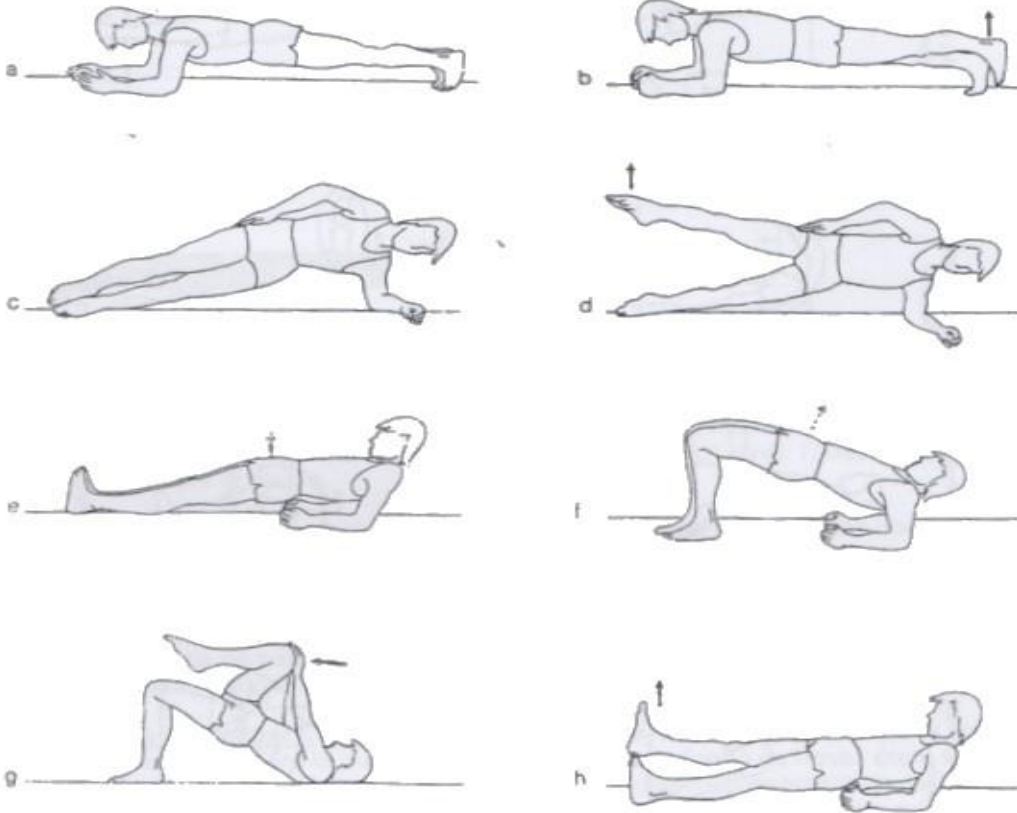
Entraînement intermittent: Option Force-vitesse



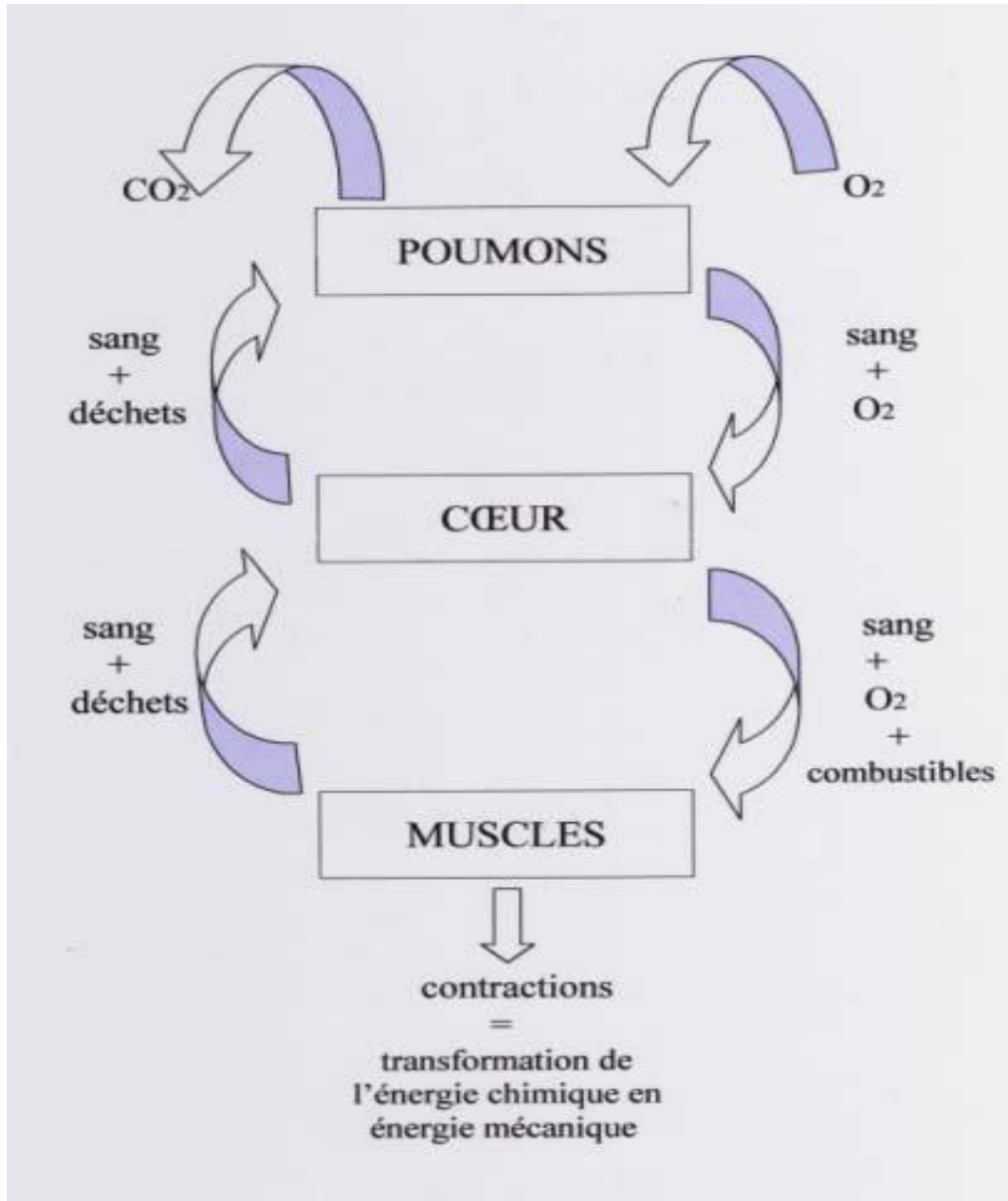
**Exercices Pliométrie : Bondissements verticaux, Bondissements Horizontaux.**



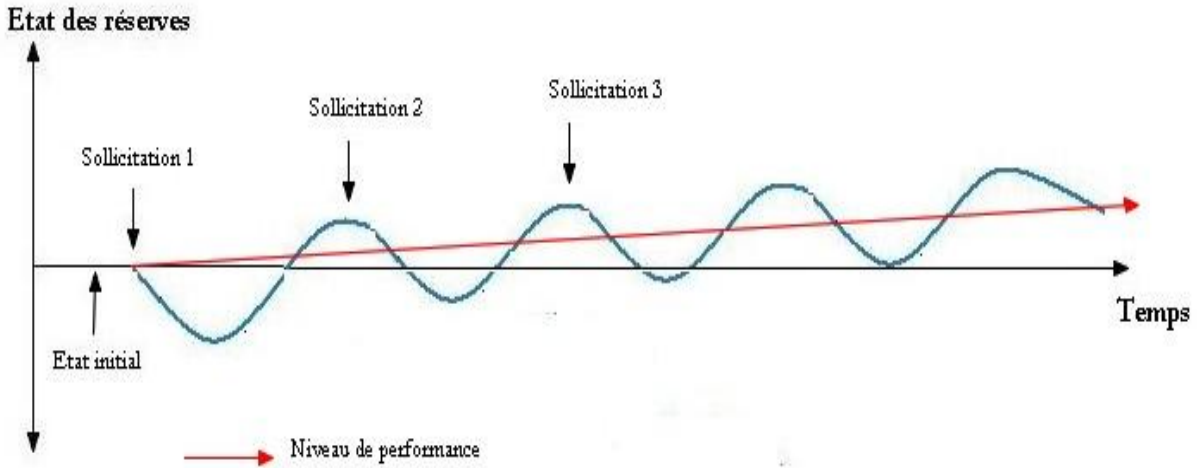
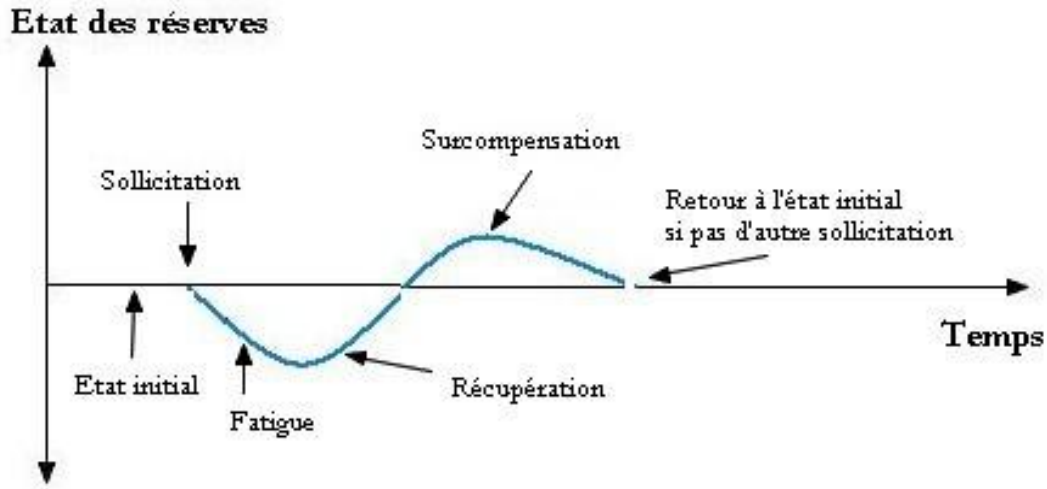
الإغماد - Gainage : مختلف التقنيات.



- الإمداد بالطاقة للانقباض العضلي.



- مبدأ التعويض الزائد: الوقت الصحيح لتكرار حمل التدريب.



"اختبار الوثب برجل واحدة لمسافة 30 متر"

" (لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى من الجسم) "





الملاحق

رقم 03

ملحق رقم 03

بيانات أفراد عينة البحث (السن، الوزن، الطول)  
لأفراد المجموعة التجريبية

الرقم	السن	الوزن (كـلـغ)	الطول (سم)
1	16,2	57	169
2	16,1	59	168
3	16,1	58	170
4	16,6	59	169
5	16,2	61	167
6	16,3	59	169
7	16,1	59	170
8	16,5	57	171
9	16,1	60	168
10	16,1	57	166

ملحق رقم 03

بيانات أفراد عينة البحث (السن، الوزن، الطول)  
لأفراد المجموعة الضابطة

الرقم	السن	الوزن (كـلـغ)	الطول (سم)
1	16,3	58	170
2	16,4	59	169
3	16,2	59	168
4	16,3	59	167
5	16,4	61	171
6	16,5	57	170
7	16,2	60	169
8	16,1	59	167
9	16,3	61	168
10	16,2	59	169

ملحق رقم 03

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبليّة و البعدية لمستوى التصور العقلي و مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة التجريبية

اختبار الوثب برجل واحدة لمسافة 30 متر (مستوى القوة المميزة بالسرعة)		اختبار قياس مستوى التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز												التجريبية
		التصور الداخلي		التحكم في الصورة		الحالة الانفعالية المصاحبة		التصور العقلي السمعي		التصور العقلي الحسي حركي		التصور العقلي البصري		
قياس بعدي	قياس قبلي	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	
22,23	24,71	14	10	16	11	15	10	15	11	14	11	16	10	01
21,71	25,43	15	10	14	9	15	11	16	12	15	11	15	9	02
22,37	25,54	16	9	15	9	14	11	15	12	16	10	15	12	03
22,82	24,28	15	8	15	11	16	9	15	11	16	11	15	10	04
21,95	24,78	16	11	15	10	16	10	16	13	15	11	15	12	05
21,63	25,91	16	11	15	9	14	10	16	11	15	9	16	12	06
22,37	24,35	14	10	15	11	15	11	15	11	16	12	16	11	07
21,91	25,86	15	10	14	10	16	11	14	12	14	10	15	10	08
22,56	25,41	15	11	16	10	16	10	15	13	16	9	16	11	09
22,94	25,34	15	11	15	9	14	9	15	10	16	10	15	11	10

ملحق رقم 03

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية و البعدية لمستوى التصور العقلي  
و مستوى القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد المجموعة الضابطة

اختبار الوثب برجل واحدة لمسافة 30 متر (مستوى القوة المميزة بالسرعة)		اختبار قياس مستوى التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز												
		التصور الداخلي		التحكم في الصورة		الحالة الانفعالية المصاحبة		التصور العقلي السمعي		التصور العقلي الحسي حركي		التصور العقلي البصري		
قياس بعدي	قياس قبلي	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس	قياس
23,56	25,19	11	11	10	9	10	9	12	12	11	11	11	11	01
23,79	24,55	11	11	10	10	12	12	12	12	12	12	11	10	02
23,43	25,35	10	10	10	10	10	10	13	13	11	11	10	10	03
23,93	24,87	11	11	9	9	10	10	10	11	12	10	12	12	04
22,8	24,85	10	10	10	8	10	9	11	11	10	10	11	11	05
23,81	25,23	11	9	10	11	11	11	10	12	11	11	11	11	06
23,11	25,53	10	10	10	10	11	11	11	11	10	9	12	12	07
23,77	25,23	9	10	9	9	9	10	11	13	10	10	11	11	08
23,63	24,64	10	10	10	10	11	11	11	11	10	9	11	10	09
23,08	25,63	10	10	11	11	10	10	11	11	10	10	12	11	10





