

1- إشكالية الدراسة :

مثل باقي الرياضات الأخرى عرفت كرة القدم الجزائرية تطورا كبيرا و حضورا في المحافل الدولية و القارية، حيث وصلت النتائج المحققة إلى مستوى عالي جدا، وكل هذا بفضل مختلف العلوم كالفيزيولوجيا، البيوكيمياء، علم النفس و علم الحركة ...، والتي ساعدت على تطور هذه الرياضة من حيث الوسائل وطرق التدريب و البرامج التدريبية المقترحة على الرياضيين. ومن الصعوبات التي نتلقاها في كرة القدم هي تسيير العلاقة بين الكم و الكيف في التدريب، وحرصا من المدرب على تحسين نتائج و أداء لاعبيه فإنه يطالبهم دائما بزيادة ساعات التدريب و شدته ضنا منه أن ذلك يؤدي حتما إلى تحقيق أهداف النادي وطموحاته لكن في الحقيقة كل هذا يؤدي إلى إرهاق و تعب لاعبيه و تعرضهم إلى إصابات.

لذا الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي أعطوا بالإضافة إلى الجانب البدني و التقني أهمية كبيرة للجانب الذهني حيث تقول "كاترين بويكسان" وهي متخصصة في علم النفس الرياضي أن الرياضي المميز هو الذي يستطيع أن يمزج بين التدريب البدني و التدريب الذهني.⁽¹⁾

وقال كذلك كل من الدكتور "مصطفى باهي" و الأستاذ "سمير جاد" أن المهارات العقلية تزود اللاعب بالقدرة التي تتيح للعقل أن يتحدث إلى الجسم و أن يتحدث الجسم إلى العقل.⁽²⁾

ومن تقنيات التدريب الذهني التي لها دور ايجابي في تحسين إمكانيات التعلم الحركي، نجد التصور الذهني بكل أنواعه فلقد أظهرت العديد من الدراسات الدور الإيجابي الذي يلعبه التصور الذهني في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية والإعداد للدخول في المنافسات حيث ازداد انتشاره وتطبيقه بشكل كبير خاصة في رياضات المستوى العالي أين نجد الكثير من الفرق العالمية يستعملون تقنيات التصور الذهني قبل أو بعد المنافسة أو التدريب و يؤكدون بالدور الذي لعبته في وصولهم إلى منصات التتويج وهم الذين أقروا بالدور الذي لعبته مختلف تقنيات التصور الذهني في نجاحهم وهذا ما يدفعنا إلى طرح

(1)- Katrine BUIXAN ; la psychologie du sport, vigot, Paris, 1994. P24

(2) - مصطفى باهي، سمير جاد، مدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1. الدار العربية للنشر و التوزيع. 2004. ص67

السؤال الهام الذي يتطلب إجابة هو:

- هل للتصور العقلي دور في تحسين مهارتي التصويب والمراوغة لدى لاعبي كرة القدم؟

وتدرج من خلال هذا السؤال عدة أسئلة جزئية تتمثل في:

- هل للتصور العقلي دور في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل للتصور العقلي دور في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم؟

- 2- الفرضيات :

الفرضية العامة :

للتصور العقلي دور في تحسين مهارتي التصويب والمراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية :

- 1- للتصور العقلي دور في تحسين مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم.
- 2- للتصور العقلي دور في تحسين مهارة المراوغة لدى لاعبي كرة القدم.

3- أهداف البحث:

من أهم الأهداف المنتظرة من هذه الدراسة ما يلي:

- . العلاقة الموجودة بين التصور العقلي ومهارات لاعبي كرة القدم.
- . إبراز مدى أهمية التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم.
- . كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه اللاعبين و المدربين في جميع التخصصات لأهمية التصور العقلي بالنسبة للرياضيين.

4- أسباب اختيار الدراسة:

- إن أسباب إختيارنا لهذا الموضوع هي الأولى ذاتية و الأخرى موضوعية،أما الذاتية وهي تتلخص بأن التصور العقلي له أهمية في تحسين مهارتي التصويب والمراوغة لدى لاعبي كرة القدم .
- والأسباب الموضوعية فإننا بحاجة ماسة إلى العلمية البحوث التي تتناول هذا الموضوع وأنه أكثر الحديث عنه في تحقيق النتائج الإيجابية للفريق.

5- تحديد المصطلحات و المفاهيم:

5-1- مفهوم التصور العقلي (الذهني):

هو "كل الأحداث التي تنشط الرؤية لشيء أو لعلاقة ما..."⁽¹⁾

ويعتبر التصور الذهني من بين أهم تقنيات التحضير النفسي للمنافسة، ويعرف التصور بأن: "التصور الذهني عبارة عن تكرار داخلي لنشاط حركي معين، وذلك بدون ظهور سلوك عضلي مرافق....."⁽²⁾

5-2- تعريف كرة القدم:

- تعريف لغوي:

كرة القدم (foot balle) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون (foot balle) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer).⁽³⁾

- تعريف اصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط.⁽⁴⁾

- تعريف إجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها. بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون البسة اللاعبين من "تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

5-3- المهارات: المهارات في كرة القدم هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء. يستلزم استخدام

العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص. وهي بهذا الشكل تعتمد أساسا على الحركة وتتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء.

5-4- التصويب:

(1) - THOMAS Raymond, préparation psychologique des sportifs. 2ème éd, vigot, 1991, p103.

(2) - إكيوان مراد، تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة والرياضة عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير تحت إشراف الدكتورة لزعر سامية، قسم ت.ب.ر. دالي براهيم، جامعة الجزائر 2000.

(3) - روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986، ص(5).

(4) - مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998، ص(09).

- تعريف التصويب:

هو إحدى وسائل الهجوم الفردي، ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ضرب الكرة بالقدم وتأتي فرصة التصويب دائما بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين لاعبين، ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصب، ويجب أن يدرك اللاعب نواحي الضعف في حارس مرمى الفريق المنافس⁽¹⁾.

إن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرارات، فدواعي الفشل في التصويب أو فقدان الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أما الكثير من اللاعبين، وعلى هذا فالتصويب لا بد له من صفات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ولكي تكون عند اللاعب الثقة في النفس ليصوب لا بد وأن يكون وصل إلى مرحلة الإتقان في تكتيك التصويب تحت كل الظروف .

5-5- المراوغة:

- تعريف المراوغة:

هي فن التخلص من الخصم وخداعه مع قدرته على تغيير اتجاهه وهو يحتفظ بالكرة بسرعة مستخدما بعض حركات الخداع التي يؤديها إما بجذعه أو بقدميه، وهي سلاح اللاعب وعامل أساسي في تنفيذ الخطط الهجومية الفردية والجماعية. والمراوغة تعتبر من أصعب المهارات الأساسية في كرة القدم، لذلك يجب أن يجيدها المهاجم والمدافع على حد سواء مع احتفاظ كل لاعب بأسلوبه المميز في مهارة المراوغة.

6- الدراسات المشابهة والمرتبطة:

الدراسة الأولى: دراسة رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضة بجامعة الجزائر

للطالب إفروجن نبيل تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم. (دراسة تجريبية: حالة لاعبي فريق شبيبة القبائل. صنف أكابر).

طرح التساؤلات التالي:

- ما هو مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم؟
- هل يؤدي التدريب العقلي لمهارة التصور إلى تطوير درجة تصور اللاعب الجزائري لكرة القدم؟
- ما مدى تأثير تدريب التصور العقلي على مجازفة اللاعب الجزائري لكرة القدم؟

الفرضية العامة :

(1) - حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، ص 106.

يمكن تطوير مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم بفعل التدريب العقلي و هذا له تأثير إيجابي في تطوير المجازفة في أداءه التقني-تكتيكي الهجومي.

الفرضيات الجزئية:

1- مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم متوسط مقارنة على ما هو مطلوباً.
2- التدريب العقلي على مهارة التصور يؤدي إلى تطوير درجة التصور العقلي للاعب الجزائري لكرة القدم.

3- يؤثر تدريب التصور العقلي إيجابياً في تطوير المجازفة للاعب الجزائري لكرة القدم.

الاستنتاج العام من الدراسة:

توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي في ميدان النشاط البدني الرياضي حيث يسمح بتطور مهارات الرياضي وخاصة المجازفة في الأنشطة الجماعية وبالخصوص كرة القدم، بتوجيه الأداء التقني- التكتيكي نحو الهدف. وتقليل من اللعب نحو الجانب والخلف لوضع حد للعب المتشنج، الذي يتصف بالإفراط في الحذر والذهاب لتحقيق الهدف، حتى نصل لرفع المستوى الرياضي وكرة القدم الجزائرية والارتقاء بين الدول.

الدراسة الثانية: دعم ريمي / طمار سعيد: أثر ممارسة التصور العقلي في تطوير الأداء المهاري لدى ممارسي رياضة الجمباز / مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر الإشكالية:

إلى أي مدى يمكن أن تؤثر مهارة التصور العقلي على تحسين الأداء المهاري لدى ممارسي رياضة الجمباز؟
الفرضية:

للتصور العقلي أثر على تطوير الأداء المهاري لدى ممارسي رياضة الجمباز.
أهداف البحث:

- التعرف على مدى تأثير قدرة التصور العقلي على الأداء المهاري للحركة.
- معرفة أهم العمليات الحسية التي تعمل على الدعم الإيجابي للتصور العقلي.
- معرفة أهمية الترابط والنسجام الموجود بين الجانبين الذهني والبدني الذي يعمل على الأداء الجيد للمهارة.

الاستنتاج العام:

- توجد عالقة معنوية بين بعض القدرات العقلية وفن الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية.

- القدرة التصور العقلي تأثير كبير على الأداء الجيد للمهارات الرياضية.
 - ممارسة التصور العقلي في أوقات مختلفة تساعد على تطوير فن الأداء المهاري.
- الدراسة الثالثة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر /مهارة التاي شي وان انعكاسها على تطوير التصور العقلي لدى ممارسي الكونغفو.

الاشكالية:

الى أي مدى يمكن ان تنعكس مهارة التاي شي شوان على التصور العقلي لدى ممارسي الكونغفو بولاية الجلفة ؟

ويندرج ضمن هذا التساؤل تساؤلات فرعية متمثلة

- ما هو اثر ممارسة مهارة التاي شي شوان على الجانب النفسي ؟
- ما هو اثر ممارسة مهارة التاي شي شوان على الجانب التخيلي ؟
- ما هو اثر ممارسة مهارة التاي شي شوان على الجانب النفسي ؟

الاستنتاج:

لقد بينت النتائج المحصل عليها أن التدريب المنتظم والمستمر والمقنن على مهارتي التاي شيوان والتصور العقلي تعتبر من القواعد الأساسية في الاعداد النفسي كونها تساعد اللاعب في رياضة الكونغفو على الرزانة والهدوء وتنمية التركيز والانتباه والثقة بالنفس.