

**دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وبعض
المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم
دراسة حالة لفريق جمعية الشلف لأقل من 19 سنة**

**The study of the relation between the level of
mental imagery and skilful performance
among football players.**

د. تاج الدين بن هيببة جامعة سطيف 2
د. محمد سعداوي جامعة الشلف
د. خالد جوير جامعة سطيف 2

تاريخ قبول المقال: 2019/10/13

تاريخ إرسال المقال: 2019 /02/ 12

هدفت الدراسة الى

- 1- التعرف على مستوى التصور الذهني للاعبين كرة القدم.
- 2- معرفة العلاقة بين مستوى التصور الذهني والمهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبين كرة القدم.

تساؤلات الدراسة

- 1 - ما هو مستوى التصور الذهني للاعبين كرة القدم؟
- 2 - هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني والمهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبين كرة القدم؟

فرضيات الدراسة

- 1 - يقع مستوى التصور الذهني للاعبين كرة القدم عند تقدير جيد.
 - 2 - توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني والمهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبين كرة القدم.
- وقد استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي للملائمة طبيعة البحث ، كما اشتملت عينة الدراسة على 20 لاعبا من فريق جمعية الشلف لفتة أقل من 19 سنة ، ومن اجل التعرف على مستوى التصور الذهني و العلاقة بين الأداء المهاري ، استخدام الباحثان كل من مقياس التصور الذهني " لمارتنز" وكذا مجموعة من الاختبارات مهارية ، ولتحليل نتائج

الدراسة استخدام الباحثون الأساليب الإحصائية التالية (النسب المئوية ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون) وقد توصل الباحثون إلى النتائج التالية :

- 1 - يقع مستوى التصور الذهني للاعبين كرة القدم ضمن تقدير قريب من الجيد.
- 2- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني واختبار تهديف الكرات للاعبين كرة القدم.
- 3- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني واختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر للاعبين كرة القدم.
- 4- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني واختبار إيقاف حركة الكرة للاعبين كرة القدم.

وأوصى الباحثون بما يلي:

- 1 - يجب على مدربي الفئات الشبانية الاهتمام بالجانب النفسي لما له من أثر على المردود العام للاعب.
- 2- التأكيد على استخدام التصور الذهني للاعبين قبل وأثناء التدريب والمنافسة.
- 3- إجراء دراسة مشابهة من أجل تطوير مهارات اللاعبين بغرض التحكم في تقنية التصور الذهني.

الكلمات المفتاحية: التصور الذهني - المهارات الأساسية في كرة القدم - ناشئوا كرة القدم U19

Abstract

The study aimed to:

1. Identifying the proportion of the use mental imagery among football players.
2. Identifying the relation between the level of mental imagery and skilful performance among football players.

Research questions:

1. What is the level of mental imagery of football players?
2. Is there any significant statistics relation between the level of mental imagery and skilful performance among football players?

Study hypotheses:

- 1 - The level of mental perception of football players is at a good rating.
- 2 - There is a statistically significant relationship between the level of mental imagery and the basic skills under study for football players.

It has been used a descriptive approach to its relevance to the nature of the research, and included the research community of (20) players from ASO CHLEF U19. To identify the relation between the level of mental imagery and skilful performance among football players, as for the study materials, they included the perception of mental scale "Martins" and skillful tests. Then, to analyze the results, they used the following statistics technics (percentage, arithmetic mean, standard deviation and correlation coefficient.), and the researchers found to the following conclusions:

1. The level of mental imagery among football players is within the quite good estimate.
2. There is a significant statistics relation between the level of mental imagery and skilful performance among football players.

1- التعريف بالدراسة

1 - 1 - مقدمة وأهمية الدراسة

يعد الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي في كرة القدم نتيجة لتفاعل مجموعة من الأبعاد النفسية والبدنية والمهارية، فوصول اللاعب إلى مستوى عالي من الأداء لا يتحقق الي إذا كان هناك تكامل بين الإعداد النفسي والبدني والمهاري، فالتخطيط الجيد لعملية التدريبية يعتبر من أهم الأسباب التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي، ويلعب الجانب النفسي دورا هاما وكبيرا في تحقيق الانجازات الرياضية، وذلك من خلال مساعدة الرياضي على تنفيذ أدائه بصورة تسمح له بالبروز ومواجهة المصاعب، الأمر الذي يجعله من متطلبات التدريب الرياضي الحديث.

وتعتبر مهارة تصور الذهني من العوامل النفسية والمهمة في تطوير المهارات الحركية والأداء، كما أن التصور الذهني يساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب عن طريق التفكير الايجابي مما يعمل على تطوير وتحسين أداء اللاعب.¹

فالتدريب على تقنية التصور الذهني يساعد على استرجاع الأحداث الحسية السابقة أو بناء صورة جديدة أثناء المنافسة و الظروف المحيطة بها ما يسمح له بتوقع خصمه وطريقة أداءه مما يطور قدرته وأدائه عن طريق مراجعة المهارة الذهنية،² وهذا يؤثر ايجابيا على الأداء الرياضي للاعب.

1 - 2 - مشكلة البحث

تمثل القدرة على التصور الذهني أمرا مهما في الارتقاء بمستوى الأداء لدى الرياضيين، حيث يعتبر التحكم في هذه العملية أساس تطوير الأداء، وأكدت العديد من الدراسات أن للمراجعة الذهنية دور كبير في تثبيت والتحكم في بعض المهارات والتي لا يمكن للاعب التدريب عليها وخاصة التي تتطلب دقة عالية³، كما أشارت دراسة التي قام بها كل من " **مورو ومانسي داني** ، **كلارك وقورين** " إلى أن الاستعمال الجيد لمهارة التصور العقلي يدعم وصول الرياضي إلى أداء رياضي مثالي⁴. وهذا ما أكدته الدراسة التي قام بها الباحث " **et allMohd. Sofian Omar- Fauzee** " والتي أكدت نتائجها أن الممارسة العقلية والمتمثلة في التصور الذهني مفيدة جدا لجميع الرياضيين لتحسين أدائهم الرياضي ودعم صفات النفسية هامة مثل الثقة بالنفس ورفع مستوى الأداء⁵.

أما دراسة " **Krista J. Munroe – Chandler et all** " فقد أسفرت نتائجها إلى أن 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 وأكدت نتائج الدراسة على ضرورة الاهتمام بعملية تدريب المهارات العقلية في سن مبكرة للرياضيين⁶. ولهذا عمدا الباحثان إلى دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

1-3 - أهمية الدراسة

تأتي أهمية البحث الذي نحن بصدد انجازه، انطلاقا من إظهار العلاقة بين الجوانب النفسية والمتمثلة التصور الذهني والجوانب المهارية للاعبين كرة القدم، لان الجانب المهاري والبدني والخططي والنفسي وحدة متكاملة فلا يمكن إهمال جانب على الآخر، كما تفتح هذه الدراسة المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المهارات العقلية والنفسية وعلاقتها بجوانب الأداء المختلفة في كرة القدم.

1 - 4 - تساؤلات الدراسة

- 1 - ما هو مستوى التصور الذهني للاعبين كرة القدم؟
- 2 - هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني والمهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبين كرة القدم؟

1- 5 - فرضيات الدراسة

- 1- يقع مستوى التصور الذهني للاعبين كرة القدم عند تقدير جيد.
- 2- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني والمهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبين كرة القدم.

1- 6 - أهداف البحث

- 1 - التعرف على مستوى التصور الذهني للاعبين كرة القدم.
- 2 - معرفة العلاقة بين مستوى التصور الذهني والمهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبين كرة القدم.

1- 7 - تحديد المفاهيم ومصطلحات

✓ التصور الذهني

التصور هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكلية والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.⁷

✓ التعريف الإجرائي

هو مهارة نفسية أو عقلية تشمل قدرة الرياضي على تكوين تصورات لمهارات سابقة أو جديدة لم يسبق للاعب إدراكها.

✓ الأداء الرياضي

عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عملية التعليم سلوكيا.⁸

✓ التعريف الإجرائي

هو أداء اللاعبين في الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة.

2- الخطوات المنهجية للدراسة

2- 1 - الدراسة الاستطلاعية

في هذه الدراسة قام الباحث بحساب العلمية لأدوات البحث وضبط وتحديد الشروط والظروف الملائمة لتطبيقها في الدراسة الأساسية.

2-2 - أهداف الدراسة الاستطلاعية

- التعرف على طبيعة العينة وكيفية التعامل معها.
- حساب المعاملات العلمية لأدوات البحث.
- التأكد من صلاحية التعليمات والبيانات المرفقة.

2-3 - نتائج الدراسة الاستطلاعية

بعد جمعنا لمقياس التصور الذهني عند اللاعبين قمنا بحساب الوقت الذي استغرقه اللاعبون في الإجابة عن عبارات المقياس فوجدنا المعدل هو من 20 إلى 25 دقيقة، أما فيما يخص عبارة المقاييس فكانت عبارات واضحة في معظمها بالنسبة للاعبين، أما في يخص الاختبارات البدنية والمهارية فقد عرفت تجاوب من قبل العينة المختبرة.

2-4 - منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي وذلك للملائمة طبيعة البحث.

2-5 - عينة الدراسة

تكونت عينة البحث من 20 لاعب يمثلون فريق جمعية الشلف لأقل من 19 سنة.

2-6 - مجالات الدراسة

- ✓ المجال البشري: لاعبي فريق جمعية الشلف لكرة القدم فئة أقل من 19 سنة.
- ✓ المجال المكاني: ملعب كرة القدم.
- ✓ المجال الزمني: ماي 2015.

2-7 - أدوات الدراسة

2-7-1 - مقياس التصور الذهني

لقياس القدرة على التصور الذهني تم استخدام مقياس التصور الذهني المصمم في أصله من طرف "مارتنز" (Martens 1982) وقام بتعريبه وتقنينه محمد العربي شمعون و ماجد إسماعيل 1996 وتم تطبيقه في مجموعة من البحوث في الوسط الرياضي المصري والعربي.⁹

✓ وصف المقياس

يشمل المقياس أربع مواقف رياضية ، الموقف الأول يتعلق بالممارسة الفردية أين يستعمل فيه التصور الداخلي ليشاهد الرياضي نفسه كفاعل للمشهد ، أما الموقف الثاني يتعلق بمشاهدة الزميل حيث يستعمل الرياضي التصور الخارجي ليشاهد غيره ،

بينما الموقف الثالث و المتضمن المشاركة مع الآخرين و يستعمل فيه التصور الداخلي و الخارجي كما هو الشأن بالنسبة للموقف الرابع أين يتصور الرياضي نفسه يقوم بأداء في المنافسات الرياضية.

ويتم الاستجابة لكل موقف من المواقف أعلاه عن طريق خمسة أبعاد هي: (التصور البصري ، التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة ، التصور البصري الداخلي).

✓ مفتاح المقياس

- 1 = عدم وجود صورة.
 - 2 = صورة موجودة ولكن غير واضحة.
 - 3 = صورة موجودة ولكن متوسطة الوضوح.
 - 4 = صورة موجودة وواضحة.
 - 5 = صورة موجودة واضحة تماما.
- ويتم تقدير الدرجات على نحو التالي:
- التصور البصري: يتمثل في مجموع الدرجات العبارة 1 للمواقف الأربعة للاختبار.
 - التصور السمعي: يتمثل في مجموع الدرجات العبارة 2 للمواقف الأربعة للاختبار.
 - التصور الحسي حركي: يتمثل في مجموع الدرجات العبارة 3 للمواقف الأربعة للاختبار.
 - تصور الحالة الانفعالية المصاحبة: يتمثل في مجموع الدرجات العبارة 4 للمواقف الأربعة للاختبار.
- سلم التقييم: يتم التقدير لمستوى التصور الذهني في كل بعد على حده وفقا لما يلي.

الجدول رقم (01) التقدير لمستوى التصور الذهني حسب النتائج المحصل عليها

الرقم	النتائج	التقدير
1	20 – 18	ممتاز
2	17 – 15	جيد
3	14 – 12	متوسط
4	11 – 08	ضعيف
5	07 – 04	ضعيف جدا

و تتمحور شروط تطبيق المقياس و التعليمات الموجهة للرياضيين قبل البدء في عملية القياس فيما يلي :

- التفكير في الموقف الرياضي المحدد .
 - غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلي أقصى مدى ممكن من الاسترخاء ، مع عزل جميع الأفكار الأخرى جانبا .
 - الاحتفاظ بغلق العينين للوصول إلي أقصى درجة من وضوح التصور الذهني .
- الإجابة بطريقة مباشرة لكل العبارات لموقف واحد معبرا عن درجة التصور بوضع دائرة على الجواب المناسب ، وإعادة العملية لكل موقف.

2-8- الاختبارات المهارية قيد الدراسة

2-8-1- اختبار تهديف الكرات

✓ **الهدف من الاختبار:** قياس دقة التهديف

✓ **الأدوات المستعملة:** سبع كرات قدم، شاخص، حبل، مرمى مقسم إلي مناطق محددة

✓ **طريقة الأداء:** توزع (7) كرات في منطقة الجزاء ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الأولى، فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص، ثم يتوجه للكرة الثانية. وهكذا مع الكرات كلها، ويكون التهديف أعلى من مستوى الأرض، ولللاعب الحرية باختيار أي قدم، على أن يتم الأداء من وضع الركض.

✓ **طريقة التسجيل:** تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو الآتي:

*يمنح اللاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1 ، 2).

*يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3).

*يمنح اللاعب صفرا إذا خرجت الكرة نحو المرمى.

في حالة ارتطام الكرة بالعارضة او العمود ، ولم تدخل تحسب للاعب درجة تلك

المنطقة المحددة التي ارتطمت بها الكرة.¹⁰

2-8-2 - اختبار إيقاف حركة الكرة¹¹

- ✓ اسم الاختبار: مهارة السيطرة على الكرة والتحكم بها.
- ✓ الهدف من الاختبار: قياس دقة إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بجانب القدم أو الركبة أو الصدر أو الرأس.
- ✓ الأدوات اللازمة: (5) كرات قدم قانونية ، شريط قياس.
- ✓ إجراءات الاختبار:

- تخطيط منطقة الاختبار.
- يقف اللاعب خلف خط منطقة الاختبار المحددة.
- يقف المدرب ومعه الكرة على خط (أ)، وبعد إعطاء إشارة البدء يرمي الكرة عالية للاعب الذي يتقدم من خط البداية إلى داخل منطقة الاختبار، محاولا إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم عدا الذراعين، ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانية، وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمس المتتالية.

2-8-3 - اختبار الجري المتعرج بالكرة¹²

- ✓ الهدف من الاختبار: الجري السريع بالكرة (قياس الرشاقة مع الكرة).
- ✓ الأدوات اللازمة: كرة القدم قانونية، ساعة توقيت، 5 شواخص.
- ✓ الإجراءات:
- تخطيط منطقة الاختبار بشواخص.
- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البدء وعندما يعطى إشارة البدء يقوم بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص.
- يعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين.
- يحتسب الزمن الأقرب من 1 / 10 من الثانية.

- ✓ حساب الدرجات: درجة اللاعب هي الزمن الكلي الذي يستغرقه في أداء المحاولتين.

3-9 - المعاملات العلمية لأدوات لدراسة

الشلف لأقل من 18 سنة، وبعد فترة زمنية دامت 10 أيام تم إعادة الاختبار الثاني على نفس المجموعة وتحت نفس الظروف والشروط، والجدولين رقم (02) و(03) يوضحان معامل الثبات لكل من مقياس التصور الذهني والاختبارات المهارية قد الدراسة.

الجدول (02) يمثل معامل الارتباط لمقياس التصور الذهني بطريقة تطبيق وإعادة تطبيق

الاختبار (test - retest) ن = 10

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة
الأول	16.72	4.04	**0.94	دال
الثاني	16.55	2.90		

الجدول (03) يمثل معامل الارتباط للاختبارات المهارية قيد الدراسة عن طريقة تطبيق

وإعادة تطبيق الاختبار (test - retest) ن = 10

معامل ثبات الاختبار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الأساليب الإحصائية للاختبارات
0.79	0.05	09	10	اختبار التهديف الكرات لقياس دقة التصويب .
0.89				اختبار إيقاف حركة الكرة .
0.85				اختبار الجري المتعرج بالكرة .

3- 10 - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

- 1 - المتوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- معامل الارتباط بيرسون.
- 4- النسب المئوية.

4 - عرض ومناقشة نتائج الدراسة

أولا: النتائج المتعلقة بتساؤل الأول

✓ ما هو مستوى التصور الذهني للاعبين كرة القدم؟

التقدير	ضعيف جدا			متوسط			جيد		ممتاز		الأبعاد
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	
التصور البصري	0	00%	5	25%	5	25%	3	15%	7	35%	100%
التصور السمعي	0	00%	7	35%	4	20%	3	15%	6	30%	100%
الإحساس الحركي	0	00%	4	20%	6	30%	4	20%	6	30%	100%
الحالة الانفعالية	0	00%	4	20%	4	20%	5	25%	7	35%	100%
درجة كلفة للمقياس	0	00%	5	25%	6	30%	2	10%	7	35%	100%

✓ جدول رقم (04) يبين مستوى التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم (ن = 20).

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (04) الذي يمثل التكرارات والنسب المئوية لأبعاد التصور الذهني ودرجة الكلية للمقياس لمستوى التصور الذهني لأفراد عينة البحث يقع ضمن تقدير قريب من الجيد، حيث كان التكرار الأعلى في بعد التصور البصري لتقدير (ممتاز) بنسبة مئوية بلغت (35%)، أما البعد الثاني و المتمثل في

التصور السمعي فكان التكرار الأعلى لتقدير (ضعيف) وبنسبة مئوية بلغت (35%) ، وفي ما يخص بعد الإحساس الحركي فكان أعلى تكرار لكل من تقدير (ممتاز و متوسط) بنسبة مئوية بلغت (30%) ، أما بعد الحالة الانفعالية فكان تقدير (ممتاز) هو الأعلى تكرار بمجموع بنسبة مئوية بلغت (35%) ، أما في ما يخص الدرجة الكلية للمقياس فدالة النتائج على أن تقدير (ممتاز) هو أعلى تكرار حيث بلغت نسبته المئوية (35%) ، انطلاق من النتائج المتحصل عليها يمكن القول أن مستوى التصور الذهني لأفراد عينة البحث يقع ضمن تقدير جيد ، ويغزى الباحث هذا المستوى كون أفراد العينة يعتبرون من لاعبي النخبة وهذا ما يسمح لهم باستخدام جميع جوانب العملية التدريبية والمتمثلة في الجانب المهاري والخططي والبدني و النفسي ويشير " محمد العربي شمعون " إلى أن تنمية المهارات النفسية و التي تتمثل في الاسترخاء - التركيز - الانتباه - التصور العقلي، يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.¹³

ثانياً : النتائج المتعلقة بتساؤل الثاني

✓ هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني والأداء المهاري

للاعبي كرة القدم؟

الجدول (05) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين مستوى التصور الذهني

ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم (ن = 20)

نوع الارتباط	معامل الارتباط	الاختبارات مهارية	الدرجة الكلية لمقياس التصور الذهني
موجبة	0.446*	اختبار تهديف الكرات	
موجبة	0.704**	الجري المتعرج بالكرة 25 متر	
موجبة	0.480*	إيقاف حركة الكرة	

*دال إحصائياً عند مستوى (0.05 = α) / **دال إحصائياً عند مستوى (0.01 = α)

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (05) وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين درجة الكلية للمقياس التصور الذهني و الاختبارات المهارية (اختبار تهديف الكرات و اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 و اختبار إيقاف حركة الكرة) حيث تراوح معامل الارتباط بيرسون ما بين (0.446 و 0.704) و هو ما يدل على وجود علاقة قوية ، و يرى الباحث أن سبب ظهور هذه العلاقة يرجع إلي ما يسمى بالفورمة الرياضية و التي تمثل وصول اللاعب إلي أعلى مستوى من حيث التكامل بين الجوانب النفسية و المهارية و البدنية، وهذا يعود دائماً إلي أهمية الجوانب النفسية و العقلية في عملية التدريب الرياضي، و تعتبر مهارة التصور الذهني من بين أهم مهارات التدريب العقلي و التي لها تأثير على المهارات الحركية، فالتصور الذهني عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء، كما انه يساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب عن طريق التفكير الايجابي مما يعمل على تطوير و تحسين أداء اللاعب.¹⁴

فالتدريب على تقنية التصور الذهني يساعد على استرجاع الأحداث الحسية السابقة أو بناء صورة جديدة أثناء المنافسة و الظروف المحيطة بها ما يسمح له بتوقع خصمه و طريقة أداءه مما يطور قدرته و أدائه عن طريق مراجعة المهارة الذهنية.¹⁵

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة "weingeng"¹⁶ ، دراسة " Mohd. SofianOmarFauzee " all et "¹⁷ و حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلي أهمية مهارة التصور الذهني في تحسين الأداء للاعب النخبة.

4 - 1 - الاستنتاجات والتوصيات

4 - 1 - 1 - الاستنتاجات

- 1 - يقع مستوى التصور الذهني للاعب كرة القدم ضمن تقدير قريب من الجيد.
- 2 - هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني و اختبار تهديف الكرات للاعب كرة القدم.
- 3- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني و اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 متر للاعب كرة القدم.

4- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني واختبار إيقاف حركة الكرة للاعبين كرة القدم.

4- 1 - 2 - التوصيات

- 1 - يجب على مدربي الفئات الشبانية الاهتمام بالجانب النفسي لما له من أثر على المردود العام للاعب.
- 2- التأكيد على استخدام التصور الذهني للاعبين قبل وأثناء التدريب والمنافسة.
- 3 -إجراء دراسة مشابهة من أجل تطوير مهارات اللاعبين بغرض التحكم في تقنية التصور الذهني.

الهوامش

- 1 - محمد العربي شمعون : **التدريب العقلي في المجال الرياضي** ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 219
- 2 - فرات جبار سعد الله و فال خورشيد الزهاوي : **التدريب العقلي للاعبين كرة القدم**، ط 1 ، دار دجلة ، 2011 ، ص 145
- 3 - Gallwey .T .Kriegel .B .Ski et psychisme Ed . Laffont 1987
- 4 - moreau d .**présentation d un outil original mesurant la qualité des représentations motrices en sport de combat .Le test spécifique d'imagerie du mouvement (mist) .sci sport (2012) .**
- 5- Mohd. Sofian Omar-Fauzeeet all. (2009) . **The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance** ,European Journal of Social Sciences – Volume 9, Number 1, pp 97-108
- 6 -Krista J. Munroe – Chandler et all. (2012). **Effects of a cognitive specific imagery intervention on the soccer skill performance of young athletes : age group comparisons** , psychology of sport and exercise , (13) pp 324 -331
- 7 - عبد الستار جبار الصمد : **فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة** ، دار الفكر ، ط 1 ، عمان ، الأردن ، 2000 ، ص 197.
- 8 - اسامة كامل راتب : **علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 195
- 9 - محمد العربي شمعون : **علم النفس الرياضي والقياس النفسي** ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 ، ص 342.
- 10 -موفق اسعد محمود : **الاختبارات والتكتيك في كرة القدم** ، ط 2 ، دار دجلة ، الاردن ، 2009 ، ص 46
- 11 - نفس المرجع : ص 56
- 12 - نفس المرجع : ص 49
- 13 - محمد العربي شمعون : **التدريب العقلي والتنس** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 362
- 14 - محمد العربي شمعون : **التدريب العقلي في المجال الرياضي** ، مرجع سابق ذكره ، ص 219
- 15 - فرات جبار سعد الله و فال خورشيد الزهاوي : **التدريب العقلي للاعبين كرة القدم** ، مرجع سابق ذكره ، ص 145

- 16- Weinberg, Robert. (2008). **Does imagery work? effect on performance and mental skills.** Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity.3(1). article 1
- 17- Mohd. Sofian Omar-Fauzeet all. (2009) . **The Effectiveness of Imagery and Coping Strategies in Sport Performance** ,European Journal of Social Sciences – Volume 9, Number 1, pp 97-108