

ISSN: 2392-5442, ESSN : 2602-540X		مجلة المنظومة الرياضية
المجلد: 09 العدد: 02 السنة: 2022		مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة_الجزائر
الصفحات : 555 - 568		تاريخ الإرسال: 22/06/2021 تاريخ القبول: 28/10/2021

دور التصور العقلي في تحسين الأداء التقني والتكتيكي والوقاية من الإصابات من وجهة نظر لاعبي كرة القدم صنف أكابر

The role of mental imagery in improving technical and tactical performance and injury prevention from the point view of senior soccer players

كحلوش ابراهيم زكرياء^{1*}، بزيو عادل²

¹جامعة بسكرة، مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،

ibrahimzakaria.kahlouche@univ-biskra.dz

²جامعة بسكرة، مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، adel.bezziou@univ-biskra.dz

ملخص:

كان الهدف من هذه الدراسة هو محاولة التعرف على دور التصور العقلي في تحسين الأداء التقني والتكتيكي والوقاية من الإصابات من وجهة نظر لاعبي كرة القدم صنف أكابر، وقد شملت عينة الدراسة 30 لاعبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية من فريقي بلدية عين قشرة ولاية سكيكدة (CRB، CRBAK) صنف أكابر، واعتمد الباحثين على الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات. وقد تم التوصل إلى أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التقني والتكتيكي وكذلك الوقاية من الإصابات للاعبين كرة القدم.

كلمات مفتاحية: التصور العقلي، الأداء التقني، الأداء التكتيكي، الوقاية من الإصابات، كرة القدم.

Abstract:

The aim of this study was to try to identify the role of mental imagery in improving technical and tactical performance and preventing injuries from the viewpoint of senior soccer players. The study sample included 30 senior players randomly selected from the municipality team of Ain Kachra, State of Skikda (CRB, CRBAK), and researchers relied on the questionnaire as a way to collect data. It has been found that mental imagery has a role in improving technical and tactical performance as well as preventing injuries for soccer players.

Keywords: mental imagery, technical performance, tactical performance, injury prevention, soccer.

*المؤلف المرسل

الجانب النظري:

1. مقدمة وإشكالية الدراسة:

مما لا شك فيه أن كرة القدم هي الرياضة الشعبية في العالم، وذلك بحوالي 270 مليون مشارك من جميع أنحاء العالم (FIFA, 2007)، ويمكن القول أن كرة القدم هي رياضة جماعية متعددة العوامل وهي عبارة عن تكامل مجموعة من الجوانب، كالجانب التقني والتكتيكي، البدني، والنفسي والإجتماعي (Turner, 2018)، فهي تتطلب الدقة في أداء مختلف المهارات، تجسيد خطط اللعب بكفاءة على أرضية الميدان، ومستوى بدني عالي من أجل القدرة على الأداء المهاري والخططي، كما أنها تتطلب مهارات نفسية واجتماعية معينة، ولذلك فهي بحاجة إلى إعداد بدني، مهاري، خططي وعقلي. إن الإعداد العقلي من أهم عناصر التدريب لتحقيق أفضل أداء رياضي، حيث يتعلم الرياضي أن يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر، كأن يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعة أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها تؤثر على نشاطه الرياضي، ومن ثم يتحمل الضغوط التي تواجه الرياضي. (باهي، وجاد، 1999، ص.09)

إن التصور العقلي من بين أهم التقنيات المستخدمة في التدريب العقلي (Hall, 1998)، حيث يعتبر بمثابة وسيلة مساعدة على التدريب البدني والخططي والمهاري والحركي كما أنه لم يستطع منح اللاعب قدرات خارقة للعادة ولا يتخطى أقصى قدراته الفسيولوجية، إنما هو عامل يساعد على إظهار أقصى لقدراته الكامنة كالثقة بالنفس والتركيز خلال الأداء. (علاوي، 2002، ص.249)

لقد تم اقتراح أن التصور العقلي يعزز الأداء من خلال تحسين العوامل العقلية الرئيسية التي تؤثر بشدة على الأداء الرياضي (Callow & Hardy, 2001)، ولعل أشهر النظريات عن التصور العقلي نجد النظرية النفسية العصبية العضلية (Carpenter, 1894)، والتي تؤكد على أنه عندما يتم تخيل حركة ما بشكل حيوي ومكثف، تحدث عمليات إطلاق صغيرة متتابعة للمسارات العصبية المكافئة لتلك الحركة ويتم تخزينها في خلاصة عقلية تساعد الرياضيين على أداء هذا النشاط المحدد بشكل أسهل. ومن أجل ذلك تم طرح التساؤل التالي:

هل للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التقني والتكتيكي والوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم؟

1.1. التساؤلات الفرعية:

- هل للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التقني لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل للتصور العقلي دور في الوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم؟

2. الفرضيات:

1.2. الفرضية العامة:

- للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التقني والتكتيكي والوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

2.2. الفرضيات الفرعية:

- للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التقني لدى لاعبي كرة القدم.
- للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

دور التصور العقلي في تحسين الأداء التقنوتكتيكي والوقاية من الإصابات من وجهة نظر لاعبي كرة القدم صنف أكابر

- للتصور العقلي دور في الوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

3. أهداف الدراسة:

- معرفة دور التصور العقلي في تحسين الأداء التقني لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة دور التصور العقلي في تحسين الأداء التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة دور التصور العقلي في الوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

4. مفاهيم الدراسة:

1.4. **التصور العقلي:** "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين صورة عن الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لما تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية (الخريطة العقلية) بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب، أمكن للمخ إرسال إرشادات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه". (راتب، 2004، ص.131)

2.4. **الأداء التقني:** "هو سلوك معين للفرد يحدده عامل السرعة والدقة والأداء ويحكمها عامل النجاح والفرص الموجود، وهي تعتمد على نوع من الرقابة الذاتية التي تفسر مميزات الاقتصاد الثابت في الجهد". (غازي، هاشم، 2012، ص.26) وهو أيضا "مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة، كما أنه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة". (البساطي، 1998، ص.27)

3.4. **الأداء التكتيكي:** هو "فن أداء المهارات في المنافسات بطريقة مباشرة أو غير مباشرة وذلك من خلال صياغة مفاهيم تتفق وإمكانية إحراز الفوز". (الجبالي، 2000، ص.103)

وهو "وسيلة لاستخدام القدرات البدنية والمهارية والذهنية وال نفسية للاعب الفريق من خلال تحركات معينة طبقاً لظروف المباراة بهدف الحد من مميزات الفريق المنافس والاستفادة من نقاط ضعفه لتحقيق الفوز للفريق في الإطار القانوني للعبة". (مفتي، 1997، ص.29)

4.4. **الإصابات الرياضية:** "تشق كلمة إصابة Injury من اللاتينية، وهي تلف أو إعاقة، فالإصابة هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكياً أو عضوياً، أو كيميائياً). وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئاً وشديداً". (العالم، 1998، ص.79)

والإصابات الرياضية "هي اسم جماعي لجميع أنواع الأضرار التي يمكن أن تحدث فيما يتعلق بالأنشطة الرياضية". (Kolt, & Snyder-Mackler, 2007, P.242)

5. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.5. **دراسة بن هيبه وآخرون (2019)** بعنوان: دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التصور الذهني للاعبين كرة القدم، معرفة العلاقة بين مستوى التصور الذهني والمهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبين كرة القدم وقد استخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائته طبيعة البحث، كما اشتملت عينة الدراسة على 15 لاعبا من فريق جمعية الشلف و15 لاعبا من فريق سريع غليزان لفئة أقل من 19 سنة، ومن أجل التعرف على مستوى التصور الذهني والعلاقة بين الأداء المهاري، استخدام الباحثون كل من

مقياس التصور الذهني " مارتنز" وكذا مجموعة من الاختبارات المهارية، وتحليل نتائج الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية (النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون) وقد توصل الباحثون إلى النتائج التالية:

- يقع مستوى التصور الذهني للاعبي كرة القدم ضمن تقدير قريب من الجيد.
- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى التصور الذهني و المهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبي كرة القدم.

2.5. دراسة (Fekih el al. (2020) بعنوان تأثيرات التدريب على التصور العقلي على أداء الإرسال في التنس خلال صيام رمضان.

هدفت الدراسة إلى تحليل تأثيرات تدريب التصور العقلي على أداء الإرسال في التنس للاعبين الذين يصومون خلال شهر رمضان. شارك في الدراسة 38 لاعب تنس شاب، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين: تجريبية (18 لاعب) ومجموعة ضابطة (20 لاعب). قامت المجموعة الضابطة بمشاهدة مقاطع فيديو عن تاريخ الألعاب الأولمبية، بينما اتبعت المجموعة التجريبية برنامجاً تدريبياً في التصوير العقلي. تم قياس بعض مؤشرات الإرسال (الدقة والسرعة). وقد توصل الباحثون إلى وجود تحسن لمهارة الإرسال للمجموعة التجريبية. وبالتالي فالتدريب على التصور العقلي يمكن أن يكون استراتيجية فعالة لتخفيف ومواجهة الآثار السلبية التي قد يسببها الصيام على أداء الإرسال.

3.5. دراسة عرابي وآخرون (2021) بعنوان: التصور العقلي وعلاقته بالتفكير الخططي في منطقة الهجوم من وجهة نظر لاعبي كرة السلة.

هدفت الدراسة إلى إبراز علاقة التصور العقلي بالتفكير الخططي من وجهة نظر لاعبي كرة السلة، وكذلك معرفة مكانة التصور العقلي في تنفيذ الخطط لدى لاعبي كرة السلة. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالدراسة المسحية المناسبة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وكانت نسبتها (83%) من المجتمع الأصلي للاعبين (36 لاعب)، كما تم الاعتماد على أداة الاستبيان المكونة من محورين (التصور العقلي، المواقف التفكير الخططي). وأسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية بين التصور العقلي والتفكير الخططي من وجهة نظر اللاعبين تبعاً لمتغيرات القدرة على التخيل والإعداد العقلي، والثقة بالنفس والتعامل مع القلق، واقترح الباحثون ضرورة اعتماد الأندية الرياضية على مدربين يمتلكون خبرات علمية ومبدئية لتدريب اللاعبين الناشئين والشباب وكذلك يجب استعمال تقنيات التصور العقلي خاصة التدريب العقلي عامة قبل أي أداء مهارات التصور العقلي حتى يتمكن من تحكّم فيها واستغلالها في تنفيذ الخطط.

الجانب التطبيقي:

1. مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع هذه الدراسة في فرق بلدية عين قشرة لولاية سكيكدة (CRBAK، CRB) صنف الأكاير، والبالغ عددهم اثنين (فريقين) بمجموع 50 لاعبا، كما هو موضح في الجدول التالي.

دور التصور العقلي في تحسين الأداء التقنوتكتيكي والوقاية من الإصابات من وجهة نظر لاعبي كرة القدم صنف أكابر

الجدول 1: يبين أفراد مجتمع الدراسة.

الرقم	فرق بلدية عين قشرة	عدد اللاعبين
1	الشباب الرياضي لبلدية عين قشرة CRBAK	25
2	الشباب الرياضي بودوخة CRB	25

2. عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية المنتظمة. وقد بلغت 30 لاعبا بنسبة 60% من مجتمع الدراسة. كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول 2: يبين أفراد عينة الدراسة.

الفريق	عدد أفراد المجتمع	عدد أفراد العينة
الشباب الرياضي لبلدية عين قشرة CRBAK	25	15
الشباب الرياضي بودوخة CRB	25	15

3. متغيرات الدراسة:

1.3. المتغير المستقل: التصور العقلي.

2.3. المتغير التابع: الأداء التقني والتكتيكي والوقاية من الإصابات.

4. أدوات الدراسة:

تم استخدام تقنية الاستبيان كأداة أساسية لهذه الدراسة، والذي يعتبر من أنسب الطرق للتحقق من الإشكالية المطروحة، وقد تم بناء أسئلته بالاعتماد على المراجع العلمية المتناولة لموضوع التصور العقلي، الأداء التقني، الأداء التكتيكي، والإصابات الرياضية، حيث تضمن الاستبيان 21 سؤالاً موزعين على ثلاثة محاور كالتالي:

- المحور الأول: خاص بالفرضية الفرعية الأولى، والتي مفادها أن "للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التقني لدى لاعبي كرة القدم" حيث اشتمل على 07 أسئلة مرقمة من 1 إلى 7، وكانت جميعها أسئلة مغلقة.
- المحور الثاني: خاص بالفرضية الفرعية الثانية، والتي مفادها أن "للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم" وقد اشتمل على 07 أسئلة مرقمة من 8 إلى 14، وكانت جميعها أسئلة مغلقة.
- المحور الثالث: خاص بالفرضية الفرعية الثالثة، والتي مفادها أن "للتصور العقلي دور في الوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم" وقد اشتمل على 07 أسئلة مرقمة من 15 إلى 21، وكانت جميعها أسئلة مغلقة.

وقد تم اختبار صدق هذه الأداة عن طريق صدق المحكمين، حيث تم توزيعها على أربعة أساتذة متخصصين في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، من أجل التأكد من كفاية الأسئلة وملاءمتها للفرضيات الفرعية المطروحة، وعليه تم إجراء التعديلات المناسبة وفقا للمطلوب.

5. الأساليب الإحصائية:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على ما يلي:

- النسبة المئوية: لتحليل إجابات أفراد عينة الدراسة وتعرف على اتجاهاتهم نحو أسئلة الاستبيان.
- اختبار كاي2: للدلالة الإحصائية على وجود فروق في إجابات العينة على أسئلة الاستبيان.

6. النتائج والمناقشة:

1.6. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى: للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التقني لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول3: يبين إجابات اللاعبين حول أسئلة المحور الأول.

الدلالة	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة %	التكرار	الإجابة	الأسئلة
دال	0.05	3,84	30	100	30	نعم	هل تعتقد أن التصور العقلي له تأثير على الأداء التقني ؟
				0	0	لا	
دال		5,99	14.6	60	18	نعم	في رأيك هل عدم الاهتمام بتدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات كرة القدم؟
				3.3	1	لا	
				36.7	11	ليس بالضرورة	
دال		5.99	38.6	86.7	26	نعم	هل القيام بتصور المهارة قبل تنفيذها مباشرة تحسن وتطور هذه المهارة لديك ؟
				3.3	1	لا	
				10	3	ليس بالضرورة	
دال		3,84	13.32	83.3	25	نعم	هل يساعدك التصور العقلي في تحسين مهارة التمرير لديك؟
				16.7	5	لا	
دال		3.84	22.52	93.3	28	نعم	هل يساعدك التصور العقلي في تحسين دقة التسديد والركلات الثابتة لديك؟
				6.7	2	لا	
دال		3,84	19.2	90	27	نعم	هل يساعدك التصور العقلي في تحسين مهارة المراوغة ؟
				10	3	لا	
دال		5.99	29.6	6.7	2	الداخلي	ما هو نوع التصور العقلي الذي تعتمد عليه في تحسين مهاراتك؟
				13.3	4	الخارجي	
	80			24	كلاهما		

دور التصور العقلي في تحسين الأداء التقنوتكتيكي والوقاية من الإصابات من وجهة نظر لاعبي كرة القدم صنف أكابر

من خلال إجابات اللاعبين حول المحور الأول، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السؤال الأول ولصالح الإجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة ك2 المحسوبة 30 وهي أكبر من قيمة ك2 الجدولية والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01، وهو ما يفسر على أن كل اللاعبين والبالغة نسبتهم 100% يعتقدون بأن التصور العقلي يؤثر على الأداء التقني. أما في السؤال الثاني نجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة ك2 المحسوبة 14,6 وهي أكبر من قيمة ك2 الجدولية والمقدرة ب 5,99 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 02، وهو ما يفسر على أن أغلبية اللاعبين البالغة نسبتهم 60% يرون بأن عدم الاهتمام بتدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات كرة القدم. أما في السؤال الثالث فنجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة ك2 المحسوبة 38,6 وهي أكبر من قيمة ك2 الجدولية والمقدرة ب 5,99 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 02. وهو ما يفسر على أن أغلبية اللاعبين بنسبة 86% يقرون بأن القيام بالتصور العقلي للمهارة قبل تنفيذها مباشرة يحسن ويطور هذه المهارة. وفي السؤال الرابع نجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة ك2 المحسوبة 13,32 وهي أكبر من قيمة ك2 الجدولية والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01. وهو ما يفسر على أن أغلبية اللاعبين البالغة نسبتهم 83,3% يساعدهم التصور العقلي في تحسين مهارة التمرير لديهم. وفي السؤال الخامس نجد ما نسبتهم 93,3% كانت اجاباتهم بنعم، أي أن التصور العقلي يساعدهم في تحسين دقة التسديد والركلات الثابتة لديهم، وبالرجوع الى قيمة ك2 المحتسبة نجد أنها بلغت 22,52 وهي أكبر من ك2 الجدولية والبالغة 3,84 وهذا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0,05، وبالتالي وجود دلالة إحصائية. وفي السؤال السادس كانت أغلب إجابات اللاعبين "نعم" أي أن التصور العقلي يساعدهم على تحسين مهارة المراوغة، وذلك بنسبة مقدرة ب 90% وبالرجوع إلى قيمة ك2 المحتسبة نجد أنها بلغت 19,2 وهي أكبر من ك2 الجدولية البالغة 3,84 وهذا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0,05. وفيما يخص السؤال السابع نجد ما نسبتهم 80% كانت إجاباتهم ب "كلاهما"، وبالرجوع الى قيمة ك2 المحتسبة نجد أنها بلغت 29,6 وهي أكبر من ك2 الجدولية والبالغة 5,99 وهذا عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0,05، وبالتالي وجود دلالة إحصائية، وهو ما يفسر بأن اللاعبين يقومون بكل نوعي التصور العقلي (الداخلي والخارجي).

من خلال نتائج المحور الأول، تم الاستنتاج بأن للتصور العقلي يساعد اللاعبين في تحسين الأداء التقني، وهذا حسب الاجابات السابقة لكل الأسئلة، وهو ما يدل على صحة الفرضية الأولى التي تنص بأن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التقني للاعبي كرة القدم، وهو ما تأكده نتائج دراسة بن هيبه وآخرون (2019).

هذا ويعتبر علاوي (2002) أن التصور العقلي يساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق استدعاء الطريقة الصحيحة لتنفيذ المهارات في العقل ومحاولة تقليدها، كما يؤكد (Weinberg and Gould 1997) بأن التصور العقلي يساعد على تقنين وتصحيح المهارات الخاصة بالرياضة مثل ضربة مخالفة في كرة القدم، وذلك من خلال تكرار تصور هذه التقنيات. كما يؤكد الطالب ولويس (1993) أن التصور العقلي لأداء المهارة والمتبوع بالأداء الفعلي لها يكون ذا فاعلية عالية ويحقق نتائج أفضل مما لو كان ذلك التعلم مقتصرًا على الناحية التطبيقية للأداء فقط.

2.6. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية: للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول4: يبين إجابات اللاعبين حول أسئلة المحور الثاني.

الدالة	مستوى الدالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة %	التكرار	الإجابة	الأسئلة	
دال	0.05	3,84	6.4	73.3	22	نعم	هل تعتقد أن التصور العقلي يؤثر على الأداء التكتيكي؟	
				26.7	8	لا		
دال		3,84	16.12	13.3	86.7	26	نعم	هل يساعدكم التصور العقلي في تنظيم الجانب التكتيكي؟
					13.3	4	لا	
دال		3,84	19.2	10	90	27	نعم	هل يساعدك التدريب العقلي في تنمية الوعي التكتيكي؟
					10	3	لا	
دال		3,84	13.32	16.7	83.3	25	نعم	هل التصور العقلي دور في إتخاذكم القرارات المناسبة أثناء اللعب؟
					16.7	5	لا	
دال		5,99	22.52	6.7	93.3	28	نعم	هل يساعدكم التصور العقلي على التموذج الصحيح في الميدان؟
					6.7	2	لا	
دال		3,84	22.52	6.7	93.3	28	نعم	هل يساعدكم التدريب العقلي في فهم وتوقع تحركات الخصم؟
					6.7	2	لا	
دال		5,99	18.6	70	10	3	بشكل فردي	كيف تقومون بالتصور العقلي خلال محاولة تحسين الجانب التكتيكي؟
					20	6	بشكل جماعي	
	70				21	الإثنين معا		

من خلال الجدول، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السؤال الأول ولصالح الإجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 6.4 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01، وهو ما يفسر على أن أغلب اللاعبين والبالغة نسبتهم 73.3% يعتقدون بأن التصور العقلي يؤثر على الأداء التكتيكي. أما في السؤال الثاني فنجد فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 16.12 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01، وهو ما يفسر على أن أغلبية اللاعبين بنسبة 86.7% يقرون بأن التصور العقلي يساعدهم في تنظيم الجانب التكتيكي. وفي السؤال الثالث نجد فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 19.2 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01، وهو ما يفسر على أن أغلبية اللاعبين بنسبة 90% يساعدهم التصور العقلي في تنمية الوعي التكتيكي. أما في السؤال الرابع نجد فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 13.32 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01، وهو ما يفسر على أن أغلبية اللاعبين البالغة نسبتهم 83.3% يرون بأن للتصور العقلي دور في إتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب. وفي السؤالين الخامس والسادس فنجد فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الإجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 22.52 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01 (في كلا السؤالين)، وهو ما يفسر على أن أغلب اللاعبين بنسبة 93.3% يقرون بأن التصور العقلي يساعدهم على التموذج الصحيح

دور التصور العقلي في تحسين الأداء التقنوتكتيكي والوقاية من الإصابات من وجهة نظر لاعبي كرة القدم صنف أكابر

في الميدان، ويساعدهم أيضا في فهم وتوقع تحركات الخصم. وفيما يخص السؤال السابع نجد ما نسبتهم 70% من اللاعبين كانت إجاباتهم بـ "الإثنين معا"، وبالرجوع الى قيمة كا2 المحسوبة نجد أنها بلغت 18.6 وهي أكبر من كا2 الجدولية والبالغة 5.99 وهذا عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05. وبالتالي وجود دلالة احصائية، وهو ما يفسر بأن اللاعبين يقومون بالتصور العقلي بشكل فردي وجماعي عند محاولة تحسين الجانب التكتيكي.

من خلال نتائج المحور الثاني، تم الاستنتاج بأن للتصور العقلي يساعد اللاعبين في تحسين الأداء التكتيكي، وهذا حسب الإجابات السابقة لكل الأسئلة، وهو ما يدل على صحة الفرضية الثانية التي تنص بأن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التكتيكي للاعبين كرة القدم. هذا ويؤكد شمعون والجمال (1996) أن التصور العقلي و التدريب على الأداء قبل النزول إلى أرضية الميدان يساعد على اتخاذ قرارات أفضل خلال اللعب. كما يؤكدان أيضا أنه عند إعادة استراتيجية اللعب ضد منافس، فالعقل لديه القدرة على تكوين المواقف الجديدة، وليس الإكتفاء بالمواقف والخبرات السابقة.

3.6. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة: للتصور العقلي دور في الوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول 5: يبين إجابات اللاعبين حول أسئلة المحور الثالث.

الدالة	مستوى الدلالة	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	النسبة %	التكرار	الاجابة	الأسئلة
دال	0.05	3,84	4.8	70	21	نعم	هل تعتقد أن التصور العقلي يساعدك على تجنب خطر الإصابات ؟
				30	9	لا	
غير دال		3.84	0.12	53.3	16	نعم	هل دمج التصور العقلي مع التدريب البدني يساعدك على تجنب الإصابات؟
				46.7	14	لا	
دال		3,84	19.2	90	27	نعم	هل يساعدك التصور العقلي على تصحيح أداء بعض الحركات التي تتطلب الخفة والرشاقة؟
				10	3	لا	
دال		3,84	16.12	86.7	26	نعم	هل التصور العقلي يساعدك على تجنب القيام بحركات خاطئة؟
				13.3	4	لا	
دال		5,99	13.4	26.7	8	نعم	هل يساعدكم التصور العقلي على تجنب الاحتكاكات الخطيرة مع الخصم يوم المباراة؟
				10	3	لا	
				63.3	19	ليس بالضرورة	
دال		3,84	19.2	90	27	نعم	هل يساعدك التصور العقلي على خفض مستويات القلق لديك؟
				10	3	لا	
غير دال		3,84	0.52	56.7	17	نعم	هل يساعدك التصور العقلي على التخلص من آثار الإصابات السابقة؟
	43.3			13	لا		

من خلال إجابات اللاعبين حول المحور الثالث، يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السؤال الأول ولصالح الإجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 4.8 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والمقدرة ب 3,84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01. وهو ما يفسر على أن أغلب اللاعبين وبالغلة نسبتهم 70% يعتقدون بأن التصور العقلي يساعدهم على تجنب خطر الوقوع في الإصابات الرياضية. أما في السؤال الثاني فنلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 0.12 وهي أصغر من قيمة كا2 الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01، وعلى الرغم من ذلك فإن ما نسبة 53.3% من اللاعبين أجابوا ب "نعم" أي أن دمج التصور العقلي مع التدريب البدني يساعدهم على الوقاية من الإصابات. أما في السؤال الثالث فنجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 19.2 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01. وهو ما يفسر على أن أغلبية اللاعبين بنسبة 90% يقرون بأن القيام بالتصور العقلي يساعدهم على تصحيح أداء بعض الحركات التي تتطلب الخفة والرشاقة. وفي السؤال الرابع نجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإجابة "نعم"، حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة 16.12 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية والمقدرة ب 3.84 عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 01. وهو ما يفسر على أن أغلبية اللاعبين البالغة نسبتهم 86.7% يساعدهم التصور العقلي على تجنب القيام بحركات خاطئة. وفي السؤال الخامس نجد ما نسبتهم 63.3% كانت اجاباتهم ب "ليس بالضرورة"، أي أن التصور العقلي ليس بالضرورة يساعدهم على تجنب الاحتكاكات الخطيرة مع الخصم يوم المباراة، وبالرجوع الى قيمة كا2 المحتسبة نجد أنها بلغت 13.4 وهي أكبر من كا2 الجدولية وبالغلة 5.99 وهذا عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0,05، وبالتالي وجود دلالة إحصائية. وفي السؤال السادس كانت أغلب إجابات اللاعبين "نعم" أي أن التصور العقلي يساعدهم على خفض مستويات القلق والذي يعتبر من بين مسببات حدوث الإصابات الرياضية، وذلك بنسبة مقدرة ب 90% وبالرجوع إلى قيمة كا2 المحتسبة نجد أنها بلغت 19.2 وهي أكبر من كا2 الجدولية البالغة 3,84 وهذا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0,05. وفيما يخص السؤال السابع تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة كا2 المحتسبة 0.52 وهي أصغر من كا2 الجدولية وبالغلة 3.84 وهذا عند درجة حرية 01 ومستوى دلالة 0,05، وعلى الرغم من ذلك، أجاب ما نسبتهم 56.7% ب "نعم"، أي أن التصور العقلي يساعدهم على التخلص من آثار الإصابات السابقة.

من خلال نتائج المحور الثالث، تم الاستنتاج بأن التصور العقلي يمكن أن يساعد اللاعبين في الوقاية من الإصابات، وهذا حسب الإجابات السابقة لأغلب الأسئلة، وهو ما يدل على صحة الفرضية الثالثة التي تنص بأن للتصور العقلي دور في الوقاية من الإصابات للاعبين كرة القدم.

هذا وقد أكد (Naylor, 2009) أن دمج التدريب العقلي مع البدني يساعد على الوقاية من الإصابات، كما يعتبر (Corbin, 1972) أنه عند التصور العقلي للحركة تحدث إستئارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة أو الحركة وتؤدي إلى إستئارة عصبية خفيفة تكوفاً كافية لإحداث التغذية الرجعية الحسية التي تمكن استخدامها في تصحيح أداء الحركة في المستقبل، خاصة وأنه تم التوصل إلى أن أغلب إصابات الرباط الصليبي الأمامي الناتجة عن عدم الاحتكاك مع الخصم (عدم الاتصال) تحدث أثناء القيام بالحركات الخاطئة خاصة عند تغييرات الإتجاه. (Olsen et al., 2004; Walden et al., 2015)

كما يساعد التصور العقلي على مواجهة بعض الحالات أو الظروف مثل مواجهة منافسين يتميزون باللعب العنيف وبالتالي يساعد اللاعب في تجنب العديد من الإصابات. (علاوي، 2002)

دور التصور العقلي في تحسين الأداء التقنوتكتيكي والوقاية من الإصابات من وجهة نظر لاعبي كرة القدم صنف أكابر

كما أن التصور العقلي له دور في خفض مستويات القلق (Kolays, & Taskiran, 2011) وبالتالي المساعدة في الوقاية من الإصابات، خاصة وأنه قد تم إثبات أن القلق عامل مهم لحدوث الإصابات الرياضية خاصة الكسور. (vago et al., 2013)

ويمكن استخدام التصور العقلي أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب و توقفه عن الممارسة، حيث يمارس المهارات التي يتوقع أداؤها أثناء المنافسة. لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات و الحركات الرياضية أثناء الإصابة، يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية و المهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى. وهذا مايساعده تجنب تكرار الإصابة والتغلب على الخوف المصاحب لها، خاصة أن أكبر سبب لحدوث الإصابات في كرة القدم هو وجود إصابة سابقة. (Mccall et al., 2015).

خاتمة:

إن موضوع هذه الدراسة يتعلق بدور التصور العقلي في تحسين الأداء التقني والتكتيكي والوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، وكان الهدف منها هو تبيان الدور الذي يلعبه التصور العقلي في تحسين الأداء التقني والتكتيكي والوقاية من الإصابات للاعبين من وجهة نظرهم، فيبعد المعالجة الإحصائية والتحليل والتفسير تم التوصل إلى أن:

- للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التقني لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.
 - للتصور العقلي دور في تحسين الأداء التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.
 - للتصور العقلي دور في الوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.
- ومن أجل ذلك يوصي الباحثان بما يلي:
- ضرورة الاعتماد على تدريبات التصور العقلي خلال الموسم الرياضي.
 - القيام بالتصور العقلي كوسيلة مساعدة للوقاية من الإصابات.
 - الإعتداد على التصور العقلي من أجل تحسين الأداء التقني والتكتيكي.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- (1) باهي، مصطفى حسين، جاد، سمير عبد القادر. (2004). المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- (2) البساطي، حمد امر الله. (1998). اسس وقواعد التدريب الرياضي. منشأة المعارف.
- (3) بن هيبية، تاج الدين، سعداوي، محمد، جوير، خالد. (2019). دراسة العلاقة بين مستوى التصور الذهني وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم. *حوليات جامعة الجزائر 1*، 33(4)، 681-666.
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103884>
- (4) الجبالي، عويس. (2000). التدريب الرياضي النظرية والتطبيق (ط1). دار S- M – G.
- (5) راتب، أسامة كامل. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. دار الفكر العربي.
- (6) شمعون، محمد العربي، جمال، عبد النبي. (1996). التدريب العقلي في التنس (ط1). دار الفكر العربي.
- (7) الطالب، نزار، لويس، كامل. (1993). *علم النفس الرياضي*. دار الحكمة.
- (8) العالم، زينب عبد الحميد. (1998). التديك الرياضي وإصابات الملاعب (ط5). دار الفكر العربي.
- (9) عراي، الشيخ، بن الدين، كمال، العربي، محمد. (2021). التصور العقلي وعلاقته بالتفكير الخططي في منطقة الهجوم من وجهة نظر لاعبي كرة السلة. *مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية*، 5(2)، 69-50.
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/135483>
- (10) علاوي، محمد حسن. (2002). علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية (ط1). دار الفكر العربي.
- (11) غازي، محمود صالح، هاشم، ياسر حسن. (2012). كرة القدم (التدريب المهاري) (ط1). مكتبة العربي للنشر.
- (12) مفي، إبراهيم. (1997). الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كوة القدم. دار الفكر العربي.

المراجع الأجنبية:

- (13) Callow, N., & Hardy, L. (2001). Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skills. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 1-17. 10.1080/10413200109339001
- (14) Carpenter, W. B. (1894). *Principles of mental physiology*. Appleton.
- (15) Corbin, C. (1972). Effects of mental practice on skill development after controlled practice. In: Morgan W, editor. *Ergogenic aids and muscular performance*. New York: Academic Press, pp. 93–118.
- (16) Fekih, S., Zguira, M.S., Koubaa, A., Masmoudi, L., Bragazzi, N.L., Jarraya, M. (2020). Effects of Motor Mental Imagery Training on Tennis Service Performance during the Ramadan Fasting: A Randomized, Controlled Trial. *Nutrients*, 12(4), 1035. <https://doi.org/10.3390/nu12041035>
- (17) FIFA. (2007). FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football. Retrieved February, 25, 2020, from http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage_7024.pdf
- (18) Hall, C.R. (1998). Measuring imagery abilities and imagery use. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 23-29)

- (19) Kolays, H., Taskiran, Y. (2011). The Effect of the Mental Imagery Training on Anxiety in Soccer Players. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 3(1), 16-20.
- (20) Kolt, G.S., Snyder-Mackler, L.(2007). *Physical Therapies in Sport and Exercise*. Churchill Livingstone.
- (21) McCall, A., Carling, C., Davison, M., Nedelec, M., Le Gall, F., Berthoin, S., Dupont, G. (2015). Injury risk factors, screening tests and preventative strategies: a systematic review of the evidence that underpins the perceptions and practices of 44 football (soccer) teams from various premier leagues. *Br J Sports Med*, 49, 583–589. 10.1136/bjsports-2014-094104
- (22) Naylor, A.H. (2009). The role of mental training in injury prevention. *Athletic Therapy Today*, 14(2), 27-9. 10.1123/att.14.2.27
- (23) Olsen, O.E., Myklebust, G., Engebretsen L., Bahr, R. (2004). Injury mechanisms for anterior cruciate ligament injuries in team handball a systematic video analysis. *American Journal of Sports Medicine*, 32(4), 1002–1012. 10.1177/0363546503261724
- (24) Turner, A. (Ed). (2018). *ROUTLEDGE HANDBOOK OF STRENGTH AND CONDITIONING: Sport-specific Programming for High Performance*. Routledge.
- (25) Vago, P., Casolo, F., Lovecchio, N., Colombo, L., Gatti, M. (2013). Anxiety and injuries in soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 47(10), 34-39.10.1136/bjsports-2013-092558.86
- (26) Walden, M., Krosshaug, T., Bjerneboe, J., Andersen, T.E., Faul, O., Hagglund, M. (2015). Three distinct mechanisms predominate in noncontact anterior cruciate ligament injuries in male professional football players: a systematic video analysis of 39 cases. *British Journal of Sports Medicine*, 49(22), 1452–1460. 10.1136/bjsports-2014-094573
- (27) Weinberg, R.S., Gould, D. (1997). *Psychologie du sport et de l'activité physique*. Vigot.