

أثر التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم اكابر مهارات (التصويب نموذجا)

The effect of mental perception among soccer players, the greatest skills

(shooting as a model)

تاريخ الاستلام: 2022/11/15	محمد حمام ¹
تاريخ القبول: 2022/12/12	Mohamed Hammam
تاريخ النشر: 2023/04/30	hamohamed126@gmail.com / Université Ziane Achour de Djelfa ¹

الملخص :

يؤثر التصور العقلي على مهارة التصويب لدى اللاعبين كرة القدم اكابر وذلك عبر اعداد اللاعب ذهنيا و نفسيا للاستقبال برامج التدريبية العقلية، التي تكون عبارة عن وضعيات واحداث يتصورها المدرب داخل الملعب و خارجه ومن هذا المنطلق فإن لاعب كرة القدم يكون على استعداد ذهني كبير في استقبال احداث المباراة، لان هذا تم الاعداد له من قبل طرف خارج التدريب مثل وضعيات ضربات الترجيح و التي تتميز بشدة الانفعالات العصبية و النفسية حيث يوجد العديد من المدربين في العالم يحضرون لوضعيتها قبل بدا المباراة عن طريق برامج التصورات العقلية التي يخضع لها اللاعبون وإن لم يصلو اليها، ومنه فإننا نقول التصور العقلي في المجال الرياضي وفي كرة القدم يكتسب الأهمية البالغة في فرض النجاح و الفوز بالمقابلات ورفع المستوى اللاعب من الناحية النفسية والعقلية و المهارية.

- الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، دقة التصويب، كرة القدم.

Abstract :

Mental imaging affects the shooting skill of senior football players by preparing the player mentally and psychologically to receive mental training programs, which are situations and events that the coach imagines inside and outside the field. From this point of view, the football player is mentally prepared to receive The events of the match, because this was prepared by a party outside the training, such as the penalty shootout situations, which are characterized by the intensity of nervous and psychological emotions, as there are many coaches in the world who prepare for their position before the start of the match through mental visualization programs that the players are subject to, even if they do not reach it. Hence, we say the mental perception in the sports field and in football is extremely important in imposing success, winning interviews and raising the player's level psychologically, mentally and skillfully.

Keywords: Mental visualization, shooting accuracy, football.

* مقدمة :

يعتبر التصور العقلي من اهم المهارات العقلية للاعب كرة القدم. هذه العمليات تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية للاعبين كما انها تمكن اداء اللاعب لواجباته الفنية و الخططية حيث تزداد الحاجة اليها كلما قدم مستوى اللاعب البدني وهي تساهم في بلوغ اللاعب الانجاز الرياضي الأفضل. ذلك عن طريق التنمية الجيدة الشاملة لعمليات الادراك الحسي الحركي العضلي و الذي يسمح بالتحكم في مختلف التغيرات الداخلية في الحركة و القدرة على التصور الجيد للحركة واجزائها وتشكيلاتها المختلفة وأيضا القدرة على التذكر الدقيق لعناصر الحركة واجزائها و المواقف التكتيكية و التكتيكية للمهارة و بالتالي فأنا نهدف في هذه الدراسة بوضع مقياس التصور العقلي وتأثيره على مهارات كرة القدم لدى فئات الاكابر كرة القدم من خلال ابراز اهمية هذا العنصر في تطوير مهارات لاعبي كرة القدم المحترفين و تبيان اهمية في النشاطات التدريبية لدى مدربي كرة القدم ومنه جاءت اشكالية البحث كالآتي هل يؤثر التصور العقلي على تطوير مهارات كرة القدم.

مفهوم التصور العقلي الرياضي:

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الاشياء والمظاهر التي سبق للفرد ادراكها، ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات، والأساس الفيسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها لا تؤدي وظيفة في التصور ويمتلك الانسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة فيمكن للاعب كرة القدم ان يشاهد لاعبا محترفا على مستوى عالي في مباراة يلتقط صورة عقلية لضرب مهارة بالراس ثم يحاول استرجاع تلك الصور (العربي. التدريب العقلي في مجال الرياضي.1996. ص 218).

أنواع التصور العقلي:

التصور العقلي يتطلب استخدام كامل الحواس لاسترجاع واستحضار المدركات أو الصور والأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو إنتاج صور وأفكار جديدة في عقل الفرد، هذا بالرغم من أن التصور العقلي قد ينظر اليه أحيانا على انه المرئيات أو الرؤية في الخيال أو بعيني راسه. ولهذا فإن التصور العقلي للانفعالات المختلفة المرتبطة بالخبرات الرياضية هام ايضا في عملية التدريب على التصور العقلي، إذن إن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي للمساعدة على التحكم في القلق أو التعب أو الألم تساعده على أن يدرك ويفهم ويعي كيف، ولماذا تؤثر هذه الانفعالات على أداء اللاعب. ولهذا نستنتج أن كل الحواس والانفعالات هامة في عمليات التدريب على التصور العقلي يمكن أن يستخدم لاستدعاء الخبرات الماضية وكذلك إحداث أو انشاء خبرات مستقبلية أو إبداعية كما أن جميع اللاعبين يمكنهم امتلاك واكتساب القدرة على استخدام التصور العقلي لتحسين الاداء الرياضي، فالتصور العقلي ليس سحرا ولكنه مهارة نفسية أو عقلية تتطلب التدريب مثلها مثل كل المهارات الحركية أو الخططية التدريب عليها بصورة مقننة ومنظمة حتى يظهر فاعليته ويحقق ثماره. (علاوي، علم النفس الرياضي، 2002. ص 249).

التصور العقلي الخارجي : وهو نوع من التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل مشاهدة تسجيل لأداء حركي يقوم به الفرد، ويميل التصور في هذه الحالة أن يكون بصريا (علاوي، علم النفس الرياضي، 2002، ص 250) أو هو تصور

اللاعب لنفسه، كما لو كان يشاهد فيلماً أو يشاهد نفسه على شريط فيديو (العربي، التدريب العقلي في التنس، ص 52، 1996) كما تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستخضر الصورة العقلية كما هي.

التصور العقلي الداخلي : التصور العقلي الداخلي هو الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله وليس من حيث إنه مشاهد خارجي وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصرياً وحركياً. وفي بعض الأحيان أن التصور العقلي ينقسم حسب الحواس التي تستدعي هذا التصور، ولذا يمكن القول بأن هناك تصوراً بصرياً أو سمعياً أو حركياً، إذ قد تحدث هذه الأنواع بمفردها كما قد يحدث غالباً اندماج بين أكثر من نوع ويحمل التصور العقلي الطابع المركب (علاوي، علم النفس الرياضي 2002. ص 250) ومنه فأنا نقول إن التصور الخارجي قد يحمل صفة أدوات خارج عن عوالم الإنسان الداخلية مثل مراجع اشرفة الفيديو، لكنها تدخل الى وعي الإنسان عن طريق الصور أو المشاهدة، فيحدث الإنسان أن يعيد هو تلك أحداث والخبرات الى تصورات داخلية كانت في الأصل خارجية، اما التصور الداخلي فمركزه الوعاء النفسي الداخلي المتمركز على محركات عقلية وقدرات عقلية على مستوى الذكاء والخيال والإحساس والدقة كل هاته الأنواع كانت أصل هذا التصور.

النظريات المستخدمة في التصور العقلي :

1/ النظرية الافتراضية proposition theory :

ويرى انضار هاته النظرية أن المعلومات تتضمن تصورات مبنية على معلومات سابقة ثم وضع رموز لها في الذاكرة في شكل ملخص أكثر من رسومات محددة منفصلة أو صورة عقلية لمهارة أو استجابة حيث تعتبر هاته النظرية الأكثر شيوعاً إلا أنه تم توجيه بعض النقد لها ما إذا كانت الذاكرة الإنسانية افتراضية بحتة أو من الممكن أن توجد في شكل ثلاثة رموز متصلة (ملخص - افتراضية-لفظية ومرئية (العربي - التدريب العقلي في التنس، 1996 ص 237).

2/ نظرية الرمز الثنائي dual code theory :

تقوم فكرة هذه النظرية على أن المعلومات تتم إعادة عرضها من الذاكرة عن طريق شكلين إما لفظي أو مرئي، ونظام الذاكرة اللفظية يقوم على تجزئة المعلومات ذات الرموز السمعي أو المنطوق مثل وحدات اللغات ومن أمثلة الصور السمعية في مجال الرياضي الصوت الذي يسمع عند اتصال المضرب مع الكرة في التنس أو الضربة الساحقة في كرة الطائرة (العربي، التدريب العقلي في التنس، 1996 ص 237).

3/ نظرية الرمز الثلاثة لأسين ahn's triple- code theory :

تعتبر نظرية أسين Ahsen و التي وضعها عام 1983 لتفسير عملية التصور العقلي أكثر تطوراً حيث أضاف بعداً جديداً وهو معنى الصورة لدي الفرد meaning وهو ما أغلفته نظرية لانج. ويتضمن هذا النموذج الرموز التالية:

Eamage	الصورة
somatic response	استجابة حسية

حيث يشمل الجزء الأول الصورة التي يمكن تعريفها بأنها استشارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية وهي داخلية في واقعها إلا أنها تمثل العالم الخارجي بدرجة حسية واقعية تساعد الفرد على التعامل مع الصورة كما لو كان يتعامل مع العالم الحقيقي ويتضمن الجزء الثاني الاستجابة الحسية وهي تعني أن عملية التصور العقلي تحدث تغيرات نفس فسيولوجية كما وصفها آخرون. والبعد الثالث وهو معني الصورة وفي هذه الصدد يشير الى أن كل صورة لها معنى عند الفرد يسترجع خبرته الخاصة اثناء عملية التصور العقلي، وبناء على ذلك فإن الناتج من الخبرات التصورية لن يتطابق في حالة ما إذا تم تقديم نفس التعليمات عن تصور مهارة محددة الى اثنين من اللاعبين.

ان تطور العلم والرياضة عموماً يجعلنا امام حتمية تطوير التفاصيل الدقيقة لمركبات الانسان في ذاته والعمل على حسن استغلالها على أحسن صورة. ان عملية اخضاع لاعب كرة القدم لعدة حالات داخل الملعب وسط الكثير من الوضعيات الهجومية والدفاعية يمكن له ان يساعده في اعداد العملية الادراكية للاعب في حد ذاته، ولهذا يختلف لاعب كرة القدم الذي يلعب في المستوى العالي مثل كاس العالم او الدوريات الاوروبية عن غيره من اللاعبين حتى وإن كان يتمتع بمهارة الكافية لممارسة كرة القدم. لأنه لم يحصل بعد على الدمج الكروي لازم الذي يجعله يتحكم في العملية التصورية الادراكية للعبة والمباراة. ولهذا نجد فارق كبير في التصور العقلي للاعب الاوروبي او الذي لاعب في أوروبا عن اللاعبين الاخرين وهذا راجع لتدريب العقلي لممارس من طرف المدربين نحو لاعبيهم بالإضافة لمودته للعبة والمنافسة في حد ذاتها. فاللاعب الذي يملك تصوراً عقلياً منجماً مع الاعداد النفس قصيرة المدى تمكن اللاعب بتجسيد موقفاً تنافسياً ذا طابع عقلي محض مربوط بالمشاعر والانفعالات التي يمكن ان تحدث، يكون اللاعب في هذه الحالة يتمتع بمستوى عالي من تكافؤية في اللعب الان دخل في اللعبة والمنافسة شعورياً وعقلياً وهذا كافي الان يكون عطاء اللاعب على مستوى الكروي لأساس دخل مستوى التحضير النفسي والعقلي قبل المباراة.

اهمية التصور العقلي الرياضي:

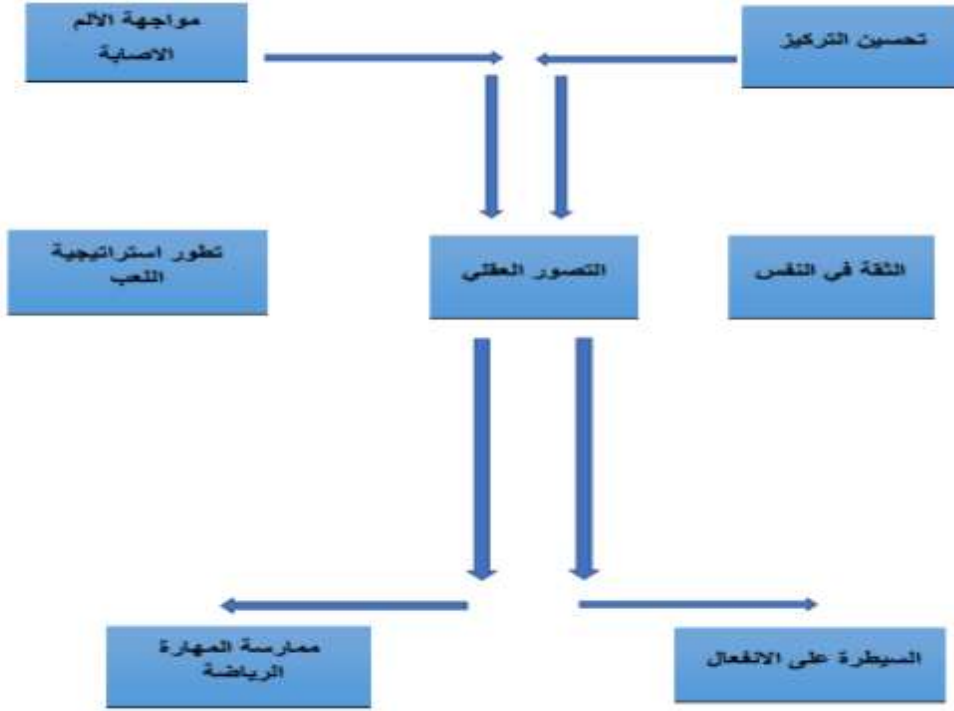
تتجلى اهمية التصور العقلي في مجال الرياضي في مجموعة من النقاط التي ترتيبها كالآتي:

- يساعد في وصول اللاعب الى أفضل ما لديه في التدريب او المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث للاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات واسترجاع الاستراتيجية الواجب اتباعها في المنافسات.

-يساعد اللاعب على التصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فلاعب الوثب العالي يسترجع المروق فوق العارضة، وايضا يمكن للألعاب الجماعية ان تكون لها تصور عقلي مثل حركات اللاعبين المنافسين، سرعة الانتقال، الحركات الدفاعية والهجومية.

-يساهم في استدعاء الاحساس بالأداء الامثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الاخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.

- استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية، وبناء انماط الاداء الايجابي وتحقيق الاهداف (العربي، التدريب العقلي في مجال الرياضة، 1996، ص 222).



الشكل 1: أهمية التصور العقلي

مهارات كرة القدم

المهارة في كرة القدم : إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل أفراده أن يؤدون ضربات الكرة على إختلاف أنواعها بخفة ورشاقة أو يقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان و الطرف المناسب ويحاور عند اللزوم، وهي تعني كافة الحركات الضرورية الفردية الإيجابية التي يمكن أن يؤديها اللاعب بالكرة أو بدونها خلال المباراة بحيث تسهم في تحقيق هجوم أو دفاع مؤثر للفريق في إطار كرة القدم (ابراهيم، جمل توافق حركات القدمين و المهارات في كرة القدم، 2013، ص 12).

مفهوم المباراة:

لفظ المهارة يمتد ليشمل كافة مجالات الحياة من أعمال حرفية أو مهنية وهناك ثلاث أنواع من المهارات.

مهارات معرفية: مثل الحساب والهندسة

مهارات ادراكية: إدراك أشكال معينة

مهارات حركية: مثل مهارات الرياضية

كما يعرفها (يوسف لازم كماش) أنها جوهر الأداء فهي تعتمد على التوافق الحركي، و التوافق يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية بما ينسجم مع الاقتصاد في الجهد و سهولة الأداء دون بذل مجهود (كماش - المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، 2012، ص76) تعتبر في المجال الرياضي هي الأداة الأكثر أهمية لتحقيق الإنجازات في مباريات كرة القدم الأهم في اختيار اللاعبين في المستوى العالي، و كلما كان اللاعب يستمتع بالعديد من المهارات كلها تساعد ذلك المدرب على تنفيذ خطته التكتيكية على أرضية الميدان وتحسين جودة اللعب لأن اللاعب في هذه الحالة يتمتع بالموهبة و الكفاءة في اللعب.

مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

المهارة الحركية الرياضية بأنها مدى كفاءة الافراد في أداء واجب حركي معين وتعرف المهارة الحركية الرياضية أيضا بأنها مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال أداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن (إبراهيم، 2002 ص 13 التدريب الرياضي الحديث، 2002 ص 13) إن مميزات لاعب الكرة القدم هو الذي يملك المهارات الأساسية في كرة القدم وينفذها بشكل جيد بحيث يكون له القدر الكافية في التحكم في متطلبات اللعب الحديث الذي يحتم على اللاعب اتقان مهاراته الحركية بدقة واسعة مثل ترويض الكرة و التسديد و التمير فبدون هاته الأمور الثلاث لا يمكن تسمية اللاعب كرة.

المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم :

1/ الجري بالكرة

2/ الركلات بأنواعها

3/ السيطرة على الكرة

4/ الضرب بالرأس

5/ التمويه

اما المهارات بدون كرة

1/ الجري بدون كرة

2/ الزحلقة

3/ الوثب

بالإضافة الى مهارة التمير والاستقبال وهي من أهم المهارات التي يجب على اللاعب أن يسرع في رتم المقابلة أو يبطل فيه على حسب الوضع خلال المباراة، أما المراوغة فهي من أهم المهارات وأكثرها متعة بالنسبة للجمهور الرياضي وهي تساعد الفريق الرياضي لكرة القدم على إحداث الفارق في أقل زمن ممكن من خلال المهارة في تجاوز اللاعبين وتسجيل الهدف

الذي يضمن الفوز بالمباراة، ومن مقابلات في كرة القدم حسمت نتائجها بسبب مجهودات فردية قام بها اللاعبون على مستوى المراوغة.

التصويب: تعد لعبة كرة القدم من الألعاب التي فيها خيارات ومواقف متعددة ومتنوعة وفيها حالات تتطلب التصويب الي مكان قريب أو متوسط أو بعيد لذا لا غاربه أن يكون التصويب من المهارات الأساسية والحاسمة في لعبة كرة القدم.

أنواع التصويب: يمكن تقسيم التصويب الي قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن يجدها في مباراة كرة القدم وهي:

أنواع التصويب: يمكن تقسيم التصويب الي قسمين حسب حالات اللعب التي يمكن أن يجدها في مباراة كرة القدم وهي:

التسديد من الثبات والتسديد من الحركة

- أ/ التسديد من الثبات: يمكن أن نجد هذه النوع من التسديد في مباراة كرة القدم في حالة خاصة منها ضرب الكرات الثابتة مباشرة وغير المباشرة، ويتطلب هذا النوع من التسديد تقديم مجهود جيداً أي أداء للمهارات بالطريقة الفنية المفروضة وزد على ذلك فالقوة والدقة مطلوبتان لنجاح الضربة.

- ب / التسديد من حركة: وهي الحالة الأكثر انتشاراً في كرة القدم لاسيما في حالة الجري التي تمنح فرص أكثر لهديف والتسديد خاصة في الحالات التي يصعب التخلص فيها من مراقبة الخصم.

الخاتمة :

لقد عرف التدريب الرياضي الحديث تطوراً كبيراً في جميع التخصصات الرياضية وفرض التنافس الحاد في هذه الرياضات معطيات عملية ودقيقة في مجال التدريب، فلم تعد مهمة التدريب قاصرة على الشرح وإعطاء التعليمات فقط بل استغلال مبادئ العلوم التي تدرس وتحلل الأداء الرياضي للوصول به الى مستويات عالية لضمان التنافسية العالية. التي تمكنهم من استخدام كل الطاقم التدريبي من بوضع اللاعب في وضعيات تحفز قدراتهم النفسية والمهارية والبدنية في أحسن الظروف والعمل على رفعها الى المستوى المطلوب في الأوقات المناسبة.

والتصور العقلي هو أحد أهم هذه الأبعاد الحديثة التي يستعملها التدريب الرياضي في الوحدات التدريبية والمنافسات والتأهيل من الإصابات، لهذا كان من المهم وضع برامج للتصور العقلي ضمن البرامج التدريبية العامة والخطط التدريبية القصيرة والطويلة، من خلال دراسات وجدنا الأهمية البالغة لتصور العقلي في تطوير مهارات كرة القدم وتحسين مستوى جودة اللاعبين بإخضاعهم للنشاطات التدريبية العقلية للمساعدة لتجاوز المعوقات الي يمكن ان نحسمهم على أداء عالي المستوى

قائمة المراجع:

- محمد العربي شمعون، 1996، التدريب العقلي في مجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي، 2002، علم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- محمد العربي شمعون، 1996، التدريب العقلي في التنس، القاهرة، دار الفكر العربي.
- إبراهيم حماد مفتي، 2013، جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- يوسف لازم كماش، 2012، المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، عمان، دار زهران للنشر.
- إبراهيم حماد مفتي، 2002، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، دار الفكر العربي.