

تشخيص واقع استخدام التصور الذهني أثناء الإعداد الخططي في كرة القدم

Diagnosing the reality of using mental visualization during tactical preparation in football

مخلوفي بومدين^{1*} حمزاوي حكيم² بارودي محمد أمين³

¹(ط،د) جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم / boumediene.makhloufi.etu@univ-mosta.dz

²حمزاوي حكيم، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم / hakim.hamzaoui@univ-mosta.dz

³بارودي محمد أمين، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تسمسليت / Baroudi.amine@cuniv-tissemsilt.dz

تاريخ الاستقبال: 2023/04/19؛ تاريخ القبول: 2023/06/30؛ تاريخ النشر: 2023/08/06

ملخص:

هدف البحث إلى تشخيص واقع استخدام التصور الذهني أثناء الإعداد الخططي للاعبين كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة المسحية، وشملت عينة البحث (86) مدرباً، وطبق الباحث استبيان يتكون من محورين (الجانب المعرفي العام للتصور الذهني، الجانب التطبيقي للتصور الذهني). وتوصلت نتائج البحث إلى أن أغلبية المدربين ليس لهم معرفة كافية للتصور الذهني ولا يستخدمونه أثناء الإعداد الخططي للاعبين وأوصى الباحث بضرورة إخضاع المدربين لدورات تكوينية نظرية وتطبيقية في التحضير النفسي والعقلي، وضرورة استخدام التصور الذهني أثناء العمل الميداني في حصص التدريب والمنافسة.

– الكلمات المفتاحية: (التصور الذهني، الإعداد الخططي، كرة القدم).

-Abstract:

The research aimed to diagnose the reality of the use of mental imagery during the tactical preparation of football players, and the researcher used the descriptive approach in the survey study, and the research sample included (86) coaches. The researcher applied a questionnaire consisting of two axes (the general cognitive aspect of mental imagery, and the practical aspect of mental imagery).

The results of the research concluded that the majority of coaches do not have sufficient knowledge of mental imagery and do not use it during the tactical preparation of the players

The researcher recommended the need to subject the trainers to theoretical and practical training courses in psychological and mental preparation, and the need to use mental imagery during field work in training sessions and competition.

-Keywords: (mental perception, tactical preparation, football).

I- تمهيد :

قد أجمع جميع المدربين والإداريين المختصين بالرياضة وألعابها المتنوعة فضلا عن الباحثين والمؤلفين بمكانة (علم النفس الرياضي) الحقيقية في رياضة المستويات العليا، فلا يمكن تحقيق البطولة ووصول الرياضي إلى أحسن إنجاز ممكن بدون الإعداد النفسي الجيد لهذا الأمر، بل لا يمكن أن يتدرب الرياضي أو أن ينتظم في تدريباته دون أن تكون لديه دافعية نفسية تحرك سلوكه بالاتجاه الذي يخدم عملية التدريب ومن ثم التفوق في المنافسة وتحقيق البطولة. وتحديد أركان البطولة بهذه النقاط لا يعني عدم إمكانية وجود متطلبات أخرى قد تكون أساسية لوصول الرياضي إلى البطولة، لكن هذه النقاط تعد الحد الأدنى من المتطلبات المهمة لتحقيق البطولة في الألعاب الرياضية على اختلاف أنواعها، وهي محاولة من بعض الباحثين لتوضيح مكانة علم النفس الرياضي في ذلك. (عامر، 2011، صفحة 57)

والتكوين النفسي يحتاج إلى قوى تبعث محتوياته وتظهرها إلى حيز الوجود كالقنبلة التي تحتاج إلى المفجر لانشطارها، من هذا المفهوم فقد أصبح من ضمن أهداف الإعداد النفسي تكوين القوى التي تساعد اللاعب على استثمار وتوظيف تلك القوى، الأمر الذي يساعده على إبداء أفضل أدائه المهاري والبدني خلال التدريب والمنافسات وتتمثل تلك القوى في الدافعية و يتمثل باستثمارها وتوظيفها في إمكانية زيادة أو خفض التعبئة النفسية تبعاً لطبيعة الأهداف الحركية في الملعب. (غازلي، 2011، صفحة 44)

من البديهي أن تمتلئ ذاكرة لاعبي كرة القدم لكل المهارات الفنية والخططية والمواقف الخطئية والمواقف المفاجئة التي يواجهها أثناء المنافسات والتي تدرب عليه خلال حياة اللاعب من خلال إنعاش آلية التذكير لكل العناصر الدقيقة والمكونة لكل حركاته داخل المستطيل الأخضر وبالسعة الممكنة.

وعمليات التذكر في أكثر الأحيان تعطي للاعب حلولاً جاهزة في مواقف معقدة وفي غاية الصعوبة وخلال وقت قصير جداً وخاصة للاعبين ذوي المهارات الفنية المثالية والخبرة الطويلة في مجال التدريب والممارسة وغالباً يستخدم لاعب كرة القدم مهارة حركية أو تغيير في أحد أجزاء مهارة نتيجة حدوث استشارة للعضلات المشاركة في تنفيذ تلك المهارة بعد حصولها التفسير والأمر من المخ في هذه المهارة تؤدي إلى استشارة عضوية خفيفة تكون كافية لحدوث تغذية راجعة حسية سريعة جداً التي يمكن استخدامها في تغيير أو تصحيح مهارة معينة وخاصة عند لاعبي كرة القدم المتقدمين الذين يمتلكون الكفاءة البدنية والعضلية العالية وفي أحد أعمدة أسس الانجاز الرياضي مع أخذ بنظر الاعتبار إلى الوقت المترابط مع الإيقاعات المختلفة والمنسجمة معاً في حالات الربط والتوجيه السريع في حركة الجسم. (غازلي، 2011، صفحة 173) التي تتطلب من المخ إرسال إشارات إلى جسم اللاعب لتحقيق عدد كبير من الحركات من المهارات المختلفة وحسب ظروف المباراة أو المنافسة من أجل السيطرة على المنبهات الكثيرة التي يتعرض إليها اللاعب من الانتباه والإدراك الحسي هما الخطوة الأولى في اتصال اللاعب ببيئته في الملعب وأثناء سير المنافسة باستخدام هذه المظاهر العامة للانتباه شدد مختلفة حسب الظروف المحيطة باللاعب في المباراة أثناء تنفيذ الواجبات الحركية المختلفة من حيث المسافة والوقت المناسب في الدقة المرتبطة بتحكم اللاعب في الانتباه بعيداً عن الرموز المرتبطة بالواجب الحركي وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه التصور العقلي والذهني، تركيز الانتباه، الاسترخاء الذي يساعد اللاعب على التصور البصري وتحقيق المجالات الواسعة في عمليات الاسترجاع العقلي بطريقة جيدة وبناءه ، وتطوير عمليات التحكم في انفعالات اللاعبين وتوجيهها نحو المسار الصحيح والايجابي لها وخاصة الانفعالات النفسية السلبية وبعض الانفعالات الفسيولوجية والوظيفية عن طريق الاسترخاء العضلي والذهني واستخدام كل الطرق الصحيحة والسريعة في عمليات حفظ حالات الضغط الخارجي المتسلط على اللاعب من أجل زيادة حالات التحكم في الحالات الانفعالية السلبية لدى اللاعب والتي تسبب في أغلب الأحيان الإزعاجات الداخلية من الناحية النفسية والوظيفية، وهذا ما يدفع المدربين للعمل على زيادة إمكانيات لاعب كرة القدم بالقدرة على استخدام البرامج العلمية الصحيحة على التصور الذهني (العقلي) لكل أجزاء المهارة أو أدائه الحركي بما فيها التشكيلات المركبة والمعقدة وكذلك أهم السبل في طريقة التعامل معها واستخدامها لبغية تنمية اللاعب في مختلف الإعدادات خاصة الخطئية. (غازلي، 2011، صفحة 174)

I- 1 . إشكالية البحث:

ويرى "ماجد عزيز" أن الإعداد الخططي هو التدريب على تعلم وتثبيت وإتقان المهارات الخططية وخطط اللعب المختلفة وفق متطلبات المنافسة مع مراعاة قانون اللعبة وعدم الخروج عن المسار الصحيح للأداء المهاري والاستفادة من إمكانياته البدنية وقدراته واستعداداته النفسية لتنفيذ تلك الخطط من أجل تحقيق الإنجاز العالي. (مصطفى، 2020)، وان نجاح اللاعبين في أداء خطط اللاعب نابع من حقيقة مهمة وهي اللعب بمبدأين هما الحركة دون كرة والحركة بالكرة التي تتم وفق عدة شروط من بينها فترة امتلاك الكرة وزاوية النظر للزميل، المنافس والكرة، أما الحركة بدونها وتعني الانتقال من مكان لآخر وفق مبدأ التكتيك المهم لصنع الفراغ واستغلاله لغرض التأثير في ملعب المنافس والاقتراب من هدفه ويتضح من الربط بين استراتيجي التحرك الخططي مع طرق اللعب أو نظام اللعب هو واجب خططي الذي يتناسب مع مركز اللاعب أو موقع اللعب (ذو الفقار صالح، 2019)، وإمكانية أداء أي لاعب لواجباته الدفاعية أو الهجومية عليه أن يتمتع برصيد معرفي وبدني ومهاري وخططي وعقلي ونفسي حيث يشير "علاوي" (2002) إلى أنه يتم استخدام تقنية التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارة الحركية المختلفة لاعتبارها أحد أدوات الانجاز الخططي في مباراة كرة القدم وذلك عن طريق الاستدعاء العقلي لنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليدها وكذلك لتكرار الأداء.

وذكر "شمعون" (1996) أن التصور العقلي يساهم في وضع خطة ما قبل المباراة والتدريب على الأداء قبل النزول إلى الملعب يساعد على اتخاذ قرارات أفضل أثناء المباراة وبإمكانه تكرار استراتيجيات خططية فردية أو جماعية (ماحي، 2018)، بالإضافة إلى أن التصور الذهني يخفف مستوى القلق والتوتر والضغط والخوف بتجديد الأفكار الإيجابية وطبعها في الذاكرة وكذا مفيد للإصابات والاسترجاع إذ يعرفه "هلال عبد الكريم صالح" بأنه تجسيد واسترجاع حركات وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن، ويبرز موضوع التصور الذهني كونه أحد عمليات الإعداد النفسي قصير المدى نظرا لأهميته في التهيئة في لحظات الأداء بفترات قصيرة أو مباشرة (هلال عبد الكريم، علم النفس الرياضي ظواهر تقنية مؤثرة في المجال الرياضي، 2020)

ورغم كل هذا الزخم العلمي فأن المتتبع لأحوال الرياضة في بلدنا يظهر له جليا عدم استفادة الرياضيين من الإعداد الذهني عامة والتصور الذهني خاصة لا على مستوى الأندية ولا الجمعيات ولا المدارس ولا الرياضة المدرسية وكذلك هناك ضعف في التعامل بيه من وجهة المدرسين، المربين والمعلمين، بل هناك من يجهله ولا يعرف مفهومه، مدلوله ومكانته وأهميته وفوائده ورغم الاتفاق العلمي الكبير على دوره الفعال في تحقيق الأداء الرياضي المثالي والاستمرار على ذلك لأطول فترة زمنية ممكنة.

حيث أكدت دراسة "يوسف زبير" (2018) أن جميع القدرات العقلية التي يتميز بها الإنسان عن باقي الكائنات الحية يمكن تنميتها وتوظيفها من برنامج التدريب العقلي لتصبح بمثابة مهارات نفسية يستفيد منها الرياضي لتحقيق أعلي معدل كفاءة خلال المنافسة الرياضية (شرطي، 2020، الصفحات 173-174).

واستنادا لما سبق ومن حيث التوجهات الحديثة النظرية والتطبيقية للتدريب الحديث من حيث الاهتمام النفسي والعقلي للاعبين، وعلى نتائج الدراسات العربية والوطنية التي تؤكد أهمية التدريب العقلي والتصور الذهني في المجال الرياضي يمكن تلخيص مشكلة البحث فيما يلي:

1. هل للمدرسين معرفة كافية للتصور الذهني؟.

2. هل يستخدم المدرسين التصور الذهني أثناء الإعداد الخططي؟.

I- 2 . أهداف البحث:

- تشخيص الجانب المعرفي للتصور الذهني لدى المدرسين

- معرفة واقع استخدام التصور الذهني أثناء الإعداد الخططي من قبل المدرسين

I- 3 . فرضيات البحث:

- أغلبية المدرسين ليس لهم معرفة كافية للتصور الذهني

- أغلبية المدربين لا يستخدمون التصور الذهني أثناء الإعداد الخططي

I- 4 . المصطلحات والمفاهيم المستخدمة في البحث:

- التصور الذهني:

يعرفه (بليسنجر 1999) بأنه الخبرة العملية التي تكون الخبرة الإدراكية ولكنها تحدث في غياب المثير المناسب لنوعية هذا الإدراك تحدث إراديا ، (احمد عبد الرحمن، 2022)، ويعرفه الباحث إجرائيا أنه إنتاج أفكار عقلية من خلال تفاعل وتأثر الفرد مع محيطه الخارجي باستعمال مكوناته البيولوجية الذي يؤدي لحدوث عمل ذهني يسبق العمل الحركي.

- الإعداد الخططي:

هو محصلة لاستغلال كافة أنواع الأعداد للاعب خلال الموسم التدريبي بهدف إكسابه المعلومات والمعارف والقدرات الخططية وإتقانها بالقد الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتغيرة أثناء المباراة (خالد جمال، 2016)، ويعرفه الباحث إجرائيا أنه استثمار كل المكتسبات التدريبية البدنية المهارية الخططية والنفسية العقلية بالإضافة للموهبة والإسراع في عمل منظم ومنسق ضمن قواعد وقوانين اللعبة لحل واجب أو مشكل بغية الفوز.

- كرة القدم:

هي لعبة تتم بين طرفين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعب يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة الشكل في طرفيها هدف يحاول كل فريق إدخال الكرة في هدف المنافس لتسجيل النقاط (حسان، 2018) ويعرفها الباحث إجرائيا أنها: هي نشاط بدني مهاري خططي نفسي عقلي يدوم ل 90 دقيقة وأحيانا 120 دقيقة يبذل فيه اللاعبون جهدا كبيرا للتفوق على الخصم وتحص بشهرة كبيرة وعائدات اقتصادية ضخمة.

II - الطريقة والأدوات :

II - 1. المنهج العلمي:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالدراسة المسحية نظرا لملائمته لأغراض البحث.

II - 2. مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من مدربي مختلف الدرجات والمستويات لرابطة بعض ولاية الغرب (تيارت، تسمسليت، سعيدة، معسكر) وتم اختيار العينة عشوائيا حيث شملت من (86) مدربا لمختلف الدرجات والمستويات.

- جدول رقم (01): بين مواصفات عينة البحث.

الشهادات والخبرة الميدانية	المستوى العلمي وسنوات الخبرة	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	النسبة المئوية
الشهادات الأكاديمية المحصل عليها	ليسانس	06	25	29%
	ماستر	10	43	50%
	دكتوراه	02	8	9%
	مستشار	02	10	12%
الشهادات التدريبية المحصل عليها	FAF3	10	48	56%
	CAF C	06	22	26%
	CAF B	03	13	15%
	CAF A	01	03	3%
الخبرة الميدانية المهنية	من 01 إلى 03 سنوات	04	19	22%
	من 03 إلى 05 سنوات	06	21	24%
	من 05 إلى 10 سنوات	08	35	41%
	أكثر من 10 سنوات	02	11	13%
مهام المدرب	مدرب فني	10	42	49%
	مساعد مدرب	06	30	35%
	محضر بدني	04	14	16%
	محضر نفسي	00	00	00%
	محلل فيديو	00	00	00%
المجموع		20	86	100%

المصدر: (مخلوئي بومدين، نتائج الدراسة الميدانية)

II - 3. مجالات البحث:

II - 3.1 المجال البشري:

مدربي رابطة بعض ولاية الغرب (تيارت، تسمسليت، سعيدة، معسكر)

II - 3.2 المجال المكاني:

رابطة بعض ولاية الغرب (تيارت، تسمسليت، سعيدة، معسكر)

II - 3.3 المجال الزمني:

تزامنت الدراسة مع الموسم الرياضي (2022 . 2023) وامتدت من 2022/04/04 إلى 2023/01/16

II - 4. أدوات جمع البيانات:

الاستبيان:

يظم الاستبيان محورين من إعداد الباحثين حيث تتبعنا في إعداداته مراحل متسلسلة ومتراصة فيما بينها كما اعتمدنا على مراجعة وتحليل عدة مصادر علمية لها علاقة بموضوع البحث كدراسة كل من : إفروجن نبيل (2014) ، محمد سعيد أبو بشار (2016). اثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم ماحي سفيان (2018)، شرطي رشيد (2020)، خيرة مرسلا (2020)، محمد العربي شمعون (2018) واعتمادا على هذه الدراسات تم إعداد استبيان لقياس الجانب المعرفي والتطبيقي للتصور الذهني في كرة القدم من وجهة نظر المدربين وقد احتوى على محورين

1. المحور الأول: الجانب المعرفي للتصور الذهني ضم 16 سؤال مغلق (نعم ، لا)

2. المحور الثاني: الجانب التطبيقي للتصور الذهني (استخدام التصور الذهني) ضم 16 سؤال مغلق (نعم ، لا)

II - 5. الأسس العلمية للأداة:

- صدق الاستبيان:

وللتأكد من صدق الاستبيان قام الباحث بتوزيع الاستمارات على مجموعة من أهل الاختصاص من الأكاديميين ومدربين وبلغ عددهم (09) من مختلف جامعات الوطن (جيجل، الجزائر 3، مستغانم، البيض) لإبداء رأيهم حول ملائمة المحورين وعباراتهم، وكذا وضوح مفرداتها حيث وظفنا أمام كل عبارة (مقبول . مرفوض . يعدل) وبعد عملية تحليل مسجله الأساتذة الخبراء حول الاستمارتين وجدنا قبول للمحورين بنسبة (100 %) أما العبارات تحصلت على (80%) من الموافقة مع تسجيل بعض التعديلات التالية

- إعادة الصياغة اللغوية بتبسيط مصطلحات اللغة العربية بما يوافق ما هو في المدارس الوطنية

- استبدال بعض المفردات بمصطلحات متداولة في الميدان الرياضي (التدريب الرياضي)

- حذف سؤالين في المحور الأول

- إعادة صياغة ثلاث أسئلة بشكل يسمح بسهولة الفهم

وبعد إجراء التعديلات المطلوبة تم إعادة الصورة النهائية للاستمارة بحذف سؤالين في المحور الأول ليصبح كتابي :

1. المحور الأول: الجانب المعرفي للتصور الذهني ضم 14 سؤال مغلق (نعم، لا)

2. المحور الثاني: الجانب التطبيقي للتصور الذهني (استخدام التصور الذهني) ضم 16 سؤال مغلق (نعم، لا)

- ثبات الاستبيان:

بغرض اختبار مدى دقة واستقرار نتائج الاستبيان استخدم الباحث طريقة (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه) مستعملين الاستمارة الخاصة بالمدربين بفاصل زمني قدره أسبوع وذلك على عينة قوامها (20) فردا من المدربين من خارج عينة البحث الأساسية، وبحساب معامل الارتباط بيرسون سجلنا أن الاستبيان ككل يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات حيث قدرت القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط (ر) ب

(0,93) عند درجة حرية (19) ومستوى الدلالة (0,05) وهي قيمة أكبر من القيمة الجدولية التي تقدر ب (0,389) وينطبق ذلك أيضا على محاور الاستبيان وهو ما يوضحه الجدول رقم (02).

- جدول رقم (02): يبين درجات ثبات وصدق استبيان (المدرسين، الأكاديميين) في كرة القدم.

رقم المحور	محاور الاستبيان	ن	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة الصدق الذاتي
01	الجانب المعرفي العام للتصور الذهني	20	0,05	19	0,87	0,93
02	الجانب التطبيقي للتصور الذهني أثناء الإعداد الخططي				0,89	0,94
	الدرجة الكلية للاستبيان				0,86	0,93
قيمة "ر" الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (19) = 0,389						

المصدر: (مخلوفي بومدين، نتائج الدراسة الميدانية)

II-6. الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث:

- التكرارات
- النسبة المئوية
- معامل الارتباط البسيط
- مربع كا²

III- النتائج ومناقشتها :

III-1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- جدول رقم (03) : يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) لمحور الجانب المعرفي للتصور الذهني

الرقم	العبارات	التكرارات				كا ² المحسوبة
		نعم		لا		
		ت	%	ت	%	
1	التصور العقلي هو استرجاع المدركات السابقة لإنتاج صورة ذهنية	41	47,67	45	52,33	0,18
2	التصور العقلي (الذهني) تقنية من تقنيات التحضير النفسي (الإعداد النفسي)	40	46,51	46	53,49	0,42
3	التصور العقلي (الذهني) جزء من التدريب العقلي (الذهني)	49	56,98	37	43,02	1,67
4	التصور العقلي (الذهني) مهارة من المهارات العقلية	20	23,25	66	76,75	24,60
5	يساعد التصور العقلي (الذهني) على تنمية الرصيد المعرفي للاعب	28	32,56	58	67,44	10,46
6	ينمي التصور الذهني العمليات العقلية (الإدراك، التذكر، التفكير ... الخ)	36	41,86	50	58,14	2,28
7	يخفف التصور العقلي (الذهني) الانفعالات (القلق، الخوف، التوتر.. الخ)	35	40,70	51	59,30	2,98
8	يعزز التصور العقلي (الذهني) الثقة بالنفس	19	22,10	67	77,90	26,80
9	يساعد التصور العقلي (الذهني) على تحمل ألم الإصابة	18	20,93	68	79,03	29,07
10	يساعد التصور العقلي (الذهني) في تعلم المهارات الحركية	39	46,43	47	53,57	0,43
11	يساعد التصور العقلي (الذهني) على تنمية المراتب الخططي	22	25,58	64	74,42	20,51
12	ينمي التصور العقلي (الذهني) عملية اتخاذ القرار	10	11,63	76	88,37	50,65
13	ينمي التصور العقلي (الذهني) التفكير الخططي	15	17,44	71	82,56	36,46
14	يساعد التصور العقلي (الذهني) على حل المشكلات	08	09,30	78	90,70	56,98
قيمة كا ² الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) = 3,84						

المصدر: (مخلوفي بومدين، نتائج الدراسة الميدانية)

من خلال الجدول رقم 4 نجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال الأول الذي كانت عبارته (التصور العقلي هو استرجاع

المدركات السابقة لإنتاج صورة ذهنية) بنعم (47,67%) ولا (52,33%) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05)

ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (0,18) أصغر من قيمة كا² الجدولية (3,84) يدل على وجود دلالة إحصائية

ونجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 2 الذي كانت عبارته (التصور العقلي (الذهني) تقنية من تقنيات التحضير النفسي (الإعداد النفسي) بنعم (46,51%) ولا (53,49%) وهو ما أكدده مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (0,42) أصغر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يدل على وجود دلالة إحصائية.

ونجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 3 الذي كانت عبارته (التصور العقلي (الذهني) جزء من التدريب العقلي (الذهني) بنعم (56,98%) ولا (43,02%) وهو ما أكدده مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (1,67) أصغر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يدل على وجود دلالة إحصائية.

ويتضح من خلال الجدول رقم 04 أن كا² المحسوبة اصغر من كا² الجدولية في السؤال (1,2,3) الذي يعني بوجود دلالة إحصائية، ويرجع ذلك إلى محتوى الأسئلة الذي كان حول الجانب المعرفي المعروف للتصور الذهني حيث اغلب المفحوصين لديهم مستوى علمي وأكاديمي، فنجد عدد الحاصلين على شهادة ليسانس (25) بنسبة (29%) ماستر (43) بنسبة (30%)، شهادة الدكتوراه (08) بنسبة (9%) ومستشار رياضي (10) بنسبة (12%) من بين 86 مدرب وهذا يعكس جودة المحتوى التعليمي للمعاهد والجامعات المتخصصة في الجانب الرياضي من خلال برمجتها لمقاييس نظرية وتطبيقية خاصة بعلم النفس الرياضي الذي من ضمن محتوياته المعرفية التدريب العقلي والتصور الذهني، إذ أشارت الأسئلة إلى أن التصور الذهني جزء من التدريب العقلي وتقنية من تقنيات التحضير النفسي، فقد قسم إفروجن نبيل تقنيات التحضير العقلي إلى ثلاث أقسام رئيسية هي تقنية الاسترخاء وتضم (الاسترخاء الذاتي لشولتز والاسترخاء التدريجي لجاكسون) هدفها التخلص من التوتر والتعب والرجوع للهدوء، ثانيا تقنيات التأمل والتفكير وتضم (اليوغا، الزان، التنويم المغناطيسي والصفرولوجيا) وتهدف لجعل الرياضي يسيطر ويتحكم في نفسه، وهذا بانسجام البدن والروح، كمتسمح بالتحكم في الأبعاد العاطفية والانفعالية للشخص، وتساهم في القضاء على التوتر، الأوجاع والقلق التي يحس بها كل الرياضيين. وتساعدهم على التركيز أكثر وتعلم وتطوير المهارات الحركية بالإضافة إلى تثبيت المهارات الحركية. ثالثا تقنيات التحضير العقلي وتنظم (الطريقة السلوكية المعرفية، التصور العقلي والتكرار العقلي) وتهدف إلى تعلم أحسن للحركة، تزايد على مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي، المراقبة الفعلية للتوتر التنافسي وتقوية اليقظة كذلك استعادة النشاط بعد المنافسة. واستنتج أن رغم أن التصور العقلي مستعمل كتقنية في تقنيات التحضير العقلي إلا أن اعتماده أساسي في تقنيات الاسترخاء وكذا التأمل والتفكير أي أن التصور العقلي تقنية محورية في تقنيات التحضير والتدريب العقلي (افروجن، 2014)

ونجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 6 الذي كانت عبارته (ينمي التصور الذهني العمليات العقلية (الإدراك، التذكر، التفكير ... الخ)) بنعم (41,86%) ولا (58,14%) وهو ما أكدده مقدار كا² على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (2,28) أصغر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ونجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 7 الذي كانت عبارته (يخفف التصور العقلي (الذهني) الانفعالات (القلق، الخوف، التوتر... الخ)) بنعم (40,70%) ولا (40,70%) وهو ما أكدده مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (2,98) أصغر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يدل على وجود دلالة إحصائية.

يتضح من نتائج السؤال (6، 7) أن كا² المحسوبة اصغر من كا² الجدولية مما يبرز بوجود دلالة إحصائية، ويعزى ذلك إلى أن الأسئلة كانت حول الجانب الوظيفي المعروف للتصور الذهني حيث العينة واسعة الاطلاع والبحث في الوسائل التكنولوجية كالانترنت، التلفاز، كما أشارت الأسئلة إلى دور التصور الذهني في تنمية العمليات العقلية وخفض الانفعالات كالخوف والقلق والتوتر وتعلم المهارات الحركية وبالنظر للعمليات العقلية كالإحساس والإدراك والتذكر والتفكير فهي عمليات متداخلة أساسية لعملية التعلم والتعليم والتدريب والتطوير، كما تتداخل العمليات العقلية العليا فيما بينها حيث تنقل الحواس الظواهر الخارجية للقشرة الدماغية ليتم إدراكها بواسطة الإدراك ثم تخزينها في الذاكرة ثم استرجاعها عند طريق التذكر وتنميتها بعملية التفكير وهي مراحل التصور الذهني ويتجلى هذا في تعريفات التصور

الذهني وهنا نستنتج أن التصور الذهني مهارة محورية تجمع المهارات بالعمليات لإنتاج عمل ذهني ضمن التدريب العقلي الذي يمكن بناء برنامجه بتنمية أو تطوير بعض أو كل من العمليات العقلية العليا أو بعض أو كل المهارات النفسية أو مزج بعض العمليات بالمهارات، وهي فعالة للتعليم الحركي المهاري وخفض الانفعالات وبالتالي تزيد سرعة الاستجابة والجاهزية الذهنية ويرى **حفصاوي بن يوسف** أن التدريب العقلي يسهل عملية تعلم المهارات وتنظيم مستوى التنشيط لدى الرياضيين كما يسهل التعافي البدني ويمكنهم من تسير التوتر والضغط النفسية وتطوير المهارات الذهنية القاعدية (كالدافعية، تثبيت الأهداف، تقدير الذات، الوعي الذاتي) والمهارات المرتبطة بالأداء (كالثقة بالنفس الطاقة النفسية، الإثارة) من خلال استخدام بعض التقنيات التالية تثبيت الأهداف، التصور الذهني (حفصاوي، 2022) ونجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 10 الذي كانت عبارته (يساعد التصور العقلي (الذهني) في تعلم المهارات الحركية) بنعم (46,43%) ولا (53,57%) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (0,43) أصغر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يدل على وجود دلالة إحصائية.

يتضح من الجواب على السؤال (10) أن كا² المحسوبة أصغر من كا² الجدولية مما يبرز بوجود دلالة إحصائية هذا راجع للطبيعة المعرفية العامة التي يحملها محتوى السؤال إذ أن التصور الذهني لا يساعد على تعلم الحركي للمهارات فحسب بل استرجاع نموذجها كاملاً أثناء تعرض اللاعب لمثير من بين مثيرات المنافسة المتعددة وتفسير ذلك راجع إلى أن العمليات العصبية التي تحدث في مجموعة عصبية معينة وتعطي لهذه المجموعة العصبية قدرة الإحساس بالتصور ونقل هذه الصورة إلى مراكز عليا بالدماغ، فمن خلال دراسات تحليل النشاط الكهربائي الفسيولوجي أو عند طريق قياس جريان الدم في الدماغ اتضح إن مراكز الدماغ تتأثر بالجانب (الإحساس والتصور) بالحجم نفسه. ومن جانب آخر تؤكد أن الحواس كلها شارك بالفعل الحركي، وكلما أمكن اللاعب من استخدام عدد أكبر من الحواس عند استحضار الصورة العقلية والذهنية، كلما حقق التدريب العقلي فائدة أكبر في تعلم وتطوير المهارات العقلية (فراي جبار، 2011).

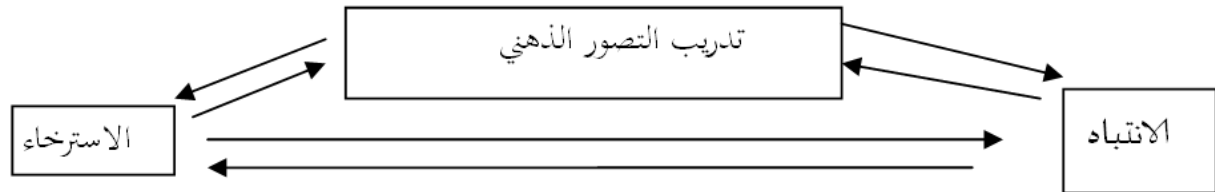
أما نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 4 الذي كانت عبارته (التصور العقلي (الذهني) مهارة من المهارات العقلية) بنعم (23,25%) ولا (76,75%) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (24,60) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية.

ونسبة إجابة المفحوصين على السؤال 5 الذي كانت عبارته (يساعد التصور العقلي (الذهني) في تنمية الرصيد المعرفي للاعب) بنعم (32,56%) ولا (67,44%) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (10,46) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية.

يتضح من نتائج السؤال (4,5) أن كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولية مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية مما يفسر أن أغلبية المفحوصين ليسوا على دراية بأن التصور العقلي (الذهني) مهارة من المهارات العقلية، وينمي الرصيد المعرفي للاعب وهذا راجع أن طبيعة الأسئلة تخصص علم النفس الرياضي علماً أن العينة لا يوجد فيها أخصائي نفسي كذلك ندرة دورات تكوينية لصالح المدربين في التحضير النفسي والعقلي وهذا يدل على الضعف المعرفي في مجال التخصص النفسي الميداني رغم المستوى العلمي المتقدم، ونوه للمدربين أن المهارات النفسية (العقلية) تمثل بعداً هاماً في إعداد اللاعبين فهي تلعب دوراً أساسياً في تطوير الأداء، وأصبح ينظر لها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية ويشير محمد العربي شمعون (1996) إلى أن تنمية المهارات الذهنية تتمثل في (الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترجاع العقلي) (احمد رضا، 2012) وأشار (شوية بوجمعة 2009) عن حسن علاوي (2002) أن من أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات الذهنية المرتبطة بالرياضة هو نموذج اقترحه راينر مارتنز (1987) الذي يتضمن خمس مهارات ذهنية مرتبطة ببعضها البعض وتتفاعل فيما بينها وهي (مهارة الطاقة النفسية، وضع الأهداف، إدارة الضغط، مهارة التصور العقلي، الانتباه)، وقدم حسن علاوي نقد لنموذج مارتنز معتمداً على بعض الدلائل والتي من خلالها تدل على عدم ارتباط

وتفاعل بعض المهارات مثل مهارة إدارة الطاقة النفسية المرتبطة بالاستثارة والتنشيط، ومهارة إدارة الضغوط النفسية وهي مهارة مركبة من مهارتي التصور الذهني والاسترخاء، ومهارة وضع الأهداف التي تندرج ضمن عملية بناء وتنمية الدافعية عند الرياضي.

واقترح بذلك نموذج يتضمن ثلاث مهارات أساسية تترابط وتتفاعل معا ويؤثر كل منهما على الآخر وهذا يعني أي تحسن في مهارة معينة يؤثر في تحسن مهارة نفسية أخرى. وأطلق عليها نموذج حسن علاوي :



التفسير المتبادل بين التدريب بالمهارات العقلية الثالث على النحو التالي

وفسرها على النحو التالي لكي يستطيع اللاعب الرياضي أداء تدريب الاسترخاء بصورة أفضل ينبغي عليه أن يكون باستطاعته القيام بعملية التصور العقلي، من ناحية أخرى التصور العقلي يسهم في سرعة تعلم مهارة الاسترخاء. التركيز الجيد للانتباه يساعد بدرجة كبيرة على إتقان الاسترخاء كما أن الاسترخاء وعدم التوتر من الجوانب الهامة التي تساعد في تركيز الانتباه (شوية، 2009)

وقدمت دراسة (زهار جمال وحرشاي يوسف 2022) نموذج (christian target) الحديث للمهارات النفسية حيث يتكون من أربع مستويات كل مستوى يتكون من غرف وهي كتابي:

1. المستوى الأول المهارات الذهنية القاعدية وهي، تسير الانفعالات الغرفة الأولى، تقدير الذات هي الغرفة الثانية، الغرفة الثالثة وهي تسير الطاقة النفسية

2. المستوى الثاني يتكون من غرفتين الغرفة الأولى الدافعية الغرفة الثانية الثقة بالنفس

3. المستوى الثالث يتكون من غرفة واحدة وهي عملية الاتصال (زهارجمال، 2022)

بعد عرض النماذج الثلاثة تكون الدراسة قدمت مقطع معرفي حول المهارات النفسية (العقلية) التي تظهر أهميتها في خفض الانفعالات السلبية وشحن الطاقة النفسية بالانفعالات الايجابية بالإضافة إلى مساهمتها في تطوير الأداء المهاري والخططي للاعب كرة القدم وهذا ما أكدته دراسة رافد عبد الأمير ناجي بان برنامج المهارات النفسية ذا فعالية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي الهجومي للاعب كرة القدم (رافد عبد الأمير، 2012) ولكون التصور الذهني مهارة من مهارات النفسية (العقلية) فانه ينمي المستوى المعرفي للاعب ويرفع درجة الاستيعاب ويعمق الفهم السريع وذلك باستعمال الحواس السمعية البصرية واللمسة وتحسين التركيز والانتباه وهي عوامل التفوق التعليمي وهذا ما أكدته دراسة محمد سعيد أبو بشارة حيث استنتج أن التدريب على التصور العقلي المقرون بالتعلم المهاري له اثر فعال في تطوير المهارات الأساسية المختلفة ويساهم في الحصول على المعلومات بشكل فعال مما ينعكس ايجابيا على تطور الأداء ويسرع التعلم ويقلل الأخطاء ويحسن الأداء (محمد سعيد، 2016)

. ونجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 8 الذي كانت عبارته (يعزز التصور العقلي (الذهني) الثقة بالنفس) بنعم (22,10%) ولا (77,90%) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (26,80) اكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) ما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية.

. ونجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 9 الذي كانت عبارته (يساعد التصور العقلي (الذهني) على تحمل الم الإصابة) بنعم (20,93%) ولا (79,03%) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (29,07) اكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) يدل على عدم وجود دلالة إحصائية.

يتضح من الجواب على السؤال (8) أن كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية مما يبرز بعدم وجود دلالة إحصائية، مما يوحي أن اغلب المفحوصين ليسو على معرفة أن التصور العقلي يعزز الثقة بالنفس ويعزى ذلك إلى أن محتوى السؤال من الجوانب النفسية المهمة في مجال الإعدادات المختلفة في كرة القدم حيث تعزيز الثقة نستثمره في قدرة اللاعب على المواجهة والتنافس والتحدى، إذ توجد علاقة ارتباط ايجابي بينها وبين التصور الذهني أي كلما كان مرتفعاً زادت الثقة وهي عوامل بناء شخصية اللاعب وزيادة دافعية الانجاز واستقرار الحالة الانفعالية (يحيى، 2019).

وهو نفس الحال بالنسبة لجواب المفحوصين على السؤال رقم (9) حيث مقدار كا² المحسوبة اكبر من كا² الجدولية مما يبرز بعدم وجود دلالة إحصائية، مما يوحي أن اغلب المفحوصين ليسو على معرفة أن التصور العقلي يساعد على تحمل الإصابة ويعزى ذلك إلى ضعف الإلمام بأهمية ودور إستراتيجيات التصور الذهني في الميدان الرياضي وتشير الدراسة إلى أن التصور الذهني يساعد في تحمل الإصابة وكذلك في إعادة التأهيل وتسريع الشفاء وذلك بتركيز على الأفكار الايجابية ورسم نموذج تصوري أن الإصابة ستشفى ويرجع اللاعب أحسن مما كان عليه إلى الملاعب أن هذا النموذج يشعر اللاعب بثقة ويساهم في عملية التأهيل العقلي للإصابة (محمد العربي، 2018) وجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 11 الذي كانت عبارته (يساعد التصور العقلي (الذهني) على تنمية المراتب الخطط) بنعم (25,58%) ولا (74,42%) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (20,51) اكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية.

ونجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 12 الذي كانت عبارته (ينمي التصور العقلي (الذهني) عملية اتخاذ القرار) بنعم (11,63%) ولا (88,37%) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (50,65) اكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية.

. نجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 13 الذي كانت عبارته (ينمي التصور العقلي (الذهني) التفكير الخطط) بنعم (17,44%) ولا (82,56%) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (36,46) اكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يبرز على عدم وجود دلالة إحصائية.

. ونجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 14 الذي كانت عبارته (يساعد التصور العقلي (الذهني) على حل المشكلات) بنعم (09,30%) ولا (90,70%) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (56,98) اكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية.

يتضح من نتائج الجواب على السؤال (11، 12، 13، 14) الذي كانت فيهم كاف المحسوبة اكبر من كا² الجدولية مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية وعليه فإن اغلب المفحوصين ليسو على إلمام معرفي بالتصور الذهني في الجانب العقلي التكتيكي لان محتوى الأسئلة كانت حول إسهامه في المراتب الخططي كتنميته للتفكير الخططي واتخاذ القرار وحل المشكلات، إن خطة اللعب هي التي يتأسس عليها السلوك الخططي أثناء المنافسات وتتلخص أهم واجبات خطة اللعب على التوجيه الهادف والمنظم للفرد الرياضي أثناء المنافسة، ولكي يكون مهيباً للعمل التكتيكي يجب أن يمتلك قدرات عقلية كالقدرة على الإدراك، القدرة على الاستجابة، إدراك الإحساس بالمكان، إدراك الإحساس بالزمان و القدرة على التكيف (علاء، 2011) ويساهم التصور الذهني في تنمية التفكير الخططي كونه يعتمد على القدرات العقلية ويعمل التصور على استحضار وتداخل القدرات العقلية لإنتاج عمل ذهني حركي كذا عامل الخبرة الذي يوفره التصور

باسترجاع الخبرات التكتيكية والمهارية أثناء أداء وجبات دفاعية أو هجومية بالإضافة إلى التحكم الانفعالي، وترى خيرة مرسلاب انه يمكن للاعب أن يستخدم التصور العقلي في المساعدة على التفكير في الاحتمالات التي يمكن مواجهتها في المنافسة القادمة، وهذه العملية تسمى اتخاذ القرار الموقفي وذلك من خلال تقييم الموقف التنافسي القادم والتخطيط المسبق للأداء. ونلقني الضوء على هذه الطريقة من خلال النموذج التالي:

لاعب كرة القدم من خط الوسط واحتمال تمرير الكرة إلى ثلاثة من المهاجمين ولكل منهم موقع خاص أحدهم قريب من مدافع الآخر قد يؤدي تمرير الكرة إليه إلى موقف تسلل واللاعب الثالث يتعد عن المرمى وهناك احتمال بأن يخترق هذا اللاعب الدفاع ويقوم بالتسديد. أي من هذه القرارات سوف يقوم باتخاذها في هذا الموقف. ويتوقف قرار اللاعب على عدة عوامل منها سرعة المهاجم، أطوال المدافعين، موضع المهاجم بالنسبة للدفاع، المكان الخالي، مستوى حارس المرمى والعديد من التغيرات. ويمكن من خلال التدريب على التصور العقلي تعليم اللاعب كيفية التعامل مع هذه المواقف وتحديد الاستجابات الحركية المناسبة (خيرة، 2020).

ولأن الأداء الخططي هو عبارة على أداء واجب دفاعي أو هجومي لحل مشكل بغية الفوز فان للتصور الذهني تنمي مهارة حل المشكلات وذلك كونه يتداخل مع المهارات النفسية الأخرى والعمليات العقلية اثر مثير معقد فيسرع تحديد نوع المشكل بالإدراك الحسي ويستدعي من الذاكرة مع التفكير نموذج للحل الذي يكون على شكل مهاري حركي وقدم تيري أورليك terryorlich مثال عن إحدى لاعبات الترحلق على الجليد الإيقاعي واجهت صعوبات في أداء إحدى الحركات الإجبارية، وعندما طلب منها محاولة رؤية نفسها تؤدي هذه الحركة كانت غير قادرة على استرجاع هذه الصورة. والأكثر من ذلك أنها ترى نفسها عاجزة عن الأداء وتتوقف الصورة عند هذا الحد. وطلب منها أداء هذه الحركة من خلال التصور العقلي لمدة عشر دقائق يومياً لمدة أسبوع وتم ذلك في الخطوات التالية:

*أن تمر من النقطة التي يحدث فيها التوقف. وقد استغرق حل هذه المشكلة عدة أيام

*حدث فجأة أن تغلبت عليها وبدأت في استكمال الصورة دون توقف.

*التركيز على أداء الحركة الإجبارية في أفضل صورة لها.

*الأداء بتلقائية و إنسانية قدر الإمكان لمرات متعددة ومتصلة.

بعد أسبوعين من التدريب المتواصل نجحت في الأداء المهاري.

ويعكس هذا النموذج دور التصور العقلي في حل المشكلات التي يمكن أن تواجه اللاعبين في المواقف المختلفة في المجال الرياضي، ولكن

تجدر الإشارة إلى أن ذلك يحتاج إلى متخصصين في الإعداد النفسي، وليس مجرد تطور عقلي واسترجاع مجموعة من الخبرات. (محمد

العربي، 2001)

من خلال تفسير النتائج تبين لنا أن اغلب الإجابات (4 ، 5 ، 8 ، 9 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14) ليس لها دلالة إحصائية وهذا ما حقق

الفرضية الأولى للبحث أن اغلب المدربين ليس لهم المعرفة الكافية للتصور الذهني وخاصة في الجانب الخططي.

III- 2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

– جدول رقم (05) : يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم (كا²) لخور استخدام التصور الذهني في الإعداد الخطط

الرقم	العبارات	التكرارات				كا2 المحسوبة
		نعم		لا		
		ت	%	ت	%	
1	تشخصون الحالة النفسية للاعبين قبل التدريبات أثناء الإعداد الخطط	16	18,60	70	81,40	33,90
2	تقومون بتخطيط وحدات تدريبية خاصة بتصور العقلي (الذهني) بعد التشخيص النفسي للاعبين	06	6,97	80	93,03	63,67
3	تبرمجون تمارين الاسترخاء قبل استخدام التصور العقلي	07	8,14	79	91,86	60,27
4	تبرمجون التصور العقلي لتخفيف من الحمل النفسي الناتج من الشدة العالية للأداء أثناء الإعداد الخطط	06	6,97	80	93,03	63,67
5	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لتنمية العمليات العقلية (احساس	07	8,14	79	91,86	60,27

الإدراك (التذكر التفكير)					
6	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لتنمية سمات الشخصية للاعب كرة القدم	03	3,49	83	96,51
7	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) مصاحبة للإعداد الخطط	05	5,81	81	94,19
8	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) قبل التمرين الخطط	04	4,65	82	95,35
9	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) أثناء التمرين الخطط	01	1,16	85	98,84
10	تبرمجون وحدات تدريبية باستعمال تقنيات تكنولوجية لتنمية التصور العقلي (الذهني) في المجال الخطط	01	1,16	85	98,84
11	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لبناء أهداف الخطة	06	6,97	80	93,03
12	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لتنمية التفكير الخطط	06	6,97	80	93,03
13	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لتنمية عملية اتخاذ القرار	06	6,97	80	93,03
14	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لتنمية التصرفات الخططية	02	2,32	84	97,68
15	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) قبل المنافسة	01	1,16	85	98,84
16	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) بعد المنافسة	01	1,16	85	98,84
قيمة كا ² الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) = 3,84					

المصدر: (مخلوفي بومدين، نتائج الدراسة الميدانية)

من خلال الجدول رقم 5 وفيما يخص النتائج المتعلقة بالسؤال الأول الذي كانت عبارته (تشخيص الحالة النفسية للاعبين قبل التدريبات أثناء الإعداد الخطط) حيث أجابوا بنسبة (18,60%) بنعم ولا بنسبة (81,40%) أي بتحديد (70) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (33,90) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) وهو مما يبرز أنه لا توجد دلالة إحصائية وعليه يمكننا القول أن أغلب المفحوصين لا يشخصون الحالة النفسية للاعبين أثناء الإعداد الخططي وتحص الدراسة بالذكر لجمهور المدربين أن التشخيص النفسي للحالة يلعب دور كبير في بناء اللاعب الناجح وتماسك الفريق، إذ أنها مقدرة الفرد على أن يستخدم مهارته المعرفية والحركية لمواجهة الأزمات وحل المشاكل وهي تتأثر بالانفعالات السلبية والايجابية وتنعكس على مردود اللاعب على حسب طبيعة ومستوى التأثير، مثلاً يؤثر التوتر والقلق على القدرات المهارية والعقلية وهي أساسية في العمل التكتيكي (قرين، 2015)، ويعمل التصور الذهني على خفض الانفعال والتقليل من الضغوطات النفسية لدى اللاعبين واستقرار الحالة النفسية (عز الدين، 2021)، مما يؤدي إلى رفع القدرة العقلية والقوة البدنية والمهارية لحل مشكلات الخططية المتعلقة بالمنافس والمنافسة.

أما النتائج المتعلقة بالسؤال 2 الذي كانت عبارته (تقومون بتخطيط وحدات تدريبية خاصة بتصوّر العقلي (الذهني) بعد التشخيص النفسي للاعبين) حيث أجابوا بنسبة (6,97%) بنعم ولا بنسبة (93,03%) أي بتحديد (80) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (63,67) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يبرز أنه لا توجد دلالة إحصائية.

وهذا يعني أن أغلب المفحوصين لا يدرجون التخطيط لبناء برامج تدريبية خاصة بالتصور الذهني بعد التشخيص، وتشير الدراسة إلى أهمية التخطيط النفسي في كرة القدم التي تتطلب قدرات بدنية ومهارية وخططية وعقلية كبيرة، ناهيك عن ضغط المنافسة بالإضافة لحاجة اللاعبين لاستراتيجيات مساعدة لبناء الخطة والتدريب عليها بالاعتماد على الشرح والتوضيح واستعمال الوسائل التكنولوجية، ويرى هلال صالح أن يرتبط تخطيط الإعداد النفسي قصير المدى بتلك العمليات التي تنفذ قبل المنافسة بأيام أو قبلها مباشرة بعدة دقائق والتي تؤثر إيجابياً على أداء اللاعب وسلوكه. وقد حددت التجارب والدراسات الميدانية بعض العمليات التطبيقية التي يقوم بها المدرب أو الاختصاصي في الإعداد النفسي التي لها تأثيرات على الأداء الرياضي وهي: -القلق-الطاقة النفسية-التصور الذهني-توجيه السلوك العدواني (هلال عبد الكريم، 2020)

. نجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 3 الذي كانت عبارته (تبرمجون تمارين الاسترخاء قبل استخدام التصور العقلي) بنعم (8,14%) ولا (91,86%) أي بتحديد (79) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (60,27) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يبرز أنه لا توجد دلالة إحصائية، وهذا يوضح بعدم تقيد أغلب المفحوصين بالمبادئ العامة للتصور الذهني إذ يفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض تمارين الاسترخاء لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق. وينصح بالتركيز على تمارين الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء، حيث يكرر ذلك حوالي أربع أو خمس مرات. كذلك يراعى أن تؤدي تمارين الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود حيث إن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم ويضعف من القدرة على التركيز. (اسامة كمال، علم نفس الرياضة، 2007)

. نجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 4 الذي كانت عبارته (تبرمجون التصور العقلي لتخفيف من الحمل النفسي الناتج من الشدة العالية للأداء أثناء الإعداد الخططي) بنعم (6,97%) ولا (93,03%) أي بعدد (79) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (63,67) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يبرز أنه لا توجد دلالة إحصائية وهذا يدل إن أغلب المفحوصين لا تستخدمون التصور الذهني لتخفيف من الحمل النفسي الناتج على طبيعة المرحلة خاصة وإن مرحلة الإعداد الخططي المصاحبة لمرحلة المنافسة هي مرحلة عالية الشدة ينتج عنها حمل نفسي، الذي يمكن تخفيفه بالتدريب العقلي والتصور الذهني حيث أكدت دراسة عرابي الشيخ 2021 على وجود علاقة وطيدة بين التدريب العقلي والحمل النفسي وكان مستواه متوسط نظراً للاهتمام بالتدريب العقلي (عراي، 2021).

. نجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 5 الذي كانت عبارته (تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لتنمية العمليات العقلية (إحساس الإدراك والتذكر التفكير)) بنعم (8,14%) ولا (91,86%) أي بعدد (79) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (60,27) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يبرز أنه لا توجد دلالة إحصائية.

. ونسبة إجابة المفحوصين على السؤال 6 الذي كانت عبارته (تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لتنمية سمات الشخصية للاعب كرة بنعم (3,49%) ولا (96,51%) أي بعدد (83) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (74,41) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يبرز أنه لا توجد دلالة إحصائية.

من خلال نتائج السؤال (5) و (6) أين كان مقدار كا² غير دال إحصائياً مما وضح أن أغلبية مدربي عينة الدراسة لا يبرمجون التصور الذهني لتنمية العمليات العقلية (القدرة العقلية) كالإحساس، الإدراك والتذكر التفكير... الخ ومن هنا تنوه الدراسة إلى أن العمليات العقلية لها أهمية بالغة في التمرين الخططي الذي يعتمد على الشرح والتوضيح والتطبيق وكذلك تلعب عملية التذكر والتفكير دوراً في استرجاع الخبرات لأداء الوجبات الخططية، كما أنها تعد أحد السمات الأساسية لشخصية الرياضي حيث تتكون الشخصية من ثلاث سمات عقلية، انفعالية، إرادية هذا ما أكدته دراسة السعيد علي سفيح بوجود علاقة إيجابية بين العمليات العقلية العليا والسمات الشخصية السائدة (السعيد علي، 2014)، كما يساهم عامل بناء شخصية اللاعب في النضج التكتيكي الفردي والجماعي والفرق

. نجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 7 الذي كانت عبارته (تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) مصاحبة للإعداد الخططي) بنعم (5,81%) ولا (94,19%) أي بعدد (81) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (67,16) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يبرز أنه لا توجد دلالة إحصائية.

. نجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 8 الذي كانت عبارته (تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) قبل التمرين الخطط) بنعم (4,65%) ولا (95,35%) أي بعدد (82) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (70,74) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يبرز أنه لا توجد دلالة إحصائية.

. نجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 9 الذي كانت عبارته (هل تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) أثناء التمرين الخطط) بنعم (1,16%) ولا (98,84%) أي بعدد (85) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (82,04) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يبرز أنه لا توجد دلالة إحصائية.

من خلال نتائج السؤال (7، 8,9) أين كان مقدار كا² غير دال إحصائياً مما يفسران أغلب المفحوصين في الدراسة لا يبرمجون تدريبات مصاحبة للأعداد الخططي ولا تبرمجهم قبل ولا بعد التمرين الخططي وتنصح الدراسة المدربين القائمين على العمل الميداني بمراجعة مصادر علمية من كتب وبحوث متخصصة في الأعداد النفسي والعقلي في المجال الرياضي حيث أن التدريب العقلي والتصور الذهني يكون مصاحب للإعداد البدني والمهاري و الخططي لرسم خريطة عقلية لنموذج الأداء وأدائها عقلياً قبل أدائها حركياً ، يمكن ممارسة التصور العقلي قبل التمرين حيث يقوم المتعلم بتصوير المهارات والمواقف التي يتوقع حدوثها، كذلك يمكن ممارسة التصور العقلي بعد كل تمرين إذ يقوم المتعلم بمراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها. وعند أداء اللاعب التصور بعد التمرين مباشرة فإنه يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة أكثر وضوحاً وتفصيلاً عن المعتاد (اسامة كمال، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ص 134، 2000)

. نجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 10 الذي كانت عبارته (تبرمجون وحدات تدريبية باستعمال تقنيات تكنولوجية لتنمية التصور العقلي (الذهني) في المجال الخطط) بنعم (1,16%) ولا (98,84%) أي بعدد (85) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (82,04) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يبرز أنه لا توجد دلالة إحصائية مما يظهر لنا جلياً أن أغلبية المفحوصين لا تربط الوسائل التكنولوجية لتنمية أو لتطوير الجوانب العقلية كالتصور الذهني حيث يمكن تنمية التصور البصري والسمعي والحس الحركي والانفعالي بتقنيات السمعي البصري كأجهزة الفيديو والتحليل الحركي للأداء والمنافسة وذلك لتعليم المهارات الحركية للناشئين ولتعميق الفهم والمعرفة العامة والخاصة وتكوين صورة على كيفية الأداء، ويمكن استخدامها كنظام المحاكاة لجو افتراضي يجعل اللاعب يعيش المنافسة خططياً ومهارياً، وهذا ما أكدته دراسة (قندوز الغول، 2017) حيث استنتج أنا لأجهزة الفيديو تأثير إيجابي على التصور الذهني للجانب الخططي للاعبين القدم ويساهم في ربط المعلومات المعرفية الخططية القديمة بالجديدة ويساعد بالاحتفاظ بها لفترة أطول.

. نجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 11 الذي كانت عبارته (تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لبناء أهداف الخطط) بنعم (6,97%) ولا (93,03%) أي بعدد (80) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (63,67) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يدل على عدم وجود دلالة إحصائية وعليه فإن أغلبية المدربين الذين شملتهم الدراسة لا يبرمجون وحدات تدريبية للتصور الذهني بغرض بناء أهداف الخطط، و لكي نواكب التطور العلمي في ميدان التدريب تنوّه الدراسة إلى أن الأهداف تبني على حسب مستوى الفريق وتبعاً لطبيعة المنافسة والمنافس والظروف والعوامل المحيطة بما مما تتطلب تدخل عدة مهارات عقلية حيث أشار محمد العربي شعون وماجدة إسماعيل أن التصور الذهني ينمي تركيز الانتباه وفي نفس الوقت يجب تركيز الانتباه على التصورات المطلوبة، والانتباه والتركيز ضرورة في وضع الأهداف لتطوير الأداء، والتصور العقلي للأهداف طريقة فعالة للوصول إلى الأهداف، ويمكن تطوير التصور العقلي عند وضع أهداف واقعية (محمد العربي ش. 2001)

كما يحدد الهدف الموضوع بدقة نوع وكيفية التدريب وانتقاء الوسائل اللازمة وتيسير العمل و اقتصاد الجهد كما يعتبر الهدف عامل من عوامل الدافعية.

. نجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 12 الذي كانت عبارته (تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لتنمية التفكير الخططي) بنعم (6,97%) ولا (93,03%) أي بعدد (80) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (63,67) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يبرز انه لا توجد دلالة إحصائية.

. نجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 13 الذي كانت عبارته (تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لتنمية عملية اتخاذ القرار) بنعم (6,97%) ولا (93,03%) أي بعدد (80) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (63,67) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يبرز انه لا توجد دلالة إحصائية.

. نجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 14 الذي كانت عبارته (تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لتنمية التصرفات الخططية) بنعم (2,32%) ولا (97,68%) أي بعدد (84) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (78,18) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يبرز انه لا توجد دلالة إحصائية.

يتبين من نتائج السؤال (12,13، 14) أن قيمة كا² المحسوبة أعلى من كا² الجدولية مما يفسر أن اغلب المفحوصين لا يستخدمون التصور الذهني لتنمية التفكير الخططي واتخاذ القرار والتصرفات الخططية وهو في نظر الباحثين عدم الاهتمام بإعداد اللاعبين إعداداً عقلياً في مرحلة الأعداد الخططي خاصة وأن التفكير يحل عقد مشاكل المنافسات الصعبة مهما كانت قوة المنافس كما يعد أحد القدرات الفردية التي تؤدي للإبداع والتميز والتفكير الخططي هو نتاج العمليات العقلية العليا ذات الطبيعة المعرفية الإدراكية والتي تتطلب استيعاباً لكافة المكونات والعناصر التي تشكل الموقف التكتيكي، وهي بمثابة مدخلات لهذا النوع من التفكير والذي يعتمد على أساس المعرفة التكتيكية الخططية (علاء عبد الرحمن، 2011) ويرى سعود النمر أن عملية اتخاذ القرار هي عملية فكرية أساساً تتطلب من متخذ القرار التحليل والتفكير في اختيار البديل الملائم من البدائل المتاحة (بدرية فهد، 1999)

والتصرف الخططي هو الحصيلة العلمية النهائية التطبيقية للتفكير الخططي الذي يظهر في صورة أداء خططي في المواقف المناسبة (اتخاذ القرار المناسب، سرعة تنفيذه، المولى 2008) (احمد بقضان، 2021) وعليه فإن التفكير الخططي هو نتاج العمليات العقلية والتصور الذهني ينمي العمليات العقلية وينمي التفكير الخططي وهذا ما أكدته دراسة حسو 2010 الذي استنتج بوجود تناغم بين المهارات العقلية والتفكير الخططي، كما أسهمت جميع المهارات العقلية في التفكير الخططي ومهارة التصور الذهني كان لها أعلى نسبة من الإسهام (مؤيد عبد الرزاق، 2010) وكذلك أظهرت دراسة طوطاوي 2019 أن للتصور العقلي مساهمة عالية في عملية اتخاذ القرار في وضعيات خططية هجومية كما ساعد اللاعب على التفكير في الاحتمال الصحيح (طوطاوي، 2019) ولأن التصرف الخططي هو سرعة تنفيذ اتخاذ القرار الذي يسبقه التفكير ويظهر كأداء فقد أشارت نتائج دراسة محمود الأطرش أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي (محمود، 2008)

. نجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 15 الذي كانت عبارته (تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (قبل المنافسة)) بنعم (1,16%) ولا (98,84%) أي بعدد (85) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (82,04) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يبرز انه لا توجد دلالة إحصائية.

. نجد نسبة إجابة المفحوصين على السؤال 16 الذي كانت عبارته (تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) بعد المنافسة بنعم (1,16%) ولا (98,84%) أي بعدد (85) مدرباً من أصل (86) وهو ما أكدته مقدار (كا²) على مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (1) حيث كانت قيمة كا² المحسوبة (82,04) أكبر من قيمة كا² الجدولية (3,84) مما يبرز انه لا توجد دلالة إحصائية.

يظهر جلياً من نتائج السؤال (15,16) أن قيمة كا² المحسوبة أعلى من كا² الجدولية وهي تعكس بوضوح بعدم استخدام المفحوصين التصور الذهني أثناء المنافسة وعليه تشير الدراسة إلى أهمية استعماله قبل المنافسة وذلك لغرض إعادة ترتيب ما يريد عمله اللاعب في عقله، حيث يبدأ بالتفكير بالأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة، مما يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل انطلاق المنافسة، مما يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل انطلاق المنافسة، كذلك يمكن للاعب أداء التصور العقلي بعد المنافسة وذلك لغرض مراجعة المهارات والأداء الناجح، مما يسمح بالوضوح والتحكم في الصورة العقلية (رفاهية، 2018).

من خلال تفسير نتائج الجدول (5) كانت قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولية في كل إجابة المفحوصين مما يوضح بعدم وجود دلالة إحصائية.

IV- الخلاصة:

مما سبق ذكره يتضح لنا مكانة التصور الذهني في المران الخططي فمن جانبي الإعداد البدني والمهاري لا بد من الإعداد النفسي والعقلي حيث أن في الإعداد الخططي يحتاج اللاعب إلى الشرح والتوضيح والتدريب على النموذج فردياً وجماعياً وبالتوافق مع المجموعة المشاركة في الخطة وهنا يجب حضور عالي للتركيز والتفكير لتخزين وحفظ النموذج المتدرب عليه في الذاكرة واسترجاعه أثناء المنافسة الحقيقية والتي بدورها يجب فيها التحكم في الضغط والانفعالات وتحليل تصرفات الخصم وإيجاد حل للمشكلات النابعة منه أو من طبيعة المنافسة بحسن التفكير واتخاذ القرارات الصحيحة والسريعة واستعمال الذكاء للتصرف العقلي والتقني لأداء واجب خططي بغية التفوق على المنافس، وكل هذه الجوانب النفسية والعقلية والتقنية يحسنها ويطورها التصور الذهني، كما يعمل على تنمية الجاهزية الذهنية، وهذا ما أكدته عدة دراسات وطنية، عربية وأجنبية.

وبعد معالجة مضمون الدراسة التي هدفت إلى تشخيص واقع استخدام التصور الذهني في الإعداد الخططي في كرة القدم نستنتج أن:

- أغلبية المدربين ليس لهم معرفة كافية للتصور الذهني
- أغلبية المدربين لا يستخدمونه في الإعداد الخططي
- أغلبية المدربين لا يقدمون وحدات تدريبية للتصور الذهني أثناء المنافسة ولا يربطونه بالوسائل التكنولوجية الحديثة وهذا ما يسمح للدراسة بتقديم الاقتراحات التالية :

- ضرورة أن يخضع مدربي كرة القدم إلى دورات تكوينية نظرية تطبيقية في مجال التحضير النفسي والعقلي
- ضرورة استخدام التصور الذهني والتدريب العقلي في العمل الميدان أثناء حصص التدريب والمنافسة
- ضرورة إلزام اللاعبين بالتقييم العقلي واعتباره شرطاً للانتداب في النوادي
- توفير الأخصائي النفسي ضمن طاقم التدريب
- ترجمة برامج التصور الذهني ومقاييسه من الدراسات الأجنبية للعربية في البحوث الأكاديمية الحديثة

أفاق الدراسة :

- إجراء دراسات للتشخيص الميداني لواقع استخدام برامج تدريبية للتصور الذهني في نشاطات رياضية أخرى.
- إجراء دراسات للتشخيص الميداني لواقع استخدام مهارات عقلية أخرى كالاسترخاء أو تركيز الانتباه.
- إجراء دراسات ميدانية لبناء برامج تدريبية للتصور الذهني قائمة على تكنولوجيا حديثة.

- الإحالات والمراجع :

- إفروجن، نبيل (2014)، التصور والتدريب العقلي تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي، مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، 6(1)، ص ص 40-35
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/73561> (زيارة 02/04/2023)
- أحمد، رضا حمروش (2012)، العلاقة بين بعض الصفات الذهنية والقدرات البدنية لدى لاعبات كرة اليد، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، 2012(1)، ص ص 143-154
- <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-851698> (زيارة 02/16/2023)
- أسامة، كامل راتب (2007). علم نفس الرياضية، الطبعة الأولى. مدينة نصر القاهرة: دار الفكر العربي. ص. 253
- أسامة، كمال راتب (2000). تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، الطبعة الأولى. القاهرة: دار الفكر العربي. ص 134.
- أحمد، يقضان صالح (2021)، التصرف الخططي للاعبين المراكز الثلاث دفاع، الوسط و الهجوم لدى لاعبين القدم تندية محافظة نينوى، المجلة الدولية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 2021(24)، ص ص 205-218
- <https://www.ijohss.com/index.php/IJoHSS/article/view/296> (زيارة 01/3/2023)
- أحمد، عبد الرحمن إسماعيل (2022). التدريب العقلي والناشئين، الطبعة الأولى. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة. ص. 49.
- بدرية، فهد أحمد سالم الوهيب (1999). تنمية مهارات اتخاذ القرار، رسالة ماجستير. البحرين: جامعة الخليج العربي. ص. 36.
- حفصاوي، بن يوسف (2022)، جدلية التداخل بين الإعداد النفسي والذهني في رياضة المستوى العالي (المهن ومجالات التداخل)، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 19(2)، ص ص 262-275
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticle/3/19/2/206014> (زيارة 03/11/2023)
- حسان، زماني (2018). اثر التدريب الذهني على تحسين دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية تبسة، أطروحة دكتوراه. الجزائر: جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي. ص. 77.
- خالد، جمال السيد (2016). الدفاع والهجوم في كرة القدم، الطبعة الأولى. الإسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر. ص. 81.
- خيرة، مرسلاب (2020). مقياس علم النفس الرياضي والتدريب، الطبعة الأولى. عمان الأردن: دار الأيام للنشر والتوزيع. ص. 184.
- ذو الفقار، صالح عبد الرحمن (2019). حالات اللعب بكرة القدم، الطبعة الأولى. الأردن: الوراق للنشر والتوزيع. ص. 17.
- رفاية، بو شارب (2018). اثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة putts، أطروحة دكتوراه. الجزائر: جامعة المسيلة. ص. 127.
- رافد، عبد الأمير ناجي (2012)، تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة العلوم الإنسانية، 1(12)، ص ص 451-462
- <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-410633> (زيارة 04/01/2023)
- زهار، جمال (2022)، رؤية لاستراتيجيات المهارات النفسية لنموذج كريستيان تارغي بين المفهوم والتطبيق في المجال الرياضي، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 19(2)، ص ص 287-303
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/206016> (زيارة 04/05/2023)
- السعيد، علي سفيح (2014)، المهارات العقلية المميزة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية السائدة لدى مدربي الألعاب الرياضية، مجلة علو التربية الرياضية، 8(1)، ص ص 106-132
- <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-515738> (زيارة 04/09/2023)

- شوية، بوجعة (2009). تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لدى طلبة السنة الثانية قسم إدارة وتسير، أطروحة دكتوراه. الجزائر: جامعة بن يوسف بن خدة. ص. 58
- شراطي، رشيد (2020). الإعداد العقلي للاعب المحترف كأحد المتطلبات الأساسية لنجاح الاحتراف في كرة القدم الجزائرية. دراسة ميدانية على بعض مدربي الرابطة المحترفة الأولى والثانية صنف أكابر، مجلة الإبداع الرياضي، 11(1)، ص 171 - 190
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/116186> (زيارة 2023/04/13)
- طوطاوي، عبد الله (2019). علاقة التصور العقلي باتخاذ القرار في وضعيات خطية هجومية لدى لاعبي كرة اليد، أطروحة دكتوراه. الجزائر: جامعة الجزائر 3. ص. 179.
- علام، عبد الرحمن محمد الوتد (2011). مستوى التفكير التكتيكي لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم للضفة الغربية، رسالة ماجستير. فلسطين: جامعة النجاح الوطنية فلسطين. ص. 34.
- عز الدين، مهدي (2021)، اثر التصور الذهني في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 4(2)، ص 57 - 66
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/163339> (زيارة 2023 / 04/14)
- عراي، الشيخ (2021)، التدريب العقلي وانعكاسه على مستويات الحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم أكابر، مجلة الإبداع الرياضي، 12(1)، ص 402 - 412
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/153244> (زيارة 2023 / 04/15)
- عامر، سعيد جاسم الخيكاني (2011). سيكولوجيا كرة القدم، الطبعة الأولى. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. ص. 57.
- غازلي، صالح محمود (2011). سيكولوجيا التدريب والمنافسات في كرة القدم، الطبعة الأولى. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. ص. 174.
- فرات، جبار سعد الله (2011). التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، الطبعة الأولى. عمان: دار دجلة للنشر. ص. 29، 32، 130
- قندوز، الغول خليفة (2017)، اثر توظيف التكنولوجيا الحديثة (الفيديو) على تنمية التصور العقلي للجانب الخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة المحترف، 4(3)، ص 90 - 108
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/54925> (زيارة 2023 / 04/15)
- قرين، عواد (2015). اللياقة البدنية وأثرها على الحالة النفسية في مقابلة كرة القدم للفتات صنف كبريات، رسالة ماجستير. الجزائر: جامعة الجزائر 3. ص. 50.
- محمد، سعيد أبو بشارة (2016). اثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، رسالة ماجستير. فلسطين: جامعة النجاح الوطنية فلسطين. ص. 56.
- محمد، العربي شعون. وماجدة، إسماعيل (2001). اللاعب والتدريب العقلي، الطبعة الأولى. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. ص. 96.
- محمد، العربي شعون (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية. القاهرة: دار الفكر العربي. ص. 220
- محمد، العربي شعون (2018). علم النفس الرياضي ودليل الأخصائي النفسي الرياضي، الطبعة الأولى. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع. ص. 251
- مؤيد، عبد الرزاق حسو (2010)، المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة الراصد للعلوم الرياضية، 16(54)، 100 - 115
- <https://search.emarefa.net/ar/detail/BIM-251751> (زيارة 2023/04/15)
- محمود، الأطرش (2008)، تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، 22(5)، ص 1625 - 1625
- <https://staff.najah.edu/ar/publications/9511> (زيارة 2023/04/15)
- مصطفى، جاسم عبد زيد. د. ماجد، عزيز لفتة (2020). التدريب الحديث في كرة القدم، الطبعة الأولى. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع. ص. 56.
- ماحي، سفيان (2018)، قياس مستوى التصور العقلي لدى ناشئي كرة القدم تحت 17 سنة، دراسة ميدانية مقارنة تبعا لمتغير الخط التكتيكي للعب (دفاع، وسط، هجوم)، مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، 15(3)، ص 149 - 163
- <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/41325> (زيارة 2023/04/15)
- هلال، عبد الكريم صالح (2020). علم النفس الرياضي ظواهر تقنية مؤثرة في المجال الرياضي، الطبعة الأولى. الإسكندرية: المكتبة الجامعية الحديثة. ص. 217.

- يحيى، قذيفة (2019)، التصور العقلي وعلاقته بالثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية لولاية تبسة صنف أشبال، مجلة الإبداع الرياضي، 10(2)، ص ص 455 - 473
<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/103985>

- ملاحق :

استبيان: تشخيص واقع استخدام التصور الذهني أثناء الإعداد الخططي في كرة القدم
 المحور الأول: تشخيص الجانب المعرفي العام للتصور الذهني لدى المدربين

الرقم	العبارات	الجواب	
		نعم	لا
1	التصور العقلي هو استرجاع المدركات السابقة لإنتاج صورة ذهنية		
2	التصور العقلي (الذهني) تقنية من تقنيات التحضير النفسي (الإعداد النفسي)		
3	التصور العقلي (الذهني) جزء من التدريب العقلي (الذهني)		
4	التصور العقلي (الذهني) مهارة من المهارات العقلية		
5	يساعد التصور العقلي (الذهني) على تنمية الرصيد المعرفي للاعب		
6	ينمي التصور الذهني العمليات العقلية (الإدراك، التذكر، التفكير ... الخ)		
7	يخفف التصور العقلي (الذهني) الانفعالات (القلق، الخوف، التوتر... الخ)		
8	يعزز التصور العقلي (الذهني) الثقة بالنفس		
9	يساعد التصور العقلي (الذهني) على تحمل ألم الإصابة		
10	يساعد التصور العقلي (الذهني) في تعلم المهارات الحركية		
11	يساعد التصور العقلي (الذهني) على تنمية المراتب الخططي		
12	ينمي التصور العقلي (الذهني) عملية اتخاذ القرار		
13	ينمي التصور العقلي (الذهني) التفكير الخططي		
14	يساعد التصور العقلي (الذهني) على حل المشكلات		

المحور الثاني: واقع استخدام الصور الذهني في الإعداد الخططي من قبل المدربين

الرقم	العبارات	الجواب	
		نعم	لا
1	تشخصون الحالة النفسية للاعبين قبل التدريبات أثناء الإعداد الخططي		
2	تقومون بتخطيط وحدات تدريبية خاصة بتصوّر العقلي (الذهني) بعد التشخيص النفسي للاعبين		
3	تبرمجون تمارين الاسترخاء قبل استخدام التصور العقلي		
4	تبرمجون التصور العقلي لتخفيف من الحمل النفسي الناتج من الشدة العالية للأداء أثناء الإعداد الخططي		
5	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لتنمية العمليات العقلية (إحساس الإدراك التذكر التفكير)		
6	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لتنمية سمات الشخصية للاعب كرة القدم		
7	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) مصاحبة الإعداد الخططي		
8	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) قبل التمرين الخططي		
9	تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) أثناء التمرين الخططي		
10	تبرمجون وحدات تدريبية باستعمال تقنيات تكنولوجيا لتنمية التصور العقلي (الذهني) في المجال الخططي		

		تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لبناء أهداف الخطة	11
		تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لتنمية التفكير الخطط	12
		تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لتنمية عملية اتخاذ القرار	13
		تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) لتنمية التصرفات الخططية	14
		تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) قبل المنافسة	15
		تبرمجون وحدات تدريبية للتصور العقلي (الذهني) بعد المنافسة	16