



Information Article

Motor Imagery Accuracy and Its Correlative Influence on Penalty Kick Kinematic Precision in First-Year Physical Education Students at Bilad Al-Rafidain University

Raad Ibrahim Laftah

Ministry of Education – General Directorate of Education in Diyala

ARTICLE INFO ABSTRACT

Keywords:

Mental Imagery,
Scoring Accuracy,
Penalty Kicks,
Football (Soccer)

This study aims to evaluate the level of mental imagery among first-year undergraduates at the College of Physical Education and Sports Sciences, Bilad Al-Rafidain University, assess penalty kick scoring accuracy among the sampled participants, and examine the correlational relationship between mental imagery modalities and penalty kick accuracy. Hence, the significance of this investigation lies in exploring how cognitive imagery influences execution precision in this cohort.

The researcher employed a descriptive correlational approach suited to the research problem. The target population comprised first-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, Bilad Al-Rafidain University, for the academic year (2024/2025), distributed across four academic sections (N = 186). The sample was randomly selected via the lottery method from Section (A), which initially included (42) students; after excluding repeating, deferred, and active collegiate athlete students, the final sample size comprised (n = 35) students.

The primary findings demonstrated the substantial role of visual imagery in enhancing penalty kick accuracy in football, alongside a high positive correlation between auditory imagery and scoring precision. Conversely, elevated emotional arousal during skill execution was associated with decreased shooting accuracy. The study recommends integrating structured mental practice into football training curricula, conducting specialized coaching clinics on psychological preparation and mental skills training, and educating coaches on the practical implementation of multimodal imagery to optimize motor performance in football.

Corresponding Author

E-mail address:

DOI: <https://doi.org/10.26400/Sep/69/10>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



التصور العقلي وعلاقته بدقة اداء ركلات الجزاء في كرة القدم لطلبة المرحلة الأولى كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بلاد الرافدين

رعد ابراهيم لفته

وزارة التربية مديرية تربية ديالى

معلومات المقال	الملخص
الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، دقة التهديف، ركلات الجزاء، كرة القدم.	هدف البحث التعرف على مستوى التصور العقلي لدى طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بلاد الرافدين، والتعرف على دقة التهديف ركلات الجزاء بكرة القدم لدى افراد عينة البحث، والتعرف على علاقة الارتباط بين التصور العقلي ودقة تهديف ركلات الجزاء لدى افراد عينة البحث، ومن هنا تتبع أهمية هذا البحث الذي يسعى إلى استقصاء العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديف لدى هذه الفئة ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية كونه انسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث، وتكون مجتمع البحث من طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بلاد الرافدين للعام الدراسي 2025/2024 مقسمين على أربعة شعبة وبعدد (186) طالباً، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة وهم طلاب الشعبة (أ) البالغ عددهم (42) طالباً وبعد استبعاد الطلبة الراسبين والمؤجلين والممارسين للرياضة وبهذا بلغ العدد النهائي لعينة البحث (35) طالباً، ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى ما يلي أهمية التصور البصري في زيادة دقة التهديف في كرة القدم، وان للتصور السمعى ارتباطاً عالياً في زيادة دقة التهديف، كلما زادت الحالة الانفعالية المصاحبة لتأدية المهارة أدى ذلك إلى قلة في دقة التهديف، زيادة الاهتمام بالتدريب العقلي عند وضع مناهج التدريب للفرق الرياضية بكرة القدم، عقد دورات تدريبية لمدربي كرة القدم في الاعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية، ضرورة الاهتمام بصفة التصور العقلي وبيان أهمية المدربين، والتعريف الكامل وكيفية استخدام التصور العقلي في اداء المهارات في كرة القدم.

1 - المقدمة:

تُعد كرة القدم من أكثر الألعاب الجماعية انتشاراً في العالم، إذ تحتل مكانة بارزة في الميادين الرياضية لما لها من تأثيرات واسعة على المستوى البدني والنفسي والاجتماعي للاعبين، إضافة إلى كونها وسيلة ترفيهية وثقافية للجماهير. إن التطور السريع الذي تشهده كرة القدم على المستويين العالمي والمحلي ألقى بظلاله على جميع



مفاصل الأداء، وأصبحت دقة المهارة وجودتها شرطاً أساساً لتحقيق الفوز، لاسيما أن التنافس الرياضي في الوقت الحاضر لم يعد يقتصر على الجوانب البدنية فقط، بل شمل القدرات العقلية والنفسية التي تسهم بشكل فاعل في تحسين الأداء المهاري. ومن بين المهارات الأساسية في كرة القدم، تبرز ركلة الجزاء كأحد المواقف الحاسمة التي قد تُحدد نتيجة المباراة، إذ يتوقف عليها الفوز أو الخسارة في لحظات حرجية، مما يجعلها محط اهتمام الباحثين والمدرّبين على حد سواء.

إن نجاح اللاعب في تنفيذ ركلات الجزاء بدقة يعتمد على تفاعل معقد بين عدة عوامل؛ بدنية، فنية، نفسية وعقلية. ومن أبرز هذه العوامل يأتي التصور العقلي، الذي يُعدّ أحد الأساليب المعرفية الحديثة في علم النفس الرياضي. فالتصور العقلي يعني قدرة اللاعب على استحضار صورة ذهنية دقيقة للأداء الحركي قبل تنفيذه، بما يسمح له بالتدريب العقلي على المهارة دون ممارسة فعلية، وهو ما يساعد على تعزيز الثقة بالنفس، وضبط الانفعالات، وتثبيت الاستجابات الصحيحة في المواقف التنافسية. وقد أثبتت العديد من الدراسات أن اللاعبين الذين يتمتعون بقدرات عالية على التصور العقلي يظهرون مستوى أفضل في الأداء، خصوصاً في المواقف الضاغطة مثل ركلات الجزاء. وهذا يضع أمام الباحثين تحدياً علمياً يتمثل في الكشف عن طبيعة العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديد، وكيف يمكن توظيف هذه العلاقة في إعداد اللاعبين بشكل أفضل.

في ضوء ما تقدم، تبرز الحاجة إلى دراسة هذه الظاهرة بشكل تطبيقي على شريحة محددة من اللاعبين، وهم طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بلاد الرافدين، إذ يُعد هؤلاء الطلبة في بداية مسيرتهم الأكاديمية والرياضية، وهم بأمس الحاجة إلى تنمية قدراتهم الذهنية والعقلية بالتوازي مع التدريب البدني والمهاري. فمرحلة التكوين الجامعي لا تقتصر على إعداد الطالب علمياً ونظرياً، بل تمتد إلى صقل مهاراته البدنية والعقلية بما يؤهله ليكون لاعباً ومدرباً وباحثاً قادراً على مواجهة التحديات الرياضية المستقبلية. إن التركيز على التصور العقلي في هذه المرحلة المبكرة يسهم في بناء قاعدة رصينة للأداء الحركي، ويكسب الطلبة خبرات عملية تسهم في تطوير دقة التهديد في ركلات الجزاء. ومن هنا تتبع أهمية هذا البحث الذي يسعى إلى استقصاء العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديد لدى هذه الفئة، في محاولة لتقديم إضافة علمية يمكن أن تُسهم في تطوير برامج التدريب والتعليم في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.



مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث في ان مهارة تنفيذ ركلات الجزاء في كرة القدم تعتبر من المواقف الحاسمة التي تتطلب مستوى عاليًا من الدقة والتركيز والسيطرة الانفعالية، لما تحمله من ضغط نفسي قد يؤثر في جودة الأداء المهاري للاعب. وعلى الرغم من الاهتمام المتزايد بالجوانب البدنية والفنية في البرامج التعليمية المنهجية المطبقة على طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة، إلا أن الجوانب العقلية والمعرفية، ولاسيما مهارة التصور العقلي، لا تزال تحظى باهتمام محدود مقارنة بأهميتها في تطوير الأداء المهاري.

اذ أن التصور العقلي يُعد من الأساليب التعليمية والتدريبية الفعالة التي تسهم في تحسين الأداء الحركي من خلال تعزيز التركيز وتنظيم الاستجابات الانفعالية ومع ذلك، فإن توظيف هذا الأسلوب في البيئة التعليمية الجامعية ما يزال محدودًا وغير منظم بالشكل الذي يواكب التطور العلمي في هذا المجال.

ومن خلال ملاحظة الباحث لمستوى أداء طلبة المرحلة الأولى في تنفيذ ركلات الجزاء، حاول الباحث عزو هذا التباين الى قدرات عقلية لها التأثير الفعال في تنفيذ ركلات الجزاء لاسيما مهارة التصور العقلي ومحاولة دراسة العلاقة بينها وبين تنفيذ ركلات الجزاء لدى طلبة المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة بلاد الرافدين

هدف البحث:

- التعرف على التصور العقلي لدى طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بلاد الرافدين.
- التعرف على دقة التهديف ركلات الجزاء بكرة القدم لدى افراد عينة البحث.
- التعرف على علاقة الارتباط بين التصور العقلي ودقة تهديف ركلات الجزاء لدى افراد عينة البحث.

فروض البحث

- هناك علاقة ارتباط بين التصور العقلي وأداء ركلات الجزاء لدى عينة البحث .

مجالات البحث

المجال البشري : عينة من طلبة المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى من لاعبي اندية المحافظة وعددهم 35 طالبا

المجال الزمني : من 2025/2/1 - 2025/2/25

المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بلاد الرافدين





2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالعلاقات الارتباطية كونه انسب المناهج لمعالجة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تألف مجتمع البحث من طلبة المرحلة الأولى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بلاد الرافدين للعام الدراسي 2025/2024 مقسمين على أربع شعب وبعدهم (186) طالباً من الذكور، اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية عن طريق القرعة وكلهم لاعبين في مختلف اندية المحافظة والبالغ عددهم (42) طالباً وبنسبة (22.6%) وبعد استبعاد الطلبة الغير ممارسين للعبة كرة القدم وبهذا بلغ العدد النهائي لعينة البحث (35) طالباً وبنسبة (18.9%) .

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية. شبكة المعلومات الدولية الانترنت. الاختبار والقياس. الملاحظة. مقياس التصور العقلي. كامرة تصوير فوتوغراف نوع (Nikone D5100). كامرة تصوير فيديو نوع (Sony) حاسبة لابتوب نوع (HP). ميدان كرة قدم قانوني. كرات قدم قانونية. ساعة توقيت. صافرة نوع FOX. مرمى قانوني.

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياس التصور العقلي:

استخدم الباحث مقياس التصور العقلي في الرياضة لـ (المقنن لـ (مارتنز ، 1992) والمعرب من قبل (اسامة كامل راتب ، 2000 (ب) ، ص 131-133) وتم تطبيقه على العديد من البحوث العربية ومنها العراقية تحت هذا المسمى واشتمل المقياس على أربعة مواقف رياضية هي (الممارسة الفردية - مشاهدة الزميل - اللعب مع الآخرين - الأداء في المنافسة).

ويتم الاستجابة لكل موقف من المواقف أعلاه عن طريق مجموعة من الابعاد هي (التصور البصري - التصور السمعي - الإحساس الحركي - الحالة الانفعالية المصاحبة).



2-4-2: صدق المحكمين (الصدق الظاهري) للمقياس :

لقد قام الباحث بعرض المقياس وفقراته على مجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي والاختبار والمقياس لإقرار مدى صلاحيتهما لقياس المشكلة المبحوثة ، وتقدير مدى ملائمة كل فقرة من فقرات المقياس وللمجال الذي تنتمي اليه الفقرة بالنسبة لمقاس التصور العقلي ، وبذلك قبلت الفقرات التي حصلت على موافقة الخبراء الذي تم عرض الفقرات والبالغ عددهم (15) خبير ، وتم استخدام (مربع كا سكوير) وحذفت الفقرات غير المتفق عليها ، وبذلك تم التحقق من صدق المحتوى " يستخدم تعبير الصدق الظاهري للإشارة الى مدى ما يبدو ان الاختبار يقيسه اي ان الاختبار يتضمن فقرات يبدو انها على صلة بالمتغير الذي يقاس وان مضمون الاختبار متفق مع الغرض منه، وقد يطلق عليه اسم (صدق السطح) كونه يدل على المظهر العام للاختبار وبحسب هذا الصدق بعد عرضة على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يجري عليه الاختبار فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه ، بذلك يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء ". (علي سموم الفرطوسي وآخرون ، 2015، ص 201)

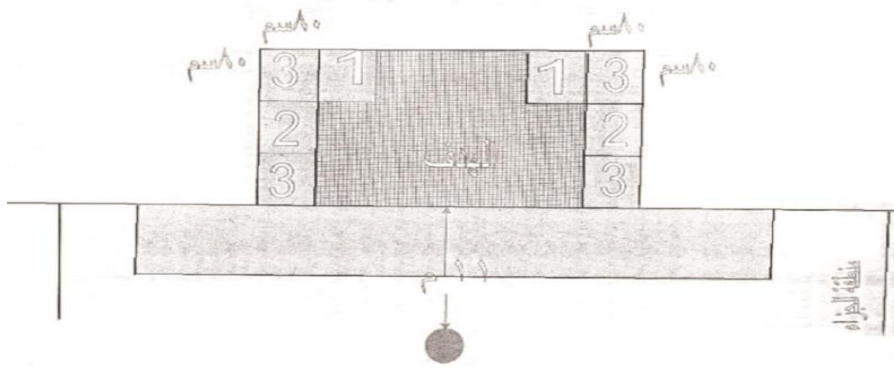
2-4-3 استخراج الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ :

قدم كرونباخ (Cronbach, L.J) معادلة عامة يمكن تطبيقها في الحالات التي تكون فيها الاستجابة على الفقرة (العبارة أو السؤال) متعدد الاختيار (محمد نصر الدين رضوان، 2006، 138) ، حيث يعتبر هذا النوع من الثبات من أكثر معاملات الثبات شيوعاً وأكثر ملاءمة للمقياس ذات الميزان المتدرج ، "ويشير الى طريقة تتلخص في دراسة التجانس أو الاتساق في إجابات المفحوصين على سائر البنود التي يتألف منها الاختبار وهو ما يعرف بدراسة (التجانس أو الاتساق الداخلي بين البنود Interitem Consistency) (امطانيوس نايف مخائيل، 2014، ص 217) وبذلك استخدم الباحث هذه الطريقة اذ استخرج الثبات من خلال تطبيق (معادلة كرونباخ) على أفراد عينة البناء البالغ عددهم (100) حكم من حكام الدرجة الاولى وبواسطة الحقيبة الاحصائية (spss) ، وقد تبين من التحليل الاحصائي لمعاملات الفا كرونباخ في المقياس انها بلغ (0.88) وهو مؤشر ثبات عال، وقيمة ممتازة في بحوث التربية الرياضية وموثوق به ويمكن اعتماده .



2-4-4 اختبار دقة التهديف (الخشب: 1999: 214-215)

- هدف الاختبار قياس دقة التهديف من ركلات الجزاء.
- الأدوات اللازمة ملعب كرة قدم كرات قدم عدد (10). شريط لتعيين منطقة التصويب للاختبار. شريط قياس.
- اجراءات الاختبار تهيأ (10) كرات بالقرب من نقطة الجزاء على ان تنفذ الأولى من نقطة الجزاء ويقوم اللاعب المساعد بتهيئة الكرة الثانية من نفس النقطة. اذ يقوم اللاعب بالتهديف في الاختبار وحسب المربعات التي توضع على جانبي الهدف من الداخل وترقم من (1-3) يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وتنتهي بالرقم (10).
- لا تعد المحاولة صحيحة في حالة عدم اصابة أي هدف من الاهداف الاربعة من كل جهة.
- طريقة التسجيل: يحسب عدد الاصابات التي تدخل أو تمس جوانب الاهداف الاربعة المحددة في كل جهة من الاهداف وباي قدم من القدمين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشرة كالآتي :
- (3) درجات عند التهديف في المجال رقم (3).
- (2) درجة عند التهديف في المجال رقم (2).
- (1) درجة واحدة عند التهديف في المجال رقم (1).
- (صفر) درجة في عند التهديف في بقية مجالات الاهداف الاخرى، كما موضح في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح اختبار دقة التهديف



2-5 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2025/2/18 على مجموعة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الرافدين، من غير المشمولين بالتجربة الرئيسة ولكن من نفس مجتمع الأصل اذ بلغت العينة الاستطلاعية (10) لاعبين وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

- معرفة الوقت اللازم للإجابة على الاستمارة.
- معرفة مدى تفاعل العينة . مع الاستمارة.
- التقليل من المعوقات التي قد تحصل في التجربة الرئيسة.

2-6 التجربة الرئيسة:

تم البدء بالتجربة الرئيسة بتاريخ 2025/2/25 على عينة البحث من خلال تجمعهم في تلك الفترة البطولة الجامعية (جامعة الرافدين) بكرة القدم وبمعدل (10) لاعبين في اليوم الواحد لكل فريق أذ تم تطبيق مقياس التصور العقلي على عينة البحث ومن ثم اجراء اختبار دقة التهديد للاعبين.

2-7 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيقية الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات الخام المستحصلة من العينة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج مظاهر الانتباه ودقة التهديد لدى افراد عينة البحث:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في المتغيرات المبحوثة

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	دقة التهديد	26.21	1.348
2	التصور البصري	16.38	1.928
3	التصور السمعي	14.67	1.678
4	الإحساس الحركي	15.31	1.283
5	الحالة الانفعالية المصاحبة	13.28	1.378

3-2 عرض نتائج التصور العقلي وعلاقتها بدقة التهديد خلال تنفيذ ركلات الجزاء وتحليلها ومناقشتها:

3-2-1 عرض العلاقة بين التصور البصري ودقة التهديد وتحليلها ومناقشتها:



الجدول (2) يبين قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التصور العقلي ودقة التهديد

ت	المتغيرات	التصور البصري	دقة التهديد
1	الوسط الحسابي	16.38	26.21
2	الانحراف المعياري	1.928	1.348
	قيمة (ر) المحسوبة	0.769	

من الجدول (2) تبين ان مظاهر حدة الانتباه تم استخراج معامل الارتباط البسيط حيث اشارت النتائج الى وجود ارتباط بين هذا المظهر ودقة التهديد، وهذا يعني أن العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديد علاقة ايجابية عالية. ويعزو الباحث ذلك الى ان استخدام التصور البصري سيؤدي الى امكانية الكشف عن الحالات السلبية الموجودة في الصورة الحركية المرسومة في الدماغ على شكل برنامج حركي وبالتالي معالجتها عن طريق التكرار وتصحيح الاخطاء وهذا ما يفعله اللاعبون في التدريب اليومي على المهارة وهذا ما اشار اليه محمد عبد الحسين عطية "اذ يرتبط التصور البصري بالإحساسات المختلفة الموجودة في جسم الانسان وخاصة حاسة البصر وقدرة هذه الحاسة على نقل المثيرات البصرية الى الدماغ والقدرة على تحديد المثير الرئيس والمعالجة الحقيقية لهذا المثير واختيار الاستجابة المناسبة له". (عطية:2005، ص 130)

كما يمكن تفسير العلاقة الإيجابية العالية بين التصور العقلي ودقة التهديد في ركلات الجزاء من خلال الدور المهم الذي يؤديه الانتباه الانتقائي والقدرة على التحكم بالتركيز الذهني أثناء المواقف التنافسية الضاغطة. فاللاعب الذي يمتلك مهارة عالية في التصور العقلي يكون أكثر قدرة على محاكاة الظروف الفعلية لأداء ركلة الجزاء، مما يقلل من تأثير الضغوط الخارجية مثل صياح الجمهور أو رهبة الموقف، ويساعده في استدعاء البرنامج الحركي المخزن في الدماغ بكفاءة أعلى. وتشير الأدبيات الحديثة في علم النفس الرياضي إلى أن الدمج بين التدريب البدني والتصور العقلي يسهم في تعزيز آليات التحكم الحركي، ويؤدي إلى تحسين الاستجابات العصبية العضلية المرتبطة بالدقة الحركية. (Guillot & Collet, 2020)

إضافة إلى ذلك، فإن التصور العقلي يسهم في بناء استراتيجيات معرفية تمكن اللاعب من تنظيم سلوكياته أثناء التنفيذ، مثل تحديد زاوية التسديد، وتوقع حركة الحارس، وضبط الإيقاع الزمني للركلة. وقد أكدت دراسة حديثة أن التدريب على التصور العقلي لا يقتصر على تحسين الدقة فقط، بل يرفع أيضاً من مستويات الثقة بالنفس ويسرع من



عملية اتخاذ القرار تحت الضغط (Cumming & Williams, 2022) وهذا يؤكد أن التصور العقلي يمثل أداة فعالة يمكن للمدربين واللاعبين توظيفها بشكل ممنهج ضمن الوحدات التدريبية اليومية لتعزيز دقة الأداء في ركلات الجزاء، فضلاً عن كونه وسيلة لتقليل الأخطاء وتطوير الأداء المهاري بصورة مستمرة.

3-2-2 عرض العلاقة بين التصور السمعي ودقة التهديد وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3) يبين قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التصور السمعي ودقة التهديد

ت	المتغيرات	التصور السمعي	دقة التهديد
1	الوسط الحسابي	14.67	26.21
2	الانحراف المعياري	1.678	1.348
	قيمة (ر) المحسوبة	0.928	

يبين الجدول (3) أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحتسبة بلغت (0.928)، وهي أعلى من قيمة (ر) الجدولية بمستوى دلالة (0.05). وهذا يشير بوضوح إلى وجود علاقة إيجابية عالية بين التصور السمعي ودقة التهديد. ويُعزى ذلك إلى أن الدمج بين حاسة السمع وحاسة البصر يساهم في تكوين صورة ذهنية أكثر وضوحاً وشمولية للأداء الحركي المطلوب، مما يساعد على بناء برامج حركية متعددة الأبعاد تتناسب مع متغيرات البيئة المحيطة. إن المعلومات التي يتلقاها اللاعب من خلال السمع، سواء كانت إرشادات لفظية أو وصفية، تُترجم في الدماغ إلى صور معرفية تدعم العملية التعليمية وتُعزز من كفاءة الأداء المهاري. وأن الدماغ يعتمد في معالجة المثيرات على كل من النظر والسمع، إذ تُحوّل المعلومات السمعية إلى إشارات داخلية تُساهم في تعزيز تكوين الصورة الحركية والتعامل معها بشكل أكثر فاعلية، وتؤكد الدراسات الحديثة هذا التوجه، حيث بيّنت الأبحاث أن التصور السمعي يُعدّ مكملًا للتصور البصري في تعزيز عملية التعلم الحركي، وذلك من خلال تعزيز الذاكرة السمعية-البصرية المشتركة، مما يرفع من كفاءة معالجة المثيرات وتحديد الاستجابة الصحيحة (Callow et al., 2022). كما أوضحت نتائج أبحاث أخرى أن استخدام التصور السمعي مع اللاعبين يساعد على تحسين دقة اتخاذ القرار وزيادة سرعة الاستجابة الحركية، خصوصاً في المواقف التي تتطلب دقة عالية مثل تنفيذ ركلات الجزاء (Williams et al., 2021) ومن هذا المنطلق، فإن إدماج التصور السمعي في البرامج التدريبية لا يساهم فقط في تحسين



الأداء، بل يُعدّ وسيلة فعالة لتقليل الأخطاء الحركية وتثبيت الأنماط الصحيحة لدى اللاعبين.

ويشير (شعلان والربيعي، 2023، ص 356) إلى أن المرونة الفكرية الايجابية بصفقتها احدى السمات التي تكون الجانب الايجابي للصحة النفسية، والتي تعد مكوناً متعدد الأبعاد، تساعد على المواجهة لأي ظروف ضاغطة يتعرض له الرياضي وهذا ما ينعكس بشكل إيجابي في التصور العقلي لديهم ويسهم في تطوير القابليات المهارية والعقلية (Al-Rubayee, Shaalan, 2023: ص 388)

3-2-3 عرض العلاقة بين الإحساس الحركي ودقة التهديد وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4) يبين قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الإحساس الحركي ودقة التهديد

ت	المتغيرات	الإحساس الحركي	دقة التهديد
1	الوسط الحسابي	15.31	26.21
2	الانحراف المعياري	1.283	1.348
	قيمة (ر) المحسوبة	0.873	

بين الجدول (4) أن قيمة معامل الارتباط (ر) المحسوبة بلغت (0.873)، وهي أعلى من قيمة (ر) الجدولية بمستوى دلالة (0.05). وهذا يشير إلى وجود علاقة إيجابية عالية بين الإحساس الحركي ودقة التهديد في ركلات الجزاء. ويُعزى ذلك إلى أن التوافق العصبي-العضلي يلعب دوراً أساسياً في تحقيق دقة عالية عند توجيه الاستجابة الحركية، إذ إن التناغم بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي يُعدّ الركيزة الأساس لنجاح أي مهارة حركية، سواء كانت بسيطة أو مركبة. وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه معيوف (1987) من أن الإحساسات الحركية تشكل عنصراً جوهرياً في التوافق أثناء أداء النشاطات، لاسيما في المهارات التي تتطلب التمييز الدقيق بين أجزائها المختلفة، وهو ما أكد عليه أيضاً (حنتوش: 1982، ص 77).

إن هذه النتيجة تؤكد أن الإحساس الحركي يسهم في تعزيز آليات التغذية الراجعة الحسية، إذ يحصل اللاعب على معلومات فورية عن جودة أدائه، مما يساعده على تصحيح الأخطاء وتحقيق أفضل مسار للحركة. وتدعم الأدبيات الحديثة هذه النتيجة، فقد أشارت الأبحاث إلى أن الإحساس الحركي يُعدّ من المكونات المحورية للقدرات الحركية الدقيقة، وأن تطويره يرتبط بتحسين التوافق العصبي-العضلي وزيادة دقة الاستجابات في المواقف التنافسي (Sigrist et al., 2021) ويمكن استغلال قدرته على مواجهة المواقف



الداخلية والخارجية ، وانه يمتاز ايضا بدرجة عالية من التحكم بالذات والقدرة على تحقيق التوافق مع العالم الذي يعيش فيه (Al-Zubaidy, Ibrahim, 2025: ص 430) كما بينت دراسات أخرى أن تحسين الإحساس الحركي عبر التدريب المنظم يسهم في رفع كفاءة أنماط الحركة ويزيد من استقرار الأداء تحت الضغط، وهو ما ينعكس إيجاباً على دقة التهديف في كرة القدم. (Han et al., 2020) .

وبذلك، يمكن القول إن العلاقة الوثيقة بين الإحساس الحركي ودقة التهديف تُعدّ مؤشراً مهماً على ضرورة دمج تدريبات تطوير الإحساس الحركي والتوافق العصبي-العضلي ضمن البرامج التدريبية للاعبين، لضمان تحسين الأداء المهاري والارتقاء بمستوى النتائج التنافسية.

3-2-4 عرض العلاقة بين الحالة الانفعالية ودقة التهديف وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (5) يبين قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الحالة الانفعالية ودقة التهديف

ت	المتغيرات	الحالة الانفعالية	دقة التهديف
1	الوسط الحسابي	13.28	26.21
2	الانحراف المعياري	1.378	1.348
قيمة (ر) المحسوبة		0.937	

يبين الجدول (5) قيمة (ر) المحسوبة والبالغة (0.937) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني أن العلاقة بين الحالة الانفعالية المصاحبة ودقة التهديف هي علاقة سلبية عالية، ويعزو الباحث ذلك الى انه كلما كان الجهاز العصبي المركزي منخفض الاستثارة زادت السيطرة الحركية وزادت الدقة مما اصبح بمقدور عينة البحث من السيطرة على انفعالاتهم وعزلها اذ ان الفكرة تؤكد المزاج والمزاج يولد التصرف، وتؤكد الدراسات أن اللاعب الذي يتميز بسمة التوازن النفسي له القدرة على التحكم في سلوكه خلال المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية وهي تظهر في حالات الفشل والهزيمة والتعب وظهور عقبات تتميز بدرجة عالية.

إذ أن المهارات النفسية للرياضية تعد عنصراً فعالاً في تكوين شخصية متوازنة للاعب ومحوراً هاماً و متميزاً في التوافق الفعال لديه في علاقته التفاعلية مع المحيط الرياضي، فكلما كانت لدى اللاعب قدرات تحمل عالية كلما كان مستوى قدراته التوفيق بين اللعب والتعامل مع الاحداث والتصرف عند ضغوطات المنافسة جيداً وإيجابياً (Ezzat: 2025: 506) .



4- الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى ما يلي أهمية التصور البصري في زيادة دقة التهديف في كرة القدم، وان للتصور السمعي ارتباطاً عالياً في زيادة دقة التهديف، كلما زادت الحالة الانفعالية المصاحبة لتأدية المهارة أدى ذلك إلى قلة في دقة التهديف، زيادة الاهتمام بالتدريب العقلي عند وضع مناهج التدريب للفرق الرياضية بكرة القدم، عقد دورات تدريبية لمدربي كرة القدم في الاعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية، ضرورة الاهتمام بصفة التصور العقلي وبيان اهمية المدربين، والتعريف الكامل وكيفية استخدام التصور العقلي في اداء المهارات في كرة القدم.

References

- Abdulridha, S. S., & Shaalan, A. K. (2023). Mental health and its relationship to the accuracy of decision-making for referees in the Premier League in handball. *Sport culture*, 14(2).
- Al-Fartousi, A. S., Al-Husseini, S., & Al-Kuraizi, A. (2015). Measurement and evaluation in the sports field. Al-Muhaimin Press.
- Al-Khashab, Z., et al. (1999). Football (Soccer) (2nd ed.). Dar Al-Kutub.
- Attia, M. A. (2005). The effect of interacting mental, physical, and technical training using serial and random practice schedules on the acquisition and retention of fundamental football skills in novices [Doctoral dissertation, College of Physical Education – University of Baghdad].
- Callow, N., Roberts, R., & Moran, A. (2022). *Imagery research in sport: Past, present and future*. International Review of Sport and Exercise Psychology, 15(1), 1–28. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1875895>
- Cumming, J., & Williams, S. E. (2022). *Imagery interventions in sport: Theory to practice*. Routledge.
- Ezzat, A. S. (2025). Psychological endurance and its relationship to the emotional traits of football players in Kirkuk Governorate. *Sport Culture*, 500–509.
- Abdulridha, S. S., & Shaalan, A. K. (2023). Mental health and its relationship to the accuracy of decision-making for referees in the Premier League in handball. *Sport culture*, 14(2).
- Han, J., Waddington, G., Anson, J., & Adams, R. (2020). *Proprioceptive training and motor performance: Exploring the link in sport skill acquisition*. Journal of Sports Sciences, 38(7), 801–810. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1702930>
- Hantoosh, M. D. (1982). Sports psychology. Directorate of Dar Al-Kutub for Printing and Publishing.
- Abdulridha, S. S. (2023). Achievement motivation and self-confidence and their relationship to the performance of the scoring skill of the players of the Diyala University team in futsal football. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15, 55.
- Ibrahim, A. J., Al-Zubaidy, A.-W. A., & Ali, J. A. (2025). Mental health and its relationship to athletic excellence among basketball players in Iraq. *Sport Culture*, 423–432.



- Mikhael, E. N. (2014). Construction and standardization of psychological and educational tests and scales (1st ed.). Dar Al-I'sar Al-Ilmi for Publishing.
- Rateb, O. K. (2000). Psychological skills training: Applications in the sports field (1st ed.). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Sigrist, R., Rauter, G., Riener, R., & Wolf, P. (2021). *Augmented visual, auditory, haptic, and multimodal feedback in motor learning: A review*. Psychonomic Bulletin & Review, 28(1), 1–23. <https://doi.org/10.3758/s13423-020-01888-4>
- Abdulridha, S. S., & Shaalan, A. K. (2023). Mental health and its relationship to the accuracy of decision-making for referees in the Premier League in handball. Sport culture, 14(2).
- uillot, A., & Collet, C. (2020). *The neurophysiological foundations of mental imagery: A review of sport and clinical contexts*. Frontiers in Psychology, 11, 1338. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01338>
- Williams, S. E., Cumming, J., & Edwards, M. G. (2021). *The role of auditory imagery in sport: Implications for skill learning and performance*. Psychology of Sport and Exercise, 52, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101832>

الملاحق (1) استبيان التصور العقلي الرياضي

تعريب : (اسامة كامل راتب ، 2000)

اعداد : (رينز مارتينز ، 1992)

قبل ان تبدا الاجابة عن هذا المقياس تذكر ان التصور العقلي اكثر من مجرد الرؤية لشيء ..انه يتطلب استخدام الحواس المتعددة مثل : (السمع ، اللمس ، الشم ، التذوق) فضلا عن الحالة الانفعالية المصاحبة للموقف ، ويتضمن هذا الموقف اربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك ، الممارسة مع الآخرين ، مشاهدة الزميل ، الاداء في المسابقة (المنافسة)).

المطلوب منك ان تتصور الموقف الموضح لك وتستجيب لكل موقف وفقا لميزان تقدير من خمسة ابعاد

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

على النحو الاتي :

- عدم وجود صورة للموقف .
- وجود صورة ولكن غير واضحة .
- صورة واضحة بدرجة متوسطة .
- صورة واضحة بدرجة كبيرة .
- صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا .

وفيما يأتي المواقف الرياضية المطلوب ان تستجيب عليها :

الموقف الأول : الممارسة بمفردك :

أختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين في النشاط الرياضي (ركلة الجزاء، الركلة الحرة، الركلة الركنية) ، تصور نفسك تؤدي هذه المهارة أو الموقف في المكان الذي تتدرب فيه عادة (صالة تدريب) مع عدم تواجد أي شيء آخر ، غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات و تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة وحاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية ، وحاول أن ترى نفسك من داخل جسمك ،قدر درجة التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه :



م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟	1	2	3	4	5
3	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4	5
4	ما درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟	1	2	3	4	5
م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة.	1	2	3	4	5

الموقف الثاني : الممارسة مع الآخرين :

التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف ولكن في وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق ،التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع ،غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً و التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان ، حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك ، قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
3	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف .	1	2	3	4	5

الموقف الثالث : مشاهدة الزميل

التفكير في زميل أو احد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة ، وغلق العينين لمدة دقيقة تقريباً ، التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة. وقدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت زميلك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تسمع الأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3	كيف شعرت بجسمك أو حركاتك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف .	1	2	3	4	5



الموقف الرابع : الأداء في المنافسة :

التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات ،التصور العقلي للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الايجابي لأعضاء الفريق والجمهور وخلق العيين لمدة دقيقة تقريبا ،التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان ، قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1-	كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
2-	كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة ؟	1	2	3	4	5
3-	كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة ؟	1	2	3	4	5
4-	كيف تشعر بالانفعالات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5-	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة.	1	2	3	4	5

تقدير درجاتك للتصور العقلي :

- التصور البصري = جمع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الاربعة =
- التصور السمعي = جمع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الاربعة =
- الاحساس الحركي = جمع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الاربعة =
- الحالة الانفعالية المصاحبة = جمع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الاربعة =

تتراوح الدرجات لكل (بعد) بين 4 درجات كحد ادنى و 20 درجة كحد اقصى . وكلما زادت الدرجة يبين ذلك كفاءتك في القدرة على التصور العقلي والدرجة المنخفضة تعني انك تحتاج الى المزيد من التدريب لتطوير هذا البعد للتصور العقلي .