

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد التقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاطات البدنية و التربية الرياضية



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص : تربوي رياضي

تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على اصلاح بعض أخطاء المهارات الحركية عند رياضي كرة اليد

دراسة ميدانية لنادي ولاية برج بوعريريج

تحت اشراف الأستاذ:

- حنة الهاشمي

من اعداد الطالبان :

- جبري سامي

- لكحل سايح

السنة الجامعية

2019/2018

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى:

{قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ}

(القرآن الكريم: سورة البقرة: 32)

صدق الله العظيم

شكر و تقدير

أولاً وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل الذي أعاننا وقدرنا على إنجاز هذا العمل المتواضع الذي نرجو أن يكون عملاً نافعاً لنا ولجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال.

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف على هذا العمل الدكتور " حنة الهاشمي " الذي أعاننا طوال فترة إنجاز هذه المذكرة بتوجيهاته ونصائحه وحسن متابعته التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا العمل.

ونتوجه أيضاً بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة المعهد وأخص بالذكر الأساتذة الأجلاء أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة وتقييم هذا العمل.

كذلك نتوجه بالشكر إلى كل من ساعدنا وأرشدنا من قريب أو بعيد لإتمام هذا العمل.

لكم منا كامل الشكر والتقدير والعرفان

إهداء جبري سامي :

إلى أمي وأبي حفظهما الله

إلى إخوتي وإلى جميع أفراد العائلة

إلى كافة أساتذتي الكرام

إلى كل أصدقائي وأحبائي

إلى كل طالب علم

إلى أرواح شهدائنا الأبرار الذين أناروا لنا طريق الحرية والكرامة

إلى كل من ذكرت ونسيت

لهؤلاء جميعا أهدي هذا العمل المتواضع

إهداء لكحل السايح :

قال تعالى:

"وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ"

صدق الله العظيم

(القرآن الكريم: سورة التوبة 105)

إلى والدي العزيزين أطال الله في عمرهما

إلى كل أخوتي وأخواتي ولكل الأصدقاء الذين قدموا لنا يد المساعدة والعون سواء من بعيد أو من قريب

إلى كل من علمونا حروفاً من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى عبارات في العلم إلى أساتذتنا الكرام

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع

مقدمة :

يرجع الفضل إلى ظهور مفهوم التدريب العقلي إلى معالجي السلوك الذين أدخلوا أثر التصور العقلي في المجال النفسي وذلك لتغييره وتعديله للسلوك، وأخذ هذا المفهوم متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي¹.

وشهد عام 1890 أول المحاولات في الربط بين التدريب العقلي والأداء وأصدر واشبورن Washburn أول كتاب عن مظاهر التصور في الحركة تحت عنوان الحركة والتصور العقلي سنة 1916 وقد تمت الإشارة إلى وجود حركات خفيفة تحدث أثناء التصور وأن الخبرة السابقة تسهل استدعاء هذا التصور².

وزاد الاهتمام بالتصور العقلي وأبعاده، وتم التوصل إلى أن النبضات من المستقبلات البصرية والسمعية والأعضاء الحسية تدخل في أجزاء معينة من المخ، وتستخدم المعلومات من هذه المستقبلات المتعددة مع التغذية الراجعة لتعزيز استكمال الصورة، ومن المعتقد أن هناك مركزا متكاملًا في الجهاز العصبي المركزي، وظيفته استقبال جميع المثيرات الحسية والعمل على تقييمها وتقويتها وإرسالها إلى الأماكن المناسبة في المخ لعمل الاستجابات اللازمة وأن الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب العقلي تتسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية وقد وضعت بعض المسلمات، منها أن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في المجموعات العضلية المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، وأن الأداء البدني يتضمن درجات من الارتباط بالنشاط العقلي³.

وقد افترض أن تأثير التصور العقلي يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التفكير، وإعادة تنظيم الصور، ولذلك فإن التدريب العقلي يؤدي إلى نفس التغيرات في الجهاز العصبي المركزي مثل تلك الناتجة من الأداء البدني.

وتعتبر دراسة فاندل وآخرون ، أول دراسة واقعية بين التصور العقلي والأداء، فقد تم عزل تأثير التصور العقلي في تعلم المهارة الحركية من خلال تصميم تجريبي يضم ثلاث مجموعات الأولى الأداء البدني في اليوم الأول واليوم الأخير فقط والثانية ممارسة طوال فترة البرنامج، والثالثة الأداء البدني في اليوم الأول واليوم الأخير فقط، والتدريب العقلي من اليوم الثاني حتى اليوم قبل الأخير من البرنامج، وأوضحت النتائج دعم فاعلية التصور العقلي، وقدمت الأساس التجريبي لمجموعة من الدراسات.

واستمرت البحوث في اختبارات تأثير التصور العقلي على تعلم وأداء المهارات الحركية بنفس الأسلوب السابق، ولكنها أضافت شروطا جديدة ومختلف في تشكيل المجموعات واهتم التدريب العقلي بالمجال

¹ Raymond Thomas, la préparation psychologique du sportif, édition Vigot, Paris, 1994, p. 105.

² Raymond Thomas et Al, la psychologie du sport de haut niveau, édition Vigot, Paris, 1987, p.33

³ محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 2002، ص 62.

التنافسي إلى جانب عملية التعلم، في محاولة التعرف على المشاكل والمواقف التي تواجه اللاعبين، وزيادة ضغوط المنافسة وتقارب برامج الإعداد البدني والمهاري، والسباق بين الدول في إحراز البطولات العالمية والفوز بالميداليات الأولمبية ، واختلف أسلوب تناول الدراسات في الإعداد للمنافسات، لأنها توظف الاستخدام قبل الأداء مباشرة، وتتضمن عددا من استراتيجيات الإعداد العقلي مثل :التصور العقلي، مهارات تركيز الانتباه، وممارسة الثقة في النفس.

ومن واقع الدور الذي يقوم به التدريب العقلي في الإعداد للمنافسات بدأ الاتجاه نحو تحديد الخصائص المميزة للأداء المثالي، وما هي المتطلبات العقلية لتحقيق الأهداف، وظهرت مصطلحات مثل حالة الأداء المثالية وفي مقابلها حالة البديل للوعي ودخل التدريب العقلي ميدانا جديدا ساهمت الدراسات في تطويره والوصول بالأداء إلى درجات من الإتقان الفائق.

ومع بداية السبعينات ونتيجة لما سبق ظهر أول برنامج متكامل للتصور العقلي وضعه "أونشتال Unestahl من السويد يهدف إلى الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، تم تطبيقه على مجموعة من 5000 لاعب من أنشطة رياضية مختلفة ومستويات متباينة.

وظهرت بعد ذلك العديد من البرامج أمثال سير كونللي Syer Connolly وجايرون بنيت و برافيتز Bennet et Privatz وتميزت هذه البرامج بأنها تم تقييمها، واختبارها من العديد من الباحثين والعلماء، إلى جانب بعض الهيئات العلمية العالمية¹.

ومع زيادة فاعلية هذه البرامج وانتشار تطبيقها، بدأ الاهتمام بالاعتماد على الناشئين وإعدادهم في هذا الجانب، واهتم العلماء بالتعرف على العلاقات بين طرق التدريب العقلي والمراحل السنية المختلفة، وظهرت القوائم التي توضح كيفية التعامل مع الناشئين والبرامج المناسبة لهم والإعداد طويل المدى.

وبعد انتشار التدريب العقلي في مجال اكتساب المهارات الحركية والإعداد للمنافسات بدأ التطبيق في المجال التربوي في المدارس والجامعات وتعتبر السويد وأستراليا من أول الدول التي استخدمت هذا النوع من التدريب العقلي يتضمن تطوير الصحة العامة

وتعددت الآن مجالات الاستخدام وخاصة المجال الطبي الذي اهتم بدور التدريب العقلي في التغلب على الألم وخاصة مع الحالات المزمنة، وكذلك التخول في النوم، وظهر العديد من البرامج في هذا الإطار، وفي المجالات الأخرى كالفنون والعلوم زال العمل جاريا للتعرف على خبايا العقل البشري لتجنيده كافة طاقاته لخدمة الإنسانية.

وتأتي هذه الدراسة لمحاولة معرفة أثر التصور العقلي على التعلم الجيد والسريع للأداء المهاري عند رياضي كرة اليد المستوى العالي وذلك من خلال تصحيح الأخطاء والتقليل من عدد التكرارات باستخدام

¹ Pio.M, préparation physique et mentale du sportif, édition vigot, Pairs, 1990, p.26

استراتيجية التصور العقلي وسيتم هذا بجمع المعلومات والبيانات حول متغيرات الدراسة بالاعتماد على عينتين أحدهما المجموعة التجريبية وهم الرياضيين الذين يستفيدون من التدريب على التصور العقلي والمجموعة الضابطة وهم الرياضيين الذي لا يخضعون لهذا التدريب.

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
17	الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي	01
64	التدريب العقلي واحتياجات المتعلم	02
76	مثال للنبضات القلبية لاختبارات المعطيات الزوجية (قبل و بعد البرنامج)	03
79	علامات المجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي لرينر مارتنز (أكابر) قبل برنامج التصور العقلي	04
80	علامات المجموعة الضابطة في مقياس التصور العقلي لرينر مارتنز (أكابر) قبل برنامج التصور العقلي	05
80	علامات المجموعة الضابطة في مقياس التصور العقلي لرينر مارتنز (أكابر) قبل برنامج التصور العقلي	06
80	علامات المجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي لرينر مارتنز (أكابر) قبل برنامج التصور العقلي	07
81	نتائج اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للتصور البصري	08
81	نتائج اختبار (ت) للعينيتين (مجال الثقة) للمجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للتصور البصري	09
82	نتائج اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للتصور السمعي	10
83	نتائج اختبار (ت) للعينيتين (مجال الثقة) للمجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للتصور السمعي	11
83	نتائج اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للإحساس الحركي	12
84	نتائج اختبار (ت) للعينيتين (مجال الثقة) للمجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للإحساس الحركي	13
84	نتائج اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للحالة الإنفعالية	14
85	نتائج اختبار (ت) للعينيتين (مجال الثقة) للمجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للحالة الإنفعالية	15
85	نتائج اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للتحكم في التصور	16
86	نتائج اختبار (ت) للعينيتين (مجال الثقة) للمجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للتحكم في التصور	17
86	نتائج اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للتصور البصري	18
87	نتائج اختبار (ت) للعينيتين (مجال الثقة) للمجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة تصور بصري	19

20	نتائج إختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للتصور السمعي	87
21	نتائج إختبار (ت) للعينيتين (مجال الثقة) للمجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة تصور السمعي	88
22	نتائج إختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للإحساس الحركي	88
23	نتائج إختبار (ت) للعينيتين (مجال الثقة) للمجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للإحساس الحركي	89
24	نتائج إختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للحالة الإنفعالية	89
25	نتائج إختبار (ت) للعينيتين (مجال الثقة) للمجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للحالة الإنفعالية	90
26	نتائج إختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للتحكم في التصور	90
27	نتائج إختبار (ت) للعينيتين (مجال الثقة) للمجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للتحكم في التصور	91
28	نتائج إختبار تساوي التباينات ل تكرارات تصحيح الأخطاء الحركية للمجموعتين التجريبية و الضابطة قبل برنامج التصور العقلي	91
29	نتائج إختبار (ت) للعينيتين (مجال الثقة) للمجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة	92
30	نتائج إختبار تساوي التباينات ل تكرارات تصحيح الأخطاء الحركية للمجموعتين التجريبية و الضابطة قبل برنامج التصور العقلي	92
31	(إختبار ت) للعينيتين (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة	93
32	نتائج إختبار تساوي التباينات ل تكرارات تصحيح الأخطاء الحركية للمجموعتين التجريبية و الضابطة قبل برنامج التصور العقلي	93
33	(إختبار ت) للعينيتين (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة	94
34	نتائج إختبار تساوي التباينات ل تكرارات تصحيح الأخطاء الحركية للمجموعتين التجريبية و الضابطة قبل برنامج التصور العقلي	94
35	(إختبار ت) للعينيتين (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة	95
36	نتائج إختبار تساوي التباينات ل تكرارات تصحيح الأخطاء الحركية للمجموعتين التجريبية و الضابطة قبل برنامج التصور العقلي	95
37	(إختبار ت) للعينيتين (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة	96
38	نتائج إختبار تساوي التباينات ل تكرارات تصحيح الأخطاء الحركية للمجموعتين التجريبية و الضابطة قبل برنامج التصور العقلي	96
39	(إختبار ت) للعينيتين (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة	97
40	علامات المجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي (أكابر) بعد برنامج التصور العقلي	99

41	علامات المجموعة الضابطة في مقياس التصور العقلي (أكابر) بعد برنامج التصور العقلي	99
42	علامات المجموعة الضابطة في مقياس التصور العقلي (أصاغر) بعد برنامج التصور العقلي	100
43	علامات المجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي (أصاغر) بعد برنامج التصور العقلي	100
44	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية للتصور البصري قبل و بعد برنامج التصور العقلي	100
45	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية للتصور السمعي قبل و بعد برنامج التصور العقلي	101
46	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية للإحساس الحركي قبل و بعد برنامج التصور العقلي	101
47	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية للحالة الإنفعالية قبل و بعد برنامج التصور العقلي	102
48	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية التحكم في التصور قبل و بعد برنامج التصور العقلي	102
49	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية للتصور البصري قبلي و بعدي	103
50	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية للتصور السمعي قبل و بعد التجربة	103
51	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية للإحساس الحركي قبل و بعد التجربة	104
52	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية للحالة الإنفعالية قبل و بعد التجربة	104
53	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية التحكم في التصور قبل و بعد التجربة	105
54	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية	105
55	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية	105
56	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية	106
57	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية	106
58	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية	107
59	نتائج إختبار (ت) للمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية	107
60	نتائج إختبار (ت) لمعطيات الزوجية للتصور البصري قبل و بعد برنامج التصور	108
61	نتائج إختبار (ت) لمعطيات الزوجية للتصور السمعي قبل و بعد برنامج التصور	108
62	نتائج إختبار (ت) لمعطيات الزوجية للإحساس الحركي قبل و بعد برنامج التصور	109
63	نتائج إختبار (ت) لمعطيات الزوجية للحالة الإنفعالية قبل و بعد برنامج التصور	109
64	نتائج إختبار (ت) لمعطيات الزوجية التحكم في التصور قبل و بعد برنامج التصور	110
65	نتائج إختبار (ت) لمعطيات الزوجية للتصور البصري قبل و بعد برنامج التصور	110

110	66	نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية التصور السمعي قبل و بعد برنامج التصور
111	67	نتائج اختبار (ت) للمعطيات الزوجية للإحساس الحركي قبل و بعد برنامج التصور العقلي
111	68	نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية للحالة الإنفعالية قبل و بعد برنامج التصور العقلي
112	69	نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية التحكم في التصور قبل و بعد برنامج التصور العقلي
112	70	نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية الأول
113	71	نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية الثاني
113	72	نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية الثالث
113	73	نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية الأول
114	74	نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية الثاني
114	75	نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية الثالث

الجانب النظري

الجانِب

التمهيدِي

1- الإشكالية

إن التركيز في التدريب على الجانب البدني، المهاريوالخططي فقط وإغفال جوانبأخرى على درجة قصوى من الأهمية في التحضير الرياضي من أجل الوصول باللاعبالرياضي والفريق إلى تحقيق الإنجازات الرياضية المرغوبة يمثل بؤرة اهتمام العاملين فيإعدادالفريق حيث تتم المنافسة مع مجموعة من اللاعبين الرياضيين والفرق يتم إعدادهمبأنواع أخرى من التدريب شائعة الاستخدام من فترة طويلة، أظهرت فاعليتها وأكدت أهميتها،وساهمت بقدر كبير في تحقيق التفوق وتحطيم الأرقام القياسية.

من أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء بمستوبالأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة هو التدريب العقلي، حيث أن الإنجازاتالرياضية العالمية تتطلب قدرا كبيرا من تدخلات للمهارات العقلية لإصدار القرارات أثناءالمنافسة.

وقد لا يزال بعض المختصين في المجال الرياضي يظنون أن موضوع التدريب العقلين الموضوعات الحديث التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع يؤكدأن الاهتمام يرجع إلى أوائل القرن التاسع عشر وأن بدأ استخدامه مع بداية الأربعينات، وانتشربصورة كبيرة في أوائل السبعينات بعد أن تم التحقق ميدانيا وعلميا من نجاعة وفعالية التدريبالعقلي في الوصول إلى رفع من مستوى الأداء الحركي والتفوق الرياضي¹.ولكن للأسف يبقى مدربينا في مختلف المستويات والرياضات-للوصول إلى الأداءالحركي النموذجي والمثالييلجئون إلى طريقة أو أسلوب وحيد لتعلم هذه المهارات الحركيةهو ساعات عديدة من التدريب البدني، والانتظام في الممارسة وتكرار الأداء للوصول إلى مرحلة الإتقان،ولكن هناك الكثير من الطرق المستخدمة في المساعدة على سرعة التعلم،واكتساب المهارات الحركية.

ويقدم التدريب العقلي عن طريق التصور العقلي استراتيجية مؤثرة تتضمن بعضالأنواع من العمليات المعرفية التي يمكن أن تتوسط تكوين التصور العقلي أو التعريف اللفظيللمهارة والأداء المهاري.

الاعتماد على التدريب البدني وبذلك الجهد المتواصل في هذا الاتجاه منفردا دونالاستعانة بهذه الاستراتيجية المساهمة في تعلم واكتساب المهارات الحركية أصبح من الأخطاءالشائعة في المجال الرياضي في الدول التي تسعى إلى التنافس على الصدارة.

حسب ليندا Lindaأن التعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني².

¹Thomas ,Missoum.G, Rivoher, la psychologie du sport de haut niveau, PUF, Paris, 1987, p.16

²Morphs, Towdy.D, imageny perspective survey, Colorado, 1990, p.77

ينتج السلوك والتعلم من تفاعل الممرات الواردة والصادرة ودورة المخ الأوسط الطرفية التي تقدم المعلومات البديلة.

وترجع فاعلية التدريب العقلي عن طريق التصور العقلي إلى قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي والأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب التصور، ومن هذا يمكن أن نستخلص أن التدريب العقلي قد يؤدي إلى التغيرات في الجهاز العصبي المركزي التي تنتج من خلال الأداء الحركي¹.

ومنه فإن الشكل التصوري للأداء الحركي القديم لأي مهارة ينبع من تصور اللاعب والذي يتطور باستمرار، لما يظن فيه النموذج المثالي، وبالإستعانة بالمعلومات والخبرات المتوافرة يتبين أن "عين المخ" تحاول أن تعطي أفضل نموذج يمكنها أن تتصوره، ومن ثم استخدام هذا النموذج كقاعدة أو أساس لتكوين أسلوب الأداء الصحيح، فبينما يتحسن النموذج التصوري شيئاً فشيئاً، فإن أداء المهارة الفعلية يكون في هذه الحالة أكثر استعداداً للاقترب من الإتقان فالتصور العقلي الصحيح للمهارة يؤدي إلى حسن انطباعها في ذاكرة الرياضي وبالتالي القدرة على استرجاعها بصورة متقنة، فالتكرار الصحيح للمهارات الحركية يؤدي إلى تحسين العلاقات الضرورية المتبادلة بين عمليات الاستثارة وعمليات الكف في مراكز المخ المناسبة، وبالتالي يؤدي إلى القدرة على إتقان الأداء دون بذل الكثير من الجهد العضلي والفكري، تطبيقاً للتصور العقلي يسمح تحت شروط تطوير الإنجاز فالتز ولوندر².

ومن بين البحوث التي بينت تعميم استخدام التصور العقلي، في المجال الرياضي الدراسة التي أنجزت في المركز الأولمبي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية 1990 توصلت إلى أن 90% من الرياضيين الأولمبيين يستخدمون شكل من أشكال التصور العقلي و 97% منهم يؤمنون بأنها تحسن مستوى الأداء الحركي والإنجاز وأن أكثر من 94% من مدربي الرياضيين الأولمبيين يلجئون إلى التصور العقلي خلال التدريب³.

وبالتالي حتى يمكن إعداد اللاعب الرياضي إعداداً شاملاً، متزناً ومتكاملاً في عملية التدريب الرياضي أي يحقق أعلى مستويات الأداء والإنجاز الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته، فمن الضروري أن يراعى في إعداد الجانب العقلي.

وقد اتجه الباحث إلى دراسة ميدانية تجريبية على رياضي كرة اليد لنادي أهلي البرججنسذكور وفنتي أكابر وأصاغر، لمعرفة أثر التصور العقلي على التعلم السريع للمهارات الحركية وذلك من خلال فهم العلاقة بين تحسن قدرة التصور العقلي وتخفيض عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء خلال عملية التعلم.

¹Carpenter, W.B, principales of mental physiologie, N.Y, 1984, p.56.

²Ray and Thomas, la préparation psychologique des sportifs, op cit., p.83

³Raymond Thomas, la préparation psychologique du sportifs, op. cit, p. 292.

ويأمل الباحث أن تشكل هذه الدراسة أهمية خاصة بالنسبة للبرامج التعليمية الإعدادية والتدريبية لرياضي الفرق الوطنية ومختلف الأندية.

ويمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في محاولة الوصول في هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤل التالي:

هل يوجد أثر للتصور العقلي المقترح على إصلاح بعض الأخطاء للمهارات الحركية عند رياضي كرة اليد .

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في التصور السمعي تعزي بإستخدام برنامج مقترح .

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في التصور البصري.

2- فرضيات الدراسة

2.1- الفرضية العامة

يؤثر برنامج التصور العقلي المقترح على التعلم السريع للمهارات الحركية عند رياضي كرة اليد مستوى عالي.

2.2- الفرضية الجزئية الأولى

برنامج التصور العقلي يؤدي إلى تخفيض عدد التكرارات في إصلاح الأخطاء المهارية الحركية عند رياضي كرة اليد المستوى العالي

3.2- لفرضية الجزئية الثانية

برنامج التصور العقلي له نفس الأثر في عملية التعلم الجيد و السريع للمهارات الحركية عند الأكابر و الأصاغر.

3- أهمية الدراسة

يمكن استشفاف أهمية الدراسة الحالية من خلال قراءة مفردات العنوان الذي تحملها رياضة كرة اليد مهاراتها تعتبر كمهارات مغلقة وأحادية وبالتالي أثناء التدريب عليها وتعلمها يركز مدربنا على الطريقة والأسلوب الوحيد وهو التكرار، والذي يتطلب جهد عضلي وفكري كبير لتحمل شدة العمل وما ينتج عنها من إصابات وملفات. هذه الدراسة لتقترح وتبرز أهمية التدريب العقلي عن طريق استراتيجية التصور العقلي

للتعلم الحركي في كرة اليد وذلك بالتقليل من الجهد العضلي والتخفيض من عدد التكرارات. ومن خلال هذا يتم العمل على توفير ووضع تحت خدمة رياضينا ومدربينا كل الوسائل والطرق للتعلم السريع والجيد ليخوضوا ميدان المنافسة على قدم واحدة مع الخصم. تقديم برامج التصور العقلي لمدربي ورياضي كرة اليد والرياضات الأخرى للمساعدة على التعلم الجيد والسريع.

4- هدف الدراسة

تتحدد أهداف البحث في دراسة النقاط التالية:

معرفة أثر التدريب، تنمية قدرة التصور العقلي على التعلم السريع للمهارات الحركية في كرة اليد.

أسباب إختيار الموضوع :

أسباب ذاتية :

- الاهتمام الكبير للباحثان بموضوع الدراسة
- رغبة الباحثان في تجريب البرنامج على فئة الأكابر والأصاغر في اختصاص كرة اليد
- رغبة الباحثان في ابراز أهمية التصور العقلي في مجال كرة اليد

أسباب موضوعية

- قلة الدراسة العلمية في هذا المجال
- ايجاد ارشادات وتوجيهات متعلقة بمتغيرات الدراسة
- التعرف على مدى نجاعة هذا النوع من التدريب في اختصاص كرة اليد
-

مصطلحات الدراسة

أولا : مفهوم التدريب

كلمة التدريب Training مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية Trahere وتعني سحب أو "يجذب" وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية ، وكان يقصد به قديما سحب أو جذب الجواد من مرتبط الجياد لإعداده للاشتراك في السباقات .

وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح التدريب Training نقلا عن اللغة الإنجليزية في المجال الرياضي واعتُرى مفهومه ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهذيب¹.

وفي لغتنا العربية يقال "درب فلان بالشيء"، وعليه وفيه عودة ومرنه ويقال درب البعير، أدبهوعلمه السير في الدرب².

التعريف الإجرائي للتدريب

عملية تعليمية متخصصة و موجهة بهدف إكتساب المتدرب خبرة محددة

ثانيا :التدريب العقلي

هناك العديد من التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم التدريب العقلي لكن سوف نقتصر على ذكر ثلاث تعريف وذلك على النحو التالي:

- عرف مورجان "Morgan" التدريب العقلي كإحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.

- عرف سنجر " Singer " التدريب العقلي ، تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاصيتعلمها دون رؤيتها حركيا³.

- والتعريف الثالث يجمع بين الإعداد للمنافسات والتتابع والانتظام في التدريب علمالمهارات العقلية وينظر إلى بعد هام وهو التدريب العقلي للصحة العامة وتطوير الإنسان بشكل عام.

التعريف الإجرائي للتدريب العقلي

تعد فكرة التدريب العقلي من الأفكار القديمة وهي إعادة تكوين و إسترجاع الخبرة في الدماغ

ثالثا :مفهوم التصور العقلي

يعرف دورثي " Dorthy " التصور العقلي استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى⁴.

¹أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999ص3..

²جمال الدين بن منظور، لسان اللسان تهذيب لسان العربي، دار الكتب العلمية، ط، بيروت، 1993ص1..

³أسامة كامل راتب، تدريب في مهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط، القاهرة، 1994ص7.

⁴محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط، القاهرة، 1996ص21.

يعرف ريتشاردسون "Richardson" التصور العقلي جميع أنواع الخبرات شبه حسية والإدراكية التي تشع في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.

التعريف الإجرائي للتصور العقلي

يعد التصور العقلي وظيفة معرفية للكائن الحي وله فوائد كثيرة عند تعلم المهارات الحركية .

رابعا : مفهوم التعلم الحركي

عرف كارنتر "Carpenter" التعلم الحركي هو التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي وليس نتيجة للنضج أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي قد تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيرا وقتيا ومعينا ¹.

التعريف الإجرائي للتعلم الحركي

هو التغير الثابت في الأداء الناتج عن التدريب أو الممارسة و إكتساب المهارات الحركية و تحسينها .

خامسا :الأداء المهاري

يعرف هوخومس "Hokhoms" الأداء المهاري بأنه الأسلوب الميكانيكي البيولوجي لهدف إنجاز المهارة ². ويعرف "بوخمان" Bokhma" الأداء المهاري، العلاقة المتبادلة والتأثير المشترك بين كلمن الظروف الخارجية "الميكانيكية" والداخلية "التشريحية" ووظائف الأعضاء طبقا لحدود وإمكانيات اللاعب ³.

التعريف الإجرائي للأداء المهاري

هو مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى أعلى درجات الدقة و الإنسيابية.

5- الدراسات السابقة:

ترجع أهمية عرضنا لتراث الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التصور العقلي وعلاقته بالأداء الحركي، إلى أنها تعتبر بمثابة محل لتوجيه خطواتنا التالية في إجراء الدراسة.

¹ محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص.219.

² جابر عبد الحميد، سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم، دار النهضة العربية ، ط 2، القاهرة ، 1976 ص.12.

³ محمد إبراهيم شحاتة، مرجع السابق الذكر، ص 97.

الراهنة، فهي تعد من المصادر الخصبة التي نستقي منها الفروض التي يمكن صياغتها إجرائيا، ومحاولة التحقق منها وسوف نتناول هذه الدراسات السابقة حسب تطورها العلمي.

1/ هناك عشرات من الدراسات والأبحاث التي اضطلعت بمعالجة علاقة التصور العقلي بوجود انقباضات عضلية ، واتفقت في مجموعها على أن هناك ارتباط و دالا إحصائيا، وموجبا بينهذين المتغيرين.

ومن الدراسات التي أجريت في هذا الميدان، ما قام به فريمان Free Man حيث أثبت صحة الفرض القائل بوجود انقباضات عضلية خفيفة أثناء النشاط العقلي¹.

وقد اثبت جاكسون علميا في دراسته التي استعمل فيها جهاز الرسم الكهربائي للعضلات وجود النشاط العضلي أثناء التصور العقلي، والذي دعمته أيضا دراسة آلزوستمينسكي.

وكما أثبتت حديثا دراسة يو وكول Yue et Cole أثر التصور العقلي على شدة الجهد المتصور، وتمكن خلال هذه التجربة الحصول على زيادة معتبرة للقوة العضلية للجسم. هذه الزيادة في القوة كانت 22% في حالة التصور العقلي 29% في حالة التدريب الحقيقي و 3,28% في حالة غياب التصور العقلي والتدريب معا².

وقد ساهمت مؤلفات مورسون Morson وشاو Shaw في دعم هذه النتائج، وإلقاء الضوء على أهمية التصور العقلي، مما أدى إلى ظهور العديد من البحوث التي استخدمت التصميم التجريبي لأربع مجموعات تضم تدريبا عقليا، تدريبا بدنيا، تدريبا بدنيا وعقليا ومجموعة ضابطة وحساب الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة إلى جانب العمل على ضبط المتغيرات بهدف التعرف على التأثير في تطوير مستوى الأداء وباستعراض الدراسات نجد أن العديد منها ساندت العلاقة بين التدريب العقلي والأداء³.

وتعتبر دراسة فاندل وآخرون Vandel et All أول دراسة واقعية بين التصور العقلي والأداء ، فقد تم عزل تأثير التصور العقلي في تعلم المهارة الحركية من خلال تصميم تجريبي يضم ثلاث مجموعات :

- الأولى :الأداء البدني في اليوم الأول واليوم الأخير فقط.
- الثانية :ممارسة طوال فترة البرنامج.
- الثالثة :الأداء البدني في اليوم الأول واليوم الأخير فقط، والتدريب العقلي من اليوم الثاني حتى اليوم قبل الأخير من البرنامج، وأوضحت النتائج دعم فاعلية التدريب على التصور العقلي.

¹Edgar Thill et Philippe Fleurance, guide pratique de la préparation psychologique du sportif, édit Vigot, Paris, 1998, p. 120.

²Edgar Thill et Philippe Fleurance, guide pratique de la préparation psychologique des sportifs, op. Cit. p. 33.

³محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص 130.

وأوضحت دراسة سوين Swinn التي أنجزت على الفريق الأولمبي الأمريكي للترحلق على الثلج، أن الرياضيين الذين تدربوا على التصور العقلي حصلوا على نتائج أفضل من الذين لميتدربوا على هذه الاستراتيجية¹.

دراسة كولوني Kolonay التي أجريت على لاعبي كرة السلة المستوى العالي التي أثبتتفعالية التصور العقلي على الأداء في الرمية الحرة .

دراسة كالمس التي أثبتت الفعالية الإيجابية للتصور العقلي على التعلم الحركي والأداء عندرياضي الجمباز المستوى العالي.

وحسب دراسة شاندلوهاقين shandel et Hagman التي أجريت على ثلاثمجموعات تجريبية لإظهار أثر التصور العقلي على التعلم الحركي توصلت إلى الاستنتاجاتالتالية :

- التركيب بين التصور العقلي والتدريب البدني، الأداء فيه يكون أحسن من حالة التدريبالبدني. فقط.
- التصور العقلي يكون فعال، في بداية التدريب كما أن السياقات اللفظية والمعرفية تكونمشتركة مع المهارة وأيضا لما المهارة تكون متعلمة².
- التصور العقلي لا يجب أن يتعدى 05خمس دقائق لما التركيز يكون متواصل.

أما من أشهر الرياضيين الذين استخدموا استراتيجية التصور العقلي أثناء التعلم أوالمنافسة نذكر ديك فومبري Dick Fosbury جاك نكلوس Jack Nicklans جون كلود وآخرون Christ Ever Loyod كريست ايقريود Jean Claude Kelly كيليو من الدراسات التي أثبتت تعميم استخدام التصور العقلي نذكر الدراسة التي أجريت فيالمركز الأولمبي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية (جودي، دورت ومورفي ، Jowdi et Durtch et Murpyy 1990 حيث توصلت إلى أن 90 % من الرياضيين الأولمبيون.

يستخدمون شكل من أشكال التصور العقلي و 97% يؤمنون بأنها تحسن مستوى الأداء والإنجاز وأن أكثر من 94%) (من مدربي الرياضيين الأولمبيين يستعينون بالتصور العقلي في إعداد رياضتهم للمنافسات المستوى العالي³.

وأهم ما يمكن استخلاصه من خلال عرضنا لنتائج الدراسات السابقة بوجه عام أن هناكمقاربة⁴ بين جل الدراسات السابقة حيث تشيد بالأهمية الكبيرة لموضوع التدريب العقلياستراتيجية التصور العقلي، والذي

¹Raymond and Thomas et Al, la psychologie du sport de haut niveau, op cit, p. 79.

²Raymond and Thomas, et All , la psychologie du sport de haut niveau , op cit, p. 292.

³Raymond Thomas , la préparation psychologique de sportif, op. cit., p. 292.

⁴المقاربة Approche كيفية دراسة مشكل أو معالجة أو بلوغ غاية، وترتبط بنظرية الدارس إلى العالم الفكري الذي يحبذه فيه لحظةمعينة وترتكز كل مقارنة على استراتيجية للعمل (الفارمبي وآخرون :معجم علوم التربية، 1994ص21.

يجب أن يحتل موضوع الصدارة في الدراسات الساعية واللاحقة في ميدان رياضة المستوى العالي أو في ميدان التعلم الحركي باعتباره الرياضة والإنجاز الرياضي مرآة لتطور المجتمعات على مستوى كل المجالات، ومن أجل الوصول إلى الهدف المنشود ألا وهو الوصول برياضينا إلى أعلى مستويات الإنجاز، وبالتالي تصديا للصدارة، وهذا ما سوف نحاول الكشف عنه من خلال إجراء هذه الدراسة بجانبها النظري التطبيقي، وبالتالي الوصول إلى تفسير علمي مقنع وواضح، وذلك عن طريق استقراء النتائج المتوصل إليها في آخر هذا البحث.

الفصل الأول

التصور العقلي

1-تعريف التصور العقلي :

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة ومهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها.وهو عبارة عن انعكاس الأشياء التي سبق للفرد إدراكهم ويبدأ بالأجزاء ثم بالكل يأتي الأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ.

ويمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة، محاولا استرجاع الصور وإنتاج كل ما أمكن من مهارات في العقل ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة، ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، إذ أن الإنسان يمتلك القدرة أيضا على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة.

والتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية ، فهو خبرة في عيون العقل، ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر، وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا، وأن حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك¹.

العديد من الحواس تعمل على الدعم الإيجابي للتصور العقلي وتساهم في تطوير الأداء.فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحي، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، ونقد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العملية ، أن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالمية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة ويشير علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور يحمل طابعا مركبا ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية².

استخدم مصطلح التصور العقلي مرادفا لمصطلح التدريب العقلي³ Mental Training إلى جانب العديد من المصطلحات المرتبطة بهذا المفهوم مما ساهم في وجود بعض التداخلات بين الباحثين نورد بعض منها:

التصور البصري Visualisaation :النمذجة ، Modling التدريب التصوري Imaginal

Practice، التدريب البصري حركي Visuomotor training لاسترجاع المعرفي

¹فؤاد أبو حطب، القدرات العقلية، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة الأولى، القاهرة، بدون سنة طبع، ص.91.

²أسامة كامل راتب، تدريب المهارات العقلية، مصدر سبق ذكره، ص 258..

³محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص 116.

Cognitive Training، التدريب الفكر الحركي Ideomotor Training

تعريف التصور العقلي من خلال أداء بعض العلماء¹ .

روبرت Robert خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي. ندفير Neddffer إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل.

دورتي Dorthy استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى وعلى الرغم من ظهور العديد من التعريفات إلا أن تعريف ريتشاردسون Richardson مازال شائع الاستخدام .

-جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي تشع بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية.

وهذا التعريف يثير العديد من الأبعاد المرتبطة بطبيعة التصور العقلي وهي².

✓ الخبرات التصويرية تماثل الخبرات الحسية أو الإدراكية أي أن الفرد يمارس مشاهدة صورة والإحساس بالحركات المصاحبة لها أثناء عملية الاسترجاع.

✓ الوعي التام بالخبرات التصويرية .

ومن هذا المنطلق يمكن التفريق بين التصور العقلي والأحلام أو أحلام اليقظة حيث أن الأخيرة تدخل في دائرة الوعي. وعدم الحاجة إلى مثيرات معلومة سابقا.

¹Robert s et Ac, psychologie du sport et de l'activité physique, édit, vigot, 1997, p. 416

²محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، مصدر سبق ذكره، ص 225.

2-التفسير النظري للتصور العقلي :

2-1/النظرية العصبية العقلية النفسية :

كارينترCarpenter يفسر عملية التصور العقلي من خلال النشاط العصبي العقلي وذلك بتقديمه لمبدأ الفكر الحركي Ideo-Motor للتصور العقلي ،والذي يفترض أن التصور يساهم في تعلم المهارات الحركية من خلال فاعلية أنماط الأنشطة العصبية العضلية المستشارة أثناء عملية التصور¹.

تفسر هذه النظرية أن التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل.

وعلى الرغم من أن هذه النظرية تمت مساندتها من العديد من الباحثين كوريينCorbin شميدتChmidt إلا أنه لم تتم صياغتها في تفاصيل كاملة، ويتتبع العلماء في دعم هذا الاتجاه منذ 1930 إلى يومنا هذا، ويحاول البعض إعادة التجارب السابقة تحت ظروف أكثر دقة ولكن لا يصل إلى نفس النتائج ويعارض البعض الآخر².

واستمرت البحوث في تدعيم هذه النظرية من خلال إثبات تماثل الاستجابة العقلية بين التصور العقلي والأداء العضلي وبداية من جاكوبسيو Jacobsen، وحتى تم بالدليل القاطع على يد سوين Suinne التأكيد من خلال استخدام الرسم الكهربائي للعضلات .

ووجد بيردBird ما يعضد ذلك في دراسته على خمسة لاعبين من أنشطة رياضية مختلفة وأصناف أن تفجر النشاط العضلي أثناء التصور العقلي يحدث في الوقت المتوقع حدوثه تماما مثل الأداء الفعلي.

أي أنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينتقل دفعات عصبية Nerveimpulson للعضلات (أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ للعضلات العاملة لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما

¹Carpenter O.B principals of mental physiology, journal of sport psychologies, N.Y, p.121.

²Mahoney, M,J, Avenger. M, psychology of the elite athlete, an exploratory study, cognitive therapy and research, n.y, p. 131

أن نفس "الدفعات العصبية" تحدث في المخ والعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أدائه الفعلي لها، كما أن الدلائل العلمية تدعم ذلك إذ أن الأحداث التي يتصورها اللاعب تنتج إثارة في العضلات مشابهة للإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للحركات.

فكأن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة الحركية دون الأداء الفعلي لها فإن الممرات العصبية Neural pathway إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين، بالرغم من أن النشاط العضلي في عملية التصور العقلي لا يمكن مقارنته بالنشاط العقلي في عملية الأداء الفعلي للمهارة الحركية وفي ضوء ذلك فإنه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته.

وتجدر الإشارة إلى أن مجموعة هذه البحوث اقتضت تماماً على دراسة شدة الاستجابة العضلية ولم تتعرض للتكرار أو الدوام، وقد بدأ دراسات "فوجمت ستادلر Vogt et Stadler استخدام أسلوب تحليل الزمن للتعرف على التكرار والشدة أثناء التصور العقلي والتدريب البدني، أوضحت تطابق المنحنيات بين التصور العقلي والتدريب البدني. وبشكل عام تساند الدراسات في علم النفس العام مظاهر الاستجابة العضلية أثناء التصور العقلي، ويمكن القول أن هناك علاقة بين النشاط العضلي أثناء التصور العقلي والأداء البدني التالي له.

وبدأت بعد ذلك مجموعة من الدراسات حول هذه العلاقة اختارت التركيز على شدة النشاط العضلي لدى لاعبي المستويات العالية والمنخفضة في الأداء، وأشارت إلى أنها ترتبط بمستوى المهارة "دورال (Dural) وتضارب النتائج بعض الشيء، ففي الوقت الذي أوضحت فيه دراسة "أوليك"، عن وجود هذه العلاقة وأثبتت أن هناك شدة متوسطة من النشاط العضلي أكثر منها عالية أو منخفضة وهي مصاحبة للزيادة المطلوبة في النشاط البدني. وفي الوقت الحالي فإن نتائج الدراسات في علم النفس العام والتي تبحث في الأساس العصبي العضلي للتصور العقلي تميل إلى أن الاستجابات العضلية ما هي إلا تأثير آلي (ميكانيزم) أكثر منه سببا لتغيير الأداء، أما الأدلة التي تساند هذه العلاقة بين النشاط العضلي أثناء التصور العقلي والأداء التالي له في المجال الرياضي فلم يتم التوصل إليها بعد¹.

¹ محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، مصدر سبق ذكره، ص 252.

ويتطلب الأمر اتجاها موضوعيا لتفسير حدوث تأثير التصور العقلي على الأداء وخاصة الإعداد للمنافسات حيث لم تلق النظرية العصبية العضلية النفسية الاهتمام المطلوب في المجال التنافسي على الرغم من أن الإعداد النفسي التصوري للمنافسة قد سمح بالتأثير على العديد من الأجهزة الفيزيولوجية عن طريق التركيز على الحالة الانفعالية للاعب¹.

والمطلوب دراسة تأثير استراتيجيات الإعداد العضلي للمنافسات على الاستجابة الفسيولوجية للاعب حيث إنها من المحتمل أن تعد الجسم للمنافسات القادمة.

2.2 نظرية التعلم الرمزي

ترجع أصول هذه النظرية إلى أعمال كل من ساكت Sackett و بيرري Perry كما تسمى أحيانا النظرية الرمزية للإدراك كما أطلق عليها دنيس Denis "ساكت" سند أن بإمكان للتصور العقلي مساعدة الرياضيين لفهم حركاتهم² وأشار إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة، وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين.

وتفسر هذه النظرية حدوث تأثير التصور العقلي من واقع تأثير الجانب المعرفي المتضمن لهذا النوع من التدريب حيث ترى أنه يساهم في إمداد الممارس بالتالي :

1. إمكانية استرجاع أبعاد المهارة
2. الخصائص المميزة للمهارة.
3. تحديد أهداف المهارة.
4. التعرف على مشاكل الأداء.
5. الإجراءات المؤثرة في الأداء.
6. التخطيط لأداء المهارة.

¹Raymond thomas, la préparation psychologique du sportif, op cit, p.106

²محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص246.

ويؤدي مرور هذه الأبعاد المعرفية إلى الجهاز العصبي المركزي إلى حدوث التطوير في الأداء وهناك اتجاهان لتدعيم هذه النظرية .

الاتجاه الأول :

مجموعة من الدراسات والبحوث أثبتت أن التصور العقلي أكثر فاعلية للمهارات ذات التكوين المعرفي.

الاتجاه الثاني :

الدراسات النظرية للتعليم الحركي أشارت إلى أن المرحلة الأولى من التعلم هي معرفية في الأساس كما أشار فيتس Fitts إلى أن التصور العقلي أكثر فاعلية في المراحل الأولى من التعلم.

3.2.فرضية القدرات النفسية:¹

علماء النفس في المجال الرياضي يسندون أن التصور العقلي يعمل على تطوير وتحسين بعض القدرات النفسية.

التصور العقلي بإمكانه المساعدة على التركيز، تخفيض التوتر والقلق رفع الثقة في النفس، هي قدرات نفسية أساسية لرفع من مستوى الإنجاز الرياضي.

بالإضافة التصور العقلي هو وسيلة فعالة لتعلم قدرات نفسية متنوعة عدة استخدامات لتقنيات التحكم في القلق والتدريب على تسيير القلق والتي هدفها الأساسي التخفيض من مستوى التوتر والقلق تستعين بالتصور العقلي كعنصر أساسي لسياقهم.

كأن الرياضيين يتصوروا أنهم يستجيبون بفعالية وإيجاب للقلق في وضعيات صعبة.

¹Edith perrant-pièrre , la gestion mentale du stress (pour la performance sportive), édition, Amphora, Paris, 2000, p. 64

3. أنواع التصور العقلي:

1.3. التصور الخارجي :

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا واللاعب الذي يستخدم هذا النوع من التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة إيجاد العلاقات لتوظيفها هي طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل.

يوجد فرق طفيف بين التصور الخارجي والداخلي فيما يخص آثارهما على الإنجاز، ماسيرز، كوك، كولن، ووليس Mener, Cooke, Cullen et lils حسب دراسة كان من المستحيل تحديد توقف التصور المستخدم داخلي أو خارجي من طرف الأفراد.

أغلبية الرياضيين الذين لاحظهم مورفي Murphy يقولون أنهم يستعملون في نفس الوقت التصور الداخلي والخارجي.¹

حسب هال Hall التصور الداخلي يعطي نتائج أحسن من التصور الخارجي، وذلك حسب الدراسة التي أجراها أثبتت أن النشاط الكهربائي في عضلة الذراع تكون أكبر في حالة التصور الداخلي من التصور الخارجي.²

2.3. التصور الداخلي :

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء، وهو على عكس التصور الخارجي، واللاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل.

وعند تطبيق المثال السابق على لاعب كرة اليد في ضربة الجزاء نجد أن اللاعب سوف يشاهد حارس المرمى، وضع الاستعداد مسلك الكرة، الخداع المرجحة التصويب، والمتابعة، بالإضافة إلى جميع العمليات المصاحبة من إحساس وشعور، ولكن لن يشاهد أي شيء آخر خارج نطاق الرؤية العادية.

¹Meyers a.W, Cooke, C.H, psychological of athletic, competition, op cit, p .364

²Murphy's, Jody D, imagery perspective survey, 45 olympique center, Colorado Spring, 1990, p .122

وقد يرجع الاختلاف في نوع التصور العقلي إلى درجة تعلم المهارة، فإذا كانت في المرحلة الأولى من التعلم فإن التصور الخارجي يعمل بطريقة أفضل ومع التقدم في مستوى الأداء من المرحلة الثانية يشاهد اللاعب نفسه يؤدي المهارة، وهنا يبدأ التصور الداخلي، وأخيرا وعند إتقان المهارة في المرحلة الثالثة فقد لا يرى اللاعب أي شيء ويشعر فقط بالمهارة من خلال الحس العضلي وليس الحس البصري، أي التفكير من خلال العضلات.¹

ومن الأهمية التعرف على نوع التصور العقلي الذي يميل إليه اللاعب حتى يمكن توجيه التدريب العقلي إلى وضع البرامج المناسبة للارتقاء بمستوى التصور العقلي حيث يمكن أنيساهم نوع من التصور العقلي بفاعليه أكثر من بعض الأنواع في تطوير مهارة خاصة وأنثبات اللاعب على استخدام نوع واحد من التصور وقد يعوق تطوير الأداء ويجب الاهتمام بالتعرف على نوع التصور الأكثر فاعلية مع المواقف المحددة المرتبطة بالنشاط الرياضي. ولذلك زاد الاهتمام بإيجاد العلاقة بين التصور الداخلي والخارجي ولكن الدراسات القليلة في هذا الموضوع لم تجد فروقا بين اللاعبين المستخدمين للتصور الداخلي أو الخارجي على الرغم من إتباع المنهج التجريبي في هذه الدراسات.

➤ الفرق بين التصور العقلي الداخلي والخارجي

تقوم حاسة البصر بالدور الأساسي عند استخدام التصور العقلي الخارجي، فإن الإحساس الحركي يكون له تأثيرا أكثر من الحواس الأخرى في التصور العقلي الداخلي.²

¹ محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص 228.

² أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، مصدر سبق ذكره، ص 114.

4. أهمية التصور العقلي¹:

1. يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسات.
2. يبدأ التصور العقلي بالتفكير في الأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة، ومن خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي يتم التطوير إلى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعة.
3. يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات، فلاعب الوثب العالي يسترجع المرور فوق العارضة، الغطس أفضل القفزات، والعدو البداية والمتابعة حتى خط النهاية، والجمباز الأداء الأمثل للجملة الحركية على الأجهزة ، الرمح، متابعة الرمح إلى مركز منتصف الهدف، ولا يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية ولكن يمكن للألعاب الجماعية التصور العقلي لمفاتيح اللعب، حركات المنافسين، سرعة الانتقال، الحركات الدفاعية
4. يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
5. يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي أو التصفيات في السباحة وألعاب القوى أو تحقيق الفوز داخل المجموعات مثل المباراة والملاكمة حيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء.
6. ابتعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

¹أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995ص.220.

5. استخدامات التصور العقلي:

يمكن استخدام التصور العقلي بطرق متعددة في المجال الرياضي ومنها :

1.5 المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها¹:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارات الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها. ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الإسهام الإيجابي في سرعة تعلمها وإتقانها ينبغي مراعاة العوامل التالية في غضون عمليات تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها :

❖ عند القيام بتقديم مهارة حركية وشرحها ينبغي أن يتسم الشرح والتقديم بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى الفهم المميز للاعبين بحيث يستطيع الجميع استيعابه.

كما يجب استخدام المصطلحات الصحيحة وذلك لضمان القدرة على التصور السمعي الصحيح للمهارة الحركية .

❖ في حالة القيام بأداء نموذج للمهارة الحركية ينبغي مراعاة دقة الأداء، لأن النموذج الخاطئ يقف حجر عثرة في وجه التعلم ويحجب ظهور واستدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية .

❖ ضرورة ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارة الحركية، ويتمثل ذلك عند قيام المدرب الرياضي بأداء نموذج للمهارة الحركية مع الشرح في نفس الوقت ، فمن الأهمية بمكان استطاعة اللاعب فهم شرح المهارة الحركية إذ أن ذلك يدل على أنه قد تمكن من تصورها.

❖ وهناك الكثير من التجارب المختلفة التي أجريت على كثير من الأبطال لمعرفة مدى قدرتهم على تصور المهارة الحركية بشرحها شفويا وتسجيل ذلك على جهاز ثم مطابقته على الأداء الفعلي للمهارة الحركية ، إذ وجد انطباق الشرح الشفوي وتوقيته على الأداء بصورة واضحة دقيقة.

❖ ضرورة عمل المهارة الحركية ببطء في البداية وخاصة تلك المهارات الحركية التي تستلزم حسن التوقيت والتوافق.

¹أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية، القاهرة، 1997ص123.

❖ استخدام أدوات مختلفة الأوزان تزيد أو تقل على الأدوات المستخدمة وذلك في غضون عمليات اكتساب التوافق الأول للمهارة الحركية لضمان اكتساب التصور الضروري للأداء الحركي.

❖ تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة فمثلا تركيز انتباه اللاعب على حركة اليدين أو الرجلين أو التنفس في السباحة، أو حركة الرسغ في التصويب على السلة، إذ يسمح ذلك اللاعب بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وكذلك بتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية ويجب مراعاة ضرورة التدريب على المهارات الحركية ككل بعد ذلك مباشرة لربط تصور المفردات بالحركة كلها وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية.

2.5 المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها:

يمكن عن طريق التدريب على التصور العقلي، المساعدة في سرعة تعلم واكتساب بعض الطرق أو خطط اللعب المختلفة في الرياضة التخصصية للاعب مثل طريقة دفاع المنطقة، أو طريقة دفاع رجل لرجل في كرة السلة، أو طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في الكرة الطائرة مثلا، ومن الأهمية بمكان استخدام تصور الأداء الحركي الصحيح كما هو تماما في الأداء الفعلي، وذلك أثناء التدريب على التصور العقلي في مجال طريق وخطط اللعب المختلفة.

كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة، إذ أشار العديد من المدربين الرياضيين إلى أن اللاعبين استطاعوا سرعة تعلم بعض الخطط الهجومية والدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي.

كما يمكن باستخدام التصور العقلي المران على تصور الخطط الفردية والجماعية وكذلك تصور الخيارات المختلفة في العديد من المواقف الدفاعية أو الهجومية.

3.5 تطوير مستوى الأداء :

يمكن استخدام التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء، وتقدم نماذج من بعض اللاعبين على المستوى العالمي في أنشطة رياضية مختلفة لتوضيح الدور الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء.

النموذج الأول:

- من لاعب الجولف المحترف جاك نيكلاوس Jack Niclans بحيث يثير إلى أنه لميحاول أبدا ولو مرة واحدة حتى أثناء التدريب أن يضرب الكرة قبل أن يستدعي صورة واضحة لها في العقل مثل الأفلام الملونة تماما ونستعرض الخطوات التي يتبعها¹.
- يتصور الكرة وهي مستقرة في المكان الذي يحدده في شكلها الأبيض على النجيل الأخضر اللامع.
- تتغير الصورة بسرعة ومتابعة الكرة وهي في طريقها إلى المكان المحدد من خلال خط السير، منحني الطيران، الشكل حتى اتصالها بالأرض.
- يحدث نوع من التتبع يؤدي إلى تحديد طريقة المرجحة التي تحول التصور العقلي إلى حقيقة.
- في نهاية هذه اللقطة من الصورة الخاصة يتم اختيار المضرب والذهاب إلى الكرة

النموذج الثاني :

من لاعب الغطس سيلفيا برنيير Sylvie Bermier بطلة دورة لوس أنجلس الأولمبية من السلم المتحرك ثلاث أمتار حيث توضح أنها تقوم بالتصور العقلي للقفزات يوميا بنفس الترتيب المطلوب في الألعاب الأولمبية ، وقد أخذ ذلك منها وقتا طويلا للتحكم في توضيح الصورة استمر لمدة سنة مع الأداء البدني.

ففي البداية كان لا يمكنها رؤية نفسها وغالبا ما تشاهد أحدا غيرها، ومع التكرار والاستمرار في التصور العقلي ، بدأت تشعر أنها تؤدي قفزات صحيحة وتسمع صيحات الجمهور، وبدأت تشعر لنفسها على سلمالقفز تؤدي أفضل القفزات، قد بدلت جهدا جبارا حتى وصلت إلى المرحلة التي يمكنها فيها الأداء بسهولة حتى أنها في بعض الأحيان وعندما تكون في منتصف الحديث مع شخص ما يمكنها التصور العقلي لإحدى القفزات.

وتوضح هذه النماذج من اللاعبين على المستوى الأول أهمية استخدام التصور العقلي في تطوير الأداء، ولكن هذا يتطلب بذل الجهد والمثابرة والانتظام اليومي في التدريب ومواجهة الفشل في الوصول إلى الصورة المناسبة والإصرار على التقدم، ومع المواظبة يبدأ التحكم والوضوح في الصورة وتساهم هذه الطريقة في النهاية إلى الارتقاء بمستوى الأداء إلى درجة الإنجاز الرياضي.

¹Robert S, et Al, psychologie du sport et de l'activité physique, op cit, p.290

4.5 المساعدة في حل المشكلات :

أشار "تيري أورليك" orlidk Terry إلى أن إحدى لاعبات التزلج 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 يوميا 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 تعلبت عليها وبدأت في استكمال الصورة دون توقف.
- التركيز على أداء الحركة الإيجابية في أفضل صورة لها.
- الأداء بتلقائية وانسيابية قدر الإمكان كرات 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 مختصين في الإعداد النفسي، وليس مجرد تصور عقلي، واسترجاع مجموعة من الخبرات.

❖ اتخاذ القرار المناسب

يمكن أن يستخدم اللاعب 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، ونلقي 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 والآخر قد يؤدي تمرير الكرة إليه إلى موقف تسلسل واللاعب الثالث يبتعد عن المرمى وهناك احتمال بان 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 المتغيرات، ويمكن من خلال التدريب على التصور العقلية تعليم اللاعب كيفية التعامل مع هذه المواقف وتحديد الاستجابات الحركية المناسبة.

5.5 المran على بعض المهارات النفسية (العقلية):

يمكن استخدام التصور العقلي للمran على بعض المهارات النفسية مثل مهارة التحكم في الانتباه ومهارة الاسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات النفسية التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرة على التصور العقلي. هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن استخدام المran المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعيا وإدراكا بما يدور في داخله، ومن حوله، وكذلك مساعدة اللاعب على الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستشارة، وكذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

7.5 المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية :

أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية إلى أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل دقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجلد (كما هو الحال في عمليات التأمل) نظرا لأن هناك العديد من المواقف.

الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفسيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستشارة الفسيولوجية سواء بالعمل على خفضها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستشارة الأفضل المناسب للاعب.

7.5 مراجعة الأداء وتحليله :

يمكن عن طريق التصور العقلي القيام بمراجعة عقلية للأداء في منافسة رياضية معينة ومحاولة تحليل نقاط القوة والضعف سواء بالنسبة للأداء الذي قام به اللاعب أو بالنسبة للأداء للاعبين المنافسين ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه والملاحظة العقلية لنقاط الضعف في أداء المنافسين.

8.5. تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي :

يستطيع اللاعب الرياضي عن طريق عمليات التصور العقلي محاولة تصور أداء حركي سابق له تميز بالنجاح والدقة، مثل محاولة تثبيت تصور عقلي لأداء ناجح له في الوثب الطويل وحقق فيه رقما جديدا أو استدعاء بعض الخبرات الإيجابية التي ارتبطت بأدائه في منافسة رياضية هامة ومحاولة التفكير الإيجابي في مثل هذا النوع من النجاحات وهو الأمر الذي يسهم في تدعيم ثقته في نفسه.

9.5. الاستعداد للأداء في ظروف معينة :

يمكن عن طريق التصور العقل محاولة تصور الأداء الميل في بعض الحالات أو الظروف أو الاشتراطات المعينة مثل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجهة منافسين يتميزون باللعب العنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو اللاعبين الناشئين أو في حالة بعض الحكام المعينين كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح الهامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب والتي يمكن أن تساعد في التهيئة النفسية الإيجابية للاعب.

10.5. المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة :

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم ومحاولة تصور الاستعادة للشفاء في حالة الإصابة، وذلك بالتركيز على التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة، وذلك بالتركيز على التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة، كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع الأداء الحركي الفعلي يمكنه استخدامه التصور العقلي للأداء الحركي باستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها زملاءه ولكن بصورة عقلية وهو الأمر الذي يساعد على استعادته العقلي للأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة، ويجعله في اندماج نفسي مع بقية الزملاء بدلا من انعزاله وشعوره يضعفه ومرضه وإصابته.

والجدول 1 يلخص الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة وأمثلة تطبيقية لهذه الاستخدامات:

أمثلة تطبيقية	استخدام التصور العقلي
تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أو حركة مركبة في الجمباز	1/المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.
تصور أداء جملة تكتيكية (خطية) في كرة القدم	2/المران الخطي .

3/حل مشكلات الأداء .	تصور بعض مشكلات الأداء محاولة التوصل إلى الحل الأمثل فيمثل هذه المواقف وتحقيق الأداء الأفضل
4/المران على المهارات النفسية .	تصور الاسترخاء العضلي التحكم في الاستشارة والضغط والقلق وكذلك تصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة
5/التحكم في الاستجابات الفسيولوجية .	تصور سرعة دقات القلب وسرعة التنفس ودرجة الحرارة الجلد
6/مراجعة الأداء وتحليله .	تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية وتحليل نقاط القوة والضغط في هذا الأداء
7/تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي .	تصور الأداءات الناجحة السابقة وتركيز التفكير الإيجابي في هذه النجاحات
8/الاستعداد للأداء في ظروف معينة .	تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كرداءة الجو أو في مواجهة منافسين معينين، وتصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسيا
9/المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة.	التصور العقلي لألم الإصابة ومحاولة تحمله وتصور عقلي لأداء حركي معين في حالة عدم القدرة على الأداء الفعلي حركيا

جدول رقم 01: الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي

6. متى يستخدم التصور العقلي¹:

برغم أنه يمكن استخدام التصور العقلي في أوقات متعددة ، فإن هناك أوقات معينة تكون أكثر فائدة.

- قبل وبعد التمرين :

أحد الطرق المناسبة لوضع جدول الممارسة المنتظمة للتصور العقلي يكون قبل وبعد كل ممارسة، ويخصص 10 دقائق لكل جلسة.

ومن الطرق الهامة للتركيز والتهيئة قبل الممارسة قيام اللاعب بالتصور للمهارات (المتوقعة أداؤها) كذلك بعد كل تمرين يجب على كل لاعب مراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها، ونظرا لأن اللاعب يؤدي القصور العقلي بعد التمرين مباشرة فإنه يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة أكثر وضوحا وتفصيلا عن المعتاد.

- قبل وبعد المنافسة :

يتم التصور العقلي لدى اللاعب للمنافسة من خلاله إعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله بما فيه الاستراتيجيات المختلفة للمواقف المختلفة والتصور العقلي قبل المنافسة يساعد على تحسين الأداء وردود الأفعال المختلفة، وأفضل وقت لاستخدام التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه والشئ الهام أن يتم التصور العقلي وأن يشعر اللاعب بالراحة والرغبة كجزء من النظام الروتيني الذي يؤديه قبل المنافسة، وعدم ممارسة المهارات والأداءات الناجحة بما يسمح بالوضوح والتحكم في الصورة العقلية.

- الفترات البينية للمسابقة :

معظم المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للأداء يمكن خلالها أن يستخدم اللاعب التصور العقلي لإعداد للأداء التالي، وفي العديد من الرياضات توجد أوقات توقف بعد المحاولات وهذه تعتبر فرصة مثالية لاستخدام التصور العقلي.

- الوقت الشخصي: يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل وتزداد أهمية ذلك في الأيام التي قد ينقطع فيها اللاعب عن التمرين.

¹أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، مصدر سبق ذكره ص 124.

7. مبادئ التصور العقلي¹:

يتوقف الاستخدام الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ :

1.7. لاسترخاء :

يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تمارينات الاسترخاء ، التي تساعد على التخلص عن التوتر، وتساعد على قيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل منحيث إرسال الإرشادات العصبية إلى أجهزة الجسم، وتؤدي تمارينات الاسترخاء لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشريندقائق وينصح بالتركيز على تمارينات التنفس.

2.7. الأهداف الواقعية :

يجب أن تكون تمارينات التصور العقلي لأداء مهارات معينة واقعية في حدود مستوى الأداء الفعلي للاعب وحتى عندما يتضمن التصور العقلي أداء مهام تفوق مستوى اللاعب ، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة لتحقيق وبالطبع ذلك لا يتعارض مع الحاجة إلى تطويرصعوبة الأهداف ما دامت في إمكانيات اللاعب إنه من الأهمية أن يؤخذ في الاعتبار أن التصور العقلي الناجح يعتمد على مهارة وضع بناء الأهداف.

3.7. تعدد الحواس :

كمبدأ عام كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور العقلي كان ذلك أفضل، وكلما استطاع اللاعب أن يتعرف على ما هي الحاسة الأكثر ارتباطا بالأداء، حقق تمارين التصور العقلي بأكبر فائدة ، هل هي حاسة البصر أم حاسة السمع أم الإحساس الحركي، ومع التقدم في تمارين التصور العقلي يستطيع اللاعب استخدام الحواس الأخرى مثل حاستي الشم أو التذوق.

¹أسامة كامل رابت، تدريب المهارات النفسية ، مصدر سبق ذكره، ص.127.

4.7 التصور العقلي للأداء ونتائجه

يجب أن يتصور اللاعب كلا من أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء، فهي الإرسال في تنس الطاولة يجب تعليم اللاعب كيفية التصور العقلي ليس فقط للإرسال ككل ولكن وضع الكرة المرجحة الكلية للذراع، طيران الكرة، اتصال المضرب مع الكرة، وكذلك مكان إسقاط الكرة.

5-7 الانتباه إلى التفاصيل :

كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل وكمثال لذلك لاعب كرة اليد يجب أن يضع في الاعتبار الإضاءة ، سطح الملعب، درجة الحرارة، وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة كان استخدام التصور العقلي أكثر فاعلية في التأثير على مستوى الأداء.

التركيز على الإيجابيات :

يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء.

6.7 التصور العقلي للمهارة ككل :

يجب التصور العقلي للمهارة في إطاره الكلي، وليس التركيز على جزء من أجزاء المهارة لأن المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي، ولذلك فمن الأهمية ممارسة البرنامج كاملا، وعلى سبيل المثال إذا تم تصور مرحلة الاقتراب فقط في سباق 11 (م)حواجز، أو الوثب الطويل، أو الثلاثي أو القفز بالزانة في ألعاب القوى، أو الاقتراب فقط من جهاز القفز في رياضة الجمباز فإن اللاعب قد يواجه مشاكل بواسطة الانتقال بين الاقتراب وبداية الأداء.

وعادة بالتوجه النصيحة إلى أهمية التصور الكلي للمهارة في الحالات التي تتطلب ممارسة التصور على أجزاء من المهارة قبل نهاية التدريب حتى تتكامل الصورة عن الأداء.

7.7. التصور العقلي قبل الأداء مباشرة :

يجب على اللاعب استخدام المهارات التصورية لاسترجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة ويعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة اللاعب الخاصة وطبيعة النشاط الممارس ويفضل الأداء أكثر من ذلك إذا كان هناك متسع من الوقت.

8.7. التصور العقلي في نفس سرعة الأداء :

يجب أن يكون التصور العقلي في نفس سرعة الأداء المهاري، وعادة ما يميل اللاعب إلى أداء التصور العقلي في صورة أسرع من الأداء المهاري وكما هو معروف فإن ممارسة الأداء المهاري في سرعته المثالية يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم للمهارة ونفس القول يصدق على التصور العقلي.

9.7. التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت :

يحقق التصور العقلي لفترة وجيزة من الزمن نتائج إيجابية ويجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت. وقد وجد أن الفترة ما بين ثلاث إلى خمسة دقائق مناسبة لتحقيق الغرض مع الوضع في الاعتبار سن اللاعب عند تعلم مهارة الانتباه، فإذا كان اللاعب غير قادر على توجيه الانتباه الكامل إلى ممارسة التصور العقلي فإن العائد سوف يكون قليلا، وحيث أن صغار اللاعبين تقل لديهم القدرة على التركيز الانتباه بالمقارنة مع البالغين فإنه من المحتمل في البداية أن يتعلم عادات خاطئة في التركيز تؤثر على طريقة التصور العقلي وبالتالي عدم تحقيق الأهداف.

8. القدرة على التصور العقلي¹ :

تعتبر القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء، فقد وجد أن مجموعة اللاعبين من ذوي الوضوح والتحكم في التصور العقلي يحصلون على درجات أعلى في الأداء عن المجموعات التي تمتلك سواء وضوحا عاليا تحكما أقل ، أو وضوحا أقل وتحكما أعلى في التصور العقلي.

أي أنه بشكل عام يميل الأداء الجيد إلى درجة وضوح وتحكم أكثر في التصور العقلي، وعموما فإنه يمكن التعرف على القدرة على التصور العقلي من خلال خاصيتين هما :

¹Raymond thomas étal, la psychologie du sport de haut niveau, édit, Vogot, Paris, 1987, p.268

1-الوضوح.

2-التحكم.

وترتبط درجة الوضوح بالنقاء والواقعية في الصورة من خلال التقرير الذاتي للفرد، أما التحكم فيمكن التعرف عليه عن طريق أسلوب عدم التحكم كدليل للتعرف على التحكم، ويوضح ذلك المثال التالي :

عند سؤال لاعب كرة الطائرة عن التصور العقلي للإرسال أجاب أنه لم يتمكن من تصور الكرة فهذا يمكن أن يطلق عليه عدم التحكم في التصور العقلي. وقد تم تصنيف اللاعبين في ضوء القدرة على التصور العقلي العالي والمنخفض باستخدام استبيان الوضوح والتصور المرئي، ووجد أن أصحاب القدرة العالية على التصور العقلي لديهم قدرة على الاسترجاع العقلي للمهارات بدقة عالية عن أصحاب القدرة المنخفضة. ويختلف الأفراد في القدرة على التصور العقلي بصفة خاصة في التصور البصري، حيث يجد البعض سهولة بالغة في الوصول إلى صورة كاملة من الوضوح والتحكم والبعض يفضل على بريق خاطف عن الإطار الخارجي للصورة، ومجموعة تجد صعوبة بالغة في الوصول إلى صورة بصرية، وقد يرجع السبب في ذلك إلى وجود عدة عوامل تتوسط فاعلية استرجاع التصور بين اللاعبين في الأنشطة الرياضية وهي :

✓ الفروق الفردية في القدرة على التصور العقلي.

✓ طبيعة التصور العقلي المستخدمة داخليا أو خارجيا.

✓ العائد من التصور "نواتج عملية التصور العقلي".

وقد أجريت تجارب على العلاقة بين التصور الحركي واكتساب المهارات الحركية عن طريق تناول أنواع من التصور العقلي البصري والحسي وذلك من خلال التصميم التجريبي ، وتصنيف المجموعات إلى درجات عالية في التصور البصري والحسي، ودرجات عالية في التصور البصري ومنخفضة في الحس والمجموعة الثالثة درجات منخفضة في النوعين وتم التوصل إلى وجود علاقة إيجابية ، وإن التصور العقلي يساهم في اكتساب المهارات الحركية.

وترتبط القدرة على التصور العقلي بحالة الأداء المثالي فقط وجد أونتثال في دراسته حول المشاركين في بطولة السويد للترجل على الجليد. أن الحاصلين على المراكز الأولى لديهم تماثل بين الوقت المستغرق في الأداء والمستغرق في التصور العقلي، وأن الحاصلين على المراكز المتأخرة لديهم تقديم أقل للوقت المستغرق يرجع إلى ضعف القدرة على التصور.

ووجد "محمد العربي" في دراسة حول المشاركين في بطولة الجمهورية المصرية للجماهير علاقة إيجابية بين الزمن المستغرق في التصور العقلي لدى لاعبي المستوى الأول وزمن الأداء الفعلي، ويقل تقديم الزمن مع اللاعب الأقل في المستوى مما يدعم أيضا العلاقة بين التصور العقلي ومستوى الأداء.

والقدرة على التصور العقلي واحدة من المتغيرات الهامة التي تؤثر على فاعلية التدريب العقلي، ولكن للأسف لم يأخذ موضوع الاختلاف في القدرة على القصور الاهتمام المتوقع من الباحثين.

9. العائد من التصور العقلي¹ :

في البداية نحاول الإجابة على هذا السؤال ما هو تأثير كل من التصور العقلي الإيجابي والتصور العقلي السلبي على مستوى الأداء؟ ويقصد بالتصور العقلي الإيجابي تصور المهارات الحركية في الأداء الصحيح والناجح، وعلى العكس تماما يقصد بالتصور العقلي السلبي تصور المهارات الحركية في حالة الفشل في الأداء.

ومعظم الدراسات في مجال التصور العقلي اهتمت بالتصور الإيجابي في علاقته بالأداء، ويعتبر بوول Powell أول من استخدم التصور السلبي حيث طلب من اللاعبين استرجاع أداء فاشل في مهارة تصويب السهم على الهدف، وتصور أن السهم قد أخطأ الهدف، وقد أشارت النتائج إلى أن التصور السلبي يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء عند المقارنة مع التصور الإيجابي.

ويرجع التأثير السلبي إلى الأسباب التالية :

- ✓ تداخل التصور السلبي مع البرنامج الحركي للاعب.
- ✓ تأثير التصور السلبي على الاسترجاع المعرفي للمهارة.
- ✓ تأثير التصور السلبي على الخصائص النفسية للاعب مثل الثقة في النفس والدافعية وغيرها.
- وتصبح مشكلة التصور السلبي أكثر تأثيرا، وخاصة عند الافتقار إلى الكفاح ونقص المقاومة، فعلى سبيل المثال فريق كرة القدم الذي لم يهزم على ملعب في القسم الأول من الدوري العام ولكنه لم يحقق أي فوز خارج ملعبه لمدة عام كامل على الرغم من بقاء نفس اللاعبين وتوافر الدافعية للكفاح ومحاولة بذل أقصى جهد إلا أنه لا يمكنهم استخدام طاقاتهم خارج ملعبهم طالما كان لديهم التصور العقلي عن اللعب

¹ عبد النبي الجمال، محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1998، ص 280.

الضعيف خارج ملعبهم فيصعب تحقيق الفوز. والمواقف المماثلة والمرتبطة بالمشاكل في التصور السلبي شائعة ليس فقط في المجال الرياضي ولكن في الحياة اليومية العادية أيضا.

10. مفهوم الاسترخاء :

الاسترخاء يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات، وهذا يعني "فك أسر" أو إطلاق سراح "أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي¹. كما أشار عبد الستار إبراهيم إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. والاسترخاء العضلي بهذا المفهوم مهارة عقلية لا بد أن تتعلم وتكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية .

- تدريب الاسترخاء التدريجي² :

قد يرجع تاريخ تدريب الاسترخاء عندما نشر آدموند جاكيسون Jakobson كتابا بعنوان التدريب التدريجي التصاعدي.

ويتضمن بعض الأساليب لخفض التوترات العضلية الزائدة لدى الأفراد والتي تؤثر كل أدائهم في حياتهم اليومية العادية بصورة سلبية.

والافتراض الأساسي ل (جاكيسون) هو وجود اتصال مباشرة في الجهاز العضلي إلى الحالة الانفعالية ، فإذا تمت عملية التحكم الشعوري في عضلات الهيكل العظمي فإن الحالة الانفعالية للفرد يمكن أن تكون تحت السيطرة بصورة أفضل .

وبصفة عامة فإن طريقة التدريب التدريجي لجاكسون تهدف إلى ما يلي :

- ✓ جعل الفرد يدرك أن لديه توترات عضلية زائدة.
- ✓ مساعدة الفرد على أن يتبين ويدرك المستويات المختلفة من التوتر العضلي.
- ✓ مساعدة الفرد على أن يقلل من مستويات التوترات العضلية المتزايدة التي لا يحتاج إليها في أنشطة حياته اليومية.

¹Lévis Fermandz, Sophrologie et compétition sportive, édit, Vigot, Paris, 1987, p. 31

²محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، مصدر سبق ذكره، ص318.

تم استخدام هذه الطريقة على نطاق واسع بواسطة الأخصائيين النفسانيين الإكلينكيين ،والأطباء النفسيين وخاصة بالنسبة للمرض بالإضطرابات الانفعالية وهذه الطريقة بصورتها الأساسية تتطلب أن يرقد الفرد في وضع مريح ثم مساعدته لكسب الوعي بالدرجة الحقيقية لتوتره البدني في كل أجزاء جسمه أو في البعض منه، إذ يمكن للفرد أن يقوم أو لا يقبض كلعضلاته بأقصى ما يمكن ثم يعقبها فترة من الوقت لاسترخاء هذه العضلات ثم مرة ثانية يقبض كل عضلاته بدرجة متوسطة ويعقبها فترة استرخاء عضلي، ثم مرة ثالثة يقبض عضلاته بدرجة منخفضة ثم فترة استرخاء عضلي، وهكذا حتى يستطيع الفرد تعلم قبض عضلاته بالمستوى الذي يريده، هذا بالإضافة إلى أن هذه الطريقة تتطلب من الفرد أيضا أن يقوم بأداء انقباض في بعض العضلات دون غيرها مع الاختلاف في درجة وشدة هذا الانقباض، ثم يعقب ذلك استرخاء هذه العضلات.

وهكذا تندرج عملية الانقباض العضلي ثم الاسترخاء العضلي من عضلات معينة إلى عضلات أخرى بطريقة معينة، ومن هنا أطلق على هذه الطريقة التدريب الاسترخائي التدريجي.

قام بعض الأخصائيين في مجال علم النفس الرياضي العاملين مع الفرق الرياضية واللاعبين الرياضيين باستخدام هذه الطريقة وتعديلاتها وأنواعها المختلفة في المجال الرياضي لمحاولة.

تعديل وضبط التوترات البدنية بارتباطها بالجوانب المعرفية أو الانفعالية للاعبين في حالة القلق والاستثارة والضغط.

وقد دلت الخبرات على أن هذه الطريقة مفيدة ومساعدة لهؤلاء اللاعبين الذين يجدون صعوبة في التوصل إلى المستوى المناسب للتوتر العضلي في مجموعات عضلية معينة، كما تتطلب هذه الطريقة أيضا ضرورة اقتناع اللاعب بأهميتها وفائدتها وبقدرتها على مساعدته في التخلص مما يعانيه من توترات هذا بالإضافة إلى ضرورة المواظبة على أدائه ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل ويتراوح ما بين 10-30 (دقيقة في المدة الواحدة والفترة ما بين 4-6 أسابيع تقريبا حتى يمكن تعلم واكتساب وإتقان هذه الطريقة.

❖ نموذج للتدريب الاسترخائي التدريجي :

-شروط الأداء:

يمكن للأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي القيام بتوجيه اللاعب لفظيا للأداء، كما يمكن في المراحل التالية لتقدم اللاعب أن يسجل هذه التوجيهات على مسجل ويستمع إليها ويقوم بالأداء دون الحاجة إلى مساعدة خارجية من 4-5 (مرات أسبوعيا ولفترة من 3 ال 4 اسابيع.

وينبغي ملاحظة أن الجهد الذي يبذله اللاعب يستخدم فقط لإنقباض العضلات أما بالنسبة لاسترخاء العضلات فينبغي مراعاة عدم محاولة اللاعب إجبار نفسه على الاسترخاء، إذ إن محاولة بذل جهد الاسترخاء غالبا ما يكون لها تأثير عكسي نظريا لأن المحاولة ترتبط ببذل جهد وتوتر، ولذا ينبغي أن يسترخي اللاعب بعضلاته المختلفة من خلال امتداد هذه العضلة ومن طلقاء نفسها دون إجبارها. ينبغي أن يحس ويشعر اللاعب بالفرق بين الانقباض والاسترخاء وأن يتذكر دائما خبرة وانطباع الاسترخاء. كل انقباض عضلي يستغرق ما بين 5-7 ثوان مع التركيز على الإحساس بالتوتر العضلي، وكل استرخاء عضلي يستغرق ما بين 5-10 ثانية مع التركيز على الإحساس العميق للاسترخاء وسوف يستغرق الأداء كله حوالي 20-25 دقيقة.

- الإرشادات المساعدة لتدريب الاسترخاء التدريجي:

- ✓ اختر مكانا مريحا وهادئا، ويقترح الرقود على بساط مفروش على الأرض.
- ✓ الرقود على الظهر والامتداد الكامل، وتجنب تقاطع الذراعين أو الرجلين
- ✓ حاول الرقود مسطحا دون وجود وسادة أسفل ركبتيك، حيث أن استخدام الوسادة يضيف توترا غير مرغوب فيه.
- ✓ عندما تؤدي الاسترخاء لمجموعة عضلية، حاول عدم تحريك هذه المجموعة من ؟؟؟؟؟.
- ✓ تؤثر المجموعة العضلية فترة خمس ثوان ، ثم الاسترخاء لمدة ثلاثة ثانية وتكرر هذا العمل مقدار لما تحتاج لاسترخاء كل مجموعة عضلية تماما.
- ✓ عندما تريد أن تتخلص من الانقباض، تخلص منه تماما، حيث إن التخلص التدريجي من الانقباض لا يمنحك تعلم التمييز بين التوتر والاسترخاء.
- ✓ التركيز على مشاعر الاسترخاء.
- ✓ يراعي الوعي بطريقة التنفس، حيث الشهيق العميق من الأنف، والزفير ببطء ، الفم، فإن هذا الأسلوب للتنفس نوع من الاسترخاء.
- ✓ كرر كلمة استرخاء لنفسك كل مرة تأخذ الشهيق، ركز على مشاعر الاسترخاء في جسم واستمتع بالإحساس بذلك لمدة دقيقة أو دقيقتين على الأقل.
- ✓ قد تحتاج إلى تطوير رمز أو صورة لمساعدتك لبدء الاستجابة للاسترخاء وهنا يمكنك استخدام كلمة أو رمز استرخاء لتحقيق ذلك الغرض.

✓ قد ترى أنه من المفيد عمل شريط تسجيل للاسترخاء لنفسك، والفائدة من ذلك أنك لا تحتاج إلى التركيز على ما سوف تعلمه، وإنما التركيز يوجه على الإحساس الاسترخائي للجسم ككل، أما عيوب استخدام شريط التسجيل فإنه قد يعوق ممارستك للاسترخاء باعتبار أن هناك مجموعات عضلية قد تحتاج إلى وقت أكبر مما يتضمنه شريط التسجيل فإنه قد يعوق ممارستك للاسترخاء باعتبار أن هناك مجموعات عضلية قد تحتاج إلى وقت أكبر مما يتضمن شريط التسجيل، وأن هناك مجموعات عضلية أخرى قد تتطلب وقتاً أقل....ذلك من الأفضل كثيراً عدم الاعتماد على شريط التسجيل لتعلم الاسترخاء.

11. القياس العقلي في المجال الرياضي

1.11. أغراض القياس العقلي في المجال الرياضي :

تعدد أغراض القياس العقلي في المجال الرياضي سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية، ويمكن حصر أهم ما أجمع عليه العلماء في¹:

- تشخيص الجوانب العقلية المرتبطة بالتفوق في المجال الرياضي ،وتحديد جوانب القوة ونواحي القصور حتى يمكن وضع البرامج التي تعمل على تدعيم الإيجابيات والاهتمام والرعاية بالسلبات
- التعرف على المشاكل المرتبطة باللاعبين بهدف الوقوف إلى الجوانب المؤثرة في التعامل مع الإعداد الفعلي للاعب خاصة الذي يظهر أي قدرات خاصة.
- المساهمة في اختبار الفرق في الأنشطة الرياضية المختلفة على كافة المستويات من مرحلة الانتقاء وحتى الفرق الوطنية، وذلك في ضوء احتياجات هذه الأنشطة من النواحي العقلية المؤثرة في الإنجاز الرياضي.

- المساعدة في تحديد الخصائص العقلية المميزة لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة.
- المقارنة بين مستويات اللاعبين في الأبعاد العقلية المرتبطة بالأنشطة الرياضية بمستويات قياسية ثم إعدادها بواسطة الباحثين والعلماء للتعرف على الفروق في المستويات المختلفة.
- تصنيف اللاعبين في مجموعات متجانسة من حيث القدرات العقلية مما يساهم في مزيد من تحقيق أهداف العملية التدريبية .

¹ محمد بسيوني، باسم فاضل، الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم، دار المعرفة ، القاهرة، 1994ص.96.

- المقارنة بين الخصائص العقلية للأداء في الأنشطة الرياضية مع البيانات الأخرى النفسية والفسولوجية والطبية وغيرها على نفس اللاعبين عن طريق استخدام وسائل التحليل الإحصائي المناسب للوصول إلى التكامل في تحديد هذه الخصائص.
- المساهمة في زيادة الدافعية والحماس بين اللاعبين للانتظام في التدريب والمنافسات والتأكيد على المهارات العقلية الأساسية .
- المساهمة في إجراء مقارنات بين اللاعبين في بيئات ثقافية واجتماعية واقتصادية مختلفة سواء في البلد الواحد أو بين البلدان المختلفة في النواحي الجغرافية والمناخية وخاصة أن مستويات التنافس واحدة في النهاية حيث يتم تطبيق القوانين الدولية لهذه الأنشطة بغض النظر عن هذه المتغيرات.
- الوصول إلى ما يجب أن تكون عليه الجوانب العقلية للاعب في المستويات التنافسية العالية عن طريق تطوير وسائل القياس الموضوعية والإطار النظري الذي يحكم هذه العملية.
- استخدام المعايير الصادقة والثابتة عن طريق التطبيق على عينات كبيرة من اللاعبين لتحقيق أفضل النتائج في رياضة المستويات العالية .

12. قياس التصور العقلي في المجال الرياضي :

زاد الاهتمام بقياس التصور العقلي في المجال الرياضي مع زيادة المنافسة على تحقيق الإنجازات الرياضية، وبعد الحاجة الماسة إلى وجود أساليب تعمل على تلبية احتياجات اللاعبين لمواجهة الضغوط والمشكلات المرتبطة، وبعد انتشار برامج التدريب العقلي وتأكيد أهمية التصور العقلي كأحد الأبعاد المؤثرة في هذه البرامج، والدور الذي يمكن أن يؤديه وضوح الصورة والتحكم فيها في تطوير مستوى الأداء.

بدأ العمل من خلال استخدام الاختبارات والأدوات المطبقة في المجال العام ولكن سرعان ما ظهرت مجموعة من الأدوات صممت للتطبيق في المجال الرياضي ومع نشاط حركة البحث والتنظيم بدأت هذه الاختبارات في التطوير عن طريق استخدام أبعاد متعددة مثل التصور العقلي المتعدد الأبعاد واستخدام مجموعة الحواس وظهرت قوائم تعمل على اختبار التصور السمعي والبصري والإحساس الحركي بصورة منفردة ، واهتم البعض بالاسترجاع العقلي والانفعالات المصاحبة للحركة ، ومنظور التصور الداخلي والخارجي.

ومع تطور النظرية تطورت الاختبارات المستخدمة.

ونورد في هذا المقام مجموعة من الاختبارات المستخدمة في المجال الرياضي.

1.12. استبيان التصور الحركي :

وضع هذا الاستبيان هال و بونرجاس Hall et Pangrar مع مزيد من الاتجاهات نحو المهارات الحركية والرياضية ويتكون من 18 عبارة والتي تصف تسع سلاسل حركية قصيرة¹.

2.12. استبيان وضوح تصور الحركي

تم وضع الاستبيان بواسطة "إسحاق ، ماركس ، ر وشال Isaac, Marks and Russel ويهدف إلى قياس التصور البصري مصاحبا مع الحركة نفسها ، وكذلك الإحساس الحركي.

ويتكون من 24 عبارة تتم الاستجابات على مقياس تقديم².

3.12. استبيان التصور في الرياضة 67:

يعتبر من أكثر الأدوات التي تتم تطبيقها في مجال علم النفس الرياضي وقد قام بإعداده "مارتنز " Martens ويقدم هذا الاستبيان وصفا للأربع خبرات شائعة في المجال الرياضي وهي :

- الممارسة الفردية .
- الممارسة مع الآخرين
- مشاهدة زميل.
- الاشتراك في المنافسة

مقياس هاريس للتصور العقلي³ :

وضعت هذا المقياس "دورتي ها ريس ، بيت ها ريس "بهدف التعرف على التصور البصري والانفعالات المصاحبة للأداء ويتكون من 12 بعدا ويشتمل على 39 عبارة .

5.12. استبيان وضوح التصور البصري :

ويعتبر من أكثر الأدوات شيوعا واستخداما في مجال البحوث وقد تم تطويره بواسطة ماركس Marks ويتكون من 12 عبارة .

¹ محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1، القاهرة ، 1999، ص340.

² محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي ، القياس النفسي ، مصدر سبق ذكره ، ص342.

³ محمد حسن علاوي، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987، ص 102.

13. مبادئ تطبيق برنامج التصور العقلي¹:

- مراعاة الفروق الفردية :

يجب وضع في الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين في القدرات العقلية المرتبطة ببرامج التدريب العقلي، فيمكن أن تجد لاعبا يمتلك مهارات ذات مستوى عالي في أحد المجالات الخاصة بالتصور العقلي، وعلى درجة كبيرة من التطور، وعلى ذلك فهذا اللاعب ليس في حاجة إلى التدريب لمدة قد تزيد على أسبوعين لتطوير أحد المهارات العقلية التي يمتلكها بالفعل وفي نفس الوقت تجد أن هناك بعض اللاعبين قد يحتاج إلى وقت أطول من المحدد في البرنامج للوصول إلى المستوى المناسب

- الاستمرارية في التدريب :

تتكون برامج التدريب العقلي من أبعاد متعددة تعمل على اكتساب مجموعة من المهارات العقلية، يتم بناءها وفقا لخطوات متتابعة، ومن أجل الوصول إلى تحقيق عائد مناسب من برامج التدريب العقلي يتحتم الاستمرار والتواصل من خلال الممارسة اليومية مثلما يحدث في الانتظام في التدريب البدني تماما.

وبعد الوصول إلى مستوى مناسب من تنمية المهارات العقلية فالواجب المواظب للمحافظة عليها وتنميتها وتجدر الإشارة إلى أن تنمية المهارات العقلية تزداد مع التقدم في السن على عكس اللياقة البدنية التي تتأثر بعدم الانتظام في التدريب خاصة بعد الاعتزال.

- عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى :

أحد المحاذير الأساسية التي يتم توصية الانتباه إليها هي عدم الوقوع في خطأ الانتقال السريع دون إتقان المهارات المحددة في البرنامج وفقا للجدول الزمني الموضوع، ونجد في بعض الأحيان أن اللاعب قد يندفع إلى الانتقال السريع من مهارة إلى أخرى بغرض الرغبة في التعلم، خاصة أن الأمر قد يبدو بسيطا، ويشير "ندفير" إلى أن التقدم البطيء دون العجلة يؤدي إلى نتائج أفضل في مجال التدريب العقلي وذلك لأن العائد لا يمكن التعرف عليه من الشكل الخارجي.

¹ محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص. 413.

- مراعاة الترتيب والتكوين الهرمي :

تبنى برامج التدريب العقلي في تتابع متسق، تعتمد الخطوة التالية على ما تحقق في الخطوة الأولى، ويتوقف التقدم على ما تم إنجازه في المرحلة السابقة. فالوصول إلى مرحلة مناسبة من الاسترخاء العضلي من الأهمية بمكان لتحقيق الثانية وهي الاسترخاء العقلي والذي تأسس عليه المرحلة الثالثة وهكذا. وعلى ذلك يجب الالتزام بالخطوات والمراحل المحددة في برامج التدريب العقلي والعمل على تحقيق الأغراض الخاصة بكل مرحلة إلى جانب الترابط بين هذه المراحل لتحقيق أكبر عائد من هذا النوع من التدريب

- مراعاة الظروف المناسبة للتطبيق :

حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج من التدريب العضلي يفضل عدم تطبيق البرامج في الحالات التالية:

- بعد الوجبات الثقيلة.
- بعد تناول مشروبات كثيرة.
- بعد مجهود الشاق.
- عدم النوم إلا في حالة استخدام الاسترخاء لهذا الغرض.

1- التدريب العقلي في المجال الرياضي

إن التدريب الرياضي من العمليات التربوية والتعليمية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ والعديد من العوامل مثل فسيولوجيا الرياضة، والميكانيكا الحيوية في الرياضة، وعلم النفس الرياضي ، وغيرها من العلوم الأخرى المرتبطة بالرياضة والتي تهدف في النهاية إلى إعداد الفرد للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في المنافسات الرياضية بالقدر الذي تسمح به أقصى قدراته واستعداداته وإمكانياته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ويمارسه بمحض إرادته .

فلإعداد الرياضي إعدادا شاملا متزنا ومتكاملا، فمن الضروري أن يراعى في إعداد الجانب العقلي والذي يهدف إلى تعليمه مختلف القدرات والسمات والخصائص والمهارات العقلية وتنميتها وإتقانها وكذلك توجيهه وإرشاده ورعايته بصورة تساهم في إظهار كل طاقاته وقدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية بصورة متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة العقلية والنفسية والبدنية الجيدة.

وسوف نتعرض بشيء من التفصيل على التدريب العقلي في المجال الرياضي.

• موقع التدريب العقلي من التدريب الرياضي :

يبدو أنه من المفيد أن نحدد موقع التدريب العقلي من التدريب الرياضي من خلال ما أشار إليه بوت Butt عن أنواع التدريب الرياضي الحديث والتي يقسمها إلى خمسة أبعاد .

البعد الأول :التدريب للياقة البدنية .

البعد الثاني :التدريب المهاري والخططي.

البعد الثالث :التدريب المعرفي (العقلي).

البعد الرابع :التدريب الانفعالي

البعد الخامس :بمراجع المساعدة الاجتماعية .

والنوعان الأول والثاني وهما التدريب للياقة البدنية والتدريب المهاري، الخططي شائعا الاستخدام، وغالب ما يقتصر إعداد اللاعبين لاكتساب وتعلم المهارات والإعداد للمنافسات على هذين البعدين فقط.

أما النوعان الثالث والرابع من التدريب فهما من مجال علم النفس الرياضي إلا أن هذا التفسير فرضه التطبيق العملي و أهمية كل واحد على حدا، وظهور مجموعة من المتخصصين في كل مجال، وهذا الفصل أدى إلى مزيد من تقديم الخدمات في الإعداد للمنافسات وتحقيق الإنجازات العالمية ونلقي الضوء على بعض أنواع التدريب.

2- التدريب المعرفي العقلي :

الطريقة التي يفكر بها اللاعب تؤثر بدرجة كبيرة على سلوكه وخاصة أثناء المنافسات، ويحاول هذا النوع من التدريب تقديم إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوا أفضل من الأداء الحركي¹.

ويقع التدريب العقلي كأحد أبعاد التدريب المعرفي ، حيث يلعب دورا مهما في تعلمو اكتساب المهارات، إلى جانب أنه يمثل أحد الأجزاء الرئيسية في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات و لهذا النوع من التدريب مبادئ وشروط يجب الالتزام بها لتحقيق أفضل النتائج ويستند إلى بعض النظريات العلمية ، ويستخدم العديد من الطرق في تنمية المهارات العقلية،وقد انتشرت مجموعة من البرامج تطبق بكثافة على اللاعبين من جميع المستويات وفي بلدان العالم المختلفة.

¹ محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص-ص 40-41.

3- التدريب الانفعالي :

يتعامل هذا النوع من التدريب مع القلق والتوتر والعصبية والعدوان وكافة الضغوط التي تواجه اللاعبين في المواقف التنافسية، وتبدو أهمية التدريب الانفعالي عندما يتجاوز القلق النقطة ما بعد القلق الإيجابي، حيث يقدم الوسائل و الطرق إلى خفضه إلى مستوى المطلوب مرة ثانية ، ولا يقتصر على الإعداد للمنافسات ولكن يتميز بالإعداد طويل المدى والذي يتابع الناشئين حتى مستوى البطولة، من خلال تنمية السمات الانفعالية المرتبطة بالتفوق الرياضي، وقد تم التوصل إلى مجموعة من الأدوات والأجهزة التي تساهم في التشخيص الموضوعي للاعبين، وتعمل على وضع البرامج المناسبة لإحراز التقدم.

4- برامج المساعدة الاجتماعية :

يتوقع العلماء أن هذا النوع من البرامج هو أهم المتغيرات التي تميز التفوق في المجال الرياضي في المستقبل القريب، وخاصة بعد زيادة التحكم في المتغيرات البدنية والمهارية، وظهور الوسائل الموضوعية في التغلب على الظروف الضاغطة في المنافسات، ويهدف الاهتمام بموضوعات الحالة الاجتماعية والأهداف الرياضية، ويتطرق إلى الروح الرياضية وكيفية الاستفادة منها ، وروح الفريق والمواثيق الرياضية ويهتم هذا الجانب بالإعداد للسلوك الاجتماعي في المجال الرياضي، وطريقة التعامل الاجتماعي في المنافسات الرياضية، ومن بين أهم هذه الأهداف العمل على اندماج اللاعب في المجتمع ورعايته وخاصة بعد الاعتزال، وإعداده للمشاركة في الحياة اليومية.

5- تعريف التدريب العقلي

مر مصطلح التدريب العقلي بمراحل متعددة حيث أطلق عليه في البداية الاسترجاع الرمزي، وكان أول من استخدم هذا المصطلح ساكت Sacket وتعد بعد ذلك بواسطة موريسيت Morriset إلى التدريب المطلق، ثم إلى التدريب التصوري عن طريق "بيري Perry إلى أن عدله "إيجسترون Egstron إلى التصور العقلي ، ثم تغير إلى الاسترجاع المغلق بواسطة " كورين Corbin، وشاع استخدام الممارسة العقلية ، وأخيرا تحول إلى التدريب العقلي Entrainement mental¹.

واستخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة، والتدريب المنتظم للمهارات العقلية، والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبني على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية ونستعرض أهم التعريفات في هذا المجال².

¹ محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص. 20.

² Hervé le Duff, entrainement mental du sportif, édit, Surphare, Paris, 2002.p.152

روشال:Roshall: إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الانتباه.

مورجانMorgan : إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.

هارا Harre: جزء مكمل من التدريب الرياضي.

فيدلي Vedelli : استرجاع الصور عن الأداء السابق وهو نتيجة استرجاع أو إعادة مفاتيح اللعب.

أونشتال (Unesthal) تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية يتضمن بعدين أساسيين، الوصول إلى المستويات الرياضية العالية تطوير الصحة العامة .

وهذه التعريفات أخذت اتجاهات متعددة، فرضتها المراحل التي مرى بها التدريب العقلي، والبعض ركز على أنه إحدى وسائل التدريب أو جزء مكمل له، والآخر تناول المهارة الحركية ومحتواها، والآخر ركز على العملية التعليمية وتغيير السلوك وتعزيز التعلم، وهناك من ركز على استرجاع المهارة والخبرة السابقة دون رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي ، والتعريف الأخير يجمع بين الإعداد للمنافسات والتتابع والانتظام في التدريب على المهارات العقلية وينظر إلى بعد هام وهو التدريب العقلي بالصحة العامة وتطوير الإنسان بشكل عام.

6- أهمية التدريب العقلي :¹

يمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة ، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف، وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة ، وتحليل أداء المنافس حيث إن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات وحتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته العقلية ولهذا فإن التدريب العقلي يعد جزءا مهما من التدريب الرياضي .

وترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ،وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي في كل من السويد و أستراليا واحتل خمسة عشرة دقيقة من درس التربية البدنية.

ويساهم التدريب العقلي في الشعور بمزيد من الثقة، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل الأداء الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح.

¹Robert , S et Al, psychologie du sport et de l'activité physique, édit Vigot, Paris, 1997, p.236.

ويقدم التدريب العقلي إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل، ويساعد في زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد.

ويساهم التدريب العقلي في تطوير مستوى المهارة حيث إنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء. وعلى الرغم من أن التدريب العقلي بدأ في المجال الرياضي إلا أنه تعدى حدود هذا المجال إلى أبعاد مختلفة من الحياة حتى أن المؤتمر الدولي عن التدريب العقلي والتفوق الذي انعقد في "أوتاوا" كندا 1995 يتضمن خمسة مجالات هي :

الفنون ، العمل، الصحة، التأهيل والتعليم ورفاهية الحياة، بالإضافة إلى المجال الرياضي. وترجع أهمية التدريب العقلي إلى إمكانية مساهمته في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي، وتثبيط الذات والاتجاه الإيجابي نحو الحياة، والتي لها التأثير الأبقى من الأداء البدني، حيث أن اللياقة البدنية تقل بعد اعتزال المجال الرياضي بينما التدريب العقلي يمكن أن يؤدي إلى لياقة عقلية تستمر لفترة أطول.

7- المهارات العقلية الأساسية

نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة، تزيد عن المهارات البدنية ، وهي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط القدرة على التركيز الجيد، والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، إنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤديون مهاراتهم في المنافسة بدقة، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد¹، الحقيقة أن هذه القدرات العقلية لا نولد بها، ولكن نكتسبها خلال الخبرة والعمل الشاق على النحو الذي نستطيع من خلاله أن نكتسب المهارات البدنية .

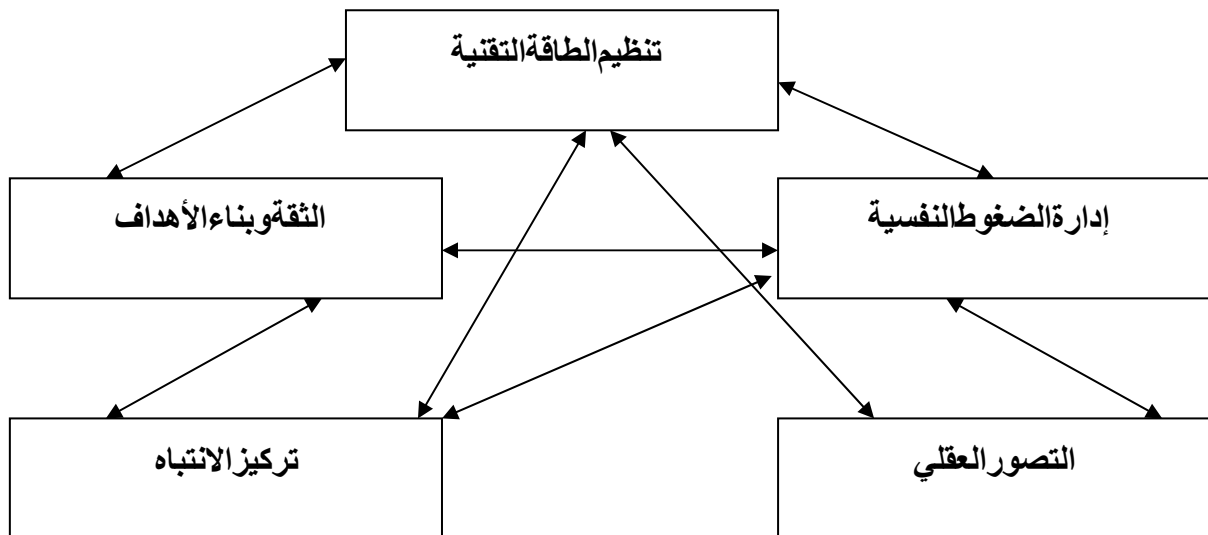
إن تدريب المهارات العقلية ليس بالشيء السحري، أو البرامج سريعة المفعول والتأثير، ولكنها برامج منظمة تربوية ، تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات العقلية بغرض تحسين الأداء الرياضي.

¹ أسامة كامل راتب، تدريب المهارات العقلية . دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999 ص 37.

ويمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات العقلية فيما يلي¹ :

- ✓ مهارات التصور العقلي.
- ✓ تنظيم الطاقة النفسية .
- ✓ إدارة الضغوط النفسية .
- ✓ مهارات الانتباه.
- ✓ مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف.

ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات العقلية، وأن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات العقلية الأخرى، ويوضح الشكل طبيعة العلاقة الوثيقة بين المهارات النفسية كما يبين الجدول لتأثير التحسن في كل مهارة على المهارات العقلية الأخرى.



الشكل رقم 01 : يوضح العلاقة المتداخلة بين المهارات العقلية الأساسية في برنامج التدريب كما يبين كيف أن التحسن في إحدى المهارات يتبعه التحسن في المهارات العقلية الأخرى.

1. التنظيم الجيد للطاقة النفسية يمنع حدوث الضغط، بينما الضغوط العالية تؤدي إلى ارتفاع الطاقة النفسية.
2. يجب أن يكون اللاعب مسترخياً حتى يستطيع أداء التصور العقلي بكفاءة ، كما أن التصور العقلي يفيد اللاعب في تعلم الاسترخاء.
3. يمكن للاعب خلال التصور العقلي ممارسة تحسين تركيز الانتباه ، كما أنه من خلال التصور العقلي انفعال يستطيع اللاعب التركيز في استحضار الصورة العقلية المرغوبة

¹ اسامة كامل راتب المرجع نفسه، ص37. .

4. الالتزام والتركيز على أهداف محدودة ، يمثل أهمية في وضع الأهداف لتحسين الأداء، كما أن ذلك يمثل هدفا هاما لتحسين مهارات الانتباه اللاعب.
5. الأهداف التي تثير التحدي بواقعية تسهم في تعبئة الطاقة النفسية للاعب ، كما أن تعبئة الطاقة النفسية على النحو الجيد تساعد اللاعب على تحقيق الأهداف المطلوبة بكفاءة.
6. الارتفاع او الانخفاض المبالغ فيه للطاقة النفسية يعوق مقدرة اللاعب على التصور العقلي بكفاءة، كما أنه يمكن للاعب من خلال التصور العقلي للأداء المثالي السابق، التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.
7. يحدث عندما تزداد الطاقة النفسية فإن مقدرة اللاعب على تركيز الانتباه تزداد كذلك حتى نقطة معينة ، وإذا حدث أن تجاوزتها الطاقة النفسية فإن ذلك يؤثر سلبيا على تركيز الانتباه، ومن ناحية أخرى عندما يستطيع اللاعب أن يحسن من قدرته على تركيز الانتباه فإن ذلك يساعده على تحقيق الطاقة النفسية المثلى.
8. عندما يستطيع اللاعب المواجهة والتغلب على مصادر الضغوط النفسية على نحو أفضل، فإن ذلك يجعله في حالة أفضل للتركيز على أهدافه ، وعندما يجيد اللاعب وضع الأهداف على أساس الاهتمام بالأداء لا على أساس النتائج فإن ذلك يعني نقص مصادر الضغوط المرتبطة بالنتائج والمكسب.
9. عندما يستطيع اللاعب مواجهة الضغوط، فإن ذلك يحسن من قدرته على تركيز الانتباه، كما أن اللاعب الذي يمتلك مهارة تركيز الانتباه، يستطيع تجنب وإيقاف الأفكار السلبية التي تعتبر مصدرا لضغوط السلبية.

5 الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي¹:

تم استخدام مصطلح التدريب العقلي بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي في علم النفس الرياضي، ولكن من الواجب الفصل التام بينهما حيث أن التصور العقلي يرجع إلى العمليات العقلية وقد وصفه هيل (Hail) بأنه نمط التفكير وأكد علماء النفس في المجال المعرفي على الوظيفة المعرفية للتصور.

في حين أن التدريب العقلي مصطلح وصفي يمثل الاستراتيجيات التي يستخدم بها التصور العقلي في محاولة لتطوير الأداء الرياضي، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب كما أوضح سوين (Suin) على سبيل المثال فإن التدريب العقلي كمهارة الإرسال في رياضة التنس يمكن أن يتضمن :

- التفكير في الإرسال.
- الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات الإرسال.

¹ محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص.50.

- تصور لاعبا محترف يؤدي ضربة إرسال مثالية .
- تصور إرسال قوي سبق أدائه بطريقة ناجحة.

ويمكن أن نشير إلى أن الخطوة الثالثة والرابعة في محتوى التدريب العقلي في المثال السابق هي التي تمثل التصور العقلي للمهارة، في حين أن التدريب العقلي قد يتضمن أبعادا أخرى ولهذا كان التصور العقلي يمثل الوسيلة التي من خلالها يتم إنجاز أهداف التدريب العقلي.

وتجدر الإشارة أيضا إلى أن التصور العقلي تم استخدامه في المجال الرياضي ضمن محتوى طرق أخرى مثل الاسترخاء، والتأمل، والتحكم في الحالة المزاجية، أي أن التصور كوسيلة لم يستخدم فقط في التدريب العقلي.

ويشير بارو إلى أن التدريب العقلي يختلف على التصور العقلي ولا يمكن اعتباره شيئا واحدا، فالتصور العقلي من وجهة نظره هو تذكر الصور من خلال الخبرة السابقة، ويرجع في الحقيقة إلى حركات الفرد وتصوره عنها، أما التدريب العقلي فهو الاسترجاع العقلي أو إعادة مشاهدة رموز الأداء السابقة، والتركيز هنا على الحركة وليس على العائد منها مثل الانتباه الدقة أو المسافة.

• أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات العقلية:

إذا سلمنا بأن المهارات العقلية لها أهمية واضحة بالنسبة للاعب الرياضي، لماذا يغفل المدرب تعليمه وإكسابه هذه المهارات العقلية والتدريب عليها ؟

وقد أشار العديد من الباحثين واينبرج، جولد، دورتي ها ريس وانشل إلى أهم الأسباب التي يعزي إليها عدم الاهتمام أو إهمال تدريب اللاعبين الرياضيين على المهارات العقلية والتي يمكن تلخيصها فيما يلي¹:

• نقص المعارف والمعلومات

هناك العديد من المدربين الرياضيين الذين لا يعرفون طرق تعليم وإكساب وتدريب المهارات العقلية للاعبين الرياضيين، فعلى سبيل المثال قد يوجه المدرب اللاعب الرياضي بقوله (حاول أن تركز) أو (حاول أن يكون جسمك كمتسرخيا) أو (حاول أن تكون لديك ثقة في نفسك) أو (لا تخف ولا تتفعل وحاول أن تضبط أعصابك) وغير ذلك من مختلف التوجيهات اللفظية التي غالبا ما يرددها المدربون للاعبين.

ولكن هل تم تعليم أو تدريب الرياضي كيف يمكنه التركيز، أو كيف يستطيع الاسترخاء، أو كيف تكون لديه ثقة في نفسه؟

¹ عبد النبي كمال، محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في النفس ، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة ، 1998ص67.

وفي حالة عدم تدريب اللاعب الرياضي على مثل هذه المهارات العقلية فإنه سوف يجد صعوبة بالغة في تنفيذ توجيهات المدرب، لأنه لم يتعلم ويتدرب على طرق تركيز الانتباه أو الاسترخاء أو التصور العقلي، أو مواجهة القلق أو طرق تنمية الثقة بالنفس فكأن المدرب الرياضي يطالب اللاعب بأداء بعض أنواع من السلوك تحتاج إلى مهارات عقلية لم يسبق للاعب تعلمها واكتسابها والتدريب عليها.

فالمدرّب الرياضي عندما يطلب من اللاعب أداء مهارة حركية لم يسبق له تعلمها و التدريب عليها فمن المتوقع فشل اللاعب في أداء هذه المهارة الحركية وهو الأمر الذي ينطبق تمام الانطباق على مطالبة اللاعب بأن يركز أو يتصور أو يسترخي ولا يفعل في حين أن المدرّب لم يدرّبه على كيفية التركيز أو التصور أو الاسترخاء أو مواجهة الانفعالات السلبية أو التحكم في القلق.

وقد يكمن عدم قيام المدربين بتعليم وتجريب اللاعبين للمهارات العقلية في افتقارهم للمعلومات والمعارف المرتبطة بطرق ووسائل اكتساب هذه المهارات والتدريب عليها أو عدم اقتناعهم بالتعاون مع الأخصائي النفسي التربوي لتدريب الرياضي على هذه المهارات العقلية لسبب أو لآخر.

• الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات العقلية:

هناك اعتقاد لدى بعض المدربين الرياضيين يتلخص في أنه لا يوجد المزيد من الوقت لدى اللاعب للتدريب على المهارات العقلية لانشغاله الدائم في التدريب على القدرات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية، كما يعتقد أن إنفاق المزيد من الوقت للتدريب على المهارات العقلية قد يلقي بالمزيد من الأعباء على اللاعب الرياضي.

أ. النظرة للمهارات العقلية على أنها فطرية لدى اللاعب

قد يعتقد بعض المدربين أن بعض المهارات العقلية كمهارة التركيز والانتباه أو ضبط الذات أو التصور أو القدرة على الاسترخاء قد يصعب على اللاعب فعلها واكتسابها نظرا لأنها فطرية لدى اللاعب كنتيجة للعوامل الوراثية.

والخطأ في مثل هذه النظرة يكمن في أن اللاعب لديه استعدادات بدنية ونفسية ولكنها في حاجة إلى التنمية والتطوير، فالمهارات العقلية مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية يمكن تعليمها واكتسابها والتدريب عليها.

• بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات العقلية

هناك بعض المفاهيم الخاطئة لدى البعض بالنسبة لاستخدام الطرق والوسائل المختلفة لتدريب اللاعبين الرياضيين على المهارات العقلية وهذه المفاهيم الخاطئة لا تستند على أسس علمية أو تجريبية، ومن بين هذه المفاهيم الخاطئة ما يلي:

✓ تدريب المهارات العقلية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات

هناك اعتقاد لدى البعض بأن التدريب على المهارات العقلية للرياضيين يصلح فقط للاعبين الذين يعانون بعض المشكلات النفسية الحادة.

وهذا الاعتقاد خاطئ لأن تدريب المهارات العقلية هو في الأساس للاعبين الرياضيين الأسوياء الذين لا يعانون من مشكلات نفسية حادة، وذلك بهدف إظهار أقصى قدرات نفسية لهم لمحاولة الوصول إلى أقصى درجات السواء النفسي.

✓ تدريب المهارات العقلية يصلح فقط للاعبين المتفوقين

إن تدريب المهارات العقلية ليس مقصودا فقط على اللاعبين المتفوقين أولا في المستويات الرياضية العالية ، ولكنه يصلح لجميع اللاعبين سواء كانوا لاعبين ناشئين أو متقدمين، كما ينبغي البدء بممارسة التدريب على المهارات العقلية في بداية انخراط الناشئ في سلك التدريب الرياضي جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الحركية.

✓ تدريب المهارات العقلية مفعوله سريع

قد يظن البعض أن تدريب المهارات كالتدريب على الاسترخاء أو التصور أو تركيز الانتباه يحتاج إلى فترة تدريبية واحدة أو على الأكثر عدة فترات قليلة حتى يمكن للاعب اكتساب واتقان هذه المهارات.

وهذا الاعتقاد خاطئ لأن التدريب على المهارات العقلية يحتاج إلى التدريب المستمر مثله في ذلك مثل التدريب على المهارات الحركية والقدرات الخططية لأن تأثير التدريب على المهارات العقلية لا يمكن أن يظهر مفعوله بصورة واضحة إلا بعد فترات تدريبية مستمرة ومتقنة.

✓ تدريب المهارات العقلية ليست له فائدة كبرى

هناك من المدربين الرياضيين من لا يؤمن بفائدة التدريب على المهارات العقلية ويعتقدون بأنه مضيعة للوقت وأنه لا يستحق الوقت الذي يقضيه اللاعب في ممارسته.

وقد دلت الخبرات في مجال التدريب على المهارات العقلية أن له فائدة كبرى للاعبين وأسهم في الارتقاء بمستوياتهم ،كما في العديد من اللاعبين على مختلف المستويات في العديد من الدول المتقدمة يعتبرون أن التدريب على المهارات العقلية من الضروريات في برامج تدريبهم.

8- برامج التدريب العقلي والناشئين

الارتقاء بمستوى الأداء أحد المشاكل التي تواجه الناشئين، وتقف في طريق تحقيق الأهداف، وقد يرجع ذلك إلى التركيز على أبعاد التدريب البدني وما يتطلبه تطوير مستوى اللياقة البدنية من تحمل الألم والمثابرة في الوصول إلى مستويات محددة تتطلب بذل الجهدو المعانات، فبالإضافة إلى أن تطوير المهارات الحركية يحتاج إلى العديد من التكرارات وتحمل الأداء، وهنا تظهر أهمية التدريب العقلي للناشئين حيث يعمل على تعبير الانتباه إلى أبعاد أخرى من العملية التدريبية تساهم في تطوير الأداء، وفي نفس الوقت تعمل على تخفيف العبء البدني الملقى على الناشئ ، حتى يتمكن من النقاط أنفاسه من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي.

ويلعب التدريب العقلي دورا مهما مع الناشئين في تركيز الانتباه على أبعاد مختارة بعناية من المهارة فيصبح التعلم أكثر إيجابية ، والسؤال الذي قد يتبادر إلى الذهن في هذا المجال هو ما هي السن المناسبة للتدريب العقلي ؟ أو بعبارة أخرى هل يصلح التدريب العقلي مع الناشئين؟

شغل هذا التساؤل اهتمام العلماء والباحثين في مجال التدريب العقلي، خاصة عند تطبيق الشروط الموضوعية التي تعمل على نجاح هذا اللون من التدريب، والتي من أهمها الخبرة السابقة والذكاء، وتم دراسة هذا الموضوع من واقع متطلبات أبعاد البرامج المطروحة في التدريب العقلي حيث تحتاج كل منها إلى مرحلة من النضج العقلي، فالاسترخاء العضلي والعقلي والذي يمثل المدخل إلى التدريب العقلي يختلف عن مهارة التنظيم الذاتي أو إعادة التكوين المعرفي والتي تمثل أيضا أحد الأبعاد في برامج التدريب العقلي¹.

ومن واقع نتائج البحوث أيضا بدأ تطبيق التدريب العقلي في مجال الناشئين وظهرت البرامج في بعض الدول منها روسيا والسويد وأستراليا.

ويحتاج الناشئين في التدريب العقلي في البداية إلى بعض التدريب المفتوح مع مصاحبة التغذية الرجعية الذاتية، وبعد التقدم في البرنامج والوصول إلى مستوى مناسب من المهارات العقلية، وبعد أن يصبح أداء المهارات آليا يبدأ التركيز في التدريب العقلي على تطوير الاستراتيجيات الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر وتوجيه الانتباه إلى بعض العوامل المؤثرة في الأداء.

¹أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للنشء الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1997ص 193.

العوائق أمام الناشئين في التدريب العقلي¹ :

- ✓ توقع سرعة حدوث تغييرات إيجابية في تطوير المستوى.
- ✓ حدوث تشتيت بواسطة الضوضاء الخارجية .
- ✓ الاهتمام الزائد بالتغيرات والتعليمات في مستوى الاسترخاء أثناء التدريب.
- ✓ الاهتمام بالتعليمات في مستوى الاسترخاء بين الجلسات.
- ✓ صعوبة في الوصول إلى الاسترخاء الكامل.
- ✓ محاولات شاقة في الوصول إلى الاسترخاء بالقوة.
- ✓ التفكير في الاسترخاء مع عدم ترك الأمور تحدث بصورة طبيعية .
- ✓ تخطي جزء أو أكثر من البرنامج.
- ✓ اختبار حدوث الاسترخاء أثناء الجلسات.
- ✓ صعوبة مسايرة البرنامج.
- ✓ تصلب في الجسم أحياناً.

¹ محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص 459.

الفصل الثاني

التعلم الحركي

كأساس لتدريب

المهارات الحركية

في كرة اليد

مفهوم التعلم الحركي :

يتأسس تدريب المهارات الحركية على عملية انتقال المعلومات من المدرب الرياضي إلى اللاعب في إطار عملية التعلم الحركي حتى يمكن الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب المهارية إلى أقصى درجة تسمح بها إمكاناته واستعداداته.

والتعلم الحركي يقصد به التغير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي وليس نتيجة للنضج أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي قد تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيراً وقتياً معيناً.

وينبغي علينا مراعاة أن التغير في الأداء أو السلوك الحركي للاعب رياضي الذي نعنيه بالتعلم الحركي يتوقف على قيام اللاعب الرياضي نفسه بنشاط أي بأداء التدريب الرياضي. فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الرياضي عندما لا يستطيع أداء مهارة حركية معينة بصورة صحيحة في أثناء ممارسته للتدريب الرياضي فإنه يحس بحاجة إلى تعلم هذه المهارة الحركية ويقوم بنشاط معين -أداء التدريب الرياضي- حتى يمكنه اكتسابها وإتقانها وحتى يتضمن الاستجابة الصحيحة في مواقف المناسبة الرياضية ، فكأن التعلم الحركي بهذا المعنى يتضمن تغييراً أو تعديلاً تقدماً أو تطوراً في الأداء أو السلوك الحركي للاعب الرياضي¹.

2- نظريات التعلم²:

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير عملية التعلم، وفيما يلي عرض موجز لنظريات التعلم التالية والتي يمكن الاستفادة منها في تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها وإتقانها .

- ❖ نظرية التعلم الشرطي.
- ❖ نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ.
- ❖ نظرية التعلم بالاستبصار.
- ❖ نظرية التحكم الذاتي
- ❖ نظرية معالجة المعلومات.
- ❖ نظرية التعلم الاجتماعي.

¹ محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، مصدر سبق ذكره، ص 45.

² جابر عبد الحميد ، بسلوكية التعلم ونظريات التعلم، دار النهضة العربية، الطبعة الثالثة، القاهرة ، 1976 ص 213.

- نظرية التعلم بالارتباط الشرطي

ترتبط هذه النظرية باسم العالم الروسي بافلوف، وتتلخص في أنه يمكن اكتساب الفرد للسلوك المطلوب تعلمه إذا ما اقترن بمثيرات شرطية معينة إذ يقوم الفرد بسلوك معين كنتيجة لمؤثرات معينة ارتبطت بهذا السلوك وبذلك تتكون لدى الفرد استجابات معينة ترتبط أو تقترن كل منها بمثير معين.

فعلى سبيل المثال عندما نرى الرعد أو نسمع البرق فإننا نستجيب لذلك بطريقة معينة مثل التبعاد في المنزل، لأننا سبق أن تعلمنا أن الرعد أو البرق يرتبط بنزول المطر أيأننا تعلمنا استجابة معينة (وهي البقاء في البيت) نتيجة مثير شطري معين (وهو الرعد أو البرق) سبق أن ارتبط بالمنير الأصلي (وهو المطر) وبذلك أصبح المثير الشرطي بمفرده يستدعي الاستجابة الخاصة بالمثير الأصلي.

ويتعلم الفرد بهذا الأسلوب، إذ يسترشد الفرد ببعض المدركات التي سبق ارتباطها بتأثير معين وتصبح بذلك عبارة عن إشارات أو علامات تؤدي إلى سلوك معين، إن يتمكن الفرد من تعلم التصويب على السلة باقترانه بالوقوف في مكان معين (ركن الملعب مثلًا)، أو اقتران اللعب بالسلوك التعاوني وتكرار ذلك تحت مثل هذه الشروط. وبذلك يستطيع الفرد تعلم المهارات الحركية والأنماط السلوكية المطلوبة بالارتباط الشرطي.

- نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ :

تذهب هذه النظرية إلى أن الفرد في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم بأداء استجابات أو محاولات خاطئة متعددة قبل أن يصل إلى الاستجابة الصحيحة ويتعلمها فعلى سبيل المثال إذا حاولنا تعلم التصويب في كرة السلة فإننا نقوم في البداية بتوجيه الكرة نحو الهدف والتصويب فنجد أن الكرة تخطئ الهدف، فإذا لاحظنا أن الكرة قد انحرفت يمينا بعيدا عن الهدف فإننا نحاول مرة أخرى توجيه الكرة قليلا تجاه اليسار، وإذا وجدنا أن الكرة لم تصل للهدف فإننا نسعى إلى إعطاء الرمية المزيد من القوة والارتفاع، وهكذا نجد أنه في غضون محاولتنا المتكررة تسعى لحذف بعض الاستجابات الخاطئة والإبقاء على الاستجابة الأخرى التي توصل للنجاح في إصابة الهدف.

وهكذا نجد أن التعلم في إطار هذه النظرية ما هو إلى مسألة محاولة وخطأ، وبتكرار التعلم والتدريب نقل الأخطاء شيئا فشيئا حتى نتوصل في النهاية إلى الاستجابة الصحيحة.

- نظرية التعلم بالاستبصار :

تشير هذه النظرية إلى أن الفرد يستجيب لأي موقف بطريقة كلية، إذ أن التعلم ما هو إلا نتيجة للإدراك الكلي للموقف، وهذا يعني أن كلما ازداد بصيرة الفرد الرياضي بالمهارة الحركية ككل، استطاع سرعة تعلمها واكتسابها وهذا النوع من التعلم كثيرا ما نلاحظه في تعلم بعض المهارات الحركية أو عند تعلم خطط اللعب المختلفة بصورة كلية دون أن نقوم بتجزئة المهارة الحركية أو خطة اللعب إلى أجزاء صغيرة منفصلة.

- نظرية التحكم الذاتي :

نظرية التحكم الذاتي تستخدم لغة ومفاهيم عصر الآلة الذي ارتبط بالتغيرات السريعة المتلاحقة الحادثة في تكنولوجيا الآلات والأجهزة المختلفة كالحسابات الآلية أو الإلكترونية والتيأتد إلى إمكانية التوصل إلى طرق وأساليب جديدة لفهم سلوك البشري وبصفة خاصة عملية تعلم التحكم الذاتي يؤكد على أهمية تحكم المتعلم في الموقف والظروف المحيطة به والقدرة على الضبط وللتحكم الذاتي في حركاته وبالتالي يستطيع المتعلم الاعتماد بدرجة أقل على المتغيرات الخارجية وزيادة الاعتماد على عمليات التحكم والضبط الداخلية أو الذاتية.

- نظريات معالجة المعلومات :

ترتكز نظرية معالجة المعلومات على دور الإدراك والانتباه والتذكر واتخاذ القرار، كما أنها تهتم بدرجة كبيرة بمقدار سعة المعلومات التي يستطيع الفرد استيعابها، ومقدار المعلومات التي يستطيع العامل معها في نفس الوقت، ومتى يكون الفرد مثقلا بالمزيد من المعلومات أومتى يفتقر إلى هذه المعلومات، وكيف تستطيع المعلومات مساعدة الفرد على التمييز بينها حتى يستطيع القيام باستجابات صحيحة ودقيقة.

وترتكز نظرية معالجة المعلومات على قدرة الفرد على استخدام المعلومات لإمكانية مواجهة الموقف وحل المشكلات أو إصلاح الأخطاء وبذلك فإنها تعارض النظريات الشرطية التي تشير إلى إمكانية حدوث الاستجابات طبقا لمثيرات معينة.

- التعلم الاجتماعي :

تؤكد نظرية التعلم الاجتماعي على أهمية المتغيرات المعرفية في التعلم بالملاحظة مثل الانتباه والتذكر والدافعية والتعلم عن طريق تقليد سلوك نموذج ما وقد أشار إلبرت بان دورا Bandoura إلى أن نظرية التعلم

الاجتماعي تتأسس على التعلم بالنمذجة أو القدرة ، أي التعلم بملاحظة أو بتقليد الآخرين وهذا يعني أن الفرد عندما يلاحظ سلوك آخرين فعندئذ يكون باستطاعته أدار بعض أو كل هذا السلوك الملاحظ فعلى سبيل المثال عندما يقوم المدرب الرياضي بإثابة أو تشجيع اللاعب الرياضي على أداء سلوك معين فإن مثل هذا التعزيز أو التدعيم يدفع اللاعب إلى تكراره، وعلى العكس من ذلك عندما يقوم المدرب بعقاب اللاعب الرياضي على أداء أو سلوك ما فقد يكون هذا الإجراء دافعا للاعب لعدم تكراره ومن ناحية أخرى فإن إدراك اللاعب الرياضي في أن نجاح أو فشل أداء معين يؤدي إلى التعرف على الجوانب التي يمكن أن تؤدي إلى نتائج إيجابية أو نتائج سلبية وبالتالي نشأة الرغبة والدافع في تكرار السلوك الناجح.

3- الإفادة من نظريات التعلم¹:

هناك العديد من الجوانب التي يمكن الإفادة منها في إطار نظريات التعلم السابق ذكرها والتي ينبغي مراعاتها لضمان اكتساب الفرد للمهارات الحركية المختلفة وإتقانها واستخدامها ،ومن حيث أهم هذه الجوانب الرئيسية ما يلي :

- ✓ الدافعية في التعلم.
- ✓ انتقال أثر التدريب التعلم.
- ✓ التكرار.
- ✓ الطريقة الكلية والطريقة الجزئية.

❖ الدافعية في التعلم :

يتم التعلم عن طريق قيام الفرد بنشاط، ولا يقوم الفرد بوجه معين من النشاط من غير دافع، فالدافع شرط أساسي لبدء التعلم والاستمرار فيه ومحاولة التغلب على ما يعترض الفرد من صعاب وعقبات، ويمنح الفرد المؤيد من الحماس والميل والمثابرة وبذل الجهد، ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل.

وعلى المدرب الرياضي مراعاة هذا المبدأ الهام في عمله وأن يحاول جاهدا إثارة اهتمام اللاعبين لممارسة مختلف ألوان الأنشطة الحركية بمختلف الطرق والوسائل، ومن الأساليب التي يمكن للمدرب الرياضي استخدامها لزيادة الدافعية نحو ممارسة النشاط الحركي وإتقانه ما يلي :

¹أحمد زكي صالح، نظريات التعلم، مكتبة النهضة العربية ، ط 1، القاهرة ، 1971ص320.

- الاهتمام باختبار الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة الدافعية نحو الممارسة.
- على المدرب الرياضي مراعاة أن النشاط الرياضي من حيث هو ظاهرة اجتماعية تتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع أو الحاجات الاجتماعية ولا يتعلق بالمرتبة الأولى بالدوافع الأولية، وعلى ذلك يجب إشباع لدى اللاعب الدوافع الاجتماعية .
- ضرورة وضوح الهدف أو الغرض من ذهن المتعلم، فاللاعب يجب أن يعرف جيداً الهدف الذي يسعى إليه وأن يقتنع بقدرته على تحقيقه.
- حسن استخدام وسائل الإيضاح السمعية منها والبصرية.
- معرفة المتعلم لمدى تقدمه ودرجة تحصيله.

❖ انتقال أثر التدريب :

إن تعلم واكتساب الفرد لنواحي السلوك المختلفة يتأسس في كثير من الأحيان على مسبق أن تعلمه واكتسبه في الماضي إذ أن الفرد لا يبدأ في تعلمه لناحية معينة من درجة الصفر ففي مجال النشاط الرياضي نجد أن الفرد قد مر بكثير من الخبرات الحركية التي تؤثر بصورة معينة في الخبرات التي يسعى لتعلمها واكتسابها، ولا تؤثر الخبرات السابقة على عملية التعلم بصورة إيجابية بل تؤثر أحياناً بصورة سلبية وفي بعض الأحيان نجد أن بعض الخبرات التي سبق الفرد تعلمها تسهم في العمل على سرعة عملية تعلم بعض النواحي الأخرى، وفي حالات أخرى نجد أنها تقف ضد كثرة في سبيل تقدمه وبذلك نستطيع أن نميز بين ثلاثة مظاهر لانتقال أثر التدريب وهي :

- ✓ الانتقال الإيجابي.
- ✓ الانتقال السلبي.
- ✓ الانتقال الحيادي ويجب أن تتوفر بعض الشروط لانتقال الأثر الإيجابي للتدريب وهي :
- عامل التشابه.
- عامل التعميم.
- عامل الإتقان.
- عامل اتساع المعرفة.
- عامل انتقال الأثر الإيجابي.
- عامل الدافعية .

• عامل التدرج.

❖ التكرار :

لايستطيع اللاعب تعلم واكتساب الكثير من المهارات أو المعارف أو السلوك الاجتماعي وما إلى ذلك من مرة واحدة فقط، إذ لا بد من عملية التكرار والممارسة لضمان الوصول إلى درجة كافية من النجاح والانتقان، وكلنا نعرف من خبراتنا السابقة أهمية الدور الذي يلعبه التكرار لحدوث التعلم.

والتكرار في حد ذاته لا يؤدي إلى حدوث التعلم وإتقانه إذ لا بد أن يتسم بالتفسير الواعي والقدرة على الفهم ،والذي يستطيع الفرد من خلاله التمييز بين النواحي الصحيحة والخاطئة، وأن يرتبط ذلك حالة دافع المختلفة التي تسهم في محاولة إتقان الفرد كما تعلمه واكتسبه، فالتكرار الآلي الذي يسير على وتيرة واحدة لا يؤدي في أغلب الأحيان إلى درجة عالية من التحسن بل على العكس من ذلك يعمل على تثبيت الأخطاء التي يصعب فيما بعد التخلص منهما.

وتؤدي عمليات التكرار الصحيحة للمادة المتعلمة إلى حسن انطباعها في ذاكرة الفرد والقدرة على تصورها وبالتالي القدرة على استرجاعها بصورة متعلقة بالتكرار الصحيح للمهارات الحركية يؤدي إلى تحسين العلاقات الضرورية المتبادلة بين عمليات الاستشارة وعمليات في مراكز ا لمخ المناسبة، وبالتالي يؤدي إلى القدرة على اتقان الأداء دون بذل الكثير من الجهد العقلي والفكري.

ويتميز التكرار في غضون عملية تعلم واكتساب المهارات الحركية باختلاف الهدف الذي يسعى إليه كلما ازداد تقدم الفرد في الأداء، إذ يهدف في مراحل التعلم الأولى إلى سهولة تعرف الفرد على ما ينوي تعلم هو محاولة تحسين الهيكل العام للمهارة الحركية وتفاصيلها، أما في المرحلة التالية فيهدف التكرار إلى إتقان تفاصيل المهارة الحركية والتدرج في اكتساب التوافق العصبي العضلي المطلوب، وبلي ذلك محاولة العمل على تثبيت وإتقان المهارة في صورتها التوافقية الجيدة.

ويجب علينا مراعاة توزيع مرات التكرار على عدة أيام (على فترات) بدلا من تكرار الكثير من النواحي في يوم واحد (التمرين المستمر)، كما يجب مراعاة حسن العلاقة بين عدد مرات تكرار الأداء (فترات العمل) وفترات الراحة ، وفي حالة تكرار أجزاء المهارة الحركية ينبغي للفرد أن يؤديها بعد ذلك ككل لضمان تثبيت الارتباط بين الأجزاء، كما يحسن البدء بتكرار المادة المتعلمة في الأيام الأولى بعد التعلم مباشرة، إذ

الفصل الثاني التعلم الحركي كأساس لتدريب المهارات الحركية

أثبتت الكثير من التجارب والملاحظات أن النسيان يبدأ مباشرة في الأيام الأولى للتعلم ما لم يتم بالتكرار والتثبيت.

ويرتبط بعملية التكرار ظهور بعض الأخطاء في المادة المتعلمة المستعملة مما يجدر بناسرة إصلاح تلك الأخطاء الحادثة لضمان سرعة التعلم والاكتساب، ويغري في كثير من الأحيان ظهور الأخطاء في عملية تكرار أداء المهارات الحركية إلى سوء فهم الفرد وهدف الحركة أو التصور الخاطئ على المدرب الرياضي الإسراع في إصلاح الأخطاء أولاً بأول بإيضاح الخطأ وتوجيه الانتباه إليه عقب الأداء مباشرة، والبدء بإصلاح الأخطاء الأساسية والتركيز عليها ثم الانتقال بعد ذلك الأخطاء الفرعية أو الجزئية.

ويجب أن تتميز عمليات التكرار بالنسبة للمهارات الحركية التي تهدف لمحاولة إتقان اللاعب لما تعلمه واكتسبه على الخطوات التدريجية التالية لتكرار المهارة الحركية .

تحت الظروف المبسطة الثابتة.

مع الزيادة التدريجية في التوقيف واستخدام القوة.

مع التغيير في الاشتراطات العوامل الخارجية.

تحت ظروف تتميز بالصعوبة.

في منافسات تدريبية.

للتوافق الحركي عدة مراحل :

- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية
- تعلم المهارة الحركية ككل
- تعلم المهارة الحركية كأجزاء
- تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية الجزئية
- إصلاح الأخطاء

4- الأداء المهاري¹

يعرف هخومس الأداء المهاري بأنه الأسلوب الميكانيكي البيولوجي لهدف إنجاز المهارة ويشير "بوخمان" إلى كيفية أداء المهارة بكفاية تامة وهذا يعني أن هناك علاقة متبادلة وتأثيرا مشتركا بين كل من الظروف الخارجية "الميكانيكية والداخلية" التشريحية "وظائف الأعضاء طبقا للتكوين التشريعي وحدود إمكانيات اللاعب طبقا لوظائف الأعضاء لبذل القدرات والطاقة اللازمة.

يعرف أسلوب الأداء بأنه الخواص الذاتية للاعب التي تظهر في أدائه المهاري بطريقة مؤثرة مع عدم الإخلال بالأداء الفني ويضيف بوخمان أن أسلوب الأداء يعني طريقة الأداء عند إنجاز المهارة.

تختلف نسبة الأداء الفني في الرياضات المختلفة حيث أن هناك أنواعا من الأنشطة الرياضية يلعب فيها الأداء الفني الدور الرئيسي ، في حين أن في البعض الآخر لا تعطي أهمية كبيرة لهذا الأداء، وفي معظم الرياضات ذات الحركات المتكررة يكون نسبة التمييز بالأداء الفني ضئيلة بعكس الرياضات ذات الحركة الوحيدة (المنتهية) فتحتوي على نسبة عالية منها، وهناك نوعان من الحركة :

- الحركة المتكررة
- الحركة الوحيدة

4.1 التدريب العقلي والتعلم الحركي

تم وصف عملية اكتساب المهارات الحركية بواسطة العديد من الباحثين آدم Adams شميدت Schmidt وقد اتفقت معظم النظريات على أن الفرد يكتسب المهارة الحركية من خلال ثلاث مظاهر متعاقبة

1/المظهر المعرفي Cognitif

2/المظهر الترابطي Associatif

3/المظهر الاستقلالي Autonome

ويبدأ المتعلم بالجانب المعرفي، وفي هذا الوقت تكون الحاجة ماسة إلى تفهم المهارة والنواحي الفنية المتضمنة، وأهمية تكوين الإطار المعرفي العام، ويتبع ذلك تطوير الأهداف والمتطلبات، ووفقا لهذه النظرية

¹ محمد إبراهيم شحاتة، التحلي المهاري في الجمباز ، دار المعارف ، القاهرة، 1996ص207.

الفصل الثاني التعلم الحركي كأساس لتدريب المهارات الحركية

والنموذج المقترح بواسطة جننتلGentile والنموذج التطبيقي للتعلم الذي وضعه بيس Pease فإن تعلم المهارات الحركية يجب أن يبدأ بالتعرف على الأهداف ثم التفريق بين العوامل المرتبطة وغير المرتبطة، أي أن المظهر الأول لتعلم المهارات الحركية يبدأ بالجانب المعرفي والذي يتضمن التدريب العقلي¹.

كيفية إسهام التدريب العقلي في التعلم، وهناك بعض الاتجاهات التي تساند هذا الرأي علمياً من بينها بعض ما أشارت إليه لندةLinda

1/ أن التعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والجسمي.

2/ يبدأ التعلم بالخبرة ويتأثر بالخبرة السابقة الانفعال والدافعية.

3/ الجهاز العصبي المركزي جهاز ديناميكي ذو تكامل عال ونشاط ثابت.

4/ يبدأ النشاط في الجهاز العصبي الذي يعمل على إعداد المراكز العليا للحركة.

5/ يبدو التعلم أكثر ارتباطاً بالتطوير مع التدريب من خلال تسهيل المواصلات العصبية.

6/ تتغير بعض التكوينات وتأخذ مكاناً مع الاستخدامات المستمر، أو دوائر عكسية مغلقة.

7// وظيفة الجهاز العصبي تقوم على أساس أنماط من النبضات.

8/ ينتج السلوك والتعلم من تفاعل الممرات الواردة والصادرة ودورة المخ الأوسط الطرفية تقدم المعلومات البديلة.

وترجع فاعلية التدريب العقلي إلى قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي والأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب التصور، وفي هذا يمكن أن نستخلص أن التدريب العقلي قد يؤدي إلى التغيرات في الجهاز العصبي والتي تنتج من خلال الأداء البدني.

¹ محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، مصدر سبق ذكره، ص، 320.

4-2/ التدريب العقلي واحتياجات المتعلم:

يساعد التدريب العقلي في تنمية المهارات الحركية من خلال المساهمة في التعرف على احتياجات المتعلم في بعض المتغيرات الهامة التي يوضحها الجدول التالي¹:

م	الاحتياجات	دور التدريب العقلي
01	وضع الأهداف	التدريب الدافعي ..وضع الأهداف بدقة تقديم الوصف الكامل أو نموذج الأهداف
02	التعرف على المثيرات المرتبطة	التدريب على التركيز من خلال انتقاء الانتباه واستخدام الرموز
03	تكوين الخطة	وضع استراتيجية ما قبل المنافسة وفي موقعالمنافسة وأثناء المنافسة والمساعدة في تكوين الخطة الحركية
04	تحديد الاستجابة	المساعدة في إصدار الاستجابات المناسبة
05	متابعة النتائج	التغذية الرجعية الداخلية والخارجية تقديم التغذية الرجعية الداخلية ورموز التعلم.كيفية الاستفادة من التغذية الرجعية الداخلية
06	مراجعة الخطة الحركية	إعادة تكوين الجو للسماح بمراجعة الخطة الحركية

جدول2: التدريب العقلي واحتياجات المتعلم

4-3 أهمية التدريب العقلي في اكتساب للمهارات الحركية :

أيهما أكثر أهمية تعلم واكتساب المهارات الحركية، التدريب العقلي أو التدريب البدني؟

وللإجابة على هذا السؤال نستعرض ما توافر لدينا من دراسات حديثة في هذا المجال فهم :رينتشارد سونRichardson بإجراء مسح خلال الفترة 1936على مجموعة من 21 دراسة، وقد وجد أن 11 منها أظهرت وجود فروق معنوية لصالح التدريب العقلي وهي دراسات كل من

¹ محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص304.

"جستون Waterland وترلاند Beattie، بيتيت Ruben، روبين Perry، بيرى Egleston كلارك Clark كيلسي Kelsy سميث هاريسون Smith of Harrison وإيلي Egstron إيجسترون Steal، ستيل.

وسبع 07 دراسات أوضحت أن هناك علاقة إيجابية ولكن غير دالة إحصائية وأجرى أمور Mohr مسحاً كاملاً للدراسات في هذا المجال وتم استعراض 39 دراسة أصبحت 24 منها على أهمية وجود الجانب العقلي والبدني معاً، 19 أشارت إلى تساوي الأهمية، وأربع دراسات أفادت أن التدريب البدني أكثر أهمية ودراسة واحدة فقط أوضحت أن التدريب العقلي أكثر أهمية.

واستخدم فتلز، لاندز Feltz et Lander طريقة ما وراء التحليل للوقوف على تقديم حجم تأثير التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية من خلال 98 دراسة استخدمت المنهج التجريبي والمجموعات الأربع وأسلوب القياس القبلي، وقام بتحديد 60 دراسة تضمنت 146 حجماً تأثيري، وقد وجد متوسط تأثير عام 48 دراسة وقد أشارت النتائج إلى أن التدريب العقلي أفضل من عدم التدريب كله وتأثيره أكبر على المهارات المعرفية وأن هناك ظروف خاصة يكون التدريب العقلي فيها أكثر فاعلية.¹

وعلى الرغم من الكم الهائل من الدراسات في مجال التدريب العقلي إلا أن السؤال ما زال مطروحاً عن كيفية تأثير التدريب العقلي على تنمية وتذكر المهارات الحركية؟ وما زال استخدام المجموعة الضابطة المناسبة يحتاج إلى تطوير يبقى في ضوء نتائج التعلم الحركي والذي يهتم بتوزيع القدرات التدريبية وتوزيع فترات الراحة في مقابل التدريب المجمع، ويظهر الدليل القوي فاعلية التدريب العقلي عند الجمع مع التدريب البدني حيث إنه من المحتمل أن المجموعات التجريبية التي تستخدم قدرات التدريب العقلي بالتناوب مع التدريب البدني يتم فيها تحسين الأداء.

5- أهمية التدريب العقلي في اكتساب المهارة الحركية

يعرف الإحساس بأنه أبسط عملية نفسية لانعكاس الخصائص المفردة للأشياء الخارجية وكذلك للحالات الداخلية للفرد، والتي تنشأ بسبب التأثير المباشر لمؤثرات عادية على أعضاء الحواس المطابقة².

والإنسان مزود بأعضاء مهيأة لاستقبال المؤثرات المختلفة التي تقع عليه إذ يستقبلها من خارج جسمه (البيئة الخارجية) عن طريق العين والأذن والأنف واللسان والجلد وتنقل هذه الأعضاء أحاسات البصر

¹ محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، مصدر سبق ذكره، ص 122.

² أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، مصدر سبق ذكره، ص 78.

والسمع والفم واللمس واحساسات الدفء والحرارة نجد أن حواس الفرد هي المنافذ التي توصل إليه المؤثرات المختلفة، ويدونها لا يتمكن من التفاعل مع بيئته تفاعلا سليما.

إننا نحفظ بالوضع القائم، وتغير هذا الوضع وتحرك بطريقة متسعة متأثرة ونحن شاعرون باتجاهاتنا الوضعية وبحركاتنا وقدرتنا على تحقيق هذه التوافقات الوضعية والحركية، وشعورنا بما نقوم به على نشاط عد من أجهزتنا الحسية وخاصة البصر والسمع واللمس والحساسية الخاصة.

وتنقسم هذه الحواس والإحساسات إلى ما يلي:

أولا : الحساسية المستقبلية للتنبيهات الخارجية التي تنشط الحواس ومنها البصر ، السمع واللمس.

ثانيا : الحساسية المستقبلية للتنبيهات الخاصة الآتية من الأذن الداخلية والمفاصل والعضلات والأوتار.

ثالثا : الحساسية المستقبلية للتنبيهات الداخلية¹.

1- الحساسية المستقبلية للتنبيهات الخارجية :

إن إحساسنا وإدراكنا للمؤثرات الخارجية يعتمد على كفاءة أجهزة الحواس الخاصة ودرجة استقبالها لهذه المؤثرات وليس على الواقع والحقيقة التي كثيرا ما تعجز الحواس عن التقاطها

1.1 حاسة البصر :

تلعب حاسة البصر دورا هاما في تدريب رياضة كرة اليد، وتعتبر العين هي وسيلة استقبال الطاقة وتحويلها إلى مظاهر فسيولوجية عصبية ملائمة لتوصيلها إلى الجهاز العصبي المركزي. ولتوضيح ذلك فإن العين ترى الأشياء عن طريق انعكاس الشعاع الساقط على الأجسام إلى العين التي تنقلها إلى المخ بواسطة إشارات واردة فيقوم المخ بتمييز تلك الإشارات وعمل... الاستجابة اللازمة لها عن طريق إشارات صادرة إلى أعضاء الجسم المختلفة لنقوم بالتنفيذ. وتظهر أهمية حاسة البصر في الناحية التعليمية عن طريق النموذج وأيضا الأفلام التعليمية والصور التي يراها لاعب كرة اليد، كما ينتج لنا الإبصار استقبال وإدراك موضعنا بالنسبة إلى المكان وإلى الأشياء الأخرى.

¹ محمد إبراهيم شحاتة، تدريب الجملاز المعاصر ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى، القاهرة ، 2003 ص128.

الفصل الثاني التعلم الحركي كأساس لتدريب المهارات الحركية

وللاستفادة التامة من حاسة البصر يجب أن تكون الوسائل المعينة التي تلعب بها حاسة البصر الدور الرئيسي في التعلم دقيقة ومركزة على المهارة فقط وعلى أن يكون النموذج الذي يراه اللاعب بسيطاً انسيابياً يستطيع به المدرب أن يعطي للاعب الصورة الخارجية للمهارة التي يريد تعلمها.

استخدام حاسة البصر لتطوير المهارات :

تساعد حاسة البصر اللاعب على ملاحظة المسارات الحركية في تركيبها الأولى والتعرف عليها بطريقة صحيحة لتنفيذها طبقاً للإرشادات التالية :

- جذب اهتمام وانتباه اللاعبين بطريقة متابعة المهارات بوعي، حيث إن الملاحظات الجيدة لها أهمية كبيرة لتنمية وانجاز المهارات بنجاح.
- تنفيذ المهارة ببطء -إذا كان ذلك ممكناً -عن طريق الوسائل المعينة ليستطيع فهمها أكثر .
- أن يضع المدرب اللاعبين واجبات ملاحظات محددة كي تساهم في الفهم الأسرع للجزء الرئيسي للمهارة ضمن المسار الحركي لها.
- توضيح أجزاء المهارة الصعبة السريعة عن طريق الصور، الرسوم والأفلام. ولقد أصبح من الممكن للاعب أن يتعرف على مهارات جديدة باستخدام الصورة والكلمة، وأن يبني لنفسه تصوره الخاص عنها والمطابق لمسار المهارة الخارجية المرثي الواقع وأن ينتبه إلى عقدة المهارة ويفهم علاقاتها.
- وبهذا تريد فعالية المعارف المكتسبة بارتباطها بالمعارف الجيدة بحيث يمكن إعداد اللاعب جيداً للمهارة.
- فبمساعدة نقط تحديد الاتجاه البصرية يمكن إشراك العين على وجه الخصوص في العمل بمساعدة على تنمية وتطوير الأداء المهاري.

2.1 حاسة السمع

السمع كالبصر يتيح لنا استقبال المؤثرات الحسية الناشئة من مصادر بعيدة، إن دور حاسة السمع في تعليم وتدريب مهارات كرة اليد لا تقل أهمية عن حاسة البصر. وتقوم الأذن بتوصيل الموجات الصوتية إلى الجهاز العصبي المركزي عن طريق القنوات الهلالية بوساطة إشارات واردة بدورها يعكسها إلى إشارات صادرة بعد تمييزها بالأعضاء الجسم المراد توصيل تلك الإشارة إليها للتنفيذ، وبذلك تصبح حاسة السمع وسيلة هامة للإدراك ويحتوي جهاز السمع على ما يلي :

- الأذن الخارجية التي تلتقط أمواج الصوت.
 - الأذن الوسطى المملوءة بالهواء، والتي تنقل أمواج الصوت.
 - الأذن الداخلية المملوءة بسائل وهي التي توجد فيها أعضاء السمع النهائية أي المستقبلات الحسية التي يربطها العصب السمعي ومساراته بمراكز السمع في المخ.
- إن استخدام حاسة السمع أكثر انتشاراً لقلّة وسائلها التعليمية ، لذلك فإننا نجد المدرب يلجأ إلى الشرح اللفظي عند تعليم مهارة ما مستعيناً بحاسة السمع عند اللاعب في تفهم الشرح اللفظي، كذلك عند استخدام وسائل بصرية فإن الوسائل السمعية توضح ما يراه اللاعب وتركز على أهم مراحل المهارة وطريقة أدائها.
- فإن بواسطة حاسة السمع تلتقط كل المنبهات الخارجية الخارجة عن مجال البصر وتساعد على التحليل الجيد للحالة التي نحن فيها وبالتالي الاستعداد الجيد للأداء المهاري المرغوب أداءه. انطلاقاً من الخبرات المكتسبة في التدريب فإن استخدام حاسة البصر خلال تعليم المهارة هاما، لأن هذا يساعد في الربط الوظيفي المتعدد الحواس ويساهم في سرعة تنمية المهارات¹.

3.1.1 اللمس والحساسية الجلدية²

- تضم الحساسية الجلدية أربعة إحساسات رئيسية :

- ✓ الإحساس باللمس وتستقبل بواسطة شبكة معقدة من ألياف عصبية صغيرة.
- ✓ الإحساس بالألم وتنتقل عبر نهايات عصبية دقيقة عادية بسيطة.
- ✓ الإحساس بالبرودة.
- ✓ الإحساس بالسخونة.

ويلاحظ أن أي حساسية أخرى هي مزيج من هذه الإحساسات الرئيسية، وتختلف مناطق الجسم من حيث تعدد النقاط اللمسية، فهي مثيرة في الأعضاء التي تكون أكثر استعمالاً من غيرها. فإذا كان المنبه سطحا من خشب أو معدن تتحول حاسة اللمس إلى حاسة الاهتزاز فينشأ عنها الإحساس بالخشونة واللامسة.

¹ محمد إبراهيم شحاتة، تدريب الجمباز المعاصر، مصدر سبق ذكره، ص134.

² محمد إبراهيم شحاتة، التحليل المهاري في الجمباز، دار المعارف، القاهرة ن، 1992، ص93.

الفصل الثاني التعلم الحركي كأساس لتدريب المهارات الحركية

إن حاسة اللمس تساهم على إدراك العلاقات المكانية للأشياء، وكذلك شكلها وحجمها و وزنها وخشونة سطحها، وبوساطة هذا الإحساس يمكن ضبط حركات الأذرع والساقين والجذع عند أداء مهارات كرة اليد على الأجهزة المختلفة.

كما يمكن أن تتقي المسكات والقبضات الخاطئة أو البداية غير الصحيحة عند أداء مهارات كرة اليد على الأجهزة المختلفة.

ويتبين من هذا أن بدون حاسة اللمس لا يمكننا تحديد القبضات الملائمة والمناسبة عند أداءها للمهارات وخاصة على جهازي العقلة والحلق.

-الحساسية المستقبلية للتنبيهات الخاصة

هذه الحساسية متنوعة النواحي كما هو واضح من تعدد أدائها، وهي متاحة حساسية لمسبة عميقة، فهي متصلة بالحساسية الخشونة من جهة ولكن بطريقة غامضة وبالحساسية اللمسية السطحية وتتأثر هذه الحساسية بالمنبهات الميكانيكية كالضغط، والشد، والاحتكاك، والحركة، وتوجد الأعضاء الخاصة لاستقبال التنبيهات في :

*العضلات والأوتار والمفاصل (وتسمى عادة الحس -حركي).

*الجزء التنبيهي من الأذن الداخلية (وتسمى عادة حاسة التوازن).

- تكوين الجهاز المستقبل للتنبيهات الخاصة

يتكون هذا الجهاز من جزئين رئيسيين:

أ /الجزء الحسي حركي

ب /الجزء الدهليزي (التوازني).

-تصنيف مظاهر الجهاز المستقبل :

أ /الحساسية الخاصة بجهاز الدوافع :عضام مفاصل ، أوتار ، عضلات

-الحساسية التوترية العضلية :الإحساس بالضغط العميق والمقاومة والتعب.

- الحاسة الحركية :الإحساس بوضع الأطراف وحركاتها مدى -اتجاه -سرعة.

بالنسبة إلى جميع الأطراف أو بعضها البعض مع بقاء الرأس ثابتاً.

ب /الحساسية الخاصة بالجهاز النبض في الأذن الداخلية :

- الحاسة الاستاتيكية (توازن القوى)الإحساس بتوازن الرأس واتجاهه بالنسبة إلى الجسم الثابت، الإحساس بوضع الجسم وتوازنه بالنسبة إلى قوة الجاذبية (وقوف -جنو -جلوس -رقود - ارتكاز تعلق)

- الحاسة الديناميكية (تأثير القوى) :الإحساس بتحريك الجسم وانتقاله بالنسبة إلى الاتجاهات المكانية الثلاث (فوق -تحت -يمين -يسار -أمام -خلف).

- وهو إحساس بزيادة السرعة مثلاً وتقص أنها لا السرعة ذاتها وهذا يعني أن الإحساس دائماً هو الفرد.

إن الحس الحركي والتوتر العضلي عبارة عن عملية معقدة نظراً لاستشارة بعض الأعضاء الحسية المختلفة في وقت واحد.

فعند القيام بأداء مهارة حركية تؤدي استشارة النهايات العصبية في الأوتار، أما استشارة الأعضاء الحسية في المفاصل يؤدي إلى الإحساس باتجاه وشكل وسرعة الحركة. ويلعب الحس الحركي دوراً هاماً في عملية التوافق بالنسبة للمهارات الحركية التي تتطلب التمييز بين أجزائها المختلفة، وعلى ذلك فإن تغيير طبيعة الإحساس الحركي بالنسبة للمهارات معينة اعتاد عليها اللاعب تؤثر في درجة التوافق له المهارة.

فلاعب كرة اليد قد يتعلم مهارة معينة ويتدرب على أدائها وينتج على ذلك ثبات البواعث المركبة عن أداء هذه المهارة، وهذا يعني أن هناك عضلات معينة ثابتة لهذه المهارة وتستدعي دائماً قوة معينة لانقباضات العضلية وكذلك مقدار قوة تلي تلك الانقباضات.

مما سبق يتضح أن عملية إدراك أوضاع الأجسام الخارجية وأشكالها وأحجامها تتطلب التعاون بين الحساسية اللمسية العميقة والحساسية اللمسية السطحية.

6- نبذة عن كرة اليد:

لعبة كرة اليد من أقدم ألعاب الكرة، حيث يعود تاريخ ظهورها إلى روما، وتم ممارستها لاحقاً في إسبانيا وفرنسا تحت مسمى بيلوتا. ومن ثم تطوّرت هذه اللعبة في إيرلندا، وقد أُقيمت بطولات مُنظمة للبلديات والمقاطعات فيها، حيث تم استخدام كرات جلدية في اللعب، ضمن ملاعب يبلغ طولها 24 متر تقريباً، وعرضها 12 متر تقريباً. الملاعب في إيرلندا كانت عبارة عن أرض صلبة، بالإضافة إلى سور مصنوع من الحجر في مقدّمة الملعب والذي يتم ضرب الكرة عليه، ولاحقاً تم تطوير الملعب والكرة ونظام اللعب والتسجيل، وذلك خلال القرن الثامن عشر ميلادي. وعند انتشار اللعبة في البلاد، قام الإيرلنديون بتطوير الكرة لتُصبح مركزها مُكوّن من الخشب، ومُغطاة بخيط صوف، بالإضافة إلى قطعة من المطاط أو الفلين، أما عن الغطاء الخارجي للكرة فهو يتكون من جلد الغنم. تمّ انتقال اللعبة إلى الولايات المتحدة الأمريكية في الثمانينات، وذلك بسبب هجرة الإيرلنديون إلى هناك، وفي عام 1886م تم بناء أول ملعب أمريكي في ولاية نيويورك. حيث عُقدت أول مُباراة دولية في عام 1887م، وذلك بين البطل الإيرلندي جون لولور :وبالبطل الأمريكي كيسي (بالإنجليزية Casey):، حيث بدأت المُباراة في إيرلندا خلال شهر آب/ أغسطس حتى انتهت في شهر تشرين الثاني/ نوفمبر، وكانت النتيجة هي فوز كيسي الأمريكي بـ 11 إلى 6 مباريات. [1]

قُدّمت كرة اليد لدورة الألعاب الأولمبية في عام 1972م لأول مرة في ميونيخ، وفازت فيها يوغوسلافيا بالميدالية الذهبية الأولى من بين 16 فريق. وفي عام 1976م تم إشراك العنصر النسائي في هذه اللعبة في مدينة مونتريال، وفاز فيها الفريق النسائي للاتحاد السوفيتي بميداليتين ذهبيتين. لاعبي كرة اليد يتطلب مُمارسة كرة اليد وجود فريقين، ويكون عددهم في كل فريق سبعة لاعبين، واحد منهم يتم تعيينه كحارس للمرمى، كما أنه لابد من وجود اثنين من الحُكّام في المُنافسات التي يتم تنظيمها. كما يجب أن تكون برضيّة الملعب خشبية أو بلاستيكية، بطول 40 متر، وعرض 20 متر، وتكون مُدة اللعبة 30 دقيقة لكل شوط، وبالنسبة لحجم الكرة التي يتم استخدامها في المباريات، فإنه يعتمد على جنس اللاعبين، بالإضافة إلى الفئة العمرية لهم. يقوم لاعبي كرة اليد في حالة الدفاع باستخدام أيديهم في صدّ الكرات، كما يقومون باستخدام راحة الأيدي في التقاط الكرات ورميها بعيداً عن أيدي الخصم، كما أنه من ضمن قوانينها بأنها تَسمح للاعبين بلمس أجساد الخصم عند الالتقاء بهم وجهاً لوجه، وذلك يُمكنهم من مُراقبة تحرّكات لاعبي الطرف الآخر. ويجب على لاعبي الدفاع أيضاً البقاء خارج منطقة تسديد الأهداف (المرمى). بعض فوائد كرة اليد تتعدد

الفصل الثاني التعلم الحركي كأساس لتدريب المهارات الحركية

فوائد هذه اللعبة ونذكر منها ما يلي: تُساعد في تحسين عضلات الذراعين، ومعظم عضلات الجسم. تُساهم في تعزيز الثقة بالنفس وتُحسن مستوى التركيز. تعمل على حرق السُّعرات الحرارية وإنقاص الوزن.

الفصل الثالث

الجانِب التطبيقِي

تمهيد

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية، تجريبية والغرض من الدراسة الميدانية التجريبية هو محاولة الإجابة على التساؤلات التي طرحت في الإشكالية بالإضافة إلى اختيار الفرضيات التي وضعناها سابقا، وقصد تحقيق هذا الغرض استعملنا بعض الوسائل والأدوات الإحصائية لجمع البيانات ومحاولة تحليلها ومناقشتها من أجل الوصول إلى النتائج موجودة من هذا المنطق تبرز لنا قيمة البحوث العلمية وأهميتها خاصة في إتباع منهجية علمية دقيقة والتحكم في متغيراتها وعلى هذا الأساس استعمل الباحث المنهج التجريبي، بالإضافة إلى استخدام أدوات البحث العلمي خاصة المتمثلة في الملاحظة والمقابلة والاستبيان مع اختيار عينة ممثلة لمجتمع الدراسة.

أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- يمكن حصرها في النقاط التالية :
- ضبط عينة البحث وخصائصها.
- مدى ملائمة أدوات جمع البيانات لعينة البحث.
- ضبط فرضيات الدراسة.

مجتمع الدراسة

نادي أهلي برج بوعرييج لكرة اليد مركب 20 أوت

المجال الزمني للدراسة

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين 15 جانفي 2019 الى 07 مارس 2019

عينة الدراسة

وقد تم اختيار عينة الدراسة بشكل مقصود من رياضي أهلي برج بوعرييج لكرة اليد صنف أكابر وأصاغر، كون أنها تعتبر أكبر عينة ممثلة لمجتمع البحث والتي يمكن الاتصال بهافي نفس الوقت ولمدة أطول ممكنة.

إذ قام الباحث باختيار أفراد العينة من الجنس ذكور فقط ومن سن مختلف يتراوح سنهم ما بين 18 و 26 سنة وأصاغر ما بين 8 إلى 11 سنة ومستواهم الفني متجانس علما لعموم.

اشتملت العينة التجريبية على 06 رياضيين أكابر و 03 أصاغر والعينة الضابطة وعددها 06 رياضيين 03 أكابر و 03 أصاغر.

هناك تماثل للعينتين من حيث¹ الجنس، السن والمستوى الفني والمهاري، والقدرة علالتصور العقلي. سوف يتم توضيح هذا في الدراسة الإحصائية)

التماثل من حيث الجنس:

كلا العينتين التجريبية والضابطة تشتمل على مجموعتين من الذكور فقط.

التماثل في السن:

معدل سن العينة التجريبية 24 سنة (أكبر) و 10 سنوات أصغر ومعدل سن العينة الضابطة 24 سنة

(أكبر) و 10 سنوات أصغر.

المستوى الفني والمهاري:

معظم أفراد نادي الأهلي أكابر وأصغر لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة، قد مارسو كرة اليد منذ الصغر مما يبين أن المستوى الفني والمهاري متجانس ومتعادل بصفة كلية ويخضعون لتربص مغلق طويل المدى في نفس الظروف ومع نفس الطاقم الفني.

المجموعة التجريبية:

هم أفراد أهلي برج بوعريريج لكرة اليد (ذكور أكابر و أصغر) الذين يضاف إلى تدريبهم العادي، التدريب العقلي باستراتيجية التصور العقلي.

المجموعة الضابطة:

هم أفراد الفريق أهلي برج بوعريريج لكرة اليد (ذكور أكابر و أصغر) الذين لا يستفيدون من هذه الطريقة ويبقى تدريبهم عادي أي كلاسيكي.

الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

من أجل الحصول على نتائج موثوق بها يشترط على كل باحث، أن يضبط متغيرات بحثه حتى يقوم بعزل باقي المتغيرات العشوائية والتي قد تعرقل سير البحث وتقدمه والمتغيرات في الإحصاء هي البيانات التي تتغير من قيمة إلى أخرى ويهتم الباحث بقياسها وإيجاد العلاقة بينها. وعلى هذا الأساس كانت متغيرات الدراسة على النحو الآتي:

أ /المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يفترض الباحث أن يؤثر في المتغير التابع وهو يعرف أيضا باسمالمتغير التجريبي.و في بحثنا هذا يتمثل في : التصور العقلي

وفي دراستنا هذه فإن المتغير المستقل يتمثل في (التصور العقلي من حيث تأثيره علىعملية التعلم) (إصلاح الخطأ الحركي)¹.

ب /المتغير التابع:

وهو عبارة عن النتيجة الحاصلة عن وجود المتغير المستقل² و في بحثنا هذا تمثل في اصلاح اخطاء كرة اليد .

الأدوات المستخدمة في البحث:

تختلف الأداة المستخدمة في كل بحث باختلاف أهداف البحث، المجتمع الذي ستطبق فيه، ومن هنا أي الباحث استخدم الأدوات التالية وذلك لتحقيق أهداف البحث.

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي ل (رينر مار تنز *R.Martenz*) (الترجمة ل محمد العربي -ماجدة إسماعيل:

ويشتمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية وهي:

- ✓ الممارسة الفردية .
- ✓ مشاهدة الزميل.
- ✓ اللعب مع الآخرين.
- ✓ الأداء في المنافسة.

ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الستة التالية :

- التصور البصري.
- التصور السمعي.
- الإحساس الحركي.
- الحالة الانفعالية المصاحبة.

¹D/ Sarlez , dictionary of educational and psychological terms, the seventh of April university, publication, j.a.L, 1997, p.70.

²D/ AgeliSarkez- Ibid, p

- التحكم في الصورة.
- التصور العقلي من منظور داخلي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث :

قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية التالية لتحليل النتائج البحث وللتأكد مما يلي :

1. تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة لكلا الصنفين أكابر وأشبال في مقدرة الرياضيين على التصور العقلي وفي عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء.

2. تحسن في القدرة على التصور العقلي للمجموعتين التجريبية أكابر وأشبال.

3. التقليل من عدد التكرارات أولاً في تصحيح الأخطاء مما يعبر عن التعلم الجيد والسريع.

- ✓ المتوسط الحسابي.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ اختبارات لعينتين منفصلتين
- ✓ اختبارات المعطيات الزوجية المرتبطة

و تعني اختبارات المعطيات الزوجية ومجال الثقة، تحليل الفروق بين المعطيات الزوجية معطيتان مرتبطتان أو تابعتان و مثال لذلك هو.

لو قمنا بقياس نتائج قوة نفس المحرك لسيارة قبل وقعد استعمال مكون إضافي للوقود، معطيات النتائج قبل وبعد تعتبر كزوج لأنها تخص نفس المحرك.

هذه الطرق تستخدم لتحديد ما إذا كان الفرق بين المتوسطات للمجتمع يمكن أن تكون مختلفة من قيمة مرجعية عامة تساوي صغرى.

و كذلك اذا افترضنا أنه بحوزتنا معطيات على الرضا في العمل لعينة من العمال قد ملئ كل واحد منهم استبيان قبل وبعد إضافة فترة راحة جديدة في جدول توقيتهم اليومي.

يمكننا استعمال طريقة (ت) للمعطيات الزوجية حتى نتأكد هل فترة الراحة المضافة تؤثر على العلامات الإجمالية لرضا العمال.

من امتيازات تحليل المعطيات الزوجية، عكس العينات المستقلة هو أن تغيرات الملاحظات أو المعطيات الناتجة عن الفروق بين الأفراد لم تعد محسوبة، مما يؤدي إلى ارتفاع قوة الاختبار.

صياغة الفرض Hypothèse

عند استخدام طرق (ت) للمعطيات الزوجية إننا نحاول حقيقة معرفة من هي من الفرضيتين المتعاكسين، صحيحة، انطلاقاً من معطيات العينة.

H0 Hypothèse nulle الفرضية الصفرية متوسط الفروق في العينة (المجتمع) يساوي القيمة المرجعية المختارة عامة صفر 0.

H1 Hypothèse alternative الفرضية البديلة متوسط الفروق في العينة (المجتمع) لا يساوي القيمة المرجعية المختارة .

مثال :

في مثال على النبضات القلبية Fréquence cardiaque لدينا عدد النبضات القلبية لعينة أشخاص قيست قبل وبعد برنامج تدريبي، ونريد الإجابة على الأسئلة التالية: انطلاقاً من معطيات العينة، هل هو محتمل أن عدد النبضات القلبية هو نفسه قبل وبعد البرنامج التدريبي؟

بمعنى آخر الفرق بين المتوسطات للقياسات "قبل وبعد البرنامج التدريبي" مساوية للصفر ؟

الفرضيات Hypothèse:

فرق المتوسطات = H0

فرق المتوسطات لا يساوي صفر H1

المتوسط	الانحراف المعياري	ER - + moy	N	
0,898	3,478	74,677	15	قبل
0,826	3,200	72,333	15	بعد
0,866	3,352	2,333	15	الفرق

جدول رقم 03: مثال للنبضات القلبية لاختبارات المعطيات الزوجية (قبل وبعد برنامج التدريب).

في مجال ثقة ب 95% مستوى الدلالة 4,190، 0,477 اختبارات لفروق المتوسطات ضد 0 قيمة ت 2,70 قيمة الاحتمال 0,017.

مجال الثقة :

مجال الثقة هو متسع القيم المحتملة (متوسط الفروق بين المعطيات الزوجية) كون أننا نعرف القيمة الحقيقية للمعيار ، مجال الثقة يسمح افتراض قيمة انطلاقاً من معطيات العينة فروق العينات تعطي تقرير ل MD والانحراف المعياري لفروق العينة التي تستخدم لتحديد ابتعادا التقرير .

بصفة عامة قطع المجال الذي يحتوي على MD يساوي 1 ناقص القيمة 0.05 المختارة.

بما أن المعطيات على النبضات القلبية قد تم تحليلها على مستوى 0,05 فإن مجال الثقة قد حدد ب 95% أو 0,95 هذا يمكننا IC انطلاقاً من معطيات العينة أن تكون محققين ب 95% أن MD تساوي أو أكبر من 0,477 وتساوي أو أقل 4,110.

بما أن القيمة المرجعية 0 لا تتواجد داخل مجال الثقة IC يمكن رفض 0H بثقة 95% واستنتاج أن MD لا تساوي صفر.

و منه اختبار المعطيات الزوجية يعطي لنا إحصائيتين اللتان يمكن استخدامهما للقيام باختبار فروق المتوسطات :قيمة (ت) و قيمة الاحتمال.

قيمة (ت) ليست معبرة بنفسها ولكن تسمح تحديد قيمة الاحتمال. قيمة P تحدد بكل بساطة درجة احتمال أن الفرضية الصفرية H0 صحيحة.

مثال :

بالنسبة لمعطيات النبضات القلبية لقيمة (ت) هي 0,70 وقيمة P هي 0,017 ، قيمة P 0,017 تبين أن لا يوجد إلا 1,7% من الحز حتى نتحصل على فرق للعينة إذا كان MD يساوي صفر.

يجب تحديد قيمة اللازمة لرفض H0 قبل القيام بالاختبار القيمة المختارة كمعيار يسمم مستوى الدلالة .

إذا كانت P تساوي أو أقل من مستوى نرفض H_0 ونستنتج أن M لا يساوي القيمة المرجعية. يمكن اختيار أي مستوى L بين 0% و 100% والمستوى $0,05$ هو الأكثر استعمالاً.

العلاقة بين اختيار الغرض ومجال الثقة :

نفترض أننا نقوم باختبار الغرض نتذكر أن قرار رفض الفرضية الصفية H_0 أو عدم رفضها يمكن أن يركز على قيمة P وعلى مستوى الدلالة .

إذا كانت P أقل أو تساوي نرفض H_0 وبالعكس إذا كانت أكبر من H_0 .

إعداد برنامج تدريب مهارة التصور العقلي عند رياضي كرة اليد :

يتطلب الإعداد لبدء برنامج تدريب المهارات العقلية أن تحدد أولاً ما هي الأهداف الخاصة التي نريد تحقيقها من ذلك البرنامج ، ثم يأتي بعد ذلك تحديد الخطوات الأساسية لتنفيذ البرنامج 93.

الأهداف البرنامج:

تتركز أهداف البرنامج في النقاط التالية:

- تعلم تنمية واكتساب مهارة التصور العقلي.
- توظيفها خلال الحصص التدريبية لكرة اليد.

إجراءات تنفيذ البرنامج :

يمكن تنفيذ برنامج تدريب المهارات العقلية من خلال إجراءات (خطوات) سبعة هي (التوجيه، التقييم المبدئي، جلسات الفريق، الإرشاد الفردي، تكامل المهارات العقلية مع الرياضة الممارسة ، مؤشرات التقدم، التقييم نهاية الموسم) وسوف نتناول كل خطوة فيما يلي

✓ التوجيه

✓ التقييم المبدئي

✓ جلسات الفريق

✓ الإرشاد الفردي

✓ تكامل المهارات العقلية مع الرياضة الممارسة

✓ مؤشرات التقدم

✓ تقييم نهاية الموسم

حدود البحث ومحدداته

نفذ البحث ضمن حدود ارتبطت بخصائص العينة المختارة له، والأداة المستخدمة فيها والمعكسات الإحصائية للنتائج التي تم الوصول إليها وقد تم إجراء البحث من خلال مجالين اثنين هما:

- المجال المكاني: قاعة تدريب الفريق ببرج بوعريرج.
- المجال الزمني : أوقات تدريب الفريق

نتائج الدراسة وتفسيرها

يعرض البحث في هذا الفصل النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية وتنقسم هذه النتائج إلى 3 أقسام تبعا لفروض البحث ويتم عرضها بالترتيب التالي :

أولا :إختبار تجانس المجموعات التجريبية والضابطة كلا الصنفين أكابر وأصاغر بما يتعلق بقدرة الرياضيين على التصور العقلي وعدد التكرارات لإصلاح الأخطاء الحركية وهذا من خلال حساب (ت) لعينتين، ينص الفرض في هذا الإختبار، بأن الرياضيين قبل تطبيقهم لبرنامج التصور العقلي لديهم نفس القدرة على التصور العقلي بمختلف أبعاده أي لا توجد فروق بين علاماتهم المتحصل عليها في مقياس (رينرمارتنز).

وأن الرياضيين قبل تطبيق برنامج التصور العقلي يحققون نفس عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء الحركية.

وللتحقق من هذا التجانس، طبق الباحث إختبار (ت) (Test) لعينتين وإختبار Levene، وقد تم إختبارهما كون أنهما يتماشيان مع صياغة الفرض، وذلك للكشف على الفروق بينا المتوسطات الحسابية للعلامات المتحصل عليها قبل تطبيق برنامج التصور العقلي.

وقبل إجراء هاذين الإختبارين نبين من خلال الجداول التالية، علامات الرياضيين التي تحصلوا عليها بمقياس التصور العقلي لـ (رينرمارتنز) لكلا الصنفين أكابر وأصاغر قبل تطبيق البرنامج.

وأيضا جداول عدد تكرارات لتصحيح الأخطاء الحركية قبل تطبيق برنامج التصور العقلي لكلا الصنفين

أكابر

الرياضيين	التصور البصري	التصور السمعي	الإحساس الحركي	الحالة الإنفعالية	التحكم في التصور	التصور الداخلي	التصور الخارجي
رياضي 1	15	10	13	12	12	1	3
رياضي 2	12	13	8	11	13	2	2
رياضي 3	15	12	10	8	12	1	3

جدول رقم 04:علامات المجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي لرينمارتنز(أكابر)
قبل برنامج التصور العقلي

الرياضيين	التصور البصري	التصور السمعي	الإحساس الحركي	الحالة الإنفعالية	التحكم في التصور	التصور الداخلي	التصور الخارجي
رياضي أ	12	6	13	8	9	3	1
رياضي ب	13	15	14	11	15	1	3
رياضي ج	13	14	11	13	13	2	2

جدول رقم 05:علامات المجموعة الضابطة في مقياس التصور العقلي لرينمارتنز(أكابر)
قبل برنامج التصور العقلي

أصاغر

الرياضيين	التصور البصري	التصور السمعي	الإحساس الحركي	الحالة الإنفعالية	التحكم في التصور	التصور الداخلي
رياضي 1	8	10	11	14	14	1
رياضي 2	15	14	10	12	11	2
رياضي 3	11	12	13	10	12	1

جدول رقم 06: علامات المجموعة الضابطة في مقياس التصور العقلي لرينمارتنز
(أصاغر) قبل برنامج التصور العقلي

الرياضيين	التصور البصري	التصور السمعي	الإحساس الحركي	الحالة الإنفعالية	التحكم في التصور	التصور الداخلي
رياضي 1	15	10	12	13	14	3
رياضي 2	11	11	13	12	10	2
رياضي 3	9	12	11	13	13	2

جدول رقم 07: علامات المجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي لرينرمارتنز (أكابر) قبل برنامج التصور العقلي

1/الأكابر

العينة	ن	الدالة	الانحراف المعياري	اختبار F		اختبار ENEVEL	
				إحصائية F	P	إحصائية L	P
المجموعة التجريبية	3	0.05	1.73	9.00	0.2	0.4	0.561
المجموعة الضابطة	3		0.577				

جدول 08: نتائج اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للتصور البصري

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene تساوي على التوالي 0.56 (0.2) اكبر من 0.05 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات.

وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند تطبيق اختبار اللعينتين المجموعة التجريبية و الضابطة للتصور البصري.

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدلالة
المجموعة التجريبية	3	14	1.73	1.3	(4.26, 1.59-)	1.26	0.275	4	0.05
المجموعة الضابطة	3	12.667	0.577						

جدول 09: نتائج اختبار (t) (للعينتين (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للتصور البصري

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة C او ان قيمة $P = 0.275$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % أي ان المجموعتين متجانستين في القدرة على التصور البصري

العينة	ن	الدلالة	الانحراف المعياري	اختبار F	اختبار ENEVEL
				إحصائية F	إحصائية L
P					
المجموعة التجريبية	3	0.05	1.527	0.096	0.6
المجموعة الضابطة	3		4.93		0.482

جدول 10: نتائج اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للتصور السمعي

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene تساوي على التوالي 0.175 و 0.482 اكبر من 0.05 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند تطبيق اختبار t للعينتين المجموعة التجريبية والضابطة للتصور السمعي

العينه	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدلالة
المجموعة التجريبية	3	11.67	1.53	0.00	(8.28, 8.28-)	0.00	1	4	0.05
المجموعة الضابطة	3	11.67	4.93						

جدول 11: نتائج اختبار t للعينتين مجال الثقة المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للتصور السمعي

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC و ان قيمة $P = 1$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 أي ان المجموعتين متجانستين في القدرة على التصور السمعي

العينه	ن	الدلالة	الانحراف المعياري	اختبار F		اختبار ENEVEL	
				إحصائية F	P	إحصائية L	P
المجموعة التجريبية	3	0.05	2.51	2.714	0.538	0.4	0.561
المجموعة الضابطة	3		1.52				

جدول 12: نتائج اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للإحساس الحركي

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene تساوي على التوالي 0.538 و 0.561 اكبر من 0.05 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند تطبيق اختبار t للعينتين المجموعة التجريبية و الضابطة للإحساس الحركي.

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدلالة
المجموعة التجريبية	3	10.33	2.52	- 2.33	(2.39, 7.05-)	-1.37	0.242	4	0.05
المجموعة الضابطة	3	12.67	1.53						

جدول 13: نتائج اختبار t للعينتين (مجال الثقة) (المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للإحساس الحركي)

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC و ان قيمة $P = 0.242$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % أي ان المجموعتين متجانستين في القدرة علنا للإحساس الحركي.

العينة	ن	الدلالة	الانحراف المعياري	اختبار F		اختبار ENEVEL	
				إحصائية F	P	إحصائية L	P
المجموعة التجريبية	3	0.05	2.64	1.105	0.95	0.00	1
المجموعة الضابطة	3		2.51				

جدول 14: نتائج اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للحالة الانفعالية

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene تساوي على التوالي 0.95 و 1 اكبر من 0.05 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات.

وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند تطبيق اختبار t للعينتين المجموعة التجريبية و الضابطة الحالة الانفعالية.

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

العينه	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدلالة
المجموعة التجريبية	3	10	2.65	-0.67	(5.19, 6.52-)	0.32-	0.768	4	0.05
المجموعة الضابطة	3	10.67	2.52						

جدول 15: نتائج اختبار t (للعينتين (مجال الثقة)المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للحالة الانفعالية

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة C او ان قيمة $P = 0.768$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % أي ان المجموعتين متجانستين فيما يخص الحالة الانفعالية

العينه	ن	الدلالة	الانحراف المعياري	اختبار F		اختبار ENEVEL	
				إحصائية F	P	إحصائية L	P
المجموعة التجريبية	3	0.05	0.57	0.036	0.069	1.923	0.238
المجموعة الضابطة	3		3.05				

جدول 16: نتائج اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للتحكم في التصور

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene لتساوي على التوالي 0.069 و 0.238 اكبر من 0.05 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند تطبيق اختبار t للعينتين (المجموعة التجريبية و الضابطة للتحكم في التصور).

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدلالة
المجموعة التجريبية	3	12.33	0.577	0.00	(4.98, 4.98-)	0.00	1.00	4	0.05
المجموعة الضابطة	3	12.33	3.06						

جدول 17: نتائج اختبار t للعينتين (مجال الثقة) (المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للتحكم في التصور

نلاحظ ان القيمة المرجعية (0) (تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 100$ اكبر من 0.05 فمناه قبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95% أي ان المجموعتين متجانستين في القدرة على التحكم في التصور

الأصاغر

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدلالة
المجموعة التجريبية	3	11.67	3.06	0.33	(7.79 ; 7.13-)	0.12	0.907	4	0.05
المجموعة الضابطة	3	11.33	3.51						

جدول 18: اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للتصور البصري

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene تساوي على التوالي 0.862 و 0.851 اكبر من 0.05 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند تطبيق اختبار t للعينتين المجموعة التجريبية والضابطة للتصور البصري

العينه	ن	الدلالة	الانحراف المعياري	اختبار F		اختبار LEVENE	
				إحصائية F	P	إحصائية L	P
المجموعة التجريبية	3	0.05	1.527	0.096	0.175	0.6	0.482
المجموعة الضابطة	3		4.93				

جدول 19: نتائج اختبار t (للعينتين (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للتصور البصري

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC و ان قيمة $P = 0.90$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل :
 H_0 الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95% أي ان المجموعتين متجانستين في القدرة على
 التصور البصري

العينه	ن	الدلالة	الانحراف المعياري	اختبار F		اختبار ENEVEL	
				إحصائية F	P	إحصائية L	P
المجموعة التجريبية	3	0.05	1.527	0.096	0.175	0.6	0.482
المجموعة الضابطة	3		4.93				

جدول 20: اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للتصور السمعي

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene تساوي على التوالي 0.4 و 0.422 اكبر من 0.05 ،
 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند
 تطبيق اختبار t للعينتين (المجموعة التجريبية و الضابطة التصور السمعي

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدلالة
المجموعة التجريبية	3	11.00	1.00	1.00-	(2.58 ; 4.58-)	0.77-	0.482	4	0.05
المجموعة الضابطة	3	12.00	2.00						

جدول 21: اختبار t للعينتين (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للتصور السمعي

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC و ان قيمة $P = 0.482$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % أي ان المجموعتين متجانستين في القدرة على التصور السمعي

العينة	ن	الدلالة	الانحراف المعياري	اختبار F		اختبار ENEVEL	
				إحصائية F	P	إحصائية L	P
المجموعة التجريبية	3	0.05	1	0.429	0.600	0.250	0.643
المجموعة الضابطة	3		1.52				

جدول 22: نتائج اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للإحساس الحركي

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene تساوي على التوالي 0.6 و 0.643 اكبر من 0.05 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند تطبيق اختبار t للعينتين المجموعة التجريبية و الضابطة للإحساس الحركي.

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدلالة
المجموعة التجريبية	3	12.00	1.00	0.67	(3.59; 2.26-)	0.63	0.561	4	0.05
المجموعة الضابطة	3	11.33	1.53						

جدول 23: نتائج اختبار t للعينتين (مجال الثقة) (المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للاحساس الحركي)

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة C او ان قيمة $P = 0.561$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % أي ان المجموعتين متجانستين في القدرة على الإحساس الحركي

العينة	ن	الدلالة	الانحراف المعياري	اختبار F		اختبار ENEVEL	
				إحصائية F	P	إحصائية L	P
المجموعة التجريبية	3	0.05	0.57	0.083	0.154	1.8	0.251
المجموعة الضابطة	3		2.0				

جدول 24: نتائج اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للحالة الانفعالية

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene تساوي على التوالي 0.154 و 0.251 اكبر من 0.05 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند تطبيق اختبار t للعينتين المجموعة التجريبية و الضابطة للحالة الانفعالية.

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدالة
المجموعة التجريبية	3	12.667	0.577	0.67	(4.00; 2.67-)	0.55	0.609	4	0.05
المجموعة الضابطة	3	12.00	2.00						

جدول 25: نتائج اختبار t (العينتين (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للحالة الانفعالية

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC و ان قيمة $P = 0.609$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 0.05 أي ان المجموعتين متجانستين فيما يخص الحالة الانفعالية

العينة	ن	الدالة	الانحراف المعياري	اختبار F		اختبار ENEVEL	
				إحصائية F	P	إحصائية L	P
المجموعة التجريبية	3	0.05	0.57	1.857	0.7	0.8	0.768
المجموعة الضابطة	3		2.00				

جدول 26: نتائج اختبار تساوي التباينات قبل التجربة بين المجموعة التجريبية و الضابطة للتحكم في التصور

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene تساوي على التوالي 0.7 و 0.768 اكبر من 0.05 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند تطبيق اختبار t للعينتين المجموعة التجريبية و الضابطة للتحكم في التصور

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدلالة
المجموعة التجريبية	3	12.33	2.08	0.00	(4.14 ; 4.14-)	0.00	1.00	4	0.05
المجموعة الضابطة	3	12.33	1.53						

جدول 27: نتائج اختبار t (للعينتين (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة للتحكم في التصور

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة C او ان قيمة $P = 1$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % أي ان المجموعتين متجانستين في القدرة علالتحكم في التصور.

❖ اختبار تجانس المجموعتين التجريبيتين و الضابطتين للصفين أكابر و أشبال

اختبار (ت) للمتوسطات الحسابية (التجانس) و اختبار تساوي التباينات قبل برنامج التصور البصري بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة.

أكابر

العينة	ن	الدلالة	الانحراف المعياري	اختبار F		اختبار ENEVEL	
				إحصائية F	P	إحصائية L	P
المجموعة التجريبية	3	0.05	0.577	1.00	1.00	0.00	1.00
المجموعة الضابطة	3		0.577				

جدول 28: نتائج اختبار تساوي التباينات لتكرارات تصحيح الأخطاء الحركية للمجموعتين التجريبية و الضابطة قبل برنامج التصور العقلي في الجهاز الأول

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene تساوي على التوالي 1 و 1 أكبر من 0.05 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند تطبيق اختبار t للعينتين (المجموعة التجريبية و الضابطة في تصحيح الخطأ الحركي الأول).

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدلالة
المجموعة التجريبية	3	2.667	0.577	0.333	(1.642, 0.976-)	0.71	0.519	4	0.05
المجموعة الضابطة	3	2.333	0.577						

جدول 29: نتائج اختبار t (العينتين) (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC و أن قيمة $P = 0.519$ أكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % أي ان المجموعتين متجانستين في تصحيح الخطأ الحركي الأول.

العينة	ن	الدلالة	الانحراف المعياري	اختبار F		اختبار ENEVEL	
				إحصائية F	P	إحصائية L	P
المجموعة التجريبية	3	0.05	0.577	1.00	1.00	0.00	1.00
المجموعة الضابطة	3		0.577				

جدول 30: نتائج اختبار تساوي التباينات لتكرارات تصحيح الأخطاء الحركية للمجموعتين التجريبية و الضابطة قبل برنامج التصور العقلي

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene تساوي على التوالي 1 و 1 أكبر من 0.05 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند تطبيق اختبار t للعينتين المجموعة التجريبية و الضابطة في تصحيح الخطأ الحركي الثاني.

العينه	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدلالة
المجموعة التجريبية	3	2.667	0.577	0.00	(1.309, 1.309-)	0.00	1.00	4	0.05
المجموعة الضابطة	3	2.667	0.577						

جدول 31: (اختبار t) (للعينتين (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة

نلاحظ أن القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC و ان قيمة $P = 1$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % أي أن المجموعتين متجانستين في تصحيح الخطأ الحركي الثاني.

العينه	ن	الدلالة	الانحراف المعياري	اختبار F		اختبار ENEVEL	
				إحصائية F	P	إحصائية L	P
المجموعة التجريبية	3	0.05	0.577	0.333	0.500	0.500	0.519
المجموعة الضابطة	3		1.00				

جدول 32: نتائج اختبار تساوي التباينات لتكرارات تصحيح الأخطاء الحركية للمجموعتين التجريبية و الضابطة قبل برنامج التصور العقلي

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene تساوي على التوالي 0.5 و 0.519 اكبر من 0.05 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند تطبيق اختبار العينتين المجموعة التجريبية والضابطة في تصحيح الخطأ الحركي الثالث.

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدلالة
المجموعة التجريبية	3	2.333	0.577	0.333	(2.184, 1.518-)	0.50	0.643	4	0.05
المجموعة الضابطة	3	2.00	1.00						

جدول 33: (نتائج اختبار t) (للعينتين (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC و ان قيمة $P = 0.643$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % أي أن المجموعتين متجانستين في تصحيح الخطأ الحركي الثالث.

2/الأصاغر

العينة	ن	الدلالة	الانحراف المعياري	اختبار F		اختبار ENEVEL	
				إحصائية F	P	إحصائية L	P
المجموعة التجريبية	3	0.05	0.577	1.00	1.00	0.00	1.00
المجموعة الضابطة	3		0.577				

جدول 34: نتائج اختبار تساوي التباينات لتكرارات تصحيح الأخطاء الحركية للمجموعتين التجريبية و الضابطة قبل برنامج التصور العقلي

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene تساوي على التوالي 1 و 1 اكبر من 0.05 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند تطبيق اختبار t للعينتين المجموعة التجريبية والضابطة في تصحيح الخطأ الحركي الأول.

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدلالة
المجموعة التجريبية	3	2.333	0.577	1.00	(2.309 ; 0.309-)	2.12	0.101	4	0.05
المجموعة لضابطة	3	1.333	0.577						

جدول 35: نتائج اختبار t (للعينتين (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC و أن قيمة $P = 0.101$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % أي أن المجموعتين متجانستين في تصحيح الخطأ الحركي.

العينة	ن	الدلالة	الانحراف المعياري	اختبار F		اختبار ENEVEL	
				إحصائية F	P	إحصائية L	P
المجموعة التجريبية	3	0.05	0.577	0.333	0.500	0.500	0.519
المجموعة الضابطة	3		1.00				

جدول 36: نتائج اختبار تساوي التباينات لتكرارات تصحيح الأخطاء الحركية للمجموعتين التجريبية و الضابطة قبل برنامج التصور العقلي

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene تساوي على التوالي 0.5 و 0.519 اكبر من 0.05 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند تطبيق اختبار t (للعينتين (المجموعة التجريبية و الضابطة في تصحيح الخطأ الحركي الثاني).

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدالة
المجموعة التجريبية	3	2.667	0.577	0.667	(2.518 ; 1.184-)	1.00	0.374	4	0.05
المجموعة الضابطة	3	2.00	1.00						

جدول 37: (نتائج اختبار t) (للعينتين (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC و ان قيمة $P = 0.374$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % أي ان المجموعتين متجانستين في تصحيح الخطأ الحركي الثاني.

العينة	ن	الدالة	الانحراف المعياري	اختبار F		اختبار ENEVEL	
				إحصائية F	P	إحصائية L	P
المجموعة التجريبية	3	0.05	0.577	1.00	1.00	0.00	1.00
المجموعة الضابطة	3		0.577				

جدول 38: نتائج اختبار تساوي التباينات لتكرارات تصحيح الأخطاء الحركية للمجموعتين التجريبية و الضابطة قبل برنامج التصور العقلي

نلاحظ أن قيمة P للاختبارين F و Levene تساوي على التوالي 1 و 1 اكبر من 0.05 هذا يعني أننا لا نرفض H_0 الفرضية الصفرية لتساوي التباينات.

وهذا ما يسمح بافتراض تساوي التباينات عند تطبيق اختبار t للعينتين المجموعة التجريبية و الضابطة في تصحيح الخطأ الحركي الثالث.

العينه	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تقدير الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	DL	الدلالة
المجموعة التجريبية	3	2.333	0.577	-	(-1.642 ; 0.976)	-	0.519	4	0.05
المجموعة لضابطة	3	2.667	0.577	0.333		0.71			

جدول 39: (نتائج اختبار t) (للعينتين (مجال الثقة) المجموعة التجريبية و الضابطة قبل التجربة

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC و أن قيمة $P = 0.519$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % أي أن المجموعتين متجانستين في تصحيح الخطأ الحركي الثالث.

تحليل نتائج مقياس التصور العقلي لرينرمارتنز قبل برنامج التصور العقلي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

لقد تضمن المقياس على مجموعة من الأسئلة والأوضاع وعددها 24 (تتوزع على ستة 6) محاور:

- ✓ التصور البصري .
- ✓ التصور السمعي.
- ✓ الحسي حركي.
- ✓ الحالة الانفعالية.
- ✓ التحكم في التصور.
- ✓ نوع التصور.

هذه الدراسة الإحصائية بمختلف الاختبارات المطبقة بينت أن المجموعتين التجريبية والضابطة لكلا الصنفين أكابر أصاغر متجانسة ولا يوجد تفاوت في قدرة الرياضيين على التصور العقلي.

هذا أيضا ما بينته الدراسة الإحصائية بما يتعلق بعدد التكرارات لإصلاح الأخطاء الحركية للمجموعتين التجريبية والضابطة لكلا الصنفين أكابر وأصاغر.

هذا ما سمح لنا بتقديم وإجراء برنامج التصور العقلي للمجموعتين التجريبيتين وبالتالي بدأ التجربة بحد ذاتها.

نتائج الفرض العام وتفسيره:

تنص الفرضية العامة على أن "تحسن قدرة الرياضي على التصور العقلي ينتج عنه تحسن في الأداء الحركي المعبر عنه عن تقليل عدد التكرارات لإصلاح الأخطاء الحركية .

ولتحقيق من هذا الفرض العام طبق الباحث اختبارات للمعطيات الزوجية Test t pour données appariées وقد اخترنا هذا الاختبار كونه يتماشى مع صياغة الفرضية، وذلك لتحديد أثر التصور العقلي على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، في القدرة على التصور العقلي وفي تكرارات تصحيح الأخطاء الحركية وقبل إجراء هذا الاختبار نبين من خلال الجداول التالية علامات الرياضيين بالنسبة للتصور العقلي، وتكرارات تصحيح الأخطاء الحركية لكل الصنفين أكابر وأصاغر.

ثم بعد ذلك نطبق اختبارات للمعطيات الزوجية Test (t) pour données appariées لأبعاد التصور العقلي قبل وبعد برنامج العقلي لـ صنف أكابر المجموعة التجريبية ثم المجموعة الضابطة.

وتستخدم نفس الاختبارات لتكرارات تصحيح الأخطاء الحركية للمجموعة التجريبية ثم للمجموعة الضابطة.

القيمة المرجعية هي 0.

حساب IC مجال الثقة.

أكابر

الرياضيين	التصور البصري	التصور السمعي	الإحساس الحركي	الحالة الإنفعالية	التحكم في التصور	التصور الداخلي	التصور الخارجي
رياضي 1	16	12	15	15	15	2	2
رياضي 2	14	14	11	14	15	2	2
رياضي 3	17	14	14	13	14	1	3

جدول رقم 40: علامات المجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي لرينرمارتنز (أكابر) بعد برنامج التصور العقلي

الرياضيين	التصور البصري	التصور السمعي	الإحساس الحركي	الحالة الإنفعالية	التحكم في التصور	التصور الداخلي	التصور الخارجي
رياضي 4	13	8	13	6	10	1	3
رياضي 5	12	15	13	10	14	2	2
رياضي 6	13	13	10	13	12	1	3

جدول رقم 41: علامات المجموعة الضابطة في مقياس التصور العقلي لرينرمارتنز (أكابر) بعد برنامج التصور العقلي

أصاغر

الرياضيين	التصور البصري	التصور السمعي	الإحساس الحركي	الحالة الإنفعالية	التحكم في التصور	التصور الداخلي
رياضي 1	9	11	11	13	13	1
رياضي 2	15	13	12	12	12	3
رياضي 3	12	12	14	10	12	2

جدول رقم 42: علامات المجموعة الضابطة في مقياس التصور العقلي لرينرمارتنز (أصاغر) بعد برنامج التصور العقلي

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

الرياضيين	التصور البصري	التصور السمعي	الإحساس الحركي	الحالة الإنتفاع الية	التحكم في التصور	التصور الداخلي
رياضي 4	15	12	15	16	15	2
رياضي 5	13	12	15	14	13	2
رياضي 6	11	14	14	15	14	1

جدول رقم 43: علامات المجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي لرينرمارتنز (أصغر) بعد برنامج التصور العقلي

الأنخابر:

1/ المجموعة التجريبية

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدلالة
قبل	3	14.00	1.73	- 1.667	(0.232-; 3.101-)	5.00-	0.038	0.05
بعد	3	15.67	1.53					

جدول 44: (نتائج اختبار t) (للمعطيات الزوجية للتصور البصري قبل و بعد برنامج التصور العقلي

بما ان القيمة المرجعية (0) (لا تتواجد داخل مجال الثقة IC و ان قيمة $P = 0.038$ اقل من 0.05 فمنه نرفض H_0 :الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95% نستنتج ان هناك تحسن في التصور البصري للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	الدلالة
قبل	3	11.667	1.528	-1.667	(0.232-; 3.101-)	5.00-	0.038	0.05
بعد	3	13.33	1.155					

جدول 45: (نتائج اختبار t) (للمعطيات الزوجية للتصور السمعي قبل و بعد برنامج التصور العقلي

بما ان القيمة المرجعية (0) (لا تتواجد داخل مجال الثقة وأن قيمة هـ 0.038 = أقل من 0.05 فمفنه نرفض H₀: الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95% نستنتج هناك تحسن في التصور السمعي لمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	الدلالة
قبل	3	10.33	2.52	3.00-	(0.516-; 5.48-)	5.20-	0.035	0.05
بعد	3	13.33	2.08					

جدول 46: (نتائج اختبار t) (للمعطيات الزوجية الإحساس الحركي قبل و بعد برنامج التصور العقلي

بما ان القيمة المرجعية (0) (لا تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة P = 0.035 أقل من 0.05 فمفنه نرفض H₀: الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و نستنتج ان هناك تحسن في الإحساس الحركي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	الدلالة
قبل	3	10.33	2.08	-	(0.768-; 6.535-)	5.5-	0.032	0.05
بعد	3	14.00	1.00					

جدول 47: (نتائج اختبار t) (للمعطيات الزوجية للحالة الانفعالية قبل و بعد برنامج التصور العقلي

بما ان القيمة المرجعية 0) (لا تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 0.032$ اقل من 0.05 فمنه نرفض H_0 : لفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و نستنتج ان هناك تحسن في الحالة الانفعالية للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	الدلالة
قبل	3	12.333	0.557	-	(0.232-; 3.768-)	7.00-	0.020	0.05
بعد	3	14.667	0.557					

جدول 48: (نتائج اختبار t) (للمعطيات الزوجية التحكم في التصور قبل و بعد برنامج التصور العقلي

بما ان القيمة المرجعية 0) (لا تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 0.02$ اقل من 0.05 فمنه نرفض H_0 : لفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و نستنتج ان هناك تحسن في التحكم في التصور للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

المجموعة الضابطة

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	الدالة
قبل	3	12.667	0.557	0	(2.484 ,2.484-)	0.00	1.00	0.05
بعد	3	12.667	0.557					

جدول 49 نتائج اختبار t للمعطيات الزوجية للتصور البصري قبلي و بعدي

نلاحظ ان القيمة المرجعية (0) (تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 1$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و هذا ما يفسر عدم وجود تحسن في التصور البصري للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للتصور العقلي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	الدالة
قبل	3	11.67	4.93	0.33-	(3.461- 4.128-)	5.00-	0.742	0.05
بعد	3	12.00	3.61					

جدول 50: نتائج اختبار t (للمعطيات الزوجية للتصور السمعي قبل و بعد التجربة :

نلاحظ ان القيمة المرجعية (0) (تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 0.72$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و هذا ما يفسر عدم وجود تحسن في التصور السمعي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للتصور العقلي.

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدالة
قبل	3	12.67	1.53	0.667	(2.101; 0.768-)	2.00	0.184	0.05
بعد	3	12.00	1.73					

جدول 50: (نتائج اختبار t) (للمعطيات الزوجية الإحساس الحركي قبل و بعد التجربة
 نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة C او ان قيمة $P = 0.184$ اكبر من 0.05
 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و هذا ما يفسر عدم وجود تحسن في الإحساس الحركي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للتصور العقلي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدالة
قبل	3	10.67	2.52	1.00	(3.484; 1.484-)	1.73	0.225	0.05
بعد	3	9.67	3.51					

جدول 52: نتائج اختبار t (للمعطيات الزوجية للحالة الانفعالية قبل و بعد التجربة :
 نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 (تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 0.22$ اكبر من 0.05
 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و هذا ما يفسر عدم وجود تحسن في الحالة الانفعالية للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للتصور العقلي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدالة
قبل	3	12.33	3.02	0.33	(3.202; 2.535-)	0.50	0.667	0.05
بعد	3	12.00	2.00					

جدول 53 نتائج اختبار t) (للمعطيات الزوجية التحكم في التصور قبل و بعد التجربة :
 نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 (تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 0.66$ اكبر من 0.05

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و هذا ما يفسر عدم وجود تحسن في التحكم في التصور للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للتصور العقلي.

الأكابر :

المجموعة التجريبية:

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدلالة
قبل	3	2.667	0.577	1.00	(1.00; 1.00)	$E^{+15} 6.369052$	0.000	0.05
بعد	3	1.667	0.577					

جدول 54 نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية

بما ان القيمة المرجعية 0 لا تتواجد داخل مجال الثقة IC و أن قيمة $P = 0.000$ اقل من 0.05 فمنه نرفض H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % ونستنتج أن هناك تحسن في تصحيح الخطأ الحركي الأول للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدلالة
قبل	3	2.667	0.577	1.00	(1.00; 1.00)	$E^{+15} 6.369052$	0.000	0.05
بعد	3	1.667	0.577					

جدول 55 نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية

بما ان القيمة المرجعية (0) (لا تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 0.000$ اقل من 0.05 فمنه نرفض H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % ونستنتج أن هناك تحسن في تصحيح الخطأ الحركي الثاني للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدالة
قبل	3	2.333	0.577	1.00	(1.00; 1.00)	6.369052 ^{E+1}	0.000	0.05
بعد	3	1.333	0.577					

جدول 56 نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية

بما أن القيمة المرجعية (0) (لا تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و أن قيمة $P = 0.000$ أقل من 0.05) فمنه نرفض H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95% ونستنتج أن هناك تحسن في تصحيح الخطأ الحركي الثالث للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

المجموعة الضابطة

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدالة
قبل	3	2.333	0.577	-0.333	(-1.101; 1.768)	1.00-	0.423	0.05
بعد	3	2.667	0.577					

جدول 57 نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية

لاحظ أن القيمة المرجعية (0) (تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و أن قيمة $P = 0.423$ أكبر من 0.05) فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95% وهذا ما يفسر عدم وجود تحسن في تصحيح الخطأ الحركي الأول للمجموعة الضابطة في الاختبار ألبعدي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدالة
قبل	3	2.667	0.577	0.00	(2.484; 2.484-)	0.00	1.00	0.05
بعد	3	2.667	0.577					

جدول 58 نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية

نلاحظ أن القيمة المرجعية (0) (تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و أن قيمة $P = 1$ أكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % وهذا ما يفسر عدم وجود تحسن في تصحيح الخطأ الحركي الثاني للمجموعة الضابطة في الاختبار ألبعدي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدالة
قبل	3	2.000	0.577	-0.333	(3.461; 4.128-)	-0.38	0.742	0.05
بعد	3	2.333	0.577					

جدول 59 نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية

نلاحظ أن القيمة المرجعية (0) (تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و أن قيمة $P = 0.742$ أكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % وهذا ما يفسر عدم وجود تحسن في تصحيح الخطأ الحركي الثاني للمجموعة الضابطة في الاختبار ألبعدي.

الأصاغر :

المجموعة التجريبية

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P الاحتمال	الدالة
قبل	3	11.67	3.06	1.33-	(1.535-;4.202-)	2.00-	0.184	0.05
بعد	3	13.00	2.02					

جدول 60 نتائج اختبار (t) للمعطيات الزوجية للتصور البصري قبل و بعد برنامج التصور العقلي :

بما ان القيمة المرجعية (0) ((تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 0.184$) اكبر من 0.05 فمنه لا نرفض H_0 :ا لفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و نستنتج انه لم يكن تحسن في التصور البصري للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P الاحتمال	الدالة
قبل	3	11.00	1.00	1.667	(0.232; 3.101)	-5.00	0.038	0.05
بعد	3	12.667	1.155					

جدول 61 نتائج اختبار (t) للمعطيات الزوجية للتصور السمعي قبل و بعد برنامج التصور العقلي :

بما ان القيمة المرجعية 0 لا تتواجد داخل مجال الثقة IC و ان قيمة $P = 0.038$ اقل من 0.05 فمنه نرفض H_0 :ا لفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و نستنتج ان هناك تحسن في التصور السمعي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدالة
قبل	3	12.00	1.528	-	(1.232-; 4.101-)	8.00-	0.015	0.05
بعد	3	14.667	1.155					

جدول 62 نتائج اختبار (ت) للمعطيات الزوجية الإحساس الحركي قبل و بعد برنامج التصور العقلي

بما ان القيمة المرجعية (0) (لا تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 0.015$ اقل من 0.05 فمناه نرفض H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % نستنتج ان هناك تحسن في الإحساس الحركي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدالة
قبل	3	12.667	0.577	-	(0.899-; 3.768-)	7.00-	0.02	0.05
بعد	3	15.00	1.00					

جدول 63 نتائج اختبار (ت) للمعطيات الزوجية الحالة الانفعالية قبل و بعد برنامج التصور العقلي :

بما ان القيمة المرجعية 0 لا تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 0.02$ اقل من 0.05 فمناه نرفض H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % ونستنتج ان هناك تحسن في الحالة الانفعالية للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدالة
قبل	3	12.33	2.08	3	(1.202-; 4.535-)	2.50-	0.130	0.05
بعد	3	14.00	1.00					

جدول 64: نتائج اختبار (ت) للمعطيات الزوجية التحكم في التصور قبل و بعد برنامج التصور العقلي

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

بما ان القيمة المرجعية (0) (تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 0.130$ اكبر من 0.05 فمنه لا نرفض H_0 : افرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و نستنتج انه لم يكن تحسن في التحكم في التصور للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

2المجموعة الضابطة

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	الدالة
قبل	3	11.33	3.51	-	(-2.101; -0.768)	-2.00	0.184	0.05
بعد	3	12.00	3.00	0.667				

جدول 65 نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية للتصور البصري قبل و بعد برنامج التصور العقلي

نلاحظ ان القيمة المرجعية (0) (تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 0.184$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و هذا ما يفسر عدم وجود تحسن في التصور البصري للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للتصور العقلي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	الدالة
قبل	3	12.00	2.00					
بعد	3	12.00	1.00	0.00	(-2.484; 2.484)	0.00	1.00	0.05

جدول 66 نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية للتصور السمعي قبل و بعد برنامج التصور العقلي

نلاحظ ان القيمة المرجعية (0) (تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 1$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و هذا ما يفسر عدم وجود تحسن في التصور السمعي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للتصور العقلي.

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	الدالة
قبل	3	11.33	1.528	1.00-	(1.484-; 3.484-)	1.73-	0.225	0.05
بعد	3	12.33	1.528					

جدول 67 نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية للإحساس الحركي قبل و بعد برنامج التصور العقلي

نلاحظ ان القيمة المرجعية (0) (تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 0.225$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و هذا ما يفسر عدم وجود تحسن في الإحساس الحركي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للتصور العقلي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	الدالة
قبل	3	12.00	2.00	0.333	(1.768-; 1.101-)	1.00	0.423	0.05
بعد	3	11.67	1.53					

جدول 68 نتائج اختبار (ت) للمعطيات الزوجية للحالة الانفعالية قبل و بعد برنامج التصور العقلي:

نلاحظ ان القيمة المرجعية (0) (تتواجد داخل مجال الثقة IC) (و ان قيمة $P = 0.423$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و هذا ما يفسر عدم وجود تحسن في الحالة الانفعالية للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للتصور العقلي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	الدالة
قبل	3	12.333	1.528	0.00	(2.484; 2.484-)	0.00	1.00	0.05
بعد	3	12.333	0.577					

جدول 69 نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية التحكم في التصور قبل و بعد برنامج التصور العقلي :

الفصل الثالث.....الجانب التطبيقي

نلاحظ ان القيمة المرجعية (0) (تتواجد داخل مجال الثقة IC) و ان قيمة $P = 1$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % وهذا ما يفسر عدم وجود تحسن في التحكم في التصور للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي للتصور العقلي.

2/الأشبال

المجموعة التجريبية

العينه	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	الدالة
قبل	3	2.333	0.577	1.33	(2.768; 1.101-)	4.00	0.057	0.05
بعد	3	1.000	0.000					

جدول 70: (نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية الأول:

بما ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC و ان قيمة $P = 0.057$ أكبر من 0.05 فمنه لا نرفض H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و نستنتج أن لم يكن هناك تحسن في تصحيح الخطأ الحركي الأول للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

العينه	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T ت	P الاحتمال	الدالة
قبل	3	2.667	0.577	1.00	(1.00; 1.00)	15+ ^E 6.369052	0.00	0.05
بعد	3	1.667	0.577					

جدول 71: (نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية الثاني

بما أن القيمة المرجعية 0 لا تتواجد داخل مجال الثقة IC و أن قيمة $P = 0.000$ أقل من 0.05 فمنه نرفض H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و نستنتج أن هناك تحسن في تصحيح الخطأ الحركي الثاني للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدالة
قبل	3	2.333	0.577	1.333	(2.768; 0.101-)	4.00	0.057	0.05
بعد	3	1.00	0.000					

جدول 72: (نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية الثالث

بما ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC و ان قيمة $P = 0.057$ بر من 0.05 فمنه لا نرفض H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و نستنتج أن لم يكن هناك تحسن في تصحيح الخطأ الحركي الثالث للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج التصور العقلي. المجموعة الضابطة

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدالة
قبل	3	1.333	0.577	-0.333	(1.101; 1.768-)	1.00-	0.423	0.05
بعد	3	1.667	0.577					

جدول 73: (نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية الاول

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC و ان قيمة $P = 0.423$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و هذا ما يفسر عدم وجود تحسن في تصحيح الخطأ الحركي الأول للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P	الدالة
قبل	3	2.000	1.000	-0.333	(1.101; 1.768-)	1.00-	0.423	0.05
بعد	3	2.333	0.577					

جدول 74: (نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية الثاني

نلاحظ ان القيمة المرجعية (0) (تتواجد داخل مجال الثقة IC) و ان قيمة $P = 0.423$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و هذا ما يفسر عدم وجود تحسن في تصحيح الخطأ الحركي الثاني للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق	مجال الثقة للفرق	T	P الاحتمال	الدالة
قبل	3	2.667	0.577	0.333	(1.768; 1.101-)	1.00	0.423	0.05
بعد	3	2.333	0.577					

جدول 75: (نتائج اختبار (ت) لمعطيات الزوجية لتصحيح الأخطاء الحركية الثالث

نلاحظ ان القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC و ان قيمة $P = 0.423$ اكبر من 0.05 فمنه نقبل H_0 : الفرضية الصفرية لتساوي المتوسطات بمستوى دلالة 95 % و هذا ما يفسر عدم وجود تحسن في تصحيح الخطأ الحركي الثالث للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

استنتاج جزئي أولي :

إن هذه التجربة بينت لنا عدة حقائق يمكن إجازها على النحو التالي .

✓ وجدنا أن كل معدلات أبعاد التصور العقلي للمجموعة التجريبية أكبر بعد برنامج التصور

العقلي عرفت تحسن، أي عند إجراء اختبار (ت) للمعطيات الزوجية وجدنا أن القيمة المرجعية 0 لا تنتمي إلى مجال الثقة IC وهذا يعطي إشارة على أن هناك فرق معنوي ذو دلالة إحصائية أثر تحسن قدرة الرياضي على التصور العقلي في تصحيح الأخطاء الحركية وذلك باستعمال اختبار (ت) حيث وجدنا أيضا أن القيمة المرجعية 0 لا تنتمي إلى مجال الثقة IC المحسوب وهذا يعني أن عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء الحركية قد انخفض أي أن هناك فرق معنوي ذو دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي لتصحيح الأخطاء الحركية والبعدي بعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

ومن جهة أخرى بما يتعلق بالمجموعة الضابطة أكبر الدراسة الإحصائية بتطبيق اختبار (ت) وجدنا أنه ليس هناك فرق في قدرة الرياضي على التصور العقلي بين الاختبار القبلي والبعدي حيث أن القيمة المرجعية 0 تتواجد داخل مجال الثقة IC المحسوبة.

وبالتالي لم يكن هناك تحسن أو تقليل من هذه التكرارات لتصحيح الأخطاء الحركية وهذا ما بيناه اختبار (ت) المطبق للتقييم الإحصائي إذ وجدنا أن القيمة المرجعية (0) (تتواجد داخل مجال الثقة IC المحسوب).

✓ وقد تحقق هذا الاستنتاج مع ما نصت به الفرضية العامة القائلة "بوجود ارتباط إيجابي دال بين تحسن قدرة الرياضي على التصور العقلي وتقليل عدد التكرارات في تصحيح الأخطاء الحركية".

الفرضية الجزئية الثانية :

تنص الفرضية الفرعية الثانية "على أن أثر التدريب لتنمية قدرة الرياضي على التصور العقلي هو نفسه عند الأكبر والأصغر" الجداول التالية تبين علامات الرياضيين للمجموعتين التجريبية والضابطة "أصغر".

الجداول التالية تبين علامات الرياضيين للمجموعتين التجريبية والضابطة "أصغر" المتحصل عليها في مقياس (رينرمارتنز) للتصور العقلي بعد البرنامج التدريبي وكذلك جداول عدد التكرارات لإصلاح الأخطاء الحركية للاختبار البعدي في الأجهزة الثلاث.

الاستنتاج:

إن المجموعة التجريبية أصغر عرفت تحسن في القدرة على التصور العقلي بجميع أبعاده وهذا ما بينته الدراسة الإحصائية باستخدام اختبار (ت)، حيث أنه وجدنا فرق معنوي ذو دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي إذ أن القيمة المرجعية 0 لا تتواجد داخل مجال الثقة IC المحسوب فرأينا أثر هذا التحسن في التعلم الجيد والسريع المعبر عنه بتقليل عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء الحركية، وهذا ما بينته الدراسة الإحصائية باستخدام اختبار (ت)، حيث وجدنا أن القيمة المرجعية 0 لا تنتمي إلى مجال الثقة IC والذي يعني أن هناك فرق معنوي ذو دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية أشبال.

هذا الذي لم نلاحظه عند المجموعة الضابطة، حيث أن الدراسة الإحصائية بينت أنه لم يكن تحسن في قدرة الرياضيين على التصور العقلي، ولم يكن تخفيض في عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء الحركية، وهذا مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي. ومن كل هذا نستنتج أن السن المناسب للتدريب على برامج التدريب العقلي بصفة عامة وعلى التصور العقلي بصفة خاصة يستحسن أن يبدأ في سن مبكر أي ابتداء من عند الأشبال أي سن 10-11 سنة حيث أن وجدنا أثر التصور العقلي على التعلم عند الأشبال يقترب إحصائياً من أثر التصور العقلي على التعلم عند الأكبر. وقد تحقق هذا الاستنتاج مع ما نصت به الفرضية الفرعية.

وفي الأخير نستطيع القول أننا حققنا الدراسة.

تحليل النتائج ومناقشتها في ضوء أهداف البحث :

سعى هذا البحث إلى تحقيق عدد من الأهداف، تمثل الهدف الأول في تحديد أثر التدريب على التصور العقلي في عملية التعلم والتدريب على المهارات الحركية لدى رياضي كرة اليد المستوى العالي صنفى أكابر وأشبال وذلك في تخفيض عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء الحركية.

أما الهدف الثاني فتمثل في إلقاء الضوء على موضوع التدريب العقلي، باستراتيجية التصور العقلي وأثره في المجال الرياضي. بينما الهدف الثالث والأخير هدف إلى فحص أثر التدريب على التصور العقلي في عملية التعلم والتدريب عند الصنفين أكابر وأشبال.

وبذلك مكنت لنا هذه الدراسة من الوقوف على معرفة موضوع التصور العقلي وأثره على التدريب الرياضي والأداء الحركي عند لاعبي كرة اليد صنفى أكابر وأشبال. وقد سمحت لنا هذه الدراسة إلى تحديد الدور الكبير الذي يلعبه التدريب العقلي بتقنية التصور العقلي في رفع من مستوى الأداء الحركي في عملية التعلم، وذلك من خلال تخفيض عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء الحركية ، ومن جهة أخرى كيفية استثمار واستغلال كل الطاقات ، القدرات والمهارات العقلية التي كانت موضوعة جانبا ولم تراعي في برامج التدريب وتجلبا أهمية هذه الدراسة في تحديد أهم العناصر والعوامل التي يجب علينا كمربين ومدربين أن نضعها على نصب أعيننا في تعليم وتدريب رياضيينا، أو عند وضع برامج تعليمية أو تدريبية سواء على المستوى القريب أو البعيد أو عند مختلف الأصناف وذلك من أجل أن نضع في خدمتهم كل ما توصلت إليه البحوث الحديثة لرفع من مستوى الأداء المهاري وبالتالي التفوق على كل المستويات الدولية والقارية. وقد تم تحليلنا لنتائج هذه الدراسة من خلال عرض وتحليل الجداول والتعامل معها على شكل مجموعتين التجريبية والضابطة لكلا الصنفين (أكابر وأشبال) قبل ثم قبل وبعد تطبيق برنامج التصور العقلي.

والتي من خلالها بينا في أول الأمر تجانس المستوى للمجموعتين التجريبية والضابطة لكلا الصنفين قبل تطبيق برنامج التصور العقلي حيث أن الدراسة الإحصائية باستخدام اختبار (ت) لعينتين لم نجد فرق ذات دلالة احصائية بين المعدلات للعلامات المتحصل عليها في مقياس رينرمارتزل للتصور العقلي ولا في عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء الحركية.

وفي خطوة ثانية عمدنا على مقابلة العلامات المتحصل عليها في مقياس التصور العقلي قبل وبعد تطبيق برنامج التصور العقلي وكذا عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء الحركية قبل وبعد البرنامج، للمجموعتين التجريبية أكابر، ثم المجموعة الضابطة أكابر، ثم المجموعة التجريبية أصاغر، والمجموعة الضابطة أصاغر، لنعقد مقارنة بينهما باستخدام اختبار (ت) على مستوى معنوية 0,05 كما قمنا بإيجاد المتوسطات والانحرافات

المعيارية لقياس التثنت. وعند حساب قيمة p الاحتمال ومجال الثقة IC أشارت نتائج الدراسة أن كل أفراد المجموعتين التجريبتين أكابر وأشبال عرفوا تحسن في القدرة على التصور العقلي بمختلف أبعاده وذلك الذي أدى إلى تخفيض في عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء الحركية هذا معناه أنه هناك فرق ذو دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لكلا الصنفين لصالح المجموعتين التجريبتين.

النتيجة الأولى:

- بالنسبة لأفراد العينة (المجموعة التجريبية أكابر) وجدنا أن هناك فرقا دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي فيما يخص القدرة على التصور العقلي وذلك حسب اختبار (ت)، حيث أن القيمة المرجعية 0 لا تنتمي إلى مجال الثقة IC وهذا يعني أن هناك تحسن في جميع أبعاد التصور العقلي، هذا ما نتج عنه حسب الفرضية العامة تحسن في الأداء الحركي المعبر عنه في دراستنا بتقليل أو تخفيض عدد التكرارات لتصحيح الأخطاء الحركية باستخدام مهارة التصور العقلي، وهذا ما قمنا بدراسته إحصائيا وتوصلنا إلى أن هناك فرقا دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي أي بعد تثبيت برنامج التصور العقلي، حيث أن اختبار (ت)، لعدد التكرارات بين أن القيمة المرجعية 0 لا تنتمي إلى مجال الثقة IC في الأجهزة الثلاثة التي أجريت فيها الاختبار (ت) أي أن هناك تحسن وأن عدد التكرارات لإصلاح الأخطاء الحركية انخفض بقيمة معتبرة.

- بالنسبة لأفراد العينة المجموعة التجريبية أصاغر وجدنا أن هناك فرق دال إحصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي في القدرة على التصور العقلي وهذا حسب اختبار (ت)، حيث أن القيمة المرجعية 0 لا تنتمي إلى مجال الثقة IC وهذا يعني أن هناك تحسن في القدرة على التصور العقلي، هذا ما نتج عنه حسب الغرض العامة تحسن في الأداء الحركي، وذلك ما بينته الدراسة الإحصائية باستخدام اختبار (ت).

ومن خلال استقراء هذه النتائج السالفة الذكر وتحليل نتائجها تبين لنا الدور الكبير الذي يلعبه التدريب على المهارات العقلية (التصور العقلي) عند الرياضيين في تعلمهم وتحسين أدائهم الحركي والاقتصاد في الجهد وتقادي الإصابات الناتجة عن التكرارات المتعبة والشاقة.

النتيجة الثانية:

كون أن الدراسة الإحصائية بينت أن هناك تحسن في القدرة على التصور العقلي وفي الأداء الحركي لدى الصنفين أكابر وأصاغر فإن التدريب على تنمية المهارة العقلية يجب أن يدمج في البرامج الإعدادية للرياضيين منذ السن المبكر وأن يراعى في ذلك المهارات المرتبطة لكل فئة من السن وبالرياضة الممارسة.

الاستنتاج الدراسي العام:

إن النتائج التي آل إليها هذا البحث من خلال الدراسات التي عرضناها والأفكار التي جمعناها يمكننا أن نستخلص ونستنتج بعض الحقائق الهامة وهي كما يلي:

أولا : لقد بينت هذه الدراسة أن هناك فرق ذو دلالة إحصائية في مستوى الأداء الحركي بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية باعتبار أن أصحاب المجموعة التجريبية لكلا الصنفين قد تدربوا على برنامج التصور العقلي، حيث تحسنهم في هذه المهارة العقلية مكنهم من رفع مستوى الأداء المهاري والاقتصاد في الجهد وذلك من خلال تقليل عدد التكرارات لإصلاح الأخطاء الحركية.

ثانيا : تأثير عامل التصور العقلي أي (التدريب العقلي) على تحسين الأداء الحركي يعتبر مكوناً أساسياً ومكمل في العملية التعليمية والتدريبية بالإضافة إلى العوامل الأخرى (التحضير البدني، المهاري، الخططي والنفسي).

ثالثا : كون أن عامل السن لا يعتبر عائق في تحسين قدرة الرياضي على التصور العقلي فينبغي تدريب الرياضيين الناشئين لمختلف الرياضات مبكراً لتنمية هذه المهارة العقلية.

وفي ضوء هذه النتائج التي توصل إليها الباحث نستطيع أن نقول أن الغرض العام والفرضيات الفرعية قد تحققت بنسبة عالية جداً.

وباستعراضنا لهذه النتائج فإننا نستطيع القول أن هذه النتائج تتشابه إلى حد كبير مع ما حيث هدفت Joelle Minvielle, Michel Audiffren لتوصل إليه بعض الباحثين مثل هذه الدراسة تبين دور التصور العقلي في الإبداع التلقائي للمهارات الحركية وذلك في تخفيض وقت الانقطاع بين مختلف الحركات في الرقص.

وبذلك فإنه هناك شبه إجماع من قبل باحثين في المجال الرياضي بصفة خاصة على أهمية التصور العقلي وأثره على الأداء الحركي والإنجاز ومن هنا فإننا نستطيع أن نؤكد وكما أشارت إليه بعض الأبحاث والدراسات في مجالات عديدة ومتنوعة على أهمية موضوع التصور العقلي في العملية التربوية بشكل عام وفي المجال الرياضي بشكل خاص.

خاتمة

خاتمة

أختم هذه الدراسة بالتأكيد على ما بدأناه وهو أن التدريب عملية شاقة و تتطلب على العديد من الصعوبات و التعقيدات , و تقتضي عدد كبير من الشروط التي تضمن فاعليتها و نجاعتها و عدد آخر من المحددات و المهارات العقلية التي قد تكون أساس نجاح هذه العملية.

ولقد جاءت هذه الدراسة المتواضعة لتزيل الغبار عن بعض المفاهيم الخاطئة حول التدريب العقلي و خاصة التصور العقلي في الوسط التعليمي و التدريبي الرياضي , باعتبار التصور العقلي هي مضيعة للوقت و باعتباره شيئاً عديم النفع ليس له أي غاية ملموسة او هدف مرتقب ميدانياً على عكس باقي العوامل و مكونات العملية التدريبية (الأعداد البدني, المهاري, الخططي و النفسي), بل جاءت هذه الدراسة لترد على أولئك الذين يعتبرون أن التدريب على تنمية المهارات العقلية بصفة عامة, التصور العقلي بصفة خاصة في المجال الرياضي لا نفع له ولا أثر له على الأداء الحركي.

لكن من خلال هذه الدراسة تبين أن هذه الأفكار خاطئة و أن كل البحوث و الدراسات أثبتت عكس ذلك.

و من هذا المنطلق أظهرت لنا هذه الدراسة المتواضعة أهمية التصور العقلي و مكانته في العملية التدريبية و التعليمية و كونه عامل أساسي و مكمل لنجاح هذه العملية و ذلك اقتصاداً في الجهد و تقادي الإصابات و السماح للرياضي باستدعاء قدرات مخفية , تنميتها و توظيفها مهم لتحقيق الإنجاز المثالي .

وباعتبار أن هذه القدرات و المهارات العقلية هي معرفية, وكما يشير علم النفس العام و علم النفس المعرفي أن هذه القدرة تنمو وتتطور مع مسار حياة الإنسان لذلك يستدعي منا كمربين و مدربين أن نوليها أكبر إهتمام و أحسن رعاية منذ الصغر .

ومما تجدر الإشارة إليه أن هذه النتائج التي توصلنا إليها في هذا البحث تبقى نسبية كونها لم تأخذ كل المتغيرات أو باقي العوامل الأخرى التي تتحكم في عملية التعلم و الأداء الحركي , الخبرة في التدريب على التصور العقلي , نوع المهارة (مغلقة أو مفتوحة) , الجنس و على هذا الأساس يبقى هذا الموضوع من تلك الزوايا السالفة الذكر و هذا حتى تكون النتائج المتوصل إليها أكثر دقة و شمولية

وفي الأخير نستطيع أن نقول أن هذه النتائج أو غيرها لابد وأن تكون منارا للمخططين التربويين و الرياضيين في الجزائر لأخذها بعين الاعتبار فالعملية التدريبية لا تقتصر على الجانب البدني فقط فالجانب العقلي أصبح العامل المحدد لنجاح الرياضيين و تحطيم الأرقام القياسية.

الإقتراحات و التوصيات

قد يكون من المناسب في هذا السياق تقديم المقترحات للمسؤولين و المشتغلين في المجال الرياضي وفي حقل التربية و التعليم .لعلها تذكر بعض المهمات الملحة و العاجلة التي يجب أخذها بعين الإعتبار مثل:

1- تنشيط الدراسات المعاصرة فيما يتعلق بموضوع التدريب العقلي وبالأخص القصور العقلي في المجال الرياضي .خاصة على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية و كذا مختلف المعاهد الوطنية المتخصصة في المجال الرياضي.

2- إدراج موضوع التدريب العقلي في المقررات الجامعية في وحدة علم النفس الرياضي في معاهد التربية البدنية و الرياضية.

3- فتح تخصص في ميدان التدريب العقلي في التدرج ومن بعد التدرج على مستوى معهد التربية البدنية و المعاهد الرياضية الأخرى.

4- فتح مخابر خاصة للدراسة و البحث في مجال التدريب العقلي على مستوى معاهد التربية بدنية.

5- التوظيف الواسع للتدريب العقلي أي في المجال المدرسي حتى أن يصبح في متناول الجميع.

6- القيام بندوات تحسيسية و تعليمية لمختلف المهارات العقلية على مستوى المعهد وذلك لمختلف الأساتذة و لجميع المستويات.

7- أن يدرج التدريب العقلي بمختلف مهاراته في البرنامج السنوي لجميع الفرق و الأندية لمختلف الرياضات.

8- تعزيز التعاون بين وزارة التعليم العالي و البحث العلمي و وزارة الشبيبة و الرياضة. و الإتحاديات الرياضية و تقديم برامج التدريب العقلي للفرق الوطنية, وذلك عن طريق اليحوث و الدراسات التي تجري على رياضيي الفرق و النوادي الوطنية.

9- أن تكون ثمة مؤتمرات علمية رياضية ,ودورية يحضرها أهل الإختصاص لدراسة مختلف المهارات العقلية وإستعمالاتها وتوظيفها في مختلف الرياضات و معالجة كل مهارة لرياضة ما.

وثمة أمور أخرى يجب أخذها بعين الاعتبار، ربما لا تقل عن سابقتها أهمية وهي الإهتمام بإعداد برامج مبسطة تكون في متناول كل مدرب أو رياضي.

وبذلك يمكننا القول أن الإرتقاء بالمستوى الفني و الإتقان المهاري وبالتالي الوصول إلى الصدارة لن يكون ممكن إلا إذا أتاحت ووفرت لمختلف الرياضيين كل وسائل و طرق التدريب و خاصة منها التصور العقلي.

إننا جميعا مسؤولون (أساتذة . مدربين . أو مؤطرين في فرق أو نوادي) علينا أن نسعى كل من موقعه إلى الإسهام في رفع مستوى رياضة ككل . ولقد أن الأوان لنا جميعا أن نصحو من غفوتنا . وأن نستعين بما توصلت إليه البحوث و الدراسات الحديثة في مجال التدريب العقلي ونتمسك بالعلم. وبه فقط نستطيع أن نرتقي وأن نعيد الإعتبار إلى العمل العلمي و المنهجي.

وختاما فلسنا نزع الكمال و الإحاطة بالموضوع بحثا و دراسة ولكن حسبنا أننا بذلنا جهدا يشهد له هذا البحث . وإذا كان ثمة نقص أو تقصير في جانب من جوانب البحث فالكمال لله تعالى. فما كان فيه صواب فهو من الله وما كان خطأ فهو منا و ما الكمال إلا لله و نرجو أن تكون هذه الدراسة تمهيدا و توطئة لدراسة ووسائل أخرى تحسن أن تكون أكثر شمولية وأدق تقليلا.

وأننا في الأخير نرجو الله تعالى أن نكون وفقنا في هذا العمل المتواضع . وندعوه جل و علا وأن يجعله عملا نافعا ومفيدا لمن يطلع إليه و مفيدا لمن يطلع عليه. وأن ينفع به و الحمد لله رب العالمين أولا و أخرا، و صلى الله و سلم على نبينا محمد و على آله و صحبه أجمعين

-تم بحمد الله و فضله-

قائمة المصادر و المراجع

المراجع بالعربية:

أ/الكتب

- أحمد فؤاد الشاذلي "أسس التحليل البيوميكانيكي في المجال الرياضي" منشورات ذات الثلاث ، الكويت ، 2001
- أحمد الشبلي "نظريات التعلم" مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ، 1971
- أحمد محمد فاطر ، علي ألبيك "القياس في المجال الرياضي" دار المعارف ، الإسكندرية ، 1978،
- إحسان محمد الحسن "الأسس العلمية لمناهج البحث الإجتماعي" دار الطليعة ، بيروت ، 1994
- أسامة كامل راتب "علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995
- أسامة كامل راتب "تدريب المهارات النفسية" (تطبيقات في المجال الرياضي) ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 2000
- أسامة كامل راتب "علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 (الطبعة الثانية)
- أسامة كامل راتب "تدريب المهارات العقلية" (تطبيقات في المجال الرياضي) دار الفكر العربي الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1999
- جابر عبد الحميد ، أحمد خيرى عاظم "مناهج البحث في التربية و علم النفس" دار النهضة المصرية ، الطبعة الثانية ، 1997
- جابر عبد الحميد "بسيكولوجية التعلم و نظريات التعلم" دار النهضة العربية ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، 1976
- حسن أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسى "مبادئ البحث العلمي في ميدان التربية البدنية و الرياضية" منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1995
- محبوب "طرائق البحث العلمي و مناهجه" دار الكتب للطباعة ، الموصل ، العراق ، 1988
- سعد جلال "القياس النفسي ، المقاييس و الاختبارات" دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1975
- عبد النبي الجمال ، محمد العربي شمعون "التدريب العقلي في التنفس" دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1996
- عبد الرحمان محمد العيسوي "البحوث النفسية و الإجتماعية و التربوية" دار الراتب الجامعية ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 1999
- فؤاد أبو حطب "القدرات العقلية" مكتبة لأنجلو المصرية ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، بدون سنة طبع
- قاسم حسين "علم النفس الرياضي ومبادئ تطبيقاته في مجال التدريب" مطابع التعليم العادي ، بغداد ، 1990
- قاسم حسن حسين "أسس التدريب الرياضي" دار الفكر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1998

- محمد العربي شمعون "التدريب العقلي في المجال الرياضي" دار الفكر العربي ،الطبعة الأولى ،القاهرة ،1996
- محمد العربي شمعون "علم النفس الرياضي و القياس النفسي" مركز الكتاب للنشر ،الطبعة الأولى ، القاهرة ،1999
- محمود حسن علاوي "الإختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي" دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987
- محمد حسن علاوي "علم النفس الرياضي" دار المعرفة ، الطبعة السابعة ، القاهرة ، 1991
- محمد حسن علاوي "علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية" دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 2002
- محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان "القياس في التربية رياضية وعلم النفس الرياضي" دار الفكر العربي ،الطبعة الثانية ، القاهرة ، 1988
- محمد مرسى عثمان "أسس و مناهج البحث العلمي" مكتبة زهرة الشرق ، القاهرة ، 1999

ب/المعاجم و القواميس

- أبو البقاء الكفري "الكليات معجم في المصطلحات و الفروق اللغوية" اعتنى به عدنان درويش محمد المصري ، مؤسسة الرسالة، الطبعة الثانية ،بيروت ،1993
- جمال الدين بن منظور "لسان اللسان تهذيب لسان العرب" إشراف الأستاذ علي ،دار الكتب العلمية ،الطبعة الأولى ،بيروت ،1993
- فاخر عاقل "معجم علم النفس "(إنجليزي،فرنسي،عربي)" ، دار العلم ، بيروت ، 1979

- Akitomo Kanéko , Traduit par M.T Grossetete , Gymnastique olympique ,édition ,Vigot , Paris ,1980
- Antoine de la garanderie, maturité et autonomie dans gestion mentale , N-01, Colloque d'angers , édition, Bayard , 1991
- Edgar thill et Al , manuel de l'éducateur sportif , 7ème édition, édition Vigot, Paris , 1991
- Edith Perrault – Pierre, la gestion mentale du stress , (pour la performance sportive), édition Anphora, Paris ,2000
- Hervé le Deuff, entraînement mental du sportif, édition, Anphora,Paris,1990
- Jean Piaget et B. In Helder, l'image mentale chez l'enfant, Retz, 1991
- Luis Fernandez, sophrologie et compétition sportive, édition Vigot, Paris ,1986
- Missoum Angers initiation pratique a la méthodologie des sciences humaines, édition , CEC , Quebec , 1996
- M .Denis ,les images mentales, PUF , Paris , 1979
- Rodolphe Ghilione, Benjamin Matalon , les enquetes sociologiques théories et pratique ,édition Arnord Eden ,Paris , 1978
- Raymond Thomas et Al, la psychologie du sport de haut niveau, édition Vigot, Paris , 1987
- Sheila Ostrander et Lynn Schroder, les fantastiques facultés du cerveau, édition Robert laffant , Paris , 1980
- Stéphane Champley, statistique appliquée au sport , (cours et exercices), 1^{er} édition de Boeck, Paris , 2004
- Hale , B.D , the effect of internal and external imagery on muscular and ocular concomitants, journal of sport psychology, 1990
- Linda .A.B, sport psychology guide, apublication for the américain coaching effectiveness program, human kinetics publishers, N.Y, 1989
- Meyers, A,W Cooke, Cullen.J, psychology of the élite athlete , N.Y, 1977
- Murph. Y,S ,imagery perspective survey, colorado, 1990

- F.Hatgot, D.Delphine- Messe, Dictionnaire encyclopédique de pédagogie moderne, Fernand , Nathan, Paris , édition Labo , Bruxelles, 1990
- Dr/Ageli sarkez, dictionary of educational and psychological terus, the severnth of April university publication , 1^{er} édition, JAL , 1997

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	الإهداء
	شكر وتقدير
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
أ-ج	مقدمة عامة
	الجانب التمهيدي
04	الإشكالية
06	فرضيات الدراسة
07	أهمية الدراسة
07	هدف الدراسة
07	مصطلجات الدراسة
09	الدراسات السابقة
	الفصل الأول: التصور العقلي
14	تعريف التصور العقلي
16	التفسير النظري للتصور العقلي
20	أنواع التصور العقلي
22	أهمية التصور العقلي
23	استخدامات التصور العقلي
30	متى يستخدم التصور العقلي
31	مبادئ التصور العقلي
34	القدرة على التصور العقلي
35	العائد من التصور العقلي
36	مفهوم الاسترخاء
39	القياس العقلي في المجال الرياضي

40	قياس التصور العقلي في المجال الرياضي
44	التدريب العقلي في المجال الرياضي
45	برامج المساعدة الاجتماعية
46	تعريف التدريب العقلي
47	أهمية التدريب العقلي
52	المهارات العقلية الأساسية
54	برامج التدريب العقلي والناشئين
	الفصل الثاني :التعلم الحركي كأساس لتدريب المهارات الحركية في كرة اليد
56	مفهوم التعلم الحركي
56	نظريات التعلم
59	الإفادة من نظريات التعلم
63	الأداء المهاري
65	أهمية التدريب العقلي في اكتساب المهارة الحركية
72	نبذة عن كرة اليد
	الفصل الثالث : الجانب التطبيقي
74	تمهيد
74	عينة الدراسة
76	الأدوات المستخدمة في البحث
77	الأساليب الإحصائية المستخدمة
81	نتائج الدراسة و تفسيرها
117	الإستنتاج
118	تحليل النتائج و مناقشتها
122	خاتمة