



جامعة - عمار ثليجي - الأغواط



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الرياضية والنشاطات البدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

تخصص :التربية الحركية لدى الطفل والمراهق

مذكرة تخرج الموسومة بعنوان :

# لور التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة الطائرة

دراسة ميدانية لبعض أندية بلدية الأغواط

تحت إشراف الأستاذ:

هواري بوشهيري

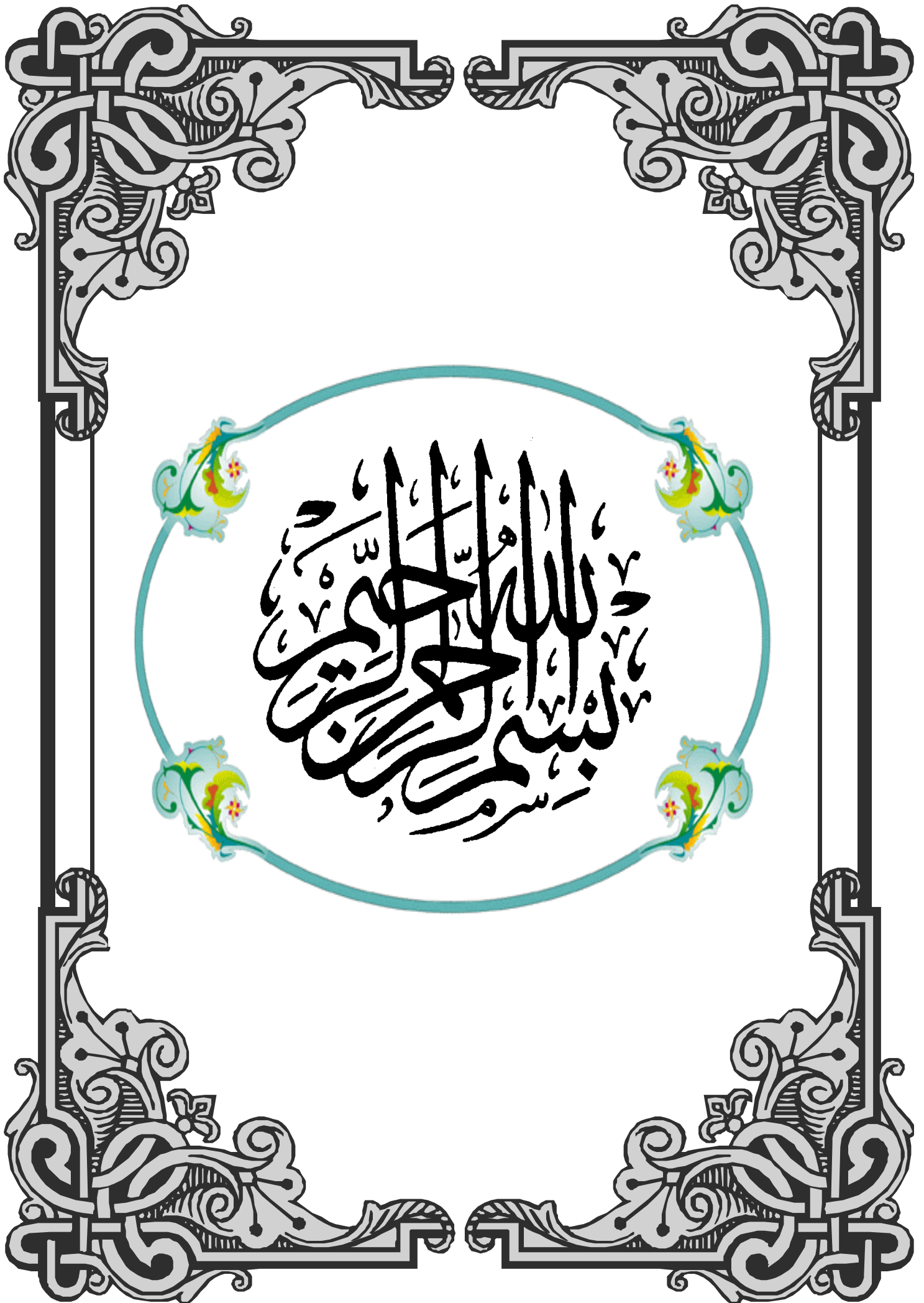
من إعداد الطلبة :

❖ معيزة سليمان

❖ عمراني عبد اللطيف

الموسم الدراسي 2016-

2017



# كلمة شكر

قال تعالى: { رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ  
وَعَلَى وَالِدَيَّ  
صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ } {19}  
سورة النمل الآية 19.

و قال ٤: [ من لم يشكر الناس لم

يشكر الله ]

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل  
المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز  
هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم  
بأسمى التقدير وجزيل الشكر

إلى الأستاذ المشرف \* هواري بوشهيري\* الذي لم يبخل علينا  
بنصائحه القيمة

التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن

نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من قدم

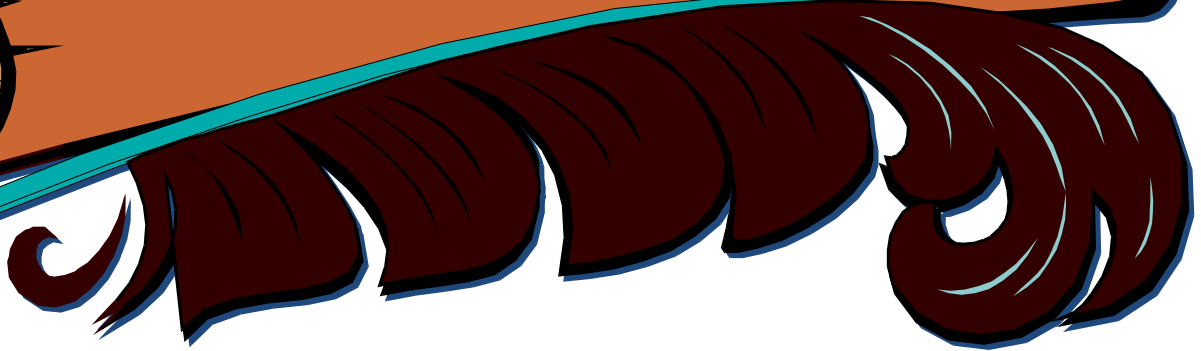
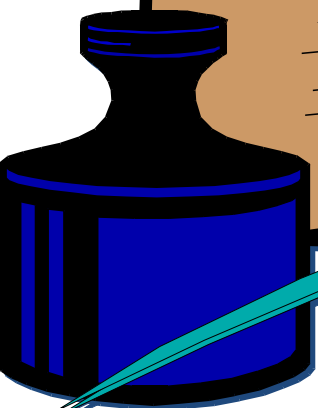
لنا يد العون والمساعدة

دون نسيان عمال قسم الإدارة والتسيير الرياضي من أساتذة

وإداريين

عبد اللطيف

سليمان



# الإهداء

الحمد لذي المنة بأن تفضل علينا أن نهينا  
وأفضل الصلاة على نبينا محمد صلى الله  
عليه وسلم .

أهدي ثمرة عملي إلى من وضعتني كرها عن  
كره أمي-زينب.

والى من جدفي العمل كذا وضحكا أبي -بن عزوز .

والى من تقاسموا ا معي العناء والرشاء إخوتي سميرة محمد صلاح صباح  
فاطمة.

إلى الأقارب الأجداد والى الأعمام والخالات والأخوال والعمات.  
إلى من كانت لي معه القرويات من الأصدقاء ابن العمدة الذي تقاسم معي  
المهمة والى صديق الطفولة السعيد - محمد- جمال - عيسى احمد محمد  
عبد الوهاب مختار والى كل من أعرف والى كل من أعانني بالتصريح أو  
تلميح والى من نسيته العبارة أقدم له الإهداء كإشارة .  
وفي الختام العفو عن تقصيري والسلام.

# سليمان



# الهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولو نكن لنصل إليه لو لا فضل الله علينا  
أما بعد

إلى كل من نطق بكلمة التوحيد لسانه وصدقها قلبه، إلى كل من  
طلى على خير البرية.

وإلى من نزلت في حقهم الآية الكريمة في قوله تعالى

بسم الله الرحمن الرحيم

((وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا))

إلى من حملتني وهنا على ومن ... إلى أطيب من عرفته وأشرفه من عاشرت إلى  
ينبوع الجنان.... أمي الجنون شفاها الله وإلى أعظم رجل بعث في نفسي روح الصمود  
والإرادة

إلى الذي علمني التحلي بالشجاعة والصبر من متاعب الحياة... أبي العزيز حفظه الله  
إليهم الذين كانوا شموعا تحترق من أجل أن تنير إلي طريق في وسط الصعاب إلى  
أوثق رابطة وأنبى علاقة... إلى شموع البيت إختوي مريامة، عبد الرزاق، حليلة، يمينه، عبد  
الله، فاطمة، عبد الوهاب، والكتكوت المدلل شعيب.

والى جميع أعمامي وأبنائهم وبالأنص نصر الدين، عبد الله، عبد الرحيم....

إلى جميع أخوالي وخالتي الوحيدة وكل أبنائهم

إلى جميع أصدقائي سواء كانوا أصدقاء دربي الصغر أو أصدقاء الدراسة وإلى كل  
الذين أحبهم وأحتفظ في قلبي بذكراهم إلى كل من يعرفه عبد اللطيف واليك  
بالذات يا من لم تجد اسمك.

— عبد اللطيف —

ب

التشكر

الاهداءات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

أ

مقدمة

## الإطار المنهجي للدراسة

02.....	الإشكالية.....
03.....	الفرضية.....
03.....	أسباب اختيار الموضوع.....
04.....	أهمية الدراسة.....
05.....	أهداف البحث.....
08.....	تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
11.....	الدراسات السابقة.....

الجانب النظري

## الفصل الأول : التصور العقلي

12.....	تمهيد.....
13.....	1- مفهوم التصور العقلي.....

- 2- أنواع التصور العقلي ..... 14
- 1-2 التصور العقلي الخارجي ..... 15
- 2-2 التصور العقلي الداخلي ..... 15
- 3- تفسير حدوث التصور العقلي ..... 16
- 1-3 النظرية العضلية العصبية النفسية ..... 16
- 2-3 نظرية التعلم الرمزي ..... 17
- 3-3 نظرية تحديد التركيز و الوعي ..... 18
- 4- استخدامات التصور العقلي ..... 18
- 1-4 المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها ..... 18
- 2-4 المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب و إتقانها ..... 19
- 3-4 المساعدة في حل مشكلات الأداء ..... 19
- 4-4 المران على بعض المهارات النفسية ..... 20
- 5-4 المساعدة على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية ..... 20
- 6-4 تحسين الثقة في النفس و التفكير الإيجابي ..... 20
- 7-4 الاستعداد للأداء في ظروف معينة ..... 20
- 8-4 المساعدة في تحمل الألم و استعادة الشفاء بعد الإصابة ..... 21
- 5- متى يمكن استعمال التصور العقلي؟ ..... 23

- 1-5 قبل التدريب و بعده ..... 23.....
- 2-5 قبل المنافسة و بعدها ..... 23.....
- 3-5 خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات ..... 24.....
- 4-5 خلال مرحلة الاسترجاع من الإصابة ..... 24.....
- 6- أهمية التصور العقلي ..... 24.....
- 7- دور المدرب في عمليات التصور العقلي : ..... 25.....
- 8- مبادئ تدريب التصور العقلي ..... 25.....
- 1-8 الاسترخاء ..... 26.....
- 2-8 الأهداف الواقعية ..... 26.....
- 3-8 الأهداف النوعية ..... 26.....
- 4-8 تعدد الحواس ..... 26.....
- 5-8 التصور بالسرعة الصحيحة للأداء ..... 26.....
- 6-8 الممارسة المنتظمة ..... 26.....
- 7-8 الاستمتاع بممارسة التصور العقلي ..... 26.....
- 9- وضع برامج التصور العقلي ..... 26.....
- 10 - قياس التصور العقلي ..... 27.....
- 1-10 استبيان التصور العقلي: ..... 27.....

- 27.....10-2 استبيان وضوح التصور البصري:
- 28.....10-3 استبيان وضوح تصور الحركة:
- 28.....10-4 استبيان التصور في الرياضة:
- 29.....11- مراحل تطور الصورة الذهنية
- 29.....11-1 ما هو التفكير
- 29.....11-2 مراحل تطور الصورة العقلية حسب نظرية بياجى
- 30..... خلاصة

### الفصل الثاني: الأداء المهاري في كرة الطائرة

- 31.....تمهيد
- 32.....1- مفهوم الأداء
- 32.....2- مفهوم المهارة
- 32.....3- مفهوم المهارة الرياضية
- 33.....4- أنواع الأداء
- 33.....4-1- الأداء الموجه
- 33.....4-2- الأداء الدائري
- 33.....4-3- الأداء في محطات
- 33.....5- مفهوم الأداء المهاري

- 6-مراحل الأداء المهاري.....34
- 6-1 مرحلة التوافق الأولي للمهارة.....34
- 6-2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة .....34
- 6-3 مرحلة إتقان وتثبيت أداء المهاري.....34
- 7-أهمية الأداء المهاري.....35
- 8-نظريات التحليل الحركي للأداء .....35
- 8-1 نظرية الدائرة المغلقة .....35
- 8-2 نظرية الدائرة المفتوحة .....36
- 8-3 تحليل الفعل الحركي في الأداء المهاري في ظل نظرية معالجة المعلومات .....37
- 9-ميكانيكية الأداء المهاري .....39
- 9-1 مفهوم التحكم الحركي .....39
- 9-2 النقل الحركي .....39
- 9-3 دور الذاكرة في معالجة المعلومات .....39
- 9-3-1 الذاكرة الحسية .....40
- 9-3-2 الذاكرة قصيرة الأمد .....40
- 9-3-3 الذاكرة طويلة الأمد.....41
- 10-تاريخ ونشأة كرة الطائرة .....42

- 10-1 اللعبة في الجزائر.....43.
- 10-2 خصائص لعبة كرة الطائرة .....44.
- 11-المهارات الأساسية في كرة الطائرة .....44.
- 11-1 وقت الاستعداد .....44.
- 11-1-1 طريقة أداء وقفة الاستعداد.....45.
- 11-1-2 الأخطاء الشائعة في وقفة الاستعداد.....45.
- 11-2 مهارة الإرسال.....46.
- 11-2-1 أهمية ومميزات الإرسال .....46.
- 11-2-2 أنواع الإرسال.....46.
- 11-3 مهارة الاستقبال .....47.
- 11-3-1 أهميته.....47.
- 11-3-2 طريقة استقبال الإرسال.....48.
- 11-4 التمرير .....48.
- 11-4-1 أهمية التمرير.....49.
- 11-4-2 أنواع التمرير.....49.
- 11-5 مهارة الإعداد .....50.
- 11-5-1 أهمية ومميزات الإعداد.....50.

50.....	11-5-2 مواصفات الإعداد
50.....	11-5-3 أنواع الإعداد
51.....	11-6-6 مهارة الضرب الساحق
51.....	11-6-1 أهميته
51.....	11-6-2 طريقة الأداء
51.....	11-6-3 أنواع الضرب الساحق
52.....	11-7-7 مهارة حائط الصد
52.....	11-7-1 أهميته
52.....	11-7-2 أنواع حائط الصد
52.....	11-7-3 طريقة أداء الصد
52.....	11-7-4 أشكال حائط الصد
53.....	11-8-8 مهارة الدفاع عن اللاعب
53.....	11-8-1 أهميته
53.....	11-8-2 أنواع الدفاع عن اللاعب
54.....	11-9 الارتقاء (الوثب)
55.....	الخلاصة

### الفصل الثالث: المراهقة

56.....	تمهيد
57.....	1-النمو.....
57.....	1-1 تعريف النمو.....
57.....	2-1 أنواعه .....
58.....	3-1 مراحله .....
59.....	2- تعريف المراهقة .....
60.....	3-أنماط المراهقة وأشكالها .....
60.....	1-3 المراهقة التكيفية السوية .....
60.....	2-3 المراهقة الانسحابية.....
60.....	3-3 المراهقة العدوانية .....
60.....	4-3 المراهقة المنحرفة .....
60.....	4- خصائص المراهقة .....
63.....	5-مرحلة المراهقة الثانية .....
65.....	6- خصائص تطوير الصفات البدنية لدى المراهقين من 15-18 سنة .....
65.....	1-6 خصائص تطوير السرعة لدى المراهقين .....
67.....	2-6 خصائص تطوير القوة العضلية لدى المراهقين .....
67.....	3-6 خصائص تطور المراهقة .....

- 68..... 4-6 خصائص تطوير المرونة لدى المراهقين
- 68..... 7- أهمية النشاط الرياضي للمراهقين
- 69..... 8- أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين
- 70..... الخلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

- 71..... 1- الدراسة الاستطلاعية
- 71..... 2- المنهج المتبع
- 72..... 3- مجالات البحث
- 72..... 4- متغيرات البحث
- 73..... 5- المجتمع الأصلي للبحث وعينته
- 73..... 6- أدوات جمع المعلومات
- 74..... 7- تعريف الاستبيان
- 75..... 8- صعوبات البحث

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 76..... 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان
- 85..... 2- استنتاج الفرضية الأولى

94..... 3- استنتاج الفرضية الثانية

103..... 4- استنتاج الفرضية الثالثة

105..... 5- الاستنتاج العام للدراسة

الخاتمة.

قائمة المصادر والمراجع .

الملاحق.

رقم الصفحة	عنوان الجدول	دول
22	جدول يبين استخدامات التصور العقلي	01
76	جدول تفريغ السؤال الأول	02
77	جدول تفريغ السؤال الثاني	03
78	جدول تفريغ السؤال الثالث	04
79	جدول تفريغ السؤال الرابع	05
80	جدول تفريغ السؤال الخامس	06
81	جدول تفريغ السؤال السادس	07
82	جدول تفريغ السؤال السابع	08
83	جدول تفريغ السؤال الثامن	09
84	جدول تفريغ السؤال التاسع	10
85	جدول تفريغ السؤال العاشر	11
86	جدول تفريغ السؤال الحادي عشر	12
87	جدول تفريغ السؤال الثاني عشر	13
88	جدول تفريغ السؤال الثالث عشر	14
89	جدول تفريغ السؤال الرابع عشر	15
90	جدول تفريغ السؤال الخامس عشر	16
91	جدول تفريغ السؤال السادس عشر	17
92	جدول تفريغ السؤال السابع عشر	18
94	جدول تفريغ السؤال الثامن عشر	19
95	جدول تفريغ السؤال التاسع عشر	20
96	جدول تفريغ السؤال العشرون	21
97	جدول تفريغ السؤال الواحد والعشرون	22
98	جدول تفريغ السؤال الثاني والعشرون	23

99	جدول تفريغ السؤال الثالث والعشرون	24
100	جدول تفريغ السؤال الرابع والعشرون	25
101	جدول تفريغ السؤال الخامس والعشرون	26

قائمة الأشكال:

رقم الصفحة	عنوان الشكل	
36	رسم يوضح النموذج المبسط لمعالجة المعلومات	01
37	رسم يوضح مراحل معالجة المعلومات	02

الجانب النظري

# الإطار المنهجي للدراسة

## 1- الإشكالية:

يعد التحضير النفسي جزء من التحضير الشامل للنشاط الرياضي حيث يمكنه من معرفة ظروفه وانفعالاته وردود انفعالاته في التدريب وأثناء المنافسة ويعد موضوع دراستنا التصور العقلي جزء من هذا الجانب لأنه يعنى بالجانب النفسي للاعب .

حيث تقول "كاترين بويكسان"

وهي مختصة في علم النفس الرياضي أن الرياضي المميز هو الذي يستطيع أن

يمزج بين التدريب البدني و التدريب الذهني (التصور العقلي) (1)

وقال كذلك كل من الدكتور "مصطفى باهي" و الأستاذ "سمير جاد" أن المهارات

العقلية تزود اللاعب بالقدرة التي تتيح للعقل أن يتحدث إلى الجسم و أن يتحدث

الجسم إلى العقل(2).

ويمثل التصور العقلي أحد أهم الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة

في المستويات العليا ، وقد زاد انتشاره وتطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث

والدراسات الدور الايجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية

الإعداد للدخول في المسابقات وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا

في تحقيق التفوق ولكل فرد في عقله مجموعة من الصور ويختلف في استعمالها

فهناك من يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بصورة نظامية قصد

التدريب لإحياء صور مشابهة للصور المدركة والتحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية

وفعالية التصور مرتبطة بقدرة الرياضي على التصور، والرياضي المحترف يسهل

عليه استحضار صورته العقلية بأقل وقت وجهد و من النظريات التي عنت بذلك

(1) Katrine BUIXAN ; **la psychologie du sport**, vigot,Paris, 1994. P24

(2) مصطفى باهي: مدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي،الدار العربية للنشر .2004ص67

نجد نظرية الدائرة المغلقة، نظرية الدائرة المفتوحة، نظرية المعالجة الآلية المعلومات، حيث تعد هذه الأخيرة محور هام في التدريب العقلي كونها تعتمد على المدخلات الحسية المنبعثة من البيئة الخارجية ويقوم الجهاز المركزي بمعالجة هذه المثيرات في محاولته تكيف الاستجابة الملائمة وبلورتها على شكل رسائل حركية تمثل المخرجات وهذه المخرجات هي نتاج هذه المعالجة الآلية التي تخرج على شكل أداء وهذا الأداء يبين كفاءة الشخص وبتكرار هذا السلوك تصبح لديه مهارة وبتكرار هذه المهارة يصبح لديه أداء مهاري يميزه عن غيره ،

و يعرف الأداء المهاري على أنه الاستعداد الذي تصحبه المهارات المكتسبة ويكون ذلك بإظهار أقصى القدرات والمهارات وبأعلى انسيابية و هو يختلف في نوعه من حيث الانفراد والجماعة وفي ميكانيكته ينقسم الى شقين النقل الحركي وهو ذلك الأداء الذي يتحول من نقطة أداء الفرد الرياضي الى غاية اكتماله أما الشق الثاني فيتمثل في التحكم الحركي الناجم عن المراكز العصبية ،لذلك عند ارادة الارتقاء بالاداء المهاري والوصول الى المستويات العليا يجب أن يصحب التدريب البدني والتقني والتكتيكي التدريب (التصور) العقلي لإسهامه في تطور الأداء المهاري لجميع الرياضات وخصوصا الجماعية منها وبالأخص فيها كرة الطائرة لتعدد مهارتها وتتابعها،ومن منطلق هذه التوطئة قمنا بطرح السؤال التالي:

\* هل يوجد دور للتصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة.

التساؤلات الفرعية:

\* هل يوجد دور للتكرار العقلي للمهارة وتصور أدائها في تحسين الأداء المهاري

للاعبي كرة الطائرة.

\*هل يوجد دور للتصور العقلي في تنمية النقل الحركي للمهارات من الذاكرة الى الجهاز الحركي وبالتالي تحسين الأداء المهاري للاعبى كرة الطائرة.

\*هل يوجد دور للتصور العقلي في تحسين الربط بين مكونات اللياقة البدنية والأداء المهاري للاعبى كرة الطائرة.

## 2-فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

-يوجد للتصور العقلي دور في تحسين الأداء المهاري للاعبى كرة الطائرة.

الفرضيات الجزئية:

-للتكرار العقلي للمهارة وتصور أدائها دور في تحسين الأداء المهاري للاعبى كرة الطائرة .

-للتصور العقلي دور في تنمية النقل الحركي للمهارات من الذاكرة الى الجهاز الحركي وبالتالي تحسين الأداء المهاري .

-للتصور العقلي دور في تحسين الربط بين مكونات اللياقة والأداء المهاري للاعبى كرة الطائرة.

## 3-أسباب اختيار الموضوع:

يعود اختيارنا لهذا الموضوع إلى عدة أسباب أهمها:

- كثير من المدربين إن لم نقل الكل يجهلون التدريب العقلي ويكتفون بالتدريب البدني و المهاري.

- محاولة توضيح ولو بالقدر القليل نظرة واقعية عن التحضير العقلي عامة و التصور العقلي وتبينه خصوصا للاعب كرة الطائرة.
- توضيح مدى أهمية التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة..
- تحفيز المسؤولين والمختصين والمدربين بتفعيل ورفع مستوى تدريب التصور العقلي.

- لم يدرس في معاهد التربية البدنية والرياضية كوحدة أساسية مثل بقية أنواع التدريب -الافتقار إلى أخصائيين في مجال التدريب العقلي ذوي كفاءات عالية .

#### 4-أهمية الدراسة:

من أهميات هذه الدراسة ما يلي:

- إبراز مدى أهمية التدريب الذهني في إعداد لاعبي كرة الطائرة.
- معرفة أهمية التدريب العقلي في تنمية قدرة التصور الذهني و تخفيض عدد التكرارات في عملية تعلم المهارات الحركية.
- توضيح وتسايط الضوء على واقع التدريب العقلي عند لاعبي كرة الطائرة.
- معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور العقلي في الأداءات عموما والأداء المهاري خصوصا.
- الرقي بتعليم وتطوير الأداء المهاري من خلال التصور العقلي والخروج من التقليد والكلاسيكية في تعليم وتعلم المهارات.
- تكتسي دراسة هذا البحث أهمية قصوى في مزيد من تفهم اللاعب لنفسه، وتعامله مع الآخرين والظروف التي تحيط بالمنافسة والتي يمكن أن تؤثر عليه .
- ندرج أيضا في سياق أهمية بحثنا هذا مساعدة المدرب على توجيه جهود للاعبين

بطريقة أكثر فعالية ونحو مزيد من التقارب بين اللاعب والمدرّب ، والارتقاء بالنتائج الرياضية نحو الأفضل.

### 5- أهداف البحث :

ندرج أهداف البحث فيما يلي :

- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة بلاعبي كرة الطائرة.
- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء الأمثل للمهارة في كرة الطائرة.
- إزالة العوائق أمام التطوير العام للأداء المهاري لكرة الطائرة.
- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء المهاري من خلال الأداء الصحيح الناجم عن التصور العقلي الصحيح للمهارات.
- الرقي بالتدريب البدني من خلال التدريب العقلي . :
- تطوير أداء المهارة العقلية والإعداد للمنافسات .

## 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

مفهوم التدريب العقلي:

مفهوم التدريب:

وفي لغتنا العربية يقال "درب فلان بالشيء وعليه وفيه عوده و مرنة ويقال درب البعير، أدبه و علمه السير في الدرب.

**التدريب (التصور) العقلي:** يعرف دروثي **Dorothy** التصور العقلي أنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى كما يبين العربي (1996) مفهوم التدريب العقلي بأنه تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة.

مرجان: إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم .  
سنجر singer : (تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا (1).

فيدلي: استرجاع الصور عن الأداء السابق وهو نتيجة استرجاع أو إعادة مفاتيح اللعب (2)

مفهوم التدريب العقلي (الذهني) اصطلاحا:

ويمثل التحضير الذهني آلية تأثير على النمو الرياضي و تكوينه، حيث تمر المعلومات من الوسط البيئي إلى الرياضي (1).

- التعريف الإجرائي: هو الأداء العقلي السابق للأداء الفعلي للمهارات في كرة الطائرة عن طريق تصورهما والتحضير لأدائها من خلال أساسياتها ونوعها والبيئة التي تمارس فيها،

(1) أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1991 ص33

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

## مفهوم الأداء المهاري

### مفهوم المهارة :

المهارة Skill تدل على مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين ،وتعنى المهارة أيضا مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن .

### مفهوم المهارة الرياضية :

• المهارة الرياضية تعنى ذلك الأداء الحركى الضروري الذى يهدف إلى تحقيق غرض معين فى الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس ويعرف "هوخومس " الأداء المهاري بأنه الأسلوب الميكانيكي البيولوجي بهدف انجاز المهارة(1). ويعرف "بوخمان "الأداء المهاري بالعلاقة المتبادلة والتأثير المشترك بين كل من الظروف الخارجية "الميكانيكية" والداخلية "التشريحية" ووظائف الأعضاء طبقا لحدود وإمكانيات اللاعب(2).

يبين ماتنيف ( Matveev,1976 ) مفهوم الأداء المهاري بأنه الطريقة المثلى لتطبيق المهارة بأقل جهد.

- وفي بحثنا نستهدف مهارات كرة الطائرة

( 1 ) محمد إبراهيم شحاتة، التحليل المهاري في الجمباز، دار المعارف، القاهرة ، ط 1، 2003، ص.96

( 2 ) محمد إبراهيم شحاتة، نفس المرجع، ص.97

### المراهقة :

**لغة:** تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج(1).

**اصطلاحاً:** فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني " ADOLECE " ومعناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و الانفعالي و العقلي أي " النمو " أو " النمو إلى النضج " ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي و التغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد، ويتفق علماء النفس على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ و تنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي و البدني)

" روبر " ROBERT "إن المراهقة هي السن الذي يلي البلوغ و يتقدم حتى سن الرشد أما المعنى المألوف فهو يرمز للفترة الأولى من الشباب أي المرحلة التي تقع بين الطفولة و مرحلة النضج) 2. (

وقد عرفها " مالك سليمان مخول " بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب و تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو و تحدث فيها تغيرات عضوية و نفسية و ذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضواً في المجتمع راشداً.  
-أما في بحثنا فهم المراهقين الذكور الذين هم في سن بين 15-18 سنة والمنخرطين في الأندية الرياضية التي تخص رياضة كرة الطائرة .

1-فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط 1، 1994، ص5.

2 -هدى محمد قناوي: سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص3.

**7-الدراسات السابقة:****الدراسة الأولى :**

دراسة رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضة بجامعة الجزائر .للطالب قاسمي

ياسين . 2006 / 2005

تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضيي المستوى العالي.

**الاستنتاج العام من الدراسة:**

توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي ومكانته في العملية التدريبية وبالخصوص في إصلاح الأخطاء المهارية كونه عامل أساسي ومكمل لنجاح هذه العملية وذلك اقتصادا في الجهد وتقادي الإصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات خفية و تتميتها وتوظيفها لتحقيق الانجاز المثالي.

**التعليق عن الدراسة:**

بينت هذه الدراسة تأثير التصور العقلي ولم تبين كيفية التأثير ،وعنت باصلاح الأخطاء المهارية ولم تعنى باستئصالها ككل ،وقدمت لنا هذه الدراسة شبيها من حيث المتغير المستقل الذي هو التصور العقلي .

## الدراسة الثانية:

دراسة رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضة بجامعة الجزائر.

للطالب إفروجن نبيل.

تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم. دراسة تجريبية: حالة لاعبي فريق شبيبة القبائل (صنف أكابر).

### الاستنتاج العام من الدراسة :

توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي في ميدان النشاط البدني الرياضي حيث يسمح بتطور مهارات الرياضي وخاصة المجازفة في الأنشطة الجماعية وبالخصوص في كرة القدم بتوجيه الأداء التقني والتكتيكي نحو الهدف، والتقليل من اللعب نحو الجانب والخلف لوضع حد للعب المتشنج، الذي يتصف بالإفراط في الحذر والذهاب لتحقيق الهدف.

### التعليق عن الدراسة :

لقد توصلت هذه الدراسة أهمية استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه و جعل أداءه أكثر نجاعة، كما حثت على إدراج التدريب العقلي ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، للارتقاء أكثر في الأداء و لسدّ ثغرة النقائص التي نشهدها في هذا الميدان، ولقد استفدنا منها كسابقتها في المتغير المستقل.

## الدراسات الأجنبية

أما في الأجنبية هناك العديد من الأعمال الخاصة بعلم النفس المعرفي والموجهة

خاصة لدراسة التصور العقلي في المجال الرياضي، ونذكر من ها ما يلي:

دراسة "شاندل" و "هاقمان" سنة 1961 التي توصلت إلى النتائج التالية :

-إدماج تمارين التدريب العقلي على التصور في التدريب الرياضي أكثر فعالية

بالمقارنة مع ممارسة التدريب العقلي لوحده.

-ممارسة التدريب العقلي لا يجب أن تتجاوز خمسة دقائق وهذا لصعوبة البقاء في

تركيز مستمر أكثر من ذلك الوقت (1).

من بين البحوث التي بينت تعميم استخدام التصور العقلي في المجال الرياضي،

الدراسة التي أنجزت في المركز الأولمبي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية سنة

1990 من طرف "جودي" و "دورتش" و "مورف" توصلت إلى أن

90% من الرياضيين الأولمبيين يستخدمون شكل من أشكال التصور العقلي

97% من هم يؤمنون بأن ها تحسن مستوى الأداء الحركي و الانجاز.

وأن أكثر من 94% من مدربي الرياضيين الأولمبيين يلجئون إلى التصور العقلي

خلال التدريب. (2)

(1) Thomas, Raymond, op, cit,1994,p107

(2) Thomas, Raymond, idem, p292.

# الفصل الأول

**تمهيد :**

النصف الأيمن من المخ و الذي يقع فيه التصور قابل دائما للاستجابة للتدريب، فكما يتم تقوية العضلات، من الممكن تقوية مهارات التصور التي ضعفت نتيجة عدم الاستخدام من خلال تدريبها.

في هذا الفصل سوف نتعرف على الطريقة التي يعمل بها التصور، و كيف يستطيع الرياضيون استغلال كافة الإمكانيات المتاحة من مهارة التصور، و سوف نقوم بعرض بعض الأدلة التي تثبت قيمة التصور و توضيح أهمية تلك المهارة للرياضيين وخاصة لاعبي رياضة كرة الطائرة.

## 1- مفهوم التصور العقلي:

يقصد باستخدام التصور العقلي إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معيناً في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر و الانفعالات التي يمكن أن تحدث، و يعرف التصور العقلي بأنه " تجسيد مواقف و خبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن" (1).

التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها و هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة، و التصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها و التي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، كما أشارت هاريس Harris و آخرون (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التغيير و إنتاج صور و أفكار جديدة (2)، لا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل. (3) " بإمكان عقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل، رغم أن التصور العقلي يعتمد كثيراً على الذاكرة، التي بدورها تستحضر صوراً عن تعدد مهامها" (4).

(1) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 1997، ص246.

(2) علاوي محمد حسن، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط 1، 1998، ص234.

(3) شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999، ص50.

(4) WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), psychologie du sport et de l'activité physique, (traduit par le chercheur), ed, vigot, Paris, 1997, p 290.

حسب فالي و قرينلي Vealey et Greenleaf (2001) فإن التصور العقلي يحدث عند استعمال كل الحواس لتكوين أو استرجاع خبرة في الذهن<sup>(1)</sup>، مخرجات التصور العقلي هي نتاج مستوحاة من الإدراك و هذا ما يؤكد علم النفس المعرفي.

## 2- أنواع التصور العقلي:

يمكن تقسيم التصور العقلي طبقاً لنوع الحواس التي تستدعي التصور العقلي "التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس" رغم أن التصور العقلي يعتمد على التصور البصري إلا أن حاسة الإحساس الحركي، السمعي، و حاسة الشم و اللمس لها أهمية بالغة، الإحساس الحركي على سبيل المثال يلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي إذ يسمح الإحساس بوضعية الجسم خلال الحركة في شتى الوضعيات. إن الاعتماد على عدة حواس يؤدي إلى صور أكثر حيوية قريبة من الواقع<sup>(2)</sup>، إليزابيت قروبوت Elisabeth Grebot تشير إلى أن علم النفس المعرفي المعاصر لا يصنف الأشخاص حسب "الصف" أي نوع التصور بل يميز بين مختلف أنواع الصور و يمكنك التمرن على قدراتك في التصور العقلي بتشكيل سلاسل من هذه الصور التالية: <sup>(3)</sup> الصور البصرية: على سبيل المثال القيام باستحضار عقلياً صور .

- لوجه أو مشية أحد زملائك. - باب الدخول إلى العمل، ألوان مكان العمل والصور السمعية: كمحاولة سماع مختلف هذه الأصوات عقلياً: - رنات الساعة، جرس المدرسة، رنات الهاتف، المنبه الصوتي لسيارة.

الصور اللمسية: كالقيام بتصوير الإحساس باللمس مثلاً تصور لمس طباشير، منشفة، جلد، رمال، حرير، صوف، الصور الحسية: محاولة الشعور بكل الأحاسيس البدنية مثل: تتمل الأرجل، الإحساس بالعطش و الإحساس بالتعب. الصور الحركية: التركيز على الشعور الحركي و على العضلات عند أداء بعض الحركات كالتمدد

(1) علاوي محمد حسن، مرجع سابق، 2002 ص 249.

(2) WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p291.

وأخذ شيء من الأرض و الجلوس والصور الذوقية: كمحاولة الشعور في التصور بذوق الملح، السكر، الشكولاتة والتصور العقلي عبارة عن سلسلة من الصور التي ذكرناها أعلاه، يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس بأنه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين وهما كما يلي:

**1-2 التصور العقلي الخارجي:** هو تصور اللاعب لنفسه، كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو (1)، كما تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، و في هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة العقلية كما هي (2)، فعلى سبيل المثال، فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور العقلي من المنظور الخارجي لأداء الإرسال فإنه لا يشاهد فقط (وقفة الاستعداد، حركة لف الجذع، مرجحة الذراعين، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حركة رأس و ظهر اللاعب.

**2-2 التصور العقلي الداخلي:** تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله و ليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية، و في هذا النوع من التصور ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة (3)، التصور العقلي الخارجي هو ذلك التصور الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله و ليس من حيث إنه مشاهد خارجي و في هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصري و حركي.

(1) شمعون محمد العربي، د عبد النبي الجمال، مرجع سابق، ص 52

(2) أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 2، 1997، ص 318.

و تجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر، تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور العقلي الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفعالية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور العقلي الداخلي<sup>(1)</sup>.

### 3- تفسير حدوث التصور العقلي:

لفهم كيفية عمل التصور العقلي و إمكانية حدوثه، و كيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح و توضيح ظاهرة التصور العقلي، و هي مبيّنة فيما يلي:

#### 3-1 النظرية العضلية العصبية النفسية:

وضع واينبرق و قولد Weinberg et Gould ، مرادفا لهذه النظرية و هو برمجة العضلات للقطعة.

كما ذكر كارينتر Carpenter (1894) بأنّ هذه النظرية تعتبر بأن التصور قد يساهم في التعلم الحركي.

أكدت أعمال جاكبسن Jakobson Edmund (1931) بأن مجرد القيام بتصوير حركة الذراع ينتج عنه تقلصات خفيفة لعضلات الذراع.

أما سوين suinn (1972-1976) فقد قام بمراقبة التغيرات الكهربائية لعضلات أرجل المزلقين على الثلج و هم يقومون بتصوير أدائهم، فلاحظ تغيرات في العضلات خلال التصور، إذ اشتد عمل العضلات في المسالك الصعبة التي تحتاج إلى قوة عضلية قصوى.<sup>(2)</sup>

(1) أسامة كامل راتب، نفس المرجع، 1997، ص318

(2) علاوي محمد حسن، مرجع سابق، 2002، ص250

من خلال هذه البحوث وأخرى لـ هال (Hale 1982)، هاريس و روبنسون Harris et Robinson (1986)، توصلت هذه النظرية لتفسير بأنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس الدفعات العصبية يحدثها المخ للعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون الأداء الفعلي لها، فكأن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة دون الأداء الفعلي لها فإن نفس الممرات العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين. في ضوء ذلك فإن من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته.(1)

3-2 نظرية التعلم الرمزي: يؤكد ساكت Sackett (1934) أنه بإمكان التصور العقلي مساعدة اللاعبين على فهم حركاتهم، نظريته للتعلم بالرموز تدل على أن التصور العقلي يسير على طريقة الترميز التي تساعد الأشخاص على فهم و اكتساب بعض الحركات، هذه النظرية حاولت تفسير التصور العقلي كعامل مساعد لتحسين الأداء الحركي، و أشارت هذه النظرية 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، و بالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة و فهما لدى اللاعبين و الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير)(2)

(1) علاوي محمد حسن، مرجع سابق، 2002، ص 251

(2) علاوي محمد حسن، نفس مرجع، 2002، ص 251

### 3-3 نظرية تحديد التركيز و الوعي: théorie de la détermination de : l'attention et de l'éveil

هذه النظرية تعتمد على الخصائص المعرفية لنظرية التعلم بالرموز و الخصائص الفيزيولوجية للنظرية العضلية العصبية النفسية، التصور العقلي يهدف لتطوير النتائج بطريقتين: من الناحية الفيزيولوجية فإن التصور العقلي يمكن أن يساعد الرياضي على تعديل درجة اليقظة لتحقيق أرقى النتائج، أما من الناحية المعرفية بإمكان التصور العقلي مساعدة الرياضي على التركيز في المهام الذي سيقوم به، في حالة ما إذا قام الرياضي بتركيز انتباهه على صورة لها علاقة بما سيؤديه، فإنه يصبح أقل عرضة للاستجابة لمنبهات تلهيه عن أدائه<sup>(1)</sup>.

من خلال هذه النظريات الثلاثة و تفسيراتها بأن التصور العقلي يساهم في برمجة الرياضي بدنيا و عقليا، و كل نظرية لها أسس علمية، و بهذا بإمكاننا اعتبار أن التصور العقلي كمخطط عقلي شديد الشبه للطريق الذي يسلكه حدوث الحركة الحقيقية، و هذا ما يساعد اللاعب في اتخاذ أنجع القرارات بسرعة، و ثقة أحسن في نفسه، و تركيزا معتبرا دون أن ننسى بأن النشاط العصبي - حركي يجعل الحركة أكثر رشاقة و آلية<sup>(2)</sup>

#### 4- استخدامات التصور العقلي:

يستخدم التصور العقلي في المجال الرياضي في عدة حالات و من بين هذه الاستخدامات ما يلي:

#### 4-1 المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية و محاولة

(1) Cité par : WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD <sup>294</sup>

(2) علاوي محمد حسن، نفس مرجع، 2002، ص251

تقليده و كذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها<sup>(1)</sup>، إن الاستعمال المعروف للتصور العقلي هو تكرار التقنيات الخاصة بالرياضة مثلا: رمية حرة في كرة السلة، ضربة مخالفة في كرة القدم، رمي الجلة، الوثب العالي. خلال تكرار تصور هذه التقنيات تُصحح الأخطاء و تُتقن المهارات.

#### 4-2 المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب و إتقانها:

يساهم التصور العقلي في وضع خطة ما قبل المباراة، و التدريب على الأداء قبل النزول إلى الملعب يساعد على اتخاذ قرارات أفضل أثناء المباراة، بإمكان التصور العقلي تكرار استراتيجيات خطية فردية أو جماعية مثل: طريقة دفاع المنطقة، أو طريقة دفاع رجل لرجل في كرة السلة، أو طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في كرة الطائرة<sup>(2)</sup>، 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 تمكنوا من سرعت تعلم بعض الخطط الهجومية و الدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي.

#### 4-3 المساعدة في حل مشكلات الأداء:

حسب نفس المرجع السابق لعلاوي، فإنه يمكن استخدام التصور العقلي في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد بجوانب الأداء و محاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه المواقف، إذ أن التصور العقلي المرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبطة بالتفكير الناقد يمكن عن طريقه التوصل إلى حلول جديدة و مبتكرة للعديد من مشكلات الأداء<sup>(3)</sup>.

(1) WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p 296.

(2) شمعون محمد العربي ، د الجمال عبد النبي ، مرجع سابق، ص 53

(3) علاوي محمد حسن، مرجع سابق، 2002، ص 253

#### 4-4 المران على بعض المهارات النفسية:

يستخدم التصور العقلي للتمرن على بعض المهارات النفسية أو العقلية كمهارة التحكم في الانتباه و مهارات الاسترخاء، مهارات التنشيط و غيرها، المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعيا و إدراكا بما يدور في داخله و من حوله، و كذلك التحكم في الضغط و القلق و استثارة و كذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

#### 5-4 المساعدة على التحكم في الاستجابات الفزيولوجية :

إن مجرد التفكير في أحد الأحلام المفزعة مثلا أن تكون متبوعا بكلب ضخم أثار خوفك فإن هذا يتبع بتغيرات فزيولوجية كارتفاع دقات القلب و ظهور العرق رغم أن ذلك غير موجود حقيقة بل في تصور عقلي فقط.(1)

كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستثارة الفزيولوجية سواء العمل على خفضها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستثارة الأفضل المناسبة للاعب(2).

#### 6-4 تحسين الثقة في النفس و التفكير الإيجابي:

يساعد التصور على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية بتمكّن و اقتدار و دقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية و المهارية، و هذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنية و المهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس. مثلا في رياضة التنس يعطي التصور العقلي للضربات القوية التي تنسم بالدقة في الإرسال مزيدا من الثقة.

#### 7-4 الاستعداد للأداء في ظروف معينة:

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي لتكرار الأداء الجيد في بعض الحالات أو

(1) WEINBERG (ROBERT. S GOULD (DANIEL), op.cit, p 293

(2) علاوي محمد حسن، مرجع سابق، 2002 ص 254.

الظروف 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 المعنيين، كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصوير بعض النصائح الهامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب و التي يمكن أن تساهم في التعبئة النفسية الإيجابية للاعب.(2)

#### 4-8 المساعدة في تحمّل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب و توقفه عن الممارسة، حيث يمارس المهارات التي يتوقع أدائها أثناء المنافسة. لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات و الحركات الرياضية أثناء الإصابة، يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية و المهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى، كما "يمكن أيضا مقاومة الألم والتعب باستخدام التصور العقلي"(3)

ولقد لخص علاوي استخدامات التصور العقلي في الجدول الموالي:

(1) شمعون محمد العربي، د. الجمال عبد النبي ، مرجع سابق، ص 53.

(2) أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 1997، ص 320.

(3) شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي ، نفس المرجع، ص 53

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 و إتقانها
تصور أداء جملة تكتيكية(خطوية) في كرة القدم	2-المران الخططي
تصور بعض مشكلات الأداء و محاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف و تحقيق الأداء الأفضل	3-حل مشكلات الأداء
تصور الاسترخاء العضلي للتحكم في الاستثارة و الضغط و القلق و كذلك تصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة	4-المران على المهارات النفسية أو العقلية
تصور سرعة دقات القلب و سرعة التنفس و درجة حرارة الجلد	5-التحكم في الاستجابات الفزيولوجية
تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية و تحليل نقاط القوة و الضعف في هذا أداء	6-مراجعة الأداء و تحليله
تصور الأداءات الناجحة السابقة و تركيز التفكير الإيجابي في هذه النجاحات	7-تحسين الثقة بالنفس و التفكير الإيجابي
تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كدءاء الجو أو في مواجهة منافسين معينين أو تصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسياً	8-الاستعداد للأداء في ظروف معينة
التصور العقلي لألم الإصابة و محاولة تحمله و تصور عقلي لأداء حركي معين في عدم القدرة على الأداء الفعلي حركياً	9-المساعدة في تحمل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة

جدول رقم (1) الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي

(1) علاوى محمد حسن ، نفس المرجع ، 2002 ، ص256.

## 5- متى يمكن استعمال التصور العقلي؟

رغم إمكانية استعمال التصور العقلي في كل وقت هناك بعض الأوقات أين تكون بالغة الأهمية:

- قبل التدريب و بعده
- قبل المنافسة و بعدها
- خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات (كالوقت المستقطع)
- خلال مرحلة الاسترجاع بعد الإصابة

5-1 قبل التدريب و بعده:

أكد مورفي و كول (Murphy et Coll 1990)

أهمية برمجة التصور العقلي قبل و بعد التدريب و أن حصة التصور لا يجب أن لا تتجاوز مدة 10 دقائق، و هذا لصعوبة تركيز معظم الرياضيين أكثر من هذه المدة في التصور. بإمكان تصور الأداء للمهارات التي سيؤدونها قبل التدريب، كما يجب إعادة التقنيات و الإستراتيجيات التي قاموا بها خلال التدريب، ذهنياً بعد التدريب<sup>(1)</sup>

5-2 قبل المنافسة و بعدها: التصور العقلي قبل المباراة يجعل الجهاز العصبي يؤدي أفضل ما عنده، و قد يستخدم التصور العقلي على مرحلتين أو ثلاث مراحل مختلفة ما بين ساعتين أو ساعة أو ثلاثون دقيقة أو ما قبل المباراة مباشرة، و في كل مرة يستغرق وقتاً حوالي عشر دقائق.<sup>(2)</sup>

(1) Cité par: WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p305

(2) شمعون محمد العربي ، جمال عبد النبي ، مرجع سابق، ص 55.

يستعمل التصور العقلي بتكرار عقلي للمهارة الحركية التي قام الرياضي بأدائها مباشرة بعد الانتهاء من أدائها، و هذا ما يجعل الأداء الإيجابي يرسخ في الذاكرة بكل تفاصيله و بذلك يتمكن اللاعب من تقييم أداءه و كذا التعرف عن الأخطاء المرتكبة<sup>(1)</sup>

### 5-3 خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات:

في أغلب الرياضات، هناك أوقات راحة يمكن أن يستغلها اللاعب لتحضير ما يلي من الأداء باستعمال التصور العقلي.

### 5-4 خلال مرحلة الاسترجاع من الإصابة:

بعض اللاعبين يتدربون على استعمال التصور العقلي مرفقا بتمارين الاسترخاء للتقليل من حدة التوتر و الإصابة، من خلال التصور العقلي يقوم اللاعب بتكرار تقنياته تحضيرا للعودة إلى تدريباته.<sup>(2)</sup>

ذكر ليفا leleva و أورليك (1991) حسب مرجع وينبرق weinberg و قولد gould بأن التصور العقلي يقلل من مدة الاسترجاع من الإصابة، في بعض الرياضات كالجري للمسافات الطويلة، يستعمل فيها التصور العقلي لمقاومة الألم هذا للتركيز على تقنية الجري وليس على الإحساس بالألم .

### 6- أهمية التصور العقلي:

- تعلم و إتقان المهارات الحركية.
- الارتقاء بالمستوى و تحصيل نتائج أفضل.
- التحكم في التوتر و تقوية درجة اليقظة.
- التدريب على المهارات العقلية الأخرى كالثقة في النفس، التركيز والاسترخاء
- تصحيح الأخطاء بتحليل التقنيات بصورة بطيئة.

(1) THILL (EDGAR) ET FLEURANCE (PHILIPPE), op.cit, 1998, P 35

(2) WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), op.cit, p306

- الاسترجاع السريع من الإصابة.
- تحمل آلام التعب في الأداء الرياضي.
- تطوير القدرات الخطية.

### 7- دور المدرب في عمليات التصور العقلي :

للمدرب دور مهم في الاستفادة من استخدام عمليات التصور العقلي كأحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى، نحاول إبراز هذا الدور في النقاط التالية:(1)

- من المهم أن يوضح المدرب للاعب أهمية وفائدة استخدام عمليات التصور العقلي و مدى تأثيرها الايجابي في المنافسة أو رفع كفاءة التعلم، حيث يشكل الاقتناع باستخدامه حجر زاوية في نجاح عملياته.
- أن يهيئ المدرب الظروف المحيطة المناسبة لتنفيذ عمليات التصور العقلي
- أن يعلم المدرب اللاعب بعض تمارينات الاسترخاء التي تمهد لعمليات التصور العقلي.
- أن يخطط المدرب لأن ينفذ التصور العقلي بالسرعة المناسبة فلا يكون سريعاً أو بطيئاً بدرجات تؤدي إلى الإخفاق في تحقيق الأهداف .
- أن يحدد المدرب للاعب أهداف التصور العقلي بكل دقة و التي تتناسب مع قدراته
- أن يؤكد المدرب للاعب على استخدام أكبر عدد من الحواس خلال تنفيذ عمليات التصور
- أن يعمل المدرب جاهداً على أن يصبح التصور العقلي عادة من عادات التدريب و المنافسة لتحسين مستوى الأداء.

### 8- مبادئ تدريب التصور العقلي: هناك مبادئ تساعد في تعلم و اكتساب

التصور في الرياضة و هي كما يلي(2):

(1) دافيدوف ليندا، نفس المرجع، ص 89- 96

(2) عزيز سمارة، عصام النمر، هشام الحسن، مرجع سابق، 1999، ص 162

8-1- الاسترخاء: يفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض تمارين الاسترخاء لمدة ثلاث إلى خمسة دقائق. (

8-2 الأهداف الواقعية: يجب مراعاة وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب.

8-3 الأهداف النوعية: يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية و الحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي.

8-4 تعدد الحواس : إن استخدام العديد من الحواس خلال التصور العقلي يؤدي بإنجاح هذه العملية.

8-5 التصور بالسرعة الصحيحة للأداء :إن السباح الذي يسبح مسافة 400 متر في أربع دقائق يستحضر الصور العقلية المماثلة للسباق لمدة أربع دقائق حيث أن ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة للأداء.

8-6 الممارسة المنتظمة: إن القاعدة العامة في التصور العقلي أنك تستطيع ممارستها في أي وقت ما دمت تستطيع أن تجلس محتفظاً بهدوئك ولا تعاني من مصادر تشتت انتباهك و بناء على ذلك يمكن ممارسة التمرين العقلي لفترات قصيرة و لكن تكرار مرات أكثر بل يجب أن تتعلم أن تمارس التمرين العقلي خلال أوقات مختلفة من ساعات اليوم.

8-7 الاستمتاع بممارسة التصور العقلي: يجب أن تكون عملية التصور العقلي ممارسة ممتعة، وإذا شعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر الملل أو الإحباط يجب أن يتوقف فوراً.

## 9 وضع برامج التصور العقلي:

لوضع برامج التصور العقلي للاعبين هناك أربع مراحل يمكن الاسترشاد بها و هي كما يلي<sup>(1)</sup>:

تقديم التصور العقلي للاعب.

تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب.

- علاوي محمد حسن ، مرجع سابق، 2002، ص 262

- التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي.
- تنفيذ برنامج التصور العقلي بصورة مقننة و منتظمة.
- الصور التي يريدها بدقة و ليس التي فيها أخطاء.

### 10- قياس التصور العقلي:

بعد أن تعرضنا لمعنى التصور العقلي، و كيف يعمل و ماهية أنماطه واستخداماته ومكانة تقييم التصور العقلي في وضع برامج التصور العقلي نتطرق لمختلف المقاييس التي وجدناها مستعملة في المجال الرياضي خلال اطلاعاتنا لمختلف المراجع و من بينها ما يلي<sup>(1)</sup>:

#### 10-1 استبيان التصور العقلي:

وضع هذا الاستبيان هال Hall ، بونجراس Pongrac (1983) مع مزيد من الاتجاه نحو المهارات الحركية و الرياضية، وتتكون من 18 عبارة و التي تصنف تسع (9) سلاسل حركية قصيرة تؤدي كل سلسلة عمليا مرتين، الأولى متبوعة بتعليمات لإعادة تكوين الخبرات باستخدام التصور البصري، و الثانية متبوعة بتعليمات تصور الإحساس الحركي، بعد كل تصور يسجل اللاعب نوعية التصور على مقياس تقدير، و تكون درجات التصور مجموع كلي و عبارات الإحساس الحركي تكون مجموع كلي آخر منفصل، أي أن هذين البعدين يكونا معا القدرات المستقلة لكل من التصور العقلي البصري و التصور العقلي الحركي عبر التصور العقلي، و لهذا يمكن أن يكون كلا من التصور البصري و الحركي عاليا أو متوسطا أو منخفضا، أو يكون إحداهما عاليا و الآخر متوسطا.

#### 10-2 استبيان وضوح التصور البصري:

يعتبر من أكثر الأدوات شيوعا و استخداما في مجال البحوث و قد تم تطويره بواسطة ماركس marks (1973) و في عام 1989 نشر قائمة مطولة بالبحوث التي استخدمت هذا الاستبيان، و يتكون من 16 عبارة .

1- مفتي إبراهيم حماد، مرجع سابق، 1997، ص 246.

### 10-3 استبيان وضوح تصور الحركة:

تم وضعه بواسطة إسحاق، ماركس و وشال (1976) و يهدف إلى قياس التصور البصري مصاحبا مع الحركة نفسها و كذلك الإحساس الحركي.

### 10-4 استبيان التصور في الرياضة:

يعتبر من أكثر الأدوات التي تم تطبيقها في مجال علم النفس الرياضي، و قد قام بإعداده مارتنز (1982) و يقدم هذا الاستبيان وصفا لأربع خبرات شائعة في المجال الرياضي و هي: الممارسة الفردية، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل و الاشتراك في المنافسة، و بعد قضاء دقيقة واحدة للتصور على كل بعد من هذه الأبعاد الأربعة يقوم اللاعب باستجابة على مقياس تقدير من خمسة أبعاد و هي تبدأ من عدم التصور إلى التصور الواضح لبعض أشكال حسية و هي: البصر و الإحساس الحركي و الحالة الانفعالية المصاحبة. و قد قام بتعريب هذا المقياس أسامة كامل راتب (1990).

و مقياس هاريس للتصور العقلي و مقياس تيل و فلورانس Thill et Fleurance للتصور العقلي عند الرياضيين وكذلك من بين البرامج المقننة المستعملة للتصور العقلي من طرف ريشارد كوكس Richard برنامج تكرار السلوكيات البصرية-حركية و (VMBR وبرنامج (Répétition des comportements visuo-moteurs): هذا البرنامج من تصميم سوين Suinn سنة 1972 وبرنامج ولب Wolpe (1958)، التي كان يستعملها لمساعدة المرضى الذين يعانون من الخوف (Phobies) ، بينما سوين Suinn كان يهتم بالرياضيين و استعمل جاكوبسن Jacobson و التصور العقلي حسب الرياضة الممارسة، في سنة 2000 قام سوين باستعمال هذا البرنامج تحت اسم AMT التدريب على تسيير التوتر (entraînement a la gestion de l'anxiété).

1- شمعون محمد العربي ، علم النفس الرياضي و القياس النفسي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999 ص 131.

## 11- مراحل تطور الصورة العقلية:

درس بياجي وانهلدر J.PIAJET et INHELDER تطور الصورة العقلية بدلالة تطور وظيفة التفكير.

11-1 التفكير: يستخدم علماء النفس هذه الكلمة كتسمية عامة لأنشطة عقلية مختلفة مثل الاستدلال، حل المشكلات و تكوين المفاهيم، وقد يكون ممكنا معرفة صفاته من خلال التعرف على أهدافه و عناصره(1)

### 11-2 مراحل تطور الصورة العقلية حسب نظرية بياجي:

مهم جدا في دراستنا معرفة مستوى التفكير للفئة أو للعينة الدراسية، و كذا معرفة مستوى تصورها و مراحل نمو الصور العقلية، كما سبق و أن ذكرناه أن بياجي درس مراحل تطور الصور العقلية حسب تطور التفكير، "فكلما نما الأطفال تغيرت الأساليب العامة التي ينتهجونها في تفاعلهم مع البيئة، و يستخدم بياجي مصطلح مخطط أو بنية للدلالة على كل من الأساليب السلوكية الحسية الواردة، و من ثم تعد كل أفعال النظر و الالتقاط و المصّ (2)

- مرحلة النشاط الحسي-حركي ( تبدأ من الميلاد و إلى عامين تقريبا).

-المرحلة الحدسية أو المرحلة ما قبل العمليات ( تبدأ تقريبا من عامين و حتى سبعة أعوام) وهذه مقسمة الى قسمين:

مرحلة ما قبل تكوين المفاهيم أو مرحلة تكوين المفاهيم الغير الناضجة، و مرحلة الحدس أو الإلهام من سنّ الرّبعة و حتى السّابعة، يتميّز نموّ التفكير للطفل في هذه المرحلة الحدسية أو مرحلة ما قبل القيام بالعمليات بالخصائص التالية:

-التفكير الارواحي و التمرکز حول الذات.

1-(رولان دورون، فرانسواز باروا، موسوعة علم النفس ، منشورات عويدات، بيروت، ط1 1997، ص56

2-(رولان دورون، فرانسواز باروا، نفس المرجع، ص 57 .

- المرحلة الإجرائية أو مرحلة العمليات المحسوسة (تمتد من السابعة و حتى السن الحادية عشرة).

-مرحلة العمليّات المجرّدة أو العمليّات الصوريّة (تمتدّ من الحادي عشر أو الإثنتا عشر و حتّى الخامسة عشر أو العشرين سنة تقريبا) وتتميز هذه المرحلة ب:

-التفكير التنسيقي و التفكير الإفتراضي.

-تنسيق الأفكار و التصورات العقلية.

-اتساع العمليات المتبادلة.

-استنباط القوانين.

-الحياة الإجتماعية للطفل.

-اللعب:

يرى بياجى بأن اللعب بشكله الأساسين كتمرن حسي حركي، و كمارسة رمزية يعد استيعابا للواقع في النشاط الذاتي إذ يزود هذا النشاط بغذائه الضروري و يحول الواقع في الواقع حسب الحاجيات المتعددة للأناء، و هذا هو السبب الذي جعل مناهج التربية التشيطية للصغار تقتضي كلها بتزويد الأطفال بالأدوات المناسبة لتمكينهم من استيعاب خلال اللعب وقائع فكرية تبقى بدون ذلك خارجية بالنسبة لتفكير الأطفال، بالتالي فالطفل أثناء اللعب يجسد تفتح الأنا و يحقق رغباته.

(3-رولان دورون، فرانسواز باروا، نفس المرجع، ص 58 .

**خلاصة:**

رأينا في هذا الفصل مختلف أنواع التصور العقلي و أهداف تدريب هذه المهارة في المجال الرياضي، و كذا استخداماته التي تساعد الرياضي في تعلم المهارات الحركية والإعداد الخططي والمساعدة في حل المشكلات بالإضافة الى النظريات المفسرة لأهمية هذه المهارة منها نظرية تحديد التركيز و الوعي و نظرية التعلم الرمزي والنظرية العضلية العصبية ،الى جانب ذلك توصلنا الى أهمية التصور العقلي حيث يعد الارتقاء بالمستوى و تحصيل نتائج أفضل أهمية منشودة وأوليه لتصور العقلي الى جانب التحكم في الحالة النفسية وتصحيح الأخطاء،حتى وصلنا في آخر المطاف لذكر مختلف البرامج المستعملة لتدريب التصور العقلي.

# الفصل الثاني

**تمهيد:**

يلعب الأداء المهاري في أي رياضة دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان و نجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم و عدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب .

ورياضة كرة الطائرة واحدة من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا و إقبالا شديدين من الأطفال والشباب من نفس الجنسين، مما لا بد لممارس كرة الطائرة التحلي ببعض المهارات و المتطلبات حتى يتمكن من اللعب في مختلف المستويات.

**1- مفهوم الأداء :**

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على عاملين اثنين هما :

أولاً: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله :أي واجبات ومسؤولياته .

ثانياً : يتمثل في صفات الفرد الشخصية , ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله  
1989 <Thomas> أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي , وجدوا ارتباطات بين

مفاهيم عديدة كالقدرة , الاستعداد , الدافعية ... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء , مضيفاً أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة .<sup>1</sup> (ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات).<sup>2</sup>

**2- مفهوم المهارة :** المهارة ( skill ) تدل على مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين، وتعنى المهارة أيضاً مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن .

**3- مفهوم المهارة الرياضية :**

• المهارة الرياضية تعنى ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقاً لقواعد التنافس، • المهارة الرياضية هي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وإن تجهيزها يعتمد على الإعداد البدني ويبنى عليها الإعداد

**الخططي والنفسي والذهني**

1- عبد الغفار عروسي: دور قلق المنافسة في التأثير على مردودية اللاعبين ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2004 ، ص 40.

2- محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم و التربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992 ، ص 168

**4- أنواع الأداء :**

4-1- الأداء الموجه : أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ واللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد .

4-2- الأداء الدائري : طريقة هادفة لتدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة.

4-3- الأداء في محطات : أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة. (1)

**5- مفهوم الأداء المهاري :**

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي , و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية و الخارجية و المؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق الفصل الثاني الأداء المهاري للكرة الطائرة أحسن النتائج الرياضية , و هو مستوى اللاعبين و مدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة(2)، كما انه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة).

1- عبد الغفار عروسي ، مرجع سبق ذكره، ص 42.

2- محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم و التربية البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3 ، 1992، ص 168

**6- مراحل الأداء المهاري :**

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة (1) و هي :

**6-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :**

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها , و تبدأ بادراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية , و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقله و كفاءة الأداء المهاري ويعنى هذا النوع بالذاكرة قصيرة الأمد.

**6-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :**

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة , ومع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء<sup>1</sup>(وتعنى هذه المرحلة بالذاكرة المتوسطة.

**6-3- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :**

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية , و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و(2) تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء وذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية و هذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية<sup>2</sup>(وتعنى هذه المرحلة بالذاكرة طويلة الأمد..

1- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، دار الفكر للنشر و التوزيع ،الأردن، ط1998، 1، ص 41.

2- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، ص 374.

**7- أهمية الأداء المهاري :**

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري , و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي , ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه . فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة. (1)

إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي , و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة، و لما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي, فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة

**8- نظريات التحليل الحركي للأداء.****8-1- نظرية الدائرة المغلقة:**

تتمثل فكرة نظرية الدائرة المغلقة في أن أي استجابة حركية تكون نتيجة الأوامر الصادرة من الجهاز العصبي المركزي والتي تعتمد على عائد المعلومات " التغذية الرجعية " من الحركة السابقة ، لذا فانه قبل أن نحصل على سلسلة من الحركات فان المعلومات الحسية التي تأتي من العضلات والمفاصل ومن السلسلة الحركية السابقة يجب أن تكون متتابعة قبل إمكانية أتمام الحركة التالية .

1- فرج عبد القادر طه: أصول علم النفس الحديث ، دار قباء للنشر ، القاهرة ، 2000، ص.85

## 8-2 نظرية الدائرة المفتوحة:

تتمثل فكرة نظرية الدائرة المفتوحة في الاعتقاد بان عائد المعلومات " التغذية الرجعية " ليس ضروريا للتحكم الحركي وان الحركة تتم في المراكز العليا للجهاز العصبي المركزي والذي يحتوى على المعلومات الضرورية للتحكم في الحركات المركبة من البداية وحتى النهاية .

8-3- تحليل الفعل الحركي في الأداء المهاري في ظل نظرية معالجة المعلومات:

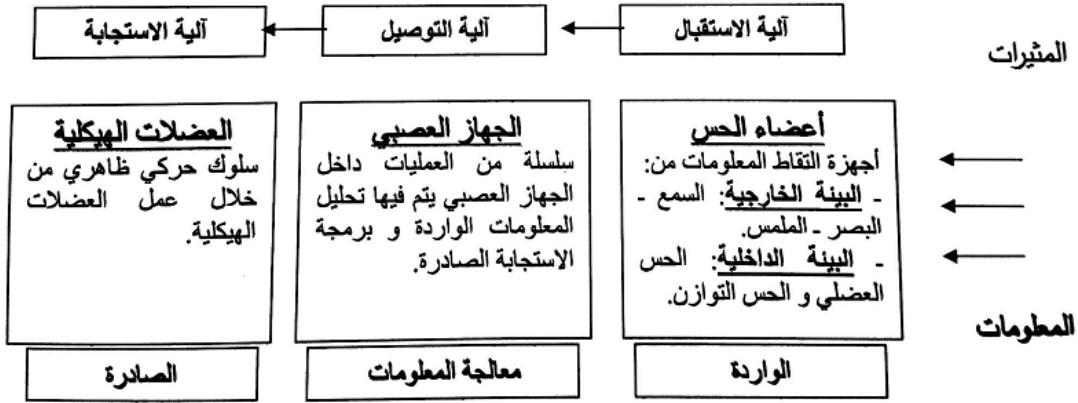
إن أغلب علوم الرياضة تهتم بدراسة السلوك الحركي للإنسان على أسس ونظريات ومبادئ وضعتها العلوم العامة ، ويعتبر علم النفس الرياضي جزء من علم النفس العام الذي من خلال نظرياته يمكن تطبيق البعض منها في المجال الرياضي والتربية البدنية لدراسة تأثير النشاط البدني الرياضي على الجوانب النفسية (المعرفية والعاطفية) للشخص ومن ثم يمكن وضع مبادئ تربوية وبيداغوجية لتحقيق بعض الأهداف في هذا الجانب(2).

وتعتبر عملية التعلم والتدريب في إطار النشاط البني والرياضي من العمليات التي تتطلب معرفة جيدة وفهم كبير بما يدور حول المتعلم من عوامل مؤثرة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ،ومن هذا المنطلق سوف نحاول تحليل النشاط الحركي للإنسان على ضوء ما وصلت إليه النظريات التي تفسر حدوث الفعل الحركي(1).

ولمعرفة طبيعة الحركة عند الانسان وكيفية حدوثها والتحكم في أدائها يقودنا الى الاعتبار على أنها نشاط حسي حركي ، أي أن الانسان يستجيب لمثيرات قادمة من البيئة الخارجية أو من ذاته وذلك بعد استقبالها بفضل الأعضاء الحسية ، وتشير نظرية المعرفيين وعلى رأسها نظرية الجشتالت أن القدرة الإدراكية والمعرفية للفرد هي التي تحدد الاستجابة لمثير معين من خلال آليات الاستقبال ثم يعالجها ويختار الاستجابة المناسبة منخلا مجموعة من العمليات المتسلسلة وتسمى آلية التوصيل ثم بعد ذلك تظهر الاستجابة من خلال آليات الاستجابة.

1- فرج عبد القادر طه:مرجع سبق ذكره،ص86.

المعلومات الواردة تستقبل عن طريق أعضاء الحس، ثم تمر عبر سلسلة من العمليات حيث يتم معالجتها داخل الجهاز العصبي ثم تصدر الاستجابة على شكل سلوك ظاهري هذا بصفة عامة والمخطط التالي يوضح ذلك:

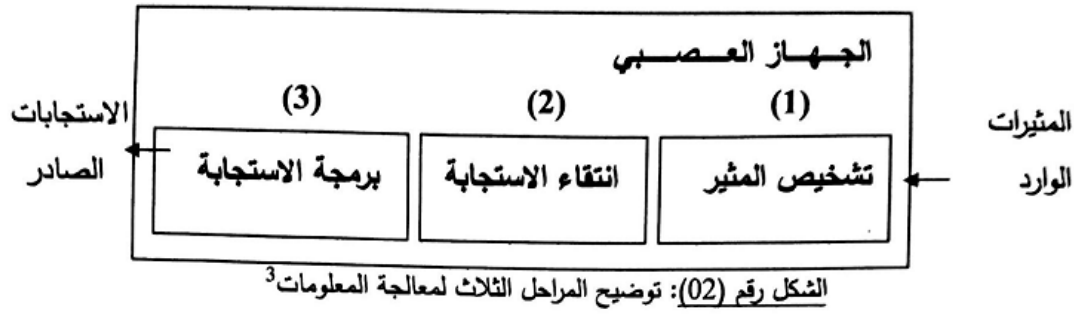


الشكل رقم (01): نموذج مبسط لمعالجة المعلومات<sup>2</sup>.

تستقبل المعلومات الواردة من البيئة الخارجية أو من داخل الجسم بواسطة أعضاء الحس المختلفة تعمل كأجهزة التقاط المعلومات ، أما الاستجابة التي تهتمنا في المجال الرياضي هي استجابة العضلات الهيكلية التي من خلالها تتم الحركة وتشارك في تنفيذ الاستجابات الحركية(1).

تختلف الآراء حول كيفية عمل الجهاز العصبي لتحليل ومعالجة المعلومات ، لكن بفضل تطور بعض العلوم والنظريات الإعلامية تمكن العلماء معرفة عمل الجهاز العصبي على أنه يشبه قناة اتصال منفردة ذات سعة محدودة ، النموذج المستعمل في الوقت الحالي لتفسير هذه المعلومات هو نموذج ذات ثلاث مراحل كما هو موضح في الشكل التالي:

1- فرج عبد القادر طه: مرجع سبق ذكره ، ص 88.



من خلال هذا النموذج يمكن القول أن بعد استقبال المثيرات والتقاط المعلومات اللازمة أثناء موقف معين ،تأتي بعده مرحلة المعالجة هذه المعلومات التي تنقسم الى ثلاثة مراحل (1) ، المرحلة الأولى تتضمن تشخيص المثير وإدراكه ومعرفته ما يحمله من معلومات ، في المرحلة الثانية يتم اختيار الاستجابة المناسبة وأخذ القرار لتنفيذها، أما في المرحلة الثالثة تكون فيها البرمجة والتنظيم والضبط لإصدار الاستجابة الفعلية على شكل سلوك ملحوظ ،هذه العمليات تعتبر من أهم العناصر في عملية الاداء أو الفعل الحركي كذلك من المراحل الأساسية لفهم وتفسير عملية التعلم الحركي.

الحقيقة ليس الإنسان مجرد آلة عمل يعمل بطريقة تلقائية بل هو مركب من أحاسيس وعواطف وذاكرة وتفكير ،فالمثيرات التي يستقبلها الفرد يمكن أن تؤثر على سلوكه بطريقة ايجابية أو سلبية وهذا حسب نوعية المثير والمعلومات الواردة والمتنوعة مثل ما يحدث في المهارات الرياضية حيث تصبح في هذه الحالة عملية معالجتها ذات أهمية بالغة لإصدار الأستجابة الصحيحة والمثالية (2).

1-احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص (26-27) .

2 -احمد امر الله البساطي : مرجع سابق ، ص (28-29) .





ولتخزين المعلومات لفترة أطول يجب إعطائها شفرة معينة وتجريدها على شكل رموز ، على سبيل المثال ،ليتمكن المرء حفظ رقم الهاتف بسهولة ينبغي عليه أن يعطيه معنى خاص ويجرده على شكل شفرة أي إذا كان الرقم يناسب شيء معين يعرفه مسبقا يمكن ذلك وبسهولة كبيرة حفظه وتخزينه في الذاكرة

### 9-3-3-الذاكرة طويلة الأمد:

في مجال الحركة يعتبر الانتباه المستمر والتكرار في التمرين على الحركة من العوامل التي تؤدي إلى حفظ المعلومات في الذاكرة إلى مدى طويل حيث يمكن الاحتفاظ بها بشكل دائم وهذا هو الهدف الرئيس لعملية التعلم الحركي ، إذ يمكن لشخص بعد مرور سنين عديدة أداء مهارة حركية سبق و أن تعلمها (1).

للجانب المعرفي دور بالغ الأهمية في عملية تخزين المعلومات الخاصة بالمهارات الحركية حيث من خلال معرفتها وتخزينها على شكل شفرات أو رموز يمكن بسهولة تذكرها في المستقبل وإدراك كيفية أدائها ، على سبيل المثال إعطاء أسماء تقنية لبعض المهارات الرياضية مما يدل على شكل معين في الأداء أو الفعل الحركي ، كذلك وصف بعض الخطط الدفاعية أو الهجومية في الألعاب الجماعية من خلال رموز تدل على أداء حركي منسق بين مجموعة من اللاعبين مثل خطة (3.3.4)أو(4.4.2)في كرة القدم ، خطة (1.5) أو (2.4) في كرة اليد الخ





## 10-2 خصائص لعبة الكرة الطائرة:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبرو). فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحده مستقل بذاته.
- سهولة التكاليف.
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
- لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.
- لا يوجد بها تسليم وتسلم.<sup>(1)</sup>

## 11- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

## 11-1- وقفة الإستعداد:

هو الوضع الذي يتخذه اللاعب ومنه يستطيع التحرك بسهولة وبسير إلى جميع الاتجاهات في الملعب، فيستطيع اللاعب أن يتخذ أوضاعا معينة تتناسب مع ظروف وصول الكرة إليه ومن هذه الأوضاع ما يلي:

- الوقفة المنخفضة: والتي تتناسب التغطية للهجوم.
- الوقفة المتوسطة: وهي الأكثر استعمالا وتتناسب التمرير والإعداد.

(1) علي مصطفى طه: المرجع نفسه، ص 16.



**11-2- مهارة الإرسال:**

الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط، وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد مفتوحة أو مقللة بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

**11-2-1- أهمية ومميزات الإرسال:**

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، لاعب الإرسال يكون أداءه مستقلاً وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس.

**11-2-2- أنواع الإرسال:**

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال تصنيفها إلى نوعين رئيسيين:

☞ الإرسال من أسفل:

- الإرسال من أسفل المواجه الأمامي.
- الإرسال من أسفل الجانبي.
- الإرسال من أسفل الجانبي المعكوس (الروسي).

☞ الإرسال من أعلى:

- الإرسال من أعلى برؤوس الأصابع.
- الإرسال من أعلى المواجه (التنس).
- الإرسال الجانبي الخطافي والجانبي المواجه الخطافي.
- الإرسال المتموج (الأمريكي).<sup>(2)</sup>

☞ الأخطاء الشائعة في الإرسال من أسفل:

(1) علي مصطفى طه: المرجع نفسه، ص 55، 56.

(2) علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 57.



عليها Begger وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة وتوصيلها للزميل وبدون حدوث أخطاء.

### 11-3-2- طريقة استقبال الإرسال:

☞ الاستعداد:

يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة، حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا والركبتان مثنيتان قليلا، وتشكلان زاوية قائمة تقريبا مع الحوض، ميل الجذع قليلا للأمام، الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوالي اتساع الكتفين، وممدودتان للأمام ومائلتان للأسفل.

☞ الأخطاء الشائعة في استقبال الإرسال:

- المرجحة الزائدة للذراعين أماما ولأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة وسرعة طيران الكرة خارج حدود اللعب.
- عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها جانبا.
- وضع الذراعين بمستوى عالي جدا مما يجعل طيران الكرة عموديا وقصير المسافة.
- ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفا.
- ضرب الكرة باليدين وليس على سطح الساعدين مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين.
- عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة جدا مما يؤدي إلى طيران الكرة لمسافة قصيرة.<sup>(1)</sup>

### 11-4- التمرير:

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من أعلى أو من أسفل بتوجيهها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين.

(1) علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 71.

**11-4-1- أهمية التمرير:**

التمرير هو الأساس في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم بتوجيه الكرة في كل الاتجاهات وبطريقة صحيحة وقانونية وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها الفريق في اللعب، ويستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعدادات تمريرا، ولكن أكثر دقة نظرا لضرورة سير الكرة عن طريق محدود في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

**11-4-2- أنواع التمرير:**

لقد تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة ويمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تحصل فيه الكرة إلى تمرير من أعلى التمرير من أسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين وتمرير بيد واحدة وعموما يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين هما:

**☞ التمرير من الأعلى:**

- التمرير من أعلى إلى الأمام.
- التمرير من أعلى للخلف.
- التمرير من أعلى للجانب.
- التمرير من أعلى مع الوثب.
- التمرير من أعلى مع الدرجة.
- التمرير من أعلى بعد الدوران.
- التمرير من أعلى من وضع الطعن أماما.
- التمرير من أعلى مع السقوط.<sup>(1)</sup>

**☞ التمرير من الأسفل:**

- التمرير من أسفل باليدين.

(1) (2) علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 76.

- التمرير من أسفل بيد واحدة.

- التمرير من أسفل مع السقوط والطيران.<sup>(2)</sup>

### 11-5- مهارة الإعداد:

الإعداد هو عملية تمرير الكرة للأعلى وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس أو ضربة ساحقة أو تمريرة وتغيير اتجاهها لتصل إلى اللاعب المهاجم، ليقوم بدوره بوضعها بضربة ساحقة داخل ملعب المنافس ويكون الإعداد من اللمسة الأولى وغالبا ما يكون من اللمسة الثانية.

### 11-5-1- أهمية ومميزات الإعداد:

مهارة الإعداد من المهارات الضرورية الهامة في الكرة الطائرة، وهي الخطوة التي يرتكز عليها المهاجم للحصول على نقاط في المباراة ويعتمد الإعداد كليا على التمرير من أعلى فإجادة التمريرات العلوية يساعد على أداء الإعداد الجيد، ويعتبر الإعداد من أكثر مواقف اللعب حساسية وأهمية حيث يتوقف عليه هجوم الفريق وطريقة أدائه.

### 11-5-2- مواصفات الإعداد:

لقد استطاع المختصون في لعبة الكرة الطائرة من تحديد مواصفات الإعداد من حيث:

- الإعداد من حيث البعد.

- الإعداد من حيث الارتفاع.

- الإعداد من حيث الاتجاه.<sup>(1)</sup>

### 11-5-3- أنواع الإعداد:

يشمل الإعداد الأنواع التالية:

- الإعداد الأمامي.

- الإعداد الخلفي من فوق الرأس.

- الإعداد بالدرجة خلفا.

<sup>(1)</sup> علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 101.

- الإعداد الجانبي.

- الإعداد بالوثب.

### 11-6-6- مهارة الضرب الساحق:

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية.

### 11-6-1- أهميته:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة، أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة، وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

### 11-6-2- طريقة الأداء:

تنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربعة مراحل متتالية:

- الاقتراب.

- الارتقاء.

- الضرب.

- الهبوط.<sup>(1)</sup>

### 11-6-3- أنواع الضرب الساحق:

- الضربة الساحقة المواجهة.

- الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.

(1)، (2) علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 137، 136.

- الضربة الساحقة (الخطافية) الجانبية.
- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة).
- الضربة الساحقة الساقطة بالرسم.
- الضربة الساحقة بالخداع.

#### 11-7-7- مهارة حائط الصد:

حائط الصد هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين من المنطقة الأمامية في مواجهة الشبكة لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة.

#### 11-7-1- أهميته:

يعتبر الصد من المهارات الأساسية والهامة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات المختلفة على الشبكة وهو وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة الساحقة فوق الشبكة.

#### 11-7-2- أنواع حائط الصد:

- الصد الهجومي.
- الصد الدفاعي.

#### 11-7-3- طريقة أداء الصد:

- وقفة الاستعداد.
- الوثب.
- الصد.
- الهبوط.<sup>(1)</sup>

#### 11-7-4- أشكال حائط الصد:

ينقسم الصد إلى ثلاثة أقسام:

<sup>(1)</sup> علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 137، 136.



## 11-9- الارتقاء (الوثب):

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل الجسم اللاعب من خلف العقبين إلى الأمام وتكون زاوية القعدين والركبتين ومفصل الكاحل، أثناء حركة نقل الجسم من العقبين إلى الأمام تبدأ الذراعين في المرجحة إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين، تكون القدمان مثبتتين كاملاً وفي هذه اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين للحصول على قوة دفع الوثب.<sup>(1)</sup>

(1) علي مصطفى طه: نفس المرجع، ص 124.

## الخلاصة

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل فإن الأداء المهاري بصفة عامة يمر بعدة مراحل حتى يتمكن اللاعب من إتقانه و تثبيته سواء كان في كرة الطائرة أو في أي رياضة أخرى , و لا يمكننا إغفال بعض الجوانب النفسية التي ،يمربها اللاعب في كرة الطائرة أثناء تعلم المهارات و محاولة تثبيتها من ضغط نفسي و كذا في بعض الأحيان قد تجعله يفكر بالانسحاب من المنافسة أو التدريب ، ومن هنا و حسب وجهة نظرنا فإن المسؤولية تقع على المحيط الخارجي الذي يحاط به اللاعب المتمثل في المدرب و كذا أعضاء الفريق في محاولة تشجيع هذا اللاعب و الرفع من دافعيته بغرض الاستثمار في اكتساب المهارات و تثبيتها و رفع التحديات و المعوقات سواء كانت خارجية آتية من المحيط الخارجي أو داخلية نفسية و فسيولوجية.

# الفصل الثالث

**تمهيد :**

يمر المراهق في الطور الثالث بتغيرات متنوعة و سريعة في نفس الوقت و هذا نظرا لحساسية المراهقة المبكرة التي يمر بها الفرد في هذا الطور و هذا من جميع النواحي الجسمية و العقلية و الثقافية و الاجتماعية فهذه المرحلة بمثابة جسر ينتقل من خلاله الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد و لهذا فمن الطبيعي أن يتعرض المراهق إلى مشكلات عديدة ومتاعب بدرجة قد تفوق غيرها من مشكلات الحياة و يعود ذلك لكونه شخص غير متكيف لدوره الجديد في الحياة .

ويرى علماء النفس أن مرحلة المراهقة مرحلة من العمر تظهر فيها تغيرات عديدة و تحولات سريعة و التي من شأنها التأثير باستمرار على كل مظاهر الحياة البيولوجية و العقلية و الاجتماعية و سنحاول فيها تحديد مفهوم المراهقة وما يحوم حولها.

## 1- النمو :

1-1- تعريف النمو: "النمو هو سلسلة متتابعة من التغيرات الإنشائية التي تسير الإنسان نحو النضج" (1) وتتميز مراحل النمو بالارتباط الوطيد فيما بينها حيث كل مرحلة تعتبر بمثابة تكملة للمرحلة التي بينها .

- وتتضمن هذه التغيرات نواحي الفرد النفسية و الاجتماعية و الانفعالية وكذا الفيزيولوجية .....، " ومن هذا المفهوم يمكن تحديد أهم خصائص النمو " (2)
1. لا يحدث فجأة بل يحدث تدريجيا و بانتظام .
  2. التغيرات الناتجة التي تطرأ على الإنسان تهدف إلى الإرتقاء به وتمكينه من التكيف مع بيئته المادية و الإجتماعية .
  3. الإرتباط الوطيد بين مراحل النمو .
  4. يسير النمو من العام الى الخاص ومن الكل الى الجزء .
  5. معدل النمو لدى الفرد ليس ثابتا خلال مراحل الحياة المختلفة .
  6. الفروق الفردية بين الأفراد خلال عملية النمو .
- 1-2- أنواعه :

- النمو العضوي : ويقصد به نمو الفرد من حيث الطول و الوزن والحجم و الشكل و التكوين بصفة عامة ونتيجة نمو هذه الأبعاد المختلفة
- النمو الوظيفي (السلوكي) : ويقصد به نمو الوظائف الجسمية والعقلية و الإجتماعية و الإنفعالية لتساير تطور حياة الفرد واتساع نطاق بيئته. (3)

(1) (2) أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات)", دار الفكر العربي, القاهرة , ط1, 200, ص 41

(3) محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي", دار المعارف, القاهرة , ط2, 1992, ص 17

## 1-3- مراحلہ :

- مرحلة ما قبل الولادة : وتبدأ من الإخصاب إلى الولادة .
- مرحلة المهد (الرضاعة) : وتشمل السنتين الأوليتين من الحياة .
  - مرحلة الطفولة : وتمتد من سنتين إلى 12 سنة .
  - مرحلة المراهقة : وتمتد من 12 سنة إلى ظهور البلوغ الجنسي حتى سن 20 أو 25 (المراهقة المتأخرة).
  - مرحلة الرشد : تمتد من 19 سنة إلى 45 سنة .
  - مرحلة الشيخوخة : وتمتد من سن 60 فما فوق . (1)
- كما قسم علماء آخرون واختلفوا في تعداد مراحل حياة الإنسان منذ اللحظة الأولى لعملية التقاء الحيوان المنوي مع البويضة وحدث الإخصاب، وحتى إتمام النضج إلى ثلاثة مراحل: مرحلة ما قبل الولادة - مرحلة الطفولة - الطفولة المبكرة - مرحلة رياض الأطفال -
- الطفولة الوسطى - مرحلة الطفولة المتأخرة - مرحلة المراهقة الأولى - مرحلة المراهقة الثانية - مرحلة الرجولة - مرحلة الكهولة.
- وبما أن مجال بحثنا يقتصر على مرحلة المراهقة الثانية 15-18 فبإمكاننا أن نعرف هذه المرحلة والخصائص المميزة لها (2) .

(1) السيد محمود طواب: "النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته"، دار المعرفة، مصر، ط 1، 1995، ص 18، 19 .

2- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، الأردن، ط 1، 2002، ص 66.

## 2- تعريف المراهقة :

إن كلمة المراهقة لغة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج(1).

أما اصطلاحاً فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني " ADOLECE " ومعناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و الانفعالي و العقلي أي " النمو " أو " النمو إلى النضج " ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي و التغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد، و يتفق علماء النفس على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ و تنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي و البدني و إن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد(2)، وعلى العموم فإن معالم مرحلة المراهقة تظهر في الفترة ما بين الثالثة عشر و الواحد و العشرين سنة و حسب قاموس " روبرت " ROBERT " فإن المراهقة هي السن الذي يلي البلوغ و يتقدم حتى سن الرشد أما المعنى المألوف فهو يرمز للفترة الأولى من الشباب أي المرحلة التي تقع بين الطفولة و مرحلة النضج (3) .

وقد عرفها " مالك سليمان مخول " بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب و تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو ، وتحدث فيها تغيرات عضوية ، نفسية ، و ذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضواً في المجتمع راشداً.

1-فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط 1، 1994، ص5.

2- هدى محمد فناوي: سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص3.

3 -Gerard.I , suprimier l'adolescence , les editions ouvriers , paris, 1982, p13

### 3- أنماط المراهقة وأشكالها :

المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الفرد، وهناك عدة أشكال للمراهقة .

3-1- المراهقة التكيفية "السوية": هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، ونحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة .

3-2- المراهقة الإنسحابية "المنطوية": تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية -- والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة .

3-3- المراهقة العدوانية "المتمردة": هي مراهقة متمردة نائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجب ضد الأسرة .

3-4- المراهقة "المنحرفة": وهي صورة مبالغة ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية، والمراهقة العدوانية المتمردة (1) .

4- خصائص المراهقة عموما: هناك عدة خصائص للمراهقة نذكرها مع الشرح

- أ) - الإثارة الجنسية : عند البلوغ يصل المراهق إلى القدرة على التنازل، و قذف الحيوانات المنوية بالنسبة للذكور و الحيض بالنسبة للبنات، و تتميز بانفجار لبيدي و اندفاع نزوي تناسلي بالإضافة الى حركة تكون ما قبل التناسلية والصراع الداخلي للمراهق ليس فقط رد فعل بسيط للصراع الأوديبي، و إنما هو صراع تجمع لصراعات بدائية قديمة . وهذا الانفجار اللبيدي المصحوب بتغيرات سواء اقتصادية أو ديناميكية يؤدي الى اضعاف الانا في دوره الباقي في الاثارة فيما نلاحظه هنا هو اندفاع لبيدي و تعزيز لمتطلبات نزوية لانا .
- ب- شكل الجسم : إن ظهور العلامات الأولية للبلوغ من نمو الأعضاء التناسلية و كذلك العلامات الثانوية لها تأثير بليغ على سيرورة المراهق، و إذ يرى بعض العلماء على رأسهم " MELANIE KLEIN " " DW WINECOTT "

1- خليل ميخائيل معوض: سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، مصر، ط3، 1994، ص449.

بأن التغيرات الفيزيولوجية هي منبع الاضطرابات .....التوازن النفسي للمراهق وفي دراسة متأخرة لـ : " EDITHJAKOBSON " وضحت بإمعان دور التغيرات الفيزيولوجية في إستيقاظ وإحياء قلق الإحصاء .

أما عند البنات فإن ظهور الحيض لأول مرة عندهن يؤدي إلى تغيرات و تحولات شاملة و التي يعرفها الجسم في اضطراب صورته في مجالات عديدة , و يعتبر الجسم وسيلة قياس و مرجع بالنسبة للفرد مع علاقته بالمحيط .

فصورة الجسم تلعب دور مهم في مرحلة المراهقة و يظهر المراهق اهتماما كبيرا بجسمه , و يدل هذا على البعد النرجسي في التوظيف العقلي في هذه المرحلة , كما أن للجسم ارتباط وثيق بالشعور بالهوية . (1)

ج- الأفكار اللاواقعية للمراهق : إن للمراهقين تكوين خاطئ في المفاهيم و الأفكار و هي غير واقعية على مستوى طموحهم و توقعاتهم الخاصة و أهدافهم .

وهذه الطموحات و المفاهيم التي يكونها المراهقون عن أنفسهم و آبائهم و أصدقائهم تكون جزء من ظاهرة قابليتهم الإنفعالية التي تشكل بداية المراهقة .

ولكن في الواقع يصادف المراهق عكس طموحاته و تطلعاته وهذا ما يجعله يشعر بالنقص و عدم القدرة على القيام بمختلف الأعمال .

وهذه اللاواقعية تجعل المراهق يتميز بالمثالية الرائدة حيث أنه من المعروف أن لكل مراهق مثالا أعلى و قدوة في الحياة في نفسه , كما يضع له والديه صورة يريدونه أن يكون عليها و لكن نادرا ما يصل إلى المستوى الذي حدده له .

وهذا ما يجعله يعاني توتر داخلي و خارجي .(2)

(1) نصر الدين جابر : "علاقة الرفض الأبوي مع التكيف الإجتماعي للمراهق " ,رسالة منشورة , جامعة الجزائر 1992 ص : 20 .

(2) فؤاد بهي السيد : " الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة " , مرجع سابق, ص : 331 .

## د- التقمص :

يبدأ الطفل في عملية التقمص عادة مع عائلته في مرحلة الطفولة . وهذا التقمص يعطيه الشعور بالأمن و الإطمئنان و يتعلم منهم كيفية القيام بدوره النفسي و الإجتماعي داخل عائلته , فإذا لم يحدث بطريقة غير صحيحة فإن المراهق يعيش صراعات كبيرة وكذلك نفس الشيء إذا تأخر حدوثه .

فالطفل لا يتقمص أشخاصا في بيئته الغريبة فقط بل تأخذه الجرأة إلى تقمص شخصيات بعيدة من عالم الخيال , ومن المشاهير السينمائيين و غيرهم , و من النادر هنا على المراهق أن يتقمص والديه لأن ما يميزها هو التمرد على السلطة , و طلب الاستقلالية و البحث عن تأكيد الذات .

هـ- الرغبة في الاستقلالية و البحث عن الذات : من أهم ما يسعى إليه المراهق هو اكتساب الاستقلالية بحيث يحاول التخلص من سيطرة الأسرة و تأكيد شخصيته الجديدة التي بدأ يشعر بها و وضع مكانة له و يحاول أن يربح الأفراد المحيطين به , و يبدأ إحساسه بالذات لأنه يجب عليه أن يؤكد لها لأن العامل النفسي يجنب إهتمامه على نفسه كما جذب التغيير الجسمي انتباهه إلى جسمه , فيميل إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه , ويتعلق نجاحه في ذلك على والديه اللذين يساعدهن علا اكتساب درجة الاستقلال التي تلائم سنه .

## و-التردد و عدم الثبات :

من أهم ما يتميز به المراهق التردد و عدم الثبات المستمر في سلوكه و تصرفاته , فأحبانا يتصرفوا كما لو كان رجلا ناضجا و راشدا و أحيانا يتصرف كما لو كان طفلا صغيرا غير ناضج عقليا , وهذا التردد دليل المراهق و عدم ثباته هو النمو الجسمي و التغيير الفيزيولوجي السريع الذي يمر به , فبعد أن كان نموه مستقرا و بطيئا في مرحلة الطفولة المتأخرة سرعان ما يتصف نموه بالسرعة الإجتماعية و سوء تعامل الكبار معه وعدم مساعدته(1).

(1) فؤاد بهي السيد : " الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة" مرجع سابق , ص132 .

## 5-مرحلة المراهقة الثانية: 18- 15

في هذه المرحلة يكون نمط الجسم قد بلغ أقصى طول مع ازدياد النمو عرضا بشكل ملحوظ، وهنا تظهر علامة الشباب في بنية الجسم وجمال القوام لدى البنات، وهنا ترتبط التغيرات الجسمانية الفسيولوجية ارتباطا مع التغيرات الاجتماعية والانفعالية والعقلية التي يمر بها الفرد، وهنا يكون الاختلاف بين الجنسين في هذه المرحلة واضحا وظاهرا، ففي هذه المرحلة يختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجل من الأشكال النوعية، وحجمها أكبر وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما في المرأة فتكون سعتها الحيوية أقل .

إن أقصى مجهود رياضي تقوم به المرأة في هذه المرحلة، وذلك لقدرتها على استكمال لياقتها ويجب أن يراعي عند اختيار التمارين بحيث تتصف بالانسيابية والتي تحوي على الرشاقة والخفة والتوازن، أما بالنسبة للرجل فإن جسمه في هذه المرحلة العمرية تظهر عليها القوة العضلية، وتمتاز بقوة التحمل والصبر والجلد والمثابرة، وكذلك الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، السلة، الطائرة، واليد، كذلك تظهر لديهم المهارة الحركية، كما يحتاج الشخص في هذه المرحلة إلى الاعتماد على النفس عن طريق المعسكرات والرحلات الخلوية (1).

إن المراهقين والمراهقات ضمن هذه المرحلة يجب أن يتدربوا على التمارين لرياضية، وذلك من أجل تنمية جهازهم الحركي، لما لذلك من أهمية كبيرة على هذه المرحلة، ففي الوقت الذي يكون فيه شكل الجسم تتم دوافع النمو، فالشباب الذين لا يزالون الأنشطة الرياضية، نلاحظ أن لديهم نموا ضيقا وإمكانيات بطيئة وضعف في العضلات وأحيانا شحوم إضافية، وتكون الحركات غير منسقة وضعيفة وغير رشيقة

1-مالك سليمان المخول: علم النفس المراهقة ، المطبعة الجديدة، دمشق، ط 1، 1985، ص52

إن هذه المرحلة تظهر تطورا واضحا وملموسا وخاصة عند البنين، حيث تزداد القوة وقيمتها سنويا، وتتحسن القوة السريعة وقوة عضلات الجسم، كذلك نلاحظ زيادة ركض المسافات القصيرة.(1)

والقفز العريض والعالي والرمي، أما مطاولة القوة فتتطور بشكل قليل، وبالنسبة للبنات يكون تطور القوة قليلا ونفس الشيء بالنسبة للقوة السريعة وقوة عضلات الجسم بالنسبة للوزن، إن تطور السرعة يصل إلى مستوى البالغين في نهاية مرحلة المراهقة الأولى حتى عمر 14 15 - سنة .

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن من خلال المراهقة الثانية، وكذلك دقة هدف التصرفات الحركية، فهنا يتطور البناء الحركي والوزن الحركي والانسيابية والدقة الحركية وثبات الحركة، وهذه جميعها تعمل من أجل تحسين قابلية التوجيه الحركي، وعلى العموم إن هذه المرحلة تعتبر مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين، إضافة إلى ذلك يأتي تطور قابليات القوة والمطاولة، وكذلك التوقع الحركي وسرعة رد الفعل، وعلى هذا فإن هذه المرحلة تعتبر فترة زمنية جيدة للتعلم السريع والتقدم بالإنجاز وبالتالي تعتبر قمة جديدة للتطور الحركي، فبالنسبة للركض السريع مثلا يحدث عند البنين تطور سنوي في هذه المرحلة، أما عند البنات فيقل هذا التطور، أما النمو السنوي عند البنين في فاعليتي القفز العالي والعريض فإنه أكبر مما هو عليه عند البنات، كما أننا لا نرى توقعاً بالنسبة للقفز العالي والعريض في عمر 17 سنة عند البنين، في الوقت الذي يحدث ذلك عند البنات، أما إنجاز الرمي فيوجد اختلاف كبير بين الجنسين، حيث أن التطور السنوي للبنات يكون قليلا إضافة إلى ذلك تظهر علامات التوقف في عمر 16 سنة وبشكل قطعي في عمر 17 سنة، أما بالنسبة للمرونة فهي الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن منه عند

1 - مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، مرجع سابق ، ص66.

من خلال هذا العرض نلاحظ أن قدرة المراهقين في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم، والاختيار، والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير والحرية، الاستكشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة، ولهذا وجب على مدرسي التربية الرياضية انتقاء لون النشاط لكل طالب، فالدرس بأي شكل كاف يكون غير محبب للطلبة في هذه المرحلة من عمرهم، فلكل منهم له نوع خاص ومميز من النشاط الرياضي يختلف عن الآخر (1)

فهذا يرغب لعبة كرة القدم، وذلك يرغب لعبة كرة الطائرة، وآخر يرغب ألعاب الميدان والمضمار والمهارات الحركية الأساسية كالعدو والوثب والرمي كصفة مميزة لهذه المرحلة، مع الأخذ في عين الاعتبار الفروق الفردية للمستوى، ولهذا تأخذ هذه المرحلة أهمية خاصة كونها مرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي . حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي، وعليه فإن هذه المرحلة لا تعتبر مرحلة تعلم وغنما مرحلة تطوير وتثبيت بالمستوى للقدرات والمهارات الحركية، فهي مرحلة أداء متميز خال من الحركات الشاذة .

## 6 - خصائص تطوير الصفات البدنية لدى المراهقين 18 - 15 سنة :

### 6-1- خصائص تطوير السرعة لدى المراهقين الذكور بين 18 - 15 سنة :

يحصل تطور للسرعة وزيادة في سرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر، فتطوير السرعة يعني تنمية كافة الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية أو أي أداء تمهيدي آخر، لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنتاج لها خلال هذه المرحلة، كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الاقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة، كما يتناسب مجال.

1- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، مرجع سابق ، ص 67.

الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب وهدف السرعة، ويمكن الوصول إلى الحركة الأوتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية، فالتطوير الموجه يساعد في تطوير صفة السرعة في المستويات العليا، كما أن التطور البيولوجي الطبيعي للسرعة بشكل عام لا يتغير أثناء التدريب الرياضي المنظم إن ديناميكية تطور السرعة لدى الرياضيين في هذا العمر يشابه ديناميكية تطور السرعة عند أقرانهم الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إلا أن تحسن المستوى عن الرياضيين يكون بمستوى أعلى مما هو عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إن ذلك يعني اعتبار هذه المرحلة من أنسب المراحل العمرية في تطوير السرعة، أما بعد سن 15 سنة فيلاحظ ظهور حالة الاستقرار في السرعة، ويفسر "زائسيورسكي 1966" أن طريقة تدريب السرعة ليست مناسبة مع الرياضيين الشباب حيث تستخدم بشكل كبير تمارين القوة المميزة بالسرعة والتي تسبب في النهاية أحيانا حاجز السرعة.

إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، وهذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة، فتحليل منهاج تدريب السرعة في مختلف الألعاب الرياضية أظهر أن التدريب بهدف تطوير السرعة يحتوي على التمارين التي تتصف بقطع مسافة قصيرة بالسرعة القصوى أو المقاربة له، وفي الوقت نفسه لا يشمل منهاج الوسائل وطرق التدريب الخاصة بتطوير صفة السرعة المميزة بالقوة والقوة العضلية، لذا يحصل لدى الرياضيين بواسطة تلك التدريبات الوصول إلى حاجز السرعة، ويسبب ثبات نتائج السرعة واستقرارها(1).

1 -قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص138-139.

### 6-2- خصائص تطوير القوة العضلية لدى الذكور بين 15-18 سنة :

يطلق على هذه المرحلة من العمر مرحلة البلوغ الجنسي، حيث يزداد نمو القوة العضلية والوزن بسرعة فضلا عن نمو الأجهزة الوظيفية التي يزداد حجمها، ولكن تطورها يكون غير متوازن، فمن خلال التغيرات التي تحدث على الوظائف يبدأ النمو الجنسي، فمرحلة المراهقة الثانية لا تعد مرحلة أزمات حيث تزداد درجة تطور العديد من الصفات البدنية ومنه القوة العضلية ومنه يقترب الذكور تدريجيا من مرحلة الرجولة حيث تعد مرحلة ثابتة وطويلة، وتتسم بالحركة الانسيابية فضلا عن زيادة القوة العضلية. كذلك يحسب شكل تدريب القوة نسبة إلى تحسين قابلية المستوى البدني ويستخدم الأسلوب الدائري في تطوير القوة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة والقوة المميزة بالمطاولة .

### 6-3- خصائص تطور المطاولة لدى الذكور بين عمر 15-18 سنة :

يتطلب مزاوله الفعاليات والألعاب الرياضية إلى تطوير المطاولة، وفق وحدات مختلفة حتى الوصول إلى عمر 18 سنة بسبب عدم قدرة الأجهزة الوظيفية على الإيفاء بالتزاماتها وفق متطلبات الشدة العالية بصورة مستمرة مما يتطلب تغيير الحجم والشدة بصورة مستمرة، يعد عامل العمر من العوامل المهمة بالنسبة إلى مطاولة التنس الدوري، وتزداد بزيادة العمر، يمكن لمدى معين حيث تبدأ بالانخفاض كلما تقدم العمر، أما المطاولة المميزة بالقوة فتظهر في الذراعين بصورة خاصة وحسب أي "مانيل" يوجد اختلاف في تطوير قابلية المطاولة حيث تبدأ بين عمر 12-14 سنة وتزداد باستمرار، وتظهر أقصى قابلية للمطاولة لدى الذكور في عمر 18-22 سنة، فالتعلم المستمر السريع يحدث نادرا، حين أن التركيز على تحقيق الإنجاز يتم جراء (1)

1- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، 1998، ص140.

تعلم مسار الحركات الرياضية بسرعة حيث يتم تطوير قابلية المطاولة والتوقع الحركي في هذه المرحلة من العمر، ويمكن تمييز المطاولة لدى المتدربين وغير المتدربين، حيث يظهر التطور المستمر لدى المتدربين في هذه المرحلة العمرية، فضلا من أن تطور القوة يتطلب المطاولة، ويمن الوصول إلى مستويات عليا في هذا العمر كما أن مزاوله الفعاليات والألعاب التي تتطلب الصفات الأخرى تعتمد على عنصر المطاولة (المطاولة المميزة بالقوة أو بالسرعة .

6-4- خصائص تطوير المرونة لدى الذكور من عمر 18 -15 سنة :

يطلق عليها مرحلة المراهقة الثانية التي تعد مرحلة ثبات الصفات الجنسية الخاصة والتقدم الفردي له حيث تزداد مرة أخرى قابلية التوجيه الحركي بصورة كبيرة ينعكس على زيادة المرونة فضلا عن استمرار استقرار الأداء الحركي وتطوره، كذلك تزداد قابلية التعلم الحركي حيث يتم الارتباط بين فن الأداء الحركي خاصة في فعاليات (الجمناستيك) والفعاليات التي تتطلب صفة المرونة وترابطها مع القوة المميزة للسرعة، يصل تطور المرونة وترابطها أقصى حد في عم 18 إلى 20 سنة حيث يجب برمجة التدريب بشكل منظم في هذه المدة، ويتضح هنا زيادة تطور مستوى المرونة لدى الإناث أكثر من الذكور عدا مفاصل الكتفين، فالذكور الذين يزاولون التدريب الرياضي يظهر لديهم ضعف في العضلات، وأحيانا تتجمع شحوم إضافية وحركات غير منسقة وضعيفة، ونقص في مرونة مفاصل الجسم الكبيرة الأخرى(1) .

## 7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين (18 - 15)

تظهر أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق في اكتساب اللياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة... الخ، ورفع المستوى الصحي وتقوية الوظائف الحيوية للجسم، كما تساعد على النشاط الدائم للجسم وإصلاح القوام.

قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، مرجع سابق، ص 141.

وتظهر كذلك أهمية النشاط الرياضي للمراهق من ناحية أخرى وهي المجالات الاجتماعية وتنمية التعاون بين الأفراد وتنمية السلوك الاجتماعي والتوازن النفسي وكذلك تساعد على اكتساب الروح الرياضية وتعلم النظام واحترام القوانين والأخلاق الكريمة وتقوية الإرادة والقدرة على التغلب على المصاعب، والاعتماد على النفس وتعلم الصبر والشجاعة والمثابرة .

### 8- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة ، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية ، وتكتسي المراهقة أهمية كونها(1) :

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد وبدرجة كبيرة .
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية"
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يکنهم من تمثیل منتخباتهم القومية والوطنية .
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية .
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات ومهارات حركية
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبي

1 -جلال سعد-محمد علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط 1، 1986، ص188.

## الخلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة ، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، اجتماعية حركية ، بدنية.... الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي ، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة .

وعليه فقد ارتأينا دراسة هذه المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم ، و أردنا أن نلقي الضوء و لو بالقليل عن هذه الفترة ، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المربين و المدربين ، من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه والاستغلال العقلاني و الموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا و محاولة صقل و تطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية و الشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت و استغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشلت وأهملت فإن الفرد سيعيش ما تبقى من حياته من دون أهداف.

الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع

## 1- الدراسة الاستطلاعية :

قمنا بزيارة استطلاعية للقاعة متعددة النشاطات دادة بن يونس والقاعة المتواجدة في ملعب عبد القادر بن حميد بولاية الأغواط في يوم 09 مارس 2017 وتعرفنا على مدربي الأندية المراد القيام بالدراسة عنهم، واكتفينا في الحصة الأولى بالملاحظة عن بعد بمدرجات القاعة وآخذنا التوقيت الأسبوعي للحصص التدريبية.

والحصة الثانية كانت بتاريخ 6 أبريل 2017 أخذنا فيها أسماء النوادي وعدد الممارسين في كل نادي ، كما اجرينا مقابلات شخصية مع المدربين في اختصاص كرة الطائرة و أوضحنا فيها بعض المفاهيم الخاصة بموضوع بحثنا وكان الهدف منها التعرف على الخلفية النظرية للمدربين ومعرفة ما اذا كان لديهم اطلاع وعلم حول التصور العقلي والتدريب العقلي عموما ، وكذلك قمنا بضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة.

والحصة الثالثة كانت بتاريخ 14 ابريل 2017 حيث قمنا بتقسيم الاستمارة على عينة الدراسة .

## 2- المنهج المتبع

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم ،حيث يعتبر اختيار وتحديد منهج الدراسة مرحلة هامة في البحث العلمي إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع من خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث فإن المنهج الوصفي المسحي يبدو لنا ملائما لهذه الدراسة حيث أن هذه الدراسة تستلزم معرفة دور التصور العقلي في الأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة فالمنهج الوصفي المسحي هو أسلوب من أساليب البحث العلمي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية للعينة ككل إذا أن طرق البحث في هذه المواضع (1)العينة هي نفسها المجتمع فتأخذ ككل كما أنه من أحسن

1 - علي عبد الواحد وافي ،مناهج البحث ،معجم العلوم الاجتماعية ، الهيئة المصرية للكتاب القاهرة، ط1، ص06

المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة"أو" هو وسيلة للحصول على اجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لهذا الغرض ويقوم عليه (1) بنفسه .

### 3-مجالات البحث:

#### المجال المكاني:

قمنا بدراستنا الرئيسية في القاعة متعددة النشاطات دادة بن يونس التي أنشئت سنة 2005 وتحتوي 14 نادي تحت إشراف ف مدربين ذوو كفاءة عملية .والقاعة المتواجدة في ملعب عبد القادر بن حميد بولاية الأغواط.

#### المجال الزمني: 15جانفي الى غاية30أفريل

#### المجال البشري :

شملت عينة البحث مدربي كرة الطائرة في بلدية الاغواط عددهم 11مدربا وأخذوا ككل في العينة.

### 4- متغيرات البحث :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا ،أي أنه لابد من العمل على صياغة و تجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق و لابد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته والمتغير هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان1:

**المتغير المستقل:**وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم المتغير التابع وحدد

المتغير المستقل في بحثنا الحالي دور **التصور العقلي**

#### المتغير التابع :

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى

1-ناصر ثابت : أضواء على الدراسة الميدانية،مكتبة الفلاح،الكويت،ط1،،ص89-91

الباحث لقياسها ، وهي تتأثر تبعاً لمتغير المستقل وتمثل في بحثنا هذا الأداء المهاري للاعبين كرة الطائرة.

### 5- المجتمع الأصلي للبحث وعينته:

تعتبر العينة أساس عملية البحث ويعرفها محمد مكي (1) على أنها مجموعة من الأفراد يبين الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة تمثيلاً صادقاً، وكان اختيار عينة بحثنا من المجتمع بطريقة قصديه إذ المجتمع هو نفسه العينة فاستعملنا أسلوب المسح الشامل إذ يأخذ جميع الأفراد وذلك راجع لقلّة عددها وفي بحثنا هذا: مدربي أندية كرة الطائرة لبلدية الأغواط (قاعة دادة بن يونس ، وملعب عبد القادر بن حميد) .

### 6- أدوات جمع المعلومات

تعتبر أدوات البحث الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل المشكل مهما كانت تلك الأدوات من بيانات ، عينات ، استمارات ... الخ ، ولهذا فعلى الباحث ان يستخدم عدة أدوات للقيام بالبحث بالشكل الذي يضمن له في النهاية الوصول الى الهدف وعلى هذا يتوجب على الباحث أن يختار الطرق والأدوات التي تساعد للوصول الى تحقيق فرضياته ، واعتمدنا في بحثنا على الأدوات الآتية :

- المصادر والمراجع.
- البحوث المشابهة .
- استمارات .
- الوسائل الإحصائية.

1-ناصر ثابت : أضواء على الدراسة الميدانية،مكتبة الفلاح،الكويت،ط1،،ص89-91

### 7- تعريف الاستبيان:

هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، في جمع البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة أسئلة ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها إقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينة في اقل وقت بتوفير شروط التقنين: الصدق والثبات والموضوعية(1)، وفي الاستبيان ثلاث أنواع من الأسئلة في الاستبيان وهي:

#### الأسئلة المفتوحة:

نعطي كل الحرية للمستجوب للإجابة على الأسئلة كما يشاء.

#### الأسئلة المغلقة:

وتكون الإجابة في معظمها محددة حيث تعتمد على النتائج التي نطمح للوصول إليها، وهو النوع الذي قمنا باختياره في استبياننا هذا.

الأسئلة نصف مفتوحة: وتنقسم إلى نصفين

1-النصف الأول يكون مغلق الإجابة.

2-النصف الثاني نعطي الحرية فيه للمستجوب.

### 8-الوسائل الإحصائية

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وتكرارات . وهي تتلخص في المعادلة التالية:

- النسبة المئوية: عدد التكرارات \* 100/مجموع التكرارات

و استعملنا أيضا:

1-حسن أحمد الشافعي: مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، بالإسكندرية، 1995، ص75

**كاف التربيع:** (التكرارات الملاحظة - التكرارات المتوقعة) / 2 التكرارات المتوقعة

التكرارات المتوقعة = مجموع التكرارات / البدائل

درجة الحرية = البدائل - 1

### 9- صعوبات البحث

- صعوبة جمع الاستمارات بعد توزيعها.

- مشاكل مادية نتيجة التنقل لمكان تواجد الثانوية.

- عدم الاستقبال الحار من طرف التلاميذ.

- قلة الأبحاث التي تتعرض إلى هذا الموضوع بشكل مباشر و دقيق.

- صعوبة الموضوع لأنه يدخل في الجانب النفسي.

# الفصل الخامس

\***المحور الثاني:** يوجد للتصور العقلي دور في تنمية النقل الحركي للمهارات من الذاكرة إلى الجهاز الحركي وبالتالي تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة الطائرة.

السؤال رقم (01): يؤدي التصور الذهني إلى تطوير الاستجابات الحركية المهارية. وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي :

بدائل الإجابة على السؤال رقم 01	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	درجة الحرية	قيمة K <sup>2</sup>	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القرار
نعم	11	%100	5.5	5.5	01	11	0.05	3.84	مناسب
لا	0	%00	5.5	-5.5					
الإجمالي	11	%100	//////////	//////////					

جدول يوضح نتائج تفريغ السؤال الأول

### تحليل الجدول رقم 01:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بالبديل - نعم - كانوا الأغلبية وهم 11 فرد ونسبتهم هي 100%، أما الذين أجابوا ب: لا فقد كانت النتيجة منعدمة، ولاختبار صحة التكرارات والنسب قمنا بحساب القيمة المحسوبة (كا2) وأعطتنا نتيجة 11 عند درجة حرية تمثل 01 ومستوى دلالة يقدر ب(0.05) وبمقارنته مع القيمة الجدولية 3.84 وبالنظر إلى الفرق بين القيمة المحسوبة والقيمة الجدولية يتبين لنا أن التصور الحركي يؤدي إلى تطوير الاستجابات الحركية المهارية وذلك من منطلق تكرارات الإجابة والفرق بين القيمة الجدولية والمحسوبة.

السؤال رقم (02): انتقال الصورة الذهنية الى الجهاز الحركي لتكييف الاستجابة يتحسن عن طريق التكرار العقلي لها.

القرار	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة K <sup>2</sup>	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 02
مناسب	3.84	0.05	4.45	01	3.5	5.5	81.81%	09	نعم
					- 3.5	5.5	%18.18	02	لا
					////////////////////		%100	11	الإجمالي

جدول يوضح تفريغ نتائج السؤال الثاني

#### تحليل الجدول رقم 02:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بالبديل - نعم - كانوا الأغلبية 09 أفراد ونسبتهم هي 81.81%، أما الذين أجابوا ب: لا فقد كانوا 02 ونسبتهم 18.18%، ولاختبار صحة التكرارات والنسب قمنا بحساب القيمة المحسوبة (كا2) وأعطتنا نتيجة 4.45 عند درجة حرية تمثل 01 ومستوى دلالة يقدر ب ( $\alpha=0.05$ ) وبمقارنته مع القيمة الجدولية 3.84 وبالنظر إلى الفرق بين القيمة المحسوبة والقيمة الجدولية يتبين لنا انتقال الصورة الذهنية إلى الجهاز الحركي لتكييف الاستجابة يتحسن عن طريق التكرار العقلي لها، وذلك من منطلق تكرارات الإجابة والفرق بين القيمة الجدولية والمحسوبة.

السؤال رقم (03): تترجم البرامج الحركية المخزنة في الذاكرة بسرعة الى مهارات وردود فعل حركية لتتكيف مع مختلف المواقف.

القرار	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة K <sup>2</sup>	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 03
مناسب	3.84	0.05	7.36	01	4.5	5.5	%90.9	10	نعم
					-4.5	5.5	%9.1	1	لا
					////////////////////		%100	11	الإجمالي

### جدول يوضح تفريغ نتائج السؤال الثالث

#### تحليل الجدول رقم 03:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بالبديل - نعم - كانوا الأغلبية 09 أفراد ونسبتهم هي %90.9، أما الذين أجابوا ب: لا فقد كانوا 02 ونسبتهم %9.1، ولاختبار صحة التكرارات والنسب قمنا بحساب القيمة المحسوبة (كا2) وأعطتنا نتيجة 7.36 عند درجة حرية تمثل 01 ومستوى دلالة يقدر ب ( $\alpha=0.05$ ) وبمقارنته مع القيمة الجدولية 3.84 وبالنظر إلى الفرق بين القيمة المحسوبة والقيمة الجدولية يتبين لنا أن البرامج الحركية المخزنة تترجم في الذاكرة بسرعة الى مهارات وردود فعل حركية لتتكيف مع مختلف المواقف، وذلك من منطلق تكرارات الإجابة والفرق بين القيمة الجدولية والمحسوبة.

السؤال رقم (04): تصبح للاعب بعض الاستجابات التلقائية والأوتوماتيكية إذا أحسن استحضار المراجع الحركية أثناء التدريب.

القرار	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة K <sup>2</sup>	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار مشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 04
مناسب	3.84	0.05	11	01	5.5	5.5	%100	11	نعم
					-5.5	5.5	%0	00	لا
					////////////////////		%100	11	الإجمالي

#### جدول يوضح تفريغ نتائج السؤال الرابع

#### تحليل الجدول رقم 04:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بالبديل - نعم - كانوا الأغلبية 11 فرد ونسبتهم هي %100، أما الذين أجابوا ب: لا فقد كانت منعدمة، ولاختبار صحة التكرارات والنسب قمنا بحساب القيمة المحسوبة (كا2) وأعطتنا نتيجة 11 عند درجة حرية تمثل 01 ومستوى دلالة يقدر ب(0.05) وبمقارنته مع القيمة الجدولية 3.84 وبالنظر إلى الفرق بين القيمة المحسوبة والقيمة الجدولية نجد أنه يصبح للاعب بعض الاستجابات التلقائية والأوتوماتيكية إذا أحسن استحضار المراجع الحركية أثناء التدريب، وذلك من منطلق تكرارات الإجابة والفرق بين القيمة الجدولية والمحسوبة.

السؤال رقم (05): يسمح التصور العقلي للاعب بتصور أفكار جديدة وبرمجة استجابات مستقبلية غير متوقعة (سبق الفعل).

القرار	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة K <sup>2</sup>	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 05
مناسب	3.84	0.05	4.45	01	3.5	5.5	%81.81	09	نعم
					-3.5	5.5	% 18.18	02	لا
					////////////////////		%100	11	الإجمالي

جدول يبين تفرغ نتائج السؤال الخامس

#### تحليل الجدول رقم 05:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بالبديل - نعم - كانوا الأغلبية 09 أفراد ونسبتهم هي %81.81، أما الذين أجابوا ب: لا كانوا 02 ونسبتهم %18.18، ولاختبار صحة التكرارات والنسب قمنا بحساب القيمة المحسوبة (كا2) وأعطتنا نتيجة 4.45 عند درجة حرية تمثل 01 ومستوى دلالة يقدر ب(0.05) وبمقارنته مع القيمة الجدولية 3.84 وبالنظر إلى الفرق بين القيمة المحسوبة والقيمة الجدولية يتبين لنا أن التصور العقلي يسمح للاعب بتصور أفكار جديدة وبرمجة استجابات مستقبلية غير متوقعة (تسبق الفعل)، وذلك من منطلق تكرارات الإجابة والفرق بين القيمة الجدولية والمحسوبة.

السؤال رقم (06): مهارات كرة الطائرة غير معقدة، ما يسهل على اللاعب تصورها وتكرارها وتنميتها.

القرار	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة K <sup>2</sup>	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 06
مناسب	3.84	0.05	11	01	5.5	5.5	%100	11	نعم
					-5.5	5.5	%00	00	لا
					////////////////////		%100	11	الإجمالي

جدول يمثل تفريغ السؤال السادس

تحليل الجدول رقم 06: م

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بالبديل - نعم - كانوا الأغلبية 11 فرد ونسبتهم هي %100، أما الذين أجابوا ب: لا فقد كانت الاجابة منعدمة، ولاختبار صحة التكرارات والنسب قمنا بحساب القيمة المحسوبة (كا2) وأعطتنا نتيجة 11، عند درجة حرية تمثل 01 ومستوى دلالة يقدر ب(0.05) وبمقارنته مع القيمة الجدولية 3.84 وبالنظر إلى الفرق بين القيمة المحسوبة والقيمة الجدولية نجد أن مهارات كرة الطائرة غير معقدة، ما يسهل على اللاعب تصورها وتكرارها وتنميتها من خلال التدريب، وذلك من منطلق تكرارات الإجابة والفرق بين القيمة الجدولية والمحسوبة.

السؤال رقم (07): تكرر الصورة العقلية بصورة دائمة يجعل اللاعب يحسن إمكانية التصرف بعدة حلول بدل الحل الواحد.

القرار	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة K <sup>2</sup>	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 07
مناسب	3.84	0.05	11	01	5.5	5.5	%100	11	نعم
					-5.5	5.5	%00	00	لا
					////////////////////		%100	11	الإجمالي

جدول يبين تفرغ نتائج السؤال السابع

#### تحليل الجدول رقم 07:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بالبديل - نعم - كانوا الأغلبية

11 فرد ونسبتهم هي %100، أما الذين أجابوا ب: لا فقد كانت الإجابة منعدمة، ولاختبار

صحة التكرارات والنسب قمنا بحساب القيمة المحسوبة (كا2) وأعطتنا نتيجة 11 عند درجة

حرية تمثل 01 ومستوى دلالة يقدر ب(0.05) وبمقارنته مع القيمة الجدولية 3.84

وبالنظر إلى الفرق بين القيمة المحسوبة والقيمة الجدولية نجد أن تكرر الصورة العقلية

بصورة دائمة يجعل اللاعب يحسن إمكانية التصرف بعدة حلول بدل الحل الواحد، وذلك

من منطلق تكرارات الإجابة والفرق بين القيمة الجدولية والمحسوبة

السؤال رقم (08): تصور الوضعيات التدريبية مع الزملاء واستحضار صورة ذهنية لها يجعل اللاعب يتأقلم مع الزملاء ويتصور مراكزهم وتحركاتهم.

القرار	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة K <sup>2</sup>	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 08
مناسب	3.84	0.05	4.45	01	3.5	5.5	%81.81	09	نعم
					-3.5	5.5	%18.18	02	لا
					////////////////////		%100	11	الإجمالي

#### جدول يبين تفريغ نتائج السؤال الثامن

#### تحليل الجدول رقم 08:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد الأفراد الذين أجابوا بالبديل - نعم - كانوا الأغلبية 09 أفراد ونسبتهم هي 81.81%، أما الذين أجابوا ب: لا كانوا 02 نسبتهم 18.18%، ولاختبار صحة التكرارات والنسب قمنا بحساب القيمة المحسوبة (كا2) وأعطتنا نتيجة 4.45 عند درجة حرية تمثل 01 ومستوى دلالة يقدر ب(0.05) وبمقارنته مع القيمة الجدولية 3.84 وبالنظر إلى الفرق بين القيمة المحسوبة والقيمة الجدولية يتبين لنا أن تصور الوضعيات التدريبية مع الزملاء واستحضار صورة ذهنية لها يجعل اللاعب يتأقلم مع الزملاء ويتصور مراكزهم وتحركاتهم، وذلك من منطلق تكرارات الإجابة والفرق بين القيمة الجدولية والمحسوبة.

## مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال مقارنة النتائج المتحصل عليها في الفرضية الثانية توصلنا إلى إنه يوجد دور للتصور العقلي في تنمية النقل الحركي للمهارات من الذاكرة إلى الجهاز الحركي وهذا ما يتضح من خلال الأسئلة (1-2-3-4-5-6-7-8) حيث اشترك أفراد العينة والبالغ عددهم 11 فردا في الإجابة بالبديل "نعم" بنسبة مئوية أكبر من البديل -لا- وباستخدام اختبار الدلالة الإحصائية تم التأكد من التكرارات والنسب المئوية وكانت التكرارات المشاهدة ما بين (9-10)، فوصلت القيمة المحسوبة (كا2) على التوالي إلى (11-4.45-7.36-11-9-10)، عند درجة حرية تمثل 01 ومستوى دلالة يقدر ب ( $\alpha=0.05$ ) أما وبالمقارنة مع القيمة الجدولية (3.84) وبالنظر إلى الفارق فإننا نجد دال إحصائيا ونخلص إلى:

- أن التصور العقلي يؤدي تطوير الاستجابات الحركية والمهارية .
- أن انتقال الصورة الذهنية إلى الجهاز الحركي لتتكيف مع الاستجابة يتحسن عن طريق التكرار العقلي لها .
- أن البرامج الحركية المخزنة في الذاكرة تترجم بسرعة إلى مهارات وردود فعل لتتكيف مع مختلف المواقف.
- أنه يصبح للاعب بعض الاستجابات التلقائية والأوتوماتيكية إذا أحسن استحضار المراجع الحركية أثناء التدريب .
- يسمح التصور العقلي للاعب بتصور أفكار جديدة وبرمجة استجابات غير متوقعة (سبق الفعل )

- أن التصور الذهني يعمل على تطوير مستوى التطور لدى اللاعب ليتطور الى تصور وتحرك الخصم واستعمال التمويه معه.

- أن استحضار الصورة الذهنية يسرع من عملية الإيقاع الحركي للاعب في أدائه لمختلف المهارات .

- تصور الوضعيات التدريبية مع الزملاء واستحضار صورة ذهنية له يجعل اللعب يتأقلم مع الزملاء ويتصور مراكزهم وتحركاتهم.

وباعتبار أن الدراسة السابقة الثانية تدرس تأثير التصور العقلي على مجازفة اللاعبين في كرة القدم وتحسن المجازفة هي مهارة ناتجة عن تحسن الأداء الحركي وتطور هذا التحسن ناجم عن استخدام التصور العقلي.

\*المحور الثالث:يوجد دور لتصور العقلي في تطوير الربط بين مكونات اللياقة البدنية والأداء المهاري للاعب كرة الطائرة .

السؤال رقم (01):التصور الذهني لا يتم إلا إذا كان الرياضي مسترخياً وهو ما يجعله يؤدي المهارات دون ضغط وشد عضلي ؟ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي :

القرار	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة K <sup>2</sup>	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
غير مناسب	3.84	0.05	2.27	01	2.5	5.5	%72.72	08	نعم
					-2.5	5.5	%27.27	03	لا
					////////////////////		%100	11	الإجمالي

### جدول يبين تفريغ السؤال الأول

#### تحليل الجدول رقم (01):

من خلال الجدول أعلاه رقم (01) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة إجمالاً قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "نعم" وقد بلغ عددهم (08) فرداً بنسبة مئوية بلغت 72.72%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" والبالغ عددهم (03) أفراد بنسبة مئوية قدرت 27.27%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا<sup>2</sup>) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 2.27 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ )، والقيمة الجدولية 3.84 وبالتالي فإن التصور الذهني ليس بالضرورة يتم في حالة استرخاء الرياضي.

السؤال رقم (02): التصور المثالي للمهارات وأدائها بشكل صحيح و مثالي يساعد على

خفض الجهد البدني؟

القرار	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة K <sup>2</sup>	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 02
	3.84	0.05	11	01	5.5	5.5	%100	11	نعم
					-5.5	5.5	%100	00	لا
					////////////////////		%100	11	الإجمالي

جدول يبين تفريغ السؤال الثاني

تحليل الجدول رقم 02:

و من خلال الجدول أعلاه رقم (02) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة قد تماثلت في إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل "نعم بنسبة مئوية 100% وللتأكد من التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا<sup>2</sup>) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت ب 11 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، و القيمة الجدولية قدرت ب 3.84 وبالتالي فإن التصور المثالي للمهارات وأدائها بشكل صحيح مثالي يساعد على خفض الجهد البدني

السؤال رقم (03): الصورة العقلية المثبتة في الذاكرة كبرامج حركية تجعل من الاستجابة البدنية مثالية -رد فعل الجسم-

القرار	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة K <sup>2</sup>	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 03
	3.84	0.05	7.36	01	5.5	5.5	%90.9	10	نعم
					-5.5	5.5	%9.1	1	لا
					////////////////////		%100	11	الإجمالي

جدول تفريغ السؤال الثالث

### تحليل الجدول رقم 03:

ومن خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل "نعم" وقد بلغ عددهم (10) فردا بنسبة مئوية بلغت %90.9، أما المجموعة الثانية فتمثلت في فرد واحد الذي كانت إجابته على هذا السؤال بالبديل "لا" فرد بنسبة مئوية قدرت ب %9.1 وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا<sup>2</sup>) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت ب 7.36 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ )، وقدرت القيمة الجدولية ب 3.84 وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعتين بنسبة 3.52 لصالح المجموعة الأولى وبالتالي الصورة العقلية المثبتة في الذاكرة كبرامج حركية تجعل من الاستجابة البدنية مثالية .

السؤال رقم (04): التصور العقلي للأداء الصحيح يساعد اللاعب في تطوير أسلوب الأداء بصفة ذاتية.

القرار	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة K <sup>2</sup>	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 04
غير مناسب	3.84	0.05	11	01	5.5	5.5	%100	11	نعم
					-5.5	5.5	%100	0	لا
					////////////////////		%100	11	الإجمالي

جدول تفريغ السؤال الرابع

#### تحليل الجدول رقم 04:

من خلال الجدول أعلاه رقم (04) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة قد تماثلت في إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل "نعم بنسبة مئوية 100% وللتأكد من التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا<sup>2</sup>) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت ب 11 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، و القيمة الجدولية قدرت ب 3.84 وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين القيمة الجدولية والقيمة المحسوبة. وعليه ومن خلال نتائج الجدول المتوصل إليه نصل الى أن التصور العقلي للأداء الصحيح يساعد اللاعب في تطوير أسلوب الأداء بصفة ذاتية.

السؤال رقم (05): تصور المهارات المعقدة وتكرارها وتخزينها يقلل من نسبة الإصابات ويحمي الرياضيين؟

القرار	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة K <sup>2</sup>	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 05
مناسب	3.84	0.05	11	01	5.5	5.5	%100	11	نعم
					-5.5	5.5	%00	0	لا
					////////////////////		%100	11	الإجمالي

جدول تفريغ السؤال الخامس

#### تحليل الجدول رقم 05:

من خلال الجدول أعلاه رقم (05) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة قد تماثلت في إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل "نعم بنسبة مئوية 100% وللتأكد من التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا<sup>2</sup>) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت ب 11 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، و القيمة الجدولية قدرت ب 3.84 وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين القيمة الجدولية والقيمة المحسوبة. وعليه ومن خلال نتائج الجدول المتوصل اليه نصل الى أن تصور المهارات المعقدة وتكرارها وتخزينها يقلل من نسبة الإصابات ويحمي الرياضيين.

السؤال رقم (06): تصور المهارات المثالية يجعل اللاعب يتطور في الاستجابة الميكانيكية للحركة والتي تكون تحضيراً لتنفيذ المهارات ؟

القرار	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة K <sup>2</sup>	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 06
	3.84	0.05	11	01	5.5	5.5	%100	11	نعم
					-5.5	5.5	%100	0	لا
					////////////////////		%100	11	الإجمالي

جدول تفرغ السؤال السادس

#### تحليل الجدول رقم 06:

من خلال الجدول أعلاه رقم (06) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة قد تماثلت في إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل "نعم بنسبة مئوية 100% وللتأكد من التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا<sup>2</sup>) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت ب 11 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، و القيمة الجدولية قدرت ب 3.84 وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين القيمة الجدولية والقيمة المحسوبة. وعليه ومن خلال نتائج الجدول المتوصل اليه نصل الى أن تصور المهارات المثالية يجعل اللاعب يتطور في الاستجابة الميكانيكية للحركة والتي تكون تحضيراً لتنفيذ المهارات.

السؤال رقم (07): عرض مراجع نموذجية للمهارات وتكرارها وعقلها يجعل اللاعب مدركا لتأثير مختلف الصفات البدنية التي تحسن مهاراته.

القرار	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة K <sup>2</sup>	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 07
مناسب	3.84	0.05	7.36	01	4.5	5.5	%90.9	10	نعم
					-4.5	5.5	%9.1	1	لا
					////////////////////		%100	11	الإجمالي

### جدول تفريغ السؤال السابع

#### تحليل الجدول رقم 07:

ومن خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل "نعم" وقد بلغ عددهم (10) فردا بنسبة مئوية بلغت %90.9، أما المجموعة الثانية فتمثلت في فرد واحد الذي كانت إجابته على هذا السؤال بالبديل "لا" فرد بنسبة مئوية قدرت ب %9.1 وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا<sup>2</sup>) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت ب 7.36 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ )، وقدرت القيمة الجدولية ب 3.84 وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعتين بنسبة 3.52 لصالح المجموعة الأولى وبالتالي عرض مراجع نموذجية للمهارات وتكرارها وعقلها يجعل اللاعب مدركا لتأثير مختلف الصفات البدنية التي تحسن مهاراته.

السؤال رقم (08): التصور الذهني للمهارات وتكرارها عقليا لا يكون مثاليا وناجعا في أدائها إذا لم يتوافق مع الاستجابات البدنية؟

القرار	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	قيمة K <sup>2</sup>	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمشاهد	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 08
مناسب	3.84	0.05	11	01	5.5	5.5	%100	11	نعم
					-5.5	5.5	%100	0	لا
					////////////////////		%100	11	الإجمالي

جدول تفرغ السؤال الثامن

#### تحليل الجدول رقم 08:

من خلال الجدول أعلاه رقم (08) نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة قد تماثلت في إجاباتهم على السؤال رقم (08) بالبديل "نعم بنسبة مئوية 100% وللتأكد من التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا<sup>2</sup>) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت ب 11 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ )، و القيمة الجدولية قدرت ب 3.84 وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين القيمة الجدولية والقيمة المحسوبة. وعليه ومن خلال نتائج الجدول المتوصل اليها يتبين لنا أن التصور الذهني للمهارات وتكرارها عقليا لا يكون مثاليا وناجعا في أدائها إذا لم يتوافق مع الاستجابات البدنية.

## مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال مقارنة النتائج المتحصل عليها في الفرضية الثالثة توصلنا إلى إنه يوجد للتصور العقلي دور في تطوير الربط بين مكونات اللياقة البدنية والأداء المهاري للاعب كرة الطائرة. وهذا ما يتضح من خلال الأسئلة (2-3-4-5-6-7-8) حيث اشترك أفراد العينة والبالغ عددهم 10 أفراداً في الإجابة بالبديل "نعم" بنسبة مئوية أكبر من البديل -لا- وباستخدام اختبار الدلالة الإحصائية تم التأكد من التكرارات والنسب المئوية أما فيما يخص السؤال (1) فقد لوحظ اختلافه في الإجابة، فوصلت القيمة المحسوبة (كا) بالنسبة للأسئلة (2-3-4-5-6-7-8) على التوالي (11-7.36-11-11-11-7.36-11) عند درجة حرية (01) ومستوى دلالة يقدر ب 0.05 وبالمقارنة مع القيمة الجدولية (3.84) نجد فرقا ذا دلالة إحصائية ومن نخلص إلى :

- أن التصور المثالي للمهارات وأدائها بشكل صحيح ومثالي يساعد على خفض الجهد البدني.
- الصورة العقلية المثبتة في الذاكرة كبرامج حركية تجعل من الاستجابة البدنية مثالية -رد فعل الجسم-
- التصور العقلي للأداء الصحيح يساعد اللاعب في تطوير أسلوب الأداء بصفة ذاتية .
- تصور المهارات المعقدة وتكرارها وتخزينها يقلل من نسبة الإصابات ويحمي الرياضيين .
- تصور المهارات المثالية يجعل اللاعب يتطور في الاستجابة الميكانيكية للحركة والتي تكون تحضيراً لتنفيذ المهارات.
- عرض مراجع نموذجية للمهارات وتكرارها عقلياً يجعل اللاعب مدركاً لتأثير مختلف الصفات البدنية التي تحسن مهارته.

-التصور الذهني للمهارات لا يكون مثاليا وناجعا في الأداء اذا لم يتوافق مع الاستجابة البدنية.

أما ما يخص السؤال الأول فان قيمته المحسوبة (2.27) عند درجة حرية (01) ومستوى دلالة 0.05 وبمقارنته مع القيمة الجدولية (3.84) يتبين وجود فارق غير دال إحصائيا عن كون أن:

التصور العقلي لا يتم إلا إذا كان الرياضي مسترخيا وهو ما يجعله يؤدي المهارات دون ضغط وشد عضلي .

وهذا ما بينته نتائج الدراسة السابقة الثالثة التي بينت نتائج استخدام التصور العقلي في تحسن الحركي بنسبة 97 بالمئة وتحسن الأداء المهاري عن طريق الحركة وتطور الحركة ناجم عن تطور عناصر اللياقة البدنية الذي يوصل الرياضي المحترف الى الانسيابية في الأداء.

## الاستنتاج العام للدراسة:

تسمح لنا مثل هذه الدراسات بالخروج من دائرة التفهق وتدني مستوى الأداء التقني -  
تكتيكي، إن التحكم في تقنيات التدريب العقلي وخاصة التصور العقلي يؤدي بالفرد للتحكم في  
، الكثير من المواقف وخاصة منها الرياضية سواء من الجانب النفسي حركي أو الجانب  
الانفعالي أو الخططي وهذا تأكيدا لما ينص عليه الكثير من الباحثين أنه يجب التعامل مع  
الفرد وخاصة الرياضي على أنه وحدة بيولوجية ونفسية واجتماعية، وهذا في الوقت الذي  
يعرف فيه علم النفس الرياضي تطورا كبيرا من خلال دراسات متعددة ومتنوعة لقد سمحت  
مختلف هذه الدراسات بتوفير قسط وفير من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في  
نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية، لأن الهدف الرئيسي لاستعمال تقنيات التدريب العقلي  
بصفة عامة والتصور العقلي بصفة خاصة هو مساعدته على التكفل بنفسه وتحقيق مختلف  
النجاحات.

إن استعمال التصور العقلي في ميدان النشاط البدني الرياضي يسمح بتطوير مهارات  
الرياضيين وخاصة الأداء المهاري في الأنشطة الجماعية و بالخصوص كرة الطائرة وذلك  
بتوجيهه في الأداء التقني، تأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بميدان علم النفس  
المعرفي من أجل البحث عن مدى فعالية التصور العقلي في تطوير الأداء المهاري لدى  
لاعب كرة الطائرة.

ولقد تمت صياغة الفرضية العامة لهذا البحث انطلاقا من :

للتصور العقلي دور في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة وتفرعت عن  
هذه الفرضية ثلاث فرضيات جزئية:

- يوجد دور للتكرار العقلي للمهارة وتصور أدائها في تحسين الأداء المهاري للاعبين  
كرة الطائرة، وقد تحققت هذه الفرضية إذ إن لتكرار المهارة وصورتها دور في تحسن الأداء .

- يوجد للتصور العقلي دور في تنمية النقل الحركي للمهارات من الذاكرة الى الجهاز الحركي، وذلك باعتبار أن تعلم أي مهارة يتم انتقالها من المحيط الخارجي عن طريق الحواس وبلورة هذا الانتقال في الأجهزة المركزية لمعالجتها ثم القيام بالحركة أخيرا.

- يوجد دور للتصور العقلي في تطوير الربط بين مكونات عناصر اللياقة البدنية والأداء المهاري للاعب كرة الطائرة، وذلك باعتبار أن تأدية المهارات تتطلب أن تكون عناصر اللياقة البدنية مستوفية لجميع الشروط وبالتكرار الصحيح للمهارة ونقلها من المحيط الخارجي نقلا صحيحا فان كل هذه العوامل تجعل ارتباط التصور العقلي باللياقة البدنية التي يؤدي من خلالها الأداء المهاري ذا ارتباط وثيق، وهذا ما توصلنا إليه خلال دراستنا هذه.

وأخيرا نصل الى أن للتصور العقلي دور وظيفي في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة الطائرة وذلك من خلال النتائج المتوصل إليها لهذا يجب الاهتمام بالتدريب العقلي وإدراجه مع مختلف التدريبات الأخرى.

## الخاتمة:

لقد انطلقت هذه الدراسة من إشكالية دور التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى الأواسط اللاعبين لكرة الطائرة تبين لنا أن التدريب العقلي يحتاج لعناية أكثر لمساهمته في تحقيق أعلى النتائج في المستويات العليا وتسليط الضوء على خفايا هذا الميدان لتألق بمستوى رياضة كرة الطائرة و إضافة اهتمام بنوع من التدريب المهمش .

إن التحم في التقنيات التصور العقلي يؤدي بالرياضي بالتحكم في الكثير من المواقف الرياضية وخاصة التي تمارس في ميدان خاص بها ككرة الطائرة سواء كان ذلك في الجانب النفسي أو الحركي أ و الانفعالي لما يسود الرياضي من ضغوطات ومشاكل تجعل أداءه متخلفا إذا لم نساير معالجة ضغوطاته ،لقد سمحت هذه الدراسة بإزاحة غشاء بسيط عن المعلومات التي تسمح للمدرب بمساعدة اللاعبين في النشاط الرياضي في حياته اليومية ، واستعمال التصور العقلي في ميدان النشاط البدني عموما الجماعي منه والفردى ، ففي لعبة كرة الطائرة هو يقوم بتوجيه أداء الرياضي البدني والخططي والنفسي عموما والمهاري بالخصوص هو يحسنه لماله من دور ايجابي يلعبه في ذلك .

وتأتي هذه الدراسة التي لها ارتباط بميدان علم النفس المعرفي من أجل البحث عن دور التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري للاعبى كرة الطائرة .

لقد تمت صياغة فرضية هذا البحث انطلاقا من مبدأ أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء المهاري ،وذلك من خلال مايسهم فيه من التكرار العقلي للمهارة وتصور أدائها في تحسين الأداء المهاري ودور التصور العقلي في تنمية النقل الحركي للمهارة من الذاكرة الى الجهاز الحركي الذي بدور يحسن الأداء المهاري

وإبراز دور التصور العقلي في تحسين وتطوير الربط بين مكونات الياقة البدنية و الأداء المهاري وهذه النتائج مرهونة بهذه الدراسة ولا يمكن تعميمها ويبقى المجال مفتوحا لتوسيع في مثل هذه الدراسات .

فلا يمكن إنكار أن أي شخص لا يفكر وبالتالي لا يتصور لأن ذلك مستحيل ولكن كيف نفكر؟ ومتى نفكر؟ وبماذا نستفيد من ذلك؟ لأن اللاعب المحترف هو من يستحضر قواه العقلية والتصورية في الوقت المناسب والمكان المناسب والاستجابة المناسبة، وكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية التي تحتاج الى السرعة والتركيز العالي فان أي حركة أو تحرك لا معنى له يكسبك خسارة حقيقية وهنا يأتي دور التدريب العقلي عموما والتصور العقلي خصوصا أثناء المنافسة لما يتيح من إسهامات كبيرة في إكساب نتائج مرضية، وهذا ما ظهر لنا من خلال دراستنا والله الموفق.

# قائمة المراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### أولاً: المراجع العربية

- 1- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط 2  
1997.
- 2- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة ، دار الفكر العربي، القاهرة، ط، 1991.
- 3- احمد امر الله البساطي : اسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ،  
الاسكندرية ، مصر ، 1998.
- 4- أحمد أمين فوزي : " مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات)" ، دار  
الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، 2000.
- 5- السيد محمود طواب : " النمو الإنساني أسسه و تطبيقاته " ، دار المعرفة ،  
مصر ، ط1 1995.
- 6- جمال الدين بن منظور، لسان اللسان ت هذيب لسان العربي، دار الكتب العلمية.  
بيروت ط1 . 1993 .
- 7- جلال سعد-محمد علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط 1،  
1986
- 8- حسن أحمد الشافعي: مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية، منشأة  
المعارف، بالإسكندرية، 1995.
- 9- خليل ميخائيل معوض: سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر  
الجامعي، مصر، ط3، 1994.
- 10- رولان دورون، فرانسواز باروا، موسوعة علم النفس ، منشورات عويدات،  
بيروت، ط1 1997.

- 11- شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط1، 1999.
- 12- علاوي محمد حسن، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط ، 19981.
- 13- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
- 14- علي عبد الواحد، مناهج البحث، معجم العلوم الاجتماعية ، الهيئة المصرية للكتاب القاهرة، ط1.
- 15- فرج عبد القادر طه: أصول علم النفس الحديث، دار قباء للنشر، القاهرة، 2000.
- 16- فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط 1، 1994.
- 17- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ،، دار الفكر للنشر و التوزيع ،الأردن، ط1998، 1 .
- 18- محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقييم و التربية البدنية ، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992 .
- 19- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" , دار المعارف , القاهرة , ط2 1992,
- 20- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، الأردن، ط 1، 2002.
- 21- مالك سليمان المخول: علم النفس المراهقة، المطبعة الجديدة، دمشق، ط 1، 1985 .

- 22-مصطفى باهي: مدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي،الدار العربية للنشر .2004.
- 23-محمد إبراهيم شحاتة، التحليل المهاري في الجمباز، دار المعارف، القاهرة ، ط 1،2003.
- 24-مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة .1997.
- 25-نصر الدين جابر : "علاقة الرفض الأبوي مع التكيف الإجتماعي للمراهق"، رسالة منشورة , جامعة الجزائر 1992.
- 26- ناصر ثابت : أضواء على الدراسة الميدانية،مكتبة الفلاح ،الكويت،ط 1.
- 27- هدى محمد قناوي: سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 28- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب.
- 29- يحيى كاظم النقيب :معالجة المعلومات وأنظمة الذاكرة المشتركة في الأداء المهاري،الاتحاد العربي السعودي،المملكة العربية السعودية،1989.

## ثانيا:المراجع الأجنبية

- 1- WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), psychologie du sport et de l'activité physique,(traduit par le chercheur), ed, .vigot,Paris, 1997, p 290
- 2- [www.google.com](http://www.google.com). [www.volleyball.com](http://www.volleyball.com)
- 3- Gerard.Isupprimerl'adolescence,leseditionsouvrierparis, 1982,

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

\* جامعة الأغواط \*

التربية الحركية لدى الطفل والمراهق

# استمارة الاستبيان

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، التي نلتمس منكم أيها المربون الإجابة على الأسئلة المطروحة ونلفت انتباهكم أن هذا الاستبيان جزء من العمل الذي نقوم به قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تربية حركية لدى الطفل والمراهق تحت عنوان: دور التصور العقلي في الأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة-صنف أواسط ذكور 15-18 سنة.

كما نعلمكم بسرية إجاباتكم و أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية ، لهذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة والإجابة على الأسئلة من أجل التوصل إلى نتائج تفيد دراستنا .

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير .

ملاحظة: خاص بالمحكمين

اسم الأستاذ المشرف:

هواري بوشهيري

اسم الطلبة:

عمراني عبد اللطيف

معيزة سليمان

السنة الجامعية : 2017 - 2018

فيما يلي بعض العبارات الخاصة بالتصور العقلي، والمطلوب الإجابة بنعم أو لا في كل عبارة.

أولاً:	السؤال	نعم	لا
01	استحضار اللاعب لمهارات أساسية كما شاهدها في الواقع لأبطال، صور.. ذهنيا يطور أدائه المهاري .		
02	التكرار العقلي للمهارة وتصور أدائها بالشكل الصحيح والمناسب يؤدي إلى تحسينها.		
03	لا يمكن للاعب أن يتطور مهاريا إذا كان لا يعمل على تكرار الصور العقلية للمهارات.		
04	تصور أداء المهارات الصحيحة والمعقدة وتكرارها عقليا وبصور مستمرة يؤدي إلى تخزينها على شكل برامج عقلية.		
05	تثبيت المهارات الحركية عقليا يجعل اللاعب يؤدي المهارات بصور أحسن وأنجع .		
06	مهارات كرة الطائرة غير معقدة، ما يسهل على اللاعب تصورها وتكرارها وتمييزها .		
07	تكرار الصور العقلية بصورة دائمة يجعل اللاعب يحسن إمكانية التصرف بعدة حلول بدل الحل الواحد.		
08	تحتاج عملية تحسين المهارات في كرة الطائرة إلى استحضار الصور العقلية الداخلية والخارجية كمرجع.		
09	يسمح التكرار العقلي للاعب بتصور أدائه الحركي وتقييمه ذاتيا والعمل على تحسينه.		

ثانياً:	السؤال	نعم	لا
01	يؤدي التصور الذهني إلى تطوير الاستجابات الحركية و المهارية.		
02	انتقال الصورة الذهنية إلى الجهاز الحركي لتكييف الاستجابة يتحسن عن طريق التكرار العقلي لها .		
03	تترجم البرامج الحركية المخزنة في الذاكرة بسرعة إلى مهارات وردود فعل حركية لتتكيف مع مختلف المواقف.		
04	تصبح للاعب بعض الاستجابات التلقائية والأوتوماتكية إذا أحسن استحضار المراجع الحركية أثناء التدريب.		
05	يسمح التصور العقلي للاعب بتصوير أفكار جديدة وبرمجة استجابات مستقبلية غير متوقعة (سبق الفعل).		
06	يعمل التصور الذهني على تطوير مستوى التصور لدى اللاعب ليتطور إلى تصور وتحرك الخصم واستعمال التمويه معه.		
07	استحضار الصورة الذهنية يسرع من عملية الإيقاع الحركي للاعب في أداءه لمختلف المهارات .		
08	تصور الوضعيات التدريبية مع الزملاء واستحضار صورة ذهنية لها يجعل اللاعب يتأقلم مع الزملاء ويتصور مراكزهم وتحركاتهم.		

لا	نعم	السؤال	ثالثا:
		التصور الذهني لا يتم إلا إذا كان الرياضي مسترخيا وهو ما يجعله يؤدي المهارات دون ضغط وشد عضلي	01
		التصور المثالي للمهارات وأدائها بشكل صحيح ومثالي يساعد على خفض الجهد البدني	02
		الصورة العقلية المثبتة في الذاكرة كبرامج حركية تجعل من الاستجابة البدنية مثالية-رد فعل قوى الجسم-	03
		التصور العقلي للأداء الصحيح يساعد اللاعب في تطوير أسلوب الأداء بصفة ذاتية	04
		تصور المهارات المعقدة وتكرارها وتخزينها يقلل من نسبة الإصابات ويحمي الرياضيين	05
		تصور المهارات المثالية يجعل اللاعب يتطور في الاستجابة الميكانيكية للحركة والتي تكون تحضيرا لتنفيذ المهارات	06
		عرض مراجع نموذجية للمهارات وتكرارها عقليا يجعل اللاعب مدركا لتأثير مختلف الصفات البدنية التي تحسن مهاراته	07
		التصور الذهني للمهارات لا يكون مثاليا وناجعا في أدائها اذا لم يتوافق مع الاستجابات البدنية	08

وشكرا



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

\* جامعة الأغواط \*

التربية الحركية لدى الطفل والمراهق

# استمارة الاستبيان

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، التي نلتمس منكم أيها المربون الإجابة على الأسئلة المطروحة ونلفت انتباهكم أن هذا الاستبيان جزء من العمل الذي نقوم به قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تربية حركية لدى الطفل والمراهق تحت عنوان: دور التصور العقلي في الأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة-صنف أواسط ذكور 15-18 سنة.

كما نعلمكم بسرية إجاباتكم و أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية ، لهذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة والإجابة على الأسئلة من أجل التوصل إلى نتائج تفيد دراستنا .

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير .

اسم الأستاذ المشرف:

هواري بوشهيري

اسم الطلبة:

عمراني عبد اللطيف

معيذة سليمان

السنة الجامعية : 2017 - 2018

فيما يلي بعض العبارات الخاصة بالتصور العقلي، والمطلوب الإجابة بنعم أو لا في كل عبارة.

أولاً:	السؤال	نعم	لا
01	استحضار اللاعب لمهارات أساسية كما شاهدها في الواقع لأبطال، صور.. ذهنيا يطور أدائه المهاري .		
02	التكرار العقلي للمهارة وتصور أدائها بالشكل الصحيح والمناسب يؤدي إلى تحسينها.		
03	لا يمكن للاعب أن يتطور مهاريا إذا كان لا يعمل على تكرار الصور العقلية للمهارات.		
04	تصور أداء المهارات الصحيحة والمعقدة وتكرارها عقليا وبصور مستمرة يؤدي إلى تخزينها على شكل برامج عقلية.		
05	تثبيت المهارات الحركية عقليا يجعل اللاعب يؤدي المهارات بصور أحسن وأنجع .		
06	مهارات كرة الطائرة غير معقدة، ما يسهل على اللاعب تصورها وتكرارها وتمييزها .		
07	تكرار الصور العقلية بصورة دائمة يجعل اللاعب يحسن إمكانية التصرف بعدة حلول بدل الحل الواحد.		
08	تحتاج عملية تحسين المهارات في كرة الطائرة إلى استحضار الصور العقلية الداخلية والخارجية كمرجع.		
09	يسمح التكرار العقلي للاعب بتصور أدائه الحركي وتقييمه ذاتيا والعمل على تحسينه.		

ثانياً:	السؤال	نعم	لا
01	يؤدي التصور الذهني إلى تطوير الاستجابات الحركية و المهارية.		
02	انتقال الصورة الذهنية إلى الجهاز الحركي لتكييف الاستجابة يتحسن عن طريق التكرار العقلي لها .		
03	تترجم البرامج الحركية المخزنة في الذاكرة بسرعة إلى مهارات وردود فعل حركية لتتكيف مع مختلف المواقف.		
04	تصبح للاعب بعض الاستجابات التلقائية والأوتوماتكية إذا أحسن استحضار المراجع الحركية أثناء التدريب.		
05	يسمح التصور العقلي للاعب بتصوير أفكار جديدة وبرمجة استجابات مستقبلية غير متوقعة (سبق الفعل).		
06	يعمل التصور الذهني على تطوير مستوى التصور لدى اللاعب ليتطور إلى تصور وتحرك الخصم واستعمال التمويه معه.		
07	استحضار الصورة الذهنية يسرع من عملية الإيقاع الحركي للاعب في أداءه لمختلف المهارات .		
08	تصور الوضعيات التدريبية مع الزملاء واستحضار صورة ذهنية لها يجعل اللاعب يتأقلم مع الزملاء ويتصور مراكزهم وتحركاتهم.		

لا	نعم	السؤال	ثالثا:
		التصور الذهني لا يتم إلا إذا كان الرياضي مسترخيا وهو ما يجعله يؤدي المهارات دون ضغط وشد عضلي	01
		التصور المثالي للمهارات وأدائها بشكل صحيح ومثالي يساعد على خفض الجهد البدني	02
		الصورة العقلية المثبتة في الذاكرة كبرامج حركية تجعل من الاستجابة البدنية مثالية-رد فعل قوى الجسم-	03
		التصور العقلي للأداء الصحيح يساعد اللاعب في تطوير أسلوب الأداء بصفة ذاتية	04
		تصور المهارات المعقدة وتكرارها وتخزينها يقلل من نسبة الإصابات ويحمي الرياضيين	05
		تصور المهارات المثالية يجعل اللاعب يتطور في الاستجابة الميكانيكية للحركة والتي تكون تحضيرا لتنفيذ المهارات	06
		عرض مراجع نموذجية للمهارات وتكرارها عقليا يجعل اللاعب مدركا لتأثير مختلف الصفات البدنية التي تحسن مهاراته	07
		التصور الذهني للمهارات لا يكون مثاليا وناجعا في أدائها اذا لم يتوافق مع الاستجابات البدنية	08

## التوصيات :

من خلال دراستنا ونتائجها فإننا سنقوم بمحاولة تقديم بعض التوصيات والممثلة في:

1- يجب استعمال التصوّر العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه و جعل أداءه أكثر نجاعة وبالخصوص في رياضة كرة الطائرة .

2- إدراج التّدريب العقلي ضمن البرامج السنويّة العامة للتّدريب، للارتقاء أكثر في الأداء المهاري و لسدّ ثغرة النقائص التي نشهدها في ميدان كرة الطائرة.

3- تقديم برامج تدريبية إضافية للتصوّر العقلي يقوم بها اللاعب خارج أوقات التدريب حتّى يتمكن من تطوير درجة التصوّر.

4- استعمال التصوّر العقلي قبل أداء أيّ مهارة حركيّة.

5- يجب تلقين تقنيّات التصوّر العقلي خاصة و التدريب العقلي عامة ابتداء من الناشئين حتّى يتمكّنوا من التحكم فيها و استغلالها في تعلّم مختلف المهارات والسيطرة على التوتر و اكتساب الثقة في النفس وتغيير الأفكار السلبية بتبديلها بصور إيجابيّة.

6- ينبغي توظيف مدرّبين يعملون على توظيف التقنيات الحديثة للتدريب وخصوصا التدريب العقلي كما يجب على المدرّب أن يتحكّم في تقنيّة واحدة على الأقلّ للتدريب العقلي حتّى يتمكّن من تعليمها للاعبين باتقان لتساعدهم في حياتهم الرياضيّة وحياتهم اليوميّة.

7- ينبغي توسيع استعمال التصوّر العقلي في النوادي والجمعيات الرياضيّة وتعويد الرياضيين استعماله منذ الصّغر حتّى تساعدهم في عمليّة التعلّم وتطبيقها في رياضات النّخبة الجزائريّة لتطوير وتحسين النتائج لرفع المستوى.

8- ينبغي على المدرب توسيع معلوماته النظرية الخاصة بعلم النفس الرياضي عامة ومعرفة مختلف تقنيات التدريب العقلي وفعاليتها على مختلف المجالات السيكولوجية المتدخلّة في نجاعة الأداء التقني - تكتيكي.

9- يجب تطبيق نتائج البحوث العلمية في الميدان التطبيقي.

10- ينبغي الاهتمام أكثر بتوفير مراجع للتصور العقلي في مكتبات الجامعات أو المعاهد المختصة بالرياضة.

## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: دور التصور العقلي في الأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة -صنف أوسط ذكور 15-18 سنة

أهداف الدراسة: معرفة دور التصور العقلي في الأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة وتطوير وتنمية المهارات العقلية الرقي بالتدريب البدني من خلال التدريب العقلي .

مشكلة الدراسة: هل يوجد دور للتصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أوسط؟

## فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى: يوجد دور للتكرار العقلي للمهارة وتصور أدائها في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة.

الفرضية الثانية: يوجد دور للتصور العقلي في تنمية النقل الحركي للمهارات من الذاكرة الى الجهاز الحركي وبالتالي تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة .

الفرضية الثالثة: يوجد دور لتصور العقلي في تطوير الربط بين مكونات اللياقة البدنية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة.

## إجراءات الدراسة الميدانية :

مجتمع الدراسة وعينته : مدربي أندية كرة الطائرة ببلدية الاغواط وتم اختيارهم بشكل قصدي .

المجال المكاني :قاعة متعددة النشاطات دادة بن يونس والقاعة المتواجدة في ملعب عبد القادر بن حميد بولاية الأغواط .

المجال الزمني :من بداية شهر فيفري الى أواخر شهر ماي .

منهج الدراسة : استعملنا المنهج الوصفي المسحي .

أدوات الدراسة : استعملنا الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات .

النتائج المتوصل إليها :أن التصور العقلي له دور في الأداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة .

## التوصيات :

1- يجب استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه و جعل أداءه أكثر نجاعة وبالخصوص في رياضة كرة الطائرة .

2- إدراج التدريب العقلي ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، للارتقاء أكثر في الأداء المهاري و لسدّ ثغرة النقائص التي نشهدها في ميدان كرة الطائرة.

3 - تقديم برامج تدريبية إضافية للتصور العقلي يقوم بها اللاعب خارج أوقات التدريب حتى يتمكن من تطوير درجة التصور.

4- استعمال التصور العقلي قبل أداء أي مهارة حركية.