

التصور العقلي عند لاعب كرة القدم

معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الشلف

الأستاذ إفروجن نبيل

ملخص:

يشكل التدريب الرياضي أساس ما يسمى بالرياضة التنافسية، الهدف الرئيسي منه هو إعداد أو تحضير الفرد الرياضي أو الفريق الرياضي محاولة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. هذا الإعداد العام للرياضي تشمله تحضيرات: بدنية، تقنية-تكتيكية، نفسية و معرفية. يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث و خاصة في المستويات العليا. و قد زاد انتشاره وتطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث و الدراسات الدور الإيجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب و تنمية المهارات الحركية، و الإعداد للدخول في المسابقات، و ما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق. تناولت هذه الدراسة موضوع التصور العقلي حيث تم تقييم مستوى التصور العقلي عند بعض لاعبي كرة القدم، انطلقت الدراسة من إشكالية اكتشاف هذا المستوى إذ كان توقعنا أن يكون متوسطا. النتائج أظهرت بأن مستوى التصور العقلي عند اللاعبين حسن في كل من التصور البصري، السمعي، الإحساس الحركي و غيرها.

مقدمة:

وقف بطل من أحد أبطال القفز العالي وقفة الاستعداد، في حين كان الجمهور في انتظار قفزه. وعندما سؤل عن سبب استغراقه لكل هذا الوقت ليقوم بقفزه، أجاب بأنه كل قفزة يحاول تصور نفسه قد اجتازها بنجاح. 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 هذه الدراسة سوف نتعرف على الطريقة التي يعمل بها التصور وبعض النظريات المفسرة، للوصول لمعرفة مستوى التصور عند فئة من لاعبي جزائريين من القسم الأول. حيث سنحاول أن نجيب على التساؤل الموالي: ما هو مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم؟

1- مفهوم التصور العقلي:

يقصد باستخدام التصور العقلي إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معيناً في ذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر و الانفعالات التي يمكن أن تحدث، و يعرف التصور العقلي بأنه " تجسيد مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في ذهن". التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها و هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا 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 المخترنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التغيير و إنتاج صور و أفكار جديدة. لا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل. " بإمكان عقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل، رغم أن التصور العقلي يعتمد كثيرا على الذاكرة، التي بدورها تستحضر صوراً عن تعدد مهامها ". حسب فالي و قرينلي Vealey et Greenleaf (2001) فإن التصور العقلي يحدث عند استعمال كل الحواس لتكوين أو استرجاع خبرة في ذهن.

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. إليزابيث غروبوت 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:

الصور البصرية: على سبيل المثال القيام باستحضار عقلياً صور لـ:

- وجه أو مشية أحد زملائك.

- باب الدخول إلى العمل، ألوان مكان العمل.

الصور السمعية: كمحاولة سماع مختلف هذه الأصوات عقلياً:

- رنات الساعة، جرس المدرسة، رنات الهاتف، المنبه الصوتي لسيارة.

الصور اللمسية: كالقيام بتصور الإحساس باللمس مثلاً تصور لمس طباشير، منشقة، 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، أخذ شيء من الأرض والجلوس.

الصور الذوقية: كمحاولة الشعور في التصور بذوق الملح، السكر، الشكولاتة.

التصور 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." كما تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة العقلية كما هي. 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 وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعنية. التصور العقلي الخارجي هو ذلك التصور الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله وليس من حيث إنه مشاهد خارجي وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصري وحركي. وتجدر 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.

3- تفسير حدوث التصور العقلي:

لفهم كيفية عمل التصور العقلي وإمكانية حدوثه، وكيفية 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 وتوضيح ظاهرة التصور العقلي، وهي مبينة فيما يلي:

1-3 النظرية العضلية العصبية النفسية:

وضع واينبرق و قولد Weinberg et Gould ، مرادفا لهذه النظرية وهو برمجة العضلات للقطعة. كما ذكر كاربنتر Carpenter (1894) بأن هذه النظرية تعتبر بأن التصور قد يساهم في التعلم الحركي. أكدت أعمال جاكيسن Edmund Jakobson (1931) بأن مجرد القيام بتصوير حركة الذراع ينتج عنه تقلصات خفيفة لعضلات الذراع. أما سوين suinn (1976) فقد قام بمراقبة التغيرات الكهربائية لعضلات أرجل المزلقين على الثلج وهم يقومون بتصوير أدائهم، فلاحظ تغيرات في العضلات خلال التصور، إذ اشتد عمل العضلات في المسالك الصعبة التي تحتاج إلى قوة عضلية قصوى. (1) 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. فكان 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.

2-3 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 واكتساب بعض الحركات. هذه النظرية حاولت تفسير التصور العقلي كعامل مساعد لتحسين الأداء الحركي، وأشارت 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، وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين والأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير)

3-3 نظرية تحديد التركيز والوعي:

: théorie de la détermination de l'attention et de l'éveil

هذه النظرية تعتمد على الخصائص المعرفية لنظرية التعلم بالرموز والخصائص 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 سيؤدي، فإنه يصبح أقل عرضة للاستجابة لمنبهات تلهيه عن أدائه. من خلال هذه النظريات الثلاثة وتفسيراتها بأن التصور العقلي يساهم في برمجة الرياضي بدنياً وعقلياً، وكل نظرية لها أسس علمية، وبهذا بإمكاننا اعتبار أن التصور العقلي كمخطط عقلي شديد الشبه للطريق الذي يسلكه حدوث الحركة الحقيقية، وهذا ما يساعد اللاعب في اتخاذ أنجع القرارات بسرعة، وثقة أحسن في نفسه، وتركيزاً معتبراً. دون أن ننسى بأن النشاط العصبي- حركي يجعل الحركة أكثر رشاقة وآلية

4- عينة البحث:

عينة البحث مقصودة، والعينة هي مجموعة من مجتمع الدراسة شرط أن تكون ممثلة له، حتى يمكن تعميم نتائج الدراسة، بما أن هذه الدراسة تعتمد على دراسة الحالة فإن اختيارنا وقع على فريق أكابر لكرة القدم لأن مجتمع الدراسة هم لاعبي كرة القدم الجزائرية، بالخصوص لاعبي الصنف الأول. وقع الاختيار على فريق واحد فقط نظراً للتسهيلات التي وجدها الباحث للاتصال بهذا الفريق ولتعاون أفراد العينة في الدراسة

- العينة البحث مكونة من عشر (10) لاعبين
- اختيار أفراد العينة يحسنون اللغة الفرنسية و مستواهم الدراسي يكون محصور بين مستوى نهائي ثانوي و جامعي، هذا لتفادي ترجمة مقياس التصور العقلي لأن الترجمة في بعض الأحيان تفقد المعنى الأصلي. و هذا قصد ربح الوقت الذي تستغرقه الترجمة، وكان المستوى المطلوب الثالثة ثانوي على الأقل أو جامعي .

5- أدوات البحث :

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لـ (تيل وفلورانس): الاختيار لهذا المقياس راجع في بادئ الأمر كونه من بين أحدث الاستبيانات التي وجدت و أيضا أخذ بعين الاعتبار المستوى الدراسي لأفراد العينة، الذين يستجيبون بسهولة فهم أسئلة هذا الاستبيان (كما هو موضح في الدراسة الاستطلاعية) و الإجابة بوضوح على سلم مكون من 0 إلى 4 حسب درجة وضوح الصورة و هذا على 15 أسئلة مجزئة على خمسة محاور وهي كالآتي:

- التفكير في المدرب. مكون من ثلاث بنود و أرقامها: 1، 2، 3.
- التفكير في الملعب أو قاعة التدريب. مكون من ثلاث بنود و أرقامها: 4، 5، 6.
- القيام بقفزة في العشب. مكون من ثلاث بنود و أرقامها: 7، 8، 9.
- تصور الأداء أثناء المنافسة. مكون من ثلاث بنود و أرقامها: 10، 11، 12.
- تصور أداء خصم لمهارة بإتقان. مكون من ثلاث بنود و أرقامها: 13، 14، 15.

يدلنا هذا المقياس على ما يلي:

- درجة التصور العقلي البصري، و بنوده خمسة و هي: 1، 4، 7، 10، 13.
- التصور العقلي الحركي، و بنوده خمسة و هي: 2، 5، 8، 11، 14.
- و يضم التصورات الأخرى في درجة واحدة، و بنوده خمسة و هي: 3، 6، 9، 12، 15.
- أما النتيجة العامة هو مجموع نتائج هذه التصورات الأخيرة و هي تمثل درجة التصور العقلي عند الرياضي.

حساب معاملات الثبات لمقياس التصور العقلي:

لحساب درجة ثبات مقياس التصور العقلي اعتمد الباحث على طريقة التجزئة النصفية، وهذا مراعاة للوقت والجهد، وهذه الطريقة تتميز بتقسيم المقياس إلى قسمين حسب العبارات الفردية والزوجية، ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بينهما، وكلما كان معامل الارتباط مرتفع كان ثبات المقياس كبير. وبعد تجميع وتبويب البيانات المتعلقة بالمقياس، أي الجزء الذي يضم العبارات الفردية والجزء الذي يضم العبارات الزوجية وتحليلها توصلنا إلى مقادير الارتباطات كما هي في الجدول الموالي وهذا باستعمال المعادلات التالية:

المقياس	مقياس التصور العقلي
معامل الارتباط	0.83
معامل الثبات	0.90

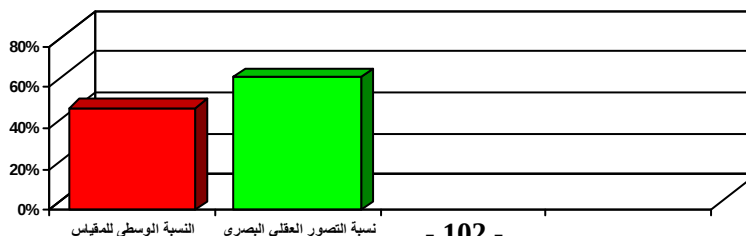
نلاحظ من خلال القيم التي تم الوصول إليها فيما يخص درجات الثبات أنها عالية في المقياس، وبذلك فهي تشير إلى مدى ثبات المقياس وبالتالي هي صالحة للاستعمال لغرض البحث.

6- عرض و تحليل نتائج دراسة مستوى التصور العقلي عند اللاعبين:

1-6 عرض نتائج دلالة مستوى التصور العقلي البصري لكل العينة:

جدول رقم (1): يبين قيم كل من المدى الحاصل، المتوسط الحسابي و مؤشر درجة التصور البصري

النمط المقاس	مجموع الدرجات	المدى الأصلي لدرجات المقياس	المدى الحاصل لدرجات المقياس	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	مؤشر درجة التصور البصري
التصور العقلي البصري	130	0 - 20	10 - 15	13	65 %	فوق المتوسط



المخطط رقم (1) : مستوى نتائج التصور العقلي البصري للعينة مقارنة بالنسبة الوسطى للمقياس

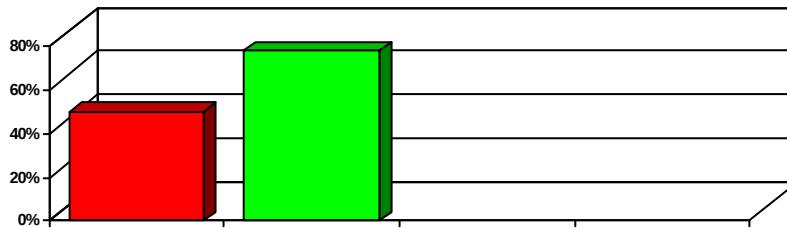
من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (1) يتبين :

- أن المجموع العام للدرجات التي أفرزها مقياس التصور العقلي فيما يخص التصور العقلي البصري قد بلغت 130 على 200 درجة و التي تعد فوق المتوسط، عَبر عنها اللاعبون من خلال المؤشرات التي جاء بها المقياس و كان مداها الأصلي ما بين 0-20 درجات بينما بلغ المدى الحاصل للدرجات بين 10-15 درجات كأدنى و أقصى حد.
و المتوسط الحسابي بـ 13 على 20 كمعدل عام لكل أفراد العينة التي أدلت بمختلف % - تأكيداً لما سبق جاءت النسبة المئوية 65 لوضوح المستوى % 50 درجات تصورهم العقلي البصري، و هي ممثلة في الشكل رقم (1) مقارنة بالنسبة الوسطى للمقياس فوق المتوسط

2-6 عرض نتائج دلالة مستوى التصور العقلي الحركي لكل العينة:

جدول رقم (2): يبين قيم كل من المدى الحاصل، المتوسط الحسابي و مؤشر درجة التصور الحركي

النمط المقاس	مجموع الدرجات	المدى الأصلي لدرجات المقياس	المدى الحاصل لدرجات المقياس	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	مؤشر درجة التصور البصري
التصور العقلي الحركي	155	0 - 20	13 - 19	15,5	77,5%	قريب من الجيد

**المخطط رقم (2) : مستوى نتائج التصور العقلي الحركي للعينة مقارنة بالنسبة الوسطى للمقياس**

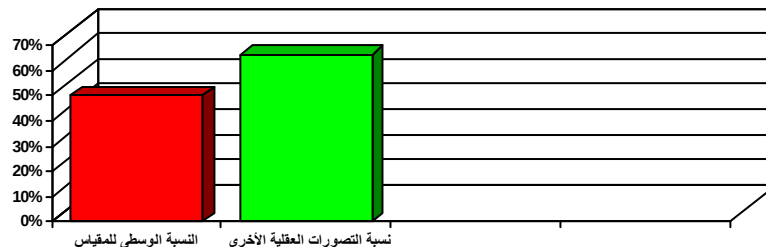
من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (2) يتبين :

- أن مجموع الدرجات التي أفرزها مقياس التصور العقلي فيما يخص التصور العقلي البصري قد بلغت 155 على 200 درجة و التي تعد قريبة من الجيد، عَبر عنها اللاعبون من خلال المؤشرات التي جاء بها المقياس و كان مداها الأصلي ما بين 0-20 درجات بينما بلغ المدى الحاصل للدرجات بين 13-19 درجات كأدنى و أقصى حد.
- تأكيداً لما سبق جاءت النسبة المئوية 77,5 % و المتوسط الحسابي بـ 15,5 على 20 كمعدل عام لكل أفراد العينة التي أدلت بمختلف درجات تصورهم العقلي الحركي، و هي ممثلة في الشكل رقم (2) مقارنة بالنسبة الوسطى للمقياس ، هذا ما يوضح أن المستوى قريب من الجيد.

3-6 عرض نتائج دلالة مستوى التصور العقلي (السمعي، اللمسي، الذوقي) لكل العينة:

جدول رقم (3): يبين قيم كل من المدى الحاصل، المتوسط الحسابي و مؤشر درجة التصور العقلي (السمعي، اللمسي، الذوقي)

النمط المقاس	مجموع الدرجات	المدى الأصلي لدرجات المقياس	المدى الحاصل لدرجات المقياس	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	مؤشر درجة التصور البصري
التصورات العقلية الأخرى	133	0 - 20	12 - 17	13,3	66,5%	فوق المتوسط

**المخطط رقم (3) : مستوى نتائج التصورات العقلية الأخرى للعينة مقارنة بالنسبة الوسطى للمقياس**

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (3) يتبين :

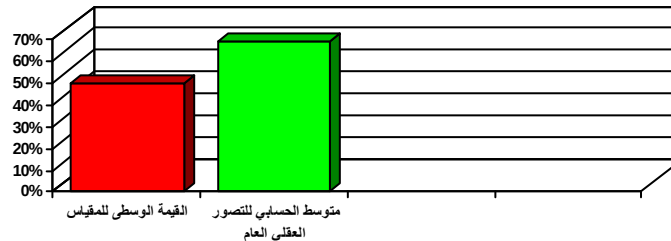
- أن مجموع الدرجات التي أفرزها مقياس التصور العقلي فيما يخص التصورات العقلية الأخرى قد بلغت 133 على 200 درجة و التي تعد فوق المتوسط، عَبر عنها اللاعبون من خلال المؤشرات التي جاء بها المقياس و كان مداها الأصلي ما بين 0-20 درجات بينما بلغ المدى الحاصل للدرجات بين 12-17 درجات كأدنى و أقصى حد.

- تأكيدا لما سبق جاءت النسبة المئوية 66,5 % و المتوسط الحسابي بـ 13,3 على 20 كمعدل عام لكل أفراد العينة التي أدلت بمختلف درجات تصوراتهم العقلية الأخرى، و هي ممثلة في الشكل رقم (3) مقارنة بالنسبة الوسطى للمقياس ، هذا ما يوضح المستوى فوق المتوسط.

4-6 عرض نتائج دلالة مستوى التصور العقلي العام لكل العينة:

جدول رقم (4): يبين قيم كل من المدى الحاصل، المتوسط الحسابي و مؤشر درجة التصور العقلي العام

النمط المقياس	مجموع الدرجات	المدى الأصلي لدرجات المقياس	المدى الحاصل لدرجات المقياس	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	مؤشر درجة التصور البصري
التصور العقلي العام	413	0-60	34-46	41,3	68,83%	حسن



المخطط رقم (4) : مستوى نتائج التصور العقلي العام للعينة مقارنة بالقيمة الوسطى للمقياس

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (6) يتبين :

- أن مجموع الدرجات التي أفرزها مقياس التصور العقلي فيما يخص التصورات العقلية الأخرى قد بلغت 413 على 600 درجة و التي تعد حسنة، عبر عنها اللاعبون من خلال المؤشرات التي جاء بها المقياس و كان مداها الأصلي ما بين 0-60 درجات بينما بلغ المدى الحاصل للدرجات بين 34-46 درجات كأدنى و أقصى حد.

- تأكيدا لما سبق جاءت النسبة المئوية 68,83 % و المتوسط الحسابي بـ 41,3 على 60 كمعدل عام لكل أفراد العينة التي أدلت بمختلف درجات تصوراتهم العقلي العام، و هي ممثلة في الشكل رقم (4) مقارنة بالنسبة الوسطى للمقياس ، هذا ما يوضح المستوى حسن فيما يخص التصور العقلي عند لاعبي العينة.

4- تحليل و مناقشة النتائج:

تتطلب فرضية هذه الدراسة من اعتقاد مفاده هو أن مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم متوسط. للتأكد من صحة أوفني هذه الفرضية قمنا بدراسة مستوى التصور العقلي البصري، التصور العقلي الحركي، التصور العقلي (السمعي، الذوقية، اللمسي...) و أخيرا مستوى التصور العقلي العام عند لاعبي العينة.

حسب الجدول رقم (1) فإن مجمل الدرجات المحصل عليها في اختبار التصور العقلي البصري هو 130 على 200، المدى الأصلي لدرجات المقياس فيما يخص التصور العقلي البصري هو (0-20)، و المدى الحاصل لدرجات المقياس التي أدلى بها اللاعبون كان من (10-15)، في حين كان المتوسط الحسابي 13 على 20 و النسبة المئوية 65 % و هي أكبر من 55,5 % لأن مجال الذي تكون فيه النتائج متوسطة محصور بين (44,4 %، 55,5 %) هذا يدل على أن مستوى التصور العقلي البصري فوق المتوسط.

فيما يخص التصور العقلي الحركي، حسب الجدول رقم (2) فإن مجموع الدرجات المحصل عليها هو 155 على 200، المدى الأصلي لدرجات المقياس لهذا النوع من التصور هو (0-20)، أما المدى الحاصل لدرجات المقياس التي أدلى بها اللاعبون فهو (13-19) كأدنى و أقصى درجة، بينما بلغ المتوسط الحسابي قيمة 15,5 على 20 و النسبة المئوية 77,5 % و هي أكبر من 66,6 % التي تمثل الحد الأقصى لمجال النتائج فوق المتوسط كما هو ممثل في الشكل رقم (2)، بالتالي نتائج التصور العقلي الحركي للاعبين حسن و قريب جداً من الجيد.

من خلال دراسة التصورات الأخرى المبينة في الجدول رقم (3) و الخاصة بالتصور العقلي اللمسي، الشمي، وغيرها من التصورات التي يقوم هذا المقياس بإلمامها معاً، نجد مجموع الدرجات المحصل عليها هو 133 على 200، المدى الأصلي لدرجات المقياس هو

(0-20) أما المدى الحاصل لدرجات المقياس التي أدلى بها اللاعبون كان (12-17) كأدنى و أقصى حد، بينما كانت قيمة المتوسط الحسابي 13,3 و النسبة المئوية 66,5 % و هي نسبة محصورة في المجال (55,5 %، 66,6 %) بالتالي مستوى التصورات العقلية (السمعية، الشمية، الذوقية، وغيرها) للاعبين فوق المتوسط و قريبة جداً من المستوى حسن وهذا ممثل في الشكل (3).

الدراسة الأخيرة المتعلقة بالفرضية الأولى تضم كل أنواع التصورات التي قمنا بتحليلها و هو التصور العقلي العام عند اللاعب الذي كان مجموع الدرجات المحصل عليها هو 413 على 600 كما يبينها الجدول رقم (4)، المدى الأصلي لدرجات المقياس هو (0-60) أما المدى الحاصل هو (34-46) كأدنى و أقصى حد، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي 41,3 على 60 أما النسبة المئوية 68,83 % و هي نسبة محصورة بين (66,6 %، 77,7 %) و هو المجال الخاص بالنتائج الحسنة. بالتالي نقول أن مستوى التصور العقلي عند اللاعب حسن.

يمكننا تفسير هذه النتيجة بمستوى الخبرة و الأداء الرفيع الذي يمتلكه اللاعبين، إذ أدى هذا العامل إلى تطوير مستوى تصورهم العقلي و خاصة ما اتضح في مستواهم القريب من الجيد فيما يخص التصور العقلي الحركي، و لتفسير ذلك نحتاج إلى دراسات مستقبلية.

إذن لاعبين العينة يستعملون التصور العقلي بصفة تلقائية غير منتظمة وهذا استجابة لمتطلبات المنافسة و الأداء، هذا يتفق بالعديد من آراء لاعبين المستوى العالي، أي خبرتهم جعلتهم يلجؤون إلى التصور العقلي بصورة تلقائية، من أبرزهم تلك الآراء التي تطالعنا عنها في الخلفية النظرية وهي موضحة فيما يلي:

لاعب الجولف المحترف جاك نيكولاس (JACK NICHOLAS) حيث يشير إلى أنه لم يحاول أبدا و لو مرة واحدة أثناء التدريب أن يضرب الكرة قبل أن يستدعي صورة واضحة لها في العقل مثل الأفلام الملونة تماما. لاعبة الغطس سيلفيا برنبيير (SYLVIE BERNBIER) بطلة دورة لوس أنجلس الأولمبية من السلم المتحرك ثلاث أمتار حيث توضح أنها تقوم بالتصور العقلي لأدائها، يوميا بنفس الترتيب المطلوب في الألعاب الأولمبية. بعد مناقشة و تحليل نتائج الفرضية الأولى، الذي كان فيها افتراض الباحث لمستوى التصور العقلي متوسط عند لاعبين كرة القدم، نأتي إلى قرار نفي هذه الفرضية لأن النتائج بينت أن هذا المستوى حسن.

خاتمة:

من خلال هذه الدراسة تمكنا من معرفة مستوى التصور العقلي عند اللاعبين وتتحصر نتائج هذه الدراسة في حدود العينة، لذا يبقى المجال مفتوح لدراسات أوسع من أجل التعميم، ودراسات لتطوير مستوى التصور عن طريق التدريب العقلي للاستفادة أكثر من هذه المهارة العقلية من طرف اللاعبين

يعتبر التصور العقلي إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبييا معينا في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر والانفعالات التي يمكن أن تحدث، و يعرف التصور العقلي بأنه " تجسيد مواقف و خبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن".

التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها و هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة. و التصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سيق 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.

لا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل. " بإمكان عقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل، رغم أن التصور العقلي يعتمد كثيرا على الذاكرة، التي بدورها تستحضر صوراً عن تعدد مهامها ".

حسب فالي و قرينلي Vealey et Greenleaf (2001) فإن التصور العقلي يحدث عند استعمال كل الحواس لتكوين أو استرجاع خبرة في الذهن.

مخرجات التصور العقلي هي نتائج مستوحاة من الإدراك و هذا ما يؤكد علم النفس المعرفي.

قائمة المراجع:

- أسامة كامل راتب، التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1994
- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2000
- شمعون محمد العربي، التدريب العقلي الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.
- شمعون محمد العربي، د. جمال عبد النبي، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1996
- علاوي محمد حسن، كمال الدين عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس أبو زيد، الإعداد النفسي في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003.
- علاوي محمد حسن، مدخل في علم النفس الرياضي، ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001
- علاوي محمد حسن، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002
- BRUNO (JEAU), Yoga et training autogène, Revue Critique N°159.
- LE SCANFF (CHRISTINE), L'Esprit Incorporé Dans Le Corps Surnaturel Les Sports Entre Science Et Conscience, Dirigé par Claude Genzling, Ed Autrement, Paris 1992.
- CALMELS (CLAIRE) et FOURNIER (JEAU), entraînement mentale en gymnastique, Revue GYM'technic N°25, FFG octobre- décembre 1998.
- COULBEAU (LUDOVIC) et MOLINARO (CORINNE), Evolution des représentations mentales chez les enfants en bas-age et importance de la scolarisation précoce, communication présenté par URF STAPS de Caen.
- COX (RICHARD. H), psychologie du Sport, éd Boeck, Bruxelles, 2005.
- DENIS (MICHEL), image et cognition, 1^{ère} éd, P.U.F, paris 1989.
- DENIS (MICHEL), les images mentales, 1^{ère} éd, PUF, Paris, 1979
- DORGANS (MAGALI) ET MINVIELLE(JOELLE), AUDIFFREN (MICHEL), VALLET (CECILE), Rôle de l'imagerie mentale dans la création spontanée de séquences motrices, communication présenté par le laboratoire de la performance motrice humaine, faculté des sciences du sport de Poitiers.
- DURAND DE BOUSINGEN .R, La relaxation, Revue « que sais-je ? » N° 929, PUF, Paris 1961.
- FERNANDEZ (Luis), sophrologie et compétition sportive, vigot, Paris, 1986.

- **FOURNIER.J, CALMELS.C, SOULARD.A. ET D'ARRIPE.F** LONGUE-VILLE. Influence Relative D'un Programme D'Entraînement Mental et D'une Expérience Naturelle « Sur Les stratégies Mentales Compétitives : Une Etude Exploratoire En Gymnastique Féminines de Haut Niveau, Journées Nationales de la Société De Psychologie Du Sport, Institut National Du Sport et De L'éducation Physique, Paris, France 2000.
- **GUILLOT.A, COLLET.C, DITTMAR**, Conditions de la pratique de l'imagerie mentale : étude d'indicateurs neurovégétatifs, communication présenté en collaboration par, le laboratoire de micro-capteurs et micro-systèmes biomédicaux et le centre de recherche et d'innovation sur le sport, UFR STAPS, de Lyon,
- **GREBOT (ELISABETH)**, Images mentales et stratégies d'apprentissage (explication et critique, les outils modernes de gestion mentale), éd E.S.F, Paris 1994
- **ILL.A et FARHAT**, Imagerie Mentale et Apprentissage Moteur, Communication De L'Université Paul Sabatier, Toulouse, France.
- **LOUIS (JEAU)**, Foot passion le plaisir par le jeu, éd Anphora, Paris, 1991.
- **MINVIELLE (JOELLE), MONCLA, AUDIFFREN (MICHEL) ET RIPOLL (HUBERT)**, Influence de l'imagerie mentale sur la capacité d'improvisation en danse, Publication université de la Rochelle, 24 novembre 2000.
- **MISSOUM (GUY)**, La PNL Appliquée, Vigot, Paris, 1996.
- **MISSOUM.G, LECOCO.G**, Visualisation Mental Et Performance Sportive : Analyse Des Processus De Conservation Du Temps Et De Maintien Du Rapport De Force, Laboratoire De Psychologie Du Sport De L'I.N.S.E.P, Paris, France.
- **OSTRANDER (SHEILA) ET SCHROEDER (LYNN)**, Les fantastiques facultés du cerveau, éd Robert Laffont, Paris 1982.
- **PATRICK- CHENEE (ANDRE) ET AUTRE**, Sophrologie Tom 2, 2é édition, Ellébore, Paris 2002
- **PERRAUDEAU (MICHEL)**, les méthodes cognitives (apprendre autrement à l'école), éd Armand colin-bordas, paris 2001.
- **PROTEAU (LUC), TOUSSAINT (LUCETTE), ROBIN (NICOLAS), BLANDIN (YANNICK)**, Effets du type de pratique par imagerie et des capacités d'imagerie dans l'apprentissage moteur, communication présenté en collaboration par le laboratoire d'analyse de la performance motrice humaine université de Poitiers , et le département de kinésiologie, université de Montréal
- **TARGET (CHRISTIAN)**, manuel de préparation mental, éd vigot, paris, 2004
- **THOMAS (RAYMOND)– MISSOUM (GUY) – RIVOLIER (JEAN)**, La psychologie du sport de haut niveau, 1ère éd, éd presses universitaires, paris 1987
- **THOMAS (RAYMOND)**, la préparation psychologique du sportif, 2ème éd, Vigot, 1994.
- **THILL. E –THOMAS. R**, L'éducateur sportif Vigot, Paris, 1973.
- **THILL (EDGAR) et FLEURANCE (PHILIPPE)**, guide pratique de la préparation psychologique du sportif éd Vigot Paris, 1998
- **VIDAL (FLORENCE)**, savoir imaginer, éditions Robert Laffont, Paris, 1977.
- **WEINBERG ROBERT. S., GOULD (DANIEL)**, psychologie du sport et de l'activité physique, ed, Vigot, Paris 2001
- **WEINECK (JÜRGEN)**, manuel d'entraînement, 4ème éd, éd vigot, paris 2001.