

علاقة التصور العقلي البصري الداخلي باتخاذ القرار في أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة

فاطمة الزهراء بن غالية، بن يوسف حفصاوي.

مخبر الإبداع و الأداء الحركي ، معهد التربية البدنية و الرياضية

معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف.

تاريخ الإيداع: 2018/02/05 تاريخ القبول: 2018/09/03 تاريخ النشر: 2018/12/07

الملخص:

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين عملية التصور العقلي البصري الداخلي بمستوى اتخاذ القرار في مهارة الإرسال لدى لاعبات الكرة الطائرة، و استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة مكونة من (12) لاعبة مكونة من مجموعتين متكافئتين: تجريبية و أخرى ضابطة وكلاهما مكونة من (6) لاعبات، حيث تم إدخال المتغير التجريبي (التدريب على الاسترخاء بإستراتيجية التصور العقلي) على المجموعة التجريبية دون الضابطة ، و خلصت الدراسة إلى عدم وجود دلالة إحصائية بين نتائج مهارات التصور العقلي البصري الداخلي و اتخاذ القرار ، و وجود علاقة طردية بين المتغيرين أي كلما كانت مهارات التصور العقلي البصري الداخلي عالية كان اتخاذ القرار في أداء مهارة الإرسال بشكل أفضل .

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي البصري الداخلي، اتخاذ القرار، الكرة الطائرة، مهارة الإرسال.



The Relationship Between Internal Visual Mental Imagery and decision Making in the performance Skill of Volleyball Players

Abstract:

The aim of this study is to study the relationship between the internal visual mental process and the level of decision making of female volleyball players. The researchers used the experimental method on a sample of 12 divided players into two equal groups: experimental and other control, The study found that there is no statistical significance between the results of the internal visual perception and decision-making skills, and the existence of a positive relationship between the two variables, Mental perception of internal Herat visual high was the decision in the transmission skill better.

Keywords: Internal visual mental imagery, decision making, volleyball, service technique.

La relation entre l'imagerie mentale visuelle interne et la prise de décision dans la technique du service chez les volleyeuses

Résumé:

Cette recherche vise à étudier la relation entre l'imagerie mentale visuelle interne avec le niveau de la prise de décision dans la technique du service en volleyball. On a procédé à l'utilisation de la méthode expérimentale sur un échantillon de (12) joueuses en volleyball composée de deux groupes: témoin (06) et expérimental (06). On a appliqué le variable expérimental (l'entraînement à la relaxation par la stratégie de l'imagerie mentale) sur le groupe expérimental. Les résultats ont montré qu'il n'y avait pas de signification statistique entre les résultats des habiletés de l'imagerie mentale visuelle interne et la prise de décision, et l'existence d'une relation positive entre les deux variables, à savoir, des habiletés de l'imagerie mentale visuelle interne élevée permet à une prise de décision dans l'exécution de la technique du service dans les bonnes conditions.

Mots clés : Imagerie mentale visuelle interne, prise de décision ,volleyball, technique du service.

:

إن العوامل المرتبطة بالأداء في رياضة المستوى العالي (فردية أو جماعية) و مختلف قوانين، مبادئ أو خطط التدريب الحديثة يمكن التحكم فيها من طرف المدربين ، لكن في بعض الحالات والمواقف فان درجات الاختلاف بين الرياضيين و مستوى أدائهم في المنافسة أو التدريب لا ترتبط بالمكون البدني أو الفني أو التكتيكي ، و قد يرجع ذلك إلى البعد العقلي أو الذهني، لذلك فان تقنيات ووسائل التحضير الذهني كالتصور الذهني يمكن اعتباره من المتغيرات المهمة التي تؤثر في الأداء إذ أن استخدامه يساعد الرياضي على التقليل من الأخطاء و تصور الأسلوب الصحيح في أداء المهارة بشكل أفضل (Guillot, 2007 ,p.20).

ويعد التصور العقلي كمهارة نفسية تساهم بدرجة كبيرة في تطوير التركيز و الانتباه و الثقة بالنفس والقدرة العالية لدى لاعبي الكرة الطائرة في تصور المهارات الأساسية و اتخاذ القرار المناسب لتحقيق الأداء الأفضل في المنافسة (حسنين، 2007، ص 21) كما يشير قاسم حسن حسين (1990) إلى أن التصور الذهني أو العقلي للمهارات الحركية يمكن يساعد الرياضي على فهم طبيعة أداء المهارة مما يجعله اقرب إلى أدائها بطريقة صحيحة و ناجحة ، و استحضار الرياضي أو الرياضية الصورة الذهنية لموقف المنافسة مما يحقق لهما فرص التفكير المناسبة للفوز على المنافس و اتخاذ القرارات المناسبة والاستجابات الصحيحة في الوقت و المكان المناسبين (إبراهيم، 2014، ص 23).

ويذكر رمضان ياسين (2008) أن التصور الذهني هو أداة قوية لتحسين الأشياء التي يمكن القيام بها كالتمرين الذي يحفظ الانجاز الذي دخل العقل تحت ظروف المنافسة في بيئة معينة أ أما إذا كانت المنافسة في بيئة أخرى أو جديدة فانه سوف يحاول أن يتحصل عليها قبل المنافسة (لسطاني ، 2010، ص 107).

كما تناولت معظم الدراسات حول اتخاذ القرار في الرياضات الجماعية معتمدة على العمليات المعرفية الإدراكية (Tenenbaum & Bar-Eli, 1993 , p 171 – 192) بحيث ركزت في

معظمها على العمليات المستخدمة من قبل لاعب واحد في مواجهة عدة مواقف أو قرارات لاتخاذ القرار في سياق تجريبي .

وموضوع اتخاذ القرار في الرياضات الجماعية يصعب فهمه نظرا للمواقف و الضغوطات المعقدة التي يمكن أن يواجهها الرياضيون في المنافسة الرياضية (, 2010 Bossard et Kermarrec) p.1. ومن هذا المنطلق جاءت فكرة و أهمية هذه الدراسة لتوضيح طبيعة العلاقة بين التصور العقلي البصري الداخلي ومستوى اتخاذ القرار في مهارة الإرسال في الكرة الطائرة و هذا من خلال إدخال أو تطبيق برنامج للتصور العقلي و وضعيات لمهارة الإرسال(على لاعبات المجموعة التجريبية) صممت لقياس اتخاذ القرار لمساعدتها على تعلم المهارة وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءا مساندا ومكملا لها.

إن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة الكرة الطائرة تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على تحسين المهارات و تعليمها، وكيف يتخذ اللاعب القرار وتعليمها وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التدريبية . لكن ساعات طويلة من التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات على الاسترخاء والتصور العقلي و اتخاذ القرار ، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب ، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي، فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني. وعليه فإن القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء (Grebot,1994,p.29)، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني ويأتي كل هذا بعد عملية الاسترخاء . وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة (شمعون,1996, ص 5).

ورغم أهمية هذا الجانب وتطبيقه في البلدان الأجنبية منذ بدايات القرن التاسع عشر، إلا أن التدريب الرياضي في الجزائر مازال يركز في تحضيراته وتدريباته على الجانب البدني والتقني والتكتيكي برغم التطور الحاصل في هذا الميدان إلا أن الكثير من المدربين يهملون النواحي النفسية و الذهنية

ويعتبرونها فطرية لدى اللاعب ، ويعتقدون أن السبب الرئيسي في انخفاض أو الارتقاء في مستوى الأداء البدني المهاري والخططي والتكتيكي يرجع إلى ضعف أو قوة البرنامج التدريبي وجدية اللاعبين في تنفيذ هذا البرنامج . ومن خلال القراءات النظرية و الدراسات السابقة و المشابهة المرتبطة بموضوع الدراسة تم صياغة مشكلة البحث على النحو التالي :

- ما هي طبيعة العلاقة بين التصور العقلي البصري الداخلي و مستوى اتخاذ القرار في مهارة الإرسال لدى لاعبات الكرة الطائرة ؟
تحديد المصطلحات الإجرائية للبحث:

* **التصور العقلي:** يعرفه نبيل محمد شاكر (2007) على انه عملية استحضار ذهني لخبرات حدثت أو لم تحدث بمشاركة حواس الفرد المختلفة، و هو قسمين تصور ذهني داخلي و تصور ذهني خارجي (حسنين ناجي حسين، 2007) .

نعرفه إجرائيا على أنه استحضار الصورة الذهنية في أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة للاعبة أو الرياضية سبق و أن اكتسبتها سابقا.

***اتخاذ القرار:** نعرفه إجرائيا على انه عبارة عن اختيار من بين البدائل معنية وقد يكون الاختبار دائما بين الخطأ و الصواب أو الأسود ، و إذا لزم الترجيح و تغليب الصواب و الأفضل أو الأقل ضررا.

* **مهارة الإرسال:** يعد من الضربات الهجومية المباشرة و أحد المهارات الأساسية الفنية في الكرة الطائرة حيث ينفذ من قبل اللاعب الذي يشكل المركز رقم (1) و له تأثير فعال و ايجابي في الفريق المرسل و سلبي للفريق الخصم (مروان ، 2001 ، ص 51) .

ونعرفها إجرائيا بأنها مهارة فردية تؤدي من الثبات أو من الحركة و هي حركة وضع الكرة في الملعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن (رقم 01) المتواجد في منطقة الإرسال حيث يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة ، أو بأي جزء من الذراع و يسمح بقذف الكرة مرة واحدة.

الدراسات السابقة

***دراسة قاسمي ياسين (2005) .** و تناولت تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات عند رياضيي المستوى العالي ، و توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي و مكانته في

العملية التدريبية و بالخصوص في إصلاح الأخطاء المهارية ،كونه عامل أساسي و مكمل لنجاح هذه العملية و ذلك اقتصادا في الجهد و تقادي الإصابات و السماح للرياضي باستدعاء قدرات خفية ،تتميتها و توظيفها مهم لتحقيق الإنجاز المثالي.

*دراسة حسنين ناجي حسين (2007) . تناولت هذه الدراسة التصور العقلي و علاقته بأداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبي أندية النخبة ، و هدفت إلى قياس التصور العقلي والأداء المهاري لدى لاعبي أندية النخبة في العراق ، و الكشف عن علاقة التصور العقلي بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة إضافة إلى التعرف على الفروق بين نتائج الأندية في التصور العقلي وأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة . و خلصت الدراسة إلى النتائج التالية :

- إن للتصور العقلي أهمية بالغة في تحسين قابلية اللاعب في أداء مهارات الإرسال واستقبال الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد.

- وجود بعض الفروق الفردية بين اللاعبين في أندية عينة البحث في قياس التصور العقلي والأداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة .

*دراسة رعد إبراهيم لفتة (2014) . تناولت هذه الدراسة تأثير تمارين الإدراك الحس-حركي و التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (للصالات) ، وهدفت إلى إعداد تمارين الإدراك الحس - الحركي و تمارين التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (الصالات) للطالبات و التعرف على تأثير تمارين الإدراك الحس -حركي و تمارين التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (للصالات) للطالبات ، خلصت الدراسة إلى النتائج التالية :

- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبتين الأولى و الثالثة ولصالح الاختبارات البعدية للمهارات الأساسية لكرة القدم الصالات قيد البحث (الدرجة , المراوغة ,التهديف)

*دراسة أحمد يحيوي (2015) . تناولت الدراسة التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي بولاية مستغانم (الجزائر) ، و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل أبعاد المهارات النفسية و التوافق النفسي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية .

التعليق على الدراسات المشابهة

من خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية هناك أوجه تشابه و اختلاف بينهما ، فمن حيث أوجه التشابه فتكمن في دراسة العلاقة بين التصور الذهني بمستوى أداء المهارة ، إضافة إلى استخدام برامج التدريب و التصور العقلي و ربطه بأداء المهارة ، كما أن أغلب هذه الدراسات تتوافق مع الدراسة الحالية فيا تعلق باستخدام المنهج التجريبي نظرا لملامته لمثل هذا النوع من الدراسات الذي يحاول الكشف عن العلاقة الارتباطية بين متغيرين . كما أن أغلبها تناول موضوع التصور العقلي في رياضات جماعية كالكرة الطائرة ، بينما الاختلاف تمثل خاصة في عينة الدراسة و أدوات البحث ، كما أن جلها ركز على دراسة التصور الذهني لدى رياضيي المستوى العالي باستثناء دراسة أحمد يحيى (2015) الذي تناول هذا الموضوع عند تلاميذ الطور الثانوي في حصة التربية البدنية و الرياضية .

الطريقة والأدوات

منهج البحث: أعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة الموضوع المتناول.

العينة و طريقة اختيارها: يتكون مجتمع البحث من مجموع رياضيي فريق أولمبي شلف للكرة الطائرة (إناث - كبريات).

اشتملت عينة البحث على (12) لاعبات لفريق أولمبي الشلف (WOC) و تم اختيارها بشكل مقصود من هذا الفريق نظرا للتسهيلات التي و جدها الباحث للاتصال بهذا الفريق و لتعاون أفراد العينة. وقد تم تقسيمها إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية بواقع (06) لاعبات في كل مجموعة بحيث أن المجموعة التجريبية يضاف إلى تدريبهم العادي، التدريب على الاسترخاء بإستراتيجية التصور العقلي ، بينما أفراد المجموعة الضابطة لا يستفيدون من هذه الطريقة أو هذا البرنامج و يبقى تدريبهم عادي.

إجراءات البحث

- **منهج البحث** : أعتمد الباحثان في هذه الدراسة على المنهج التجريبي لملائمته و طبيعة الموضوع المتناول.

- **متغيرات البحث**:

المتغير التجريبي (المستقل) : التدريب على الاسترخاء بإستراتيجية التصور العقلي .

المتغير التابع : اتخاذ القرار .

- **أدوات البحث**: قصد التحقق من صحة أو نفي فرضيات البحث المقترحة لزم إتباع أنجع الطرق، وذلك من خلال الدراسة و التفحص، و هذا باستخدام الأدوات التالية و ذلك لتحقيق أهداف البحث.

***اختبار التصور العقلي**: من خلال إطلاع الباحثين على مجموعة من القراءات النظرية و الدراسات السابقة و المشابهة التي تناولت التصور العقلي و اتخاذ القرار ، و جد هناك اختبارين رئيسيين لقياس قدرة اللاعبين على التصور ، و هاذين المقياسين متشابهين إلى حد كبير مع اختلاف بسيط في فقراتهما:

الاختبار الأول لوليمز(1993) و الاختبار الثاني لرينر مارتينز(1993) و الذي أعد صورته للعربية أسامة كامل راتب (راتب,2000,صفحة 321-322).

و تم اختيار الاختبار الثاني لقلة فقراته و البالغة (4) فقرات في حين أن الاختبار الأول يتكون من (5) فقرات:

و يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية كالآتي:

- الممارسة بمفردك.
- الممارسة مع الآخرين.
- مشاهدة الزميل.
- الأداء في المنافسة.
- و يتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد الستة التالية.
- التصور البصري.
- الإحساس الحركي.
- التصور السمعي.
- الحالة الانفعالية المصاحبة.

- التحكم في التصور . - التصور العقلي البصري الداخلي

*جهاز الكاميرا: تم استعمال جهاز الكاميرا من أجل قياس مهارة الإرسال التي اعتمد الباحث فيها على الملاحظة، فتسجيل المباريات بجهاز الكاميرا يسمح بدقة ملاءمة شبكة الملاحظة الخاصة بمهارة الإرسال.

صدق و ثبات المقياس إن المقياس المستعمل في دراستنا و ضعه (رينير مارتينز) و يستخدم في مجال قياس القدرة على التصور العقلي، حيث استعمل في عدة أبحاث و دراسات سابقة و التي أظهرت صدق هذا المقياس. أما لإظهار ثبات المقياس استعملنا طريقة الاختبار و إعادة الاختبار حيث وزعنا في المرة الأولى المقياس على عينة مكونة من (06) لاعبات ثم جمعناه و بعد فترة معينة أعدنا نفس العملية مرة ثانية على نفس العينة (نفس المقياس) و هكذا حصل كل فرد على درجة في التطبيق الأول و الثاني بعد ذلك قمنا بحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات التطبيقين الأول و الثاني .

الدراسة الاستطلاعية:

أول خطوة قام بها الباحث الشروع في الدراسة الميدانية هي الدراسة الإستطلاعية، وقد شرع في هذا العمل في شهر ماي بالتقرب إلى مجتمع الدراسة و هم لاعبات الكرة الطائرة، صنف أكبر إناث (WOC).

و كان الغرض من هذه الدراسة هو:

- اختيار مدى فعالية و سائل البحث ما يلاءم عينة البحث و ما يخدم الدراسة .
- التأكد من أن المجموعتين التجريبية و الضابطة لهما نفس مستوى التصور العقلي.
- شاركنا المدرب في تشكيل المجموعتين، و بعدها تم توزيع اختبار التصور العقلي لكلا المجموعتين، التجريبية و الضابطة و هذا للتأكد من كون المجموعتين من نفس المستوى قبل التجربة، فكان الفرق غير دال إحصائيا بين نتائج المجموعتين، كما قمنا بحساب ثبات المقياس.
- نفس العملية بالنسبة لشبكة الملاحظة قمنا بحساب معامل ثبات هذه الوسيلة و مدى صدقها للدراسة.

* برنامج تدريب مهارة التصور العقلي :

البرنامج مكون من ثلاثة برامج جزئية و هي كالتالي:

- برنامج للاسترخاء مكون من ثمانية (8) حصص.
- برنامج للاسترخاء و التصور العقلي مكون من ثلاثة (3) حصص.
- برنامج للتصور العقلي مكون من اثنا عشرة (12) حصة.
- إجراءات تنفيذ البرنامج:** تم تنفيذ البرنامج من خلال الخطوات التالية) التوجيه، التقييم المبدئي، جلسات الفريق، الإرشاد الفردي، التقييم النهائي).
- ***شبكة الملاحظة:** وهي قمنا بتسجيل مباريات بجهاز الكاميرا لمبارتين واحدة لصالح الاختبار القبلي و الثانية لصالح الاختبار البعدي لقياس الإرسال قمنا بإعطاء ثلاث نقاط للإرسال الإيجابي و نقطة للإرسال السلبي لـ 12 لاعبة ثم جمعنا نقاط كل لاعبة وبهذا قمنا بقياس مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة لوفاق أولمبي شلف أكابر WOC.
- الأدوات الإحصائية المستعملة:
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- حساب اختبار ستيودنت "ت"
- معامل الارتباط لبيرسون.
- حزمة البرامج الإحصائية (SPSSv17).

- النتائج :

عرض وتحليل نتائج دراسة الفروق القبلية

عرض وتحليل نتائج دلالة الفروق القبلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي البصري الداخلي :

الجدول رقم (1): نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي

البصري الداخلي

العينة			T الجدولية	T	المعياري	الحرية
المجموعة التجريبية	6	12.17	3.43	2.22	0.23	10
	6	12.67	3.93		0.05	

نلاحظ من خلال متوسطات الجدول رقم (01) أن هناك فروق بين المتوسطات نظرا لكون قيمة T المحسوبة (0.23) ب 0.23 أقل من T الجدولية (2.22) عند درجة حرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 بمعنى أن المجموعتين متجانستين في القدرة على التصور العقلي البصري الداخلي.

عرض وتحليل دراسة الفروق البعدية :

عرض وتحليل دلالة الفروق البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص التصور البصري الداخلي :

- عرض وتحليل دلالة الفروق البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فيما يخص التصور العقلي البصري الداخلي :

الجدول رقم (02): نتائج اختبارات T للمجموعة التجريبية والضابطة فيما التصور العقلي البصري الداخلي

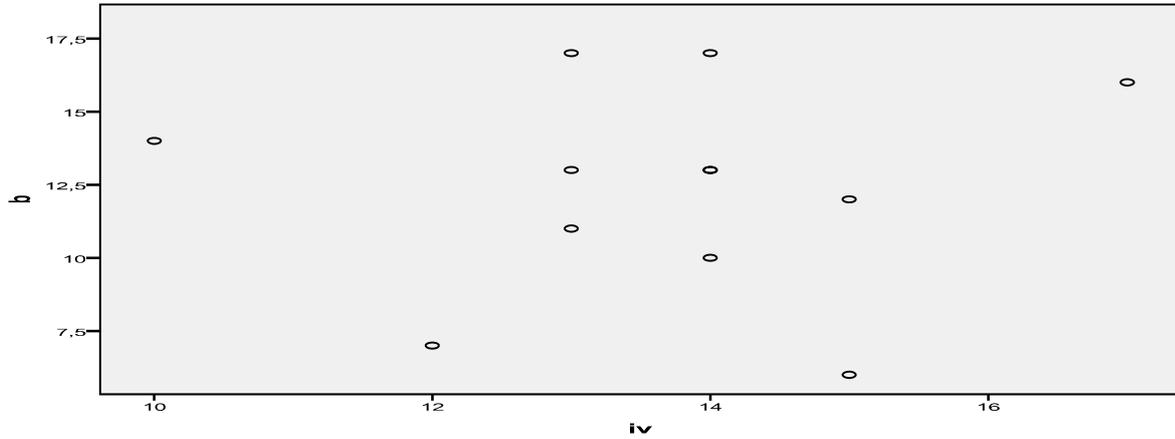
العينة		T	T	المعياري			
المجموعة التجريبية	الحرية	0.05	3.25	2.22	2.94	14.33	6
					5.82	5.67	6

بناء على ما هو في الجدول رقم (02) يتضح وجود فروق بين المتوسطات في نتائج لتصور العقلي البصري الداخلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة ،و أن قيمة T المحسوبة 3.25 أكبر من T الجدولية (2.22) وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10 ، مما يعني أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص التصور العقلي البصري الداخلي .

- عرض وتحليل النتائج الخاصة بعلاقة مهارات التصور العقلي البصري الداخلي ومهارة اتخاذ القرار

جدول رقم (03) يبين نتائج مهارات التصور العقلي البصري الداخلي و اتخاذ القرار.

	الحرية		R الجدولية	R		
غير دال	10	0.05	7.07	0.070	12	



الشكل رقم (02) يوضح لوحة انتشار نتائج مهارات التصور العقلي البصري الداخلي و اتخاذ القرار.

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن معامل الارتباط موجب، وذلك يدل على علاقة طردية بين المتغيرين أي كلما كانت مهارات التصور العقلي البصري الداخلي عالية كان اتخاذ القرار في مهارة الإرسال بشكل أفضل لدى بعض اللاعبين وذلك ما يبدو في لوحة الانتشار أي النقاط التنازلية بالإضافة إلى قيمة المعامل التي تبدو قريبة من الصفر وهو ما نستطيع أن نقول أن العلاقة ايجابية ضعيفة حيث يبرز ذلك في الشكل رقم (02) في لوحة الانتشار النقاط المبعثرة . ويتضح لنا انه ليست هناك دالة إحصائية بين نتائج مهارات التصور العقلي البصري الداخلي و اتخاذ القرار ،

حيث بلغت قيمة R المحسوبة (0.070) وهي اصغر من R المجدولة (7.07) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 10 .

: -

- مناقشة نتائج الفرضية الأولى

- نلاحظ من خلال متوسطات الجدول رقم (01) التمثيل البياني أن هناك فروق بين المتوسطات نظرا لكون قيمة T المحسوبة التي تقدر بـ 0.23 أقل من T الجدولية التي تقدر بـ 2.22 عند درجة حرية 10 ومستوى الدلالة 0.05 .

- بناء على ما هو في الجدول رقم (02) يتضح وجود فروق بين المتوسطات نتائج التصور العقلي البصري الداخلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة (Tenenbaum, 1993) كما هو ممثل في الجدول وهذا نظرا لكون قيمة T المحسوبة والتي تقدر بـ 3.25 أكبر من T الجدولية والتي تقدر بـ 2.22 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10. لذلك نقر بالفرضية الثانية أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين و هي لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص التصور العقلي البصري الداخلي .

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال الجدول رقم (03) يتضح لنا أن معامل الارتباط موجب وذلك يدل على علاقة طردية بين المتغيرين أي كلما كانت مهارات التصور العقلي البصري الداخلي عالية كان اتخاذ القرار في مهارة الإرسال بشكل أفضل لدى بعض اللاعبين و هو ما اتفق مع دراسة قاسمي (2005) و دراسة (حسنين ، 2007) ، وذلك ما يبدو في لوحة الانتشار أي النقاط التنازلية بالإضافة إلى قيمة المعامل التي تبدو قريبة من الصفر وهو ما نستطيع أن نقول أن العلاقة ايجابية ضعيفة حيث يبرز ذلك في الشكل رقم (02) في لوحة الانتشار النقاط المبعثرة . ويتضح لنا أنه ليست هناك دالة إحصائية بين نتائج مهارات التصور العقلي البصري الداخلي و اتخاذ القرار حيث بلغت قيمة R المحسوبة (0.070) وهي أصغر من R المجدولة (7.07) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 10 .

إن النتائج التي آل إليها هاذ البحث من خلال الدراسات التي عرضناها والأفكار التي جمعناها يمكننا أن نستخلص بعض النقاط الهامة:

أولاً : لقد بينت هذه الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التصور البصري، السمعى، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية، التحكم في الصورة والتصور العقلي البصري الداخلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وهي لصالح المجموعة التجريبية باعتبار أن اللعابات قد طبق عليهم برنامج التصور العقلي حيث أن تحسنهم في هذه المهارات العقلية مكنهم من رفع مستوى الأداء المهارى وذلك من خلال تحقيق النتائج .

ثانياً: إن تطوير مستوى التصور العقلي البصري الداخلي يؤدي إلى تطوير اتخاذ القرار.

-الاقتراحات و التوصيات :

- التعامل مع اللاعب على انه وحدة بيولوجية و نفسية و اجتماعية و هذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطور كبير من خلال دراسات متعددة.
- ضرورة الاهتمام بالتصور العقلي نظرا لأهميته و مكانته في العملية التدريبية والتعليمية و ذلك للاقتصاد في الجهد و تفادي للإصابات الرياضية.
- إنجاز بحوث علمية ودراسات ميدانية لتطبيقها ميدانيا، بنظرة حديثة و تطلعية من أجل تطوير الرياضي و الارتقاء به إلى أحسن المستويات.
- ضرورة توفير أخصائين في التحضير النفسي و الذهني للرياضيين كون أن هذا العامل يعد مكون أساسى و مهم في العملية التدريبية بشكل عام.
- الاهتمام بالتحضير النفسي و الذهني للرياضيين كأحد أهم مكونات التدريب الرياضي الحديث.

- المراجع:**الكتب**

- 1- أسامة، كامل راتب (2000). علم النفس الرياضي، القاهرة : دار الفكر العربي.
 - 2 - رمضان، ياسين (2008). علم النفس الرياضي، عمان: دار أسامة للنشر و التوزيع.
 - 3- شمعون ،محمد العربي (1996) .التدريب العقلي الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي..
 - 4 - قاسم ، حسن حسين (1990) . علم النفس الرياضي: مبادئ تطبيق في مجال التدريب، العراق: مطابع التعليم العالي.
 - 5- مفتي، إبراهيم حماد (2010) . التدريب الرياضي الحديث، القاهرة : دار الفكر العربي.
- الرسائل و الأطروحات الجامعية :**
- 6- حسنين، ناجي حسين (2007). التصور العقلي و علاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية النخبة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى، العراق.
 - 7- رضوان، بوخراز (2007) . التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين "أطروحة دكتوراه غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر .
 - 8- قاسمي، ياسين (2003) . "تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي"رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ،جامعة الجزائر .
 - 9- لفته، رعد ابراهيم (2014). تأثير تمارين الإدراك الحس - حركي و التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق .
 - 10- يحيوي ، أحمد (2015). التربية البدنية و الرياضية و دورها في تنمية المهارات النفسية و علاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الأقسام النهائية للطور الثانوي ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة مستغانم .
- المجلات والمنشورات:**

11- السلطاني، عزيمة عباس (2010) . تأثير منهج إرشادي لتنمية التفكير الايجابي على التصور الذهني للاعبين الشباب لكرة السلة ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد (03)، العدد (03)، العراق.

12 - منشورات خارجية لكرة الطائرة، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف FIVB، المنشور الصادر في المؤتمر (21) للفدرالية العالمية لكرة الطائرة المنعقدة في المدينة الاسبانية "سفييل" 2000.

المراجع باللغة الأجنبية:

13 - Bossard, C., Kermarrec, G. (2010). La prise de décision des joueurs en sports collectifs :

Revue Science & Motricité 73, 3-22.

14 - Guillot, A. (2007). Effets de l'imagerie motrice dans le recouvrement et l'amélioration des fonctions motrices, thèse présenté pour l'habilitation à diriger des recherches, Université Claude Bernard, UFR STAPS, Lyon, France.

15 - Grebot, E. (1994). Images mentales et stratégies d'apprentissage (explication et critique, les outils modernes de gestion mentale), éd : E.S.F, Paris.

16 - Tenenbaum, G., & Bar-Eli, M. (1993). Decision making in sport: A cognitive perspective. In R.N. Singer, M. Murphy&L.K.Tennant (Eds.), Handbook of research on sport psychology , pp. 171–192. New York : Macmillan.

ملحق 01**برنامج التدريب على التصور الذهني المقترح لدى لاعبات الكرة لطائرة**

التعليمية	الهدف
01	توضيح أهمية التصور العقلي ، تعليم الاسترخاء ، تصور مهارة صد الكرة بالوثب مع مد الذراعين فوق الحافة العليا للشبكة
02	التدريب على تنمية الوعي بالحواس، التدريب على تنظيم التنفس والاسترخاء تصور مهارة الصد مع انتصاب الجذع ومد الذراعين كاملا مع بسط اليدين من المرفقين
03	التدريب على التصور البصري ، تصور مهارة عمل الكتفين و الأصابع بأن يكون حائط الصد مغلقا
04	التدريب على التصور السمعي () تصور مهارة صد لكرة مع استقرار القائم بالصد لنوع العمل الهجومي ومكانة ونوعية المهاجم مع مراقبة اللاعب المعد للفريق
05	التدريب على التصور السمعي () تصور مهارة صد الكرة من زاوية رسغ اليد واتجاه الأصابع حيث التفريق بين حائط الصد الدفاعي و الهجومي
06	التدريب على التصور الحسي حركي () تصور مهارة الصد والقفز لأقصى ما يمكن و مد اليدين أعلى الشبكة

- مراعاة أن يكون الجسم هادئ وبدون حركة .		
- بشكل مريح - التأكيد على التنفس العميق أثناء التوجيهات - مراقبة اللاعبين بدقة لتحديد فترات الراحة . - عدم القيام بأي حركة أو صوت أثناء التصور - مراعاة الفروق الفردية	التدريب على التصور الحسي حركي () تصور مهارة حائط الصد الهجومي	07
- الجلوس بشكل مريح - التوجيهات تتم بصوت بطيء و هادئ - تجزئة المهارة أثناء التصور ثم تصورها بشكل كامل - الإلقاء يكون بطيء و هادئ	تصور مهارة حائط الصد المفتوح مع أن تكون أيدي اللاعبين موازية للشبكة وعلى استقامة واحدة تقريبا	08
- يعتمد هذا التمرين على البطيء في الأداء مما يتيح للاعب أن يصبح أكثر وعيا ويقظة وملاحظة لجميع حواسه - يؤدي التمرين في مكان منعزل بحيث يستطيع اللاعب المشي دون - يفضل أن يؤدي التمرين دون حذاء لزيادة الإدراكات الذاتية المرتبطة - كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان ا	التدريب على تنمية الوعي بالحواس و الإدراكات الذاتية أثناء المشي وتصور مهارة	09
- الجلوس بوضع مريح - مراقبة اللاعبين بشكل دقيق أثناء الإلقاء حتى يتم الانتقال إلى الجزء الأخر أثناء عملية الاسترخاء . - مراعاة الفروق الفردية - التركيز على آلية التنفس بين التمارين.	التدريب على وضوح الصورة ، تصور مهارة الصد ودقة التوقيت و الوثب الصحيح وحسن اختيار مكان الوثب	10