

فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير مس توى الأداء المهاري لرياضي الكراتي دو

جامعة الشلف

أ. بلعيد عقيل عبدالقادر

الملخص:

تقدم هذه الدراسة احدى التقنيات الحديثة في مجال علم النفس المعرفي و المكمل للعملية التدريبية لمدربي رياضة الكراتي، من اجل تطوير مس توى الأداء الرياضي عموما و الأداء المهاري خصوصا. احتوت الدراسة على مجموعتين متجانستين احدهما تجريبية و الاخرى ضابطة . قام الباحث بتطبيق برنامج للتدريب على مهارة التصور العقلي البصري على العينة التجريبية المتكونة من (31) رياضيين ذوي مس توى عالي في رياضة الكراتي دو تخصص كيمتي، لمعرفة أثر هذا النوع من التدريب في تطوير مس توى الاداء المهاري لمهارة القياكوتسوكي. أوضحت النتائج المتوصل اليها، بأن هناك علاقة طردية ايجابية بين تطور مس توى التصور العقلي البصري و مس توى الأداء المهاري عند رياضي الكراتي دو، اثر برنامج للتدريب العقلي مبرمج و منتظم قدم أ لفراد العينة التجريبية، من أجل تنمية قدرات التصور العقلي البصري، و اللمام بجميع المعارف و اللمس التي تمكنهم من الاس تعال الجيد لمهارات التدريب العقلي ضمن العملية التدريبية. و عليه يوصي الباحث بجدوى اس تعال مثل هاته البرامج العقلية من أجل تنمية القدرات العقلية للرياضيين للارتقاء بمس توى الأداء الرياضي.

المداخلة:

المقدمة وإشكالية البحث: في رياضة المستوى العالي، التدريب العقلي باستراتيجية التصور العقلي أصبح اليوم عنصر ضروري للغاية لتحسين الأداء الرياضي. و مهما كانت التخصصات الرياضية سواء ألعاب القوى، الملاكمة أو رياضة الكراتي دو... الخ، فإن الحاجة إلى العقل ضرورة للوصول إلى أداء رياضي عالي¹¹².

تعتمد جل التخصصات الرياضية و منها رياضة الكراتي دو على كم هائل مركب من مختلف المهارات الدفاعية و الهجومية، و التي تعطي في مجملها ما يسمى بالأداء الرياضي. و للوصول إلى هذا الأخير و جب على اللاعب إستعمال شكل من أشكال التدريب العقلي، ألا و هو التصور العقلي. و خير دليل على ذلك ما اشارت إليه لاعبة التنس "كريس إفرت" بأنها قبل أن تشتبك في أي مباراة تحاول أن تتصور المواقف المحتملة حدوثها عقليا و كيفية الإستجابة لها¹¹³.

و يؤكد كل من ماهوني، جبريل و باركن Mahoney M, Gabriel T & Perkins على إستخدام النموذج الأمثل للأداء في عملية التصور العقلي أثناء التدريب العقلي¹¹⁴.

و يدعم ذلك ايضا ما أشارت إليه دراسة كل من (مورو و مانسي داني، كلارك و مورين D. Moreau, A. Mansy- Guerrien, J. Clerc, A. Dannay) إلى أن الإستعمال الجيد لمهارة التصور العقلي يدعم وصول الرياضي إلى أداء رياضي مثالي¹¹⁵. كذلك من بين الدراسات الحديثة التي بينت أهمية إستخدام التصور العقلي في المجال الرياضي دراسة "كلوديو بابلوني و آخرون (2009) Claudio Babiloni " بايطاليا الذي إهتم بقياس الكفاءة العصبية للدماغ لنخبة من رياضيي المستوى العالي لرياضة الكراتي دو بعد إخضاعهم لنوع من أنواع برامج التصور العقلي¹¹⁶.

و من خلال ممارسة الباحث لرياضة الكراتي دو، و إطلاعه ميدانيا على مناهج و أساليب التدريب المستخدمة من طرف المدربين في مختلف اندية النخبة الوطنية الجزائرية، لاحظ بأن هناك إهتمام واضح بالإعداد البدني و المهاري مقارنة بالإهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين أثناء الحصص التدريبية. و من هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال برنامج أعد لهذا الغرض يتضمن إستعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة و مصاحبة للتدريب المهاري، و ذلك لمعرفة أثر هذا النوع من المهارات العقلية في الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي. فهل يمكن الرفع من مستوى الأداء الرياضي باستعمال برنامج للتصور العقلي مصاحب للتدريب الرياضي لرياضي المستوى العالي لرياضة الكراتي دو؟ و ان كان كذلك:

¹¹² Guy Missoum, Jaoued Bouslimi : Manuel de l'entrainement mental des sportifs de haut niveau, la maghrébine Pour l'impression et l'Édition, Nanatere, Paris x, 2005, p 06.

¹¹³ محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996، ص 51.

¹¹⁴ Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. & Perkins: (1987) Psychological Skills and Exceptional Athletic performance. The Sport Psychologist, 181, 199.

¹¹⁵ Moreau D, et al. Présentation d'un outil original mesurant la qualité des représentations motrices en sports de combat : Le test spécifique d'imagerie du mouvement (MIST). Sci sports (2012), p.1-8

¹¹⁶ Claudio Babiloni, Nicola Marzano & other: "Neural efficiency" of experts' brain during judgment of actions: A high-Resolutions EEG study in elite and amateur karate athletes. ELSEVIER, Behavioral Brain Research. (2009), p10- 34.

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

✓ هل هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة (قياكو تسوكي) لصالح الاختبار البعدي.

1.1 فرضيات البحث:

(1) هناك فروق دالة إحصائية بين الإختبارين القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

(2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة (قياكو تسوكي) لصالح الاختبار البعدي.

2.1 مصطلحات البحث:

(1) الأداء المهاري: هو انعكاس القدرات و دافعية كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية و غالبا ما تؤدي بصورة فردية¹¹⁷.

(2) التصور العقلي: هو جميع الخبرات الحسية و الإدراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشريطية و التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية و الإدراكية الحقيقية¹¹⁸.

(3) الكراتي دو: هي رياضة قتالية يتنافس فيها الرياضيون عن طريق التبارز وفق قانون معمول به عالميا لمدة زمنية معينة حسب الصنف والجنس على مساحة محدودة (10*10)¹¹⁹.

3.1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- (1) وضع برنامج تدريبي عقلي يساعد في تطوير مستوى التصور العقلي لرياضي المستوى العالي الكراتي دو لرياضة الكراتيه دو.
- (2) معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح للتصور العقلي على تطوير مستوى الأداء الرياضي لذوي المستوى العالي لرياضة الكراتيه دو.
- (3) لفت انتباه مدربي اندية النخبة الوطنية لجدوى هذا النوع من المهارات العقلية في الرفع من مستوى الرياضي الجزائري إلى ما هو مطلوب في الساحة العالمية للرياضة التنافسية.

4.1 الدراسات السابقة:

1. دراسة "كلوديو بابلوني و آخرون Claudio Babiloni " بايطاليا (2009)، بعنوان (الكفاءة العصبية خلال التقديم الحركي لرياضي المستوى العالي لرياضة الكراتي دو باستعمال التصور العقلي) حيث الباحث بقياس الكفاءة العصبية للدماغ لنخبة من رياضي المستوى العالي لرياضة الكراتي دو بعد إخضاعهم لنوع من أنواع برامج التصور العقلي. و توصل في الاخير الى ان الاستعمال الجيد لمهارة التصور العقلي يدعم وصول الرياضي الى أداء رياضي جيد.
2. دراسة كل من (مورو و مانسي داني، كلارك و قورين D. Moreau, A. Mansy-Dannay, J. Clerc, A. Guerrien) 2012، بعنوان (تقديم اداة قياس نوعية العرض الحركي في الرياضات القتالية باستعمال اختبار خاص بالتصور الحركي). ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي أثر ايجابيا وبدلالة إحصائية على العرض الحركي في الرياضات القتالية.

117 احمد أمين فوزي و طارق محمد بدر الدين سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 2001، ص 216.

118 عبد الستار عبد الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان، الاردن، 2000م، ص 199.

119 Mathieu Fourré : le karaté préparation physique et performance, institut national du sport et de l'éducation physique, Paris, 2003, P 14.

3. دراسة كل من (قواكسيا واي، جينق لو - Gaoxia Wei, Jing Luo) (2010)¹²⁰، بعنوان (رياضة المستوى العالي و التصور الحركي) وظيفة التصور في المهارات الحركية المعقدة و المهارات الحركية البسيطة). توصلت النتائج ان الرياضيين ذوي الخبرة يستعملون التصور العقلي الحركي احسن من الرياضي المبتدئين.
4. دراسة أجراها بوخراز رضوان، بعنوان (التحضير الذهني للمهام الحركية و فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين) النتائج التي تحصل عليها الباحث تشير أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين نتائج التصور الذهني و اختبارات القدرة الحركية.
5. دراسة أجراها إفروجن نبيل، بعنوان (تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم) الناتج من هذه الدراسة هو أن التدريب العقلي أدى إلى تطوير التصور العقلي، و هذا ما ساهم إيجابيا في تطوير المجازفة عند اللاعب الجزائري لكرة القدم و جعل أدائه التقني - تكتيكي أكثر فعالية.

5.1 الدراسة الاستطلاعية:

أجرى الباحث دراسة استطلاعية محاولتا منه إيجاد مرتكز و قدر من المعرفة ينطلق به في دراسته التجريبية، حيث تمت الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من 3 رياضيين تم اختيارهم بطريقة عشوائية، و ذلك يومي 18/17 ديسمبر 2011. حيث حققت لنا الدراسة الاستطلاعية مايلي:

- ✓ استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات، الموضوعية).
- ✓ معرفة مدى إستجابة أفراد العينة لبرنامج التدريب على التصور العقلي أو إحداث تغييرات حسب ما يلائم أفراد العينة إن إستوجب ذلك.
- ✓ التعرف على مدى صلاحية اختبار التصور العقلي.
- ✓ التعرف على المشكلات التي قد تحدث أثناء التطبيق .

2. منهج البحث:

إستعمل الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين)¹²¹، وذلك عن طريق القياس القبلي و البعدي لملائمة هذا النوع من المناهج طبيعة هذه الدراسة و أهدافها.

1.2. عينة البحث:

اختيار عينة الدراسة كان بشكل مقصود حيث اشتملت على 12 رياضي نخبة ، وهم رياضيين ذوي ألقاب وطنية و دولية، تم تقسيمهم الى مجموعتين متجانستين من حيث المستوى ، السن و الوزن ، متساويتين من حيث العدد، و كانت المجموعتين كالآتي:

- (1) المجموعة التجريبية: تحتوي على 06 رياضيين يضاف إلى تدريبهم العادي برنامج للتدريب على التصور العقلي.
- (2) المجموعة الضابطة: تحتوي على 06 رياضيين و يبقى تدريبهم عادي أي كلاسيكي.

و اختيرت العينة وفقا للمعايير التالية:

- ✎ إختيار الباحث لعينة من 12 رياضي كان قصد التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة.
- ✎ أن يكون الرياضيين ذوي سلوك و سيرة حسنة قصد التحكم الجيد في أفراد العينة.
- ✎ أن يكون المستوى الفني و المهاري متجانس ومتعادل بصفة كلية و يخضعون لتربص مغلق طويل المدى في نفس الظروف ومع نفس الطاقم الفني.

¹²⁰ Gaoxia Wei, Jing Luo: Sport expert's motor imagery: Functional imaging of professional motor skills and

Simple motor skills, Brain Research 1341 (2010), pp 52-62.

¹²¹ جودت عزت عطوي: أساليب البحث العلمي مفاهيمه، أدواته، طرقه الإحصائية، دار الثقافة للمشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2007، ص 205.

أن يكون الرياضيين ذوي خبرة ميدانية تفوق 05 سنوات و مستوى تنافسي رفيع. حتى تجري التجربة على رياضيين من المستوى العالي.

2.2 مجالات البحث :

1. المجال البشري : رياضي الكراتي دو ذوي المستوى العالي تخصص كيمي.
2. المجال المكاني : قاعة الرياضات القتالية للمدرسة الوطنية العليا للرياضة ENSS.
3. المجال الزماني : الفترة من 2011/12/24 الى غاية 2012/02/25.

3.2 الأدوات المستخدمة في البحث:

ارتأى الباحث استخدام الأدوات التالية و ذلك حسب ما تتطلبه الدراسة التجريبية:

- (1) **جهاز الكاميرا:** تم استعمال جهاز الكاميرا من نوع "سوني سير شوت Sony Cyber-shot" بدقة 16.1 MP ميجابكسل، ذات نظام تثبيت بصري Steady-Shot، بتصوير بانورامي متواصل 360° . أستخدم هذا الجهاز من أجل قياس عدد المهارات التي يسجلها الرياضي المبارز في كل مقابلة. فتسجيل المباريات بجهاز الكاميرا يسمح بملى شبكة الملاحظة الخاصة بمهارة قياكوتسوكي بشكل دقيق.
- (2) **جهاز عرض ضوئي:** تم استعمال جهاز عرض Epson EB-1940w يتميز بالسطوع LCD 3، ذو مخرج ضوئي ملون يصل الى 4200 لومن. وضع على بعد 3 أمتار وذلك من أجل مشاهدة رياضي المجموعة التجريبية للنموذج الأمثل لمهارة قياكوتسوكي اثناء البرنامج المسطر للتدريب على مهارة التصور العقلي على شاشة قدرت ب 120 سم / 90 سم.
- (3) **ساعة ميقاتية:** و ذلك من اجل حساب المدة الزمنية المخصصة لكل مباراة التي يجريها كل رياضي و التي قدرت ب 3 دقائق.
- (4) **شبكة الملاحظة:** اعتمدنا على هذه الوسيلة لانها تمدنا بنتائج كمية، و ذلك من خلال تسجيل كل مهارات القياكوتسوكي، التي يسجلها كل رياضي ضمن 04 مبارزات قبلية، و 04 مبارزات بعدية.
- (5) **إختبار التصور العقلي:**

لقياس قدرة اللاعبين على التصور، وقع اختيار الباحث على إختبار لرينر مارتينز (1993) والذي اعد صورته العربية أسامة كامل راتب¹²². و يحتوي هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية كالآتي:

أولاً: الممارسة الفردية، ثانياً: الممارسة مع الآخرين، ثالثاً: مشاهدة الزميل، رابعاً: الأداء في المسابقة

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

6 برنامج تدريب مهارة التصور العقلي عند رياضي الكراتيه دو:

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

1.7 أهداف البرنامج:

تتركز أهداف البرنامج في النقاط التالية.

- ✓ تعلم تنمية واكتساب مهارة التصور العقلي.
- ✓ توظيفها خلال الحصة التدريبية للكميتيه.

✓ استدعاء مهارة التصور العقلي في عملية التدريب، وذلك لإصلاح الأخطاء من أجل التقليل من عدد التكرارات المتعبة.

في هذه الدراسة اختار الباحث برنامج مقنن للتدريب على التصور العقلي للرياضيين من إعداد كريستيان تارجت *Christian Target*¹²³. حيث تم تطبيق هذا البرنامج في رياضة كرة القدم من طرف الباحث افروجن نبيل¹²⁴ فكانت النتيجة ايجابية، فحاول الباحث بدوره تطبيقه على رياضي المستوى العالي للكراتيه بعد التعديل الذي أجراه على هذا البرنامج ليناسب نوع التخصص الرياضي.

¹²² أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، المفاهيم التطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ط3، 2007، ص 321 - 322

¹²³ Christian Target : Manuel de la préparation mentale, Edition Chiron, Paris, 2003, P 445,446

¹²⁴ افروجن نبيل: تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة لجزائر، 2007، ص 102.

يتكون هذا البرنامج من ثلاثة برامج جزئية، و هي كالآتي:

✓ 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.

تم تنفيذ البرنامج من خلال الخطوات التالية (التوجيه، التقييم المبدئي، جلسات الفريق، الإرشاد الفردي، التقييم النهائي) و سوف نتعرض لهذه الخطوات بالتفصيل في ما يلي: التوجيه¹²⁵ / التقييم المبدئي / جلسات الفريق / تقديم البرنامج / الإرشاد الفردي ثم التقييم النهائي.

4.2 صدق و ثبات أداة الدراسة:

للتأكد من صدق الاختبار لقياس التصور الذهني، مقياس "مارتنز" اعتمدنا على طريقة صدق المحكمين حيث قمنا بعرض الاختبار على (05) مختصين، و تم التأكد أنه يمكن من خلال الاختبار قياس الخصائص الذي وضع لتقييمه.

و من أجل التأكد من ثبات المقياس، اعتمدنا على طريقة التجزئة النصفية، بالنسبة لاختبار التصور الذهني لمقياس "مارتنز" تحصلنا على معامل ارتباط قدره (0,78) و معامل ألفا للثبات (0,88).

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

5.2 الأدوات الإحصائية المستخدمة:

1) حزمة البرامج الإحصائية (SPSS14) وهذا لحساب كل من :

✍ تحديد المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

✍ معامل الارتباط: لدراسة العلاقة بين درجة التصور العقلي و مستوى الأداء المهاري. و لقياس ثبات وسائل الدراسة.

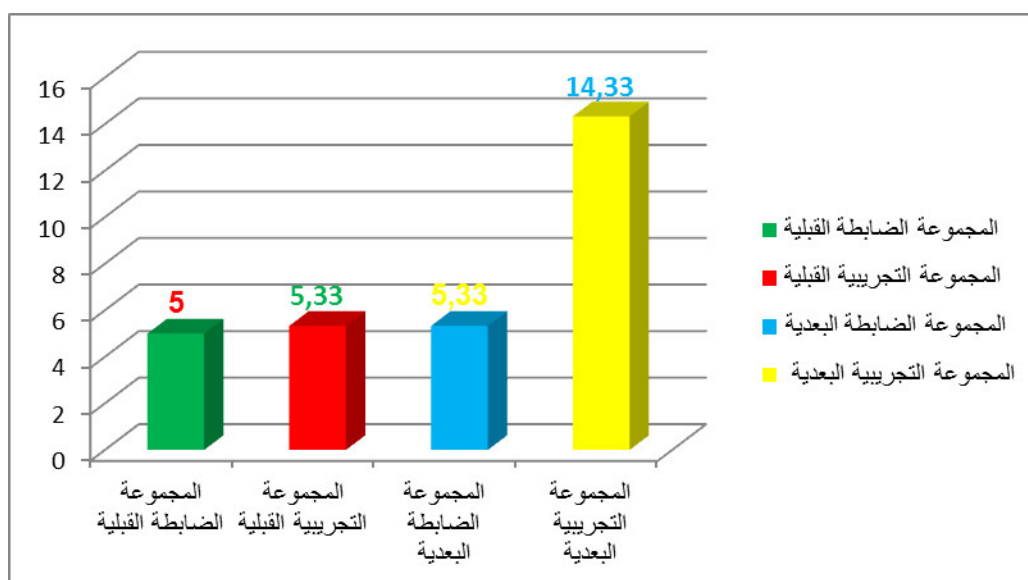
✍ حساب اختبار ستودنت T

6.2 عرض النتائج:

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوب	(ت) الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
المجموعة الضابطة القبليّة	5	0,9	0,974	1,812	0,05	10
المجموعة التجريبية القبليّة	5,33	1,21				
المجموعة الضابطة البعديّة	5,33	1,04	17,889	1,812	0,05	10
المجموعة التجريبية البعديّة	14,33	1,37				

جدول رقم (1) : يمثّل نتائج اختبار (ت) لمقارنة النتائج القبليّة و البعديّة للمجموعتين الضابطة و التجريبية لمستوى التصور العقلي البصري.

¹²⁵ Hervé LE DEUFF : Entraînement mental du sportif, Comment éliminer les freins psychologiques pour atteindre Les conditions optimales de Performance, Edition Amphora, Paris, 2002.P 41□

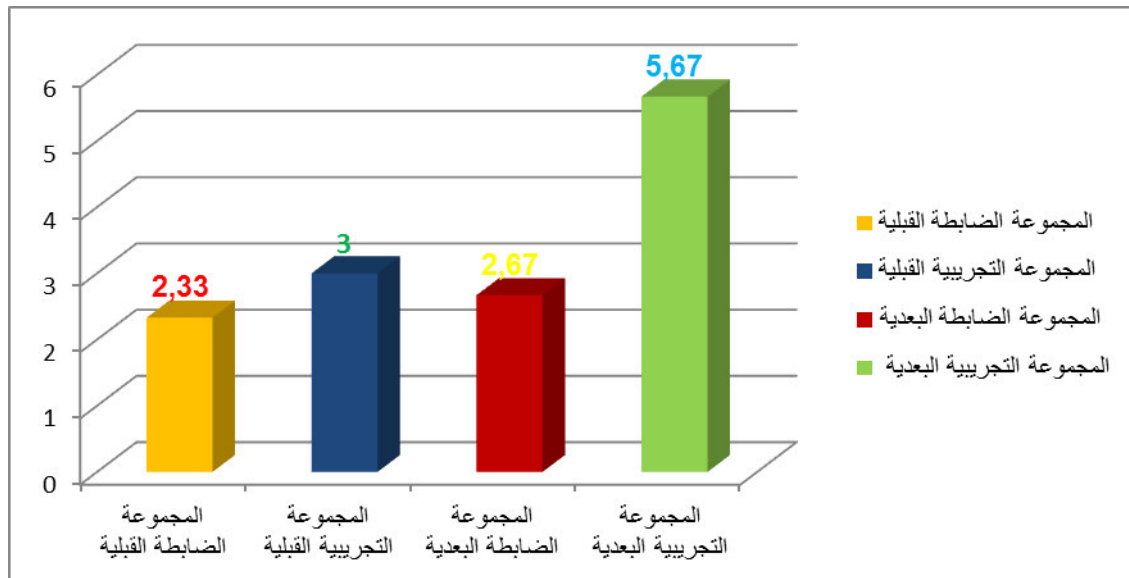


الشكل رقم (1): يمثل الفروق القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية لمستوى التصور العقلي البصري.

يتضح من خلال النتائج القبلية المعروضة في الجدول رقم (1) و الشكل البياني رقم (1) التابع لها، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (10)، إذ بلغت قيمة t المحسوبة (0,974)، و هي بذلك أصغر من قيمة t الجدولة التي بلغت قيمتها (1.812). و هذا دليل على أن المجموعتين الضابطة و التجريبية متجانستين من حيث مستوى التصور العقلي البصري. أما من خلال النتائج البعدية المعروضة في الجدول رقم (1) و الشكل البياني رقم (1) التابع لها التابعة لها، يتضح بان هناك فروق معنوية و تطور واضح و ملموس لصالح المجموعة التجريبية لمستوى التصور العقلي البصري، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (10).

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوب	(ت) الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
المجموعة الضابطة القبلية	2.33	0.52	0.67	1,812	0,05	10
المجموعة الضابطة البعدية	2.67	1.21				
المجموعة التجريبية القبلية	3	0.63	5	1,812	0,05	10
المجموعة التجريبية البعدية	5.67	0.82				

جدول رقم (2): يمثل نتائج إختبار (ت) لمقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية لمستوى الأداء المهاري لمهارة قياكوتسوكي.



الشكل رقم (2): يمثل الفروق القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية لمستوى الأداء المهاري لمهارة قياكوتسوكي.

يتضح من خلال النتائج القبلية للمجموعتين الضابطة و التجريبية المعروضة في الجدول رقم (2) و الشكل البياني رقم (2) للمجموعة ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (10)، إذ بلغت قيمة ت المحسوبة (0.67)، و هي بذلك أصغر من قيمة ت الجدولة التي بلغت قيمتها (1.812). و هذا دليل على أن المجموعتين الضابطة و التجريبية متجانستين من حيث مستوى الأداء المهاري لمهارة قياكوتسوكي.

أما من خلال النتائج البعدية المعروضة في الجدول رقم (2) و الشكل البياني رقم (2) التابع لها التابعة لها، يتضح بان هناك فروق معنوية و تطور واضح و ملموس لصالح المجموعة التجريبية لمستوى الأداء المهاري لمهارة قياكوتسوكي ، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (10). حيث بلغت قيمة ت المحسوبة 5 و هي بذلك أكبر من قيمة ت الجدولة التي بلغت قيمتها (1.812).

7.2 تفسير و مناقشة النتائج:

إن النتائج البعدية للمجموعة التجريبية في الجدول (1) و الشكل (1) توحى لنا التغير الواضح لمستوى التصور العقلي البصري في القياس البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بمستواها التي كانت عليه في القياس القبلي، و مقارنة كذلك بمستوى المجموعة الضابطة في القياس القبلي و البعدي لها. إذ يتضح بأن هناك فروق معنوية و تطور واضح و ملموس لصالح المجموعة التجريبية لمستوى التصور العقلي البصري، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (10). و هذا لم يكن وليد الصدفة، بل راجع لفعالية برنامج التدريب على التصور العقلي الذي استفادت من المجموعة التجريبية، و هذا ما يتفق مع العديد من البحوث السابقة، نذكر منها تلك التي قام بها الدكتور "بوخرار رضوان" ¹²⁶ بعنوان، "التحضير الذهني للمهام الحركية و فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين". حيث قام الباحث بتطبيق برنامج للتدريب العقلي على المتدربين، فلاحظ أن ذلك البرنامج اثر ايجابيا في تطوير مستوى التصور العقلي، كذلك هو الأمر في دراستي الماجستير للباحثين: قاسمي ياسين الذي تناول "اثر تدريب تنمية قدرة التصور العقلي على التعلم السريع للمهارات الحركية عند رياضيي الجباز المستوى العالي". و إفروجن نبيل الذي تناول في دراسته "تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم"، اللذان توصلا لنفس النتيجة على التوالي.

كذلك النتائج المتوصل اليها في دراسة (شوفالي، دني و بوشر *Chevalier N., Denis M., et Boucher J*) ¹²⁷ حول التصور العقلي البصري و الحركي في التعلم الحركي التي تبنت جدوى التدريب العقلي في الرفع من مستوى التصور العقلي البصري. و يؤكد

¹²⁶ بوخرار رضوان: أطروحة دكتوراه، التحضير الذهني للمهام الحركية و فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين، جامعة الجزائر، 2008، ص 121.

¹²⁷ Chevalier N., Denis M., et Boucher J., « Imagerie visuelle et imagerie kinesthésique dans l'apprentissage d'un Mouvement : étude exploratoire », In A. Vom Hofe et R. Simonnet (Eds.), Recherches en Psychologie du Sport, Issy-les-Moulineaux, Editions EAP, 1987, pp 54-59.

كذلك كل من (كلارك كالمس و جين فورني. Claire Calmels, Jean Fournier) ¹²⁸ على مدى تأثير برنامج للتدريب العقلي مصاحي للتدريب البدني على تطوير مستوى الاداء الرياضي و التصور العقلي لرياضي الجمباز.

و يدعم ذلك ايضا دراجومير كيروسلام Draomir Ciorslam صاحب الميدالية البرونزية في دورة لوس انجلس الاولمبية سنة 1984م بأنه عن طريق التصور العقلي البصري أصبح قادرا على المشي قبل الافتتاح ببضعة ايام و حقق بفضل التدريب العقلي افضل أداء في حياته 129. و بالتالي نستطيع الجزم على ان هناك فروق دالة إحصائيا الاختبارين القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. و عليه فان الفرضية الاولى محققة.

من خلال عرض و تحليل نتائج الجدول (2) و الشكل (2) يتضح لنا تطور مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة أي ان برنامج التدريب على مهارة التصور العقلي تأثيرا ايجابيا على مستوى الاداء المهاري لرياضي الكراتي دو، إذ ان مجموع و المهارات الفنية الحركية في رياضة الكراتي دو تحتاج الى قدرات عقلية خاصة بجانب القدرات الحركية، اذ يستخدم التصور العقلي في مساعدة الرياضي على تصور حركاته في بعض الجمل التكنيكية المختلفة، اذ اشار العديد من المدربين الرياضيين الى ان سرعة تعلم بعض مهارات الاداء راجع الى الاستخدام الجيد لبرامج التدريب على التصور العقلي ¹³⁰.

إن تميز المجموعة التجريبية عن الضابطة في المتغيرات السابقة يرجع الى تأثير الانتظام في تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري، و يتفق هذا مع ما اشار اليه محمد العربي شمعون في تحليل للنظرية العضلية العصبية و النفسية: Psychoneuro Muscular Theory التي تفسر حدوث تأثير التدريب العقلي بأنه عند التصور العقلي للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة فتؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل ¹³¹.

وقد تم اختبار صلاحية هذه النظرية عدة مرات عن طريق ان يسترجع اللاعب الصور ثم قياس النشاط الكهربائي في عضلات الذراعين و الرجلين عن طريق جهاز الرسم الكهربائي للعضلات Electromyograph (EMG). و يدعم ذلك ايضا ما أشارت إليه كذلك دراسة كل من (مورو و مانسي داني، كلارك و فورني D. Moreau, A. Mansy-Dannay, J. Clerc, A. Guerrien) إلى أن الاستعمال الجيد لمهارة التصور العقلي يدعم وصول الرياضي الى أداء رياضي مثالي ¹³². و بالتالي نستطيع القول بان تطور مستوى التصور العقلي البصري ادى الى ارتقاء مستوى الاداء المهاري لمهارة قياكونسوكي للمجموعة التجريبية، و عليه فان الفرضية الثانية محققة.

خاتمة:

أوضحت هذه الدراسة من خلال النتائج المتوصل إليها، بأن هناك علاقة طردية إيجابية بين تطور مستوى التصور العقلي البصري و مستوى الأداء المهاري عند رياضي الكراتي دو. اثر برنامج للتدريب العقلي مبرمج و منتظم قدم لافراد العينة التجريبية من اجل تنمية قدرات التصور العقلي البصري، و الالمام بجميع المعارف و الاسس التي تمكنهم من الاستعمال الجيد لمهارات التدريب العقلي ضمن العملية التدريبية. و عليه يوصي الباحث بجدوى استعمال مثل هاته البرامج العقلية من اجل تنمية القدرات العقلية للرياضيين للارتقاء بمستوى الاداء الرياضي.

ختاما نرجو أن تكون هذه الدراسة مكسبا للإفادة في التطبيق العلمي و العملي، لعلها تمد المختص و العام برؤية حقيقية حول اثر هذا النوع من استراتيجيات التدريب الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي التنافسي للرياضي المستوى العالي.

¹²⁸ Claire Calmels, Jean Fournier: Effets d'un programme d'entraînement mental combiné à une pratique physique

Sur la performance en gymnastique et sur le développement de l'imagerie, In STAPS, 1999, pp 63-72,

¹²⁹ محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب و التدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2001 م، ص 26.

¹³⁰ محمد حسن علاوي علم نفس التدريب و المناظرة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002 م، ص 252.

¹³¹ محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: مرجع سابق 2001، ص 87.

¹³² Moreau D, et al. Présentation d'un outil original mesurant la qualité des représentations motrices en sports de combat : Le test spécifique d'imagerie du mouvement (MIST). Sci sports (2012), p.1-8

المراجع: bibliography

المراجع اللغة العربية:

1. أحمد أمين فوزي و طارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 2001م.
2. أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، المفاهيم التطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ط3، 2007م.
3. إفروجن نبيل: تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، 2007م.
4. بوخراز رضوان: أطروحة دكتوراه، التحضير الذهني للمهام الحركية و فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين، جامعة الجزائر، 2008م.
5. جودت عزت عطوي: أساليب البحث العلمي مفاهيمه، أدواته، طرقه الإحصائية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2007م.
6. عبد الستار عبد الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع، عمان، الاردن، 2000م.
7. محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
8. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب و التدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2001م.
9. محمد حسن علاوي علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002م.

المراجع باللغة الأجنبية:

10. Chevalier N., Denis M., et Boucher J., « Imagerie visuelle et imagerie kinesthésique dans l'apprentissage d'un mouvement : étude exploratoire », In A. Vom Hofe et R.Simonnet (Eds.), recherches en psychologie du sport, Issy-les-Moulineaux, Editions EAP, 1987.
11. Christian Target : Manuel de la préparation mentale, Edition Chiron, Paris, 2003.
12. Claire Calmels, Jean Fournier: Effets d'un programme d'entraînement mental combiné à une pratique physique sur la performance en gymnastique et sur le développement de l'imagerie, In STAPS, 1999.
13. Claudio Babiloni, Nicola Marzano & other: "Neural efficiency" of experts' brain during judgment of actions: A high- Resolutions EEG study in elite and amateur karate athletes. ELSEVIER, Behavioral Brain Research.(2009).
14. Gaoxia Wei, Jing Luo: Sport expert's motor imagery: Functional imaging of professional motor skills and simple motor skills, Brain Research 1341 (2010).
15. Guy Missoum, Jaoued Bouslimi : Manuel de l'entraînement mental des sportifs de haut niveau, la maghrébine Pour l'impression et l'Édition, Nanterre, Paris x, 2005.
16. Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. & Perkins: (1987) Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. The Sport Psychologist.
17. Mathieu Fourré : le karaté préparation physique et performance, institut national du sport et de l'éducation physique, Paris, 2003.
18. Moreau D, et al. Présentation d'un outil original mesurant la qualité des représentations motrices en sports de combat :le test spécifique d'imagerie du mouvement (MIST). Sci sports (2012).