

دور التصور العقلي في تحسين الأداء الرياضي للاعبين الكرة الطائرة

(دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية الجلفة)

عروي المختار بن الريم سعد محجوب عبد الحفيظ

جامعة زيان عاشور الجلفة

ملخص:

هدفت هذه الدراسة للتعرف على دور التصور العقلي في تحسين الأداء الرياضي للاعبين الكرة الطائرة ،حيث أجريت الدراسة على لاعبي ومدربي فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة .أما العينة فتكونت من 10 مدربين و32 لاعبا من ثلاث فرق تنشط ضمن رابطة الجلفة . واستعمل الباحث المنهج الوصفي المسحي وقد استعمل الاستبيان بالنسبة لعينة المدربين واللاعبين ويتكون من ثلاث محاور ،أما الأساليب الإحصائية استخدمنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها ،حيث تمثلت نتائج الدراسة على أن للتدريب الذهني والتصور العقلي مكانة عند المدربين واللاعبين لدعم التدريب التقني والخططي وأيضا إكساب اللاعبين لمجريات قبيلة حول المنافسة .

مقدمة :

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة، وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وأن هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف، وتوصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقديمه¹) والتصور العقلي أكثر من مجرد رؤية فهو خبرة في عيون العقل، ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط على حاسة البصر وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا، وأن حاسة البصر شكل جانبا أساسيا من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو تركيبات منها، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك

إضافة لكونه وظيفة معرفية للكائن الحي، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء ، وتقيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العلمية وأن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالمية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة ويشير علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية

1 محمد حسن علاوي . (2002) علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية القاهرة .: ط1. دار الفكر العربي.

قدرات ومستوى الفرد الرياضي وأن التصور يعمل طابعا مركبا ويشمل على مكونات بصرية وأخر حركية ويرى (الباحث كامل راتب أسامة، 1995، صفحة 258) التصور العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية كما يعتقد البعض، بل هو جزء مهم في مراحل تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطويرها، فقد أشار (جرايد 2005)، ومونتي (1998) إلى دور التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة، والقدرة عي تنفيذ الخطط في الرياضات الجماعية، حيث أن اللاعبين يعولون كثيرا على دور التصور العقلي في الأداء والقدرة عي التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، وأن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن تصحيح الاستجابات الخاطئة¹.

التصور العقلي وظيفة معرفية للكائن الحي، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، وتنفيذ التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العلمية وأن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالمية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة.

ولأن الرياضة تعد أحد أهم الأنشطة الإنسانية في تكوين الفرد من ناحيتين الفسيولوجية والنفسية وبالتالي فهي تزرع الثقة بالنفس إلا أن بعض الأنشطة الرياضية تخضع لعامل الميول ومكانتها عند المجتمع مثل الرياضات الجماعية²

1. الإشكالية:

مثل باقي الرياضات الأخرى عرفت الكرة الطائرة الجزائرية تطورا كبيرا و حضورا في المحافل الدولية و القارية، حيث وصلت النتائج المحققة إلى مستوى عالي جدا، وكل هذا بفضل مختلف العلوم كالفيزيولوجيا، البيوكيمياء، علم النفس و علم الحركة ...، والتي ساعدت على تطور هذه الرياضة من حيث الوسائل وطرق التدريب و البرامج التدريبية المقترحة على الرياضيين.

ومن الصعوبات التي نلقاها في كرة الطائرة هي تسيير العلاقة بين الكم و الكيف في التدريب، وحرصا من المدرب على تحسين نتائج و أداء لاعبيه فإنه يطالبهم دائما بزيادة ساعات التدريب و شدته ضنا منه أن ذلك

1 شمعون محمد العربي . التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط1 (1996، ص 45).
2 مقدم مراد نوري أبو عمامة. ظاهرة إقبال معهد التربية البدنية والرياضية على ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية الاختيارية. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية (2013، صفحة 1).

يؤدي حتما إلى تحقيق أهداف النادي وطموحاته لكن في الحقيقة كل هذا يؤدي إلى إرهاق وتعب لاعبيه و تعرضهم إلى إصابات.

لذا الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي أعطوا بالإضافة إلى الجانب البدني و التقني أهمية كبيرة للجانب الذهني حيث تقول "كاترين بويكسان"

وهي مختصة في علم النفس الرياضي أن الرياضي المميز هو الذي يستطيع أن يمزج بين التدريب البدني و التدريب الذهني.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

ومن تقنيات التدريب الذهني التي لها دور ايجابي في تحسين إمكانيات التعلم الحركي، نجد التصور الذهني بكل أنواعه فلقد أظهرت العديد من الدراسات الدور الإيجابي الذي يلعبه التصور الذهني في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية والإعداد للدخول في المنافسات حيث ازداد انتشاره وتطبيقه بشكل كبير خاصة في رياضات المستوى العالي أين نجد الكثير من الفرق العالمية يستعملون تقنيات التصور الذهني قبل أو بعد المنافسة أو التدريب و يؤكدون بالدور الذي لعبته في وصولهم إلى منصات التتويج، وهم الذين أقرروا بالدور الذي لعبته مختلف تقنيات التصور الذهني في نجاحهم وهذا ما يدفعنا إلى طرح السؤال الهام الذي يتطلب إجابة هو:

. هل يطبق (يمارس) المدربون الجزائريون التدريب الذهني بصفة عامة والتصور الذهني بصفة خاصة في تحسين مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة؟.

وتتدرج من خلال هذا السؤال عدة أسئلة جزئية تتمثل في:

. هل يولي المدربون أهمية كبيرة للتدريب الذهني؟.

. هل يستعمل المدرب التدريب الذهني لدعم التدريب التقني -الخططي في كرة الطائرة؟.

. إلى أي مدى يستعمل اللاعبون التصور العقلي لاكتساب مجريات قبلية للمنافسة؟.

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

² مصطفى باهي، سمير جاد، مدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1. الدار العربية للنشر و التوزيع. 2004. ص67.

2- الفرضيات:

2-1. الفرضية العامة:

يستعمل المدربون الجزائريون للكرة الطائرة التدريب الذهني بصفة عامة والتصور الذهني بصفة خاصة لتحسين أداء اللاعبين.

2-2. الفرضيات الجزئية:

. يولي المدربون أهمية كبيرة للتدريب الذهني.

. يستعمل المدرب التدريب الذهني لدعم التدريب التقني - الخططي في كرة الطائرة.

. التصور الذهني يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة.

3. أهداف وأهمية البحث:

من أهم الأهداف المنتظرة من هذه الدراسة ما يلي:

. إبراز مدى أهمية التدريب الذهني في إعداد لاعبي الكرة الطائرة.

. معرفة أهمية التدريب العقلي في تنمية قدرة التصور الذهني و تخفيض عدد التكرارات في عملية تعلم المهارات الحركية.

. توضيح وتسليط الضوء على واقع التدريب العقلي عند لاعبي الكرة الطائرة.

. إضافة مرجع جديد ومهم في مجال التدريب العقلي إلى مكتبتنا.

4. تحديد المفاهيم و المصطلحات:

1-1- مفهوم التدريب العقلي:

1-1-1 مفهوم التدريب:

كلمة التدريب مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية "HERTRA" وتعني "سحب" أو "يجذب" وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية، و كان يقصد به قديما "سحب" أو جذب بالجواد من مريط الجياد لإعداده للاشتراك في المسابقات.

وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح استخدام "التدريب" نقلا عن اللغة الإنجليزية في المجال الرياضي واعتري مفهوم ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهذيب.¹

¹ أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، ط1. القاهرة 1999. ص33.

وفي لغتنا العربية يقال "درب فلان بالشيء وعليه وفيه عودة مرنة ويقال درب البعير، أدبه وعلمه السير في الدرب.¹

1- 2 مفهوم التدريب العقلي (الذهني):

التدريب الذهني عبارة عن إجراءات تهدف إلى تكوين وتنمية الصفات الشخصية الهامة في الرياضة التنافسية، حيث يهتم بضبط السلوك الرياضي لخلق حالات ملائمة للتدريب و المنافسة. ويمثل التحضير الذهني آلية تأثير على النمو الرياضي و تكوينه، حيث تمر المعلومات من الوسط البيئي إلى الرياضي.²

مفهوم التصور العقلي (الذهني):

هو " كل الأحداث التي تنشط الرؤية لشيء أو لعلاقة ما...."³ ويعتبر التصور الذهني من بين أهم تقنيات التحضير النفسي للمنافسة، ويعرف التصور "g" (1987) بأن "التصور الذهني عبارة عن تكرار داخلي لنشاط حركي معين، وذلك بدون ظهور سلوك عضلي مرافق⁴

مفهوم الأداء المهاري:

يعرف " هوخومس " الأداء المهاري بأنه الأسلوب الميكانيكي البيولوجي لهدف انجاز المهارة.⁵ ويعرف " بوخمان " الأداء المهاري بالعلاقة المتبادلة والتأثير المشترك بين كل من الظروف الخارجية " الميكانيكية " والداخلية " التشريحية " ووظائف الأعضاء طبقا لحدود وإمكانيات اللاعب.⁶

الكرة الطائرة :

التعريف النظري: هي لعبة جماعية وبسيطة تتكون من فريقين بستة لاعبين لكل منهما ملعبها عبارة عن مربعين ضلع كل منهما 9 م وتفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2,43 م للرجال و 2,24 م للنساء وهدف اللعبة

¹ جمال الدين بن منظور، لسان اللسان تهذيب لسان العربي، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت 1993، ص122

² K . ALUTZ, effects of interactive imaging on learning journal of applied psychology, aug. 1977. P60

³ THOMAS Raymond, préparation psychologique des sportifs. 2ème éd, vigot, 1991, p103.

⁴ إكيوان مراد، تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة والرياضة عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير تحت إشراف الدكتورة لزعر سامية، قسم ت.ب.ر. دالي إبراهيم، جامعة الجزائر 2000

⁵ محمد إبراهيم شحاتة، التحليل المهاري في الجمباز، دار المعارف، ط1، القاهرة، 2003، ص96.

⁶ محمد إبراهيم شحاتة، نفس المرجع، ص97.

جعل الكرة تسقط في ملعب الخصم بطريقة لا تمكنه من إعادتها فوق الشبكة، ويكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق المنافس في إعادة الكرة¹

التعريف الإجرائي: هي لعبة جماعية ذات شعبية عالية في كل الأوساط ولدى كل الفئات، تتميز بالجمالية والسرعة والمهارات العالية يغلب فيها التنافس من حيث أداء المهارات الفردية والجماعية التي تتميز بها على الأداء التنافسي الاحتكاكي، تتميز بمهارات متنوعة عالية الدقة لها متطلباتها البدنية والمهارية والعقلية النفسية، تعتبر ميدانا جيدا للبحث من طرف العلوم لما تتميز به من إمكانيات لتطوير مهاراتها وأساليب أدائها المتنوعة وقابليتها للإبداع والابتكار في مختلف وضعيات التدريب والمنافسة.

5- 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 وبالأخص في إصلاح الأخطاء المهارية، كونه عامل أساسي ومكمل لنجاح هذه العملية وذلك اقتصادا في الجهد وتقادي الإصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات خفية، تنميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الانجاز المثالي.

- 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 وبالأخص كرة القدم، بتوجيه الأداء التقني - التكتيكي نحو الهدف. وتقليل من اللعب نحو الجانب والخلف لوضع حد للعب المتشنج، الذي يتصف

1 خطابية، أكرم زكي.. موسوعة الكرة الطائرة الحديثة. مصر: دار الفكر. 2005، ص 50

بالإفراط في الحذر والذهاب لتحقيق الهدف، حتى نصل لرفع المستوى الرياضي وكرة القدم الجزائرية والارتقاء بين الدول.

أما في الأجنبية هناك العديد من الأعمال الخاصة بعلم النفس المعرفي والموجهة خاصة لدراسة التصور العقلي في المجال الرياضي، ونذكر منها 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

6- الإجراءات الميدانية للدراسة :

1.6- المنهج وعينة البحث :

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه، والمنهج لغة هو: الطريق الواضح المستقيم حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية 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 وتبعاً لأهداف وطبيعة الموضوع (الميسوي 1996). وعلى ضوء هذه الصورة المحددة لهذا المنهج اتجهنا إلى إتباع المنهج الوصفي المسحي الذي يتضمن دراسة العلاقة المتبادلة والفروق المتواجدة .

2.6- مجتمع البحث :

فرق الكرة الطائرة بولاية الجلفة أما العينة فقد اخترنا عينة من المدربين واللاعبين والتي تمثلت 10مدربين و 32 لاعبا من ثلاثة فرق تنشط ضمن رابطة الجلفة للكرة الطائرة . وقد حرصنا على الاختيار العشوائي لعينة دراسة دون مراعاة عامل السن والأقدمية لدى المدربين واللاعبين .

3.6- أدوات الدراسة :

- استمارة الاستبيان :

¹ Thomas, Raymond, op, cit,1994,p107.

استخدمنا في هذه الدراسة استمارة استبيان الذي يعتبر من الأدوات المنهجية والخاصة بجمع المعلومات والبيانات في المنهج الوصفي ، وهو عبارة عن استمارة مكتوب عليها مجموعة من أسئلة منهجية ودقيقة حسب موضوع البحث ، يحضرها الباحث مسبقا ويقدمها للمبحوثين بهدف تحصيل معلومات قد تثبت أو تنفي فرضيات البحث المقترحة من قبل الباحث ، (ثابت 1984) .

حيث اشتملت استمارة الاستبيان على أسئلة للإجابة حول النقاط الأساسية في البحث :

- طريقة توزيع الاستبيان :

هناك العديد من الطرق التي يتم بواسطتها توزيع الاستبيان ، ولقد اعتمدنا على التوزيع المباشر للاستبيان ، أي أن اتصالنا كان مباشرة مع المبحوثين لشرح الأسئلة وتبسيط المصطلحات ، فلم تواجهنا أي صعوبات في هذه العملية .

مناقشة و تحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين :

السؤال الأول: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى التكوين عند المدرب الجزائري

جدول رقم (1): يبين أهمية الشهادة والتكوين في ميدان التدريب .

النسبة	التكرار	الإجابة
30%	3	ماجستير
50%	5	مستشار
20%	2	تقني
100%	10	المجموع

التحليل و الاستنتاج :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المدربين متحصلين على شهادة مستشار رياضي، تقني، و شهادة ماجستير .

من هنا نستنتج أن مستوى تكوين المدربين عالي كونهم متحصلين على شهادات عليا في ميدان التدريب الرياضي. وهذا ما أهلهم إلى تدريب فرق تلعب في المستوى العالي .

السؤال الثاني: هل كنتم لاعبا سابقا؟

الهدف من السؤال: معرفة الخبرة الميدانية للمدرب

جدول رقم(2): يبين حالة المدرب الرياضية و كذا خبرته في المجال

النسبة	التكرار	الإجابة
80%	08	نعم
20%	02	لا
100%	10	المجموع

التحليل و الاستنتاج:

يبين لنا الجدول رقم (1) أن أغلبية المدربين كانوا لاعبين سابقين وذلك بنسبة 80% أما نسبة قليلة فلم يمارسوا رياضة الكرة الطائرة إلا كمدربين.

مما سبق نستنتج أن المدربين الجزائريين يمتلكون خبرة ميدانية كونهم لاعبين سابقين وهذا ما يسهل لهم مهمة التدريب كونهم يمتلكون خبرة سابقة.

السؤال الثالث: هل تستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات و المنافسة؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى استخدام المدربين للتدريب العقلي أثناء التدريبات.

جدول رقم (3): يوضح مدى استخدام التدريب العقلي من طرف المدربين الجزائريين

النسبة	التكرار	الإجابة
100%	10	غالباً
0%	0	أحياناً
0%	0	نادراً
100%	10	المجموع

التحليل و الاستنتاج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن المدربين الجزائريين يمارسون التدريب الذهني بنسبة 100%.

مما سبق نستنتج أن المدرب الجزائري يمارس التدريب الذهني على مستوى الأندية التي يشرف عليها وذلك نظراً لأهميته في الإعداد الرياضي للمنافسات.

السؤال الرابع: هل تلقيتم تدريباً خاصاً في التدريب العقلي؟

الغرض من السؤال: معرفة تلقي المدربين الجزائريين تدريب خاص بالتدريب العقلي من عدمه

الجدول رقم (4): يوضح تلقي المدربين الجزائريين تدريب خاص بالتدريب الذهني

النسبة	التكرار	الإجابة
20%	02	نعم
80%	08	لا
100%	10	المجموع

التحليل و الاستنتاج:

يتضح لنا من خلال هذا الجدول أن نسبة كبيرة من المدربين الجزائريين لم يتلقوا تكوينا في التدريب العقلي وفئة قليلة فقط هي المحظوظة لكونها تلقت تكوينا في هذا المجال.

ومنه نستنتج أن غالبية المدربين الجزائريين لم يتلقوا تكوينا خاصا في مجال التدريب الذهني إلا أن هذا لا يمنعهم من استخدامه أثناء التدريبات التي يشرفون عليها.

السؤال الخامس: هل تعتمدون على برنامج للتدريب العقلي؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدربين الجزائريين يستعملون برنامج خاص في التدريب العقلي.

الجدول رقم (05): يبين مدى اعتماد المدربين على برنامج عقلي.

النسبة	التكرار	الإجابة
100%	10	نعم
0%	0	لا
100%	10	المجموع

تحليل واستنتاج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن جل المدربين يعتمدون على برامج خاصة للتدريب العقلي، أما عكس ذلك فهي فئة منعدمة.

ومنه نستنتج أن المدربين الجزائريين يعتمدون على برنامج خاص للتدريب العقلي.

السؤال السادس: إذا كانت الإجابة نعم، فما هو؟

الهدف من السؤال: معرفة نوع البرنامج المستعمل.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال معالجتنا للاستبيان اتضح أن غالبية المدربين الجزائريين يعتمدون على برنامج خاص يتمثل في مختلف تقنيات الاسترخاء مثل: اليوقا، الزان و الصفرولوجيا كما يستعملون وسائل سمعية بصرية مثل: الفيديو، فلاش ديسك (3mp) والراديو من أجل تدريب مهارة التصور العقلي.

السؤال السابع: من هو المسؤول عن انجازه؟

الهدف من السؤال: معرفة المسؤول عن انجاز برنامج التدريب العقلي.

جدول رقم (6): يبين المسؤول عن انجاز برنامج التدريب العقلي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
المدرّب	10	100%
أخصائي نفسي رياضي	00	00%
المجموع	10	100%

التحليل و الاستنتاج:

من خلال الجدول السابع يتضح لنا أن المدرّب الجزائري يعتمد على في وضع برنامج تدريبي للتدريب العقلي، أما الاعتماد على أخصائي نفسي رياضي فهي نسبة منعدمة.

ومنه نستنتج أن المدربين الجزائريين هم المسؤولون عن انجاز برنامج التدريب العقلي.

زيادة على ذلك ميدانيا لا يوجد أخصائيين في التدريب العقلي مما فرض على المدرّب أن يتولى هذه المهمة والتي أصبحت من المهام الحقيقية والضرورية له.

السؤال الثامن: هل التدريب الذهني يدعم التدريب التقني والخططي؟

الهدف من السؤال: معرفة إن كان التدريب العقلي يدعم التدريب التقني - الخططي.

الجدول رقم (7) يوضح العلاقة الموجودة بين التدريب العقلي والتدريب التقني - الخططي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	10	100%
لا	00	00%
المجموع	10	100%

التحليل والاستنتاج: من خلال الجدول يتضح لنا أن كل المدربين يقرون بأن التدريب الذهني يدعم التدريب التقني والخططي بنسبة مائة بالمائة . بينما لا يرى أحدا عكس ذلك.

مما سبق نستنتج أن التدريب العقلي يدعم التدريب التقني - الخططي.

السؤال التاسع: إذا كانت الإجابة نعم، كيف ذلك؟

الهدف من السؤال: معرفة الطريقة التي يدعم بها التدريب العقلي التدريب التقني-الخططي.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال مختلف الإجابات التي حصلنا عليها وجدنا أن الملخص المناسب هو:

يدعم التدريب العقلي التدريب التقني-الخططي وذلك بكون التدريب العقلي يسمح بتعلم المهارات الحركية في ظرف وجيز ويعطي للاعبين راحة نفسية كبيرة وبالتالي يستوعب جيدا الخطط الموضوعة من طرف المدرب بكل سهولة وكذا القدرة على فهم خطط الخصم وبالتالي التأقلم مع الوضعيات المختلفة بمجريات المنافسة و هذا من أجل الوصول إلى تحقيق نتائج إيجابية و بلوغ المستويات العالية.

السؤال العاشر: هل تولون أهمية كبيرة لتدريب مهارة التصور العقلي؟

الهدف من السؤال: محاولة معرفة مدى اهتمام المدربين بمهارة التصور العقلي.

الجدول رقم (08): يوضح مدى اهتمام المدربين بمهارة التصور العقلي.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
80%	08	نعم
20%	02	لا
100%	10	المجموع

التحليل و الاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة معتبرة من المدربين الجزائريين يولون أهمية كبيرة لتدريب مهارة التصور العقلي، بينما نسبة عشرين بالمائة منهم لا يعطون أهمية كبيرة لتدريب هذه المهارة.

مما سبق نستنتج المدربين الجزائريين يولون أهمية كبيرة لتدريب مهارة التصور الذهني حيث يخصصون له وقت مناسب أثناء التدريبات.

الهدف من السؤال: معرفة مدى تجاوب اللاعبين اتجاه التصور العقلي.

الجدول رقم 10: يبين مدى تجاوب اللاعبين اتجاه التصور العقلي.

التحليل و الاستنتاج:

يظهر من خلال الجدول أن النسبة الكبيرة من اللاعبين غالبا ما يتجاوبون اتجاه التصور العقلي أما أحيانا ونادرا فهي منعدمة تماما بينما اثنين من المدربين دون إجابة وذلك لعدم اهتمامهم الكبير بالتصور العقلي. ومنه نستنتج أن اللاعبين الجزائريين يتجاوبون بشكل ايجابي اتجاه التصور العقلي وهذا نظرا للراحة النفسية التي يحسون بها أثناء التدريب عليه.

مناقشة و تحليل نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين:

السؤال الأول: ما هي مدة ممارستك لهذه الرياضة؟

الهدف من السؤال : أهمية الخبرة في التحكم في التدريب العقلي.

الجدول رقم (1): يوضح أهمية الخبرة في التحكم في التدريب العقلي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	00	00%
من 5 إلى 10 سنوات	13	40,62%
أكثر من 10 سنوات	19	59,38%
المجموع	32	100%

التحليل و الاستنتاج :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن أغلبية اللاعبين مدة ممارستهم لهذه الرياضة يتعدى العشرة سنوات، في حين نجد نسبة معتبرة من اللاعبين مدة ممارستهم لهذه الرياضة يفوق الخمسة سنوات، أما نسبة الذين يمارسون تلك الرياضة لأقل من 5 سنوات فهي نسبة منعدمة تماما.

مما سبق نستنتج أن أغلبية اللاعبين لديهم خبرة طويلة في ممارسة رياضة الكرة الطائرة، مما يسمح لهم بأداء التدريب العقلي على أحسن وجه.

السؤال الثاني: هل يعني لكم التدريب العقلي شيء؟

الهدف من السؤال: معرفة مكانة التدريب العقلي لدى اللاعبين.

الجدول رقم (2): يبين مكانة التدريب العقلي لدى اللاعبين

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
80%	08	نعم
20%	02	لا
100%	10	المجموع

التحليل و الاستنتاج:

من خلال الجدول نلاحظ أن جل اللاعبين (100%) لهم معرفة بالتدريب العقلي و لديهم معلومات حوله، أما عكس ذلك فهي نسبة منعدمة.

نستنتج مما سبق أن اللاعبين الجزائريين لديهم معرفة بالتدريب العقلي وهذا ما يبين أهميته بالنسبة إليهم.

السؤال الثالث: هل تولون أهمية كبيرة للتدريب العقلي؟

السؤال الرابع: إذا كانت الإجابة نعم هل تمارسونه أثناء التدريبات؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت اللاعبين يمارسون التدريب العقلي.

الجدول رقم (4): يبين مدى ممارسة اللاعبين للتدريب الذهني أثناء التدريبات.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
78,12 %	25	غالبا
21,88 %	07	أحيانا
00 %	00	نادرا
100 %	32	المجموع

تحليل و استنتاج:

من خلال الجدول يتبين لنا أن أغلبية اللاعبين يمارسون التدريب العقلي خلال التدريبات غالبا، بينما فئة قليلة منهم يتمرنون عليه أحيانا فقط أما الفئة التي لا تمارسه فهي منعدمة.

نستنتج مما سبق أن أغلبية اللاعبين الجزائريين يمارسون التدريب العقلي أثناء الحصص التدريبية وذلك لمدة زمنية محددة لا تتجاوز 15دقيقة.

تحليل و استنتاج:

يتضح لنا من خلال الجدول أن الأكثرية من اللاعبين يمارسون التصور العقلي بطريقة جماعية-فردية، و نسبة أقل يتبعون الطريقة الجماعية فقط أما الممارسة الفردية فهي منعدمة.

وهذا ما يؤدي بنا إلى الاستنتاج أن غالبية اللاعبين يمارسون التصور العقلي بطريقة جماعية-فردية.

السؤال السادس: هل تدريبكم على مهارة التصور العقلي يكسبكم معرفة قبلية لمجريات المنافسة؟

الغرض من السؤال: إظهار دور التصور العقلي في كسب اللاعبين لمجريات المنافسة.

الجدول رقم (6): يبين دور التصور العقلي في كسب مجريات قبلية حول المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
غالبا	20	62,5 %
أحيانا	10	31,25 %
نادرا	02	06,25 %
المجموع	32	100 %

التحليل والاستنتاج:

تظهر نتائج الجدول أن أكثرية اللاعبين يقررون بأن التصور العقلي غالبا ما يكسبهم مجريات قبلية حول المنافسة، أما بنسبة أقل فيرون أن التصور العقلي يكسبهم مجريات قبلية حول المنافسة أحيانا فقط، أما فيما يخص الإجابة (نادرا) فهي ضئيلة مقارنة بالنسب الأخرى.

و منه نستنتج أن اللاعبين الجزائريين يكسبون التصور العقلي معرفة قبلية حول مجريات المنافسة وبالتالي يكن في استعداد كبير من أجل الدخول في جو المنافسة.

التحليل و الاستنتاج:

يبدو من الجدول أن أكثرية اللاعبين يكسبهم التصور العقلي غالبا القدرة على التحكم و التغلب على الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة أما بنسبة أقل فأحيانا ما يكسبهم التصور العقلي القدرة على تجنب الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة وفيما يخص الإجابة بالعبارة نادرا فهي منعدمة.

وهذا ما يقودنا إلى الاستنتاج أن التصور العقلي يكسب لاعبين الكرة الطائرة القدرة على التغلب على الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة.

السؤال الثامن: هل تشعرون أن تدريبكم على مهارة التصور العقلي يساعدكم على تنمية الثقة في النفس؟

الهدف من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في كسب الثقة في النفس

جدول رقم (8): يوضح دور التصور العقلي في كسب الثقة في النفس

النسبة	التكرار	الإجابة
62.90%	29	غالبا
09.38%	03	أحيانا
00%	00	نادرا
100%	32	المجموع

التحليل و الاستنتاج:

يبين لنا الجدول رقم (8) أن جل اللاعبين يساعدهم غالبا التصور العقلي على تنمية الثقة في النفس و ذلك بنسبة (90%) في حين نسبة (9 %) منهم أجابوا أن التصور العقلي يساعدهم أحيانا فقط على تنمية الثقة في النفس أما الإجابة نادرا فهي منعدمة.

مما سبق نستنتج أن التصور العقلي يساعد اللاعبين على تنمية الثقة النفسية و ذلك بالمحافظة على هدوئهم وورزانتهم أثناء المنافسة.

السؤال التاسع: هل يساعدكم التصور العقلي على تحسين الجانب النفسي-الحركي أثناء المنافسة؟

الهدف من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي-الحركي

جدول رقم (9): بين دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي-الحركي أثناء المنافسة

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم اللاعبين يساعدهم غالبا التصور العقلي في تحسين جانبهم النفسي-الحركي أثناء المنافسة على غرار بعض الذين يساعدهم أحيانا فقط أما فيما يخص الرد (نادرا) فلاعب واحدة فقط أجاب بذلك.

النسبة	التكرار	الإجابة
71.87%	23	غالبا
25%	08	أحيانا
3.13%	01	نادرا
100%	32	المجموع

من التحليل نستنتج أن التصور العقلي له دور فعال في تحسين الجانب النفسي-الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة.

السؤال الثاني عشر: هل يمكنكم الاستغناء عن التدريب العقلي؟

الهدف من السؤال: معرفة قيمة ووزن التدريب العقلي عند اللاعبين.

جدول رقم(12): يوضح وزن و قيمة التدريب العقلي لدى اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة
نعم	32	100%
لا	00	0%
المجموع	32	100%

التحليل و الاستنتاج:

من الجدول يتبين لنا أن اللاعبين لا يمكنهم الاستغناء عن التدريب العقلي، أما الذين يرون عكس ذلك فهي نسبة منعدمة تماما.

من خلال هذا التحليل نستنتج أن التدريب العقلي هام جدا لدى لاعبي الكرة الطائرة وهذا راجع إلى الدور الذي يلعبه في تحسين جانبهم النفسي والحركي.

التحليل و الاستنتاج:

يبين الجدول أن أغلبية اللاعبين يساعدهم غالبا التصور العقلي على تنمية قدراتهم النفسية الإيجابية، أما فأقلية منهم يساعدهم أحيانا التصور العقلي على تنمية قدراتهم إيجابيا وفيما يتعلق الأمر بالإجابة (نادرا) فهي منعدمة.

يتضح لنا مما سبق أن التصور العقلي ينمي لدى اللاعبين قدرات نفسية إيجابية (التركيز، الانتباه.....إلخ).

7- خاتمة :

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية استخدام التصور العقلي ودوره في تحسين أداء اللاعبين في الكرة

الطائرة. إن التدريب العقلي يحتاج لعناية أكثر في بلادنا من طرف المختصين في علم النفس الرياضي

بالقيام ببحوث علمية ميدانية تثبت أهميتها بتسليط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع ودراسة الديناميكية

الداخلية للتألق الرياضي، تسمح لنا هذه الدراسات بالخروج من دائرة التقهقر وتدني مستوى الأداء التقني -

الخططي. إن التحكم في تقنيات التدريب العقلي وخاصة التصور العقلي يؤدي بالفرد للتحكم في الكثير من

المواقف وخاصة منها الرياضية سواء من الجانب النفسي الحركي أو الجانب الانفعالي أو الخططي وهذا تأكيدا لما ينصب 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 و متنوعة.

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 و التصور العقلي بصفة خاصة هو مساعدته على التكفل بنفسه وتحقيق مختلف النجاحات.

استعمال التصور العقلي في ميدان النشاط البدني الرياضي يسمح بتطوير مهارات الرياضيين خاصة التركيز و التحكم في انفعالاتهم في الأنشطة الجماعية وبالخصوص الكرة الطائرة، بتوجيه الأداء التقني-التكتيكي نحو الهدوء والرزانة دون التسرع وهذا ما يضع حدا للعب المتشنج الذي يتصف بالتسرع و التساهل، حتى نصل لرفع المستوى الرياضي والكرة الطائرة الجزائرية والارتقاء بين الدول.

تأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بميدان علم النفس الرياضي المعرفي من أجل البحث عن دور التصور العقلي في تحسين أداء اللاعبين في الكرة الطائرة وتحصيل النتائج.

إن التدريب العقلي أدى إلى تطوير التصور العقلي، وهذا ما ساهم ايجابيا في تحسين مستوى أداء اللاعبين الجزائريين في الكرة الطائرة. رغم تعدد البحوث العلمية في البلدان الأجنبية إلا أنها تبقى ضئيلة في بلادنا لقد تأكد استغلال التصور العقلي في البلدان الأجنبية في شتى الميادين الاقتصادية، الاجتماعية، الرياضية وحتى في تنمية العقائد الدينية، ويمكننا القول أن هذا هو سر نجاحهم.

إذن حان الوقت لتطوير النتائج الرياضية بصفة عامة و في رياضة الكرة الطائرة بصفة خاصة بالاهتمام أكثر بهذا المجال في بلادنا حتى نصل لتطبيقه في المجال الاقتصادي، الاجتماعي، و القيام ببحوث علمية و دراسات ميدانية وذلك من أجل تطبيقه ميدانيا.

8- الاقتراحات:

على ضوء دراستنا وتحاليلنا واستنتاجاتنا من خلال هذا البحث أثبتنا أن التدريب على مهارة التصور العقلي ينعكس ايجابيا في تحسين أداء مستوى اللاعبين أثناء المنافسة.

ومن كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات من بينها:

•ينبغي على المدرب أن يتلقى تكويناً نظرياً في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي، إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص الإرشاد النفسي الرياضي ومختلف مهاراته وخصوصاً مهارة التصور العقلي، الاسترخاء والانتباه.

•ضرورة تشجيع النفسانيين وإدماجهم في الأندية الجزائرية كمساعدين ومدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين و التي تبدأ في المراحل الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية.

•يجب بناء برنامج التحضير النفسي نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية، كونها تمثل القاعدة الأساسية للإعداد .

•ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين نفسيتين على الأقل خلال برنامج الرياضي السنوي.

•ضرورة القيام بتدريب مهارة التصور العقلي بنصف ساعة على الأقل قبل المنافسة حتى يكونوا في أتم الاستعداد.

•ضرورة تدريب مهارة التصور العقلي في معهدنا حتى يتحكم الطلبة في هذه المهارة.

إدخال التدريب العقلي في حصص التربية البدنية والرياضية.

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- محمد حسن علاوي . (2002) علم النفس التدريب و والمنافسة الرياضية القاهرة .: ط1. دار الفكر العربي.
- 10- خطابية، أكرم زكي.. موسوعة الكرة الطائرة الحديثة. مصر: دار الفكر. 2005.
- 2- شمعون محمد العربي . التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، ط1 (1996).
- 3- مقدم مراد نوري أبو عمامة. ظاهرة إقبال معهد التربية البدنية والرياضية على ممارسة الألعاب الرياضية الجماعية الاختيارية. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية(2013.)
- 4- مصطفى باهي، سمير جاد، مدخل إلي الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1. الدار العربية للنشر و التوزيع. 2004.
- 5- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، ط1. القاهرة 1999.
- 6- جمال الدين بن منظور، لسان اللسان تهذيب لسان العربي، دار الكتب العلمية. ط1. بيروت 1993.
- 7- إكيوان مراد. تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة والرياضة عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير تحت إشراف الدكتورة لزعر سامية، قسم ت.ب.ر. دالي براهيم، جامعة الجزائر 2000
- 8- محمد إبراهيم شحاتة، التحليل المهاري في الجمباز، دار المعارف، ط1، القاهرة، 2003،.
- 9- محمد إبراهيم شحاتة، نفس المرجع .

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 11- K . ALUTZ, effects of interactive imaging on learning journal of applied psychology, aug. 1977. P60
- 12-THOMAS Raymond, préparation psychologique des sportifs. 2ème éd, vigot, 1991, p103.
- 13-Thomas, Raymond, op, cit,1994,p107.-