

مستويات التصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.د. شرفي عامر، جامعة زيان عاشور الجلفة

د. سعد خليفة أمين، جامعة الزنتان كلية التربية تيجي، ليبيا

أ. الوحش عطاء الله، جامعة زيان عاشور الجلفة

الملخص:

تهدف هذه الدراسة النظرية إلى تحديد مستويات التصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة من منطلق درجات معيارية لتحديد نسب المستويات في حد ذاتها، كما يشير الباحثون أن الدراسة الحالية تعمل على الكشف على القيمة الحقيقية للتصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة ودرجة أهمية تدريب هذه المهارة، ويعتبر تحديد مستويات التصور العقلي لدى هذه الفئة من الرياضيين عنصرا مهما لتحسين الأداء والرفع من مردوديته وتحقيق نوع من التوازن التدريبي لدى اللاعبين، من اجل الوصول إلى المستويات الرياضية العليا.

الكلمات الدالة: التصور العقلي - المستويات المعيارية - الكرة الطائرة.

Résumé

L'objectif de cette étude théorique est de déterminer les niveaux de perception mentale des joueurs de volleyball en termes de valeurs standards afin de déterminer les ratios de niveaux eux-mêmes, en plus les chercheurs indiquent que l'étude actuelle tente de révéler la valeur réelle de la perception mentale des joueurs de volleyball et le degré d'importance de l'entraînement de cette compétence. La détermination des niveaux de perception mentale pour cette catégorie d'athlètes est un élément important pour améliorer les performances et augmenter sa rentabilité et parvenir à un certain équilibre dans l'entraînement des joueurs afin d'atteindre les plus hauts niveaux sportifs.

Mots clés : la perception mentale- volleyball- les valeurs standards

1/ مقدمة وإشكالية الدراسة::

يشهد عصرنا الحاضر تطوراً كبيراً وسريعاً في شتى مجالات الحياة وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وإن هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف ، وما توصل اليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في ارساء قواعد البناء الرياضي وتقديمه ، وأصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهد مدرب كفء يعتمد استعمال مختلف الأساليب والطرق العلمية واختيار أفضلها من أجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية والبدنية (محمد مطر عراق: 2003، ص 3).

ويعتمد التدريب الرياضي على دعم العلوم الطبيعية والانسانية ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الانسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبرا التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبط بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهارى والخططى الى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة، لذا فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية، وتشهد السنوات الحديثة تزايد اشتراك النشء في برامج الرياضة التنافسية للأنشطة المختلفة ويتوقع أن يصاحب ذلك زيادة أعباء التدريب أو ما يطلق عليه التدريب المكثف وما يتطلبه من بذل الكثير من الوقت والجهد كلما زادت الحاجة الى تدريب المهارات النفسية على نحو لا يقل عن الاهتمام بالتدريب للقدرات البدنية والمهارية والخططية (محمود حسني الأطرش، هاشم ابراهيم: 2009، ص 3).

وعلى هذا الأساس التام والخاص بأهمية التصور العقلي واستخداماته في المجال الرياضي عند لاعبي الكرة الطائرة يطرح الباحثون التساؤل التالي: : مستويات التصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

2/ فرضيات الدراسة:

- ❖ مستوى التصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة يندرج ضمن المستوى الجيد.
- ❖ مستوى التصور العقلي البصري، السمعي، الحس حركي، الانفعالي يندرج ضمن المستوى الجيد.

3/ أهداف الدراسة:

- معرفة مستويات التصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة
- تحديد العلاقة بين المستويات ودرجات الفروق في نتائج عينة الدراسة.

4/ المفاهيم والمصطلحات:

➤ **التدريب العقلي:** عرف مرجان Morgan التدريب العقلي كأحدث طرق التدريب المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم، أما سنجر Singer فيقول أن التدريب العقلي هو تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركياً (أسامة كامل راتب: 1994، ص 78)

➤ **التصور العقلي :** يعرف التصور العقلي أنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى ، أما حسب ريتشاردسون Richardson فإن التصور العقلي هو جميع أنواع الخبرات شبه حسية والإدراكية التي تشع في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشريطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية (شمعون محمد العربي : 1996، ص 218) كما يعرف بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للأداء، ويأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي ، ويعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استعمالاً ، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم عقلياً ويستعمل التصور العقلي من الجميع سواء أكان في المجال الرياضي أم غير الرياضي وسواء أكان بصورة مقصودة أم غير مقصودة ومثال ذلك انه غالباً ما نقوم بالمراجعة العقلية مسبقاً لما سوف نتحدث به بالهاتف ، إذ ان التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة أو المهارة عند ظهورها بشكل افضل (اسامة كامل راتب: 2000، ص 117).

وهذا يعني ان التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل وان حاسة البصر تشكل جانباً أساسياً في عملية التصور، الا انه يمكن ان يتضمن احد او مجموعة من الحواس الاخرى مثل اللمس او السمع او تراكيبات منها، ويفضل استعمال جميع الحواس كلما امكن ذلك (محمد العربي ، جمال : 1996، ص 50) والتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر، ولكن يجب أن يشمل أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الاهمية (ضياء جابر محمد: 2002، ص 21).

الخلفية النظرية المعرفية:

5/ أهداف التدريب العقلي:

➤ زيادة القدرة على اتساق وثبات الأداء إلى الحد الأقصى الذي تسمح به قدرات ومواهب اللاعب بغض النظر عن ظروف المنافسة.

- المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر ايجابية في المنافسات الرياضية.
- يساعد في الوصول إلى أفضل أداء للمهارات الحركية مع محاولة الوصول إلى الحد الأدنى من الإصابات الجسمية والانفعالات السلبية التي تصاحب الحمل الزائد من التدريب.
- العمل على تطوير نظام استعادة الشفاء خلال فترات التدريب وبين أبعاد المنافسة، حيث أن معظم اللاعبين ليس لديهم معرفة بالطرق التي تساهم في تحقيق ذلك.
- إزالة العوائق والمشاكل أمام تطور الأداء واستبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور المستوى وتنمية المهارات العقلية المرتبطة بالأنشطة الرياضية والمنافسات.

6/ أهمية التدريب العقلي:

- ترجع أهمية التدريب العقلي إلى أن المهارات العقلية تساعد اللاعب على الوصول إلى حالة عقلية تمنع الأفكار السلبية وتشتت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني.
- يعتبر التدريب العقلي أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي، وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس والتركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل على توقع أفضل أداء.
- من بين الأهمية الخاصة بالتدريب العقلي الاهتمام بالناشئين، حيث أن التطوير المنتظم يجب ألا ينتظر حتى يصل اللاعب إلى المستوى العالي.
- من الواجب تعليم المهارات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم المهارات البدنية والفنية.
- ويساهم التدريب الذهني في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم والتدريب بشكل عام ، إذ يمثل التدريب الذهني أيضاً الجزء الأساس من أعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف (الكازمي ظاهر هاشم: 2000، ص 145)

7/ استخدامات التصور العقلي:

- 1.7/ اكتساب وتنمية المهارات الحركية: يستخدم التدريب العقلي في مراحل التعلم الحركي، حيث يقدم الإطار الكلي للمهارة المراد اكتسابها والمعلومات المرتبطة بها في المرحلة الأولى، ويساعد من خلال التصور العقلي على تنمية وإتقان المهارة من خلال التناوب في الأداء الحركي في المرحلة الثانية، ويساهم في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء في المرحلة الثالثة حتى الآلية.

2.7/الإعداد للمنافسات: يساهم في الإجراءات المستخدمة في استراتيجيات المنافسة التي تتناول كافة الموقف المتوقعة وطرق التعامل معها وإعداد اللاعب لهذه المواقف، وكذلك في اللحظات السابقة قبل الاشتراك في المنافسة مباشرة، وذلك من أجل الوصول باللاعب إلى المستوى الأفضل.

3.7/الأنشطة الرياضية ذات الظروف الخاصة: يستخدم التدريب العقلي في جميع الأنشطة الرياضية التي تتسم طبيعة التنافس فيها بخصائص مميزة ومن ذلك الأنشطة الرياضية ذات التكرار مثل الوثب العالي والطويل، والأنشطة التي يستمر فيها الأداء لفترات طويلة مثل الماراتون وكذلك الأنشطة ذات الدوائر المغلقة والتي يعرف اللاعب فيها مقدما الأداء الحركي المطلوب منه بكافة التفاصيل مثل الجمباز، وكذلك الأنشطة ذات الدوائر المفتوحة مثل الألعاب الجماعية مثل الكرة الطائرة، كل منها وفقا للمتطلبات الخاصة التي تحددها ظروف كل نشاط (لبشيري أحمد: 2014، ص 26)

8/ أنماط التصور العقلي: يوجد تصنيفان شائعين لأنماط التصور العقلي أو شكلين هما:

1.8/ التصور العقلي الخارجي: تعتمد فكرة التصور الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي، وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي، وعلى سبيل المثال فإن لاعب الكرة الطائرة الذي يستخدم التصور العقلي من المنظور الخارجي لأداء مهارة الإرسال فإنه يشاهد فقط وقفة الاستعداد، ومرجحة الذراعين، المتابعة وإنما يشاهد كذلك حركة الجسم ككل ورؤية اللاعب.

والتصور العقلي الخارجي هو تصور الرياضي لنفسه، وكأنه يشاهد نفسه من المدرجات، واللاعب يستخدم هذا النوع من التصور العقلي ليسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة إيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة.

2.8/ التصور العقلي الداخلي: وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء، وهو عكس التصور الخارجي، واللاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل.

وقد يرجع الاختلاف في نوع التصور العقلي إلى درجة تعلم المهارة، فإذا كانت في المرحلة الأولى من التعلم فإن التصور الخارجي يعمل بطريقة أفضل، ومع التقدم في مستوى الأداء من المرحلة الثانية يشاهد اللاعب نفسه يؤدي

المهارة وهنا يبدأ التصور العقلي الداخلي، وأخيراً وعند إتقان المهارة في المرحلة الثالثة فقد لا يرى اللاعب أي شيء ويشعر فقط بالمهارة من خلال الحس العضلي وليس الحس البصري، أي التفكير من خلال العضلات ومن المهم التعرف على نوع التصور العقلي الذي يميل إليه اللاعب حتى يمكن توجيه التدريب العقلي إلى وضع البرامج المناسبة للارتقاء بمستوى التصور الذهني حيث يمكن أن يساهم نوع التصور العقلي بفعالية أكثر من بعض الأنواع في تطوير مهارة خاصة وأن ثبات اللاعب على استخدام نوع واحد من التصور العقلي قد يعوق تطوير الأداء ويجب الاهتمام بالتعرف على نوع التصور العقلي الأكثر فاعلية مع المواقف المحددة المرتبطة بالنشاط الرياضي، ولذلك زاد الاهتمام بإيجاد العلاقة بين التصور العقلي الداخلي والخارجي، ولكن الدراسات القليلة في هذا الموضوع لم تجد فروقاً بين اللاعبين المستخدمين للتصور الداخلي والخارجي على الرغم من إتباع المنهج التجريبي في هذه الدراسات (بن عكي أميرة: 2013، ص 98).

9/ استخدامات التصور العقلي في التدريب الرياضي:

❖ التهيئة المسبقة للاعب كي يواجه سلوكاً يمكن أن يحدث في موقف تدريب أو منافسة واستبداله بموقف إيجابي مرغوب فيه.

❖ رفع مستوى تركيز اللاعب، ورفع مستوى التعلم الحركي خاصة في حالة تعلم مهارة جديدة.

❖ كذلك تكمن استخدامات التصور العقلي حسب "محمد العربي شمعون" في:

1. رؤية النجاح: يمكن أن يرى الرياضي نفسه وهو يحقق النجاح ويشعر به.
2. تقييم الأداء: يتم التصور العقلي للأداء المطلوب بعد تسجيل أداء الرياضي للتمييز بين نقاط القوة والضعف.
3. الدافعية: يساعد تصور الرياضي المنافسات الماضية والمستقبلية في الحفاظ على المثابرة والحماس المطلوب وزيادة دافعية الرياضي، فالشعور بطول فترة التدريب قد يصعب للرياضي الحفاظ على نفس الحماس والاهتمام وأداء التمرين بالحد الأقصى المطلوب.
4. تعلم المهارات الجديدة: يساعد التصور العقلي على فهم المهارات الحركية وتنشيطها أو إبطائها للتمكن من التحليل ومعرفة الأخطاء الفنية.
5. التركيز: يساعد التصور العقلي الرياضي أثناء تعرضه لفقدان التركيز نتيجة تعرضه للكثير من عوامل التشتت بدرجات متفاوتة إلى الحفاظ على درجة التركيز وبالتالي الحفاظ على مستوى الأداء المطلوب خلال المنافسة.

6. الإعداد للبطولات: وذلك بتصور الرياضي نفسه في المنافسة بتخيله أنه يواجه كل المواقف الصعبة التي يمكن أن يتلقاها ولا بد أن يجد حلولاً لها.

7. المساعدة على الشفاء من الإصابة: هناك عدة مهارات عقلية تساعد الرياضي في عملية الشفاء من الإصابة وهذا من خلال التصور بالشفاء من الإصابة ، وهذا جزء مهم للوصول إلى الشفاء (محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال: 1996، ص 54).

9/ العائد من التصور العقلي:

في البداية نحاول الإجابة على التساؤل التالي: ما هو تأثير كل من التصور العقلي الايجابي والتصور العقلي السلبي على مستوى الأداء؟

ويقصد بالتصور العقلي الايجابي تصور المهارات الحركية في الأداء الصحيح والناجح، وعلى العكس تماماً يقصد بالتصور العقلي السلبي تصور المهارات الحركية في حالة الفشل في الأداء.

ومعظم الدراسات في مجال التصور العقلي اهتمت بالتصور الايجابي في علاقته بالأداء، ويعتبر **Powell** أول من استخدم التصور العقلي السلبي حيث طلب من اللاعبين استرجاع أداء فاشل في مهارة تصويب السهم على الهدف وتصور أن السهم قد أخطأ الهدف، وقد أشارت النتائج إلى أن التصور العقلي السلبي يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء عند المقارنة مع التصور العقلي الايجابي. (لبشيري أحمد: 2014، ص 35)

10/ النظريات المفسرة للتصور العقلي:

1.10/ النظرية الافتراضية: ويطلق عليها أيضا الشبكة الافتراضية، وتقوم هذه النظرية على أساس أن المعلومات تتضمن تصورات مبنية على معلومات سابقة تم وضع رموز لها في الذاكرة، ويختلف الباحثون حول طريقة إعادة العرض العقلي للمعلومات فقد أشار البعض على أنها برنامج حركي ويطلق عليها آخرون تسمية المخطط العام ويطلق عليها البعض إعادة العرض، وعلى الرغم من أن هذه النظرية من أكثر النظريات شيوعاً إلا أنه تم توجيه بعض النقد إليها، وهو أن الذاكرة الإنسانية افتراضية بحتة أو توجد في شكل ثلاث رموز متصلة (ملخص، افتراضية، لفظية مرئية).

2.10/ نظرية الرمز الثنائي: تقوم هذه النظرية على أساس أن التصور العقلي هو إعادة عرض المعلومات في الذاكرة سواء كان بصرياً أو لفظياً، وتعد هذه النظرية المتكون من الرموز اللفظية والمرئية من أهم العوامل المؤثرة في التصور العقلي، فنظام الذاكرة اللفظية يقوم على أساس تجزئة المعلومات ذات الرموز من الأصل السمعي أو

المنطوق، ومن الأمثلة على ذلك في المجال الرياضي سماع صوت الضربة الساحقة في الكرة الطائرة، أما نظام الذاكرة المرئية فيقوم على أساس تخزين على المعلومات المرتبطة بالتكوين على العلاقات المكانية، وعلى الرغم من وجود مؤيدين لهذه النظرية إلا أن هناك العديد من المعارضين لها وقد وجه إليها الكثير من النقد.

3.10/ نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية: لقد وضع هذه النظرية " بيتر لانج 1977" وتبدأ هذه النظرية بالفرض القائل أن الصورة ما هي إلا تنظيم وظيفي لمجموعة محددة من الافتراضات المخزنة في العقل، و تتضمن هذه النظرية وصف الصورة من خاصيتين أساسيتين هما المثيرات الافتراضية والاستجابات الافتراضية، فالأولى تصف المحتوى المراد تصوره، والثانية تصف الاستجابة لهذا المحتوى، وتفترض هذه النظرية أيضا أن الصورة تحتوي على برنامج حركي يزود اللاعب بمعلومات عن كيفية الاستجابة للصورة.

4.10/ نظرية الرموز الثلاثة لأسين: تعد هذه النظرية التي وضعها أسين Ahsen من أكثر النظريات تطورا في تفسير عملية التصور العقلي إذ أضاف بعدا جديدا وهو معنى الصورة لدى الفرد، ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية وهي الصورة و الاستجابة حسية و معنى الصورة، فالجزء الأول يمثل الصورة وهي استشارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية ويتضمن الجزء الثاني الاستجابة الحسية مثلما وصفها "لانج" أما البعد الثالث فهو معنى الصورة وهو أن لكل صورة معنى عند الفرد، وإن كل فرد يسترجع خبرته الخاصة أثناء عملية التصور العقلي (محمود موسى العكيلي: 2000، ص 22).

11/ خصائص الحالة النفسية للاعب الكرة الطائرة:

الإدراك الحركي: الإدراك الحركي يعتبر أحد أبعاد الإعداد النفسي الهامة، حيث أن الحساسية الحركية للعضلات تعتبر المكون الرئيسي في الإدراك الحركي، وتطوير هذه الصفة في العضلات الدقيقة للكف تعتبر أمرا هاما جدا للاعب الكرة الطائرة، حيث أن اللاعب الممتاز يفوق قرينه العادي بما يعادل مرتين ونصف في صفة الحساسية الحركية لعضلات الكفين بالذات.

والجدير بالذكر أن طول فترة التدريب يساعد على زيادة وتحسن هذه الصفة، ولقد ثبت أن هذه الصفة الخاصة بالكفين تتفوق بمقدار ثلاثة أضعاف عند المعدن مقارنة بالمهاجمين، وعموما يعتبر الإدراك الحسي العضلي أحد الوظائف السيكو فسيولوجية للأداء الرياضي.

الاتزان: التوازن متغير حساس بالنسبة للحصيلة الكلية للحالة النفسية للرياضي، لأن ضعف الاتزان يلازمه مباشرة ضعف في الانتباه والإدراك وزمن رد الفعل، فمثلا بالنسبة لدقة التمرير تتناقص من 50% إلى 70% عند الحركة

أو عدم اخذ المكان المناسب أو الوقوع على الأرض إذا ما قورنت بالثبات على أرض الملعب (لبشيري احمد:2014، ص39).

العلاقة الجدلية لتحديد مستويات لاعبي الكرة الطائرة في التصور العقلي:

تشير العديد من الدراسات الى أن مستوى التصور العقلي لدى اللاعبين يخضع لعديد المتغيرات كما أكدته "بلال رحال 2010" أن مستويات التصور العقلي ترتبط بقدرة الرياضي على استظهار واستخراج الصور الذهنية ومقدرته على استعمال انماط التصور العقلي بصورة فعالة وعليه فالمستوى يمكن ان يتحدد وفق المتوسط الحسابي الفرضي، كما تشير دراسة الباحث " لبشيري أحمد 2014" أن مستويات التصور العقلي لدى لاعبي كرة الطائرة ضمن المجال الجيد وبنسب تباين مشترك مع المتغيرات المهارية والبدنية لديهم، وعلى العموم يمكن استخلاص أن مستواهم ضمن المجالات المحددة وفق متطلبات التدريب العقلي.

كما يشير الباحث "أيمن صارم شكيب 2011" و " عماد صالح عبدالحق 2011" بأن تعتمد العملية التدريبية على ترابط التصور العقلي بالأداء المهاري وخاصة أثناء تعلم المهارات الجديدة كما يرى الباحث أيضا بأن استخدام التصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري في برنامج الاعداد البدني الخاص يؤدي الى نتائج أفضل ، كما شير أيضا "سعيد جلال ومحمد حسن علاوي" الى أن مؤثرات الاحساسات الحركية تلعب دورا هاما في عملية التوافق بالنسبة للحركات المركبة التي تتطلب التميز بين أجزائها المختلفة ، لذا فالتصور العقلي أصبح أحد المهارات الهامة في تطوير الأداء من خلال مجموعة من العوامل والتي تتحدد في دورها ب:

- مدى تدريب اللاعبين على التصور العقلي في المراحل السنية المختلفة.
- مستويات التصور العقلي المتوصل إليها لا سيما في وجود برامج تدريب التصور العقلي.
- اختلاف الأساليب والآليات في الاستخدام بين الواجبات البدنية ، المهارية والخططية.
- 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 أقروا بالدور الذي لعبته مختلف تقنيات التصور الذهني ، فالتدريب العقلي يقلص من وقت تعلم و إتقان المهارات الرياضية، بحيث تكرر مهارة

حركية ذهنيا يساهم في تثبيت تلك المهارة، إذن فالتدريب العقلي يزيد في الدقة وسرعة الأداء الحركي. التدريب العقلي يسمح بإعادة برمجة الأداء الخاطئ بمخطط لأداء أفضل إذ يسمح بدراسة عقلية للمهارة الحركية بصورة بطيئة و هذا ما يجعل أداء المهارات أكثر سهولة و بالتالي يتم تصحيح الأخطاء. كما أنه يساعد في اقتصاد جهد و طاقة الرياضي. يغطي التدريب العقلي النقص الذي يسببه عدم كفاية مدة التدريب الراجع لنقص الإمكانيات مثل المرافق، القاعات ووسائل التدريب. عندما يعتزل اللاعب تدريباته بسبب إصابة أو غير ذلك، كما يعتبر تحديد المستويات الخاصة بالتصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة عنصرا مهما في عمليات التحضير النفسي لما له من الأهمية البالغة في عمليات التدريب عموما، كما يتشكل تحديد هذه المستويات من عديد النقاط من النواحي المهارية والخطئية ولعل ابرز المنطلقات في هذه المقاربة هو تحديد عديد الأهداف لهذه المستويات كما يبقى العمل على الجانب العقلي الجوانب الرئيسة في التدريب العقلي لتحقيق الأهداف في المستوى العالي ولهذا فالمطلوبات التدريبية بهذه المهارة تشكل محورا في تحقيق أهداف التصور الذهني وعلى العموم يبقى الميكانيزم الخاص بتحقيق الأهداف المرجوة لدى لاعب الكرة الطائرة من الناحية المهارية للوصول إلى المستوى العالي.

خاتمة:

يعتبر هذا البحث كدراسة نظرية تبين مختلف مستويات التصور العقلي لدى لاعبي الكرة الطائرة حيث من خلال هذا البحث تبين ان استخدام مستويات التصور العقلي في برامج الإعداد البدني يهدف إلى إعداد لاعب الكرة الطائرة للاندماج في اتساق البناء الحركي والمهاري والتوافق مع المعايير البدنية والمهارية وفق خصوصيات كل مرحلة من مراحل الاعداد السنوي ، كما تركز هذه الإستراتيجية على مجموعة من العمليات والمتغيرات التي تحدد طبيعة الأسلوب المنتهج تحديد الأهداف الخاصة بالتصور العقلي من خلال انعكاس الآلية التطبيقية التي تضمن التعبير الظاهري والميداني لاستجابات البرنامج المطبق من حيث الفاعلية. كما أن الهدف الأساسي لمستويات التصور العقلي يكمن كإستراتيجية تسمح للاعب الكرة الطائرة التمكن من تحقيق أفضل المستويات الرياضية.

قائمة المصادر والمراجع:

- ❖ أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000.
- ❖ أسامة كامل راتب: تدريب في المهارات العقلية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1994.
- ❖ شمعون محمد العربي: التدريب العقلي الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.
- ❖ الكاظمي ظاهر هاشم: "الإعداد الفني والخططي بالنس"، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، ط1، بغداد، 2000.
- ❖ محمد العربي شمعون ،الجمال عبد النبي: التدريب العقلي في التنس، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
- ❖ محمد مطر عراك: اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الاساسية بكرة اليد، 2003.
- ❖ محمود حسني الأطرش ، هاشم ابراهيم: أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض النواحي النفسية والخططية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية، 2009.
- ❖ محمود موسى العكيلي: تأثير منهج للتدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد الثامن، العدد السابع، جامعة بغداد، 2000.