

عامل الخبرة الرياضية و علاقته بتطوير مستوى التصور العقلي الحسي الحركي لدى رياضيي الكراتي دو صنف أكابر

د. بلعيد عقيل عبدالقادر

جامعة خميس مليانة (الجزائر)

ملخص الدراسة:

تناولت هذه الدراسة دراسة العلاقة بين عامل الخبرة الرياضية و علاقته بتطوير مستوى التصور العقلي الحسي الحركي لدى رياضيي الكراتي دو صنف أكابر، و خلصت الدراسة إلى أن مستوى الخبرة يلعب دور في تطوير مستوى التصور العقلي الحركي لدى رياضيي الكراتي دو و بالتالي تطوير مستوى أدائهم الرياضي.

Thesis Summary:

This study examines the relationship between the level of imagery and the athletic performance of the Algerian karate do athletes, by measuring the of imagery kinesthetic from seniors males.

The study concludes that the type of imagery kinesthetic varies depending on the level of the athletic performance according to the variable of age.

1. إشكالية الدراسة:

يمتلك الرياضي ذوي المستوى العالي القدرة على التحليل و التنبؤ لأدائه و أداء منافسه في نفس الوقت أثناء المنافسة.

عملية التحليل و التنبؤ و التصور كلها عمليات عقلية و جب على الرياضي تطويرها قبل دخوله المنافسة¹، إذ إن الأداء الرياضي التنافسي يتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية، و من بين هاته الاستخدامات القدرة على التصور العقلي الحسي حركي².

تعتبر القدرة على التصور العقلي الحسي حركي أمرا مهما في الإرتقاء بمستوى السلوك الرياضي إيجابيا من خلال مختلف المراحل العمرية التي يمر عليها الرياضي، إذ خلص بياجيه إلى أن عملية التصور العقلي الفعلية لا تظهر إلا ابتداءا من 4 إلى 7 سنوات عند الأطفال³.

قياس مثل هذا النوع من التصور العقلي يعتمد على الفروق الفردية في مستويات النشاط التي يقوم بها العقل، و مدى إختلاف مستوى هاته القدرة على التصور من شخص لآخر و من مجموعة إلى أخرى.

¹ 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.

² محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص51.

³ Jeanette McCarthy Gallagher, D. Kin Reid: The learning theory of Piaget et Inhelder, Iuniverse, USA, 2002, P40.

من بين الدراسات التي إهتمت بهذا الجانب من العمليات العقلية دراسة *كيلر Mc kellar* سنة 1972 الذي قام بقياس مستوى التصور العقلي بانواعه على 500 شخص، و التي خلص فيها الى ان 97 % اكدو انهم يستطيعون إستحضار صور عقلية بصرية، و 93% أكدو انهم يستطيعون استحضار صور عقلية سمعية، بينما 74 % اكدو انهم يستطيعون إستحضار صور عقلية حسية حركية¹.

بينما اكد *دانيال براور Daniel Brower* أن 39 % فقط يستطيعون إستحضار صور حسية حركية من 152 مشارك في دراسته.

هذا التباين و الاختلاف في مدى استحضار الصور العقلية بانواعها جعل الباحث يبادر الى قياس مستوى التصور العقلي الحسي حركي لفئة من رياضيي الكراتيه دو صنف أكابر ذوي الخبرة و المبتدئين. فهل هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التصور العقلي الحسي حركي حسب مستوى الخبرة في الممارسة لدى رياضيي الكراتيه دو ذكور أكابر؟

2. فرضية البحث:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التصور العقلي الحسي حركي حسب مستوى الخبرة في الممارسة لدى رياضيي الكراتيه دو ذكور أكابر و لصالح الخبراء.

3. مصطلحات البحث:

1.3 التصور العقلي الحسي حركي:

الحسي حركي يعني نظام الإحساس الذي يخبرنا على وضعية الحركات و أجزاء الجسم، و يتضمن التصور العقلي الحسي حركي كل ما يتعلق بالصور العقلية للأحاسيس الداخلية و الخارجية و المشاعر المؤلمة².

2.3 الأداء الرياضي:

مصطلح الأداء في الميدان الرياضي هو كل ما أنجزه الرياضي فعلا حيث يرى *توماس ريموند* أن العلماء في الحقل الرياضي وجدو ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة و الاستعداد و الدافعية اغلبها تشكل مفهوم الأداء³.

3.3 رياضة الكراتي دو:

هو فن قتالي دفاعي يتميز بالضربات الخفيفة و السريعة و القوية من مسافات بعيدة نسبيا، تستعمل فيه الايدي و الأقدام و المرافق كاسلحة، ظهر هذا الفن الرياضي في جزيرة أوكليناوا، نشأ رسميا بجامعة طوكيو و من ثم انتشر الى العالم⁴.

4. الدراسات السابقة:

- دراسة (قواكسيا واي، جينق لو - *Gaoxia Wei, Jing Luo*) (2010) 5، 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 الرياضيين المبتدئين.

¹ Elisabeth Grebot: Images mentales et stratégies d'apprentissage, explication et critique, les outils modernes de la gestions mentale, Ed ESF,1994,P63.

² Elisabeth Grebot : Image mentale et stratégies d'apprentissage (explication critique, les outils moderne de la gestion mentale), Ed E.S.F, Paris, 1994, P64.

³ Jean-Pierre Famose, Cognition et performance, Edition INSEP publication, Paris, 1993, p07

⁴ Roland Habersetzer : Karaté-Do technique de base-Assauts-compétition, 5eme édition, Edition amphora s.a, Paris, 1976.P11.

⁵ 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.

- دراسة شوفالي و رينولد¹ (1990) عن طريق دراسة مستوى تطور الصور العقلية للمتزلجين ذوي المستوى العالي الى ان المجموعة التجريبية المستفاد من برنامج لتطوير مستوى التصور العقلي و الذي تضمن صوراً من مضمار التزلج، قد زاد مستواها مقارنة بالمجموعة الضابطة، و يرجع ذلك الى تطور الادراك المتعدد الحواس و الذي تكون فيه الأحاسيس البصرية و الحسية الحركية مساهمة في تمثيل الحركة الديناميكية، ما يؤكد على ان الخبرة عامل من عوامل تطوير مستوى التصور العقلي.
- توصل كل من جيان لوغان و ألكسندر نيكولا² (2004) من خلال قياسهم لمستوى التصور العقلي للرياضيين المبتدئين و ذوي الخبرة إلى أن التصور العقلي البصري أحسن من التصور العقلي حسي حركي مهما كان نوع الجنس، و أن مستوى الخبرة يلعب دور في تطوير مستوى التصور العقلي الحركي، و الملاحظ من خلال هاتاه الدراسة أن التصور العقلي الحركي لا أثر له للرياضيين ذوي الخبرة أقل من (05) سنوات، بينما نلمس هذا النوع من التصور العقلي الحسي حركي لذوي الخبرة التي تفوق (10) سنوات.
- دراسة الدكتور بلعيد عقيل عبد القادر (2012)، توصلت الدراسة بأن هناك علاقة طردية إيجابية بين تطور مستوى التصور العقلي البصري و مستوى الأداء المهاري عند رياضيي الكراتي دو، إثر برنامج للتدريب العقلي مبرمج و منتظم قدم لأفراد العينة التجريبية، من أجل تنمية قدرات التصور العقلي البصري، و الإلمام بجميع المعارف و الأسس التي تمكنهم من الإستعمال الجيد لمهارات التدريب العقلي ضمن العملية التدريبية. و عليه يوصي الباحث بجدوى إستعمال مثل هاته البرامج العقلية من أجل تنمية القدرات العقلية للرياضيين للإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي³.

5. منهج الدراسة:

إستعمل الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة هذه الدراسة و أهدافها.

1.5 منهج البحث:

إستعمل الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة هذه الدراسة و أهدافها.

2.5 مجتمع البحث:

3.5 عينة البحث:

إحتوت عينة البحث على (396) رياضي كراتيه دو من مختلف الاندية و الرابطات الجزائرية للكراتيه دو (الملحق 03)، موزعين بالتساوي حسب ما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول (06) يوضح كيفية توزيع عناصر العينة حسب الصنف العمري و الجنس و الخبرة في الممارسة.

الأصناف العمرية	العدد	الجنس	الخبرة
اكابر	33	ذكور	ذوي خبرة
	33	ذكور	مبتدئين
المجموع الكلي للعينة	66		

¹ Chevalier,N.et Renand,J :l'évolution de l'image du parcours chez les skieurs de fond de haut niveau, In.reveu des science et technique de APS,22,PP 17-25.

² Jean loran et Alexandra Nicolas : Validation de la traduction française du mouvement (imagery questionnaire-revised) (MIQ-R), mouvement et sport science 3,2004(N°53),PP 57-68.

³ بلعيد عقيل عبد القادر: فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الأداء المهاري لرياضيي الكراتي دو، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الإنسانية، جامعة حسيبة بن بوعلي -شلف، العدد 9 جانفي 2013، ص 136-142.

1.3.5 خصائص عينة البحث:

- ✓ الرياضيين ذوي الخبرة: هم الرياضيين الممارسين لرياضة الكراتيه دو لأكثر من 05 سنوات، ذوي ألقاب على الأقل جهوية.
- ✓ الرياضيين المبتدئين: هم الرياضيين الذين لا يتعدى زمن ممارستهم لرياضة الكراتيه دو عن سنة واحدة.

6. مجالات البحث:**1.6 المجال الزمني:**

■ تمت الدراسة الميدانية من 5 ديسمبر 2011 الى غاية 1 أبريل 2012.

■ المجال المكاني:

تمت الدراسة الميدانية بعدت قاعات رياضية، و ذلك لأن الدراسة مست عدت أندية مختلفة لـ (28) رابطة ولائية للكراتيه دو الموزعة عبر التراب الوطني .

7. أدوات البحث:

من أجل قياس قدرة اللاعبين على التصور العقلي بأنواعه و أنماطه ، اختار الباحث مقياس رينر مارتنيز (1993) والذي أعد صورته للعربية صلاح محسن نجا (1997)¹.

1.7 المعاملات العلمية لأداة البحث:

مقياس التصور العقلي لمارتنيز Martenz و الذي أعده للعربية صلاح محسن نجا (1997)، حيث تم إستخدام هذا المقياس من طرف مترجمه للعربية سنة (1997)، و قد تراوحت درجات تقنيته كما يلي²:

❖ من حيث الثبات:

✓ بالنسبة للمواقف الرياضية الأربعة: ما بين (0.77 ، 0.84)

✓ بالنسبة لأبعاده الستة: ما بين (0.75، 0.82)

❖ من حيث الصدق:

✓ بالنسبة للمواقف الرياضية الأربعة: ما بين (0.75 ، 0.82)

✓ بالنسبة لأبعاده الستة: ما بين: (0.81 ، 0.98)

2.7 المعاملات العلمية لأداة البحث في الدراسة الحالية:**1.2.7 ثبات المقياس:**

جدول (08) معامل إرتباط بين التطبيق و التطبيق الثاني لمقياس التصور العقلي (ن = 60)

تصور عقلي بصري داخلي	تصور عقلي حسي حركي	تصور عقلي سمعي	تصور عقلي بصري	أبعاد مقياس التصور العقلي
0.93	0.89	0.92	0.85	معامل الثبات

¹ أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، المفاهيم التطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ط3، 2000، ص321-322.

² محمد إبراهيم شحاته، عادل زين: تطبيقات عملية للتدريب العقلي و تدريب الجهاز العصبي الإرادي في المجال الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2009، ص93.

8. الأدوات الإحصائية المستعملة:

- (1) تحديد المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.
 (2) حساب اختبار ستودنت T : يستخدم T لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتين، وإذا كان عدد أفراد العينتين أو المجموعتين متساويًا فإنه يجب استخدام معادلة T المناسبة.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\left(\frac{\sum x_1^2}{n_1} + \frac{\sum x_2^2}{n_2} - \frac{(\sum x_1)^2}{n_1} - \frac{(\sum x_2)^2}{n_2} \right) \left(\frac{1}{n(n-1)} \right)}}$$

n_1 : عدد أفراد المجموعة الأولى
 n_2 : عدد أفراد المجموعة الثانية
 \bar{x}_1 : قيم درجات المجموعة الأولى
 \bar{x}_2 : قيم درجات المجموعة الثانية
 \bar{x}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى
 \bar{x}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

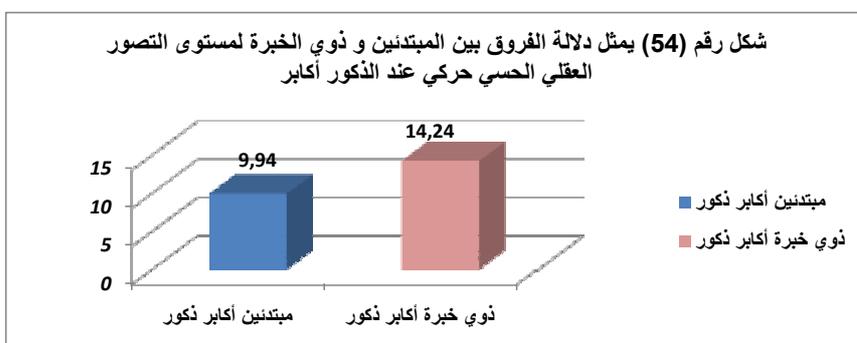
لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي وهذا قصد التحليل إلى المعالجة باستعمال حزمة البرامج الإحصائية (SPSS15).

9. عرض نتائج الفرضية:

1.9 عرض نتائج دلالة الفروق بين المبتدئين و ذوي الخبرة لمستوى التصور العقلي الحسي حركي عند الذكور أكبر:

جدول رقم (42) يوضح نتائج دلالة الفروق بين المبتدئين و ذوي الخبرة لمستوى التصور العقلي الحسي حركي عند الذكور أكبر

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	(ت) المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
مبتدئين أكابر ذكور	9.94	1.96	10.31	2	0.05	64
ذوي خبرة أكابر ذكور	14.24	1.37				



تتص الفرضية على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التصور العقلي الحسي حركي حسب مستوى الأداء الرياضي لدى رياضي الكراتيه دو ذكور أكابر و لصالح الخبراء.

إذ يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (01)، و الملاحظ من الشكل رقم (01). انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (64)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (10.31)، و هي بذلك أكبر من قيمة ت الجدولة التي بلغت قيمتها (2). و هذا دليل على أن مستوى التصور العقلي الحسي حركي لدى صنف الأكابر ذكور ذوي الخبرة اعلى منه لدى صنف الأكابر ذكور المبتدئين.

والملاحظ كذلك من الجدول رقم (01) و الشكل البياني رقم (01) أن التصور العقلي الحسي حركي لدى صنف الأكابر ذكور ذوي الخبرة أحسن منه لدى " صنف الأكابر ذكور مبتدئين. و يرجع ذلك الى عامل الخبرة و الممارسة و التكرار، فكل ما خزن الرياضي في ذهنه أكبر عدد من الحركات نتيجة التكرار، كل ما كان هناك صورا كثيرة عن كل حركة، و بالتالي يسهل على الرياضي استحضارها ضمن عملية التصور العقلي¹.

وما يدعم النتيجة المتوصل إليها، دراسة كل من (قواكسيا واي، جينق لو (Gaoxia Wei, Jing Luo(2010)²، بعنوان (رياضة المستوى العالي و التصور الحركي) وظيفة التصور العقلي في المهارات الحركية المعقدة و المهارات الحركية البسيطة). إذ توصلت نتائج هذه الدراسة الى ان الرياضيين ذوي الخبرة يستعملون التصور العقلي الحركي أحسن من الرياضي المبتدئين.

كذا و دراسة كل (من (جيان لوغان و الكسندر نيكول (2004) *Jean loran et Alexandra Nicolas*)³، خلصت هذه الدراسة الى ان التصور العقلي البصري أحسن من التصور العقلي حسي حركي مهما كان نوع الجنس، و أن مستوى الخبرة يلعب دور في تطوير مستوى التصور العقلي الحركي، و الملاحظ من خلال هاته الدراسة أن التصور العقلي الحسي الحركي لا أثر له للرياضيين ذوي الخبرة أقل من 05 سنوات، بينما نلمس هذا النوع من التصور العقلي الحسي حركي لذوي الخبرة التي تفوق 10 سنوات.

مما تم عرضه من نتائج و تفسير لدلالة الفروق بين صنف الأكابر ذكور ذوي الخبرة و الأكابر ذكور مبتدئين في مستوى التصور العقلي الحسي حركي. نستطيع القول بأن فرضية الدراسة محققة.

خاتمة:

أوضحت دراستنا هذه من خلال نتائج الدراسة الميدانية المتوصل إليها، أن نوع و نمط التصور العقلي يختلف باختلاف مستوى السن و الجنس و الخبرة في الأداء لرياضي الكراتيه دو الجزائرية.

لذا حاول الباحث في هذا الدراسة التطرق إلى مضمون التصور العقلي و الالية التي يعمل بها معرفيا و فيزيوجيا، بعرض مختلف الأدلة التي تثبت قيمة هذه المهارة العقلية بالنسبة للرياضيين.

¹ Chevalier, N., Hall, C. et Nadeau, C. H. (1990). Imagerie et répétition mentale du mouvement : perspectives de recherche. In : N. Chevalier, C. H. Nadeau et C. Hall (Dir. publ.) : Imagerie et Mouvement. Revue des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, 22, 7-9.

² 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.

³ Jean loran et Alexandra Nicolas : Validation de la traduction française du mouvement (imagery questionnaire-revised) (MIQ-R), mouvement et sport science 3,2004(N°53),PP 57-68.

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1) أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، المفاهيم التطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ط3، 2000.
- 2) بلعيد عقيل عبد القادر: فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الأداء المهاري لرياضيي الكراتي دو، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الإنسانية، جامعة حسينية بن بو علي -شلف، العدد 9 جانفي 2013.
- 3) محمد إبراهيم شحاته، عادل زين: تطبيقات عملية للتدريب العقلي و تدريب الجهاز العصبي الإرادي في المجال الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2009.
- 4) محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1996.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 1) 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.Simonn (Eds.), Recherches en Psychologie du Sport, Issy-les-Moulineaux, Editions EAP, 1987.
- 2) Elisabeth Grebot: Images mentales et stratégies d'apprentissage, explication et critique, les outils modernes de la gestions mentale, Ed ESF,1994.
- 3) Jeanette McCarthy Gallagher, D. Kin Reid: The learning theory of Piaget et Inhelder, Iuniverse, USA, 2002.
- 4) Chevalier, N. et Renand, J.: l'évolution de l'image du parcours chez les skieurs de fond de haut niveau, In. revue des science et technique de APS, 22.
- 5) Jean Ioran et Alexandra Nicolas : Validation de la traduction française du mouvement (imagery questionnaire-revised) (MIQ-R), mouvement et sport science 3, 2004 (N°53).
- 6) Jean-Pierre Famose, Cognition et performance, Edition INSEP publication, Paris, 1993.
- 7) Roland Habersetzer : Karaté-Do technique de base-Assauts-compétition, 5eme édition, Edition amphora s.a, Paris, 1976.
- 8) Gaoxia Wei, Jing Luo: Sport expert's motor imagery: Functional imaging of professional motor skills and simple motor skills, Brain Research 1341 (2010).
- 9) Elisabeth Grebot : Image mentale et stratégies d'apprentissage (explication critique, les outils moderne de la gestion mentale), Ed E.S.F, Paris, 1994.
- 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.Simonn (Eds.), Recherches en Psychologie du Sport, Issy-les-Moulineaux, Editions EAP, 1987.
- 11) Jeanette McCarthy Gallagher, D. Kin Reid: The learning theory of Piaget et Inhelder, Iuniverse, USA, 2002.
- 12) Elisabeth Grebot: Images mentales et stratégies d'apprentissage, explication et critique, les outils modernes de la gestions mentale, Ed ESF, 1994.