

تأثير التصور العقلي في اتخاذ القرار عند رياضيي الجودو النخبة الجزائريين (دراسة ميدانية حول فريق الثانوية الرياضية - أواسط -)

جامعة سطيف 02

أيوب حساني
ملخص.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التصور العقلي على اتخاذ القرار أثناء نزال الجودو بالنسبة لرياضيي النخبة. حيث كانت مشكلة الدراسة في محاولة معرفة مدى تحسن مستوى اتخاذ القرار أثناء النزال عند رياضيي الجودو وذلك بعد إتباعهم لبرنامج تدريبي عقلي قصد تنمية مهارة التصور العقلي لديهم.

كان المنهج المستخدم في الدراسة هو المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (12) رياضي جودو من فريق الثانوية الرياضية بـدرارية -الجزائر العاصمة، وقد تم اختيارهم حسب معايير معينة، كما تمت تجزئتهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بطريقة التجزئة بالثنائي، أما بالنسبة لأدوات الدراسة فقد تم ، واستعمل برنامج الحزم الإحصائية SPSS8 قصد المعالجة الرقمية وحساب المعاملات الإحصائية الأساسية.

تم استخدام استبيانين (خاص بالرياضيين، خاص بالمدربيين)، تسجيلات الفيديو ومقياس التصور العقلي لـ "مارتنز" توصل من خلال دراستنا هذه إلى أهمية استعمال برامج التدريب العقلي في تنمية مهارة التصور العقلي والتي بدورها يساعد إيجابا في تحسين مهارة اتخاذ القرار لدى رياضيي الجودو أثناء النزال، كما أن تعدد القنوات تساهم في تحسين جودة التصور العقلي.

الكلمات الدالة: التدريب العقلي - التصور العقلي - اتخاذ القرار.

Abstract.

The study aimed to know the effect of mental perception on decision-making during judo for elite athletes. Where the problem of study in an attempt to know how to improve the level of decision-making during the survival of judo athletes, after following a mental training program to develop the skill of mental perception.

The method used was the experimental method. The study sample consisted of (12) Judo athletes from the Draria secondary sports team in Algiers, they were selected according to certain criteria, and they were divided into two control and experimental groups in the two-way division. Two questionnaires were used (for athletes, for trainers), video recordings and Martens' mental scale, and SPSS8 was used for digital processing and calculation of basic statistical transactions.

In this study we have reached the importance of using mental training programs in the development of mental perception skills, which helps positively improve the decision-making skills of judo athletes.

Keywords: Mental training – Mental perception – Decision making.

1. مقدمة.

يمثل التدريب العقلي أحد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضي (شمعون واسماعيل، 2001) وجزءا مهما من التدريب الرياضي، فهو إحدى الحلقات الجوهرية في الإعداد للمنافسات، بل وتسيير المنافسات وما بعد المنافسة، حيث أن الانجازات الرياضية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات. فيجب على اللاعب امتلاك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس ولا يتم ذلك إلا بتطوير إمكانياته العقلية (شمعون والجمال، 1996، 14-15).

إن التدريب العقلي عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية، أو في مراحل التعلم الحركي المختلفة حيث أنه عند التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية.

لقد أشار المدربون واللاعبون وكذلك إداريو الفرق القومية إلى أهمية الجانب العقلي في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة. وقد أكدوا كذلك على الأهمية الخاصة لتواجد الصلابة العقلية كأحد المصطلحات الهامة المستخدمة في مجال المنافسات الرياضية، حيث أنها العامل المحدد في المستويات الرياضية العالية لعدم وجود فروق بين اللاعبين في مستويات اللياقة البدنية والفنية.

ترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه بعد الوصول إلى درجة من التمكن، يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ، والاستعداد للاستجابة للمواقف المستقبلية المماثلة.

على هذا الأساس تم اختيار هذا الموضوع سعياً إلى تسليط الضوء على جزء هام للإعداد الرياضي العام ألا وهو التحضير النفسي وبالأخص التصور العقلي باعتباره إحدى المهارات النفسية وعنصر هام من العمليات المعرفية الذي له تأثير إيجابي على مهارة اتخاذ القرار. وبناءً على ما جاء في الإشكالية من خلال حصر المشاكل التي يعاني منها الرياضي الجزائري سواء على مستوى الممارسة القاعدية أو مستوى النخبة من نقائص التي حالت دون أن تبرز الرياضة الجزائرية على الساحة الدولية، حاولنا إيجاد حلول موضوعية في هذا البحث.

وبعد المقاربة النظرية، استخلصنا من خلالها تساؤلات البحث المتمحورة حول عدة عناصر أساسية، تمثلت في بداية الأمر في النظرة الخاطفة التي قمنا بها حول التدريب الرياضي عموماً، بعدها عرجنا نحو احد علوم الرياضة ألا وهو علم النفس الرياضي، بعدها تعمقنا أكثر لنصل إلى التدريب العقلي أحد شقي علم النفس لرياضي، وتلتها وقفة مع التصور العقلي، وفي الختام تطرقنا إلى مهارة اتخاذ القرار.

ومن بين الطرق الأكثر إثارة للاهتمام في التدريب العقلي، نجد التصور العقلي الذي يتمثل في تطوير قدرة التحليل في مواقف عدة التي يتواجه رياضي الجودو ما يخلق معلومات أكثر للمعالجة من أجل "اتخاذ القرار"، واحد من العناصر القاعدية في الجودو، عامل نفيس ومحدد (يضع فرقاً بين رياضي الجودو الجيد والممتاز) مع العلم بخصوصيات الرياضة (قصر زمن المنازلة، الإيقاع الغير مستقر، الحركات الخاطفة...). كل هذا يؤدي بنا إلى طرح تساؤلات عديدة وهي:

- هل التصور العقلي يتطور باتباع برنامج تدريب عقلي عند رياضي الجودو الجزائريين؟

- ما هو تأثير التصور العقلي في اتخاذ القرار عند رياضي الجودو الجزائريين؟

2. الخلفية النظرية:

وقد اعتمدنا على بعض الدراسات السابقة في الميدان من أهمها:

دراسة نيراس كامل هدايت و اخرون (2005): "التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف بكرة القدم" حيث هدفت هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديف بكرة القدم. وافترض الباحثون بأنه توجد علاقة ارتباط معنوية بين التصور العقلي ودقة التهديف بكرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة المشكلة المراد دراستها. واشتملت عينة البحث على (50) لاعبا يمثلون أندية الدرجة الأولى بكرة القدم بمحافظة ديالى وتم إجراء التجربة الرئيسية بتطبيق مقياس التصور العقلي ومن ثم اختبار دقة مهارة التهديف بكرة القدم. وتوصل الباحثون إلى أن التصور العقلي وحسناً استخدام هذه المهارة له أثر إيجابي في زيادة دقة التهديف بكرة القدم.

دراسة بلعيد عقيل (2014): "عامل الخبرة الرياضية وعلاقته بتطوير مستوى التصور العقلي الحسي الحركي لدى رياضي الكاراتي دو صنف أكابر" حيث تناولت هذه الدراسة دراسة العلاقة بين عامل الخبرة الرياضية وعلاقته بتطوير مستوى التصور العقلي الحسي الحركي لدى رياضي الكاراتي دو صنف أكابر، وخلصت الدراسة إلى أن مستوى الخبرة يلعب دوراً في تطوير مستوى التصور العقلي الحسي الحركي لدى رياضي الكاراتي دو وبالتالي تطوير مستوى ادائهم الرياضي.

دراسة قروني عبد القادر وخليلي (2017): " محمد أخذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة" حيث هدفت هذه الدراسة لمعرفة أثر أخذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة. حيث شملت عينة البحث على (30) لاعب من فريقين لكرة القدم. كما أن المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي التحليلي، وكانت أدوات الدراسة تعتمد على المقابلات المباشرة والملاحظة. من أهم النتائج المتوصل إليها أنه يوجد اهتمام معظم للمدربين بالجوانب البدنية والتقنية وإهمالهم للجوانب النفسية. كما يوجد تركيز للمدربين على الجانب التكتيكي لتحقيق نتائجهم وإهمالهم للجوانب الأخرى نوعا ما. إضافة إلى أن عدم وجود أخصائي نفسي رياضي في الفريق يؤثر سلبا على مردود اللاعب وبالتالي على نتائج الفريق.

3. منهجية البحث.

سنحاول في هذا الجزء الموضوع دراسة ميدانية قصد الإجابة على التساؤلات :

منهج البحث: إن أول خطوة تتبع عند تحديد موضوع ما هو اختيار المنهج المتبع والذي يتناسب مع طبيعة الدراسة، وفي دراستنا هته فإننا نحاول البحث عن العلاقة بين متغيرنا المستقل والآخر التابع، لذا كان المنهج التجريبي هو الأمثل والأنجع في دراستنا.

عينة البحث: وقع اختيارنا على عينة تتكون من (12) رياضي جودو من فريق الثانوية الرياضية الجزائرية ب - دراية - والذين تتراوح أعمارهم بين (16-20) سنة، وهذا نظرا للتسهيلات التي حظينا بها من قبل المدرب وكافة المسؤولين وكذا رغبة لرياضيين في استكشاف عالم التدريب العقلي.

و تم اختيار العينة هذه وفقا للمعايير التالية:

- التركيز على الجانب السلوكي والانضباطي للعينة لضمان السير الحسن لمراحل التجربة والتحكم في أحداثها وقد حظينا لمساعدة المدرب.

- أن يكون الرياضيين ذوي خبرة في الجودو.

- الحضور المنتظم و الدائم أثناء الحصة.

- اختيار الجنسين قصد محاولة البحث عن فروق بينهما على مستوى موضوعنا.

- اختيار عدد متوسط من العينة وذلك قصد زيادة فرص التعميم لنتائج بحثنا.

- تقسيم عينة بحثنا وفق معايير إلى مجموعة ضابطة وأخرى تجريبية يضاف إلى تدريبها العادي برنامج التدريب العقلي بإستراتيجية التصور العقلي، وتتمثل هذه المعايير في استعمال طريقة التجزئة بالثنائي حيث بعد وضع الثنائيات على حسب مستوى التصور العقلي وكذا مستوى اتخاذهم للقرارات في النزالات.

5. أدوات البحث. تلخصت أدوات بحثنا في ما يلي:

- **استبيان إلى الرياضيين:** الهدف منه معرفة منظور الرياضيين نحو التحضير النفسي، التدريب العقلي، التصور العقلي واتخاذ القرار أثناء النزال، إضافة إلى معرفة أحاسيس الرياضيين قبل، أثناء وبعد النزال.

- **استبيان إلى المدربين:** وضع هذا الاستبيان قصد توضيح مدى معرفة وتطبيق المدربين للتدريب العقلي.

- **مقياس التصور العقلي:** وقع اختيارنا على مقياس "مارتنز" للتصور العقلي الذي عربه أسامة كامل راتب وهو من أبرز المقاييس في هذا المجال وتهدف إلى قياس قدرة الرياضي على التصور العقلي بشقيه والاختبار جد بسيط ويتمثل في أسئلة مغلقة وتكون الأجوبة متدرجة رقميا (1،2،3،4،5)

- **تسجيل فيديو لنزالات الرياضيين في البطولة:** بعد أن فكرنا أوليا في وضع مقياس لاتخاذ القرار عدلنا عن هذا الاقتراح ووجدنا أن النزالات الحقيقية لا يمكن أن تعوض بأي مقياس مخبري كان والذي تتغير خلاله عوامل عديدة كأحاسيس البطولة والقلق ... الخ. وهذا قد يؤثر على مصداقية النتائج التي قد نحصل عليها.

6. الدراسة الاستطلاعية. قبل الانطلاق في تطبيق برنامجنا التدريبي قمنا بدراسة استطلاعية في شهر جانفي 2010 من خلال توزيع الاستبيان ومقياس التصور العقلي لـ "مارتنز" على (6) رياضيين محاولة منا لمعرفة مدى استيعابهم للأسئلة، حيث أوضحت نتائجها مدى استيعاب الرياضيين للاستبيان والمقياس معا.

الدراسة الأساسية: بعد اقضاء (6) رياضيين المستعملين في الدراسة الاستطلاعية قمنا بتطبيق الدراسة الأساسية على (12) رياضيين، حيث كانت الخطوات التجريبية للدراسة على الشكل التالي:

التوجيه: حيث تم تقديم توضيحات حول برنامجنا ومدى أهميته ومدى تطلعنا لنتائج.

التقييم المبدئي: بعد إجراء اختبار مقياس التصور العقلي على كافة أفراد العينة، وفي المرحلة الثانية التي تزامنت مع البطولة الولائية للحدود أين قمنا بتصوير فيديو لكافة نزالات أفراد العينة لمعرفة مستوى اتخاذ القرارات لديهم بعد عرض أشرطة الفيديو على مدربين ذوي خبرة في رياضة الجودو. بعدها قمنا بتقسيم العينة إلى مجموعة ضابطة وتجريبية على أساس المعايير المذكورة آنفاً.

جلسات الفريق: هي متعلقة بالمجموعة التجريبية، يتم من خلالها توضيح الحصة ثم تطبيقها وفي نهايتها جمع أحاسيس الرياضيين ومشاعرهم بالنسبة لما جرى لهم في الحصة، وكل هذا يتم بعد حصتهم التدريبية العادية بمعدل حصتين (2) أسبوعياً. إذ قمنا بتطبيق برنامج التدريب العقلي لمهارة التصور العقلي لـ Cristian Target وذلك لسبب سهولته وثراء توضحياته (Target, 2003, 500)، وقد تكون هذا البرنامج من:

- برنامج الاسترخاء مكون من (8) حصص.
- برنامج الاسترخاء والتصور العقلي مكون من (3) حصص.
- برنامج التصور العقلي مكون من (12) حصة.

التقييم النهائي: بعد نهاية فترة التدريب العقلي للمجموعة التجريبية، قمنا باعادة توزيع الاستبيان ومقياس التصور العقلي لـ "مارتينز" على الرياضيين.

7. المعالجة الإحصائية: قمنا بالاعتماد على طريقة النسب المنوبة في تحليل التقدير العام لكل الفئات حسب وضوح الصورة الذهنية والتحكم فيها، وعلى اختبار (ت) ستيوننت في مقارنة مستويات التصور بين المجموعات، حيث قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

8. عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

تحديد مستوى التصور الذهني لدى العينة المبحوثة من رياضيي الجودو بالثانوية الرياضية:

بعد توزيع (12) استمارة لقياس القدرة على التصور الذهني المصمم في أصله من طرف مارتنز (Martens) 1982 وقام بتعريب وتفتين المقياس محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل (1996) وتطبيقه في مجموعة من البحوث في الوسط الرياضي المصري والعربي (شمعون، 1999، 342).

جدول (1) يمثل التقدير العام لكل الفئات حسب وضوح الصورة الذهنية والتحكم فيها

التحكم		الوضوح		العبارة						التقدير
				المجموع	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)	
معدل قدرة التحكم	العدد	النسبة	العدد							
41.67	05	16.67	02	10	00	02	04	02	02	ممتاز
25	03	16.67	02	17	02	05	02	02	06	جيد
00	00	41.67	05	14	05	01	02	04	02	متوسط
16.67	02	25	03	14	03	02	04	03	02	مقبول
16.67	02	00	00	05	02	02	00	01	00	ضعيف
100	12	100	12	//	12	12	12	12	12	المجموع

- الفرق بين النتائج القبلية والبعديّة لمستوى التصور العقلي:

شكل (1) يمثل الفروق بين المجموعتين في مستوى التصور العقلي البصري قبل وبعد التجربة

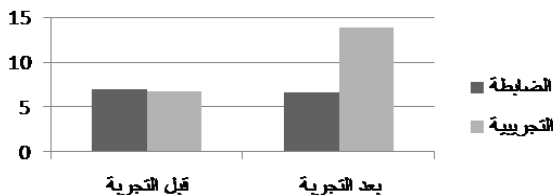


رغم تقارب متوسطي المجموعتين إلا أن الفرق معنوي وهذا ما نلاحظه في الشكل (1)، إذ يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10)، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة (2.121)، أي أكبر من قيمة ت الجدولة التي بلغت قيمتها (1.812)، وهذا دليل على أن المجموعة

الضابطة لها مستوى أعلى من المجموعة التجريبية من حيث مستوى التصور العقلي البصري قبل التجربة.

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10)، إذ بلغت قيمة t المحسوبة (19.124)، وهي بذلك أكبر من قيمة t الجدولة التي بلغت قيمتها (1.812)، وهذا دليل على أن المجموعة التجريبية لها مستوى تصور عقلي بصري أكبر من المجموعة الضابطة بعد التجربة، والفرق الممثل في الشكل يوضح ذلك.

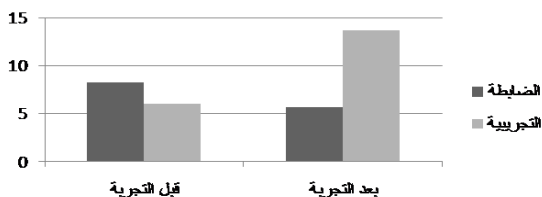
شكل (2) يمثل الفروق بين المجموعتين في مستوى التصور العقلي السمعي قبل وبعد التجربة



لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10)، إذ بلغت قيمة t المحسوبة (0.390)، وهي بذلك أصغر من قيمة t الجدولة التي بلغت قيمتها (1.812)، وهذا دليل على أن المجموعتين الضابطة والتجريبية متجانستين من حيث مستوى التصور العقلي السمعي قبل التجربة، وهذا رغم ملاحظتنا للفرق الممثل في الشكل (2) بين المجموعتين.

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10)، إذ بلغت قيمة t المحسوبة (9.823)، وهي بذلك أكبر من قيمة t الجدولة التي بلغت قيمتها (1.812)، وهذا دليل على أن المجموعة التجريبية لها مستوى تصور عقلي سمعي أكبر من المجموعة الضابطة بعد التجربة، والفرق الممثل في الشكل يوضح ذلك.

شكل (3) يمثل الفروق بين المجموعتين في مستوى التصور العقلي الحسي الحركي قبل وبعد التجربة



رغم تقارب متوسطي المجموعتين إلا أن الفرق معنوي وهذا ما نلاحظه في الشكل رقم (3)، إذ أنه يوجد فرق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10)، حيث بلغت قيمة t المحسوبة (3.615)، وهي بذلك أكبر من قيمة t الجدولة التي بلغت قيمتها (1.812)، وهذا دليل على أن المجموعة الضابطة لها مستوى أعلى من المجموعة التجريبية من حيث مستوى التصور العقلي الحسي الحركي قبل التجربة.

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10)، إذ بلغت قيمة t المحسوبة (17.889)، وهي بذلك أكبر من قيمة t الجدولة التي بلغت قيمتها (1.812)، وهذا دليل على أن المجموعة التجريبية لها مستوى تصور عقلي حسي حركي أكبر من المجموعة الضابطة بعد التجربة، والفرق الممثل في الشكل يوضح ذلك.

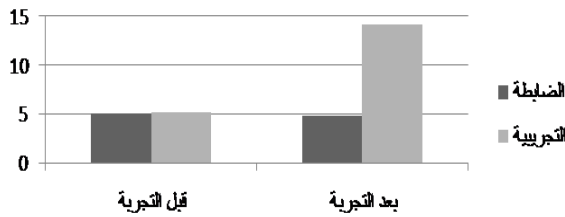
شكل (4) يمثل الفروق بين المجموعتين في مستوى الوعي بالحالة الانفعالية قبل وبعد التجربة



رغم تقارب متوسطي المجموعتين إلا أن الفرق معنوي وهذا ما نلاحظه في الشكل (4)، إذ أنه يوجد فرق في دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10)، حيث بلغت قيمة t المحسوبة (1.965)، وهي بذلك أكبر من قيمة t الجدولة التي بلغت قيمتها (1.812)، وهذا دليل على أن المجموعة الضابطة لها مستوى أعلى من المجموعة التجريبية من حيث مستوى الوعي بالحالة الانفعالية قبل التجربة.

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10)، إذ بلغت قيمة t المحسوبة (14.713)، وهي بذلك أكبر من قيمة t الجدولة التي بلغت قيمتها (1.812)، وهذا دليل على أن المجموعة التجريبية لها مستوى وعي بالحالة الانفعالية أكبر من المجموعة الضابطة بعد التجربة، والفرق الممثل في الشكل يوضح ذلك.

شكل (5) يمثل الفروق بين المجموعتين في مستوى التحكم في الصورة قبل وبعد التجربة



لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10)، إذ بلغت قيمة t المحسوبة (0.970)، وهي بذلك أصغر من قيمة t الجدولة التي بلغت قيمتها (1.812)، وهذا دليل على أن المجموعتين الضابطة والتجريبية متجانستين من حيث مستوى التحكم في الصورة قبل التجربة، وهذا رغم ملاحظتنا للفرق الممثل في الشكل بين المجموعتين.

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10)، إذ بلغت قيمة t المحسوبة (29.880)، وهي بذلك أكبر من قيمة t الجدولة التي بلغت قيمتها (1.812)، وهذا دليل على أن المجموعة التجريبية لها مستوى التحكم في الصورة أكبر من المجموعة الضابطة بعد التجربة، والفرق الممثل في الشكل (5) يوضح ذلك.

مقارنة بين اختبائي اتخاذ القرار القبلي والبدي:

بعد القيام بتصوير النزالات للاعبين في البطولة الجهوية للجودو ببرز توتة والتي كانت قبل الشروع في لبرنامج التدريب العقلي تبين لنا بعد دراسة وتحليل النزالات واعتمادا على معرفتنا بالرياضة كوننا من رياضيينا ومع المساعدة المقدمة من طرف بعض مدربي الجودو توصلنا إلى تحليل لهذه النزالات وركزنا اهتمامنا على اتخاذ القرار عند الرياضي في المواقف الحرجة عنده وخرجنا بما يلي:

الملاحظة الميدانية للنزالات

المجموعة الضابطة

الرياضي (1):

قبل تطبيق البرنامج: ارتباك بعد محاولة قيام الخصم بـ Harrai goshi وبقاء في ثبات لمدة 5 ثا، وفي نفس الحركة للمرة الثانية حاول الرد بحركة خلفية لكن متأخرة نوعا ما.

بعد تطبيق البرنامج: نفس الحركة طبقت عليه لكن لا رد فعل من طرف الرياضي.

الرياضي (3):

قبل تطبيق البرنامج: في 5 مواقف للهجوم المعاكس من طرف الخصم كان الرد منه بالاشتبك والالتصاق واستعمال القوة وثقل الجسم فقط، كان هناك هجومين معاكسين عليه أفلح الخصم في احدها وأوقف الحكم الهجوم الثاني بعد خروجها من البساط.

الرياضي (5):

قبل تطبيق البرنامج: في بداية النزال حاول خصمه تطبيق حركة Harrai goshi لكن دون جدوى، لكنه تمكن قبل نهاية المباراة من إحراز تقدم بـ Wazari، غير أن مبحوثنا هو من انتصر بحركة طيبة في 30 ثا الأخيرة.

بعد تطبيق البرنامج: حاول الخصم إسقاطه لحركة Harrai goshi لكنه لم يفلح ولكن النزال فاز به الخصم بحركة خلفية.

الرياضي (7):

قبل تطبيق البرنامج: لاحظنا أثناء النزال أن المبحوث دائما يركز بصره في الأرض وذلك ربما يرجع إلى شدة خوفه من تقنيات الأرجل وخاصة بعدما طبق عليه الخصم حركة Ko ochi gari التي أسقطته أرضا مانحة لخصمه علامة Yoko.

بعد تطبيق البرنامج: لم نلاحظ أي تغير في سلوك المبحوث فما زال بصره شاخصا في الأرض، بل وزاد تخوفه بدليل انه كلما رأى الخصم يستعد للقيام بحركة يضع إحدى ركبتيه على الأرض لكسر تقنية الخصم.

الرياضي (9):

قبل تطبيق البرنامج: لاحظنا أن المبحوث لا يعاني من كبير من المشاكل في حسم قراراته لكن معظمها غير مدروسة وطائشة وخاصة طبق عليه الخصم لعبا خشنا جدا.

بعد تطبيق البرنامج: نلاحظ من خلال الشريط أن المبحوث قد أصبح يعي أن القرار الطائش ما محال يهلكه فنراه في هذا النزال جد هادئ و رزين لكنه عاد إلى الانفعال بعد أن حاول خصمه تطبيق حركة Te guruma كانت تهنئ النزال.

الرياضي (11):

قبل تطبيق البرنامج: يوضح لنا تسجيل الفيديو أن خصم مبحوثنا ذو بنية جسدية قوية وقد حاول أكثر من 17 مرة تكرار حركة Sasae tsuri komi ashi حتى نجح في إحراز Wazari. ولم يفلح مبحوثنا في تفاديها.

بعد تطبيق البرنامج: نلاحظ في هذا التسجيل أن مبحوثنا أصبح أكثر رشاقة وخفة ربما بسبب تدريبات خاصة لكن قراراته في النزال كانت جد موفقة وخاصة عندما أراد خصمه تطبيق حركة Hiza guruma لكن مبحوثنا تمكن من الثبات على البساط وأتبع ذلك بحركة Harrai goshi والتي فاز بها على نظيره.

المجموعة التجريبية

الرياضي (2):

قبل تطبيق البرنامج: في حركة O chi mata حاول الرد بنفس الحركة لكنه لم يقم بإخلال توازن الخصم بيديه أولا.

بعد تطبيق البرنامج: طبقت عليه هذه الحركة في 3 مواقف وقد استطاع أن يقلب في اثنان منها الوضع لصالحه والتقدم في النقاط.

الرياضي (4):

قبل تطبيق البرنامج: عندما حاول الخصم الهجوم بتقنية Uchi mata تمكن اللاعب من تفاديها وتطبيق هجوم مضاد بنفس التقنية ما أكسبه تقدماً في النقاط، ولكن بعد محاولة الخصم لتطبيق حركة Ippon seoi nage لم نلاحظ استجابة من اللاعب ما أدى إلى وقوعه وخسارة النزال.

بعد تطبيق البرنامج: تمكن خلال النزال من التصدي لحركتي Uchi mata وتمكن من التغلب على خصمه في النزال بعد أن حاول الأخير القيام بحركة Harrai goshi والتي تقطن لها مبحثنا قبل أن يتمها خصمه وتمكن من إيقافها.

الرياضي (6):

قبل تطبيق البرنامج: لم يحاول أي من خصومه تطبيق حركة Sumi gashi لكننا لاحظنا تردداً عند مبحثنا عندما يريد الخصم أن يطبق Ippon seoi nage .

بعد تطبيق البرنامج: لقد لاحظنا دخول المبحث وعلى وجهه ثقة غير معهودة وقد تمكن من إحباط كل محاولات خصومه.

الرياضي (8):

قبل تطبيق البرنامج: لاحظنا أن المبحث يعاني من ارتباك شديد بسبب خوفه من تقنيات الأرجل وهذا يرجع ربما لخفة وزنه وقد شاهدناه وهو يهوي دون ردة فعل بتقنية O soto gari .

نلاحظ أن ثقة المبحث قد زادت بل وقد أدرك ما يجب عليه فعله للحد من خطورة تلك المواقف الحرجة، ويثبت ذلك أنه أصبح يثني ركبتيه بدرجة أكثر وذلك لزيادة الارتكاز على البساط والاتزان.

الرياضي (10):

قبل تطبيق البرنامج: نلاحظ من خلال النزال أن المبحث يحاول دائماً خفض جذعه وذلك ليتفادى دخول خصمه بحركة الحفوف، لكنه يهزم في الأخير بتقنية Sumi gashi .

بعد تطبيق البرنامج: فهم مبحثنا أن طول قامته الكبير يحرض خصمه على تطبيق حركة Sumi gashi لذا تقطن إلى حل جسده على أرض البساط في الدقيقة الأخيرة من النزال بعدما حاول خصمه تطبيقها، فاستغل مبحثنا الفرصة ودفعه بقوة نحو الأمام مسقطاً به على الأرض ثم تابع الإحكام عليه على الأرض وانتهى بفوزه بعد مرور 15 ثا وكان حصل سابقاً على Wazari .

الرياضي (12):

قبل تطبيق البرنامج: نلاحظ من خلال هذا التسجيل أن مبحثنا كان اندفاعياً منذ البداية لكن خصمه كان يتمتع بالهدوء وعدم التهور، وبعد أن أحرز الخصم علامة Wazari خرج مبحثنا عن السيطرة وأصبح يهاجم دون أي تركيز، ما أعطى فرصة لخصمه وبفضل خبرته الطويلة لأن تطبق عليه تقنية Tomoe nage التي فاز بها عن جدارة بالنزال.

بعد تطبيق البرنامج: يتوضح لنا من خلال هذا النزال أن مبحثنا أصبح أكثر هدوء وتفكير في كل خطوة، وقد حاول جاهداً أن يطبق حركته المعهودة Harrai Goshi إلا أن خصمه كان فطناً لذلك، ما أرغمه على تغيير استراتيجيته فقام بتمويه لحركته المعهودة ثم باغت خصمه حركة خلفية قضت على أحلام خصمه في الفوز بالمباراة.

5. تحليل ومناقشة الفرضيات:

1.5 تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

"برنامج التدريب العقلي يحسن من مستوى التصور العقلي لدى رياضي الجودو النخبة الجزائريين"
يتضح لنا من خلال النتائج القليلة للجدول تحليل نتائج تطبيق مقياس التصور العقلي على العينة والأشكال البيانية التابعة لها، أن هناك توافق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، من حيث مستوى التصور السمعي ودرجة التحكم في الصورة، بينما توجد فروق ضئيلة، لكنها ذات دلالة إحصائية لمصلحة المجموعة الضابطة في كل من التصور العقلي البصري والحسي الحركي وكذا درجة الوعي بالحالة الانفعالية، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10).

بينما تظهر النتائج البعدية في الجداول والأشكال البيانية التابعة لها، وجود فروق واضحة لمصلحة المجموعة التجريبية، وذلك في كل من التصور العقلي البصري والحسي الحركي ودرجة الوعي بالحالة الانفعالية وكذا التحكم في الصورة، وهذا في مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (10).

من خلال هذه التحليلات يمكننا التصريح بان المجموعة التجريبية قد قامت بقفزة هائلة في جانب تنمية تصورها العقلي، إذن فبرنامج التدريب العقلي والذي قمنا به قد أتى بثماره وأحدث تحسينا جد ملحوظ على مستوى التصور العقلي للمجموعة التجريبية وهذا ما تدلّ على أن فرضيتنا الأولى قد تحققت.

انضمنا باستنتاجنا هذا لتدعيم نخبة من الباحثين الذين كانوا سابقين في توضيح هذا الأمر منذ أوائل السبعينيات (Tomas, Missoum & Rivolier, 1987, 16). إذ يؤكد محمد عبد الحسين أن التصور البصري مرتبط بالادراكات المختلفة عند الإنسان وخاصة الإدراك البصري الذي وبعد نقل المثيرات البصرية إلى الدماغ يحدد المثير الرئيسي ويعالجه رغبة الاستعانة به في تحديد الاستجابات المناسبة للموقف.

اثبتت دراسات (Roland, Larsen, Lassen & Skinhoj, 1980; Fox, Pardo, Passingham, Silbersweig, Ceballo-Bauman, Frith & Frackowiack, 1995) ان القشرة الحركية الاضافية والقبل حركية تنشط في كلا الحالتين التصور العقلي او التنفيذ الحركي لنفس الحركة. أي أن المسار العصبي التي يستخدم عند التصور العقلي لحركة معينة والمسار العصبي المستخدم عند التنفيذ الحقيقي للحركة نفسها هو نفس المسار. لكن يبقى هناك بعض الانتقادات حول تعيين المناطق الرئيسية التي تتحكم في التمثيل العقلي (Hoyek, Colet et Guillot, 2010).

ويؤكد ذلك أيضا من خلال دراسات جزائرية (بوخراز، 2008، افروجن، 2007 و بلعيد، 2013) التي أوضحت مدى إسهام برنامج التدريب العقلي في تطوير التصور العقلي وهذا في عدة مجالات سواء كانت الرياضية التربوية أو التنافسية.

بالتالي فالخلاف قد وضع حول مدى تأثير برامج التدريب العقلي والذي يهدف الى تحسين النتائج الرياضية والوصول الى التفوق الرياضي (Mc Inman & Grove, 1991) وأثرها على التصور العقلي عند الرياضي، وتم التأكد من خلال عدة دراسات حول فعالية برامج التدريب العقلي في تحسين مهارة التصور العقلي عند الرياضيين، والتي تعتمد على تطوير التمثيلات العقلية بعد نقل لادراكاته عقب فترة الانطباعات الحسية (حسانين، 1991). فاستعمل الاحاسيس الذاتية يؤدي الى بناء احسن تصور عقلي لذلك (Ranganathan, Siemionow, Liu, Sahgal & Yue, 2004)، اذن فال ممارسة القبلية للحركة واتقانها يساعد على تحسين نوعية التصور العقلي بواسطة الادراك الذاتي.

2.5. تحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

"للتصور العقلي أثر ايجابي في تحسين اتخاذ القرار لدى رياضيي الجودو النخبة الجزائريين"

بعد مرحلة تحليل النزالات التي خاضها المبحوثين وبمساعدة من بعض المدربين في رياضة الجودو توصلنا إلى تحليل كل النزالات، وما خرجنا به قد أبهر المدربين الذين ساعدونا في هذا التحليل، إذ أوضح التحليل لجدول المقارنة بين النزالات تفوقا وتغيرا جذريا لدى المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة، فقد لاحظنا زيادة مقبولة في القدرة على الاسترخاء أثناء توقف النزال وكذا الهدوء الكبير للأفراد المجموعة التجريبية وهذا كله من تأثيرات حصص الاسترخاء حيث أدلى هؤلاء بأنهم لم يعودوا يشعروا بالإرهاق الشديد بعد الانتهاء من النزال وأنهم مستعدون لأي نزال آخر في الحين.

لاحظنا كذلك زيادة القدرة على دراستهم لحركات وتحركات الخصم إضافة إلى ما كان يقدمه لهم المدرب من نصائح ثمينة، وأكثر ما لفت انتباه الباحث أثناء هذه النزالات الأخيرة سرعة رد الفعل التي زادت إن لم نقل تضاعفت حيث أن الاتخاذ السريع والجيد للقرار يفضي إلى هجومات خاطفة وخطيرة على الخصم وهذه هي ميزة رياضة الجودو الحركات الخاطفة. حيث ان التصور العقلي له علاقة ارتباطية بالحركة المراد تصورها، فدرجة صعوبة تنفيذها الحركي تتغير طردا مع درجة صعوبة تنفيذها التصوري ومن هذا يمكننا التخمين بأن انخفاض زمن تنفيذ الحركة يمكنه ان يتولد من خلال انخفاض زمن اتخاذ القرار المناسب من خلال تأثره ببرنامج التصور العقلي (Lebon, Rouffet, Guillot et collet, 2008).

كما نريد الإشارة إلى حالة خاصة وهو أحد أفراد المجموعة الضابطة والذي لاحظنا تحسنه الفريد عن مجموعته فيما يخص تصوره العقلي وكذا اتخاذه للقرارات في النزالات، وبعد بحث وتمحيص في الأمر، وجدنا انه كان يطلب من رفيقه بالغرفة والذي كان مع المجموعة التجريبية أن يريه ما نقوم به أثناء

ححصنا التدريبية العقلية وكان يكررها بمفرده، وهذا ما يؤكد على أنه لا يوجد هناك سبب للشك بأن متغير برنامج التدريب العقلي هو المسؤول عن هذه النتائج، فالتصور العقلي يساهم في اكتساب وتعديل التقنيات الرياضية (Feltz et Landers, 1983)، وهذا ما شوهد من خلال النزالات البعيدة لدى هذا الرياضي.

انضمنا باستنتاجاتنا هذه إلى ما وصل إليه نخبة من الباحثين في مجال اتخاذ القرار عند الرياضيين، والذي تعرف بأنه سيرورة اختيار متعلقة بالأهداف والعمليات الموجهة لانجاز والتأكد من جودة النشاط، انضمنا (Bloch, Dépret, Gallo, Garnier, Gineste, Leconte, Le Ny, Postel, Reuchlin et Casalis, 1997, 308) حيث أوضح الباحثين "قروني وخليلي" في دراسة لهما أن تنمية الجانب النفسي عند اللاعبين تحسن من فعالية اتخاذ القرار لدى الرياضيين وينمي جودة حل المشكلات التي يواجههم في المواقف الرياضية (قروني وخليلي، 2017).

من بين احسن المواقف التي يعتمد على التصور العقلي بلا ريب من خلال النتائج التي تأكدت هو حالة اصابة اللاعب (Pascual-Leone, Dang, Cohien, Basil-Neto, Cammarota & Hallet, 1995) والذي يستبعد عن التدريب لفترة معينة، حيث يمكنه استدراك نسبة كبيرة من التدريب من خلال التدريب العقلي.

خلاصة:

- من خلال دراستنا لهذا الموضوع الحساس خرجنا ببعض الاستنتاجات التي تتمثل فيما يلي:
- لبرنامج التدريب العقلي أثر ايجابي على تنمية مستوى التصور العقلي لدى رياضي الجودو والذي يؤدي حتما إلى تنمية مهارة اتخاذ القرار لديهم.
- تنمية مهارة اتخاذ القرار أثناء النزالات تتحسن بواسطة برنامج للتدريب العقلي.
- تنمية التصور العقلي السمعي، البصري، الحسي الحركي تحتاج إلى برنامج للتدريب العقلي.
- تنمية درجة الوعي بالحالة الانفعالية و التحكم في الصورة تستلزم برنامجا للتدريب العقلي.
- تعدد القنوات تساعد على تقوية التصور.

لقد تميزت الفترة الحالية هو زيادة الاهتمام بالجانب النفس فيزيولوجي في التدريب العقلي والذي مكن العديد من الرياضيين من التغلب على عوائق بواسطة التصور العقلي للأداء الرياضي (كاشف، 1991، 11)، كما ساعد التطور التكنولوجي ومن بينه استعمال دراسات النشاط الكهربي في المخ من زيادة فهم آثار هذا النوع من التدريب على الجهاز العصبي للرياضي.

المصادر والمراجع.

- إفروجن نبيل. (2007). تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر.
- بلعيد عقيل عبد القادر. (2013). فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الأداء المهاري لرياضي الكراتي دو. الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، (9)، 136-142.
- بلعيد عقيل. (2014). عامل الخبرة الرياضية وعلاقته بتطوير مستوى التصور العقلي الحسي الحركي لدى رياضي الكراتي دو صنف أكابر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (16)، 239-245.
- بوخراز رضوان. (2008). التحضير الذهني للمهام الحركية وفعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين، أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر.
- رولان دورون وفرنسواز بارو. (1997). موسوعة علم النفس. (المجلد 1، تعريب فؤاد شاهين)، بيروت: عويدات للنشر والطباعة.
- قروني عبد القادر وخليلي محمد. (2017). دراسة أخذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، مذكرة ماستر، جامعة الجلفة، الجزائر.
- محمد العربي شمعون. (1999). علم النفس الرياضي والقياس النفسي. ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- محمد حسنين محمد حسنين. (1991). استراتيجيات تجهيز المعلومات في أداء مهام مكانية وعددية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.
- محمد عبد الحسين. (بدون سنة). تأثير تداخل التدريب العقلي والبدني والمهاري بالأسلوبين المتسلسل والعشوائي في التعلم والاحتفاظ في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للمبتدئين، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد.

- نبراس كامل هدايت، مسلم حسب الله ابراهيم وقصي حاتم خلف. (2014). التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف بكرة القدم، مجلة علوم التربية/الرياضية، (المجلد7)، (5).
- Bloch, H., Dépret, E., Gallo, A., Garnier, Ph., Gineste, M.-D., Leconte, P., Le Ny, J.-F., Postel, J., Reuchlin, M. et Casalis, D. (1997). Dictionnaire fondamental de la psychologie. Paris : La rousse.
- Driskell, J.E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Sport Psychology*, (79), 481-491.
- Feltz, D.L., et Landers, D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*,(5), 25-57.
- Fox, P.T., Pardo, J.V., Petersen, S.E., & Raichle, M.E. (1987). Supplementary motor and premotor responses to actual and imagined hand movements with positron emission tomography. *Neuroscience Abstracts*, 1433.
- Hoyek, N., Christian Collet, C., et Guillot, A. (2010/3). Représentation mentale et processus moteur : le cas de la rotation mentale, *Movement & Sport Sciences*, (71), 29-39. DOI 10.3917/sm.071.0029
- Jeannerod, M. (2003). La main, l'action et la conscience. *Sciences humaines*, (134), 44-47.
- Lebon, F., Rouffet, D., Guillot, A., Collet, C. (2008/2). Imagerie motrice et activité électromyographique. *Movement & Sport Sciences*, (64), 11-34. DOI 10.3917/sm.064.0011
- Mc In Man, D. & Grove, J.R. (1991). Peak moments in sport, a literature review. *Quest*, (43), 333–351.
- Pascual-leone, A., Dang, N., Cohen, L.G., Basil-neto, J., Cammarota, A., & Hallet, M. (1995). Modulation of motor responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills. *Journal of Neurophysiology*, (74), 1034-1045.
- Ranganathan, V.K., Siemionow, V., Liu, J.Z., Sahgal, V., & Yue, G.H. (2004). From mental power to muscle power – gaining strength by using mind. *Neuropsychologia*, (42), 944-956.
- Roland, P.E., Larsen, B., Lassen, N.A., & Skinhoj, E. (1980). Supplementary motor area and other cortical areas in organisation of voluntary movements in man. *Journal of Neurophysiology*, (43), 118–136.
- Stefan, K.M., Fink, G.R., Passingham, R.E., Silbersweig, D., Ceballos-bauman, A.O., Frith, C.D., & Frackowiack, R.S.J. (1995). Functional anatomy of the mental representation of upper extremity movements in healthy subjects. *Journal of Neurophysiology*, (73), 373-386.
- Target, C. (2003). Manuel de préparation mentale. Paris : Chiron.
- Tomas, R., Missoum, G. & Rivolier, J. (1987). La psychologie du sport de haut niveau. (1^{ère} Ed), Paris : Presse universitaire.