

التصور العقلي وأهميته في عملية التحضير النفسي الرياضي والتعلم الحركي لدى فئة الأواسط تخصص (سباحة على الصدر)

mental visualization and its importance in the process of psycho-sports preparation and motor learning for the middle class (swimming on the breaststroke)

توفيق بن سالم^{1*}

¹ جامعة الجزائر 3 – ابراهيم سلطان شيبوط (الجزائر).

تاريخ الاستلام: 03 أبريل 2023؛ تاريخ المراجعة: 30 ديسمبر 2023؛ تاريخ القبول: 31 ديسمبر 2023

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أهمية التصور العقلي في عملية التحضير النفسي الرياضي والتعلم الحركي لدى فئة الأواسط تخصص (سباحة على الصدر) ومدى أهميتها في عمليات تعلم المهارات الرياضية في السباحة، حيث إعتد الباحث فيها على المنهج الوصفي، و تم توزيع إستمارات الإستبيان على السباحين، وتكونت عينة الدراسة من 70 سبوعون، رياضي أغلبهم من نادي الرياضات المائية بولاية الجلفة مع الاستعانة بسباحين من نوادي مختلفة، ومن أهم نتائج الدراسة أن التصور العقلي دور في تحسين مستويات الأداء الرياضي من خلال تكرار الحركات في العقل وذلك بغرض تحقيق التوازن النفسي و كذا التوافق (عصبي-حركي) أثناء ممارسة السباحة على الصدر.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي؛ التعلم الحركي؛ التحضير النفسي الرياضي؛ السباحة.

Abstract:

This study aimed to identify the importance mental visualization and motor learning in the process of psychological sports preparation for the middle class, specializing in (chest swimming) and how important it is in the process of learning sports skills in swimming, where the researcher relied on the descriptive approach, and the questionnaire forms were distributed to the swimmers. from different clubs, and one of the most important results of the study is that mental visualization in improving the levels of sports performance through repetition of movements in the mind in order to achieve psychological balance and compatibility (nervous- movement) during the practice of swimming on the breaststroke.

Keywords: mental visualization; motor learning; psychological sports preparation; swimming.

* Corresponding author, e-mail: bensalem.toufik@univ-alger3.dz.

1- مقدمة

يعتبر التصور العقلي من أهم العوامل التي تؤثر على أداء الرياضيين بصفة عامة ورياضيي المستوى العالي بصفة خاصة حيث يتجلى لنا ذلك من خلال المنافسات المختلفة عن طريق عمليات التحضير النفسي المتنوعة و اللازمة لتحقيق الأهداف التدريبية و التنافسية المرجوة ، كما أن عمليات التصور العقلي تساهم في تقليل التوتر والضغط النفسي والجسدي، وتحقيق التوازن النفسي بغرض التوفيق بين الجسم والعقل وكذا تعلم مهارات السباحة الأساسية خاصة و أن البيئة المائية مختلفة تمام الإختلاف عن البيئة الأرضية.

والجدير بالذكر أن التصور العقلي هو اعادة المهارات في العقل دون حركة ، كتخيل مهارة رياضي محترف و اعادة عملها داخليا في العقل حيث يستفيد منه الرياضي في تحسين المقدرة على التركيز الجيد كما يهدف الى تصوير درجة التزام الرياضي نحو انجاز الهدف مع اتاحة التعديل وتحسين هاته التصورات من خلال اهداف واقعية.

تتجلى اهمية التحضير النفسي الرياضي في اهتمامه بالصحة النفسية و البدنية معا ، فالرياضي الذي يواجه مشاكل نفسية كالقلق و الخوف و فقدان الدافع و الحافز وغيرها من المحددات النفسية نلاحظ تذبذب في أداءه الرياضي ، ولا يختلف اثنان ان التأقلم مع مختلف المواقف الرياضية ضروره ملحة لضمان تحقيق الاهداف النفسية دون مشاكل والحفاظ على الفورمة القصى للرياضيين و تنميتها، حيث أشار "د.عبد القادر غيدي (غيدي، 2021، صفحة 75)، " أن التحضير النفسي و الاعداد البسيكولوجي مهم في مسيرة أي فريق قبل و اثناء المنافسة ، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية ، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية.

و مما لاشك فيه أن التحضير النفسي الرياضي هو سيرة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين الفني (علاوي، 2002، صفحة 26) ويرى مارك لافاك أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة المتمكنة في تحسين القدرات النفسية للرياضيين.

وبالتالي، يمثل التصور العقلي عنصراً مهماً في التحضير النفسي للرياضي خاصة في الجزء المتعلق بتعلم المهارات الرياضية للسباحة، بإعتباره جزءاً أساسياً لتحقيق الأداء الرياضي المثالي.

وتهدف الدراسة الحالية إلى معرفة مدى أهمية التصور العقلي لدى السباحين فئة الأواسط تخصص (سباحة على الصدر).

_ ومن خلال ماتم تناوله سابقا يمكن صياغة التساؤل العام الآتي :

هل يمكن لعمليات التصور العقلي المساهمة في تحسين مستوى التعلم الحركي الرياضي لدى السباحين ؟

_ ويندرج ضمن هذا التساؤل العام أسئلة جزئية كما يلي:

1. هل التصور العقلي باستخدام الشرح اللفظي الايحائي دور في تحسين مستوى التعلم الرياضي لدى السباحين ؟

2. هل التصور العقلي باستخدام الصور و الفيديوها دور في تحسين مستوى التعلم الرياضي لدى السباحين ؟

2. فرضيات الدراسة :

_ الفرضية العامة:

لعمليات التصور العقلي دور في تحسين مستوى التعلم الحركي الرياضي لدى السباحين.

_ الفرضيات الجزئية :

1. للتصور العقلي بإستخدام الشرح اللفظي الإيجابي دور في تحسين مستوى التعلم الرياضي لدى السباحين.

2. للتصور العقلي بإستخدام الصور و الفيديوها دور في تحسين مستوى التعلم الرياضي لدى السباحين.

3. أهداف البحث وأهميته

أ . تساعد الدراسة على معرفة فوائد استخدام التصور العقلي على الأداء الحركي السباحين فئة الأواسط نظرا الى نتائج الدراسة .

ب. يساهم التصور العقلي في تطوير الإمكانيات الذهنية و تثبيت القدرات الحركية.

ج. يساعد التصور العقلي الرياضي في الوصول إلى أعلى المستويات الفردية و تعزيز التفكير الإيجابي .

د . مدى مساهمة تقنيات التصور العقلي على تقليل زمن تعلم السباحة على الصدر .

4. أسباب اختيارالموضوع:

الدافع الأساسي لنا لإجراء هذه الدراسة هو أن هناك القليل من الأبحاث الجادة حول هذا الموضوع ، لا سيما فيما يتعلق بتقنيات التصور العقلي لدى السباحين . ومن خلال بحثنا في الدراسات و المواضيع السابقة والمشابهة و المرتبطة تبين لنا أن اغلب الاهتمامات الرياضية في السباحة تركز على الإعداد البدني و المهاري ، بينما نلاحظ وجود قصور في الوقوف على الجانب النفسي لما له من أهمية بالغة في النجاح من خلال فوائد إستخدام التدريب الذهني ، متمثلة في الحفاظ على التوافق الحركي في حالات الأمراض و الإصابات و تشكيل إمكانية جيدة للتدريب التكنيكي وكذا إستخداماته أثناء فترات التعلم و الراحة.

5. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

لقد ذكرنا العديد من المصطلحات في ورقتنا البحثية هاته والتي تحتاج إلى توضيح حتى تكون الصورة أوضح وسهلة الفهم دون إشكال أو غموض.

1.5. التصور العقلي :

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة و هو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق الفرد ادراكها و التصور أكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها و تصور

وظيفة و هو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء حيث يلعب دور هاماً في تنمية قدرات و مستوى الفرد.
(شمعون، 1996، صفحة 217)

و تكمن أهمية التصور العقلي في:

_ يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.

_ يساعد اللاعب إلى التصور الأداء مباشرة قبل الدخول فيالتدريب أو المنافسات .

_ يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل و تركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف المسطرة.

_ يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في التدريب و المنافسة .

_ التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح و خاصة عندما تسمح طبيعة التدريب و التنافس.

2.5. التحضير النفسي الرياضي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع والاتجاهات و الثقة بالنفس والإدراك المعرفي و الانفعالي والعمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي و النفسي لاعبين (عبده، 2001، صفحة 263).

3.5. السباحة على الصدر:

إصطلاحاً: تعتبر سباحة الصدر أكثر أنواع السباحة راحة أثناء التحرك خلال الوسط المائي ،وفي هذه الطريقة تؤدي حركات الساقين و القدمين بالتمائل معا و في مستوى واحد ، وعند دفع الماء بالساقين يجب إدارة القدمين للخارج لدفعهما داخليا .

(محمد ز.، 2002، صفحة 78)

الخطوات التعليمية للسباحة على الصدر :

أ. تعليم ضربات الرجلين

ب. تعليم حركات الذراعين و التنفس

4.5. التعلم الحركي :

يعرفه أحمد بسطيوسي على أنه التغير النسبي الثابت و التعديل والسيطرة على الحصيصة السلوكية و الحركية للفرد فيسيولوجيا نفسيا ديناميكية (أحمد، 1996)

وعرفه مفتي ابراهيم حماد بأنه مجموعة من العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغيير ثابت في قدرات و مهارات الأداء (ابراهيم، 1991، صفحة 130)

6. الدراسات السابقة والمشابهة :

6.1. الدراسة الأولى : دراسة قامت بها مرنيز امنة (2010) عنوانا: " اثر برنامج تدريب عقلي لممارتي الإسترخاء والتصور

العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد. (مرنيز، 2010)

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية ودور مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي في التحضير النفسي الرياضي. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (14) لاعبا مقسمة الى مجموعتين تجريبية وضابطة.

ومن أهم نتائج الدراسة:

- أن التدريب المنتظم والمقنن على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الإعداد النفسي. كونها تساعد لاعب رياضة كرة اليد على الرزانة والهدوء وتنمية التركيز والانتباه والثقة في النفس.

- أن التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة اليد على التحكم في انفعالهم. وكذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب ومستوى المنافسة وكذا تسيير السلوك العدواني أثناء المنافسة.

6.2. الدراسة الثانية : دراسة قام بها الباحث :بزيو عادل (2015) أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية،(جامعة الجزائر 03) " اثر التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية "على لاعبي كرة القدم.

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لتحقيق أهداف البحث، حيث تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية تطبق البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحث والمجموعة الضابطة تطبق البرنامج التدريبي التقليدي، وتم استخدام القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث، حيث استخدم الباحث الاختبارات النفسية الممثلة في اختبار قلق المنافسة الرياضية اختبار التصور العقلي، اختبار القدرة على الاسترخاء.

توصل الباحث إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة والتي استخدمت البرنامج التدريبي التقليدي، ومن خلال ذلك توصل الباحث إلى أن الأسس العلمية التي استخدمها الباحث في بناء البرنامج التدريب المقترح وجب إتباعها في بناء البرنامج التدريبي وفي تحديد ومعرفة المهارات النفسية المميزة للاعب كرة القدم وكذا كيفية التقليل من قلق المنافسة الرياضية.

-طرق ومنهجية الدراسة

1. الدراسة الإستطلاعية :

1.1. أدوات الدراسة الإستطلاعية:

- تتمثل في إستبيان حول التصور العقلي بإستخدام الشرح اللفظي الايحائي والتصور العقلي بإستخدام المواد السمعية بصرية .

2.1. نتيجة الدراسة الإستطلاعية:

_ معرفة حجم المجتمع الأصلي و مميزاته و خصائصه.

_ التأكد من صلاحية أداة البحث وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:

- وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة و خصائصها

- التأكد من الخصائص السيكومترية للإستبيان المستخدم (الصدق والثبات).

- التأكد من وضوح التعليمات.

- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية و بالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

ولهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا حيث تم ذلك بعد سحب رخصة تسهيل المهمة من إدارة المعهد لزيارة مجتمع بحثنا المتمثل في :

فئة الأواسط تخصص (سباحة على الصدر) أغلبهم من نادي هوات الرياضات المائية لولاية الجلفة وبعض السباحين النشطين في النوادي المائية المجاورة .

2. المنهج المتبع:

نظرا لطبيعة موضوع دراستنا (التصور العقلي و أهميته في عملية التحضير النفسي الرياضي لدى فئة الأواسط تخصص (سباحة على الصدر)) تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع أهداف الدراسة.

3. مجتمع الدراسة :

اشتمل مجتمع البحث على مجموعة بلغ عددها (100) سباح بولاية الجلفة.

4. عينة الدراسة :

تعتبر عينة البحث أساس العمل في البحث وهي "مجموعة من الأفراد يبني الباحث عليها عمله وهي مأخوذة من المجتمع ، وتكون ممثلة تمثيلا صادقا" (محمد ر.، 1995 ، صفحة 68) الأصلي

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية للسباحين ، وبلغ عددهم (70) سبعون .

5. مجالات البحث:

أ./ المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة على سباحين هوات من نوادي مائة لولاية الجلفة فئة أوسط.

ب./ المجال الزمني:

اختير موضوع البحث شهر جانفي و السنة عبر وضع استبيان الكتروني و ،2023وقد تم اختيار عينة البحث في نفس شهر الاجابة عليه.

ج./ المجال البشري:

يتكون من سباحين هوات المنتمين إلى النوادي المائة لولاية الجلفة، المتكون عددهم من: 70 سباح .

6. أدوات جمع البيانات:

إستبيان حول مهارة التصور العقلي الذي يشتمل على بعدين إثنين:

1 – البعد الأول: التصور العقلي بالاعتماد على الشرح اللفظي الايحائي ، من السؤال 01 إلى السؤال 11

2 – البعد الثاني: التصور العقلي بالإعتماد على الوسائل السمعية بصرية، من السؤال 12 إلى السؤال 22

إعتمادا على 3 بدائل:

- أبدا.

- أحيانا.

- دائما.

7. ثبات وصدق الإستبيان:

1.7. ثبات الإستبيان:

جدول رقم (01) يبين معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات أداة الدراسة

معامل الثبات α كرونباخ	عدد العبارات	ثبات أداة الدراسة
0.84	22	

يتضح من الجدول أعلاه ، أن معامل الثبات العام الدراسة بلغ (0.841)، لإجمالي فقرات الاستبيان 22، وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة بحسب مقياس "نانلي" والذي اعتمد على (0.70)، كحد أدنى للثبات. (Nunnally، 1994)

2.7. صدق الإستبيان:

جدول رقم (02): يوضح معاملات الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للإستبيان

قيمة الدلالة	معامل الارتباط	فقرات المحور
0.000	0.82	1. التصور العقلي بالاعتماد على الشرح اللفظي الایحائي
0.000	0.86	2. التصور العقلي بالإعتماد على الوسائل السمعية بصرية

من نتائج الجدول السابق نجد أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين المحورين والدرجة الكلية للإستبيان، دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05)، حيث كان الحد الأدنى لمعاملات الارتباط للتصور العقلي بالاعتماد على الشرح اللفظي (0.82)، فيما كان الحد الأعلى لمعامل الارتباط للتصور العقلي بالإعتماد على الوسائل السمعية بصرية ب: (0.86). وعليه فإن جميع المحاور متسقة داخليا مع الاستبيان ككل مما يثبت صدق الاتساق الداخلي للإستبيان.

3.7. الموضوعية:

من أهم صفات الاختبار الجيد أن يكون موضوعياً لقياس الظاهرة التي أعد أصلاً لقياسها والموضوعية هي التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وميوله الشخصية وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني بوصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلاً، لا كما نريدها أن تكون.

8. الأساليب الإحصائية المستعملة:

- النسب المئوية.

- كاف تربيع.

- ألفا كرونباخ.

- معامل الارتباط بيرسون.

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

الجدول رقم (03): يبين نتائج اختبار (كاف²) الخاص بمهارة التصور العقلي باستخدام الشرح اللفظي الایحائي

الدلالة الإحصائية	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة α	درجة الحرية df	كاف ²	النسبة المئوية	التكرار	
دال	0.000	0.05	2	33.42	1.4%	1	منخفض
					42.8%	30	متوسط
					55.8%	39	مرتفع
					100	70	المجموع

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية على أن " للتصور العقلي باستخدام الشرح اللفظي الایحائي دور في تحسين مستوى التعلم الرياضي لدى السباحين"، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم: (03)، نجد أن قيمة (كاف²) التي تقدر ب: (33.42)، وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت ب: (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن: $sig < \alpha$ ، الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الأولى (التصور العقلي باستخدام الشرح اللفظي الایحائي)، دالة احصائياً.

مما يدل على أن للتصور العقلي باستخدام الشرح اللفظي الایحائي دور في تحسين مستوى تعلم السباحين. ، حيث يعتبر هذا البعد (التصور العقلي باستخدام الشرح اللفظي الایحائي)، جد مهم لدى السباحين، إذ يلعب دورًا هامًا في عملية تحسين مستوى التعلم الرياضي ، قبل الشروع في عملية التدريب والمنافسة.

*من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن: " للتصور العقلي باستخدام الشرح اللفظي الایحائي دور في تحسين مستوى التعلم الرياضي لدى السباحين." ، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإن الفرضية الأولى محققة.

الجدول رقم (04): يبين نتائج اختبار (كاف²) الخاص بمهارة التصور العقلي باستخدام الصور والفيديوهات.

التكرار	النسبة المئوية	كاف ²	درجة الحرية df	مستوى الدلالة α	الدلالة المعنوية	الدلالة الإحصائية
2	%2.9	31.43	2	0.05	0.000	دال
33	%46.8					
35	%50.3					
70	100					

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية على أن " للتصور العقلي باستخدام الصور و الفيديوها دور في تحسين مستوى التعلم الرياضي لدى السباحين"، ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم: (03)، نجد أن قيمة (كاف²) التي تقدر ب: (31.43)، وقيمة الدلالة المعنوية والتي قدرت ب: (0.000) عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (02)، وبمقارنة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد أن: $sig < \alpha$ ، الدلالة المعنوية أقل من مستوى الدلالة، وبالتالي فإن الفرضية الأولى (التصور العقلي باستخدام الصور و الفيديوها)، دالة احصائياً.

مما يدل على أن للتصور العقلي باستخدام الصور و الفيديوها دور في تحسين مستوى التعلم الرياضي لدى السباحين. ، حيث يعتبر هذا البعد (التصور العقلي باستخدام الصور و الفيديوها)، جد مهم لدى السباحين، إذ يلعب دورًا هامًا في عملية تحسين مستوى التعلم الحركي، قبل الشروع في عملية التدريب والمنافسة.

*من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن: " للتصور العقلي باستخدام الصور و الفيديوها دور في تحسين مستوى التعلم الرياضي لدى السباحين." ، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإن الفرضية الثانية محققة.

الاستنتاج العام :

من خلال النتائج المتحصل عليها ، وما أسفرت عنه من استنتاجات من خلال تبيان أن للتصور العقلي دور في تحسين مستوى التعلم الحركي الرياضي لدى السباحين ، وذلك بتطبيق أداة الدراسة (إستبيان: مهارات التصور العقلي)، إذ تعد مهارة للتصور العقلي بإستخدام الشرح اللفظي الإيحائي و الشرح بالصور و الفيديوهات ، من المهارات الأساسية في التحضير النفسي الرياضي والتعلم الحركي لدى السباحين .

مما يدل على أن لمهارات للتصور العقلي دور كبير في تحسين مستوى التعلم الحركي الرياضي لدى السباحين ، حيث يعتبر البعد الخاص بمهارة (التصور العقلي بإستخدام الشرح اللفظي و الإيحائي)، جد مهم لدى السباحين، إذ يلعب دورًا هامًا في عملية نجاح الرياضي في أداءه، قبل الشروع في الحصة التدريبية أو المنافسة عن طريق التحضيرات النفسية و الحركية الأساسية والمسبقة ، من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن، " للتصور العقلي بإستخدام الشرح اللفظي الإيحائي دور في تحسين مستوى التعلم الرياضي لدى السباحين. "، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإن الفرضية الأولى محققة.

ومن خلال الدراسة الحالية نجد أن مستوى السباحين في مهارة (التصور العقلي بإستخدام الصور و الفيديوهات)، من متوسط، وبنسبة كبيرة مرتفع، حسب رأي أفراد العينة، وبالتالي يمكن القول لمهارة التصور العقلي بإستخدام الصور و الفيديوهات دور في تحسين مستوى التعلم الحركي للسباحين، وذلك راجع إلى تمكن السباحين الجيد في الأداء الحركي الرياضي، وهذا ما أدى إلى تحقيق الفرضية المتمثلة في مهارة " التصور العقلي بإستخدام الصور و الفيديوهات ".

وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها يتضح لنا أن: للتصور العقلي بإستخدام الصور و الفيديوهات دور في تحسين مستوى التعلم الرياضي لدى السباحين ، عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإن الفرضية الثانية محققة.

وأخيرا نصت الفرضية العامة، على أن " لعمليات التصور العقلي دور في تحسين مستوى التعلم الحركي الرياضي لدى السباحين. "

ومن خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج أن: " لعمليات التصور العقلي دور في تحسين مستوى التعلم الحركي الرياضي لدى السباحين. "، وهذا عند مستوى الدلالة (0.05)، وعليه فإن الفرضية العامة محققة.

4-الخلاصة:

في ختام هذه الدراسة، والتي كان الهدف منها محاولة معرفة أهمية التصور العقلي و دوره في تحسين مستوى التعلم الحركي الرياضي لدى السباحين ،ولكي نجيب على التساؤل العام المطروح، كان لابد من أن نتطرق إلى الإطار المفاهيمي للتحضير النفسي و الحركي الرياضي.

وهنا نستطيع أن نجيب عن التساؤل المطروح في هذه الدراسة لعمليات التصور العقلي دور في تحسين مستوى التعلم الحركي الرياضي لدى السباحين. ، بحيث أن الفرضية الأولى أي (التصور العقلي بإستخدام الشرح اللفظي و الإيحائي)، تتضح لنا جليا بأن معظم السباحين كان لديهم مستوى مرتفع في مهارة التصور العقلي بإستخدام الشرح اللفظي و

الإيحائي ، وبذلك يمكن القول بأن للتصور العقلي باستخدام الشرح اللفظي والإيحائي دور كبير في تحسين مستوى التعلم الحركي الرياضي للسباحين، ومنه فإن الفرضية محققة.

وبالنسبة للفرضية الثانية أي (التصور العقلي باستخدام الصور و الفيديوها)، تحققت أيضا وذلك بسبب كون أن السباحين يكتسبون رصيذاً معرفياً، فيما يخص مهارة التصور العقلي باستخدام الصور و الفيديوها ، ولا توجد عندهم مشكلة في تنفيذها بل هيا ضرورة ملحة لتحقيق الانسجام و النجاح، وبالتالي فإن لمهارة التصور العقلي باستخدام الصور و الفيديوها دور كبير في تحسين مستوى التعلم الرياضي للسباحين، وذلك حسب رأي العينة التي أجريت عليها الدراسة، ومن خلال النتائج والبيانات الإحصائية لأفراد مجتمع دراستنا هذه، فإن مهارة التصور العقلي من العوامل و المتطلبات الرئيسية في عملية التحضير النفسي و التعلم الحركي الرياضي ، حسب رأي عينة دراستنا.

وأخيرا نستطيع القول أن لمهارة التصور العقلي دور في تحسين مستوى التعلم الحركي الرياضي للسباحين. (مهارة: التصور العقلي باستخدام الشرح اللفظي و الإيحائي ، التصور العقلي باستخدام الصور و الفيديوها)، ومنه تحقق الفرضية العامة.

9. خاتمة : "إستنتاجات"

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا ، و ما أسفرت عنه الإستنتاجات على أن لمهاتي (: التصور العقلي باستخدام الشرح اللفظي و الإيحائي ، التصور العقلي باستخدام الصور و الفيديوها) دور كبير و فعال في تحسين مستويات التعلم الحركي الرياضي للسباحين حيث يعتبر الإستغناء عن تدريب مثل هذه المهارات من العوائق التي تقف حجر عثرة في تطور الرياضة الجزائرية نظرا لسرعة تقدم هذا الميدان المتزايدة يوما بعد يوم و توازيا مع العدد المتزايد للرياضيين في مختلف المجالات لذلك وجب تنويه جميع المدربين و الرياضيين لأهمية الجانب النفسي الرياضي الفعال في عملية التعليم الحركية بغرض إعدادهم من جميع النواحي البدنية و المهارية و العقلية لمختلف المواقف التدريبية وكذا التنافسية.

10. الإقتراحات:

قصد تقليص صعوبات التحضير النفسي و التعليم الحركي في الجزائر ، تطرقنا لبعض النقاط التي من شأنها أن تساعد في إثراء التدريب الرياضي بصفة عامة و تسهيل التحضير النفسي بصفة خاصة ، نذكر منها مايلي :

- تخصيص 15 دقيقة على الأقل للتدريب الإسترخائي قبل البدأ في الحصص التدريبية مع ادراج المحضر النفسي الرياضي الاكاديمي في الطاقم الفني الرياضي
- وجوب الإهتمام بمهارات التصور العقلي لدى الأندية و المنتخب الوطنية .
- التنويه لاهمية استعمال التحضير النفسي الطويل و القصير المدى .
- الحاجة للتدريب على تمارين التحضير النفسي كالاسترخاء و التصور العقلي .
- ضرورة القيام بدورات تدريبية تكوينية للمدربين في المجال النفسي الرياضي .

وتأتي أهمية التصور العقلي في العديد من الجوانب التي تؤثر على الأداء الحركي الرياضي، ومنها:

1. تحسين التركيز والانتباه: حيث يساعد التصور العقلي على تحسين قدرة الرياضيين على التركيز والانتباه على المهمة التي يقومون بها، وبالتالي يساعد على تحسين الأداء الرياضي.
2. تحسين الأداء البدني: حيث يقلل التصور العقلي من التوتر والتشنج في الجسم، ويساعد على تحسين الأداء البدني، وتحسين تدفق الدم والأكسجين إلى العضلات.
3. التحكم في الضغوطات النفسية: حيث يساعد التصور العقلي على تحسين القدرة على التحكم في الضغوطات النفسية وتقليل التوتر والقلق الناتج عن الأداء الرياضي.
4. تحسين الثقة بالنفس: حيث يساعد التصور العقلي على تحسين الثقة بالنفس لدى الرياضيين، ويساعد على تحسين الصورة الذهنية التي يحملها الرياضيين لأنفسهم ولمنافسهم.
5. الحفاظ على الصحة النفسية: حيث يساعد التصور العقلي على الحفاظ على الصحة النفسية للرياضيين، ويساعد على تقليل المخاطر المرتبطة بالتوتر والقلق والاكتئاب والإصابة بالإجهاد النفسي.

- المراجع:

1. Nunnally, J. a. (1994). The Capability Approach and Evaluation of the Well-Being in Senegal: An Operationalization with the Structural Equations Models. *Modern Economy*, 264-265.
2. أمينة مرينز. (2010). أثر برنامج تدريب عقلي مهارتي الإسترخاء والتصور العقلي على السلوك العدواني المرتبط بالمنافس في رياضة كرة اليد. مجلة الإبداع الرياضي، 197-200.
3. بسطيوسي أحمد. (1996). أسس ونظريات الحركة. القاهرة: دار الفكر العربي.
4. حماد مفتي ابراهيم. (1991). التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
5. زكي علي محمد. (2002). السباحة تكتيك تعليم تدريب إتقان. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. شمعون، م. ا. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. عبد القادر غيدي. (2021). أهمية التحضير النفسي والذهني قبل المنافسات الرسمية لدى الرياضيين. الممارسة الرياضية و المجتمع، 70-90.
8. عبده، ح. ا. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الاسكندرية: مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية.
9. علاوي، م. ح. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. محمد، ر. (1995). محاضرات في منهجية البحث العلمي لطلبة الماجستير. المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، ص.ص (p. 68). مستغانم.

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

توفيق بن سالم (2023) التصور العقلي وأهميته في عملية التحضير النفسي الرياضي والتعلم الحركي لدى فئة الأواسط تخصص (سباحة على الصدر)، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، المجلد 16(العدد 1)، الجزائر: جامعة زيان عاشور الجلفة، ص.ص 116-104.