

فعالية التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد
effectiveness of mental imagery in developing the skill level
of handball players

ميهوبي رضوان¹، صباح طاوس²

1 جامعة البويرة (الجزائر)، r.mihoubi@univ-bouira.dz

2 جامعة آ.م.أ البويرة (الجزائر)

تاريخ النشر: 2022/12/01

تاريخ القبول: 2022/08/16

تاريخ الاستلام: 2022/06/15

الملخص:

تناولت دراستنا التصور العقلي في الرياضة تكملة للعملية التدريبية للاعبي كرة اليد و فعاليتها في تطوير مستوى الأداء المهاري. احتوت الدراسة على مجموعتين متجانستين، تجريبية و ضابطة. طبقنا بروتوكول تصور عقلي كامل لمعرفة فعاليته في تطوير مستوى الأداء المهاري في التمرير. أظهرت النتائج أن التدريب المنظم والمستمر والمقنن على التصور العقلي، يساعد الرياضيين على التحكم و السيطرة على مختلف الانفعالات وتنمية التركيز لديهم. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين المجموعتين التجريبية والضابطة. للتدريب على مهارة التصور العقلي بطريقة منتظمة فعالية ايجابية في تطوير مستوى الأداء المهاري.
الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، الأداء المهاري، كرة اليد

Abstract

Our study focused on mental imagery in sport as a complement to the training process of handball players and its effectiveness in developing skill performance level. The study included two homogeneous groups, experimental and control. We applied a full mental imagery protocol to discover its effectiveness in developing skill performance level in passing. The results revealed that systematic, continuous and codified training in mental imagery support athletes control various emotions and develop their concentration, statistically significant differences in the level of skill performance the experimental vs control groups, Regular mental imagery training has a positive effect on the skill development performance level.

Keywords: mental imagery, skill performance, Hand Ball

. مقدمة:

تتطلب الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي أنماطا تدريبية تشتمل على كل ما يساند الأساليب التدريبية المتبعة الهادفة إلى الوصول لتحقيق نتيجة رياضية، و من بين هذه الأنماط، التدريب العقلي، الذي يتمثل في الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية كالتصور العقلي مثلا. فيعد التصور العقلي الوسيلة التي من خلالها تنجز أهداف التدريب العقلي مهما كانت التخصصات فردية و جماعية. فالتدرب البدني على أداء المهارات الحركية لوحده غير كاف. فالعملية التدريبية، تعتمد أساسا على الترابط و التنسيق بين الجانب البدني والجانب العقلي، و التنوع في استعمال أساليبها (Raymond.T,1994,p107). إن خير دليل على أهمية التصور العقلي في المجال الرياضي، هو ما أشارت إليه لاعبة التنس "كريس أفرت" بأنها قبل أن تشتترك في أي مباراة تحاول أن تتصور المواقف المحتمل حدوثها عقليا و كيفية الاستجابة لها.(THOMAS, 1994) بالإضافة إلى " جاكوبسن" الذي يرى أن الصور العقلية هي الحقيقة الثانية للواقع (ALDERMAN, 1986, p18).

وبالرغم من التطور الحاصل في هذا المجال، وما توصل إليه علم النفس الرياضي في مرافقة العلوم التدريبية. يبقى واقع الأندية الرياضية والنخب الوطنية وبالخصوص كرة اليد الجزائرية يشهد تدنيا مقارنة بالرياضات الأخرى في النتائج و في التطور، و بعيدا كل البعد مثلها عن علمنة العملية التدريبية العقلية، بالإهتمام بشكل واضح بالإعداد البدني والمهاري و الخططي مقارنة بالجانب العقلي للرياضيين أثناء الحصوص التدريبية(شراطي ر، 2020). ومن هنا ارتأينا لدراسة هذه المشكلة من خلال برنامج أعد لهذا الغرض يتضمن استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة ومصاحبة للتدريب التقني الرياضي، لمعرفة أثر هذا النوع من المهارات العقلية(في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي في كرة اليد، فضاء تساؤلنا حول التأكد من إمكانية الرفع من مستوى الأداء المهاري باستعمال التصور العقلي المصاحب للتدريب الرياضي في كرة اليد ، كما تفرع تساؤلنا إلى البحث عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي، و كذا التأكد من وجود فروق ذات دالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري.

و من خلال بحثنا و إجابة على إشكالية دراستنا طرحنا فروضا نخدم متغيران دراستنا الميدانية جاءت ايجابية في امكانية الرفع من مستوى الأداء المهاري الرياضي باستعمال

التصور العقلي مصاحبا للتدريب الرياضي في كرة اليد. و متفرعة إلى اثنتين حول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي، و حول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء المهاري.

2.الإجراء و الوسائل:

قبل البدء في الدراسة الميدانية ، قمنا باستطلاع أولي على معظم فرق الولاية الناشطة ميدانيا و المشاركة رسميا في المنافسة ، إذ كما جاء في دراسة للدكتور لاوسين سليمان ، الغاية منها رفع اللبس و تكوين رؤى على كل ظروف و مكونات البحث(سليمان لاوسين، صالح م، 2019 ، ص 309) فجاء مجتمع دراستنا مكونا من 10 فرق إلا أن عينتنا اشتملت على 10 لاعبين فقط مقسمين على مجموعتين متجانستين، واحدة تجريبية و الثانية ضابطة. باشرنا في العمل مباشرة بعد التأكد من توفر كل ظروف تطبيق البرنامج.

تم الإعتماد على المنهج التجريبي في اختبار فروض دراستنا، نظرا لطبيعة الموضوع و طبيعة التساؤلات و قد تم اختيار العينة بطريقة قصدية باختيار كفي من قبل الباحث للمسحوبين استنادا إلى أهداف البحث.

كل أفراد عينتنا من النادي الهاوي لكرة اليد بالبويرة MHB موزعين كالتالي:

أ - المجموعة التجريبية: تحتوي على 05 رياضيين يضاف إلى تدريبهم العادي برنامج التصور العقلي.

ب - المجموعة الضابطة: تحتوي على 05 رياضيين ويبقى تدريبهم عادي أي كلاسيكي.

واختيرت العينة وفقا للمعايير التالي:

-اختيار العينة من 10 لاعبا كان من أجل التحكم في مجريات الدراسة بشكل جيد، و التي تعتمد على التجريب.

-أن يكون المستوى الفني والمهاري متجانس ومتعادل بصفة كلية ويخضعون لتربص مغلق طويل المدى في نفس الظروف ومع نفس الطاقم الفني.

- أدوات البحث:

إعتمدنا في دراستنا على مجموعة من الأدوات تمثلت في :

-جهاز تصوير كاميرا من نوع SONY، كان الهدف منه تسجيل لحظات تنفيذ التمرين ، و كان عددها ثلاثة كاميرات للتصوير من ثلاثة زوايا مختلفة: أمام ، خلف، من الجانب . الهدف الأساسي من استعمال الكاميرات كان بغرض ملء شبكة الملاحظة بكل تأن وهدوء لتفادي الذاتية في التقييم.

-شبكة الملاحظة: اعتمدنا على هذه الوسيلة لأنها تمدنا بنتائج كمية، تضم أنواع المهارات المعتمدة في التمرين و المثلثة في التمرير (البسيطة، المرتدة و الطويلة التي نسجلها عن كل رياضي ضمن 03 محاولات.

-مقياس التصور العقلي " لرينز مارتنيز "الذي أعد صورته العربية أسامة كامل ا رتب، ويحتوي هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية كالتالي:أولا الممارسة الفردية،ثانيا الممارسة مع الآخرين، ثالثا مشاهدة الزميل،رابعا الأداء في المسابقة. ويتم الاستجابة لكل موقف من المواقف عن طريق مجموعة من الأبعاد هي: التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة.

أما في ما يخص صدق وثبات الوسائل المعتمدة، فهناك عدة طرق لحساب صدق وثبات أداة الدراسة وهي كالتالي :-طريقة إعادة الاختبار.-طريقة التجزئة النصفية - . طريقة الاختبارات المتكافئة -).طريقة تحليل البيانات (علاوي، 2000، ص 286) فإننا اعتمدنا على صدق المحكمين في تقييم شبكة الملاحظة و على نتائج صدق وثبات مقياس التصور العقلي التي توصل إليها الباحث إفروجن نبيل (إفروجن نبيل، 2006-2007) في دراسة قام بها و أعدنا حسابها في دراستنا تأكيدا لملاءمة الوسيلة ، كما يبينه الجدول رقم (1). أما قياس الثبات يعني أن الاختبار يعطي النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه في الشروط والظروف نفسها (وديع ياسين ،. 1999، ص 211).

الجدول 1 : يمثل نتائج الصدق و الثبات

المقياس	التصور العقلي
معامل الثبات	0.94
معامل الارتباط	0.90

1.2. إجراءات تنفيذ برنامج التدريب على التصور العقلي :

قصد تنفيذ برنامج التصور العقلي ، تم الإعتماد على الباحث نفسه و الذي يعد ممارسا مختصا في علم النفس الرياضي و في التحضير النفسي و التدريب العقلي، بالإضافة إلى الإستعانة بأحد المختصين في علم النفس و الإرشاد النفسي و الذي تابع تكويننا في الإسترخاء. اعتمد بروتوكول التصور على مراحل هي:

-التوجيه: وذلك بتقديم و شرح التصور العقلي لكل أفراد العينة دون التطرق لتأثيراته.

-التقييم المبدئي: كان بحضور جميع أعضاء المجموعة التجريبية والضابطة معا وهذا لتوزيع مقياس التصور العقلي بعد شرح وتفسير كل خطوات البرنامج وأسئلة المقياس، طلب من اللاعبين الإجابة على الأسئلة بكل تركيز مع أخذ الوقت الكافي لذلك.

-جلسات الفريق: خاص بالمجموعة التجريبية حيث تم توضيح كل خطوات برنامج التصور العقلي

-هدف كل مرحلة من مراحل كل البرنامج.

-وقت إدماج تمارين التصور العقلي في كل حصة تدريبية.

-التقييم النهائي: وهو التقييم البعدي للدراسة و ملاحظة الفرق بين المجموعة الضابطة التي تدربت بشكل عادي والمجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج التصور العقلي

يجب أن نذكر أن تمرين التصور العقلي الذي اعتمدها في دراستنا يعتمد أساسا في بروتوكوله على:

أ- تمرين استرخاء: اعتمدنا في دراستنا على طريقة جاكوبسون في الإسترخاء و التي تعتمد على التنفس العميق، الإسترخاء التدريجي و المتسلسل بعد التقلص المحلي لكل منطقة عضلية بداية من أعلى الجسم إلى اسفله. ، هذا ما تؤكدته دراسات علمية ميدانية

ب- البحث عن المصادر الإنفعالية الإيجابية المصورة (الصور، الروائح، الأصوات
..) قصد جعلها مصدرا

ت- للانفعالات الإيجابية الضرورية للتحويل الإنفعالي لطاقتها الإيجابية نحو التمرين
المتصور المقبل

ث- تكرار تنفيذ الحركات و المهارات المطلوبة في برتكول الدراسة تصوريا

ج- فتح العينين والعودة من العملية الإسترخائية التصورية تدريجيا.

2.2. الوسائل الإحصائية:

حزمة البرامج الإحصائية (SPSS 21) وهذا لحساب كل من :

-تحديد المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.

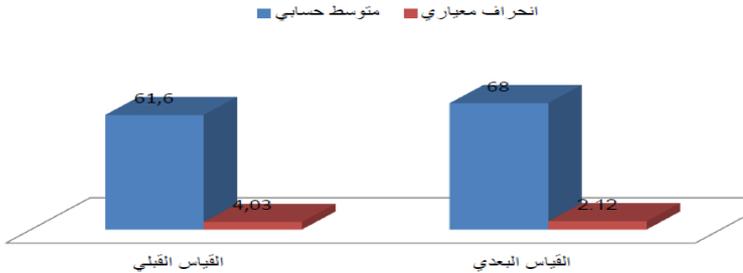
-معامل الارتباط :لدراسة العلاقة بين درجة التصور العقلي ومستوى الأداء المهاري لقياس
ثبات وسائل الدراسة.

(-حساب اختبار Tستيوندت لحساب دلالة الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين
(المنزل عبد الله، 2008، ص 717)

3.2.النتائج:

فيما يخص نتائج مستوى تطور التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية فجاءت
ممثلة في الشكل رقم (1) وتبين تطورا ملموسا فيه.

شكل رقم (1): يمثل القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية



فيما يمثل الجدول رقم (02) النتائج القبلية و البعدية لكل من العينة الضابطة و
العينة التجريبية في مهارات التمرير البسيطة، المرتدة و الطويلة

الجدول 2: (النتائج الإحصائية للقياسات القبليّة و البعدية للأداء المهاري التقني)

المهارة	المجموعة	البيان الإحصائي	متوسط.ح	إنحراف.م	قيمة ت.مع	قيمة ت	م.دلالة	الدلالة
البيسيطة	الضابطة	قبلي	21.80	2.58	1.07	2.30	08	غ.د
		بعدي	20.40	1.34				
	التجريبية	قبلي	19.80	2.58	4.08	2.30	08	دالة
		بعدي	30.20	5.06				
	بينهما	بعدي			4.17	2.30	08	دالة
	المرتدة	الضابطة	قبلي	19.80	2.48	1.77	2.30	08
بعدي			22.60	2.50				
التجريبية		قبلي	19.80	2.68	6.74	2.30	08	دالة
		بعدي	30.20	2.16				
بينهما		بعدي			5.12	2.30	08	دالة
الطويلة		الضابطة	قبلي	16	1.87	0.38	2.30	08
	بعدي		16.40	1.34				
	التجريبية	قبلي	16.60	3.20	3.18	2.30	08	دالة
		بعدي	30.20	8.98				
	بينهما	بعدي			3.39	2.30	08	دالة

3. تفسير النتائج:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي ، وهذا حسب مقياس "مارتنز" للتصور العقلي الذي جاءت نتائجه باتجاه تحقق الفرضية الأولى ، أي أن النتائج لم تكون وليدة الصدفة بل ارجع لفعالية بروتوكول التصور العقلي الذي استفادت منه المجموعة التجريبية، وهذا ما يتفق مع العديد من البحوث السابقة، إذ نجد " رافع النصير الزغول " و" عماد عبد الرحيم الزغول " في كتابهم علم النفس المعرفي يقول: "أن التصور العقلي هو إحدى الاستراتيجيات المعرفية في التفكير والتذكر التي لا يمكن الاستغناء عنها (رافع الزغول، 2007 ، ص 198) حيث أظهرت الدراسات أنه إذا طلب من الأفراد تشكيل صور ذهنية، فإن عملية استرجاع المفردات تكون سهلة وسريعة على نحو دراماتيكي، وتعتمد سرعة تذكرها على الوسائل والأساليب التي يستخدمها هؤلاء الأفراد في التصور، لأن المخططات العقلية بمثابة بني معرفية تنظيمية، تعمل على تنظيم المعرفة حول عدد من المفاهيم والمواقف والأحداث، وتعمل هذه

البنى كدليل يوجه عمليات الفهم والإدراك لمفهوم أو حدث أو مهارة ما وفقا لطبيعة العلاقة بينها (الضمد عبد الستار، 2000 ، ص 65) وهذا بالضبط ما وقفنا عنده من خلال نتائج بحثنا، إذ بعد إخضاع أفراد العينة التجريبية لبروتوكول التصور العقلي الذي يبدأ بالإسترخاء بهدف تنمية القدرة على الارتخاء من خلال الضبط والتحكم في درجة التقلص العضلي وضبط التنشيط التنفسي، بالإضافة إلى دعم التركيز وتوجيه الانتباه نحو المثيرات الخارجية (Roux,G, 1990, p39) وقفنا على تحسن ملحوظ مترجم في نتائجنا في تحسين عمل آلية ونوعية التصور العقلي، مايتأكد كذلك باتجاه الدراسات التي تدلنا على أن التدريب على التصور العقلي يساعد الفرد على تصور، واسترجاع الصور الذهنية للأحداث أو للمهارة بصورتها الصحيحة. ويقول محمد صبري سليط في كتابه علم النفس المعرفي وتطبيقاته أن " الصور الذهنية تعبر عن الأشياء والأحداث والمواقف الذهنية التي تحدث أمام الفرد.وقت عملية الإدراك، ويمتلك الفرد عادة القدرة على تخيل الصور الذهنية بصورتها الأصلية وضبطها والتحكم بها بدرجة عالية من الدقة (سليط م صبري ، 2007، ص158) هذا ما لمسناه في نتائجنا ولاحظناه من خلال سلوكيات اللاعبين أثناء استذكارهم للصور والمواقف التي اختاروها. كما أن التحكم في التصور العقلي يساعد الرياضي على التخفيف من الانفعالات، التوتر، القلق والشك التي قد تصيبه خلال التدريب وخاصة في المنافسة، فهي جزء لا يمكن فصله عن المهارات الأخرى ومكمل لها، ويقول في هذا الصدد "ممدوح عبد الفتاح عنان" في كتابه سيكولوجية التربية البدنية والرياضية" أن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة، ويجب استخدامها بطريقة مكاملة ومتواصلة مع الممارسة البدنية للتخلص من الانفعالات ولإعطاء نتائج أفضل (ممدوح عبد الفتاح عنان، 1995،ص343) وحرصنا على احترامه بفضل العدد الكافي من حصص التصور التي طبقناها مع العينة والتي أبدت تجاوبا ملحوظا وظهرت على ملامحها وفي نتائجها آثار التحسن والتحكم في الإنفعالات شيئا فشيئا. إضافة إلى أن التصور يساهم في عملية تخزين المعلومات بالذاكرة والاحتفاظ بها لمدة طويلة مما يسهل عملية استرجاعها بشكل أسرع ولكي يصل الفرد إلى الدرجة المثالية في مستوى التصور، اعتمدنا على الإسترخاء كمهارة نفسو-جسدية وعقلية وهي المبدأ الأساسي في عملية التصور العقلي إذ يقول عنها

"أسامة كامل راتب" في كتابه "دوافع التفوق في النشاط الرياضي" أن الاسترخاء هو انسحاب مؤقت ومدروس من النشاط في وقت معين بما يتيح الفرصة للفرد من إعادة تعبئة طاقاته البدنية والعقلية والانفعالية (أسامة ك. راتب ، 1990 ، ص16) فبعد التأكد من الإنتهاء من هذه التعبئة الطاقوية الإيجابية المهمة للتصور، كانت التهيئة النفسية واردة للقيام بالتصور ما لمسناه في النتائج. فالتصور العقلي مكمل للتدريب الرياضي. كما يقول ممدوح عبد الفتاح عنان في كتابه سيكولوجية التربية البدنية والرياضية : أن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة، ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل" ((ممدوح عبد الفتاح عنان، 1995).

أما الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري في مهارة التمرير خاصة أنها من المهارات الأساسية في هذه الرياضة و تعلمها بإتقان ينعكس على تنفيذها بإتقان (زرّوال محمد، نواصر مصطفى) (2021، ص 119-137) اتضح أن برنامج التصور العقلي الذي طبق على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي على مستوى الأداء المهاري، لمهارة التمرير للاعب كرة اليد، حيث أن هذه المهارات التقنية تحتاج إلى قدرات عقلية خاصة إلى جانبها(أحمد يوسف حمدان و آخرون، 2021) ، إذ باستخدام التصور العقلي الذي يساعد الرياضي على تصور الأداء المهاري قبل أداءه. حيث أشار بعض المدربين الرياضيين، إلى أن سرعة تعلم بعض مهارات الأداء راجع إلى الاستخدام الجيد والتحكم في التصور العقلي. فبروتوكول التصور العقلي الذي طبق على العينة التجريبية أضفى بنتائج ايجابية حيث تمكن أفراد العينة من تصور المهارات الحركية لمهارة التمرير قبل أدائها، وهذا ما أثبتته ولاحظناه من نتائج مقياس التصور المطبق على العينة التجريبية، وهو ما يعكس قدرة الأفراد وتمكنهم في التصور العقلي وتركيزهم الكبير خلال الأداء. ويتفق هذا مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون في تحليله للنظرية العضلية العصبية والنفسية التي تفسر حدوث تأثير التدريب العقلي بأنه عند التصور العقلي للمهارة، يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة فيؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة، تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل، وقد تم

اختبار صلاحية هذه النظرية عدة مرات عن طريق استرجاع اللاعب للصور ثم قياس النشاط الكهربائي للعضلات(شمعون، 2001 ، ص 218). كما تعتبر أعمال" جاكوبسن ملاحظة علمية لهذه النظرية حيث لاحظ أن تصور تمدد الذراع ينتج عنه استجابة خفيفة لعضلات الذراع، وفسر ذلك على أن الرياضي عندما يريد اتقان حركة ما فإنه يكرر ممارستها عدة مرات، وهذا ما يؤدي إلى تقوية المسالك العصبية التي تؤثر في العضلات المتحركة في هاته الحركة، انطلاقاً من ذلك يمكن الحصول على نفس التأثير عن طريق تكرار تصور تأدية الحركة (محمد حسن علاوي، 2002 ، ص 145) الأمر الذي لاحظناه على العينة التجريبية خلال الحصص التطبيقية، وهو أن أفراد العينة كرروا تنفيذ مهارة التمير لثلاث مرات وكل منهم يحاول أن يكون أداءه الثاني أفضل من الأول، فكانت النتائج أفضل عن سابقتها لأنهم استندوا واستفادوا من التصور العقلي المقدم لهم الأمر الذي لاحظناه على أدائهم . ففي المجموعة التجريبية كان أفراد العينة سريعين في تنفيذ الرميات وكان تركيزهم منصب على حسن اتقان مهارة التمير وكل محاولة كانت أفضل من سابقتها . بالإضافة إلى ذلك قول محمد العربي شمعون في كتابه لعلم النفس الرياضي والقياسات النفسية، أن قمة الأداء تحدث عندما يكون العقل والجسم في قمة من الاستثارة معا . "أي أن التدريب البدني لوحده لا يفي الغرض في الأداء وإنما يحتاج إلى تحضير عقلي ليكمل هذه العملية التدريبية بشكل كامل . كما أن النمو العقلي المعرفي للفرد في مرحل 14-17 سنة تتسع فيها القدرات العقلية مع وضوح الذكاء العام في تنفيذ الحركات المهارية، والقدرة في التعبير وسرعة التحصيل، والقدرة اللفظية والعددية، والقدرة على تعلم واكتساب المهارات أو المعلومات، الشيء الذي يحفز الجانب المعرفي للطفل، ويجعل له القدرة على تطبيق ما هو نظري (شمعون.م. العربي، 2001) إذ نجد أن التصور العقلي له أهمية عند المراهق الرياضي ، ففيسن 14-17 سنة تكون لدى المراهق انفعالات، تبدو واضحة في عنف تعبيرها، حدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي، ليس له أسباب نفسية خاصة، بل راجع إلى التغيرات الجسمية و الفسيولوجية (معوض.م. خليل، 1971، ص73). وقصد التحكم في هذه الانفعالات، يجب التدريب على التصور العقلي والاسترخاء معا، حيث تسمح هذه التقنية في التحكم في مختلف الانفعالات وتنمية القدرة على التركيز على الأداء، وتنمية

القدرة على التصور وتجميع القوى البدنية (علاوي، 2002، ص 203) حيث لا تتوقف أهمية التصور العقلي والاسترخاء هنا فقط، إنما التصور العقلي يمكن قياسه وتطويره عند الطفل وبالخصوص عند الرياضي قصد معرفة أهميته، فهي أساس تطوير التفكير عند الطفل ويقول "بياجيه" في هذا الصدد أنه كلما نما الطفل، تغيرت الأساليب العامة التي ينتهجونها في تفاعلهم مع البيئة ويستخدم "بياجيه" مصطلح مخطط أو بنية للدلالة على كل من الأساليب السلوكية الحسية الواردة من الفرد من أفعال مخططات عقلية. كما حاول "بياجيه" الإجابة على كيف؟ ومتى؟ وبماذا يحدث التصور العقلي؟ من خلال تحديد مراحل النمو المعرفية للأطفال، حيث خلص في كتابه إلى أن الأطفال لا يشكلون الصور العقلية حتى سن 2-3 سنوات كما تبدأ العملية الفعلية لعملية التصور العقلي ابتداء من 4-7 سنوات، حيث يمكن للطفل أن يشكل بسهولة الأحداث والأشياء الغير الموجودة في الواقع، وليس هناك رياضي منعدم التصور أو كامل التصور، وإنما تقاس هذه المهارة العقلية على طول مقياس لخاصية من خصائص سلوك الرياضي المتمثل في الأداء. بالتالي نستطيع القول بان تطور مستوى الأداء المهاري لمهارة التمريرة البسيطة والمرتدة والطويلة كان لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت لبروتوكول التصور العقلي القائمة على تقنية الاسترخاء، التي تم تطبيقها بالإضافة إلى الحصص التدريبية،

4. الاستنتاج العام:

في حدود عينة البحث والبرنامج المطبق واعتمادا على ما توصلنا إليه في هذا البحث من نتائج وتفسيرها تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية. باعتبار أن أصحاب المجموعة التجريبية لكلا الصنفين قد تدربوا على برنامج التصور العقلي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي.
- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي في مهارة التمرير لصالح المجموعة التجريبية.

-أظهرت النتائج أن التدريب المنظم والمستمر والمقنن على مهارة التصور العقلي يعتبر قاعدة عامة في الإعداد النفسي كونها تساعد الرياضي في رياضة كرة اليد، على التحكم والسيطرة على مختلف انفعالاته النفسية وتنمية التركيز لديه.

-التدريب على مهارة التصور العقلي بطريقة منتظمة له فعالية ايجابية في تطوير مستوى الأداء المهاري (التمرير).

-التصور العقلي يؤثر بالإيجاب على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

-تطوير مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد راجع إلى الاستعمال التلقائي للتصور العقلي والتحكم في التقنية للوصول إلى أعلى مستوى من الانجاز.

-تأثير عامل التصور العقلي على تحسين الأداء المهاري يعتبر مكون أساسي ومكمل في العملية التدريبية بالإضافة إلى العوامل الأخرى كالبدني والخططي.

- مستوى التصور العقلي عند لاعبي كرة اليد ذو مستوى رفيع وليس متوسط كما كنا نتوقع قبل التجربة.

- للوصول إلى درجة من التصور العقلي المثالية للفرد الرياضي بالخصوص فلا بد من إخضاع هذا الأخير إلى الحصص الاستراتيجية التي تعتبر من بين المبادئ القائم عليها تقنية التصور العقلي.

5. خاتمة:

إن ارتفاع مستوى التقدم الرياضي المعاصر خاصة في الحقبة الأخيرة من القرن الماضي، هدف كان يسعى إليه الكثير من العلماء والمختصين في المجال الرياضي عامة، رغم هذا فلا يزال العديد منهم يسعى إلى مواكبة التطور العلمي في المجال الرياضي كهدف أسمى يقطعون به الألفة الثالثة، مستغلين في ذلك التطور الهائل للتقنيات الحديثة في شتى المجالات. ومما لاشك فيه أن العلاقة بين الجسم والعقل علاقة تكاملية وقد أثبتت ذلك العديد من الدراسات، فنجد تأثير العقل على الوظائف البدنية والحركية، وهذا ما أظهرت الدراسات الحديثة بما فيه ميدان الطب الذي أثبتت أن العقل البشري والعمليات العقلية لها دور فعال في تطوير المهارات والقضاء على بعض الأمراض وذلك باستخدام تقنية الاسترخاء. كما تظهر هذه العلاقة بوضوح في المجال الرياضي وقد أكدت العديد من الدراسات التجريبية، تأثير القدرات العقلية على الوظائف البدنية والحركية. مما يتيح للرياضي فرصة لفهم أكثر

للنشاط وكيفية التعامل مع المواقف الخطئية وتسييرها. ومن بين الآليات المستخدمة في المجال الرياضي لتعزيز التكامل بين الجسم والعقل نجد التحكم في تقنيات التصور العقلي والذي يؤدي بالفرد للتحكم في الكثير من المواقف وخاصة منها الرياضية سواء من الجانب النفس حركي أو من الجانب الانفعالي أو الخطئي، هذا تأكيداً لما ينص عليه الكثير من الباحثين أنه يجب التعامل مع الفرد وخاصة الرياضي على أنه وحدة بيولوجية ونفسية واجتماعية متكاملة، وهذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطوراً ملحوظاً من خلال دراسات متعددة ومتنوعة. وقد تأكد استغلال التدريب العقلي في البلدان الأجنبية في شتى الميادين خاصة الرياضي وهذا ما يفسر سر نجاحهم.

5.1.5 اقتراحات مستقبلية:

- من خلال دراستنا ونتائجها، بعض الإقتراحات تفرض نفسها مثل :
 - ضرورة استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من أجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه وجعل أداءه عالي المستوى وأكثر نجاعة.
 - إدراج التدريب العقلي ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، للارتقاء أكثر في الأداء وسد ثغرة النقائص التي نشهدها في الميدان الرياضي.
 - ضرورة تلقين تقنيات التصور العقلي خاصة والتدريب العقلي عامة ابتداء من الناشئين حتى يتمكنون من التحكم فيها واستغلالها في تعلم مختلف المهارات الحركية والسيطرة على التوتر ومختلف الانفعالات السلبية.
 - يجب توسيع استعمال التصور العقلي في النوادي والجمعيات الرياضية وتعويد الرياضيين استعمالها منذ الصغر.
 - ينبغي على المدربين توسيع معلوماتهم النظرية الخاصة بعلم النفس الرياضي عامة ومعرفي مختلف تقنيات التدريب العقلي وفعاليتها على مختلف المجالات البسيكولوجية المتدخلة في نجاعة الأداء التقني.

- إجراء تجارب مماثلة على لاعبي المستويات المختلفة (خاصة النخبة) وفي جميع المراحل السنوية في مختلف الأنشطة الرياضية وعلى جميع المهارات الأساسية حسب التخصص الرياضي، وباستخدام برنامج متنوع من التدريب العقلي للارتقاء بمستوى الأداء.

5. قائمة المراجع:

- أحمد يوسف حمدان، نضال عبد الناصر أبو زهرة، مراد رياض الاسعد، (2021) المعينات التي تواجه ممارسة كرة اليد من وجهة نظر لاعبي كرة اليد في أندية الضفة الغربية فلسطين، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم (12)، العدد رقم (01) مكرر، الجزء (01)، ص 16-36 .
- أسامة كامل راتب..(1990)، دوافع التفوق في النشاط الرياضي .دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- الزغول رافع النصير(2007).علم النفس المعرفي .دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن.
- المنزل عبد الله فلاح .(2008)، الاحصاء الاستدلالي وتطبيقاته في الحاسوب باستخدام الرزم الاحصائية SPSS .:مكتبة الجامعة الأردن.
- الضمد عبد الستار جبار.(2000)، فسيولوجية العمليات العقلية في الرياضة .دار الفكر للطباعة والنشر ، الأردن.
- خلفه عماد الدين، مزروع السعيد،(2022) اثر برنامج تدريبي بالإسترخاء العضلي التدريجي على التخفيف من الضغط النفسي لتحسين مستوى انجاز الركض عند عدائي المسافات النصف طويلة اقل من 17 سنة، مجلة الإبداع الرياضي ، م 13، رقم 01، ص 133-154 .
- شراطي رشيد،(2020) الإعداد العقلي للاعب المحترف كأحد المتطلبات الأساسية لنجاح الإحتراف في كرة القدم الجزائرية، دراسة ميدانية على بعض مدربي الرابطة المحترفة الأولى و الثانية لكرة القدم صنف أكابر، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم (11)، العدد رقم (01)، ص-ص. 171-190.
- زروال محمد، نواصر مصطفى،(2021) اثر برنامج تعليمي باستخدام التكنولوجيا الحديثة لتحسين بعض المهارات الأساسية للاعبي الفرق المدرسية لكرة اليد في ظل جائحة كورونا، مجلة الإبداع الرياضي م12، رقم 02، ص 119-137 .

- سليمان لاوسين، صالح موفق، (2019) التغطية الإعلامية لمباريات المنتخبات العربية خلال كأس العالم 2018 بروسيا، جريدة الخبر نموذجاً، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم (10)، العدد رقم (02) مكرر، الجزء (01)، ص 308-341،
- سليط محمد صبري (2007) ..علم النفس المعرفي وتطبيقاته.: دار الفكر، الأردن.
- شمعون محمد العربي.(2001)، اللاعب والتدريب العقلي. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- علاوي محمد حسن.(2000) القياس في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس.: دار الفكر العربي، مصر.
- علاوي محمد حسن(2002). عام النفس التدريب و المنافسة الرياضية: دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- عنان ممدوح عبد الفتاح.(1995)، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية.: دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- معوض ميخائيل خليل.(1971)، مشكلات المراهقين في المدن والريف. دار المعارف، القاهرة، مصر
- وديع ياسين (1999). التطبيقات الاحصائية واستعمال الحاسوب في بحوث التربية الرياضية دار النشر لطباعة. موصل، العراق

1.5. الأطروحات:

- 1- ا- فوجن نبيل،(2006-2007) تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، معهد التربية البدنية، لجزائر 3 .

2.5. المراجع باللغة الأجنبية:

- ALDERMAN, R. (1986), Manuel de psychologie, ed Vigot, Paris , France.
- RAYMONDS, T. (1994), la préparation psychologique du sportif, ed vigot, Paris, France.