

|                                   |                                                                                  |                                                    |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| ISSN: 2392-5442, EISSN: 2602-540X |  | مجلة المنظومة الرياضية                             |
| المجلد: 10 العدد: 01 السنة: 2023  |                                                                                  | مجلة علمية دولية تصدر بجامعة الجلفة الجزائر        |
| الصفحات: 264-249                  |                                                                                  | تاريخ الإرسال: 2022-12-30 تاريخ القبول: 2023-02-24 |

ارتباطية التصور العقلي بالتعلم الحركي للرياضيين ودوره في المنافسات الرياضية

## Associative mental perception of the kinetic learning of athletes In sports competitions

حاشي بلخير<sup>1</sup>، مسعودان مخلوف<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة زيان عاشور الجلفة الجزائر، belkheir.hachi@univ-djelfa.dz

<sup>2</sup> جامعة زيان عاشور الجلفة الجزائر، m.messaoudene@univ-djelfa.dz

**ملخص:** بعد إدراج التدريب العقلي في المجال الرياضي والتخصص في مجال علم النفس الرياضي والاهتمام بالجانب العقلي وإجراء الدراسات و البحوث خلال العشرين العام الماضية، اتضح أن هناك أنواع أخرى من التدريبات تعمل على المساهمة في الوصول إلى الإنجازات الرياضية وأن التركيز على الجانب البدني و المهاري فقط، وإغفال الجوانب الهامة الأخرى في التدريب الرياضي يمثل قصورا في إعداد الرياضي ، من خلال هذه الدراسة نحاول تسليط الضوء على أهمية تقنيات التدريب العقلي وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي ذلك أن التصور العقلي يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب والمنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات التعليمية الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسات، كما يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارات قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف هذا من جهة ، اما من جهة ثانية نجد أن التدريب العقلي يمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للوصول إلي المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف في جميع أبعاد المنافسة.

**كلمات مفتاحية :** التصور العقلي ؛ التدريب العقلي ؛ المهارات الحركية ؛ الإحساس بالأداء ؛ المنافسات الرياضية..

**Abstract:** Through a study we try to highlight the most important techniques of mental training and how to apply them in the field of sports that mental perception helps in reaching the best player in training and competitions through the daily use of mental perception in directing what happens to acquire and practice and develop the skills of educational mobility To restore previous experiences and restore the strategies to be followed in the competitions, and also contributes to call the sense of performance and optimize the focus of attention on skills before the last minute remaining on the start to achieve this goal on the one hand, On the other hand, we find that training Mental represents the main part of the player preparing to reach the competition, it includes the perception of movement and the sequence of skills, attitudes and goals in all competition dimensions.

**Keywords:** mental perception, mental training, motor skills, sense of performance

1. مقدمة:

يعتبر علم التدريب من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة، وان أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو أن التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد اللاعب لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. ويعد إعداد الرياضي من النواحي البدنية و الفنية وتقنية المعرفة للوصول به إلى الفورمة الرياضية من الأمور الممكن التحكم فيها بنسبة عالية بعكس الجانب النفسي الذي يعتبر من الأمور التي تنعكس على سلوك الرياضي و تؤثر في بقية الجوانب بصورة يجهل لحد الساعة الكيفية و الطريقة الحقيقية التي يؤثر بها رغم التقدم الحاصل في علم النفس بصفة عامة و علم النفس الرياضي الحديث بصفة خاصة.

ولذلك زاد اهتمام الأخصائيين في علم النفس الرياضي والباحثين والمدربين والرياضيين للتدريب العقلي، نظراً لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية، وكذلك أهميته في الإعداد النفسي للاعبين سواء الإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى قبيل المنافسات الرياضية المباشرة. ويعتبر التصور العقلي في الرياضة على أنه ترجمة لتقديم أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث إن الإنجازات الرياضية العالمية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات أثناء المنافسات على اعتبار أن التعلم الحركي هو تغير يحدث في الأعصاب نتيجة لتراكم الخبرات وهو عملية داخلية تحدث، ويكون نتيجة لهذه العملية هو التغير الحاصل في المستوى الحركي، مما يعطي فاعلية في مستوى الأداء.

وترجع فاعلية التدريب العقلي عن طريق التصور العقلي إلى قدرت الجهاز العصبي على التسجيل الحسي والأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب التصور، لذا الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي أعطوا بالإضافة إلى الجانب البدني والتقني أهمية كبيرة للجانب الذهني حيث تقول "كاترين بويكسان" وهي مختصة في علم النفس الرياضي أن الرياضي المميز هو الذي يستطيع أن يمزج بين التدريب البدني و التدريب الذهني (Katrine, 1994, ص24). من ذلك، وتأسيساً عليه سنحجب في هذه الدراسة النظرية على الإشكالية التالية:

— هل لاستحضار التصور العقلي في مهارة التعلم الحركي لتحسين مستوى الرياضيين دور في المنافسات الرياضية؟ وللإجابة على الإشكالية المطروحة ننتقل من الفرضية التالية:

— ضمن المنافسات الرياضية يجب تحقيق التوازن بين متلازمة التصور العقلي والتعلم الحركي للرياضيين.

## 2. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### 1.2 التصور العقلي:

يعرفه وجيه محجوب بان "التصور العقلي هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماع وتكون أساس لتأدية المتعلم للحركة (محجوب، 2002، ص42). ويفسره محمد حسن علاوي التصور العقلي بأنه " وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة فكأن التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته " فعندما يتصور الرياضي أداء حركي فانه لا يتصورها خارج كيانه أو أمام عينيه وإنما يتصوره في داخله ضمن مكان وزمان محددين في عقله، لذلك فالتصور العقلي عملية عقلية تهدف إلى اخذ صورة عن الأداء العام لألية أداء الحركة من اجل التدريب وتكرار تنفيذ الحركة وصولاً للأداء الأمثل (الخشماني، 2012).

### 2.2 التعلم الحركي:

يرى DE MONTPELLIER (دومبيار): أن التعلم عبارة عن تعديل نظامي للمستوى في حالة التكرار لنفس الوضعية (Simonet, 1990, ص47).

يعرف بعض علماء النفس التعلم الحركي بأنه عبارة عن عملية اكتساب وتطوير وتثبيت للمهارات الحركية، كذلك القدرة على استخدامها والاحتفاظ بها بحيث ترتبط العملية التعليمية ببناء وتطوير الشخصية، كذلك اكتساب المعارف المختلفة عن الحركة وتحسينه القدرات التوافقية والبدنية.

### 2.3 المنافسة الرياضية:

يعرفها مارتينيز على أنها: حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي (P-swienberg,d,gould, 1997, ص125).

كما أعتبر الأداء التنافسي للراعي محصلة جميع عمليات الإعداد البدني و المهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

### 3 الدراسات السابقة:

#### 1.3 الدراسة الأولى:

دراسة رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضة بجامعة الجزائر. للطلاب قاسمي ياسين 2005 / 2006.

تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضي المستوى العالي.  
الاستنتاج العام من الدراسة:

توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي ومكانته في العملية التدريبية وبالخصوص في إصلاح الأخطاء المهارية، كونه عامل أساسي ومكمل لنجاح هذه العملية وذلك اقتصادا في الجهد وتفادي الإصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات خفية، تنميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الانجاز المثالي.

#### 2.3 الدراسة الثانية :

دراسة رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضة بجامعة الجزائر. للطلاب إفروجن نبيل.

تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم.(دراسة تجريبية: حالة لاعبي فريق شبيبة القبائل. صنف أكبر.  
الاستنتاج العام من الدراسة :

توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي في ميدان النشاط البدني الرياضي حيث يسمح بتطور مهارات الرياضي وخاصة المجازفة في الأنشطة الجماعية وبالخصوص كرة القدم، بتوجيه الأداء التقني-التكتيكي نحو الهدف. وتقليل من اللعب نحو الجانب والخلف لوضع حد للعب المتشنج، الذي يتصف بالإفراط في الحذر والذهاب لتحقيق الهدف، حتى نصل لرفع المستوى الرياضي وكرة القدم الجزائرية والارتقاء بين الدول .

أما في الأجنبية هناك العديد من الأعمال الخاصة بعلم النفس المعرفي والموجهة خاصة لدراسة التصور العقلي في المجال الرياضي، ونذكر منها ما يلي:

دراسة "شاندل" و "هاقمان" سنة 1961 التي توصلت إلى النتائج التالية :

- إدماج تمارين التدريب العقلي على التصور في التدريب الرياضي أكثر فعالية بالمقارنة مع ممارسة التدريب العقلي لوحده.

- ممارسة التدريب العقلي لا يجب أن تتجاوز خمسة دقائق وهذا لصعوبة البقاء في تركيز مستمر أكثر من ذلك الوقت (Raymond, THOMAS, 1991, ص107).

من بين البحوث التي بينت تعميم استخدام التصور العقلي في المجال الرياضي، الدراسة التي أنجزت في المركز الأولمبي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1990 من طرف "جودي" و "دورتش" و "مورف" توصلت إلى أن 90% من الرياضيين الأولمبيين يستخدمون شكل من أشكال التصور العقلي و97% منهم يؤمنون بأنها تحسن مستوى الأداء الحركي و الانجاز وأن أكثر من 94% من مدربي الرياضيين الأولمبيين يلجئون إلى التصور العقلي خلال التدريب (THOMAS, Raymond, 1991, ص292).

هناك بعض الصور التي يسهل استحضارها عقليا مقارنة بصور أخرى، هذا ما توصلت إليه دراسة "ماكلا" سنة 1972. حيث قام بطرح أسئلة على 500 راشد على نوعية تصورهم وكانت النتائج كالتالي:

- 97% أجابوا باستعمالهم للتصور العقلي البصري.
- 93% يستعملون التصور السمعي.
- 74% يلجئون أكثر للتصور الحركي.
- 70% يفضلون استعمال تصور اللمس.
- 67% اختارهم أكثر لاستعمال حاسة الذوق في تصورهم.
- 60% يختارون استعمال حاسة (ELISABETH, GREBOT, ص18).

#### 4 التصور العقلي ما بين تفسير حدوثة وركائز نجاحه:

##### 1.4 أنماط التصور العقلي:

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما: التصور الخارجي والتصور الداخلي (الخشماني، 2012).

- التصور العقلي الخارجي:

تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي. فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني. وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي.

- التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة.

#### 2.4 الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي:

- المساعدة في تعلم المهارات الحركية واتقانها: ان تصور الاداء الصحيح يُمكن الرياضي من استرجاع تلك الصور ومحاولة تقليدها بدنيا (شمعون، 1996، ص41).
- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب واتقانها: يمكن استخدام التصور العقلي في الرياضات الخطئية كالمدافع والهجوم عن طريق تصور الأداء الفعلي للمدافع رجل لرجل بكرة اليد مثلا او الخداع اثناء التدريب.



## ارتباطيه التصور العقلي بالتعلم الحركي للرياضيين ودوره في المنافسات الرياضية

- المساعدة في التحكم بالاستجابات الفسيولوجية: حيث اشارت التجارب والخبرات التطبيقية للرياضيين الى ان التصور العقلي يمكنه التأثير على وظائف الجسم والسيطرة على بعض الاستجابات الفسيولوجية دقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجسم وخصوصا في رياضات التركيز العالي كالرماية، او تمارين اليوغا.
- مراجعة الأداء وتحليله: يمكن للرياضي باستخدام التصور ان يراجع عقليا ادائه وتحليل قاط القوة والضعف سواء لأدائه او اداء لاعب اخر.
- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي: يمكن للرياضي تصور اداء حركي سابق له تميز فيه بالنجاح والدقة من اجل تثبيته ومحاولة التفكير الايجابي بانه يستطيع ان يؤدي بنفس او أحسن من ذلك الأداء.

### 5 تطبيقات التصور العقلي:

قبل أداء الحركة :

إن التكرار الذهني يستعمل عادة قبل الأداء الفعلي للحركة، وتوجد عدة وضعيات تسمح للرياضي أن يمثل ذهنيا حركة معينة قبل أدائها: كالإرسال في التنس، ضربة جزاء في كرة القدم ... التصور الذهني هذا يسمح بتحسين المهارة الحركية ويهدف إلى إزالة الشكوك التي يمكن أن تراوحت الرياضي خلال مواقف مختلفة عن تلك المتعلقة بالتدريب أثناء المنافسة، لذا يستحسن استعمال التصور الذهني في شروط مشابهة لتلك التي يمكن أن يتعرض لها الرياضي أثناء المنافسة وذلك باستعمال المنبهات السمعية بصرية.

بعد أداء الحركة :

: استعمال آخر للتصور الذهني يعتمد على التكرار الذهني للحركة بعد أدائها خلال التدريب أو المنافسة إذا

سمحت الظروف، فالتكرار الذهني هنا يهدف إلى:

تسجيل أداء حركي ناجح في الذاكرة، والذي يمكن استعماله كمرجع في المستقبل.

تحديد الأخطاء التقنية وتصحيحها في حالة وجود مشاكل حركية(أسامة،ص317).

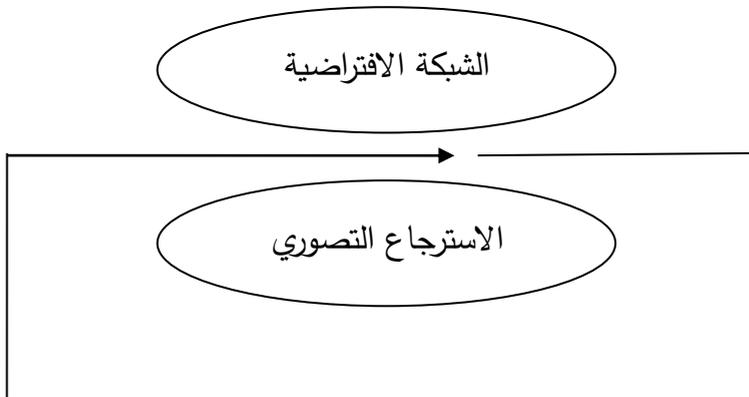
### 6 التفسير النظري للتصور العقلي :

- نموذج التدفق الداخلي:

يشير هذا النوع عملية التصور العقلي، بالربط بين النشاط العصبي العضلي عندما وضع (أكا بنتر) مبدأ الفكر

الحركي motor-idéo للتصور العقلي، والذي يفترض أن العضلة تساهم في تعلم المهارات الحركية من خلال فعاليات أنماط

الأنشطة العصبية العضلية العاملة أثناء عملية التصور(عدنان،1996،ص175).



التغذية

التدفق الخارجي

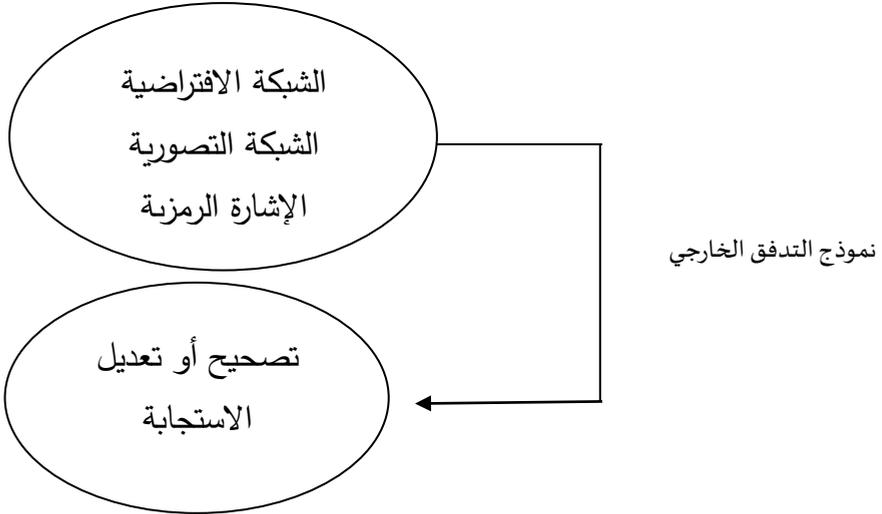
الرجعية

المصادر



• نموذج التدفق الخارجي:

يفترض هذا النموذج أنه أثناء الاسترجاع التصوري يبدأ العمل في الشبكة الافتراضية مستمدا من الذاكرة طويلة المدى، ثم تأتي الخطوة الثانية وهي عمل الإشارة الرمزية للمعلومات المرتبطة بالمهارة وبعدها يبدأ إجراء التعديل والتصحيح في الشبكة، وهذه التغيرات المفترضة تستخدم بعد ذلك لإرسال تدفق خارجي صادر إلى العضلات، وهذا بدوره يؤدي إلى تصحيح الاستجابة أو تعديل الأداء (عدنان، 1996، ص 175).



7 أهداف التصور العقلي:

إن تحقيق أهداف التصور الذهني مرتبط بقدرة الرياضي على التصور، فهذا متوقف على مستوى قدراته العقلية والمعرفية، ومن أهم أهدافه:

- تحسين مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي.
- يسهل عملية التنشيط بعد المنافسة.
- تعلم جيد للحركة ويسمح بالحفاظ على القدرات الحركية ويسرع الشفاء من الإصابة.
- مساعدة الرياضي على فهم التقنيات، والاسترجاع وتسيير التوتر ما قبل المنافسة.

8 أنماط الحركات الرياضية وعلاقتها بالتعلم الحركي:

عرف جونسون ونيلسون الحركات الرياضية على أنها: " جميع التمارين التي تحقق هدفا حركيا أو مستوى حركي."

1.8 الإجراءات والأساليب المتبعة في التعلم الحركي:

تتطلب عملية التعلم الحركي استخدام أساليب وإجراءات تضمن الوصول الى الهدف من العملية التعليمية، وكذلك تستدعي إتباع الأسلوب العلمي السليم في عملية التعليم والتعلم الخاصة بتعلم المهارات الحركية المختلفة، وفي نفس الوقت التقيد بإتباع الخطوات الصحيحة في بناء التصور الحركي وخصوصا في تعلم المهارات الحركية المركبة.

#### 2.8 مراحل تعلم المهارات الحركية:

يرى " محمد حسن علاوي " أن مراحل تعلم المهارات الحركية لها أهمية خاصة في عملية التدريب الرياضي إذ تهدف إلى اكتساب الفرد للمهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفعالية أثناء المنافسات الرياضية. وتتم عملية تعلم المهارات الحركية في ثالث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتتأثر بها، وهذه المراحل هي:

\* مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية .

\* مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمرحلة الحركية

\* مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية (عزت، 2001، ص47).

#### 9 نظريات التعلم الحركي:

هناك عدة نظريات تطرقت إلى موضوع التعلم الحركي واختلفت في تفسيره وأشير لهذه النظريات:

التعلم الشرطي - التعلم بالمحاولة والخطأ - التعلم بالاستبصار.

#### 1.9 - نظرية التعلم الشرطي:

تري ان التعلم يحدث على المستوى الفيزيولوجي وهو هذا من خلال ربط المثير (أ) بالاستجابة (س) ونستطيع أن

نمثل عملية الاشتراط كما يلي:

استجابة غير شرطية.

مثير غير شرطي



#### 2.9 نظرية المحاولة والخطأ:

تحتاج إلى تفكير الاستفادة من الخبرات السابقة وأنها تتطلب النضج العقلي للكائن الحي لمعرفة العلاقات والمرادفات المحيطة بالمشكلة.

#### 3.9 نظرية التعلم بالاستبصار:

لها مجالات تطبيق واسعة خاصة منها في تعلم المهارات أو التقنيات الأساسية في بعض الرياضات الجماعية، حيث يصعب الاستبصار بالمشهد أو النموذج دورا هاما للوصول إلى أداء صحيح خالي من الخطأ.

فكما هو معروف فان عملية التعلم ليست بالبسيطة بل هي عملية معقدة وفي الواقع أن كل نظرية من هذه النظريات تفسر نوعا معيناً من التعلم بالنظر إلى النظريات المختلفة نجد أنها ليست متناقضة فيما بينها ولكنها متكاملة (المبروك، 1998، ص48).

#### 10 مكونات الربط بين التصور العقلي والتعلم الحركي في اكتساب المهارات الرياضية:

#### 1.10 أهمية التصور العقلي بنسبة للتعلم الحركي:

فقد حدد (نزار الطالب وكامل الويس) أهمية التصور العقلي في التعلم الحركي بالنقاط التالية:

- يساعد تمرين التصور الذهني على تعلم مهارات ذهنية جديدة وتحسين المهارات القديمة
- يجب ألا يحل التصور العقلي محل التعلم الحركي في تعلم المهارات الحركية بل يجب أن يكمله.
- سيقترن التمرين الذهني في معظم الحالات باستثارة عضلية قد يساعد على إتقان المهارة واستيعاب أساسيات الحركة.
- هناك اتفاق على مبدأ التكامل بين العمليات العقلية والجسمية للوصول إلى تعلم المهارات وإتقانها بشكل أسرع وأفضل (أسامة، ص211).

#### 2.10 الانتقال من التصور إلى التعلم عبر آلية التدريب الذهني:

- تعددت طرائق استخدام التمرين الذهني في التعلم الحركي إذ تم استخدامه مع المبتدئين والمتعلمين، ويمكن استخدام طريقتين في الأداء التي حددها (سبيلك) وكما يأتي:
- الطريقة الأولى: يتم إعداده خصيصاً، إذ يشتمل على إيضاح كامل للمراحل الفنية تتم بإعطاء المبتدئين نموذجاً للحركة وتهدف هذه الطريقة أساساً إلى تذكير المبتدئ بخط سير الحركة.
- الطريقة الثانية: وتعتمد أساساً على ثالث نقاط رئيسة هي:
  - الشرح الشفوي للحركة ككل بالاشتراك مع المدرس .
  - الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من قبل اللاعب أو من خلال استخدام وسيلة تعليمية.
  - التصور الكامل للمهارة التي أداها المتعلم نفسه مع التركيز على عملية الشعور بالحركة (أسامة، ص280). ويمكن توضيح فاعلية استخدام التمرين الذهني في مجال التعلم الحركي وفوائده كما في الشكل الآتي:

### فاعلية التمرين الذهني

#### العملية التعليمية بعد الوصول إلى المرحلة التصور الذهني للحركة

في حالة المرض والإصابة وقلة الحركة

تحسين تعلم المهارات الحركية

الحفاظ على عملية التوافق الحركي  
في هذه الحالات

تقليل زمن التعلم  
وتنفيذ القدرات الحركية

في حالة المرض والإصابة وقلة الحركة، يكون التصور الذهني الخارجي في المرحلة الأولى من التعلم الحركي أكثر فاعلية وهي مرحلة التوافق الخام، ويكون التصور الذهني الداخلي أكثر فاعلية في مرحلة التوافق الجيد أو الدقيق، ويكون النمط الثالث وهو عدم التصور الذهني في المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي وهي آلية (أوتوماتيكية) في الأداء وذلك، لأن اللاعب وصل إلى مرحلة إتقان للمهارة ولا يحتاج إلى استرجاع الخبرات السابقة التصورية، وإنما التفكير يكون عن طريق العضلات من خلال الحس العضلي.

12 أهمية التصور الذهني في تقنيات التصور الحركي :

يلعب التصور الذهني دورا مهما في عملية التعلم الحركي وعلى ذلك يجب على المربي الرياضي العمل على ترقية

التصور الحركي للمتعلم وينصح بعضهم بما يلي لتحسين التصور الحركي في غضون عمليات تعلم المهارات الحركية:

- يجب شرح المهارة الحركية بوضوح وأن يتناسب الشرح مع مستوى الفهم المميز للأفراد بحيث يستطيع الجميع استيعابه وذلك لضمان القدرة على التصور الصحيح للمهارة الحركية .
- في حالة القيام بأداء نموذج للمهارة الحركية يجب على المربي الرياضي مراعاة دقة الأداء، لأن النموذج الخطأ يقف حجر عنيد في وجه المتعلم ويحجب ظهور واستدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية.
- ضرورة ربط التصور البصري بالشرح اللفظي للمهارة الحركية وذلك من خلال أداء نموذج للمهارة الحركية والشرح اللفظي في الوقت نفسه.
- ضرورة عمل المهارة الحركية ببطء في البداية وخاصة المهارات الحركية التي تستلزم حسن التوقيت والتوافق.
- استخدام أدوات مختلفة الأوزان تزيد أو تقل عن الأدوات المستخدمة وذلك في غضون عمليات اكتساب عمليات التوافق الأولي للمهارة الحركية لضمان اكتساب التصور الضروري للأداء الحركي (حسن علاوي، 2002، ص253).

13 طريقة البحث:

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لأن هناك مواضيع يصلح لها منهج دون

آخر وانطلاقا من طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته قمنا بجمع المعلومات حوله، ووضعها وضعا دقيقا، وإعطائها تأويلات وتفسيرات وبذلك اقتضى علينا إتباع المنهج الوصفي.

. وسائل البحث:

استخدمنا الاستبيان لتزويدنا بالانشغالات والاستفسارات التي تصادف أفراد العينة والمتمثلة في عشرة (10)

مدربين من أصل ثمانية عشر (18) يدرّبون في فرق كرة القدم في ولاية الجلفة

. مراحل البحث:

أجرينا هذا البحث في ولاية الجلفة وذلك بملاعب تدريب الأندية السابقة الذكر، لقد بدأنا البحث في موضوعنا أواخر

شهر نوفمبر 2017 إلى غاية أواخر شهر مارس 2017 .

9 - طريقة الإحصاء:

في هذا البحث تم استعمال النسب المئوية بالنسبة للأسئلة المغلقة، وذلك باستعمال الطريقة الثلاثية.

$$\begin{array}{l}
 100\% \longleftarrow \text{س} \\
 2\% \text{س} \longleftarrow \text{س} \\
 \\
 100 \times 1\% \\
 2\% \text{س} = \frac{\quad}{\quad} \\
 \text{س}
 \end{array}$$

س: العينة المدروسة.

س1: عدد التكرارات.

س2: النسبة المئوية.

10- مناقشة وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين:

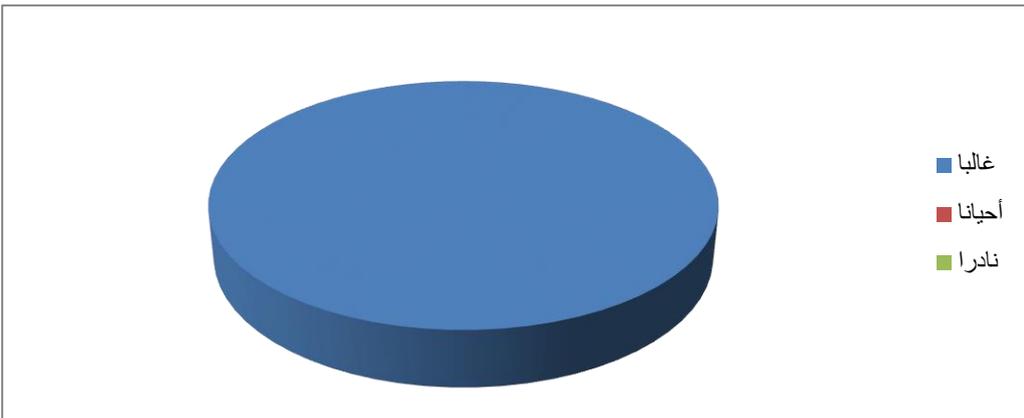
السؤال 01: هل تستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات و المنافسة؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى استخدام المدرسين للتدريب العقلي أثناء التدريبات.

جدول رقم (01): يوضح مدى استخدام التدريب العقلي من طرف المدرسين الجزائريين

| النسبة | التكرار | الإجابة |
|--------|---------|---------|
| 100%   | 10      | غالباً  |
| 0%     | 0       | أحياناً |
| 0%     | 0       | نادراً  |
| 100%   | 10      | المجموع |

الشكل رقم (01): دائرة نسبية تبين مدى استخدام التدريب العقلي من طرف المدرسين.



**التحليل والاستنتاج:**

من خلال الجدول يتضح لنا أن المدربين الجزائريين يمارسون التدريب الذهني بنسبة 100%. مما سبق نستنتج أن المدرب الجزائري يمارس التدريب الذهني على مستوى الأندية التي يشرف عليها وذلك نظرا لأهميته في الإعداد الرياضي للمنافسات.

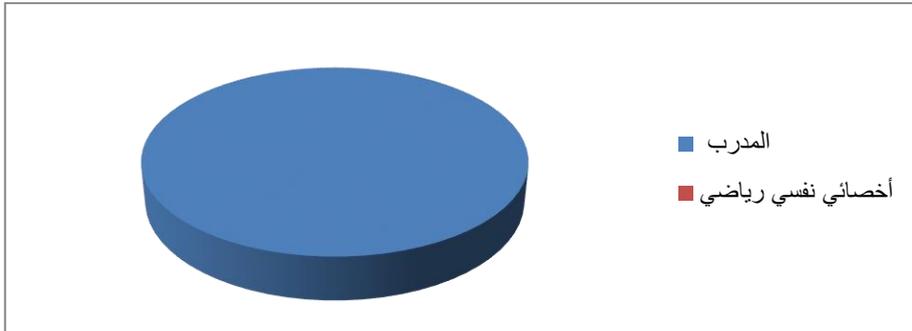
**السؤال 02:** هل التدريب الذهني يدعم التدريب التقني والخططي؟

الهدف من السؤال: معرفة إن كان التدريب العقلي يدعم التدريب التقني- الخططي.

**الجدول رقم (02) يوضح العلاقة الموجودة بين التدريب العقلي والتدريب التقني- الخططي.**

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|----------------|---------|---------|
| 100%           | 10      | نعم     |
| 00%            | 00      | لا      |
| 100%           | 10      | المجموع |

**الشكل رقم (02):** دائرة نسبية دعم التدريب العقلي للتدريب التقني-الخططي.



**التحليل والاستنتاج:**

من خلال الجدول يتضح لنا أن كل المدربين يقرون بأن التدريب الذهني يدعم التدريب التقني والخططي بنسبة مائة بالمائة . بينما لا يرى أحدا عكس ذلك.

مما سبق نستنتج أن التدريب العقلي يدعم التدريب التقني- الخططي.

السؤال 03: إذا كانت الإجابة نعم، كيف ذلك؟

الهدف من السؤال: معرفة الطريقة التي يدعم بها التدريب العقلي التدريب التقني-الخططي.

التحليل والاستنتاج:

من خلال مختلف الإجابات التي تحصلنا عليها وجدنا أن الملخص المناسب هو:

يدعم التدريب العقلي التدريب التقني-الخططي وذلك يكون التدريب العقلي يسمح بتعلم المهارات الحركية في ظرف وجيز ويعطي للاعب راحة نفسية كبيرة وبالتالي يستوعب اللاعب جيدا الخطط الموضوعه من طرف المدرب بكل سهولة وكذا القدرة على فهم خطط الخصم وبالتالي التأقلم مع الوضعيات المختلفة بمجريات المنافسة و هذا من أجل الوصول إلى تحقيق نتائج إيجابية و بلوغ المستويات العالية.

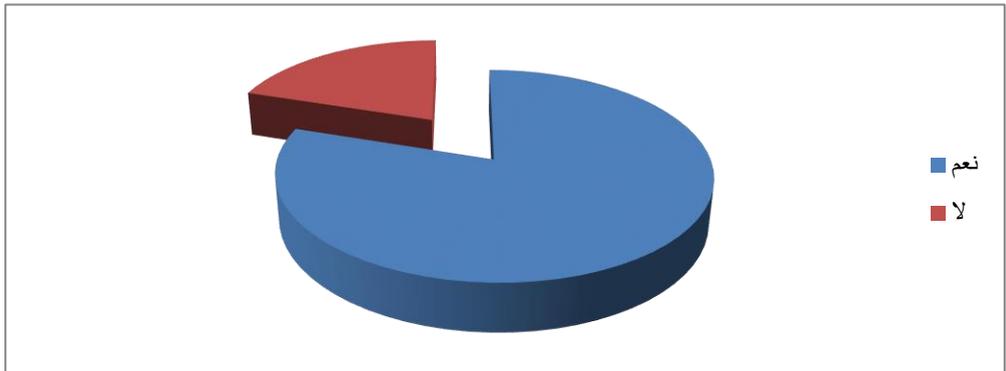
السؤال 04: هل تولون أهمية كبيرة لتدريب مهارة التصور العقلي؟

الهدف من السؤال: محاولة معرفة مدى اهتمام المدربين بمهارة التصور العقلي.

الجدول رقم (04): يوضح مدى اهتمام المدربين بمهارة التصور العقلي.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة |
|----------------|---------|---------|
| 80%            | 08      | نعم     |
| 20%            | 02      | لا      |
| 100%           | 10      | المجموع |

الشكل رقم (04): دائرة نسبية تبين مدى اهتمام المدربين بالتصور العقلي.



التحليل والاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة معتبرة من المدربين الجزائريين يولون أهمية كبيرة لتدريب مهارة التصور العقلي، بينما نسبة عشرين بالمائة منهم لا يعطون أهمية كبيرة لتدريب هذه المهارة. مما سبق نستنتج المدربين الجزائريين يولون أهمية كبيرة لتدريب مهارة التصور الذهني حيث يخصصون له وقت مناسب أثناء التدريبات.

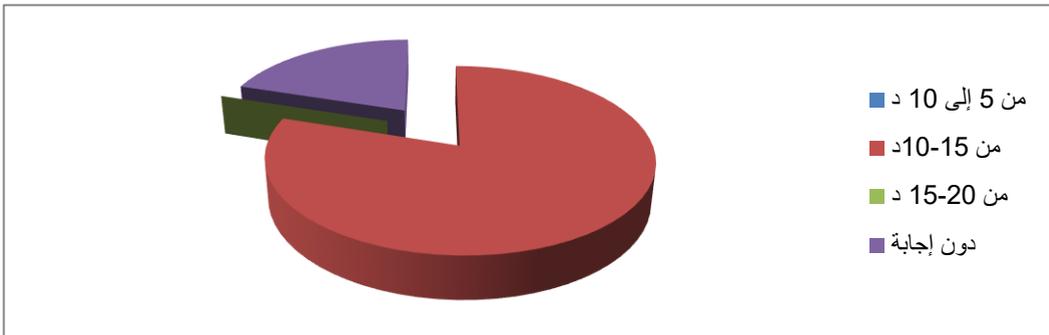
**السؤال 05:** ما هي المدة التي تخصصونها لتدريب مهارة التصور العقلي خلال التدريبات؟

الهدف من السؤال: معرفة المدة المخصصة لممارسة مهارة التصور الذهني.

**الجدول رقم (05):** يبين المدة المخصصة لممارسة مهارة التصور العقلي.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة           |
|----------------|---------|-------------------|
| 00%            | 00      | من 5 إلى 10 دقائق |
| 80%            | 08      | من 10 إلى 15 د    |
| 00%            | 00      | من 15 إلى 20 د    |
| 20%            | 02      | دون إجابة         |
| 100%           | 10      | المجموع           |

**الشكل رقم (05):** دائرة نسبية توضح المدة المخصصة للتصور العقلي.



التحليل والاستنتاج:

يظهر من خلال الجدول رقم 05 أن المدة المخصصة لتدريب مهارة التصور العقلي خلال التدريبات من عشرة (10) دقائق إلى خمسة عشرة (15) دقيقة نسبة كبيرة، بينما المدة من خمسة (05) دقائق إلى عشرة (10) و من خمسة عشرة (15) دقيقة إلى عشرين (20) دقيقة فهي نسبة منعدمة، بينما عشرين بالمائة لم يجيبوا على هذا السؤال لأنهم أصلا لا يولون أهمية لتدريب هذه المهارة.

ومما سبق نستنتج أن المدة التي يخصصها المدرب الجزائري لتدريب مهارة التصور العقلي تتراوح بين عشرة (10) دقائق إلى خمسة عشرة (15) دقيقة خلال حصة تدريبية.

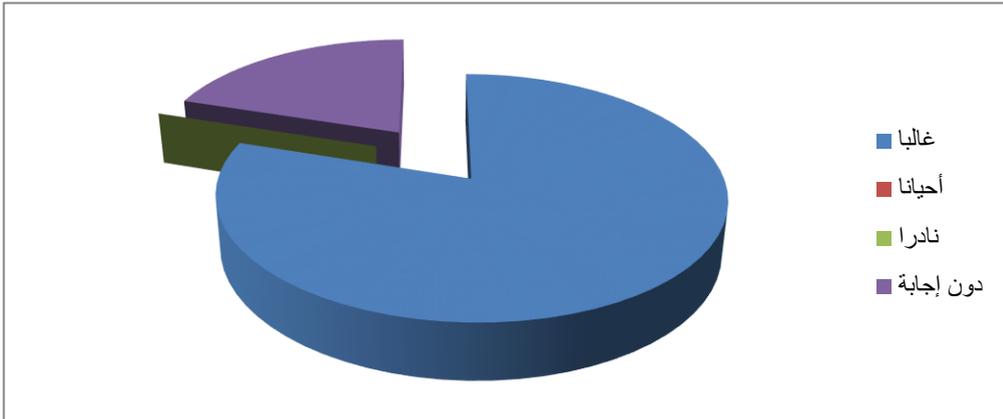
**السؤال 06:** هل تجاوب اللاعبون اتجاه التصور العقلي ايجابيا؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى تجاوب اللاعبين اتجاه التصور العقلي.

**الجدول رقم 06:** يبين مدى تجاوب اللاعبين اتجاه التصور العقلي.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة   |
|----------------|---------|-----------|
| 80%            | 08      | غالبا     |
| 00%            | 00      | أحيانا    |
| 00%            | 00      | نادرا     |
| 20%            | 02      | دون إجابة |
| 100%           | 10      | المجموع   |

**الشكل رقم (06):** دائرة نسبية تبين مدى تجاوب اللاعبين اتجاه التصور العقلي.



### التحليل والاستنتاج:

يظهر من خلال الجدول أن النسبة الكبيرة من اللاعبين غالبا ما يتجاوزون اتجاه التصور العقلي أما أحيانا ونادرا فهي منعدمة تماما بينما اثنين من المدربين دون إجابة وذلك لعدم اهتمامهم الكبير بالتصور العقلي. ومنه نستنتج أن اللاعبين الجزائريين يتجاوزون بشكل ايجابي اتجاه التصور العقلي وهذا نظرا للراحة النفسية التي يحسون بها أثناء التدريب عليه

### الخاتمة:

يعد التصور الذهني آلية لدفع العملية التعليمية والتدريبية، فتأثيره في العمليتين إيجابيا، ذلك أن التحكم في تقنيات وطرق التصور العقلي يؤدي باللاعب في التحكم في الكثير من المواقف وخاصة منها الرياضية سواء من الجانب النفسي أو الحركي أو الانفعالي، ذلك أنه يجب التعامل مع اللاعب على انه وحدة بيولوجية ونفسية واجتماعية. إن استعمال التصور العقلي والتعلم الحركي في ميدان النشاط البدني الرياضي يسمح بتطوير مهارات اللاعبين في مختلف الرياضات ومن هذا المنطلق أظهرت لنا هذه الدراسة المتواضعة أهمية التصور العقلي وعلاقته بالتعلم الحركي ومكانته في العملية التدريبية والتعليمية استعدادا للمنافسات الرياضية.

### المراجع:

- 1- أسامة كامل راتب، التدريب في المهارات العقلية: تطبيقات في المجال الرياضي، ط1 ، دار الفكر العربي.
- 2- محمد العربي شمعون، (1996)، عبد النبي الجمال، التدريب العقلي في التنس، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- محمد حسن علاوي، (2002)؛ علم النفس المدرب والتدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 4- محمد عزت، (2001)، مقدمة في سيكولوجية التعلم الحركي، الإسكندرية.
- 5- مناف الخشمان، (2012)، التصور العقلي وأهميته في المجال الرياضي، جامعة الانبار، كلية التربية الرياضية.
- 6- وجيه محجوب، (2002)، نظريات التعميم والتطور الحركي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان.
- 7- Katrine BUIXAN ; la psychologie du sport, vigot, Paris.

- 8- P-swienberg,d,gould(1997)**psychologie du sport de l'activité physique**,vigot,paris.
- 9- Simonet (1990).P: **apprentissage moteur et processus et procédé d'acquisition**, édition vigot,paris, France.
- 10- THOMAS Raymond,(1991), **préparation psychologique des sportifs**. 2ème éd, vigot.