

فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الأداء المهاري لرياضيي الكراتي دو

The Efficiency of a Visual Mental Imagery Program on skill performance level skills of karate-do athletes

أ. بلعيد عقيل عبدالقادر

أستاذ مساعد قسم "أ" - معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي، شلف
iepsakil@gmail.fr

ملخص

تقدم هذه الدراسة إحدى التقنيات الحديثة في مجال علم النفس المعرفي و المكملة للعملية التدريبية لمدرربي رياضة الكراتي دو، من أجل تطوير مستوى الأداء الرياضي عموما و الأداء المهاري خصوصا. إحتوت الدراسة على مجموعتين متجانستين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة. قام الباحث بتطبيق برنامج للتدريب على مهارة التصور العقلي البصري على العينة التجريبية المتكونة من (06) رياضيين ذوي مستوى عالي في رياضة الكراتي دو تخصص كيمتي، لمعرفة أثر هذا النوع من التدريب في تطوير مستوى الأداء المهاري لمهارة القياكوتسوكي.

أوضحت النتائج المتوصل إليها، بأن هناك علاقة طردية إيجابية بين تطور مستوى التصور العقلي البصري و مستوى الأداء المهاري عند رياضيي الكراتي دو، إثر برنامج للتدريب العقلي مبرمج و منتظم قدم لأفراد العينة التجريبية، من أجل تنمية قدرات التصور العقلي البصري، و الإلمام بجميع المعارف و الأسس التي تمكنهم من الإستعمال الجيد لمهارات التدريب العقلي ضمن العملية التدريبية. و عليه يوصي الباحث بجدوى إستعمال مثل هاته البرامج العقلية من أجل تنمية القدرات العقلية للرياضيين للإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي

الكلمات الدالة : التصور العقلي البصري، الأداء المهاري، الكراتي دو.

Abstract

This study deals with one of the modern techniques in the field of cognitive psychology which completes the process of training for the karate-do coaches, in order to develop the level of athletic performance in general, and performance skills in particular. The study contains two homogeneous groups ; one is experimental and the other is control group. The researcher implements a training programme on the skill of visual mental imagery on an experimental sample consisting of (06) high level athletes in karate-do, specialty Kumite, to see the impact of this type of training on the development of the skill performance level of gyaku-tsuki.

The findings of the study show that there is a direct positive correlation between the development of the level of visual mental imagery and performances kills of the karate-do athletes, after a regular training program that was presented to the members of the experimental sample to develop their capabilities in visual mental imagery,

and provide them with the knowledge and all the basics that would enable them to use appropriately the mental training skills with in the training process. The researcher recommends the use of such mental programs for the development of the mental capacity of athletes to raise their level of athletic performance.

Keyword : *Visual Mental Imagery, Performance Skills, Karate-do.*

1. المقدمة و إشكالية البحث

العالي لرياضة الكراتي دو؟ وان كان كذلك:

■ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

■ هل هناك فروق دالة إحصائية بين الإختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة (قياكو تسوكي) لصالح الاختبار البعدي.

1.1 فرضيات البحث :

(1) هناك فروق دالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

(2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة (قياكو تسوكي) لصالح الاختبار البعدي.

2.1 مصطلحات البحث:

(1) **الأداء المهاري** : هو انعكاس القدرات و دافعية كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية و غالبا ما تؤدي بصورة فردية⁽⁶⁾.

(2) **التصور العقلي** : هو جميع الخبرات الحسية و الإدراكية التي تشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشريطية و التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية و الإدراكية الحقيقية⁽⁷⁾.

(3) **الكراتي دو** : هي رياضة قتالية يتنافس فيها الرياضيون عن طريق التبارز وفق قانون معمول به عالميا لمدة زمنية معينة حسب الصنف والجنس على مساحة محدودة (10*10)⁽⁸⁾.

1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

(1) وضع برنامج تدريبي عقلي يساعد في تطوير مستوى التصور العقلي لرياضيي المستوى العالي الكراتي دو لرياضة الكراتيه دو.

(2) معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح للتصور العقلي على تطوير مستوى الأداء الرياضي لدى المستوى العالي لرياضة الكراتيه دو.

(3) لفت انتباه مدربي اندية النخبة الوطنية لجدوى هذا النوع من المهارات العقلية في الرفع من مستوى الرياضي الجزائري إلى ما هو مطلوب في الساحة العالمية للرياضة التنافسية.

في رياضة المستوى العالي، التدريب العقلي باستراتيجية التصور العقلي أصبح اليوم عنصر ضروري للغاية لتحسين الأداء الرياضي. و مهما كانت التخصصات الرياضية سواء ألعاب القوى، الملاكمة أو رياضة الكراتي دو... الخ، فإن الحاجة إلى العقل ضرورية للوصول إلى أداء رياضي عالي⁽¹⁾.

تعتمد جل التخصصات الرياضية و منها رياضة الكراتي دو على كم هائل مركب من مختلف المهارات الدفاعية و الهجومية، و التي تعطي في مجملها ما يسمى بالأداء الرياضي. و للوصول إلى هذا الأخير و جب على اللاعب إستعمال شكل من أشكال التدريب العقلي، ألا و هو التصور العقلي. و خير دليل على ذلك ما اشارت إليه لاعبة التنس "كريس إفرت" بأنها قبل أن تشترك في أي مباراة تحاول أن تتصور الموقف المحتمل حدوثها عقليا و كيفية الإستجابة لها⁽²⁾.

و يؤكد كل من ماهوني، جبرائيل و باركن Mahoney M, Gabriel T & Perkins على إستخدام النموذج الأمثل للأداء في عملية التصور العقلي أثناء التدريب العقلي⁽³⁾.

و يدعم ذلك ايضا ما اشارت إليه دراسة كل من (مورو و مانسي داني، كلارك و قورين D. Moreau, A. Mansy-Dannay. J. Clerc, A. Guerrien) إلى أن الإستعمال الجيد لمهارة التصور العقلي يدعم وصول الرياضي إلى أداء رياضي مثالي⁽⁴⁾.

كذلك من بين الدراسات الحديثة التي بينت أهمية إستخدام التصور العقلي في المجال الرياضي دراسة "كلوديو بابلوني و آخرون (2009) Claudio Babiloni بايطاليا. الذي إهتم بقياس الكفاءة العصبية للدماغ لنخبة من رياضيي المستوى العالي لرياضة الكراتي دو بعد إخضاعهم لنوع من أنواع برامج التصور العقلي⁽⁵⁾.

و من خلال ممارسة الباحث لرياضة الكراتي دو، و إطلاعه ميدانيا على مناهج و أساليب التدريب المستخدمة من طرف المدربين في مختلف اندية النخبة الوطنية الجزائرية، لاحظ بأن هناك إهتمام واضح بالإعداد البدني و المهاري مقارنة بالإهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين أثناء الحصص التدريبية. و من هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال برنامج أعد لهذا الغرض يتضمن إستعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة و مصاحبة للتدريب المهاري، و ذلك لمعرفة أثر هذا النوع من المهارات العقلية في الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

فهل يمكن الرفع من مستوى الأداء الرياضي باستعمال برنامج للتصور العقلي مصاحب للتدريب الرياضي لرياضيي المستوى

4.1 الدراسات السابقة :

1. دراسة "كلوديو بابلوني وآخرون Claudio Babiloni" بايطاليا (2009)، بعنوان (الكفاءة العصبية خلال التقديم الحركي لرياضيي المستوى العالي لرياضة الكراتي دو باستعمال التصور العقلي) حيث الباحث بقياس الكفاءة العصبية للدماغ لنخبة من رياضيي المستوى العالي لرياضة الكراتي دو بعد إخضاعهم لنوع من أنواع برامج التصور العقلي. وتوصل في الأخير الى أن الإستعمال الجيد لمهارة التصور العقلي يدعم وصول الرياضي الى أداء رياضي جيد.

2. دراسة كل من (مورو و مانسي داني، كلارك و قورين D. Moreau, A. Mansy - Dannay, J. Clerc, A. Guerrien) 2012، بعنوان (تقديم أداة قياس نوعية العرض الحركي في الرياضات القتالية باستعمال اختبار خاص بالتصور الحركي). ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي أثر ايجابيا وبدلالة إحصائية على العرض الحركي في الرياضات القتالية.

3. دراسة كل من (قواكسيا واي، جينق لو - Gaoxia Wei, 2010⁹ Jing Luo)، بعنوان (رياضة المستوى العالي والتصور الحركي) ووظيفة التصور في المهارات الحركية المعقدة و المهارات الحركية البسيطة). توصلت النتائج ان الرياضيين ذوي الخبرة يستعملون التصور العقلي الحركي احسن من الرياضي المبتدئين.

4. دراسة أجراها بوخراز رضوان، بعنوان (التحضير الذهني للمهام الحركية و فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين) النتائج التي تحصل عليها الباحث تشير أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين نتائج التصور الذهني و اختبارات القدرة الحركية.

5. دراسة أجراها إفروجن نبيل، بعنوان (تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم). النتائج من هذه الدراسة هو أن التدريب العقلي أدى إلى تطوير التصور العقلي، وهذا ما ساهم إيجابياً في تطوير المجازفة عند اللاعب الجزائري لكرة القدم و جعل أداءه التقني- تكتيكي أكثر فعالية.

5.1. الدراسة الاستطلاعية :

أجرى الباحث دراسة استطلاعية محاولة منه إيجاد مرتكز و قدر من المعرفة ينطلق به في دراسته التجريبية، حيث تمت الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من 3 رياضيين تم اختيارهم بطريقة عشوائية، و ذلك يومي 17/18 ديسمبر 2011. حيث حققت لنا الدراسة الاستطلاعية مايلي:

■ استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات، الموضوعية).

■ معرفة مدى إستجابة أفراد العينة لبرنامج التدريب على التصور العقلي أو إحداث تغييرات حسب ما يلائم أفراد العينة إن إستوجب ذلك.

■ التعرف على مدى صلاحية اختبار التصور العقلي.

■ التعرف على المشكلات التي قد تحدث أثناء التطبيق .

■ معرفة مدى إستجابة أفراد العينة لبرنامج التدريب على التصور العقلي أو إحداث تغييرات حسب ما يلائم أفراد العينة إن إستوجب ذلك.

■ التعرف على مدى صلاحية اختبار التصور العقلي.

■ التعرف على المشكلات التي قد تحدث أثناء التطبيق .

2 منهج البحث

إستعمل الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين)⁽¹⁰⁾، وذلك عن طريق القياس القبلي و البعدي لملائمة هذا النوع من المناهج طبيعته هذه الدراسة و أهدافها.

1.2 عينة البحث :

اختيار عينة الدراسة كان بشكل مقصود حيث اشتملت على 12 رياضي نخبة، وهم رياضيين ذوي ألقاب وطنية و دولية، تم تقسيمهم الى مجموعتين متجانستين من حيث المستوى، السن و الوزن، متساويتين من حيث العدد، و كانت المجموعتين كالآتي:

1) المجموعة التجريبية: تحتوي على 06 رياضيين يضاف إلى تدريبهم العادي برنامج للتدريب على التصور العقلي.

2) المجموعة الضابطة: تحتوي على 06 رياضيين ويبقى تدريبهم عادي أي كلاسيكي.

و اختيرت العينة وفقا للمعايير التالية :

إختيار الباحث لعينة من 12 رياضي كان قصد التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة.

■ أن يكون الرياضيين ذوي سلوك و سيرة حسنة قصد التحكم الجيد في أفراد العينة.

■ أن يكون الرياضيين ذوي سلوك و سيرة حسنة قصد التحكم الجيد في أفراد العينة.

■ أن يكون المستوى الفني و المهاري متجانس و متعادل بصفة كلية و يخضعون لتربص مغلق طويل المدى في نفس الظروف ومع نفس الطاقم الفني.

■ أن يكون الرياضيين ذوي خبرة ميدانية تفوق 05 سنوات و مستوى تنافسي رفيع. حتى نجري التجربة على رياضيين من المستوى العالي.

2.2 مجالات البحث :

1. المجال البشري : رياضيين الكراتي دو ذوي المستوى العالي تخصص كيميائي.

2. المجال المكاني : قاعة الرياضات القتالية للمدرسة الوطنية العليا للرياضة ENSS.

3. المجال الزمني : الفترة من 2011/12/24 الى غاية

2012/02/25

3.2 الأدوات المستخدمة في البحث:

ارتأى الباحث استخدام الأدوات التالية وذلك حسب ما تتطلبه الدراسة التجريبية :

(1) **جهاز الكاميرا:** تم استعمال جهاز الكاميرا من نوع "سوني سيبر شوت Sony Cyber-shot " بدقة 16.1 MP ميغابكسل، ذات نظام تثبيت بصري Steady-Shot، بتصوير بانورامي متواصل 360°. أستخدم هذا الجهاز من أجل قياس عددا المهارات التي يسجلها الرياضي المبارز في كل مقابلة. فتسجيل المباريات بجهاز الكاميرا يسمح بملئ شبكة الملاحظة الخاصة بمهارة قياكوتسوكي (Gyaku-tsuki) بشكل دقيق.

(2) **جهاز عرض ضوئي :** تم استعمال جهاز عرض Epson EB-1940w يتميز بالسطوع LCD 3، ذو مخرج ضوئي ملون يصل الى 4200 لومن. وضع على بعد 3 أمتار وذلك من أجل مشاهدة رياضي المجموعة التجريبية للنموذج الأمثل لمهارة قياكوتسوكي اثناء البرنامج المسطر للتدريب على مهارة التصور العقلي على شاشة قدرت ب 120 سم / 90 سم.

(3) **ساعة ميقاتية :** وذلك من اجل حساب المدة الزمنية المخصصة لكل مباراة التي يجريها كل رياضي والتي قدرت ب 3 دقائق.

(4) **شبكة الملاحظة :** اعتمدنا على هذه الوسيلة لأنها تمدنا بنتائج كمية، وذلك من خلال تسجيل كل مهارات القياكوتسوكي، التي يسجلها كل رياضي ضمن 04 مباريات قبلية، و 04 مباريات بعدية.

(5) اختبار التصور العقلي :

لقياس قدرة اللاعبين على التصور، وقع اختيار الباحث على اختبار لرينر مارتينز (1993) والذي اعد صورته العربية أسامة كامل راتب⁽¹¹⁾. ويحتوي هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية كالآتي: أولا الممارسة الفردية، ثانيا الممارسة مع الآخرين، ثالثا مشاهدة الزميل، رابعا الأداء في المسابقة

ويتم الاستجابة لكل موقف من المواقف اعلاه عن طريق مجموعة من الأبعاد هي: التصور البصري، التصور السمعي، الاحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة.

(6) **برنامج تدريب مهارة التصور العقلي عند رياضي الكراتيه دو:** يتطلب الإعداد لبدء برنامج تدريب المهارات العقلية أن تحدد أولا ما هي الأهداف الخاصة التي نريد تحقيقها من ذلك البرنامج، ثم يأتي بعد ذلك تحديد الخطوات الأساسية لتنفيذ البرنامج.

1.7 أهداف البرنامج :

تتركز أهداف البرنامج في النقاط التالية.

- تعلم تنمية واكتساب مهارة التصور العقلي.
- توظيفها خلال الحصص التدريبية للكيميائية.

■ استدعاء مهارة التصور العقلي في عملية التدريب، وذلك لإصلاح الأخطاء من أجل التقليل من عدد التكرارات المتعبة.

في هذه الدراسة اختار الباحث برنامج مقنن للتدريب على التصور العقلي للرياضيين من إعداد كريستيان تارجت¹² Christian Target. حيث تم تطبيق هذا البرنامج في رياضة كرة القدم من طرف الباحث افروجن نبيل⁽¹³⁾ فكانت النتيجة ايجابية، فحاول الباحث بدوره تطبيقه على رياضي المستوى العالي للكراتيه بعد التعديل الذي أجراه على هذا البرنامج ليناسب نوع التخصص الرياضي.

يتكون هذا البرنامج من ثلاثة برامج جزئية، وهي كالآتي:

- برنامج للاسترخاء مكون من ثمانية (8) حصص.
- برنامج للاسترخاء والتصور العقلي مكون من ثلاثة (3) حصص.
- برنامج للتصور العقلي مكون من اثنتا عشرة (12) حصص.

تم تنفيذ البرنامج من خلال الخطوات التالية (التوجيه، التقييم المبدئي، جلسات الفريق، الإرشاد الفردي، التقييم النهائي) وسوف نتعرض لهذه الخطوات بالتفصيل في ما يلي: التوجيه⁽¹⁴⁾ / التقييم المبدئي / جلسات الفريق / تقديم البرنامج / الإرشاد الفردي ثم التقييم النهائي.

4.2 صدق وثبات أداة الدراسة:

للتأكد من صدق الاختبار لقياس التصور الذهني، مقياس "مارتنز" اعتمدنا على طريقة صدق المحكمين حيث قمنا بعرض الاختبار على (05) مختصين، وتم التأكد أنه يمكن من خلال الاختبار قياس الخصائص الذي وضع لتقييمه.

ومن أجل التأكد من ثبات المقياس، اعتمدنا على طريقة التجزئة النصفية، بالنسبة لاختبار التصور الذهني لمقياس "مارتنز" تحصلنا على معامل ارتباط قدره (0.78) ومعامل ألفا للثبات (0.88).

نلاحظ من خلال النتائج التي تم التوصل إليها فيما يخص درجات الثبات أنها عالية في هذا المقياس، وبذلك فهي تشير إلى مدى ثبات المقياس وبالتالي هي صالحة للاستعمال لغرض البحث.

5.2 الأدوات الإحصائية المستخدمة :

حزمة البرامج الإحصائية (SPSS 14)، وهذا لحساب كل من :

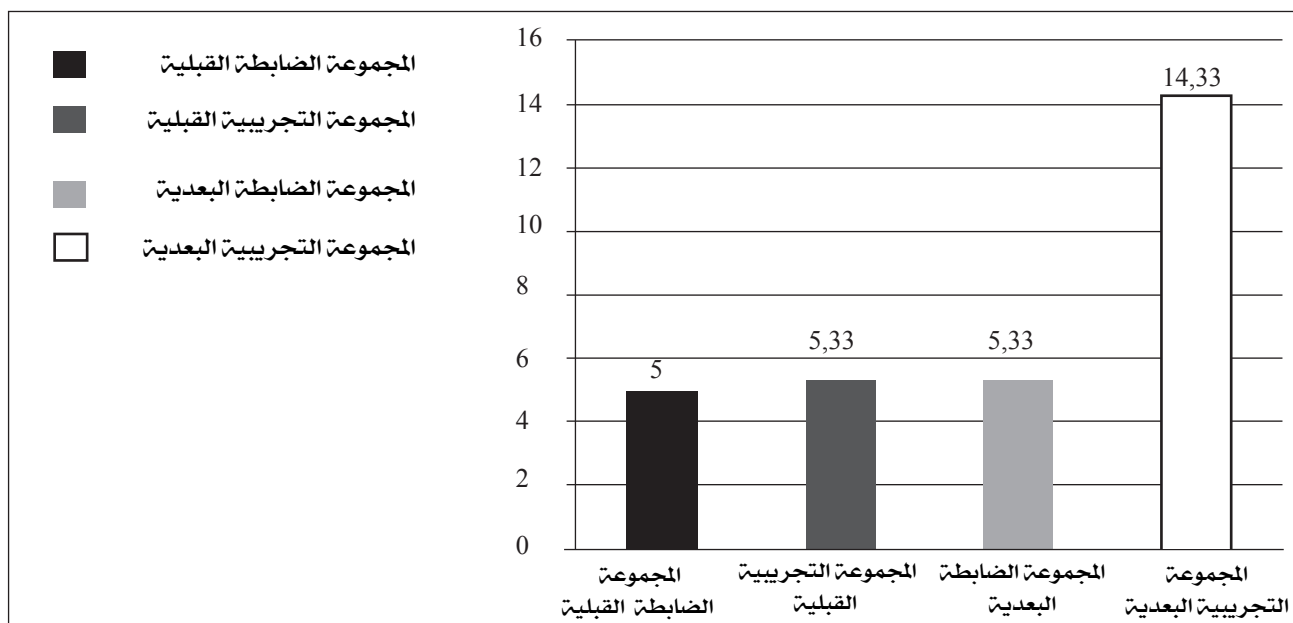
- تحديد المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.
- معامل الارتباط: لدراسة العلاقة بين درجة التصور العقلي ومستوى الأداء المهاري. و لقياس ثبات وسائل الدراسة.
- حساب اختبار ستودنت T

6.2 عرض النتائج:

جدول رقم (1): يمثل نتائج اختبار (ت) لمقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية لمستوى التصور العقلي البصري.

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوب	(ت) الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
المجموعة الضابطة القبلية	5	0,9	0,974	1,812	0,05	10
المجموعة التجريبية القبلية	5,33	1,21	17,889	1,812	0,05	10
المجموعة الضابطة البعدية	5,33	1,04				
المجموعة التجريبية البعدية	14,33	1,37				

الشكل رقم (1): يمثل الفروق القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية لمستوى التصور العقلي البصري.



مستوى التصور العقلي البصري.

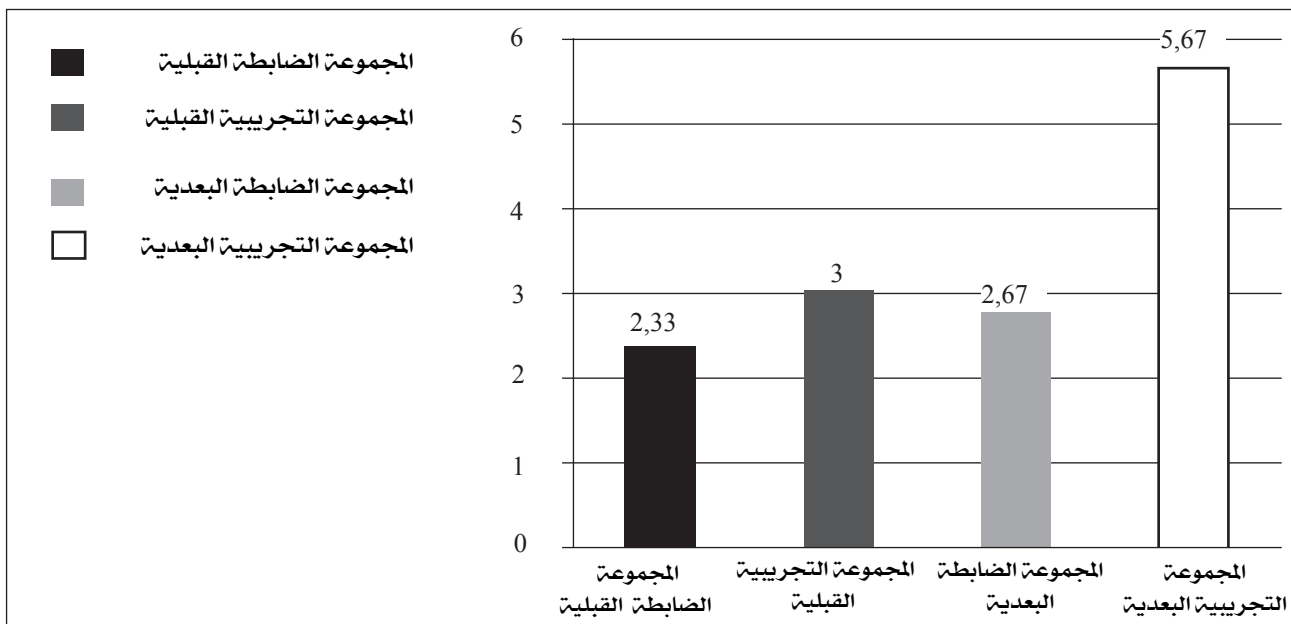
أما من خلال النتائج البعدية المعروضة في الجدول رقم (1) و الشكل البياني رقم (1) التابع لها التابعة لها، يتضح بان هناك فروق معنوية و تطور واضح و ملموس لصالح المجموعة التجريبية لمستوى التصور العقلي البصري، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (10).

يتضح من خلال النتائج القبلية المعروضة في الجدول رقم (1) و الشكل البياني رقم (1) التابع لها، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (10)، إذ بلغت قيمة ت المحسوبة (0.974)، و هي بذلك أصغر من قيمة ت الجدولة التي بلغت قيمتها (1.812). و هذا دليل على أن المجموعتين الضابطة و التجريبية متجانستين من حيث

جدول رقم (2): يمثل نتائج اختبار (ت) لمقارنة النتائج القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية لمستوى الأداء المهاري لمهارة قياكوتسوكي.

المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوب	(ت) الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
المجموعة الضابطة القبليّة	2.33	0.52	0.67	1,812	0,05	10
المجموعة الضابطة البعدية	2.67	1.21				
المجموعة التجريبية القبليّة	3	0.63	5	1,812	0,05	10
المجموعة التجريبية البعدية	5.67	0.82				

الشكل رقم (2): يمثل الفروق القبلية و البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية لمستوى الأداء المهاري لمهارة قياكوتسوكي.



عند الرياضيين الجزائريين". حيث قام الباحث بتطبيق برنامج للتدريب العقلي على المتدربين، فلاحظ أن ذلك البرنامج اثر ايجابيا في تطوير مستوى التصور العقلي، كذلك هو الأمر في دراستي الماجستير للباحثين: قاسمي ياسين الذي تناول "اثر تدريب تنمية قدرة التصور العقلي على التعلم السريع للمهارات الحركية عند رياضيي الجمباز المستوى العالي". و إفروجن نبيل الذي تناول في دراسته "تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم"، اللذان توصلا لنفس النتيجة على التوالي.

كذلك النتائج المتوصل اليها في دراسة (شوفالي، دني و بوشر Chevalier N., Denis M., et Boucher J) ¹⁶ حول التصور العقلي البصري و الحركي في التعلم الحركي التي تثبت جدوى التدريب العقلي في الرفع من مستوى التصور العقلي البصري. و يؤكد كذلك كل من (كلار كالمس و جين فورني ¹⁷ Claire Calmels, Jean Fournier) على مدى تأثير برنامج للتدريب العقلي مصاحي للتدريب البدني على تطوير مستوى الاداء الرياضي و التصور العقلي لرياضيي الجمباز.

و يدعم ذلك ايضا دراجومير كيروسلام Draomir Ciorslam صاحب الميدالية البرونزية في دورة لوس انجلس الاولمبية سنة 1984م بانه عن طريق التصور العقلي البصري اصبح قادرا على المشي قبل الافتتاح ببضعة ايام و حقق بفضل التدريب العقلي افضل أداء في حياته ⁽¹⁸⁾. و بالتالي نستطيع الجزم على ان هناك فروق دالة إحصائية الاختبارين القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية. و عليه فان الفرضية الاولى محققة.

من خلال عرض و تحليل نتائج الجدول (2) و الشكل (2) يتضح لنا تطور مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة أي ان برنامج التدريب عاى مهارة التصور العقلي تأثيرا ايجابيا على مستوى الاداء المهاري لرياضيي الكراتي دو،

يتضح من خلال النتائج القبلية للمجموعتين الضابطة و التجريبية المعروضة في الجدول رقم (2) و الشكل البياني رقم (2) للمجموعة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (10)، إذ بلغت قيمت المحسوبة (0.67)، و هي بذلك أصغر من قيمت الجدول التي بلغت قيمتها (1.812). و هذا دليل على أن المجموعتين الضابطة و التجريبية متجانستين من حيث مستوى الأداء المهاري لمهارة قياكوتسوكي.

أما من خلال النتائج البعدية المعروضة في الجدول رقم (2) و الشكل البياني رقم (2) التابع لها التابعة لها، يتضح بان هناك فروق معنوية و تطور واضح و ملموس لصالح المجموعة التجريبية لمستوى الأداء المهاري لمهارة قياكوتسوكي، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (10). حيث بلغت قيمت المحسوبة 5 و هي بذلك اكبر من قيمت الجدول التي بلغت قيمتها (1.812).

7.2 تفسير و مناقشة النتائج :

إن النتائج البعدية للمجموعة التجريبية في الجدول (1) و الشكل (1) توجي لنا التغير الواضح لمستوى التصور العقلي البصري في القياس البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بمستواها التي كانت عليه في القياس القبلي، و مقارنة كذلك بمستوى المجموعة الضابطة في القياس القبلي و البعدي لها. إذ يتضح بأن هناك فروق معنوية و تطور واضح و ملموس لصالح المجموعة التجريبية لمستوى التصور العقلي البصري، عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية (10). و هذا لم يكن وليد الصدفة، بل راجع لفعالية برنامج التدريب على التصور العقلي الذي استفادت من المجموعة التجريبية، و هذا ما يتفق مع العديد من البحوث السابقة، نذكر منها تلك التي قام بها الدكتور "بوخراز رضوان" ⁽¹⁵⁾ بعنوان، "التحضير الذهني للمهام الحركية و فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي

الهوامش

باللغة العربية:

1. أحمد أمين فوزي و طارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 2001م.
2. أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، المفاهيم التطبيقات، القاهرة، دار الفكر العربي، ط3، 2007 م.
3. إفروجن نبيل: تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر، 2007م.
4. بوخرار رضوان: أطروحة دكتوراه، التحضير الذهني للمهام الحركية و فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين، جامعة الجزائر، 2008 م .
5. جودت عزت عطوي: أساليب البحث العلمي مفاهيمه، أدواته، طرقه الإحصائية، دار الثقافة للنشر التوزيع، عمان، الاردن، 2007م.
6. عبد الستار عبد الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر للطباعة و النشر التوزيع، عمان، الاردن، 2000م.
7. محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
8. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب و التدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2001 م.
9. محمد حسن علاوي علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002 م .

باللغة الأجنبية:

10. Chevalier N., Denis M., et Boucher J., « Imagerie visuelle et imagerie kinesthésique dans l'apprentissage d'un mouvement : étude exploratoire », In A. VomHofe et R.Simonnet (Eds.), recherches en psychologie du sport, Issy-les-Moulineaux, Editions EAP, 1987.
11. Christian Target : Manuel de la préparation mentale, Edition Chiron, Paris, 2003.
12. Claire Calmels, Jean Fournier: Effets d'un programme d'entraînement mental combiné à une pratique physique sur la performance en gymnastique et sur le développement de l'imagerie, In STAPS, 1999.
13. Claudio Babiloni, Nicola Marzano & other: "Neural efficiency" of experts' brain during judgment of actions: A high- Resolutions EEG study in elite and amateur karate athletes. ELSEVIER, Behavioral Brain Research.(2009).
14. Gaoxia Wei, Jing Luo: Sport expert's motor imagery: Functional imaging of professional motor skills and simple motor skills, Brain Research 1341 (2010).
15. Guy Missoum, JaouedBousslimi : Manuel de l'entraînement mental des sportifs de haut niveau, la maghrébine Pour l'impression et l'Édition, Nanterre, Paris x, 2005.
16. Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. & Perkins: (1987) Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. The Sport Psychologist.
17. Mathieu Fourné : le karaté préparation physique et performance, Institut national du sport et de l'éducation physique, Paris, 2003.
18. Moreau D, et al. Présentation d'un outil original mesurant la qualité des représentations motrices en sports de combat : le test spécifique d'imagerie du mouvement (MIST). Sci sports (2012).

إذ ان مجموع و المهارات الفنية الحركية في رياضة الكراتي دو تحتاج الى قدرات عقلية خاصة بجانب القدرات الحركية ،اذ يستخدم التصور العقلي في مساعدة الرياضي على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية المختلفة، اذ اشار العديد من المدربين الرياضيين الى ان سرعة تعلم بعض مهارات الاداء راجع الى الاستخدام الجيد لبرامج التدريب على التصور العقلي (19).

إن تميز المجموعة التجريبية عن الضابطة في المتغيرات السابقة يرجع الى تأثير الانتظام في تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري ، ويتفق هذا مع ما اشار اليه محمد العربي شمعون في تحليل للنظرية العضلية العصبية و النفسية: Psychoneuro Muscular Theory التي تفسر حدوث تأثير التدريب العقلي بأنه عند التصور العقلي للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة فتؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل. (20)

وقد تم اختبار صلاحية هذه النظرية عدة مرات عن طريق ان يسترجع اللاعب الصور ثم قياس النشاط الكهربائي في عضلات الذراعين و الرجلين عن طريق جهاز الرسم الكهربائي للعضلات (EMG) Electromyograph. ويدعم ذلك ايضا ما أشارت إليه كذلك دراسة كل من (مورو و مانسي داني، كلارك و قورين (D. Moreau, A. Mansy-Dannay, J. Clerc, A. Guerrien) إلى أن الاستعمال الجيد لمهارة التصور العقلي يدعم وصول الرياضي الى أداء رياضي مثالي (21).

و بالتالي نستطيع القول بان تطور مستوى التصور العقلي البصري ادى الى ارتقاء مستوى الاداء المهاري لمهارة قياكوتسوكي للمجموعة التجريبية، و عليه فان الفرضية الثانية محققة.

خاتمة

أوضحت هذه الدراسة من خلال النتائج المتوصل إليها، بأن هناك علاقة طردية إيجابية بين تطور مستوى التصور العقلي البصري ومستوى الأداء المهاري عند رياضي الكراتي دو. إثر برنامج للتدريب العقلي مبرمج و منتظم قدم لأفراد العينة التجريبية من اجل تنمية قدرات التصور العقلي البصري، و الأمام بجميع المعارف و الاسس التي تمكنهم من الاستعمال الجيد لمهارات التدريب العقلي ضمن العملية التدريبية. و عليه يوصي الباحث بجدوى استعمال مثل هاته البرامج العقلية من اجل تنمية القدرات العقلية للرياضيين لارتقاء بمستوى الاداء الرياضي.

ختاماً نرجو أن تكون هذه الدراسة مكسبا للإفادة في التطبيق العلمي و العملي، لعلها تمد المختص و العام برؤية حقيقية حول اثر هذا النوع من استراتيجيات التدريب الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي التنافسي للرياضي المستوى العالي.