

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية

والرياضية

العنوان

أهمية التصور الذهني في تحسين أداء لاعبين كرة الطائرة  
للمرحلة العمرية 15-18 سنة

دراسة مسحية أجريت على تلاميذ الفرق المدرسية ببعض ثانويات المحمدية (معسكر)

إشراف :

د/ مقراني جمال

من إعداد الطالبان:

- حقيقي حبيب

- الجوزي بو عبد الله

السنة الجامعية 2013/2014

# كلمة شكر

عملا بقوله سبحانه وتعالى:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ... "ابراهيم-07.

نحمد الله ونشكره ونصلي على من لا نبي بعده عليه الصلاة والسلام

نشكر كل من ساعدنا على إتمام هذا البحث المتواضع

وخاصة الأستاذ "مقراني جمال" الذي لم يبخل علينا

بمعلوماته وتوجيهاته ونصائحه القيّمة

كما نشكر كل الأصدقاء وزملاء الدراسة

وكل من ساندنا بنصيحة وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

# إهداء

أحمد الله وأشكره على إتمام بحشنا هذا  
والصلاة والسلام على رسول الله  
أهدي ثمرة حمدي إلى من قال فيها عز وجل  
"ووصينا الإنسان بوالديه إحسانا حملته أمه وهنا علة وهن وفصاله في عامين أن اشكر لي ولوالديك .... " لقمان 14  
إلى أول كلمة نطقها لساني وأول نظرة رأيتها عيني وأول دفء في حياتي  
إلى التي إن أعطيتها كنوز الأرض ما وفيتها إلى أمي العزيزة  
وإلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحمالي ومتاعبي  
أي العزيز أطلال في عمره  
وإلى كل إخوتي وكل العائلة  
وإلى رفقاء العمر وكل الأصدقاء والأحباب  
زميلي في المذكرة بوعيد الله 3. حفيظ . محمد . جلول . يوسف . أمين . أسامة . يسين .  
أبو بكر . هواري . هشام . بغداد . علي . إيمان  
زيدة . نسرين . دلال . خديجة . ...  
وإلى كل من قرأ هذه المذكرة  
أهدي ثمرة جهدي

حقيقي حبيب

# إهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله  
تم بعون الله إتمام هذا البحث المتواضع الذي أهديه  
إلى من قال فيها علا شأنه " وبالوالدين إحسانا "  
إلى أعز ما أملك في هذا الوجود التي تتألم لالامي وتفرح لأفراحي  
إلى نبع الحب والعطف والحنان أمي الحنون  
إلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأحلامي ومتاعبي وهمه الوحيد  
لذلك أن أصل أبي العزيز رحمه الله و أسكنه فسيح جناته  
إلى الشموع التي تنير لي الطريق إخوتي الأعزاء  
إلى جميع الأقارب صغارا وكبارا  
إلى جميع الأصدقاء والأحباب " هواري . عبد القادر . علي . محمد . حفيظ . ياسين . أسامة . أمين أمينة . مريم . مروى .  
عائشة . خديجة . هودي . صفة  
وإلى صديقي صدام الذي إنتقلي إلى رحمة المولى عز وجل وإلى زميلي في المذكرة " حبيب "  
إلى كل المعلمين والأساتذة الذين ساهموا في تكويني وإلى كل من علمني ولو حرفا  
إلى كل من ساعدني ولو بنصيحة ، إلى كل من قرأ هذه المذكرة  
إلى كل هؤلاء أهدي عملي هذا الذي أرجوا من المولى عز وجل  
أن يكون عملا مفيدا وأن يكون انطلاقا لمسيرة أخرى

الجوزي بوعبد الله

المحتوى

أ. شكر و تقدير.....

ب. إهداء.....

قائمة المحتويات

د. قائمة الجداول.....

هـ. قائمة الأشكال.....

التعريف بالبحث

1 المقدمة : .....

2 المشكلة : .....

4 ب- الفرضيات: .....

5 د. أهداف الدراسة: .....

5 هـ. تحديد المفاهيم و المصطلحات: .....

6 و- الدراسات السابقة: .....

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: التصور العقلي

9 تمهيد: .....

10 1- مفهوم التصور العقلي: .....

11 2. أنواع التصور العقلي: .....

11 1-2 التصور العقلي الخارجي: .....

11 2-2 التصور العقلي الداخلي: .....

- 3- خطوات التصور العقلي: ..... 12
- 4- الخصائص العامة للتصور العقلي: ..... 13
- 1-4 التصور البصري و التصور الحسي: ..... 13
- 2-4 خصائص الصورة الذهنية: ..... 14
- 3-4 استعمال أو ممارسة التصور العقلي: ..... 14
- 5- طريقة استعمال التصور العقلي: ..... 15
- 6- تحسين قدرات التصور العقلي: ..... 16
- 7- أهداف عامة للتصور العقلي: ..... 16
- 8- أهمية التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي: ..... 17
- 1-8- الفرضيات المعرفية: ..... 19
- 2-8- الفرضية العصبية العضلية: ..... 19
- 9- مبادئ تدريب التصور العقلي: ..... 20
- 1-9 الاسترخاء: ..... 20
- 2-9 الأهداف الواقعية: ..... 20
- 3-9 الأهداف النوعية: ..... 21
- 4-9 تعدد الحواس: ..... 22
- 5-9 التصور بالسرعة الصحيحة للأداء: ..... 22
- 6-9 الممارسة المنتظمة: ..... 23
- 7-9 الاستمتاع بممارسة التصور العقلي: ..... 24
- 10- برنامج التدريب على التصور العقلي: ..... 24

11- الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي: .....	27
خلاصة: .....	30

### الفصل الثاني: الكرة الطائرة

تمهيد: .....	31
1. تاريخ ونشأة الكرة الطائرة: .....	32
2- انتشار وشعبية الكرة الطائرة: .....	33
3. خصائص الكرة الطائرة: .....	36
4. مميزات الكرة الطائرة: .....	37
5. فكرة عامة عن الكرة الطائرة: .....	39
6. العناصر الأساسية في الكرة الطائرة: .....	41
7. المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة: .....	43
1.7. الإرسال: .....	44
2.7. الدفاع عن الإرسال: .....	44
3.7. الإعداد: .....	44
4.7. الضرب الساحق: .....	45
5.7. الصد: .....	45
6.7. الدفاع عن الملعب: .....	45
8. مفهوم المدرب الرياضي: .....	45

46	9 . مفهوم الفريق الرياضي: .....
46	10 . خطط اللعب في الكرة الطائرة: .....
46	10 . 1 . تعريف خطط اللعب وأهميتها: .....
47	10-2- أنواع خطط اللعب: .....
51	خلاصة: .....

### الفصل الثالث: المراهقة

52	تمهيد .....
53	1: المراهقة مفهومها و تعريفها: .....
54	2: أقسام المراهقة .....
54	2-1- المراهقة المبكرة (12 - 14) سنة: .....
54	2-2- المراهقة الوسطى (15 - 17) سنة: .....
55	2-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة .....
55	3: خصائص المراهقة .....
55	3-1 - النمو الجنسي: .....
55	3-2 - النمو العقلي .....
56	3-3 - النمو الجسمي: .....
56	3-4 - النمو النفسي الانفعالي: .....
57	3-5- النمو الاجتماعي للمراهق: .....
58	4: مشاكل المراهقة: .....
58	4-1 - المشاكل النفسية: .....



58	2-4- المشاكل الصحية:
59	3-4- المشاكل الانفعالية:
59	4-4- المشاكل الاجتماعية:
60	5-4- المواقف الانفعالية:
60	5- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:
61	6- المراهق و النشاط الرياضي:
62	7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:
62	8- اهتمامات المراهق:
63	9- النظريات المفسرة للمراهقة:
63	1-9 - النظريات التي تأيد فكرة المراهقة أزمة:
64	2-9 - النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع:
65	10- دراسة وتحليل النظريات:
67	خلاصة:

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

68	تمهيد:
69	1- طريقة البحث:
69	2- وسائل البحث:
69	3- مجال البحث:
70	4- الدراسة:

70	1-4- المنهج المتبع:
70	2-4- المنهج الوصفي:
70	3-4- المنهج المسحي :
71	4-4- تقنيات جمع المعلومات:
71	5- الاستبيان:
72	1-5- أنواع الأسئلة:
73	6- الأسلوب الإحصائي:
73	خلاصة:

### الفصل الثاني: عرض و مناقشة نتائج البحث

74	المحور الأول: هل يولي اللاعبون ( تلاميذ الفرق المدرسية ) أهمية كبيرة للتصور الذهني
83	المحور الثاني: التصور الذهني يكسب لاعبين الفرق المدرسية صورة قبلية لمجريات المنافسة.
91	الاستنتاجات:
92	مناقشة الفرضيات:
93	التوصيات:
94	الخاتمة العامة :

قائمة الجداول و الأشكال:

قائمة الجداول		
الصفحة	العناوين	التسلسل
<b>المحور الأول</b>		
74	معرفة أهمية الخبرة في التحكم في التصور العقلي	01
75	معرفة يبين المعرفة المسبقة عن التصور الذهني لدى التلاميذ	02
76	معرفة مكان تدريب التلاميذ	03
77	معرفة مدى تحكم التصور الذهني في الأفكار السلبية	04
78	معرفة دور التصور الذهني في تنمية الثقة بالنفس .	05
79	معرفة مدى تحكم التصور الذهني في انفعالات اللاعبين أثناء و قبل المنافسة	06
80	معرفة دور التصور الذهني في تنمية القدرات المهارية و الحركية	07
81	معرفة دور التصور الذهني في إكساب التلاميذ ارتياحا قبل المنافسة	08
82	معرفة رأي التلاميذ حول مساعدة التصور الذهني للتحضير الجيد للمنافسة	09
<b>المحور الثاني</b>		
83	معرفة الطريقة التي يمارس بها التصور الذهني	01
84	معرفة رأي التلاميذ في إمكانيتهم الاستغناء عن التصور الذهني في التحضير للمنافسة	02
85	معرفة رأي التلاميذ إذا كان التصور الذهني يكسبهم ارتياح قبل المنافسة	03
86	معرفة إذا ما كان يكسبهم التصور الذهني معرفة مسبقه حول المنافسة	04
87	معرفة رأي التلاميذ إن كان التصور الذهني يحسن من جانبهم النفسي أثناء المنافسة	05
88	معرفة إن كان التدرب على مهارة التصور العقلي ينمي للتلاميذ قدراتهم النفسية الإيجابية	06
89	معرفة رأي التلاميذ حول أثر الإيجابي أو السلبي للتصور الذهني	07
90	معرفة رأي التلاميذ حول مساعدة التصور الذهني للتحضير الجيد للمنافسة	08

قائمة الأشكال		
الصفحة	العناوين	التسلسل
<b>المحور الأول</b>		
74	شكل يبين الخبرة و أهميتها في التحكم في التصور الذهني	01
75	شكل يبين انعكاس تصرف الأستاذ على اللاعب المعد	02
76	شكل يبين مكان تدريب التلاميذ	03
77	شكل يبين مدى تحكم التصور الذهني في الأفكار السلبية	04
78	شكل يبين دور التصور الذهني في تنمية الثقة بالنفس	05
79	شكل يبين تحكم التصور الذهني في انفعالات اللاعبين أثناء و قبل المنافسة	06
80	شكل يبين دور التصور الذهني في تنمية القدرات المهارية و الحركية	07
81	شكل يبين دور التصور الذهني في إكساب التلاميذ ارتياحا قبل المنافسة	08
82	شكل يبين رأي التلاميذ حول مساعدة التصور الذهني للتحضير الجيد للمنافسة	09
<b>المحور الثاني</b>		
83	شكل يبين الطريقة التي يمارس بها التصور الذهني	01
84	شكل يبين رأي التلاميذ في إمكانياتهم الاستغناء عن التصور الذهني في التحضير للمنافسة	02
85	شكل يبين رأي التلاميذ إذا كان التصور الذهني يكسبهم ارتياح قبل المنافسة	03
86	شكل يبين معرفة إذا ما كان يكسبهم التصور الذهني معرفة مسبقة حول المنافسة.	04
87	شكل يبين رأي التلاميذ إن كان التصور الذهني يحسن من جانبهم النفسي أثناء المنافسة	05
88	شكل يبين إن كان التدرب على مهارة التصور العقلي ينمي للتلاميذ قدراتهم النفسية الإيجابية	06
89	شكل يبين رأي التلاميذ حول أثر الإيجابي أو السلبي للتصور الذهني	07
90	شكل يبين رأي التلاميذ حول مساعدة التصور الذهني للتحضير الجيد للمنافسة	08

# التعريف بالبحث

## المقدمة:

لقد زاد اهتمام الأخصائيين في علم النفس الرياضي والباحثين والمدربين والرياضيين بالتصور العقلي ، نظرا لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية و القدرات الخططية، وكذلك أهميته في الإعداد النفسي للاعبين سواء الإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي القصير المدى قبيل المنافسات الرياضية مباشرة.

وبعد إدراج التصور الذهني في مجال التربية البدنية والرياضية 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 يمثل قصورا في إعداد فرقنا القومية حيث تتم المنافسة، أظهرت فاعليتها وأكدت أهميتها وساهمت بقدر كبير في تحقيق التفوق وتحقيق النتائج الإيجابية.

وقد يظن البعض أن موضوع التصور الذهني من الموضوعات الحديثة التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع يؤكد أن الاهتمام يرجع إلى أوائل القرن التاسع عشر، وإنه بدأ استخدامه مع بداية الأربعينيات وانتشر بصورة كبيرة أوائل السبعينات بعد أن تم التحقيق علميا من فاعليته في الوصول إلى التفوق الرياضي ولكن حتى يومنا هذا لم يبدأ تطبيقه بصورة كلية في المجال الرياضي (Pierre, 2000, p. 59).

و التصور الذهني في المجال الرياضي هو ترجمة لتقدم أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها في الارتقاء بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث أن الإنجازات الرياضية العالمية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات أثناء المنافسات، وقد ظهرت أول إشارة في المراجع إلى تطبيق التصور الذهني في جنوب شرق آسيا مع ساموراي طبقة المحاربين و الأرستقراطية اليابانية والتي استخدمت طرق التأمل في تطوير المهارات النفسية.

## المشكلة :

أصبحت اليوم ممارسة الرياضات الجماعية للتربية البدنية و الرياضية ف المدارس مكانة ضمن المنظومة التربوية و الرياضات حيث أدت إلى اكتشاف مواهب و بحيث عرفت كرة الطائرة وصولا لمستويات عالية و ظهرت عليها تطورات واضحة و هذا بمختلف الدراسات و الأبحاث في علم النفس والعلم الحركي أدت إلى تطور هذه الرياضة و تحسن في مستوى اللاعبين.

و من العراقيل التي أصبحت تواجهها كرة الطائرة الاهتمام الكبير و الزائد بالجانب البدني مع إهمال و تهميش الجانب النفسي و العقلي بما فيه التصور الذهني حيث تقول "كاترين بويكسان" : وهي متخصصة في علم النفس الرياضي أن الرياضي المميز هو الذي يستطيع أن يمزج بين التدريب البدني و الذهني (BUIXAN، 1994، صفحة 24). كما يقول الأستاذ "سمير جاد" و الدكتور "مصطفى الباهي" أن المهارات العقلية تزود اللاعب بالقدرة التي تتيح للعقل أن يتحدث إلى الجسم و ان يتحدث الجسم إلى العقل (جاد، 2004، صفحة 67).

و للتصور الذهني دور فعال و إيجابي في إمكانيات التعلم الحركي و الحضور الذهني و النفسي أثناء التمارين و المنافسة و اكتساب و تنمية المهارات الحركية، حيث بدأ ينتشر و يطبق في الرياضات المستوى العالي بشكل كبير و هو يستعمل قبل و بعد المنافسة بحيث يركزون على و يؤكدون بالدور الذي تلعبه مختلف تقنيات التصور الذهني (العقلي)

لاحظنا نقص التركيز على التصور الذهني لدى لاعبي كرة الطائرة و هذا ما جعلنا نطرح التسؤلات التالية :

-هل التصور الذهني (العقلي) يؤدي إلى تحسين و رفع مستوى الأداء للاعبين كرة الطائرة من 15 - 18

سنة ؟

ويتدرج من خلال هذا السؤال عدة أسئلة جزئية تتمثل في :

- هل يحظى التصور الذهني (العقلي) بأهمية كبيرة ؟
- إلى أي مدى يستعمل و يعتمد اللاعبون على التصور الذهني لاكتساب صورة مسبقة عن المباريات قبل المنافسة في كرة الطائرة ؟
- هل يستعمل التصور الذهني لدعم التدريب التقني الخططي في كرة الطائرة ؟



ب- الفرضيات:

ب-1. الفرضية العامة:

دور التصور العقلي (الذهني) في تحسين أداء اللاعبين الفرق المدرسية لكرة الطائرة المرحلة العمرية (18/15 سنة).

ب-2. الفرضيات الجزئية:

- التصور الذهني يستعمل لإكساب اللاعبين صورة مسبقة قبل المنافسة
- التصور الذهني يحظى بأهمية كبيرة و بالغة
- يستعمل التصور العقلي و يطبق لدعم التدريب التقني و الخططي في كرة الطائرة

ج. أسباب اختيار الموضوع:

إن سبب اختيارنا لهذا الموضوع يعود إلى عدة أسباب أهمها :

- إبراز أهمية التصور الذهني (العقلي) في تحسين أداء لاعبين كرة الطائرة
- إعطاء عملية الإرشاد النفسي الرياضي كالتحضير الفني و التكتيكي
- تحفيز المدرسين و التلاميذ على مدى فاعلية و أهمية التصور الذهني
- محاولة التوضيح و لو بقدر ضئيل صورة واضحة عن التحضير العقلي عامة و التصور الذهني خاصة

## د. الأهداف :

من أهم الأهداف المنتظرة من هذه الدراسة ما يلي :

- التعرف على أهمية التصور الذهني في تحسين و رفع مستوى الأداء لدى لاعبين الكرة الطائرة الفرق المدرسية
- معرفة مدى استعمال التلاميذ التصور الذهني
- التعرف على استخدام التصور الذهني لدعم التدريب الخططي
- إضافة مرجع مهم في مجال التصور الذهني إلى مكتبتنا

الرئيسي : التعرف على دور التصور الذهني

## هـ. مصطلحات البحث :

### هـ - 1- مفهوم التصور العقلي (الذهني):

هو " كل الأحداث التي تنشط الرؤية لشيء أو لعلاقة ما...." (Raymond, 1991, p. 103) . ويعتبر التصور الذهني من بين أهم تقنيات التحضير النفسي للمنافسة، ويعرف بأنه "التصور الذهني عبارة عن تكرار داخلي لنشاط حركي معين وذلك بدون ظهور سلوك عضلي مرافق ... " (تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة والرياضة عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم).

### هـ - 2- مفهوم الأداء المهاري:

يعرف " هوخومس " الأداء المهاري بأنه الأسلوب الميكانيكي البيولوجي لهدف انجاز المهارة (شحاتة، 2003، صفحة 96). ويعرف " بوخمان " الأداء المهاري بالعلاقة المتبادلة والتأثير المشترك بين كل من

الظروف الخارجية " الميكانيكية" والداخلية " التشريحية" ووظائف الأعضاء طبقا لحدود وإمكانيات اللاعب (شحاتة، 2003، صفحة 97).

### ه - 3- المراهقة :

لغة: الاقتراب من الحلم و يقال راهق إذا لحقا أو دنا، والمراهق الذي يدنو من الحلم، اكتمال العقل، الرشد و بالتالي إنها المرحلة التي يمارس فيها الناشئ غير الناضج نفسيا نومه إلى أقصى حد ممكن في نواحيه النفسية و الجسمية (الحبيب، صفحة 09).

المراهقة علميا: هي مجموعة من التغيرات التي تطرأ على النمو الجسمي، العقلي و النفسي والاجتماعي للمراهق (العيساوي، 1984، صفحة 30).

### و - الدراسات المتشابهة :

#### الدراسة الأولى:

دراسة رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضة بجامعة الجزائر. للطالب قاسمي ياسين 2005 / 2006.  
تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضيي 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.

## الدراسة الثانية:

دراسة رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضة بجامعة الجزائر.

للطالب إفروجن نبيل.

تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم. (دراسة تجريبية: حالة لاعبي فريق شبيبة القبائل. صنف أكابر).

## 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، 1991، صفحة 107).

من بين البحوث التي بينت تعميم استخدام التصور العقلي في المجال الرياضي، الدراسة التي أجرت في المركز الأولي 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 (Raymond, 1991، صفحة 292).

هناك بعض الصور التي يسهل استحضارها عقليا مقارنة بصور أخرى، هذا ما توصلت إليه دراسة " ماكلار " 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 (GREBOT, p. 18).

الباب الأول

الدراسة النظرية

# الفصل الأول

## التصور الذهني

## تمهيد:

إن التصور العقلي هو انعكاس للأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد إدراكها، إذ يراه " هاريس " إلى أنه يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية، ويرى آخرون أنه لا يقتصر على ذلك بل يعمل التصور العقلي على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة أي أن الفرد الرياضي لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التفسير و إنتاج صور وأفكار جديدة، يتطلب التصور العقلي استخدام كل الحواس لاسترجاع و استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو صور وأفكار جديدة في عقل الفرد، هذا بالرغم من أن التصور العقلي قد ينظر إليه أحيانا على أنه المرئيات أو الرؤية في الخيال. إلا أن البصر ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور العقلي في المجال الرياضي، إذ أن حواس البصر والسمع والشم والذوق واللمس والحركة كلها حواس تلعب دورا هاما في التصور العقلي للرياضيين. هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن التصور العقلي للانفعالات المختلفة والمرتبطة بالخبرات هام أيضا في عملية التدريب على هذه المهارة، إذ أن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي في السلوكيات والتصرفات الناتجة عن التوتر والقلق أو التعب أو الألم تساعد على أن يدرك ويفهم ويعي كيف ولماذا تؤثر هذه الانفعالات على أدائه (علاوي، 1998، صفحة 248).

ومن خلال هذا نستهل هذا الفصل بتوضيح مفهوم التصور الذهني وأنواعه المختلفة ثم ننتقل للحديث عن طريقة استعماله و الأهداف العامة له، والحديث كذلك عن كيفية تحسين قدراته و الخصائص العامة له. بالإضافة إلى كل ذلك نبين مدى أهمية التصور الذهني في تحسين الأداء الحركي وإظهار مختلف المبادئ التي يبنى عليه وصولا إلى وضع برنامج تدريبي لهذه المهارة النفسية وتوضيح الفرق بينه وبين التدريب الذهني..



## 1- مفهوم التصور العقلي:

التصور العقلي هو: إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل. تذكر موقف لعبت فيه جيداً، ثم حاولت أن تعيد تكوين هذا الإحساس من العقل.

ولا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية، بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل.

والتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر، ولكن يجب أن يشمل أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الأهمية (الجمال، 1996، صفحة 50).

لكل فرد منا صور في رأسه تستعمل بطريقة عفوية، فهي تجارب وأحداث من حياتنا مسجلة في اللاوعي على شكل صور نسترجعها عند الحاجة بالتصور الذهني، أما في المجال الرياضي، فتعتبر تقنية التصور الذهني عنصر هام في التحضير البسيكولوجي للرياضي، حيث تستعمل بطريقة نظامية أثناء التدريب وأثناء المنافسة خاصة عند رياضي المستوى العالي.

يعتبر DINIS-M أن التصور الذهني عبارة عن نشاط ببيكولوجي يتضمن الخصائص الفيزيائية لموضوع ما غائب أي غير موجود في المحيط المدرك.

ويرى PAVIO-A أن هذا النشاط لا يطابق بالضرورة الواقع، لكنه ناتج عن عملية ديناميكية تهدف إلى تنظيم ونقل المعلومة بصفة رمزية ومجردة للعناصر الأساسية للصورة (PAVIO, 1973, p. 397).

ويعرف " E - THILL " التصور الذهني بأنه "تحقيق لنشاط حركي بصفة رمزية، أي غياب حركة عضلية حقيقية... " فهي إذن عملية ببيكولوجية تسمح بتذكير الشكل أو المظهر الفيزيائي لنشاط حركي وكل التحولات التي تطرأ عليه. (FLEURACE, p. 43)

**2. أنواع التصور العقلي:**

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما: التصور الخارجي والتصور الداخلي. وربما من المناسب أن نلقي

الضوء على كل منهما:

**1-2 التصور العقلي الخارجي:**

تعتمد فكرة التصور الذهني 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.

فعلى سبيل المثال: فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة

الإرسال فإنه لا يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب ....

**2-2 التصور العقلي الداخلي:**

تعتمد فكرة التصور الذهني 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.

فعلى سبيل المثال: فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الداخلي لأداء مهارة

الإرسال يمكنه أن يوجه وينتقي ما يريد مشاهدته في الصورة الذهنية. فهو يرى منافسه يتابع قذف الكرة،

وفي نفس الوقت لا يرى حركة الرأس أو حركات القدمين.

و تجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي، بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي (راتب، 1999، صفحة 43).

### 3- خطوات التصور العقلي:

- 1- اختيار المكان والزمن الذي يسمح بعدم المقاطعة لمدة 15 دقيقة مع توفر جلسة مريحة.
- 2 - غلق العينين، التنفس العميق من الصدر والبطن، الاسترخاء التام لمدة دقيقتين أو ثلاثة.
- 3- تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح.
- 4- تصور دائرة تملأ الشاشة، ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء.
- 5- محاولة توضيح هذا اللون بقدر الإمكان ثم القيام بتحويله إلى لون آخر ببطء مع محاولة تكرار هذه الطريقة مع أربعة أو خمسة ألوان.
- 6- العمل على اختفاء الصور، الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 7- تكوين صورة على الشاشة (عرض صغير) "كوب مثلاً" طور هذا التصور في ثلاثة أبعاد، املاً هذا الكوب بسائل ملون، أضف إليه بعض مكعبات الثلج، أكتب وصفا أسفل هذا الكوب.
- 8- تكرار هذه العملية مع عرض مناسب لنوع النشاط الرياضي.
- 9- استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 10- اختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل.
- 11- الاسترخاء والملاحظة.
- 12- بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء.

13- في نهاية كل جلسة تنفس بعمق لثلاث مرات، ثم فتح العينين ببطء والتكيف مع الجو المحيط (شمعون، 1996، صفحة 236).

#### 4- الخصائص العامة للتصور العقلي:

إن التصور الذهني يمكن تحقيقه باستعمال عدة حواس: البصر، السمع، اللمس..، فعندما يتصور لاعب كرة السلة أنه يراوغ بالكرة، فإنه لا يرى فحسب ما يحيط به وإنما يشعر أيضا برفاقه وخصومه حوله ويسمع صوت الكرة وهي تلتطظ بالأرض ويجس بأنه يلمسها... كل هذا في رأسه في نفس الوقت.

#### 4-1 التصور البصري و التصور الحسي:

في الحقيقة الرياضيون يختلفون فيما بينهم ليس فقط فيما يخص القدرة على استعمال استراتيجيات التصور الذهني، بل كذلك في أنماط التطورات الذهنية. فهناك رياضيون يبصرون نشاطاتهم الحركية و بالتالي يأخذ وضعية المشاهد، وهناك آخرون يشعرون بنشاطاتهم الحركية، حيث تتبعها إحساسات جسمية و بالتالي يأخذ وضعية المؤدي (FLEURACE، صفحة 30).

بعض الرياضيين يفضلون أخذ وضعية المشاهد (كأنه يشاهد أدائه في الشاشة) فرياضي القفز بالزانة يرى قفزه ذهنيا قبل أدائه، إن استعمال هذا الشكل من التصور يستدعي تدخل حاسة البصر، هذا النوع من التصور الذهني يدعى بالتصور البصري أو الخارجي.

من جانب آخر فإن بعض الرياضيين ينفعلون مع هذه الصور الذهنية حيث يشعرون بجميع الأحاسيس المرتبطة بالأداء الحركي، وهنا يتصور الرياضي نفسه يأخذ وضعية المؤدي. و يتطلب هذا الشكل من التصور انفعال حقيقي من طرف الرياضي، حيث يشعر كأنه فعلا يقوم بأداء النشاط الحركي. و هذا النوع من التصور الذهني يدعى بالتصور الذهني الداخلي (FLEURACE، صفحة 272).

**2-4 خصائص الصورة الذهنية :**

إن التصور الذهني عبارة عن نشاط عقلي يترجم إلى صورة ذهنية، و بما أن هذه الصورة عبارة عن منتج معرفي عقلي، فإنها من الواجب أن تتميز بعض الخصائص التي تزيد من فاعلية التصور الذهني :

يجب أن الصور الذهنية أولاً حية، صافية وغنية بالتفاصيل (الصوت الألوان...).  
استعمال الصور الذهنية يكون لفترة معينة، و تتعلق هذه الفترة المراد تصويرها  
الصور الذهنية يجب أن تكون دقيقة، أي أنها تعكس بدقة كل الأبعاد المتعلقة بالنشاط الحركي المراد تمثيله  
ذهنيا: موقع الأشياء والبعد بينها.

**3-4 استعمال أو ممارسة التصور العقلي:**

يمكن استعمال التصور الذهني من أجل تحقيق عدة أهداف منها:

- تقويم وتحسين المهارات الحركية (رمية حرة مثلاً).
- التأقلم مع خطط إستراتيجيات المنافسة (عرقلة المنافسين ... مثلاً)
- حل المشاكل التقنية و تطوير مهارات ذهنية أخرى كالتركيز والانتباه.
- يساعد على تجاوز الإصابة والشفاء السريع (الحفاظ على الثقة في النفس ... ) كل هذه الاستعمالات  
للتصور الذهني يمكن أن تنطبق قبل أداء النشاط الحركي أو بعده.

**1-3-4 - قبل أداء الحركة:**

إن التكرار الذهني يستعمل عادة قبل الأداء الفعلي للحركة، وتوجد عدة وضعيات تسمح للرياضي أن يمثل ذهنياً 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 والبصرية.

#### 4-3-2- 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 (FLEURACE)، صفحة (34).

#### 5- طريقة استعمال التصور العقلي:

- يمكن استعمال التصور الذهني أن يتحقق من خلال:
- نظرة خارجية وتعتمد فكرة هذا التصور على أن اللاعب يستحضر صور ذهنية لأداء شخص آخر، مثلاً لاعب متميز، بطل رياضي وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصور كما هي.
  - نظرة داخلية وبجيت يعتمد هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصور الذهنية التي سبق اكتسابها، في هذه الحالة ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة بحيث يشعر بكل الإحساسات المرتبطة بالأداء الحركي (منصير، 2003 ، صفحة 83).

**6- تحسين قدرات التصور العقلي:**

يعطي "وينبرغ" بعض النصائح للرياضيين للعمل على تحسين قدرتهم على التصور:

- اختيار مكان هادئ، أين يمكن للرياضي التركيز.
- استعمال كل الأحاسيس المرتبطة بالأداء الحقيقي للحركة: الصوت، الصورة....
- التركيز على الانتباه للوصول إلى تصور لأداء حركي تام وجيد وفي حالة الحصول على أخطاء، يجب إعادة العملية من جديد.
- استعمال التصور لإدراك إستراتيجية أو خطة يمكن أن يستخدمها الرياضي أثناء المنافسة

(WEINBERG, p. 110)

**7- أهداف عامة للتصور العقلي:**

إن استعمال التصور الذهني يسمح بـ:

- تعلم جيد للحركة.
- تحسين مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي.
- المراقبة الفعلية للتوتر التنافسي وتقوية اليقظة.
- يسهل عملية التنشيط بعد المنافسة.
- عدم فقدان فائدة التدريب بعد الإصابة، فالتصور الذهني يسمح بالحفاظ على القدرات الحركية ويسرع الشفاء من الإصابة.
- مساعدة الرياضي على فهم التقنيات، والاسترجاع وتسيير التوتر ما قبل المنافسة، إن تحقيق أهداف التصور الذهني مرتبط بقدرته الرياضي على التصور، فهذا متوقف على مستوى قدراته العقلية والمعرفية، لأنه

من السهل على الرياضي المحترف إحضار صور أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ  
(FLEURACE, p. 06).

من المؤكد أنه يجب على الرياضي أن يتدرب على التصور الذهني خارج مجال المنافسة، لكي يتسنى له  
تطبيقه بفاعلية أثناء المنافسة.

إذا كان الرياضي يجد صعوبة في تركيب صور ذهنية، فإنه يمكن استعمال تمارين بسيطة مثلاً: نطلب منه أن  
يتصور شخص يعرفه، شكل وجهه و جسمه، ثم يحاول أن يحس بصوته وكأنه يسمعه... يجب على  
الرياضي أن يحلل كل الوضعيات الصعبة التي عاشها سابقاً أثناء المنافسة، حيث يبحث عن الأشياء  
الإيجابية والسلبية، ويعيد خلق هذه الوضعيات بالتصور الذهني مع البحث على خطط لتصحيح الأخطاء  
(Raymond, 1991, p. 110).

إن تقنية الاسترخاء القاعدي هامة جداً قبل القيام بعملية التصور الذهني، حيث يؤثر الاسترخاء القاعدي  
الإيجابي على فعالية التصور ويسهل تكوين الصور الذهنية (FLEURACE, p. 24).

### 8- أهمية التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي:

يعود أول استعمال للتصور الذهني، ولقد استعمله M JONES-COVER وهو مختص في علم  
النفس بغرض علاج بعض الأمراض النفسية كالخوف والنفور، أما في المجال الرياضي فكانت أبحاث "جاك  
أوبسن" السباقة إلى دراسة التصور الذهني ودوره في تحسين الأداء الرياضي، وبين أنه: "عندما يتخيل  
الإنسان نفسه أنه يجري...، فإن كل عضلات الجسم التي تساهم في فعل الجري تتقلص..."  
(E.JACOBSON, 1974, p. 141).



لقد بينت الكثير من الأبحاث دور التصور الذهني في التعلم الحركي وفي التحضير الذهني لرياضي المستوى العالي، حيث توصل كل من " كول " و " يو " (1992) إلى أنه هناك ارتفاع في نسبة القوة بـ 22 بالمائة عند تحقيق الرياضيين لشروط التكرار الذهني و 29 بالمائة عند الأداء الفعلي للحركة بـ 3.28 بالمائة فقط في غياب أداء النشاط الحركي.

ومن هذه الدراسات والأبحاث التي توضح أهمية التصور الذهني، دراسة قام بها كل من " لوك " و " ميسوم " (المخبر البسيكولوجي الرياضي الفرنسي) على 52 متمدرس، حيث قسموا إلى مجموعتين:

- المجموعة الأولى تتكون من 26 فرد، يقدر متوسط عمرهم بـ 16 سنة.

- المجموعة الثانية تتكون من 26 فرد، يقدر متوسط عمرهم بـ 13 سنة.

ولقد بينت هذه الدراسة مدى تأثير النضج العقلي (الإدراك) على تحسين التوقيت في سباق السرعة 30 متر بالتدريب على التصور الذهني، حيث بينت النتائج تحسن في التوقيت لدى المجموعة الأولى (16 سنة) وأقل بكثير عند المجموعة الثانية (13 سنة) بعد تطبيق برنامج تدريب على التصور الذهني لسباق السرعة 30 متر. وهذا ما أرجعه الباحثان إلى وجود نضج عقلي عند المجموعة الأولى وبالتالي هناك استيعاب وإدراك لتقنية التصور الذهني، وهذا الشيء تفتقده المجموعة الثانية.

إن مستوى النضج العقلي والمعرفي الذي وصلت إليه المجموعة الأولى بفعل السن مكنهم في استعمال تقنية التصور الذهني أثناء التدريبات بفاعلية مما أدى إلى تحسن في التوقيت المسجل لسباق السرعة 30 متر

(RENNEE VANFRACHEN, 1987, p. 530).

**1-8- الفرضيات المعرفية:**

حسب هذه الفرضيات، وكما توضحه النتائج الإيجابية التي تطرأ على الأداء الحركي الناتج عن عملية التصور الذهني، فإن تصور أي نشاط حركي يستدعي تدخل آليات عصبية، نفسها التي تكون مسؤولة عن البرمجة الحركية على مستوى الدماغ، ولقد أكدت الأبحاث أن الجهاز العصبي المركزي (الدماغ) لا يفرق بين الأداء الحقيقي للحركة وتمثيلها ذهنياً، بحيث تكون الأوامر التي يرسلها إلى العضلات المرتبطة بهذا النشاط الحركي نفسها في الحالتين.

من جهة أخرى، إنه من المعروف أن إيجابيات التصور الذهني تظهر خاصة في النشاطات التي تستدعي إحاطة كبيرة بالجانب المعرفي، كرياضة الغولف و رفع الأثقال...، وأيضاً أثناء المراحل الأولى للتعلم الحركي.

**2-8- الفرضية العصبية العضلية:**

إن إتباع هذه الفرضية يأخذ بعين الاعتبار التغيرات التي تطرأ على الأعصاب والعضلات من الناحية الفيزيولوجية الناتجة عن نشاط عصبي محدود الشدة أثناء عملية التصور، فهذا النشاط يمكن أن يترك آثاراً وصور تخزن في الذاكرة لتسترجع أثناء الحاجة لتسهيل أداء النشاط الحركي الموافق لهذه الآثار والصور المخزنة على مستوى العضلات التي تتدخل لأداء هذا النشاط.

فهذه الفرضية إذن تركز الاهتمام على العلاقة بين النشاط الحركي والتمثيل الذهني لهذا النشاط الحركي الحقيقي والتمثيل الذهني لهذا النشاط، حيث تظهر سلوكيات حركية-حسية على مستوى العضلات أثناء التصور العقلي مشابهة لتلك التي تظهر أثناء الأداء الفعلي للحركة، لكنها أقل كثيراً من حيث الشدة.

لقد بينت الأبحاث وجود عدة ثغرات فيما يخص الفرضية العصبية-العضلية، حيث توصل كل من "كول" و "يو" (1992) إلى أن إيجابيات التصور الذهني تظهر حتى في غياب هذا النشاط العصبي، ففي دراسة قاما بها وذلك بتطبيق برنامج تدريبي ذهني على التصور الذهني بغرض تحسين قوة أحد المعصمين

عند رياضي الجيدو حيث أظهرت النتائج أن التحسن في القوة لم يشمل فقط المعصم المدرب بل ظهرت أيضا عند المعصم الذي لم يطبق عليه برنامج التدريب الذهني وكل هذا يعزز قوة الفرضيات المعرفية التي تعطي أهمية كبيرة لنشاط الجهاز العصبي المركزي، حيث أكدت دراسات عديدة أن التحكم في النشاط الحركي والتصور الذهني له، يتعلق بمنطقة مشتركة واحدة على مستوى الدماغ (FLEURACE، الصفحات 31,32).

### 9- مبادئ تدريب التصور العقلي:

نستعرض فيما يلي المبادئ التي تساعد على تعلم واكتساب التصور في الرياضة.

#### 9-1 الاسترخاء:

يفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض تمارين الاسترخاء لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق. وينصح بالتركيز على تمارين الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء، حيث يكرر ذلك حوالي أربع أو خمس مرات. كذلك يراعى أن تؤدي تمارين الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود حيث أن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم و يضعف من القدرة على التركيز.

#### 9-2 الأهداف الواقعية:

يراعي وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب، حتى عندما يتضمن التصور أداء واجبات بدنية أو حركية معينة تفوق مستوى قدرات الرياضي، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق. وهذا لا يتعارض مع الحاجة إلى تطوير الأهداف من حيث درجة صعوبتها مادام مستوى الأداء الفعلي يحقق تقدما مستمرا. و هنا تجدر الإشارة إلى أهمية أن يكون التمرين الذهني خبرة ناجحة و لكن قد يصعب تحقيق ذلك حيث إن اللاعب ليس في مقدرة أن يستحضر الصورة

الذهنية مساوية أو أفضل من أدائه السابق(يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار أن الإعداد الذهني و بناء الأهداف يسيران معا خلال برنامج التدريب الرياضي، يراجع الفصل الخاص ببناء الهدف).

### 3-9 الأهداف النوعية:

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية و الحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي، و يمكن تحقيق ذلك من خلال تحديد أهداف نوعية تماثل الأداء في المنافسة.

فعلى سبيل المثال، إذا أراد لاعب كرة الطائرة أن يتصور مهارة الضربة الساحقة فعليه أن يستحضر الصورة الذهنية من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

- الموقع الذي يؤدي منه المهارة ؟
- هل عنده الشبكة؟ أم هل في منتصف الملعب؟
- هل يتحرك نحو الكرة أم ينتظر وصولها؟
- ما المكان المقترح لسقوط الكرة؟
- ما مقدار القوة المطلوبة لأداء الضربة الساحقة؟
- من المنافس الذي يؤدي معه الضربة الساحقة؟

هذا و قد يتعذر على اللاعب أن يستحضر الصورة الذهنية الصحيحة التي يعتمد عليها في إجراء التصور الذهني، و عندئذ يمكن أن يسمح له بمشاهدة أحد الرياضيين المتميزين في أداء المراجعة و التمرين الذهني لكيفية أدائها.

**4-9- تعدد الحواس:**

يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس، و كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس عند استحضار الصورة الذهنية كلما حقق التصور الذهني فائدة أكبر. كذلك لا يكفي أن يتعرف اللاعب على الحواس المشاركة في الأداء و لكن مطلوب منه أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطا هل هي حاسة البصر أم حاسة السمع أم الإحساس الحركي؟ و مع تقدم التمرين الذهني يتسع التصور للعديد من الحواس الأخرى مثل حاستي الشم و الذوق.

**5-9 التصور بالسرعة الصحيحة للأداء:**

المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور هو الزمن الفعلي أثناء المنافسة، فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي يسبح مسافة 400م أربع دقائق. يستحضر الصورة الذهنية المماثلة للسباق لمدة 4 دقائق حيث ذلك يساعده أن يصبح أكثر ألفة بالأداء كذلك فإن لاعب الجري الذي يقطع في الجري مسافة المسافة الميل في ست دقائق من الملائم أن يمارس التمرين الذهني مع الفترة المحددة، و عندما يؤدي لاعب التنس مهارة الإرسال بقوة و بسرعة لذي فيجب أن يكون التصور بهذا المعدل من القوة و السرعة وهكذا...

هذا و ينصح في بعض الأحيان أن تتم عملية التصور بمعدل أبطأ من سرعة الأداء الفعلي في المسابقة، و يحدث ذلك كما في الحالات التالية:

أ- عندما يتعلم الرياضي مهارات جديدة أو يستخدم طريقة جديدة لأداء المهارة، حيث إن انخفاض معدل سرعة التصور يسمح للرياضي بالأكيد الصحيح للإحساس الحركي للمهارة، و لكن من الأهمية بمكان أن يؤخذ بعين الاعتبار أن هذا الإجراء بمثابة خطوة مرحلة يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية و من ثم التمرين الذهني وفقا لمعدل السرعة المثلى للأداء في المسابقة.

ب- عندما يحتاج الرياضي إلى التخلص من بعض أخطاء الأداء، نريد إدخال بعض التعديلات النواحي الفنية للأداء، ويرجع ذلك إلى أن ننظر إلى معدل سرعة التصور يساعد في التخلص الرياضي من الأخطاء. وكل مرة أفضل. من الأهمية أن نؤكد هنا أن هذا الإجراء بمثابة خطوة مرحلية يجب أن يتبعها استحضار الصورة الذهنية، ومن ثم التمرين الذهني وفقا لمعدل السرعة الفعلية للأداء مادام قد تخلص من أخطاء الأداء.

### 6-9 الممارسة المنتظمة:

بشكل عام يمكن ممارسة التصور في أي مكان أو زمان، فهناك فروق فردية كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية الرياضي و خصائص النشاط الرياضي ذاته، لقد أوضح الكثير من الرياضيين أنهم يفضلون التمرين الذهني قبل النوم العميق. كذلك فإن بعض الرياضيين الذين تربوا جيدا على مهارة الاسترخاء والتخلص من التوتر يفضلون التمرين الذهني بعد أداء التمرين الاسترخائي.

إن القاعدة العامة أنك تستطيع ممارسة التصور في أي وقت ما دمت تستطيع أن تجلس محتفظا بحدوثك ولا تعاني من مصادر تشتت انتباهك. وبناء على ذلك يمكن ممارسة التمرين الذهني لفترات قصيرة، ولكن تكرر مرات أكثر. بل يجب أن نتعلم ممارسة التمرين الذهني خلال أوقات مختلفة من ساعات اليوم.

هذا ويمكن ممارسة التصور كنوع من الإعداد أو التهيئة الذهنية للرياضي أثناء المنافسة في بعض الأنشطة الرياضية كما هو الحال في مسابقات الجمباز أو الغطس حيث يراجع الرياضي الصورة الذهنية للمهارة أو الحركات التي يؤديها. كذلك الحال في بعض الأنشطة الرياضية الجماعية حيث يتخلل الأداء بعض فترات الراحة. ومن ناحية أخرى يتعدى ممارسة التصور الذهني أثناء المسابقة كما هو الحال بالنسبة لرياضة المبارزة، لذلك من الأهمية بمكان أن يتعرف كل رياضي على طبيعة خصائص الرياضة التي يمارسها وتحقيق التوقيت الملائم لممارسة هذا النوع من التمرين الذهني.

**9-7 الاستمتاع بممارسة التصور العقلي:**

يجب أن تبقى عملية التمرين الذهني خبرة ممتعة للرياضي، فالواقع أن الصورة الذهنية التي يستحضرها الرياضي ويمارس خلالها التمرين الذهني هي بمثابة وسيلة يمكن أن تكون مصدرا لأفكار إيجابية أو سلبية، ومن ثم عندما يشعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل أو الإحباط يجب أن يتوقف فورا، ويمارس جوانب أخرى في البرنامج التدريبي (راتب، 1999، الصفحات 325,328).

**10- برنامج التدريب على التصور العقلي:**

يقترح كل من "إيدجارد ثيل" و"فيليب فلورانس"، برنامج على التصور الذهني وهو عبارة عن مجموعة من التمارين مقسمة إلى عشرة (10) مراحل.

المراحل الستة (06) تسمح للرياضي باستيعاب وفهم لتقنيات التصور الذهني وأيضا بامتلاك مهارات قاعدية، أما المراحل الأربعة (04) المتبقية تهدف إلى تطوير القدرات المتعلقة بهذا النشاط الذهني.

**المرحلة الأولى: استعمال تقنيات استرخاء بسيطة وقصيرة:**

هناك عدة تقنيات للاسترخاء التي يكون استعمالها حسب معارف واختيارات المستعمل ومن بين تقنيات الاسترخاء ببساطة نجد الاسترخاء القاعدي.

هناك ثلاث أسباب رئيسية تدفعنا إلى استعمال تقنيات الاسترخاء أثناء التدريب الذهني هي:

- الاسترخاء يسهل تكوين وإنتاج الصور الذهنية.
- من جهة أخرى يعتبر كوسيلة لتحقيق التركيز.
- يسمح بتحديد مستوى ثابت للتوتر.

## المرحلة الثانية: التصور (التكرار) الذهني في موقع مشاهد: تذكّر النشاط الحركي:

إن فعالية التصور الذهني تتعلق أساساً بمدى استعمال القدرات الحسية، لذا يستحسن في البداية التصور البصري (خارجي) بعد التنفيذ الحقيقي للحركة، حيث يتصور الرياضي و كأنه يرى نفسه في شاشة أثناء قيامه بالنشاط الحركي، و بالتالي يأخذ الرياضي هنا وضعية المشاهد.

إنه من المنطقي أن تكون الصور الذهنية المكونة بالتصور الذهني أحسن إذا كانت الحركة المحققة جيدة أو إذا كانت هناك إمكانيات لمشاهدة أداء نموذجي (نموذج رياضي ناجح، قدوة، فيديو...).

### المرحلة الثالثة: التصور العقلي في موقع مشاهد: التسويق للنشاط الحركي:

هنا يكون التكرار الذهني للنشاط الحركي قبل أدائه الحقيقي، وتكون الصورة المركبة حية و دقيقة ومن كل الجوانب وذلك لاستيعاب أداء كل الحركة.

### المرحلة الرابعة: التصور العقلي في موقع مؤدي: تذكّر النشاط الحركي:

عكس المرحلتين السابقتين أين يكون التصور من النمط البصري، فهنا يكون التصور حسي (داخلي) وبالتالي تكون الصور المركبة مرفقة بإحساسات جسمية (عضلية، مفصلية...) ويأخذ الرياضي في المرحلة وضعية المؤدي وذلك بعد الأداء الفعلي للنشاط الحركي.

### المرحلة الخامسة: التصور العقلي في موضع مؤدي: تنسيق النشاط الحركي:

يقوم الرياضي بتصوير النشاط الحركي قبل أدائه الفعلي، حيث يكون التصور هنا من النمط الحسي.



**المرحلة السادسة: اختيار إحدى طرق التصور العقلي:**

بعد أن يتمكن الرياضي من التحكم في استعمال التصور الذهني كمشاهد و كمؤدي، يمكن أن يختار استعمال إحدى الطريقتين أو استعمالهما معا.

**المرحلة السابعة: الإعادة الذهنية لكل مقاطع نشاط حركي مركب (كل المراحل المكونة للنشاط الحركي):**

بعد توصل الرياضي إلى الإعادة الذهنية لتقنية حركية بصورة جيدة مثلا: إرسال رمية جزاء...، يحاول الرياضي أن يكون صورة ذهنية كاملة للنشاط الحركي بإضافة كل المراحل المتتالية والمرتبطة بهذا النشاط الحركي.

لذا فمن المستحسن أن يحقق الرياضي هذا النشاط الحركي أثناء التدريب قبل أن يقوم بعملية التصور الذهني وهذا لاكتشاف وتحديد مختلف المراحل المكونة لهذا النشاط الحركي.

**المرحلة الثامنة: الإعادة الذهنية بحساب الزمن المستغرق:**

لمراقبة دقة الصور الذهنية، على كل رياضي معرفة متوسط الزمن المستغرق لأداء النشاط الحركي أو لإحدى وذلك حتى يتسنى له مقارنته بالزمن اللازم لتحقيق الإعادة الذهنية والذي ينبغي أن يكون متساوي في الحالتين.

**المرحلة التاسعة: الإعادة الذهنية المتباطئة:**

في هذه المرحلة يحاول الرياضي أن يقوم بتطوير هذه المهارة الذهنية وذلك بإعادة ذهنية متباطئة للنشاط الحركي، وذلك لتسهيل عملية تشخيص وتحديد الأخطاء والصعوبات التي يتلقاها الرياضي أثناء أدائه

للحركة وهذا هام جدا خاصة في بعض الرياضات التي يلعب فيها التحكيم دورا كبيرا في تحديد النتيجة مثل: الجمباز والتزحلق الفني.

### المرحلة العاشرة: التصور العقلي للمنافسة:

كمن السبب الرئيسي في تراجع نتائج الرياضي أثناء المنافسة من تلك المحققة في اختلاف الظروف التي يتم فيها تحقيق النشاط الحركي، لذا ينبغي استعمال تمويه شامل لجعل هذه الظروف مشابهة لتلك المتواجدة أثناء المنافسة، وبذلك تزداد الثقة بالنفس وينقص التوتر والقلق، ومن بين هذه الظروف الخاصة بالمنافسة التي يمكن أن تؤثر على مردود الرياضي نجد مثلا: لوح التسجيل، التغييرات في التوقيت، الجمهور... والتي

يجب أن لا يهتم بها إطلاقا (FLEURACE، صفحة 03)

### 11- الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي:

تم استخدام مصطلح التدريب العقلي بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي في علم النفس الرياضي، ولكن من الواجب الفصل التام بينهما حيث إن التصور العقلي يرجع إلى العمليات العقلية وقد وصفه "هيل" (1985) بأنه نمط التفكير وأكد علماء النفس في المجال المعرفي على الوظيفة المعرفية للتصور.

في حين أن التدريب العقلي مصطلح وصفي يمثل الاستراتيجيات التي يستخدم بها التصور العقلي في محاولة لتطوير الأداء الرياضي، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب، كما أوضحت "سيون" (1983) على سبيل المثال فإن التدريب العقلي لمهارة الإرسال في رياضة التنس يمكن أن يتضمن في الإرسال.

#### 1- التفكير

2- الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات الإرسال.

3- تصور لاعب محترف مثل "بوريس بيكر" يؤدي ضربة إرسال مثالية.

## 4- تصور إرسال قوي سبق أدائه بطريقة ناجحة.

ويمكن أن نشير إلى أن الخطوة الرابعة في محتوى التدريب العقلي في المثال السابق هي التي تمثل التصور العقلي للمهارة، في حين أن التدريب العقلي قد يتضمن أبعاداً أخرى، ولهذا كان التصور العقلي يمثل الوسيلة التي من خلالها يتم إنجاز أهداف التدريب العقلي.

لمزيد من التوضيح بين التدريب العقلي و التصور العقلي نضرب المثال التالي: لاعب تنس يتعلم مهارة إرسال جديدة " الإرسال الساحق" ويؤدي تصورا لهذه المهارة يوميا قبل الأداء الفعلي للمهارة، أو لاعب غطس يقوم بأداء القفزة وهو مستعد على سلم القفز وقبل الأداء مباشرة في البطولة، ونجد في كلتا الحالتين أن المهارة قد تم استرجاعها من خلال التصور العقلي في غياب الأداء الحركي أو النشاط، ولكن هناك اختلافا في توقيت استخدام المهارة، فالمثال الأول وهو لاعب تنس يعكس ما يسمى بالتدريب العقلي لاكتساب المهارات الحركية و الهدف منه تقوية الاستجابة الجديدة لاكتساب المهارة للمتعلم. أما المثال الثاني فهو يمثل استخدام التدريب العقلي تحت ما يسمى بالإعداد للمنافسات والهدف منه تعزيز الأداء في المستقبل لمهارة تم اكتسابها وإتقانها. أي أن التصور العقلي إحدى الوسائل التي يستخدمها التدريب العقلي في اتجاهين: اكتساب المهارة و الإعداد للمنافسات.

وتجدر الإشارة إلى أن التصور العقلي تم استخدامه في المجال الرياضي ضمن محتوى طرق أخرى مثل الاسترخاء، التأمل والتحكم في الحالة المزاجية، أي أن التصور كوسيلة لم يستخدم فقط في التدريب العقلي.

وترى "دورثي هاريس" أن الفصل بين التدريب العقلي و التصور العقلي يرجع إلى أن التصور العقلي يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط، في حين أن التدريب العقلي يتضمن الإيجابية في الصورة أو سلسلة من الصور. وترى أن التصور العقلي هو المرحلة الأولى من التدريب العقلي، حيث الحاجة إلى تعلم

تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصور، ومعظم الأنشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة، وهنا يعمل التدريب العقلي كإستراتيجية لاستخدام هذه الصور العقلية وتوظيفها لخدمة الأداء.

وتشير أيضا إلى تدعيم الفرق بين التدريب العقلي و التصور العقلي إلى أن بعض اللاعبين على المستوى العالي يفصلون تماما بين المصطلحين فعندما يطلب على سبيل المثال من لاعب محترف في كرة السلة استرجاع الرمية الحرة فهو يستدعي عملية التصويب، ولكن عندما يطلب منه استخدام التدريب العقلي فهو يتصور نفسه حقيقة يقوم بالتصويب، وهذا الفضل يرجع إلى إستراتيجيات استخدام التدريب العقلي. في التصور العقلي في الأداء وفي النهاية نجد أن هذا الموضوع في غاية الصعوبة وهو يلقي الاهتمام من الباحثين، ولكن الفصل يحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث بالدليل الموضوعي حتى يمكن لهذا المجال أن يحقق الهدف منه.

ويشير " بارو " (1971) إلى أن التدريب العقلي يختلف عن التصور العقلي ولا يمكن اعتبارهما شيئا واحدا، فالتصور العقلي من وجهة نظره هو تذكر الصور من خلال الخبرة السابقة، ويرجع في الحقيقة إلى حركات الفرد وتصوره عنها، أما التدريب العقلي فهو الاسترجاع العقلي أو إعادة مشاهدة رموز الأداء السابقة والتركيز هنا على الحركة وليس على العائد منها مثل الاتجاه والدقة أو المسافة (الجمال، 1996، صفحة 52،50).

## خلاصة:

رأينا في هذا الفصل مختلف أنواع التصور العقلي و أهداف و طريقة تدريب هذه المهارة في المجال الرياضي، وانتقلنا للحديث عن الخصائص العامة وكيفية تحسين قدرات الرياضي في هذا المجال مبرزين أهميته في تحسين الأداء الحركي و المبادئ التي يبنى عليها. حتى وصلنا في آخر المطاف إلى محاولة وضع برنامج للتدريب على التصور العقلي و إظهار الفرق بينه و بين التدريب العقلي وكل هذا لمعرفة دوره في تحسين أداء لاعبي الكرة الطائرة وهذه هي محور حديثنا في الفصل التالي.

## الفصل الثاني

### الكرة الطائرة

**تمهيد:**

تعتبر الكرة الطائرة من الرياضات الجماعية الحديثة والتي تتميز عن باقي الرياضات بجانبها الجمالي وكذا قلة الإصابات لعدم وجود الاحتكاك بين اللاعبين حيث مبدأها هو الحفاظ على الكرة في الهواء. استهلنا فصلنا هذا بنبذة تاريخية ونشأة الكرة الطائرة، انتشارها وشعبيتها وأخذ فكرة عامة عنها ثم انتقلنا للحديث عن خصائصها و مميزاتها مروراً بالمهارات الحركية الأساسية لها وصولاً إلى الجانب الخططي فيها، فالكرة الطائرة هي محور فصلنا هذا.

## 1. تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد، مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة في بني حسن.

وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا و اندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفيها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 3000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما. وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى أنه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منها يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه. ومنذ ذلك الوقت تمت الألعاب التي لها هدف (جول) مثل كرة القدم وكرة السلة وغيرها أما في أمريكا الجنوبية فقد كانت الفورمة الأصلية للعب بالكرة هي السعي في المباراة إلى قذف الكرة من جهة لأخرى بين الفريقين.

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه لعبة الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893 وكانت تسمى في ذلك الوقت "فوست بول" Fost ball وذلك بالرغم أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ.

و يرجع منشئ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورجان" مدرس التربية البدنية و المدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليوود بولاية ماساشوسيتي، و قد أطلق عليها اسم "المينونيت" Menonet وقد شاهد هذه اللعبة الدكتور "هال ستيد" حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عاليا خلفا و أماما لعبور الشبكة، فكان هذا عام 1895م.



وقد استعمل ويليام مورجان شبكة التنس و ثبتها على ارتفاع ستة أقدام من الأرض (184سم) و كانت الكرة المستعملة هي مائة كرة السلة الداخلية، ولما كانت المائة خفيفة كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تناسب مع تأدية اللعبة.

ومن هوليوود انتشرت لعبة الكرة الطائرة بسرعة في الجامعات الأمريكية و مارست اللعبة منظمات كثيرة خاصة جمعية الشبان المسيحية و التي أمكنها بها لهذه اللعبة من شعبية وقبول، كسب أكبر عدد من الشباب لها، ولم تمكث الكرة الطائرة كلعبة ثانوية وترفيهية يمارسها اللاعبون خلال فترة الراحة من مجهود الألعاب الكبيرة كما نظن عند نشأتها وأصبحت لعبة أساسية لها فرقها وجمهورها، وبعد عدة محاولات كثيرة تمكنت جمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة الأمريكية من تكوين الفرق الرياضية وإقامة المباريات فيها.

وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، مما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية (الريجي، كرة القدم، البيسبول، مسابقات الميدان و المضمار) يستطيعون ممارستها (طه، الصفحات 11,12).

## 2- انتشار وشعبية الكرة الطائرة:

انتشرت لعبة الكرة الطائرة على المستوى الشعبي العالمي عام 1900، عندما أصبحت كندا أول دولة تبني هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم الفلبين، والبيرو 1910، وفي كوبا 1905 ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914، وقد دخلت لعبة الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا 1918، وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا عام 1919 وفي الاتحاد السوفياتي 1922، وفي إفريقيا عام 1923.

## 2- 1 - أهم التواريخ الهامة في تطور الكرة الطائرة:

- 1895** . الكرة الطائرة تحت اسم مينوليت بواسطة "وليام مورجان".
- 1896** . تغير اسم اللعبة إلى الكرة الطائرة بواسطة الدكتور "هالستيد".
- 1897** . صدر أول كتيب لقوانين وأسس اللعبة من جمعية الشبان المسيحية بالولايات المتحدة الأمريكية.
- 1900** . كندا أول دولة تمارس الكرة الطائرة خارج الولايات المتحدة الأمريكية.
- 1905** . انتقلت الكرة الطائرة إلى كوبا.
- 1906** . انتقلت الكرة الطائرة إلى الصين.
- 1908** . انتقلت الكرة الطائرة إلى اليابان.
- 1913** . أول دورة آسيوية للكرة الطائرة.
- 1918** . انتقلت لعبة الكرة الطائرة إلى فرنسا.
- 1920** . ظهرت الكرة الطائرة بالاتحاد السوفياتي وجمهورية البلطيق وبولندا.
- 1922** . أول بطولة للكرة الطائرة في الو.م.أ وكندا.
- . أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.
- 1923** . انتقلت اللعبة إلى إفريقيا الوسطى ومصر وتونس و المغرب.
- 1925** . أول قانون للكرة الطائرة في الاتحاد السوفياتي.
- 1927** . ظهر أول كتاب في الكرة الطائرة في روسيا بواسطة "تشير كاسوف".
- 1928** . أول خطوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.
- 1932** . الكرة الطائرة للسيدات أدرجت في الألعاب الأولمبية في السلفادور.

. أول مرجع في الكرة الطائرة بالولايات المتحدة الأمريكية.

. ظهور تكتيك جديد للعبة بجمع بين المدرسة الدفاعية لجنوب شرق آسيا والمدرسة الهجومية

الأوروبية.

**1947** . من 18 إلى 20 أبريل أسس أول اتحاد دولي للكرة الطائرة مكون من 14 دولة مقره باريس وهم

: بلغاريا، تشيكوسلوفاكيا، مصر، فرنسا، هولندا، النمسا، إيطاليا، بولندا، البرتغال، رومانيا، الأرجواي،

أمريكا، يوغسلافيا. واختيار أول رئيس للاتحاد الدولي للكرة الطائرة "بول لبيود" من فرنسا.

**1949** . أول بطولة دولية للرجال والسيدات وفاز بها الاتحاد السوفياتي.

**1952** . أقيمت أول بطولة للعالم في موسكو للرجال والسيدات.

**1957** . تم إدراج الكرة الطائرة في الألعاب الأولمبية كلعبة واسعة الانتشار.

**1964** . أول دورة أولمبية تشرك فيها لعبة الكرة الطائرة بطوكيو وقد اشتركت فيها عشرة (10) فرق

للرجال وستة (06) فرق سيدات وفاز الاتحاد السوفياتي ببطولة الرجال واليابان للسيدات.

**1965** . أول بطولة لكأس العالم للرجال أقيمت في بولندا.

**1968** . ثاني دورة أولمبية بالمكسيك وفاز بها الاتحاد السوفياتي رجال وسيدات.

**1972** . ثالث دورة أولمبية في ميونيخ (ألمانيا) وقد فاز رجال اليابان، سيدات الاتحاد السوفياتي.

**1973** . أول بطولة لكأس العالم للسيدات أقيمت بالأورو جواي

**1975** . أقيمت أول بطولة كأس إفريقيا الشمالية.

. أول بطولة إفريقيا للسيدات في داكار (السنغال).

. أول مسابقة للكرة الطائرة المصغرة (ميني فولي) في السويد.

- 1976** . رابع دورة أولمبية في مونتريال (كندا) وقد فازت بولندا للرجال و اليابان للسيدات.
- 1977** . أول بطولة للعالم للناشئين أقيمت بالبرازيل وقد فاز الاتحاد السوفياتي للناشئين وكوريا للناشئات.
- 1980** . الدورة الأولمبية الخامسة (موسكو) وقد فاز الاتحاد السوفياتي رجال وسيدات.
- . أصبح الاتحاد الدولي يضم 135 إتحاد إقليمي.
- 1984** . الدورة الأولمبية السادسة في لوس أنجلس وقد فازت الولايات المتحدة الأمريكية للرجال و الصين للسيدات، وقد تم انتخاب الدكتور " روبين أكوستا" رئيسا للاتحاد الدولي، أصبح عدد أعضاء الاتحاد الدولي 156 دولة.
- 1988** . الدورة الأولمبية السابعة بسيول (كوريا) وقد فازت الولايات المتحدة الأمريكية للرجال، روسيا للسيدات.
- 1992** . الدورة الأولمبية الثامنة ببرشلونة (اسبانيا) وقد فازت البرازيل للرجال و روسيا للسيدات.
- 1996** . الدورة الأولمبية التاسعة بأتلانتا (أمريكا) وقد فازت هولندا للرجال و كوبا للسيدات.
- 1998** . أقيمت بطولة العالم للرجال والسيدات في اليابان والتي تعتبر آخر بطولة دولية في القرن العشرين (20) (طه، الصفحات 12,14).

### 3 . خصائص الكرة الطائرة:

- 1 . يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- 2 . يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- 3 . اللعبة الجماعية الوحيدة التي لا تلمس الكرة الأرض.

4 . يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب "الليبرو" في المراكز الخلفية فقط.

5 . يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى لو خرجت خارج الملعب.

6 . لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.

7 . لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.

8 . حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.

9 . تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.

10 . يعد الشوط وحدة مستقلة بذاتها.

11 . سهلة التكليف.

12 . لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.

13 . لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.

14 . لا يوجد بها تسليم وتسلم (طه، صفحة 16).

#### 4 . مميزات الكرة الطائرة:

تتميز الكرة الطائرة بما يلي:

01 . لا تحتاج إلى تجهيزات كثيرة أو مكلفة.

02 . سهلة التعلم ويمكن ممارستها بأبسط المهارات فيها (إرسال من أسفل و تمرير من أعلى).

03 . لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين (عدد أفراد اللاعبين في الفريق ستة).

04 . لا تحتاج إلى مساحة كبيرة من الملعب (9×18م) أو لنوعية أرض معينة.

05 . لا يوجد فيها احتكاك جسمي مع المنافس إذ أن كل فريق يلعب في نصف ملعب مستقل عن الآخر.

06 . قانون لمس الكرة يجعل استحواذ اللاعب على الكرة لحظة لمسها فقط مما يعطي فرصة إلى اشتراك عدد أكبر من أفراد الفريقين في اللعبة.

07 . قانون تبديل المراكز يقدم فرصة لكل لاعب لإظهار قدرته في ألعاب الشبكة.

08 . يملك اللاعب حرية أداء أي نوع من أنواع الإرسال، ومن ثم فإنه يستطيع القيام بتدريب ذاتي لإتقان مهارة الإرسال بأنواعه المتعددة لتحسين مستواه وإبراز مواهبه.

09 . تتناسب مع جميع الأعمار وتصلح لكلا الجنسين.

10 . يمكن ممارستها في الملاعب المكشوفة و الملاعب المغطاة على السواء.

11 . تعتبر رياضة ترويجية للاسترخاء وقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى كونها رياضة أولمبية لها متطلباتها البدنية العالية.

12 . تعطي اللاعبين فرصة الفوز بأحد الأشواط بالرغم من اللعب الرديء، على العكس من معظم الألعاب الأخرى التي يكون فيها للأخطاء التي تؤدي في بدء اللعب تأثيره السيئ على باقي المباراة.

13 . يمكن أن تقدم للمدرب متعة التفكير العقلي المشابه للعبة الشطرنج، فالتشكيلات الخططية والتحركات والتبديلات واستخدام الأوقات المستقطعة وترتيب اللاعبين، كلها لها تنوعات عديدة ولها تأثير على نوعية نتائج المباراة.

14 . تتميز اللعبة بالسرعة وتمتلى بالحركات المتباينة، فمن القوة في الضربات الساحقة، إلى استعادة الرشاقة في تغطية الضربات في المنطقة الخلفية، يحصر التحرك بحيث يمكن المتفرجين من مشاهدة المباراة طول الوقت بوضوح.

ولا يفوتنا هنا أن ننوه هنا أنه مع زيادة انتشارا للعبة فقد استهوى المهتمون بها إلى تعميمها للصغار كي يمارسوها. واشتقت لعبة الكرة الطائرة المصغرة لتلائم قدرات ومهارات الناشئ الصغير ما بين 9 و 12 سنة كي لا يحرم من متعة ممارسة اللعبة ومما تتصف بها من مزايا عديدة، كما أقيمت لهم فيها العديد من المسابقات (فرج، 1990، الصفحات 51,50).

### 5. فكرة عامة عن الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تتكون من فريقين متنافسين، ويتكون كل فريق من ستة (06) لاعبين، ويفصل الفريقان بواسطة شبكة موضوعة في منتصف ملعب مقاسه 18×9 مترا، وهذه اللعبة هو محاولة جعل الكرة تسقط في ملعب المنافس، وإجباره على فقدان تناول الكرة أو إعادة الكرة فوق الشبكة بحيث تسقط خارج الملعب. ويسمح لكل فريق بلعب الكرة حتى ثلاث مرات في جانب ملعبهم قبل أن تعبر الشبكة، وتضرب الكرة بأي جزء من الجسم فوق الوسط بشرط عدم استقرارها. وإذا استقرت الكرة لحظة بين ذراعي أو يدي لاعب ما تعتبر الكرة محمولة ويحتسب خطأ، ويجب أن تضرب الكرة بطريقة واضحة فقط.

4	3	2
5	6	1

فقط. أما إذا رفعت الكرة أو دفعت فإنها تعتبر كرة محمولة. ويقف اللاعبون الستة (06) ثلاثة أماما وثلاثة خلفا، وللتعرف عليهم فإنهم يكونون مرقمون وفقا لمراكزهم التي يلعبونها لحظة الإرسال يكون اللاعب الخلفي الأيمن مركز (1)، واللاعب الذي أمامه مباشرة مركز (2)، ويتبع التوالي عكس عقارب الساعة ويختلف مركز اللاعب في الملعب مع كل دوران.

أما الأرقام الموجودة على فانيلات اللاعبين فالغرض منها هو استخدامها للتعرف عليهم أثناء التبديلات وعند مناقشة ترتيب الدوران والتشكيلات الخططية لجعلها أسهل. وعندما يستعيد الفريق

الإرسال يتحرك اللاعبون مكانا واحدا في اتجاه عقارب الساعة بحيث يدور كل لاعب حول الملعب ليلعب كل مركز بالتناوب، وبمجرد لعب الإرسال فإنه يمكن لأي لاعب أن يتحرك لأي مكان في الملعب للعب الكرة.

وهناك تحديد واحد لنمط الضربة التي قد تلعب في بعض المواقف، فاللاعبون الخلفيون مراكز 1، 6، 5 لا يحق لهم لعب الكرة لتعبر الشبكة في منطقة الهجوم عندما تكون الكرة فوق مستوى سطح الحافة العليا للشبكة، وهذا يؤكد أنه بمجرد أن يلف اللاعبون إلى الملعب الخلفي فإنه لا يسمح بأن يكونوا لاعبين مهاجمين.

ويؤدي اللاعب الذي في مركز 1 ضربة الإرسال لتعبر الشبكة إلى ملعب الخصم، إذا لمست الكرة الشبكة أو سقطت خارج الملعب فإنه يفقد الإرسال وينتقل للجانب الآخر الذي يدور لمكان واحد فقط في اتجاه عقارب الساعة قبل أداء الإرسال.

وبعد الإرسال تستلم الكرة على ساعدي أحد لاعبي الفريق الآخر المضمومتين وتسمى هذه التميرية من أسفل بـ "الدفاع عن الإرسال" والهدف منها هو التحكم في الكرة بحيث ترتد عاليا وللأمام إلى اللاعب الواقف في منتصف الخط الأمامي للملعب غالبا، ويلعب هذا اللاعب الكرة بيديه عندما تكون فوق رأسه بـ "التمرير من أعلى" لارتفاع عالي لأحد لاعبي الصف الأمامي في جانبي الملعب، فيقوم اللاعب الواقف في هذا المكان بالوثب لأعلى وبضرب الكرة ضربا ساحقا لأسفل في ملعب المنافس، ويحاول اللاعبون المنافسون منع الكرة من عبور الشبكة بوضع حائط من الأيدي في طريق الكرة لصدها فوق الشبكة. فإذا عبرت الكرة الشبكة فإنها تلعب بالتمرير من أسفل " للدفاع عن الملعب " ويبدأ بناء هجوم مضاد من الفريق الآخر، ويمكن أن تلعب الكرة بإعادتها فوق الشبكة من اللمسة الأولى أو الثانية، وذلك في حالة ما إذا كان الهجوم السريع خططيا.



وفي نهاية اللعبة يتقرر الفوز بنقطة أو إرسال، فإذا كان اللاعبون الفائزون في اللعبة هم الذين قاموا بالإرسال يفوزون بنقطة، أما إذا أضعوا الإرسال فالنقطة تكون للفريق المنافس (فرج، 1990، الصفحات 45,47).

وفوز الفريق بالشوط إذا حصل على 25 نقطة وبفارق نقطتين على الأقل مثل 23:25 أو 24:26 ويمكن أن يصل مثلاً إلى 34:36 أو أكثر، وتلعب المباراة للفوز بثلاث أشواط من خمسة.

### 6. العناصر الأساسية في الكرة الطائرة:

لقد تطورت الكرة الطائرة تطوراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة، ويتضح ذلك من زيادة عدد الدول الأعضاء المشتركة في الاتحاد الدولي، ومن كثرة عدد اللاعبين الذين يمارسونها، بالإضافة إلى المباريات الدولية العديدة التي تقام فيها كالدورات الأولمبية والبطولات العالمية، وأصبحت الآن بناءً على انتشارها لعبة لا تقل شأنًا عن لعبة كرة القدم أو كرة السلة في شعبيتها ومشجعيها، ولقد تحولت اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات عالية في المهارات الأساسية والخطط واللياقة البدنية والنفسية. وتكون هذه العناصر الأربعة الرئيسية وحدة متكاملة يجب مراعاتها والاهتمام بها كشرط أساسي عند إعداد لاعبي كرة الطائرة، وربما تظهر هذه أو تلك في المرتبة الأولى في فترة ما أثناء عملية إعداد اللاعبين وتدريبهم إلا أن هذه العناصر الأربعة لها أهمية متساوية ولا تقل إحداها عن الأخرى في الأهمية بأي حال من الأحوال.

وتعتبر اللياقة البدنية هي القاعدة الهامة التي يستطيع بها اللاعب التحرك في الملعب بسرعة للوصول إلى الكرة أو إلى المكان المناسب، ويلزم اللاعب القوة حتى يستطيع الوثب لأعلى وأداء الضربات بقوة كبيرة، كذلك يحتاج إلى قوة عضلات الرجلين للمساعدة على الوقوف في الدفاع عن الإرسال والدفاع من الملعب، هذا بالإضافة إلى أن اللاعب ينبغي أن تكون لديه القدرة على التحمل حتى لا يشعر بالإرهاق

أثناء اللعب أو في المباراة إذا طالت مدتها، كما يحتاج اللاعب إلى تنمية الرشاقة و المرونة لكي يستطيع أداء المهارات المختلفة في مداها الواسع وفي اتجاهاتها المختلفة.

و تعلم المهارات الحركية عنصر أساسي هام لأنه لا يمكن أداء الخطط بصورة جيدة إلا إذا كان اللاعب يؤدي المهارات بدقة وإتقان، وهناك عدد كبير من المهارات اللازمة للكرة الطائرة منها مهارات تؤدي باليدين معا فوق الرأس كمهاري التمرير من أعلى ( الإعداد ) و الصد، ومنها مهارات تستخدم بيد واحدة فوق الرأس مثل إرسال التنس والإرسال الخاطف والضرب الساحق، ومنها مهارات تستخدم اليدين معا أسفل مستوى الرأس كالتمرير من أسفل ( الدفاع عن الإرسال والدفاع عن الملعب )، و منها مهارات تستخدم يد واحدة أسفل مستوى الرأس كالإرسال من أسفل ( المواجه والجاني ) والدفاع عن الملعب بيد واحدة.

ويتوقف استخدام المهارة على مركز اللاعب في الملعب، إذ يستخدم الإرسال والضرب الساحق و الصد في أماكن معينة بالملعب وفي لحظات معينة أيضا، ويتبادل استخدام مهاري التمرير من أعلى والتمرير من أسفل في العديد من المواقف، وعموما فإن المهارة الحركية التي يفضل استخدامها هي تلك التي تكون نتيحتها دقة بالغة دون مخالفة لقواعد اللعبة.

وقد تكون عملية تعليم الخطط لها المرتبة الأولى في الأهمية، حيث أنه لا يمكن أن يكون هناك لعب ما لم يكن لدى اللاعب حسن التصرف في توجيه المهارة التي يؤديها من إرسال، ضرب ساحق أو إعداد مثلا، وكيف يستغلها، وبذلك يكون هناك تأثير وفعالية في اللعب.

هذا وتعتبر اللياقة النفسية عنصرا أساسيا لكل نشاط رياضي، وتتميز بالإرادة القوية، التصميم و الرغبة في تحقيق الهدف المراد بلوغه، ويستطيع الفريق أن يصل إلى المستويات العالية وتحقيق النجاح إذا كانت هناك ثقة في النفس وتعاون بين اللاعبين، أما الغرور والكبرياء فمصييره الفشل، وينبغي على اللاعب أن يكون

مطيعا للمدرب أو المعلم، ويبدل كل جهده في تنفيذ الواجبات المطلوبة منه، كما عليه أن يتسم بالصبر حتى يستطيع إصلاح أخطائه وتحسين مستواه.

ويتضح مما سبق، مدى أهمية هذه العناصر الأربعة في اللعب ومدى ارتباطها الوثيق ببعض، إذ قد يؤدي نقص أو إهمال أي عنصر منها إلى خفض مستوى أداء اللاعب في المهارات أو في الخطط، ولذلك ينبغي على المدرب أو المعلم أو الاهتمام بها عند وضع خطة التدريب بحيث تسير متكاملة ومنظمة عند قيامه بمهمة بناء اللاعبين (فرج، 1990، الصفحات 52,53).

### 7. المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة:

المهارات الحركية هي القدرة على أداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة و الدقة و الاقتصاد في بذل الجهد، وتنقسم المهارات الحركية في الكرة الطائرة إلى ستة (06) مجموعات أساسية هي:

1. الإرسال.
2. الدفاع عن الإرسال.
3. الإعداد.
4. الضرب الساحق.
5. الصد.
6. الدفاع عن الملعب.

وتنقسم هذه المهارات إلى مجموعتين إحداهما هجومية والأخرى دفاعية كما هو موضح في الجدول التالي:

المهارات الحركية الأساسية في الكرة الطائرة	
المهارات الهجومية	المهارات الدفاعية
. الإرسال . الإعداد . الضرب الساحق	. الدفاع عن الإرسال . الصد . الدفاع عن الملعب

الجدول يوضح مختلف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (فرج، 1990، صفحة 52).

### 1.7 . الإرسال:

هو جعل الكرة في حالة اللعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المكان الخلفي الأيمن، ويمكنه أن يضرب الكرة باليد (مفتوحة أو مغلقة) أو بأي جزء من الذراع بهدف عبورها من فوق الشبكة إلى ملعب المنافس (فرج،

1990، الصفحات 86,87).

### 2.7 . الدفاع عن الإرسال:

هو استخدام الكرة المرسله من المنافس وتمريها من أسفل لأعلى نتيجة لارتدادها على الساعدين بهدف توجيهها لزميل في الملعب (فرج، 1990، صفحة 92).

### 3.7 . الإعداد:

هو استلام الكرة باليدين فوق الرأس وأمامه وتمريها لأعلى مع تغيير اتجاهها بدون استقرارها على اليدين (فرج، 1990، صفحة 100).

**4.7. الضرب الساحق:**

أو الضرب الهجومى كما يطلق عليه أحيانا هو عبارة عن ضرب اللاعب للكرة بإحدى اليدين بقوة لعبورها بالكامل فوق المستوى الرأسي للشبكة وتوجيهها لأسفل نحو ملعب المنافس (فرج، 1990، صفحة 116).

**5.7. الصد:**

هو قيام اللاعب أو أكثر من لاعبي الصف الأمامي باعتراض الكرة المضروبة من ملعب المنافس بالقرب من الشبكة برفع اليد أو كلتا اليدين فوق مستوى الحافة العليا للشبكة ولمس اللاعب للكرة (فرج، 1990، صفحة 136).

**6.7. الدفاع عن الملعب:**

يعرف الدفاع عن الملعب بأنه استلام الكرة المضروبة ضربا ساحقا من المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتمريها من أسفل لأعلى بهدف توجيهها لزميل في الملعب (فرج، 1990، صفحة 150).

**8. مفهوم المدرب الرياضي:**

المدرب الرياضي هو الشخصية التي تقع على عاتقها مهمة القيام بتخطيط وقيادة الأساسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات، كما أنه أيضا شخصية تربوية ذات تأثير مباشر في التنمية الشاملة المتزنة للاعبين (ابراهيم، صفحة 31).

المدرب الرياضي هو الشخص الذي يتولى قيادة عملية تربية الرياضي وتعليمه ويؤثر مباشرة على تنمية مستواهم الرياضي و الخلقى ويعمل على التطوير الشامل المتزن لشخصية الرياضي، وتتأسى شخصية تربية

الرياضي وتعليمه على مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من خصائص وقدرات ومهارات ومعارف ومميزات معينة (حسين، 1998، صفحة 24).

## 9. مفهوم الفريق الرياضي:

هي الجماعة التربوية التي تتكون اختياريًا في النادي أو المدرسة أو المؤسسة فيسمى فريقًا، يقوم بممارسة نوع من الأنشطة الرياضية المرغوبة والتي تخضع في ممارستها إلى لوائح وقوانين عامة.

و الفريق بهذا التصور هي الجماعة الاجتماعية التي تتكون من أكثر من فردين و تعمل على إشباع الحاجات السيكولوجية لأعضائها مثل الشعور بالانتماء و التمايز كما أنها تشبع حاجاتهم البدنية وهي بطبيعة وجودها تحقق هدفًا مشتركًا للأعضاء تتحدد له الأدوار وتشابك في تفاعل ديناميكي يؤدي إلى ظهور ثقافة ومعايير الفريق، حيث تمارس ضغوطه لإخضاع الأعضاء لهذه القيم و المعايير السائدة (الهلال، 2005، صفحة 239).

الفريق الرياضي عبارة عن فردين "لاعبين" أو أكثر يسلكون طبقًا لمعايير مشتركة ولكل فرد "لاعب" في الفريق دور يؤديه، مع تفاعل هذه الأدوار بعضها مع بعض سعيًا لتحقيق هدف مشترك (علاوي، 1998، صفحة 37).

## 10. خطط اللعب في الكرة الطائرة:

### 1.10. تعريف خطط اللعب وأهميتها:

تعرف خطط اللعب بأنها جملة عمليات الهجوم و الدفاع الفردية والجماعية التي تتلاءم مع قوانين اللعبة، وأسلوب الصراع مع المنافس، وشروط اللعب المتعددة التي يمكن بواسطتها تحويل شكل اللعب بهدف الوصول بنتائج اللعبة إلى المستوى العلي والفوز.

ويعتبر التنوع والتغير في الخطط ضرورة ملحة لمحاولة كسب نقطة بأي وسيلة قانونية.

والعب الفردي غير ممكن حدوثه في الكرة الطائرة إذ يؤدي إلى فشل ذريع. ولذلك يجب على اللاعب الارتباط المستمر بفريقه في كل تحركاته.

ولضمان تحقيق الهدف يجب تنفيذ الثلاث لمسات المسموح بها في القانون بقدر الإمكان إذ أنها تساعد على تحويل الموقف من دفاعي إلى هجومي بصورة واضحة، فيتحول اللعب من الدفاع إلى الهجوم. ويجب أن تكون الخطط موضوعة بطريقة محددة و منظمة تضمن تحقيق الغرض منها، على أن يتسم اللاعبون بالذكاء وحسن التصرف للتكيف مع كل حالة من حالات اللعب. ويتطلب الانتقال السريع من دفاع إلى هجوم أو بالعكس دقة و إتقان جميع أنواع المهارات بالنسبة لجميع اللاعبين، حيث أن التخصص المحدود لا يتناسب مع تطور لعبة الكرة الطائرة (فرج، 1990، صفحة 169).

## 10-2- أنواع خطط اللعب:

تنقسم خطط اللعب إلى خطط فردية و خطط جماعية. وترتبط الخطط الفردية الهجومية و الدفاعية ارتباطا وثيقا بإتقان المهارات الخاصة باللعبة كما سبق أن ذكرنا، أما الخطط الجماعية فتتقسم إلى خطط هجومية و خطط دفاعية. وهنا يصعب تحديد كل نوع عن الآخر، فيما يعتبر الفريق الحائز على الكرة في الألعاب الأخرى هو المهاجم، نرى أنه في الكرة الطائرة تعتبر اللمسة الأولى ذات طابع دفاعي (دفاع عن الإرسال أو دفاع عن الملعب)، أما اللمسة الثانية والثالثة فتكون غالبا عملية إعداد ونهاية للهجوم (فرج، 1990، صفحة 176).

وهناك خطط عامة نراها دائما مرتبطة بالخطط الهجومية و الدفاعية الفردية منها والجماعية لها تأثير كبير على حسن سير اللعب.

**10-2-1- الخطط الهجومية الجماعية:**

يجب أن نضع في الاعتبار أنه لضمان نجاح عملية الهجوم يراعى ما يلي:

- أن يكون للاعب المعد مكانا متسعا يسمح له بالجري لأداء الإعداد سواء من منتصف الملعب أو على الشبكة في حدود قدراته الأدائية و لياقته البدنية.
- تحتاج بعض عمليات الهجوم إلى نداء أو إشارة فيجب على المهاجم معرفتها و قد يكون هذا النداء من اللاعب المعد أو لاعب دفاع في المنطقة الخلفية (مثل قصير، للخارج، خداع).
- يجب على اللاعب المعد أن يركز على تقييم كل من حالة لاعب فريقه و حالة لعب الفريق المنافس وكذلك على دقة إعداد الكرة.
- إذا اشترك لاعب معد في عملية الصد فعليه الاستعداد فورا لإعداد الكرات من هذه المنطقة (منطقة الصد) بمجرد الانتهاء من عملية الصد.
- يجب أن يستلم المعد للكرة قريبا من الشبكة إذا كان هناك رغبة لعمل إعداد قصير، كما يجب على المهاجم استنتاج نوع الضربة و الاستعداد لها بمجرد ملاحظته خط سير الكرة من التميرة الأولى.
- يجب على اللاعب المعد ملاحظة موقف المهاجم بالنسبة له و إعطائه تمريرة تناسب مع هذا الموقف لكي يضمن تنفيذ عملية الهجوم بنجاح.

**10-1-2-1- أنواع خطط الهجوم الجماعية: تنقسم إلى أربع عمليات أساسية :**

- ✓ عملية الهجوم بواسطة اللاعب الأمامي (بعد التميرة الثانية من منطقة الهجوم).
- ✓ عملية الهجوم بواسطة العداء.
- ✓ عملية الهجوم بعد التميرة الأولى.
- ✓ عملية الهجوم بعد التميرة الثانية من المنطقة الخلفية (فرج، 1990، صفحة 178).



**10-2-1-2 الخطط الدفاعية الجماعية:**

ثلاث تشكيلات للدفاع عن الإرسال.

ثلاث تشكيلات للدفاع عن الهجوم المضاد وتسمى تشكيلات الصد و دفاع الملعب.

**10-2-1-2-1 تشكيلات الدفاع عن الإرسال:**

يجب أن يتخذ اللاعبون المواقف الصحيحة مع مراعاة قانون اللعبة عند الدفاع ع الإرسال. ويراعى الآتي

عند تنفيذ أي تشكيل من التشكيلات الدفاعية:

■ عدم وجود ثغرات في نصف ملعب الفريق مستلم الإرسال لحماية اللعب من أي نوع من أنواع الإرسال.

■ أن يكون تحول موقف اللاعبين من الدفاع إلى الهجوم بسهولة وبدون تعقيد أو جري لمسافات كبيرة للتواجد في المكان المناسب في اللحظة المناسبة أثناء أو بعد الدفاع عن الإرسال مباشرة.

■ أن يتناسب اختيار التشكيل مع مستوى كل فريق وطريقة لعبه التي يفضلها ويتقنها. وإذا كان لاعبي الدفاع أقوىاء فيجب عليهم تنفيذ عملية الدفاع في محيط كبير حتى يتفرغ اللاعب المهاجم في التركيز على عملية الضرب.

■ بالنسبة لصعوبة وقفة الاستعداد للدفاع عن الإرسال فإنه يجب عدم تأديتها بسرعة كي يساعد على التركيز الكامل في الإرسال عند استلامه.

■ نوع إرسال المنافس: كلما كان الإرسال طويلا كلما وجب أن تكون طريقة لتشكيل بعيدة للخلف وأكثر تقوسا. وعلى العكس من ذلك في حالة الإرسال الحاد القريب من الشبكة فإنه يجب أن يأخذ وضعا مستقيما تقريبا. وبذلك يمكن أن يظل الجزء الأمامي من الملعب مفتوحا، ويتحرك التشكيل حتى يصل على بعد 3 م تقريبا من الخط الخلفي.

ومن هنا يتضح أنه يتغير التشكيل بناء على نوع و اتجاه إرسال المنافس لكي يتناسب مع كل حالة جديدة. ويجب على رئيس الفريق إعطاء الإرشادات اللازمة لفريقه حسب كل حالة (فرج، 1990، صفحة 192).

### 10-2-1-2-2 تشكيلات الصد ودفاع الملعب:

دائما ما يقوم حائط الصد و دفاع الملعب بإيقاف عملية هجوم المنافس. ولذلك يجب أن يكون هناك تفاهما وتعاوننا تاما بينهما حتى تنفذ عملية الدفاع بنجاح. وتعمل مفاجآت المنافس في الهجوم إلى زيادة صعوبة تنفيذ الخطط الدفاعية، ولذلك يجب أن تكون لدى الفريق القدرة على التنوع في استعمال تشكيلات الدفاع المختلفة لكي يتكيف مع هذه العمليات الهجومية.

وينبغي على اللاعبين غير المشتركين في عملية الصد الرجوع خلفا بسرعة، وعدم بقائهم بالقرب من الشبكة للاستفادة منهم في تغطية جميع أجزاء الملعب. كما يجب تحديد منطقة دفاع كل من اللاعبين والتدريب عليها. ولا ننسى أن ارتباط قوة الإرادة وحسن التصرف في الخطط واستخدام الجسم إلى أقصى حد تعتبر عوامل مهمة لتحقيق عملية الدفاع. لا يستعمل حائط الصد إطلاقا مع الفرق المبتدئة، كما يفضل عدم استعماله أيضا في حالة هجوم منافس بعيد عن الشبكة، إذ غالبا ما يكون خط سير الكرة داخل الملعب وبعيدا عن الشبكة أيضا. ويقف الفريق في حالة عدم قيام حائط صد كما في تشكيل الدفاع عن الإرسال الخماسي و السداسي.

وهناك عدة أنواع لاستعمال حائط الصد وهي:

- ✓ حائط الصد بلاعب واحد.
- ✓ حائط الصد بلاعبين.
- ✓ حائط الصد بثلاثة لاعبين (فرج، 1990، صفحة 198).

## خلاصة:

بعد عرضنا لهذا الجانب و المتمثل في الكرة الطائرة اتضح لنا جليا بأنها فعلا رياضة جماعية بأتم معنى الكلمة حيث يشارك فيها جميع اللاعبين وهذا راجع إلى القانون الذي يحدد أنه لا يمكن لأي لاعب أن يلمس الكرة مرتين على التوالي إلا في حالة وحيدة وهي إذا كانت المرة الأولى صدا وبالتالي لديه الحق أن يلمسها مرة ثانية و الكرة الطائرة رياضة لا تحتاج إلى وسائل كبيرة لا من حيث العتاد ولا من حيث اللاعبين حيث يمكن ممارستها بأبسط الوسائل إذ يكفي خيط وملعب لا يتعدى 18م وبضعة لاعبين والمباراة يمكنها الانطلاق، و خاصة أن ملعب الكرة الطائرة يعتبر أصغر ملعب للرياضات الجماعية وكما يعد أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه. كما انبثقت منه رياضة حديثة والمتمثلة في "الكرة الطائرة الشاطئية" حيث لها جمهورها الخاص بها والمتتبع لكل تفاصيلها.

# الفصل الثالث

## المراهقة

## تمهيد

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسدية فهي تنفرد بميزة النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم، مما يجعلها مرحلة مثيرة للاهتمام وهذا ما وجه الأنظار نحوها حيث وضعها " ستانلي هول " أنها فترة عواطف، وتوتر، وشدة وتكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع، والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق ويعتقد العلماء والباحثون في دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة النهائية لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه من جهة أخرى. وعلى هذا الأساس ارتأينا أن نمر بكم إلى واحة المراهقة لنغترف لكم منها.

**1: المراهقة مفهومها و تعريفها:**

- المراهقة لغويا : إن كلمة المراهقة مشتقة من فعل "راهق" معناه الاقتراب و الدنو من الحلم فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يقترب من الحلم و اكتمال النضج .(الدكتور فؤاد بهي السيد. (1985). الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة. دار الفكر العربي (257).

- المراهقة اصطلاحا: معناها سن التغيير مشتقة من كلمة "ASOLOSCERE" وتعني باللاتينية "GRANDIR" بمعنى كبروني (brocnnier, 1980, p. 11) وتعني الاقتراب من النضج وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة نهاية الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة سن الرشد (بهاحو، 1950، صفحة 25).

وبذلك فالمراهق لا يعتبر طفلا ولا يكون راشدا أو كما يرى "EKESTENBERG"

"يقال غالبا أن المراهق طفل و راشد في نفس الوقت " و في الواقع ليس بطفل ولا براشد (brocnnier, 1980, p. 11).

1-1- معنى المراهقة : المراهقة هي مرحلة من مراحل النمو السريع، وهي مرحلة قصيرة لا تتجاوز السنتين، ولهذا فالمراهقة بهذا المعنى تعني إرهاب للبلوغ، و المراهقة بالمعنى العام هي المرحلة التي تصل بالطفولة المتأخرة الى سن الرشد .

والمراهقة بمعناها العلمي الصحيح هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و إكمال النضج فهي بهذا

المعنى عملية بيولوجية حيوية في بدئها، وظاهري اجتماعي في نهايتها، ويختلف المدى الزمني القائم بين

ونهايتها حسب الاختلاف من فرد إلى فرد و من سلالة إلى أخرى .

ويخضع هذا الاختلاف للعوامل الجينية و البيئية و الوراثة و الغذائية .

- كما يعرفها "REME ZAZZO" : المراهقة هي ذلك المجال الزمني الذي يؤدي باستعدادات نفسوبولوجية الى النضج الاجتماعية (sillany, 1980, p. 03) .
- ويرى "دوسترانس" بأن المراهقة تعاريف متعددة فهي فترة نمو جسدي وظاهري واجتماعي، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.

## 2: أقسام المراهقة

يقسم الباحثون والعلماء الأمريكيون مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيما يلي أقسامها:

### 1-2- المراهقة المبكرة (12 - 14) سنة:

وهي المرحلة التي تمتد من بدأ النمو السريع المصاحب للبلوغ إلى حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التحرر من القيود والسيطرة التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه وكذا التفتن الجنسي.

### 2-2- المراهقة الوسطى (15 - 17) سنة:

وهي المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا زيادة التغيرات الجسمية الفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.

**2-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة**

وهي مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر المرحلة التي تتخذ فيها القرارات كاختيار المهنة المستقبلية وكذلك اختيار الزوج أو العزوب، ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي وكذا البحث عن المكانة الاجتماعية (السيد، صفحة 132).

**3: خصائص المراهقة****3-1 - النمو الجنسي:**

تتميز هذه المرحلة بالنضج الجنسي وظهور مميزات يطلق عليها "الصفات الجنسية الثانوية" مثلاً عند البنات تنمو عظام الحوض، بحيث تتخذ شكل حوض الأنثى واختزان الدهن في الأرداف ونموها وكذلك أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والثديين" (العيساوي، 1984، الصفحات 42,43,80).

ويكون في هذه المرحلة النمو الجنسي في تتابع منتظم أي عملية بعد أخرى بنوع من الترتيب الثابت لا يتغير من حالة إلى أخرى إلا نادراً، إلا أن السن الذي تبدأ عنده عملية النمو الجنسي يختلف اختلافاً بيناً (اسماعيل، 1982، صفحة 39)

وعليه يتضح أن مرحلة المراهقة تتميز بظهور الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويصل الفتيان إلى نضجهم البدني والجنسي الكامل تقريباً في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة، ويكون الفتيان أطول وأثقل وزناً عن الفتيات.

**3-2 - النمو العقلي**

في هذه المرحلة بنمو الذكاء العام و يسمى بالقدرة العقلية العامة كما تتضح القدرات الفكرية والميول إلى نشاط معين دون غيره وكذلك تزداد قدرة المراهق على القيام بالعمليات العقلية العليا ويفتح ذهنه، استطاع



علماء النفس بعد دراسات طويلة أن يحدّدوا بعض من القدرات الهامة وقد أطلقوا على هذه القدرات " القدرات العقلية" وهي الفهم اللغوي القدرة المكانية، التفكير، القدرة العددية، الطلاقة اللفظية، التذكر، سهولة الإدراك، الذكاء (اسماعيل، 1982، صفحة 55)

### 3-3 - النمو الجسمي:

تميز هذه الفترة بتباطؤ سرعة النمو الجسمي نسبيا عن المرحلة الأولى للمراهقة، وتزداد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق والسمع وتحسن الحالة الصحية للمراهق (زهران، 1977، صفحة 335) وينضج الفتیان والفتيات بدنيا بصفة كاملة تقريبا إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا (علاوي، 1998، صفحة 132).

ويستطيع المراهق بواسطة الأنشطة الرياضية أن يخفف من هذا الاختلال في الاتزان بواسطة ممارسة رياضة كهواية يمارسها أسبوعيا أو يوميا حسب هوايته ومحمل القول أن الرياضة تعتبر أكثر من وسيلة ترفيه للمراهق حيث تعينه على تخطي المرحلة بنجاح (العيساوي، 1984، صفحة 42) فالرياضة داء لكل العلل.

### 3-4 - النمو النفسي الانفعالي:

حسب تعريف المراهقة أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد وهذا ما توجه نحوه "فؤاد البهي" حيث قال بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والاندفاع لذا تسمى هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية (البهي، 1985، صفحة 250)

و بهذا يتأثر النمو الانفعالي لدى المراهقين بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها المراهق، وما يحيط به من عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول، حيث توجه سلوكه وتكيفه مع الآخرين أو مع نفسه.

**3-5- النمو الاجتماعي للمراهق:**

يتميز النمو الاجتماعي للمراهق في هذه المرحلة التي لا تخلو هي الأخرى من الأهمية أن المراهق يشعر في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغمه على إتباع سلوكيات معينة منها: محاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في البيت أو في المدرسة ويعتبرها جاهلا لكفاءته ومقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار وخاصة النجوم (محمد، 1973، صفحة 228)

ويبدأ فيها المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي أو الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذا قيمة فعالة، أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل للجنس الآخر نحو عكسه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد لمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله (خوري، 1986، صفحة 123) المشاكل التي يواجهها المراهق هي المسؤولية على الاضطرابات في حياة المراهقين كالقلق والخوف والحجل وقد أسفرت الأبحاث في المجتمعات المتحضرة على أن المراهقة قد تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيشها المراهق وعلى ذلك فهناك أشكالا مختلفة للمراهق ونذكر منها:

- مراهقة سوية.

- مراهقة إنسحابية.

- مراهقة عدوانية (العيساوي، 1984، صفحة 24).

**4: مشاكل المراهقة:****4-1 - المشاكل النفسية:**

إن لمن الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة. فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني. ونستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي أو الكشفي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية.

**4-2 - المشاكل الصحية:**

تعد التغيرات التي تحل بالجسم خلال هذه الفترة مؤثرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمية ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق إلى تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك، فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة "كالاستمناء (الإستمناء: العادة السرية Mostu Raa time)". ومن هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلع به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

**4-3- المشاكل الانفعالية:**

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي به إلى مشاكل انفعالية شعورية فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل مع الأسرة أو المجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير، والتقلب وكذا كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور " أحمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانها المراهق ونذكر منها:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع.
- صراع بين جيله والجيل الماضي.
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة (الغيساوي، 1984، الصفحات 41,43)

**4-4- المشاكل الاجتماعية:**

إنه معروف على المراهق أنه يميل إلى الحرية والاعتماد على النفس وإلى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيودا معينة وسلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصرافة غير أنه يجب أن يحقق التوازن بين حاجياته النفسية وقيود المؤسسات وإما أن يتميز فيجد نفسه منحرفا منبوذا من المجتمع وإن تسامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة (عزت، 1989، صفحة 211)

**4-5- المواقف الانفعالية:**

في الواقع أن كل ما يستغرق اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادر على إثارة انفعاله فينفع المراهق سواء تحققت رغباته أم أحبطت، إلا أن انفعالية المراهق تشتد وتتخذ طابعا حادا وعنيفا عندما يعجز عن تلبية حاجته وتحقيق أهدافه الخاصة وتأكيد ذاته المستقلة والتميز عن ذوات الآخرين (سعد، 1991، صفحة 303)

إن بعض التلاميذ يضغطون مشاعرهم في أنفسهم كما يضغط البخار داخل حلة البخار، فلا يسمحون لأي إنسان أن يعرف شيئا مما يضايقهم بل إنهم قد لا يسمحون لأنفسهم بمعرفتها فتزداد هذه المتاعب وتتكاثر إلى حد أنهم قد ينفجرون أحيانا بالبكاء أو التفوه بغليظ القول أو إتيان حركة عنيفة (اسماعيل، 1982، صفحة 29)

وفي الأخير نستطيع أن نقول أن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدوا واضحا في عنف انفعالاته، وحدتها وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع للتغيرات الجسمية.

- موقف الاستقلال الاقتصادي واختيار المهنة:

قد تنشأ مشاكل المراهق من موقف الاستقلال الاقتصادي واختيار مهنة المستقل من التوجه الذي يصبو إليه المراهق، وكثيرا ما نجده داخل صراع سواء مع الوالدين أو مع نفسه حيث نجد أن بعض الآباء يفرضون على الأبناء التوجه وبالتالي تخلي المراهق عن رغبته المهنية، أو من جهة أخرى نجد المراهق في صراع مع نفسه بين مزاولته تعليمه أو الاستقلال ماديا بمزاولة مهنة ما (اسماعيل، 1982، صفحة 89).

**5- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:**

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وأن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى. وتحقيقا لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على

المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة و لتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج

المدرسي في الثانوية وتحديدًا في برنامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية:

- رفع مستوى الأداء الرياضي.
- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط .
- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية (اسماعيل م.، 2000، صفحة 38).

## 6- المراهق و النشاط الرياضي:

من الطبيعي أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعريف عن قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها عن مواهبه إضافة بطبيعة الحال اكتسابه للسلوك السوي حيث أن "ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية، والروح الرياضية، قيمة اللعب النظيف، الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب، تحمل المسؤولية، والتنافس في سياق تعاوني، لدى يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، واكتساب القيم الأخلاقية" (خليفة، 1999، صفحة

(127)

- تأثيرات الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبًا هامًا لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم و التكيف في حياته و مجتمعه .

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر عنها الفرد عن نفسه .

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الاحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق و الاحباطات والعنف .والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته.

### 7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية و النفسية، وتأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق. بحيث تهيئ له نوعا من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عاليا.

ومما ذكرناه حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وثقة في الحياة.

### 8- اهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته

وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة وعموما نجد طبيعة الفرد، ذكاؤه، واستعداداته وحتى مستواه الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج سلوك لما تحتوي نفسية المراهق والنشاطات المفيدة كالرياضية والرحلات هي وسيلة مناسبة للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي. وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم وهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة (اسماعيل م.، 2000، الصفحات 38,42)

## 9- النظريات المفسرة للمراهقة :

### 1-9 - النظريات التي تأيد فكرة المراهقة أزمة:

- نظرية " ستانلي هول": مما يأخذ على نظرية "ستانلي هول" أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغيير الشديدي أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشدائد والحن والفتور و صعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق. ويؤخذ عن "هول" مصطلح العواطف والفتور حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهق بين الأنانية والمثالية، والقسوة والرقّة، العصيان والحب، وتشير نظريته إلى أن الفرد يرث الخصائص البيولوجية الخاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات. وفي آخر الدراسات التي قام بها "هول" لعمل الأجناس البشرية اتضح له أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية، و هذا يعني أنه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته.

- نظرية سيجموند فرويد: ويشير "فرويد" في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر وتنكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ و يضيف "فرويد" قائلاً: " لقد علمتنا التجارب بأن عملية قولبة الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض سيطرتهم وتعميق نفوذهم في نفوس أطفالنا بصورة مبكرة وبالتدخل في حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ، بدلاً من الانتظار



والتريث حتى تنتهي العاصفة المدمرة"، و هذا ما ذهب إليه الدكتور "عبد الغني الديدي" على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية فيها النهوض إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا بأس به (الديدي، 1992، صفحة 18).

- نظرية إريكسون "مرحلة اكتساب الإحساس بالذات": يرى "إريكسون" أن بعض المراهقين يشعرون بإحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالبا ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته والتي تتألف من صورة وأدوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف وعدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه الفترة يتمرد المراهق على سيطرة المراهقين، ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراء دفاعيا يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتنافسة يعيش حياة مضطربة قلق، ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليده.

## 2-9 - النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع:

- نظرية مصطفى فهمي: يعكس الدكتور مصطفى فهمي في نظريته التي قام بدراستها سنة 1954، حيث يرى أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة ينكر اعتبار هذه المرحلة فترة بحث جديدة في الحياة لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القديم أدى بنا إلى القول بأن مرحلة البلوغ، الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو (رزيق، 1986، صفحة 16)

- نظرية "أرنولد جيزل": تتحدد المراهقة حسب "جيزل" بالمفهوم الجسمي أولا في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الإنتاج، و في اختبارات المراهق وفي علاقاته مع الآخرين، ومن الناحية السيكولوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في آن واحد،

درس النضوج وركز عليه كعملية فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه تعدل وتتكيف عن طريق الغدة الوراثة (الحافظ، 1990، صفحة 18). وتتعلق نظرية "جيزل" بالوراثة النوعية أو الميراث العرقي، حيث اعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات إمكانية تطبيق تتصف بالكلية والعمومية.

- "نظرية روث نبدكت": "روث نبدكت" يعتبر من أكثر العلماء الأنثروبولوجيا التي كتبت عن نمو المراهق بالإضافة إلى "ماجريت ميد" وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية وتشير العالمة "روث نبدكت" إلى أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقاء الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محددة تماما، اجتماعيا وشرعيا، وفي بعض المجتمعات أي غير مستمرة، بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس. وعليه فإن المراهقة فترة بالغة الصعوبة ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلا أو صعبا، فالتغيرات البيولوجية التي تصاحب المراهقة، وهكذا نرى أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تلد الصراع، لكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضا في ذلك.

## 10- دراسة وتحليل النظريات:

مما يعاب على النظريات التي تنظر للمراهقة على أساس أنها أزمة تصاحب الفرد أثناء مرحلة المراهقة فهم يرون أن المراهق يكون تحت تأثير هذه المرحلة وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتنافسة يعيش حياة مضطربة قلقة ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته إلى كائن مضطرب ومحبط، وهذا ما ذهب إليه "إريكسون"، أما "فرويد" يرى في نظريته أن المراهقة عاطفة مدمرة وتناقضات سلوكية تجعل المراهق غير قادر على التعايش مع المجتمع، وكذا "ستانلي هول" حيث يرى أن المراهقة عبارة عن تغير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالحن والشدائد

وهذا مما يؤخذ عليه حيث جعل الحياة تتشكل من مرحلتين أو جعل للإنسان مولد مولدين (قناوي،

1992، صفحة 26).

## خلاصة:

إن المراهقة مرحلة صعبة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل الجوانب، لكنها مرحلة انتقالية سرعان ما تزول، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، ولهذا فإن المراهق عند قطعه لهذه الأشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة ولكي يتخلص من هذه المرحلة فهو بحاجة إلى متطلبات منها ما تحققه الأسرة له ومنها ما يحققه له المجتمع والتي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن والأمن والطمأنينة والشعور بقيمة الذات وقوتها وإمكانيتها . وهي مرحلة تهدد حياة الشاب إن لم يحسن الاختيار فقد ينحرف البعض وينجح الآخر، المراهقة مرحلة مهمة يجب الاهتمام بها فمنعرج التغيير درب صعب للجاهل سهل للعاقل . فكر مليا وانتقل نحو تغير أفضل.

## الباب الثاني

### الدراسة الميدانية

# الفصل الأول

## منهجية البحث والإجراءات

### الميدانية

**تمهيد:**

يتم التركيز كثيرا على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل و التفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة و المناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة لترجمة المتعلقة بالبيانات.

و لذلك في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وعينة الدراسة وشرح الأدوات المستعملة لجمع وتحليل ذلك مع إبراز علاقتها بالفرضيات وكذا التقنيات الإحصائية المستعملة.

**1- منهج البحث:**

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لأن هناك مواضيع يصلح لها منهج دون آخر وانطلاقاً من طبيعة الموضوع الذي نحن بصدد دراسته قمنا بجمع المعلومات حوله، ووضعها وضعا دقيقا، وإعطائها تأويلات وتفسيرات وبذلك اقتضى علينا إتباع المنهج المسحي.

**2- مجتمع و عينة البحث :**

قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية و ذلك لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا و معرفة مدى وعي الفئة المدروسة للموضوع، تم توزيع الاستبيان على العينة المكونة من 25 تلميذا من بعض ثانويات المحمدية معسكر

**3- مجال البحث:****1-3- المجال الزمني:**

دام بحثنا كله بداية من شهر مارس إلى منتصف شهر أبريل، أما البحث الميداني من توزيع الاستبيان واستلامه مع القيام بعملية الإحصاء والتحديد وكذا الاستخلاص من منتصف شهر مارس إلى نهاية شهر أبريل.

**2-3- المجال المكاني:**

تم توزيع استبيان على التلاميذ في بعض المؤسسات التربوية الموجودة في ولاية معسكر نذكر من بينها:

- متقن بودية ميلود-المحمدية.

-ثانوية عثمان ابن راشد - المحمدية.



**4- أدوات البحث :**

إن الدراسة التي تقوم بها حول موضوعنا، تندرج ضمن الدراسات المسحية كونها لا تقتصر على جميع المعطيات والحقائق بل تحليلها واستخلاص دلالاتها ونتائجها المسطرة والاستفادة منها في مختلف الدراسات.

**4-1- المنهج المتبع:**

من أجل هذا البحث الذي يتطلب دراسة نظرية ودراسة ميدانية وإتباع المنهج الوصفي المسحي نظرا لوضوح خطواته التي تسمح بطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ثم من وضع الفرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني باستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية.

**4-2- المنهج الوصفي:**

هو طريقة من طرق التحليل والتفسير المنظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية.

كما يرى آخرون أن المنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

**4-3- المنهج المسحي :**

هو البحث الذي يهدف إلى وصف الظاهرة المدروسة، أو تحديد المشكلة أو تبرير الظروف و الممارسات، أو التقييم والمقارنة، أو التعرف على ما يعمله الآخرون في التعامل مع الحالات المماثلة لوضع الخطط المستقبلية". ذلك النوع من البحوث الذي يتم بواسطته استجواب جميع أفراد مجتمع البحث أو عينة كبيرة

منهم، وذلك بهدف وصف الظاهرة المدروسة من حيث طبيعتها ودرجة وجودها فقط، دون أن يتجاوز ذلك دراسة العلاقة لأسباب".

-و هو " عدد من مناهج البحث التي تشترك في هدف واحد هو الحصول على المعلومات من مجموعة من الأفراد بشكل مباشر.

#### 4-4- تقنيات جمع المعلومات:

يتوقف اختيار التقنية في دراسة ظاهرة ما على طبيعة الموضوع وهدفه ونوع المنهج المختار لذلك، فإن بعض التقنيات التي تصلح في بعض الدراسات قد لا تصلح في غيرها، حيث يستخدم الباحثون تقنية تتوقف على عوامل كثيرة كما يعتمد الباحث على تقنية تتوقف على عوامل كثيرة كما يعتمد الباحث على تقنية واحدة لجمع البيانات أو على عدة تقنيات كالجمع بين طريقتين أو أكثر وسنستعمل في دراستنا تقنيتي الاستمارة والملاحظة في آن واحد نظرا لملاءمتها لطبيعة الموضوع.

#### 5- الاستبيان:

وهو عبارة عن وسيلة من الوسائل الشائعة في مجال البحث حيث تطرح فيه مجموعة من الأسئلة المرنة بطريقة منهجية تهدف إلى جمع معلومات لها علاقة بالموضوع المدروس.

وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسلم مباشرة وهذا قصد الحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها لكن في نظرنا يجب أن تتم الأجوبة بحضور الباحث بحيث يقوم بتسجيل الإجابات ومراقبة المبحوث أو المحيبي.

وفي بعض الأحيان تفيد هذه الطريقة في إثراء الاستبيان وتدارك بعض المتغيرات في حينها.

**5-1- أنواع الأسئلة:**

يوجد ثلاث أنواع من الأسئلة.

**أ- الأسئلة المغلقة (المقيدة):**

في معظم الأحيان تكون الإجابة فيه على الأسئلة المطروحة بـ: "نعم" أو "لا"، "موافق" أو "غير موافق"، "صحيح" أو "خطأ" وقد يتضمن كذلك مجموعة من الإجابات على المبحوث أن يختار الإجابة التي يراها صحيحة وملائمة.

ومن مزايا هذا النوع:

- قلة التكاليف المادية والوقت.
- سهولة تفرغ البيانات وتبويبها.
- المبحوث لا يجد صعوبة في الإجابة عن الأسئلة.

ومن عيوبها:

- صعوبة إدراك بعض الألفاظ.
- صعوبة إبداء الرأي.

**متغيرات البحث:**

**المتغير المستقل:** هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين و لا يتأثر بها في بحثنا هذا هو التصور العقلي.

**المتغير الثابت:** هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين و لا يؤثر فيها و في بحثنا هذا هو المراهق.

**6- الدراسات الإحصائية :**

من أجل تحليل وترجمة النتائج المحصل عليها بعد الإجابة على الأسئلة من كطرف العينات اعتمدنا

الإحصاء بالنسبة المئوية وهذا على النحو التالي:

العينة المدروسة.

عدد التكرارات.

النسبة المئوية

**خلاصة:**

لقد تضمن الفصل الأول من هذا البحث على منهجية البحث المستعملة و كيفية إجراء الدراسة

الاستطلاعية ثم تناول مجالات البحث، تقنيات، أدوات البحث و عينة البحث.

ثم تطرقنا في نهاية هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية، صعوبات البحث.

## الفصل الثاني

عرض و مناقشة نتائج البحث

المحور الأول: هل يولي اللاعبون ( تلاميذ الفرق المدرسية ) أهمية كبيرة للتصور الذهني

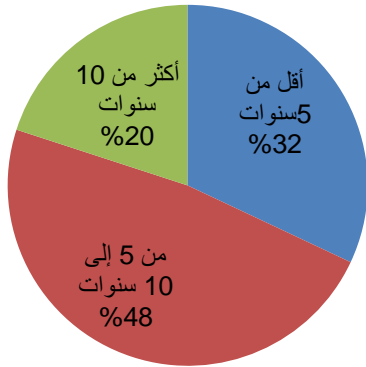
السؤال رقم (01) : ما هي مدة ممارستك لكرة الطائرة ؟

الهدف من السؤال : أهمية الخبرة في التحكم في التصور العقلي.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 01	أقل من 5 سنوات	8	32%
	من 5 إلى 10 سنوات	12	48%
	أكثر من 10 سنوات	5	20%
المجموع		25	100%

الجدول رقم (01): : أهمية الخبرة في التحكم في التصور العقلي

أهمية الخبرة في التحكم في التصور العقلي



تحليل و مناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن أغلبية التلاميذ مدة ممارستهم لهذه الرياضة يتراوح ما بين الخمس والعشرة سنوات بنسبة 48%، في حين نجد نسبة معتبرة من التلاميذ مدة ممارستهم لهذه الرياضة لا تفوق الخمسة سنوات بنسبة 32%، أما نسبة اللذين يمارسون تلك الرياضة لأكثر من عشرة سنوات فهي نسبة ضئيلة بـ 20% .

الشكل رقم (01):

يبين الخبرة و أهميتها في التحكم في التصور الذهني

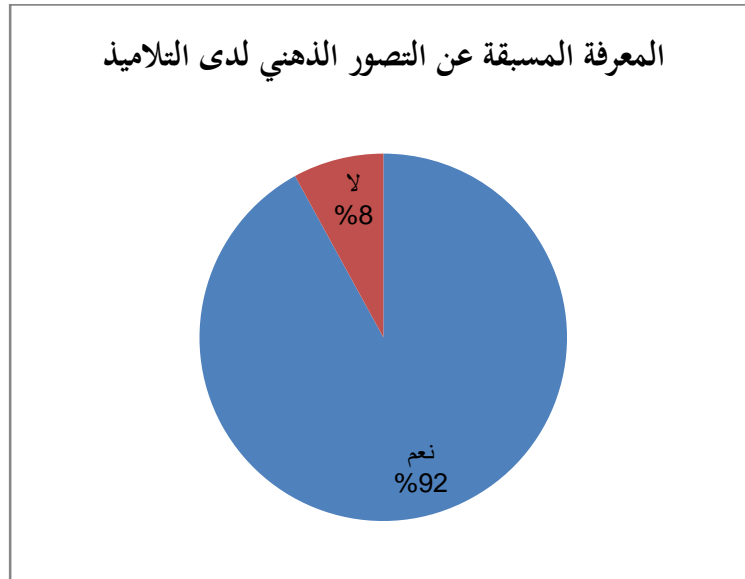
الاستنتاج :

مما سبق نستنتج أن أغلبية اللاعبين ليس لديهم خبرة كافية في ممارسة رياضة الكرة الطائرة، مما لا يسمح لهم بأداء التصور الذهني على أحسن وجه.

**السؤال الثاني:** هل لديك فكرة مسبقة عن التصور الذهني (العقلي) ؟  
**الهدف من السؤال:** معرفة رأي التلاميذ عن التصور الذهني .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 02	نعم	23	%92
	لا	02	%08
	المجموع	25	%100

الجدول رقم (02): يبين المعرفة المسبقة عن التصور الذهني لدى التلاميذ .



الشكل رقم (02): يبين المعرفة المسبقة عن التصور الذهني لدى التلاميذ.

#### تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظ من الجدول أن نسبة 08% من التلاميذ ليس لديهم فكرة مسبقة عن التصور العقلي، في حين أن نسبة 92% من التلاميذ لديهم فكرة مسبقة عنه .

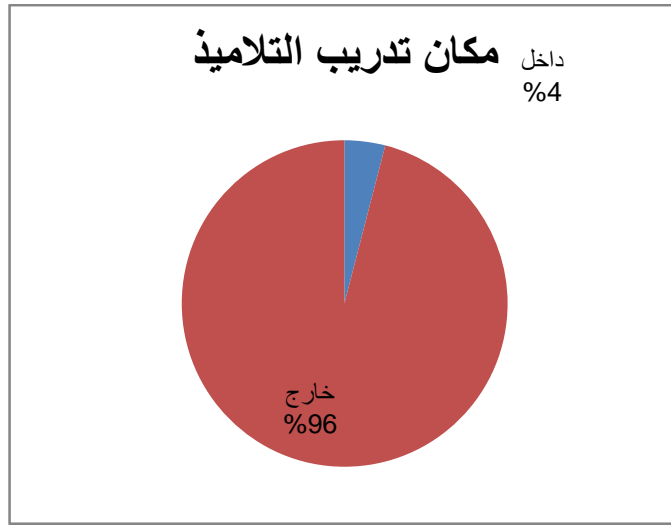
#### الاستنتاج:

انطلاقاً من هذا يتضح لنا أن أغلبية التلاميذ لديهم فكرة مسبقة عن التصور الذهني .

السؤال الثالث: هل يتم التدريب على مستوى المؤسسة أو خارجها ؟  
الهدف من السؤال: معرفة مكان تدريب التلاميذ .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 03	داخل	01	%04
	خارج	24	%96
المجموع		25	%100

الجدول رقم(03): يبين مكان تدريب التلاميذ .



الشكل رقم(03): يبين مكان تدريب التلاميذ.

تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظة من نتائج الجدول أن اللاعبين يقومون بالتدريبات خارج المؤسسة بنسبة %96 أي تقريبا الكل ونسبة %04 يتدربون داخل المؤسسة

الاستنتاج:

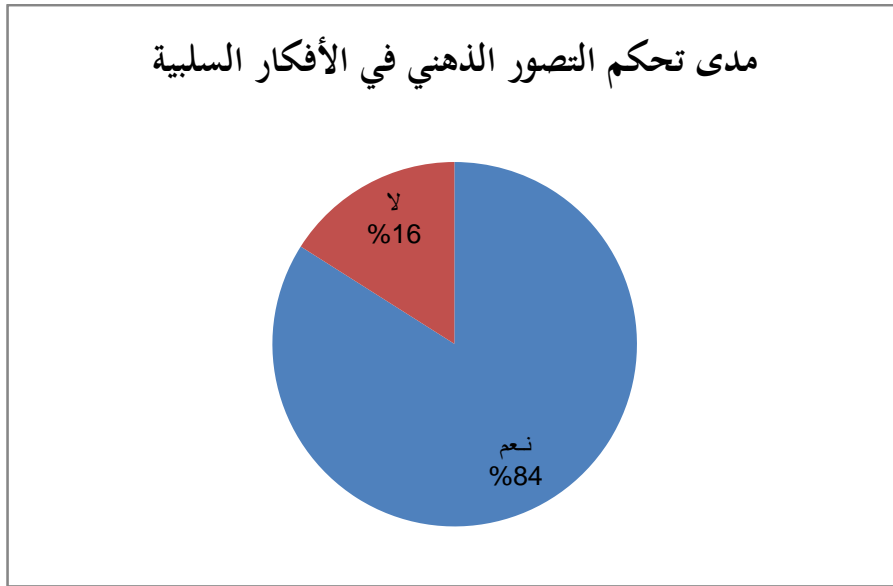
من هذا يتضح أن كل التلاميذ يتدربون خارج المدرسة



السؤال الرابع : هل يمكن للتصور الذهني التحكم في أفكاركم السلبية ؟  
الهدف من السؤال: معرفة مدى تحكم التصور الذهني في الأفكار السلبية .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 04	نعم	21	%84
	لا	04	%16
المجموع		25	%100

الجدول رقم (04): يبين مدى تحكم التصور الذهني في الأفكار السلبية



الشكل رقم (04): يبين مدى تحكم التصور الذهني في الأفكار السلبية.

#### تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظة أن أغلب التلاميذ و بنسبة %84 يرون أن التصور الذهني يضبط و يتحكم في أفكارهم السلبية في حين نجد نسبة %16 يرون أنهم لا يتحكمون في أفكارهم السلبية من خلال التصور الذهني.

#### الاستنتاج :

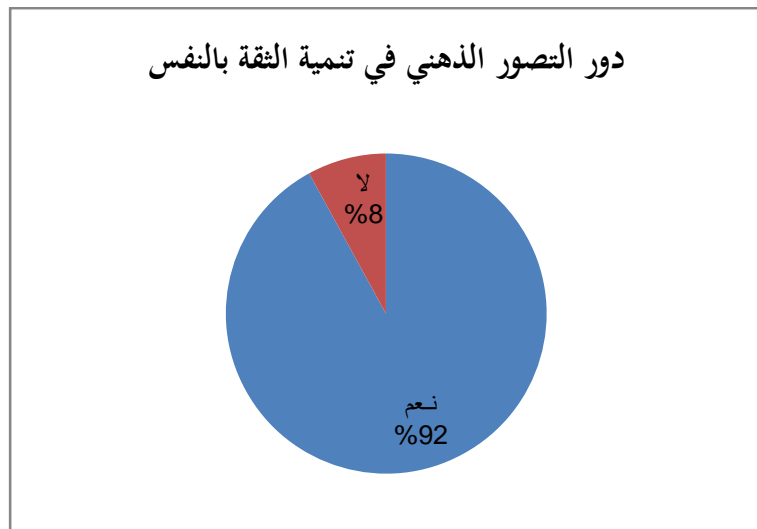
من التحليل يبين لنا التصور الذهني يضبط و يتحكم في الأفكار السلبية

السؤال الخامس: هل للتصور الذهني دور في تنمية الثقة بالنفس؟

الغرض من السؤال: معرفة دور التصور الذهني في تنمية الثقة بالنفس .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 05	نعم	23	%92
	لا	02	%08
المجموع		25	%100

الجدول رقم (05): يبين دور التصور الذهني في تنمية الثقة بالنفس .



الشكل رقم (05): يبين دور التصور الذهني في تنمية الثقة بالنفس.

### تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظة من نتائج الجدول (05) أن نسبة %92 من التلاميذ يرون أن للتصور الذهني دور كبير و بالغ في تنمية الثقة بالنفس و نسبة %08 نسبة ضئيلة جدا لا يرونه كذلك

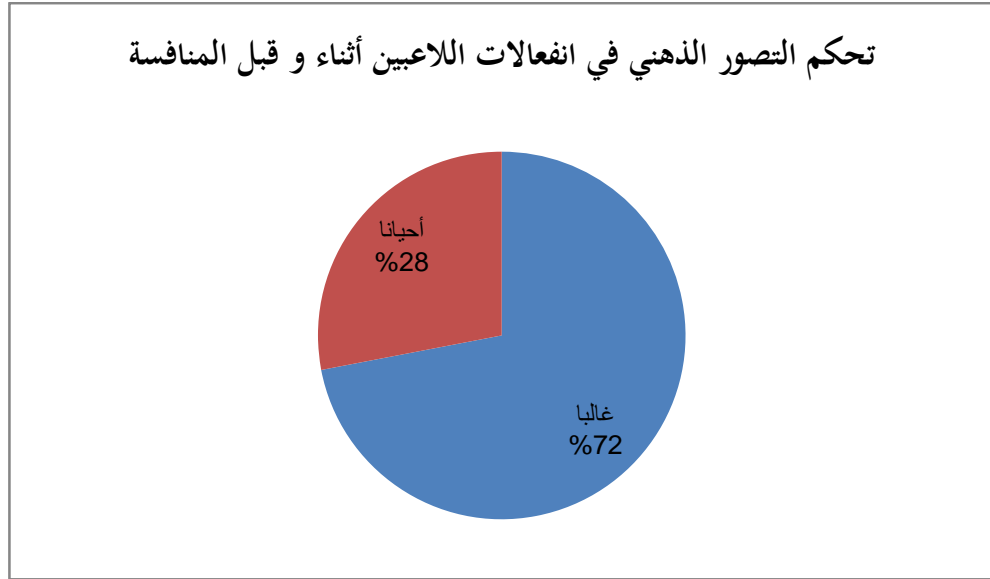
### الاستنتاج:

أغلبية التلاميذ يظنون أن التصور الذهني دور في تنمية ثقتهم بأنفسهم.

**السؤال السادس:** هل يرجع التحكم في انفعالاتكم أثناء و قبل المنافسة إلى التدريب على التصور الذهني؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة مدى تحكم التصور العقلي في انفعالات اللاعبين أثناء و قبل المنافسة.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 06	غالبًا	18	72%
	أحيانًا	07	28%
المجموع		25	100%

الجدول رقم (06): مدى تحكم التصور الذهني في انفعالات اللاعبين أثناء و قبل المنافسة



الشكل رقم (06): يبين تحكم التصور الذهني في انفعالات اللاعبين أثناء و قبل المنافسة.

#### تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظة من نتائج الجدول (06) أن نسبة 72% يتحكمون و يسيطرون على انفعالهم أثناء و قبل المنافسة أما نسبة 28% يرون خلاف ذلك

#### الاستنتاج:

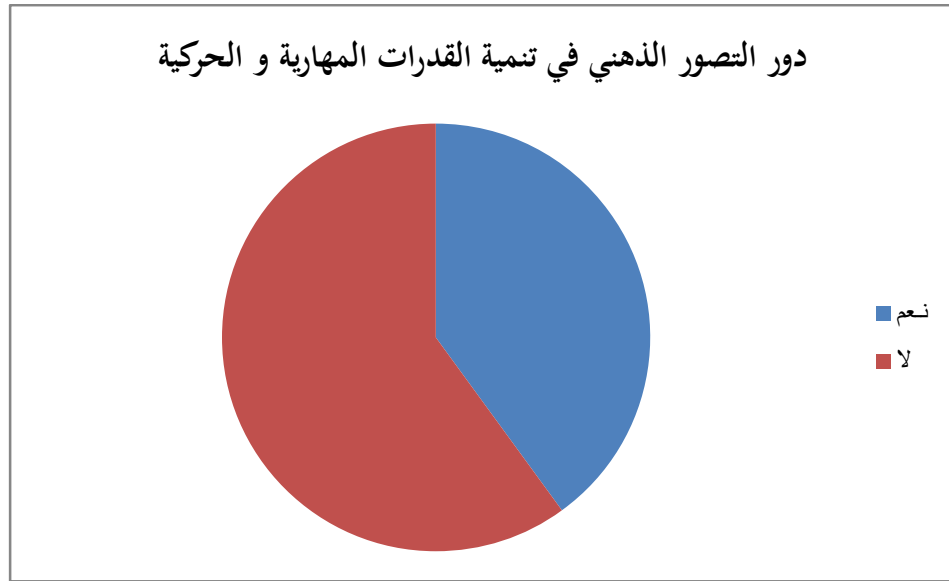
من التحليل يبين لنا التصور الذهني انه يتحكم في الانفعالات

السؤال السابع: هل ينمي التصور الذهني قدراتكم المهارية و الحركية ؟

الهدف من السؤال : معرفة دور التصور الذهني في تنمية القدرات المهارية و الحركية

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 07	نعم	10	40%
	لا	15	60%
المجموع		25	100%

الجدول رقم(07):يبين دور التصور الذهني في تنمية القدرات المهارية و الحركية



الشكل رقم(07):يبين دور التصور الذهني في تنمية القدرات المهارية و الحركية.

تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 07 نجد أن نسبة 40% من اللاعبين يرون أن للتصور الذهني دور تنمية القدرات المهارية و الحركية، و أن نسبة 60% يرون انه لا ينمي قدراتهم المهارية و الحركية.

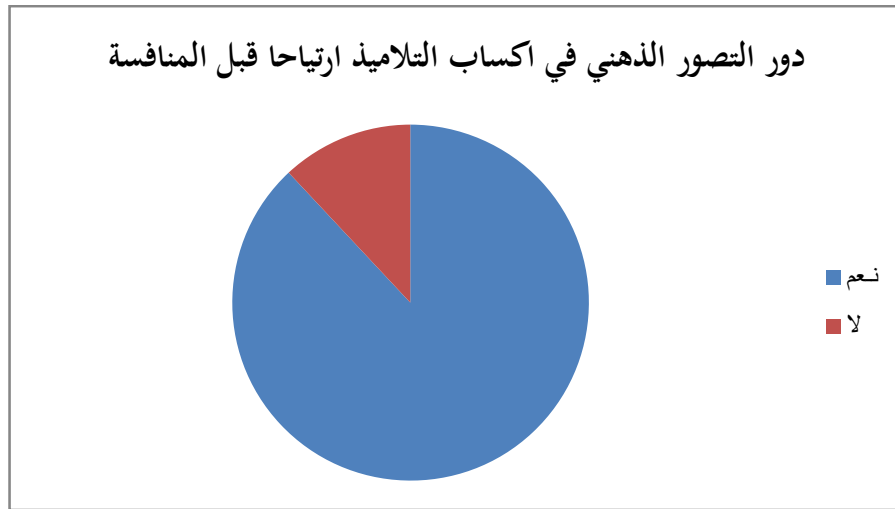
الاستنتاج:

أن للتصور ذهني (العقلي) دور فعال في تنمية القدرات المهارية و الحركية

**السؤال الثامن:** هل يكسبك التصور الذهني إرتياحا قبل المنافسة ؟  
**الهدف من السؤال:** معرفة دور التصور الذهني في إكساب التلاميذ إرتياحا قبل المنافسة (المنافسة المدرسية)

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 08	نعم	22	%88
	لا	03	%12
المجموع		25	%100

الجدول رقم(08): يبين دور التصور الذهني في إكساب التلاميذ إرتياحا قبل المنافسة .



الشكل رقم(08): يبين دور التصور الذهني في إكساب التلاميذ إرتياحا قبل المنافسة .

### تحليل و مناقشة النتائج:

بملاحظتنا لنتائج الجدول رقم 08 أن كل و نسبة %88 من التلاميذ يشعرون بالارتياح قبل المنافسة

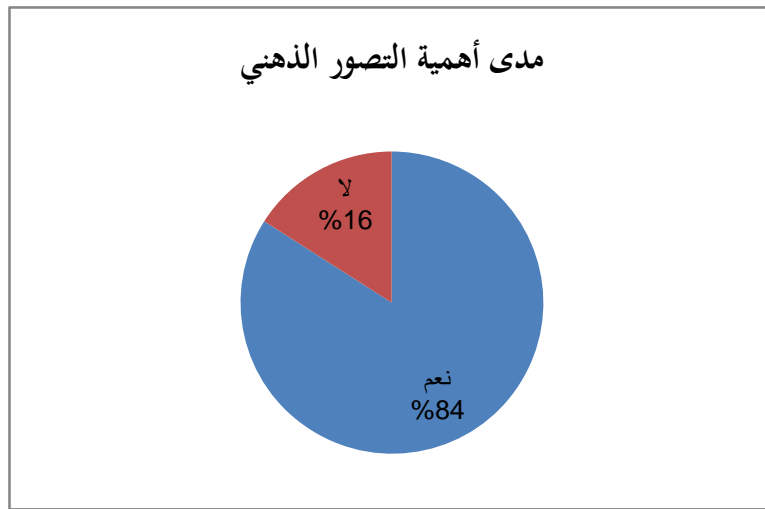
### الاستنتاج:

أن للتصور الذهني دور فعال في إكساب التلاميذ إرتياحا قبل المنافسة

السؤال التاسع: هل للتصور الذهني أهمية عندكم و تهتمون به ؟  
الهدف من السؤال: معرفة مدى أهمية التصور الذهني.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 09	نعم	21	%84
	لا	04	%16
	المجموع	25	%100

الجدول رقم (09): يبين رأي التلاميذ حول مساعدة التصور الذهني للتحضير الجيد للمنافسة.



الشكل رقم (09): يبين رأي التلاميذ حول مساعدة التصور الذهني للتحضير الجيد للمنافسة.

### تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظ من الجدول أن نسبة %84 يولون أهمية كبير للتصور الذهني، في حين نسبة %16 لا يهتمون به

### الاستنتاج:

انطلاقاً من هذا يتضح لنا أن للتصور الذهني أهمية عند التلاميذ.

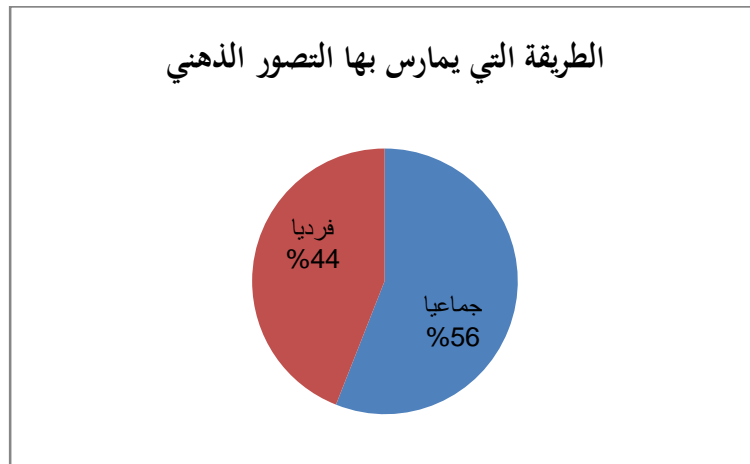
المحور الثاني: التصور الذهني يكسب لاعبين الفرق المدرسية صورة قبلية لمجريات المنافسة.

السؤال الأول : : كيف تمارسن التصور الذهني ؟

الهدف من السؤال: معرفة الطريقة التي يمارسن بها التصور الذهني.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 01	جماعيا	14	%56
	فرديا	11	%44
	المجموع	25	%100

الجدول رقم (01): يبين الطريقة التي يمارس بها التصور الذهني.



الشكل رقم (01): يبين الطريقة التي يمارس بها التصور الذهني.

تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظ من الجدول أن نسبة %56 من التلاميذ يمارسون التصور الذهني بصورة جماعية في حين %44 يمارسونه بصورة فردية .

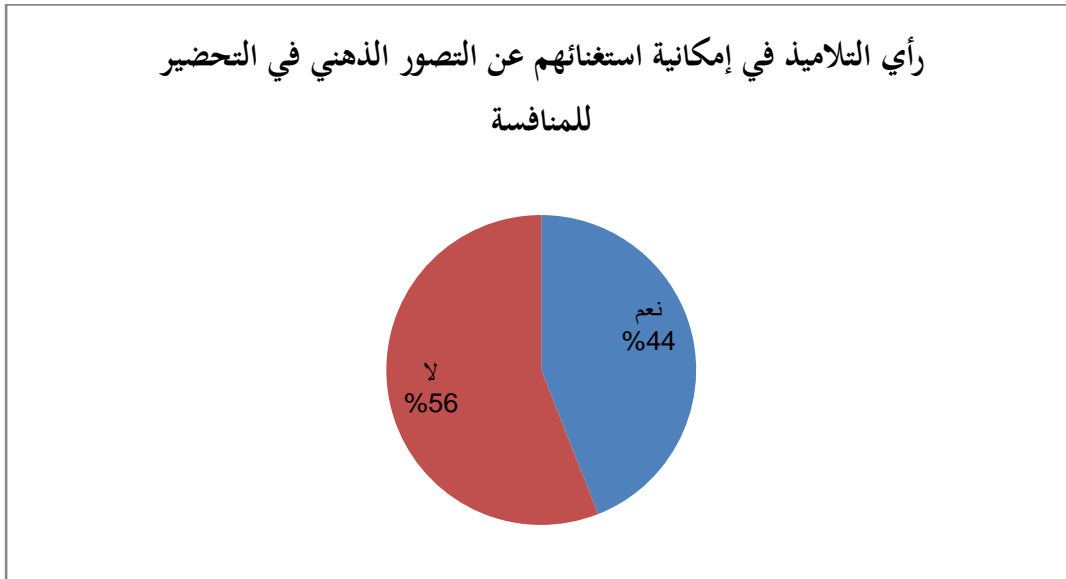
الاستنتاج:

انطلاقا من هذا يتضح لنا أن معظم التلاميذ يمارسون التصور الذهني بصورة جماعية.

**السؤال الثاني:** هل يمكنكم الاستغناء عن التصور الذهني في التحضير للمنافسة؟  
**الهدف من السؤال:** معرفة رأي التلاميذ في إمكانية استغنائهم عن التصور الذهني في التحضير للمنافسة.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 02	نعم	11	%44
	لا	14	%56
	المجموع	25	%100

الجدول رقم (02): يبين رأي التلاميذ في إمكانية استغنائهم عن التصور الذهني في التحضير للمنافسة.



الشكل رقم (02): يبين رأي التلاميذ في إمكانية استغنائهم عن التصور الذهني في التحضير للمنافسة.

### تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظ من الجدول أن نسبة 44% من التلاميذ يمكنهم الاستغناء عن التصور الذهني في التحضير للمنافسة أما نسبة 56% يرون أنهم لا يستطيعون الاستغناء عنه تحضيرا للمنافسة.

### الاستنتاج:

انطلاقا من هذا يتضح لنا أن الاستغناء عن التصور الذهني للتحضير للمنافسة ينقسم إلى مؤيد و معارض.

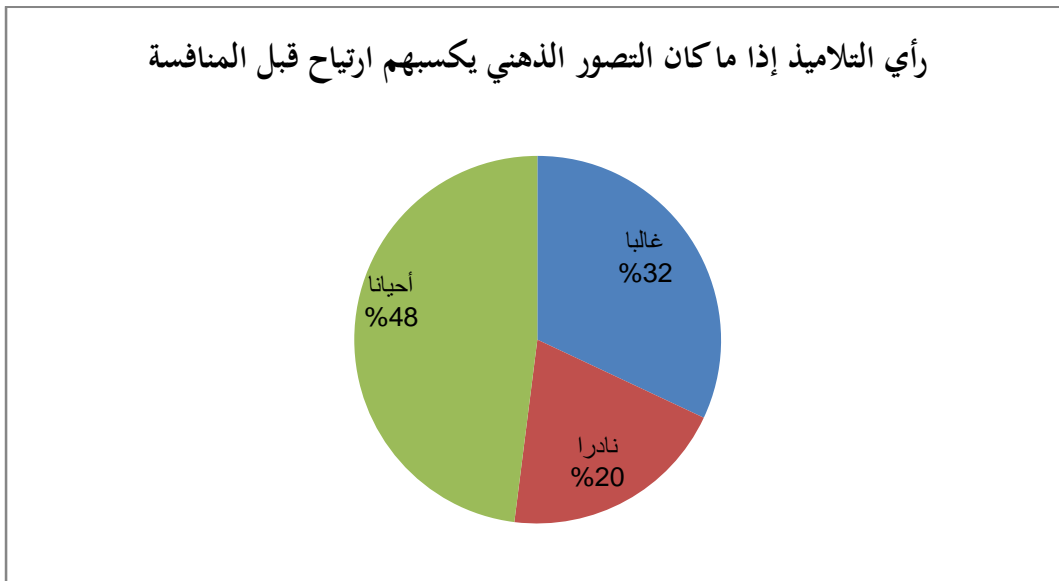


السؤال الثالث: هل يكسبك التصور الذهني ارتياح قبل المنافسة ؟

الهدف من السؤال: معرفة رأي التلاميذ إذا كان التصور الذهني يكسبهم ارتياح قبل المنافسة.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 03	غالباً	08	32%
	نادراً	05	10%
	أحياناً	12	48%
	المجموع	25	100%

الجدول رقم (03): يبين رأي التلاميذ إذا كان التصور الذهني يكسبهم ارتياح قبل المنافسة.



الشكل رقم (03): يبين رأي التلاميذ إذا كان التصور الذهني يكسبهم ارتياح قبل المنافسة.

### تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظ من الجدول أن نسبة 32% التلاميذ يرون أن من الغالب يكسبهم التصور الذهني ارتياح قبل المنافسة و نسبة 10% يرون أنه نادراً ما يكسبهم راحة و في حين نسبة 48% يرون أنه أحياناً ما يكسبهم راحة.

### الاستنتاج:

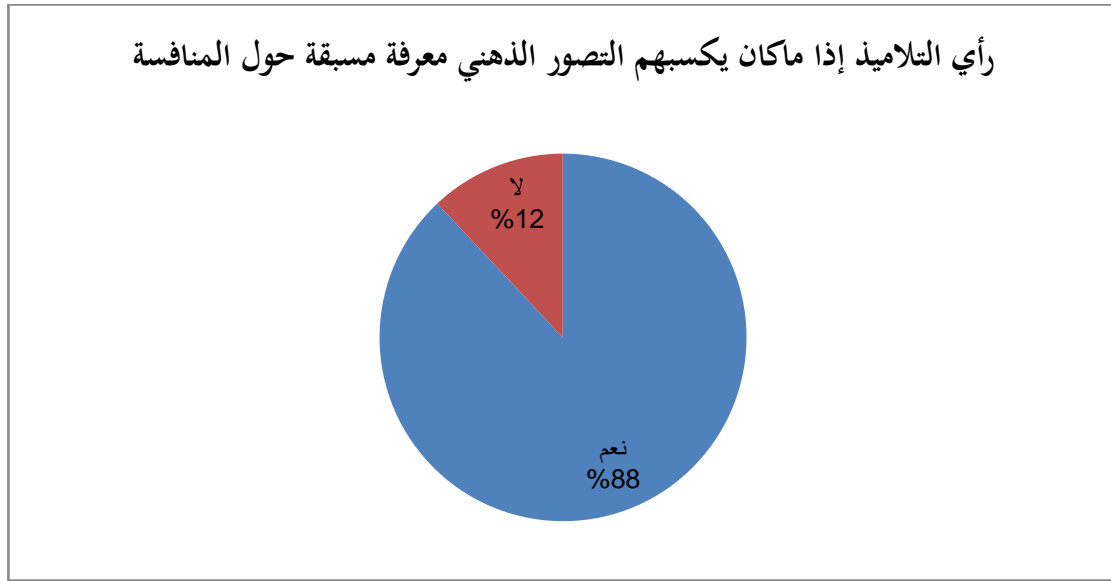
انطلاقاً من هذا يتضح لنا أن أحياناً ما يكسب التصور الذهني راحة للتلاميذ قبل المنافسة.

السؤال الرابع: هل يكسبك التصور الذهني معرفة مسبقة حول المنافسة ؟

الهدف من السؤال: معرفة رأي التلاميذ إذا ما يكسبهم التصور الذهني معرفة مسبقة حول المنافسة .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 04	نعم	22	%88
	لا	03	%12
	المجموع	25	%100

الجدول رقم (04): يبين معرفة إذا ما كان يكسبهم التصور الذهني معرفة مسبقة حول المنافسة .



الشكل رقم (04): يبين معرفة إذا ما كان يكسبهم التصور الذهني معرفة مسبقة حول المنافسة.

تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظ من الجدول أن نسبة %88 أي غالبية التلاميذ يرون أن التصور الذهني يمكنهم من المعرفة المسبقة حول المنافسة، و نسبة %12 يرون خلاف ذلك .

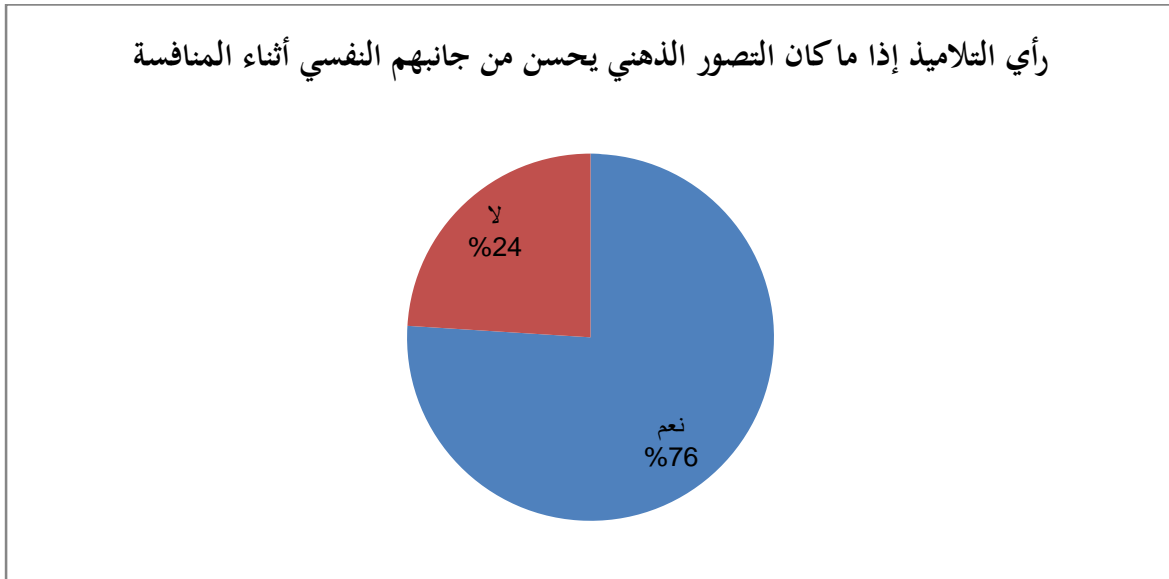
الاستنتاج:

انطلاقاً من هذا يتضح لنا أن أغلبية التلاميذ يكسبهم التصور الذهني معرفة مسبقة حول المنافسة .

**السؤال الخامس:** هل يساعدك التصور العقلي على تحسين الجانب النفسي أثناء المنافسة ؟  
**الهدف من السؤال:** معرفة رأي التلاميذ إذا كان التصور الذهني يحسن من جانبهم النفسي أثناء المنافسة.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 05	نعم	19	%76
	لا	06	%24
	المجموع	25	%100

الجدول رقم (05) يبين رأي التلاميذ إن كان التصور الذهني يحسن من جانبهم النفسي أثناء المنافسة.



الشكل رقم (05) يبين رأي التلاميذ إن كان التصور الذهني يحسن من جانبهم النفسي أثناء المنافسة.

#### تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظ من الجدول أن نسبة %76 من التلاميذ أن للتصور الذهني دور في تحسين الجانب النفسي أثناء المنافسة، و نجد أن نسبة %24 من التلاميذ لا يرون أن له دور في تحسين الجانب النفسي أثناء المنافسة.

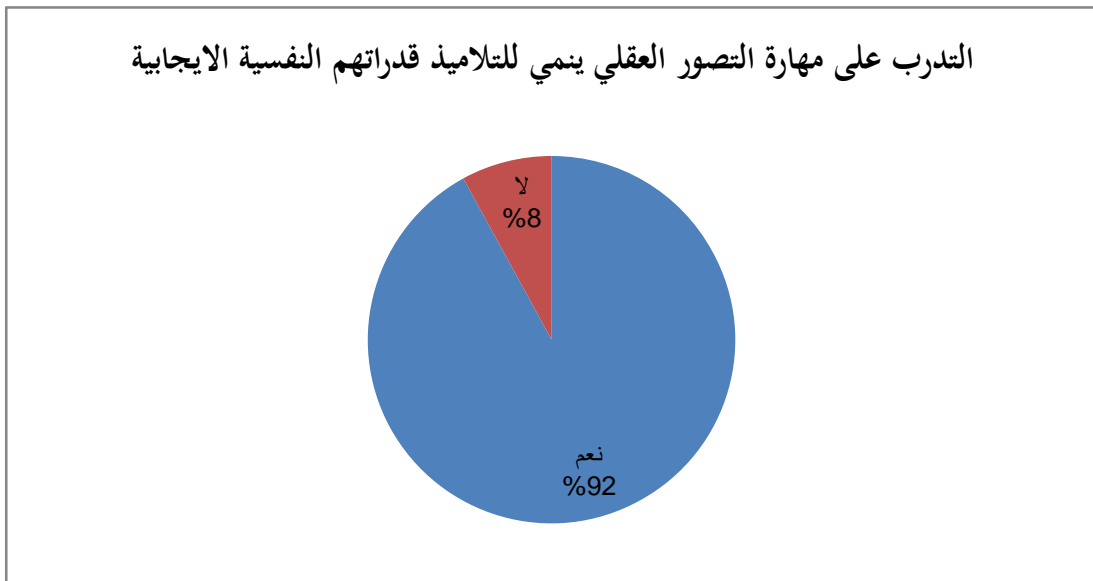
#### الاستنتاج:

أن يمكن للتصور الذهني من تحسين الحالة النفسية للتلاميذ أثناء المنافسات المدرسية.

**السؤال السادس:** هل تشعر أن التدريب على مهارة التصور العقلي ينمي لديكم قدرات نفسية إيجابية؟  
**الهدف من السؤال:** معرفة إن كان التدريب على التصور العقلي ينمي للتلاميذ قدراتهم النفسية الإيجابية.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 06	نعم	23	92%
	لا	02	8%
	المجموع	25	100%

الجدول رقم (06): يبين معرفة إن كان التدريب على مهارة التصور العقلي ينمي للتلاميذ قدراتهم النفسية الإيجابية.



الشكل رقم (06): يبين إن كان التدريب على مهارة التصور العقلي ينمي للتلاميذ قدراتهم النفسية الإيجابية.

#### تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظ من الجدول أن نسبة 92% يرون أن التدريب على مهارات التصور الذهني ينمي قدراتهم النفسية الإيجابية.

#### الاستنتاج:

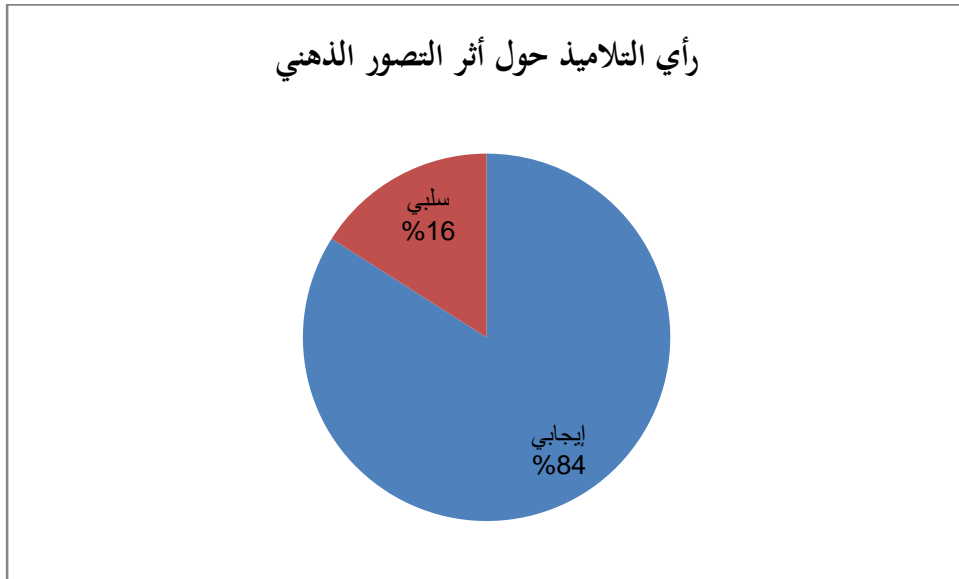
التدرب على مهارات التصور الذهني ينمي قدراتهم النفسية الإيجابية لدى معظم للتلاميذ.

السؤال السابع: هل للتصور الذهني أثر؟

الهدف من السؤال: معرفة رأي التلاميذ حول الأثر الإيجابي أو السلبي للتصور الذهني.

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 07	إيجابي	21	%84
	سلبي	04	%16
	المجموع	25	%100

الجدول رقم (07): يبين رأي التلاميذ حول أثر الإيجابي أو السلبي للتصور الذهني.



الشكل رقم (07): يبين رأي التلاميذ حول أثر الإيجابي أو السلبي للتصور الذهني.

تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظ من الجدول أن نسبة %84 من التلاميذ يرون أن للتصور الذهني أثر إيجابي في حين نسبة %16 يرون أن له أثر سلبي .

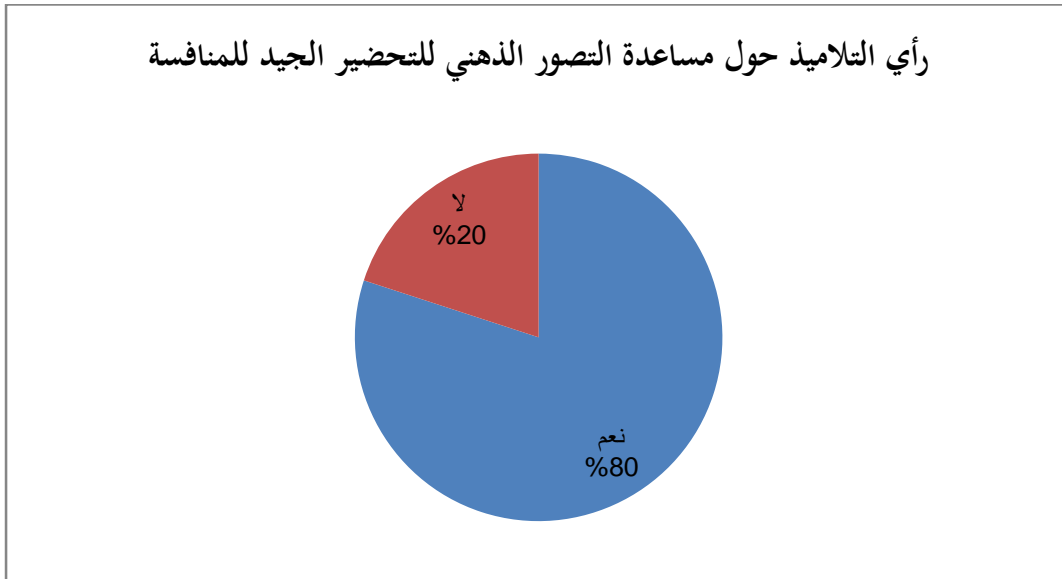
الاستنتاج:

انطلاقاً من هذا يتضح لنا أن للتصور الذهني أثر إيجابي للتلاميذ.

**السؤال الثامن:** هل يساعد التصور الذهني للتحضير الجيد للمنافسة للتلاميذ؟  
**الهدف من السؤال:** معرفة رأي التلاميذ حول مساعدة التصور الذهني للتحضير الجيد للمنافسة .

رقم السؤال	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
السؤال رقم 08	نعم	20	80%
	لا	05	20%
	المجموع	25	100%

الجدول رقم (08): يبين رأي التلاميذ حول مساعدة التصور الذهني للتحضير الجيد للمنافسة.



الشكل رقم (08): يبين رأي التلاميذ حول مساعدة التصور الذهني للتحضير الجيد للمنافسة.

### تحليل و مناقشة النتائج:

الملاحظ من الجدول أن نسبة 80% التصور الذهني يساعد التحضير الجيد للمنافسة، و نسبة 20% لا يرون للتصور الذهني دور للتحضير الجيد للمنافسة

### الاستنتاج:

انطلاقاً من هذا يتضح لنا أن للتصور الذهني دور في التحضير الجيد للمنافسة لذي لاعبين الفرق المدرسية.

# الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات:

- ✓ التصور الذهني يساعد على تحسين أداء لاعبين الفرق المدرسية و دعم الجانب التقني الخططي و المساهمة في كسب مجريات قبلية حول المنافسة .
- ✓ للتصور الذهني مكانة خاصة تكسب التلاميذ مجريات قبلية و التحضير الجيد قبل و أثناء المنافسة مع تحسين الجانب النفسي.
- ✓ التصور الذهني و أثره الإيجابية لدى التلاميذ (للاعبين الفرق المدرسية) و من خلال الراحة التي يكسبها لهم.
- ✓ أهمية التصور الذهني في التحضير للمنافسة .



## مناقشة الفرضيات:

بعد دراستنا لنتائج الاستبيانات التي خصت كل من التلاميذ خرجنا بعدة نتائج، فبالنسبة لتلك الموجهة للتلاميذ نجد أن هناك اهتمام بالتصور الذهني تحضيراً للمنافسات و تحسين أداء و مستوى اللاعبين من النتائج المحصل عليها من المحور 1 تبين أن تلاميذ الفرق المدرسية يولون أهمية للتصور الذهني و هذا ما ظهر بنسبة 84%، بحيث نرى غالبية التلاميذ و بنسبة تقدر ب 92% لديهم فكرة مسبقة حول التصور الذهني و نسبة 8% ليس لديهم فكرة حوله. في حين تتم تدريباتهم خارج الثانويات بصفة كلية، و نجد نسبة 84% من التلاميذ يمكنهم التحكم في أفكارهم السلبية من خلال التصور الذهني و 92% مما ينمي ثقتهم بنفسهم، و حيث نجد نسبة 79% يتحكمون بانفعالاتهم أثناء و قبل المنافسة نظراً لتدربهم عليه و نسبة 40% لا يرونه قادراً على تنمية قدراتهم المهارية و الحركية، و في حين نسبة 60% يرونه قادر على ذلك، و نجد أن التصور الذهني يكسب لاعبين الفرق المدرسية ارتياح كبير بنسبة 88% .

على ضوء هذه المعطيات اتضح لنا أن التصور الذهني لديه أهمية كبيرة عند الفرق المدرسية من النتائج المحصل عليها من المحور الثاني يتضح لنا التصور الذهني لا يمكن الاستغناء عنه قبل المنافسة حيث نسبة 56% لا يمكنهم الاستغناء عنه عكس 44% يمكنهم ذلك، في حين نجد أن 32% من التلاميذ غالباً ما يكسبهم ارتياح في حين 10% نادراً ما يكسبهم ذلك أما 48% من التلاميذ أحياناً ما يكسبهم راحة قبل المنافسة، و لكن نسبة كبيرة مقدره 88% يرون أن للتصور الذهني دور في معرفتهم المسبقة حول المنافسة أما بنسبة 76% يساعدهم على تحسين الجانب النفسي أثناء المنافسة و بنسبة 82% قالوا أن التدرب على مهارة التصور العقلي ينمي قدراتهم النفسية إيجابياً و كما أنهم لديه أثر إيجابي عليهم و حيث نجد نسبة 80% يساعدهم على التحضير الجيد للمنافسة.

و على ضوء هذا اتضح لنا أن التصور الذهني يكسب لاعبين الفرق المدرسية صورة قبلية لمجريات المنافسة.

### التوصيات و الاقتراحات :

على ضوء النتائج التي توصلنا إليها و الاستنتاجات التي تحققت تم اقتراح التوصيات التالية:

- على التلاميذ إعطاء أهمية بالغة للتصور الذهني.
- إدخال التدريب التصور الذهني في حصص التربية البدنية والرياضية.
- على التلميذ أن يتلقى تكويناً نظرياً في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي و تحسين الأداء و الثقة بالنفس.
- بناء برنامج التحضير النفسي نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية، كونها تمثل القاعدة الأساسية للإعداد.

## الخاتمة العامة:

انطلقت هذه الدراسات في إشكالية استخدام التصور الذهني و دوره في تحسين أداء لاعبين الفرق المدرسية لقد سمحت مختلف هذه الدراسات بتوفير قسط وفير من المعلومات تسمح سواء للمدرب أو الأستاذ بمساعدات اللاعب في نشاطه الرياضي و حياته اليومية لأن الهدف الأساسي تقنيات استعمال التصور الذهني و تحقيق مختلف النجاحات فهو يحتاج لعناية أكثر في بلادنا من طرف الأساتذة و المختصين في علم النفس الرياضي بالقيام ببحوث علمية ميدانية تثبت أهميتها بتسليط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع و دراسة الدينامكية الداخلية للتألق الرياضي، تسمح لنا هذه الدراسات بالخروج من دائرة التقهقر وتدني الأداء.

إن التحكم في تقنيات التصور الذهني يؤدي بالفرد للتحكم في الكثير من المواقف و خاصة منها الرياضية سواء الجانب النفسي الحركي أو الجانب الانفعالي أو الخططي و هذا تأكيد لما ينص عليه الكثير من الباحثين أنه يجب التعامل مع الفرد خاصة لإياضي على أنه وحدة بيولوجية و نفسية و اجتماعية و هذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطوراً كبيراً من خلال دراسات متعددة و متنوعة .

إن استعمال التصور الذهني في ميدان النشاط البدني الرياضي يسمح بتطوير مهارات الرياضيين خاصة التركيز و التحكم في انفعالاتهم في الأنشطة الجماعية و بالخصوص كرة الطائرة و تأتي هذه الدراسة التي تربط ارتباطاً وثيقاً بميدان علم النفس الرياضي من أجل البحث عن دور التصور الذهني في تحسين أداء التلاميذ في كرة الطائرة و تحصيل النتائج.

# المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

المراجع باللغة العربية:

1. ابراهيم م. ح. التدريب الرياضي الحديث (éd.) دون طبعة. (دار الفكر العربي).
2. اسماعيل م. س. (2000). مذكرة نيل شهادة الليسانس أثر بور على صحة و نفسية المراهق . الجزائر :دالي ابراهيم.
3. اسماعيل م. ع. (1982). النمو في مرحلة المراهقة . الكويت :دار القلم.
4. البهي ا. ف. (1985). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة (éd.) الإصدار الأول. (القاهرة ,مصر :دار الفكر العربي).
5. الجمال م. ا. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي (éd.) الطبعة الأولى. (القاهرة :دار الفكر العربي).
6. الحافظ ن. (1990). المراهقة . بيروت.
7. الحبيب.
8. السيد ف. ب. الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة .
9. العيساوي ع. ا. (1984). معالم النفس . بيروت ,لبنان :دار النهضة العربية للنشر و الطباعة.
10. الهلالي خ. ا. (2005). الاجتماع الرياضي . مصر :دار الفكر العربي.
11. بهاو م. م. (1950). سيكولوجية المراهقة . الكويت.
12. جاد م. ب. (2004). مدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي .الدار العربية للنشر و التوزيع.
13. حسين ر. ح. (1998). أسس التدريب الرياضي (éd.) الطبعة الأولى. (الأردن :دار الفكر).
14. خليفة أ. ك. (1999). النمو و الدفاعية في توجيه النشاط الحركي للطفل .مصر :دار الفكر العربي.
15. خوري ر. ج. (1986). علم النفس التربوي .بيروت :المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر.
16. راتب أ. ك. (1999). علم النفس الرياضية المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي (éd.) الطبعة الأولى. (القاهرة).
17. رزق م. (1986). خفايا المراهقة .دمشق :دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع.
18. زهران ح. ع. (1977). القاهرة :عالم الكتب.

19. سعد م. ا. (1991). مشطلات الطفولة و المراهقة. (éd.) الإصدار الثاني. (بيروت، لبنان: دار الآفاق الجديدة).
20. شحاتة م. إ. (2003). التحليل المهاري في الجمباز. (éd.) طبعة الأولى. (القاهرة: دار المعارف).
21. شمعون م. ا. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. (éd.) الطبعة الأولى. (دار الفكر العربي).
22. طه ع. م. الكرة الطائرة تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون. دار الفكر العربي.
23. عزت أ. (1989). أصول علم النفس. دار الطالب.
24. علاوي م. ح. (1998). سيكولوجية الجماعات الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
25. فرج ا. و. (1990). الكرة الطائرة دليل المعلم و المدرب و اللاعب. الاسكندرية: منشأة المعارف.
26. قناوي م. ه. (1992). سيكولوجية المراهقة. مصر: دار الأنجلو.
27. محمد ع. ا. (1973). دروس في التربية و علم النفس. الجزائر: دار الطباعة و البحث الوطني الشعبي.
28. مراد إ. تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة و الرياضة عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم. قسم ت.ب.ر. دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.
29. منصير م. أ. (2003). محمد أحمد علي منصير، تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضي النخبة، رسالة ماجستير تحت إشراف د. بن عكي محند آكلي، قسم التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم، 2003، ص. 83. الجزائر: قسم التربية البدنية و الرياضية، دالي إبراهيم.

#### المراجع باللغة الفرنسية:

1. brocnnier, d. M. (1980). *psychologie de l'odoloxent*. paris.
2. BUIXAN, k. (1994). *la psychologie du sport*. paris.
3. E.JACOBSON. (1974). *biologie des émotion, les bases théoriques de la relaxation, E.S.F.* Paris.
4. FLEURACE, E. T. *l'educateur sportif*.
5. GREBOT, E. *Images mentales et stratégies d'apprentissage*. vigot, paris.
6. PAVIO, D. (1973). *ACTES PROCEEDINGS IVE congres international.... De psychologie du sport*.

7. Raymond, T. (1991). *préparation psychologique des sportifs* (éd. 2e édition). vigot.
8. RENNEE VANFRACHEN, R. e. (1987). *17 éme congrée international de la psychologie du sport*. Bruxelle.
9. sillany. (1980). *dictionnaire usuel de psychologie de bordas*. paris.
10. WEINBERG. *Préparation psychologique sportive*. Vigot,Paris.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

قائمة الأساتذة الخبراء الذين قاموا بضبط استمارتي البحث و الذي كان عنوانه مندرج  
تحت (أهمية التصور الذهني في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة للمرحلة العمرية 15-18 سنة)  
بحث أجري في إطار النشاط الرياضي اللاصفي

امضاء الموافقة	اسماء الأساتذة الخبراء
	مقرى موهوب إدريس عالي فاب - حوك نور الدين - كوتشون سيريا دلم

المشرف و الباحثي يتشكران على تفضلهم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة و  
إثراء البحث في مجال علم النفس الرياضي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

قائمة الأساتذة الخبراء الذين قاموا بضبط استمارتي البحث و الذي كان عنوانه مندرج تحت (أهمية التصور الذهني في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة للمرحلة العمرية 15-18 سنة) بحث أجري في إطار النشاط الرياضي اللاصفي

امضاء الموافقة	اسماء الأساتذة الخبراء
	مقرى موهب إدريس عالي فاب - حوك نور الدين - كوتشون سيرا دلم

المشرف و الباحثي يتشكران على تفضلهم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة و إثراء البحث في مجال علم النفس الرياضي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
معهد التربية البدنية والرياضية  
جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم

استبيان يتضمن بحث تحت عنوان :

" أهمية التصور الذهني في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة للمرحلة  
العمرية 15-18 سنة "

استبيان موجه إلى التلاميذ (الفرق المدرسية)

في إطار انجازنا لبحث علمي نرجو منكم مساعدتنا وذلك بالإجابة على الأسئلة الموائية بهدف إثراء  
بحثنا والوصول إلى نتائج دقيقة تفيد الدراسات .

لذلك نرجو منكم ملاءمة هذه الاستمارة بكل موضوعية ووعي ومسؤولية ، ولعلمكم فإن إجاباتكم  
ستكون سرية والغرض منها بحث علمي .

تحت إشراف الأستاذ :

- مقراني جمال

من إعداد الطلبة:

- حقيقي حبيب  
- الجوزي بوعبد الله

ملاحظة: ضع علامة (x) أمام الإجابة التي تناسب رأيك.

الفرضية الجزئية الأولى: يولي اللاعبون ( تلاميذ الفرق المدرسية ) أهمية كبيرة للتصور الذهني.

س1: ما هي مدة ممارستك لكرة الطائرة؟

أقل من 5 سنوات  من 5-10 سنوات  أكثر من 10 سنوات

س2: هل لديك فكرة مسبقة عن التصور الذهني (العقلي)؟

نعم  لا

س3: هل تتدربون على مستوى المؤسسة أو خارجها؟

داخل  خارج

س4: هل يمكنكم التصور الذهني في التحكم في أفكاركم السلبية؟

نعم  لا

س5: هل للتصور الذهني دور في تنمية الثقة بالنفس؟

نعم  لا

س6: هل يرجع للتحكم في انفعالاتكم أثناء و قبل المنافسة إلى التدريب على التصور الذهني؟

غالبًا  أحيانًا

س7: هل ينمي التصور الذهني قدراتكم المهارية و الحركية؟

نعم  لا

س8: هل يكسبك التصور الذهني ارتياحًا قبل المنافسة؟

نعم  لا

س9 : هل للتصور الذهني أهمية عندكم و تهتمون به ؟

لا

نعم

الفرضية الجزئية الثانية: التصور الذهني يكسب لاعبين الفرق المدرسية صورة قبلية لمجريات المنافسة

س1: كيف تمارسن التصور العقلي؟

فرديا  جماعيا

س2: هل يمكنكم الاستغناء عن التصور الذهني في التحضير للمنافسة؟

نعم  لا

س3: هل يكسبكم التصور الذهني ارتياح قبل المنافسة؟

غالبًا  أحيانا  نادرا

س4: هل يكسبكم التصور الذهني معرفة مسبقة حول المنافسة؟

نعم  لا

س5: هل تساعدكم مهارة التصور العقلي على تحسين الجانب النفسي أثناء المنافسة؟

نعم  لا

س6: هل تشعرون أن التدريب على مهارة التصور العقلي ينمي لديكم قدرات نفسية ايجابية؟

نعم  لا

س7: هل للتصور الذهني أثر؟

إيجابي  سلبي

س8: هل يساعد التصور الذهني في التحضير الجيد للمنافسة؟

نعم  لا

مع خالص الشكر و التقدير لتعاونكم





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem  
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تربية بدنية و رياضية

الرقم: 2014 / 05 / 39

مستغانم: 27 ماي 2014

إلى السيد (ة): مدير ثانوية محمد بو حميدي الوهامي

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطلبة:

- حقيقي حبيب

- الجوزي بو عبد الله

- المسجلون في السنة الثالثة تربية بدنية ورياضية للسنة الجامعية 2013-2014.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام



امضاء: حمراوي حكيم  
رئيس قسم التربية  
البدنية والرياضة

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبية

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 35/36/33 45 10 (0) 213 + الفاكس: 28 30 10 45 213 +

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem  
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تربية بدنية و رياضية

مستغانم: 27 ماي 2014

الرقم: 05/38/2014

إلى السيد (ة): مدير ثانوية محمد بو حميدي الوهامي

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطلبة :

- حقيقي حبيب

- الجوزي بو عبد الله

- المسجلون في السنة الثالثة تربية بدنية ورياضية للسنة الجامعية 2013-2014.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام



إمضاء: حمراوي حكيمة  
رئيس قسم التربية  
البدنية و الرياضية

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 33/36/45 10 33 (0) 213 + الفاكس: 28 10 30 45 213 +

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Ministère de l'Enseignement Supérieure et de la Recherche Scientifique  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem  
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم: تربية بدنية و رياضية

مستغانم: 2.7.2014 م. ....

الرقم: 05/2014

إلى السيد (ة): مدير ثانوية عثمان براشد

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطلبة :

- حقيقي حبيب

- الجوزي بو عبد الله

- المسجلون في السنة الثالثة تربية بدنية و رياضية للسنة الجامعية 2013-2014.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام



امضاء: حمزاوي حبيب  
رئيس قسم التربية  
البدنية و الرياضية

ثانوية عثمان بن راشد المحمدية  
التاريخ: 14.09.07  
الرقم: 440

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 (0) 45 10 33/36/35 الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: [ieps@univ-mosta.dz](mailto:ieps@univ-mosta.dz) ou [istaps@univ-mosta.dz](mailto:istaps@univ-mosta.dz)





قسم: تربية بدنية و رياضية

مستغانم: 2.7.2014

الرقم: 05/2014

إلى السيد (ة): مدير ثانوية عثمان براشد

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة تسهيل

مهمة الطلبة :

- حقيقي حبيب

- الجوزي بوعبد الله

- المسجلون في السنة الثالثة تربية بدنية ورياضية للسنة الجامعية 2013-2014.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام



امضاء: حمزاوي حبيب  
رئيس قسم التربية  
البدنية و الرياضية

ثانوية عثمان بن راشد المحمدية  
البراشد  
التاريخ: 14.09.07  
الرقم: 440

## ملخص:

عنوان الدراسة : أهمية التصور الذهني في تحسين أداء لاعبين كرة الطائرة للمرحلة العمرية 15-18 سنة  
تهدف هذه الدراسة إلى دراسة أهمية التصور الذهني في تحسين أداء لاعبين الكرة الطائرة للمرحلة العمرية 15-18 سنة و معرفة دورها الفعال و لفت الانتباه و إعطائه أهمية و لإجراء هذه الدراسة قسمنا البحث إلى بابين باب الدراسة النظرية و الذي تطرقنا فيه في الفصل الأول إلى التصور الذهني و أنواعه و خطواته و خصائصه و أهميته ... أما الفصل الثاني فدرسنا فيه الكرة الطائرة و فيما يخص الفصل الثالث ثم فيه دراسة فترة المراهقة .

و باب آخر خاص بالدراسة التطبيقية حيث احتوى على فصلين فصل أول خاص بمنهج البحث و فصل ثاني خاص بعرض النتائج و تحليلها و فيما يخص عينة البحث فقد تمثلت في خمسة و عشرون (25) تلميذا أما عن الأداة فتمثلت في استبيان أجري على هؤلاء التلاميذ

من خلال دراستنا للتصور الذهني لدى لاعبين الفرق المدرسية لكرة الطائرة نستطيع أن نقول بأن اللاعبين لديهم نقص التركيز على التصور الذهني لذا توجب مساعدتهم للرفع من المستوى و تطوير الأداء و هذا لا يتم إلا بالتركيز عليه من طرف الأساتذة و المدرسين عامة و التلاميذ خاصة و إعطاء أهمية له.

## Résumé

Cette étude vise à examiner l'importance de la Visualisation mentale pour améliorer la performance des joueurs du volley-ball << catégorie (15-18)ans >> et connaître leur rôle , attirer l'attention et de lui donner de l'importance . Pour réaliser cette étude nous avons divisé la recherche en deux parties :

Une partie pour l'étude théorique, qui consiste à faire dans le premier chapitre : la visualisation mentale , les types, les étapes, les caractéristiques et l'importance ... et le deuxième chapitre nous avons étudié le volley-ball. En ce qui concerne le troisième chapitre notre étude était à propos de l'adolescence.

L'étude pratique contenait également deux chapitres, le premier chapitre pour la méthode de la recherche et le deuxième chapitre l'exposition et l'analyse des résultats.

(25) élèves étaient sélectionnés en tant que cobai pour la recherche Quant à l'outil c'était : le questionnaire menée sur ces étudiants.

Grâce à notre étude de la visualisation mentale qui concerne l'équipe des joueurs du volley ball scolaire nous pouvons dire que les joueurs ont un manque de concentration sur la visualisation Montale j'ai donc dû les aider à élever leur niveau pour performer leur capacité.

Pour que cela arrive une concentration sans faille est requise de la Part des professeurs et des entraîneurs sans oublier les étudiant en particulier.