



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

اختصاص التحضير النفسي الرياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي

برنامج التدريب باستخدام التصور العقلي وأثره على تنمية المهارة

الحركية

لدى تلاميذ الثانوية الرياضية الوطنية "اختصاص كاراتي"

إشراف الأستاذ

د. يوسف حرشاي

إعداد الطالب

يوسف ياسيني

السنة الجامعية: 2017 / 2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَقُلْ زِدْنِي عِلْمًا

صدق الله العظيم

سورة "طه" الآية 114

رقم الصفحة	فهرس المحتويات
	إهداء
	شكر و تقدير
	ملخص البحث
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال

## قائمة المحتويات

### التعريف بالبحث

01.....	1. مقدمة.....
04.....	2. إشكالية البحث.....
05.....	3. أهداف البحث.....
06.....	4. فرضياته.....
06.....	5. مهام البحث.....
06.....	6. مصطلحات البحث.....
10.....	7. الدراسات المشابهة.....
15.....	الباب الأول: الخلفية النظرية لموضوع البحث.....
16.....	الفصل الأول: رياضة الكاراتي ومرحلة التعليم الثانوي.....
16.....	1. تعريف رياضة الكاراتي.....
16.....	2. أقسام رياضة الكاراتي.....
17.....	3. متطلبات رياضة الكاراتي.....
20.....	4. مرحلة التعليم الثانوي.....
25.....	الفصل الثاني: المهارة الحركية الرياضية.....
26.....	1. تحديد مفهوم المهارة الحركية الرياضية.....
27.....	2. تصنيف المهارة الحركية الرياضية.....
30.....	3. خصائص المهارة الحركية الرياضية.....
31.....	4. مراحل تطوير المهارة الحركية الرياضية.....

35.....	الفصل الثالث: التصور العقلي.....
36.....	1. تحديد مفهوم التصور العقلي.....
38.....	2. أقسام التصور العقلي.....
39.....	3. نظريات التصور العقلي.....
42.....	4. أهمية التصور العقلي.....
44.....	5. فوائد التصور العقلي.....
46.....	6. الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي.....
51.....	7. فترات استخدام التصور العقلي.....
53.....	8. المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي.....
56.....	9. الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي.....
57.....	الباب الثاني: الجانب التطبيقي لموضوع البحث.....
59.....	الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية.....
59.....	1. منهج البحث.....
59.....	2. مجتمع وعينة البحث.....
63.....	3. مجالات البحث.....
64.....	4. برنامج التدريب على التصور العقلي.....
70.....	5. مقياس التصور العقلي.....
73.....	6. مبادئ تطبيق برنامج التصور العقلي.....
78.....	الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج الدراسة.....
79.....	1. عرض وتحليل نتائج الدراسة.....
89.....	2. الاستنتاجات.....
90.....	3. مقابلة النتائج بالفرضيات.....
92.....	التوصيات والاقتراحات.....
94.....	خلاصة.....
96.....	قائمة المراجع.....
100.....	ملاحق.....

## كلمة شكر وعرفان

الشكر لله رب العالمين والحمد له دائما وأبدا وفي كل حين،

جزيل الشكر والامتنان وأسمى آيات التقدير والاحترام للأستاذ الدكتور الفاضل "يوسف حرشاوي" لقبوله الإشراف على هذه المذكرة، والذي لم يبخل علي بتوجيهاته القيمة ونصائحه الرشيدة، والتي كانت من الحوافز المشجعة لإتمام هذا البحث، فشكرا وألف شكر يا أستاذي القدير على صبرك وتعاونك معي، ودمت نبراسا للعلم والمعرفة.

كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم قراءة ونقد هذا البحث،

فإليكم جميعا مني فائق التقدير والاحترام.

## كلمة شكر

شكري الخالص إلى والديّ الغاليين اللذان لم يتوقفا يوما بالدعاء لي، واللذان كانا بدعواتهما

ينيرانني دربي

كما أتقدم بجزيل الشكر إلى زوجتي العزيزة التي تحملت معي متاعب هذا البحث العلمي،

والتي تحرقت شوقا كي ترى هذا العمل يخرج إلى النور.

ولمن دواعي سروري أن أتقدم كذلك بخالص شكري وتقديري وعرفاني للأساتذة الذين قدموا

لي يد المساعدة.

**فشكرا لكم جميعا**

## الإهداء

"عسى الأثر يبقى والحق يدوم"

اهدي هذا العمل إلى أعلى نعمة لي في هذه الحياة، لوالديّ أطال الله في عمرهما، فهما من زرعاً في نفسي الأمل والصبر، وعلماي كيف يكون الاجتهاد والكفاح حتى يكون النجاح.

إلى رفيقة دربي زوجتي العزيزة التي كانت لي سندا طيلة هذه السنوات

إلى قرتي عيني أبنائي "عبد الرحمان، عمر، موسى، خديجة" جعلهم الله لي ذرية سالحة.

إلى إخوتي وأخواتي

إلى كل أفراد عائلة ياسيني وعائلة قاسيمي، وعائلة بن صاري، وعائلة مزاري.

إلى كل الأصدقاء والزملاء

إلى كل من أعانني من قريب أو من بعيد في استكمال هذا العمل.

فإليكم جميعاً اهدي ثمرة جهدي هاته

## ملخص البحث باللغة العربية

موضوع البحث يتمحور حول دور التدريب باستخدام التصور العقلي على تنمية المهارة الحركية الماواشي قيري (mawachi geri) لدى رياضيي الثانوية الرياضية الوطنية اختصاص كاراتي.

هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على جانب مهم من جوانب التدريب الذهني ألا وهو التصور العقلي الذي ينمي القدرات المهارية لتلاميذ رياضة الكاراتي ويحسن مستواهم، وكذا معرفة ضرورة استعمال التصور العقلي للاستفادة من كامل القدرات البدنية واللياقة الجسمانية، ومعرفة أيضا الفروق الفردية بين الرياضيين الذين يتدربون على التصور العقلي والذين لا يتدربون عليه.

وقد صغنا مجموعة من الفرضيات التي رأينا انها تخدم موضوع بحثنا:

1- يؤثر التدريب باستخدام التصور العقلي في تنمية مهارة ماواشي قيري ( mawachi geri).

2- يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبار القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية.

3- لا يوجد تطابق في تنفيذ مهارة الماواشي قيري بين العينتين في الإختبار البعدي.

4- يوجد ارتباط طردي بين التصور العقلي و مهارة ماواشي قيري (mawachi geri).

بحيث اخترنا عينة عشوائية وذلك بوضع أسامي اللاعبين في قساعات صغيرة وبعدها قمنا باختيار عشوائي للمفردات، وذلك بنسبة 50 بالمئة، وقد قدرت العينة المختارة ب 12 لاعب، 6 في المجموعة الشاهدة 6 في المجموعة التجريبية. قمنا باستخدام مقياس



التصور العقلي إعداد "رينر مارتنز" و أعد صورته العربية أسامة كامل راتب، وتوصلنا إلى مجموعة من الاستنتاجات من أهمها استخدام التدريب بالتصور العقلي يعمل على تنمية الأداء الحركي لمهارة الماواشي قيري، ويوجد فروق دالة إحصائية في مستوى التصور العقلي لدى العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

انطلاقاً من هذه النتائج التي تحصلنا عليها في دراستنا النظرية والميدانية للدور الكبير الذي يلعبه التصور العقلي في تنمية السمات الذهنية وتطوير المهارات الحركية المبنية على أساس علمية ومنهجية وما لذلك من تأثير على أداء الرياضي ففي هذا السياق نقدم توصيات واقتراحات للمسؤولين في المجال الرياضي عامة وفي الكاراتي خاصة:

- ضرورة ربط التدريب البدني والتقني والتكتيكي بالجانب الذهني.
- إقحام التدريب العقلي بمختلف مهاراته خاصة التصور العقلي في المخطط العام خلال الموسم الرياضي.
- تأطير مختصين في مجال التدريب العقلي والاستفادة منهم.

**الكلمات المفتاحية:** التصور العقلي، المهارة الحركية الرياضية، رياضة الكاراتي، التدريب العقلي، مهارة الماواشي قيري.

## ملخص البحث باللغة الفرنسية

Le sujet de la recherche se concentre sur le rôle de l'entraînement en utilisant l'imagerie mentale sur le développement des habiletés motrices du mawachi geri chez les athlètes du lycée sportif national draria spécialité karaté.

L'étude visait à faire la lumière sur un aspect important de la préparation mentale, à savoir l'imagerie mentale qui développe les compétences technique pour les élèves du sport karaté et d'améliorer leur niveau, ainsi que la connaissance de la nécessité de l'utilisation de la l'imagerie mentale pour tirer profit des capacités physiques complètes et de remise en forme, sachant aussi les différences individuelles entre les athlètes qui s'entraînent sur la l'imagerie mentale et ceux qui ne s'entraînent pas dessus.

Nous avons formulé un ensemble d'hypothèses que nous avons vu servir le sujet de notre recherche:

- 1l'entraînement en utilisant l'imagerie mentale dans le perfectionnement de la technique Mawashi geri.
- 2Il existe des différences significatives entre l'imagerie mentale pré-test et post-mentale en faveur du post-test de l'échantillon expérimental.
- 3Il n'y a pas de correspondance dans la mise en œuvre de la technique Maawashi geri entre les deux échantillons dans le post-test.
- 4il existe un lien direct entre l'imagerie mentale et l'habileté Mawashi geri.

Nous avons donc choisi un échantillon aléatoire en plaçant les joueurs antisémites dans un petit papier puis nous avons une sélection aléatoire, avec un taux de 50 pour cent, a été l'échantillon sélectionné a été estimé à 12 joueurs, 6 dans le groupe témoin 6 dans le groupe expérimental en utilisant la préparation à l'échelle de l'imagerie mentale de « Reiner Martens », et nous avons atteint un ensemble de conclusions de l'utilisation l'entraînement par l'imagerie mentale et travail sur le perfectionnement de la technique de mawachi geri, il existe des différences importantes dans le niveau de

l'imagerie mentale de l'échantillon expérimental entre les tests pré et post en faveur du post-test.

Sur la base de ces résultats, nous avons acquis dans notre étude théorique et sur le terrain le rôle majeur joué par l'imagerie mentale dans le développement de traits mentaux et de développer des habiletés motrices basée sur une base scientifique et systématique, et donc l'impact sur la performance de l'athlète. Dans ce contexte, nous proposons des recommandations et des suggestions pour les encadreurs dans le domaine du sport en général et en particulier le Karate.

- La nécessité de lier l'entraînement physique, technique et tactique à l'aspect mental.
- Engager l'entraînement mental dans diverses compétences, en particulier l'imagerie mentale dans les grandes lignes pendant la saison sportive.
- Encadrer et bénéficier des professionnels de l'entraînement mental.

قائمة الجداول.....	الصفحة
الجدول رقم (01) يبين متوسط الطول والوزن عند الجنسين في المرحلة الثانوية.....	21
الجدول رقم (02) يبين الخصائص البدنية للمجموعة الشاهدة.....	61
الجدول رقم (03) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الشاهدة.....	61
الجدول رقم (04) يبين الخصائص البدنية للمجموعة التجريبية.....	62
الجدول رقم (05) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية.....	62
الجدول رقم (06) يبين النتائج القبلية لاختبار التصور العقلي لدى العينتين التجريبية والضابطة.....	79
الجدول رقم (07) يبين تأثير التدريب على التصور العقلي للعيينة التجريبية.....	81
الجدول رقم (08) يبين مهارة تنفيذ تقنية ماواشي قيري للمجموعة الشاهدة.....	83
الجدول رقم (09) يبين مهارة تنفيذ تقنية ماواشي قيري للمجموعة التجريبية.....	84
الجدول رقم (10) يبين دلالة الفروق لقيمة مهارة الماواشي قيري لدى المجموعة التجريبية.....	85
الجدول رقم (11) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة.....	86
الجدول رقم (12) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.....	86

الجدول رقم (13) يبين دلالة الفروق بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار

القبلي.....87

الجدول رقم (14) يبين دلالة الفروق بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار

البعدي.....87

الجدول رقم (15) يبين تطابق تكرارات تنفيذ مهارة مواشي قيري لدى المجموعتين في الاختبار

البعدي.....88

قائمة الأشكال.....	الصفحة
الشكل رقم (01) يبين النتائج القبلية لاختبار التصور العقلي لدى العينتين التجريبية والضابطة.....	80
الشكل رقم (2) يبين تأثير التدريب على التصور العقلي للعيينة التجريبية.....	82
الشكل رقم(03) يبين مهارة تنفيذ تقنية ماواشي قيري للمجموعة الشاهدة.....	83
شكل رقم(04) يبين مهارة تنفيذ تقنية ماواشي قيري للمجموعة التجريبية.....	85

## 1. مقدمة:

إن التفوق الرياضي والوصول إلى المستويات المتميزة عالميا يحتاج إلى البحث عن كل ما هو مبتكر من وسائل علمية، وذلك بتجنيد العلماء في جميع الاختصاصات للمزاوجة بين العلوم واستخدامها لتحقيق سبق في المجال الرياضي.

إن التفوق في المجال الرياضي لا يمكن أن يتم إلا بالعمل المتكامل ما بين العقل والجسم لهذا ازداد الاهتمام بالإعداد العقلي للرياضيين نظرا لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات، والإمكانيات الجسمانية واللياقة البدنية، والذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يستخدمها بالاتجاه السليم لتحقيق الانجاز المطلوب الذي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن قدراتهم البدنية، لكونها تساعدهم على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أفضل أداء رياضي، ومن بين الأبعاد التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة هو التدريب العقلي حيث أن الانجازات الرياضية العالمية تتطلب قدر كبير من تدخلات المهارات العقلية.

ويرجع الفضل إلى ظهور مفهوم التدريب العقلي إلى معالجي السلوك الذين ادخلوا اثر التصور العقلي في مجال علم النفس الرياضي، واخذ هذا المفهوم متسعا علميا بنهوض علم النفس المعرفي حسب "طوماس"، وقد افترض أن تأثير التصور العقلي يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحسية والحركية وقدرتها على التفكير والتذكير وإعادة تنظيم الصور وان التصور العقلي يؤدي إلى تغيرات في الجهاز العصبي المركزي ما يساعد على تطوير في الأداء البدني.

وتعتبر القدرة على التصور العقلي في المجال الرياضي من المتغيرات المهمة التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء، حيث يستخدم التصور العقلي لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء

بتصور الأسلوب الصحيح للأداء الفني ولهذا نجد أن اغلب الذين لديهم فكرة واضحة لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات غير الصحيحة.

إن للتصور العقلي أهمية كبيرة في مساعدة الرياضي على أداء الاستجابات الصحية من خلال استحضار الصور العقلية للمهارات المتوقع ممارستها ومنع تشتت فكره وبذلك سيركز بصورة أفضل على أدائها، هذا بالإضافة إلى زيادة الثقة بالنفس والدافعية في بناء أنماط جديدة تحقق الأهداف المطلوبة.

إن استخدام التصور العقلي في ممارسة النشاطات الرياضية سوف يساعد اللاعب على الأداء الصحيح نتيجة تصور نقاط الضعف والقوة وبالتالي تطوير طريقة اللعب واكتساب المهارات الحركية وتركيز الانتباه عليها من خلال الإحساس بالأداء الأمثل.

إن رياضة الكاراتي من الرياضات القتالية، وفن من فنون الدفاع عن النفس باليد المجردة من كل سلاح مصنفة ضمن الرياضات الفردية التنافسية، وقد عرفت في السنوات الأخيرة تطورا كبيرا وحضور جد معتبر في الساحة الرياضية، إذ أصبحت من الرياضات الشعبية التي تعرف عدد كبير من الممارسين لذا ازداد الاهتمام بتطويرها في جميع الجوانب وخاصة الجانب النفسي الذي يلعب دور كبير في تحسين النتائج مع مراعاة متطلبات هذه الرياضة.

من بين أهم متطلبات رياضة الكاراتي هي قدرة اللاعب على استعمال مهارة التصور العقلي في توقع حركات الخصم، كما أنها تتيح إمكانية توجيه الضربات بالقدم والقبضة وكذلك بحد اليد، تركز على إطلاق جميع قدرات المرء وإمكاناته.

من خلال كل ما سبق يسعى بحثنا لتسليط الضوء على دور التدريب باستخدام التصور العقلي على تنمية المهارة الحركية "ماواشي قيري" من خلال التطرق في



النقطة الرئيسية إلى رياضة الكاراتي بتعريفها وتحديد أقسامها ومتطلباتها، و في النقطة الثانية تناولنا المهارة الحركية الرياضية والتصور العقلي.

هذا في الجانب النظري أما الجانب التطبيقي، فقد تطرقنا إلى الخطوات المنهجية بدءاً من إشكالية وفرضيات البحث، أهداف البحث، المنهج المستخدم، مهام ومجالات البحث ووسائل وطرق البحث، ثم قمنا بتحليل نتائج الدراسة عن طريق القراءة الكمية من خلال عرض التكرارات والنسب، والقراءة الكيفية من خلال إعطاء دلالات للنتائج الكمية، وبعدها عرضنا الاستنتاجات العامة للبحث مع جملة من التوصيات والاقتراحات التي رأى الباحث أنها تتلاءم مع موضوع الدراسة، التي ختمها بخاتمة علمية احتوت الأفكار الرئيسية للبحث

## 2. إشكالية البحث:

تعرف رياضة الكاراتي تطورا إقبالا من طرف الرياضيين، إلا أنهم يتلقون عدة صعوبات، منها عدم القدرة على تسيير العلاقة بين الكم والكيف في التدريب، وحرصا من المدرب على تحسين نتائج وأداء اللاعبين فانه يطالبهم دائما بزيادة ساعات التدريب وشدته ضنا منه أن ذلك يؤدي حتما إلى تحقيق أهداف النادي وطموحاته، لذا الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي أعطوا بالإضافة إلى الجانب البدني والتقني أهمية للجانب الذهني.

إن فكرة التصور الذهني أو العقلي من الموضوعات الحديثة التي يهتم بها المدربون لزيادة شدة المنافسة للحصول على نتائج أفضل. وهو يعد من الوسائل التدريبية والتعليمية المتميزة المستخدمة التي أثبتت جدارتها لدفع كل من العملية التعليمية والتدريبية إلى الأمام، حيث أن أغلب الدراسات التي تناولت موضوع التصور العقلي قد أشارت إلى فاعليته في العملية التدريبية.

كما يعتبر احد الأساليب الحديثة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها، إلى جانب الإعداد للمنافسات والانجازات الرياضية التي تتطلب قدرا كبيرا من استخدام المهارات النفسية العقلية وإصدار القرارات، لذا يجب التركيز عليها خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات.

ومن الأهمية الإشارة إلى أن تعلم المهارات الحركية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية والضغط العصبي وتركيز الانتباه.

ولما كان التصور العقلي له دورا مهماً في عملية التعلم الحركي بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بالإضافة إلى إعداد اللاعب للمنافسة، ظهر أن له اثر على تنمية المهارات الحركية لدى الرياضيين، بالإضافة إلى أننا لاحظنا أن الرياضيين لا يمارسون مهارة الماوشي قيري التي تعتبر من أهم المهارات التي ينبغي على المصارعين أن يتقنوها ويستخدمونها في منازلهم الرياضية، خاصة إذا علمنا أن هذه الحركة من بين الحركات ذات تقويم تنقيطي أحسن من المهارات الأخرى التي بإمكان المصارع استخدامها، وعليه يسعى هذا البحث تناول برنامج التدريب باستخدام التصور العقلي وأثره على تنمية المهارة الحركية لدى تلاميذ الثانوية الرياضية، تخصص كاراتي، وعليه نطرح الإشكال الرئيسي في بحثنا:

هل التدريب باستخدام التصور العقلي يعمل على تنمية مهارة ماوشي قيري (mawachi geri) لدى رياضيي الثانوية الرياضية الوطنية اختصاص كاراتي؟

### 3. أهداف البحث:

- يرجع الكثير من المتابعين والمختصين في مجال رياضة الكاراتي أن سبب تفوق الرياضيين وحصولهم على نتائج ايجابية إلى عدة عوامل ولعل أهمها تطوير الصفات الذهنية وخاصة مهارة التصور العقلي وهنا يتجلى هدف الدراسة في:
- إلقاء الضوء على جانب مهم من جوانب التدريب الذهني ألا وهو التصور العقلي الذي ينمي القدرات المهارية لتلاميذ رياضة الكاراتي ويحسن مستواهم.
- تحسيس المدرب بأهمية التصور العقلي كتقنية لتطوير المهارة الحركية.
- معرفة ضرورة استعمال التصور العقلي للاستفادة من كامل القدرات البدنية واللياقة الجسمانية.

- معرفة الفروق الفردية بين الرياضيين الذين يتدربون على التصور العقلي والذين لا يتدربون عليه

#### 4. فرضيات البحث:

يتم وضع الفرضيات بناء على مشكلة البحث المراد إيجاد الحلول له، هل هي فرضية واحدة رئيسية وشاملة لموضوع البحث أم عدة فرضيات، وتعتبر الفرضيات عادة عن المسببات والأبعاد التي أدت إلى المشكلة الرئيسية، انطلاقاً من الفرضية الرئيسية نقوم بصياغة مجموعة من الفرضيات الفرعية التي نراها تخدم موضوع بحثنا:

1. يؤثر التدريب باستخدام التصور العقلي في تنمية مهارة ماواشي قيري ( mawachi geri).
2. يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبار القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي لصالح الإختبار البعدي للعينة التجريبية.
3. لا يوجد تطابق في تنفيذ مهارة الماواشي قيري بين العينتين في الاختبار البعدي.
4. يوجد ارتباط طردي بين التصور العقلي و مهارة ماواشي قيري (mawachi geri).

#### 5. مهام البحث:

من اجل الوصول إلى الهدف المطلوب بالإضافة إلى التحقق من الفرضية اعتمدنا على عناصر عملية:

- الاعتماد على اختبارات القياس العقلية والمهارية
- وضع برنامج تدريبي في التصور العقلي
- تحليل، مناقشة ومقارنة نتائج الاختبارات

• وضع الملاحظات اللازمة

• وضع توصيات

#### 6. مصطلحات البحث:

أ. التدريب: تدريب (يتدرب) تدربا على شيء: تمرن عليه وتعوده، خبر استعماله مثال: تدربت جيدا على قيادة الدراجة. هذا من الناحية اللغوية أما اصطلاحا فنذكر تعريف (الدكتور سعيد يس عامر: 1997، ص486) هو نشاط إداري مخطط متكامل مستمر هادف يسعى إلى إثراء وتنمية معارف ومهارات واتجاهات الفرد والجماعة لجعلهم أكثر كفاءة وقدرة على أداء المهام المطلوبة بالشكل المطلوب".

ونعني به إجراءات التقنيات التي يحاول المدرب الرياضي في الثانوية الوطنية للرياضة أن يعلمها لرياضيي الكاراتي.

ب. التصور العقلي: وهي متكونة من مصطلحين التصور والعقل. وعليه نعني

بالتصور لغة: صَوَّرَ: اسم وجمعه: تصوُّرات "والتَّصَوُّرُ (في علم النفس):

استحضار صورة شيء محسوس في العقل دون التصرف فيه، التَّصَوُّرُ (عند

المناطق): إدراك المفرد: أي معنى الماهية من غير أن يحكم عليها ينفي أو

إثبات شيء لا يمكن تصوُّره: مُستبَعَدُ الحدوث، ونقول كَأَنْتَ كُلُّ تَصَوُّرَاتِهِ

خَاطِئَةٌ: مَفَاهِيمُهُ، أَفْكَارُهُ، آرَائُهُ" (معجم المعاني الجامع، معجم عربي عربي)

و"تَصَوَّرَ الشيء: توهم صورته وتخيَّله؛ وتصور له الشيء: صارت له عنده

صورة وشكل.(المنجد في اللغة والأعلام، 1975، ص440) والتَّصَوُّرُ -في المنطق-

إدراك المفرد أي معنى الماهية، من غير أن يحكم عليها بنفي أو إثبات" (الكافي:

معجم عربي حديث، 1992، ص264)

واصطلاحاً فنعني به " لتصور نشاط ذهني طبيعي للعقل يفترض وجود عالم حقيقي ليتحرك من خلاله العقل لمعالجة وفهم موضوع ما دون أن يكون هذا الموضوع بالضرورة حقيقي ولكن المعالجة تبدو حقيقية منتجة قابلة للانتقال بواقعية إلى الوجود الفعلي دون أن تصطدم باللاواقعية أو المحال اللاممكن، وهنا يمكننا أن نفهم التصورات الذهنية على أنها نشاط معرفي للعقل الذي يخترق بقدرة تكيفيه وتكوينية عالم الوجود المادي إلى ما هو خارج نطاقه ولكن يرتبط به برابط الإمكان " (عباس علي العلي: 2013).

### عقل لغة واصطلاحاً:

بالنظر إلى المعاني اللغوية نجد أن مادة "عقل" وردت بعدة معاني ومنها: المعنى الأول: الحبس، قال ابن فارس " (عقل) العين والقاف واللام أصل واحد منقاس مطرد، يدل عظمه على حُبسةٍ في الشيء أو ما يقارب الحبسة. ومن ذلك العقل، وهو الحابس عن ذميمة القول والفعل. " (أبو الحسين أحمد، تحقيق: عبد السلام محمد هارون، 1979م، ص 69).

المعنى الثاني: العقل نقيض الجهل، "قال الخليل العقل: نقيض الجهل، يقال عقل يعقل عقلاً، إذا عرف ما كان يجهله قبل، أو انزجر عما كان يفعله. وجمعه عقول. ورجل عاقل وقوم عقلاء. وعاقلون. ورجل عقول، إذا كان حسن الفهم وافر العقل. " (الخليل بن أحمد الفراهيدي: معجم الأدياء (11/ 72 - 77) والسير (7/ 429 - 431).

المعنى الثالث: الحجر والنهي، "العقل الحجر والنهي ضد الحمق والجمع عقول، وفي الحديث عن عمرو بن العاص قال: تلك عقول كادها بارئها أي أرادها بسوء. عقل يعقل عقلاً ومعقولاً " (ابن منظور، محمد بن مكرم، ص 458). وقد أورد ابن منظور العديد من المعاني للعقل، ولم يفرق بينه وبين القلب، (لسان العرب، ابن منظور، محمد بن مكرم، ص 69) وقد ورد بنفس هذا المعنى السابق هذا في قاموس آخر: " عقل العقل: الحجر والنهي. ورجل عاقل وعقول. وقد عقل يعقل عقلاً ومعقولاً أيضاً

وهو مصدر، وقال سيبويه: هو صفة (إسماعيل بن حماد، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار، 1987، ص1769).

وعليه فنحن نعني بالتصور العقلي اصطلاحاً فقد عرفه (suinn) بأنه " الاستراتيجيات التي تستخدم لها المهارات العقلية في محاولات تطوير الأداء " (محمد العربي شمعون 1987، ص23)

وعرفه كذلك (بيك وفريهر) بأنه " تعلم أو تحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركزي لخط سير هذه الحركة ودون الأداء الفعلي لها " (محمد عثمان : 1987، ص20 .)

وعرفه (روبرت) بأنه "التفكير الايجابي و التصور الناجح و التدريب ذهنياً على السلوك الحركي المرئي مع تعديل أو تحويل في السلوك المؤثر بالإدراك ومن ثم التصور " (روبرت نايدفر : 1990، ص45).

وعرفه (شمعون ) بأنه " تكرار تصور مهارة حركية تسبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة " (محمد العربي شمعون : 1996 ، ص 23 ) .

وعرفه ( وجيه محجوب: 2000، ص60 ) " هو طريقة للممارسة تكون فيها ممارسة الفعالية تخيلي أو تكوين صورة ذهنية بدون أي ممارسة جسمانية.

أما التعريف الإجرائي للتصور العقلي فنعني به تلك الصور الذهنية التي يستحضرها في ذهنه لاعب الكاراتي في الثانوية الوطنية للرياضة عن الحركات وكيفية التصدي لها وهو في عملية المصارعة.

ت. مهارة حركية: وهي تتركب من مصطلحين هما:

مهارة : يوضح (زين كامل الخويسكي، 2008) الفرق بين المهارة لغة واصطلاحاً بقوله: المهارة لغة تعني: إحكام الشيء وإجادته والحدق فيه، فيقال مَهَرُ يَمَهُرُ مَهَارَةً فهي تعني الإجادة، والمهارة اصطلاحاً إذا ما ربطنا بينها وبين اللغة (أي المهارة اللغوية) فيمكن

القول إنها أداء لغوي يتسم بالدقة والكفاءة فضلاً عن السرعة والفهم، وعليه فإن هذا الأداء قد يكون صوتياً أو غير صوتي والأداء الصوتي يشمل: القراءة والتعبير الشفوي والتذوق الأدبي شعراً ونثراً، أو غير صوتي فيشمل الاستماع والكتابة والتذوق الجمالي ثم يؤكد أنه لا بد لهذا الأداء اللغوي أن يتسم بالدقة والكفاءة فضلاً عن السلامة اللغوية نحواً وصرفاً وخطاً وإملاءً ومراعاة طبيعية للعلاقة بين الألفاظ ومعانيها ومطابقة الكلام لمقتضى الحال وصحة الأداء الصوتي والإملائي. (محمود أحمد السيد: 1989).

نعرف المهارة الحركية اصطلاحاً، بأنها مدى كفاءة الأفراد على أداء حركي معين. كما تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضاً بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن. (محمد حسين العلاوي: 1994، 110)

أما إجرائياً فنعني بها قدرة رياضي الكاراتي بالثانوية الوطنية للرياضة بالتوصل الى نتيجة مهمة خلال قيامه بأداء حركي معين.

ث. **تقنية الماواشي قيري:** هو اسم تقنية ضرب بالرجل باللغة اليابانية ومكونة من

مصطلحين ماواشي و قيري ماواشي الذي يعني الدائرية. قيري ومعناها الرجل.

ومنه نعرف "الماواشي قيري" بأنها تقنية الضرب الدائرية بالرجل (قدم) منفذة بتدوير الورك ثم رجل الارتكاز مساحة الضرب تكون إما بقاع القدم (koshi) أو بالمساحة العليا للقدم (Haisoku).

#### 7. الدراسات المشابهة:

ترجع أهمية عرضنا لتراث الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التصور العقلي وعلاقته بالأداء الحركي، إلى أنها تعتبر بمثابة محل لتوجيه خطواتنا التالية في إجراء الدراسة الراهنة، فهي تعد من المصادر الخصبة التي نستقي منها الفروض التي يمكن



صياغتها إجرائيا، ومحاولة التحقق منها وسوف نتناول هذه الدراسات السابقة حسب تطورها العلمي.

1/ هناك عشرات من الدراسات والأبحاث التي اضطلعت بمعالجة علاقة التصور العقلي بوجود انقباضات عضلية، واتفقت في مجموعها على أن هناك ارتباط و دالا إحصائيا، وموجبا بين هذين المتغيرين.

ومن الدراسات التي أجريت في هذا الميدان، ما قام به فريمان **Free Man** حيث أثبت صحة الفرض القائل بوجود انقباضات عضلية خفيفة أثناء النشاط العقلي. (Missoum.G, p. 70)

وقد اثبت **جاكسون** علميا في دراسته التي استعمل فيها جهاز الرسم الكهربائي للعضلات وجود النشاط العضلي أثناء التصور العقلي، والذي دعمته أيضا دراسة آلز **وستمينسكي**. (Edgar Thill et Philippe Fleurance, 1998, p. 120)

وكما أثبتت حديثا دراسة **يو وكول (Yue et Cole)** أثر التصور العقلي على شدة الجهد المتصور، وتمكن خلال هذه التجربة الحصول على زيادة معتبرة للقوة العضلية للجسم.

هذه الزيادة في القوة كانت (22 %) في حالة التصور العقلي، (29 %) في حالة التدريب الحقيقي و (3,28 %) في حالة غياب التصور العقلي والتدريب معا. (Edgar Thill et Philippe Fleurance, 1998, p.33)

وقد ساهمت مؤلفات **مورسون (Shaw)** و**شاو (Morson)** في دعم هذه النتائج، وإلقاء الضوء على أهمية التصور العقلي، مما أدى إلى ظهور العديد من البحوث التي استخدمت التصميم التجريبي لأربع مجموعات تضم تدريبا عقليا، تدريبا بدنيا، تدريبا بدنيا وعقليا ومجموعة ضابطة وحساب الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية إلى جانب العمل على ضبط المتغيرات بهدف التعرف على التأثير في تطوير مستوى الأداء وباستعراض الدراسات نجد أن العديد منها ساندت العلاقة بين التدريب العقلي والأداء. (محمد العربي شمعون، ص130).

وتعتبر دراسة فاندل وآخرون (Vandel et All) أول دراسة واقعية بين التصور العقلي والأداء، فقد تم عزل تأثير التصور العقلي في تعلم المهارة الحركية من خلال تصميم تجريبي يضم ثلاث مجموعات:

- الأولى: الأداء البدني في اليوم الأول واليوم الأخير فقط.
- الثانية: ممارسة طوال فترة البرنامج.
- الثالثة: الأداء البدني في اليوم الأول واليوم الأخير فقط، والتدريب العقلي من اليوم الثاني حتى اليوم قبل الأخير من البرنامج، وأوضحت النتائج دعم فاعلية التدريب على التصور العقلي.

وأوضحت دراسة سوين (Swinn) التي أنجزت على الفريق الأولمبي الأمريكي للترخق على الثلج، أن الرياضيين الذين تدربوا على التصور العقلي تحصلوا على نتائج أفضل من الذين لم يتدربوا على هذه الاستراتيجية. (محمد العربي شمعون ، ص133).

دراسة كولوني (Kolonay) التي أجريت على لاعبي كرة السلة المستوى العالي التي أثبتت فعالية التصور الفعلي على الأداء في الرمية الحرة. دراسة كالمس التي أثبتت الفعالية الإيجابية للتصور العقلي على التعلم الحركي والأداء عند رياضي الجمناز المستوى العالي.. (Raymond and Thomas et Al, p .79).

وحسب دراسة شاندل وهاقين (shandel et Hagman) التي أجريت على ثلاث مجموعات تجريبية لإظهار أثر التصور العقلي على التعلم الحركي توصلت إلى الاستنتاجات التالية:

1. التركيب بين التصور العقلي والتدريب البدني، الأداء فيه يكون أحسن من حالة التدريب البدني فقط.

2. التصور العقلي يكون فعال، في بداية التدريب كما أن السياقات اللفظية والمعرفية تكون مشتركة مع المهارة وأيضا لما المهارة تكون متعلمة.

3. التصور العقلي لا يجب أن يتعدى (05) خمسة دقائق لما التركيز يكون متواصل.

(Raymond and Thomas, et All , p. 292).

أما من أشهر الرياضيين الذين استخدموا إستراتيجية التصور العقلي أثناء التعلم أو المنافسة نذكر ديك فومبري (Dick Fosbury) جاك نكلوس (Jack Nicklans) جون كلود كيللي (Jean Claude Kelly) كريست ايقرليو (Christ Ever Loyod) وآخرون .

ومن الدراسات التي أثبتت تعميم استخدام التصور العقلي نذكر الدراسة التي أجريت في المركز الأولمبي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية (جودي، دورت ومورفي Jowdy، Durtch et Murpyy، 1990) حيث توصلت إلى أن (90%) من الرياضيين الأولمبيين يستخدمون شكل من أشكال التصور العقلي و (97%) يؤمنون بأنها تحسن مستوى الأداء والإنجاز وأن أكثر من (94 %) من مدربي الرياضيين الأولمبيين يستعينون بالتصور العقلي في إعداد رياضتهم للمنافسات المستوى العالي .  
(Raymond Thomas, p. 292)

وأهم ما يمكن استخلاصه من خلال عرضنا لنتائج الدراسات السابقة بوجه عام أن هناك مقارنة بين جل الدراسات السابقة حيث تشيد بالأهمية الكبيرة لموضوع التدريب العقلي بإستراتيجية التصور العقلي، والذي يجب أن يحثل موضوع الصدارة في الدراسات الساعية واللاحقة في ميدان رياضة المستوى العالي أو في ميدان التعلم الحركي باعتباره الرياضة والإنجاز الرياضي مرآة لتطور المجتمعات على مستوى كل المجالات، ومن أجل الوصول إلى الهدف المنشود ألا وهو الوصول برياضينا إلى أعلى مستويات الإنجاز، وبالتالي تصدي الصدارة، وهذا ما سوف نحاول الكشف عنه من خلال إجراء هذه الدراسة بجانبها النظري والميداني، وبالتالي الوصول إلى تفسير

علمي مقنع وواضح، وذلك عن طريق استقراء النتائج المتوصل إليها في آخر هذا البحث.

## الفصل الأول: رياضة الكاراتي ومرحلة التعليم الثانوي

### 1. تعريف رياضة الكاراتي:

هو فن يزرع الشجاعة ويسمح بتطوير الصحة الجسمية والمعنوية، إضافة إلى هذا فبفضل التدريب في الكاراتي يمكن للفرد أن يدافع عن نفسه ضد أي اعتداء جسدي دون استعمال الأسلحة. (محاضرة قدمت من طرف المعلم شوجينمياجي تم القاءها في أوزاكا 28 ماي 1932م) وهو عبارة عن طريقة هجوم ودفاع تركز على الاستعمال الجيد والجزري للقدرات الطبيعية الموفرة عن طريق الجسم، والتي تتمثل في مجموعة من الضربات والركلات باستعمال كل من الأطراف العلوية والسفلية.

أما من الناحية الاصطلاحية فإن كلمة كراتي - دو مقسمة إلى ثلاثة أقسام:

- كرا (kara) تعني الفارغة أو الخالية.

- تي (te) تعني اليد .

- دو (do) تعني السبيل أو الطريق

وعليه فإن مصطلح كاراتي - دو تعني طريق أو سبيل اليد الفارغة. (أحمد محمود ابراهيم:

1995، ص57).

### 2. أقسام الكاراتي:

الكاراتي الرياضي هو عبارة عن اختصاص يضم صنفين في المنافسة :

- الصنف الأول: وهو تقني بحت متمثل في الكاتا (KATA)، و هو قتال وهمي،

ويتمثل من مجموعة من التقنيات المتسلسلة التي تنفذ بإتباع مخطط انتقال

معروف وغير قابل للتغيير، ويمكن أن تؤدي فرديا أو جماعيا أي حسب الفرق،

وإتقان التقنية هنا هو الأساس.

التقنية في أي نظام رياضي هي توافق وتنسيق حركي مثالي متبع محتفظ بمميزاته الحركية ويمكن أن يخضع إلى تحولات توافق أكثر إلى شخصية كل فرد (أسلوب شخصي).

وقد كان هذا الصنف أي الكاتا يعبر عن الكاراتي حتى سنة 1957 أين ظهر نوع الكيمتي بشكل رسمي في أول بطولة يابانية.

- الصنف الثاني: هو عبارة عن منازل رياضية والمتمثلة في (الكومتي)، وهو قتال فعلي يتم بين خصمين بحضور حكم رئيسي وثلاثة حكام مساعدين في جميع أصناف الوزن.

ويمكن أن يكون فرديا أو جماعيا، وذلك بخمسة لاعبين عند الذكور وثلاث لاعبات عند الإناث في حين يمكن للشكل الفردي أن يأخذ شكل الوزن المفتوح أو أصناف أوزان مختلفة سواء عند الإناث أو الذكور.

ويحدد الفائز في هذه المنافسة بعدد النقاط المسجلة أثناء مدة زمنية محددة. ومهما يكن فإنه حسب منهجية التدريب الرياضي للكاراتي أنه رياضة للمصارعة، أو ذو مبارزة ثنائية بالطرق المباشرة، وتتمثل عدة مبارزات أو مسابقات مختلفة ومتنوعة من حيث محتوى الهيئة ومحتوى الكيفية، محددة بوقت معين. (حاشي زبير: متعدد الطبقات غير منشورة 1998).

### 3. متطلبات رياضة الكاراتي :

#### المتطلبات المرفولوجية والفيزيولوجية :

إن المؤشرات المرفولوجية مهمة جدا في التوجيه الرياضي، وكذلك في الانتقاء

وتسمح بتركيب نظام فعال لتسيير التدريب. (R.Thomas- Pub 1975 – P121)

وتبين الاستعدادات أن الوراثة تؤثر في بلوغ المستوى العالي الذي يتمنى الوصول إليه.

- أ- الجانب البدني: ويخص الصفات البدنية التي يمكن تلخيصها في :
- **القوة:** تلعب دور هاماً في رياضة الكاراتي وهي ضرورية فوجودها كصفة بدنية لا يعني وجودها بحتة ولكنها متداخلة مع القدرات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة. (موسى اباضة 1985 ص 97) .
  - **التحمل:** يظهر التحمل في رياضة الكاراتي في العلاقة مع صفات بدنية أخرى كالسرعة والقوة مما يعطينا صفات متنوعة ومتداخلة. فالتحمل نوعان في ممارسة الكاراتي مكونات ديناميكية للتحمل وهذا ما يبدو في الكيمتي ومكونات ستاتيكية تبدو خاصة في الكاتا وكذلك توجد حالتين من حالات التحمل هي حالة هوائية وحالة لا هوائية وذلك حسب متطلبات الكيمتي والكاتا مثلاً : كاتا أساسية أو كاتا مثالية لا يمكن العمل على تطوير تحمل خاص لرياضة الكاراتي بدون العمل على تحضير للتحمل القاعدي أو العام.
  - **المرونة:** تعد المرونة شرط من شروط رياضة الكاراتي، ومهارتها الهجومية والدفاعية لكي تؤدي بشكل جيد نوعاً وكمياً. فالمرونة في الكاراتي شرط أساسي لإتقان المهارات الحركية بل وتساعد على سرعة تعلمها ومن ثمة فالمرونة صفة أساسية وهي تؤثر على قوة العضلات وسرعة أداء الحركة وهي معدل سرعة حركة المفاصل التي تتطلبها رياضة الكاراتي خاصة منطقة اتصال أعلى الفخذ ويمكن أن تزداد معدل سرعة حركة المفاصل بتدريبات معينة. (رجب عجي بدون سنة، ص 31).
  - **الرشاقة:** هي قدرة اللاعب على تكوين تصرف حركي مؤلف من عدة حركات ورياضة الكاراتي تتطلب رشاقة في الحركة بدرجة كافية لكي تضع اللاعب في

المكان المناسب فرصيد الكاراتي من المهارات التقنية متنوعة التكتيك ومستوى تطور كل قدرة من القدرات التوافقية بالكاراتي يتطلب الرشاقة.

السرعة: تعتبر السرعة هي قدرة الإنسان على تنفيذ الحركات والتصرفات الحركية في أقصر زمن ممكن وفي ظروف معينة وهذه صفة من الصفات الأساسية وذات أهمية كبيرة في تطور الكاراتي. (سبع أحمد: بدون سنة، ص 25).

ويتطلب الكاراتي كمعظم الرياضات أكثر من نوع من أنواع السرعة وإن أنواع السرعة مهمة في هذه الرياضة في أنواع ممارستها كاتا-كيمتي-كيهون.

#### ب- الجانب التقني :

إذا كانت التقنية تتمثل في أي نظام رياضي في التوافق، التنسيق الحركي المثالي المتبع، ضمن قواعد الحركية، ويمكن أن تخضع إلى تحولات. فإنها في رياضة الكاراتي تأخذ أهمية كبيرة ومكانة خاصة أنه في الرياضات القتالية فان التقنية تأخذ الأولوية في التأثير على المردود مع العلم أن وجود نموذج تقني جيد يسمح بالتحليل العلمي للهيكلي البيوميكانيكي لسيرورة العمل الجسمي في مجمله.

والمستوى العالي للتحكم التقني يسمح بتحقيق الحركات بطريقة أكثر تلائمية في الجانب الهيكلي فتكون أكثر اقتصادية وفعالية إلا أن الوصول إلى مستوى عالي تقنيا في الكاراتي يتطلب التمكن من بعض الإحساسات مثل :

- الإحساسات المكانية (الفضائية) الشكل الفضائي والتمحور
  - الإحساسات الزمنية ،مدة تنفيذ الكاتا مثلا
  - الإحساسات المكانية الزمانية الإيقاع مثلا
- والذي لا يتحقق إلا بتدريب منهجي يقوم على العناصر التالية:



- ريثم الحركات وهو يعني تتابع الحركات من الناحية الزمنية
- المدة الزمنية

وهي عناصر تندمج بدورها ضمن عناصر أخرى وضعها ورقمها ماز وتوشي

ناكاياما (MASOTOSHI NAKAYAMA) :

1-التفكير خلال التحرك YOI NO KISIN

2-الحركية والثبات INYO

3-سرعة الحركي WAZA NO KANKYI

4-طريقة استعمال القوة CHIKARA NO KANK

5-التنفس KOKYO

6-الوضعية المرتفعة والمنخفضة للجسم TAINA SHINSHUKA

7-الهدف الذي تصبو إليه خلال الحركة TYAKU GAN

4. مرحلة التعليم الثانوي ( من سن 15 - 18 سنة تقريبا)

أ. النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسماني ويلاحظ استعادة الفتى والفتاة لتناسق شكل الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا.

وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة ويتحسن شكل القوام ويزداد حجم القلب.

ويكون الفتيان أطول وأثقل وزنا عن الفتيات وفيما يلي متوسطات الطول والوزن في هذه المرحلة كما توصلت إليها نتائج ودراسات الإدارة العامة للصحة المدرسية كما يوضحها الجدول رقم (1) التالي:

السن	الجنس	متوسط الطول(سم)	متوسط الوزن(كغ)
16 سنة	فتيان	164.6	54.2
	فتيات	157.5	52.4
17 سنة	فتيان	167.7	58.5
	فتيات	157.8	53.8
18 سنة	فتيان	169.3	60.4
	فتيات	158.8	54.3

#### ب. النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة، كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي الصحي بدرجة كبيرة.

وتعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي، يستطيع فيها الفتى والفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها، بالإضافة إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على إمكان ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجماز والتمارين الفنية.

وتسهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، كما تلعب عمليات التركيز الواعية والإرادة القوية دورا هاما في نجاح عمليات التعليم والتدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة.

كما يستطيع الفتى الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة وكذلك الجمباز والتمرينات الفنية بالنسبة للفتيات .

### ج. النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي:

تشير بعض الدراسات إلى أن النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي في هذه المرحلة يتميز بالخصائص التالية:

- ازدياد الخبرات المكتسبة من مراحل النمو السابقة والإفادة منها في الحكم على الأشياء ورسم الخطة الشخصية لتحقيق حاجته وميوله.
- ازدياد النزعة إلى الاستقلال في الرأي والتصرف حتى يشعر بالمساواة مع الكبار.
- تزداد الرغبة في المناقشة والمحاكاة لذاتها وخاصة مع الكبار تأكيدا للنزعة الاستقلالية .
- تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي فيها واتضح المهارات اليدوية .
- الميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي وتغيير الأوضاع.
- اهتمام ببحث الشؤون المتعلقة بالدين والفلسفة والرغبة في الكشف عن الأسباب والمسببات مما قد يصل إلى مستوى الشك ومما قد يعوق الاتزان النفسي.

- زيادة الرغبة في الاشتراك مع أفراد شلته وتبادل الأحاديث معهم في موضوعات مختلفة، و خاصة ما يتصل بها بأخبار الرياضة والملابس وتميل الفتيات بصفة خاصة عن مواضيع متعلقة بمشكلات الزواج وإنشاء أسرة.
- زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر (مرحلة الحب الرومانتيكي) ويصحب ذلك زيادة الاهتمام بالمظهر والتأنق في الملابس واختيار الألوان الملفتة.
- زيادة حساسية الشباب بالنسبة لمعاملة الكبار لهم مما يؤثر في علاقتهم بهم.
- بدأ الاهتمام بالتخصص في الدراسات أو المهنة وازدياد التفكير في أمر العمل للمستقبل أو تكوين أسرة خاصة بالنسبة للفتيات .
- التميز بطابع خيالي واتجاه نحو الفنون الجميلة والقراءة التي تساعد على تزويد الخيال .
- الميل لكسب المال مما يدفعه إلى القيام بأوجه نشاط مختلفة وتعلم مهارات تساعد على الكسب للحصول على مزيد من الاستقلال في حياته.
- ازدياد الميل لاكتشاف البيئة والمخاطرة والمغامرة والتجوال والترحال.
- القدرة على الانتظام في جماعات والتعاون معها بطريقة ايجابية منتجة وذلك لابتعاده عن الأنانية الذاتية .
- الميل للحفلات الجماعية والألعاب المشتركة وخاصة التي يشترك فيها الجنسان.
- حساسية زائدة إما بالهروب من الواقع وكبت الانفعالات أو بالانطلاق المؤدي إلى التهور الذي يعقب التخاذل ولوم النفس بسبب الحاجة إلى تهدئة التوتر العصبي.
- الحاجة إلى اللعب والراحة والاسترخاء والتغذية الكافية .

- الحاجة إلى رعاية كافية تتضمن عدم تعرضه للأمراض والإصابات حتى تستمر عملية نموه .
- الحاجة إلى تحمل المسؤولية وممارسة الحياة الديمقراطية عن طريق الانتماء إلى جماعة توفر له حاجته وإلى تمييز الكيان الفردي واستقلاله وطمأنينته.
- الحاجة إلى القدر الكافي من الثقافة العامة والمهارات العملية إلى الجانب الخبرات الاجتماعية اللازمة لحياته .
- الحاجة إلى ممارسة نشاط تعاوني مع من هم في سنه.
- الحاجة إلى فهم الانفعال والتغلب على المخاوف كالقلق والخجل والارتباك الناتج عن الفشل .
- الحاجة إلى احترام التمييز والفردية وتقبلهما.
- الحاجة إلى قراءة سير الأبطال والزعماء و القصص العاطفية والأحداث الجارية.

## الفصل الثاني: المهارة الحركية الرياضية:

## 1. تحديد مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

يشير لفظ مهارة (SKILL) لغة إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة أنواع وأشكال الأداء الناجحة لتحقيق أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة. ويستخدم هذا اللفظ في مختلف مجالات الحياة من أعمال مهنية أو حرفية. كما يمكن المهارات إلى ثلاثة أنواع هي:

- مهارات معرفية cognitive skills مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة.
- مهارات إدراكية perceptual skills مثل مهارات إدراك أشكال معينة.
- مهارات حركية motoskills مثل المهارات الرياضية. (مفتي ابراهيم حامد: 2002، ص13)
- أما اصطلاحاً، تعرف المهارة الحركية الرياضية "بأنها مدى كفاءة الأفراد على أداء حركي معين. كما تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضاً بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن". (مفتي ابراهيم حامد: 2002، ص13)

ويستخدم مفهوم المهارة من زوايا عدة، بحيث قد تعني عنصراً أساسياً في النشاط الممارس وكمثال عملية التمرير في كرة السلة أو الشقلبة في الجنباز.

كما قد تعني صفة تتوافر لدى الرياضي حيث يطلق عليه انه ماهر في هذا الجانب أو تلك الحركة، كما قد تستخدم المهارة كي تعني رد الفعل الشخصي تجاه ظروف البيئة أو موقف معين فلاعب الفريق ينبغي أن يستفيد من أي موقف يتاح له يظهر

فجأة في إحراز نقطة أو هدف أو القيام بتمريرة ناجحة (مصطفى باهي، سمير جاد: 2006، ص 21،22)

## 2. تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

تتعدد أنواع المهارات الحركية الرياضية بتعدد أنواع الرياضة المختلفة الكثيرة العدد في المجال الرياضي، وهي بذلك تختلف بعضها عن بعض. ويكون من المهم للمدربين والمعلمين حتى للأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيفها المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

لقد صنف سنجر 1982 singer المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية:

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارات.
- فترة دوام أداء المهارة.
- المعارف المشاركة في أداء المهارة.
- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة.

في حين صنف ستينجر 1982 stallings المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية :

✓ مهارات مستمرة: وهي تلك المهارات التي لا يكون لها بداية ولا نهاية واضحة والتي يمكن أن تستمر طبقاً لرغبة الفرد الرياضي مثل: الجري - الدراجات - التجديف - السباحة.

✓ مهارات منفصلة: وهي تلك المهارات التي يكون لها بداية ونهاية واضحة مثل: الإرسال في كرة الطاولة وألعاب المضرب وضربة الجاز في كرة القدم.

✓ **مهارات متسلسلة:** و هي تلك المهارات التي تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معا حركة متماسكة مثل: الوثب العالي أو الوثب الثلاثي.

✓ **مهارات مفتوحة:** وهي تلك المهارات التي يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فيها خلال التنافس، ومن أمثلتها: مهارات كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد، الهوكي، ألعاب المضرب والمنازلات.

أما **فتس Fits** فيصنف المهارة طبقا لأربعة محددات كما يلي :

✓ **حالة اللاعب/اللاعبة ثابت والهدف ثابت مثل:** الرماية على هدف ثابت، و الرماية بالسهم.

✓ **حالة اللاعب/اللاعبة متحرك والهدف ثابت مثل:** التصويبة السلمية في كرة السلة.

✓ **حالة اللاعب/اللاعبة ثابت والهدف متحرك مثل :** التصويب بالمسدس في الرماية.

✓ **حالة حركة كل من اللاعب/اللاعبة والهدف مثل:** التمرير بين اللاعبين في الألعاب الجماعية.

من ناحية أخرى يصنف بوب دافز وآخرون **Bob Davis et autres 1994** اعتمادا على سرعة سير الأداء، والشكل التالي والتي تتحدد فيها سرعة أداء المهارة طبقا لمدى سيطرة اللاعب/اللاعبة على توقيت أدائها وهي تقسم كما يلي:

✓ **حركات ذات سرعة ذاتية:** والتي يسيطر فيها اللاعب على معدل سرعة أداء الحركة، مثال ذلك توقيت أداء إرسال التنس أو بعض حركات الجمباز الأرضي



للرجال، حيث يمكن تنفيذ ذلك بسرعة عالية أو ببطء إلى حد ما طبقا لما هو مطلوب.

✓ **حركات ذات سرعة ذاتية-خارجية:** وفيها يتم السيطرة على سرعة أداء المهارة في البداية، ثم لا يكون هناك سيطرة على السرعة بعد ذلك، كما هو الحال في مهارات الغطس. فاللاعب يقرر متى يبدأ الغطسة، لكن بمجرد أن يترك السلم لا يستطيع التحكم في معدل سرعة الاقتراب من الماء.

✓ **حركات ذات سرعة خارجية:** وفيها يتم التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي مثل الظروف البيئية كما هو الحال في سباقات الشراع حيث يتم ضبط الشراع واتجاه الدفة ثم تحدد الرياح سرعة حركة القارب.

بالإضافة إلى ما سبق نجد تصنيف بولتون **1958Poulton** المعدل بواسطة كتاب **1977Knapp** وهو تصنيف يعتمد على طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء أداة المهارة، ويطلق عليه تصنيف **الانغلاق-الانفتاح**، حيث تقسم المهارات إلى مهارات مغلقة وأخرى مفتوحة.

✓ **المهارات المغلقة:** وهي تلك المهارات التي تؤدي دون تدخل أي عنصر من عناصر البيئة التنافسية مثل عدم تدخل المنافس أو تغيير موقع أداة التنافس مثل : عدو 100 م، رمي الجلة، الغطس، الرمية الحرة في كرة السلة، الرماية بالسهم.

✓ **المهارات المفتوحة:** وهي تلك المهارات التي يتأثر أداءها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة في التنافس مثل: مهارات كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، كرة اليد، الهوكي، المضرب (تنس الطاولة)، الرياضات القتالية. (مفتي إبراهيم حامد - 2002 ص 15-18)

## 3. خصائص المهارة الحركية الرياضية:

✓ **التعلم شرط للمهارة:** إذا كان التعلم يعرف عادة بأنه "التغيير الدائم في السلوك والأداء بمرور الوقت" فإنه يجب الوضع في اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لأداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة، فإن المهارة تتطلب التدريب وتحسن بالخبرة.

✓ **للمهارة نتيجة نهائية:** وتتمثل في الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف المعروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه "النتائج المحددة سافا للأداء".

✓ **نتائج المهارة تتميز بالثبات:** أي أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريبا.

✓ **تؤدي المهارة إلى اقتصاد وفعالية في الجهد:** وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم وبسرعة أو ببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي خلالها. فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون ما تحقيق نجاح في الأداء الماهر، لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وفعاليتها.

✓ **قدرة اللاعبين ذوي المهارة على تحليل متطلبات استخدامها:** في مواقف التنافس المختلفة، ويستطيعون اتخاذ قرارات بتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات، ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب. (مفتي إبراهيم حامد - 2002 ص 14)

## 4. مراحل تطوير المهارة الحركية الرياضية:

اتفقت كافة المدارس التي بحثت في المهارات الرياضية على أنها ثلاث مراحل، لكنها اختلفت في مسميات ومضامين هذه المراحل، وظهر نتيجة ذلك الرأيان كما يلي:

✓ **الرأي الأول:** يرى أن المراحل الثلاث هي كما يلي:

- أ- مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الرياضية.
- ب- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الرياضية.
- ت- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الرياضية.

✓ **الرأي الثاني:** يرى أن المراحل الثلاث هي كما يلي:

- أ- المرحلة العقلية.
- ب- المرحلة التطبيقية.
- ت- مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة.

نلاحظ أن هناك اختلاف بين الرأيين وقد تركز هذا الخلاف في المرحلة الأولى، ففي الوقت الذي يرى فيه أصحاب الرأي الأول يؤكد أن المرحلة الأولى تطبيقية لكنها تتضمن العمليات العقلية، يرى فيه أصحاب الرأي الثاني أن المرحلة الأولى هي مرحلة تختص بالعمليات العقلية للاعب خلال عملية تعلم المهارة، نجد أن الرأي الثاني يؤكد أن المرحلة الأولى تطبيقية لكنها تتضمن العمليات العقلية. وفيما يأتي تحليل للرأي الثاني خاصة مرحلتيه الأولى والثانية:

## 1.4 المرحلة العقلية:

يمكننا أن نطلق على هذه المرحلة أيضا مسمى مرحلة البرنامج الحركي، تعتمد هذه المرحلة بشكل رئيسي على تهيئة وتسخير العمليات العقلية للاعب لخدمة تعلم

المهارة المطلوب تعلمها، وذلك يؤكد على دور العقل والجهاز العصبي بشكل عام في تعلم الرياضة الجديدة.

كي تحقق مساهمة العمليات العقلية في تعلم المهارة الجديدة فإنه يحتاج إلى ثلاثة أشياء في هذه المرحلة وهي كما يلي:

- ✓ تعلم النماذج أو الأشكال الحركية الجديدة المطلوبة لانجاز أداء المهارة الجديدة.
- ✓ تنظيم وتكامل النماذج الحركية التي تعلمها سابقا بالإضافة إلى النماذج الحركية المطلوب تعلمها ووضعها جميعا في سياق واحد لخدمة الحركة الجديدة المطلوب تعلمها.

للبرنامج الحركي في المرحلة العقلية دورا كبيرا يتلخص في النقاط الآتية:

- يتعلم الرياضيون المهارات الحركية من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتية تسمى (البرنامج الحركي) إذ أن تلخيص المعلومات والمهارات والحركات، وإقامة قواعد للاسترشاد بها مستقبلا هي طريقة الإنسان في تعلمه للعديد من الأشياء في الحياة.
- إذن فالبرنامج الحركي هو المخطط العام للحركة الذي يمكن للاعب من أداء حركة صحيحة، والذي يتركب من القواعد المكتوبة بلغة معينة في الجهاز العصبي التي إذا ما استدعيت للاستخدام فإنها سوف تسمح بإنتاج الحركة أو المهارة.
- إن مجرد التقديم القصير التعبير للاعب حول المهارة المطلوب تعلمها سوف يكون كافيا لإعطائه إطارا عقليا للنموذج الذي سيتقدم له وسيتم ذلك من خلال ما يلي:

✓ جذب انتباه اللاعبين واللاعبات.

✓ إمدادهم ببعض المعلومات حول المهارة المطلوب تعلمها.

✓ زيادة دافعيتهم من خلال أسباب تعلمها.

- ✓ بمجرد أن يتم الانتهاء من تقديم المهارة فإن اللاعبين سوف يكونوا على استعداد لتلقي النموذج الحركي وتلقي أيضا الشرح القصير المختص للمهارة.
- ✓ سوف يوضح النموذج الحركي الذي سيقدم للاعبين كيف يجب أن تؤدي المهارة كما سيقوم الشرح بمهمة وصف حركات المهارة، وسوف يقوم أيضا الشرح بتوجيه الانتباه وتركيزه على بعض الجوانب المهمة التي يجب مراعاتها في المهارة، أو التي يكون من الضروري التفكير فيها خلال أداء النموذج.
- ✓ بمجرد أن تتم عملية تقديم المهارة الجديدة، والنموذج الحركي لها والشرح الجيد فإنه يكون قد وضع أساس فهم كيفية أداء المهارة وهذا الأساس من الفهم هو الذي سوف يمكن اللاعبين من بناء البرنامج الحركي أو التصور العقلي، والذي سوف يكون له دور أساسي في السيطرة على أداء المهارة.
- ✓ إن البرنامج الحركي يشبه برنامج الكمبيوتر، وتعلم البرنامج الحركي يشبه تطوير برنامج الكمبيوتر، وكما يحتاج الكمبيوتر إلى تلقي تعليمات للبرنامج كي يؤدي واجباته، فإن الجسم أيضا يحتاج إلى مجموعة من التعليمات لتنفيذ الحركة.
- ✓ وللتوضيح أكثر نقول انه نادرا ما نكتب برنامج الكمبيوتر بصورة صحيحة من أول محاولة لكننا غالبا ما نستفيد ونتعلم من محاولتنا الخاطئة الأولى، كما غالبا ما نلجأ إلى التغيير والتحوير إلى أن يسير البرنامج بشكل ناجح ونفس هذه الإجراءات يتبعها الرياضيون وحينما يتعلمون برنامج حركي.
- ✓ بينما يستمع اللاعبون إلى تقديم المهارة والشرح من جانب المدرب ويشاهدون النموذج الحركي للمهارة المقدمة، فإن كل فرد منهم يبدأ ببناء مجموعة من المعلومات والتعليمات، وبعد ذلك سيحاول كل منهم أداء المهارة الجديدة كي يروا إذا كان بمقدورهم تنفيذها.

✓ إذا ما كان أداء اللاعب للمهارة جيدا فان ذلك يعني أن البرنامج الحركي للمهارة قد أعد جيدا، أما إذا لم يكن هذا البرنامج جيدا فان كل منهم سوف يراجعه كي ينقحه بالاعتماد على ما يلي:

- ✓ الخبرات المستمدة من أداء المهارة.
- ✓ التغذية الراجعة المستمدة من أداء المهارة.
- ✓ التغذية الراجعة التي يمدّها المدرب للاعب.
- ✓ تتميز المحاولة الأولى للأداء المهارة من جانب اللاعب بتركيز انتباه شديد جدا اتجاه الأداء لدرجة انه لا يستطيع التفكير في أي شيء آخر غير المهارة ذاتها.

#### 2.4 المرحلة التطبيقية:

"هي تلك المرحلة التي يتم فيها مواءمة التدريب على أداء المهارة حتى يتحسن أدائها، بعد أن أمكن بناء البرنامج الحركي وتنفيذ المهارة بشكل مقبول".

"المرحلة التطبيقية تستغرق وقتا أطول من المرحلة العقلية".

"خلال هذه المرحلة تقل الأنشطة العقلية حيث يتم التركيز على تنقيح توقيت وتوافق كل وجه من أوجه تتالي المهارة بدلا من التركيز على تتابع الحركات".

- نقاط يجب أن يضعها المدرب في اعتباره في المرحلة التطبيقية لرفع مستوى أداء المهارة تتمثل في:

- ✓ الاختبار الجيد للتمرينات التي تحقق تطبيقات المهارات المعلمة.
- ✓ الزمن اللازم لكل تطبيق من تطبيقات المهارات المعلمة.
- ✓ تناسب مستوى التقدم بالتمرينات مع مستوى اللاعبين.
- ✓ تناسب الأداء مع درجة التعب. (مفتي إبراهيم حامد - 2002 ص 25-26).

## الفصل الثالث: التصور العقلي

## 1. تحديد المفهوم

توجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي تستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب ذهنيا قبل المنافسة ومن ذلك التصور الذهني Mental Imagery، التصور البصري Visualization، التمارين الذهنية Mental practice، المراجعة الذهنية Mental Rehearsal، وبصرف النظر عن المسمى أو المصطلح فإنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم أو يتذكروا أحداث أو خبرات سابقة أو أن يستحضروا أحداث أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل. (أسامة كامل راتب، 2008، ص315).

التصور: التصور العقلي Mental imagery: مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها.

وينظر إليه على أنه وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة، فكان التصوير العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته Think with muscles.

وينبغي علينا مراعاة أن التصور العقلي ليس قوة سحرية ولكن يمكن اعتباره بمثابة فيتامين يساعد التدريب البدني والحركي والخططي، كما أن التصور العقلي لن يستطيع منح اللاعب قدرات خارقة، ولن يستطيع أن يجعل اللاعب يتخطى أقصى قدرات فسيولوجية له، ولكنه بمثابة عامل مساعد على إظهار اللاعب لأقصى قدراته الكامنة.

والتصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها لا تؤثر عليه في لحظة التصور.

كما أشارت هاريس واخرون (Harris 1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخترنة من واقع الخبرة الماضية، ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد استدعاء أو استرجاع أو استحضار هذه الخبرات وإنما يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة، أي أن الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط، وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة.

فكأن التصور لا يكون استرجاعي Reproductive فقط، بل قد يكون توقعياً Anticipatory أي تصور أشياء أو مظاهر أو إحداث مستقبلية، أو قد يكون مبتكراً أو مبدعاً Creative يبتكر ويبدع أفكاراً وصوراً جديدة لها معنى ويمكن أن تتحقق وتصبح واقعية.

أما إذا استرجع التصور بعض أنواع من أحلام اليقظة البعيدة عن الواقع أو الإمكان فإن ذلك يسمى وهماً Phantasy.

في ضوء المفاهيم السابقة يلاحظ أن التصور يلعب دوراً هاماً في حياة الفرد، إذ بدونها يصبح الفرد مرتبطاً فقط بالأشياء المدركة ويعكس في تصويره فقط الأشياء أو الأحداث أو المظاهر المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة. (محمد الحسين العلاوي، ص 248، 249)

بالإضافة إلى ما سبق هناك الكثير من علماء النفس الرياضي من حاول تفسير عملية التصور العقلي من بينهم:

- محمد حسين العلاوي: التصور العقلي هو استخدام كل الحواس لاسترجاع أو استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو إنتاج صور وأفكار جديدة في عقل الفرد، هذا بالرغم من أن التصوير العقلي قد ينظر إليه



أحيانا أنه المرئيات أو الرؤية في الخيال أو بعين رأسه. 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 تلعب دور هام في التصور العقلي للرياضيين. (محمد حسين علاوي، 2002، ص 249)

- أسامة كامل راتب: وينظر عادة إلى التصور الذهني على أنه أعم وأشمل من عملية التصور البصري Visualization حيث أنه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر مثل حواس السمع واللمس والإحساس الحركي. (أسامة كامل راتب، 2008، ص 316)
- الزعبي صالح عبد الله: أن التصور العقلي هو أكثر من مجرد رؤية مهارة ما وتصورها، بل أن حاسة البصر هي جزء من كل تشكل جانبا أساسيا في عملية التصور لكنها واحدة من مجموعة الحواس الأخرى، مثل السمع واللمس، ويفضل في عملية التصور استخدام جميع الحواس. (صالح عبد الله الزعبي، 2010، ص 139)

## 2. أقسام التصور العقلي:

يحتاج التصور العقلي للمهارات الحركية استخدام الحواس التي يتطلبها تكوين صورة عن المهارة من أجل استحضارها بعد إدراكها باستخدام الحواس، فالفكرة التي كونها الرياضي عن الحركة وإنتاج صورة لها داخل العقل قد أدركت بواسطة عدد من الحواس ولكن هذا لا يكفي لتثبيت الصورة الصحيحة بعد أدائها بدنيا ما لم يكن هنالك قدرة للرياضي على ضبط انفعالاته حتى مع بدايات التعلم ليستطيع تهيئة الاستثارة المناسبة للأداء، وقد قسم العلماء التصور العقلي إلى قسمين:

- أ- التصور العقلي الخارجي: عملية لتكوين الصورة الأولى للمهارة الحركية وإدراكها وتتم من خارج الفرد عن طريق رؤية نموذج حركي أو فلم أو كراس تعليمي عن المهارة الحركية فيميل هذا التصور ليكون تصورا بصريا وسمعيًا.

- ب- التصور العقلي الداخلي: عملية تمكين الرياضي من استحضار الصورة العقلية التي أدركها سابقا لأكثر من مرة من أجل انتقاء واختيار الصورة الحركية وتصحيحها، أي أن التصور العقلي الداخلي يهيئ للرياضي جو داخلي للتدريب وتنفيذ المهارة الحركية وإدراك محيط وزمن أدائها عقليا تمهيدا لأدائها بدنيا ، فيتصور الرياضي نفسه وكأنه يؤدي المهارة الحركية بكل أبعادها المصاحبة من إحساس وانفعال مع إمكانية تقييم نفسه داخليا واتخاذ الاستجابة المناسبة للأداء (مناف ماجد حسن الخشمانى: 2012، ص55)

### 3. نظريات التصور العقلي:

أ- النظرية العصبية العقلية: حسب كاربنتر Carrpenter 1984 يفسر عملية التصور العقلي من خلال النشاط العصبي العقلي وذلك بتقديمه لمبدأ الفكر الحركي للتصوير العقلي والذي يفترض أن التصور يساهم في تعلم المهارات الحركية من خلال فاعلية أنماط الأنشطة العصبية العضلية المستتارة أثناء عملية التصور .

وحسب Mahoney M.H:AVener.M 1997 تفسر هذه النظرية أن التصور العقلي مهارة يحث استثارة العضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل.

وعلى الرغم من أن هذه النظرية تم مساندها من العديد من الباحثين أمثال كوربين Corbin وشميدت Chmidt، إلا أنه لم تتم صياغتها في تفاصيل كاملة ويتابع العلماء في دعم هذا الاتجاه منذ 1930 إلى يومنا هذا، ويحاول البعض إعادة التجارب السابقة تحت ظروف أكثر دقة ولكن لا يصل إلى نفس النتائج ويعارض البعض الآخر.

واستمرت البحوث في تدعيم هذه النظرية من خلال إثبات تماثل الاستجابة العقلية بين التصور العقلي والأداء العضلي وبداية من جاكوبسون Jacobsen وحتى تم بالدليل القاطع على يد سوين Suinne التأكيد من خلال الرسم الكهربائي للعضلات ووجد

بيد ما يعارض ذلك في دراسته على خمسة لاعبين من أنشطة رياضية مختلفة وأصناف مختلفة أن تفجير النشاط العضلي أثناء التصور العقلي يحدثه في الوقت المتوقع حدوثه تماما مثل الأداء الفعلي.

وحسب محمد حسين العلاوي 2002 إذ أشارت هذه النظرية إلى أنه في حالة الأداء الحركي للاعبين فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات (أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ للعضلات العاملة) لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس الدفعات العصبية تحدث في المخ والعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أدائه الفعلي لها، كما أن الدلائل العلمية تدعم ذلك، إن الأحداث التي يتصورها اللاعب تنتج إثارة في العضلات متشابهة للإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للحركات.

فكأن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة الحركية دون الأداء الفعلي لها فإن نفس الممرات العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين، بالرغم من أن النشاط العضلي في عملية التصور العقلي لا يمكن مقارنته بالنشاط العضلي في عملية الأداء الفعلي للمهارة الحركية، وفي ضوء ذلك فإنه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته.

وحسب ريموند توماس Raymond Thomas يتطلب الأمر اتجاها موضوعيا لتفسير حدوث تأثير التصور العقلي على أداء وخاصة الإعداد للمنافسات، حيث لم تلق النظرية العصبية العضلية النفسية الاهتمام المطلوب في المجال التنافسي، على الرغم من أن الإعداد النفسي التصويري للمنافسة قد سمح بالتأثير على العديد من الأجهزة الفيزيولوجية عن طريق التركيز على الحالة الانفعالية للاعب.

## ب- نظرية التعلم الرمزي:

حسب روبرت 1997 Robert ترجع أصول هذه النظرية إلى أعمال كل من ساكت Sackett وبيري Perrry كما تسمى أحيانا النظرية الرمزية للإدراك كما أطلق عليها دنيس Denis ساكت سند، أن بإمكان للتصور العقلي مساعدة الرياضيين لفهم حركاتهم. وحسب حسن العلاوي 2002 فان النظرية التي حاولت تفسير التصور العقلي كعامل مساعد على تحسين الأداء الحركي نظرية التعلم بالرموز والتي أثارت إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء الحركي عن طريق مساعدة اللاعب في عمل (شفرة معينة) أو ترميز عقلي للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة، وبالتالي فان الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير.

وحسب محمد العربي شمعون 1996 تفسر هذه النظرية حدوث تأثير التصور العقلي من واقع تأثير الجانب المعرفي المتضمن لهذا النوع من التدريب حيث ترى أنه يساهم في إمداد الممارس بالتالي:

- إمكانية استرجاع أبعاد المهارة
- الخصائص المميزة للمهارة
- تحديد أهداف المهارة
- التعرف على مشاكل الأداء
- الإجراءات المؤثرة في الأداء
- التخطيط لأداء المهارة

ويؤدي مرور هذه الأبعاد المعرفية إلى الجهاز العصبي المركزي إلى حدوث التطوير في الأداء وهناك اتجاهات لتدعيم هذه النظرية.

الاتجاه الأول: مجموعة من الدراسات والبحوث أثبتت أن التصور أكثر فعالية للمهارات ذات التكوين المعرفي.

الاتجاه الثاني: الدراسات النظرية للتعلم الحركي أشارت إلى أن المرحلة الأولى من التعلم هي معرفية في الأساس كما أشار فتييس إلى أن التصور العقلي أكثر فعالية في المرحلة الأولى من التعلم.

#### 4. أهمية التصور العقلي:

تعتبر القدرة على التصور من التغيرات التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء، فقد وجد أن مجموعة من اللاعبين من ذوي الوضوح والتحكم في التصور العقلي يحصلون على درجات أعلى في الأداء عن المجموعات التي تملك سواء وضوحا عاليا تحكم أقل أو وضوحا أقل وتحكما أعلى في التصور العقلي، أي أنه بشكل عام يميل الأداء الجيد إلى درجة وضوح وتحكم في التصور العقلي، وعموما فإنه يمكن التعرف على القدرة على التصور العقلي من خلال خاصيتين هما:

- الوضوح
- التحكم

وترتبط درجة الوضوح بالنقاء والواقعية في الصورة من خلال التقرير الذاتي للفرد، أما التحكم فيمكن التعرف عليه عن طريق أسلوب عدم التحكم كدليل التعرف على التحكم وبوضوح ذلك المثال التالي: عند سؤال لاعب كرة الطاولة عن التصور العقلي للإرسال أجاب أنه لم يتمكن من تصور الكرة فهذا يمكن أن يطلق عليه عدم التحكم في التصور العقلي، وقد تم تصنيف اللاعبين في ضوء القدرة على التصور العقلي العالي والمنخفض باستخدام استبيان الوضوح والتصور المرئي ووجد أن

أصحاب القدرة العالية على التصور العقلي لديهم قدرة الاسترجاع العقلي للمهارات بدقة عالية عن أصحاب القدرة المنخفضة.

ويختلف الأفراد على التصور العقلي بصفة خاصة في التصور البصري، حيث يجد البعض بسهولة في الوصول إلى صورة كاملة من الوضوح والتحكم والبعض يفضل على بريق خاطف عن الإطار الخارجي للصورة والمجموعة تجد صعوبة بالغة في الوصول إلى صورة بصرية، قد يرجع السبب في ذلك إلى وجود عوامل تتوسط فاعلية استرجاع التصور بين اللاعبين في الأنشطة الرياضية وهي:

- الفروق الفردية في القدرة على التصور العقلي

- طبيعة التصور العقلي المستخدمة داخليا أو خارجيا

- العائد من التصور (نواتج عملية التصور العقلي).

وقد أجريت تجارب على العلاقة بين التصور الحركي واكتساب المهارات الحركية عن طريق تناول أنواع من التصور العقلي البصري والحسي وذلك من خلال التصميم التجريبي وتصنيف المجموعات إلى درجات عالية في التصور البصري والحسي، ودرجات عالية في التصور البصري ومنخفضة في الحس والمجموعة الثالثة درجات منخفضة في النوعين وتم التوصل إلى وجود علاقة ايجابية وأن التصور العقلي يساهم في اكتساب المهارات الحركية.

وترتبط القدرة على التصور العقلي بحالة الأداء المثالي فقط وجد (اوننتال) في دراسته حول المشاركين في بطولة السويد للترشق على الجليد، أن الحاصلين على المركز الأول لديهم تماثل بين الوقت المستغرق في الأداء والمستغرق في التصور العقلي، وأن الحاصلين على المركز المتأخر لديهم تقديم أقل للوقت المستغرق يرجع إلى ضعف القدرة على التصوير.

ووجد (محمد العربي) في دراسته حول المشاركين في بطولة الجمهورية المصرية للجمباز علاقة ايجابية بين الزمن المستغرق في التصور العقلي لدى لاعبي المستوى الأول وزمن الأداء الفعلي، ويقل تقديم الزمن مع اللاعب الأقل في المستوى مما يدعم أيضا العلاقة بين التصور العقلي ومستوى الأداء.

والقدرة على التصور العقلي واحدة من التغيرات الهامة التي تؤثر على فعالية التدريب العقلي، ولكن للأسف لم يأخذ موضوع الاختلاف في القدرة على التصور والاهتمام المتوقع من الباحثين وهذا حسب 1987 Raymond Thomas.

ومهما يكن فان أهمية التصور العقلي عموما وبالنسبة إلى الرياضي خصوصا تبدو من خلال الفوائد المختلفة التي يستقيها من ممارسة هذه العملية العقلية وتطويرها.

#### 5. فوائد التصور العقلي:

من الفوائد العديدة لاستخدام اللاعبين التصور العقلي:

- تحسين التركيز: التصور العقلي من الأشياء التي يزيد عملها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل... كذلك فان التصور العقلي يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه ومن ذلك على سبيل المثال أن نتصور بعض المواقف التي تعتاد أن تفقد فيها التركيز ثم نتصور إعادة التركيز الانتباه بسرعة في الخطوة التالية:

• تصور استعادة الانتباه بعد فقدان تصويبة سهلة على السلة

• أو تصور استعادة الانتباه بعد أداء إرسال خاطئ في الكرة الطائرة

- بناء الثقة في النفس: عندما تواجه بعض مواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكنك استبدالها من خلال التصور العقلي لبعض المواقف التي تتميز بالثقة في النفس.

- فعلى سبيل المثال إن كنت تشعر بالخوف عند أداء الإرسال في الكرة الطائرة أو التنس، يمكنك أن تتصور أنك تؤدي إرسال بقوة ودقة لتدعيم الثقة، وإن كنت تشعر بالتردد وعدم الثقة في النفس عند أدائك ضربة جزاء، تتصور عقليا خبرة سابقة لأداء ضربة الجزاء ناجحة. كذلك إن كنت تشعر بالتوتر الناتج عن الجمهور الكبير الذي يشجع منافسك، فانك تتصور عقليا أنك تؤدي المباراة بين جمهورك ومشجعيك والملعب الذي تفضل اللعب فيه.
- السيطرة على الانفعالات: يمكن أن تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الشعور بالغضب والاستشارة اتجاه حكم إحدى المباريات والمسابقات، هذا الحكم احتسب ضدك خطأ متعمدا.. يمكنك أن تتصور نفسك وأنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل ايجابي مثل الشهيق العميق والتركيز على التنفس والأداء المطلوب منك.
- ممارسة المهارات الرياضية: ربما أفضل فائدة للتصور العقلي هو استخدامه لممارسة المهارات الرياضية مثل تصور أداء حركة الرمي للرمح، سباحة الظهر، حركة خطف في المصارعة، جملة حركية في الجمباز أو الغطس... الخ.
- كذلك يمكن تصور بعض نقاط الضعف في أداء مهارة ما ثم كيف يتم إصلاح الخطأ، كما يمكن أن يطلب من اللاعب تصور أداء الصحيح للمهارة قبل أدائها.
- تطوير إستراتيجية اللعب: يمكن استخدام التصور العقلي لممارسة إستراتيجية اللعب سواء للاعب أو للفريق..مثال ذلك أن يتصور اللاعب المدافع ما يجب



أن يفعله لمواجهة المهاجمين..كما يتصور حارس المرمى كيف يتعامل مع الكرة عندما يواجه ثلاثة مهاجمين.

- مواجهة الألم والإصابة: يمكن استخدام التصوير العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة، كيف يمكن استخدام التصوير العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب، وذلك يساعد على سرعة الاستشفاء وسرعة الاندماج مع بقية زملائه عند العودة للممارسة للعب مرة أخرى.(أسامة كامل راتب، 2004، ص 133،135)

#### 6. الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي:

هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة، ومن بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي ما يلي:

- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها: يمكن استخدام تدريبات التصوير العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصوير العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول تعلمها أو إتقانها.

ولكي يمكن مساعدة اللاعب على التصوير الصحيح للمهارة الحركية وبالتالي الاسهام الايجابي في سرعة تعلمها وإتقانها ينبغي مراعاة العوامل التالية في غضون عمليات تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها:

- عند تقديم مهارة حركية وشرحها ينبغي أن يتسم الشرح والتقديم بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى الفهم المميز للاعب بحيث يستطيع الجميع استيعابه، كما يجب استخدام المصطلحات الصحيحة وذلك لضمان القدرة على التصوير السمعي الصحيح للمهارة الحركية.

- في حالة القيام بأداء نموذج للمهارة الحركية ينبغي مراعاة دقة الأداء لان النموذج الخاطيء يقف حجرة عثرة في وجه المتعلم ويحجب ظهور استدعاء التصوير الصحيح للمهارة الحركية.
- ضرورة ربط التصوير البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارة الحركية، ويتمثل ذلك عند قيام المدرب الرياضي بأداء نموذج للمهارة الحركية مع الشرح في نفس الوقت، فمن الأهمية بإمكان استطاعة اللاعب فهم شرح المهارة الحركية، إذ أن ذلك يدل على أنه قد تمكن من تصورهما وهناك الكثير من التجارب المختلفة التي أجريت على كثير من الأبطال لمعرفة مدى قدرتهم على تصوير المهارة الحركية بشرحها شفويا وتسجيل ذلك على جهاز للتسجيل ثم مطابقته على الأداء الفعلي للمهارة الحركية إذ وجد انطباق الشرح الشفوي وتوقيته على الأداء بصورة واضحة ودقيقة.
- ضرورة عمل المهارة الحركية ببطء في البداية وخاصة تلك المهارات الحركية التي تستلزم حسن التوقيت والتوافق.
- استخدام أدوات مختلفة الأوزان تزيد أو تقل عن الأدوات المستخدمة وذلك في عضون عمليات اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية لضمان اكتساب التصور الضروري للأداء الحركي.
- تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة، فمثلا تركيز انتباه اللاعب على حركة اليدين أو الرجلين أو التنفس في السباحة، أو حركة الرسغ في التصويب على السلة، إذ يسمح ذلك للاعب بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وكذلك بتحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها الحركة، ويجب مراعاة ضرورة التدريب على المهارة الحركية، ككل بعد ذلك

مباشرة لربط تصور المفردات بالحركة كلها وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية.

- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها: يمكن عن طريق التدريب على التصور العقلي المساعدة في سرعة تعلم واكتساب بعض طرق وخطط اللعب المختلفة في الرياضة المتخصصة للعب مثل طريقة دفاع المنطقة، أو طريقة دفاع رجل لرجل في كرة السلة أو طريق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في كرة الطاولة مثلا، ومن الأهمية بمكان استخدام تصور الأداء الحركي الصحيح كما هو تماما في الأداء الفعلي، وذلك أثناء التدريب على التصور العقلي في مجال طرق وخطط اللعب المختلفة.

كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة، إذ أشار العديد من المدربين الرياضيين إلأن اللاعبين استطاعوا سرعة تعلم بعض الخطط الهجومية والدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي.

كما يمكن أيضا باستخدام التصور العقلي المران على تصور الخطط الفردية والجماعية وكذلك تصور الخيارات المختلفة في العديد من المواقف الدفاعية أو الهجومية.

- المساعدة في حل مشكلات الأداء: يمكن استخدام التصور العقلي في المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور النافذ لجوانب الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه المواقف، إذأن التصور

العقلي المرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبط بالتفكير الناقد يمكن عن طريقه التوصل إلى حلول جديدة ومبتكرة للعديد من مشكلات الأداء.

- المران على بعض المهارات النفسية: يمكن استخدام التصور العقلي للمران على بعض المهارات النفسية مثل مهارة التحكم في الانتباه ومهارات الاسترخاء ومهارة التنشيط وغيرها من المهارات التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرة على التصور العقلي، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن استخدام المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعيا وإدراكا بما يدور في داخله ومن حوله، وكذلك مساعدة اللاعب على الاسترخاء بهدف التحكم في الضغط والقلق والاستثارة، وكذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

- المساعدة على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية: أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية إلى أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل دقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجلد نظرا لأن هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفسيولوجية للاعب.

كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستشارة الفسيولوجية سواء بالعمل على خفضها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستشارة الأفضل المناسبة للاعب.

- مراجعة الأداء وتحليله: يمكن عن طريق التصور العقلي القيام بمراجعة عقلية للأداء في منافسة رياضية معينة ومحاولة تحليل نقاط القوة والضعف سواء بالنسبة للأداء الذي قام به اللاعبون أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين

ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه وملاحظة العقلية لنقاط الضعف في أداء المنافسين.

- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي: يستطيع اللاعب الرياضي عن طريق عمليات التصور العقلي محاولة تصور أداء حركي سابق له تميز بالنجاح والثقة، مثل محاولة تثبيت تصور عقلي لأداء ناجح له في الوثب الطويل وحقق فيه رقما جديدا أو استدعاء بعض الخبرات الايجابية التي ارتبطت بأدائه في منافسة رياضية هامة ومحاولة التفكير الايجابي في مثل هذا النوع من النجاحات وهو الأمر الذي يسهم في تدعيم ثقته في نفسه.

- الاستعداد للأداء في ظروف معينة: يمكن عن طريق التصور العقلي محاولة تصوير الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف مثل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجهة منافسين متميزين باللعب العنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو اللاعبين الناشئين أو في حالة بعض الحكام المعنيين.

كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصوير بعض النصائح الهامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب والتي يمكن أن تسهم في التعبئة النفسية الايجابية للاعب.

المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة: يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم ومحاولة تصور الاستعادة للشفاء في حالة الإصابة، وذلك بالتركيز على التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع الأداء الحركي الفعلي يمكنه استخدام التصور العقلي للأداء الحركي باستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها زملاءه ولكن بصورة عقلية وهو الأمر الذي يساعد على استعداده العقلي للأداء الحركي بعد

اكتمال الشفاء مباشرة ويجعله في اندماج نفسي مع بقية زملاء بدلا من انعزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 254، 254)

#### 7. فترات استخدام التصور العقلي:

بالرغم انه يمكن استخدام التصور العقلي في فترات متعددة حيث أن هناك أوقات معينة يكون أكثر فائدة:

- قبل وبعد التمرين
- قبل وبعد المنافسة
- الفترات البينية للمنافسة
- الوقت الشخصي
- الاستشفاء من الإصابة

#### أولا: قبل وبعد التمرين:

أحد الطرق المناسبة لوضع جدول الممارسة المنتظمة للتصور العقلي يكون قبل وبعد جرعة ممارسة، ويخصص وقت 10 دقائق لكل جلسة (معظم اللاعبين يصعب عليهم السيطرة على التركيز أكثر من هذه المدة)، ومن الطرق الهامة للتركيز والتهيئة قبل الممارسة قيام اللاعب بالتصور للمهارات (اللعبة المتوقع أدائه) كذلك بعد كل تمرين يجب على كل لاعب مراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها، ونظرا لان اللاعب يؤدي التصور العقلي بعد التمرين مباشرة فإنه يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة أكثر وضوحا وتفصيلا عن المعتاد.

**ثانيا: قبل وبعد المنافسة:**

يتم التصور العقلي لدى اللاعب للمنافسة من خلال إعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله بما فيه الاستراتيجيات المختلفة للمواقف المختلفة والتصور العقلي قبل المنافسة يساعد على تحسين الأداء وردود الأفعال المختلفة، وأفضل وقت لاستخدام التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه، فبعض اللاعبين يحبون أداء التصور العقلي قبل بداية المنافسة مباشرة، بينما بعض اللاعبين يحبون أداء التصور العقلي خلال ساعة أو ساعتين قبل البداية وهناك لاعبون آخرون يفضلون التصور العقلي بواقع مرتين أو ثلاث مرات قبل المنافسة والشيء الهام هنا أن يتم التصور وأن يشعر اللاعب بالراحة والرغبة كجزء من النظام الروتيني الذي يؤديه قبل المنافسة وعدم ممارسة التصور العقلي كنوع من الإجبار.

كذلك يمكن للاعب بعد المنافسة مراجعة المهارات والأداءات الناجحة بما يسمح بالوضوح والتحكم في الصورة العقلية. كذلك يمكن للتلاميذ في دروس التربية الرياضية مراجعة التصور العقلي لجوانب التصحيح أو الخطأ للمهارات التي تم تعلمها وممارستها. كما يمكن تمثيل صورة عقلية لمسابقات غير ناجحة، ثم تتعامل مع ذلك بالأداء الناجح أو اختبار استراتيجيات مختلفة مناسبة.

**ثالثا: الفترات البينية للمسابقة:**

معظم المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للأداء يمكن خلالها أن يستخدم اللاعب التصور العقلي لإعداد للأداء التالي. وفي العديد من الرياضات توجد أوقات توقف بعد المحاولات (مثل مسابقات الرمي أو الوثب أو الجمباز أو الغطس...) وهذه تعتبر فرصة مثالية لاستخدام التصور العقلي.

**رابعاً: الوقت الشخصي:**

يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل (أو أي مكان هادئ آخر مناسب له). وتزداد أهمية ذلك في الأيام التي قد ينقطع فيها اللاعب عن التمرين. وفي هذه الحالة يحاول اللاعب أن يخصص عشر دقائق لممارسة برنامج التصور العقلي. هذا، ويفضل اللاعبين أداء التصور العقلي قبل الذهاب للنوم، بينما البعض الآخر يفضل أن يفعل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح.

**خامساً: الاستشفاء من الإصابة:**

يتدرب اللاعب على استخدام التصور العقلي لتمارين الاسترخاء بغرض نقص القلق عند الإصابة، ويستخدم التصور العقلي لمراجعة الانفعالات للخبرات المتوقعة عند العودة للمنافسة، كما يستخدم المراجعة للتصور العقلي للمهارات البدنية والأداء مما يجعله أكثر تهيئاً عند العودة للعب. كذلك فإن التصوير العقلي يساعد اللاعب مثل لاعب الجري مسافات طويلة على مقاومة الآلام وذلك بأن يقوم اللاعب بالتركيز على السباق والتكتيك بدلاً من الآلام والتعب. (أسامة كامل راتب: 2004، ص 141.138)

**8. المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي:**

هناك مبادئ عامة تساعد على سرعة التعلم واكتساب مهارة التصور العقلي

نتناول أهمها:

**الاسترخاء:** قبل ممارسة التصور العقلي يجب على اللاعب أن يؤدي بعض تمارين الاسترخاء، التي تساعد على التخلص عن التوتر، وتساعد على قيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإرشادات العصبية للأجهزة الجسم.



وتؤدي 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 التمارين من الرقود قد تؤدي إلى الشعور بالحاجة إلى النوم وضعف القدرة على التركيز.

الأهداف الواقعية: يجب أن تكون تمارين التصور العقلي لأداء مهارات معينة واقعية في حدود مستوى الأداء الفعلي للاعب. وحتى عندما يتضمن التصور العقلي أداء مهام تفوق مستوى اللاعب، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق، وبالطبع ذلك لا يتعارض مع الحاجة إلى تطوير صعوبة الأهداف ما دامت في إمكانية اللاعب. انه من الأهمية أن يؤخذ في الاعتبار أن التصور العقلي الناجح يعتمد على مهارة وضع وبناء الأهداف.

الأهداف النوعية: نظرا لان التصور العقلي يحقق الفائدة المرجوة منه، كلما كان مماثلا للأداء الفعلي للمهارة.. لذلك من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل أو أهداف نوعية. فعلى سبيل المثال إذا أراد لاعب كرة الطائرة أن يؤدي التصور العقلي لمهارة الضربة الساحقة فعليه أن يستحضر الصورة العقلية من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

- الموقع الذي يؤدي عنده الضربة الساحقة، هل عند الشبكة؟ أم 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؟

تعدد الحواس: كمبدأ كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور العقلي - كان ذلك أفضل، وكلما استطاع اللاعب أن يتعرف على ما هي الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء - حقق تمرين التصور العقلي بأكبر فائدة، هل هي حاسة البصر أم حاسة السمع أم الإحساس الحركي؟ ومع التقدم في تمرين التصوير العقلي يستطيع اللاعب استخدام الحواس الأخرى مثل حاستي الشم والذوق.

سرعة الأداء: بشكل عام يجب مراعاة أن التصور العقلي يتم بمعدل السرعة للأداء الفعلي، فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي سبح مسافة 100 متر يؤدي التصور العقلي لمدة دقيقة حيث ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة بالأداء كذلك فإن لاعب الجري الذي يرغب في الجري مسافة الميل في ست دقائق من المناسب أن يؤدي تمرين التصور العقلي لهذه الفترة المحددة.

ويمكن أن تتم عملية التصور العقلي بمعدل سرعة أبطأ من الأداء الفعلي في بعض الحالات كما يلي:

- عند بداية تعلم المهارات الجديدة أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارة باعتبار أن انخفاض معدل السرعة للتصور العقلي يسمح للاعب باكتساب الإحساس الحركي الصحيح للمهارة، مع أهمية أن يؤخذ في عين الاعتبار أن ذلك يعتبر خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي وفقاً لمعدل السرعة الفعلي للأداء في المسابقة.

- عندما يحتاج اللاعب إلى التخلص من بعض أخطاء الأداء، أو يريد إدخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للأداء، حيث أن انخفاض معدل سرعة

التصور العقلي يساعد في التخلص من الأخطاء. على أن يكون ذلك خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي وفقا لمعدل السرعة الفعلي للأداء في المسابقة.

الممارسة المنتظمة: التصور العقلي باعتباره مهارة يحتاج إلى تدريب والممارسة والتكرار بانتظام، ويساعد على تحقيق ذلك التصور العقلي في أي مكان أو زمان، وهناك فروق كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية اللاعب، المهم في ذلك أن اللاعب يستطيع الاحتفاظ بالهدوء ولا يعاني من مصادر تشتت الانتباه، ومعنى ذلك انه يمكن أن يعتاد اللاعب ممارسة التصور العقلي لفترات قصيرة ولكن لعدة مرات خلال اليوم.

الممارسة باستمتاع: التصور العقلي وسيلة يمكن أن تكون مصدرا لأفكار ايجابية أو سلبية، ومن الأهمية أن تكون دائما مصدرا للاستمتاع، والنجاح وخبرات التحدي، أما عندما يشعر اللاعب بأنها مصدر للملل أو التوتر أو الإحباط يجب أن يتوقف فورا، ويمارس أي أنشطة أخرى في البرنامج التدريبي.

### 9. 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 أن التصور العقلي يرجع إلى العمليات العقلية وقد وصفه هيل (Hail) 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 أوضح سوين (Suin) على سبيل المثال فإن التدريب العقلي كمهارة الإرسال في رياضة التنس يمكن أن يتضمن:

1/ التفكير في الإرسال.

2/ الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات الإرسال.

3/ تصور لاعبا محترفا يؤدي ضربة إرسال مثالية.

4/ تصور إرسال قوي سبق أدائه بطريقة ناجحة.

ويمكن أن نشير إلى أن الخطوة الثالثة والرابعة في محتوى التدريب العقلي في

المثال

السابق هي التي تمثل التصور العقلي للمهارة، في حين أن التدريب العقلي قد يتضمن أبعادا أخرى ولهذا كان التصور العقلي يمثل الوسيلة التي من خلالها يتم إنجاز أهداف التدريب العقلي.

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

ويشير "بارو" إلى أن التدريب العقلي يختلف على التصور العقلي ولا يمكن اعتباره 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 الانتباه الدقة أو المسافة. (محمد العربي شمعون، 1996، ص50)

## الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

### 1. المنهج المستخدم:

تختلف المناهج المتبعة لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وفي بحثنا هذا حتمت علينا مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة فرضياتنا، بحيث يعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظرا لأنه أقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على ظاهرة مدروسة.

وعليه نعرف المنهج التجريبي بأنه من أفضل المناهج في البحث العلمي لأنه يعتمد بالأساس على التجربة العلمية القائمة على قواعد المنهج العلمي، مما يتيح فرصة عملية لاختبار الاستنتاجات للتأكد من تطابقها مع الحقائق الموضوعية، الأمر الذي يقدم أسس لوضع القوانين عن طريق هذه التجارب، والتعلم بالتجربة قد قدم الإنسان الأمر الذي أعطاه الفرصة للوصول إلى مراحل متقدمة، ولكن تحول التجربة والملاحظة إلى منهج علمي جرى في نهاية العصور الوسطى.

إذن يمكننا القول أن أكثر مناهج البحث أهمية بالنسبة للإنسان هو المنهج التجريبي لأن هذا المنهج ساعده على التطور وبناء حضارته عن طريق الملاحظة والتجربة والوصول إلى النتائج الصحيحة ومعرفة الطرق السليمة للتعامل مع الظواهر وتفسيرها.

### 2. مجتمع وعينة البحث:

تعرف العينة بأنها مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة مناسبة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام تلك النتائج، وتعميمها على

كامل مجتمع الدراسة الأصلي، (جامعة القدس المفتوحة، 1998، ص) أما مجتمع البحث فيعني جميع المفردات القابلة للبحث وإخضاعها للدراسة، وعليه تمثل مجتمع البحث في دراستنا كل الرياضيين ذوي سن 15،16،17 المتواجدين في الثانوية الوطنية للرياضة وذوي تخصص كاراتي، والذي قدر عددهم 24 رياضي، ونظرا لعدددهم الكبير تعذر علينا دراستهم كاملا بحيث وجدنا صعوبات كثيرة حين حاولنا إخضاعهم للتجربة، وهو الأمر الذي فرض علينا اختيار عينة تمثيلية لمجتمع البحث، ولما كان جميع مفردات البحث معروفين ولاحظنا عدم وجود تجانس بين خصائص مفردات كمجتمع البحث ارتأينا إلى اختيار تطبيق العينة العشوائية البسيطة، بحيث اعتمدنا على أسلوب القرعة، حيث قمنا بترقيم أفراد المجتمع الأصلي وكتبناها هذه الأرقام في بطاقات ورق صغيرة ومتشابهة ثم وضعناها في صندوق وسحبنا العدد المطلوب الذي يتناسب وإمكانات الباحث من الصندوق بشكل عشوائي. وبذلك تكونت عينة البحث من ستة أفراد لكل مجموعة، أربعة ذكور واثنان إناث.

وفيما يلي عرض الخصائص البدنية للمجموعتين.

الجدول رقم (02) يبين الخصائص البدنية للمجموعة الشاهدة

اللاعبين	السن	الطول	الوزن
أ	16	1.54	54
ب	15	1.55	52
ج	16	1.66	55
د	17	1.69	58
هـ	16	1.60	58
و	15	1.57	55

نلاحظ من خلال معطيات الجدول أن سن اللاعبين قد تروح بين 15 سنة و 17 حيث أن هناك لاعبين لهما سن 15 سنة وثلاثة لاعبين لهم سن 16 سنة ولاعب واحد له سن 17 سنة، أما طول اللاعبين فقد تراوح بين 1.54م و 1.69م أما وزنهم فقد تروح بين 52كلغ و 58 كلغ

الجدول رقم (03) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الشاهدة

المتوسط الحسابي	السن	الطول	الوزن
المتوسط الحسابي	15.83	1.602	55.33
الانحراف المعياري	0.75	0.061	2.34

نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي في سن اللاعبين قدر بـ 15.83 اما في الطول فقد قدر بـ 1.602، في حين قدر الوسيط الحسابي لوزن اللاعبين بـ 55.33 كما نلاحظ أن الانحراف المعياري للسن قدر بـ 0.75، وبالنسبة للطول فقد قدر بـ 0.061، في حين قدر الانحراف المعياري للوزن بـ 2.34

## الجدول رقم (04) يبين الخصائص البدنية للمجموعة التجريبية

اللاعبين	السن	الطول	الوزن
A	16	1.55	53
B	16	1.53	53
C	16	1.65	56
D	15	1.57	59
E	17	1.67	59
F	16	1.55	57

نلاحظ من خلال معطيات الجدول أن سن اللاعبين قد تروح بين 15 سنة و 17 حيث أن هناك أربعة لاعبين لهم سن 16 سنة، ولاعب له 15 سنة ولاعب له 17 سنة، أما طول اللاعبين فقد تراوح بين 1.53م و 1.67م أما وزنهم فقد تروح بين 53كغ و 59كغ

## الجدول رقم (05) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية

المتوسط الحسابي	السن	الطول	الوزن
المتوسط الحسابي	16	1.586	56.16
الانحراف المعياري	0.63	0.058	2.71

نلاحظ من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي في سن اللاعبين قدر بـ 16 أما في الطول فقد قدر بـ 1.586، في حين قدر الوسيط الحسابي لوزن اللاعبين بـ 56.16



كما نلاحظ أن الانحراف المعياري للسن قدر بـ 0.63، وبالنسبة للطول فقد قدر بـ 0.058، في حين قدر الانحراف المعياري للوزن بـ 2.71

### 3. مجالات البحث

نفذ البحث ضمن حدود ارتبطت بخصائص العينة المختارة له، والأداة المستخدمة فيه والمعاكسة لإحصائية النتائج التي تم الوصول إليها وقد تم إجراء البحث من خلال مجال زمني ومكاني:

#### أ. المجال الزمني:

تم انجاز هذا البحث ابتداء من 15 نوفمبر 2017 إلى غاية 01 أبريل 2018 أي الفترة الزمنية تكمن في أربعة أشهر ونصف، ونظرا لضيق هذه الفترة ارتأينا أن يكون بحثنا حول مهارة حركية واحدة هي "الماواشي قيري" من اجل أن نتمكن من انجاز البحث وإتمامه في أحسن الظروف.

#### ب. المجال المكاني:

تم تنفيذ البحث التجريبي في قاعة التدريب بالثانوية الوطنية الرياضية، وكانت القاعة مساعدة وصالحة جدا للتدريب، حيث جرت بها التدريبات الرياضية بصفة منتظمة في مختلف الأحوال الجوية، مما جعلنا نحقق ما نصبوا إليه من تدريبات واختبارات بيداغوجية وفق برنامج التدريب على التصور العقلي.

4. برنامج التدريب على التصور العقلي: نحاول في هذا العنصر أن نتطرق إلى مراحل التدريب على التصور العقلي.

يهدف برنامج تنمية مهارات التصور العقلي إلى تحسين مقدرة اللاعب على وضوح الصورة العقلية والتحكم فيها وذلك من خلال مراحل ثلاث:

#### المرحلة الأولى:

##### تنمية الوعي بالحواس:

يتشكل التصور العقلي للشخص من خلال خبراته، ثم يحاول هذا الشخص التعامل مع هذه الخبرات المخزونة في ذاكرته واستخدامها لإيجاد صورة عقلية يستطيع أن يتخيلها بوضوح وأن يتحكم فيها، لذلك فإن الخطوة الأولى لتحسين مهارات التصور العقلي هي أن يصبح الشخص لديه وعي بخبراته السابقة، والأمر لا يختلف كثيرا بالنسبة للاعب، وكلما استطاع استخدام حواس أكثر (البصر - الشعور - السمع ..... ) كانت فرصته أفضل في تكوين الصورة العقلية الواضحة لخبراته.

يحدث في الكثير من الأحيان إن يكون لدينا وعي بخبرتنا، ونعرف جيدا أدائنا السابق.. ونتذكر الأشياء التي سبق أن شاهدناها أو استمعنا إليها، ولكن في أوقات كثيرة أخرى لا يكون لدينا الوعي ببعض الأشياء التي قمنا بعملها، قد يتحدث معنا شخص ما ولكن ليس لدينا وعي بما يقول بسبب أننا كنا نفكر في شيء آخر.

إن الأمر مماثل في الرياضة، يحدث في كثير من الأحيان بالرغم من الأداء الأول للمهارات فإن اللاعب لا يكون لديه وعي ببعض عناصر الأداء الهامة لتلك المهارات، لذلك فإن الخطوة الأولى والهامة لتنمية مهارات التصور العقلي للاعبين تتطلب مساعدتهم على أن يصبحوا أكثر وعيا لجميع الحواس أثناء أداءهم الرياضي..

يحتاج اللاعبون أن يعطوا اهتماما لحركات أجسامهم.. التوقيت ..الانسيابية لحركة..  
حواسهم المختلفة البصر، اللمس، السمع، الحس الحركي...الخ.

### التمرين الأول:

يساعدك التمرين التالي على أن يصبح لديك وعي لثلاث حواس هامة، وأن تركز الانتباه على الأشياء التي تزيد التركيز عليها.

- حاسة البصر: افتح عينيك وأمعن النظر في الأشياء الموجودة في القاعة انظر لكل شيء بالتفصيل وحاول أن تركز انتباهك على خصائص هذه الأشياء ؟ وعلى وظيفة كل شيء؟ (البساط، حدود البساط، الكيمونو، القفازات....).
- حاسة السمع: أغلق العينين وأحسن السمع للأشياء الموجودة حولك ما نوع الأصوات التي تستمع إليها ؟ استمع لصوت محدد في زمن معين ما خصائص الصوت ؟ ما وظيفة الصوت ؟ كيف صنع الصوت؟ (الضربة و هي تلمس الخصم، صوت الضربة و هي تنجز في الهواء).
- الإحساس الجسدي: استمر في غلق العينين واستحضر الأحاسيس المرتبطة بجسمك اختر جزء محدد في الجسم (عضلات الرجلين) هل تشعر بالاسترخاء أم بالتوتر، أشعر بالقدمين تتصلان بالأرض ضغط خفيف أو شديد ؟ هل يكون إيقاع التنفس سهلا أم صعبا.

### التمرين الثاني:

يهدف التمرين التالي إلى تنمية الوعي والادراكات الذاتية لجميع حواسك أثناء أداء المهارة، ويعتمد هذا التمرين على بطء في الأداء مما يتيح لك أن تصبح أكثر ملاحظة لحواسك.

- التعليمات:

ابدأ بتنفيذ التقنية (ماواشي قيري) ببطء.. وجه انتباهك إلى القدمين (توقف 10 ثوان) لاحظ إحساسك الجسمي المرتبط بكل إعادة للتقنية التسلح و مد الرجل نحو الأمام (توقف 5 ثوان). عودة الرجل إلى التسلح و وضعها على الأرض (توقف 5 ثوان). التركيز على إحساسك الجسمي لكل مرحلة: التسلح و مد الرجل (توقف 5 ثوان)، عودة الرجل إلى التسلح و وضعها على الأرض (توقف 5 ثوان)، ملاصقة القدم بالأرض (توقف 5 ثوان).

تنفيذ التقنية ببطء و أداء ماواشي قيري أداء كامل، و قبل أن تبدأ في تنفيذ ماواشي قيري ثاني أصبح لديك وعي كامل لإحساسك الجسمي لهذه التقنية (توقف 10 ثوان)، التسلح و مد الرجل (توقف 5 ثوان)، عودة الرجل إلى التسلح و وضعها على الأرض (توقف 5 ثوان)، ملاصقة القدم بالأرض (توقف 10 ثوان).

الآن أغلق العينين واستمر في تنفيذ التقنية، ركز اهتمامك على إحساسك بهذه التقنية، و إذا حدث تشتت العقل، لا تقلق، التزم بالهدوء و العودة الى التركيز على الأداء مع ملاحظة الأحاسيس المرتبطة بالتقنية المدروسة. التسلح و مد الرجل (توقف 5 ثوان)، عودة الرجل إلى التسلح و وضعها على الأرض (توقف 5 ثوان)، ملاصقة القدم بالأرض (توقف 40 ثانية). التسلح و مد الرجل (توقف 10 ثوان)، عودة الرجل إلى التسلح و وضعها على الأرض (توقف 10 ثوان)، ملاصقة القدم بالأرض.

الشيء المهم في هذا هو تجزئة المهارة إلى مراحل ثم ملاحظة الحواس المتعددة

(السمع، الرؤية، اللمس، الإيقاع، التوقيت.....)

مثال: مهارة ضربة الرجل الدائرية mawachi geri

يمكن تجزئة مسار المهارة على النحو التالي :

- تسلح الرجل بثني الركبة و الكاحل
  - دوران الحوض مع تمديد الرجل نحو الأمام
  - عودة الرجل إلى التسلح
  - وضع الرجل على الأرض
- ملاحظة: يلاحظ بعد أدائك للتمرين أنك تستطيع وصف حواسك على نحو تفصيلي وكلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي لديك أفضل.

المرحلة الثانية :

تنمية الوضوح للصورة :

الخطوة الثانية لبرنامج تدريب التصور العقلي تهتم بتنمية وضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات تشمل الحواس الهامة، مع مراعاة أن وضوح ونقاء وواقعية الصورة لا تعتمد على التصور البصري فقط للصورة، وإنما تنمية الوضوح تشتمل على كل الحواس.

إنه من الضروري أن تكون قريبة من الأداء الحقيقي، لذلك من الأهمية عند استحضار الصورة إعطاء اهتمام للتفاصيل مثل : الهندام (kimono)، البساط، الإضاءة، درجة الحرارة، الجمهور، نوع الانفعالات والأفكار المرتبطة بالمنافسة حاول أن تتصور المناظر والأحداث والروائح والأحاسيس أو المشاعر المرتبطة بأدائك في المنافسة أو المسابقة.

هذا، وإذا كنت تجد صعوبات في التوصل إلى صورة واضحة نقية، ابدأ باستحضار صور عقلية للأشياء مألوفة لديك مثل الأثاث الخاص بغرفتك، ثم استحضر بعد ذلك صورة للقاعة التي تتدرب فيها عادة، وحاول أن تتصور أدق التفاصيل عن هذا المكان.

**التمرين الأول:**

تذكر القاعة التي بدأت فيها ممارسة رياضة الكاراتي ما هو الشكل التي كانت عليه؟  
أحضر الصورة في عقلك لرؤية هذه القاعة أنت واقف أمام باب القاعة افحص كل الأشياء ( البساط، الهدام، كيس الضرب....)، و عندما تسير على البساط لاحظ الإحساس بالأرضية هل هو خشن أو أملس، أنظر إلى جميع الأشياء المحببة لك ركز على شكل البساط واتساعه لاحظ لونه ونوعه ركز على حاسة الشم ورائحة القاعة واستمع إلى الأصوات الصادرة من أصدقائك ركز على مشاعرك عندما كنت تمارس رياضة الكاراتي داخل القاعة.

**التمرين الثاني:**

اختر أحد الأدوات التي تستخدمها في منافسة الكاراتي (القفزات)، ركز انتباهك على القفزات تصور كل ما يتعلق بهذه الأداة، ركز على إحساسك و أنت تلمس هذه الأداة، تصور أنك تستخدم هذه القفزات أثناء المنافسة كرر ذلك عدة مرات.  
حاول أن تستمع للأصوات المصاحبة لحركاتك، استمع بعناية لجميع الأصوات التي تحدث عندما تؤدي التمرين، ثم حاول بعد ذلك أن تتصور كل من الصورة والصوت معا، حاول أن تحقق صورة واضحة لنفسك عندما تؤدي هذا التمرين مع ملاحظة أن يصاحب ذلك الأصوات المتوقع أن تسمعها.

**المرحلة الثالثة:****تنمية التحكم في الصورة العقلية:**

الخطوة الأخيرة لبرنامج تدريب التصور العقلي هي مساعدة اللاعب على تنمية القدرة على التحكم الإرادي للتصور العقلي، ولا يشترط أن يكون لدى اللاعب المقدرة

على إحضار الصورة العقلية متميزة بالوضوح والنقاء، ولكن المهم أن يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده. وإلا فما قيمة أن يستحضر صورة واضحة تتضمن نفس الخطأ، لذا فانه من المهم أن تكون الصورة واضحة صحيحة وهذا ما يطلق عليه التحكم في الصورة.

#### التمرين الأول:

اختيار مهارة معينة تواجه صعوبة في أدائها ضربة الرجل الدائرية (Mawachi geri)، تصور أنك تؤدي هذه المهارة بشكل خاطئ، أعط اهتمام لأسباب حدوث الخطأ. الآن تصور أنك تؤدي هذه المهارة على النحو الصحيح مع التركيز على إحساسات جسمك المرتبطة بالأداء الصحيح.

مثال: لاعب الكاراتي يجد صعوبة في أداء ضربة الرجل الدائرية (Mawachi geri)، يتصور موقف المنافسة التي وجد فيها صعوبة في أداء ضربة الرجل الدائرية (Mawachi geri) ثم يتصور بعد ذلك أنه يؤدي هذه المهارة على النحو الصحيح كنقطة حاسمة في المباراة مع التركيز على مشاهدة نفسه وهو يتمتع بالهدوء أثناء أداء هذه المهارة .

#### التمرين الثاني:

تصور نفسك تلعب مع منافس قوي في رياضة الكاراتي سبب لك مشاكل في المنافسات السابقة، تصور أنك تنفذ خطة للتغلب عليه كما تريد في المنافسة. مثال : تصور انك تلعب بطريقة هجومية والخصم يلعب بطريقة دفاعية ما هي الوسائل والاحتمالات للتغلب على خطط هذا المنافس الدفاع.

### 5. مقياس التصور العقلي:

قبل أن تبدأ الإجابة على هذا المقياس تذكر أن التصور العقلي أكثر من مجرد رؤية لشيء فهو يتطلب استخدام الحواس المتعددة مثل: اللمس، الشم، التدنوق إضافة إلى الحالة الانفعالية المصاحبة للموقف.

يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل، الأداء في المسابقة) والمطلوب منك أن تتصور الموقف الموضح لك (أنك واقف في الوضعية الابتدائية) تستجيب لكل موقف وفقا لميزان تقدير من خمسة أبعاد على النحو التالي:

- عدم وجود صورة للموقف 5 4 3 2 1
- وجود صورة ولكن غير واضحة 5 4 3 2 1
- صورة واضحة بدرجة متوسطة 5 4 3 2 1
- صورة واضحة بدرجة كبيرة 5 4 3 2 1
- صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا 5 4 3 2 1

و فيما يلي المواقف الرياضية المطلوب أن تستجيب عليها:  
هذا المقياس اعداد "رينر مارتنز" و أعد صورته العربية أسامة كامل راتب.

#### موقف (1): الممارسة بمفردك

نختار مهارة ضربة الرجل الدائرية (Mawachi geri)، التصور العقلي أنك تؤدي هذه المهارة في المكان المعتاد بمفردك (القاعة) أغلق العينين حوالي دقيقة وحاول أن تشاهد



نفسك في المكان تسمع الأصوات وتشعر بجسمك وهو يؤدي الحركات وكن واعيا بحالتك الانفعالية.

- كيف تجيد رؤيتك وأنت تؤدي المباراة 5 4 3 2 1
- كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء 5 4 3 2 1
- كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارة 5 4 3 2 1
- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية المصاحبة 5 4 3 2 1

### موقف (2): الممارسة مع الآخرين

أداء التصور العقلي لنفس المهارة السابقة (ضربة الرجل الدائرية (Mawachi geri))، ولكن في حضور مدربك وزملائك، في الفريق في هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضحا. أغلق العينين حوالي دقيقة واستحضر الصورة العقلية لهذا الخطأ الذي يحدث بعده مباشرة.

- كيف تجيد رؤية نفسك 5 4 3 2 1
- كيف تجيد الاستماع للأصوات 5 4 3 2 1
- كيف تجيد الإحساس الحركي 5 4 3 2 1
- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية 5 4 3 2 1

### موقف (3): مشاهدة الزميل

التفكير في زميل لك يفشل في أداء مهارة سهلة. أغلق العينين حوالي دقيقة استحضر الصورة العقلية بنشاط وواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في إحدى المسابقات أو المنافسات الرياضية.

- كيف تجيد رؤية زميلك 5 4 3 2 1

- كيف تجيد الاستماع للأصوات 1 2 3 4 5
- كيف تشعر بجسمك 1 2 3 4 5
- كيف تجيد الشعور بالانفعالات 1 2 3 4 5

#### موقف (4): الأداء في المسابقة

التصور العقلي لنفسك تقوم بالأداء في إحدى المسابقات (المنازلات) وأنت تلعب بمهارة فائقة ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك الآن أغلق العينين حوالي دقيقة وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما أمكنك ذلك.

- كيف تجيد رؤية نفسك 1 2 3 4 5
- كيف تجيد الاستماع للأصوات 1 2 3 4 5
- كيف تجيد الإحساس بالأداء الحركي 1 2 3 4 5
- كيف تجيد الشعور بالانفعالات 1 2 3 4 5

#### تقدير درجاتك للتصور العقلي:

- التصور البصري = جمع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الأربعة = .....
- التصور السمعي = جمع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الأربعة = .....
- الإحساس الحركي = جمع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الأربعة = .....
- الحالة الانفعالية المصاحبة = جمع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الأربعة = .....

تتراوح الدرجات لكل (بعد) بين 4 درجات كحد أدنى و 20 درجة كحد أقصى وكلما زادت الدرجة يبين ذلك كفاءتك في القدرة على التصور العقلي والدرجة المنخفضة تعني أنك تحتاج إلى المزيد من التدريب لتطویر هذا البعد للتصور العقلي. (محمد العربي شمعون، ص4).

لقد تم توزيع مقياس التصور العقلي للمجموعتين، اللتان تتكونان من ستة أفراد لكل مجموعة، أربعة ذكور واثنان إناث، كما سبق وان ذكرنا، حيث وزعنا هذا المقياس في نفس الفترة ونفس الوقت يوم 15 نوفمبر 2017 على الساعة الثالثة ونصف زولا، حيث أجاب كل فرد إجابات فردية، مع العلم أننا قمنا بشرح هذا المقياس قبل توزيعه على المجموعتين.

قمنا بتطبيق البرنامج المسطر من تلك اللحظة حيث نفذ قبل وبعد الحصة التدريبية لمدة تتراوح بين عشر وخمسة عشر دقيقة بمعدل ثلاث حصص في الأسبوع، وقد استعنا بقاعة دافئة ومعزولة ومريحة لتنفيذ برنامج التجربة. قمنا باختيار العينتين الشاهدة والتجريبية بطريقة عشوائية.

#### 6. مبادئ تطبيق برنامج التصور العقلي:

##### أ) مراعاة الفروق الفردية:

يجب وضع في الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين في القدرات العقلية المرتبطة ببرامج التدريب العقلي، فيمكن أن تجد لاعبا يمتلك مهارات ذات مستوى عالي في أحد المجالات الخاصة بالتصور العقلي، وعلى درجة كبيرة من التطور، وعلى ذلك فهذا اللاعب ليس في حاجة إلى التدريب لمدة قد تزيد على أسبوعين لتطوير أحد المهارات العقلية التي يمتلكها بالفعل. وفي نفس الوقت تجد أن هناك بعض اللاعبين قد يحتاج إلى وقت أطول من المحدد في البرنامج للوصول إلى المستوى المناسب.

##### ب) الاستمرارية في التدريب:

تتكون برامج التدريب العقلي من أبعاد متعددة تعمل على اكتساب مجموعة من المهارات العقلية، يتم بناءها وفقا لخطوات متتابعة، ومن أجل الوصول إلى تحقيق عائد مناسب من برامج التدريب العقلي يتحتم الاستمرار والتواصل من خلال الممارسة اليومية مثلما يحدث في الانتظام في التدريب البدني تماما.

وبعد الوصول إلى مستوى مناسب من تنمية المهارات العقلية فالواجب المواظبة للمحافظة عليها وتنميتها وتجدر الإشارة إلى أن تنمية المهارات العقلية تزداد مع التقدم في السن على عكس اللياقة البدنية التي تتأثر بعدم الانتظام في التدريب خاصة بعد الاعتزال.

### ج) عدم التسرع في الانتقال من مرحلة إلى أخرى:

أحد المحاذير الأساسية التي يتم توصية الانتباه إليها هي عدم الوقوع في خطأ الانتقال السريع دون إتقان المهارات المحددة في البرنامج وفقا للجدول الزمني الموضوع، ونجد في بعض الأحيان أن اللاعب قد يندفع إلى الانتقال السريع من مهارة إلى أخرى بغرض الرغبة في التعلم، خاصة أن الأمر قد يبدو بسيطا، ويشير " ندفير " إلى أن التقدم البطيء دون العجلة يؤدي إلى نتائج أفضل في مجال التدريب العقلي وذلك لأن العائد لا يمكن التعرف عليه من الشكل الخارجي.

### د) مراعاة الترتيب والتكوين الهرمي:

تبنى برامج التدريب العقلي في تتابع متسق، تعتمد الخطوة التالية على ما تحقق في الخطوة الأولى، ويتوقف التقدم على ما تم إنجازه في المرحلة السابقة.

فالوصول إلى مرحلة مناسبة من الاسترخاء العضلي من الأهمية بمكان لتحقيق الثانية وهي الاسترخاء العقلي والذي تأسس عليه المرحلة الثالثة وهكذا.

وعلى ذلك يجب الالتزام بالخطوات والمراحل المحددة في برامج التدريب العقلي والعمل على تحقيق الأغراض الخاصة بكل مرحلة إلى جانب الترابط بين هذه المراحل لتحقيق أكبر عائد من هذا النوع من التدريب.

#### هـ) مراعاة الظروف المناسبة للتطبيق:

حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج من التدريب العضلي يفضل عدم تطبيق البرامج في الحالات التالية:

- بعد الوجبات الثقيلة.
- بعد تناول مشروبات كثيرة.
- بعد مجهود الشاق.
- بعد النوم إلى في حالة استخدام الاسترخاء لهذا الغرض .

#### الاختبار المهاري:

نقوم بملاحظة الرياضي و هو يقاتل لمدة معينة (دقيقتين) واحتساب عدد تكرارات التقنية المدروسة (ماواشي قيري)، و نقوم بحساب عدد الضربات الناجحة بنقطتان وعدد الضربات الناجحة بثلاث نقاط و عدد الضربات الغير الناجحة.

✓ الضربات الناجحة بثلاث نقاط هي الضربات التي تحتسب عندما يصيب الخصم بالتقنية المدروسة في منطقة الوجه.

✓ الضربات الناجحة بنقطتان هي الضربات التي تحتسب عندما يصيب الخصم بالتقنية المدروسة في منطقة البطن أو الظهر.(حسب قانون المنافسات المعمول به).

## الأجهزة المستعملة:

ساعة حساب الزمن-دفتر ملاحظات - جهاز فيديو - مرآة

## طريقة الحسابات الإحصائية :

هو عبارة عن فرع من فروع الرياضيات التطبيقية يهتم بتجميع وتنظيم وتحليل وتفسير ظاهرة معينة لمجتمع ما واستخلاص نتائج مقبولة لاعتمادها أساس لفكرة واضحة عن تلك الظاهرة كما يسمح للوصول إلى قرار مبني على البيانات الإحصائية التي قمنا بدراستها

وهي بانجاز دراسة أرقام الحوادث وعلاقتها ويقصد بها معطيات البنية الإحصائية أو ما يسمى بمقاييس النزعة المركزية مثل المتوسطات (المتوسط، الوسط الحسابي، المنوال، الوسط التريبيعي، والانحراف المعياري)

المتوسط الحسابي : هو مجموع القياسات  $س1+س2+س3+.....$ س ن

مقسوم على عددها (ن) ويمكن كتابتها على الشكل التالي :

$$س = \frac{مج س}{ن}$$

س: قيمة القياس (المتوسط الحسابي)

ن: عدد العينة

مج س: مجموع القيم

الانحراف المعياري : الانحراف المعياري لمجموعة من القياسات

س1+س2+س3+.....س ن

الجزر التربيعي لتشتتها ( التباين )

إن التشتت هو مجموعة من القياسات س1+س2+س3+.....س ن

متوسط (ع) هو معدل مربعات انحرافات هذه المقاييس عن متوسطها ونرمز له بالشكل:

$$ع = \sqrt{\frac{2(ص-س)مج}{1-ن}}$$

ع: الانحراف المعياري

مج(س-ص) 2 مجموع مربعات جميع الانحرافات

ن: عدد العينة

اختبار توزيع ستودنت:

استخدمنا قياس ستودنت لدلالة الإحصائية وكذلك قياس مدى دلالة الفرق بين

متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي :

$$T = \frac{|س1 - س2|}{\sqrt{\frac{ع1^2 + 2ع2^2}{ن-1}}}$$

حيث T: معيار ستودنت

س1 : المتوسط الحسابي لمجموعة الأولى

س2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية

ن : عدد أفراد العينة

ع1 : الانحراف المعياري للمجموعة الأولى

ع2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية





الفصل الثاني: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة:

جدول رقم(06) يبين النتائج القبلية لاختبار التصور العقلي لدى العينتين التجريبية والضابطة.

المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
متوسط حسابي	مج س	متوسط حسابي	مج س	
9.83	59	11	66	التصور البصري
9.66	58	10.83	65	التصور السمعي
11	66	10.50	63	الاحساس الحركي
11.16	67	9,83	59	الحالة الانفعالية المصاحبة
10.41	62.5	10.54	63.25	متوسط الدرجة الكلية

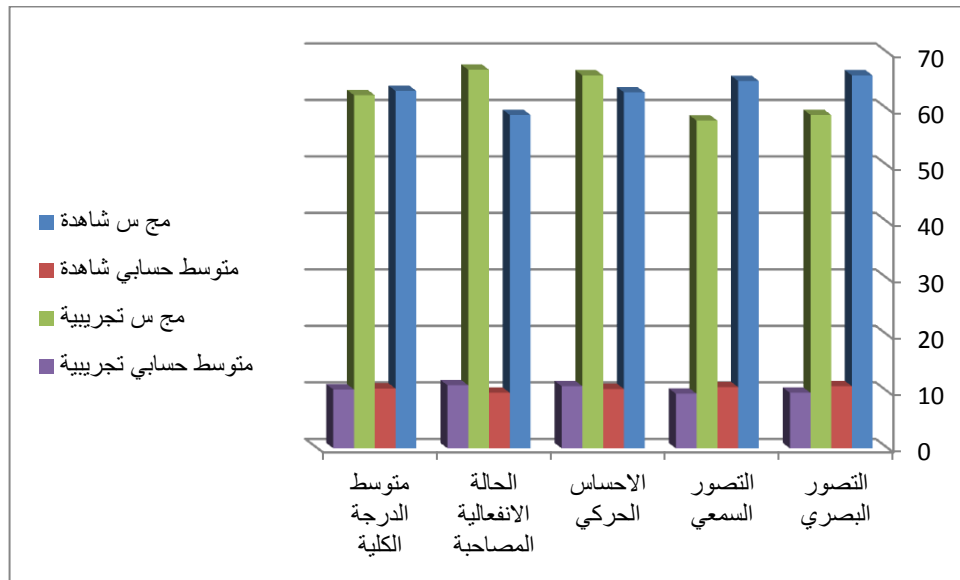
يبين الجدول رقم(06) تباين مستويات التصور العقلي لدى العينتين الضابطة والتجريبية اذ بلغ مجموع درجات التصور البصري لدى العينة التجريبية 66 ومتوسط حسابي يقدر ب 11 بينما قدر لدى العينة التجريبية ب 59 ومتوسط حسابي 9.83.

كما جاء التصور السمعي لدى العينة الضابطة بمجموع 65 ومتوسط حسابي يقدر ب 10.83 و هو أكبر من مجموع ومتوسط المجموعة التجريبية المقدر ب 58 و متوسط حسابي 9.66، كما جاء مجموع الدرجات الإحساس الحركي لدى العينة الضابطة 63 ومتوسط حسابي يقدر ب 10.50 وهو أصغر من مجموع ومتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية المقدر ب 66 ومتوسط حسابي 11، كما قدرت نتائج الحالة الانفعالية المصاحبة لدى العينة الضابطة ب 59 ومتوسط

حسابي بلغ 9.83 وهو أصغر من مجموع ومتوسط حسابي المجموعة التجريبية المقدر ب 67 ومتوسط حسابي 11.16.

أما في ما يخص متوسط الدرجة الكلية للمجموعة الضابطة فإن مجموعها بلغ 63.25 ومتوسطها الحسابي قد بلغ 10.54 وهو أكبر من مجموع ومتوسط حسابي المجموعة التجريبية الذي قدر مجموعها ب 62.5 ومتوسطها الحسابي ب 10.41.

هذا ما يبين وجود تباين بين المجموعتين في مستوى التصور العقلي لدى.



الشكل رقم (01) يبين النتائج القبلية لاختبار التصور العقلي لدى العينتين التجريبية والضابطة.

## جدول رقم (07) يبين تأثير التدريب على التصور العقلي للعينة التجريبية.

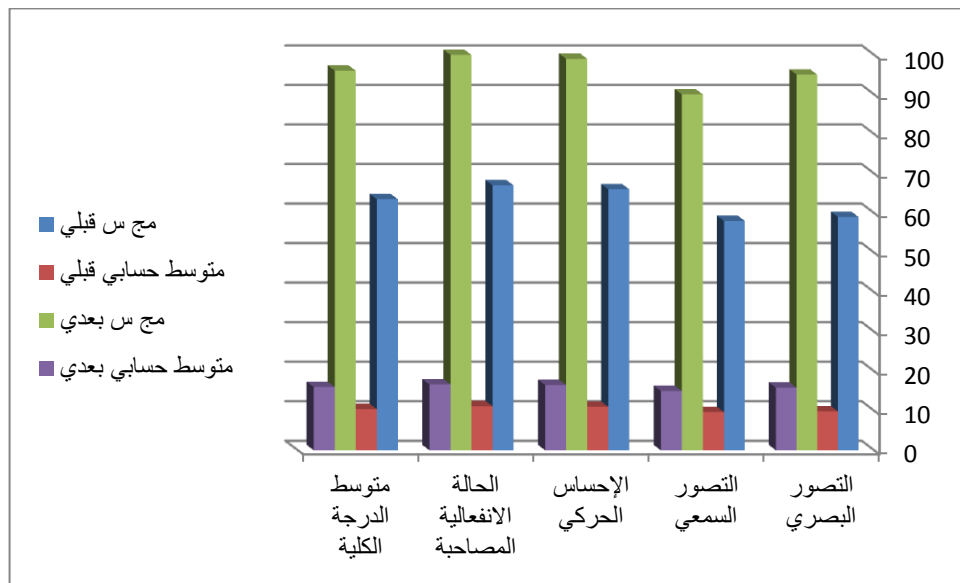
الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		
متوسط حسابي	مج س	متوسط حسابي	مج س	
15.83	95	9.83	59	التصور البصري
15	90	9.66	58	التصور السمعي
16.5	99	11	66	الإحساس الحركي
16.66	100	11.16	67	الحالة الانفعالية المصاحبة
16	96	10.41	63.5	متوسط الدرجة الكلية

يبين الجدول رقم (07) فروقات مستويات التصور العقلي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغ مجموع درجات التصور البصري في الاختبار القبلي بـ 59 ومتوسط حسابي يقدر بـ 9.83 بينما قدر في الاختبار البعدي بـ 95 ومتوسط حسابي 15.83 وهو أكبر من الاختبار القبلي.

كما جاء التصور السمعي في الاختبار القبلي بمجموع 58 ومتوسط حسابي يقدر بـ 9.66 و هو أصغر من مجموع ومتوسط الاختبار البعدي المقدر بـ 90 و متوسط حسابي 15، كما جاء مجموع الدرجات الإحساس الحركي للاختبار القبلي 66 ومتوسط حسابي يقدر بـ 11 وهو أصغر من مجموع ومتوسط الحسابي للاختبار البعدي المقدر بـ 99 ومتوسط حسابي 16.5، كما قدرت نتائج الحالة الانفعالية المصاحبة في الاختبار القبلي بـ 67 ومتوسط حسابي بلغ 11.16 وهو أصغر من مجموع ومتوسط حسابي الاختبار البعدي المقدر بـ 67 ومتوسط حسابي 11.16.

أما في ما يخص متوسط الدرجة الكلية في الاختبار القبلي فإن مجموعها بلغ 63.25 ومتوسطها الحسابي قد بلغ 10.41 وهو أصغر بكثير من مجموع ومتوسط حسابي الاختبار البعدي الذي قدر مجموعها بـ 96 ومتوسطها الحسابي بـ 16.

هذا ما يبين وجود فروق بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي في مستوى التصور العقلي لدى المجموعة التجريبية.

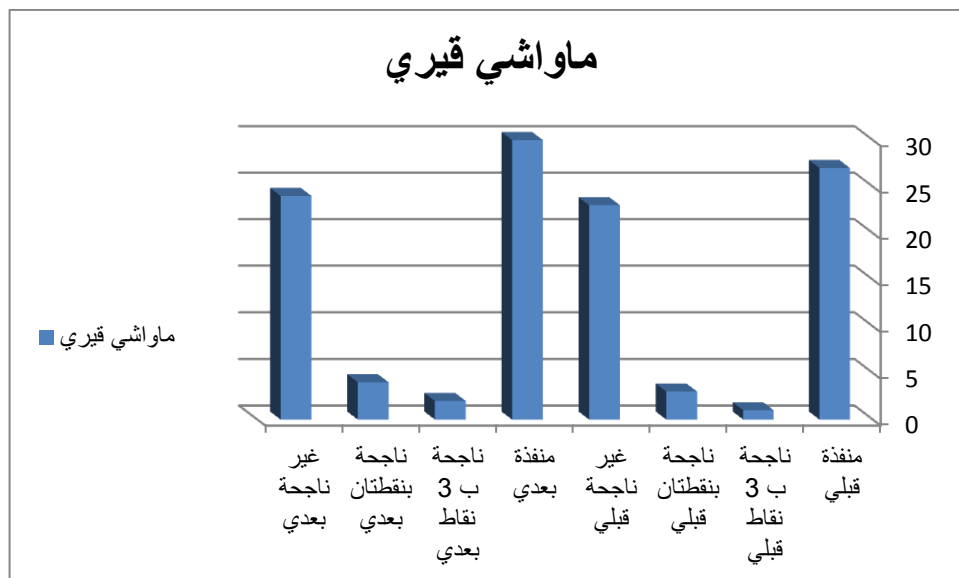


الشكل رقم (2) يبين تأثير التدريب على التصور العقلي للعينة التجريبية.

جدول رقم(08) يبين مهارة تنفيذ تقنية ماواشي قيري للمجموعة الشاهدة.

الاختبار البعدي				الاختبار القبلي				مهارة الماواشي قيري
منفذة	منفذة	منفذة	المنفذة	منفذة	منفذة	منفذة	المنفذة	
منفذة غير ناجحة	منفذة ناجحة بنقطتان	منفذة ناجحة ب 3نقاط	المنفذة	منفذة غير ناجحة	منفذة ناجحة بنقطتان	منفذة ناجحة ب 3نقاط	المنفذة	
24	4	2	30	23	3	1	27	

يبين الجدول رقم(08) مهارة تنفيذ تقنية ماواشي قيري للمجموعة الشاهدة اذ شوهد فروقات غير معتبرة بين الاختبارين القبلي البعدي، حيث كانت نتائج تنفيذ تقنية ماواشي قيري في الاختبار البعدي اكبر بقليل من تلك المنفذة في الاختبار القبلي، أما فيما يخص تنفيذ مهارة ماواشي قيري الناجحة ب 3 نقاط والناجحة بنقطتان فإنها توجد فروق بسيطة التي تقدر بمهارة واحدة لكل تقنية ناجحة، هذا ما يبين أنه لا يوجد فروق مهمة في هذه المجموعة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.

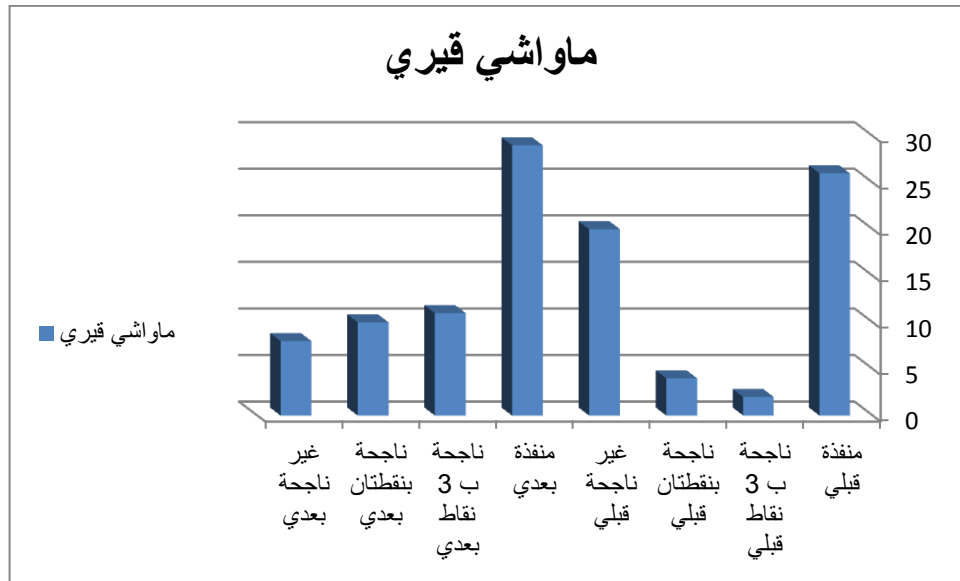


الشكل رقم(03) يبين مهارة تنفيذ تقنية ماواشي قيري للمجموعة الشاهدة.

جدول رقم (09) يبين مهارة تنفيذ تقنية ماواشي قيري للمجموعة التجريبية.

الاختبار البعدي				الاختبار القبلي				مهارة الماواشي قيري
منفذة	منفذة	منفذة	المنفذة	منفذة	منفذة	منفذة	المنفذة	
منفذة غير ناجحة	منفذة ناجحة بنقطتان	منفذة ناجحة ب 3نقاط	29	منفذة غير ناجحة	منفذة ناجحة بنقطتان	منفذة ناجحة ب 3نقاط	26	
8	10	11	29	20	4	2	26	

يبين الجدول رقم (09) مهارة تنفيذ تقنية ماواشي قيري للمجموعة التجريبية اذ شوهد فروقات بين الاختبارين القبلي البعدي، حيث كانت نتائج تنفيذ تقنية ماواشي قيري في الاختبار البعدي اكبر من تلك المنفذة في الاختبار القبلي، أما فيما يخص تنفيذ مهارة ماواشي قيري الناجحة ب 3 نقاط والناجحة بنقطتان فإنها توجد فروق كبيرة التي تقدر ب 9 مهارات بالنسبة للتقنيات الناجحة ب 3 نقاط و 6 مهارات بالنسبة للتقنيات الناجحة بنقطتان، هذا ما يبين أنه لا يوجد فروق مهمة في هذه المجموعة بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي.



شكل رقم (04) يبين مهارة تنفيذ تقنية ماواشي قيري للمجموعة التجريبية.

جدول رقم (10) يبين دلالة الفروق لقيمة مهارة الماواشي قيري لدى المجموعة التجريبية.

الدالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	المتوسط الحسابي	مج س	ن	
دالة عند مستوى الدلالة 0.05	2.01	4.26	2.33	14	6	الاختبار القبلي
			8.83	53	6	الاختبار البعدي

يبين الجدول رقم (10) دلالة الفروق لقيمة مهارة الماواشي قيري لدى المجموعة التجريبية حيث بلغ مج س لقيمة مهارة الماواشي قيري في الاختبار القبلي ب 14 ومتوسطه الحسابي بلغ 2.33، أما في الاختبار البعدي فقد قدرت ب 53 وبلغ متوسطه الحسابي 8.83، كما نلاحظ أن ت المحسوبة اكبر من ت الجدولية بحوالي أكثر من الضعف وهو ما يوحي إلى وجود دلالة إحصائية ومنه يمكن أن نقول أنه يوجد فرق بين نتائج الاختبار القبلي وبين الاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي.

جدول رقم(11) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة.

المتغيرات	مج س	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
الإختبار القبلي	63,25	10,541	2,135	1,103	2,015	غير دال
الإختبار البعدي	65,5	10,916	0,541			عند مستوى دلالة 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم(11) أن ت المحسوبة أصغر من ت الجدولية وبالتالي لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05، وهذا يبين أنه لا يوجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة.

جدول رقم(12) يبين دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	مج س	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
الإختبار القبلي	62,5	10,416	5,516	10,289	2,015	دال عند مستوى دلالة 0.05
الإختبار البعدي	96	16	1,4			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن ت المحسوبة اكبر من ت الجدولية ما يعني انه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05، إذن يوجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي و نتائج الاختبار البعدي للمجموعة



التجريبية، وهذا ما يثبت أن للبرنامج المجرب على عينة الدراسة تأثير إيجابي.

جدول رقم(13) يبين دلالة الفروق بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار القبلي.

المتغيرات	مج س	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
المجموعة الشاهدة	63,25	10,541	2,135	0,110	2,015	غير دال
المجموعة التجريبية	62,5	10,416	5,516			عند مستوى دلالة 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم(13) أن ت المحسوبة أصغر من ت الجدولية وهذا يعني انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0,05، وهذا يعني أنه لا يوجد فروق بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعة الشاهدة والاختبار القبلي للمجموعة التجريبية.

جدول رقم(14) يبين دلالة الفروق بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي.

المتغيرات	مج س	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
المجموعة الشاهدة	65,5	10,916	0,541	8,935	2,015	دال عند مستوى دلالة 0.05
المجموعة التجريبية	96	16	1,4			

نلاحظ من خلال الجدول رقم(14) أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0,05، وهذا

يعني أنه يوجد فروق بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (15) يبين تطابق تكرارات تنفيذ مهارة مواشي قيري لدى المجموعتين في الاختبار البعدي

المجموع	تكرار 2ن	تكرار 3ن	
21	10	11	التجريبية
06	04	2	الشاهدة
27	14	13	المجموع
0.65			كا <sup>2</sup>

يبين الجدول رقم (15) مدى تطابق تنفيذات مهارة مواشي قيري لدى العينة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية حيث أبرزت نتائج الجدول أن العينة التجريبية تمكنت من تنفيذ حركات 3ن وبلغ عددها 11 حركة ، ونفذت حركات أخرى ب 2ن بلغ عددها 10 حركات، بينما العينة الشاهدة بلغ عدد الحركات فيها ل 3ن ب02 حركات بينما الحركات ل 2ن بلغت 04 حركات وبدراسة مدى تطابق تنفيذات الحركات بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة ب0.65 وهي اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدره ب 0.004 وهذا ما يدل انه لا يوجد تطابق في مستوى تنفيذ الحركات للمهارة مواشي قيري بان العينة التجريبية تمكنت من التفوق في مستوى أدائها الحركي لذا يرجع الباحث هذا الاختلاف إلى تأثير البرنامج التدريسي المعتمد على التصور العقلي

## 2، الاستنتاجات

1. استخدام التدريب بالتصور العقلي يعمل على تنمية الأداء الحركي لمهارة الماواشي قيري.
2. الحصص التدريبية المستخدمة وفق البرنامج التدريبي أثر إيجاباً في تطور التصور العقلي.
3. تطور الأداء الحركي المهاري لتنفيذ مهارة الماواشي قيري لدى العينة التجريبية.
4. هناك تباين الأداء الحركي لمهارة الماواشي قيري لدى كل من العينتين التجريبية والشاهدة.
5. يوجد فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمهارة تنفيذ الأداء الحركي للماواشي قيري لصالح المجموعة التجريبية.
6. يوجد اختلاف وتباين بين المجموعتين التجريبية والشاهدة في مستوى التنفيذ الحركي لمهارة الماواشي قيري.
7. يوجد فروق دالة إحصائية في مستوى التصور العقلي لدى العينة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.
8. لا يوجد ارتباط بين مهارة الماواشي قيري والتصور العقلي.

### 3. مقابلة النتائج بالفرضيات

1. إن التدريب باستخدام التصور العقلي يؤثر في تنمية مهارة ماواشي قيري (mawachi geri)، إن محتوى هذه الفرضية بين صدقها خلال محتوى الاستنتاج الأول والثاني وذلك وفقا لنظرية كاربنتر 1984 Carpenter الذي يفسر عملية التصور العقلي من خلال النشاط العصبي العقلي وذلك بتقديمه لمبدأ الفكر الحركي للتصور العقلي والذي يفترض أن التصور يساهم في تعلم المهارات الحركية من خلال فاعلية أنماط الأنشطة العصبية العضلية المستثارة أثناء عملية التصور.

وحسب Mahoney M.H:AVener.M 1997 كذلك، تفسر هذه النظرية أن التصور العقلي مهارة يحث استثارة العضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل.

2. يوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في مستوى التصور العقلي لصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية، إن محتوى هذه الفرضية بين صدقها محتوى الاستنتاجات من الثالث إلى السابع، وهو ما أكدته محتوى نظرية روبرت 1997 Robert القائلة أن بإمكان التصور العقلي مساعدة الرياضيين لفهم حركاتهم.

وحسب حسن العلاوي 2002 فإن النظرية التي حاولت تفسير التصور العقلي كعامل مساعد على تحسين الأداء الحركي نظرية التعلم بالرموز والتي أثارت إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء الحركي عن طريق مساعدة اللاعب في عمل (شفرة معينة) أو ترميز عقلي للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة، وبالتالي فإن

الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير.

3. لا يوجد تطابق في تنفيذ مهارة الماواشي قيري بين العينتين في الاختبار البعدي، إن محتوى هذه الفرضية بين صدقها محتوى الاستنتاجات من الثالث إلى السابع، وهو ما أكدته محتوى نظرية روبرت Robert السابقة الذكر.

4. يوجد ارتباط طردي بين التصور العقلي ومهارة ماواشي قيري ( mawachi geri)، إن محتوى هذه الفرضية بين صدقها الاستنتاج الثامن وهذا راجع حسب رأي الباحث ربما لعدم استيعاب المجموعتين لمحتوى البرنامج أو لعدم مصداقية إجابات المبحوثين.

## التوصيات والاقتراحات

انطلاقاً من هذه النتائج التي تحصلنا عليها في دراستنا النظرية والميدانية للدور الكبير الذي يلعبه التصور العقلي في تنمية السمات الذهنية وتطوير المهارات الحركية المبنية على أساس علمية ومنهجية وما لذلك من تأثير على أداء الرياضي ففي هذا السياق نقدم توصيات واقتراحات للمسؤولين في المجال الرياضي عامة وفي الكاراتي خاصة:

- ضرورة ربط التدريب البدني والتقني والتكتيكي بالجانب الذهني
- إقحام التدريب العقلي بمختلف مهاراته خاصة التصور العقلي في المخطط العام خلال الموسم الرياضي
- تأطير مختصين في مجال التدريب العقلي والاستفادة منهم
- ضرورة تطبيق اختبارات عقلية دورية تقيم مدى تطور اللاعب ذهنياً
- العمل على إدراج برنامج للتصور العقلي ضمن المخطط التدريب الموسمي
- توفير الوسائل البيداغوجية والشروط المناسبة من أجل إمكانية تسهيل التطبيق الصحيح للتدريب على التصور العقلي
- توعية اللاعبين والمدربين بمدى الأهمية الكبيرة للجانب الذهني خاصة للتصور العقلي باعتباره احد الركائز التي يقوم عليها الأداء الرياضي.
- ضرورة تدريب المهارات الذهنية في مرحلة الثانوية لما لها من أهمية كبيرة في الارتقاء بمستوى هذا الرياضي.
- ضرورة استعمال التدريب على التصور العقلي في رياضة الكاراتي نظراً لمتطلباتها (السرعة، الدقة، التركيز...)
- فتح مخابر خاصة للدراسة والبحث في مجال التصور العقلي
- برمجة فترات تكوينية للتدريب العقلي خاصة التصور العقلي

- القيام بندوات تحسيسية وتعليمية لمختلف المهارات لجميع المدربين (ليس فقط مهارة ماواشي قيري)

## خلاصة

إن الحديث عن الحالة النفسية للاعب رياضة الكاراتيه وما يترتب عنها من تصرفات لا يمكن حصرها في عناصر لأنها لا يمكن أن تبين الواقع الحقيقي الذي يعيشه اللاعب في أجواء المنافسة فان اختلاف الظروف المكانية والزمنية واختلاف الخبرة وشخصية اللاعبين ونوعية المنافسة كل هذا يؤثر على نفسية اللاعب ولقد جاء هذا البحث للإلمام بمفهوم التصور العقلي ودوره في تحسين نتائج رياضة الكاراتي، أين أثبتت نتائج البحث أن له تأثير على استيعاب المهارة الحركية "ماواشي قيري" ومحاولة تعلمها أو إتقانها من طرف الرياضي عن طريق الاستعداد العقلي للنموذج الصحيح لهذه المهارة.

ومن جهة أخرى يمكن استخدام التصور العقلي في التدريب على بعض المهارات النفسية كمهارة التحكم في الانتباه، الاسترخاء والتركيز وغيرها من المهارات التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالقدرة على التصور، ومما لا شك فيه أن الاستخدام المنتظم لهذه المهارة تساعد لاعب الكاراتي على أن يصبح واعيا ومدركا ما يدور بداخله وحوله.

وهو ما بينته دراستنا التي أجريناها على مجموعة من تلاميذ الثانوية الرياضية اختصاص كاراتي، حيث تأكد لدينا أهمية التصور العقلي ومكانته العملية التدريبية التي استطعنا من خلالها الإجابة على الفرضية القائلة بأن التدريب يؤثر باستخدام مهارة التصور العقلي في تنمية مهارة ماواشي قيري (mawachigeri)، بالإضافة إلى الإجابة على الفرضيات الجزئية التي صغناها، وباعتبار هذه المهارة العقلية هي معرفية كما أشير إليها في علم النفس المعرفي والرياضي، فان هذه القدرة تنمو وتتطور في المسار الرياضي.



ومما يجب الإشارة إليه أيضا أن هذه النتائج التي توصلنا إليها في هذا البحث تبقى نسبية، كونها لم تأخذ كل المتغيرات أو باقي العوامل الأخرى التي تتحكم في هذه العملية التعليمية كالخبرة في التدريب على التصور الحركي وكذلك الجنس، بالإضافة إلى عدم وجود وسائل وطرق علمية مباشرة لقياس مدى توصل اللاعب لدرجة التصور العقلي، وعلى هذا الأساس تبقى هذه الدراسة في حاجة ماسة لبحوث ودراسات أخرى تجريبية وتحليلية تتناول هذا الموضوع وهذا حتى تكون النتائج المتوصل إليها أكثر دقة وشمولية.

قائمة المراجع

1. قائمة المراجع باللغة العربية

1.1 قائمة الكتب

- 1) اباضة موسى، فن الكراتي، مطبعة الزهراء. 1985.
- 2) الباهي مصطفى، جاد سمير، سيكولوجية الاداء الرياضي، نظريات، تحليلات، تطبيقات، القاهرة، مكتبة الانجلوالمصرية، (2006).
- 3) أحمد محمود ابراهيم: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية لرياضة الكراتي، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1995
- 4) الخشمانى مناف ماجد حسن ، التصور العقلي وأهميته في المجال الرياضي، كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار - (2012)
- 5) السيد محمود أحمد تعليم اللغة العربية بين الواقع والمأمول، دمشق، دار طلاس للدراسات والنشر والترجمة. (1989) .
- 6) الهاشمي عبد الحميد محمد ، أصول علم النفس العام ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر. (1982).
- 7) حاشي زبير: المتطلبات الفيزيولوجية في رياضة الكراتي: متعدد الطبقات غير منشورة ( 1998 )
- 8) عبي رجب ، فن الكراتي-دو، دار الشام، مطبعة الاهرام، دون سنة الطبع.
- 9) راتب أسامة كامل ، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، (2004).
- 10) سعيد يس عامر: إدارة القرن الواحد والعشرين، المطبعة العثمانية، القاهرة، 1997، ص486.

- 11) شمعون محمد العربي ، عبد النبي جمال : التدريب العقلي في التنس ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1996
- 12) شمعون محمد العربي ، التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي 1996.
- 13) محمد العربي شمعون : المجلة الاولمبية ، اللجنة الاولمبية المصرية ، القاهرة ، 1987 ،
- 14) روبرت نايدفر : دليل الرياضي للتدريب الذهني ، ( ترجمة ) محمد رضا (وأخرون) ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ،1990.
- 15) وجيه محجوب : التعلم و التعليم و البرامج الحركية ، ط1: عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، 2002 .
- 16) محمد حسين العلاوي: علم التدريب الرياضي المطبعة الثالثة عشر، القاهرة، 1994.
- 17) محمد عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1، الكويت ، دار القلم، 1987.
- (1)

## 2.1 المواقع الالكترونية

1. ضحى فتاحي ، تعلم المهارات الحسية الحركية، في موسوعة التدريب والتعليم، نوفمبر 2009. عبر الموقع الالكتروني [http://www.edutrapedia.illaf.net/arabic/show\\_article.shtml?id=3](http://www.edutrapedia.illaf.net/arabic/show_article.shtml?id=3)

2. العلي عباس علي: مفهوم التصور والتخيل دراسة في المصطلح، الحوار المتمدن، العدد 4257 المحور الفلسفة، 2013. عن الموقع الالكتروني

<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=384131>

3. شوجين مياجي، محاضرة القاءها في أوزاكا 28 ماي 1932.

### 3.1 القواميس والمعاجم

- 1) المنجد في اللغة والأعلام، ط3، 23، دار المشرق، بيروت(1975).
- 2) الكافي: معجم عربي حديث، ط1، شركة الباشا، بيروت. (1992)
- 3) جميل صليبا، المعجم الفلسفي ، ط1، دار الكتاب اللبناني، بيروت. (1971)
- 4) فاخر عاقل، معجم علم النفس: انجليزي- فرنسي- عربي ، ط2، دار الملايين، بيروت. ، (1977)،
- 5) ابن فارس، أبو الحسين أحمد.. تحقيق: عبدالسلام محمد هارون، معجم مقاييس اللغة ، دار الفكر، ج4، (1979).
- 6) الخليل بن أحمد الفراهيدي، معجم الأدياء
- 7) ابن منظور، محمد بن مكرم، لسان العرب، ط1، ج11، بيروت: دار صادر.
- 8) ابن منظور، محمد بن مكرم، لسان العرب، ، ط1، ج4، بيروت: دار صادر.
- 9) إسماعيل بن حماد، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار، الصحاح تاج العربية، الجوهري، الطبعة الرابعة، ج5، بيروت: دار العلم للملايين، (1987).

### 3. قائمة الكتب باللغة الاجنبية

- 1) Edgar Thill et Philippe Fleurance, guide pratique de la préparation psychologique du sportif, édit Vigot, Paris, 1998.
- 2) Missoum.G, Guide du training Mental, Retz, Paris, 1991 .

- 3) R.Thomas , **Reussite sportive**, Paris – Pub 1975 .
- 4) Jorgen WEINECK, **Manuel D'entrainement**, Edition Vigot, Paris,
- 5) Roland Habersetwer, **Karaté Do Kata**, Editions amphora s.a.  
Paris, 1992.

ملحق رقم (1) يمثل نتائج مقياس التصور العقلي:

(الاختبار القبلي)

التصور البصري:

المجموعة الشاهدة:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
12	3	3	2	4	أ
5	1	2	1	1	ب
11	3	3	1	4	ج
12	4	1	3	4	د
15	4	3	4	4	هـ
11	3	3	3	2	و
66					

المجموعة التجريبية:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
10	3	3	3	1	A
11	4	3	2	2	B
7	1	3	1	2	C
10	2	3	2	3	D
7	3	2	1	1	E
14	3	4	3	4	F
59					

التصور السمعي:

المجموعة الشاهدة:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
10	2	2	4	2	أ
10	3	1	3	3	ب
11	3	4	2	2	ج
13	3	3	3	4	د
11	4	3	2	2	هـ
10	2	4	2	2	و
65					

المجموعة التجريبية:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
09	2	2	4	1	A
11	3	2	3	3	B
13	3	3	3	4	C
8	1	2	3	2	D
4	1	1	1	1	E
13	4	3	3	3	F
58					

الاحساس الحركي:

المجموعة الشاهدة:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
11	3	2	2	4	أ
07	4	1	1	1	ب
11	4	2	2	3	ج
10	4	1	1	4	د
11	4	2	1	4	هـ
13	3	3	4	3	و
63					

المجموعة التجريبية:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
13	4	2	4	3	A
12	3	3	3	3	B
07	1	2	3	1	C
10	2	1	3	4	D
09	3	3	1	2	E
15	3	4	4	4	F
66					



الحالة الانفعالية المصاحبة:

المجموعة الشاهدة:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
09	2	3	1	3	أ
09	3	3	1	2	ب
10	2	3	1	4	ج
09	1	3	2	3	د
11	2	3	2	4	هـ
11	3	2	3	3	و
59					

المجموعة التجريبية:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
11	4	3	2	2	A
14	4	4	2	4	B
09	2	1	2	4	C
12	2	3	4	3	D
08	2	3	1	2	E
13	3	3	4	3	F
67					

التصور العقلي:

المجموعة الشاهدة:

التصور العقلي	الحالة الانفعالية	الإحساس الحركي	التصور السمعي	التصور البصري	
10.5	9	11	10	12	أ
7.75	9	07	10	5	ب
10.75	10	11	11	11	ج
11	9	10	13	12	د
12	11	11	11	15	هـ
11.25	11	13	10	11	و
63.25	المجموع				

المجموعة التجريبية:

التصور العقلي	الحالة الانفعالية	الإحساس الحركي	التصور السمعي	التصور البصري	
10.75	11	13	9	10	A
12	14	12	11	11	B
9	9	7	13	7	C
10	12	10	8	10	D
7	8	9	4	7	E
13.75	13	15	13	14	F
62.5	المجموع				

نتائج مقياس التصور العقلي:

(الاختبار البعدي)

التصور البصري:

المجموعة الشاهدة:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
12	2	3	3	4	أ
9	2	3	2	2	ب
10	3	2	2	3	ج
12	4	1	3	4	د
14	4	3	4	3	هـ
10	3	2	3	2	و
67					

المجموعة التجريبية:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
17	5	4	3	5	A
15	5	4	3	3	B
13	3	4	3	3	C
15	4	3	4	4	D
17	5	3	5	4	E
18	4	5	4	5	F
95					

التصور السمعي:

المجموعة الشاهدة:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
10	2	2	4	2	أ
11	3	3	2	3	ب
11	3	4	2	2	ج
13	3	3	3	4	د
11	4	3	2	2	هـ
11	2	4	3	2	و
67					

المجموعة التجريبية:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
15	3	4	5	3	A
16	3	4	5	4	B
16	4	4	3	5	C
14	3	3	4	4	D
12	3	4	2	3	E
17	4	4	4	5	F
90					

الاحساس الحركي:

المجموعة الشاهدة:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
11	3	2	2	4	أ
07	4	1	1	1	ب
11	4	2	2	3	ج
10	4	1	1	4	د
11	4	2	1	4	هـ
13	3	3	4	3	و
63					

المجموعة التجريبية:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
18	5	4	4	5	A
17	5	4	3	5	B
16	3	5	4	4	C
15	3	3	5	4	D
14	4	4	2	4	E
19	5	5	4	5	F
99					

الحالة الانفعالية المصاحبة:

المجموعة الشاهدة:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
10	2	3	2	3	أ
12	3	3	3	3	ب
10	2	3	2	3	ج
10	2	3	2	3	د
11	2	3	2	4	هـ
12	4	2	3	3	و
65					

المجموعة التجريبية:

المجموع	الموقف (4)	الموقف (3)	الموقف (2)	الموقف (1)	رقم اللاعب
17	5	4	3	5	A
18	5	4	4	5	B
15	3	3	4	5	C
17	4	4	5	4	D
16	4	5	3	4	E
17	4	4	4	5	F

التصور العقلي:

المجموعة الشاهدة:

التصور العقلي	الحالة الانفعالية	الإحساس الحركي	التصور السمعي	التصور البصري	
10.75	10	11	10	12	أ
9.75	12	7	11	9	ب
10.5	10	11	11	10	ج
11.25	10	10	13	12	د
11.75	11	11	11	14	هـ
11.5	12	13	11	10	و
65.5	المجموع				

المجموعة التجريبية:

التصور العقلي	الحالة الانفعالية	الإحساس الحركي	التصور السمعي	التصور البصري	
16.75	17	18	15	17	A
16.5	18	17	16	15	B
15	15	16	16	13	C
15.25	17	15	14	15	D
14.75	16	14	12	17	E
17.75	17	19	17	18	F
96	المجموع				

الملحق رقم (2) يمثل الاختبار المهاري:

الاختبار القبلي:

المجموعة الشاهدة:

المجموع	عدد الماواشي قبلي الغير ناجحة	عدد الماواشي قبلي الناجحة ب 3 نقاط	عدد الماواشي قبلي الناجحة بنقطتان	الاسم و اللقب
4	4	0	0	أ
3	3	0	0	ب
7	6	0	1	ج
4	2	1	1	د
5	5	0	0	هـ
4	3	0	1	و
27	23	1	3	المجموع

المجموعة التجريبية:

المجموع	عدد الماواشي قبلي الغير ناجحة	عدد الماواشي قبلي الناجحة ب 3 نقاط	عدد الماواشي قبلي الناجحة بنقطتان	الاسم و اللقب
7	5	1	1	A
3	3	0	0	B
5	4	0	1	C
4	3	0	1	D
4	3	1	0	E
3	2	0	1	F
26	20	2	4	المجموع



الاختبار البعدي:

المجموعة الشاهدة:

المجموع	عدد الماواشي قيري الغير ناجحة	عدد الماواشي قيري الناجحة ب 3 نقاط	عدد الماواشي قيري الناجحة بنقطتان	الاسم و اللقب
5	4	0	1	أ
4	3	1	0	ب
6	5	0	1	ج
6	4	1	1	د
5	5	0	0	هـ
4	3	0	1	و
30	24	2	4	المجموع

المجموعة التجريبية:

المجموع	عدد الماواشي قيري الغير ناجحة	عدد الماواشي قيري الناجحة ب 3 نقاط	عدد الماواشي قيري الناجحة بنقطتان	الاسم و اللقب
6	1	3	2	A
3	1	1	1	B
5	2	1	2	C
5	2	2	1	D
5	1	2	2	E
5	1	2	2	F
29	8	11	10	المجموع