

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مشروع مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التدريب الرياضي

دور برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم مهارتي التمرير من أعلى

واستقبال الإرسال عند المبتدئين في الكرة الطائرة فئة

15\_14 سنة

دراسة ميدانية بالمركب الرياضي بولاية الشلف

بإشراف الدكتور :

حشاوي يوسف

إعداد الطالب :

قطاوي محفوظ

السنة الجامعية : 2012 / 2013

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مشروع مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التدريب الرياضي

دور برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم مهارتي التمرير من أعلى واستقبال

الإرسال عند المبتدئين في الكرة الطائرة فئة

15\_14 سنة

دراسة ميدانية بالمركب الرياضي بولاية الشلف

بإشراف الدكتور :

حرشاوي يوسف

إعداد الطالب :

قطاوي محفوظ

السنة الجامعية: 2012 / 2013

الموضوع	قائمة المحتويات	الصفحة
إهداء.....	.....	ا
شكر و تقدير	.....	ب
قائمة الجداول	.....	ج
قائمة الأشكال	.....	د

### التعريف بالبحث

01	.....	1-مقدمة.....
04	.....	2-مشكلة.....
05	.....	3-الفرضيات.....
06	.....	4-الاهداف.....
07	.....	5-أهمية البحث.....
08	.....	6-مصطلحات البحث.....
12	.....	7-الدراسات المشابهة.....
16	.....	8-خلاصة.....

## الباب الأول

### الدراسة النظرية

18 .....مدخل الباب الأول

### الفصل الأول : التدريب العقلي

- تمهيد .....:20
- 1-1 - مفهوم التدريب العقلي ..... 20
- 2-1 دور التدريب العقلي..... 21
- 3-1 أهداف التدريب العقلي..... 23
- 4-1 مبادئ التدريب العقلي..... 23
- 1-4-1 استخدام العقل كبديل للجهد البدني..... 23
- 2\_4\_1 نظرة التدريب العقلي الى المهارات العقلية..... 24
- 5\_1 أساسيات وشروط التدريب العقلي..... 24
- 1\_5\_1 الخبرة السابقة..... 24
- 2\_5\_1 الذكاء..... 25
- 3\_5\_1 مستوى اللياقة البدنية..... 25
- 4\_5\_1 انتظام التدريب..... 25
- 5\_5\_1 جو التدريب ..... 25.

25	..... الأداء الصحيح 6_5_1
25	..... أسلوب الأداء 7_5_1
25	..... المهارة المطلوبة 8_5_1
26	..... الإحساس الحركي 9_5_1
26	..... الإيقاع الحركي 1_5_10
26	..... التدريب العقلي قبل الأداء المباشر 1_5_11
26	..... الاتجاه الايجابي 1_5_12
27	..... مكانة التدريب العقلي من التدريب الرياضي 6_1
27	..... التدريب المعرفي 1_6_1
27	..... التدريب الانفعالي 2_6_1
28	..... برامج المساعدة الاجتماعية 3-6-1
28	..... مراحل التدريب العقلي 7-1
28	..... مرحلة التدريب على الطريقة العقلية 1-7-1
28	..... تدريب القوى العقلية 2-7-1
29	..... مجالات التدريب العقلي 8-1
29	..... المجال الرياضي 1-8-1
29	..... مجال الفنون 2-8-1
29	..... مجال العمل 3-8-1
29	..... مجال الصحة والتأهيل 4-8-1
29	..... المجال التعليمي 5-8-1
29	..... متطلبات التدريب العقلي 9-1
29	..... متطلبات شخصية 1-9-1
30	..... المتطلبات أثناء التدريب العقلي 2-9-1
30	..... أنواع التدريب العقلي 10-1
30	..... التصور العقلي 1-1-10
30	..... الانتباه 2-1-10
30	..... التدريب العقلي الغير مباشر 3-10-1
31	..... محتويات التدريب العقلي 11-1
31	..... استخدامات التدريب العقلي 13-1

- 33.....14- الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي.....  
34.....- خلاصة.....

## الفصل الثاني

### التصور العقلي

- 36.....تمهيد.....  
37 .....1\_2 تعريف التصور العقلي.....  
40.....2\_2 أهمية التصور العقلي.....  
42 .....3\_2 مبادئ التصور العقلي.....  
42.....1\_3\_2 تصور أخطاء الأداء.....  
42.....2\_3\_2 التركيز على الايجابيات.....  
42.....3\_3\_2 سرعة الأداء.....  
42.....4\_3\_2 الممارسة المنتظمة.....  
43.....5-3\_2 الممارسة باستمتاع.....  
43.....6\_3\_2 الاسترخاء.....  
43.....7\_3\_2 الأهداف الواقعية.....  
43.....8\_3\_2 الأهداف النوعية.....  
44.....9\_3\_2 تعدد الحواس.....  
44.....10\_3\_2 التصور العقلي للأداء ونتائجها.....  
44.....11\_3\_2 الانتباه إلى التفاصيل.....  
44.....12\_3\_2 التركيز على الايجابيات.....  
44.....13\_3\_2 التصور العقلي للمهارة ككل.....  
45.....14\_3\_2 التصور العقلي قبل الأداء مباشرة.....  
45.....15\_3\_2 التصور العقلي لمدة في نفس سرعة الأداء.....  
45.....16\_3\_2 التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت.....  
45 .....4\_2 أنواع التصور العقلي.....  
45 .....1\_4\_2 التصور الخارجي.....  
45 .....2\_4\_2 التصور الداخلي.....  
47 .....5\_2 استخدامات التصور العقلي.....

47	1_5_2	اتخاذ القرار المناسب
48	2_5_2	تطوير إستراتيجية اللعب
48	3_5_2	تطوير المستوى
49	4_5_2	طريقة حل المشكلات
50	2_5_5	طريقة تصحيح الأخطاء
51	6_5_2	التقسيم الزمني
51	6_2	العائد من التصور العقلي
52	7_2	خطوات تطوير التصور العقلي
53	8_2	النظريات المستخدمة في التصور العقلي
53	1_8_2	النظرية الافتراضية
53	2_8_2	نظرية الرمز الثنائي
54	3_8_2	نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية
56	4_8_2	نظرية الرموز الثلاثة ( لاسين)
57	9_2	التفسير النظري للتصور العقلي
57	1-9-2	نموذج التدفق الداخلي
57	2-9-2	نموذج التدفق الخارجي
60	1-2_9_2	المدخلات
61	2-2_9_2	العمليات
61	3-2_9_2	المخرجات
61	1-3-2_9_2	المستوى النفسي
61	2-3-2_9_2	المستوى السيكولوجي
62	3-3_2_9_2	التغذية الراجعة
65		خلاصة

### الفصل الثالث

#### التدريب الرياضي في الكرة الطائرة

67	تمهيد :
67	1_3 القواعد السيكولوجية في التدريب الرياضي للناشئين

- 68 ..... 2\_3 أبعاد التدريب الرياضي المتكامل للناشئي
- 68 ..... 1\_2\_3 المكون البدني
- 68 ..... 1\_1\_2\_3 الاستعدادات البدنية
- 68 ..... 2\_1\_2\_3 القدرات البدنية العامة
- 68 ..... 3\_1\_2\_3 القدرات البدنية الخاصة
- 69 ..... 2\_2\_3 المكون العقلي
- 69 ..... 1\_2\_2\_3 النشاط العقلي المعرفي
- 69 ..... 2\_2\_2\_3 النشاط العقلي الوظيفي
- 69 ..... 3\_2\_2\_3 الذكاء العضوي الفطري
- 69 ..... 4\_2\_2\_3 القدرات العقلية والوظيفية الخاصة
- 70 ..... 3\_2\_3 المكون الانفعالي
- 70 ..... 1\_3\_2\_3 البعد ألتزوعي
- 70 ..... 2\_3\_2\_3 البعد الدينامي الانفعالي
- 70 ..... 3\_3 عناصر التدريب الرياضي المتكامل للناشئين
- 71 ..... 1\_3\_3 الإعداد الصحي
- 71 ..... 2\_3\_3 الإعداد البدني العام
- 71 ..... 4\_3\_3 الإعداد البدني الخاص
- 71 ..... 5\_3\_3 الإعداد العقلي الوظيفي الخاص
- 71 ..... 6\_3\_3 الإعداد الانفعالي العام
- 72 ..... 7\_3\_3 الإعداد الاجتماعي

72	4_3	استراتيجيات تعليم مهارات وخطط اللعب للناشئين.....
72	1_4_3	استشارة الناشئ نحو النموذج الحركي.....
73	2_4_3	عرض النموذج الحركي على الناشئ.....
73	3_4_3	محاكاة الناشئ للنموذج الحركي.....
73	4_4_3	المحاكاة العقلية.....
74	5_4_3	المحاكاة الحركية.....
74	6_4_3	الممارسة الحركية التجريبية.....
74	7_4_3	الممارسة الحركية التجويدية.....
75	8_4_3	الممارسة الحركية المتقدمة.....
75	5_3	الكرة الطائرة.....
76	1_5_3	نشأة وتطور الكرة الطائرة.....
77	2_5_3	الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.....
77	3_5_3	الكرة الطائرة وتطورها في الجزائر.....
78	4_5_3	خصائص رياضة الكرة الطائرة.....
79	6_3	أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة.....
82	1_6_3	أهمية التقنية في الكرة الطائرة.....
82	2_6_3	ماهية وأهمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.....
83	3_6_3	المتطلبات المهارية للعبة الكرة الطائرة.....
85	7_3	المهارات الأساسية بدون كرة.....
85	1_7_3	وضعية الاستعداد.....

86	.....2_7_3 التحرك في الملعب.
87	.....8_3 المهارات الأساسية بالكرة.
87	.....1_8_3 المهارات الأساسية الهجومية.
95	.....2_8_3 المهارات الأساسية الدفاعية.
98	.....9_3 الخصائص النفسية الخاصة بمهارات الكرة الطائرة.
99	.....10_3 الإعداد النفسي للاعب الكرة الطائرة.
101	.....1_10_3 تطور الإدراك.
101	.....2_10_3 عمق الإدراك.
102	.....3_10_3 الإدراك الحركي.
102	.....4_10_3 الاتزان.
103	.....5_10_3 تطوير الانتباه.
104	.....11_3 خصائص الفئة العمرية 14_15 سنة.
105	.....خلاصة.
106	.....خاتمة الباب الأول :

## الباب الثاني: الدراسة الميدانية

108	.....مدخل الباب الثاني:
-----	-------------------------

## الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية

110	.....1_ تمهيد.
110	.....2_1 منهج البحث.
110	.....3_1 مجتمع عينة البحث.

111	4_1 مجالات البحث.....
111	5_1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....
112	6_1 أدوات البحث.....
113	7_1 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....
162	8_1 الدراسات الإحصائية.....
165	9_1 صعوبات البحث.....
166	10_1 خلاصة.....

## الفصل الثاني

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

168	2- تمهيد.....
167	1_2 عرض النتائج.....
187	2_2 استنتاجات.....
199	3_2 مناقشة الفرضيات.....
194	4_2 الخلاصة العامة.....
197	5_2 توصيات.....
199	6_2 مصادر ومراجع.....
203	7_2 ملاحق.....
210	8_2 ملخص البحث باللغة الأجنبية.....
212	ملخص البحث باللغة العربية.....

## إهداء

قال تعالى:

" ارجع إليهم فلناتينهم بجنود لا قبل لهم بها و لنخرجنهم منها أذلة وهم

صاغرون " الآية 36 , سورة النمل

اهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى روح جدي عبد القادر رحمه الله وطيب

ثراه

إلى الوالدين الكريمين حفوضهما الله إلى أشقائي وأبناء عمومتي إلى جميع

الأصدقاء والأحبة

إلى أصدقاء العمر سليمان , محمد , جمال , مراد , خليفة , الطاهر

, إسماعيل .

إلى كل هؤلاء اهدي ثمرة جهدي المتواضع



الطالب الباحث قطاوي محفوظ

الحمد لله الذي بنعمته تَهون الصعاب والشكر له على ما أعطى من نعم  
له الفضل كله لا إله إلا هو الحي القيوم , أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل  
من ساهم بإعداد هذا البحث من قريب أو بعيد اشكر الأستاذ الفاضل  
"حرشاوي يوسف" على تحمله لي طيلة هذه الفترة , اشكر الإدارة في  
معهد التربية البدنية والرياضية على استقبالهم لنا بمستغانم شكرا جزيلاً  
لكل من الأساتذة الفضلاء عطاء الله , بن قاصد علي , بن قناب  
الحاج , الأخ بوعزة

كذلك لا يفوتني أن أتقدم بأجل احتراماتي إلى الأستاذ القدير "رمعون  
محمد" أطال في عمره وأغدق عليه تمام الصحة والعافية وكل من  
الأساتذة (بومسجد عبد القادر , بن قلاوز تواتي )

شكرا للجميع



الطالب الباحث قطاوي محفوظ

قائمة الجداول :

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
(81)	التمرن على بعض المقاييس البدنية حسب السن	01
(84)	تصنيف المهارات الأساسية بالكرة الطائرة	02
(114)	تاريخ تطبيق الاختبارات المهارية والتصورية وإعادتها أثناء الدراسة الاستطلاعية	03
(114)	معاملات الصدق والثبات للاختبارات المهارية والتصورية	04
(168)	تجانس افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات ( العمر , الوزن , الطول ) والمتغيرات المهارية والتصورية	05
(170)	تكافؤ افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات ( العمر,الوزن, الطول ) والمتغيرات المهارية والتصورية	06
(171)	نتائج القياسات القبليية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار (التمرير من أعلى)	07
(172)	نتائج القياسات القبليية للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار ( استقبال الإرسال )	08
(173)	نتائج القياسات القبليية للمجموعة الضابطة والتجريبية في اختبار (التصور العقلي )	09
(174)	نتائج القياسات القبليية والبعديية للمجموعة التجريبية في اختبار ( التمرير من الأعلى )	10
(175)	نتائج القياسات القبليية والبعديية للمجموعة التجريبية في اختبار (استقبال الإرسال )	11
(176)	نتائج القياسات القبليية و البعديية للمجموعة التجريبية في اختبار (التصور العقلي )	12
(177)	نتائج القياسات القبليية والبعديية للمجموعة الضابطة في اختبار (التمرير من أعلى)	13
(178)	نتائج القياسات القبليية والبعديية للمجموعة الضابطة في اختبار ( استقبال الإرسال )	14
(179)	نتائج القياسات القبليية والبعديية للمجموعة الضابطة في اختبار ( التصور العقلي )	15
(180)	نتائج القياسات البعديية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار ( التمرير من الأعلى )	16
(182)	نتائج القياسات البعديية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار (استقبال لإرسال)	17
(184)	نتائج القياسات البعديية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار ( التصور العقلي )	18

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
(58)	يوضح نموذج التدفق الداخلي	1
(60)	يوضح نموذج التدفق الخارجي	2
(64)	يوضح التصور والنموذج الموحد	3
(169)	يوضح تجانس أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات ( العمر, الوزن, الطول )	4
(181)	يوضح الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار ( التمرير من أعلى )	5
(183)	يوضح الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار استقبال الإرسال	6
(186)	يوضح الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار التصور العقلي	7

التعريف بالبحث

## \_\_ مقدمة:

يشغل التدريب العقلي جانبا مهما من جوانب التدريب الرياضي وذلك لأنه يعتمد على استخدام القدرات العقلية في تطوير الأنجاز الرياضي , لكنه ظل إلى فترة طويلة بعيدا عن الضبط العلمي لتعقيده الكثيرة وصعوبة اختباره ميدانيا أو مخبريا مما صعب على المدربين التمكن من آليات تطبيقه ميدانيا و ابقى الجوانب العقلية إلى حد ما بعيدة عن استثمارها كما ينبغي في الجانب التدريبي مما اثر سلبا على العملية التدريبية وسبب العجز عن إدراك مستويات عالية في الأنجاز الرياضي إلى أن حظي باهتمام الكثير من الباحثين قصد إيجاد الآليات والتقنيات التي تجعلنا نظور هذا النوع من التدريب أو نتحكم فيه حيث قاموا بمجموعة من الدراسات أدت إلى ظهور أول إشارة إلى تطبيقه في جنوب شرق آسيا في طبقة المحاربين الأرستقراطية الطريقة اليابانية مع سموراي samurai . (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح 1997 ص33) .

كما شهد عام 1890 أولى محاولات الربط بين التدريب العقلي والأداء وكانت ذات طبيعة تأملية أكثر منها اعتمادا على التحليل وهدفت التحكم في التصور والاسترجاع العقلي كما أصدرت ( واشبورن) washburn أول كتاب عن مظاهر التصور في الحركة عام (1916) (عبد المقصود، 1991) .

وقد تمت الإشارة إلى وجود حركات خفيفة ( tentative mouvement ) تحدث أثناء التصور وأن الخبرة السابقة تسهل استدعاء هذا التصور وزاد الاهتمام بالتصور العقلي وأبعاده وتم التوصل إلى أن النبضات من المستقبلات البصرية والسمعية والأعضاء الحسية تدخل في أجزاء معينة من المخ وتستخدم المعلومات عن هذه المستقبلات المتعددة مع التغذية الرجعية لتعزيز استكمال الصورة .

ففي 1930 قام (فريمان free man ) بإجراء بحث لإثبات صحة الفرض القائل بوجود انقباضات عضلية خفيفة أثناء النشاط العقلي (محمد أنور محمد الشرقاوي, 1992، ص ،60) . وتعتبر دراسة (جاكسون (jacabson) أول إشارة علمية إلى وجود النشاط العضلي أثناء التصور من خلال استخدام جهاز الرسم الكهربائي للعضلات (electrology) , (محمد حسن علاوي 2002 ، ص،97) .

وقد ساهمت مؤلفات ( مورسون) (morrison) 1934 و (شاو shaw) في 1939 بدعم هذه النتائج وإلقاء الضوء على أهمية التدريب العقلي مما أدى إلى ظهور العديد من البحوث التي استخدمت التصميم التجريبي لأربع مجموعات تضم تدريبا بدنيا وتدريبيا بدنيا عقليا و مجموعة ضابطة

وحساب الفروق بين القياسات القبليّة و البعدية إلى جانب العمل على ضبط المتغيرات بهدف التعرف على التأثير في تطوير مستوى الأداء .

وقدم ساج sage ( 1971 ) أربعة مفاهيم ترتبط بفاعلية التدريب العقلي وهي الدافعية motivation , الإدراك الرمزي preceptions symbolic , الوحدات العصبية الفيزيولوجية . neuro physiological theory .

وقدمت هذه المفاهيم الكثير للموضوعات المرتبطة بالتدريب العقلي ، وأهتم التدريب العقلي بالمجال التنافسي إلى جانب عملية التعلم في محاولة التعرف على المشاكل والمواقف التي تواجه اللاعبين وزيادة ضغوط المنافسة، (محمود عبد الفتاح، 1995 ، ص 70 ) .

وظهرت كافة البرامج التي تناسب كافة الظروف وتعددت إلى درجة كبيرة، فهناك الاسترخاء العضلي والعقلي، والاسترخاء التخيلي والاسترخاء التعاقبي واسترخاء التغذية الرجعية، والاسترخاء خلال الجهد وغيرها، وقد أشارت الدراسات إلى أهميتها في التدريب العقلي إلى جانب دورها في العمل على خفض التوتر والقلق .

واستمر الباحثون في الدراسات التطبيقية للتعرف على تأثير هذه الوسائل ومن واقع الدور الذي يقوم به التدريب العقلي في الإعداد للمنافسات بدأ الاتجاه نحو تحديد الخصائص المميزة للأداء المثالي ، وما هي المتطلبات العقلية لتحقيق الأهداف ، وظهرت مصطلحات مثل حالة الأداء المثالية

(I.P.S) ideal Performance State وفي مقابلها مرحلة البديل للوعي ( altered state of consciousness ) ودخل التدريب العقلي ميدانا جديدا ساهمت الدراسات في تطويره والوصول بالأداء إلى درجات من الإتقان الفائق ومع بداية السبعينيات ونتيجة لما سبق ظهر أول برنامج متكامل للتدريب العقلي الداخلي الإعداد العقلي الداخلي وتطبيقات أخرى، ( أمين الخولي ، محمد عنان ، 1998) وأشتمل على العديد من المكونات:

الاسترخاء العضلي ، والعقلي ، التأمل ، تركيز الانتباه ، التدريب الدافعي ، وضع الأهداف برمجة الأهداف حل المشكلات ، تنمية الاتجاهات ، وغيرها.

وظهرت بعد ذلك العديد من البرامج أمثال (سيركونال connolly)، (جابر ون gabaron ) ، و(برافيتز privatz ) . (أسامة كامل راتب ، 1997 ، ص 35) .

وباستعراض الدراسات نجد أن العديد منها ساند العلاقات بين التدريب العقلي والأداء، وثم تقديم مجموعة من النظريات المرتبطة بالعمليات التي يساهم فيها التدريب العقلي في عملية التعلم، ومنها نظرية الإطار المرجعي العام نظرية لانج (Lang théorie) نظرية الانتباه الانتقائي، نظرية التغذية

الرجعية، النظرية الدافعية ونظرية التعلم الرمزي وقد افترض أن تأثير التدريب العقلي يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر وإعادة تنظيم الصور.

واستكمالاً لمجهودات الباحثين قدمت دراستي هذه لما تكتسبه من أهمية قصوى إذ انه ورغم وجود هذا الكم من البحوث في ميدان التدريب العقلي إلا أن تطبيقه ميدانيا لازال يلفه الغموض حيث يعجز الكثير من المدربين عن استغلال نتائج دراسات الباحثين في بناء برامج تدريبية جاهزة للاستخدام المباشر في إعداد فرقهم الرياضية إما لنقصهم في التكوين البيداغوجي أو لانشغالهم في الجوانب الأخرى كالتحضير البدني و المهاري والخططي وهذا ما يبرر خلو برامجهم التدريبية لأوقات مخصصة للتدريب العقلي وقد اكتشفت هذا بعد اطلاعي على مجموعة من البرامج التدريبية وبالتالي فتقدمي لبرنامج جاهز للاستخدام يمثل خدمة كبيرة لهؤلاء كما وان الدراسات السابقة قدمت أهم العناصر التي ينبغي أن يتشكل منها برنامج التدريب العقلي ولكن لم تتطرق بصيغة أو بأخرى إلى التعديلات التي يجب أن تطرأ على هاته العناصر في حال اختلاف الفئة العمرية المقصودة بالتدريب وهذا ما حاولت تداركه في دراستي هاته من خلال محاولتي تطبيق برنامج تدريب عقلي على فئة الناشئين (14\_ 15) سنة حيث أقدمت على وضع برنامج للإعداد العقلي قبل تطبيق برنامج التدريب العقلي بالإضافة إلى اختيار مهاترين قاعدتين غاية في الوضوح (التمرير من أعلى واستقبال الإرسال) في الكرة الطائرة لتجنب التعقيد قدر الإمكان واستخدمت وسائل فعالة من خلال عروض سمعية بصرية للمهاترين كما استخدمت مهارة التصور العقلي كأساس لبناء الوحدات التدريبية لأنها مهارة تعتمد على المشاهدة البصرية وهي بالتأكيد تناسب فئة الناشئين القليلي الخبرة و الممارسة الميدانية ، ولان أهداف التدريب العقلي مختلفة وكثيرة فان هدف البرنامج تم تكييفه ليتناسب مع فئة الناشئين ألا وهو البحث في إمكانية وجود دور ايجابي للتدريب العقلي في التعلم المهاري مما جعل الهدف يناسب الفئة لأنها في بداية مشوارها الرياضي ، كما استخدمت مقياس التصور العقلي المعدل من طرف خبراء ليناسب الفئات الصغرى لقياس مستويات التصور قبل وبعد الدراسة التجريبية ومن ثم فقد أسست لدراستي النظرية من خلال ثلاثة فصول نظرية أولها التدريب العقلي ثم فصل التصور العقلي ثم فصل الناشئين والكرة الطائرة ، كما كان المنهج التجريبي (مجموعتين متكافئتين) هو الأنسب لإجراء الدراسة الميدانية ، حيث قام الباحث بالاختيار المقصود لأربعة وعشرون لاعبا (24) من أصل (40) مبتدئ ، ثم قام بتقسيم هاته العينة إلى مجموعتين واحدة تجريبية وأخرى ضابطة في كل منها (12)

لاعبا فأما التجريبية فتخضع لنوعين من التدريب ( المهاري والعقلي ) وأما الضابطة فهي تخضع فقط إلى التدريب المهاري, كما قام الباحث بإعداد اختبارات مهارية ( مهارة التمرير من أعلى , واستقبال الإرسال ) وتصورية (مقياس التصور العقلي) من اجل جمع البيانات والمعلومات اللازمة للتأكد من صدق الفرضيات التي بنيت عليها الدراسة .

وقد ثبت في الأخير صحة الفرضيات المطروحة ، إذ بينت النتائج النهائية فروق دالة معنوية في مستويات التعلم المهاري لصالح المجموعة التجريبية إضافة إلى تحسن طفيف في مستويات التصور العقلي في كلتا المجموعتين كذلك ولصالح المجموعة التجريبية .

## 2-مشكلة البحث:

إن الاتجاهات الحديثة في التعليم والتدريب الرياضي تتطلب أنماط تشتمل على ما يساند الأساليب التعليمية والتدريبية المتبعة , من هذه الأنماط التدريب العقلي الذي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها التصور العقلي الذي يمثل الوسيلة التي من خلالها تنجز أهداف التدريب العقلي , ولما كانت لعبة كرة الطائرة تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم في الانجاز الرياضي , مما يفرض على المدربين إعطاء حصة أكبر لها في البرامج التدريبية و ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني رغم أنها ليست الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق و الأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات على التصور العقلي ، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب ، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني .

واعتمادا على ما توصلت إليه الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب العقلي فان القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء والتعلم المهاري إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني.ولذلك فان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة . ومن خلال ممارسة الباحث لعبة كرة الطائرة وإطلاعه ميدانيا على برامج بعض المدرسين والمدربين في أندية ورابطات الكرة الطائرة الجزائرية لاحظ بأنَّ هناك قصور في الاهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين بالمقارنة

بالاهتمام الواضح بالإعداد البدني والمهاري والخططية, ومن اجل الارتقاء بالعملية التدريبية والأداء المهاري للمبتدئين , يرى الباحث ضرورة لاستعمال أساليب مختلفة مصاحبة للتعليم المهاري ومن هذه الأساليب هو استعمال مهارة" التصور العقلي" لما تضيفه للاعب المبتدئ من خبرات وتساعد على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية . "إن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكاملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل " (محمد العربي شمعون . 1996, ص 5) .

ومن هنا تتضح أهمية البحث في استعمال التصور العقلي كوسيلة تساعد في تعلم المهارة وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءا مساندا ومكملا لها مما يجعلنا نصيغ الإشكالية على النحو الآتي :

ما مدى تأثير برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم مهارتي التمرير من أعلى واستقبال الإرسال

في الكرة الطائرة لدى فئة الناشئين 14\_15 سنة ؟

#### 4-فروض البحث :

#### الفرض العام:

يؤدي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مهارة التصور العقلي إلى الارتقاء بالمستوى

المهاري في مهارتي التمرير من أعلى واستقبال الإرسال عند أفراد العينة التجريبية .

وسيتم اختبار هذه الفرضية العامة من خلال اختبار الفرضيات الفرعية الآتية:

#### الفرض الجزئي الأول:

— توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء المهاري في مهارتي ( التمرير من أعلى , واستقبال الإرسال)

بين القياسين القبلي و البعدي ولصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.

### الفرض الجزئي الثاني :

\_\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في مهارتي ( التمرير من أعلى , واستقبال الإرسال) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

### الفرض الجزئي الثالث:

\_\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التصور العقلي بين القياسات القبليّة و البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

### 3- أهداف البحث :

- \_\_ وضع برنامج تدريبي لمهارة للتصور العقلي يساعد في تعلم المبتدئين مهارتي التمرير من أعلى واستقبال الإرسال في الكرة الطائرة لدى فئة الناشئين 14\_15 سنة .
- \_\_ معرفة مدى تأثير برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم المبتدئين مهارتي التمرير من أعلى .
- \_\_ واستقبال الإرسال في الكرة الطائرة لدى فئة الناشئين 14\_15 سنة
- \_\_ التعرف على الفرق في مستوى الأداء المهاري بين العينة التجريبية والضابطة في مهارتي التمرير من أعلى واستقبال الإرسال في الكرة الطائرة بعد تطبيق برنامج التصور العقلي .
- \_\_ الاستثمار في الجانب العقلي للرياضي لرفع المستوى المهاري وتخفيف العبء الملقى على الجانب البدني

## 5- أهمية البحث :

### 1\_ الجانب العلمي :

جاء هذا البحث لإثراء المكتبة الرياضية بمرجع نظري جديد حول التدريب العقلي وإحدى أهم استراتيجيات تطبيقه ألا وهو التصور العقلي وهو لم يخرج كثيرا عن مسيرة البناء العلمي حيث انه استند على الدراسات السابقة في التأسيس لاشكاليته وكذا افتراض الفروض ولكنه شرد عن الدراسات الأخرى من حيث انه يطبق لأول مرة في رياضة الكرة الطائرة فئة الناشئين , حيث يؤكد ( محمد العربي شمعون) أن هذه الفئة هي الأولى في الاستفادة من برامج التدريب العقلي لأنها تملك الوقت الكافي من اجل تعلم وإتقان استخدام المهارات العقلية بالإضافة إلى إمكانياتها في تكوين روابط عصبية تسرع من عملية التعلم الحركي قبل أن يفقد اللاعب إمكانياته البدنية وهو ما يخلق تكامل بين التدريب العقلي والبدني والتحسين من مستوى الانجازات الرياضية عند هذه الفئة

كما أن الباحث أعطى صبغة جديدة لبرنامج العقلي تتمثل في بناء البرنامج استنادا على التحليل النظري للتصور العقلي والمتمثل في نظرية "معالجة المعلومات النفس فسيولوجية " والتي أطلقها "الانج" حيث يفسر التصور العقلي على انه مجموعة مثيرات افتراضية واستجابات افتراضية ويؤكد بان الاستجابات الافتراضية تمثل الجزء الأساسي في تكوين الصورة " كلما زادت الاستجابة الفسيولوجية زاد التغيير المصاحب للسلوك " ,ولهذا عمد الباحث أن يعد برنامجه استنادا إلى هذه النظرية .

### 2\_ الجانب العملي:

يتمخض عن هذه الدراسة برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي يتلاءم مع خصائص الفئة العمرية و يتماشى مع إمكانيات الأندية الرياضية الجزائرية من وسائل وتجهيزات وهذا ما يمكن أي مدرب بالاستعانة به أثناء التدريب على المهارات الحركية في الكرة الطائرة وخاصة المهارتين قيد الدراسة. \_ الدمج بين الجانب البدني والجانب العقلي، في محاولة لإيجاد بعض الحلول للمشكلات التي تعترض تحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات التي هي قيد البحث. \_ تطوير المهارات العقلية النفسية بنفس درجة تطوير المهارات البدنية. كذلك تجدر الإشارة إلى أن هذا البحث هو بمثابة دعوة لجميع القائمين على العملية التدريبية للاستثمار في الجانب العقلي للرياضي وجعل الرياضي أكثر فهما لنفسه و محيطه .

## 6-مصطلحات البحث :

### 1 - التدريب العقلي :

لقد مر مصطلح التدريب العقلي بمراحل متعددة حيث أطلق عليه في البداية الاسترجاع الرمزي، وكان أول من استخدم هذا المصطلح سكاكيت (SCAKEDT, 1935) وتعد بعد ذلك بواسطة موريس (MORRISSET 1936) إلى التدريب المطلق ثم إلى التدريب التصوري عن طريق "بيري", (PERRY, 1939).

والآن نستعرض أهم التعريفات في هذا المجال :

"روشال" ROSHALL : احدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الإنتباه.

"مورغان" MORGAN: احدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.

"سينجر" SINGER : تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز

التعلم

"أونستال" UNESTAHLE : تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية:

يتضمن بعدين أساسيين: \_ الوصول إلى المستويات الرياضية العالي

\_ وتطوير الصحة العامة , ( أسامة كامل راتب , 2000 , ص 315 )

### 2 \_ التصور العقلي :

\_ تعريفه لغة :

يعرفه الدكتور ( هاني عبد الرحمان مكروم , 1999 ) بأنه (ملكة بشرية تربط بين الماضي والحاضر والمستقبل في الفهم البشري لتتبع الأمور والتطورات وهو تمثيلات رمزية محدودة ومتغيرة لبعض مظاهر الحقيقة أو وجهها أو أثارها أو للواقع الذي هو نتاج تفاعلات الحقائق و أما الفكر فهو نتاج تفاعل التصورات العقلية , فحين يعجز العقل عن تصور قضية فانه يرفضها أو يحاول تجنبها , ص ( 48 ).

## \_\_ تعريفه اصطلاحاً :

يعرفه (لى) بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء .. ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه

(روبرت Robert) : خبرة مماثلة للخبرة الحسية تظهر في غياب المثير الخارجي.

(ندفير Nidffer) : إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل

(دورثي Dorothy) : استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات لمخزنة من جميع الخبرات وإعادة

تشكيلها بطريقة ذات معنى. ( محمد العربي شمعون . 1996 , ص 29)

(Richardson) : جميع أنواع الخبرات شبه الحسنة والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي

ريتشارد في حال غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية و الإدراكية الحقيقي .

( محمد العربي ) : انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق للفرد إدراكها.

ويذكر محمد حسن علاوي (2000) أن التصور هو عملية عقلية تعمل على استدعاء أو استحضار

الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية بالإضافة إلى إنشاء وإحداث أفكار

وخبرات جديدة إي قد يكون التصور استرجاعاً "Reproductive" أو إبداعياً "Creative"

وليس وهمياً كأحلام اليقظة " Phantasy " .

### 3\_ مهارتي التمير من أعلى و استقبال الإرسال :

#### 3\_1 التمير من أعلى :

يعرف الين وديع فرج ( 2003 ) بأنها تلك المهارة التي تستخدم لتحريك الكرة للأعلى للإعداد للمهاجم ويسمى عادة (بالإعداد ) أو لجعل الكرة في اللعب عندما يكون الضرب غير ممكن , وتؤدي عندما تكون الكرة أعلى من مستوى الكتفين ومقتربة من اللاعب , ولا ينبغي جعل الكرة تسقط إلى ساعديهم لأداء التمير بالساعدين ذلك لان التمير من أعلى يكون هو الطريقة الأكثر كفاءة في معالجة الكرات , كما يصف أداء هذه المهارة كما يلي : " يشكل اللاعب يديه مثل شكل الكرة الطائرة ذاتها في مواجهة جبهته ويستعد لوضع الكرة داخل (الشباك) المشكل بواسطة الإبهامين والسبابتين وثني الرسغين للخلف مع انتشار الأصابع وارتخائها بعيدا عن الجبهة بحوالي 40\_ 50 سم كما لو كان ماسكا الكرة الطائرة و ينبغي على اللاعبين ملامسة الكرة بإطراف الأصابع وعلى اللاعب على أن يوازي كتفيه للهدف كلما أمكن , وبمجرد ملامسة الكرة فانه يجب مد الرجلين والذراعين إلى الأعلى . ( الين وديع فرج, 2003 ص 173 , 174 ) .

#### 3\_2 استقبال الإرسال :

يعرفه الين وديع فرج ( 2003 ) هي مهارة تسمح ببدء الهجوم والفوز بالنقطة , ولكي تنجح في استقبال الإرسال فانه يجب على اللاعبين إن يكونوا قادرين على توقع توجه الكرة وتحديد من الذي سيقوم باستقبالها , وكلما زادت سرعة تحديد من الذي يقوم باستقبال الإرسال كلما كان لهذا اللاعب الوقت الكافي في الوصول إلى الوضع الصحيح كما إنها مهارة تتم بأرجحة كلا الساعدين إلى الأسفل مع فتح الرجلين وتقديم أحدهما على الأخرى بشكل يخلق التوازن ( الين وديع فرج 2003 , ص 172 ) .

# الدراسات المشابهة

## 7-الدراسات السابقة والمشابهة :

أولاً: الدراسات العربية

### 1\_ دراسة عبد الرحيم محمد الطيب سلامي

عنوان الدراسة: اثر برنامج مقترح للتدريب الذهني (العقلي) في تعلم بعض المهارات الأساسية والرضا الحركي بكرة القدم .

الهدف من الدراسة: تهدف الدراسة للكشف عن اثر البرنامج التعليمي المقترح للتدريب العقلي بالأسلوب المباشر والأسلوب غير المباشر في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم .

عينة البحث : اشتملت عينة البحث على (45) لاعبا من ناشئة محافظة نينوى وبأعمار (14-16) سنة ، اختيرت بالطريقة العشوائية . أستعمل المنهج التجريبي حيث وزعت العينة الى ثلاث مجموعات . مجموعة تجريبية أولى قوامها (15) لاعبا طبقوا برنامج التدريب العقلي بالأسلوب المباشر المصاحب للتدريب المهاري . مجموعة تجريبية ثانية قوامها (15) لاعبا طبقوا برنامج التدريب العقلي بالأسلوب غير المباشر المصاحب للتدريب المهاري . مجموعة ضابطة قوامها (15) لاعبا طبقوا منهج التدريب المهاري فقط .

نتائج الدراسة : استنتجت الدراسة أن البرنامج المقترح للتدريب العقلي بالأسلوب المباشر والأسلوب غير المباشر ذو تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم .

### 2- دراسة نشوان عبد الله نشوان

عنوان الدراسة : تأثير التدريب الذهني(العقلي) في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة  
هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة

**عينة البحث :** اشتملت عينة البحث على (32) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، وبعمر (19-20) سنة ، اختيروا بالطريقة العشوائية ، استعمل المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين ) وزعت العينة إلى مجموعتين كانت المجموعة الأولى (الضابطة) تتعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة بالطريقة المتبعة في الكلية وبواسطة مدرس المادة ، أما المجموعة الثانية (التجريبية) فقد كانت تتعلم المهارات نفسها ولكن بمصاحبة التدريب العقلي .

**نتائج الدراسة :** أوضحت النتائج أهمية كل من التعليم المهاري والتدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة . ان التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذا تأثير فعال في تعلم هذه المهارات

### 3 \_ دراسة مازن هادي كزار (2003)

**عنوان الدراسة :** اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعب الريشة الطائرة

**هدف الدراسة :** تهدف الدراسة للتعرف على تأثير التدريبات البدنية والعقلية المهارية بأساليب متنوعة في دقة وسرعة الاستجابات الحركية للإرسال والضربتين الأمامية والخلفية للعبة الريشة الطائرة وللمجاميع كافة . الكشف عن أفضل أسلوب للتدريبات البدنية والعقلية المهارية في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعب الريشة الطائرة وللمجاميع كافة .

**عينة البحث :** اشتملت عينة البحث على (45) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، اختيرت العينة بالطريقة العشوائية ، قسمت إلى ثلاث مجاميع ضمن المجموعة الأولى (15) طالبا وتستعمل التدريبات البدنية المهارية فقط ، المجموعة الثانية (15) طالبا تستعمل التدريبات العقلية والبدنية المهارية بدون استعمال مثيرات في التدريب العقلية ، المجموعة الثالثة (15) طالبا تستعمل التدريب البدني والتدريب العقلي باستعمال مثيرات لفظية أثناء الأداء .

**نتائج الدراسة :** استنتجت الدراسة بان هناك تأثير ايجابي في اكتساب التعلم ودقة وسرعة الاستجابة الحركية للأساليب الثلاثة . إن أفضل أسلوب مؤثر على سرعة الاستجابة ودقتها للاعب الريشة الطائرة ظهر عند المجموعة الثالثة التي تستعمل التدريب البدني والعقلي المهاري .

## ثانيا: الدراسات الأجنبية

### 1- دراسة "جونيس" JONES

أثبت جونيس في دراسته على لاعبي الجمباز أن التدريب العقلي المباشر أفضل من التدريب العقلي مع استخدام القراءة لتعليمات مهارة محددة، حيث أشار إلى أن القراءة من المحتمل أن تتداخل مع التصور خلال التدريب العقلي، ودعم برايسي (1968) الاتجاه بأن التدريب العقلي من خلال مشاهدة النموذج الأكثر فاعلية من قراءة مجموعة من التعليمات وقد أضاف أن كل من قراءة التعليمات ومشاهدة النموذج تعد أفضل من الأداء اللفظي، وأثبت أن الأداء اللفظي أقل فاعلية بالمقارنة مع الطرق الأخرى، وتعتبر الدوائر السينمائية أو الصور المتحركة من أكثر أنواع التدريب العقلي فاعلية ولها دور في زيادة الدافعية والانتباه لدى اللاعبين.

### 2- دراسة "تورنر وات كول" (1983) TURNER WHITE KOHL

ثار الجدل حول تقديم التعليمات الخارجية أثناء جلسات التدريب العقلي التي تستخدم في الاسترجاع التصوري، وهل هي مؤثرة لتنمية المهارات الحركية أو عديمة الجدوى ولصعوبة إثبات ذلك من خلال الملاحظة المباشرة لما يدور داخل عملية التصوير العقلي، فقام الباحثين بعدة محاولات للتعرف على تأثير التعليمات السمعية على مستوى الأداء باستخدام مهارة واشتملت العينة على ثلاث مجموعات، الأولى التعليمات العادية " PURSUIT ROYOR " بالإضافة إلى الاستشارات السمعية، والثانية التعليمات العادية فقط، أما المجموعة الثالثة فكانت ضابطة لم يقدم لها أية تعليمات، وقد أشارت النتائج إلى أن أداء المجموعة الأولى كان أفضل من المجموعتين الثانية والثالثة وعلى الرغم من أن مجموعة هذه الدراسات كانت استكشافية فإنها قدمت أبعاداً أخرى حول إمكانية مساهمة الدرس / الدرب في تنظيم محتوى الاسترجاع التصوري للفرد.

ومن الأمثلة على ذلك تطوير الإرسال في رياضة التنس وفقاً للخطوات التالية:

- تصوير ضربة الإرسال للاعب أثناء التدريب حتى الوصول إلى التوقيت الأمثل أو ما يقترّب منه.

- تحديد العلاقة الحادثة بين ارتفاع المضرب، وارتفاع نهاية الكرة.

- اختيار إشارة سمعية يمكن استخدامها لتتوافق مع الارتفاع الأمثل لنهاية الكرة) صفارة مثلاً.

- مشاهدة الفيلم عدة مرات مع التركيز على التوقيت المطلوب مثل سماع الإشارة الصوتية.

- استرجاع تصور مهارة الإرسال باستخدام نفس الإشارة الصوتية، ويجب التأكد من أن

اللاعب قد تمكن من طريقة الأداء الصحيحة قبل عمليات الاسترجاع التصوري.

### 3- دراسة " ( سوريج ) 1968 SURBRUG .

بدراسة تأثير التعليمات السمعية الصوتية، وأكد أنها ذات فاعلية عند استخدامها مصاحبة

للتدريب العقلي في تطوير مستوى أداء الضربة في رياضة التنس ، واستخدام " ويلز WILLS " (1970) تركيبات متباينة من أنواع متعددة من التعليمات تضمنت التعليمات الشفوية التعليمات الكتابية ، الدوائر السينمائية وقد أضاف أن نوع من التعليمات السابقة على التدريب العقلي قد تكون مساوية إن لم تكن أكثر أهمية من نوع التدريب العقلي المستخدم .

#### التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال استعراض بسيط لما تقدم من دراسات يتضح الآتي :

- 1- ضرورة استعمال التدريب العقلي المصاحب للعملية التعليمية لما له من دور في عملية الإسراع بالتعلم.
- 2- إن إعطاء التدريب العقلي في مقدمة الوحدة التعليمية سوف يكون له التأثير الأفضل في عملية التعلم .
- 3- اعتمدت جميع الدراسات المنهج التجريبي ( المجاميع المتكافئة ) .
- 4- تباينت العينات من حيث نوعها وعددها وقد اختيرت جميعها بالطريقة العشوائية .
- 5- تنوعت الفعاليات التي تناولتها هذه الدراسات بين كرة القدم والملاكمة والريشة الطائرة
- 6- من المهم إجراء دراسات مشابهة في مثل هكذا نوع من الدراسات .

#### امتازت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بالآتي :

إعطاء تدريبات التصور العقلي في نهاية الوحدة التعليمية وليس بدايتها , فالمهارة في هذه الحالة ما زالت ماثلة في العقل وتكون الصورة واضحة ويمكن التحكم فيها فاللاعب عندما يؤدي التصور العقلي بعد التمرين فانه يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة أكثر وضوحا وتفصيلا وبذلك سوف يتمكن اللاعب من مقارنة أداءه مع الأداء المثالي وبالتالي تعزيز الاستجابة الصحيحة .

- 1- تصميم برنامج خاص للتدريب على التصور العقلي .
- 2- استعمل في الدراسة الحالية مقياس التصور العقلي . تناولت هذه الدراسة فعالية كرة الطائرة ( فئة الناشئين )
- 3- إن التدريب العقلي يشمل على العديد من المهارات وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة التدريب على التصور العقلي فقط .

4- يعتمد الباحث في هذه الدراسة على التفسير النظري لعملية التصور العقلي اعتمادا على نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية (للانج) أي الاعتماد على الاستجابة الافتراضية في وصف الصورة بدل المثيرات الافتراضية من اجل الحصول على استجابات فسيولوجية بأكثر قدر ممكن .

#### 8- خلاصة :

إن الانجازات الرياضية بتعدد مواقفها ومتطلبات أدائها تفرض على اللاعبين استخدام وظائف عقلية متنوعة وإصدار القرارات دون أي تأخير أو تردد وحتى يكون اللاعب قادرا على ذلك يجب عليه تطوير إمكانياته العقلية والارتقاء بها ومن ثم استخدامها بنجاعة في التعلم المهاري الذي يؤدي بدوره إلى التفوق في المنافسات , وهذا ما جاءت الدراسة لإثبات صحته من خلال برنامج جديد يراعي الخصائص السيكولوجية للعينة وقدراتهم العقلية وذلك من خلال استخدام مقياس التصور العقلي الذي سيعطي البرنامج نوعا من الصدق العلمي والموضوعي في بناء وحداته وتعليماته .

الباب الأول

الدراسة النظرية

## مدخل :

يحتوي هذا الباب على ثلاثة فصول وهي على التوالي أولاً فصل ( التدريب العقلي) حيث يوضح أهم مبادئ تطبيق برامج التدريب العقلي وكيفية تحديد الأهداف في تنظيم التوتر العضلي والعقلي وتعديل وتغيير الأفكار والاتجاهات السلبية إلى إيجابية ، واستخدام الخبرات السابقة للوصول إلى حالة الأداء المثالية وتطبيق المهارات العقلية في تطوير الأداء المهاري ، مع محتويات التدريب العقلي ومتطلبات تطبيقه , كما يحتوي هذا الباب على فصل (التصور العقلي ) وهو عبارة عن مهارة عقلية وإستراتيجية من استراتيجيات التدريب العقلي استخدمها الباحث في بناء برنامجه التدريبي حيث يحتوي هذا الفصل كذلك على أهمية التصور العقلي ومبادئ تطبيقه مع أهم أنواعه بالإضافة إلى مجالات استخدامه وأهم النظريات التي قدمها المنظرون والخبراء في هذا المجال .

أما الفصل الأخير فكان بعنوان (التدريب الرياضي في الكرة الطائرة ) حيث يشتمل على الأساسيات والمبادئ السيكلوجية والحركية لتدريب الناشئين في الكرة الطائرة يحتوي هذا الفصل على أهم عناصر التدريب الرياضي المتكامل للناشئين وخصائص تدريب هذه الفئة , كما ضم هذا الفصل جزءاً مخصصاً للكرة الطائرة من خصائصها كرياضة جماعية مع ذكر أهم مهاراتها الأساسية مع أهم الخصائص النفسية المصاحبة لممارسة هذا النوع من الرياضة .

الفصل الاول

التدريب العقلي

## تمهيد :

لقد زاد اهتمام الأخصائيين في علم النفس الرياضي والباحثين والمدربين الرياضيين بالتدريب العقلي نظرا لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية، وكذلك أهميته في الإعداد النفسي للاعبين سواء الإعداد النفسي الطويل المدى أو الإعداد النفسي القصير المدى قبيل المنافسات الرياضية مباشرة. وبعد إدراج التدريب العقلي في مجال التربية البدنية والرياضية والتخصص في مجال علم النفس الرياضي والاهتمام بالجانب العقلي وإجراء الدراسات والبحوث خلال العشرين العام الماضية اتضح أن هناك أنواع أخرى كالتدريب تعمل على المساهمة في الوصول إلى الإنجازات الرياضية وأن التركيز على الجانب البدني والمهاري فقط، وإغفال الجوانب الهامة الأخرى في التدريب الرياضي يمثل قصورا في إعداد فرقنا القومية حيث تتم المنافسة، مع مجموعة من اللاعبين يتم إعدادها بأنواع أخرى من التدريب شائعة الاستخدام منذ فترة طويلة أظهرت فاعليتها وأكدت أهميته وساهمت بقدر كبير في تحقيق التفوق وتحطيم الأرقام القياسية.

وقد يظن البعض أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع يؤكد أن الاهتمام يرجع إلى أوائل القرن التاسع عشر، وأنه بدأ استخدامه مع بداية الأربعينيات وانتشر بصورة كبيرة في أوائل السبعينيات بعد أن تم التحقيق علميا من فاعليته في الوصول إلى التفوق الرياضي ولكن حتى يومنا هذا لم يبدأ تطبيقه بصورة كلية في المجال الرياضي والتدريب العقلي في المجال الرياضي هو ترجمة لتقدم أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، حيث أن الإنجازات الرياضية العالمية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات أثناء المنافسات، وقد ظهرت أول إشارة في المراجع إلى تطبيق التدريب العقلي في جنوب شرق آسيا مع ساموراي طبقة المحاربين الأريستقراطية اليابانية والتي استخدمت طرق التأمل في تطوير المهارات النفسية. (perreaut-pierre.1997.p 85)

### 1-1 مفهوم التدريب العقلي :

مر التدريب العقلي بمراحل متعددة ، حيث أطلق عليه في البداية الإسترجاع الرمزي (سكاكيت scakett) في 1935 وتعديل بعد ذلك بواسطة (morrisset موريسيت) في 1936 إلى "التدريب المطلق" (محمد عبد الفتاح عنان 1995 ، ص 60 ) .

ثم إلى التدريب التصوري عن طريق ( بيرى ) "perry" 1939 واستمر هذا المسمى حتى(1964) إلى أن عدله اجيسترون " egstron " , ( زكي محمد حسن ، 1997 ) , إلى التصور العقلي وأخيرا تحول إلى التدريب العقلي , ( ص70).

واستخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني ، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة والتدريب المنتظم للمهارات العقلية والاتجاهات ، والإستراتيجيات التي تبني على أساس أن الحالة العقلية ، والإستراتيجيات التي تبني على الحالة العقلية ، يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية . ونستعرض أهم التعريفات في هذا المجال:

روشال roshall (1995) : إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز لانتباه .  
مرجان morgan (1993) : إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم  
سنجر singe (1995) : تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا.  
( هارا harre ) ( 1993 ) : جزء مكمل من التدريب الرياضي.  
(فيدلي) (1995) : استرجاع الصور عن الأداء السابق , وهو نتيجة استرجاع أو إعادة مفاتيح اللعب .  
أونثال (1991) : تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات و المهارات العقلية يتضمن بعدين أساسيين : الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة وهذه التعريفات أخذت اتجاهات متعددة فرضتها المهارات التي مر بها التدريب العقلي ، والبعض ركز على أنه إحدى وسائل التدريب والجزء المكمل له والبعض الأخر تناول المهارة الحركية ومحتواها ، والأخر ركز على العملية التعليمية وتغيير السلوكيات وتعزيز التعلم ، وهناك من ركز على استرجاع المهارة والخبرة السابقة دون رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي ، والتعريف الأخير يجمع بين الإعداد للمنافسات والتتابع و الانتظام في التدريب على المهارات العقلية وينظر إلى بعد هام وهو ربط التدريب العقلي بالصحة العامة وتطوير الإنسان بشكل عام .

## 1-2 دور التدريب العقلي:

يمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات ، وحتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته العقلية ، ولهذا فإن التدريب العقلي يعد جزءا من التدريب الرياضي وترجع أهمية التدريب العقلي ، إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية

ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام ، وفي مراحل اكتساب المهارة الحركية ويؤدي دورا مهما في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات ، وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي في كل من السويد ، استراليا واحتل خمسة عشر دقيقة من درس التربية البدنية.

وتزداد أهمية هذا النوع من التدريب بعد الوصول إلى درجة من التمكن من استخدام هذا الأسلوب ، حيث يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ ، وإتاحة الفرصة من الأداء في الأحداث المستقبلية ، أي ليس فقط التصور العقلي لما حدث ولكن ، يمكن توقع أي موقف أثناء المنافسة القادمة وهذا يساهم في الاستعداد للاستجابة في المواقف القادمة هذا بالإضافة إلى تجاوز حد التعلم وعدم التأثير على الأداء سواء القلق أو الضغط العصبي أو التوتر، ( أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، 1997، ص 80).

ويساهم التدريب العقلي في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث تصور سلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تسبب في زيادة القلق ، والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح.

ويعتمد هذا التدريب على النظريات العلمية ونتائج البحوث وتوصل إلى مجموعة من الأدوات والأجهزة التي تعمل على القياس الموضوعي والتي يمكن الاعتماد عليها في تشخيص الحالة العقلية للاعبين ، وأدى الاهتمام إلى انتشار العديد من البرامج الموضوعية التي تم تطبيقها على أعداد كبيرة من اللاعبين من أنشطة رياضية مختلفة ثم تقييمها على فترات طويلة وصلت في بعض البرامج إلى ( 15 ) سنة وتم تأكيد فاعليتها من جهات علمية متعددة

إذ يقدم التدريب العقلي إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار ، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل ، ويساعد في زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد.

ويساهم التدريب العقلي في تطوير مستوى المهارة حيث أنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء. ويعتبر هذا النوع من التدريب أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي والثقة في النفس.

وعلى الرغم من أن التدريب العقلي بدأ في المجال الرياضي ، إلا أنه تعدى حدود هذا المجال إلى إبعاد مختلفة من الحياة ، حتى أن المؤتمر الدولي عن التدريب العقلي والتفوق، الذي انعقد في ( اوتاوا ) كندا 1955 يتضمن (5) مجالات هي الفنون، العمل ، الصحة ، التأهيل ، التعليم، ورفاهية الحياة ، (السيد عبد المقصود، 1997، ص 62، 67) ، بالإضافة إلى المجال الرياضي ، ويعكس الاهتمام في الجانب الطبي

الأهمية البالغة للتدريب العقلي ، حيث يستخدم الآن بصورة مكثفة في تحمل الألم من خلال البرامج التي تم وضعها في هذا الاتجاه والتي تطبقها بعض المستشفيات في الخارج والتي أشارت النتائج إلى خفض معدلات استخدام أدوية المسكنات بدرجة كبيرة ، فضلا عن البرامج الأخرى المرتبطة بالمساعدة على النوم ، وزيادة الكفاح من أجل البقاء مع حالات الأمراض المزمنة.

وترجع أهمية التدريب العقلي إلى إمكانية مساهمته في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي ، وتقدير الذات والاتجاه الإيجابي نحو الحياة ، والتي لها التأثير الأبقى من الأداء البدني حيث إن اللياقة البدنية تقل بعد اعتزال المجال الرياضي ، بينما التدريب العقلي يمكن أن يؤدي إلى لياقة عقلية تستمر لمدة أطول.

### 1-3 أهداف التدريب العقلي :

يحددها محمد العربي شمعون ( 1996 ) كالآتي :

- 1- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة
- 2-زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي
- 3-إزالة العوائق أمام التطوير العام للأداء .
- 4-استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء .
- 5-زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال :

أ -تطوير نوعية و نظام التدريب.

ب -تطوير القدرة على الراحة و استعادة الشفاء من الفترات

التدريبية.

6-تطوير أداء المهارات العقلية و الأعداد للمنافسات

7-تطوير و تنمية الشخصية

8-تطوير الصحة العامة

### 1-4 مبادئ التدريب العقلي :

يحددها (عبد الفتاح عنان , 1995) كما يلي :

#### 1-4-1 استخدام العقل كبديل للجهد البدني الإرادي:

يهدف التدريب العقلي إلى تعليم اللاعب كيفية إيجاد طرق جديدة بديلة للتحكم، حيث أن

الطريقة العادية من خلال استخدام العضلات، و توظيف كافة الجهود، يصعب أن تؤدي وظيفتها في بعض الأحيان، و توضح الفرق بين الجهد البدني إلى النهاية لتحقيق الهدف. الطريقة الثانية، تصور عقلي عن عدو المسافة بطريقة جيدة، و استرجاع عدو المسافة بسرعة، و إصدار القرارات للعضلات المشاركة في الأداء، و ترك الأمر بعد ذلك للجسم، مع ملاحظة انسياب الخطوات و سرعتها أثناء العدو.

النموذج الثاني : مقاومة ثني الذراع من مفصل الكوع بواسطة زميل.  
الطريقة الأولى : مقاومة ثني الذراع من خلال بذل أقصى جهد لمنع حدوث هذا الثني.  
الطريقة الثانية : تصور عقلي أن الذراع عبارة عن عارضة من الحديد مثبتة في حائط، والمطلوب هو المقارنة بين بذل الجهد في الطريقتين و حساب العائد من هذه التجارب، واستخدام التحكم في التصور العقلي كبديل لبذل الجهد البدني.

#### 1-4-2 نظرة التدريب العقلي إلى المهارات العقلية:

بنفس الطريقة التي ينظر بها إلى المهارات البدنية، و يمكن توضيح هذا المبدأ من خلال تعرض إلى فلسفة المهارات العقلية و التي يمكن إنجازها فيما يلي:

- إن التطور و النمو الإنساني يتم من خلال إدارة عوامل مدربة في العقل الإنساني.
- إن نموذج النمو الرياضي يبدأ بالتصور العقلي لأهداف و واجبات الأداء،
- إن النموذج الرياضي ينظر إلى الإنسان كدافع للمستقبل أكثر من نتيجة للماضي.
- إن حالة الأداء المثالية و حالة الاستشفاء المثالية و حالة الواقعية المثالية يمكن الوصول إليها و المحافظة عليها و تطويرها، بواسطة الإيحاء عندما يصعب اختبار الواقعية.
- إن مبادئ المستويات الرياضية العالية و الصحة العامة يمكن التعرف عليها والتحكم فيها و تطويرها.

(السيد عبد المقصود، 1997، ص87).

و يركز هذا المبدأ على أهمية المهارات العقلية و دورها في الوصول إلى حالة الأداء المثالية، و إمكانية تكويرها بواسطة الطرق المختلفة في التدريب العقلي و أنه يجب النظر في تركيز الانتباه و التصور العقلي و الاسترجاع العقلي، و وضع أهداف التحكم في التوتر و إعادة التكوين المعرفي و عزل الأفكار السلبية، و إعادة التكوين الذاتي و غيرها من المهارات العقلية بنفس المستوى و الاهتمام الذي يعطي لعناصر اللياقة البدنية من قوة، مرونة و رشاقة، سرعة و غيرها من المهارات البدنية، لأن كلا منها بالإضافة إلى عوامل أخرى، تساهم في الوصول إلى تحقيق الإنجاز، و أن إغفال هذا الدور و عدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة.

#### 1-5 أساسيات و شروط التدريب العقلي:

هناك بعض الشروط الهامة لنجاح التدريب العقلي منها:

1-5-1 الخبرة السابقة : تمثل أحد الأبعاد الضرورية حتى يصبح التدريب العقلي مؤثراً، ولاحظ (شرام Schram) 1967 أن النشاط العضلي يكون في أعلى صورته عندما يعتمد التدريب العقلي على خبرة سابقة

و يعتبر(جاكسن 1930 ) أول من أشار إلى تأثير الخبرة السابقة على فاعلية التدريب العقلي, (dorthy).  
V.harris, 1993, p70

1-5-2 **الدكاء** : تتطلب المستويات الرياضية التنافسية، درجة عالية من الذكاء، وفقا لما أشار إليه هارا  
harre في كتابه مبادئ التدريب الرياضي و أكده (بيري perry )

1-5-3 **مستوى اللياقة البدنية** : اتفق كل من (وايتلي, Wihitely , 1962 ) و (دويل 1968  
doyle)على أن اللاعب الذي يملك قدرة عضلية عالية يستفيد من التدريب العقلي أكثر من اللاعب ذو  
القدرة العضلية، المحدودة بما يدعم أهمية توافر مستوى أمن اللياقة البدنية لتحقيق عائد أفضل من التدريب  
العقلي (Jeffry bond 1995, p 76) .

1-5-4 **انتظام التدريب** : إن تتابع الفترات التدريبية يساهم في زيادة فاعلية التدريب العقلي و قد أشار  
كل من (ستارت start, 1960 ) و (لوب كي luebke, 1967 ) الى أن الانتظام في التدريب العقلي  
يساعد على تطوير الأداء و يساهم في تحقيق الأهداف المرجوة للاعب و المدرب ( Jeff sumerrs 95 ).  
p80

**خامسا : جو التدريب** : يجب أن يكون التدريب العقلي بقدر الإمكان في نفس الظروف المحيطة من  
أدوات و أجهزة حتى يمكن استكمال كافة الأبعاد في التصور الحركي، عند إعادة الاسترجاع في التدريب  
العقلي.

1-5-5 **الأداء الصحيح** : يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط حيث أن التصور العقلي السليبي يزيد  
من الميل إلى الوقوع في نفس الأخطاء، و يتم استخدام طريقة التقييم الذاتي للأداء لصعوبة التعرف على ما  
تم تصوره من قبل اللاعب و التأكيد على عدم استخدام التصور الفاشل للأداء، حيث يعمل تصور الأداء  
الصحيح على تعميق العلاقة بين المثير و الاستجابة، و يتم بذلك دعم الأداء.

1-5-6 **أسلوب الأداء** : يجب أن يكون التدريب العقلي في ظروف الأداء المهاري حيث أن من الأهمية  
أن يصبح اللاعب أو الفريق على معرفة تامة بمجال المسابقة قبل الأداء وأنه من الأهمية أن يصبح اللاعب  
أو الفريق على معرفة تامة بمجال المسابقة قبل الأداء و التركيز على الأبعاد المختلفة والرموز الهامة، و إذا لم  
يتم تطوير هذا التعرف فلن يصبح التدريب العقلي كما هو متوقع جزء من الأداء، و يجب التركيز على  
أسلوب أداء المهارات و النواحي الفنية المرتبطة بها.

و قد أشار كل من (كوفمان و ريهام, Kaufmann and Reahiem ) ( 1973 ) إلى أن بعض  
الأنشطة تتطلب هذه العملية بصفة خاصة قبل الأداء (Linda A.B 1989, p 55) .

1-5-7 **المهارة المطلوبة** : يجب أن تؤدي المهارة المراد تطويرها أو مجموعة الحركات أو المقطع المتكرر في  
النشاط بصورة كلية و تامة، مثلما يحدث في الظروف الطبيعية، حتى يمكن الوصول إلى الإدراك الكلي

للأداء، و هذا المبدأ يؤكد التسلسل الكلي للأداء، حيث أن تصور أداء أحد الأجزاء فقط من الحركة الكلية، مثل تصوّر الإقتراب في الوثب العالي دون المروق على العارضة، غالبًا ما يتسبب في وقوع الأخطاء، بين الجزء الذي تمّ تصوّره، و المطلوب أدائه لأن الجزء الباقي لم يتم الإعداد العقلي السابق له، و بالطبع يضر ذلك بمستوى الأداء.

1-5-8 الإحساس الحركي : يجب التأكد في التدريب العقلي على الإحساس الحركي، حيث أن ذلك يساهم في إيجاد المثبرات التي تعمل على التحكم في الحركة.

1-5-9 الإيقاع الحركي : يجب أن يكون التدريب العقلي من نفس السرعة و الإيقاع الحركي للمهارة المراد تطويرها (Lew Hardy.1996) , حيث أن تصوّر مهارة حركية دون ، التركيز على سرعة الأداء المطلوب لا يساهم في تطويرها و يوضّح (فيوجيتا Fuigita , 1994 ) أنه عند أداء مهارة معيّنة تحت ظروف مختلفة في السرعة يحدث اختلاف في الأنماط العصبية المشتركة في الأداء و هذه الاختلافات هي التي يعزى إليها الفرق في سرعة التصوّر الحركي، و معنى ذلك أنه إذا كان التدريب العقلي بصفة عامة في سرعة بطيئة عن سرعة المهارة العادية فإن الأنماط العصبية و يكون الناتج هو حدوث الأخطاء في الأداء الحركي.

1-5-10 التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة : ينصح أن يكون هناك تدريب واحد على الأقل ي سبق الأداء الحركي بقدر الإمكان و يتوقف عدد التكرارات على اللاعب نفسه، و على الرغم من أن هذه النقطة ما زالت تحت الدراسة، إلا أنه يترك للاعب عدد التكرارات التي يرى أنها ضرورية مع الاسترشاد ببعض التعليمات:

أ - التوقف عند الشعور بالحاجة إلى ذلك.

ب - معرفة الواجب و القيام به للحصول على أفضل النتائج.

ج - الثقة في النفس لتحديد عدد التكرارات المطلوبة.

و قد أوضح (باريو Barago , 2000) أن لاعبي المستويات العالية يؤدون التدريب العقلي قبل

الاشتراك في المنافسات لمدة أطول من اللاعبين الأقل من اللاعبين الأقل مستوى في الأداء

( Martens.R.1987 p56 ) .

1-5-11 الاتجاه الإيجابي : يمثّل أحد الشروط المهمة في تحقيق فاعلية التدريب العقلي، حيث أنه من الأهمية أن يقبل اللاعب على هذا النوع من التدريب و هو تام الاقتناع بالدور الذي يمكن أن يساهم به التدريب العقلي في تطوير المهارات العقلية ويساعد اللاعب على التقدم مما يعمل على زيادة الدافعية و تقبل متطلبات الانتظام وبذل الجهد، و يتضمن الاتجاه الإيجابي أيضا، توقع نتائج إيجابية لتطبيق برامج التدريب العقلي.

## 1-6-6 مكانة التدريب العقلي من التدريب الرياضي:

يبدو أنه من المفيد أن نحدد موقع التدريب العقلي من التدريب الرياضي من خلال ما أشار إليه (بوت Butt) 1987 عن أنواع التدريب الرياضي الحديث و التي يقسمها إلى خمسة أبعاد هي : (andrea schmid 1993, p 82).

البعد الأول : التدريب للياقة البدنية.

البعد الثاني : التدريب المهاري.

البعد الثالث : التدريب المعرفي.

البعد الرابع : التدريب الإنفعالي.

البعد الخامس : برامج المساعدة الاجتماعية.

و النوعان الأول و الثاني و هما : التدريب للياقة البدنية و التدريب المهاري شائعا الاستخدام، و غالبا ما يقتصر إعداد اللاعبين لاكتساب و تعلم المهارات و الإعداد للمنافسات على هذين البعدين فقط. أما النوع ان الثالث و الرابع من التدريب فهما من مجال علم النفس الرياض، إلا أن هذا التقسيم فرضه التطبيق العلمي و أهمية كل جانب على حدى، و ظهور مجموعة من المتخصصين في كل مجال، وهذا الفصل أدى إلى مزيد من تقديم الخدمات في الإعداد للمنافسات و تحقيق الإنجازات العالمية و سنلقي بعض الضوء على أنواع التدريب من الثالث حتى الخامس

### 1-6-1-1 التدريب المعرفي:

الطريقة التي يفكر بها اللاعب تؤثر بدرجة كبيرة على سلوكه و خاصة أثناء المنافسات و يحاول هذا النوع من التدريب تقديم إجراءات و وسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي ت ساهم في التحكم في الأفكار و تعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل من الأداء الحركي. و يقع التدريب العقلي كأحد التدريب المعرفي حيث يلعب دورا مهما في تعلم و اكتساب المهارات، إلى جانب أنه يمثل أحد الأجزاء الرئيسية في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات . و لهذا النوع من التدريب مبادئ و شروط يجب الالتزام بها لتحقيق أفضل النتائج و يستند إلى بعض النظريات العلمية، و يستخدم العديد من الطرق في تنمية المهارات العقلية و قد انتشرت مجموعة من البرامج تطبق بكثافة على اللاعبين من جميع المستويات و في بلدان العالم المختلفة.

### 1-6-2-1 التدريب الانفعالي:

يتعامل هذا النوع من التدريب مع القلق، و التوتر و العصبية و العدوان و كافة الضغوط التي تواجه اللاعبين في المواقف التنافسية، و تبدوا أهمية التدريب الانفعالي عندما يتجاوز القلق إلى الايجابي،

حيث يقدم الوسائل و الطرق إلى خفضه، إلى المستوى المطلوب مرة ثانية، و لا يقتصر على الإعداد إلى المنافسات، و لكن يتميز بالإعداد طويل المدى و الذي يتابع الناشئين حتى مستوى البطولة، من خلال تنمية السمات الانفعالية المرتبطة بالتفوق الرياضي، و قد تم التوصل إلى مجموعة من الأدوات و الأجهزة التي تساهم في التشخيص الموضوعي للاعبين، و تعمل على وضع البرامج المناسبة لإحراز التقدم.

### **1-6-3 برامج المساعدة الاجتماعية :**

يتوقع العلماء أن هذا النوع من البرامج هو أهم المتغيرات التي تميز التفوق في المجال الرياضي في المستقبل القريب، و خاصة بعد زيادة التحكم في المتغيرات البدنية والمهارية و ظهور الوسائل الموضوعية في التغلب على الظروف الضاغطة في المنافسات و يهدف إلى الإهتمام بموضوعات الحالة الاجتماعية، و الأحداث الرياضية، و يتطرق إلى الروح الرياضية و كيفية الاستفادة منها و ورح الفريق و المواثيق الرياضية، و يهتم هذا الجانب بالإعداد للسلوك الاجتماعي في المجال الرياضي وطريقة التعامل الاجتماعية في المنافسات الرياضية و من بين أهم هذه الأهداف العمل على اندماج اللاعب في المجتمع ورعايته و خاصة بعد الاعتزال و إعداده للمشاركة في الحياة العادية.

### **1-7-7 مراحل التدريب العقلي:**

ينقسم التدريب العقلي إلى ثلاثة مراحل يتم التدريب عليها وفقا للترتيب التالي:

#### **1-7-1 مرحلة الإعداد العقلي (mental conditioning):**

تهدف هذه المرحلة إلى تعلم الاسترخاء العضلي و العقلي، حالات العقل و حالة بديل الوعي و التي تمثل القاعدة الأساسية للتحكم و التغيير الإيجابي.

#### **1-7-2 مرحلة التدريب على الطريقة العقلية : (mental technique training):**

هدف هذه المرحلة هو تعليم النظم البديلة للتحكم الذاتي، طرق التوجيه الذاتي، التكوين الذاتي و طرق التصور العقلي و التي لها تأثيرها في ارتباطها بحالة بديل الوعي.

#### **1-7-3 تدريب القوى العقلية (mental strength training):**

في هذه المرحلة يتم دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى، و الثانية و تطبيقها في مجالات مثل الدفاعية، الاستجابة الانفعالية، الحالات المزاجية، الاتجاهات، التركيز ... الخ.

## 1-8 مجالات التدريب العقلي:

تعددت مجالات التدريب العقلي بعد النجاح الذي تحقق في المجال الرياضي، و نعرض لهذه المجالات من خلال الموضوعات التي يتضمنها المؤتمر الدولي للتدريب العقلي الذي عقد في (أوتاوا) كندا في مايو 1955 تحت عنوان، التدريب العقلي و التفوق الرياضي ( bruce noble p97, 1995 ).

### 1-8-1 المجال الرياضي:

اللاعب، المدرب، الإداري، الرياضي، الأخصائي في علم النفس الرياضي، استشاري التدريب العقلي.

### 1-8-2 مجال الفنون:

الفنان، الموسيقي، الراقص، المغني، الممثل، المدرب، المعلم، المايسترو، استشاري التدريب العقلي.

### 1-8-3 مجال العمل:

جو العمل الضاغط، الجراح، المحامي، المدرس، رائد الفضاء، استشاري الإدارة، أولياء الأمور، استشاري التدريب العقلي.

### 1-8-4 مجال الصحة و التأهيل:

المرض، الصراع مع المرض المزمن، اللاعبون في مرحلة الاستشفاء، مستوى عالي من الصحة، المحترفون في الرعاية الصحية، مساندة المجموعات، استشاري التدريب العقلي.

### 1-8-5 المجال التعليمي:

الآباء، المدرسون، رعاية الأطفال، إداريو المناهج المدرسية، استشاري التدريب العقلي. و يمكن ملاحظة وجود استشاري التدريب العقلي في جميع المجالات مما يدعم أهمية هذا النوع من التدريب و انتشاره في مجالات الحياة المختلفة.

## 1-9 (متطلبات التدريب العقلي) : (محمد العربي شمعون، 1987 ، ص 96 )

تنقسم المتطلبات إلى:

### 1-9-1 متطلبات شخصية : و تتضمن:

- اتجاه إيجابي نحو التدريب العقلي.
- إعطاء الفرصة لصفاء العقل و الهدوء.
- الوصول إلى الاسترخاء دون بذل جهد، مع عدم استخدام القوة.
- عدم التأثر بالعوامل الخارجية.

- تجاهل الأفكار المتضاربة التي يمكن أن تطرأ على العقل.
- التحلي بالصبر و ترك الأمور تحدث بطريقة طبيعية.
- العودة إلى الحالة العقلية العادية، في حالة حدوث بعض الجنوح من العقل.

### 1-9-2 متطلبات أثناء التدريب العقلي:

يفضل أن يبدأ التدريب العقلي تحت ظروف مناسبة و تتضمن:

- جو هادئ.
  - ارتداء ملابس مريحة.
  - انخفاض في الإضاءة.
  - إزالة العوائق مثل : رباط العنق، الساعات.
  - تحديد توقيت منتظم دون مقاطعة.
  - مناسبة المكان.
  - المصاحبة الموسيقية.
- 10-1 أنواع التدريب العقلي: يمكن تقسيم التدريب العقلي إلى :

1-10-1 التصور العقلي.

1-10-2 الانتباه ويتكون من الأنواع الآتية :.

- انتقاء الانتباه.
  - تركيز الانتباه.
  - توزيع الانتباه.
  - تحويل الانتباه.
- 1-10-3 التدريب العقلي غير المباشر:

و يتضمن ما يلي:

- قراءة الوصف الفني للمهارة.
- مشاهدة الأفلام و الدوائر.
- الاستماع إلى الوصف الفني للمهارة.
- مشاهدة نماذج الأداء.
- الحديث عن المهارة من اللاعب.
- كتابة التعليمات.
- الدمج بين الوسائل السمعية و البصرية.

- تركيبات أخرى.

و تقدم هذه الأنواع تسهيلات مختلفة و متنوعة للارتقاء بمستوى الأداء و يرجح اختيار النوع إلى عدة ظروف، ترتبط بالهدف المراد تحقيقه و يتم اختيارها بحيث تناسب ظروف كل لاعب على حدى.

### 1-11 محتويات التدريب العقلي:

يرى ( جايرون gauron ) أن محتوى التدريب العقلي ( سامي عبد القوى علي، 1995 ) يتضمن:

1-التدريب الجيد على الاسترخاء.

2-استرجاع النواحي الفنية.

3-التعرف على البر وفيل الانفعالي للاعب.

4-التدريب على تركيز الانتباه.

5-التصور الحركي العقلي.

6-استرجاع الخبرات الناجحة.

7-التدريب على عزل التفكير.

هذا إلى جانب أنه يضيف بعلم مهمين و هما:

أهمية وجود خطة استراتيجية إلى جانب حلول لبعض المشكلات المتوقعة.

### 1-12 استخدامات التدريب العقلي:

هناك العديد من أوجه استخدام التدريب العقلي في المجال الرياضي، نوضح فيما يلي المتداول منها:

#### 1-12-1 اكتساب و تنمية المهارات الحركية :

يساهم التدريب العقلي في المساعدة على تعلم و اكتساب المهارات الحركية بالمشاركة في تنمية المهارات العقلية، و كذلك في مراحل التعلم الحركي، حيث في المرحلة الأولى يقدم الإطار الكلي للمهارة المراد تعلمها و المعلومات المرتبطة بها، و في المرحلة الثانية يساع د من خلال التصور العقلي على تنمية و إتقان المهارة من خلال تبادل مع الأداء الحركي، و في المرحلة الثالثة و هي الآلية، يساهم الإعداد العقلي في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء.

### 1-12-2 الإعداد للمنافسات القادمة :

يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد الهامة الإجرائية في استراتيجيه البطولة لأنه يتضمن الأنماط الحركية التي تعد اللاعب للأداء الجيد، وتحمل المهام الملقاة على عاتقه بطريقة أفضل، و وضع الاستراتيجيات المسبقة والتي تتناول كافة المواقف المتوقعة و طرق التعامل معها.

### 1-12-3 قبل المنافسات مباشرة :

غالبا ما يكون اللاعب في حالة انفعالية غير مستقرة ويتطلب الأمر الوصول إلى المستوى الأمثل من الاستثارة و تركيز الانتباه و عزل التفكير و يستخدم التدريب العقلي في هذه المرحلة طرق الاسترخاء العضلي والعقلي و الإيحاء في مساعدة اللاعب على التحكم في تركيز الانتباه.

### 1-12-4 الأنشطة الرياضية ذات التكرار:

يستخدم التدريب العقلي في الأنشطة الرياضية التي تتسم بطبيعة التنافس فيها و بتكرار الأداء مرة بعد مرة، مثل الوثب العالي والطويل و الرمي والقفز بالزانة في ألعاب القوى و الرماية، و يتم في هذا المجال أداء مجموعة من إعادة التصور العقلي للأداء المطلوب، قبل الدخول في كل مرة توالي الاستمرار في المنافسة و يجب التخطيط للبرامج، ضمن الاستراتيجيات العامة لإعادة العقلي للمنافسة.

### 1-12-5 الأنشطة التي تستغرق وقتا طويلا :

يستخدم التدريب العقلي في مثل هذه الأنشطة التي يستمر فيها الأداء لفترات طويلة مثل المارطون، سباحة المسافات الطويلة والدراجات، التجديف، وذلك عن طريق التصور العقلي لجزء من الأداء حيث يصعب استرجاع الأداء الكلي و يتم التخطيط المبكر لاستخدام التصور العقلي لمواقف معينة في النشاط مثل البداية، أو أماكن معينة أو نهاية السباق.

### 1-12-6 الأنشطة ذات الدوائر المغلقة :

وينطلق ذلك على الأنشطة التي يعرف فيها اللاعب مقدما الدخول في منافسة الأداء الحركي المطلوب منه لكافة التفاصيل مثل : الجمباز، الغطس، والتي تسمح طبيعتها بأداء التدريب العقلي بين الأجهزة والقفزات، و لا يعني هذا التقسيم عدم استخدام التدريب العقلي في الأنشطة ذات الدوائر المفتوحة مثل الألعاب الجماعية، كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، والهوكي، و غيرها التي تغير فيها المواقف و التي يتم التركيز في التدريب العقلي على الإعداد الخططي و تنفيذ المهام المطلوبة من الفريق.

### 1-12-7 حالات الإصابة و السفر:

في حالات الإصابة و السفر أثناء ال توقف عن التدريب أو حتى في الأوقات التي يتم فيها الذهاب إلى التدريب و تحول الظروف مثل الأمطار و غيرها من مزاولة التدريب، يكون الوقت مناسب،

للتدريب العقلي على مهارة أو سلسلة من المهارات تؤدي متتابعة أو استرجاع خطط اللعب و التدريب على المهارات العقلية.

### 1-13 الفرق بين التدريب العقلي و التصور العقلي:

تم استخدام مصطلح التدريب العقلي (training Mental) بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي في علم النفس الرياضي، و لكن من الواجب الفصل التام بينهما حيث أن التصور العقلي يرجع الى العمليات العقلية و قد وصفه (هيل heil ) 1985 بأنه نمط التفكير (محمد العربي شمعون, 1992، ص80) و أكد 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 من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب

كما أوضحت (سيون suinn 1983) على سبيل المثال فإن التدريب العقلي في مهارة الإرسال

في رياضة التنس يمكن أن يتضمن:

1-التفكير في الإرسال.

2-الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات الإرسال.

3-تصور لاعب محترف مثل (يوريس بيكر) يؤدي ضربة إرسال مثالية.

4-تصور إرسال قوي سبق أدائه بطريقة ناجحة.

و يمكن أن نشير إلى أن الخطوة الرابعة في محتوى التدريب العقلي في المثال السابق هي التي تمثل التصور العقلي للمهارة في حين أن التدريب العقلي قد يتضمن أبعاد أخرى ولهذا كان التصور العقلي يمثل الوسيلة التي من خلالها، يتم إنجاز أهداف التدريب العقلي و لمزيد من التوضيح بين التدريب العقلي و التصور العقلي نضرب المثال التالي : لاعب تنس يتعلم مهارة إرسال جديدة (الإرسال الساحق ) و يؤدي تصورا لهذه المهارة يوميا قبل الأداء الفعلي للمهارة، أو لاعب غطس يقوم بتصوير أداء القفزة و هو مستعد على سلم القفز و قبل الأداء مباشرة في البطولة و نجد في كلتا الحالتين أن المهارة قد تم استرجاعها من خلال التصور العقلي، في غياب الأداء الحركي أو النشاط و لكن هناك اختلاف في توقيت استخدام المهارة، فالمثال الأول و هو لاعب التنس، يعكس ما يسمى بالتدريب العقلي لاكتساب المهارات الحركية و الهدف منه تقوية الاستجابة الجديدة لاكتساب المهارة للمتعلم، أما المثال الثاني فهو يمثل استخدام التدريب العقلي تحت ما يسمى بالإعداد للمنافسات و الهدف منه تعزيز الأداء في المستقبل لمهارة تم اكتسابها و إتقانها، أي أن التصور العقلي إحدى الوسائل التي يستخدمها التدريب العقلي في اتجاهين اكتساب المهارات و الأعداد للمنافسات .

و تجدر الإشارة أيضا إلى أن التصور العقلي تم استخدامه في المجال الرياضي ضمن محتوى طرق أخرى مثل الاسترخاء، التأمل، التحكم في الحالة المزاجية، أي التصور قبل الاسترجاع العقلي لها، ونضيف أيضا أنه في حالة النجاح، في تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصور، و معظم الأنشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة، و هنا يعمل التدريب العقلي كاستراتيجية لاستخدام هذه الصور إلا أن بعض اللاعبين على المستوى العالي يفصلون تماما بين المصطلحين، فعندما يطلب على سبيل المثال من لاعب محترف في كرة السلة استرجاع الرمية الحرة فهو يستدعي عملية التصويب، و لكن عندما يطلب منه استخدام التدريب العقلي فهو يتصور نفسه حقيقة يقوم بالتصويب، و هذا الفصل يرجع إلى استراتيجيات استخدام التدريب العقلي في التصوير العقلي في الأداء و في النهاية نجد أن هذا الموضوع غاية في الصعوبة و هي يلقي الإهتمام بين الباحثين، و لكن الفصل يحتاج إلى مزيد من الدراسة و البحث بالدليل الموضوعي، حتى يمكن لهذا المجال أن يحقق الهدف منه، و يشير (بارو) barrow 1971 إلى أن التدريب العقلي يختلف عن التصور العقلي و لا يمكن اعتبارهما شيء واحد، فالتصور العقلي من وجهة نظره هو تذكر الصور من خلال الخبرة السابقة، و يرجع في الحقيقة إلى حركات الفرد و تصوره عنها، أما التدريب العقلي فهو الاسترجاع العقلي أو إعادة مشاهدة رموز الأداء السابقة والتركيز هنا على الحركة و ليس على العائد منها مثل الاتجاه و الدقة أو المسافة(محمود عبد الفتاح عنان 1995 ، ص65 ) .

#### ـ خلاصة :

يتراءى للمطلع على هذا الفصل أن التدريب العقلي أصعب في تطبيقاته من التدريب البدني إذ انه يقتضي الكثير من الدقة والدراسة بجميع المهارات العقلية وأساليب تعلمها قبل التفكير في استخدامها للتعلم المهاري كما أن هذه المهارات لها علاقة وطيدة ببعضها البعض إذ أن التحكم في إحدى المهارات يضيف بنا إلى التحكم في المهارة الأخرى والعكس صحيح , كما لا ننسى أن الباحث والمختص في هذا النوع من التدريب في صراع دائم من اجل تحقيق القدر المقبول من الموضوعية في نتائج بحثه لان جل ما يحصل عليه من بيانات مستمدة من اللاعبين أنفسهم وهم كذلك بدورهم يخضعون لتقلبات مزاجية وفكرية مستمرة تعرقل كذلك ثبات النتائج وتطعن باستمرار في صدق المقاييس المعدة لهذه الأغراض وذلك راجع إلى أن الوسائل التكنولوجية الخاصة بهذا المجال غير متوفرة وان كانت فهي ليست متاحة للجميع .

# الفصل الثاني

## التصور العقلي

## تمهيد :

تعتبر 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 بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني الاستجابات غير الصحيحة . وتكمن أهميته في مساعدة الرياضي على أداء الاستجابات الصحيحة من خلال استحضار الصورة 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 , واستخدامه 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 . وبالرغم من ظهور تعريفات مختلفة وعديدة لعلماء ومختصين للتصور العقلي إلا أن معظمهم يركزون على انه مرتبط فسيولوجيا بالحواس الموجودة في الدماغ، فنجد ( Nidffer 1996 ) عن "العربي" قد عرفه " بإعادة تكوين واسترجاع الخبرة في الدماغ."

أما (وجيه محبوب 2000) فيقول " هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح

والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماغ لتكون أساسا لتأدية الحركة " أما ( Richardson 1995 ) عن "العربي" أيضا فيؤكد على انه جميع أنواع الخبرات شبه الحسية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة المثريات الشرطية تستدعي ظهور نظائر حسية وإدراكية حقيقية مرتبطة بطبيعة التصور العقلي بدون الحاجة إلى مثريات معلومة سابقا ويجب أن لا يتوقف التصور العقلي على الأداء فقط وإنما على نتيجته، فلهذا وجب على اللاعب استحضار التفاصيل عن الأداء المهاري والتركيز على معرفة نواحي القصور ومحاولة تصحيحها وذلك بالإحساس والشعور بأخطاء الأداء وتصوير الأداء الصحيح وإعادة تكراره حين القيام بالأداء الفعلي للمهارة والتركيز على خبرات النجاح لكونه يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة وبهذا يتم الارتقاء بمستوى الأداء وسرعته التي يجب أن تكون بنفس سرعة التصور الفعلي, والتدريب على التصور العقلي يجب أن يكون مصدرا للاستمتاع والنجاح لهذا يفضل أداء بعض تمارين الاسترخاء للتخلص من التوتر ومساعدة الجهاز العصبي للقيام بدوره بكفاءة أفضل من خلال الممارسة والتكرار بصور منتظمة بحيث يستطيع اللاعب ممارسة التصور في أي مكان أو زمان والاحتفاظ بالهدوء وعدم تشتيت انتباهه ومن اجل أن يحقق التصور العقلي الفائدة المطلوبة وجب على اللاعب استخدام أكبر عدد من الحواس والتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطا بالأداء ومن المفيد تحليل الأداء إلى مراحل وأهداف نوعية واستحضار الصور الفعلية التي تجيب عن التساؤلات التي تدور في ذهنه (موقعه، حركته، القوة المطلوبة للأداء، سرعته) وغيرها.

كما تتم هذه العملية من خلال التصور العقلي الخارجي اللذي يعتمد على استحضار الصورة الذهنية

لأداء لاعب متميز أو بطل وبالتالي يتم استرجاع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء لإيجاد العلاقات وتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة وتقوم حاسة البصر بالدور الأساس عند استخدام التصور العقلي الخارجي , أما التصور العقلي الداخلي هو استحضار صور ذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها نابعة من داخل اللاعب وليس لمشاهدته لأشياء خارجية بل انتقائه ما يريد عن تنفيذ المهارة لهذا نلاحظ بان الإحساس الحركي يسهم بفاعلية أكثر من الحواس الأخرى, وهناك ارتباط بين نوع التصور العقلي ودرجة تعلم المهارة فنجد إن التصور الخارجي يعمل بطريقة أفضل مع بداية تعلم المهارة وكلما تطور مستوى الأداء فان التصور الخارجي يبدأ عندما يشاهد اللاعب نفسه يؤدي المهارة أما عند إتقان المهارة والشعور بها فقط فان الحس العضلي وليس البصري هو الذي يظهر لهذا نجد إن التفكير يتم من خلال العضلات. كما يستخدم في أوقات متعددة ولكل منها فوائده فقبل التمرين يقوم اللاعب بتصور المهارات والمواقف التي يتوقع حدوثها أما بعد التمرين فيقوم بمراجعتها وذلك لمقارنته أدائه مع الأداء الأمثل وبهذا يتجنب أخطاءه. ومما تقدم فان للتصور العقلي دوراً مهماً في تنمية قدرات ومستوى اللاعبين وهو عامل أساس في تطوير مهاراتهم الحركية وأدائهم لكونهم يستخدمون الممرات العصبية نفسها التي تستخدم عند الأداء هذا فضلاً عن أن التصور العقلي يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات واكتسابها وتطويرها عندما يبذل الجهد والمثابرة في التدريب والإصرار على الوصول إلى الانجاز المطلوب .

## 2-1 تعريف التصور العقلي:

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، و هو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، و يبدأ بالأجزاء ثم بالكليات، و الأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات، التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس، نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور. و يمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث و الخبرات السابقة، فيمكن للاعب كرة القدم أن يشاهد لاعباً محترفاً على مستوى عال، في مباراة، و يلتقط صوراً عقلية مهارات ضرب الكرة بالرأس، ثم يحاول استرجاع هذه الصور و إنتاج هذه المهارات في العقل ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة، و لكن يمكن للعقل تكوين تصورات لم تحدث من قبل، فعند وضع استراتيجيه لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق اللعب معه، عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين عدة نقاط في العقل و يتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف، لأن الإنسان يمتلك القدرة أيضاً على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة ( محمد العربي شمعون ,م,س,ذكره ، ص218 ) .

و التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل، و من الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر، و على الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا، و أن حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا في عملية التصور، إلا أنه يمكن أن يتضمّن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس، أو السمع أو تركيبات منها و يفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك، و لنضرب المثال التالي " يستخدم لاعب القفز بالزانة حاسة البصر لمشاهدة العارضة في الإيقاع المحدد وحاسة اللمس في القبض على الزانة و حاسة السمع في صوت ارتطام الزانة بالصندوق، و الإحساس الحركي في أوضاع الجسم في الهواء، أي أن مشاركة العديد من الحواس تعمل على التعميم الإيجابي للتصور العقلي، و تساهم في تطوير الأداء، و لكن الواجب الاستمرار في ممارستها حيث أن التوقف فترة من الزمن يعمل على فقدان بعض القدرة على استرجاع الوضوح و التحكم في التصور العقلي. و غالبًا ما نسمع السؤال التالي: هل التصور العقلي مفيد في المجال الرياضي؟

و مثل هذا السؤال يماثل تمامًا السؤال التالي: هل التنفس مفيد للإنسان؟ فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحي و هو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، و تفيد التقارير من الباحثين و أصحاب الخبرات العملية أن معظم اللاعبين و خاصة في المستويات الرياضية العالية يستخدمون التصور العقلي، بصورة منتظمة و يشير (علاوي) إلى أن التصور الحركي يلعب دورًا هامًا في تنمية قدرات مستوى الفرد الرياضي و إن التصور يحمل طابعًا مركبًا و يشتمل على مكونات بصرية و أخرى حركية (أحمد عزت راجع , 1979 ، ص 67 )

و من الضروري الربط بين التصور البصري و الناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة الحركية، و من الأهمية العمل على رفع مستوى التصور العقلي للوصول للتفوق الرياضي و إن يتضمّن التدريب السليم الوقت الكافي لاستخدام طرق تنمية التصور العقلي المختلف و معظم لاعبي المستويات الرياضية العالية لا يواجهون مواقف جديدة هذه المواقف هي مكررة في عدة منافسات رياضية سابقة. و هناك فرق بين التصور العقلي للمهارة و الوصف اللفظي لها فاللاعب في حالة تصور سلسلة من الأحداث ليس لديه الوقت للتصور و الوصف، لأن ذلك يحدث في نفس التوقيت المحدد للأداء، و لهذا السبب فإنه من الأهمية ممارسة التصور العقلي أكثر من الوصف اللفظي للكلمات حيث أن التحكم في الصور العقلية أصبح إحدى المهارات الهامة في تطوير الأداء، و أنه يتضمّن ممارسة الخبرة الكلية و جميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء و هناك اختلاف بين اللاعبين في مستوى مهارة التدريب العقلي، فلاعب مثل (جريج لوي GREGLO ) في الغطس يقوم بالتصور العقلي للقفزات باستمرار بعيدًا عن حمام السباحة أو بين القفزات أثناء المنافسة و هو يستعد على سلم الغطس قبل الأداء مباشرة ويؤدي ذلك

بانظام و يتصور القفزات من أبعاد مختلفة، فهو يشاهد نفسه يؤدي القفزة، أو من منظور متفرج و يحاول استرجاع الإحساس الحركي تمامًا، مثل الصور البصرية، و أخيرًا يسترجع الموسيقى مستخدمًا الإيقاع و التوقيت و على العكس تمامًا هناك بعض اللاعبين لديهم صعوبة في تطوير الصور و لذلك فإن التصور العقلي طريقة تستخدم للتحكم في المهارات لتطوير مستوى الأداء. و في موضوع التصور العقلي هناك رأي (لدورثي هاريس 1984) عن التصور الملون يوضح إذا كانت الأحلام تتم بطريقة ملونة، فإن التصور العقلي يمكن أن يكون كذلك وعمومًا فإن التصور العقلي عملية فردية، و لذلك يجب على اللاعب أن يتعلم رموزه الخاصة و تحديد عملية تقبل المواقف وتخزين الرموز التي تسمح بممارسة الخبرة مرة ثانية ليحقق التصور العقلي مزيدًا من التأثير ذو الفاعلية (Haris 1984, p 60)

و استخدم مصطلح التصور العقلي (mehtalimagery) مرادفا لمصطلح التدريب العقلي

( mehtal training ) إلى جانب العديد من المصطلحات المرتبطة بهذا المفهوم مما ساهم في وجود

تداخلات بين الباحثين نورد منها:

النمذجة modling , التصور البصري VISUALISATION , التدريب البصري الحركي visiomotor

training , التدريب الفكري الحركي TRAINING DEOMOTOR , الاسترجاع المعرفي cognitive

training أو تناول تعريف التصور العقلي من خلال آراء بعض العلماء :

" روبرت " خبرة مماثلة للخبرة الحسية و تظهر في غياب المثير الخارجي.

" دنيفر " إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل

- يتصور الكرة و هي مستقرة في المكان الذي يحدده في شكلها الأبيض على الأخضر اللامع.

- تتغير الكرة بسرعة و متابعة الكرة و هي في طريقها إلى المكان المحدد من خلال خط السير منحني

الطيران، الشكل حتى اتصالها بالأرض.

- يحدث نوع من التشبع يؤدي إلى تحديد طريقة المرجحة التي تحول التصور العقلي في الحقيقة.

" دورثي " استرجاع من لذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة

ذات معنى و على الرغم من ظهور عدة تعريفات , (محمد العربي شمعون ,م س ذكره ، ص219).

إلا أن تعريف " ريتشارد سون " ما زال شائع الاستعمال و هو جميع الخبرات شبه الحسية و الإدراكية التي

نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظيراتها الحسية الإدراكية

الحقيقة (عباس محمود عوض 1987، ص 84)

و هذا التعريف يثير العديد من الأبعاد المرتبطة بطبيعة التصور العقلي و هي:

1- الخبرات التصورية تماثل الخبرات الحسية أو الإدراكية، أي أن الفرد يمارس مشاهدة صورة والإحساس بالحركات المصاحبة لها أثناء عملية الاسترجاع.

2- الوعي التام بالخبرات التصورية. و من هذا المنطلق يمكن التفريق بين التصور العقلي و أحلام اليقظة، حيث أن الأخيرة لا تدخل في دائرة الوعي.

3- عدم الحاجة إلى مثيرات معلومة سابقاً.

في عملية التصور العقلي، لا يتم تقديم أي مثيرات من أي نوع و المطلوب فقط يغلق اللاعب عينيه ويبدأ في تصور الخبرة في الأداء، فهو لا يرى كرة سلة حقيقية أو يسمع تنطيط الكرة في الأرض أو يشعر بلمس الكرة بيديه أو بحركة الجسم و لكن يمارس هذه الخبرات من خلال العقل، ففي عملية التصور العقلي لا يقدم على السباق على سبيل المثال أو حمام سباحة أو جهاز العقلة الجمباز و لكن مجرد أن يغلق عينيه و يبدأ في تصور الخبرة في الأداء. و بصفة عامة يطلق مصطلح التصور العقلي على الخبرات التي تغطي الأبعاد الثلاثة السابقة.

## 2-2 أهمية التصور العقلي:

1- يساعد على وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات و ذلك من خلال

الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب و ممارسة و تطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة و استرجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسات.

2- يبدأ التصور العقلي في التفكير في الأهداف و استراتيجيات الأهداف المطلوبة في المنافسة و من خلال الممارسة و الاستمرار في التدريب على التصور العقلي يتم التطوير كافة الخبرات إلى الدرجة التي يمكن الحصول فيها علماً بالإحساس المصاحب للأداء و استرجاع التصورات السابقة لتحقيق الأهداف و التعامل مع الاستراتيجيات الموضوعية.

3- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فلاعب الوثب العالي يركز على المروق فوق العارضة، الغطس أفضل القفزات و العدو و البداية و المتابعة حتى خط النهاية و إنجاز الأداء الأمثل للحملة الحركية و لا يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية و لكن للألعاب الجماعية التصور العقلي لمفاتيح اللعب، حركات المنافسين سرعة الانتقال، الحركات الدفاعية.

4- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل و تركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.

5- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح و خاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب الرمي التصنيفيات في السباحة وألعاب القوى أو تحقيق الفوز داخل المنافسات مثل المبارزة و الملاكمة حيث تعمل على تحديد الخبرة و متابعة الأبعاد الناجحة للأداء.

6- استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس و زيادة الدافعية و بناء أنماط الأداء الإيجابي و تحقيق الأهداف , ( benett.j.k.proitz 1987, p 73 ) .

7\_ القدرة على التصور العقلي على الأداء، فقد وجد أن مجموعة من اللاعبين من ذوي الوضوح و التحكم في التصور العقلي يحصلون على درجات أعلى في الأداء عن المجموعة التي تمتلك سواء وضوح و تحكم أقل في التصور العقلي, أي أنه بشكل عام يميل الأداء الجيد إلى درجة وضوح و تحكم أكثر في التصور العقلي . وعمومًا فإنه يمكن التعرف على القدرة على التصور العقلي من خلال خاصيتين هما:

1-الوضوح.

2-التحكم.

و ترتبط درجة الوضوح بالنقاط و الواقعية في الصورة من خلال التقرير الذاتي للفرد، أما التحكم فيمكن التعرف عليه عن طريق أسلوب عدم التحكم كدليل للتعرف على التحكم و يوضح ذلك المثال التالي

عند سؤال لاعب الكرة الطائرة عن التصور العقلي للإرسال أجاب أنه لم يتمكن من تصور الكرة (UNCONTROLE IMAG) , ( EPS TIEN 1989 p 32) .

وهذا يطلق عليه عدم التحكم في التصور العقلي و قد تمّ تصنيف اللاعبين في ضوء القدرة على

التصور العقلي العالي و المنخفض باستخدام استبيان الوضوح و التصور المرئي ( VYVDNESS OF ) (VISUEL) .

و وجد أن أصحاب القدرة العالية على التصور العقلي ( QUESTIONNAIRE .

IMAGERY) لديهم قدرة الاسترجاع العقلي للمهارات بدقة عن أصحاب القدرة المنخفضة. و يختلف الأفراد في القدرة على التصور العقلي و بصفة خاصة في التصور البصري ، حيث يجد البعض سهولة بالغة في الوصول إلى صورة كاملة من الوضوح والتحكم و البعض يحصل على بريق خاطف عن الإطار الخارجي للصوره ، و مجموعة تجد عوامل كتوسط فاعلية الاسترجاع التصور بين اللاعبين في الأنشطة الرياضية هي:

-الفروق الفردية في القدرة على التصور العقلي.

-طبيعة التصور العقلي المستخدمة داخليًا و خارجيًا.

-العائد من التصور " نواتج عملية التصور العقلي."

## 2-3 مبادئ التصور العقلي:

يتوقف الاستعمال الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ :

### 2-3-1 تصور أخطاء الأداء للتخلص منها :

يتم استدعاء الصورة للأداء المهاري والتركيز على معرفة نواحي القصور في الأداء لغرض الكشف عنها ومحاولة تصحيحها .

### 2-3-2 التركيز على الايجابيات :

يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على خبرات النجاح لان ذلك يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة وبالتالي الارتقاء بمستوى الأداء

### 2-3-3 سرعة الأداء :

غالبا ما يميل اللاعب لأداء التصور العقلي بصورة أسرع من الأداء الفعلي . وبصورة عامة يجب ان يكون التصور بنفس سرعة الأداء الفعلي , كمثال على ذلك السباح الذي يقطع مسافة (100) م في الدقيقة , يؤدي التصور لمدة دقيقة. ويمكن أن تتم عملية التصور العقلي بسرعة أبطأ من الأداء الفعلي في بعض الحالات منها :

عند بداية تعلم المهارة الجديدة

عند استعمال طريقة جديدة لأداء المهارة

محاولة تصحيح الأخطاء

إدخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للأداء

ويعتبر التصور العقلي بسرعة أبطأ من الأداء الفعلي خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي

بنفس سرعة الأداء الفعلي في المسابقة

### 2-3-4 الممارسة المنتظمة :

يحتاج التصور العقلي إلى التدريب من خلال الممارسة والتكرار بصورة منتظمة بحيث يستطيع

اللاعب ممارسة التصور في أي مكان أو زمان والمهم في ذلك الاحتفاظ بالهدوء وعدم وجود مصادر

تششت الانتباه .

## 2-3-5 الممارسة باستمتاع :

يجب أن يكون التدريب على التصور العقلي مصدرا للاستمتاع والنجاح ، عندما يشعر اللاعب بأنها أصبحت مصدرا للملل أو التوتر أو الإحباط يجب أن يتوقف فورا ويمارس أي نشاط آخر في المنهج التدريبي.

## 2-3-6 الاسترخاء:

قبل التدريب على التصور العقلي يفضل أداء بعض تمارين الاسترخاء للتخلص من التوتر ومساعدة الجهاز العصبي للقيام بدوره بكفاءة أفضل

## 2-3-7 الأهداف الواقعية :

يجب أن لا يكون التصور للأداء في مستوى أعلى من مستوى أداء اللاعب الفعلي بل يجب أن يكون بصورة واقعية وفي حدود ومستوى أداء للاعب .

## 2-3-8 الأهداف النوعية :

من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل وأهداف نوعية .مثال على ذلك لاعب كرة طائرة مهارة الضربة الساحقة فعليه أن يستحضر الصورة العقلية من خلال الإجابة عن يريد انيؤدي التساؤلات التالية :

- ما هو الموقع الذي يؤدي عنده الضربة الساحقة ؟
- هل يتحرك نحو الكرة أم ينتظر وصولها ؟
- ما هو المكان المقترح لسقوط الكرة ؟
- ما مقدار القوة المطلوبة لأداء الضربة الساحقة ؟
- من المنافس الذي يؤدي معه الضربة الساحقة ؟

## 2-3-9 تعدد الحواس :

كلما استطاع اللاعب استعمال أكبر عدد من الحواس أثناء التصور العقلي كان ذلك أفضل وكلما استطاع التعرف على ما هي الحاسة الأكثر ارتباطا بالأداء سوف يحقق التصور العقلي أكبر فائدة ممكنة.

## 2-3-10 التصور العقلي ونتائج الأداء :

يجب أن يتصور اللاعب كلا من أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء ففي الإرسال في تنس الطاولة يجب تعليم اللاعب كيفية التصور العقلي ليس فقط للإرسال ككل و لكن وضع الكرة المرجحة الكلية للذراع، طيران الكرة اتصال المضرب مع الكرة وكذلك مكان إسقاط الكرة.

## 2-3-11 الانتباه إلى التفاصيل :

كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحًا كان التصور العقلي أفضل و كمثال لذلك لاعب كرة اليد يجب أن يضع في الاعتبار إضاءة سطح الملعب، درجة الحرارة و كلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة كان استخدام التصور العقلي أكثر فاعلية في التأثير على الأداء.

## 2-3-12 التصور العقلي للمهارة ككل:

يجب التصور العقلي للمهارة كلية لأن المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي، و لذلك فمن الأهمية ممارسة البرنامج كاملا، و على سبيل المثال إذا تم تصور مرحلة الاقتراب فقط في سباق 110 م حواجز أو الوثب الطويل، أو الثلاثي أو القفز بالزانة في ألعاب القوى، أو الاقتراب فقط من حصان القفز في رياضة الجمباز فإن اللاعب قد يواجه مشاكل بواسطة الانتقال بين الاقتراب و بداية الأداء و عادة ما توجه النصيحة إلى أهمية التصور العقلي الكلي للمهارة في الحالات التي تتطلب ممارسة التصور على أجزاء من المهارة قبل نهاية التدريب حتى تتكامل الصورة عن الأداء.(CLARK. L.VP 65).

و قد أجريت تجارب على العلاقة بين التصور الحركي و اكتساب المهارات الحركية عن طريق تناول أنواع من التصور العقلي البصري و الحسي، و ذلك من خلال التصنيف التجريبي وتصنيف المجموعات إلى درجات عالية في التصور الحسي والبصري، و إلى درجات عالية في التصور البصري و منخفضة في النوعين ، و تمّ التوصل لوجود علاقة إيجابية و إن التصور العقلي يساهم في اكتساب المهارات الحركية. و ترتبط القدرة على التصور العقلي بحالة الأداء المثالية، فقد

وجد " ( اوننتال " 1979 ) في دراسته حول المشاركين في بطولة السويد للزحلق على الجليد أن الحاصلين على المراكز الأولى لديهم تماثل بين الوقت المستغرق في الأداء و المستغرق في التصور العقلي و أن الحاصلين على المراكز المتأخرة لديهم تقدير أقل للوقت المستغرق يرجع إلى ضعف القدرة على التصور، و وجده محمد العربي 1981 في دراسة حول المشاركة الجمهورية للجمباز علاقة إيجابية بين الزمن المستغرق في التصور العقلي لدى لاعبي المستوى الأول و زمن الأداء الفعلي و يقل تقدير الزمن مع اللاعب الأقل في

المستوى مما يدعم أيضاً العلاقة بين التصور العقلي و مستوى الأداء و القدرة على التصور العقلي واحدة من المتغيرات الهامة التي تؤثر على فاعلية التدريب العقلي و لكن للأسف لم يأخذ موضوع الاختلاف في القدرة على التصور و الاهتمام المتّوقّع من الباحثين (أحمد عكاشة , 1982،ص 45).

### 2-3-13 التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:

يجب على اللاعب استخدام المهارات التصورية للاسترجاع على طريقته الخاصة وطبيعة النشاط الممارس، و يفضل الأداء أكثر من ذلك إذا كان هناك متسع من الوقت.

### 2-3-14 التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت:

يحقق التصور العقلي لفترة وجيزة من الزمن نتائج إيجابية و يجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت وقد وجد أن الفترة ما بين ثلاث إلى خمس دقائق مناسبة لتحقيق الغرض مع الوضع في الاعتبار سن اللاعب عند تعلّم مهارات الانتباه، فإذا كان اللاعب غير قادر على توجيه الانتباه الكامل إلى ممارسة التصور العقلي فإن العائد سوف يكون قليلاً، و حيث إن صغار اللاعبين تقل لديهم القدرة على تركيز الانتباه بالمقارنة مع البالغين فإنه من المحتمل في البداية أن يتعلّم عادات خاطئة في التركيز تؤثر على طريقة التصور العقلي و بالتالي عدم تحقيق الأهداف (أحمد عكاشة ,م,س ذكره ، ص83 ) .

### 2-4 أنواع التصور العقلي:

يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين أساسيين هما:

#### 2-4-1 التصور الخارجي : External imagery

و هو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجّل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء و هو على عكس التّصوّر الداخلي واللاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرّف على جميع العمليات المصاحبة من شعور و إحساس و انفعالات و إجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل.

#### 2-4-2 التصور الداخلي : internal imagery

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على إن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو معينة أحداث سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها , فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية . وفي هذا النوع من التصور العقلي

ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعنية ومثال على التصور الداخلي لاعب كرة اليد يتصور مهارة التصويب من منظور داخلي نجد أن اللاعب سوف يشاهد حارس المرمى ، وضع الاستعداد ، مسك الكرة ، الخداع ، المرجحة ، التصويب والمتابعة بالإضافة إلى جميع العمليات المصاحبة من إحساس وشعور لن يشاهد أي شيء آخر خارج نطاق الرؤية العادية. يساهم الإحساس الحركي في هذا النوع من التصور بصورة أكثر من الحواس الأخرى .  
(أسامة كامل راتب ، 2000 ، ص318,317)

و عند تطبيق المثال السابق على لاعب كرة اليد في ضربة الجزاء نجد أن اللاعب سوف يشاهد حارس المرمى ، وضع الاستعداد مسك الكرة، الخداع المرجحة التصويب المتابعة، بالإضافة إلى جميع العمليات من إحساس و شعور و لكن لن يشاهد أي شيء آخر خارج نطاق الرؤية العادية ويمكن إضافة نوع ثالث و هو عدم التصور العقلي.

و يعني عدم وجود أي شكل من أي أشكال التصور السابق سواء الداخلي أو الخارجي و لكن اللاعب يمارس الخبرة و يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط. و قد يرجع الاختلاف في التصور العقلي على درجة التعلم و المهارة، فإذا كانت في المرحلة الأولى من التعلم فإن التصور الخارجي يعمل بطريقة أفضل و مع التقدم في مستوى الأداء في مرحلة ثانية يشاهد اللاعب نفسه يؤدي المهارة و هنا يبدأ التصور الداخلي، و أخيراً و عند إتقان المهارة في المرحلة الثالثة فقد لا يرى اللاعب أي شيء ويشعر فقط بالمهارة من خلال المس العضلي و ليس الحس البصري أي التفكير من خلال العضلات . و من الأهمية التعرف على نوع التصور العقلي الذي يميل إليه اللاعب حتى يمكن توجيه التدريب العقلي إلى وضع البرامج المناسبة للارتقاء بمستوى التصور العقلي حيث يمكن أن يساهم نوع من التصور العقلي بفعالية أكثر من بعض الأنواع في تطوير مهارات خاصة، و أن ثبات اللاعب على استخدام نوع واحد من التصور قد يعوق تطوير الأداء، و يجب الاهتمام بالتعرف على نوع التصور الأكثر فاعلية مع المواقف الم حدده بالنشاط الرياضي.

و لذلك زاد الاهتمام بإيجاد العلاقة بين التصور الداخلي و الخارجي، و لكن الدراسات القليلة في هذا الموضوع لم تجد فروقاً بين اللاعبين المستخدمين للتصور الداخلي أو الخارجي على الرغم من إتباع المنهج التجريبي في هذه الدراسات، و لكن وجد أن التصور الداخلي يؤدي إلى زيادة ملحوظة في النشاط العضلي أكثر من التصور الخارجي لدى لاعبي الكاراتيه، و أن التصور الخارجي كان مصاحباً لاهتزاز الثقة في النفس و القابلية لشروود الذهن مع لاعبي المضمار في ألعاب القوى، و قد فضل اللاعبون من ذوي المستوى الرفيع التصور الداخلي أكثر من اللاعبين الأقل في مستوى الأداء. و يمكن الإشارة على أن

التصور الداخلي و التصور الحسي حركي على درجة عالية من الفاعلية و من الصعب الوصول إلى خلاصة تتعلق بتأثير التصور الداخلي أو الخارجي من واقع البحث أو البحوث المتاحة حالياً، و إن كانت طرق التصور العقلي قد استخدمت بكثرة في المستويات العالية سواء في التدريب أو المنافسات و من الممكن أن تغري فاعلية التصور الداخلي في الأداء الرياضي إلى أهمية الوعي للحس الحركي للأداء، و لكن نجد أيضاً أن منظر التصور غالباً ما يتغير أثناء الاسترجاع العقلي.

## 2-5 استخدامات التصور العقلي :

يمكن استخدام التصور العقلي بطرق متعددة في المجال الرياضي و منها:

- 1- اتخاذ القرار المناسب.
- 2- تطوير إستراتيجية اللعب.
- 3- تطوير مستوى الأداء.
- 4- حل المشكلات.
- 5- تصحيح الأخطاء.
- 6- التقييم الزمني للأخطاء.

## 2-5-1 اتخاذ القرار المناسب ( decision making )

يمكن أن يستخدم اللاعب في التصور العقلي في المساعدة على التفكير في الاحتمالات التي يمكن مواجهتها في المنافسة القديمة و هذه العملية تسمى اتخاذ القرار الموقفي " situational decision making" و ذلك من خلال تقييم الموقف التنافسي ، القادم و التخطيط المسبق للأداء . (مجدا محمد إسماعيل، محمد العربي شمعون 1983 ، ص73 ) .

و نلقي الضوء على هذه الطريقة من خلال النموذج التالي : لاعب كرة القدم من خط الوسط و احتمال تمرير الكرة على ثلاثة من المهاجمين ولكل منهم موقع خاص أحدهم قريب من المدافع و الآخر قد يؤدي على تمرير الكرة إليه على موقف تسلل واللاعب الثالث يتعد عن المرمى، و هناك احتمال أن يخترق هذا اللاعب الدفاع و يقوم بالتسديد أي من هذه القرارات سوف يقوم باتخاذها في هذا الموقف، و يتوقف قرار اللاعب على عدة عوامل منها سرعة المهاجم، أطول المدافعين، موضع المهاجم بالنسبة للمدافعين(الدفاع) المكان الخالي، مستوى حرص المرمى و العديد من التغيرات، و يمكن من خلال التدريب على التصور العقلي تعليم اللاعب كيفية التعامل مع هذه المواقف و تحديد الاستجابات الحركية المناسبة.

## 2-5-2 تطوير إستراتيجية اللعب : Improve strategy of play

يجد الكثير من اللاعبين أن التصور يساعد بصفة خاصة في الأنشطة الرياضية التي تلعب فيها الاستراتيجيات دورًا إيجابيًا، و تستخدم معظم الألعاب الجماعية طريقة تحليل أداء الفرق المنافسة وترسل المندوبين إلى المباريات لجمع المعلومات عن الفرق المتوقعة منافستها، و يتم عرض الأفلام والأشرطة على اللاعبين و وضع الاستراتيجيات المناسبة.

و لا يقتصر هذا على الألعاب الجماعية، و لكن نجده أيضًا في الأنشطة الفردية في رياضة التنس، حيث عادة ما يتم مشاهدة أفلام للمنافسين و تدوين الملاحظات عن كيفية التعامل مع بعض الضربات المحددة أو الاستجابة لبعض المواقف، و يأتي بعد ذلك استخدام التصور العقلي قبل المباراة المتوقعة و ممارسة الضربات من أوضاع مختلفة في

الملعب تمثل نقاط ضعف المنافس، والاستراتيجيات التي يستخدمها المنافس و تمثل نقاط القوة، و العمل على التصور العقلي و مواجهة هذه المواقف و النجاح في التغلب على المنافس. و الواقع أن اللاعب دائمًا يسترجع الاستراتيجيات عقليًا قبل التنافس، و لكن نادرًا ما يتم ذلك بطريقة منظمة و هنا يأتي دور هذه الطريقة من التصور العقلي في المساعدة على تطوير الأداء بواسطة تصور اللاعب و مواقف اللاعب و التخطيط لما يجب أن يقوم

به تحت مثل هذه الظروف، ويمكن استخدام وسائل الإيضاح السبورة مثلًا في تحديد مواقف اللاعبين و استخدام التصور في أماكن الطريق و المنافسين و التخطيط للتغلب على هذه المواقف في المستقبل.

## 2-5-3 تطوير مستوى الأداء : developing performance level

يمكن استخدام التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء، و نقدّم نموذج من بعض اللاعبين على المستوى العالمي في أنشطة رياضية مختلفة لتوضيح الدور الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء **النموذج الأول:** من لاعب الجولف المحترف (1974 ، نيكولاس Jackniclaus ) حيث يشير على أنه لم يحاول أبدًا و لو مرة واحدة حتى أثناء التدريب أن يضرب الكرة قبل أن يستدعي صورة واضحة لها في العقل مثل الأفلام الملونة تمامًا و نستعرض الخطوات التي يتبعها في نهاية هذه اللقطة من الصورة الخاصة يتم اختيار المضرب و الذهاب إلى الكرة. (ماجدة محمد إسماعيل، محمد العربي 1983 ، ص 74 ، 75).

**النموذج الثاني :** من لاعبة الغطس (سيليفيا برنييز) Sylvie bernier بطلة دورة لوس أنجلوس الأولمبية (1984) من السلم المتحرك ثلاثة أمتار، حيث توضّح أنها تقوم بالتصور العقلي للقفزات يوميًا بنفس

الترتيب المطلوب في الألعاب الأولمبية و قد أخذ ذلك منها وقتًا طويلاً ً للتحكم في توضيح الصورة استمر لمدة سنة مع الأداء البدني . ففي البداية كان لا يمكن رؤية نفسها و غالبًا ما تشاهد أحدًا غيرها، و مع التكرار و الاستمرار في التصور العقلي، بدأت تشعر ففزاتها صحيحة و تسمع صيحات الجمهور و بدأت تشعر بنفسها على سلم القفز تؤدي أفضل القفزات، و قد بذلت جهدًا جبارًا حتى وصلت إلى المرحلة التي يمكنها فيها الأداء بسهولة حتى أنها في بعض الأحيان و عندما تكون في منتصف الحديث مع شخص ما يمكنها التصور العقلي لإحدى القفزات.

و توضّح هذه النماذج من اللاعبين على المستوى الأول أهمية استخدام التصور العقلي في تطوير الأداء، و لكن هذا يتطلّب بذل الجهد و المثابرة و الانتظام اليومي في التدريب و مواجهة الفشل في الوصول إلى الصورة المناسبة و الإصرار على التقدم، ومع المواظبة يبدأ التحكم و الوضوح في الصورة، و تساهم هذه الطريقة في النهاية إلى الارتقاء بمستوى الأداء إلى درجة الإنجاز الرياضي .

## 2-5-4 طريقة حل المشكلات. problem solving

أشارت (تيري اورليك) terrgorlick إحدى لاعبات الترحلق على الجليد الإيقاعي أنها واجهت صعوبات في أداء إحدى الحركات الإجبارية، و عندما طلب منها محاولة رؤية نفسها تؤدي هذه الحركة كانت غير قادرة على استرجاع هذه الصورة، و الأكثر من ذلك أنها ترى نفسها عاجزة عن الأداء و تتوقف الصورة عند هذا الحد، و طلب منها أداء هذه الحركة من خلال التصور العقلي لمدة عشر دقائق يوميًا لمدة أسبوع و تمّ ذلك في الخطوات التالية:

- إن تمرّ من النقطة التي يحدث فيها التوقف، و قد استغرق حل هذه المشكلة عدة أيام.

- حدث فجأة أن تعلّب عليها و بدأت في استكمال الصورة دون توقف.

- التركيز على أداء الحركة الإجبارية في أفضل صورة لها.

- الأداء بتلقائية و السياسية قدر الإمكان لمرات متعدّدة و متّصلة بعد أسبوعين من التدريب المتواصل

نجحت في الأداء المهاري. و يعكس هذا النموذج دور التصور العقلي في حل المشكلات التي يمكن أن

تواجه اللاعبين في المواقف المختلفة في المجال الرياضي، و لكن تجدر الإشارة إلى ذلك يحتاج إلى

متخصّصين في الإعداد النفسي، و ليس مجرد تصور عقلي و استرجاع مجموعة من الخبرات . ( محمد حسن

علاوي، 1983 ، ص 54) .

## 2-5-5 طريقة تصحيح الأخطاء : correction errors technique

التصور العقلي للأداء المهاري الفاشل يدعم الأخطاء إلا في حالة ما إذا كان التدريب مصمماً بهدف التعرف على الأخطاء لمحاولة تصحيحها و مساعدة اللاعب في التقدم بمستوى الأداء و يتم ذلك من خلال الخطوات التالية:

- التصور العقلي للأداء الخاطئ
- الإحساس و الشعور بأخطاء الأداء
- محاولة تصحيح الاستجابة
- التصور العقلي لأداء صحيح
- تكرار إعادة التصور العقلي الصحيح عدة مرات
- الأداء الفعلي للمهارة

و يجب تشجيع اللاعب على العمل من خلال هذه الخطوات بعد الأداء مباشرة كلما أمكن ذلك و لكن لا يفضل استخدام هذه الطريقة من التصور العقلي عندما يكون اللاعب في حالة استشارة انفعالية أو الضغط العصبي (محمد حسن علاوي , نفس المرجع , ص 55).

و نتابع لاعبة الجمباز الإيقاعي (لوري فونج) lori fung من دورة برشلونة الاولمبية والطريقة التي تتبعها في تصحيح أخطاء الأداء فهي تقول في بعض الأحيان اسأل نفسي لماذا أخطأت في هذه الحركة ؟ و الجواب إنني اقتربت كثيرا من الأداة التي استخدمها و لكن كيف يمكنني تجنب الوقوع في مثل هذا الخطأ مرة ثانية؟ بدأت في التصور العقلي المنتظم و يمكنني بعد فترة طويلة من التدريب المتواصل إن أرى الأداة وهي ساقطة من الارتفاع و أرى دوران الشريط بنفس الطريقة التي يتم بها الأداة في الجملة الحركية عدة مرات في تصوري العقلي , لذلك إذا فكرت في أجزاء معينة من جملة الصولجان أو الشريط أفكر فيها بالطريقة التي يتم من خلالها الأداء عدة مرات, و هذا يجنبني الوقوع في أخطاء الأداء , و يمكن استخدام التصور العقلي البطيء في تصحيح الأخطاء , و يمكن بقلم اللاعب استخدام هذا النوع لإجراء التصحيحات أو التركيز على نقطة ضعف خاصة , حيث تبدو الأخطاء في السرعة البطيئة أكثر وضوحا و لكن على نقطة ضعف خاصة , حيث تبدو الأخطاء في السرعة البطيئة أكثر وضوحا و لكن يجب العودة إلى السرعة العادية للأداء.

## 2-5-6 التقسيم الزمني للأداء : performance time distribution

إحدى الطرق المستخدمة في التصور العقلي و خاصة في الأنشطة التي تمثل المسافة في علاقتها بالزمن عنصراً أساسياً , و تناول اللاعب (الكس بومان) صاحب الميدالية الذهبية في دورة لوس أنجلوس الاليمبية (1984) و صاحب الرقم القياسي العالمي في 200 متر سباحة كنموذج لشرح أبعاد هذه الطريقة , يشير اللاعب انه يتم الاتفاق مع المدرب لتقسيم المسافات و الأزمنة لكل أجزاء السباق على سبيل المثال 200متر حرة يختلف توزيع الزمن لكل 50 متر و ذلك باختلاف إستراتيجية عدد الضربات على طول السباق , و هذا التقسيم وضع في الأساس وفق خطط التدريب المهاري ,وما اشعر أي قادر على تحقيقه و في التصور العقلي يتم التركيز على تحقيق الأزمنة التي يتم وضعها مع المدرب و عادة ما يتم ذلك وفقاً لما يأتي قبل ( 5 ) دقائق من البداية استرجاع السباق في عقلي , كيف يسير و أرى موقع كل لاعب في السباق , ثم ابدأ بالتركيز مع نفسي و أفكر في الأداء القادم فقط , و أنا حقيقة أقوم بالسباق في عقلي , واسترجع جميع الأجزاء و أتصور كيف اشعر بالماء و أحاول جاهدا التركيز على التوزيع الزمني للمنافسات عقلياً و بعد ذلك أكون مستعداً للبداية.

## 2-6 العائد من التصور العقلي:

في البداية نحاول الإجابة على هذا السؤال : ما هو تأثير كل من التصور العقلي الايجابي والتصور العقلي السلبي على مستوى الأداء؟

و يقصد بالتصور العقلي الايجابي تصور المهارات الحركية في الأداء الصحيح والناجح ,وعلى العكس تماماً يقصد بالتصور العقلي السلبي تصور المهارات الحركية في حالة الفشل في الأداء, و معظم الدراسات في مجال التصور العقلي اهتمت بالتصور الايجابي في علاقته بالأداء, و يعتبر (Powell, 1973) أول من استخدم التصور السلبي حيث طلب من اللاعبين استرجاع أداء فاشل في مهارة تصويب السهم على الهدف, و تصور أن السهم قد أخطأ الهدف , و قد أشارت النتائج إلى أن التصور السلبي يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء عند المقارنة مع التصور الايجابي و يرجح التأثير السلبي إلى الأسباب التالية:

- 1-تداخل التصور السلبي مع البرنامج الحركي للاعب
- 2-تأثير التصور السلبي على الاسترجاع المعرفي للمهارة
- 3-تأثير التصور السلبي على الخصائص النفسية للاعب مثل الثقة في النفس والدافعية و غيرها (أسامة كامل راتب , 1980 ص 62) .

و تصبح مشكلة التصور السلبي أكثر تأثيراً و خاصة عند الافتقار إلى الكفاح و نقص المقاومة , فعلى سبيل المثال فريق كرة القدم الذي لم يهزم على ملعبه في القسم الأول من الدوري العام و لكنه لم يحقق أي فوز خارج ملعبه لمدة عام كامل على الرغم من بقاء نفس اللاعبين و توافر الدافعية للكفاح و محاولة بذل أقصى جهد إلا أنه لا يمكنهم استخدام طاقتهم خارج ملعبهم طالما كان لهم التصور العقلي عن اللاعب الضعيف خارج ملعبهم فيصعب تحقيق الفوز. و المواقف المماثلة و المرتبطة بالمشاكل في التصوير السلبي شائعاً ليس فقط في المجال الرياضي ولكن في الحياة اليومية العادية أيضاً.

## 2-7 خطوات تطوير التصور العقلي:

- 1- اختيار المكان و الزمان الذي يسمح بعدم المقاطعة لمدة ( 15 ) دقيقة مع توافر جلسة مريحة.
- 2- غلق العينين , التنفس العميق من الصدر و البطن , الاسترخاء التام لمدة دقيقتين أو ثلاثة دقائق.
- 3- تكوين شاشة بيضاء في العقل , مع التركيز عليها بوضوح
- 4- تصور دائرة تملئ الشاشة , و يتم تلوينها باللون الأزرق ببطء
- 5- محاولة توضيح هذا اللون بقدر الإمكان ثم القيام بتحويله إلى لون آخر ببطء مع تكرار هذه الطريقة مع أربعة أو خمسة ألوان.
- 6- العمل على اختفاء الصور , الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 7- تكوين صورة على الشاشة (غرض صغير ) كوب مثلاً طور هذا التصور في ثلاثة أبعاد , املئ هذا الكوب بسائل ملون , أضف إليه بعض مكعبات ثلج , اكتب وصفاً أسفل هذا الكوب
- 8- تكرار هذه العملية مع غرض مناسب لنوع النشاط الرياضي
- 9- استرخاء مع ملاحظة التصورات المناسبة
- 10- اختيار الأحاسيس المتنوعة مع تطوير كافة التفاصيل
- 11- الاسترخاء و الملاحظة
- 12- بداية تصور الأشخاص و يتضمن ذلك الأصدقاء
- 13- في نهاية كل جلسة تنفس بعمق لمدة ثلاثة مرات , ثم فتح العينين ببطء و التكيف مع الجو المحيط (محمد العربي شمعون , نفس المرجع , ص 82 ) .

## 2-8 النظريات المستخدمة في التصور العقلي :

### 2-8-1 النظرية الافتراضية : proposition théorique

يفضل المنظرون في التصور العقلي استخدام الافتراضية proposition أو الشبكة الافتراضية (proposition et work) و ترى هذه النظرية أن المعلومات تتضمن تصورات مبنية على معلومات سابقة ثم وضع رموز لها في الذاكرة في شكل ملخص أكثر من رسومات محددة منفصلة أو صورة عقلية لمهارة أو استجابة و على الرغم من وجود بعض الاختلافات بين الباحثين حول وصف إعادة العرض العقلي لمعلومات فقد ارجعوا السبب إلى طريقة ربطها بالميكانيزمات المستخدمة في عملية التصور العقلي, فقد أشار البعض على أنها برنامج حركي و فضل آخرون تسميتها المخطط العام وهناك من أطلق عليها مفهوم إعادة العرض . (ماجدة محمد إسماعيل , 1981 , ص , 47 ) .

و على الرغم من أن النظرية الافتراضية هي الأكثر شيوعاً فقط تم توجيه بعض النقد إليها في سؤال ما إذا كانت الذاكرة الإنسانية افتراضية بحتاً أو من الممكن أن توجد في شكل ثلاثة رموز (ملخص , افتراضية، لفظية، مرئية).

### 2-8-2 نظرية الرمز الثنائي : ( dual code theory )

تقوم فكرة هذه النظرية على أن المعلومات تم إعادة عرضها في الذاكرة عن طريق شكلين إما لفظي أو مرئي، و نظام الذاكرة اللفظية يقوم على تجزئة المعلومات ذات الرموز من الأصل السمعي أو المنطوق مثل وحدات اللغات و من أمثلة الصور السمعية في المجال الرياضي الصورة الذي يسمع عند اتصال المضرب مع الكرة في التنس الأرضي أو تنس الطاولة أو الضربة الساحقة في الكرة الطائرة أو المسدس في الرماية أما نظام الذاكرة المرئية فيقوم على تخزين المعلومات المرتبطة بالتكوين أو العلاقات المكانية و لتوضيح ما سبق نطبق المثال التالي:

حاول غلق عينيك بفترة و تصوّر حركة سريعة في مباراة لكرة السلة و أنت تؤدي تمريره خاطفة و مع لاعب يتحرك بسرعة نحو حلقة المنافس في البداية ل تتصوّر مثل هذا المشهد يجب أن يكون في ذاكرتك معلومات مرئية سبق تخزينها في كرة السلة و إلا فلن يحدث هذا التصوّر مطلقاً.

و لذلك فإن هذه النظرية ترى أن الرموز اللفظية و المرئية تعتبر من أهم العوامل المؤثرة، و على الرغم من افتراضات هذه النظرية لم تتجاهل احتمال وجود أنظمة أخرى للذاكرة ترتبط مباشرة مع أنماط حسية محدّدة، و لهذا فكل نظام سواء لفظي أو سمعي مستقل بذاته أي يعمل منفرد و ظهور أحد النظامين يعتمد على طبيعة المهارة التي يتم استرجاعها، بالإضافة إلى العوامل الأخرى مثل الخبرة السابقة للفرد و

غيرها، و يبدو منطقيًا القول أن التصور العقلي لمهارة مثل الضربة الساحقة في الكرة الطائرة . يمكن أن يكون أولاً بواسطة الرموز البصرية من نظام الذاكرة في حين أن التصور العقلي لعزف قطعة موسيقية يعتمد أولاً على رموز سمعية و هناك تعضيد لهذه النظرية من قبل الباحثين لأنها ترتبط بخبرة الفرد وفقاً لهذه النظرية فإن التصور العقلي هو إعادة عرض في الذاكرة سواء كان لفظياً أو بصرياً.

و لذلك إذا سألت معظم الأفراد عن خبرتهم في التصور فسوف تكون الإجابة أنهم يرون صور عقلية، و هذا وصف ظاهري و لكنه يتأسس على خبرات الفرد. و على الرغم من وجود المؤيدين لهذه النظرية فهناك العديد من المعارضين و تم وجيه الكثير من النقد لهذه النظرية. إن الفضل في التصور العقلي بين استجابات الأفراد لا يكفي لتوضيح قدرة ذاكرة الكائن الحي، و يتطلب نظام الذاكرة المرئية أن يتضمن العقل البشري منظومة مكثفة ضخمة من الصور أو الرموز المرئية، مع التخيل أن هذه الذاكرة المرئية كما لو كانت عملاقاً يقدم عرضاً خاصاً يحتوي على صورة عقلية واحدة لكل استجابة حركية تم تخزينها، و هناك كدليل واضح على أن المعلومات اللفظية ليست احتفاظية في شكلها الأصلي و لكنه تذكيرية، و مثل هذا يحدث مع الذاكرة المرئية فليست التفاصيل هي التي تبقى في الذاكرة و لكن يبقى المعنى المرتبط بالصورة و في نفس السياق أشار الباحثون المهتمون بموضوع التذكر و إعادة عرض المهارات الحركية أن مثل هذه المعلومات تتم إعادة عرضها في إطار عام أو شكل ملخص أكثر منها صوراً أو إعادة عرض لفظية.

## 2-8-3 نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية: (لانج)

### (siological Information lang psychophy processing theory)

وضع هذه النظرية ( "Lang Peter" 1977) بهدف تفهم الكم الهائل من البحوث حول الخوف و المرض و اضطرابات القلق و التي ترتبط مع الجانب النفس فسيولوجية للتصور العقلي، و على الرغم من أن هذه النظرية بدأت في المجال الطبي العلاجي إلا أنها استخدمت نموذجاً لمعالجة المعلومات في التصور العقلي بشكل عام، وتبدأ النظرية بالعرض القائل أن الصورة ما هي إلا تنظيم لمجموعة محدودة من الافتراضات المخترنة في العقل، و تتضمن وصف الصورة من خاصيتين أساسيتين هما:

1- مثيرات افتراضية.

2- استجابات افتراضية.

الأولى، تشير إلى وصف المحتوى " السيناريو " المراد تصوّره، و الثانية إلى وصف الاستجابة لهذا المحتوى (عبد الرحمن العيساوي، 1984 ، ص 120).

و تفترض أيضاً أن الصورة تحتوي على برنامج حركي يتضمن تعليمات للفرد عن كيفية الاستجابة للصورة لهذا فهي استجابة ظاهرة عارضة. و ترى هذه النظرية أن التعديل سواء في السلوك

الظاهري أو في وضوح الصورة سوف يؤدي إلى تأثير كل منها في الآخر، و النقطة الواجب التأكد عليها هي أن الاستجابة الافتراضية تمثل الجزء الأساسي في تكوين الصورة في نظرية (لانج) أي أن الصورة ليست مجرد مثير في عقل الفرد الذي يستجيب له بدوره لذلك فإن نموذج معالجة المعلومات للتصور يختلف كثيراً عن التمثيل التصوري المقترح بواسطة التحليل الوصفي للظواهر.

و قد أوضح (لانج و آخرون ) في الكثير من الدراسات الفسيولوجية أن التصور يأتي مصاحباً لتدفق خارجي صادر " efferentoutf low " يتناسب مع محتوى التصور ومن واقع دراسته على مرض الخوف أضاف أنه كلما زادت الاستجابات الفسيولوجية زاد التغيير المصاحب للسلوك، إلى جانب أن عمليات التصور التي تحتوي على استجابات افتراضية تظهر استجابات فسيولوجية أكثر من عمليات التصور التي تحتوي فقط على مثيرات افتراضية.

و نودّ أن نشير إلى كيفية الاستفادة من هذه النظرية في المجال الرياضي فعلى من يرغب في مساعدة اللاعب على التعديل من سلوكه من خلال استخدام التصور العقلي أن يعمل على أن يتضمن البرنامج العديد من الاستجابات الافتراضية لإتاحة الفرصة للحصول على البرنامج الحركي المناسب. و نضرب المثال التالي، الذي يتضمن مجموعتين من التعليمات التصورية الأولى تعليمات تميل إلى المثيرات الافتراضية. تصوّر نفسك في تدريب للجري في يوم من أيام الخريف و أنت ترتدي بذلة تدريب، و أثناء الجري ترأب الرياح و هي تحمل أوراق الشجر، و هناك لاعب يمر بجوارك و قد حاولت تجنب الوقوع في حفرة صغيرة، و ابتسمت في وجه اللاعب الذي يجري في الاتجاه المعاكس.

**الثانية:** تعليمات تومئ إلى الاستجابات الافتراضية تصوّر نفسك في تدريب للجري في يوم خريفي بارد، و أنت تشعر بالبرد في مقدمة الأنف و الحلق عند تنفس كمية كبيرة من الهواء، و أنت تجري بسهولة و يدور و لكنك تشعر بالتعب، و تسمع دقات قلبك في صدرك، و عضلات الرجلين متعبة. و خبرة العضلات التوأمية و عضلات الفخذ.

و تشعر أن قدمك تكاد تصطدم بالأرض، و أثناء الجري تشعر أن هناك عرقاً ساخناً على جسمك. يقترح "لانج" أن المثال الثاني يميل إلى إنتاج صورة واضحة أكثر من المثال الأول و ينتج منه أيضاً استجابات فسيولوجية مصاحبة، و تعمل على إمكانية الاستفادة من هذا الوصف في التصور العقلي و استخدامه في التأثير على مستوى الأداء.

## 2-8-4 نظرية الرموز الثلاثة ل "لاسين" : Ahseh 's triple-codetheory

تعتبر نظرية " أسين" Ahseh . و التي وضعها في عام ( 1984 ) لتفسير عملية " التصور العقلي أكثر تطورًا، حيث أضاف بعدًا جديدًا و هو معنى الصورة لدى الفرد "Meaning" و هو ما أغفلته نظرية لانج ( 1977 ) , (محمد العربي شمعون ,مرجع سابق ، ص188).  
و يتضمّن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية:

1- الصورة Image.

2- .استجابة حسية Soatic response

3- المعنى Meaning.

و يشمل الجزء الأول الصورة التي يمكن تعريفها بأنها استشارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية و هي داخلية في واقعها إلا أنها تمثل العالم الخارجي بدرجة حسية واقعية تساعد الفرد على التعامل مع الصورة كما لو كان يتعامل مع العالم الحقيقي.

و يتضمّن الجزء الثاني الاستجابة الحسية و هي تعني أن عملية التصور العقلي تحدث تغيرات نفس فسيولوجية في الجسم كما وصفها " لانج " وآخرون " شيك " كيونزن دورف " Sheik Kunezn Dorf (1984).

و البعد الثالث هو معنى الصورة , و يشير(أسين Ashen ) في هذا الصدد إلى أن لكل منها معنى عند الفرد و الأكثر من ذلك أن كل فرد يسترجع خبرته الخاصة أثناء عملية التصور العقلي, و بناء على ذلك فإن النتائج من الخبرات التصويرية لن يتطابق في حالة ما إذا تم تقديم نفس التعليمات عن تصور مهارة محددة إلى اثنين من اللاعبين, (ماجدة محمد إسماعيل , 1983 ص 77).

و لتوضيح أهمية عدم إغفال معنى الصورة لدى الفرد نسرد هذه التجربة التي طبقها (Morphi, 1992) بهدف التعرف على الصورة المستخدمة من اللعب للوصول إلى مستوى الاسترخاء , و التركيز قبل بداية التدريب المهارة , فقد سأل أحد اللاعبين عن الصورة التي يستخدمها فأجاب أنه يتصور كرة لامعة من الطاقة متوجهة ذهبية اللون تأتي متجهة نحوه و تدخل في منتصف الجسم و انتشار هذه الطاقة تدريجياً يؤدي إلى الاسترخاء في جميع العضلات و الإمداد بالطاقة اللازمة التي يحتاجها لبرنامج الرياضي . ثم تقدم هذه الصورة إلى مجموعة من الناشئين و استخدام نفس الوصف التصوري ثم يتبعها البرنامج التدريبي, و بعد ذلك تم سؤالهم عن وصف خبراتهم التصويرية عن الصورة السابقة على التدريب و قد جاءت التصورات مختلفة تماما ومنها:

\_ أحد اللاعبين تصور أن الكرة المتوجهة من الطاقة قد انفجرت بعد دخولها الجسم مباشرة تاركة فجوة كبيرة و لذلك لم يستطيع استكمال التدريب.

\_ و أجاب لاعب آخر أن تصور هذه الكرة اللامعة أصابه بالعمى و لم يكن يدري إلى أين يذهب و أصبح غير قادر على الحركة , و استمرت الإجابات بين اللاعبين مختلفة و على غير المتوقع, و النتيجة أنهم عبروا عن المعنى الخاص بهم للصورة و المختلف تماما عن الهدف الأساسي, و هو الوصول إلى المستوى الأمثل من الاسترخاء و التركيز قبل بداية التدريب.

و يو ضح المثال السابق أهمية تحديد المعنى لدى الفرد عن الصورة التي يتم استرجاعها ويدعم أهمية انتباه العاملين في المجال النفسي الرياضي إلى توظيف هذا المعنى في خدمة الأداء الرياضي.

و يرى(آسين) أن هناك ثلاثة مجالات هامة يجب على الباحثين أن يضعوها في الاعتبار في

البحوث المرتبطة بعملية التصور العقلي و هي :

1 \_ وصف الصورة الموظفة تماما إلى جانب التعرف على الخبرة التصويرية للفرد وذلك من خلال أسلوب تحليل المحتوى.

2 \_ استخدام القياسات النفس فسيولوجية بدرجة أكبر على أن تتضمن الاستجابات والمثيرات المقترحة

3 \_ تقديم معنى الصورة لدى الفرد بواسطة المختبر , و عموما فهناك أهمية من استخدام هذه النماذج

4 \_ خلق الفرصة أمام دراسات جادة في هذا المجال

5 \_ وجود التفاصيل الكافية التي تساعد الباحثين على تصميم كل من البحوث التصويرية إلى جانب المتغيرات الوسطية

6 \_ تم تعديله لتقابل احتياجات المجال التطبيقي (el arabi.m.s.1987.page 73).

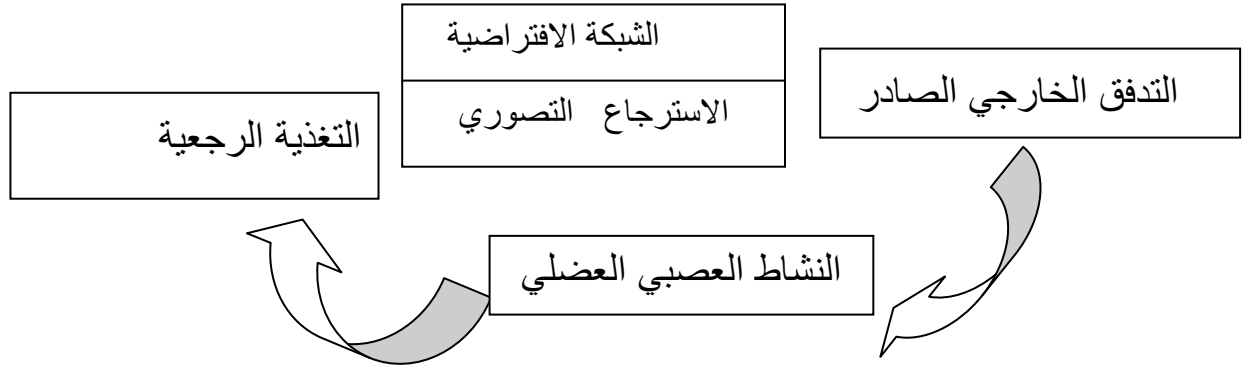
2-9 التفسير النظري للتصور العقلي :

2-9-1 نموذج التدفق الداخلي teinflow model :

يفسر هذا النموذج عملية التصور العقلي من خلال النشاط العصبي العضلي , و قد تم تقديمه في أوائل القرن التاسع عشر عندما وضع (كاربنتر) Carpenter مبدأ الفكر الحركي idéo motor للتصور العقلي و الذي يفترض أن التصور يساهم في تعلم الحركي المهارات الحركية من خلال فاعلية أنماط الأنشطة العصبية العضلية العامة أثناء عمليات التصور و هذا النشاط ضعيف للغاية و يندرج تحت ما يسمى low-grain و متماثل مع الأنماط الحركية الصادرة أثناء الأداء الفعلي و بنفس الاستجابة و لكن أقل حجما.

و على الرغم من قلة هذا النشاط أثناء التصور إلا أنه عبارة عن مرآة الصور لأنماط الحركة و عندما يكون النشاط العصبي العضلي مرآة للأداء البدني يقال انه محدود وهذا التحديد للنشاط العصبي العضلي التصور العقلي يقدم التغذية الرجعية لبرنامج الحركة الشبكة الافتراضية propositional network في المخ و يمكن استخدام التغذية الرجعية في عدة اتجاهات إما لمقارنة معرفية أو لتصحيح الاستجابات الحركية أو لإعداد للأداء في المستقبل.

### شكل (1) يوضح التدفق الداخلي



(EPSTEN.G ,1989.p54)

### شرح النموذج :

يفترض هذا النموذج أن الوظيفة أثناء الاسترجاع العقلي لمهارة حركية تبدأ من الشبكة الافتراضية و هي مستمدة من الذاكرة طويلة المدى , و الخطوات التالية هي الأنشطة التصورية , و يحدد أعلى الشكل هذه الخطوات , و بعد ذلك ينتج تدفق خارجي صادر إلى نفس العضلات التي تستخدم خلال الأداء الفعلي لنفس المهارة و هو ما يعبر عنه السهم يمين الشكل ذو الاتجاه إلى الأسفل , و على الرغم من إن كمية النشاط الصادر تقل خلال الاسترجاع التصوري عند مقارنتها مع الأداء البدني إلا أنها محددة في العضلات المرتبطة بالمهارة و يعبر عنها المرجع أسفل الشكل و كنتيجة للاستشارة العصبية الضعيفة للعضلات فان التغذية الرجعية الحسية يعاد إرسالها إلى الشبكة الافتراضية عن طريق السهم إلى اليسار ذي الاتجاه إلى أعلى. و لهذا سمي هذا النموذج التدفق الداخلي , حيث يستخدم معلومات التغذية الرجعية للاستجابات في المستقبل و من خلالها بين التعديل و التصحيح في الشبكة الافتراضية ولذلك فان المتغير في نموذج التدفق الداخلي هو التغذية الرجعية التي هي نتيجة الاسترجاع التصوري. و الافتراض الأساسي في

تفسير نموذج التدفق الداخلي , أن استثارة العضلات المصاحبة للتصور هي محددة بالعضلات الداخلة هي الاسترجاع التصوري.

و على الرغم و من أن الباحثين ساندو هذا الاتجاه مثل (jackson , 1931) من بداية الثلاثينات و حتى ( suinn , 1976 ) إلا أن الدراسات عاجها عدم الضبط التجريبي الكافي, و قدمت دراسات (lang1982) و ( hale , 1973 )دليلا تجريبيا مقبولا إلا أن الباحثين المعاصرين لم يجدوا تفسير اتجاه النشاط العصبي العضلي و خاصة الاستثارة العضلية المحددة و تأثير الاسترجاع التصوري و لكن ماذا يحدث إذا كان النشاط العصبي العضلي المصاحب لاسترجاع التصور غير محدد " non localized " و ما هي الوظيفة التي يمكن أن يؤديها تنمية المهارات الحركية؟ . (ep stien.g.1989.p 56).

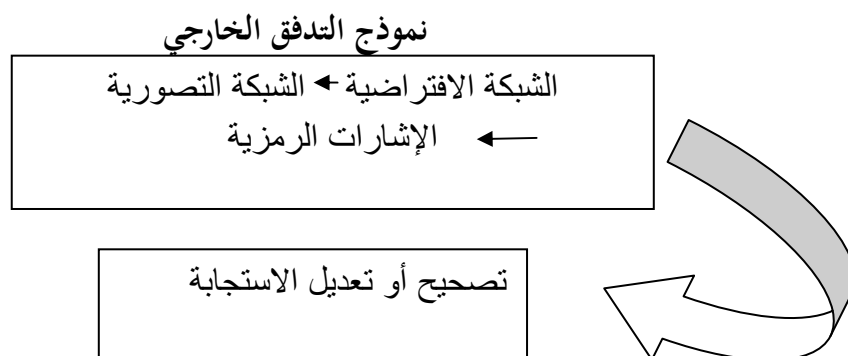
تم افتراض إن المستوى الأقل من الأقصى من التوتر العضلي يمكن أن يؤدي وظيفة الإعداد في المستقبل , و إن اللاعب تحت هذه الظروف يمكن أن يقوم بتسهيل الأداء من خلال الوصول إلى المستوى المناسب للاستثارة , و الانتباه الانتقائي المصاحب للمثيرات المرتبطة بالمهارة و استبعاد غير المرتبط منها. و المشكلة القائمة أمام تفسير النشاط العصبي العضلي هي موضوع تحديد العضلات العاملة في المهارة التي يتم استرجاعها و حاليا فان الدليل المتاح لا يسمح بقبول هذا إلا افتراض بأي درجة من الثقة على الرغم من وجود بعض الأدلة المساندة من أن بعض الاستشارات العصبية العضلية سوف تصاحب الاسترجاع التصوري و خاصة عندما تكون المهارة مألوفة للاعب أو تم التدريب عليها عن طريق التصور العقلي, وبشكل عام فان بعد التدفق الداخلي في التصور يجب عدم تجاهله نهائيا.

## 2-9-2 نموذج التدفق الخارجي :

يمثل النشاط المعرفي للإشارات الرمزية العامل الرئيسي في نموذج التدفق الخارجي , و هذا النموذج يشابه تماما لتفسير التعلم الاجتماعي الذي وضعته ( بنا دورا , 1987) و المبني على مشاهدات عمليات التعلم , و يفترض هذا النموذج أنه أثناء الاسترجاع التصوري يبدأ العمل في الشبكة الافتراضية (المربع أي الشكل) مستمدا من الذاكرة الطويلة المدى ثم تأتي الخطوة الثانية و هي عمل الإشارات الرمزية للمعلومات المرتبطة بالمهارة , و بعدها يبدأ إجراء التعديل و التصحيح في الشبكة , و هذه التغيرات المفترضة تستخدم ذلك كأساس لإرسال تدفق خارجي صادر عن العضلات , و هذا يؤدي بدوره إلى تصحيح الاستجابة و التعديل في الأداء (المربع أسفل الشبكة ) و يجب ملاحظة أن المتغير الأساسي في النموذج تدفق الخارجي هو الإشارات الرمزية على عكس التغذية الرجعية التي تمثل المتغير الأساسي في نموذج التدفق الداخلي (محمد حسن علاوي مرجع سابق , ص 130).

و قد ظهر اتجاهان في تناول البحوث التي دعمت أن الإشارات الرمزية هي العامل الأساسي للتعرف على فعالية الاسترجاع التصوري في نموذج التدفق الخارجي .  
الاتجاه الأول : يتم التركيز فيه على مراحل اكتساب المهارة .  
الاتجاه الثاني : درجة المتطلبات المعرفية المتضمنة في المهارة

## شكل (2)



(التصور العقلي والنموذج الموحد)

## MENAL IMAGERY AND UNIFYING MODEL

Feltzdi end landers,dm,1983,p140

### 2-9-2 المدخلات : in put

قبل البداية في التصور العقلي يجب أن يجد المدرب الرموز و التعليمات التي تعمل على جذب انتباه اللاعب إلى طبيعة و أغراض التدريب على التصور العقلي , و يجب أن تكون الرموز محددة وذات معنى إن أمكن ذلك , و يجب توجيه التعليمات و خاصة للمبتدئين إلى نوعية التصور داخلي وخارجي , و على الرغم من عدم وجود الدليل العلمي على مساندة أحدهم على الآخر إلا انه هناك بعض القواعد المنطقية يمكن أن تساعد على الاختيار,و يعتمد اللاعب في المراحل الأولى من عملية التعلم على الرموز البصرية بطريقة أكثر من اعتماد على الإحساس الحركي , لهذا كان الاتجاه إلى أن تكون القاعدة هي تدريبات التصور العقلي من خلال الاسترجاع الخارجي بالرموز و يستثنى من ذلك استرجاع المهارة المغلقة مثل الجمباز و الرماية و الغطس لأن في مثل هذه الحال يكون ضعيفا على تطوير المهارة , و يمكن إعداد اللاعب باستخدام النماذج أو الأفلام قبل التدريب على التصور العقلي .

## 2-2-9-2 العمليات : Process

الخصائص البصرية يمكن أن تتضمن خبرات أخرى في الفراغ ، التكوين الفرضي للمنافس قبل ضرب الكرة أماكن ل لاعب الفريق، و يمكن أن يضمن الخصائص الحسية حركية نشاط العضلات كمية التوتر في العضلات و الحركة المناسبة للعين.

## 2-2-9-3 المخرجات : out-comes

كما هو موضَّح في الشكل ، يمكن التعرّف على أربع مستويات كمخرجات لعملية التصور العقلي و يتوقف ذلك على محتوى التصوّر, (محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل، 1983 ، ص 200)

## 2-2-9-3-1 المستوى النفسي :

يمكن أن تتراوح درجة الاستجابة النفسية ما بين الحد الأقصى و الحد الأدنى، فإذا تمّ السؤال أن تتصوّر نفسك محاصراً في كهف به مئات الثعابين و العناكب و ليس هناك مخرج للهروب، فإنه غالباً ما تتم استجابة نفسية سلبية إلى محتوى التصوّر و لكن إذا كان السؤال أن تتصوّر أنك على خط الرمية الحرة في كرة السلة، في الدقيقة الأخيرة من نهاية المباراة فسوف تمارس أيضاً درجة من الاستجابة النفسية تختلف عما إذا كانت تقوم بتصوّر هذه المهارة في ظروف التدريب العادية و هنا يظهر دور التصوّر العقلي في إعداد للحلّة العقلية للأداء في المستقبل، و حتى يتم الاستخدام الأمثل لاستراتيجيات التصوّر العقلي يجب أن يكون اللاعب قادراً على تركيز الانتباه بفاعلية حتى يشعر أنه في حالة من الاسترخاء و الاستعداد للبداية الجادة.

## 2-2-9-3-2 المستوى الفسيولوجي:

هناك العديد من التطبيقات في مستوى الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة للتصوّر العقلي على درجة من أهمية استخدام التصوّر العقلي في:  
-تعديل المعايير مثل التنفس، ضربات القلب النشاط العصبي العضلي المصاحب، وتوصيل التغذية الرجعية إلى الشبكة الافتراضية و البرنامج الحركي.

-رفع أو خفض مستويات الاستشارة حتى يمكن أن يبقى اللاعب قريباً من مستوى الاستشارة الأمثل قبل الأداء.

و يستخدم التصور العقلي في مجال علم النفس الرياضي غالباً لمساعدة اللاعب على الأداء الناجح، وفي بعض الأحيان يمكن تحقيق ذلك باستخدام استراتيجيات التصور العقلي في المراحل الأولى من تطوير المهارة

للمساعدة في تكوين شبكة افتراضية سليمة، ولكن في حالات أخرى لا يمكن استخدام التصور العقلي مثل الخلل الوظيفي في أن يكون هناك انتباه غير كافي أو مستوى عالي من الاستشارة، و عمومًا فإن هدف التصور العقلي في جميع الحالات هو تسهيل الاستجابات الحركية فالتصور العقلي يعمل على مساعدة نوعية الاستجابة الظاهرية.

## 2-9-2-3 المستوى السلوكي :

أوضحت نتائج البحوث العلاقة بين ممارسة التصور العقلي و زيادة الدافعية، ولهذا فإنه من الأهمية مراعاة أن التدريب على التصور العقلي يعمل على زيادة احتمال النجاح في التأثير الظاهر على الأداء، بالإضافة إلى اعتبارات المدخلات و التي تمت الإشارة إليها سابقًا، فإن احتمالية النجاح لخبرة التصور العقلي يمكن أن تزداد بواسطة استخدام طريقتين بإجراءات ما بعد التصور العقلي و هما:

- التقرير اللفظي " verbal report "

- التدعيم الانتقائي "rein selective forcement"

بعد إتمام عملية التصور العقلي يجب سؤال اللاعب بتقديم تقرير لفظي (شفهي ) عن محتوى التصور، والهدف من هذا الإجراء هو مطابقة التقرير اللفظي يقدر الإمكان مع الأغراض المحددة للتصور العقلي، فإذا كان الهدف محددًا بالتأكيد على الخصائص البصرية (العوامل الخارجية) ، فيجب أن يتحدث اللاعب عن هذه الخصائص تفصيلًا بعد التصور، و إذا كان هدف التدريب من التصور العقلي هو التحكم في الاستجابات الحسي حركي(العوامل الداخلية) ، فإن التقرير اللفظي يجب أن يعكس بالدرجة الأولى الاستجابات الحسية للعضلات الداخلية.

و قد أوضح ( lang , 1979 ) ، أنه من الممكن تشكيل محتوى التقرير اللفظي من خلال تشكيل السلوك، فعندما يؤدي اللاعب وصفًا مرغوبًا يجب أن يعطي دعمًا إيجابيًا حيث أن ذلك يؤثر بفاعلية على تعديل محتوى التقرير اللفظي. ( فرج عبد القادر، 1989 ، ص53) .

## 2-9-2-3 التغذية الرجعية: " feed back "

يمكن أن تؤثر الأنشطة التي تحدث في كل من المستويات الأربعة للمخرجات في التطوير المناسب للشبكة الافتراضية.

-المستوى النفسي:

إذا أدت نتيجة التصور العقلي إلى تقليل الشعور بالاستعداد للأداء الظاهري كان الاتجاه لزيادة الدافعية الإيجابية في احتمالي الاستجابة الناجحة و الرغبة في التصور العقلي للمهارة مرة ثانية.

## -المستوى الفسيولوجي:

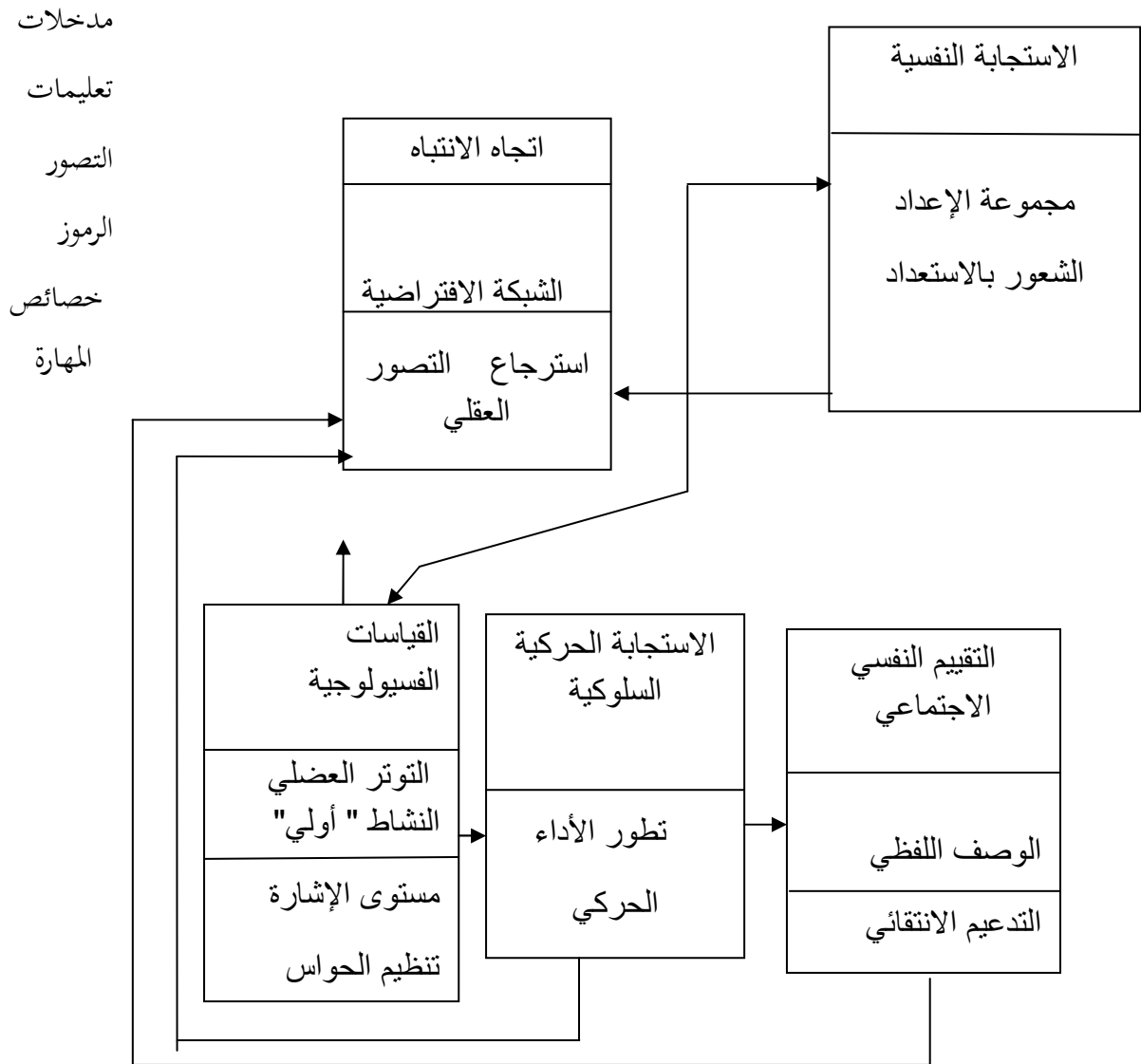
الدور الذي لعبه التغذية الرجعية الفسيولوجية في عملية التصور ليس واضحًا تمامًا، فإذا كانت الاستشارة العصبية للعضلات محدّدة فإن التغذية الرجعية الافتراضية المصاحبة يمكن أن تستخدم في تعديل و تحديث الشبكة الافتراضية و لكن إذا كانت غير محدّدة فهي إما غير مرتبطة بالأداء أو هي أصلية أو موجهة للعضلات للاستجابة في المستقبل بالطبع وهذا السؤال يحتاج إلى إجابة علمية.

## -المستوى الحركي:

تمد الاستجابة الحركية التغذية الرجعية لإجراء التعديلات و التغيرات في الشبكة الافتراضية، و هي على جانب من الأهمية، و خاصة بالنسبة للمبتدئين لأن هذه الشبكة الافتراضية لم تتطور بعد و تصل على المستوى المطلوب، و التغذية الرجعية الخارجية التابعة من التقرير اللفظي لمحتوى التصور العقلي والإجراءات المستخدمة بواسطة المدرب يمكن أن تحدث التغيرات في محتوى الشبكة الافتراضية، هذه الإجراءات ضرورية لصياغة التقرير اللفظي بطريقة تماثل المحتوى المفضّل للتصور العقلي.

والتدريب العقلي ليس في اتجاه واحد و يحتاج إلى تخطيط و إرادة و تكرارات وعلى الرغم من أن الباحثين تجمعت لديهم معلومات كافية تتعلق بكيفية عمل التصور العقلي و كيف يمكن تكوين أفضل تصور عقلي للمهارات الحركية، فإن البحوث الحالية تقترح أن هذه الإجراءات لديها الكثير لتقديمه في مصطلحات لتسهيل عملية التعلّم. و الأمل كبير في الاستفادة من معطيات هذه النموذج في توضيح الصورة عن التصور العقلي وكيف يمكن للعاملين في مجال التعلّم الحركي و التدريب للاستفادة من التصور العقلي، و كيف يمكن للعاملين في مجال التعلّم الحركي و التدريب الاستفادة في المجال التطبيقي . (ماجدة محمد إسماعيل، محمد العربي شمعون، م، سبق ذكره، ص 160) .

الشكل رقم (3) يوضح التصور والنموذج الموحد



(gorlin.c.b 1972. page 113)

## ـ خلاصة:

عادة ما يعتبر التصور العقلي إحدى أهم الاستراتيجيات التي يطبق بها التدريب العقلي , ولكن إذا نظرنا إلى هذا الفصل بعين الدقة أدركنا أن التصور العقلي هو في الحقيقة نتيجة أكثر مما هو وسيلة , إذ أن هناك عمليات كثيرة وتدريبات مكثفة ومنتظمة يجب تعلمها وممارستها قبل الحصول على تصورات واضحة وفعالة يمكننا من خلالها أن نتعلم مهارات حركية , وفي أحيان كثيرة بل غالباً ما يتوجب علينا تعلم كل من مهارة الانتباه وتركيز الانتباه والاسترخاء بجميع أشكاله وكذا توفير مجموعة من الشروط كالهدهوء والانتظام في التدريب ودافعية الرياضي الايجابية تجاه هذا النوع من التدريب لأجل الحصول على التصورات المرجوة وهذا ما يضاعف من مجهودات الباحث والمدرّب معا .

## الفصل الثالث

# التدريب الرياضي في الكرة الطائرة

## تمهيد :

إن مجموعة الأفكار والمبادئ التي تم استخلاصها من سيكولوجية التعلم الحركي , وعلى ضوء طبيعة الناشئ التي تم التعرف عليها من دراسات النمو والتطوير الإنساني , أمكن من وضع القواعد الأساسية التي يجب إن يلتزم بها مدربو الناشئين , وهذه القواعد السيكولوجية لا تعوق طرقهم وأساليبهم في التدريب , ولا تتعارض مع أهداف المؤسسات الرياضية والضغوط الاجتماعية والأهداف الخاطئة للمجتمع الرياضي الذي أصبح الفوز والهزيمة هما مؤشرا لنجاح العملية التدريبية للناشئين .

### 3-1 القواعد السيكولوجية في التدريب الرياضي للناشئين :

- كان لزاما على القائمين على تدريب فئة الناشئين في شتى الاختصاصات أن يولوا أهمية إلى الخصائص النفسية والعقلية لهته الفئة فالتدريب الرياضي قبل أن يكون إضافة مجموعة من القدرات العقلية والبدنية إلى الممارسين هو أولا حفاظ على هؤلاء الرياضيين من أي مكروه قد يلحق بهم في تكوينهم الشخصي أو البدني , وهذه بعض القواعد الأساسية التي تضبط هذه العملية :
- السماح للناشئين بوضع ضوابط السلوك في التدريب بمشاركة وتوجيه غير مباشر من المدرب , واشترآكهم في تحديد الحوافز الايجابية والسلبية التي يجب تقديمها عقب إصدار أي منهم للسلوك الناجح والخطئ .
- إبراز وتقدير قيمة أي جهد أو أداء ناجح خلال التدريب وذلك بقدر كبير من العدالة بين اللاعبين , بصرف النظر عن مستوياتهم الفنية وانتماءاتهم الاجتماعية .
- إشراك اللاعبين في وضع أهداف كل فترة تدريبية من فترات الموسم الرياضي واستخدام هذه الأهداف في تقييم مدى التقدم من عملية التدريب .
- الاهتمام بإجراء الاختبارات الدورية وتسجيل نتائجها بواسطة اللاعب والمدرب والناشئ , وتشجيعه على تسجيل نتائجه الخاصة وتتبعها من خلال الرسوم البيانية .
- الإعداد للمنافسات يكون موجها نحو جودة الجهد وجودة الأداء قبل جودة النتائج
- إعطاء الفرصة لكل ناشئ لكي يكون شخصية مستقلة لا تعتمد على المدرب , والسماح له بدرجات متدرجة من الاتصال تشجعه تدريجيا على الاستقلال

\_\_ إشراك الناشئ في حل بعض مشاكل التدريب ولو كانت حلولهم سببا في انخفاض المستوى الفني على المدى القصير .

\_\_ استخدام الإجراءات في التدريب التي تشير للناشئ بوضوح مدى الحرص عليه والاهتمام بحياته ومستقبله بنفس القدر من الاهتمام برفع مستوى ادائه الفني من التدريب .

\_\_ أن يكون الاتصال مع الناشئين داخل الملعب وخارجه مبنيا على الإرسال والاستقبال وليس التدريب الرياضي ( إرسال المدرب فقط ) ( احمد فوزي أمين , , 2008 , ص 52 ) .

### 3-2 أبعاد التدريب الرياضي المتكامل للناشئين :

من منطلق الدراسة التحليلية لكل مكون من مكونات الشخصية الرياضية و وظيفته في الداء الرياضي تظهر باقي أبعاد الإعداد المتكامل للناشئ وهي كما يلي :

3-2-1 المكون البدني : حيث يعتبر هذا المكون المسؤول عن التنفيذ الحركي لما يقرره المكون العقلي وما يستثيره ويوجهه المكون الانفعالي ,ويمكن تحليل هذا التكون من حيث وظيفته إلى ما يلي :

3-2-1-1 الاستعدادات البدنية : وهي تتمثل في النمط الجسمي , والنمط العصبي , وسلامة الجهاز العصبي

والغددية وعمليات الهدم والبناء وكلها عوامل تخضع لتأثير الوراثة أكثر من خضوعها للبيئة ومن ثم يتم التعامل معها في عملية انتقاء الناشئين و لا تخضع لإعدادهم .

3-2-1-2 القدرات البدنية العامة: وهي تلك القدرات التي تؤهل الفرد لأي نوع من الممارسات الرياضية , كما يتأسس عليها القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس مثل (القوة , السرعة, المرونة , الرشاقة , التوازن )

3-2-1-3 القدرات البدنية الخاصة : وهي تلك القدرات الخاصة بنوع النشاط الرياضي المتخصص حيث تختلف من المؤهلات الحركية للأداء الحركي المميز للنشاط وعلى نشاط رياضي إلى آخر .(احمد فوزي أمين, نفس المرجع , ص 78 )

### 3-2-2-2 المكون العقلي:

هو ذلك التكون الفرعي من الشخصية المسؤولة عن معرفة مفردات النشاط مع متغيرات الموقف الرياضي للحكم عليها وإعطاء أوامر التنفيذ الحركي للمكون البدني في ضوء معطيات وطبيعة المكون الانفعالي , وعلى ضوء هذا المفهوم يمكن تصنيف نشاط المكون العقلي للنشئ الرياضي إلى نوعين :

**3-2-2-3-1 النشاط العقلي المعرفي :** وهو ذلك النشاط العقلي المسؤول عن اكتساب المعارف والمعلومات والخبرات المرتبطة ارتباطا مباشرا وغير مباشر بالممارسة الرياضية , ثم الاحتفاظ بها لاستدعائها عند مواجهة المواقف الرياضية ونذكر منها على سبيل المثال :

\_\_ كيفية أداء واستخدام كل مهارة من مهارات النشاط

\_\_ الخطط الهجومية الدفاعية الفردية والجماعية

\_\_ مواجهة المشكلات الحركية الطارئة في النشاط

\_\_ قانونية الأداء الحركي

**3-2-2-3-2 النشاط العقلي الوظيفي :** يمتثل في تلك العمليات العقلية المسؤولة عن إدراك عناصر الموقف الرياضي والعلاقات فيما بينها , وتذكر الخبرات الحركية السابقة المرتبطة بالموقف ثم استدعاء انسبها للمساعدة في تقرير الأداء اللازم .

**3-2-2-3-3 الذكاء العضوي الفطري :** هو الإمكانية العقلية أعضاء الجسم بطريقة صحيحة دون أي محاولة لتعليمها أو تطويرها وهي إمكانية وراثية في تمكن الفرد من أية ممارسة رياضية أيا كان نوعها فردية أو جماعية , راسية أو أفقية , وهذه القدرات هي المسؤولة عن جميع الأنشطة العقلية الأساسية في الممارسة الرياضية كالانتباه , والإدراك الحس (80 حركي . ) (79 والتذكر الحركي والتفكير . (احمد فوزي أمين , نفس المرجع , ص

**3-2-2-3-4 القدرات العقلية والوظيفية الخاصة :** وهي تلك القدرات التي تمكن الفرد من الممارسة الرياضية التخصصية ذلك ان كل نوع من أنواع الممارسة يتطلب وظائف عقلية خاصة تؤهل للتفاعل مع متغيرات مواقفها الرياضية وحل المشكلات الحركية التي تواجه الفرد كما وان التميز في هذه الوظائف العقلية هو المتغير الأساسي في تميز الأداء الحركي الرياضي في النشاط الممارس ومن هذه القدرات على سبيل المثال

\_\_ القدرة على تركيز الانتباه وتوسيع دائرته في الملعب

\_\_ القدرة على سرعة إدراك العلاقات بين المتغيرات الهجومية والدفاعية

\_\_ القدرة على إدراك الأزمنة والاتجاهات والمسافات والتشكيلات

\_\_ القدرة على معاني الإحساسات الداخلية والخارجية

\_\_ القدرة على تذكر الخبرات الحركية

**3-2-3 المكون الانفعالي** : هو ذلك التنظيم الفرعي من الشخصية المسؤول عن استثارة السلوك

وتوجيهه ومواصلته وإضفاء الصفات المميزة له من حيث القوة والضعف , الحماس , الفتور , الرغبة في الانجاز أو الإهمال في تحقيق الأهداف .

**3-2-3-1 البعد الأول : البعد النزوعي** : وهي تلك النزعات التي يرى الناس انه لم يكن للبيئة أي

تأثير في وجودها في سلوك الإنسان , كحب الاستطلاع , والنزعة إلى الأمن والانتماء , والنزعة إلى الحب وتقدير الذات .

**3-2-3-2 البعد الثاني : البعد الدينامي الانفعالي** : وهو ذلك البعد من المكون الانفعالي يمكن

التعرف على عناصره وكذا تقدير حجمه وقوة تأثيره في السلوك الحركي وهو المسؤول عن الاندفاع الحركي الرياضي .

**3-3 عناصر التدريب الرياضي المتكامل للناشئين :**

أن الدراسة التحليلية لطبيعة الأداء الحركي الرياضي في ضوء التفاعل الداخلي بين مكونات الشخصية الرياضية وتفاعلها الخارجي مع الأهداف الرياضية الاجتماعية وهذه الدراسة الأخيرة أفرزت عن مجموعة من الأبعاد التي يجب أن تنطلق منها إجراءات الإعداد المتكامل للشخصية الرياضية التي تستطيع تحقيق النتائج المتميزة على المستوى العالمي , ومن هذه الأبعاد يمكن تحديد عناصر الإعداد الرياضي المتكامل للناشئين

### 3-3-1 الإعداد الصحي :

وهو ذلك الإعداد الذي تنصب إجراءاته نحو التغذية المناسبة للناشئ ومتابعة حالته الصحية ورعايته الطبية , ويتطلب هذا العنصر من الإعداد أخصائيين في التغذية وأطباء للمتابعة الصحية والعلاجية للناشئ .

### 3-3-2 الإعداد البدني العام :

وهو الإعداد الذي يمكن من خلاله استظهار ثم تطوير القدرات البدنية الأساسية للأداء الحركي الرياضي , وهي تلك المتمثلة في ( القوة , السرعة , المرونة , الرشاقة , التوازن , التحمل البدني التحمل الدوري التنفسي تمهيدا لتطوير القدرات البدنية الخاصة , ( محمد فوزي أمين نفس المرجع , ص 88 ) .

### 3-3-3 الإعداد البدني الخاص :

وهو ذلك الإعداد الذي يهدف إلى تطوير القدرات البدنية المسؤولة عن تنفيذ أوامر العقل نحو الأداء الحركي المهاري والخططي الخاص بالنشاط الممارس , وذلك أن لكل نشاط مهاراته الحركية الخططية والتخصصية التي تختلف من حيث الشكل والمضمون والأهداف عن الأنشطة الرياضية الأخرى

### 3-3-4 الإعداد العقلي الوظيفي الخاص :

حيث يلعب هذا العنصر أهمية بالغة في تمييز الأداء الحركي الرياضي , فكلما ازدادت القدرات العقلية الوظيفية الخاصة بالنشاط , وارتفع مستوى تمثيلها لدى الرياضي تميز أداءه عن غيره من الرياضيين وهو احد المتغيرات التي أثبتت البحوث العلمية أثرها البالغ في التميز الرياضي وتحقيق المستوى المرتفع أن مسؤولية تحديد الوظائف العقلية الخاصة بالنشاط الممارس هي من أهم مسؤولية البحث العلمي في الرياضة ومسؤولية تنميتها وتطويرها في المقام الأول على الأخصائي النفسي الرياضي الذي يرحى تواجهه في الدول النامية رياضيا , فهو المسؤول عن تطبيق الاختبارات التي تحدد الإجراءات المساعد على تنمية هذه القدرات .

### 3-3-5 الإعداد الانفعالي العام :

حيث يهدف هذا العنصر إلى إعداد الناشئ وتأسيسه انفعاليا للممارسة الرياضية لمساعدة الرياضي على استثارة طاقاته البدنية والعقلية وتوجيهها وتشكل عنصر الإعداد الانفعالي العام للناشئ من عنصرين لابد من التعامل معهما قبل الإعداد الانفعالي , فالعنصر الأول هو الدوافع الرياضية العامة

للممارسة الرياضية والتي بعضها خاص بمزاولة التدريب الرياضي والأخرى خاص بالتنافس الرياضي , إما العنصر الثاني فهو مجموعة السمات الانفعالية عامة للممارسة الرياضية والتي تؤهل الفرد لاستظهار دوافعه الرياضية وإعطاء سلوكه الحركي الرياضي طابعا مميزا.

### 3-3-6 الإعداد الانفعالي الخاص :

وهو ذلك العنصر من الإعداد الذي يؤهل الناشئ انفعاليا للتكيف والتوافق الانفعالي مع متطلبات النشاط الرياضي الخاص الذي يتعامل معه , وكذلك إمكانية الصراع النشط مع الأهداف الحركية الخاصة بالنشاط والتغلب عليها ومقاومتها, فالأخصائي النفسي الرياضي هو المسؤول عن تحديد السمات الانفعالية التي تؤهل الرياضي للتكيف والتوافق مع المتطلبات الحركية الخاصة بالنشاط

إن التعاون بين الأخصائي النفسي ومدرب الناشئين تمكن من تطوير الإعداد البدني والمهاري والخططي لتكون في خدمة تنمية الدوافع والسمات الانفعالية الخاصة بالنشاط .

### 3-3-7 الإعداد الاجتماعي :

يهدف هذا العنصر إلى الإعداد المتكامل نحو تطوير الشخصية طبقا للمتطلبات والقيم الاجتماعية للمجتمع الذي ينتمي إليه والمجتمع الرياضي الذي يتحرك في إطاره كما يهدف أيضا إلى تطوير الشخصية القادرة على التكيف الاجتماعي مع مجتمعه الرياضي الصغير .

### 3-4-4 إستراتيجية تعليم مهارات وخطط اللعب للناشئين :

### 3-4-1 استشارة الناشئ نحو النموذج الحركي :

إن استشارة المدرب للناشئ نحو المهارة الحركية أو خطة اللعب التي يسعى إلى تعلمها يجب ان تحتل المرتبة إن شرح أهمية المهارة أو الخطة ومدى تأثيرها في تحقيق التقدم الرياضي الذي يسعى إليه الناشئ , وصيغة هذا الشرح بالطابع الحماسي والقناعة التامة بمدى الآثار الايجابية لهذه المهارة أو الخطة , كل ذلك يضع الناشئ في حالة الاشتياق والترقب الشديد لمعرفة مضمون هذا النموذج الحركي الجديد ويزيد من درجة انتباهه , ومن ثم قدرته على إدراكه , فور عرضه بواسطة المدرب . (محمد فوزي أمين , نفس المرجع ص138).

### 3-4-2 عرض النموذج الحركي على الناشئ :

إن عرض النموذج الحركي المطلوب من الناشئين الاقتداء به ومحاكاته يجب ان يكون بالطريقة التي تساعدهم على إدراك وحدة الصورة للنموذج ككل و إمكانية اختزانها في العقل حسب ترتيب مفرداتها ولهذا فان عرض النموذج أكثر من مرة ومن اتجاهات مختلفة وبسرعات متباينة أمر ضروري لإمكانية ودقة إدراكه واختزانه في العقل حسب ترتيب مفرداتها, فعملية البرمجة والممارسة العقلية للهدف الحركي والتي تحتل المرتبة الأولى في النشاط النفسي للمتعلم يجب توفير الظروف الملائمة لحدوثها قبل البدا في الممارسة العملية النموذج الحركي المطلوب الاقتداء به , وحتى يحقق عرض النموذج الحركي الهدف فيجب ان تتوفر فيه الشروط التالية :

— أن يظهر الشكل العام للمهارة أو الخطة الحركية ككل وموقعها من النشاط الممارس

— إن يتميز بالدقة التام والوضوح التام للمفردات

— إن يكون واضحا لجميع الأفراد تبعا لمواقعهم بالملعب

— إمكانية إعادة العرض من اتجاهات مختلفة

— إن يقترن بالشرح المختصر الزيادة الإيضاح والحماس

— يؤدي بالسرعة المطلوبة لمحاكاته قبل السرعة المطلوبة لإدراكه

— يستثير دافعية الناشئ وحماسه لمحاكاته عقليا قبل محاكاته حركيا .

### 3-4-3 محاكاة الناشئ للنموذج الحركي:

#### 3-4-3-1 المحاكاة العقلية:

إن الممارسة العقلية للمهارة أو الخطة هي أولى الخطوات في المحاكاة فبمجرد انتهاء عرض النموذج الحركي يبدأ الناشئ بممارسته لإراديا وهذه الممارسات العقلية التي يطلق عليها التصور الحركي هي بمثابة تجريب قبل الأقدام على الممارسة العملية الحركية , ( نفس المرجع ,ص142 ) .

إن إعطاء الناشئ فرصة المحاكاة العقلية للنموذج قبل البدا في محاكاته حركيا تساعده على مزيد

من الممارسة العقلية التي هي بمثابة إجراء تمهيدي لعملية الانتقال الحركي التي تظهر نتائجها في صورة التوافق الأولي في المحاكاة الحركية

### 3-4-3-2 المحاكاة الحركية :

تمثل المحاكاة الحركية في الممارسة العملية للنموذج الحركي المطلوب تعلمه , وهذه الممارسة هي صلب عملية اكتساب المهارات الحركية الرياضية وخطط اللعب وتبدأ هذه الممارسة بعد تكوين صورة ذهنية متكاملة عن الأداء وممارسته عقليا, أما نهايتها فلا حدود لها .

فالمدرّب يسعى أولا لاستثارة الناشئ بغرض اكتساب التوافق الأولي للنموذج الحركي ثم يسعى لتجويد أداءه ويستمر في استثارة الناشئ على الممارسة حتى يحقق أفضل نتيجة ممكنة في الأنشطة الفردية و الاستخدام الاستراتيجي المنتج في الأنشطة الجماعية , ثم المحافظة على هذا المستوى , ولهذا فان استمرارية الممارسة الحركية للرياضيين لا تتوقف عند حدود معينة .

### 3-4-3-3 الممارسة الحركية التجريبية :

وهي المحاولات الحركية الأولى للناشئ في تقليد النموذج الحركي وهذه المحاولات التجريبية غالبا ما يتسم أداء مفرداتها الحركية بعدم الاتساق وعدم الترتيب حركات النموذج ولكن باستمرار هذه المحاولات الخاطئة يتمكن الناشئ من اكتساب القدرة على أداء المهارة والعمل الخططي في مرحلته التوافقية الأولى أي ان النموذج الحركي قد تم اكتسابه في صورته الأولية البدائية . وتتم خلال هذه المرحلة عملية الانتقال الحركي وهي عملية سيكولوجية يقوم بها الرياضي في بداية التعلم تساعده على استخدام النمط المناسب من التغذية المرتدة والتعزيز الذي يجب أن ينصب على أداء الناشئ للنموذج الحركي ككل قبل أن يوجه إلى مفرداته .

### 3-4-3-4 الممارسة الحركية التجويدية :

للانتقال إلى مرحلة جودة الأداء لا بد من الاستمرار الناشئ في ممارسة النموذج الحركي لزيادة التمكن من مفرداته والتناسق بين حركاته والإحساس بالعمل العضلي واتجاه حركات أعضاء الجسم أثناء أداء النموذج , ويكمن هدف المدرّب في هذه المرحلة إلى ثبات الجودة من محاولة إلى أخرى , وهذا ما يفرض على المدرّب إتاحة الفرصة للناشئ لأكثر عدد من المحاولات الحركية للنموذج المستهدف والقيام بإصلاح الأخطاء الحركية وعدم ربط النموذج الحركي بنماذج أخرى حتى يمكن التركيز على النموذج الحركي الجديد وتتلخص مهام المدرّب في هذه المرحلة فيما يلي :

— توفير أكبر قدر من التغذية الرجعية للناشئ

— تعزيز مفردات النموذج الحركي المستهدف

— وضع النموذج الحركي المستهدف

— إطلاق الحرية للناشئ على أداء النموذج بالسرعة التي تساعد

— تمكين الناشئ من ممارسة أجزاء من النموذج للتمكن منها أولاً إصلاح لأخطاء .

### 3-4-3-5 الممارسة الحركية المتقدمة :

بعد التأكد من إجادة الناشئ لطريقة أداء النموذج الحركي المستهدف وثبات هذه الجودة في معظم محاولاته الحركية فان استمرارية الناشئ في ممارسة النموذج الحركي على مدار المواسم الرياضية المتتالية حتى بلوغ سبعة عشر سنة يجب أن يوجهها المدرب إلى تحقيق الأهداف التالية :

— إمكانية الأداء الصحيح بطريقة آلية وبأقصى سرعة ممكنة

— تحقيق الأداء لأفضل نتيجة ممكنة

— القدرة على الأداء السريع المنتج في ظروف الحمل البدني المرتفع

— ربط الأداء بنماذج حركية أخرى سبق اكتسابها وإتقانها

— القدرة على الأداء في الأعمال التكتيكية أن كانت موجودة ( فوزي محمد أمين ، نفس المرجع ، ص ، 146 )

### 3-5 الكرة الطائرة :

من الألعاب الجماعية التي تعتمد في أسسها على سرعة رد الفعل ، وتمارس ما بين فريقين على ميدان طوله (18)م ، وعرضه (9)م ويفصل بينهما في منتصف الميدان شبكة علوها يتراوح حسب الجنس والصنف ، يتكون كل فريق من (06) لاعبين ويتبادل الفريقان تمرير الكرة من فوق الشبكة ، ويجاول كل منهما إرسالها إلى أرض الفريق المنافس بطريقة لا تمكنهم من إعادتها وذلك باستخدام المهارات الأساسية كالتمرير ، الاستقبال ، الإرسال ، السحق والصد ( B.froehner, 1995 , p11 )

وفي الكرة الطائرة تسجل النقاط للفريق الذي له الإرسال ، والذي يسترجع الإرسال أي تسجيل النقاط حسب نظام التسجيل المستمر ، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم أفراد الفريق بالدوران من منطقة إلى أخرى حسب اتجاه عقارب الساعة ، وهذا التغيير فإنه يفرض على كل أعضاء الفريق اللعب في المناطق الستة للميدان إلا اللاعب الحر ( libero ) الذي ينحصر أداءه في منطقة الدفاع كموزع ويكون مرتديا بدلة مغايرة اللون عن بدلة بقية أعضاء الفريق .

الفريق الذي يسجل (25) نقطة وبفارق نقطتين عن خصمه يفوز بالشوط ، ويفوز باللقاء عند فوزه بثلاثة أشواط وفي حال التعادل يلعب الشوط الخامس ، والفريق الذي يسجل (15) نقطة وبفارق نقطتين عن خصمه يفوز بهذا الشوط 2 . (ولد عمار ، 2002 ، ص 20) .

### 3-5-1 نشأة وتطور الكرة الطائرة:

اختلفت أقوال المؤرخين حول تحديد بداية لعبة كرة الطائرة في العالم ، إلا أن البعض حدد ظهورها في العصور الوسطى وفي نهاية القرن التاسع عشر. لعبة كرة الطائرة معدلة عن لعبة إيطالية كانت تلعب في العصور الوسطى ثم انتشرت حتى وصلت إلى ألمانيا عام 1895 م ، وعرفت في ذلك الوقت باسم فاوست بول ، وتم الاعتراف بها رسميا عام 1895 م ، وقيل أنها وصلت إلى أمريكا في عام 1895 م عن طريق مدرسة التربية البدنية والرياضية ويليام مورغان المشرف الرياضي لجامعة ( هوليو ) ولاية بأمریکا ، وكان مدير جمعية الشباب المسيحية (Y.M.C.II) .

في بداية الأمر استعمل ويليام مورغان شبكة التنس ، حيث كانت الشبكة على ارتفاع 1.83م أي ستة أقدام وكانت الكرة المستعملة مthane كرة السلة ولما كانت المthane خفيفة وكما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تتناسب مع تأدية كرة اللعبة وقد سماها "مينتون" لأنها تشبه لعبة هندية اسمها مينتون (" minto ") والتي تشبه لعبة كرة الطائرة ، وفي عام 1897 م سماها " ألفرد هالسند" الأستاذ بجامعة "سبرينجفيلد" بالكرة الطائرة بدل ( منتون ) ، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعبة هي طيران الكرة أماما وخلفا لعبور الشبكة دون أن تلمس الأرض . أكرم زكي حطايبة ، 1996 ، ص ( 47 )

واستمر تقدم اللعبة وانتشارها دون تحديد لعدد الضربات المسموح بها لكل فريق إلى أن حدد سنة 1922 م بثلاث ضربات لكل فريق ، حيث تنتقل الكرة بعد الضربة الثالثة إلى ملعب الفريق المنافس ، كما منع لاعبو خط الدفاع الخط الخلفي من أداء الضربة الهجومية منو المنطقة الأمامية ، (حسن عبد الجواد ، 1964 ، ص 11) .

وقد كانت لعبة الكرة الطائرة في بداية انتشارها لعبة ترويجية يشرف عليها اتحاد كرة لسلة ، وتنظم بطولتها في أوقات غير منظمة خاصة خلال أشهر الصيف ، وفي عام (1974) وضع القانون الدولي للكرة الطائرة ، وبعدها أقيمت أول بطولة أوروبية للرجال والسيدات في عاصمة تشيكوسلوفاكيا سابقا ، ولم تصبح هذه الرياضة ضمن الألعاب الأولمبية إلا في عام (1964) م والتي أجريت في طوكيو إذ شارك فيها عشر فرق وستة فرق نسوية  
( Institut d'éducation physique et sportif, d'Alger, 1995 , p56)

### 3-5-2 الاتحاد الدولي للكرة الطائرة :

كانت توجد بعض توجدها المسابقات الدولية القليلة إحداها حدثت عام (1913)م عندما تبارت فرق من الصين و الفلبين ، وأجريت البطولات الوطنية في كثير من الدول في أوربا الشرقية حيث كان مستوى اللعب قد وصل إلى مستو ملحوظ . وفي هذا الوقت أنشأت كثير من الدول اتحاديات وطنية للكرة الطائرة وكانت مهمته إقامة تنظيمات ومباريات دولية. وفي عام (1934) بدأت أول محاولة لخلق منظمة دولية للكرة الطائرة عندما أنشأت لجنة في مؤتمر اتحاد الكرة الطائرة الدولي في ستوكهولم وحدث نشاط أكثر تجاه الاتحاد الدولي للكرة الطائرة أثناء الألعاب الأولمبية عام (1936) في برلين ، ولكن أغلق هذا النشاط الحرب العالمية الثانية ، وفي عام(1946)اجتمع ممثلون من تشيكوسلوفاكيا وبولندا وفرنسا في "براغ" ووافقوا على أن يدعوا المؤتمر الدولي في باريس عام (1947) حيث وجد الاتحاد الأوربي للكرة الطائرة ب (14)اتحادا وطنيا للكرة الطائرة انظموا وقتها ( بلجيكا ، تشيكوسلوفاكيا ، مصر فرنسا وهولندا ، إيطاليا ، بولندا ، البرتغال ، رومانيا ، الأرغواي ، الوم أ ، يوغوسلافيا , وكان أول رئيس للاتحاد الأوربي للكرة الطائرة هو بول لبيون من فرنسا وبقي على رأس الاتحاد لمدة 37 سنة ، أثناء ذلك الوقت ساهم بوضوح في تطور وشعبية الكرة الطائرة عبر العالم ، وبعد مؤتمر (1968) أصبح الاتحاد الدولي به (103)اتحاد وطني منظم له وفي مؤتمر في سيول (1988) وصل إجمالي الاتحاديات الوطنية إلى (175) اتحادا وطنيا ووصل عدد اللاعبين المعتمدين الذين يمارسون الكرة الطائرة (150) مليون لاعب ( حسن عبد الجواد . مرجع سابق, ص 13 ) .

### 3-5-3 الكرة الطائرة وتطورها في الجزائر :

في الجزائر مرت رياضة الكرة الطائرة بمرحلتين ، مرحلة ما قبل الاستقلال ، أين كانت والتسلية تمارس هذه الرياضة من طرف فئة أوروبية قليلة وكانت مجرد وسيلة لسد وقت الفراغ وكانت هناك الفرق الجزائرية التي أنشئت ضمن الاتحاد الفدرالي لشمال إفريقيا ، أما بعد الاستقلال فقد تم إنشاء الاتحادية

الجزائرية للكرة الطائرة في ( 8 سبتمبر 1962 ) من طرف الدكتور ( بوركايب ) بمساعدة من المتطوعين والذي حدد المنخرطين آنذاك بحوالي (120) مشترك وهنا بهدف الحفاظ وتطوير هذه الرياضة ، رغم كل هذه الجهود المبذولة ، إلا أن الكرة الطائرة بقيت متجاهلة من طرف المجتمع الجزائري بسبب التفكير الضيق الذي لم يتغير اتجاه هذه الرياضة ، وبالموازاة مع ذلك كانت مجموعة من الأشخاص يهتمون بالكرة الطائرة يعملون كل ما في وسعهم لإحياء هذه الرياضة في الجزائر ، والذي نتج عن ذلك ميلاد أول فريق جزائري رجال سنة (1962) وبعد إنشاء الفريق قررت الدولة من جهتها تغيير المنشآت القاعدية الرياضية بمنح مختلف الجمعيات الرياضية كل الإمكانيات والوسائل البشرية والمادية المتوفرة ، وبهذا القرار شجعت لتكوين فرق وطنية مثلت الجزائر في المحافل الدولية ، الإفريقية والمغاربية ، ولم تكف بذلك بل كان للفريق الوطني أول مشاركة في البطولة العالمية الجامعية سنة (1977) التي أقيمت ببليغايا . وبعدها كانت أول مشاركة ضمن البطولة العالمية التي احتضنتها أئينا عام (1986) ، كل هذا بالنسبة للذكور ، أما السيدات فقد كانت أول مشاركة لهن إفريقية سنة 1978 بالجزائر والفوز باللقب الإفريقي ( la federation algerienne de volley ball , 1988) .

### 3-5-4 خصائص رياضة كرة الطائرة:

تتميز لعبة كرة الطائرة بما يلي:

- 1\_ تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تناسب جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين.
- 2\_ يمكن ممارستها في كل فصول السنة في الملاعب المكشوفة والمغطاة ، وكذا ممارستها ليلا ونهارا. إلى عدد كبير من اللاعبين ، فعدد الفريق ست لاعبين .
- 4\_ يمكن تعليمها بسهولة وممارستها بأبسط المهارات فيها ^ الإرسال من الأسفل ، والتمرير من الأعلى حيث تعطي اللاعب الاختيار لأداء أي نوع من الإرسال.
- 5\_ مميزات هذه اللعبة أنها قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق المنافس ، فهذا يسهل اللعبة، ويبعد اللاعبين عن الإصابات الجسمية.
- 6\_ ما يميز هذه اللعبة سرعة الحركة ، وقوة الضربات الساحقة ، والرشاقة للدفاع عن الملعب والإرسال
- 7\_ تعتبر هذه اللعبة من الألعاب العلاجية التي تعمل على علا الجلوس غير السليم أثناء الدراسة وأثناء العمل.
- 8\_ تعتبر هذه اللعبة من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي ، وتنشيط الدورة الدموية ، والجهاز التنفسي ، والقدرة الوظيفية لأعضاء الجسم المخلفة، القواعد الرسمية للكرة الطائرة , ( FIVB , 2009\_ 2012) .

### 3-5-5 أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة :

#### 1: الملعب

إن ميدان اللعب يأخذ شكلا مستطيلا طول ضلعه (18) مترا ، وعرضه (9) أمتار محاط بمنطقة حرة تبلغ على الأقل (3) أمتار عرضا في كل الاتجاهات.  
فضاء اللعب الحر : هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خال من كل العوائق على علو يبلغ على الأقل (7) م ومقاس من بدء مساحة اللعب.

وفي المنافسات الدولية " FIVB " المنطقة الحرة تبلغ على الأقل (5) أمتار من بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل (8) أمتار من بداية الخطوط الخلفية ، وفضاء اللعب يجب أن يكون 12.5 م على الأقل والمقاس ابتداء من مساحة اللعب

#### الكرات:

- يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على مثانة مطاطية أو من مواد مماثلة.

- يجب أن تكون الكرات ذات لون واحد وفتح أو تمثيل ترابط بين الألوان.

وفي المنافسات الدولية الرسمية يجب أن تكون الكرات مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية للكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 و 67 سم ووزنها ما بين 260 غ و 280 غ والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 حتى 0.325 كغ / سم<sup>2</sup>

#### الفريق:

يجوز أن يتكون الفريق يتكون من (14) لاعب كحد أقصى ومدرب و مساعد مدرب وطبيب يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللعب الحر ، ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة ، ولا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة دخول ميدان اللعب والمشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكيلة الفريق بعد إمضاء ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب.

#### اللاعب الحر :

- اللاعب الحر دفاعي فقط.

- ممنوع عليه القيام بالإرسال ، والصد ، والسحق من أي مكان ، إذا كانت الكرة فوق ارتفاع الشبكة, (FIVB, 2009 – 2012) .

- يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه.

- تغيرات اللاعب ليست محدودة ولكن في حدود المنطقة الدفاعية.

### الحكم :

يدير المباراة هيئة من الحكام تتكون من

الحكم الأول : وهو مكلف بتحديد

- طبيعة الخطأ

- الفريق الذي يقوم بالإرسال

- اللاعب المخطئ

الحكم الثاني : وهو مكلف بتحديد :

- طبيعة الخطأ

- الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقاً للحكم الأول.

- اللاعب المخطئ

المسجل : يقوم بتسجيل كل من النقاط ، الأخطاء الخاصة باللاعبين ، و التبديلات

### الشوط الفاصل :

يستمر حتى 15 نقطة وينتهي عندما يصل الفرق بين الفريقين نقطتين

(FIVB , 2009 – 2012)

التمرين على بعض المقاييس حسب السن :

جدول رقم ( 1 )

التمرين على بعض المقاييس البدنية حسب السن

الرشاقة المرونة	المداومة العامة	القوة الديناميكية	القوة الثابتة	الارتقاء	القوة اللحظية	القوة المطلقة	السن
					☀		8_7
☀					☀	X	9_8
					X		10_9
				X		X	11_10
		☀					12_11
			⊖				13_12
			⊖	X		⊖	14_13
		⊖		⊖		X	15_14
					X	X	16_15
				☀		☀	17_16



متوسطة

X

شبه قصوى



قصوى

ABDI . ABDEL KADER . MEME OUVRAGE . P . 15 .

### 3-5-6 أهمية التقنية في كرة الطائرة :

- الكرة الطائرة هي رياضة جماعية، أين العناصر التقنية القاعدية مختلفة عن باقي الرياضات.
- هذه الحركات التقنية ليست طبيعية مثل ما هي في الرياضات الأخرى بهذا التعلم يجب أن يكون بحذر شديد وجدية.
- تقنية اللعب كمركب مبدئي ، هذه الوسائل الخاصة مهمة للكرة لإمكانية اللعب والحصول على نتائج إيجابية في مخلف وضعيات اللعب.
- يجب أن تطبق عقلا نيا وبتنسيق كبير ، التقنيات القاعدية للكرة الطائرة ووضعيات اللاعبين ، التنقلات فوق الميدان - الاستقبال - التمريم - الهجوم - الصد - الإرسال (FIVB,2009 - 2012)

### 3-5-6-1 ماهية وأهمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

تعتبر المهارة بالنسبة للمدرسين بمثابة المحور الأساسي الذي تدور حوله عملية التدريس والتدريب ، ذلك لأنها جوهر الأداء لأي نشاط رياضي لذا ينصب عمل المدرس بصفة رئيسية على توجيهه ومساعدة المتعلم لاكتساب المهارات الحركية المختلفة ويعتبر الرياضي الذي ينفق قدرا اقل من الطاقة هو الأفضل والأكثر مهارة وبهذا الصد يعرف كل من (كاثري)cuthrai ( وكتاب ) knapp المهارة بأنها : " المقدرة المكتسبة لتحقيق أهداف محددة سلفا ، بأقصى درجة ممكنة من الدقة وبجد ادنى من الاتقان في الزمن والطاقة " ( يحيى كاظم النقيب ، 1990 ، ص 40 ) .

ويوافقه في ذلك مفهني ابراهيم حمادة ، حيث يشير في كلمة مهارة بأنها " المقدرة على التوصل الى نتيجة من خلال القيام باداء واجب اقصى بدرجة من الاتقان مع اقل بذل للطاقة في اقل زمن ممكن " ( مفتي ابراهيم ، 1996 ، ص 30 ) .

ومن خلال هذا يتضح لنا ان الوصول الى المستوى العالي في اي نوع من انواع الرياضة يتطلب قدرا كبيرا جدا من اتقان المهارات الاساسية لاي لعبة من الالعاب وفي الكرة الطائرة تصبح ضرورة اتقان المهارات الاساسية مفتاح النجاح في اللعبة ، وفي هذا الخصوص يقول محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم " ان نجاح اي فريق يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعا اداء المهارات الاساسية بانواعها المختلفة بتفوق وباقل قدر في الازخطاء " ( محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم 1997 ، ص 155 ) .

وتعتبر المهارات الاساسية حركات يتحتم على اللاعب ادائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول الى افضل النتائج مع اقتصاد في الجهود وبهذا يصبح من الضروري على كل لاعب اجادتها اجادة تامة اذ عن طريقها يتم التعاون بين أفراد الفريق لتنفيذ طرق اللعب الموضوعة للدفاع او الهجوم يقول محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم " ينبغي ان يؤدي جميع اللاعبين المهارات الأساسية كلها على مستوى متكافئ حتى يتمكن كل لاعب من تنفيذ المهام المكلف بها " ( زينب فهمي والآخرين , 1999 , ص 20 ) .

وتعد القدرة على الأداء المهاري للحركة شرطاً أساسياً للأداء , حيث ان هذا الاداء هو نوع وطريقة تنفيذ الحركة و خطوات سيرها مع مراعاة مطابقتها لقوانين اللعبة , الذي يعد عنصراً هاماً من عناصر الاداء الحركي وبالرغم من ان المهارات تبدو سهلة الاداء , الا انها تتطلب بذل جهد كبير في إتقانها لصعوبة تنفيذها نظراً لما يفرضه قانون اللعب .

### 3-5-6-2 المتطلبات المهارية للعبة الكرة الطائرة :

يعتمد الهجوم الفردي في اغلب الحالات على استغلال المهارات الاساسية للعبة كوسيلة للهجوم او الدفاع تبعاً للموقف الموجود فيه اللاعب , ويرى علي حسين حب الله ان " تعد المهارات الاساسية احد اهم النواحي الرئيسية في الكرة الطائرة بل هي بمثابة العمود الفقري لها حيث لا يمكن للاعب تنفيذ الخطط سواء الفردية أو الجماعية إلا اذا كان يؤدي المهارات الأساسية بدقة وإتقان ومن اجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالية في لعبة الكرة الطائرة " ( علي حسنين حب الله , , بدون سنة , ص 10), على النحو التالي :

## جدول رقم (2)

### يبين تصنيف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة

مهارات دفاعية		مهارات هجومية
استقبال,الإرسال ,حائط الصد,الدفاع عن الملعب	النوع	الإرسال , الإعداد ,الضرب الساحق,حائط الصد
مهارات تؤدي باليدين		مهارات تؤدي بيد واحدة
الاستقبال , الإعداد , حائط الصد , الدفاع	الأداء	الإرسال , الإعداد , الضرب الساحق
مهارات تؤدي بالوثب	وضع	مهارات تؤدي من الثبات
الإرسال , الإعداد , حائط الصد	الجسم	الإرسال , الاستقبال , الإعداد الدفاع
مهارات نهائية حاسمة		مهارات وسطية
الإرسال , الإعداد , الضرب , الدفاع	الهدف	الاستقبال , الإعداد , الصد الدفاعي الدفاع
مهارات خارجة عن الملعب		مهارات داخل الملعب
الإرسال , الضرب الساحق , الصد الهجومي	المكان	الاستقبال , الإعداد , الضرب , الصد الدفاع
مهارات بعيدة عن الشبكة	البعد عن	مهارات قريبة من الشبكة
الإرسال , الاستقبال , الإعداد , الضرب , الدفاع	الشبكة	الاستقبال , الإعداد , الضرب , الصد الدفاع
مهارات نحو الخصم		مهارات نحو الزميل
الإرسال , الضرب , الصد	الاتجاه	الاستقبال , الإعداد , الضرب , الدفاع التمير

(محمد صلاح الدين بكر , 2003 ,ص23 )

وبعد هذا الاستعراض لتصنيف المهارات الأساسية للكرة الطائرة سنتطرق إلى البعض منها في بحثنا هذا

### 7-3 المهارات الأساسية بدون كرة :

إن اتخاذ الوضعيات الأساسية بالصورة الصحيحة هي التي تتيح للمتعلم سرعة الحركة وسهولتها في جمع الاتجاهات مع المحافظة على اتزان الجسم , وان تقدم المتعلم على أدائها تساعده على التهيئة بالصورة الجيدة قبل وصول الكرة بغية القدرة على إعدادها بالصورة الصحيحة إلى الزميل , ترجع أهمية اتخاذ هذه الوضعيات إلى فائدتها في استقبال وصد الكرات القوية من الإرسال والضربات الساحقة وكذلك حركات الخداع , في وضع الاستعداد يجب مراعاة ما يلي :

— يقف اللاعب وإحدى قدميه متقدمة على الأخرى متباعدتين على اتسعت الحوض , وهذا يعتمد على طول اللاعب واتساع الحوض عنده .

— ثني الركبتين قليلا والظهر مفردا بارتياح

— ثني الذراعين من مفصل المرفق ووضعهما بجانب الجسم استعداد للتمرير او الإعداد سواء من أسفل او من أعلى

— اليدين تكونان مفرعتين وأوسع قليلا من حجم الكرة والأصابع منتشرة وممتدة بارتحاء وتلمس الكرة على بعد (15) سم أما الوجه والساعدان متعامدان على العضدين في حالة التمرير او الأعداد من أعلى

— المرفقان يشيران إلى الخارج والأسفل .

— النظر في اتجاه خط الكرة

— التحرك للإمام يكون بتقدم القدم الأمامية ثم الخلفية

— التحرك إلى الخلف يكون بتأخير القدم الخلفية ثم تتبعها القدم الأمامية

— التحرك للجانبين إذا كان التحرك لليمين يكون نقل القدم اليمنى ثم تتبعها القدم اليسرى والعكس للتحرك بالنسبة لجهة اليسار .(علي مصطفى صه , سنة 1999 ص 25, 26) .

تنقسم وضعيات الاستعداد إلى ثلاثة أنواع تختلف تبعا للمسافة بين القدمين ومدى انثناء مفاصل الجسم خاصة مفاصل الركبة وهي كالأتي : ( زينب فهمي والآخرون, الكرة الطائرة, سنة 1990 ص 11, 12 )

3-7-1 **وضعية الاستعداد المرتفعة** : تستخدم هذه الوضعية أساسا في تحقيق عملية التمرير وإعداد الكرة عاليا إلى الزميل وكذلك في بعض حالات التمرير من الوثب , حيث تكون فيها وضعية الجسم في حالة وقوف مع اقتراب القدمين من بعضهما البعض وانشاء طفيف على مستوى الركبتين حيث يكون الجسم عموديا

3-7-2 **وضعية الاستعداد المتوسطة** : تختلف هذه الوضعية عن السابقة حيث تكون المسافة بين القدمين تتراوح بين (30\_40) سم تقريبا , مع انثناء الركبتين قليلا , ويوزع ثقل الجسم على القدمين وميل الجذع إلى الأمام تستخدم هذه الوضعية أساسا في عملية استقبال الكرات من الإرسال ويكون التمرير من الأسفل باليدين

3-7-3 **وضعية الاستعداد المنخفضة** : هي اقل من وضعية الاستعداد المتوسطة تستخدم أساسا في عملية التمرير باليد الواحدة أو باليدين واستقبال الكرات المنخفضة مع السقوط على الأرض , حيث تكون فيها زيادة انثناء مفاصل الجسم خاصة بالركبتين إلى درجة كبيرة مقارنة بالوضعية السابقة مع ازدياد حده ميل الجذع أماما ويقل مركز ثقل الجسم على القدم الأمامية قريبا من الأرض .

#### 3-7-4 **التحرك في الملعب :**

تفرض ظروف اللعب ومتطلباته أن يتحرك اللاعب في كثير من الأحيان باتجاه الكرة , ليقوم بتمريرها أو بأعدادها أو يرجع إلى منطقة الخصم , فالتحرك في الكرة الطائرة يختلف عن الألعاب الأخرى في كون اللاعب لا يحتاج لتحرك مسافات طويلة بل مسافات قصيرة في حدود 03 إلى 04 أمتار ومن مختلف أنواع التحركات وأكثر استخداما خلال اللعب .

أ \_ **التحرك إلى الأمام** : يؤدي بإحدى الخطوات إلى الأمام تنتقل القدم الأمامية مسافة قصيرة إلى الأمام تتبعها القدم الخلفية بخفة وسرعة , بحيث تعود المسافة بين القدمين إلى ما كانت عليه قبل التحرك ويتخذ المتعلم وضعية الاستعداد بانتظار الكرة .

ب \_ **التحرك إلى الجانبين** : يؤدي بنفس الأسلوب السابق فتؤخذ خطوة القدم القريبة من اتجاه التحرك وتتبعها القدم الأخرى مع الاحتفاظ بالمسافة المناسبة للاتزان , مع اتخاذ وضعية الاستعداد .

ج \_ **التحرك إلى الخلف** : يؤدي بالتحرك بخطوات سريعة قصيرة تناسب سرعة الكرة ليتمكن من الوصول الى المكان المطلوب بحيث يكون الجسم خلف الكرة عند استقبالها مع اتخاذ وضعية الاستعداد

( حسن عبد الجواد ,الكرة الطائرة سنة 1987ص 40,41)

### 3-8 المهارات الأساسية بالكرة :

#### 3-8-1 المهارات الأساسية الهجومية :

##### 1\_ الإرسال :

يعتبر من المهارات الأساسية الضرورية , لكونه مفتاح اللعب , يقول محمد صبحي حسنين وعصام الدين ألوشاحي عن ضربات الإرسال " بما يبدأ اللعب , في اللعب الفردي والبنائي والمفتوح " ( عصام الدين ألوشاحي , للبنات والأولاد , بدون تاريخ ,ص 131).

والإرسال هو جعل الكرة في حالة اللعب , ويقول "كلين هايسكرون " و " فراکش ساكفس": أن أهمية الإرسال لا تكمن في امتلاك قابلية إرسال الكرة إلى أي منطقة في ملعب الفريق المقابل , وفي وقت تصبح فيه مهارة اللاعب في ضرب الكرة جيدة " ( كلين مايكسرون , فرانك سكاكس , 1990, ص 30 ) .

ويعتبر الإرسال من أهم الضربات الهجومية المباشرة , التي يستعملها اللاعبون خلال المباراة يقول " جورج سكانر وبطرس رزق أسد " يعتبر الإرسال من ضربات الهجوم , والذي عرف تطوراً بدرجة كبيرة وظهرت منه أنواع جديدة ومازالت تظهر أنواع أخرى بين الحين والحين وللإرسال غرضان أساسيان هما :

\_\_ اكتساب نقطة سريعة مباشرة

\_\_ تصعيب القيام بعملية الهجوم من الفريق الأخر

ولذلك من أهم أغراض الإرسال عدم إتاحة الفرصة للفريق الأخر لاستقبال الكرة بحيث لا يتمكن من بناء الهجمة بطريقة فعالة , ونظراً لأهمية الإرسال في لعبة الكرة الطائرة فإنه من الضروري التدريب عليه بشكل جيد يضمن حسن استغلاله في إدارة المقابلة .

\_\_ أنواع الإرسالات :

ا \_ الإرسال من الأسفل

\_ الإرسال المواجه الأساسي من الأسفل

\_ الإرسال من الأسفل الجانبي

\_ الإرسال المعكوس الجانبي من الأسفل

ب \_ الإرسال من الأعلى :

\_ الإرسال من اعلي المواجه

\_ الإرسال برؤوس الأصابع من مستوى الكتف

\_ الإرسال من أعلى المتموج

\_ الإرسال العالي الجانبي الخاطفي

\_ الإرسال من أعلى الجانبي

الإرسال المواجه المتموج الأمريكي  
المتموج

سنقوم بعرض شامل لأهم أنواع الارسالات :

ا\_ الإرسال الموجه الأمامي من الأسفل : هي الطريقة الأمثل في جعل الكرة تخلق فوق الشبكة , ولكن على أي حال فان هذه الطريقة ليس لها تأثير شديد مثل ضرب الإرسال من أعلى (التنس) , ذلك لأنها على العموم ليست صعبة على المدافعين , إذ يمكنهم تسلمها وتحويلها إلى مناولة الإعادة رفعها ولعبها , ومن السهولة تعلم هذه الحركة واستخدامها بصورة مفاجئة , تجعل الفريق المقابل في حالة دفاع , ويستخدم هذا النوع من الإرسال في الفرق المبتدئة , وعند الصغار , حتى يتمكنوا من تمرير الكرة إلى ملعب المنافس ولأداء هذا الإرسال يجب إتباع الخطوات الآتية :

قسم كل من " عصام الدين ألوشاحي " و " ريسان مجيد خبيط " و " كلين هايسكرون " كيفية أداء الحركة بشكل دقيق بحيث قسموها إلى مراحل :

\_ وضع البداية ( الاستعداد ) : الوقوف يكون بشكل مائل إلى الأمام , القدمان مفتوحتان لاتساع الكتفين تقريبا , كما يجب أن تكون الأقدام على زاوية 35 إلى 40 درجة بالنسبة إلى خط الهدف وعند استعمال اليد اليمنى تكون القدم اليسرى إلى الأمام ووزن الجسم في هذه الحالة يكون على القدم اليمنى , والعكس صحيح , الركبتان منشيتان لضمان الثبات , والجسم يكون مواجهها للملعب .

## التمرير:

يعتبر من أهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة أكثرها استخداما خلال اللعب والتي يمكن استخدامها في الهجوم وباستغلالها كإحدى طرق الهجوم المباشر أو غير المباشر أو كوسيلة دفاعية ، فالتمرير باليد الواحدة أو باليدين معا على مستوى منخفض أو في وضعية وقوف أو من وضعية ارتقاء أو من وضعية أخرى ، يعتبر إحدى الحلقات الهامة للعب كما تؤثر على هذا الأخير ، فإن عدم إتقانها لا يستطيع المتعلم من توجيه الكرة للزميل بصورة صحيحة أو القيام بعملية الإعداد أو اعتراض رميات الإرسال أو الضربات الساحقة ومن أهم أنواع التمرير ما يلي:

### التمرير من الأعلى :

هو الأكثر استخداما في اللعب للمسافات القصيرة أو المتوسطة أو الطويلة أو في عملية الإعداد أو استقبال الكرات القوية السريعة ومن بين أنواع التمرير من الأعلى .

### التمرير من الأعلى إلى الأمام :

يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى بمسافة صغيرة بينما تثني الركبتين قليلا ويميل الجذع إلى الأمام باتزان وتثني الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم إما اليدين فتكونان متحاورتين أمام الصدر والأصابع منتشرة وممتدة بارتحاء بحيث تكونان شكلا كرويا أوسع قليلا من الكرة عند وصول الكرة إلى ارتفاع قريب من مستوى الرأس تتحرك اليدين إلى الأعلى قليلا لاستقبال الكرة . . حسن عبد الجواد , مرجع سابق , ص 28 – 30 ) .

**التمرير إلى الخلف :** يؤدي بإنجاز نفس وضعية التمرير من الأعلى إلى الأمام مع ملاحظة مد الذراعين أعلى قليلا من الوضع الأصلي وعند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الرأس للخلف وعند لمس الكرة تمدد مفاصل الجسم خلف الكرة . ( زينب فهمي والآخرون ، مرجع سابق ص 21 ) .

### التمرير مع الدحرجة :

يعتبر من أهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة أكثرها استخداما خلال اللعب والتي يمكن استخدامها في الهجوم وباستغلالها كإحدى طرق الهجوم المباشر أو غير المباشر أو كوسيلة دفاعية ، فالتمرير باليد الواحدة أو باليدين معا على مستوى منخفض أو في وضعية وقوف أو من وضعية ارتقاء أو من وضعية أخرى ، يعتبر إحدى الحلقات الهامة للعب كما تؤثر على هذا الأخير ، فإن عدم إتقانها لا يستطيع المتعلم من توجيه الكرة للزميل بصورة صحيحة أو القيام بعملية الإعداد أو اعتراض رميات الإرسال أو الضربات الساحقة ومن أهم أنواع التمرير ما يلي:

التمرير من الأعلى هو الأكثر استخداما في اللعب للمسافات القصيرة أو المتوسطة أو الطويلة أو في عملية الإعداد أو استقبال الكرات القوية السريعة ومن بين أنواع التمرير من الأعلى (حسن عبد الجواد ، مرجع سابق ص 31) .

### 3-2 التمرير من الأعلى إلى الأمام :

يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى بمسافة صغيرة بينما تثني الركبتين قليلا ويميل الجذع إلى الأمام باتزان وتثني الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم إما اليدان فتكونان متحاورتين أمام الصدر والأصابع منتشرة وممتدة بارتحاء بحيث تكونان شكلا كرويا أوسع قليلا من الكرة عند وصول الكرة إلى ارتفاع قريب من مستوى الرأس تتحرك اليدان إلى الأعلى قليلا لاستقبال الكرة يؤدي بإنجاز نفس وضعية التمرير من الأعلى إلى الأمام مع ملاحظة مد الذراعين أعلى قليلا من الوضع الأصلي وعند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الرأس للخلف وعند لمس الكرة تمدد مفاصل الجسم خلف الكرة. ( ريسان محمد حربيط , وعبد الزهران حمدي, 1997 , ص 13).

### 3\_ الإعداد

يعتبر الإعداد من المهارات الفنية الأساسية ,التي يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يتحكم فيها بكل دقة ,لانه بمثابة اللمسة التي تصنع الهجوم وتحدد كفاءته . يقول ريان مجيد " :إن الإعداد من المهارات الفنية الأساسية . " لأنه يؤكد " عصام الدين ألوشاحي ذلك بقوله على الرغم من أن لعبة الكرة الطائرة تلعب من الأعلى بالأصابع تستخدم كثيرا بواسطة اللاعب المعد ,ولكن من المهم أن يكون كل لاعب قادرا على تنفيذ المهارة .ليس كل مرة سوف يمرر الفريق الكرة بدقة وإتقان إلى المعد .ولهذا ,فقد يكون المطلوب من اللاعبين الآخرين إعداد الكرة , وعند إتقان المهارة ستكون الكرة الطائر مهارة التمرير فيها مضمونة ودقيقة " وتقول زينب فهمي والآخرين " يقوم بأدائها اللاعب المعد سواء أكان من لاعبي المنطقة الأمامية كما في الطريقة الزوجية , أم من أحد اللاعبين في المنطقة الخلفية كما في طريقة العداء " ( زينب فهمي والآخرين , سبق ذكره , ص 18)

ومن اجل هذا يكون من أهم شروط إنجاح الهجوم ودقته إتقان الإعداد بالكيفية والشكلين الجيدين حتى يتسنى لنا الحصول على النقاط ( عصام الدين الوشاحي , سبق ذكره , ص 95) .

### \_ أنواع الإعداد :

يشتمل الإعداد على الأنواع الآتية : ( علي حسين طه , 1999 ص 102 ، 105)

## ١ \_ الإعداد الأمامي ( التمرير من أعلى )

هو أكثر الأنواع استعمالا لسهولة أدائه وأساسا لجميع الأعداد الأخرى . وان تعلمه وإتقانه يساعد على تأدية جميع أنواع الأعداد الأخرى ويؤدي من وضع الاستعداد , يجب على اللاعب أن يتحرك سريعا للعب الكرة ، ويستهدف أن يتصل بالكرة في خط مباشر بينه وبين هدفه , يستعد اللاعب للعب الكرة الطائرة بالتحرك بسرعة . يعترض الكرة ويستخدم الوثب التوقف لوضع وقفة تعاقبية الترتيب وتكون القدم الأمامية متجهة ناحية الهدف ويجب ان تكون القدمان مسترخيتين متباعدين عن بعضهما البعض وبالتالي يمكن للاعب أن يحافظ على التوازن الجيد ويكون وضع الجسم الوقوف المائل ، تناسب عقب القدم مع الأصابع القدمان مفتوحتان باتساع أكبر قليلا من اتساع الكتفين . الركبتان في حالة انثناء قليل . الجزء العلوي للجسم مائل للامام . مؤخرة عضلة العضد في وضع مواز للأرض . اليدين مرفوعتان أمام الجبهة . الرأس عالية , مع تعقب العينين للكرة . وكذا وضعية اليدين : اليدين فوق مستوى العين لكي تنحني الذراعان في راحة , مع توالي الذراعين للأرض وتكون حوالي  $45^{\circ}$  درجة بمحيط الكتف . كما يكون وضع الأيدي : حوالي 08 إلى 10 سم من العين , وأبعد أولا إذا كانت أطراف اللاعب أطول , الأصابع تكون منتشرة براحتها , ومشيئة للأعلى وللخلف , يتحرك أصبع الإبهام وأصبع السبابة بإحكام كل منهم مع نظيره , بحيث يصبح الإصبعان الثاني والرابع جانبا على التوالي ويجب أن تلامس جميع الأصابع الكرة يتم الإسناد الجانبي وبشكل متعادل مع الأصبع الصغيرة يليه العمل الفعلي الأكبر للأصابع الوسطى ويليه السبابة والإبهام . إصبع السبابة والإبهام يمدان المناولة بالقوة , وأصبع السبابة يكون دوره توجيهي . تتم الملاحظة من خلال أصابع السبابة وأصابع الإبهام . ويكون تصرف الجسم ( الحركة ) قبل الاتصال فان الجسم كله يدخل في اللعب بامتداد الأذرع والأرجل ( الركبتان ) , بعد ذلك تتابع الحركة في اتجاه المسار المقصود للتمرير ( الإعداد ) , يتحرك اللاعب أسفل الكرة , يأخذ وضع الاستعداد قبل لمسها عند أعلى الجبهة , تكون حركة الجسم تدريجية من خلال عمل المفاصل ينتج أوتوماتيكيا من الأداء المطلوب والدقيق , القدم والركبتان ومفاصل الورك يكونا في مواجهة الهدف , وحركة القدمين : المراوغة , العبور , الدوران المحوري , الارتداد , الركض , مع الوقوف والارتكاز , يتخذ اللاعب وضعا ابتدائيا منخفضا , يكون الوقوف بفتح الساقين وباتجاه الكرة , حيث أن الساق الأولى مفتوحة وبوضع الشني قليلا , أما الثانية فتكون ممدودة بميل نحو الأرض , ووضع الوقوف فيجب أن يجعل الجسم خلف الكرة وتحتها , والساق المفتوحة تثني حتى تلامس الأرداف مع الكعب , الحركة الارتكازية تسمح بتدوير الجسم نحو الهدف , ويقوم اللاعب بلعب الكرة والاتصال بالكرة عندما يقوم الجسم بحركته للأعلى خلف الكرة تبدأ الحركة باليدين بعيدا عن العين , وتتصل الأصابع والإبهامان بالكرة بوسائد الأصابع اللحمية , يجب

الاحتفاظ بالأصابع ثابتة تماما على أي حال ,فانه عندما يمتد الجسم فان وزن الكرة يميل يدفع الإبهامين والسبابتين للخلف , يجب أن يكون الاتصال على الجزء الخلفي للكرة , واليدان منفصلتين براحة وبسيطرة على مسافة الانفصال ( اعتمادا على حجم اليدين )

### ب \_ الإعداد الخلفي من فوق الرأس :

يستعمل في الأغراض الخطئية ويتطلب درجة عالية من الإحساس بالحركة حيث أن اللاعب لا يرى الهدف المراد توجيه الكرة إليه الخطة أداء الإعداد وهو يشبه الإعداد الأمامي في طريقة الأداء إلا انه يختلف عنه فيما يلي : ( علي حسين طه , سبق ذكره , 1999 , ص 103 ) .

\_ على اللاعب أن يكون أسفل الكرة

\_ يكون امتداد الجسم والذراعين إلى أعلى وللخلف وللجهة المراد إعداد الكرة لها كعملية متابعة الكرة  
\_ سحب الحوض للامام مع سقوط الرأس للخلف قليلا .

\_ الوقوف على الأمشاط أثناء أداء الإعداد

\_ مراعاة عدم فرد الذراعين للخلف مما جعل قوس الكرة منبسطة

\_ يحرك اللاعب المتميز مفصلي الذراعين والرسغين في آخر لحظة لمنع المنافس من اكتشاف نوع الإعداد مبكرا ومتابعة اليدين للوراء .

\_ الإعداد الخلفي من فوق الرأس

### ج \_ الإعداد بالدحرجة خلفا :

يستخدم هذا النوع من الإعداد في حالة الكرات المنخفضة القريبة والكرات الساقطة خلف

حائط الصدد وهو يشبه الإعداد للامام في الجري السريع للكرة في الوقت المناسب وفي حركة الأصابع واليدين على الكرة ويؤدي كما يلي :

\_ أثناء الإعداد يجعل اللاعب جسمه كاملا تحت الكرة حتى يستطيع ان يرفع الكرة المنخفضة القريبة من الأرض للأعلى ليعدها للمهاجم لضربها

\_ وبعد الإعداد تأتي عملية السقوط ثم الدحرجة للخلف فيسقط اللاعب على المقعدة وعلى عضلات الظهر الكبيرة وفي نهاية تسير الذراعين وهي في أقصى امتدادها إلى اتجاه الإعداد .

### د \_ الإعداد الجانبي :

يستخدم هذا النوع عندما يكون اللاعب قريبا من الشبكة ولا يوجد مكان كافي ولا وقت كافي

للدوران ويستعمل عند الرغبة في الخداع حيث يقف اللاعب وقفة الاستعداد جانبا لاتجاه الإعداد , لذا يصعب عليه دقة توجيه الكرة و تتحمل الذراعان واليدين الحمل الأكبر في هذا النوع من الإعداد مقارنة

مع تحمله في الإعداد الأمامي ففي حالة توجيه الكرة جهة اليسار فان اليد اليسرى تكون اقل مستوى من اليد اليمنى والتي تقوم أكثر على الكرة مما يجعلها تتجه يسارا ويكون ساعد اليد اليسرى محاذية للكتف تقريبا والذراع اليمنى عرضه فوق الرأس تقريبا وبالنسبة للكرة تكون فوق مستوى الكتف الأيسر تقريبا عند تمريرها ( علي حسين طه , الكرة الطائرة , 1999 , ص 125) .

#### ـ الإعداد بالوثب :

يستعمل هذا النوع للكرات العالية وفي عمليات الخداع ويعتمد على استعمال الذراعين والأصابع بحيث لا تكون هناك أهمية لاستخدام الرجلين نتيجة الوثب لحظة الإعداد وعلى اللاعب ملاقات الكرة في الوقت المناسب .

#### 4\_ الضربة الساحقة :

هي عبارة عن ضربة الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديلها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى الملعب الخصم بطريقة قانونية , والهدف منها هو الحصول على نقطة من نقط المباراة , وتنقسم طريقة أداء الضربة الساحقة إلى أربع مراحل متتالية وهي :

##### ا \_ مرحلة الاقتراب :

يقف اللاعب الضارب عند خط الهجوم مواجهها للمعد في حالة استعداد , وتكون المسافة من متر , ويقوم اللاعب الضارب بالجري للمنطقة التي سيؤدي منها الضرب الساحق ويتم الاقتراب بخطوتين على الأكثر ويتطلب الاقتراب سرعة كبيرة عند أداء ذلك , حتى يستطيع الاستخدام الأفضل لقوة الدفع الأمامية أثناء مرحلة الوثب فيبدأ اللاعب الضارب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد , ويستلزم أن يكون الخطوة الأولى حتى تصل بمستوى عمودي على الجسم في الخطوة الثانية , وتكون الذراعين مائلتين خلفا بالتساوي في نهاية المرحلة وقبل الوثب , وتختلف حركة الذراعين تبعا لطبيعة الجري والمسافة المقطوعة في مرحلة الاقتراب , وكبيعة الجنس ذكرا كان أو أنثى , حركة الذراعين واتجاه الجري مرتبطان بنوع الضربة الساحقة المرغوب أدائها .

ب \_ مرحلة الارتقاء ( الوثب ) : يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل الجسم من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زاوية الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل وأثناء حركة نقل الجسم من العقبين

إلى المشاط تبنى الذراعان في المرحة من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين وتكون القدمان مثبتتان كاملا وفي اللحظة يتم فرد القدمين والركبتين مشنيتين للحصول على قوة دفع الوثب

## ج \_ مرحلة الضرب :

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة لأعلى تنثني من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومنتجه للامام ويكون جذع اللاعب في حلة تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع اتجاه اليد الضاربة , فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب , أما الذراع الغير ضاربة فتكون مفردة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء , ويتم الضرب برفع اليد الضاربة للأعلى وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب , وتضرب الكرة بالجزء العلوي

من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط .

## د \_ مرحلة الهبوط :

تتم متابعة ضربة الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة وذلك بلف المرفق للخارج حيث يكون محاذيا للكتف أو تسحب الذراع للخلف وضمها للصدر ويجب أن يتم الهبوط في نفس المكان الذي بدا منه الوثب للمحافظة على التوازن دون أن يتجاوز خط المنتصف , ويتم الهبوط بحيث تكون صدمة الهبوط , ويتخذ وضع الاستعداد في نفس الوقت للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة \_ أنواع الضرب الساحق : ( علي حسين طه , سبق ذكره , 1999 , ص 115,123).

## ا \_ الضربة الساحقة المواجهة :

يعتبر هذا النوع من أكثر الأنواع تكرارا في الملعب مقارنة بالأنواع الأخرى وتؤدي عملية الضرب الكرة في السطح العلوي بحيث تغطي اليد الكرة لتجعلها في حركة دورانية , ويرجع الذراع بكامله أثناء الضرب وتكون الزاوية بين الساعد والعضد قائمة لإعطاء أكبر قوة للضربة الساحقة وغالبا يؤدي هذا النوع من الضرب الساحق من مركز 4\_6 متر باتجاه الخطوط الجانبية للملعب الفريق المنافس .

## ب \_ الضربة الساحقة المواجهة بالدوران :

عند أداء الضربة الساحقة بالدوران تتماثل خطوات الاقتراب والوثب ثم الهبوط كما في جميع أنواع الضرب الساحق , إلا أنها تختلف فقط في لحظة الضرب ثم يلي الذراع الضاربة حركة تتابع في اتجاه الدوران بعد لف الجزء العلوي للجسم بحيث يصبح مواجهها للشبكة

## ج \_ الضربة الساحقة (الخطافية) :

في هذا النوع من الضرب الساحق يكون الاقتراب على الشبكة أو موازيا لها ويكون جانب جسم اللاعب مواجهها للشبكة لحظة الارتقاء والوثب والارتفاع بقدم واحدة أو بالقدمين وتكون حركة الذراع الضاربة بمرجحتها جانبا في حركة دائرية من أسفل وجانبا لأعلى لتقابل الكرة فوق الرأس كمل في

الإرسال الخطافي , ويستخدم هذا النوع عندما يكون إعداد بعيدا عن الشبكة , وكذلك في حالة وجود الضارب قريبا من الشبكة وإعداد الكرة تكون خلفه , وأثناء لحظات أداء الضربة يقوم اللاعب بلف جسمه , وفي معظم الحالات يكون الهبوط مواجهها للشبكة .

### د- الضربة الساحقة السريعة ( الصاعد )

تستخدم هذه الضربة الساحقة عندما يكون الإعداد منخفضا , أو قطريا حيث لا يتيح الفرص للفريق المنافس القيام بعملية الصد , ولتفادي قيام الفريق المنافس بالصد باللاعبين أو ثلاثة لاعبين فيضطر الفريق المدافع إلى القيام بالصد اللاعب واحد وتؤدي هذه المهارات بخطوات قصيرة وسريعة بقوة المهاجم بالوثب فورا قبل ترك الكرة يد المعد .

### ر- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ :

تتشابه مراحل أداء هذه المهارة مع الضربة الساحقة الأمامية المواجهة والضربة الساحقة الأمامية بالدوران , وتؤدي هذه الضربة الساحقة في الحالة التي يكون فيها اللاعب على استعداد كامل لأداء الضربة وذلك بمفاجئة الخصم وبإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة , وفي هذه اللحظة يكون الذراع عموديا تقريبا وتضرب الكرة بأطراف أصابع اليد وذلك بفرد الرسغ قليلا لأعلى و لمام وبسرعة وعلى اللاعب أن يخفي هذه الحركة وذلك لتوجيه الكرة في مكان يصعب على الجسم التحرك إليه ولعب الكرة .

### و - الضربة الساحقة بالخداع :

يستخدم هذا النوع للإغراض الخططية , ويتميز عن الضربة الساحقة الساقطة أكبر على التمويه والخداع ويتشابه في الأداء للضربة الساحق المواجه عدى انه عند فرد الذراع لضرب الكرة يتوقف الضرب ثم توجه الكرة بواسطة أصابع اليد الضاربة بلمسها من اقل في الاتجاه المطلوب في اللحظة المفاجئة دون أن يكشفه الخصم , ويستطيع الضارب توجيه الكرة للخلف أو اليمين أو اليسار حسب وجود التغيرات التي يتركها الخصم أثناء عمل حائط الصد والتغطية .

### 3-8-2 المهارات الدفاعية :

#### \_ حائط الصد :

هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها وذلك بالوثب للأعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة الضاربة سحقا من ملعب الفريق الخصم فوق الحافة العليا للشبكة ويعتبر الصد من المهارات الأساسية في عملية الدفاع عن الملعب , وتتم أما بلاعب واحد أو اثنين أو ثلاثة وتؤدي على النحو التالي:

١ \_ **وقفة الاستعداد** : يقف اللاعب الذي يقوم بتنفيذ الحركة على بعد مناسب من الشبكة بمقدار متر ونصف فيؤدي وقفة الاستعداد من الوقوف أو اخذ خطوات جري والنظر يكون إلى المهاجم يكون اللاعب

الخارجي قريبا من خط الجانب لعدم الإعاقة أثناء الحركة .

ب \_ **الوثب** : يتم الوثب بالرجلين معا بعد ثني الركبتين ثنيا عميقا , وتتم مرجحة الذراعين جانبا أسفل ثم عاليا مع خفضهما قريبين من الجسم للمساعدة في أداء حركة الوثب

ج \_ **الصد** : تكون اليدين قريبتين من بعضهما والأصابع مفرودة ومنتشرة على سطح الكرة وثبات الذراعين وميل الرسغ للخلف بشكل بسيط في حالة الصد الدفاعي أما في حالة الصد الهجومي فان الذراعين تؤديان حركة بسيطة للخلف مع ثني الرسغين خلفا ثم في حركة سريعة وقوية لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس , وتكون أيدي المشتركين في الصد متجاوزة ومكونة سطحا مجوفا وكما تكون عالية وفي مستوى واحد فوق الشبكة في محاولة صد الكرة وخفضها للامام , ينحني الجسم ويميل للامام , مد مفصل الفخذ والساقين قليلا للامام للمحافظة على اتزان الجسم بالهواء

د \_ **الهبوط** : بعد الانتهاء من صد الكرة فوق الشبكة , على اللاعب بجلب الذراع للخلف وللأعلى على جانبي الرأس مع ثني الذراعين وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف بحيث تصبح اليدين أمام الجسم بدون لمس الشبكة , ويتابع اللاعب الكرة ليكون على استعداد لأداء اللمسة الثانية في حالة عدم نجاحه في الصد

\_ **أنواع حائط الصد**

١ \_ **الصد الهجومي** :

في هذا النوع تكون الأيدي المكونة لحائط الصد متوازية وقريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك الذراعان واليدين أثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في الملعب المنافس . ( علي حسين طه , سبق ذكره , 1999 , ص 137 ) .

ب \_ **الصد الدفاعي** :

وفيه سقوط الكرة بعد عملية الصد في نفس الفريق المدافع بعد أن تكون قلت قوتها وفقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق أن يستغلها في الإعداد للضربات الساحقة , وتتم هذه الطريقة بان تثبت الذراعان واليدين وثنى الرسغ بحيث تميل الأيدي للخلف في اتجاه ملعب نفس الفريق عند مقابلتها أثناء الصد .

## المهارات الأساسية الدفاعية :

**1\_ الاستقبال :** وهو استقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من أسفل لأعلى بالساعدين أو التمرير من أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل وتؤدي عملية الاستقبال كما يلي : ( علي حسين الله , وآخرون : الكرة الطائرة , بدون سنة , ص 33,34) .

**\_ الاستعداد :** يتحرك اللاعب إلى المكان الصحيح بطريقة سريعة لضمان وضع جسمه خلف الكرة وحب تقديره لضربة الإرسال , حيث يقف اللاعب والقدمان متباعدتان أوسع من الحوض قليلا والركبتان متباعدتان أوسع متباينان تباينا خفيفا وتشكلان زاوية قائمة تقريبا من الحوض , ميل الجذع قليلا للإمام , ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي ' الرأس عمودي على مستوى الكتفين وتوجيه النظر إلى المنافس والذراعان متباعدتان عن بعضهما مسافة حوا لي اتساع الكتفين وممدودتان للإمام ومائلتا للأسفل .

**ب \_ المرحلة التمهيدية :** يتحرك اللاعب في اتجاه الكرة ليأخذ وقفة الاستعداد خلف الكرة حيث يقدم اللاعب والقدمان أوسع من الحوض والركبتان منثنيتان قليلا والفخذان مع الساقين يشكلان زاوية قائمة وميل الجذع قليلا للإمام , الرأس عمودي على الكتفين , الذراعان ممدودتان للإمام وضم الساعدين لبعضهما مع وضع اليد معقبة داخل الأخرى ويزداد انثناء الركبتين لأسفل لحظة التأهب لاستلام الكرة .

**المرحلة الرئيسية :** عند وصول الكرة لملامسة سطح الساعدين يبدأ اللاعب بفرد أجزاء الجسم المنثنية للأعلى , فيبدأ بفرد القدمين فيكون البدا بالقدم الخلفية ثم مفصل الركبة , ويتبعه مفصل الفخذ والجزء العلوي من الجسم للإمام وللأعلى ثم يتحرك الذراعان من مفصل الكتفين مع ثبات الذراعين مفردتين دون اشتراكهما الفعلي وذلك أثناء فرد الجذع , ويعتمد مقدار بين الذراعين والجذع ( الجزء العلوي من الجسم ) في لحظة استلام الكرة على بعد اللاعب من الشبكة كلما زاد ارتفاع الذراع للأعلى , وتلعب الكرة بأكبر سطح ممكن للساعدين , ويعتمد فرد أجزاء الجسم على قوة واتجاه المسافة المراد تمرير وتوجيه الكرة إليها .

**د \_ المرحلة الختامية :** يستمر اللاعب في فرد جميع أجزاء الجسم إلى أن يصل إلى الوقوف على الأصابع والاستعداد لمواصلة اللعب من جديد .

## 2\_ الدفاع عن الملعب :

هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو مرتدة من حائط الصد وتميرها من أسفل لأعلى بتوجيهها للزميل , ويعتبر الدفاع عن الملعب احد المهارات الدفاعية المهمة ضد الضربات الساحقة القوية من المنافس في الجزء الخلفي من الملعب , وتغطية حائط الصد وضربات الخداع وتغطية عملية الهجوم للفريق نفسه , وهناك أنواع الدفاع عن الملعب منها الدفاع باليدين من الوقوف , الدفاع باليدين أو باليد الواحدة بالسقوط المتدحرج أو بالسقوط العاطس وتتشابه هذه الأنواع في الأداء , وعلى هذا فسوف نتطرق فقط إلى نوع من الدفاع وهو الدفاع باليدين من الوقوف و الذي هو أكثر استخداما في اللعب وفيه يتحرك اللاعب بسرعة في حدود المنطقة المخصصة له لتغطيتها حسب الخطة الدفاعية المناسبة لتوقع وصول الكرة , ويؤدي بأحد اللاعبين والوقوف القدمان متباعدتان ومتوازيتان والمسافة بينهما باتساع الحوض أو أكثر قليلا , والركبتين عميقا بحيث يكون الفخذين والساقين زاوية قائمة , والجذع عمودي على الفخذين ومائل قليلا للامام ومركز ثقل الجسم موزع على القدمين ومائل قليلا للامام والرأس عمودي على مستوى الكتفين والنظر في اتجاه الكرة والذراعان مفردتين مائلا لأسفل مع فتحهما للجانبين قليلا . ( سمير لطفي السيد , وآخرون , 2003 ص 36,37 ) .

## 3-9 الخصائص النفسية الخاصة بمهارات الكرة الطائرة :

إن الإعداد النفسي للاعب الكرة الطائرة اثر كبير في درجة إتقانه للمهارات الأساسية لاسيما أن مهارات الكرة الطائرة لا يمكن الفصل فيما بينها لتداخلها ولتكامل إحداها الأخرى , فعن طريقها تنفذ الخطط الدفاعية والهجومية الموضوعية , فضلا عن ذلك فأن نجاح الفريق يتوقف على مدى استطاعة أفراده أداء المهارات الأساسية بمستوى متكافئ ليتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب . (" أكرم زكي خطابية " , 1996 , ص , 295 ) .

ويرى البعض إن مهارات الكرة الطائرة سهلة التنفيذ إلا أن هذا المفهوم خاطئ كونها تتطلب جهدا كبيرا لإتقانها نتيجة ما يفرضه قانون اللعبة من حيث صغر الملعب وقصر فترة لمس الكرة, فعند النظر إلى كل مهارة من مهارات الكرة الطائرة نجد أنها تتطلب خصائص نفسية معينة تعزز مدى إمكانية اللاعب في تقدير ذاته وهذه الخصائص هي :

مهارة الإرسال / تتطلب درجة عالية من الشجاعة والتركيز والتحكم والضبط وتوجيه الكرة إلى ملعب الخصم مع مراعاة المسافة والارتفاع وظروف اللعب.

مهارة استقبال الإرسال / تتطلب درجة عالية من التركيز في استلام الكرة وبذل أقصى جهد في امتصاصها وتوجيهها بدقة للاعب المعد ( محمد "حسن علاوي" " ومحمد نصر الدين رضوان" ؛ مصدر سابق ، ص 634)

مهارة الإعداد / تتطلب تفهم أعضاء فريقه المهاجمين والخصم المدافع والقدرة على استغلال اللحظات المحرجة في الفريق المنافس والاستفادة منها لصالح فريقه .  
مهارة الهجوم / تتطلب الشجاعة والمخاطرة وحسن التصرف وضبط النفس عندما تصل إليه الكرة بصورة غير دقيقة.  
مهارة الصد / إلى دقة ملاحظة المهاجم مع سرعة اكتشاف طريقة ومكان الهجوم إضافة تحتاج إلى تمتعه بسرعة رد الفعل.  
مهارة الدفاع عن الملعب / تتطلب تحمل وقوة عالية وشدة في التركيز وسرعة رد الفعل والشجاعة والمخاطرة في استخدام الجسم للوصول للكرة البعيدة.

### 3 - 10 الإعداد النفسي للاعب الكرة الطائرة :

للإعداد النفسي متطلبات محددة بالنسبة للاعب كرة الطائرة، بعض هذه المتطلبات يتعلق بالنواحي النفسية الخاصة باللعبة نفسها و البعض الآخر يرتبط بالممارسين (اللاعبين) بتكامل الاتجاهين للعبة و اللاعبون يمكن البدء في عملية تنمية وقياس الحالة النفسية للاعبين.  
أما عن المتطلبات النفسية للعبة فإنها متعددة ، حيث يجب أن يضع عالم النفس في اعتباره الخصائص النفسية للعب الجماعي و في نفس الوقت مراعاة متطلبات لعبة كرة الطائرة من الممارسين ، مع الأخذ في الاعتبار تباينات سيكولوجية اللعب الجماعي في الكرة الطائرة بالمقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى.  
و تعتبر الباروميترات الزمنية ذات أهمية بالغة في بناء و تكوين الحالة النفسية للرياضي ، حيث يلعب الأداء والقياس المرتبط بالزمن دورا كبيرا في التأثير على المتغيرات النفسية للاعب و إحداث عملية التكيف النفسي لديه.

و لزيادة تفهم المتغيرات النفسية للاعب و اللعبة يلزم تحليل ومتابعة النواحي الفنية في كل مرحلة من مراحل الأداء خلال المباراة و تفهم كيفية أداء اللاعب للمهارات الأساسية للعبة خلال ظروف و أحداث المباراة نفسها حيث يعكس هذا الإجراء المناخ المصاحب للأداء من خلال متغيراته وأحداثه الحقيقية تحت تأثير ضغط المنافسة و المباراة ، و الجدير بالذكر أن الحالة النفسية ترتبط بشكل دقيق بمدى انتباه اللاعب خلال اللعب ، فالانتباه متغير هام و حاسم في المباراة فالتركيز بمعدلات مناسبة و تحول الانتباه بسرعة إلى الأجزاء المختلفة للملعب وفقا لمتطلبات الأداء في المباراة يعتبر مؤشرا للحالة النفسية

للممارسين , هذا ويرتبط الانتباه بادراك الحسي ، فالاستعداد و التهيئة لاستقبال مشيرات معينة يلعب دورا كبيرا في الانتباه و الإدراك (د .محمد صبحي حسانين، د .حمدي عبد المنعم " " ، 1988 ، ص391 )

و يضيف ( روديك ) أن ثبات الانتباه يلعب دورا بارزا في مختلف الأنشطة الرياضية و يعرف ثبات الانتباه بكونه ( القدرة على الاحتفاظ بشدة عالية من الانتباه لأطول فترة ممكنة مما يحقق متابعة المواقف المختلفة خلال المنافسات أو التدريب و ممن العوامل المؤثرة و المرتبطة بالانتباه الطول و السن اللاعبين و المنافسين كذلك مستوى المنافسة ،حيث ثبت أن هذه العوامل لها دور كبير في الانتباه بصفة خاصة و العوامل النفسية بصفة عامة و لتحقيق تدريب نفسي مناسب يلزم معرفة و قياس نشاط أجهزة الجسم خلال الأداء فمثلا يلاحظ وصول عدد ضربات القلب إلى (200)ضربة في الدقيقة أثناء الأداء ، كما يمكن أن يفقد اللاعب (3) كيلو غرامات من وزنه أثناء المباراة و هذه الظاهرة لوحظت حتى على اللاعبين البدلاء الاحتياطيين. ( فلاعب الكرة الطائرة يقوم بعمل ما يزيد عن ( 200 ) وثبة في المباراة الواحدة و عادة ما تكون هذه الوثبات بمعدلات شبه ثابتة أثناء المباراة و قريبة من الحد الأقصى من اللوثب و الجدير بالذكر أن الإعداد النفسي يعتبر احد المتطلبات الأساسية التي تؤهل اللاعب لأداء هذه القدرات البدنية بمعدلات و مستويات مناسبة.

مما لا شك فيه أن الاتجاهات النفسية للاعبين سوف تأثر وتحدد حالتهم النفسية ، حيث أن جميع أنماط الشخصية موجودة داخل أفراد الفريق الواحد ، فان المر يتطلب من عالم النفس أن يكون ملما بمفاهيم و مدارك اللاعبين نحو اللعبة ، وعليه أن يتعرف على حجم إدراك اللاعب للعبة ، فهل هو - اللاعب - مهتم بالتفاصيل الخاصة بالأداء ام انه مهتم بالأداء العام دون مراعاة للتفاصيل و الجزئيات. و الجدير بالذكر أن البشر يختلفون في قدراتهم على التذكر ، حيث يرجع هذا الاختلاف الى التباين في الخبرات التي يكتسبونها خلال حياتهم فبعضهم يتفوقون في الذاكرة المرئية (و المحسوسة ) و البعض الآخر يتفوق في الذاكرة الغير المرئية و البعض يتفوق في الذاكرة الذهنية على حساب الذاكرة الحركية ، لذلك يتطلب الأمر تحليل ودراسة اللاعبين من الناحية الذهنية فيما يتعلق بقوة الإرادة و الاتزان الانفعالي.

في ضوء ما سبق تتم عملية إعداد الحالة النفسية للاعبين حيث تستمر مرحلة الإعداد النفسية للاعبين قرابة ستة شهور مع ملاحظة أن الإعداد النفسي للحالة النفسية يجب أن يتواءم و يتزامن مع الحالة التربوية و إكساب الحالة النفسية المناسبة يتأتى من خلال الممارسة و بمساعدة المدرب نفسه حيث يتطلب الأمر وعي كامل من اللاعبين لطبيعة و متطلبات اللعبة في ضوء ما هو فردي منها و ما هو غير فردي أو كلاهما معا ، و هذا يتطلب بالتالي أن يخضع الأسلوب المستخدم في الإعداد للحالة النفسية

لدراسة متأنية واعية وشاملة ما أمكن بحيث تتسم بالثبات النسبي ، وان تكون قابلة للتطوير على مدار العام كله.

و الحالة النفسية العامة للاعب الكرة الطائرة تعتمد على الجانب الأخلاقي من شخصيته ، حيث يلزم توافر الإحساس بالزمالة و كذلك التعاون مع أعضاء الفريق الآخرين للعمل على تنمية الروح الوطنية و الانتماء و الإحساس بروح الفريق داخل نطاق العمل المشترك ولعل الروح الجماعية تعتبر ابرز السمات الشخصية للاعب الكرة الطائرة بما تعكسه من روح البذل و العطاء و هي دعائم أساسية في الحالة النفسية للاعبين .

### 3-10-1 تطور الإدراك :

إن ( 90% ) من معلومات اللاعبين مصدرها الرؤيا المحسوسة ، و بالذكر أن لاعب كرة الطائرة يتمتع بمدى رؤيا محسوسة تصل إلى 90° درجة تقريبا ، في حين أن هذا المدى للاعبين الاولمبيين يصل من 110° درجات إلى 120° درجة ( روسيا - كوبا ) كما لوحظ أن اللاعبين المعدين يزيد معدلهم في مدى الرؤيا المحسوسة على اللاعبين المهاجمين بمقدار 10° إلى 15° درجة. هذا وقد ثبت أن " الحالة النفسية " العامة للرياضيين تتأثر بالرؤيا المحسوسة بدرجة كبيرة ، كما ثبت أيضا أن انقطاع لاعب كرة الطائرة عن الممارسة لمدة أسبوعين يحدث هبوطا في مدى الرؤيا المحسوسة إلى 90 درجة .

### 3-10-2 عمق الإدراك

ويقصد بعمق الإدراك ( عمق الرؤيا المحسوسة ) هذا هو التقدير الصحيح للاقتراب و الابتعاد و العمق و قد ثبت أن تقدير هذا العمق قابل للتغير بنسبة مؤوية تصل إلى 43% وذلك تبعا للحالة النفسية للاعب كما ثبت أيضا أن عمق الإدراك يزيد عند اللاعب المعدين بمقدار 10% إلى 20% مقارنة باللاعبين المهاجمين.

كما أشارت نتائج الدراسات في هذا الصدد إلى أن عمق الإدراك يمكن أن يتناقص إلى ما يوازي 30% عن المستوى المعروف للاعب إذا ما امتنع عن ممارسة اللعبة لمدة أسبوعين إلى ثلاثة شهور كاملة حتى يعوض ما فقدته من عمق الإدراك نتيجة انقطاعه عن الممارسة لمدة أسبوعين. و عمق الإدراك يتأثر إيجابيا بتعدد الألوان و من ثم فان كل أجزاء المباراة بما فيها عمق ( زى ملابس اللاعبين ) يؤثر على عمق الإدراك.

و تعتمد نظريات التدريب و القياس فيما يتعلق بتطوير عمق الإدراك لدى اللاعبين على تقدير المسافات بالعين المجردة ثم مراجعتها بالقياس باستخدام شريط القياس (المتري) حيث يعبر الفرق بين القياسين بالعين المجردة بالمتري سلبي أو إيجابيا عن مستوى عمق الإدراك لدى اللاعبين, من ثمة يتطلب الأمر التدريب

على رمي الكرات بسرعات و مسافات مختلفة لتنمية عمق الإدراك ، كما يتم تطوير التدريبات بان يتم الأداء بسرعات ومسافات متباينة بين اللاعبين. كما لا يشترط أن تجري هذه التدريبات أثناء التدريب في الملعب أو صالات التدريب فقط ، ولكن يمكن استخدامها والتدريب عليها أيضا .

### ثالثا : الإدراك الحركي :

أن الحساسية الحركية للعضلات تعتبر المكون الرئيسي في الإدراك الحركي ، و تطوير هذه الصفة في العضلات الدقيقة للكف تعتبر أمرا هاما جدا للاعب الكرة الطائرة ، حيث أن اللاعب الممتاز يفوق قرينه العادي بما يعادل مرتين و نصفا في صفة الحساسية الحركية لعضلات الكفين بالذات.

و الجدير بالذكر أن ول فترة التدريب يساعد على زيادة و تحسن هذه الصفة ، و لقد ثبت أن هذه الصفة الخاصة بالكفين تتفوق بمقدار ثلاثة أضعاف عند المعدين مقارنته بالمهاجمين. أو جهاز هذا و يمكن قياس هذه الصفة للكفين باستخدام جهاز الديناموميتر (dynamometre) أو جهاز (cheminometer) ، كما يمكن استخدامها للتنبؤ بدرجة إجادة اللاعب للمهارات ، و إذا كان هناك لاعبان قد خضعا لبرنامج نفسي مشترك فان اللاعب العالي منهما في قياسات هذه الصفة على هذه الأجهزة يكون أكثر صلاحية عن قرينه فيما يتعلق بمهارات الإعداد، وعموما يعتبر الإدراك الحسي العضلي احد الوظائف السيكوفسيولوجية للأداء الرياضي .

### رابعا : الاتزان :

التوازن متغير حساس بالنسبة للحصيلة الكلية للحالة النفسية للرياضي لان ضعف الاتزان يلازمه مباشرة ضعف في لانتباه و الإدراك و زمن رد الفعل فمثلا بالنسبة لدقة التمرير تتناقض من 50% إلى 70% عند الحركة أو عدم اخذ المكان المناسب أو الوقوع على الأرض ذا ما قورنت بالثبات على ارض الملعب ، و الجدير بالذكر أن اللاعب يفقد اتزانه عند القيام بنشاط حركي كالعدو ودوران الرأس و الوثب و الدرج و التدريب ينمي القدرة على الاتزان ، فالدوران قبل التمرير و أداء دورات هوائية و الغطس و السباحة والوثب من على لوحة بارتفاع مترين ، كلها تدريبات تساعد على زيادة قوة الاتزان كما أن استخدام الكرة في كل هذه التمرينات السابقة يعمل أيضا على زيادة الاتزان للرياضيين هذا ويجب العمل على تطبيع اللاعب مع متغيرات اللعبة الممارسة حيث يوجد تشكيلة من المدركات المرتبطة باللعبة المعينة تعتبر من المتغيرات النفسية الواجب إكسابها للاعب و هي مرتبطة بصفة أساسية بإحداث التكيف المناسب بين اللاعبين و اللعب.

و في الكرة الطائرة فان التكيف النفسي المستهدف بين اللاعب و الملعب يجب أن يتضمن

التطبيع مع المتغيرات التالية:

-الإحساس بالكرة

-حجم الكرة

-موقع الشبكة

-التوقيت

و الجدير بالذكر أن جميع هذه المتغيرات الإحساس بالكرة ،حجم الملعب ، موقع الشبكة،

التوقيت تتطور عن طريق التدريب المستمر و المواقف الفعلية الواقعية أثناء سير المباراة .

**خامسا :تطوير الانتباه :**

تعتبر صفة الانتباه من الصفات التي يمكن تطويرها بشكل عام أو خاص لدى الرياضيين ، و

يتضمن الانتباه متغيرات عديدة منها:

معدل الانتباه :مثل كم عدد الأشياء التي يمكن إدراكها في ثانية واحدة مع

شدة الانتباه : حيث ترتبط شدة الانتباه بالاستشارة العصبية

ثبات الانتباه : حيث يميل عادة إلى التناقض مع ازدياد التعب حيث يشير " ماتيف " إلى أن ثبات الانتباه

له علاقة وثيقة بالتعب إذ يقل الانتباه بزيادة التعب ن كما أشار " ماتيف " إلى أن الإحماء يلعب دورا

إيجابيا في الانتباه.

هذا ويعتبر انتشار الانتباه و القدرة على سرعة تحويل الانتباه تعتبر من المتغيرات الهامة في الانتباه

و ذلك بالنسبة للاعب الذي لديه طموح الوصول للقممة ، و هي قدرات تسمح للاعب

بالقدرة على الإدراك و التركيز على شيئين في وقت واحد ، و يشير الخبراء إلى أن القدرة على الاحتفاظ

بثبات الانتباه تتوقف على العوامل التالية:

السرعة المناسبة لأداء للنشاط : و تعني اختيار و تقنين السرعة المثلى و المناسبة عند القيام بالنشاط ،

فالبطء أو السرعة الزائدة عن الحد تؤدي إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه.

الحجم المناسب للنشاط : و يعني أن يكون حجم النشاط و شدته في حدود قدرة اللاعب على

الاستمرار بمستوى انتباه ثابت.

تنوع الأداء الحركي : أن التنوع في المهارات والأداء الحركي يؤديان إلى الاحتفاظ بثبات الانتباه لأطول فترة

ممكنة و العكس صحيح فالنشاط الذي يتصف بالأداء الحركي ( الوتيري المتكرر و المتماثل في أجزاءه )

يؤدي إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه أي تذبذب شدته على مدى فترة الأداء و لقد ثبت أن اللاعبين

المعدنين أكثر قدرة على الانتباه مقارنة بغيرهم من اللاعبين ، كما ان شدة الانتباه مرتبطة بدرجة كبيرة بالحالة البدنية العامة للرياضيين .

وثبت أن الانتباه يزداد بنسبة 20% إلى 25% عندما يكون اللاعب في قمة لياقته و يقاس الانتباه بجهاز يسمى tachiscope فمثلا يوضح الشكل ( 07 ) نموذج لإحدى لوحات هذا الاختبار ، حيث تعرض هذه اللوحة على المختبر لمدة ثانية واحدة ثم يطلب منه بعد استبعاد اللوحة أن يرسم صورة طبق الأصل لمواقع العلامات (\*) التي كانت في اللوحة . ويتم حساب الدرجة على أساس الزمن الذي سوف يستغرقه المختبر في وضع العلامات ، وكذلك عدد العلامات التي وضعت في أماكنها الصحيحة مطابقة مع اللوحة الأصلية . و بالطبع كلما زادت العلامات (\*) التي يلاحظها المختبر كلما كان ذلك دليل على حسن استجابته والرياضي الجيد يرى على الأقل أربع علامات ، و يزيد هذا العدد حتى سبعة علامات عند الرياضيين الاولمبيين

ومن النماذج الشائعة أيضا لاختبارات الانتباه الاختبار عبارة عن مجموعة من الدوائر بكل منها فتحة صغيرة في احد أجزاء الدائرة و يطلب من الرياضي تحديد عدد الدوائر المفتوحة من أعلى مثلا و يقيس هذا الاختبار بصفة خاصة ثلاث متغيرات هامة في الانتباه هي الثبات والرؤيا وتحويل الانتباه , وتشير النتائج على هذه اختبار إلى إن المعدنين أكثر كفاءة مقارنة بالمهاجرين بالنسبة للإبعاد التي يقيسها الاختبار

## 10\_ خصائص الفئة العمرية (14-15) سنة :

إن هذه الفترة من العمر هي فترة البلوغ وانتقال الفرد من عمر الطفولة إلى الشباب (فترة البلوغ الجنسي ) وفي هذه الفترة يكون هناك سرعة في نمو العضلة القلبية غير المهيأة لحد الآن للأعمال الشاقة ، والحركات تبدأ تأخذ طابعا اقتصاديا بشكل أوسع وأكثر دقة ، و افرازات الغدد الصم تصبح أكثر دقة لخدمة الهدف ، وكذلك يتغير بوضوح تأثير القشرة الدماغية ، إذ تصل إلى درجة عالية من اللياقة بحيث تؤثر بشكل واضح على الاقتصاد في الحركات وضبطها . ( الربيعي , كاظم و المشهداني , عبد الله إبراهيم . 1991، ص37) .

ويزداد في هذه الفترة وزن الرياضي وكذلك طوله بشكل واضح ، وعموما تظهر فوارق كبيرة في النمو البدني وبخاصة بين الجنسين . "وينتج عن النمو الجسماني السريع ... ميل إلى الخمول والكسل وتكون الحركات ... غير دقيقة " . ( نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي . (2000) , مصدر سبق ذكره , ص285-286) .

وفي هذه الفترة يتزامن النمو الفسيولوجي مع النمو النفسي ، ففي هذا الوقت تتبع الحركة بدرجة أو أخرى الاضطراب النفسي .وعند قسم من الرياضيين في هذه الفترة يمكن ملاحظة بعض الظواهر التي تختلف درجة وضوحها من رياضي إلى آخر كما يلي : (كورت ماينل , مصدر سبق ذكره , ص 149 )

\_\_ الكسل وخاصة الحركات التي تشمل الجسم كاملا

\_\_ قلة التوجيه الحركي والذي يؤدي إلى ( حدوث حركات مصاحبة جديدة , أداء حركي متصلب أو ضعيف )

\_\_ قلة قابلية التطبع الحركي وخاصة قابلية التعلم ( مثال التطبع عند تغير متطلبات أرضية الملعب )

إن أسباب الظواهر المذكورة أعلاه ما يلي : ( كورت ماينل , مصدر سبق ذكره , ص 249 ) .

\* "النمو المفاجئ في الطول والذي يرتبط غالبا بعدم تناسق شكل الجسم .

\* الزيادة السريعة في الوزن .

\* الإثارة العالية و النرفزة والتي تؤدي إلى تأثيرات نفسية .

إنّ التأثير المشترك للعناصر المذكورة أعلاه يمكن أن يؤدي إلى صعوبات في التوجيه الحركي وفي

التعلم الحركي

#### خلاصة:

لطالما كانت الكرة الطائرة تتمتع بخصائص تجعلها مميزة وذات طابع خاص عن الرياضات الجماعية الأخرى حيث يتضح ذلك أساسا في صغر حجم الملعب واستراتيجيه اللعب التي تمنع سقوط الكرة وتحتسبه خطأ بالإضافة إلى عدد الأشواط الغير محدد بزمن معين مما يخلق سرعة حركية تفرض على اللاعبين مجهودات أكبر تتمثل في التركيز وسرعة رد الفعل ومقاومة التعب والقدرة على توجيه الانتباه والتحكم وسرعة قراءة حركات الخصم للقيام بالحركات المضادة في أجزاء من الثواني , وهذا ما يجعل هذه الرياضة الأنسب لمثل هذه البحوث العقلية كون معظم المواقف والمهارات في هذه الرياضة لها ارتباط كبير بالجانب العقلي , أما في ما يخص فئة الناشئين فهي كما يقول " محمد العربي شمعون " الأنسب لتلقي التدريب العقلي كونها في تطور بدني وخططي ومهاري يجب أن يتمشى ويكون موازيا للتطور القدرات العقلية وامتلاك استراتيجيات استخدامها ليعطي ذلك النمو الشامل والمتكامل للرياضي .

## خاتمة الباب الأول:

لقد حاول الباحث في هذا الباب الإحاطة بكامل الموضوع من جوانبه النظرية , إذ انه لا يمكن الاستغناء عن أي فصل من هذه الفصول خاصة وأنها تخضع للتسلسل المنطقي في ترتيب الأفكار فالتدريب العقلي تمت الإشارة إلى أهم تفاصيله في الباب الأول وهو الواجهة الكبرى للبحث وميدانه العام , ثم بدأنا بتضييق هذا الميدان الواسع في الفصل الثاني حيث أخذنا التصور العقلي اذ يعتبر هنا الوسيلة المحددة لتطبيق التدريب العقلي وتمت الإشارة فيه كذلك على سبيل الحصر إلى استخدام هذا النوع من التدريب في التعلم المهاري مع العلم أن مجالات استخدامه كثيرة ومتنوعة , ثم يأتي الفصل الأخير لتحديد نوع النشاط المعد لإجراء هذه التجربة ألا وهو الكرة الطائرة بالإضافة إلى تحديد أهم الخصائص التي تتميز الفئة المقصودة بانجاز الدراسة .

## الباب الثاني

### الدراسة الميدانية

## مدخل الباب الثاني :

بعد الإحاطة بالجانب النظري في الباب الأول يأتي الباب الثاني ليوضح معالم وحيثيات إجراء الدراسة الميدانية وهو يتلخص في فصلين أساسيين هما أولاً ( منهجية البحث والإجراءات الميدانية ) , حيث قام الباحث في هذا الفصل بتوضيح أهم الخطوات التي اتبعها قبل وأثناء تطبيقه لبرنامج التصور العقلي من انتقاء للعينة إلى كيفية ضبط متغيرات البحث بالإضافة إلى ذكر جميع الأدوات المستخدمة وكيفية اختيار الاختبارات وتقنياتها , وأخيراً قام الباحث بذكر أهم الأساليب الإحصائية التي استخدمت لقراءة النتائج المحصل عليها , أما الفصل الثاني فتمثل في عرض وتحليل ومناقشة النتائج بداية بعرضها على شكل جداول حيث تبع كل جدول تحليل واستنتاج بالإضافة إلى مناقشة الفرضيات مع إدراج بعض المقترحات التي رآها الباحث أنها جديرة بالبحث والدراسة مستقبلاً.

# الفصل الاول

منهجية البحث والاجراءات

الميدانية

## 1- تمهيد:

عادة ما تكون إجراءات البحث الميدانية و منهجيته المختارة من طرف الباحث الأساس الذي يعطي للبحث صبغته العلمية البحتة , نظرا لما تحتويه من أسس وخطوات بناءة و أساليب إحصائية رياضية تلزم الباحث أن يضبط بحثه في اطر الصدق والموضوعية وان يتعد عن الذاتية في تقرير نتائجه أو العفوية في الحصول على المعلومات , كل هذا يضمني بالباحث إلى دقة في ما توصل إليه من نتائج وما تحقق من فروض مما يسهم بإيجابية في البناء العلمي والتعمق أكثر في شتى الظواهر الإنسانية , ولقد جاء هذا الفصل ليوضح أهم الخطوات التي خطاها الباحث في سبيل تحقيق ما ورد أعلاه .

### 1-2 منهج البحث : إن طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم

لذلك استعمل الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين ) لملائمته طبيعة هذه الدراسة وأهدافها

### 1-3 مجتمع البحث : تمثل مجتمع البحث في (40) لاعبا مبتدئا لم يمارسوا الكرة الطائرة مطلقا و كانوا

جميعهم قد وفدوا إلى المركب الرياضي لولاية الشلف مقر سكن الباحث .

اشتملت العينة على (24) مبتدأ في النادي الرياضي لولاية الشلف , بأعمار (14\_15) سنة , وهم من

اللاعبين اللذين لم يمارسوا لعبة الكرة الطائرة سابقا وهذه العينة تشكل نسبة (60%) من مجتمع الأصل

والبالغ عددهم (40) لاعبا , اختيرت العينة بالطريقة المقصودة , فبعد استبعاد اللاعبين المصابين واللاعبين

اللذين تفوق أعمارهم أو تقل عن العمر المحدد , وذلك قصد تخطي الصعوبات التي تواجه الباحث في

تشكيل مجموعتين متكافئتين فيما بعد في كل من متغيرات ( الطول العمر , الوزن ) .

كما تم استبعاد (عشر) لاعبين ممن تتوفر فيهم بعض خصائص العينة وذلك بعد أن أجرينا

عليهم الدراسة الاستطلاعية بغية استخراج المعاملات العلمية للاختبارات المهارية والتصورية ثم قسمت

العينة إلى مجموعتين في كل مجموعة (12) لاعب .

### المجموعة الضابطة :

تتعلم هذه المجموعة المهارات الأساسية قيد الدراسة ( التمرير من أعلى , استقبال الإرسال ) من

خلال برنامج تدريبي مهاري يعده المدرب ويتم تنفيذه بإشراف الباحث .

## المجموعة التجريبية :

تعلم هذه المجموعة المهارتين نفسيهما من خلال نفس البرنامج التدريبي المهاري ولكن بمصاحبة برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي يتم إعداده من قبل الباحث.

### 4-1 مجالات البحث :

\_ **المجال البشري** : يتمثل أساسا في المجتمع الأصلي والعينة المختارة لإجراء الاختبارات , تمثل المجتمع الإحصائي في (40) لاعبا مبتدئا لم يمارسوا الكرة الطائرة مطلقا و كانوا جميعهم قد وفدوا إلى المركب الرياضي لولاية الشلف , أما العينة الإحصائية فقد اختيرت من هذا المجتمع بالطريقة المقصودة بأعمار 14\_15 سنة والعدد (24) هو العدد المطلوب لتحقيق نسبة (60%) من المجتمع الأصلي , ثم قسمت العينة إلى مجموعتين بالتساوي تجريبية وأخرى ضابطة في كل مجموعة (12) لاعب . أما (عشر) لاعبين الآخرين والذين تتوفر فيهم بعض خصائص العينة فقد تم استبعادهم بعد أن أجريت عليهم الدراسة الاستطلاعية

### 2 \_ المجال المكاني : تمثل في المركب الرياضي لولاية الشلف

3 \_ **المجال الزمني** : 2011/12/05 إلى غاية 2012/04/10

### 1-5 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

#### 1\_ المتغير المستقل: التصور العقلي

2 \_ **المتغير التابع** : تعلم مهاري ( التمرير من أعلى واستقبال الإرسال في الكرة الطائرة )

#### \_ المتغيرات المشوشة أو المحرجة :

\_ اختلاف في نسب الذكاء و القدرة على تركيز الانتباه بين أفراد العينة مما أدى إلى الاختلاف في درجة استيعاب مضامين الوحدات التدريبية .

\_ صعوبة توفير الهدوء والأجواء اللازمة لتحقيق تصورات فعالة

\_ تسجيل بعض الغيابات عند أفراد العينة التجريبية والضابطة

\_ صعوبة التحكم في الحالات المزاجية مما أدى إلى صعوبة في التوصل إلى حالات استرخاء جيدة أحيانا

\_\_ صعوبة الإدراك الموضوعي للتصورات الحقيقية التي يحصل عليها أفراد العينة التجريبية أثناء الوحدات  
التقويمية باعتبارهم هم المصدر الوحيد للحصول على هذه المعلومات

\_\_ استبدال كلمة التصور بكلمة التخيل من طرف الباحث في كثير من الاحيان من اجل تقريب المفهوم  
وهذا ما اخرج البحث قليلا من الموضوعية وذلك لتباعد المعنى بين المفهومين

## 6-1 أدوات البحث:

\_\_ استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء حول مدى ملائمة مقياس التصور العقلي لعينة البحث

\_\_ استمارة استبيان لقياس التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث

\_\_ استمارة تسجيل الدرجات الخام للاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث

\_\_ استمارة تفرغ البيانات الخام للاختبارات المهارية والتصورية لإفراد عينة البحث

\_\_ المقابلات الشخصية

## الأجهزة المستعملة :

\_\_ شريط قياس ( من النسيج) لقياس المسافات

\_\_ شريط قياس معدني لقياس الأطوال

\_\_ أشرطة لاصقة لتحديد المسافات

\_\_ صفارات

\_\_ كرات طائرة للرجال

\_\_ مربعات للتصويب بأبعاد

\_\_ ملعب كرة الطائرة

\_\_ أقلام رصاص لتدوين النتائج

\_\_ حاسبة يدوية

— ميزان طي ارضي

— جهاز تسجيل

— جهاز تلفاز

— جهاز فيديو

## 1-7 الأسس العلمية للأداة (سكومترية الأداة) :

ومن اجل اختيار بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة ، قام الباحث بعملية مسح للعديد من المصادر والمراجع العلمية المتوفرة للتعرف على أهم هذه المهارات ، والتي هي أكثر استعمالاً ، والتي تعد حجر الزاوية للعبة كرة الطائرة ، ومن هذا المنطلق اختار الباحث المهارات الرئيسية التي يؤكد المدربون على إتقانها وتطوير أدائها والتي يجب أن يستهل المبتدئ تعليمه بها وهذه المهارات هي ( التمير من أعلى ، استقبال الإرسال ) .

### 1\_ الصدق :

**الصدق الاختبارية المهارية :** " تعدُّ درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحكات جودة الاختبارات والمقاييس. والصدق يعني " ان يكون القياس صادقاً في قياس ما وضع من اجله ، ولقد تم استخلاص معامل الصدق الذاتي من معامل الثبات " يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ،

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

### ب \_ صدق الاختبارات التصورية :

كما تم التحقق من صدق اختبار التصور العقلي من خلال استخلاص صدق المحتوى وذلك بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين، وبعد الإطلاع على آرائهم تبين ان هناك اتفاقاً تاماً ونسبة (100%) حول فقرات المقياس وعلى هذا الأساس تم التأكد من صدق الاختبار واعتماد المقياس في البحث .

### ج \_ معامل الثبات:

يعني " أن الاختبار يعطي النتائج نفسها إذا أعيد في الشروط والظروف نفسها خلال فترة لا تسمح بالتعلم أو التدريب " , وقد سعى الباحث لإيجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية والتصورية من خلال إعادة تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2012/3/14 . بالنسبة للاختبارات المهارية وبتاريخ 2012 /3/15 بالنسبة لاختبار التصور العقلي .

### جدول رقم (03)

يوضح تاريخ تطبيق الاختبارات المهارية والتصورية وإعادة تطبيقها أثناء الدراسة الاستطلاعية

ت	الاختبارات	تاريخ تطبيق الاختبار	تاريخ إعادة الاختبار	المكان
1	الاختبارات المهارية	2012 /2 /07	2012/2/14	المركب الرياضي بولاية الشلف
2	اختبار التصور العقلي	2012/2/ 08	2012/2/15/	المركب الرياضي بولاية الشلف

### الجدول رقم (04)

يوضح معاملات الثبات والصدق للاختبارات المهارية واختبار التصور العقلي

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
1	اختبار التمرير من أعلى	0.710	0.843
2	اختبار استقبال الإرسال	0.776	0.881
3	اختبار التصور العقلي	0.812	0.901

وهذا يعني أن الباحث قد استخدم طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لإيجاد معامل الثبات .  
" وهذه الطريقة تقوم على أساس تطبيق الاختبار أو القياس على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين

في يومين مختلفين . ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار ( ثبات ) الاختبار " وقد استعمل الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخلاص معامل الثبات وبين الجدول (ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجات ثبات عالية . إذ بلغت قيم معامل الارتباط للاختبارات المهارية واختبار التصور العقلي (0.710 - 0.776 - 0.812 ) على التوالي وجميعها أكبر من القيمة الجدولية البالغة ( 0.632 ) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على أن هذا الارتباط معنوي لجميع الاختبارات .

### 3\_ الموضوعية :

إن موضوعية القياس تعني "قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم القياس للمختبرين مهما اختلف المحكمون , وكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن القياسات موضوعية , وبما أن الاختبارات المستعملة في هذه الدراسة سهلة وواضحة وغير قابلة للتأويل , وبعيدة عن التقويم الذاتي حيث إن التسجيل يتم باستعمال وحدات تمثل (الزمن , عدد التكرارات , عدد الأهداف ) , لذلك تعد الاختبارات المستعملة ذا موضوعية جيدة , ومع ذلك فقد استخلص الباحث معامل الموضوعية من خلال إيجاد العلاقة الترابطية بين نتائج حكيم , قاما بتأشير نتائج إنجاز العينة الاستطلاعية خلال القياس الثاني وذلك باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

أما بالنسبة لاختبار التصور العقلي فقد دل التقييم للحكم الأول والثاني على ارتباط عالٍ ويعود السبب في ذلك إلى وضوح أسلوب تقييم الاختبار وكيفية حساب الدرجة وابتعادها عن الاجتهاد الشخصي .

### - عرض الاختبارات المهارية :

من اجل الاختيار الأنسب لكل مهارة من المهارات الأساسية التي اختبرت , قام الباحث بالإطلاع على العديد من المؤلفات العلمية ذات العلاقة ووجد أن الاختبارات الواردة في كتاب " دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات , تخطيط , سجلات " لكل من الدكتور (احمد عبد الدايم الوزير) والدكتور (علي مصطفى طه) , وثيقة الصلة بموضوع البحث وملائمة لعينة بحثه وتتوفر فيها المعاملات العلمية ( الصدق , الثبات , الموضوعية), كما أنها تحقق المتطلبات التعليمية التي حددها الباحث في تعليم المهارات الرئيسية التي اختبرت .

## الاختبار الأول:

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على استقبال الإرسال

الأدوات المستخدمة: ملعب الكرة الطائرة \_ كرات \_ حلقة \_ شبكة \_ حلقة \_ مرسل (شريك أو مدرب )

## مواصفات الأداء:

يقسم الملعب كما هو موضح بالرسم , يقف اللاعب في داخل المنطقة (ا) ويقوم المدرب بتوجيه عدد

(09) ارسالات من المواضع الثلاث لرمي الإرسال كما هو موضح بالرسم

\_ الإرسال من المنطقة ( 1 ) يوجه إلى المنطقة (ا,ج)

\_ الإرسال من المنطقة (2) يوجه إلى المنطقة (ا,ب)

\_ الإرسال من المنطقة (3) يوجه إلى المنطقة (ب,ج )

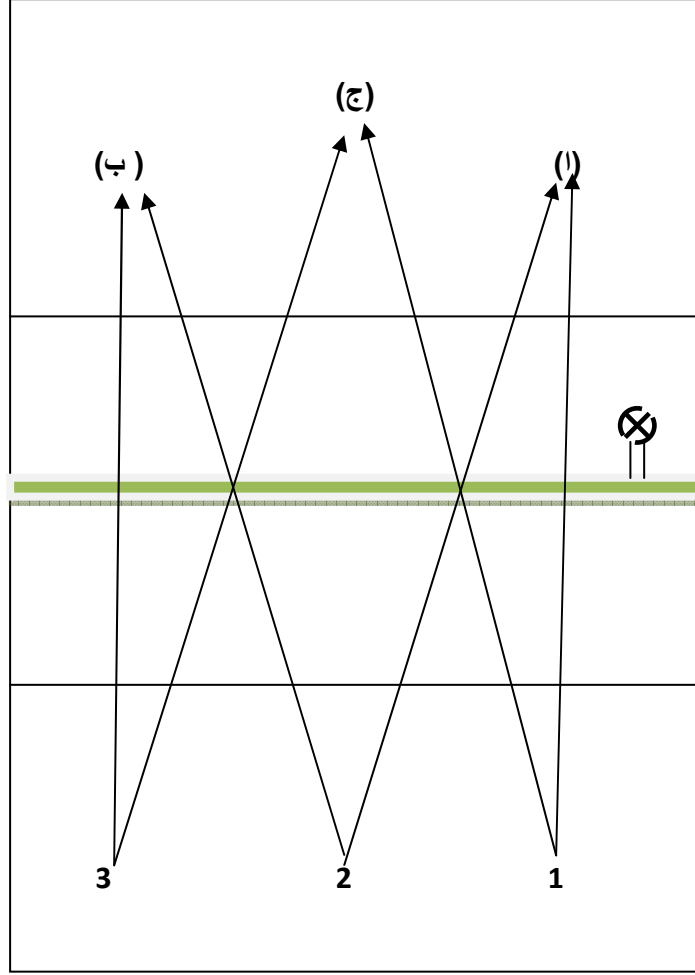
هذه التحديدات لمناطق الإرسال لتحديد الاختصاصات والتعود عليها , و أيضا اذا كان اللاعب

المستقبل من الخط الخلفي ولا يشترك في عملية الهجوم عليه ان يساعد في عملية الاستقبال من المنطقة

(ج)

\_ يقوم اللاعب باستقبال الإرسال وتوجيهها داخل الحلقة ( الموضوعه في مكان الإعداد بارتفاع تقريبا

موازي لارتفاع الشبكة )



— يقوم شخص على خط الهجوم وخارج الملعب لمراقبة مسار الكرة المستقبلية وارتفاعها ويقوم بتسجيل الملاحظات وخاصة معدل الاستقبال الصحيح .

— يقف شخص آخر لتسجيل ملاحظات عن مسار الإرسال و الاستقبال المناظر له

— يكرر الاستقبال السابق ثلاث مجموعات ( في كل مجموعة يستقبل اللاعب عشر كرات متتالية أي عدد الكرات ثلاثون كرة من كل مناطق الاستقبال ( ا,ب,ج) في كل مرة يأخذ اللاعب فترة (15) ثانية راحة

التقويم :

الدرجات :

4	استقبال الكرة داخل الحلقة
3	استقبال الكرة على بعد 2م من الحلقة
2	استقبال الكرة على بعد 3 م من الحلقة
1	استقبال الكرة على حدود الملعب
0	استقبال الكرة خارج حدود الملعب

الاختبار الثاني :

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على مهارة التمرير من أعلى

الأدوات المستخدمة : ملعب الكرة الطائرة \_ كرات \_ حلقة \_ شبكة \_ شريط لاسق لتحديد المناطق  
\_ مرسل (شريك أو مدرب )

مواصفات الأداء :

يقوم اللاعب بتمرير الكرة من أعلى بالتبادل على الجانبين A.B من كل المناطق 3.2.1, (10) كرات  
أي من كل منطقة ( 5 ) كرات لكل من A, ( 5 ) كرات لكل من B ويكون عدد المحاولات كلها ( 30 )  
محاوله .

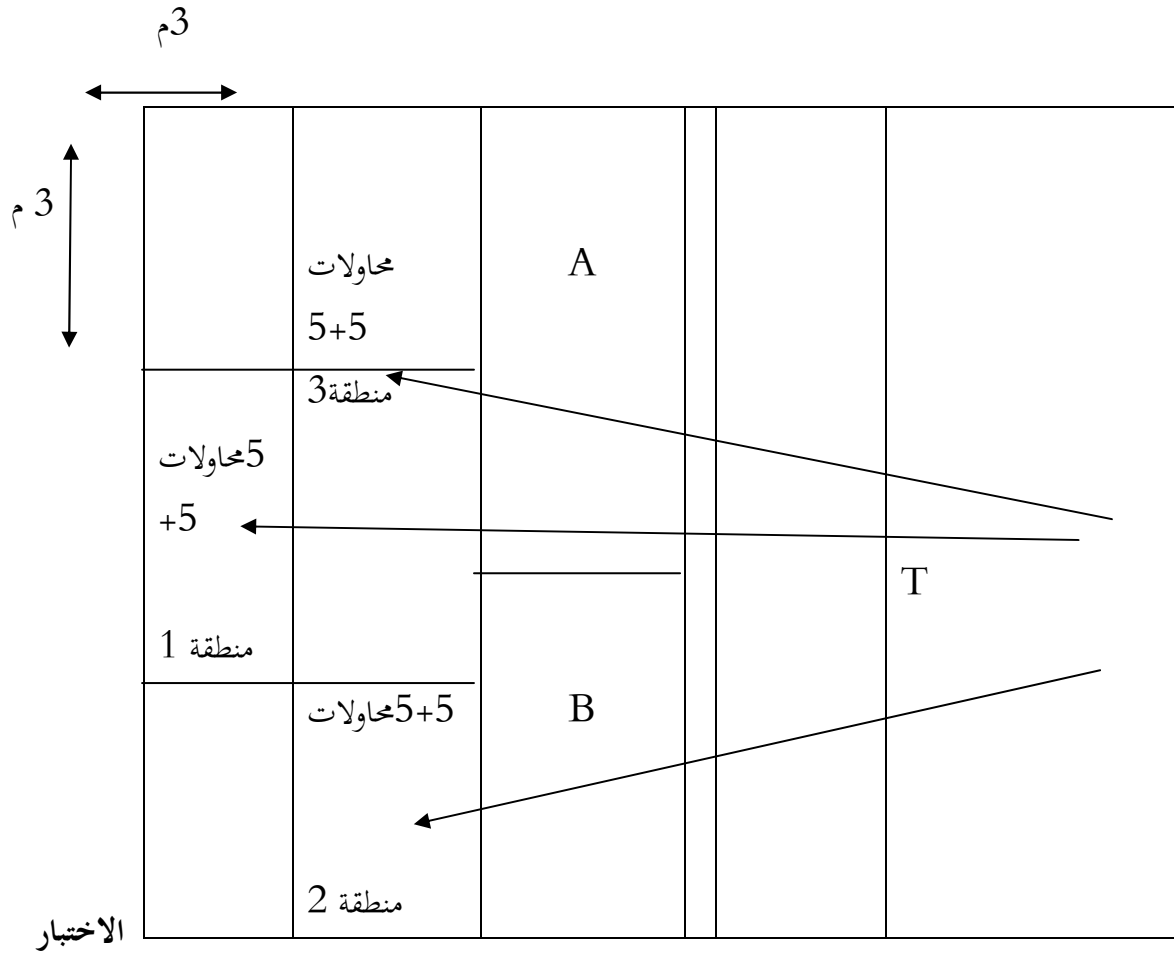
\_ التقييم :

تحسب نقطة لكل محاولة تمر فيها الكرة فوق الحبل وتدخل الهدف

ملاحظات : \_ يوضع الحبل فوق خط الهجوم ومواز له وعلى ارتفاع 3م

\_ يمكن أن يغير المدرب من ارتفاع الحبل كما يريد

\_ يقوم اللاعب برمي الكرة لتمر فوق الحبل وتصل للاعب في وضع يسمح له بتمريرها من أعلى



الثالث :

الغرض من الاختبار : اختبار القدرة على التصور العقلي

من خلال إطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والرسائل و الاطاريح التي تناولت التدريب العقلي وجد هناك اختبارين رئيسيين لقياس قدرة اللاعبين على التصور ، وان هذين المقياسين متشابهين إلى حد كبير مع اختلاف بسيط في فقراتهما :

الاختبار الأول : لوليمز (1993) ، تعريب نزار الزماميري (1999) ، ( الزماميري ، نزار . تأثير التدريب المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية للعبة المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 .

الاختبار الثاني : لرينر مارتينز (1993) والذي اعد صورته العربية اسامة كامل راتب (2000) .

واختير الاختبار الثاني للأسباب التالية :

- قلة فقراته والبالغة (4) فقرات في حين إن الاختبار الأول يتكون من (5) فقرات

- إن الاختبار الثاني أعيد صياغة فقراته من قبل ضياء جابر محمد (2002) ، وجعلها أكثر وضوحا لتلائم الأعمار الصغيرة والمتوسطة .

عرضت استمارة التصور العقلي على مجموعة من الخبراء والمختصين ، في مجال التعلم الحركي والاختبار والقياس وطرق التدريس والعلوم التربوية والنفسية ، فكانت جميع آرائهم متفقة على أن المقياس يتلاءم مع عينة البحث .

ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية كالآتي :

أولاً: الممارسة بمفردك

ثانياً: الممارسة مع الآخرين

ثالثاً : مشاهدة الزميل

رابعاً: الأداء في المسابقة

كما يتضمن المقياس أربعة محاور وهي :

**1- المحور البصري :** لقياس قدرة الرياضي على رؤية الصورة عقليا والتي يشاهدها أثناء الأداء الفعلي . ( كيف ترى الصورة ) .

**2- المحور السمعي :** لقياس قدرة الرياضي على سماع الأصوات عقليا والتي تحدث أثناء الأداء الفعلي . ( ما مدى سماعتك للأصوات ) .

**3- المحور الحس حركي :** لقياس قدرة عضلات الجسم على الإحساس بالحركة عقليا . ( كيف تشعر بعضلات جسمك أثناء الأداء ) .

**4- المحور الانفعالي :** لقياس انفعال الرياضي ومشاعره مثل القلق ، الغضب ، الألم أثناء الأداء عقليا. ( كيف تميز حالتك الانفعالية ) .

ويتم التقويم وفقا لميزان تقدير من (5) أبعاد وعلى النحو التالي :

- 1- عدم وجود صورة عقلية للنشاط (لا يوجد) 1 2 3 4 5
- 2- وجود الصورة ولكن غير واضحة (غير واضحة) 1 2 3 4 5
- 3- صورة واضحة بدرجة متوسطة (وسط) 1 2 3 4 5
- 4- صورة واضحة بدرجة كبيرة (واضح) 1 2 3 4 5
- 5- صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا (واضح جدا) 1 2 3 4 5

ويكون تقدير الدرجات كالأتي :

- 1- المحور البصري : جميع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الأربعة = .....
  - 2- المحور السمعي : جميع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الأربعة = .....
  - 3- المحور الحس حركي : جميع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الأربعة = .....
  - 4- المحور الانفعالي : جميع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الأربعة = .....
- ملاحظة : تنحصر درجة المحور ما بين (4) كحد أدنى وبين (20) كحد أعلى .

عرض البرامج التدريبية :

من اجل التحضير لبرنامج التصور العقلي المقترح والمرافق لبرنامج التدريب المهاري قام الباحث بالتعاون مع المدرب بإعداد برنامجين مدججين أوليين لمدة ثلاثة أسابيع (الإعداد البدني العام والخاص + الإعداد العقلي)

قام بإعداده المدرب من اجل التحضير للتدريب المهاري حيث طبق على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة تحضيراً لبرنامج التصور العقلي المقترح لتلقين مهارات التنفس والارتقاء فقبل استخدام المهارات العقلية في التعلم المهاري كان لزاماً تعلم تقنيات وأساليب الحصول على تصورات عقلية فعالة.

ولذلك فقد تم الدمج بين البرنامجين الإعداديين حيث صاحب الإعداد البدني العام والخاص جلسات للإعداد العقلي بمعدل 15 \_ 20 دقيقة لكل حصة .

– عرض نماذج بعض الوحدات التدريبية نماذج (وحدات برنامج الإعداد البدني والعقلي):

الوحدات التدريبية			الأسبوع
إعداد بدني + إعداد عقلي			
الوحدة التدريبية الثالثة	الوحدة التدريبية الثانية	الوحدة التدريبية الأولى	
<p>– الجري حول الملعب عشر مرات</p> <p>– المرحة العمودية</p> <p>– الجري بالظهر والوثب خلفا</p> <p>– الانبطاح المائل على الأصابع والكفين</p> <p>– الانبطاح المائل مع قذف الرجلين إلى الخلف</p> <p>– <u>إعداد عقلي</u>: البدا بالتدريب على أداء عملية التنفس بحيث يكون التنفس من البطن وليس من الصدر مع مراعاة أن يأخذ النفس (الشهيق) من الأنف وإخراجه (الزفير) من الفم</p>	<p>– الجري حول الملعب</p> <p>– الجري جانبا مع ثبات الوسط</p> <p>– الوثب للإمام مع ثبات الوسط</p> <p>– الجري بسرعة والوقوف عند سماع الصفارة</p> <p>– التمريرة الصدرية باستعمال الكرة الطبية</p> <p>– الانبطاح المائل على الأصابع مرة وعلى الكفين مرة</p> <p>– <u>إعداد عقلي</u>: إعطاء قصة قصيرة تهدف إلى استثارة اللاعبين وتزيد كم توترهم ثم تهدئتهم لإثبات القدرة على السيطرة على أجسامنا من خلال أفكارنا</p> <p>البدا بتمارين الاسترخاء التعاقبي والتي يؤدي فيها اللاعب مجموعة من التمرينات تتسم بالانقباض الشديد للعضلات ثم الثبات لفترة تتراوح بين اربع وخمس ثواني يعقبها الرجوع الى حالة الهدوء</p>	<p>– الجري حول الملعب عشر دورات</p> <p>– المرحة العمودية</p> <p>– الوثب تقديما إلى الأمام مع ثبات الوسط</p> <p>– الانبطاح المائل على الأصابع</p> <p>– تمرينات للأصابع والأيدي باستعمال كرات التنس</p> <p>– الجري السريع والمنسق الأمامي والخلفي والجانبى داخل الملعب</p> <p>– <u>إعداد عقلي</u>: أهمية الفرق بين الشد والارتخاء (الاسترخاء التعاقبي)</p> <p>– شرح عام وتوضيح أهمية التدريب العقلي من استرخاء وتصور عقلي</p>	الأول

<p>— الجري حول الملعب ثلاثين مرة</p> <p>— الوثب في المكان مع ثبات الوسط</p> <p>— الوثب تقدتا إلى الأمام مع ضم القدمين</p> <p>— الجري جانبا يمين ثم يسار</p> <p>— مسابقة 100م جري إعداد عقلي :</p> <p>توضيح أهمية ودور الاسترخاء العقلي الذي يأتي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي وبالتالي يساهم في خفض التوتر العقلي .</p> <p>— الاستجابة للاسترخاء والوصول إلى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل ,عدم الجهد ,الاسترخاء التلقائية , تهدئة العقل والمساعدة على تركيز الانتباه.</p> <p>— يقوم الطالب بتحديد الأفكار الغير منطقية والتعرف عليها ,والمناقشة المنطقية للأفكار ,واستبدالها بأخرى ايجابية ويتم ذلك بمساعدة المعلم</p>	<p>— الجري العادي مع 20 مرة لف الملعب</p> <p>— الجري مع لمس الكعب الأيسر خلفا ثم الأيمن</p> <p>— الجري بالجانب جهة اليمين ثم جهة اليسار وبالتبادل _ الوثب خلفا مع فتح القدمين ثني الركبتين نصفا.</p> <p>إعداد عقلي :</p> <p>(تعليم الاسترخاء العضلي)</p> <p>— اشعر بالاسترخاء الكامل في هذه العضلات .</p> <p>— استرخاء في عضلات الرقبة . ( راحة )</p> <p>— استرخاء في عضلات الفك ,اشعر أن راسك في استرخاء كامل</p> <p>— اقبض جميع المجموعات العضلية في الجسم ,مع الاحتفاظ بهذا الانقباض ثم استرخاء في هذه المجموعات ,اشعر بان جميع أجزاء جسمك في حالة استرخاء تام ,استمتع بهذه الحالة التامة من الاسترخاء</p>	<p>— الجري العادي يبطن _ بسرعة متوسطة _ بأقصى سرعة</p> <p>— الجري مع رفع الركبة عاليا للمس الركبة أمام الصدر</p> <p>— من الجلوس مسك كرة طيبة دوراتها حول الجذع</p> <p>— إلقاء الكرة بين الزميلين واليدين</p> <p>ممدودتان مع ثبات القدمين</p> <p>— إعداد عقلي :</p> <p>تعليم تمارين التنفس والاسترخاء الذاتي</p> <p>استرخ في جميع أجزاء الجسم ,اشعر بانتشار الاسترخاء في جميع أجزاء الجسم ,تنفس بسهولة وبطن</p> <p>— اشعر بالقدمين _ حرك الأمشاط قليلا</p> <p>— استرخاء في الأمشاط _ فكر في عضلات الساق _ اجعل عضلات الساق في استرخاء كامل , فكر في عضلات الفخذ _ اشعر أن عضلات الفخذ في استرخاء ,فكر في عضلات الرجلين _ اشعر ان عضلات الرجلين في حالة استرخاء كاملة ,استرخاء في عضلات المقعد</p> <p>— راحة</p> <p>— ركز الانتباه في عضلات الظهر السفلى</p> <p>— اشعر بالاسترخاء في هذه العضلات , اشعر ان الاسترخاء ينتشر في عضلات الظهر العليا</p>	<p>الثاني</p>
---	---	--	---------------

<p>الانبطاح المائل _ إعداد عقلي : محاولة تركيز انتباه الطلاب لأجزاء مهارة الإرسال مثلا كما يلبي : _ تصور وضع الاستعداد , والذي يشمل مسك المضرب تكرارها مع التنفس ,وضع الوقوف وحركة القدمين تكرارها مع التنفس . _ تصور مسك الكرة والتهيئة لقذفها وأداء المرحة الخلفية تكرارها مع التنفس .</p>	<p>الجرى حول 20 مرة _ تدريب أثقال خفيفة _ تدريبات سرعة مميزة بالقوة للأكتاف إعداد عقلي : _ بعد الوصول إلى الاسترخاء ,محاولة تركيز انتباه الطلاب لتصور أجزاء الملعب مع مراعاة الانتظام في التنفس . _ محاولة تسهيل عملية التصور العقلي من خلال التدرج في التركيز على مناطق الجسم المختلفة . _ التكرارات المناسبة المرتبطة بمناطق الجسم _ التركيز على التنفس العميق بين التمارين.</p>	<p>الجرى حول الملعب 30 مرة _ المرحة العمودية _ أتمريره الصدرية بالكرة الطبية _ _ تمرين الأصابع بكرات إعداد عقلي : _ (الاستمرار بتعليم وإتقان أنواع الاسترخاء بصورة مفردة) _ التنفس العميق ( الشهيق من الأنف والزفير من الفم ) بحيث يكون التنفس من البطن _ بعد ثبات آلية التنفس يتم الانتقال لأجزاء الجسم المختلفة من القدمين والذراعين والوجه مع التركيز الدائم على التنفس وأداءه الصحيح بين جزء وآخر _ استخدام إي نوع من أنواع الاسترخاء العضلي أو العقلي للوصول إلى الاسترخاء الكامل وخفض التوتر و الاستثارة .</p>	<p>الثالث</p>
--	--	--	---------------

عرض نماذج بعض وحدات التدريب المهاري :

الاسبوع	الوحدة الاولى	الوحدة الثانية	الوحدة الثالثة
الاول	التدريب على الاداء الحركي للمهارة بدون كرة ( مهارة التمرير من اعلى ) وقفة الاستعداد (الرجل اليسرى الامام + اليدين امام الصدر الكوعين الى الداخل وضع الاصابع امام الوجه + تمرير الكرة من الثبات مع شرح تفصيلي للحركات الاساسية المشكلة للمهارة	التطبيقات الثنائية: تتم عن طريق التعلم بالمشاركة مع الزميل او التمرير على الحائط من على بعد متر وعلى ارتفاع متر ابتداء من وقفة الاستعداد	تطبيقات جماعية : تقسيم اللاعبين الى ثلاثة مجموعات امام الحائط والبدء بالتمرير باللاعب الاول على ان يترك مكانه بعد التمرير ليأخذ مكانا جديدا في اخر القاطرة على ان يستلم اللاعب الثاني الكرة ويمررها وهكذا
الثاني	التدريب على الاداء الحركي دون كرة (مهارة استقبال الارسال ووقفة الاستعداد - تعلم التحرك في الملعب + تبديل الرجل الجانبية جهة اليمين وجهة اليسار - التحرك للامام والخلف مع ملاحظة ان يكون الوضع النهائي هو وضع الاستعداد ويتم التحرك في كل الاتجاهات بدون كرة	تطبيقات ثنائية : زميلان متقابلان امام بعضهما مسافة ثلاث امتار بعد قذف الكرة يقوم الزميل باستقبالها من الامام والخلف الجانبين	تطبيقات جماعية : يتم ذلك عن طريق ثلاث لاعبين يتبادلون التمرير والاستقبال يوجد لاعب في الوسط يقوم بالتمرير الى اللاعب المقابل عن طريق استقبال الارسال وذلك بعد لف الجسم

الاسبوع	الوحدة الاولى	الوحدة الثانية	الوحدة الثالثة
الثالث	<p>التدريب المهاري + لياقة خاصة</p> <p>- جري حول ملعب (جانبي , امامي , خلفي , يسار , يمين )</p> <p>- مرجحة الذراعين دائريا</p> <p>- اداء التمرير والاستقبال بدون كرة (امامية يمين امامية شمال )</p> <p>- وثبات متنوعة</p> <p>- تدريب الانبطاح المائل</p> <p>- مراجعة للمهارات التي سبق تعلمها</p>	<p>-مراجعة ماسبق تعلمه</p> <p>- استعمال شبكة اقل من الارتفاع القانوني للناشئين 2.24م</p> <p>- مراجعة شاملة وعامة لكل المهارات التي سبق تعلمها</p> <p>- اصلاح اخطاء كل مهارة على حده</p> <p>-اعطاء تعذية راجعة بمختلف صورها (صورية + سمعية)</p>	<p>التطبيقات على الاداء التنافسي</p> <p>- اجراء منافسة تطبيقية للمهارات</p> <p>التركيز على التمرير للاعلى كوسيلة فعالة للاعداد والهجوم</p>

## البرنامج التدريبي لمهارة التصور العقلي :

- \_\_ قبل أن نتطرق إلى فقرات البرنامج يمكننا إيجاز بعض خصائصه ومميزاته فيما يلي :
- يعتمد هذا البرنامج في فقراته التطبيقية على التعليل النظري على طريقة (لانج) صاحب النظرية النفس الفسيولوجية في تفسير التصور العقلي على أساس انه مجموعة من المثيرات الافتراضية والاستجابات الافتراضية
- وان الاستجابات الافتراضية هي الأكثر قدرة على استدعاء استجابات فسيولوجية شبيهة للتي تحدث في المواقف الحقيقية .
- \_\_ أهم المحاور التي اعتمد عليها البرنامج :
- \_\_ شرح وتلقين أهمية التصور العقلي لبعث الرغبة لدى الأفراد الممارسين
- \_\_ الاعتماد على مهارات الاسترخاء والتنفس البطيء للتوصل إلى تصورات فعالة
- \_\_ تنمية الوعي بالحواس
- \_\_ التدريب على التصور البصري والبصري (الداخلي والخارجي )
- \_\_ التدريب على التصور الحس حركي ( البدني ) و (الانفعالي )
- \_\_ مراحل تقويمية لعمليات الوعي بالحواس
- \_\_ التدريب على وضوح الصورة وتنمية التحكم فيها
- \_\_ ممارسة إيقاف الأفكار السلبية
- \_\_ التعرف على التصورات (البعد التصوري ) والأصوات ( البعد السمعي )

## البرنامج

### الوحدة التدريبية الأولى :

الهدف :	توضيح أهمية التصور العقلي ، تعليم الاسترخاء ، تصور (مهارة إستقبال الإرسال
التاريخ	2012 / 02/ 17
الزمن :	20 دقيقة

- شرح تفصيلي عن أهمية التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية ومعنى الاسترخاء
- يطلب من اللاعبين الجلوس الطويل ، الذراعين بجانب الجسم ، راحة اليد للأعلى والرجلين متقاربتين
- البدء بتعليم عملية التنفس بحيث يكون ( الشهيق ) عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن ، وان يأخذ ( الشهيق ) من الأنف وإخراج (الزفير) من الفم .
- التأكيد على التنفس مع الإيعاز من قبل المدرب من اجل الوصول إلى آلية ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه اللاعبين إلى نقطة محددة داخل الغرفة تكون أمامهم والاستمرار بعملية التنفس .
- البدء بتعليم الاسترخاء
- خذ شهيقا عميقا متبوعا بزفير طويل بطيء
- ضاعف التنفس من خلال الأفكار ( استرخ ) ودع جسمك في حالة استرخاء
- كرر ذلك عدة مرات متتابة
- راحة
- يطلب من اللاعبين إغماض العينين
- ألان حاول أن تتصور مهارة استقبال الإرسال باليدين من الأسفل
- تصور أصابع اليدين إلى الأسفل وبفتحة مناسبة بينهما
- الإحساس بالأصابع ممدودة وبدون شد او توتر
- التركيز على أن تكون الكفين مترابطتين بشكل راحة اليد مواجهة إلى الكرة
- الإحساس بمرونة الذراعين
- تصور بسط اليدين من المرفقين وسحب الكرة نحو الأعلى في اللحظة التي تمس فيها الكرة الكفين
- التركيز على ضرب الكرة باليدين من الأسفل

- محاولة تصور المهارة كاملة وبالسرعة الاعتيادية (4-5) مرات
- يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى
- فتح العينين ثم النهوض
- الملاحظات :

- 1- أهمية اقتناع اللاعبين بجدوى هذا النوع من التدريب
- 2- جذب انتباه اللاعبين إلى طبيعة وأغراض تدريب التصور العقلي
- 3- الجلوس بوضع مريح ويفضل الجلوس الطويل وعدم الاستلقاء على الظهر لأنه يقود اللاعبين للنوم
- 4- الايعازات تكون بصوت هادئ وبفواصل
- 5- مراعاة المسافات المثالية بين اللاعب

#### الوحدة التدريبية الثانية :

الهدف :	التدريب على تنمية الوعي بالحواس ، التدريب على تنظيم التنفس والاسترخاء تصور مهارة (استقبال الإرسال )
التاريخ	2012 / 02/ 18
الزمن :	15دقيقة

- شرح عام عن أهمية التصور العقلي في اكتساب المهارة بالكرة الطائرة
- يطلب من اللاعبين الجلوس طويلا
- إغماض العينين
- أبدا بعملية تنظيم التنفس من (4-5) مرات على أن يكون التنفس من البطن وليس من الصدر ومن الأنف وإطلاق الزفير من الفم بهدوء
- بعد كل زفير يصبح الجسم أكثر استرخاء ... هادئ ... ثقيل
- بعد الوصول إلى إليه التنفس ، يتم الانتقال إلى بقية أجزاء الجسم

- ألان تخيل انك تذهب إلى مكان خاص جدا . تذهب إليه عندما تود الراحة والأمان
- في هذا المكان الشمس ساطعة والسماة زرقاء
- أنت في حالة استرخاء كاملة تستمتع بالدفء و السكون
- راحة
- اشعر بالدفء
- راحة
- خذ شهيق عميق وبطيء بحيث يمتلئ الصدر بالهواء ويتم ذلك خلال (4) ثواني
- إخراج الزفير بالتدرج وليس دفعه واحده مع الإحساس بخروج الزفير بسهولة خلال (4)ثواني مع التفكير في عقلك استرخاء ... استرخاء... استرخاء
- راحة
- البدء بتمارين تنمية الحواس من خلال تجزئة مهارة استقبال الإرسال
- تصور ميلان الجسم قليلا في اتجاه الكرة
- تصور بسط اليدين للأسفل وتجهان للأعلى
- تصور اخذ خطوة في اتجاه الكرة مع انثناء بسيط في الركبتين
- تصور مد الذراعين للأعلى لاستقبال الكرة
- التركيز عن ملامسة ظاهر الكفين للكرة
- تصور سحب الذراعين مع كسر المرفقين نحو الصدر مع اخذ خطوة الى الخلف لامتناس قوة التميرية
- تكرار تصور مهارة استقبال الإرسال عدة مرات
- يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين
- فتح العينين ثم النهوض
- الملاحظات :

### 1-الجلوس بشكل مريح

- 2 - التأكيد على تجزئة المهارة إلى مراحل ثم ملاحظة الحواس المتعددة المرتبطة بكل مرحلة : السمع ، الرؤية ، اللمس ، الشم ، الإيقاع ، التوقيت .. الخ .

- 3- التخلص من كل ما قد يعوق الإحساس بالاسترخاء في بعض مناطق الجسم مثل الساعات ، الأحزمة والأحذية

4- من الأهمية أن يكون لدى اللاعب المقدرة على رؤية ذاته من خلال التصور العقلي فان التركيز يبدأ من خلال الحواس .

#### الوحدة التدريبية الثالثة:

الهدف	التدريب على التصور البصري، تصور مهارة (استقبال الإرسال)
التاريخ :	2012 / 02/ 21
الأدوات المستعملة	جهاز فيديو - جهاز تلفاز
الزمن :	15 دقيقة

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام
- غلق العينين تصور مهارة استقبال الإرسال بشكل مجزأ
- الشعور باليدين تلامسان الكرة .. تصور الذراعان فقط ثم تحريك الذراعان وتصورهما من بداية المرفقين والى نهاية الكتف
- حاول الربط بين التصور العقلي والحقيقة
- قبض عضلات الساعد وتحريك الذراع ثم تصور ذلك
- ربط هذا التصور بالتصور السابق للجزء السفلي من الذراعين والكفين
- الاستمرار حتى يحصل اتصال كامل مع كل أجزاء الجسم مع ملاحظة عدم نسيان الرأس
- تصور أداء المهارات بشكل كامل غير مجزأ (4-5) مرات
- حاول أن تصبح حساسا لأداء كل جزء من جسمك أثناء الأداء .. الرأس ، الذراعين ، الرسغين ، الفخذين ، الساقين والقدمين .
- الآن افتح العينين
- مشاهدة شريط فيديو مسجل لمهارة استقبال الإرسال
- إيقاف الشريط
- غلق العينين والاسترجاع البصري لنفس المهارة داخل العقل
- فتح العينين

- إعادة تشغيل الشريط مرة ثانية للتأكد من دقة التصور العقلي الداخلي
- القيام بالتعديل الداخلي للتصور العقلي حتى تتطابق تماما مع مهارة استقبال الإرسال من الأعلى ثم مشاهدتها بالفيديو
- تحريك أصابع اليدين والقدمين ثم النهوض
- تكرار تصور مهارة الاستقبال عدة مرات
- يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس بشكل مريح
- 2- التعليمات بشكل بطيء وهادئ
- 3- التأكيد على ضرورة تصور المهارة بشكل مجزأ
- 4- ملاحظة الفروق الفردية بين اللاعبين

#### الوحدة التدريبية الرابعة :

الهدف	على التصور السمعي(الخارجي) تصور مهارة (استقبال الإرسال )
التاريخ	2012 / 02/ 24:
الأدوات المستعملة	مسجل
الزمن :	15 دقيقة

- الجلوس بطريقة مريحة
- الاسترخاء العضلي والعقلي التام
- أغلق العينين
- الاستماع إلى صوت شخص ما من خلال المسجل

- غلق الجهاز
- يطلب من اللاعبين محاولة تقليد النغمة ، النبرة ، الشدة وتركيب الصوت
- تشغيل الجهاز مرة أخرى
- المقارنة بين صوتك والذي تسمعه
- تكرار العملية حتى يمكن تقليد الصوت إلى اقرب درجة ممكنة
- الآن تصور انك تستمع إلى صوت يشتم الانتباه أثناء القيام بمهارة استلام الكرة من المستوى العالي
- ملاحظة نوعية التميرية
- تصور أن ذلك الصوت المشتمت يسري داخل العضلات .. يمدك بالطاقة
- ملاحظة نوعية استلام الكرة باليدين من المستوى العالي
- هل هناك تغيير
- تكرار تصور أداء المهارات ( 4-5 ) مرات
- تحريك أصابع اليدين ورفع اليدين للأعلى ، تحريك أصابع القدمين
- فتح العينين ثم النهوض.

لملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح الذراعان بجانب الجسم الرجلان ممدودتان وغير متقاطعتان
- 2- مراقبة اللاعبين بدقة لتحديد فترات الراحة
- 3- مراعاة الفروق الفردية
- 4- الإلقاء يكون بصوت واضح وهادئ وبفواصل

## الوحدة التدريبية الخامسة :

الهدف :	التدريب على التصور السمعي ( الداخلي ) ، تصور مهارة (استقبال الإرسال)
التاريخ :	2012 / 02/ 25
الزمن :	15 دقيقة

الجلوس طويلا مع الاسترخاء بشكل تام

يطلب من اللاعبين غلق العينين

حاول تعديل شدة ونغمة صوتك وأي صوت آخر تسمعه داخل العقل

حاول التمييز بين الصوت الطبيعي الداخلي وبين الصوت المرتفع والمنخفض والحاد والناعم والخشن والرقيق

تصور صوت شخص يقوم بانتقادك وصوت شخص يقوم بتشجيعك

لاحظ تنوع أحاسيسك

- مع التغيير في النغمة والشدة
- الآن تحدث مع نفسك بانفعال أثناء القيام بتنفيذ مهارة استقبال الإرسال ، لاحظ نوعية الأداء
- حاول تهدئة عقلك
- القيام باستلام الكرة مرة أخرى .. لاحظ نوعية الاستلام
- هل هناك تغيير
- الآن تصور انك تؤدي استلام غير صحيح
- انقد ذاتك على الفور وبشدة داخل العقل
- لاحظ كمية التوتر في الجسم
- ألان توقف عن النقد.. بدون تفكير القيام باستقبال الإرسال مرة أخرى
- لاحظ نوعية الاستلام
- هل كان الاستقبال في المرة الثانية أفضل أو أسوء من الأول

- الآن حاول تغيير صوت النقد بصوت هادئ ومشجع .. إعطاء نفسك تعليمات ايجابية حول استقبال الكرة
- ما هي كمية التوتر التي شعرت بها عند تغيير الصوت الداخلي من صوت انتقادي الى صوت مشجع
- تكرار التصور العقلي لمهارة الاستلام (4-5) مرات
- يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين الى الصدر
- فتح العينين ثم النهوض
- الملاحظات :

- 1- الجلوس بشكل مريح التوجيهات
- 2- التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ
- 3- مراقبة اللاعبين بشكل جيد من اجل إعطائهم فترات راحة
- 4- التأكيد على التنفس العميق أثناء

#### الوحدة التدريبية السادسة :

الهدف :	التدريب على التصور الحس حركي ( البدني ) تصور مهارة ( التمير للأعلى )
التاريخ:	2012 / 02 / 28
الزمن :	15 دقيقة

\_\_ يطلب من اللاعبين الجلوس طويلا مع الاسترخاء

- غلق العينين
- تركيز الانتباه على كمية التوتر والاسترخاء ، الدفء والبرودة الموجودة على أجزاء الجسم المختلفة: الرأس، الرقبة، الكتفين، الذراعين، الرسغين، اليدين، الأصابع، الصدر، البطن، الظهر، المعصم ، الفخذين، الركبتين، الساقين، الكفين، القدمين، والأمشاط
- تصور انك تقوم بتمريره جيدة
- لاحظ كمية التوتر العضلي التي تشعر بها في جسمك
- الآن تصور نفسك تؤدي تمريره فاشلة

- لاحظ كمية التوتر العضلي التي تشعر بها في جميع أجزاء جسمك
- قارن الفرق في التوتر العضلي بين التمريرة الجيدة والتمريرة الفاشلة
- راحة
- الآن يطلب من اللاعبين تصور مهارة التمرير للأعلى
- تصور انك ترفع الكرة عاليا فوق الكتفين
- تصور ان الذراعين تشكلان زاوية قائمة عند المرفق
- تصور انك تقوم بدفع الكرة للأعلى
- تصور امتداد الذراعان للأعلى
- تصور حركة الرجلين
- تصور اخذ خطوة للخلف عند رفع الكرة للأعلى
- تصور اخذ خطوة للامام عند أداء مهارة التمرير
- تصور اندفاع الجسم خلف الكرة
- يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والرجلين
- فتح العينين ثم النهوض
- الملاحظات :

- 1- الجلوس بشكل مريح
- 2- التأكيد على تجزئة المهارة أثناء التصور ثم تصورها كاملة
- 3- مراعاة الفروق الفردية
- 4- مراعاة ان يكون الجسم هادئ وبدون حركة

## الوحدة التدريبية السابعة :

الهدف :	ا لتدريب على التصور الحس حركي (الانفعالي) تصور مهارة ( التمرير للأعلى )
اليوم :	2012 / 03/ 02
الزمن :	15 دقيقة

- الجلوس طويلا مع الاسترخاء
  - يطلب من اللاعبين غلق العينين
  - تصور نفسك في حالة انفعال شديد
  - تفحص جسمك للتعرف على الإحساس البدني المصاحب لذلك الانفعال.. الحركة الارتجافية في المعدة ( قد تعني الخوف ) .. الشد في عضلات الرجلين (قد تعني الإحباط)
  - حاول التمييز بين أنواع الأحاسيس المرتبطة لكل حالة انفعالية
  - الآن تصور نفسك في حالة انفعالية شديدة وأنت تؤدي مهارة التمرير من على مستوى الكتف .. غضب، قلق أو خوف
  - لاحظ نوع الأداء المصاحب لهذه الحالة الانفعالية .. هل يؤثر على مهارة التمرير
  - الآن حاول أن تتذكر مشهدا جميلا رأيته في السابق ، وان تستعيد المشهد في عقلك حتى تقلل من ذلك الانفعال
  - لاحظ نوع الأداء المصاحب
  - قارن الأداء في الحالتين
  - تكرر التصور العقلي لمهارة التمرير (4-5) مرات
  - تحريك أصابع اليدين والرجلين
  - فتح العينين ثم النهوض
- الملاحظات :

- 1- الجلوس بشكل مريح
- 2- التأكيد على التنفس العميق أثناء التوجيهات
- 3- مراقبة اللاعبين بدقة لتحديد فترات الراحة
- 4- عدم القيام بأي حركة أو صوت أثناء التصور

الوحدة التدريبية الثامنة :

الهدف :	تصور مهارة ( التمرير للأعلى ) ( تقويم مرحلة الوعي بالحواس )
التاريخ	2012 / 03/ 03
الزمن :	15دقيقة

\_\_ يطلب من اللاعبين اللاعبين الجلوس طويلا

- الاسترخاء التام
- غلق العينين
- يطلب من اللاعبين تصور مهارة التمرير للأعلى بشكل مجزأ
- تكرار تصور المهارة بشكل كامل وبالسعة الاعتيادية (4-5) مرات
- فتح العينين
- راحة
- ألان ابدأ التمرين التالي بغلق العينين
- تصور انك تقف أو تنهض
- تصور انك تمشي عبر الغرفة وتصل إلى الجانب الأخر
- استدر وارجع إلى المكان الذي كنت فيه
- الآن يطلب من اللاعبين فتح العينين
- بعد أن تكون قد أكملت هذا التمرين اجب عن الأسئلة التالية :

نعم لا

1- هل كنت قادرا على التصور بصورة واضحة وجلية

2- هل كانت التصورات بالألوان

3- هل رأيت سلسلة من التصورات الخاطفة أو السريعة

4- هل كانت الحركة مشاهدة لحركة الأفلام السينمائية

( حركة مستمرة عكس الصورة الخاطفة )

5- هل كنت تلاحظ الأداء - ومراقبة نفسك تقوم بذلك

( كما لو كنت تراقب ممثل في السينما )

5- عندما تصورت قيامك بالحركة . هل كنت قادرا على الشعور بالحركات

6- هل كنت تشعر بتغير في مستوى الشد العضلي في العضلات التي سوف تقوم بالأداء

الملاحظات :

1- الجلوس بشكل مريح

2- التوجيهات تتم بصوت بطيء وهادئ

3- تجزئة المهارة أثناء التصور ثم تصورها بشكل كامل - الإلقاء يكون بطيء وهادئ

الوحدة التدريبية التاسعة :

الهدف	التاريخ	الزمن
التدريب على تنمية الوعي بالحواس و الادراكات الذاتية أثناء المشي ( تصور مهارة التمرير للأعلى )	2012 / 03/ 06	15 دقيقة

- يطلب من اللاعبين الجلوس بشكل مريح

- بعد الوصول باللاعبين إلى آلية التنفس من خلال تنظيم التنفس (4-5) مرات مراعاة أن يكون التنفس من البطن وليس الصدر ومن الأنف وإطلاق الزفير من الفم بحدوء

- الآن يطلب من اللاعبين المشي ببطء في دائرة كبيرة
  - وجه انتباهك إلى القدمين ( توقف 10 ثوان ) .. لاحظ إحساسك الجسمي المرتبط بكل خطوة
  - رفع القدم عن الأرض ( توقف 5 ثوان )
  - عودة القدم وثقل جسمك على الأرض ( توقف 5 ثوان )
  - التركيز على إحساسك الجسمي لكل مرحلة
  - المشي ببطء وأداء خطوة كاملة (توقف 10 ثوان )
  - ارفع القدم .. ( توقف 5 ثوان )
  - وضع القدم .. ( توقف 5 ثوان )
  - ملامسة القدم للأرض ( توقف 10 ثوان )
  - الآن أغلق العينين واستمر في المشي ، ركز اهتمامك على إحساسك بالمشي .. التركيز على الأحاسيس المرتبطة بالمشي
  - رفع القدم .. (توقف 5 ثوان )
  - وضع القدم .. ( توقف 5 ثوان )
  - ملامسة القدم للأرض .. ( توقف 40 ثانية )
  - رفع القدم .. ( توقف 10 ثانية )
  - وضع القدم .. ( توقف 10 ثانية )
  - ملامسة القدم للأرض
  - راحة
  - يطلب من اللاعبين الجلوس طويلاً مع غلق العينين
  - تصور مهارة (تمرير للأعلى ) بشكل مجزأ
  - تكرار تصور المهارة بالسرعة الاعتيادية وبشكل كامل عدة مرات
  - تحريك أصابع اليدين والقدمين ورفع الذراعين عالياً وسحب القدمين باتجاه الصدر
  - فتح العينين ثم النهوض
- الملاحظات:

1- يعتمد هذا التمرين على البطء في الأداء مما يتيح للاعب ان يصبح أكثر وعياً ويقظة وملاحظة لجميع حواسه

2- يؤدي التمرين في مكان منعزل بحيث يستطيع اللاعب المشي دون وجود عقبات أو مصادر تشتت الانتباه

3- يفضل أن يؤدي التمرين دون حذاء لزيادة الادراكات الذاتية المرتبطة بجواس الجسم

4- كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل

#### الوحدة العاشرة :

الهدف :	التدريب على وضوح الصورة ، تصور مهارة (التمرير للأعلى )
التاريخ :	2012/5/09
الزمن :	15 دقيقة

- الجلوس بشكل مريح
- البدء بعملية الاسترخاء من خلال :
- مكان هادئ: لا يوجد فيه مثيرات خارجية مزعجة .. درجة حرارة مناسبة
- وضع مريح : وضع يمكن من خلاله الاستمرار بالبرنامج من غير تعب
- التركيز على فكرة واحدة أو كلمة واحدة تردد باستمرار استرخاء .. استرخاء .. استرخاء
- السماح للصور والأفكار السلبية أن تمر في العقل دون إصغاء إليها
- التحكم بالتنفس : من خلال اخذ شهيق عميق وبطيء من الأنف مع ضغط البطن إلى الأعلى والاستمرار بعملية الزفير لمدة (5) ثانية ودفعه خارجا ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل لعضلات الذراعين والكتفين
- راحة
- الآن أغلق العينين
- تذكر غرفة النوم التي تعيش فيها .. احضر صورة في عقلك لرؤية غرفة النوم
- أنت واقف الآن عند باب الغرفة

- افحص كل شيء .. ملابسك ، الكرسي ، الشبايبك
- انظر إلى الصور وجميع الأشياء المحببة
- ركز على شكل السرير ، واتساعه ولاحظ لونه ونوعه ولون الغطاء الموجود عليه
- ركز على حاسة الشم ورائحة الغرفة
- استمع للأصوات الصادرة من عائلتك والأصدقاء
- ركز على مشاعرك
- راحة
- تصور مهارة التمرير للأعلى بشكل مجزأ
- تكرار تصور المهارة بشكل كامل وبالسعة الاعتيادية (4-5) مرات
- تحريك أصابع اليدين والقدمين
- فتح العينين ثم النهوض
- الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح
- 2- مراقبة اللاعبين بشكل دقيق أثناء الإلقاء حتى يتم الانتقال الى الجزء الاخر اثناء عملية الاسترخاء
- 3- مراعاة الفروق الفردية

#### الوحدة التدريبية الحادي عشرة :

الهدف	تنمية الوضوح للصورة ، تصور (مهارة التمرير للأعلى)
التاريخ	2012 / 03/10
الزمن	15 دقيقة

- الجلوس طويلا مع الاسترخاء التام
- يطلب من اللاعبين غلق العينين
- تصور صورة للملعب الذي تتدرب عليه يوميا ( 10 ثانية )

- تصور أن المكان خالي وانك موجود لوحدهك .. قف في منتصف الملعب .. وجه النظر جيداً إلى جميع الأشياء الموجودة حولك ( 10 ثانية )
  - لاحظ كيف يكون المكان هادئاً خالياً من أي شيء ( 10 ثانية )
  - اختر بعض الأشياء التي تعتاد مشاهدتها في الملعب ( 10 ثانية )
  - لاحظ زملائك ، مدريك ( 10 ثانية )
  - الآن حاول أن تستمع للأصوات التي تحيط بك
  - المحادثات مع زملائك ، مدريك ( 10 ثانية )
  - الأصوات الصادرة من المصادر الأخرى ( 10 ثانية )
  - الآن حاول أن تتصور مهارة التمرير للأعلى بشكل مجزأ
  - تكرر تصور المهارة بشكل كامل وبالسرعَة الاعتيادية (4-5) مرات
  - تحريك أصابع اليدين والقدمين مع رفع الذراعين للأعلى
  - فتح العينين ثم النهوض
- الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح
- 2- الإيعازات تكون بصوت هادئ وبفواصل
- 3- مراعاة الفروق الفردية
- 4- مراقبة اللاعبين بشكل جيد من أجل إعطائهم فترات راحة

الوحدة الثانية عشرة :

الهدف	تنمية الوضوح للصورة ، تصور مهارة (التمرير للأعلى )
التاريخ	2012 / 03/13
الزمن:	15 دقيقة

- يطلب من اللاعبين الجلوس بشكل مريح
- الاسترخاء التام من خلال تنظيم عملية التنفس
- يطلب من اللاعبين تصور مسك الكرة باليد وتفحصها : اللون ، خيوط الالتحام ، والنسيج وأي تفاصيل أخرى
- ركز انتباهك على الكرة
- تصور بعيون العقل كرة يد واقعية بالتفصيل
- ركز على الإحساس بلمس الكرة
- تصور انك تقوم بتمرير الكرة
- تصور انك تشاهد المهارة وكأنك تتابع شريطاً سينمائياً
- كرر ذلك عدة مرات
- راحة
- يطلب من اللاعبين إغلاق العينين
- تصور مهارة التمرير للأعلى بشكل مجزأ
- يكرر تصور مهارة التمرير بشكل كامل وبالسرعة الاعتيادية

- يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والقدمين ، وتحريك الرأس يمينا ويسارا
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مستريح ويفضل الجلوس الطويل
- 2- ملاحظة الفروق الفردية وعدم الاستعجال بالانتقال من جزء إلى آخر في التدريب
- 3- مراعاة أن يكون الجسم هادئ وبدون أي حركة
- 4- مراعاة الفروق الفردية

الوحدة الثالثة عشر :

الهدف :	تنمية الوضوح للصورة ، تصور مهارة ( استقبال الإرسال ) (تقويم مدى وضوح الصورة)
التاريخ :	2012 / 03/16
الزمن	15 دقيقة

- يطلب من اللاعبين الجلوس بشكل مريح
- الاسترخاء التام
- غلق العينين
- تصور انك في الملعب .. تصور المكان خالي .. وانك موجود لوحدهك .. وجه النظر للأشياء الموجودة حولك .
- الآن تصور انك في الملعب وانه يوجد جمهور ويشاهدون المنافسة
- حاول أن تعيش اللحظات التي تشبه ما قبل المنافسة مباشرة

- لاحظ الجمهور ، زملائك في الفريق ، مدربك ، المنافسين
- حاول إن تستمع إلى الأصوات التي تحيط بك ، المحادثات مع زملائك في الفريق ، مدربك الذي يشجعك ، الأصوات الصادرة في المنافسة
- راحة
- تصور مهارة استقبال الإرسال
- تكرار تصور المهارة لعدة مرات
- تحريك أصابع اليدين والقدمين ، رفع الذراعين عاليا وسحب الركبتين باتجاه الصدر
- فتح العينين
- الآن ضع درجة تعبر عن وضوح الصورة من خلال التقرير اللفظي للاعبين

الملاحظات :

1. الجلوس بشكل مريح
2. التأكيد على تجزئة المهارة أثناء التصور ثم تصورها بشكل كامل
3. التركيز على آلية التنفس بين التمارين
4. الإلقاء يكون بصوت بطيء وهادئ

#### الوحدة الرابعة عشر :

الهدف :	تنمية التحكم في الصورة (التمرير من الأعلى )
التاريخ :	2012 / 03/17
الزمن :	15 دقيقة

- يطلب من اللاعبين الجلوس طويلا

- استعمال تمارين الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم وصولاً إلى الاسترخاء الكامل لمدة ثلاث دقائق
- إغماض العينين
- الآن يطلب من اللاعبين تكوين شاشة ذات لون غير داكن (الأبيض) مثلاً مع التركيز عليها بوضوح
- تصور نقطة ذات لون داكن (الأسود) مثلاً في منتصف الشاشة
- ابدأ في توسيع هذه النقطة ببطء لفترة دقيقتين (2) دقيقة حتى تمتلئ في النهاية كل مساحة اللون بالظلام الدامس
- تغير: لون الدائرة السوداء إلى خضراء
- تعديل حافة الدائرة إلى مربعة
- تفتيح اللون بالتدرج حتى يتحول إلى الأبيض ، والعودة إلى الشاشة البيضاء في بداية التدريب .
- العمل على إخفاء الصورة مع ملاحظة التصورات المصاحبة
- راحة
- تصور أداء المهارة بشكل كامل وبالسعة الاعتيادية
- يطلب من اللاعبين تحريك أصابع اليدين والرجلين
- فتح العينين ثم النهوض
- الملاحظات :
- 1- الجلوس بشكل مريح
- 2- التأكيد على التنفس العميق أثناء التوجيهات
- 3- عدم القيام بأي حركة أو صوت أثناء التصور
- 4- لا يشترط لدى اللاعب المقدرة على احضار الصورة العقلية متميزة بالوضوح والنقاء ، ولكن المهم أن يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده .

الوحدة التدريبية الخامسة عشرة :

الهدف	تنمية التحكم في الصورة ممارسة إيقاف الأفكار السلبية باستعمال التصور العقلي ( تصور مهارة التمرير للأعلى )
التاريخ	2012 / 03/20
الزمن	15 دقيقة

- يطلب من اللاعبين الجلوس الطويل
- البدء بعملية تنظيم التنفس من (4-5) مرات للوصول إلى حالة الاسترخاء
- إيقاف الأفكار السلبية : عند ورود أفكار سلبية أثناء الأداء مثل أدائي في تمرير الكرة غير جيد استعمال كلمة(قف) وإحلال التفكير الايجابي محل السلبي
- التفكير المنطقي : إذا كنت تفكر عن طريق الحوار الداخلي بانه يجب ان تؤدي المهارة بشكل جيد حتى لا يقول عليك الأصدقاء بأنك فاشل فهذا تفكير غير منطقي
- التفكير المنطقي هو من الأهمية أن تؤدي المهارة بشكل جيد
- راحة
- الآن أغلق العينين
- تصور مهارة التمرير للأعلى وأنت تواجه صعوبة في أدائها
- الآن تصور انك تؤدي مهارة التمرير للأعلى بشكل خاطئ ., وأنت تحس بانطباع سيئ
- أعطي اهتماما لا سباب حدوث الخطأ .. ( الإحساس والشعور بأخطاء الأداء)
- حاول تصحيح الاستجابة

- تصور انك تؤدي التمرير للأعلى بشكل صحيح وأنت الآن تحس بانطباع جيد
- تكرار إعادة التصور الصحيح للمهارة (4-5) مرات
- تحريك أصابع اليدين والقدمين ، رفع اليدين للأعلى مع سحب القدمين باتجاه الصدر
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس بشكل مريح
- 2- التأكيد على إيقاع التنفس بين التمارين
- 3- عدم القيام بأي حركة أو صوت أثناء التصور
- 4- إن التصور العقلي للأداء الفاشل يدعم الأخطاء الا في حالة اذا كان التدريب مصمما بهدف التعرف على الأخطاء لمحاولة تصحيحها ومساعدة اللاعب في التقدم بمستوى الأداء
- 5- التركيز على استبعاد الأفكار السلبية وإعطاء المزيد من الثقة في النفس و زيادة الدافعية

#### الوحدة التدريبية السادسة عشرة :

الهدف	تنمية التحكم في الصورة ، تصور مهارة ( التمرير للأعلى )
لتاريخ	2012 / 03/23
الزمن :	15 دقيقة

- الجلوس بطريقة مريحة

- الاسترخاء التام
- يطلب من اللاعبين غلق العينين
- الآن يطلب من اللاعبين تصور التميرير للأعلى ( التصور العقلي البطيء )
- تصور مهارة التميرير للأعلى بصورة عكسية ( التصور العقلي العكسي )
- التنفيذ الصحيح للمهارة ( التصور العقلي الواقعي )
- راحة
- الآن بطلب من اللاعبين تصور مهارة التميرير للأعلى بشكل مجزأ
- ميل الجسم قليلا للخلف
- تصور ثني الركبتين
- تصور الذراعان عموديتان على الرأس
- التركيز على أن تكون الأصابع متراخية تماما بحيث تلامس الكرة وتدفعها وتوجهها
- متابعة الكرة في اتجاهها للأعلى
- تصور دفع الكرة فوق الجسم والى الأعلى قليلا مع الإحساس بوزن الكرة يتناقص شيئا فشيئا
- تصور أداء الحركة بشكل كامل وبالسعة الاعتيادية ( 4-5 ) مرات
- الرجوع إلى الحالة الاعتيادية عن طريق تحريك أصابع اليدين والقدمين وتحريك الرأس يمنا و يسارا
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات:

- 1- الجلوس بشكل مريح
- 2- مراعاة الفروق الفردية
- 3- توجيهات بسيطة وبصوت هادئ

4- التصور العقلي بالسرعة البطيئة خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي بالسرعة الاعتيادية

#### الوحدة السابعة عشرة :

الهدف	تنمية التحكم في الصورة ، تصور مهارة ( التمرير للأعلى )
التاريخ	2012 / 03/24
الزمن	15 دقيقة

- يطلب من اللاعبين الجلوس طويلا
- الاسترخاء التام
- غلق العينين
- تصور نفسك في موقف يتميز بالتوتر الشديد ، حيث تعاني من الإثارة العالية كالغضب الشديد، فقد التركيز، فقدان الثقة بالنفس
- ثم تصور نفسك تستعمل بعض الأساليب أو الطرق المناسبة لمواجهة القلق والتوتر مثل الاسترخاء لعضلات الجسم ومغادرة التوتر للجسم
- راحة
- تصور مهارة التمرير للأعلى ومن مستوى الكتفين بشكل مجزأ
- تكرار تصور المهارة عدة مرات وبالسرعة الاعتيادية وبشكل كامل
- تحريك أصابع اليدين والرجلين ورفع الذراعين عاليا وسحب القدمين باتجاه الصدر

- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

1- الجلوس الطويل

2- التأكيد على التنفس العميق

3- التوجيهات بصوت هادئ وبطيء

### الوحدة الثامنة عشرة :

الهدف	ممارسة إيقاف الأفكار السلبية بواسطة التصور العقلي (تصور مهارة استقبال الإرسال )
التاريخ	2012 / 03/27
الزمن :	15 دقيقة

- الجلوس بشكل مريح

- غلق العينين

- الاسترخاء من خلال اخذ شهيق عميق متبوعا بزفير طويل

- كرر ذلك عدة مرات متتابة

- يطلب من اللاعبين السماح بقدوم الأفكار السلبية ثم إيقافها بواسطة الإشارة المعتاد عليها ( قف ) او تصور علم احمر أمام اللاعب

- الآن يطلب من اللاعبين استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الايجابية

- راحة

- يطلب من اللاعبين تصور مهارة استقبال الإرسال
- تصور ملامسة الكرة لليدين للقيام بالحركة والإحساس بثقل الكرة يزداد شيئاً فشيئاً
- تصور الحركة النصف دائرية للذراعين إلى من الأعلى إلى الأسفل ثم من الأسفل إلى أعلى
- تصور امتداد الذراعان للأعلى في حركة متابعة خلف الكرة
- تصور الارتقاء بالقدم المعاكسة
- التركيز على ترك الكرة قبل الهبوط بقليل
- متابعة الكرة باتجاه الهدف
- رفع الذراعين عالياً وسحب الركبتين باتجاه الصدر ، تحريك الرأس يمينا يسارا
- فتح العينين

الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح
- 2- مراعاة الفروق الفردية
- 3- التركيز على آلية التنفس
- 4- مراقبة اللاعبين لتحديد فترات الراحة
- 5- كتابة تعليق عن التدريب يتضمن مدى القدرة على التحكم بالصورة
- 6- مطابقة ( التعليق ) مع الأغراض المحددة للتصور العقلي

الوحدة التاسعة عشرة :

الهدف :	التعرف على التصورات ( البعد البصري )، ( تصور مهارة التمير للأعلى )
التاريخ :	2012 / 03/30
الزمن	15 دقيقة

\_\_ يطلب من اللاعبين الجلوس بشكل مريح

- الاسترخاء التام

- غلق العينين

- الانتباه لكل ما رأيت في الخارج تماما كما لو كنت هناك في الملعب

- تغير طريقة التصور إلى رؤية نفسك وأنت تؤدي مهارة (التمير للأعلى) ، كما لو كنت تراها من منظور شخص آخر . ثم تتحول بسرعة لكي تشاهد اللاعب الذي تفضل أن تراه وهو يقوم بمثل هذه التصويبات

- البحث عن شيء لم تكن تعرفه من قبل والذي أدى إلى أن تبدو المهارة بمثل هذا المستوى الجيد من الأداء

- تغير الصورة من اللونين الأبيض والأسود إلى الملون ، وإذا كانت ملونة يتم تغييرها إلى الأبيض والأسود

- إذا كانت واضحة اجعلها غير واضحة ، وإذا كانت غير واضحة اجعلها واضحة

- ملاحظة ما يحدث لنوع الأداء

- هل تحسنت المهارة أو ازدادت سوء عند اختلاف التصور ، الألوان ، التركيز ، حجم الصورة

- عمل تصورات للمهارة مع عدم مشاهدة نفسك هذه المرة

- استرجع ثانية ما رأيت أثناء الإعداد ثم أثناء القيام بالتنفيذ
- تغير اللون ، درجة الوضوح ، وتحديد ما رأيت أثناء الأداء
- استرجع الرموز التي ساهمت في التعرف عما إذا كانت حركاتك صحيحة أو تحتاج إلى تغيير
- ملاحظة ما يحدث لنوعية الأداء عند اختلاف التصور ، هل يتقدم أو يتدهور
- عند هذا التغير ، هل يتقدم الأداء أم يتأخر
- راحة
- يطلب من اللاعبين تصور مهارة التصويب من السقوط
- تكرار تصور مهارة التصويب عدة مرات
- رفع الذراعين عاليا سحب القدمين نحو الصدر تحريك الرأس يمينا ويسارا
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح
- 2- مراعاة أن يكون الجسم هادئ وبدون حركة
- 3- مراعاة الفروق الفردية
- 4- الإلقاء يكون بطيء وهادئ
- 5- عدم القيام بأي حركة أو صوت أثناء التصور

## الوحدة العشرين :

الهدف :	التعرف على الأصوات ( البعد السمعي ) تصور مهارة (استقبال الإرسال)
التاريخ :	2012 / 03/31
الزمن :	15 دقيقة

- الجلوس طويلا مع الاسترخاء التام
- يطلب من اللاعبين غلق العينين
- إعادة استرجاع ما تم سماعه أثناء أداء المهارة
- الاستماع إلى الأصوات المباشرة المصاحبة لحركة اليدين
- الاستماع إلى الأصوات التي تحيط بك والأصوات التي تجول داخل عقلك
- الاستماع إلى أصوات البيئة الخارجية
- الاستماع إلى أصوات البيئة الداخلية في العقل مثل : الصمت عدم سماع أي شيء ، الصوت الداخلي يعطي بعض التوجيهات
- إذا كانت الأصوات عالية ، اجعلها منخفضة
- إذا كانت منخفضة ، عليك بزيادتها إلى الدرجة المطلوبة
- إذا كانت ذات نغمة متناسقة ، عليك أن تجعلها غير متناسقة
- إذا كانت مريحة اجعلها غير مريحة ، وإذا كانت غير مريحة اجعلها مريحة
- إذا كان توقيت الأصوات منتظما اجعله غير منتظم
- وإذا كان غير منتظم اجعله منتظم
- عند تغيير أو تحويل الأصوات لاحظ نوعية الأداء ، تتقدم ام تتدهور

- استمر في مواصلة الاستماع إلى الأصوات المهمة التي تظهر عندما تكون الحركات في الأوضاع التي يجب أن تكون عليها .

- تصور مهارة التصويب من الارتكاز

- تكرار تصور المهارة عدة مرات بالسرعة الاعتيادية وبشكل كامل

- تحريك أصابع اليدين والقدمين ، رفع الذراعين ، سحب القدمين نحو الصدر

- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

1- الجلوس بوضع مريح

2- التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ و بفواصل

3- مراعاة الفروق الفردية

4- مراقبة اللاعبين لتحديد فترات الراحة

الوحدة التدريبية الواحدة والعشرين :

الهدف	التعرف على الإحساس الحركي ، تصور مهارة ( التمرير للأعلى )
التاريخ	2012 / 04/ 06
الزمن	15 دقيقة

- يطلب من اللاعبين الجلوس طويلا ، والرجلين متقاربتان

- الاسترخاء التام

- غلق العينين

- عند أداء مهارة التمرير للأعلى عليك الانتباه جيدا إلى :

- الإحساس بتوافق الحركات

- الإحساس بأجزاء معينة من الجسم لها أهمية وضرورية في تنفيذ المهارة
- كمية الطاقة والتوتر التي شعرت بها في مختلف العضلات
- الحالات الانفعالية التي كنت عليها أثناء ضرب الكرة
- هل شعرت بحركة ارتفاع الكتفين أثناء أداء المهارة
- أحس بشدة ضغط الكرة على الكفين
- تغيير ثقل الجسم من القدمين إلى أجزاء أخرى من الجسم
- تغيير الطريقة التي تحركت بها في العقل
- إذا كانت حركتك سريعة يجب الإبطاء منها
- إذا كانت بطيئة عليك الإسراع منها
- إذا كانت تحتاج المزيد من الطاقة والضغط ، عليك القيام بعمل الاسترخاء ، وتقليل الجهد
- إثناء تغيير تلك المشاعر لاحظ ما يحدث لنوعية الأداء هل ازداد أم تخلف
- عدم الإحساس بالوزن ، التوتر أو الإحساس بالنبض والتي كانت في بعض أجزاء من جسمك .
- تغيير شدة هذه المشاعر الانفعالية ، وحاول أن تعرف ما يحدث لنوعية المهارة .هل تحسنت أم تدهورت عند زيادة أو خفض الشدة ؟ ما هي كمية الشدة المناسبة لأفضل أداء ممكن ؟ ثم راحة
- الآن يطلب من اللاعبين تصور مهارة التمرير للأعلى
- تكرار تصور المهارة بالسرعة الاعتيادية وبشكل كامل (4-5) مرات
- تحريك أصابع اليدين والقدمين ، تحريك الرأس يمينا و يسارا
- فتح العينين ثم النهوض

الملاحظات :

1- الجلوس بوضع مريح

- 2- مراعاة الفروق الفردية
- 3- الایعازات بصوت هادئ وبطيء
- 4- مراقبة اللاعبين بدقة لتحديد فترات الراحة
- 5- التركيز على آلية التنفس بين التمارين
- 6- التأكيد على تجزئة المهارة أثناء التصور ثم تصورها كاملة

### الوحدة التدريبية الثانية والعشرين :

الهدف :	جمع كل الأبعاد معا ، تصور مهارة ( استقبال الإرسال )
التاريخ :	2012 / 04/ 07
الزمن :	15 دقيقة

- يطلب من اللاعبين الجلوس بطريقة مريحة مع غلق العينين
- الاسترخاء التام من خلال :
- تنظيم عملية التنفس (4-5) مرات
- إيقاف الأفكار السلبية وإحلال الأفكار الايجابية محلها
- بعد القيام بالرؤية والسمع والإحساس الحركي استمتع ببعض مشاهد من الخبرة السابقة .
- تصور انك تأخذ شريط فيديو لها ، شاهد هذا الشريط مع استعمال سرعات مختلفة
- تشغيل الشريط ضعف سرعته مرتين ثم إلى أربعة إضعاف ثم العودة إلى السرعة الاعتيادية
- تشغيل الشريط بالتصوير البطيء إلى معدل نصف سرعته ثم إلى صورة واحدة كل مرة ،
- عودة الشريط إلى سرعته العادية

- مع كل اختلاف في السرعة يجب تركيز الانتباه على :
- اكتشاف رموز بصرية وسمعية وحس حركية جديدة لما هو ضروري للتنفيذ
- إرجاع الشريط إلى حركته في سرعته الاعتيادية - البطيئة او السريعة مع تركيز الانتباه على النواحي البصرية والأصوات والمشاعر الجديدة
- الانتهاء عن طريق تقديم الشريط إلى الإمام مرة ثانية ، مع الوضع في الاعتبار المعلومات الحسية الناقصة التي اكتشفتها
- راحة
- تصور مهارة استقبال الإرسال
- تكرار تصور المهارة لمرات عديدة
- تحريك أصابع اليدين والقدمين ، رفع الذراعين عاليا ، سحب القدمين باتجاه الصدر
- فتح العينين ثم النهوض
- الملاحظات :

- 1- الجلوس بوضع مريح ويفضل الجلوس الطويل
  - 2- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين
  - 3- مراقبة اللاعبين بدقة لتحديد فترات الراحة
  - 4- التأكيد على إيقاع التنفس بين التمارين
  - 5- التوجيهات بصوت بطيء وهادئ
- الوحدة التدريبية الثالثة والعشرين :

الهدف	تصور مهارة ( التمرير للأعلى ) ، التدريب على الأجزاء التي تحتاج إلى مزيد من العمل
التاريخ	2012 / 04/10
الزمن	15 دقيقة

- يطلب من اللاعبين الجلوس بطريقة مريحة
  - الاسترخاء العضلي والعقلي التام
  - غلق العينين
  - تصور مهارة التمرير للأعلى
  - تكرار تصور مهارة التصويب (4-5) مرات
  - راحة
  - مراجعة عامة
  - التدريب على الأجزاء التي تحتاج مزيد من العمل
- 

### 8-1 الدراسات الإحصائية :

1\_ الوسط الحسابي :  $\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$

2\_ الانحراف المعياري :  $ع = \sqrt{\frac{\text{مجم } س^2}{ن}}$

3\_ النسبة المئوية :

$$100 \times \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}}$$

4\_ معامل الارتباط البسيط ( بيرسون )

$$r = \frac{[ن مج س ص - مج س مج ص]}{\sqrt{[ن مج س^2 - (مج س)^2][ن مج ص^2 - (مج ص)^2]}}$$

5\_ التباين :  $f = \frac{ع^2}{ع^1}$

6\_ معامل الصدق الذاتي : = معامل الثبات

7\_ اختبار ( ت ) للعينات المترابطة :

$$\frac{م ف}{\frac{\{مج ح 2 ف\}}{ن (ن-1)}}$$

8\_ اختبار ( ت ) للعينات المستقلة :

$$\frac{(م-1م)}{\sqrt{\frac{ع^2}{2ن} + \frac{ع^2}{1ن}}}$$

## 9-1 صعوبات البحث :

عادة ما يكون تطبيق المنهج التجريبي في العلوم الإنسانية يتسم بصعوبات ضبط المتغيرات قيد البحث وكذا التحكم في المتغيرات المشوشة والنقد الواضح والبناء في دقة نتائج المتوصل إليها من طرف علماء (الابستمولوجيا) نظرا لان العينة ماهية الا مجموعة أفراد تختلف خصائصهم النفسية والعقلية , وهي زيادة على اختلافها بين فرد وآخر فهي سريعة التقلب كذلك داخل الفرد الواحد ذاته , ولان الباحث اهتم أساسا بالجانب العقلي فان اختلاف القدرات العقلية والخبرة التصورية ومحتويات الذاكرة والتجارب السابقة المؤثرة في حيات أفراد العينة كانت من أكبر المتغيرات الصعبة التي استحال ضبطها او التحكم بها ويمكن إجمالها فيما يلي

- \_\_ الفئة ( 14 \_ 15 ) سنة وما تتميز به من قدرات عقلية تستطيع تمييز العام تعجز عن إدراك التفاصيل العمرية ( الدقيقة مما أدى إلى وجود صعوبة في التبسيط والإيضاح .
- \_\_ صعوبة التوفير الدائم لشروط التصور العقلي الناجح ( المكان الهادئ , الضوء الخافت ) خاصة داخل او قرب القاعات الرياضية التي تكثر فيها الفوضى عادة .
- \_\_ اختلاط أفراد العينة بالحياة اليومية ومشاكلها والتزاماتها أدى إلى صعوبة التوصل إلى استرخاء (عقلي وعضلي) مثالي وفعال في كثير من الأحيان .
- \_\_ استبدال مفهوم أو كلمة " التصور العقلي " غالبا بكلمة " التخيل " لأجل تقريب الفكرة أكثر لإفراد العينة وهذا قد يخرج البحث من إطاره العلمي الدقيق لشساعة الفرق بين المفهومين.
- \_\_ يعتبر الأفراد هم الوحيدون اللذين يعبرون عن تصوراتهم عن طريق الوصف وهذا كذلك له أثره البالغ على موضوعية النتائج .
- \_\_ اختلاف أفراد العينة في نسب الذكاء والقدرة على تركيز الانتباه وتوجيهه كذلك من الصعوبات ألتي لم يستطع الباحث التحكم بها .

## 10-1 خلاصة:

يعتبر هذا الفصل الأساس الذي يخرج البحث من دائرة المعرفة إلى دائرة العلم وذلك لمجموعة الضوابط والأساليب العلمية والإحصائية الدقيقة التي يلزم بها الباحث أثناء تنظيمه وإعداده لوسائل جمع البيانات وكذا أثناء إعداده لمجموعة الاختبارات وخاصة اذا تعلق الامر بالدراسات الميدانية في العلوم الانسانية حيث تكثر المتغيرات المشوشة ويصبح من الصعب السيطرة عليها احيانا .

## الفصل الثاني

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

## 2\_ تمهيد:

يعتبر هذا الفصل الواجبة التطبيقية للبحث وخلاصة المزج بين المعلومات النظرية والتجربة الميدانية اي الخروج من تكييف الظاهرة اي بوصفها الكيفي الى اعطائها صيغتها الكمية المعبرة والدقيقة من خلال استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة ، لذلك سيرض الباحث نتائج دراسته من خلال مجموعة من الجداول والرسومات البيانية الموضحة .

### 1-2 عرض النتائج :

**التجانس :** لغرض تقليل الفروقات إلى ادنى ما يمكن بين أفراد العينة ، قام الباحث بعملية تجانس لعينة البحث بالنسبة لبعض المتغيرات وهي (العمر ، الوزن ، الطول،المستوى المهاري، المستوى التصوري)،وتحقق التجانس من خلال استعمال قانون (ف) .

### جدول رقم (05) يوضح تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة (ف) المحسوبة	قيمة (ف) الجدولية	الدلالة				
1	العمر	الضابطة	14.853	0.498	1.008	2.81	غير معنوي				
		التجريبية	14.500	0.500							
2	الوزن	الضابطة	48.367	2.853	1.021		2.81	غير معنوي			
		التجريبية	47.833	2.824							
3	الطول	الضابطة	158.750	3.325	1.032			2.81	غير معنوي		
		التجريبية	158.500	3.378							
4	اختبار التمرير من أعلى	الضابطة	11.334	1.302	1.251				2.81	غير معنوي	
		التجريبية	11.582	1.164							
5	اختبار استقبال الإرسال	الضابطة	32.750	1.484	1.210					2.81	غير معنوي
		التجريبية	33	1.348							
6	اختبار الصور العقلي	الضابطة	22.833	2.124	1.459	2.81					غير معنوي
		التجريبية	22.416	2.270							

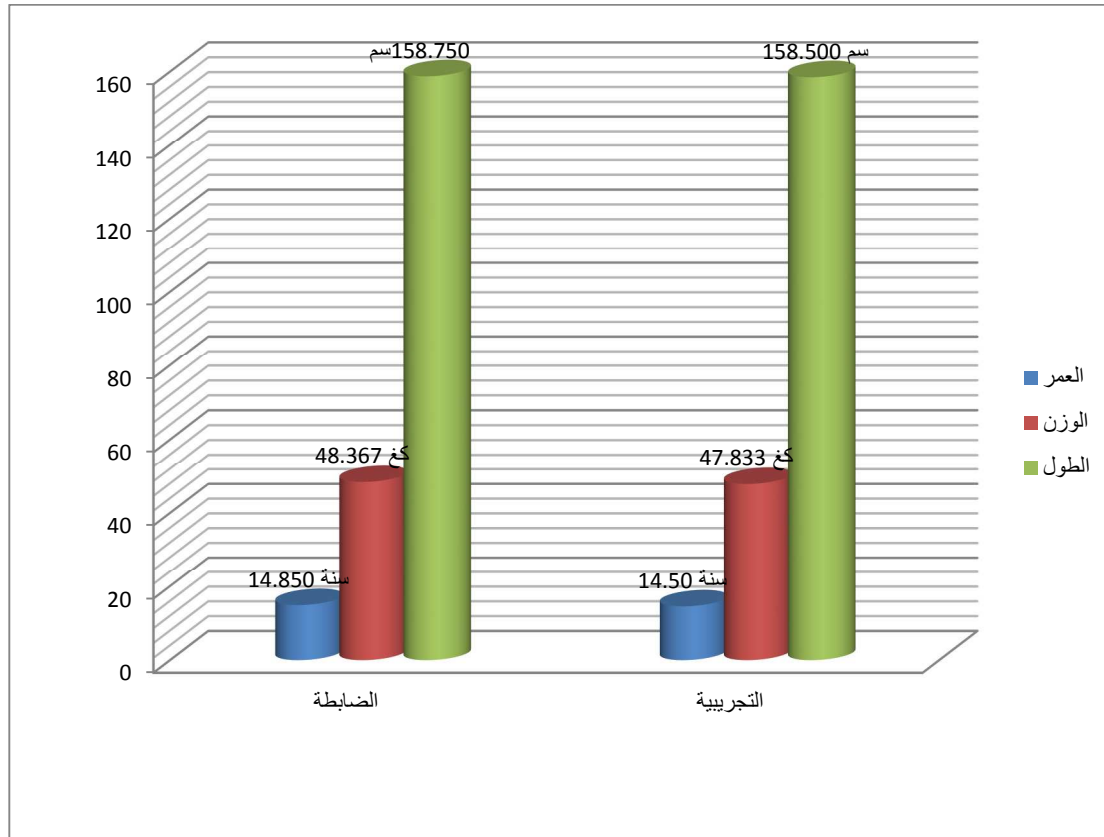
من خلال ملاحظة قيم (ف) المحسوبة للمتغيرات ( العمر , الوزن , الطول , الاختبارات المهارية الاختبارات التصورية ) نجد انها اقل من قيم (ف) الجدولية البالغة (2,81) عند درجتي حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على أن الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية عشوائي , وعليه تعد العينة متجانسة في المتغيرات المذكورة أعلاه .

### الاستنتاج:

إن تجانس أفراد العينة في كل من متغيرات ( العمر , الوزن , الطول ) يمكننا اعتبار هذا التجانس خطوة انطلاق هامة للتأسيس للمنهج التجريبي (مجموعتين متكافئتين) وضمان مصداقية النتائج المحصل عليها بعد تطبيق برنامج التدريب المهاري وبرنامج التصور العقلي .

الشكل رقم (4) يوضح تجانس أفراد المجموعتين والتجريبية في كل من متغيرات

(العمر، الوزن، الطول)



**التعليق على الشكل :** يمثل الشكل أعلاه تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في كل من متغيرات ( العمر, الوزن, الطول ) ويظهر هذا جليا في عدم دلالة الفروق إحصائيا إذ بلغت قيمة (ف) الجدولية (2.81) فيما بلغت (ف) المحسوبة للمتغيرات المذكورة على التوالي (1.008 , 1.021 , 1.032 ) .

**الاستنتاج :** بعد التأكد من تجانس أفراد العينة في كل من متغيرات ( العمر , الوزن , الطول ) يمكننا اعتبار هذا التجانس خطوة انطلاق هامة للتأسيس للمنهج التجريبي (مجموعتين متكافئتين) وضمان مصداقية النتائج المحصل عليها بعد تطبيق برنامج التصور العقلي

**التكافؤ:** ولغرض تحديد نقطة الشروع قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة في الاختبارات القبلية المهارية والتصورية ومتغيرات العمر والوزن والطول . الغاية من التكافؤ هي تقليل الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

#### جدول رقم (06) يمثل تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
		ع	س	ع	س			
1	العمر	0.498	14.853	0.500	14.500	1.739	2.07	غير معنوي
2	الوزن	2.853	48.367	2.824	47.833	0.462		غير معنوي
3	الطول	3.325	158.750	3.378	158.500	0.549		غير معنوي
4	اختبار التمييز من أعلى	1.302	11.33	1.164	11.852	0.625		غير معنوي
5	اختبار استقبال الإرسال	1.484	32.75	1.348	33	0.670		غير معنوي
6	اختبار التصور العقلي	2.124	22.833	2.270	22.416	0.647		غير معنوي

من خلال ملاحظة قيم (ت) الجدولية لمتغيرات البحث نجد أنها اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05). مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني أن العينتين متكافئتين في متغيرات البحث .

#### الاستنتاج :

إن تكافؤ أفراد العينة في كل من متغيرات ( العمر , الوزن , الطول ) يمكننا اعتباره خطوة انطلاق هامة للتأسيس للمنهج التجريبي (مجموعتين متكافئتين) وضمان مصداقية النتائج المحصل عليها بعد تطبيق برنامج التدريب المهاري وبرنامج التصور العقلي .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام قانون (ت) للعينات المستقلة

جدول رقم ( 07 ) يوضح نتائج القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار

( التمرير من أعلى )

الاختبار	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة T المحسوبة	T قيمة الجدولية	مستوى الدلالة	القرار
		س	ع	س	ع				
مهارة التمرير من أعلى	الدرجة	س	ع	س	ع	0.62	2.07	0.05	غير دال
		11.334	1.302	11.582	1.146				

يبين الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبار القبلي (التمرير من الأعلى) و للمجموعتين التجريبية والضابطة . وقد أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي هو (11.33) وبانحراف معياري مقداره (1.302) ، أما الوسط

الحسابي للعيننة التجريبية فهو (11.582). وبانحراف معياري مقداره (1.146)، أما قيمة (ت) ، المحسوبة لمعرفة الفروق بين الاختبار القبلي للمجموعتين فبلغت (0.62). ، وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07). ، بدرجة حرية (22) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذا الاختبار .

#### استنتاج :

تعبّر قيم الجدول رقم (7) عن وجود فروق غير دالة معنويًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمهارة (التمرير من أعلى) وهذا ما يجعل كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين إلى حد ما في مستوى أداء هذه المهارة .

#### جدول رقم(8) يوضح نتائج القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار

( استقبال الإرسال )

القرار	مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	تجريبية		ضابطة		وحدة القياس	الاختبار
				ع	س	ع	س		
(08)	0.05	2.07	0.670	ع	س	ع	س	الدرجة	مهارة استقبال الإرسال
غير دال				1.348	33	1.484	32.754		

يبين الجدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبار القبلي (استقبال الإرسال) و للمجموعتين التجريبية والضابطة . وقد أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي هو (32.754) وبانحراف معياري مقداره (1.484) ، أما الوسط الحسابي للعيننة التجريبية فقد بلغ (33). وبانحراف معياري مقداره (1.348) ، أما قيمة (ت) ، المحسوبة لمعرفة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين فبلغت (0.67) ، وهي اصغر من قيمة

(ت) الجدولية البالغة (2.07)، بدرجة حرية (22)، وتحت مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذا الاختبار .

استنتاج : تعبر قيم الجدول رقم (8) عن وجود فروق غير دالة معنويا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي المهارة (استقبال الإرسال) وهذا ما يجعل كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين إلى حد ما في مستوى أداء هذه المهارة .

جدول رقم (09) يوضح نتائج القياسات القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار

( التصور العقلي )

الاختبار	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة	القرار
		س	ع	س	ع				
مهارة التصور العقلي	الدرجة	س	ع	س	ع	1.45	2.07	0.05	غير دال
		22.833	2.124	22.416	2.270				

يبين الجدول (09) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبار

القبلي لمهارة (التصور العقلي) و للمجموعتين التجريبية والضابطة . وقد أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي هو (22.833) وبانحراف معياري مقداره (2.124) أما الوسط الحسابي للعينة التجريبية فقد بلغ (22.416) وبانحراف معياري مقداره (2.270)، أما قيمة (ت)، المحسوبة لمعرفة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين فبلغت (1.45)، وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) بدرجة حرية (22)، وتحت مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذا الاختبار .

استنتاج : تعبر قيم الجدول رقم ( 9 ) عن وجود فروق غير دالة معنويًا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمهارة (التصور العقلي ) وهذا ما يجعل كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين إلى حد ما في مستوى أداء هذه المهارة.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات القبليّة والبعدية لكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة

جدول رقم (10) يوضح نتائج القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار

(التمرير من أعلى )

الاختبار	العينة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	القرار
مهارة (التمرير من أعلى )	التجريبية (12) فرد	القبلي	11.33	1.302	2.80	0.05	11	2.20	دال
		أبعدي	25.16	1.466					

يبين الجدول (10) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبار القبلي و أبعدي لمهارة (التمرير من أعلى) للمجموعة التجريبية . وقد أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو ( 11.33 ) وانحراف معياري مقداره (1.302) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (25.16) ، وانحراف معياري مقداره (1.466) ، مع العلم أن أكبر درجة في الاختبار هي (30) نقطة ، أما قيمة (ت) المحسوبة لمعرفة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فبلغت (2.80) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ( . 2.20 ) ، بدرجة حرية (11) وتحت مستوى

دلالة (0.05) , وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

استنتاج : تعبر قيم الجدول رقم (10) عن وجود فروق دالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في ( مهارة التمرير من أعلى) وهذا يبين مدى التقدم الذي أحرزه أفراد هذه المجموعة في مستوى تعلم هذه المهارة ويؤكد على نجاعة البرنامجين التدريبيين المهاري والتصوري

جدول رقم (11) يوضح نتائج القياسات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار

(استقبال الإرسال )

الاختبار	العينة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	القرار
مهارة (استقبال الإرسال)	التجريبية (12) فرد	القبلي	25.166	1.476	4.46	0.05	11	2.20	دال
		أبعدي	67.085	3.232					

يبين الجدول (11) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبار القبلي و البعدي لمهارة (استقبال الإرسال) للمجموعة التجريبية . وقد أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (25.166) وبانحراف معياري مقداره ( 1.474) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (67.085) وبانحراف معياري مقداره (3.232) ، مع العلم أن أكبر درجة في الاختبار هي (90) نقطة , أما قيمة (ت) المحسوبة لمعرفة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فبلغت (4.46) , وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ( 2.20) ، بدرجة حرية (11) وتحت

مستوى دلالة (0.05) , وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

استنتاج : تعبر قيم الجدول رقم (11) عن وجود فروق دالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في ( مهارة (استقبال الإرسال ) وهذا يبين مدى التقدم الذي أحرزه أفراد هذه المجموعة في مستوى تعلم هذه المهارة ويؤكد على نجاعة البرنامجين التدريبيين المهاري والتصوري

### جدول رقم (12) يوضح نتائج القياسات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار

(التصور العقلي )

الاختبار	العينة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	القرار
مهارة (التصور العقلي)	التجريبية (12)	القبلي	22.416	2.274	2.81	0.05	11	2.20	دال
	فرد	أبعدي	57.750	7.700					

يبين الجدول (12) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبار القبلي و أبعدي لمهارة (التصور العقلي) للمجموعة التجريبية . وقد أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (22.416 ) وبانحراف معياري مقداره (2.274) ، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (57.750) وبانحراف معياري مقداره (7.700) ، مع العلم أن أكبر درجة في الاختبار هي (80) نقطة , أما قيمة (ت) المحسوبة لمعرفة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي

فبلغت (2.81) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ( .2.20)، بدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

استنتاج : تعبر قيم الجدول رقم (12) عن وجود فروق دالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لأفراد المجموعة التجريبية في مهارة ((التصور العقلي) وهذا يبين مدى التقدم الذي أحرزه أفراد هذه المجموعة في مستوى تعل هذه المهارة ويؤكد على إمكانية تطوير القدرات التصورية من خلال الممارسة المنتظمة لهذه المهارة .

### جدول رقم (13) يوضح نتائج القياسات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبار

( التمرير من أعلى )

الاختبار	العينة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	القرار
مهارة (التمرير من أعلى)	الضابطة (12) فرد	القبلي	11.580	1.164	5.26	0.05	11	2.20	دال
		أبعدي	18.419	1.504					

يبين الجدول (13) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبار القبلي و أبعدي لمهارة (التمرير من أعلى) للمجموعة الضابطة. وقد أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو ( 11.580 ) وبانحراف معياري مقداره (1.164) ، أما الوسط الحسابي للاختبار

البعدي فقد بلغ (18.419) وبانحراف معياري مقداره (1.504) ، مع العلم أن أكبر درجة في الاختبار هي (30) نقطة ، أما قيمة (ت) المحسوبة لمعرفة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فبلغت (5.26) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) ، بدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

استنتاج : تعبر قيم الجدول رقم (13) عن وجود فروق دالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لأفراد المجموعة الضابطة في مهارة(التمرير من أعلى) وهذا يبين مدى التقدم الذي أحرزه أفراد هذه المجموعة في مستوى تعلم هذه المهارة ويؤكد على نجاعة برنامج التدريب المهاري وسلامة تطبيقه .

#### جدول رقم (14) يوضح نتائج القياسات القبالية و البعدية للمجموعة الضابطة في اختبار

( استقبال الإرسال )

الاختبار	العينة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	القرار
مهارة (استقبال الإرسال)	الضابطة (12)	القبلي	33	1.348	2.68	0.05	11	2.20	دال
	فرد	أبعدي	57.083	2.495					

يبين الجدول (14) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبار القبلي و أبعدي لمهارة (استقبال الإرسال) للمجموعة الضابطة. وقد أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي

للاختبار القبلي هو (33) وبانحراف معياري مقداره (1.348)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (57.083). وبانحراف معياري مقداره (2.495)، مع العلم أن أكبر درجة في الاختبار هي (90) نقطة، أما قيمة (ت) المحسوبة لمعرفة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فبلغت (2.68) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20)، بدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

استنتاج: تعبر قيم الجدول رقم (14) عن وجود فروق دالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لأفراد المجموعة الضابطة في مهارة (استقبال الإرسال) وهذا يبين مدى التقدم الذي أحرزه أفراد هذه المجموعة في مستوى تعلم هذه المهارة ويؤكد على نجاعة برنامج التدريب المهاري وسلامة تطبيقه.

#### جدول رقم (15) يوضح نتائج القياسات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبار

##### (التصور العقلي)

الاختبار	العينة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	القرار
مهارة (التصور العقلي)	الضابطة (12)	القبلي	22.833	2.124	8.041	0.05	11	2.20	دال
	فرد	البعدي	35.583	4.398					

يبين الجدول (15) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبار

القبلي و البعدي لمهارة (التصور العقلي) للمجموعة الضابطة. وقد أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي

للاختبار القبلي هو (22.833) وبانحراف معياري مقداره (2.124)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (35.583) وبانحراف معياري مقداره (4.398)، مع العلم أن أكبر درجة في الاختبار هي (80) نقطة، أما قيمة (ت) المحسوبة لمعرفة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي فبلغت (8.041)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20)، بدرجة حرية (11) وتحت مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

استنتاج: تعبر قيم الجدول رقم (15) عن وجود فروق دالة معنوية بين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لأفراد المجموعة الضابطة في مهارة (التصور العقلي) وهذا يبين مدى التقدم الذي أحرزه أفراد هذه المجموعة في مستوى تعلم هذه المهارة ويؤكد على إمكانية تطوير قدراتنا التصورية عن بعض المهارات من خلال الممارسة المهارية المتكررة لها.

– عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام قانون (ت) للعينات المستقلة.

جدول رقم (16) يوضح نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار

(التمرير من أعلى)

الاختبار	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة	القرار
مهارة التمرير من أعلى	الدرجة	س	ع	س	ع	2.27	2.07	0.05	دال
		18.416	1.504	25	1.348				

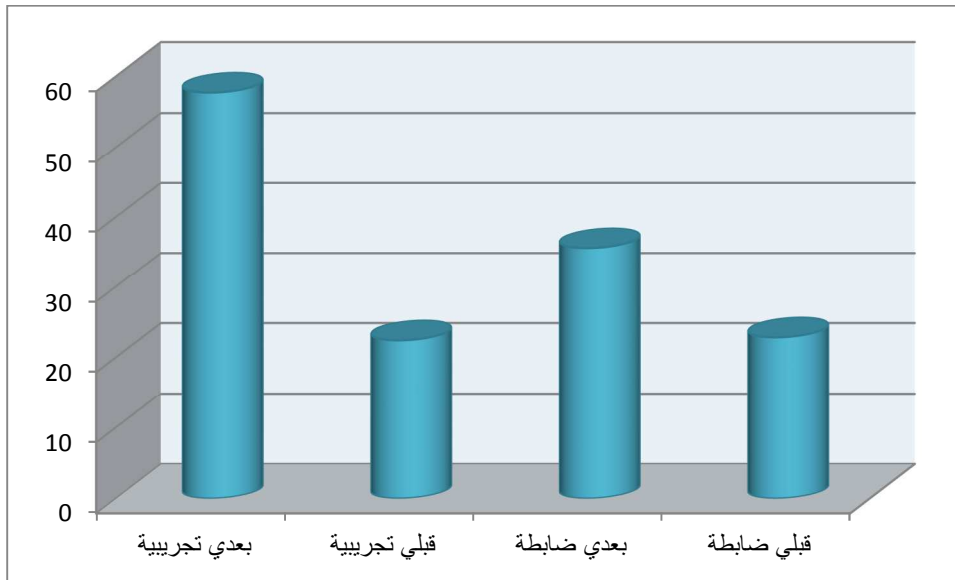
يبين الجدول (16) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبار البعدي (التمرير من أعلى) و للمجموعتين التجريبية والضابطة. وقد أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي هو (18.416) وبانحراف معياري مقداره (1.504)، أما

الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعيننة التجريبية فقد بلغ (25) وبانحراف معياري مقداره (1.348) ، مع العلم أن أعلى درجة في المقياس هي (30)، أما قيمة (ت) ، المحسوبة لمعرفة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين فبلغت (2.27) ، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) . بدرجة حرية (22) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذا الاختبار .

استنتاج: تعبر قيم الجدول رقم (16) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار ( التمرير من أعلى ) ولصالح المجموعة التجريبية علما ان هذه المجموعة خضعت لبرنامج تدريب مهاري مشترك بينها وبين المجموعة الضابطة إضافة إلى برنامج التصور العقلي مما يدل على الأثر الفاعل لهذا الأخير في تسريع عملية تعلم هاته المهارة .

شكل رقم (5) يوضح الأوساط الحسابية القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

لاختبار ( التمرير من أعلى )



يتضح جليا من خلال الشكل أعلاه الفروق المعنوية في القياسات القبليّة و البعدية لاختبار ( التمرير من أعلى) لكل من المجموعة التجريبية والضابطة , حيث تتضح هذه الفروق في المجموعة الواحدة في قياسها القبلي والبعدى وبين المجموعتين في قياسيهما البعديين , مما يعني أن كلتا المجموعتين حققت تقدما في مستوى أداء هذه المهارة ولكن أثناء المقارنة بين القياسات البعدية لكلتا المجموعتين نجد أن التفوق كان لصالح المجموعة التجريبية .

**الاستنتاج :** يمكن أن نستنتج على سبيل الحصر أن برنامج التدريب المهاري ساعد أفراد المجموعة التجريبية على التقدم في مستوى أداء مهارة (التمرير من أعلى) ولكن ليس بالمستوى الذي تقدمت به المجموعة التجريبية التي خضعت إلى التدريب المهاري بالإضافة إلى التدريب العقلي باستخدام مهارة التصور العقلي .

**جدول رقم (17) يوضح نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار**

( استقبال الإرسال )

الاختبار	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة	القرار
		س	ع	س	ع				
مهارة (استقبال الإرسال)	الدرجة	س	ع	س	ع	2.24	2.07	0.05	دال
		57.083	2.502	67.084	3.232				

يبين الجدول (17) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبار البعدى (استقبال الإرسال) و للمجموعتين التجريبية والضابطة . وقد أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدى هو (57.083) وبانحراف معياري مقداره (2.502) ، أما الوسط الحسابي في الاختبار البعدى للعينة التجريبية فقد بلغ (67,084) وبانحراف معياري مقداره (3.232) ، مع العلم ان اعلى درجة في المقياس هي (90)، أما قيمة (ت) ، المحسوبة لمعرفة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين فبلغت (2.24) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة ( 2.07

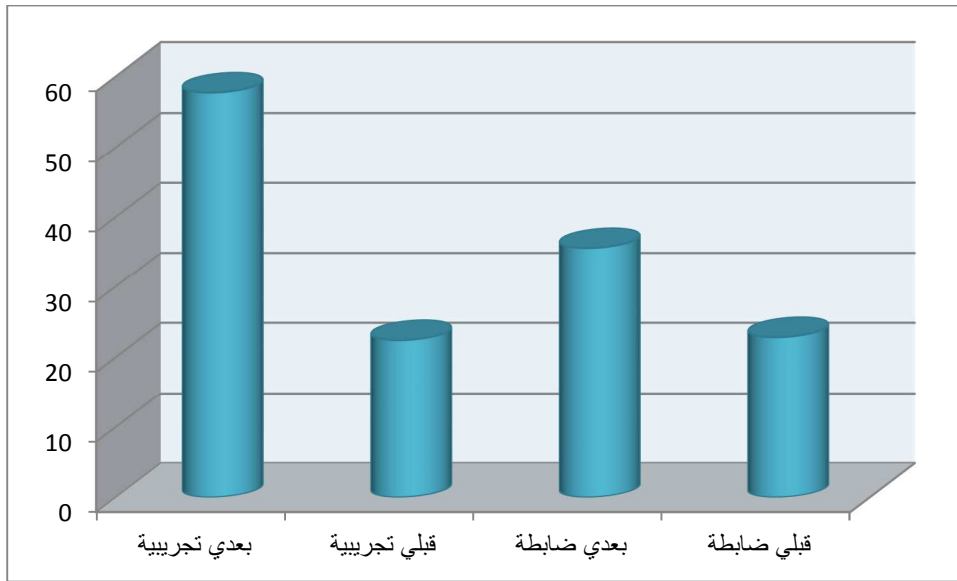
(. بدرجة حرية (22) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذا الاختبار .

استنتاج :

تعتبر قيم الجدول رقم (17) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار (استقبال الإرسال) ولصالح المجموعة التجريبية علما ان هذه المجموعة خضعت لبرنامج تدريب مهاري مشترك بينها وبين المجموعة الضابطة إضافة إلى برنامج التصور العقلي مما يدل على الأثر الفاعل لهذا الأخير في تسريع عملية تعلم هاته المهارة .

شكل رقم 6) يوضح الأوساط الحاسوبية القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار

( استقبال الإرسال )



يتضح جليا من خلال الشكل أعلاه الفروق المعنوية في القياسات القبلية و البعدية لاختبار (استقبال الإرسال) لكل من المجموعة التجريبية والضابطة ، حيث تتضح هذه الفروق في المجموعة الواحدة في قياسها القبلي والبعدي وبين المجموعتين في قياسيهما البعديين ، مما يعني أن كلتا المجموعتين

حققت تقدماً في مستوى أداء هذه المهارة ولكن أثناء المقارنة بين القياسات البعدية لكلتا المجموعتين نجد أن التفوق كان لصالح المجموعة التجريبية .

### الاستنتاج:

يمكن أن نستنتج على سبيل المحصر أن برنامج التدريب المهاري ساعد أفراد المجموعة التجريبية على التقدم في مستوى أداء مهارة (استقبال الإرسال) ولكن ليس بالمستوى الذي تقدمت به المجموعة التجريبية التي خضعت إلى التدريب المهاري بالإضافة إلى التدريب العقلي باستخدام مهارة التصور العقلي .

جدول رقم (18) يوضح نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار

### (التصور العقلي)

المتغير الإحصائي	وحدة القياس	ضابطة		تجريبية		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة	القرار
		س	ع	س	ع				
مهارة التصور العقلي	الدرجة	س	ع	س	ع	7.25	2.07	0.05	دال
		34.916	4.144	57.750	7.700				

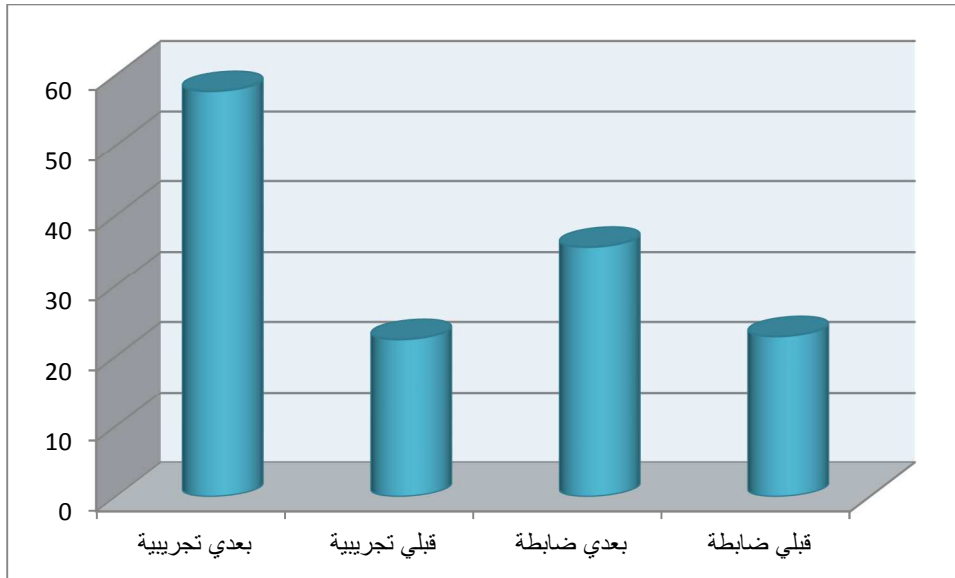
يبين الجدول (18) متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبار البعدي (التصور العقلي) للمجموعتين التجريبية والضابطة . وقد أظهرت النتائج بان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي هو (34.916) وانحراف معياري مقداره (4.144) ، أما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة التجريبية فقد بلغ (57,750) وانحراف معياري مقداره (7.700) ، مع العلم ان اعلى درجة في المقياس هي (80)، أما قيمة (ت) ، المحسوبة لمعرفة الفروق بين نتائج الاختبار القبلي للمجموعتين فبلغت (7.25) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) بدرجة حرية (22) ، وتحت مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذا الاختبار

## استنتاج :

تعبّر قيم الجدول رقم (18) عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار (التصور العقلي) ولصالح المجموعة التجريبية علماً ان هذه المجموعة خضعت لبرنامج تدريب مهاري مشترك بينها وبين المجموعة الضابطة إضافة إلى برنامج التصور العقلي مما يوضح لنا بان القدرة على التصور تتطور من خلال تعزيز الذاكرة بتفاصيل أكثر عن المهارة المراد تعلمها أي من خلال التدريب المهاري المنتظم وتتطور بدرجة أكبر إذا قمنا بممارسة التصور في حد ذاته وخلق رموز لأجزاء المهارة في العقل والتمكن من تقنيات الاسترخاء والتنفس وتوقيع الظروف المناسبة للحصول على تصورات فعالة .

شكل رقم (7) يوضح الأوساط الحسائية القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار

( التصور العقلي )



يوضح الشكل أعلاه الفروق المعنوية في القياسات القبليّة والبعدية لاختبار (التصور العقلي) لكل من المجموعة التجريبية والضابطة , حيث تتضح هذه الفروق في المجموعة الواحدة في قياسها القبلي والبعدى وبين المجموعتين في قياسيهما البعديين , مما يعني أن كلتا المجموعتين حققت تقدماً في اكتساب قدرة على التصور ولكن أثناء المقارنة بين القياسات البعدية لكلتا المجموعتين نجد أن التفوق كان لصالح المجموعة التجريبية بحكم أنها مارست التصور العقلي وتعلمت بعض الطرق والأساليب التي تستدعي تصورات جيدة ومساعدة على التعلم .

### الاستنتاج:

يمكن أن نستنتج على سبيل الحصر أن برنامج التدريب المهاري ساعد أفراد المجموعة التجريبية على التقدم في مستوى القدرة على التصور ولكن ليس بالمستوى الذي تقدمت به المجموعة التجريبية التي خضعت إلى التدريب المهاري بالإضافة إلى التدريب العقلي باستخدام مهارة التصور العقلي .

# الاستنتاجات

## 2-2- الاستنتاجات

يمكن أن نجز أهم الاستنتاجات فيما يلي :

— أهمية كل من التعليم المهاري والتدريب على التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة

— إن التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة

— لبرنامج التدريب على التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصورية للمبتدئين  
إن التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة يكفي لتعلم هذه المهارات لكن بصورة بطيئة ومجهدّة .

— التركيز على الايجابيات والابتعاد عن التفكير السلبي خلق الثقة بالنفس لدى اللاعبين بقدرتهم على أداء مهاري أفضل في كل محاولة جديدة مما أدى إلى تحطى عقبات التكيف العصبي الحركي لدى المجموعة الممارسة

— الاستخدام المتعدد لجميع الحواس ضاعف إمكانية الحصول على تصورات كان لها تأثير فعلي في عملية التعلم المهاري .

— تصور نتائج الأداء يخلق شغف لدى الممارسين ويقوي من روح المنافسة ويؤدي الى تقبل والسعي لتحقيق الأهداف الجزئية للبرنامج التدريبي .

— اعتماد البرنامج التدريبي على وحدات تقييمية من خلال تقارير الأفراد الممارسين ساهم في اكتشاف مكامن القصور في تصوراتهم مما أدى بالباحث الى استخدام تقنية التدعيم الانتقائي وايجاد حلول تصورية من خلال استخدام رموز واضحة لتشفير اجزاء المهارة في الذاكرة .

# مناقشة الفرضيات

## \_\_ مناقشة نتائج الفرضية العامة :

نص الفرضية : يؤدي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مهارة التصور العقلي إلى الارتقاء بالمستوى مهارتي (التمرير من أعلى واستقبال الإرسال ) عند فئة الناشئين في 14\_15 سنة . المهاري في كل من الكرة الطائرة

نناقش الفرضية العامة من خلال فرضيتان جزئيتان هما :

## \_\_ مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في مهارتي ( التمرير من أعلى والاستقبال الإرسال ) بين القياسين القبلي و البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي يتضح من خلال النتائج المحصل عليها من الجداول ( 10\_11\_12 ) الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

في القياسات القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية في كل من الاختبارات مهارية , حيث توضح هذه الفروق مدى التقدم الذي أحرزته المجموعة التجريبية في مهارتي ( التمرير من أعلى واستقبال الإرسال) مع العلم أن هذه المجموعة قد تلقت تدريباً مهارياً إضافة إلى برنامج التدريب عن طريق مهارة التصور العقلي حيث قاربت المتوسطات الحسابية في الاختبارات البعدية الدرجات القصوى في الاختبارات مهارية حيث نجد مثلاً أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي في اختبار التمرير من أعلى بلغ (25,165) مع العلم أن الدرجة القصوى في الاختبار هي (30) نقطة , أما في الاختبار استقبال الإرسال فقد بلغ المتوسط الحسابي (67.058) , مع العلم أن الدرجة القصوى في الاختبار هي (90) نقطة .

وأظهرت النتائج أيضاً أن هناك فروق معنوية عالية بين الاختبارات مهارية القبلي و البعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالفروق المعنوية للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ويرجع السبب في ذلك إلى أن المجموعة التجريبية كانت تتعلم من خلال شكلين من التدريب الأول يتمثل في المنهج التعليمي المهاري ، والثاني انصب على تدريب التصور العقلي .

وهذا ما أشار إليه دينس Denis(1985) بقوله " إن التدريب العقلي يحقق فاعلية عالية إذا ما اندمج مع التعليم المهاري خلال مراحل التعلم بالمهارات الحركية " .

إن مهاري (التمرير من أعلى واستقبال الإرسال) من المهارات التي تتطور من خلال الممارسة المتكررة والابتعاد عن التقلصات العضلية الزائدة التي ترافق هذه المرحلة العمرية عند التعلم. وتركيز الانتباه على النموذج والصور و الأفلام تساعد على إعداد اللاعب قبل التدريب على التصور العقلي وكذلك تساعده على مشاهدة الحركة تفصيلاً. وبالتأكيد فإن دور التصور العقلي مهم جداً لكي يعمل على تثبيت المهارة والتي تحتاج من اللاعب إحساس عالي بالكرة. كما أن هذه المهارة تتطلب التوقف والتأمل والتركيز على إجراءاتها بشكل تفصيلي ومن خلال عملية التصور العقلي يستطيع اللاعب التركيز على أجزاء المهارة وذلك عن طريق تصور مراحلها تفصيلاً "التصور العقلي للأشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل". لذلك ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

#### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

نص الفرضية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في مهاري (التمرير من أعلى والاستقبال الإرسال) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس أبعدي ولصالح المجموعة التجريبية

تدل النتائج المعروضة في الجدول (16\_17) على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية، والسبب في ذلك يعود إلى فاعلية برنامج تدريب التصور العقلي الذي أعطى لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارة من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة أو من خلال ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي أو التسجيل الصوتي والعمل على إعادة أو أدائها عقلياً والوقوف على تفاصيل الأداء محاولة بعد محاولة والاستمرار بتكرارها عقلياً جعلهم يتمكنون من الإحساس بالحركة وهذا متأثراً من خلال وضوح الصورة التي حصلوا عليها عن طريق الإشارة الحسية التي عملت على تشذيب الصورة خلال التكرار المستمر. " عند استعمال التصور من أجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون أكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي أو الحركي الذي يصاحب الحركات

كما أن تضمين برنامج تدريب التصور العقلي على الاسترخاء والتدريب على التحكم في النفس والعمل على تكراره طول فترة التجربة أدى إلى الحفاظ على الحالة الانفعالية لدى المجموعة التجريبية

عند المستوى الاعتيادي حيث يستعمل التصور العقلي " في رفع وخفض مستويات الاستشارة حتى يمكن أن يبقى اللاعب قريبا من مستوى الاستشارة الأمثل .

هذا بالإضافة إلى احتواء برنامج التصور العقلي على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الأفكار السلبية المشوشة والتي تثير الرياضي وتجعله غير مسيطر على أفكاره , واستبدالها بأفكار ايجابية بناءة وتحقيق الأهداف .

إن الاستماع إلى الشرح التفصيلي للوصف الفني للمهارات من قبل الباحث أو تسجيل صوتي مكن أفراد المجموعة التجريبية من استجماع كل حواسهم بالإضافة إلى غلق العينين الذي له دور كبير في عدم تشتت الانتباه . وكنتيجة طبيعية فان هذه المعلومات المستلمة من قبل الباحث أو التسجيل الصوتي والتي تدخل عن طريق حاسة السمع سوف يتم نقلها إلى الجهاز العصبي المركزي والتي سوف يتم تحويلها إلى برامج تصويرية في الدماغ .

كما أن عرض المهارة من قبل النموذج أو من خلال فيلم والتعليق المناسب على هذا العرض بشكل تفصيلي أعطى فرصة جيدة لأفراد المجموعة التجريبية من الانتباه والتركيز على أجزاء المهارة ومعرفة أجزاء الحركة تفصيليا " فالإحساس والإدراك البصري والسمعي والفكري ... لهما أهمية كبيرة تؤثر في خصوصية الألعاب الرياضية "

إن برنامج تدريب التصور العقلي أعطى فرصة لأفراد المجموعة التجريبية للتعلم من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صور تنطبع في الدماغ , وتلافي الأخطاء. حيث " يساعد التصور العقلي في التعرف على الأخطاء ... فان إعادة المباراة عقليا يساهم في تحديد الأخطاء , وعمل الإجراءات المناسبة لتصحيحها "

عموما لبيان أفضلية المجموعة التي تعلمت في ضوء برنامج التصور العقلي (ونقصد بها المجموعة التجريبية ) يعود إلى قدرة هذا البرنامج في شحذ وتطوير إمكانية أفراد هذه المجموعة على التصور العقلي للحركات والمهارات المستخدمة في هذه اللعبة بالقياس مع ما تعلمته مجموعة أفراد العينة الضابطة .

### **\_\_ مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :**

**نص الفرضية :** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التصور العقلي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس ألبعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

يتضح من خلال الجدول (12\_15) الفروق المعنوية الموجودة بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسات البعدية لمستويات التصور العقلي في كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة ولقد لاحظ الباحث هذا الفرق من خلال استخدام نفس مقياس التصور العقلي الأول ورغم أن هذه الفرضية لا تحدم هدف البحث ولا تؤسس له , إلا أن الباحث حاول أن يكتشف مدى إمكانية وجود تأثير للتعلم المهاري في رفع مستويات التصور العقلي عند أفراد العينة التجريبية والضابطة .

وقد ظهر هذا جليا في نتائج القياسات البعدية , إذ يمكن أرجاء هذا التطور في مستويات التصور العقلي عن الى الممارسة المهنية لان التصور العقلي أساسه تاريخي أي أن العقل يقوم ببناء تصورات معينة اعتمادا على معلومات مخزنة مسبقا في الذاكرة على شكل رموز معينة تختلف من لاعب إلى آخر سواء كانت هذه الرموز مرئية كما في مهارة ( التمرير من أعلى ) حيث ان هذه المهارة لا تحتوي على إيقاع سمعي بقدر ما يمكن استخدام حاسة البصر في الترميز لها وتخزينها في الذاكرة لتسهيل العودة إليها وتشكيل تصورات مركبة , أما مهارة ( استقبال الإرسال ) فبعد الممارسة المهنية المتكررة أمكن التركيز على الإيقاع السمعي لارتظام الكرة بالساعدين أثناء أداء المهارة مما ساعد كثيرا في استرجاع المهارة عقليا وبالتنبيه على اللاعبين بالاهتمام بالتفاصيل ومحاولة الترميز لكل الحركات المشككة للمهارة ساعد هذا في الارتقاء في المستوى التصوري لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة .

أما الجدول ( 18) فهو يوضح الفروق المعنوية في التقدم في مستويات التصور العقلي لصالح المجموعة التجريبية طبعا في القياسات البعدية , وقد أرجا الباحث هذه الفروق إلى كون هذه الفئة تلقت أساليب الوصول إلى تصورات عقلية فعالة وإيجابية من خلال جلسات الاسترخاء العقلي والعضلي إضافة إلى تقنيات التنفس العميق كم أن البرنامج المقترح احتوى كذلك على وحدات لتنمية الوعي بالحواس ( السمعية والبصرية والحسية الحركية ) حيث استخدمها أثناء المزج بين الخارجي الذي تستخدم فيه التصورات البصرية والسمعوية والتصور الداخلي الذي استخدمت فيه التصورات الحس حركية هذا بالإضافة إلى وجود وحدات في البرنامج ساهمت في تنمية التحكم في الصورة وممارسة إيقاف الأفكار السلبية وهذا ما أعطى الأفضلية لأفراد العينة التجريبية .

# الخلاصة العامة

## 2\_ الخلاصة العامة :

إن الخلاصة التي يمكن التوصل في موضوع كالتصور العقلي يمكن وصفها وليس تفسيرها كما هو الحال في بقية المواضيع الأخرى, لان ذلك لن يكون إلا بالاستدلال العكسي للنتائج المحصل عليها, إذ أننا نحاول قراءة ما حصل من خلال النتائج التي بين أيدينا وذلك لأننا لا نكاد نلمس دليلا واحدا يؤكد حدوث ما ندعي انه حدث بالفعل , فعمليات التصور كلها تتم على مستوى العقل أو الذاكرة بالأخص وهي بعيدة عن الضبط العلمي في حدود إمكانياتنا , فنحن نعتمد في تعليل التطور الملحوظ في أداء المجموعات التجريبية على المنظرين في الاختصاص لذلك نحل نحن الباحثين قاصرين عن نقد مسلماتهم أو إضافة ما هو جديد لان ذلك يتطلب في حده بحوث أخرى لنقد المسلمة واثبات صحة النقيض, لذلك فبحوثنا الابتدائية تظل عاجزة عن التغيير العلمي مما يفقدها قيمتها العلمية ويجعلها تنساق لتحصيل حاصل أو تأكيد مقولة قائل .

عموما فقد بينت النتائج أن للتدريب العقلي من خلال إستراتيجية التصور العقلي أهمية بارزة في مجال التعليم المهاري في الألعاب الجماعية وخاصة الكرة الطائرة , فهو يقوم أساسا على العلاقة التلازمية بين مجموعة من المدخلات والعمليات والمخرجات مما كان له تأثير واضح في تغيير ايجابي على اكتساب المهارتين قيد الدراسة نحو الأفضل عند أفراد المجموعة التجريبية حيث تمثلت هذه المدخلات في وحدات البرنامج التدريبي وهي عبارة عن رموز وتعليمات ونماذج أفلام حول المهارتين ثم تلتها مرحلة العمليات حيث ركزنا على استخدام مختلف الادراكات الحسية سواء بصرية أو سمعية وحس حركية من اجل تكوين تصورات قادرة على تنشيط المسارات العصبية وتقديم تغذية راجعة للبرنامج الحركي العام للمهارتين وأخيرا مرحلة المخرجات وهي ما امكنا من خلالها التأكيد على جدوى هذا النوع من التدريب وهي ما يبرر كذلك النتائج المحصل عليها فعلى المستوى النفسي رأينا مزيد من الثقة والايجابية مما خلق دوافع لمواصلة البرنامج إلى آخره وتخطي عقبات التعلم عند افراد المجموعة التجريبية اما المردود الفسيولوجي فقد اتضح من خلال تفوق المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية البعدية وحصولهم على نتائج قاربت العلامات النهائية في المقاييس المعدة , كما أن هذه النتائج تؤكد زيادة في النشاط العصبي العضلي للمجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة , ولا يمكن أن نغفل مدى ملائمة هذه الفئة لهذا النوع من التدريب فهي الاحوج إليه وليست الأولى باعتبار خصائصها العمرية وصعوبة حصولها على توافق عصبي عضلي غالبا خاصة في المهارات المعقدة مما أتاح لها أثناء التدريب العقلي فرصة للتخلص من هذه

العواقب. كما دلت النتائج بوضوح على تحسن ملحوظ في مستويات التصور لدى المجموعة التجريبية مما يساهم في استعماله لتعلم نوع آخر من المهارات أو في التحضير للمنافسات مستقبلا ويؤهل اللاعبين إلى استخدامه بشكل فردي وخاصة في الحالات التي يتعذر فيها وجود مدرين بصفة دائمة , لذلك تبين أن التركيز على الجانب البدني و المهاري فقط وإغفال الجوانب الهامة الأخرى في التدريب الرياضي، يمثل قصورا في إعداد فرقنا الرياضية في كل الاختصاصات وفي هذا الصدد نستطيع القول بعد إتمام دراستنا المتواضعة والتي أدرجت تحت عنوان:

"دور برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي وأثره في تعلم مهارتي ( التمرير من أعلى واستقبال الإرسال ) عند المبتدئين في الكرة الطائرة فئة (14\_15 ) سنة" ، أن نعمم التدريب العقلي على باقي الرياضات، سواء كانت فردية أو جماعية، وكافتراض مسبق نطلب إدراج هذا النوع من التدريب في مؤسساتنا التربوية (المتوسطات ، الثانويات... ) وإدراج هذا النوع من التدريب كوحدة في معاهد التربية البدنية والرياضية وتكوين أخصائيين في هذا المجال. وفي الأخير نحبذ أن تكون دراسة على مثل هذا النوع من التدريب على باقي الرياضات الأخرى.

# التوصيات

## 2-5- توصيات :

- \_\_ التأكيد على استعمال التصور العقلي مع التعليم المهاري لما له من دور في عملية تسريع التعلم .
- \_\_ تشجيع اللاعبين على التدريب على المهارات الأساسية والتدريب على التصور العقلي في أوقات غير أوقات التدريب (الوقت الشخصي للاعب) .
- \_\_ ضرورة وجود شخص متخصص في علم النفس الرياضي للعمل مع فرق الناشئين والمبتدئين.
- \_\_ ضرورة إجراء دراسات مشاهجة على فئات عمرية أخرى ومهارات أخرى في لعبة كرة الطائرة
- \_\_ ضرورة تكوين مدربين متخصصين في التدريب العقلي
- \_\_ التأكيد على ضرورة تخصيص أوقات للتدريب العقلي ضمن كل البرامج التدريبية

# المصادر و المراجع

## 2-6 المراجع باللغة العربية :

- 1\_ القرآن الكريم, الآية 36, سورة النمل.
- 2- احمد زكي صالح, 1983 , :نظرية التعلم، القاهرة، مكتبة النهضة العربية، (ماجدة محمد إسماعيل، محمد العربي .
- 3- احمد عبد الدائم الوزير وعلي مصطفى طه, 1999, دليل المدرب في الكرة الطائرة, دار الفكر العربي
- 4- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح 1997 ، احتراف الرياضي، الأسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 5- احمد عزت راجع 1979 ، أصول علم النفس، القاهرة ، دار المعارف.
- 6- .أحمد عكاشة 1982 ، علم النفس الفسيولوجي، ط 3 .
- 7- أحمد محمد خاطر، على البيك، 1978, القياس في المجال الرياضي، دار المعارف ، الإسكندرية.
- 8 - أكرم زكي حطايبيبة ,1996, موسوعة الكرة الطائرة الحديثة , دار الفكر العربي ,عمان الأردن ط 1
- 9-أسامة كامل راتب, 1990 ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي .
- 10-أسامة كامل راتب , 1995 ،علم النفس الرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 11-أسامة كامل راتب , 1997 ، احتراف الرياضي بين ضغوط التدريب والاجتهاد، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية.
- 12- .أسامة كامل راتب،1997, علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
- 13-أمين أحمد فوزي وطارق محمد بدر الدين، 2000 , سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، ط 1.
- 14-أمين أحمد فوزي وطارق محمد بدر الدين، سيكولوجية الفريق الرياضي ، 2000.، دار الفكر العربي، ط 1
- 15-أمين الخولي، محمود عنان ، المعرفة الرياضية, 1998 , دار الفكر العربي, القاهرة
- 16-أنور محمد الشرقاوي، الاختبارات المرجعية الميزان -وسائل جديدة في .القياس التربوي والنفس، 1977
- الكتاب السنوي في التربية وعلم النفس ، المجلد الرابع .
- 17-جابر عبد الحميد جابر، عماد الدين سلطان، 1964,الفرد وسيكولوجية الجماعة، دار النهضة
- 18-جابر عبد الحميد :التقويم التربوي والقياس النفسي، 1983, دار النهضة المصرية .

- 19 - حسين عبد الجواد , 1964 , الكرة الطائرة المبادئ الاساسية , دار العلم للملايين , بيروت , لبنان
- 20- رمزية الغريب , 1970 , التقويم والقياس النفس التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية .
- 21- زينب فهمي وآخرون , 1990, الكرة الطائرة , دار الفكر العربي , عمان الاردن
- 22- السيد عبد المقصود ، 1997 ، نظريات التدريب الرياضي، القاهرة
- 23- طلعت منصور وآخرون، 1970، أسس علم النفس العام، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .
- 24- كاظم النقيب، 1997 ، علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي
- 25- كيلين اكسرون و فرانس سكافس , 1990, سلسلة الاكتشاف الرياضي للكرة الطائرة , ترجمة فريق كمونة وآخرون . مطبعة بغداد , العراق .
- 26\_ محمد حسني حسنين وعبد المنعم , 1988, الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس, الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل العلمية , الطبعة الأولى , القاهرة
- 27- محمد عصام الدين الوشاحي , بدون سنة , الكرة الطائرة للبنات والاولاد , الشركة العربية للنشر والتوزيع , بيروت, لبنان .
- 28- محمود فتحي محمود , 1991 , أسس ومبادئ التعلم والتدريب في الألعاب , دار الفكر العربي , القاهرة
- 29- محمد العربي شمعون , 1992 , التدريب العقلي والأداء الرياضي، الكتاب العلمي :علوم التربية البدنية والرياضية.
- 30- محمد العربي، 1987، التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة الأولمبية، اللجنة الأولمبية المصرية .
- 31- محمد أنور محمد الشرقاوي، 1992 ، علم النفس المعرفي المعاصر، القاهرة .
- 32- محمد حسن علاوي، 2002، :علم النفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي
- 33 - محمد حسن علاوي محمد الدين رضوان ، 1987 , الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي نصر، القاهرة، دار الفكر العربي .
- 34- محمد حسن علاوي ، 1987 , علم النفس الرياضي، الطبعة السادسة، القاهرة ، دار .المعارف
- 35- محمد شفيق :البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، 1998، الإسكندرية، المكتب الجامعي
- 36 -محمد عبد الفتاح عنان ، 1995 . سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي

37 - محمود عبد الفتاح ومصطفى حسين باهين , 2001 , مقدمة في علم النفس الرياضة،، مركز الكتاب للنشر .

38 - مفتي إبراهيم حماد, 2001 , التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة دار .الفكر العربي

39 - ولد عمار , 2001\_2002, تاريخ وتطور اللعب في الكرة الطائرة, محاضرات لخصص في الكرة الطائرة السنة الثالثة

40 - القواعد الرسمية ل FIVB , 2009 \_ 2012

### المراجع باللغة الفرنسية :

- 1\_ B .FROEHNER , 1990 , *voliy ball entraînement par jeux édition, vigot, paris* .
- 2\_ BINET A , 1986 , *la psychologie du raisonnement ,alcan.*
- 3\_ BINET A , 1903, *expérimentale d'intelligence ,scligencer* .
- 4\_ Chichj p. jacktem meriaux vemeyrem ,1979, *pratique pédagogique de la gestion mentale .rets, paris.*
- 5\_ Denism , 1985 , *Mental practice and Imagery Ability canadian Journal of sport science .Vol*
- 6\_ Denism , 1989, *Les image et cognition, paris.*
- 7\_ Denism ,1979, *Les image mentale, puf ,paris.*
- 8\_ Docteur : édith pereaut-pierre, 2000, *la gésition mentale du stress pour la performance sportive, Edition amphra.*
- 9\_ La scanf c , 1993, *stratigier d'intervention mentale et résistance au stress contrat , direction des recherche étude et techniques délégation générale de l'armement paris*
- 10\_ *The Influence of Anxiety on Performance .*
- 11\_ *The Influence of Volleyball on the Socialisation of Young Atheles*
- 12\_ *The Personality Profile of the Volleyball Player*
- 13\_ *Relationship between Interapsychic and Interpersonal Processes and Sports Performance in Volleyball*

الملاحق

## ملحق (1)

### استمارة استبيان لمعرفة صلاحية اختبار التصور العقلي

#### استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة:

يروم الباحث (قطاوي محفوظ) طالب الماجستير تطبيق فقرات مقياس التصور العقلي في بحثه الموسوم ( اثر برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي ودوره في تعلم مهارتي ( التمرير من اعلى واستقبال الارسال ) لدى المبتدئين في الكرة الطائرة فئة (14-15) سنة في الركب الرياضي لولاية الشلف .  
علما بان فقرات المقياس قد قام بصياغتها الباحث ( ضياء جابر محمد 2002) لينسجم مع مستوى عينة بحثه الموسوم ( تأثير أساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعليم عدد من مهارات كرة القدم ) لكونهم من اللاعبين المبتدئين  
( دون 14 سنة )

لذا يرجو الباحث بيان رأيكم بخصوص صلاحية تطبيق فقرات المقياس بصياغته الجديدة على عينة بحثه , وان الباحث لعلى ثقة بأنه سيكون لرأيكم اثر كبير وأهمية علمية بالغة .

بيان الرأي :

.....

التاريخ :

التوقيع :

مع فائق الشكر

اسم الخبير :  
والتقدير

مكان العمل :

## ملحق (2)

### اختبار التصور العقلي

قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي أن يتذكر بان التصور العقلي هو ليس مجرد الرؤية لشيء ما وإنما يتطلب استعمال الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط

#### أولا : تصور الممارسة بمفردك :

اختر مهارة محددة من لعبة الكرة الطائرة مثل التصويب وأنت تؤديها في الملعب الذي تتدرب فيه يوميا بمفردك من دون وجود احد معك ، ثم أغمض العينين لمدة دقيقة وحاول أن تتصور نفسك تؤدي التصويب في هذا المكان مع التركيز على سماع الأصوات المحيطة بالملعب أثناء الأداء وان تحس وتشعر بجسمك يؤدي التصويب فعلا وان تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية .

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي التصويب .					
2	هناك أصوات موجودة بالملعب أثناء الأداء هل تمكنت من سماعها .					
3	هل شعرت بجسمك يؤدي التصويب وعضلاتك تنقلص .					
4	هل شعرت بالخوف أو الفرح أو الحزن أثناء الأداء .					

## ثانيا : تصور الممارسة مع الآخرين :

الآن تصور نفسك وأنت تؤدي التصويب أيضا ولكن مع المدرب والزملاء في الفريق وهذه المرة ارتكبت خطأ واضحا أثناء التصويب ، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة والملاحظات التي سوف تصدر من المدرب بعد ذلك .

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بالتصويب .					
2	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء .					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء .					
4	هل كان مزاجك بحالة فرح أم حزن أم خوف .					

ثالثا : تصور مشاهدة الزميل : فكر الآن في زميل يؤدي التصويب ولكنه يرتكب خطأ ويفشل في تحقيق هدف في لحظات حاسمة من المباراة أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور زميلك وهو يفشل بالتصويب .

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك .					
2	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطأ .					
3	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج .					
4	هل تمكنت أن تمييز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ زميلك 0					

#### رابعاً : تصور الأداء في المسابقة :

تصور نفسك تلعب في مباراة مهمة وأنت تؤدي المهارة التي تعلمتها بشكل رائع وهناك جمهور كبير حاضر في الملعب وجميعهم يشجعونك ويهتفون باسمك ، الآن أغلق العينين لمدة دقيقة واحدة وتصور نفسك بهذه الحالة .

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت في هذه الحالة .					
2	هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في الملعب .					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات .					
4	هل استطعت أن تميز إحساسك بالفرح أثناء المباراة .					

### الملحق رقم 3

#### يوضح جدول تفريغ البيانات لاختيار التصور العقلي

العلامة	درجة الوضوح				المواقف
	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير واضحة	عدم وجود صورة	
					الممارسة الفردية
					الممارسة مع الآخرين
					مشاهدة الزميل
					الأداء في المنافسة

ملحق رقم (4)

جدول تفريغ الدرجات الخام

الرقم	اسم اللاعب	العمر			الوزن			الطول		
		اختبار التمرير من أعلى	اختبار استقبال الإرسال	اختبار التصور العقلي	اختبار التمرير من أعلى	اختبار استقبال الإرسال	اختبار التصور العقلي	اختبار التمرير من أعلى	اختبار استقبال الإرسال	اختبار التصور العقلي

ملحق

قائمة الاساتذة المحكمين

## Résumé

Titre de l'étude :

« Le rôle du programme d'entraînement pour la compétence de conception Montale sur l'apprentissage compétitif de ( la passation en haut , la réception de service) chez les débitants en volley ball catégorie ( 14\_15) ans .

Cette étude a pour objectif de connaitre l'influence du programme d'entraînement de la conception mental accompagné de l'entraînement technique pour amélioration du niveau d'activité de compétence dans quelques compétences principales au volley ball ( passation en haut et la réception du service) , l'échantillon présenté est de 24 débutants (14\_15)ans ,qui sont venus au complexe sportif de chef qui représente (60%) de l'ensemble de ( 40) joueurs sélectionnés d'une manière conscient .

Le chercheur a utilise la manière expérimental adéquate à la nature de cette étude qui consiste à montrer les deux groupes

Le chercheur à divisé l'échenillant en deux groupes 12 joueurs pour chaque groupe, le groupe expérimental : c'est le group expérimenté avec ce programme ainsi le programme d'entraînement normal .

Cette étude a montré qui d'il ya de différence dans les mesures avant et après au niveau de l'activité compétitive (passation de haut et réception du service ) , les conséquences de cette étude ont présenté des différences de statistiques entre les critères avant et après pour le group expérimenté au niveau de l'activité compétitive ils ont montré aussi des différence des statistique au niveau de l'activité compétitive dans les deux principales compétences ( passation du haut et réception du service) entre les membres des deux groupes expérimenté et constants dans l'ex amen employé le programme d'entraînement de la compétence de la conception mental accompagne de l'entraînement de l'activité .

Cette étude a indiqué qu'il y a des différences dans l'examen au niveau de la conception mentale pour les deux groupes, il est au profit du groupe expérimenté, chose qui résulte de l'effet de l'activité compétitive pour l'amélioration de la conception mentale.

Le chercheur recommande d'utiliser son programme qui accompagne l'entraînement des compétences de volley-ball qui a une importance d'élever le niveau de l'activité compétitive.

## ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : دور برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي في تعلم مهارتي التمير من أعلى والاستقبال الإرسال لدى المبتدئين في الكرة الطائرة فئة (14\_15) سنة

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي لمهارة التصور العقلي بمصاحبة التدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ( التمير من أعلى واستقبال الإرسال وقد تكونت عينة الدراسة من (24) مبتدئ فئة (14\_15) سنة ممن وفدوا على المركب الرياضي لولاية الشلف حيث تمثل (60%) من المجتمع الإحصائي والبالغ (40) لاعب تم اختيارها بالطريقة المقصودة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته طبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة ، فقد قسم الباحث أفراد العينة إلى مجموعتين، وبواقع ( 12 ) لاعب لكل مجموعة. المجموعة التجريبية : وهي التي طبق عليها برنامج التدريب لمهارة التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري والمجموعة الضابطة : وهي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري العادي فقط. أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري في كل من (مهارة التمير من أعلى ، استقبال الإرسال ) ، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارات ، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية من (مهارة التمير من أعلى ، استقبال الإرسال) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس أبعدي ، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج التدريبي لمهارة التصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري ، و أظهرت الدراسة كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لمستوى التصور العقلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على اثر الممارسة المهارية في تحسين مستور التصور العقلي كذلك ، وأوصى الباحث باستخدام برنامجه المعد المصاحب للتدريب المهاري في تعليم بقية مهارات الكرة الطائرة لما له من أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري.

