

جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



أطروحة دكتوراه الطور الثالث في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص التكوين، البحث والتدخل في علم النفس الرياضي

الموضوع

أثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي

و الاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال و الصد

- دراسة تجريبية أجريت على لاعبات الكرة الطائرة بولاية الشلف-

إعداد الطالبة الباحثة:

إشراف:

بن غالية فاطمة الزهراء

أ.د / حفصاوي بن يوسف

المناقشة بتاريخ:...../...../.....من طرف اللجنة المكونة من:

الإسم واللقب	الرتبة	الصفة	المؤسسة الجامعية
محمد يحيوي	أستاذ التعليم العالي	رئيسا	جامعة الشلف
بن يوسف حفصاوي	أستاذ التعليم العالي	مقرراً	جامعة الشلف
أحمد شناتي	أستاذ التعليم العالي	ممتحناً	جامعة الجزائر3
فتحي بلغول	أستاذ التعليم العالي	ممتحناً	جامعة الجزائر3
خليفة قندوز الغول	أستاذ محاضراً	ممتحناً	جامعة الشلف
نور الدين دريادي	أستاذ محاضراً	ممتحناً	جامعة الشلف

السنة الجامعية: 2019 - 2020

الملخص باللغة العربية

في التدريب الرياضي الحديث ,يجمع معظم الأخصائيين في العالم الرياضة أن التحضير الذهني يجب أن يأخذ بعين الاعتبار و يخطط له ضمن برنامج التدريب و هذا كأداة و شرط أساسي للمنافسة الرفع من مستوى الأداء لدى الرياضيين, وهذا ما يشير إليه بعض الباحثين (شمعون, 1996), (Annett.j-1995),Blumenstein ,B,et al 1997), إلى أن نجاح أي رياضي مرهون بمدى التواصل والتكامل بين القدرات البدنية, النواحي المهارية و القدرات العقلية أو الذهنية , هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي الكرة الطائرة .عينة الدراسة شملت 24 رياضيا ينتمون إلى فريق أولمبي الشلف سيدات للكرة الطائرة, واستخدام المنهج التجريبي بطريقة مجموعتين متكافئتين نظرا لطبيعة هذه الدراسة. وتم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين , شملت كل مجموعة على 12 رياضي , المجموعة الأولى ضابطة اتبعت طريقة التدريب الرياضي التقليدي دون إدخال برنامج التدريب الذهني ,والمجموعة الثانية تجريبية تم فيها إدخال برنامج التدريب الذهني أهم نتائج الدراسة أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد إدخال برنامج التدريب الذهني , و حققت تطورا ملحوظا في الأداء واكتساب المهارات الأساسية(الإرسال و الصد). من خلال هذه الدراسة يوصي بضرورة إدخال برنامج التدريب الذهني عند التخطيط لبرامج التدريب , لما له من أهمية بالغة في إتقان واكتساب المهارات الأساسية المختلفة في الكرة الطائرة , وتحسين أو تطوير مستوى الأداء الرياضي بصفة عامة .

الكلمات الدالة : برنامج التدريب الذهني , المهارات , الكرة الطائرة , التحضير الذهني , الإسترخاء , التصور العقلي.

Résumé:

Dans l'entraînement sportif moderne, la plupart des spécialistes du monde sportif confirment que la préparation mentale doit être prise en considération et planifiée dans le programme d'entraînement, comme outil et condition principale de la compétition pour augmenter et développer le niveau de performance des athlètes, comme l'indiquent certains chercheurs (Shimon, 1996, Annette, 1995) (Blumenstein, et al 1997) que le succès de tout athlète dépend de l'étendue de la communication et de l'intégration entre les capacités physiques, les aspects de compétence et les capacités mentales ou intellectuelles. Cette étude visait à identifier l'effet du programme d'entraînement mental sur l'apprentissage de certaines compétences de base pour les joueurs de volley-ball. L'échantillon de l'étude comprenait (24) athlètes appartenant à l'équipe olympique de volley-ball, on a procédé à l'utilisation de la méthode expérimentale en raison de la nature de l'étude actuelle. L'échantillon de l'étude a été divisé en deux groupes égaux (G. control=12 athlètes, et G.expérimental=12 athlètes) dans lequel le programme d'entraînement mental était inclus dans le groupe expérimental, le groupe témoin suivait l'entraînement normal sans entraînement mental.

Les résultats de cette étude ont indiqué qu'il y avait des différences statistiquement significatives pour le groupe expérimental après l'application du programme d'entraînement mental qui a permis une amélioration des performances et l'acquisition de compétences de base (service et bloc). A travers cette étude, il est recommandé d'inclure un programme d'entraînement mental lors de la planification des programmes d'entraînement, en raison de son importance dans la maîtrise et l'acquisition de diverses compétences de base en volleyball, et dans l'amélioration ou le développement du niveau de performance sportive en général.

Mots-clés mots: Programme d'entraînement mental, volley-ball, relaxation compétences, préparation mentale, imagerie mentale.

Abstract

In modern sports training, most specialists in the sports world agree that mental preparation must be taken into consideration and planned within the training program, as a tool and a main condition for competition to raise the level of performance of athletes, This is what some researchers indicate (Shimon 1996) (Annette-j 1995) (blumenstein.B.et al 1997) the success of any athlete depends on the extent of communication and integration between physical abilities, skill aspects, and mental or intellectual abilities.

This study aimed at identifying the effect of the mental training program on learning some basic skills for volleyball players. The study sample included 24 athletes belonging to the Olympic team of Olympic volleyball, and the use of experimental method in form of two equal groups due to the nature of this study. The study sample was divided into two groups, each group included 12 athletes, the first group was controlled, that followed the traditional sports training method without introducing the mental training program, and the second group was experimental group in which the mental training program was included.

The most important results of this study indicated that there were statistically significant differences For the experimental group after the insertion of the mental training program which achieved an improvement in performance and the acquisition of basic skills (sending and blocking).Through this study it is recommended to include a mental training program when planning training programs, Because of its great importance in mastering and gaining various basic skills in volleyball, and improving or developing the level of sports performance in general.

Keywords words: Mental training program, volleyball, skills, mental imagery.

الإهداء

إلى الوالدين العزيزين اللذين بذلا النفس والنفيس من أجل تربيته
وتعليمي.

إلى جميع إخوتي وأخواتي...

إلى جدي و جدتي و كل عائلتي....

إلى كل الأصدقاء والزملاء...

إلى أعز أخت وصديقة الدرب سعاد

إلى كل من ساعدني وقف بجانبني إليهم جميعا أهدي هذا الجهد

المتواضع.

كلمة الشكر

الحمد لله الواحد الأحد الفرد الصمد الذي لم يلد و لم يولد و لم يكن له كفؤاً أحد يا رب لك الحمد كله و لك شكر كله و لك الفضل كله و النعمة و الشفاء الحسن في إنجاز هذا العمل و إتمامه و في كل شيء و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين
ويقول الله تعالى " لئن شكرتم لأزيدنكم " الآية 7 سورة إبراهيم.
و يقول النبي - صلى الله عليه و سلم: " من لا يشكر الناس لا يشكر الله " .

أتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى الأستاذ المشرف:
أ.د / حفصاوي بن يوسف ، و كل أعضاء لجنة التكوين على توجيهاتهم و نصائحهم القيمة للطلبة طيلة فترة التكوين و التي أثمرت على إنجاز هذه الاطروحة .

كما أشكر كذلك أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة هذه الاطروحة. كما لا انسى لاعبات الكرة الطائرة لفريق نجمة الشلف و فريق أولمبي الشلف و كل أعضاء الفريق على مساعدتهم لي في إنجاز هذا البحث
(الجانب التطبيقي)

* نسأل الله عز وجل أن يجازي ويكرم ويحسن لكل من ساعدني*

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الشكر و التقدير
ب	الإهداء
ت	فهرس المحتويات
ج	فهرس الجداول
د	فهرس الأشكال
هـ	فهرس الملاحق
و	الملخص بالعربية والفرنسية والانجليزية
ز	مقدمة
الباب الأول: التعريف بالبحث	
01	إشكالية البحث
04	فروض البحث
04	أهداف البحث
04	أهمية البحث
05	أسباب اختيار الموضوع
05	تحديد المصطلحات
الباب الثاني: الإطار النظري و الدراسات السابقة	
الفصل الاول : الإطار النظري	
10	تمهيد
10	التدريب الذهني
12	المهارات العقلية الأساسية
13	مزايا التدريب العقلي
14	حدود التدريب الذهني
15	العوامل المؤثرة في التدريب الذهني
16	شروط التدريب الذهني

18	الانتظام في التدريب الذهني	6 . 1 . 1
19	مراحل التدريب الذهني	7 . 1 . 1
20	متطلبات التدريب الذهني	8 . 1 . 1
21	استخدامات التدريب الذهني	9 . 1 . 1
22	تقنيات التدريب الذهني	10 . 1 . 1
24	تقنيات التأمل و التفكير	11 . 1 . 1
31	تقنيات التحضير الذهني	12 . 1 . 1
33	الفرق بين التدريب الذهني و التصور العقلي	13 . 1 . 1
34	أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات العقلية	14 . 1 . 1
35	طرق التدريب الذهني	15 . 1 . 1
36	مميزات الرياضي الممارس للتدريب العقلي	16 . 1 . 1
37	التصور العقلي	2 . 1
37	مفهوم التصور العقلي	1 . 2 . 1
38	التفسير النظري للتصور العقلي	2 . 2 . 1
41	بعض نماذج حدوث عملية التصور العقلي	3 . 2 . 1
44	أهمية التصور العقلي	4 . 2 . 1
44	فوائد استخدام التصور العقلي	5 . 2 . 1
46	متى يستعمل التصور العقلي ؟	6 . 2 . 1
47	طرق التدريب على مهارة التصور العقلي	7 . 2 . 1
48	المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي	8 . 2 . 1
49	أنواع التصور العقلي	9 . 2 . 1
51	تقسيم مارتنز (1987) لمراحل التدريب على مهارة التصور العقلي	10 . 2 . 1
52	خطوات تطوير تقنية التصور العقلي	11 . 2 . 1
52	قياس التصور العقلي في المجال الرياضي	12 . 2 . 1
54	خطوات تطبيق برنامج التصور العقلي	13 . 2 . 1
56	فعالية التصور العقلي في المجال الرياضي	14 . 2 . 1
57	الاسترخاء	3 . 1

58	مفهوم الاسترخاء	1 . 3 . 1
59	لمحة تاريخية عن الاسترخاء	2 . 3 . 1
60	أهمية الاسترخاء	3 . 3 . 1
60	أنواع الاسترخاء	4 . 3 . 1
61	مجالات استعمال تقنيات الاسترخاء	5 . 3 . 1
65	تصنيف تقنيات الاسترخاء	6 . 3 . 1
65	تدريب مهارة الاسترخاء التدريجي لجاكسون	7 . 3 . 1
67	تدريب مهارة الاسترخاء الذاتي لشولتز	8 . 3 . 1
68	الاسترخاء في المجال الرياضي	9 . 3 . 1
74	استعمال تقنية " شولتز " و"جاكسون " في الميدان الرياضي	10 . 3 . 1
الفصل الثاني: الدراسات السابقة و المشابهة		
77	الدراسات المحلية	1.2
82	الدراسات العربية	2.2
86	الدراسات الأجنبية	3.2
89	التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة	4.2
90	خلاصة الباب الثاني	
الباب الثالث : الاطار التطبيقي		
الفصل االثالث : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية		
94	تمهيد	
94	منهج البحث	1.3
95	مجتمع البحث	2.3
95	عينة البحث	3.3
97	مجالات البحث	4.3
98	تحديد متغيرات البحث	5.3
98	أدوات البحث	6.3
99	المصادر و المراجع العربية و الأجنبية	7.3
99	البرنامج التدريبي المقترح	8.3

101	الدراسة الاستطلاعية	9.3
102	الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة	10.3
102	الخصائص السيكومترية لمقياس التصور العقلي	11.3
105	الدراسة الأساسية (التجربة الرئيسية)	12.3
105	تطبيق البرنامج التدريبي المقترح	13.3
108	الأساليب الإحصائية	14.3
112	صعوبات البحث	15.3
113	خلاصة الفصل الثالث	
الفصل الرابع : عرض ، تحليل و مناقشة النتائج		
116	عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى	1.4
132	عرض و تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية	2.4
134	الاستنتاجات	3.4
135	الاقتراحات	4.4
136	الخاتمة	
138	المراجع و المصادر	
143	الملاحق	

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
96	مجتمع و عينة البحث	01
101	مفتاح تقدير مستوى التصور العقلي	02
116	نتائج إختبار student 's t- test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة لمتغيرات المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي والمستوى القبلي لمهارة الاسترخاء.	03
117	نتائج إختبار student 's t- test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة لمتغيرات المستوى الأداء مهارة الإرسال و مهارة الصد.	04
124	نتائج إختبار student 's t- test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى التصور العقلي والاسترخاء لدى أفراد المجموعة التجريبية	05
129	نتائج إختبار student 's t- test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى الأداء مهارة الإرسال و الصد لدى أفراد المجموعة التجريبية	06
132	نتائج إختبار student 's t- test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لمهارة الإرسال .	07
133	نتائج إختبار student 's t- test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لمهارة الصد.	08

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
41	نموذج التدفق الداخلي لحدوث عملية التصور العقلي	1
42	نموذج التدفق الخارجي لحدوث عملية التصور العقلي الربيعي	2
43	النموذج الموحد لحدوث عملية التصور العقلي	3
117	للفروق بين درجات student 's t- test نتائج استخدام إختبار متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة التصور العقلي البصري لدى أفراد العينة	4
118	نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة التصور العقلي السمعي لدى أفراد العينة	5
119	نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة التصور العقلي الحسي الحركي لدى أفراد العينة	6
119	نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة الحالة الإنفعالية لدى أفراد العينة	7
120	نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة التحكم في الصورة لدى أفراد العينة	8
121	نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة التصور العقلي الداخلي لدى أفراد العينة	9
122	نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات	10

	متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي للاسترخاء لدى أفراد العينة	
122	نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة الإرسال لدى أفراد العينة	11
123	نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة الصد لدى أفراد العينة	12
125	استخدام إختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي للمستوى التصور العقلي البصري لدى أفراد العينة	13
125	نتائج استخدام إختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي للمستوى التصور العقلي السمعي لدى أفراد العينة	14
126	نتائج استخدام إختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي للمستوى التصور العقلي السمعي لدى أفراد العينة	15

127	نتائج استخدام إختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي للمستوى الحالة الإنفعالية لدى أفراد العينة	16
127	نتائج استخدام إختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي للمستوى التحكم في الصورة لدى أفراد العينة	17
128	نتائج استخدام إختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي للمستوى التصور العقلي الداخلي لدى أفراد العينة	18
129	نتائج استخدام إختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي للمستوى الاسترخاء لدى أفراد العينة	19
130	نتائج استخدام إختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي للمستوى الإرسال لدى أفراد العينة	20
131	نتائج استخدام إختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي للمستوى الصد لدى أفراد العينة	21
132	نتائج إختبار student 's t- test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لمهارة الإرسال عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (22).	22
133	نتائج إختبار student 's t- test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لمهارة الصد عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (22).	23

فهرس الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
/	مقياس الاسترخاء	1
/	مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز	2
/	برنامج الاسترخاء و التصور الذهني	3

لقد تطور علم النفس الرياضي في السنوات الأخيرة نظرا لانتقاله من الطابع الأكاديمي الى الطابع التطبيقي التجريبي من خلال اعتماد المنهج التجريبي المستخدم في مختلف البحوث العلمية في هذا الميدان ، و تطبيق مختلف المقاييس و الاختبارات النفسية بغية تطور الأداء لدى الرياضيين سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية .

ولقد تعدد مواضيع البحث التي يتناولها علم النفس الرياضي بالدراسة و التشخيص و القياس ، و من بن أهم هذه المواضيع الإعداد الذهني للرياضيين ، و التي لا يجب إغفاله عند إعداد أو تخطيط برنامج التدريب العام للرياضيين و هذا بغية تطوير أدائهم المهاري و التعامل مع مختلف مراحل المنافسة و المواقف التي يواجهها الرياضي سواء قبل ، أثناء أو بعد المنافسة الرياضية .

و عندما نحاول أن نفرق بين علم النفس الرياضي و الإعداد النفسي و الذهني نقول باختصار أن علم النفس الرياضي يتناول المواضيع النفسية التي تسمح أو تساعد المختص النفسي الرياضي بالفهم الجيد للرياضي في إطار المنافسة الرياضية ، بينما الإعداد الذهني فهو يتمحور حول الأدوات المستخدمة في المرافقة النفسية للرياضي و نصد بذلك الاسترخاء ، التصور الذهني الخ ..

و عادة ما يردد اللاعبون عبارات قبل أو بعد المنافسة نذكر منها :

- خسرت مباراة مهمة بالرغم من تحضيراتي الجيدة لها .
- تلقيت ثلاث كرات هامة في المباراة لكنني لم استطيع تسجيل الأهداف.
- لم أسجل أي أهداف و أصبت بالإحباط نتيجة هذا الأداء المتواضع و تضييعي للفرص
- ليس لدي اللياقة البدنية و المهارية اللازمة لتحقيق أداء أفضل.
- ليست لدي المتعة أثناء اللعب.
- ينتابني في بعض الأحيان شعور بعدم تحقيق الفوز و الخوف من الفشل.

هذه بعض النماذج من الأمثلة تعطي لنا بوضوح على أن الرياضي بالرغم من تحضيره فنيا أو تكتيكيا أو بدنيا إلا انه قد يخفف أو يفشل في الأداء أو تحقيق بعض الأهداف المسطرة .

و يركز التحضير الذهني على تقييم النقاط الايجابية و السلبية ، كتعلم تقنيات تسيير الذهن أو ما يدور في ذهن الرياضي ، كالخوف من الفشل في تحقيق النجاح ، كتضييع هدف أو رمية جزء ، مما قد يكون له انعكاسات حتى على الجسم أو الجانب الفيزيولوجي للرياضي ، بينما التحضير النفسي تستعمل فيه مقارنة مختلفة و يركز خاصة على نمط الحياة لدى الرياضي خارج التدريبات و علاقاته الاجتماعية و العائلية..... الخ و يركز حول استخدام النظريات و المقاربات النفسية في هذا الإطار.

و يلعب كذلك التحضير الذهني دورا هاما في تحقيق التوازن الانفعالي للرياضي الذي يمكنه من تسيير القلق و الضغوطات المفروضة عليه ، لذلك فان البعد الذهني في الأداء لدى الرياضي لا يمكن تجاهله .

لذلك لا يجب الاستغناء عن التحضير الذهني و النفسي عند تخطيط التدريب ، فإذا كان للرياضي تحضير جيد من كل النواحي البدنية و المهارية و التكتيكية و غير محضر ذهنيا للمنافسة فهذا قد يؤثر على أدائه ، و يعرقل من تحقيقه للأهداف المسطرة أو حتى من المهام المنتظرة منه ، و لذلك فالجانب الذهني مهم جدا للرياضي إذ يساعده على كيفية تسييره للقلق ، التركيز أثناء المواقف الصعبة ، الثقة بالنفس و حسن تسييره للانفعالات.

و يمكن تمثيل ذلك كالكرسي الذي لديه أربعة أعمدة فاذا مزعما منه عمود واحد لا نستطيع الجلوس عليه (عدم التوازن) ، فنفس الشيء في الأداء الرياضي فهو يركز على الجوانب الأربعة: البدنية ، التقنية ، التكتيكية ، و النفسية . و علماء النفس الرياضي يمثلونها بالعبارة " T2 P2 " أي (Technical, Tactical, Physical and Psychological) لتحقيق أداء أفضل في الرياضة. كما أن استخدام أو إدخال التحضير الذهني يعرف تأخرا ملحوظا لدى اللاعبين بالأخص في البلدان العربية ، لذلك

يجب أن يرتبط تخطيط التدريب الحديث على أخذ هذا الجانب بعين الاعتبار، لأنه في بعض أو معظم الحالات قد يكون هو العامل الرئيسي للفوز أو الفشل ، ومن دونه لا يمكن للرياضي مهما بلغ من تحضيرات أن يحقق أهدافه أو يرفع من مستوى الأداء ، و كذا التحكم في انفعالاته في مختلف ظروف و مواقف المنافسة ومراحلها .

فالتدريب العقلي يعد أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في المستويات العليا ، وقد زاد انتشاره و تطبيقه بعد أن دعمت نتائج البحوث و الدراسات الدور الايجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب المهارات والإعداد للدخول في المسابقات ، وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دور أساسيا في تحقيق التفوق يرجع الفضل في ظهور مفهوم التدريب العقلي إلى معالجي السلوك الذي أدخلوا اثر التصور العقلي و الاسترخاء في المجال النفسي و ذلك لتغييره و تعديله للسلوك. كما أن في التدريب الرياضي الحديث ، يجمع معظم الأخصائيين في عالم الرياضة أن التحضير الذهني يجب أن يأخذ بعين الاعتبار و يخطط له ضمن برنامج التدريب وهذا كأداة وشرط أساسي للمنافسة الرفع من مستوى الأداء لدى الرياضيين ،و هذا ما يشير إليه بعض الباحثين (شمعون ،1996) ، (Annett.j -1995) ، (Blumenstein.B.et al 1997)، إلى نجاح أي رياضة مرهون بمدى التواصل بين القدرات البدنية و المهارية و القدرات العقلية أو الذهنية (التصور العقلي و الاسترخاء) .

و ما زال البعض يعتقد إلى غاية اليوم بان مساهمة التحضير الذهني في الرياضات الجماعية أقل أهمية و إقناعا من الرياضات الفردية ، و هذا الاعتقاد في نظر العديد من المختصين في مجال التحضير النفسي و الذهني للرياضيين منهم (المحضر الذهني الفرنسي (Thomas Sammut) لا أساس له من الصحة إذ أن بعض النتائج في المنافسات أو المباريات يتم الفوز بها بتفاصيل جزئية أو تلعب على تفاصيل جزئية ، و هذه التفاصيل لا تعتمد على الصدفة أو الحظ كما يعتقد البعض بل كما تخلف الفرص للفوز أو تضيعها فتهمز كذلك لكن المهم في هذه القضية أن يعرف الرياضي كيفية استغلال الفرص الممنوحة له في المنافسة للفوز بها.

فالإعداد العقلي للرياضي يمكنه من فهم هذه التفاصيل بشكل أفضل من خلال تعبئة جميع الموارد الفردية والجماعية لتحقيق هدف مشترك للمجموعة و الفريق ككل.

كما يعتبر التطور الذي وصلت إليه الرياضة و النشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة والكرة الطائرة بصفة خاصة على كل المستويات ، بتطوير و تحسين كل الوسائل و العمليات المستعملة من قبل اللاعب و المدرب لتحسين مستوى الأداء و النتائج للفرق و الأندية . و تعد الكرة الطائرة تعتبر رياضة شعبية وهي من الأنشطة التنافسية ذات المواقف المتغيرة والرياضية التي تتطلب قدرات بدنية وتقنية وتكتيكية ونفسية وذهنية وسمات شخصية ، كما أنها تتميز كذلك بتعدد مهاراتها و تناسقها و فرة اللعب على التحكم في جميع المهارات القاعدية لهذه اللعبة ، و تشترك المهارات النفسية و العقلية و الحواس و الحالة الانفعالية للوصول إلى مستوى متقدم من الأداء الجيد للرياضي .

و لقد شغلت دراسة المهارات النفسية و العقلية اهتمام الكثير من علماء النفس و علم النفس الرياضي و التعلم الحركي لما لها من أهمية كبرى بالنسبة للاعبين في المواقف المختلفة التي تتطلب فرة اللعب على مدى توقع حركات زملائهم الآخرين بفضل التصور العقلي الذي يحتاجه اللاعب في الكرة الطائرة لما له من دور و أهمية في تحسين الأداء و معرفة اللاعب بأجزاء المهارة التي يؤديها (حسنين ، 2007 ، ص 21) .

و يشير محمد سعيد (2016) إلى أن المهارات الأساسية قاعدة رئيسية للنجاح في أي رياضة تنافسية و بالأخص في الرياضات الجماعية و منها الكرة الطائرة ، فبدون هذه المهارات لا يمكن لأي رياضي من أداء الواجبات المطلوبة ، لذلك ازداد التركيز عليها من قبل المدربين عند تدريب المبتدئين ذكورا و إناثا و يجب على اللاعب أن يمتلك جميع عدة المهارات في الكرة الطائرة و التي من بينها الإرسال و الصد حتى يستطيع أداء مهامه على أكمل وجه (النقار ، 2006) .

كما يعتبر التحضير النفسي جزء لا يتجزأ من التحضير الرياضي وعاملا أساسيا في تحسين الأداء لدى الرياضي في المهارات القاعدية المكتسبة في الكرة الطائرة ، وتحقيق

نتائج مثالية مرغوب فيها مما أدى إلى إعداد مهارات ذهنية وتطبيقها بنجاح على الرياضيين وأن الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطئية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلاً ولكنه يؤدي ذلك باستخدام ذهنه وتفكيره أيضاً.

ويعد الإرشاد النفسي الرياضي الخاص بالعلاقات التفاعلية بين المهارات النفسية والحركية القاسم المشترك في جميع برامج التحضير النفسي للرياضي وهي الاسترخاء والتصور العقلي، المدخل الأساسي للاسترجاع النفسي، وتمثل مهارة الاسترخاء والتصور العقلي عنصرين أساسيين في التحضير للمنافسات الرياضية حيث يساهمان في تقليل التوتر العضلي المتزايدة التي لا يحتاجها في المنافسة، معرفة المشاكل النفسية التي تدور داخل كل رياضي وبناء اتجاهات إيجابية نحو المنافسة و الخصم. و يعد الاسترخاء أحد أهم أسباب الراحة البدنية والنفسية للاعب فهو يساعد في خفض التوترات العضلية والعصبية ويساعد في تركيز الالعبات و خلق الراحة النفسية، و الصورة العقلية التي تتكون خلال التدريب العقلي تتسبب في بعض الاستجابات الفيزيولوجية وقد وضعت بعض الدراسات أن عملية التفكير ينتج عنها انقباضات في المجموعات العضلية المستخدمة لإنتاج الحركية التي يتم تصورها، وأن الأداء البدني يتطور كلما زادت القدرة على التصور و استخدام التدريب النفسي بصفة عامة و الاسترخاء و التصور الذهني بصفة خاصة لدى لاعبات الكرة الطائرة والتحضير لمنافسات الرياضية بغية الوصول إلى تحقيق نتائج مثالية لأن اهتمام المدربين يتوجه أكثر بالنواحي البدنية والتقنية والتكتيكية . و جاء هذا الموضوع ليبرز ما مدى أهمية أو تأثير برنامج التدريب الذهني الذي يعتمد على التصور العقلي والاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال والصد لدى لاعبات الكرة الطائرة .

و لتحقيق أغراض هذا البحث و أهدافه لجأت الطالبة الباحثة إلى اعتماد خطة بحث مكنتها من تقسيم الدراسة إلى ثلاثة أبواب رئيسية:

الباب الأول: و تناولنا فيه التعريف بالبحث

الباب الثاني: و تمثل في الإطار النظري و الدراسات السابقة و المشابهة

الباب الثالث : و تمثل في منهجية البحث و إجراءاته الميدانية ، إضافة إلى عرض أهم

استنتاجات هذا البحث و اقتراحاته المستقبلية المنبثقة من نتائج هذه الدراسة.

الباب الأول

التعريف بالبحث

1 / - إشكالية البحث

إن الرقي بالرياضة عموما يستلزم منا إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في جميع مكونات العملية التدريبية و من بينها التدريب العقلي للرياضي. إذ أشار بومبا (Bomp, 2001) في هرمه أنه يجب على المدرب أن يبدأ بالمستويات التحتية انطلاقا من الإعداد البدني للوصول إلى المستويات العليا ختاماً بالإعداد العقلي.

و من خلال مراجعة العديد من بعض أبحاث العلماء أمثال ريتشارد كو Richard H. Cox و مورقن (Morgan,W.P&Brown,D.R , 2002) في الرياضات المختلفة و التي أثبت من خلالها أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني له أثر ايجابي على المستوى المهاري (Guy ,2005,p.124) و أن هذا الأثر لا يتم إلا بعد التدريب و البرمجة العقلية للرياضي.

و عندما نتكلم على العقل فإننا يجب كذلك أن نتحدث عن آلية عمله وعن آلية استرجاعه للانطباعات الحسية المخزنة من الماضي، إذ أن المخ يعيد إنتاج ذات السلوك مهما كان نوعه حركي أو نفسي مرات ومرات إلى أن ينتبه الرياضي بذاته و يعي الذي يحصل ثم يقوم بنقد و تحليل سلوكه الماضي إما بتطويره أو بالتخلص منه إن كان سلبيا(Thomas ,1994,p.107).

وكما تبين حديثا أن التباين في التركيب الجيني والمادي بين بني البشر عموما لا يتجاوز 5%، ولكن التباين بين العقول شديد، ما يوحي بوجود فروق فردية في مستوى العمليات التي يقوم بها العقل ومن بينها التصور العقلي (مكروم, 1999, ص 06) إذ حددت العلاقة المعقدة بين عملية الإبصار وتحويلا لمشاهد الأفكار،وقد توصل العلماء بأن الشبكية هي لوح حساس جدا تنطبع عليه الصور تتكون من ثلاثة ملايين مخروط بصري ، وتتكون من عشر طبقات عليها ثلاثون مليون عود بصري مهمتها تحويل الضوء إلى مادة كيميائية تسري في المخ (Munroe, Giacobbi,2000,p.137).

من خلال ما ذكر سابقا عن كيفية عمل المخ و استرجاع السلوكيات الماضية من الذاكرة و توظيفها في المخ من اجل تكوين سلوك إيجابي يختلف عن نظيره المخزن سابقا في المخ للارتقاء ايجابيا بسلوكياتنا نحن البشر، تبادر إلى ذهننا الخوض في غمار هذه الدراسة التي تعنى بتطوير أحد آليات عمل العقل المتمثل في التصور العقلي و كيف يمكن لهذا النوع من العمليات العقلية الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي عامة و الادعاء المهاري على وجه الخصوص.

و لقد أصبح التدريب الرياضي يتطلب استخدام الأساليب و الوسائل العلمية التي تعتمد على المدرب في كيفية اختيار المناسب منها ، فضلا عن تطور مستوى التصور العقلي للاعبين لأداء المهارات بالشكل الذي يمكنهم من الوصول إلى مستويات عالية (محمد سعيد، 2016 ، ص 4) . ومن خلال خبرة الطالب الباحث باعتبارها كانت لاعبة كرة الطائرة ، ومدربة للاصا غر و أستاذة تربية بدنية و رياضية في المرحلة التعليم المتوسط ، ظهر أن معظم المدربين لا يستخدمون أي تدريبات لتنمية الجانب العقلي و النفسي للرياضيين على الرغم من أهمية المهارات العقلية للاعبات الكرة الطائرة ، و إنما يركزون على أداء اللاعبين للمهارات المختلفة باستخدام التدريبات العملية دون الاهتمام بتطوير قدراتهم على تصورهما قبل أدائها (ربط المعارف و المعلومات النظرية و عرض الأداء المصور لها) ، مما يؤدي إلى انخفاض في مستوى أداء المهارات الأساسية (محمد سعيد، 2016، ص 4).

لذلك فإن إجراء البحوث و الدراسات و إيجاد علاقات ما بين الجوانب النفسية و العقلية و البدنية و المهارية هو نتيجة للتقدم العلمي و عامل من عوامل تقدم المجال الرياضي ، فالتصور العقلي و الاسترخاء من المهارات العقلية المهمة لما لهما من دور فعال في تحقيق الانجاز من خلال تطوير قابلية الرياضي على تصور الأداء المهاري بطريقة متسلسلة و التحكم في الانفعالات و اتخاذ القرارات المناسبة و في الوقت المناسب (ناجي حسين ، 2007 ، ص 22) . و تأكد عباس السلطاني أن ندرة البحوث

المتعلقة بتنمية المهارات الذهنية للرياضي ، و عدم قدرة المدربين على استخدام الأساليب و الاستراتيجيات النفسية في التدريب نظرا لقلّة خبرتهم و ضعف اطلاعهم على ما يجري حديثا في عملية إعداد اللاعبين بسبب عدم توفر الفرص لهم للاحتكاك بالمدارس العالمية للتدريب الرياضي الحديث و اعتمادهم على التدريب التقليدي (عباس السلطاني ، 2010 ، ص 98) . و لعبة الكرة الطائرة تتطلب إعدادا شاملا في جميع النواحي البدنية الأساسية ، المهارية ، الخططية ، النفسية ، التربوية و الذهنية و التي يتم من خلالها وضع مناهج و طرق تدريبيه حديثة لغرض تعلم أداء اللاعبين و الارتقاء بهم إلى مستويات أفضل ، و لكون الطالبة الباحثة لاعبة في الكرة الطائرة قد لاحظت افتقار هذه الطرق و بالأخص الذهنية كالتصور العقلي و الاسترخاء لتطوير بعض المهارات الأساسية كالإرسال و الصد ، لذا جاءت فكرة إجراء هذه الدراسة في محاولة علمية لتسليط الضوء على أهمية التصور العقلي و الاسترخاء لدى لاعبات الكرة الطائرة و اقتراح برنامج تدريبي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة (الإرسال و الصد) ، و عليه فان الإشكالية العامة للدراسة تكون على النحو الآتي:

ما مدى تأثير برنامج تدريب الذهني مقترح يعتمد على التصور العقلي و الاسترخاء في تطوير مهارة الإرسال و الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة أكابر لنجمة الشلف ؟ .

تساؤلات البحث :

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين (المجموعة الضابطة والتجريبية) فيما يخص الإسترخاء و التصور العقلي بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني ؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين (المجموعة الضابطة والتجريبية) فيما يخص مهارتي الصد و الإرسال بعد تطوير مستوى الإسترخاء و التصور العقلي ؟ .

2 / - فروض البحث:

يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة إلى اختبار صحة الفرضيات الآتية:

الفرضية العامة:

يؤثر برنامج التدريب الذهني يعتمد على التصور العقلي و الاسترخاء في تطوير مهارتي الإرسال و الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة أكابر لنجمة الشلف.

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص الاسترخاء و التصور العقلي بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني .

- توجد فروق دالة إحصائية بين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص مهارتي الصد و الإرسال بعد تطوير مستوى الاسترخاء و التصور العقلي .

3 / - أهداف البحث:

- تحديد مستوى الفروق الإحصائية بين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) فيما يخص الاسترخاء و التصور العقلي بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني.

- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) فيما يخص مهارتي الصد و الإرسال بعد تطوير مستوى الاسترخاء و التصور العقلي.

4 / - أهمية البحث:

إن البرامج التدريبية لها دور هام في مجال تكوين لاعبات في الكرة الطائرة للرفع من مستوى اللاعبات في إنجاز متطلبات اللعبة البدنية و المهارية و العقلية تحت كافة ظروف الأداء المختلفة . تكمن أهمية البحث من الجانب العملي و التطبيقي في إظهار مدى فاعلية التصور العقلي و الاسترخاء كتقنية معرفية مصاحبة للتدريب البدني في

تنمية مهارة الإرسال و صد لدى لاعبات الكرة الطائرة أكابر ، و بالتالي لفت انتباه المدربين بضرورة الاهتمام بإدراج تقنيات التدريب الذهني مثل التصور العقلي و الاسترخاء في تخطيط البرامج التدريبية الموجهة للاعبات الكرة الطائرة.

- مساعدة المدربين على تأدية واجب التدريبي في ظروف جيدة و ملائمة .

- تحسين و تطوير مستوى اللاعب في جميع النواحي (النفسية و البدنية و المهارية) .

أما من الجانب العلمي و النظري فإن البحث الحالي يمثل إضافة علمية جديدة للمكتبة الجزائرية، علّها تؤخذ بعين الاعتبار كمرجع علمي يستند إليه المدربون في التخطيط العلمي لبرامج التدريب الموجهة لناشئي الكرة الطائرة .

5/ - أسباب اختيار الموضوع:

برزت الحاجة إلى اختيار هذا الموضوع لقلّة البحوث في مجال تخطيط برامج التدريب الرياضي بإدراج و برمجة تقنية التصور العقلي واسترخاء المصاحب لمواقف التدريب البدني ضمن محتوى برامج التدريب الموجهة للاعبات الكرة الطائرة .

- اقتصار التدريب على الجانب البدني و التقني و التكتيكي فقط , إهمال الجانب النفسي الاسترخاء و التصور العقلي من طرف المدربين .

- توضيح دور برنامج التصور العقلي و استرخاء و أثره على تطوير مهارة الإرسال و الصد في الكرة الطائرة.

6/ - تحديد المصطلحات:

- التصور العقلي:

التعريف الإصطلاحي: " التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، و يطلق علي هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه

الخريطة العقلية واضحة في عقل اللاعب أمكن للجهاز العصبي المركزي إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب منه " (راتب، 2000، ص131).

التعريف الإجرائي: تقصد به الطالبة الباحث الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على التصور العقلي الذي يتم استخدامه في الدراسة.

- الاسترخاء:

التعريف الإصطلاحي: الاسترخاء (RELAXATION) حسب محمد علاوي يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعني "فظ أسر" أو إطلاق سراح " أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما ، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها لتفاعلات العضوية بمساعدة أو الوصول الى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي" (علاوي، 1994، ص98).

كما أن الاسترخاء يندرج ضمن المهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلك وحسب " بوزنقن" تعد تقنية الاسترخاء ملتقى علم النفس الفسيولوجي عند الإنسان أساليب نفسية خاصة بها " (BOUSIGEN ,1980,P.124).

التعريف الإجرائي: هو أسلوب للتخلص من التوتر والقلق والخوف واكتساب خبرات السيطرة على أعضاء الجسم وعمل الواجبات اليومية على نحو مريح والنظر إليها بصورة إيجابية.

- الكرة الطائرة:

التعريف الإصطلاحي: هي رياضة يتقابل فيها فريقان يتكون كل واحد منهما على ستة لاعبين يتبارون ويتنافسون داخل ملعب صغير بالنسبة للملاعب الأخرى وهذا الأخير مفصول بشبكة لتقسيم الملعب إلى نصفين وهدف اللعبة هو إحراز أكبر عدد من النقاط وذلك بإسقاط الكرة على الأرض في ملعب الخصم وبطريقة قانونية" (شمعون، 1996، ص218).

التعريف الإجرائي: تعرف على أنها لعبة جماعية تعتمد في تعلمها على مهارات أساسية و إتقان هذه المهارات يعد من العوامل التي تحقق للفريق النجاح و التفوق مما يستوجب أدائها بشكل متكافئ من قبل اللاعبين .

- الإرسال:

التعريف الاصطلاحي: الإرسال هو الأداء أو التصرف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطائرة و فرصة الفريق الأولى ليسجل نقطة (الوحشي,1994,ص141) ,كما يرى كل من زغلول السيد ، بأن من الطبيعي أن يختار من يقوم بالإرسال بين أسلوبين لأداء الإرسال إما من الثبات أو الوثب وسرعة الكرة المرسله و قوتها من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثر (زغلول و السيد ، 2001 ، ص 59) .

لتعريف الإجرائي: و هو حركة وضع الكرة في الملعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن (رقم 01) المتواجد في منطقة الإرسال حيث يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة ، أو بأي جزء من الذراع و يسمح بقذف الكرة مرّة واحدة.

-الصد

التعريف الاصطلاحي: هو عملية دفاعية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معًا من المنطقة الأمامية بالقرب من الشبكة وذلك بالقفز أو الارتقاء إلى أعلى مستوى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة سحقا من ملعب الخصم الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة (طه,1999,ص137).

التعريف الإجرائي: هو الحركة التي يسمح بأدائها للاعب الخلفي الأمامي بالقرب من الشبكة لاعتراض الكرة القادمة من ملعب الخصم (المنافس) ويعد اللاعب الذي يضع كلتا يديه أو إحدهما بإزاء الفرق الأخر و فوق مستوى الحافة العليا للشبكة قصد صد الكرة وتعد محاولة الصد ناجحة ووقعت فعلا إذا ما لا يتم لمس الشبكة من طرف لاعب القائم بالصد أو عدة لاعبين.

الباب الثاني

الإطار النظري و الدراسات

السابقة و المشابهة

1- التدريب الذهني

2- تصور العقلي

3- الاسترخاء

تمهيد

الإعداد الرياضي إعدادا شاملا متزنا و متكاملا ، من الضروري أن يراعي في إعداده الجانب العقلي و الذي يهدف إلى تعليمه مختلف القدرات و السمات و الخصائص و المهارات العقلية و تنميتها وإتقانها وكذلك توجيهه وإرشاده و رعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته و قدراته واستعداداته في المنافسات الرياضية. فالتدريب العقلي من أهم عناصر التدريب و هو عنوان الفصل الأول الذي نفتح به حيث سنتطرق إليه بالتفصيل لأنه يرتبط ارتباطا كبيرا مع الدراسة الميدانية لهذا البحث.

1.1 / -التدريب الذهني:

استخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم و التغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة، و التدريب المنتظم للمهارات العقلية، و الاتجاهات و الاستراتيجيات التي تبنى على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية.

و نستعرض أهم التعريفات في هذا المجال : (بلعيد عقيل، 2005 ص 83).

روشال (Roshall): إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم و تركيز الانتباه.

مورجان (Morgan): إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.

سنجر (Singer) : تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا.

هارا (Harre) : جزء مكمل من التدريب الرياضي .

فيدلي (Vedelli): استرجاع الصور عن الأداء السابق و هو نتيجة استرجاع أو إعادة مفاتيح اللعب.

أونشتال (Unesthal): تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات و المهارات العقلية يتضمن بعدين أساسيين، للوصول إلى المستويات الرياضية العالية تطوير الصحة العامة.

و هذه التعريفات أخذت اتجاهات متعددة، فرضتها المراحل التي مرى بها التدريب العقلي ، والبعض ركز على انه إحدى وسائل التدريب أو جزء مكمل له ، و الآخر تناول المهارة الحركية و محتواها، والآخر ركز على العملية التعليمية و تغيير السلوك و تعزيز التعلم، و هناك من ركز على استرجاع المهارة و الخبرة السابقة دون رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي ، و التعريف الأخير يجمع بين الإعداد للمنافسات و التتابع و الانتظام في التدريب على المهارات العقلية وينظر إلى بعد هام و هو التدريب العقلي بالصحة العامة و تطوير الإنسان بشكل عام.

يتفق العديد من الباحثين منهم فولكمار volkmar في أعماله سنة 1972، فوهرر fuhrer في 1975 و بيك beck عام 1977، على مفهوم التدريب العقلي أنه تعلم أو إتقان أداء حركي بتمثيل ذهني حاد، دون الأداء الحقيقي للحركة (شمعون، 2001، ص20).

من خلال هذه التعريفات الأخيرة يمكننا القول بأن التدريب العقلي هو تكرار مهارات حركية عقلية دون الأداء الحقيقي لها، بحيث سبق أداءها أو يحضر الرياضي نفسه للقيام بها في المستقبل، وهذا قصد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

ويمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة، و تسلسل المهارات و المواقف و الأهداف، و جميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب و أدوات و أجهزة، و يجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية ، وتحليل أداء المنافس حيث إن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية و إصدار القرارات و حتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته العقلية و لهذا فإن التدريب العقلي يعد جزءا مهما من التدريب الرياضي.

و ترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام و في مراحل اكتساب المهارات

الحركية، و قد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي في كل من السويد و أستراليا و احتل خمسة عشرة دقيقة من درس التربية البدنية.

زيادة على ذلك فإن التدريب العقلي له أهمية أخرى، كونه عند وصول اللاعب إلى درجة من التمكن يعمل على زيادة قدرته على التنبؤ ، و قد تعدى هذا النوع من التدريب حدود المجال الرياضي إلى أبعاد أخرى من مجالات العادية كالعمل ، الصحة، الطب، الفنون و غيرها . ويرجع ذلك إلى أهميته في المساعدة على تعلم المهارات، التحكم في الضغط العصبي و تقدير الذات و الاتجاه الإيجابي نحو الحياة (عقيل ، 2005 ، ص84).

1.1.1/ المهارات العقلية الأساسية :

نلاحظ أن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية و لديهم قدرات متميزة، تزيد عن المهارات البدنية، و هي أنهم يمتلكون قدرات مذهشة في الإعداد و تهيئة أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط القدرة على التركيز الجيد، و القدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، إنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة ، كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد. (راتب، 1999، ص37).

الحقيقة أن هذه القدرات العقلية لا نولد بها، ولكن نكتسبها خلال الخبرة و العمل الشاق على النحو الذي تستطيع من خلاله أن نكتسب المهارات البدنية ، و لهذا فإنّ تدريب المهارات العقلية ليس بالشيء السحري، أو البرامج سريعة المفعول و التأثير، ولكنها برامج منظمة تربوية، تصمم لمساعدة المدرب و اللاعبين على اكتساب و ممارسة المهارات العقلية بغرض تحسين الأداء الرياضي.

و يمكن تحديد المهارات الأساسية لبرامج تدريب المهارات العقلية فيما يلي (راتب،

1999، ص37):

- مهارات التصور العقلي.
- تنظيم الطاقة النفسية.
- إدارة الضغوط النفسية.
- مهارات الانتباه.
- مهارات الثقة بالنفس و بناء الأهداف.

و يتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات العقلية، و أن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات العقلية الأخرى، و يوضح الشكل طبيعة العلاقة الوثيقة بين المهارات النفسية كما يبين الجدول لتأثير التحسن في كل مهارة على المهارات العقلية الأخرى.

2.1.1 / مزايا التدريب العقلي:

التدريب العقلي يقلص من وقت تعلم و إتقان المهارات الرياضية، بحيث تكرر مهارة حركية عقلية يساهم في تثبيت تلك المهارة، إذن فالتدريب العقلي يزيد في الدقة و سرعة الأداء الحركي ، التدريب العقلي يسمح بإعادة برمجة الأداء الخاطئ بمخطط لأداء أفضل إذ يسمح بدراسة عقلية للمهارة الحركية بصورة بطيئة و هذا ما يجعل أداء المهارات أكثر سهولة و بالتالي يتم تصحيح الأخطاء ،

كما أنه يساعد في اقتصاد جهد و طاقة الرياضي ، يغطي التدريب العقلي النقص الذي يسببه عدم كفاية مدة التدريب الراجع لنقص الإمكانيات مثل المرافق ، القاعات و وسائل التدريب ، كما يلعب دورا هاما في الرياضات الأكثر عرضة للإصابات ، إذ يساعد الرياضي على البقاء في تركيز و يقظة مستمرة (إفروجن، 2007، ص32) يساعد التدريب العقلي في عملية التسخين إذ يقلص من مدته كما يساهم بفضل التصور العقلي في تحضير اللاعب قبل المنافسة، و عند خوضه لها ، لأنه يتعرض إلى درجة عالية من التوتر ، فعندما يحاول تكرار أداءه ذهنيا لعدة مرات فذلك يقلل من حدة توتره عند دخوله

في الأداء (Weineck, Jurgen, P467) لا تمكن مزايا التدريب العقلي فيما ذكر فقط ، بل تتعدى ذلك للوصول إلى تطوير الشخصية و تطوير الصحة العامة (شمعون، وآخرون، 1996، ص16)، يضيف دومازدي (Dumazedier) أن التدريب العقلي يلعب دورا هاما في شتى أنواع التعلم وحتى المدرسية والتعلم اللغوي أو التمثيلات الشكلية (Perraudeau, 2001, P119) .

كما لخص محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال مزايا التدريب العقلي في البنود التالية: (شمعون، وآخرون، 1996، ص16).

- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير و تنمية المهارات العقلية المرتبطة لها
- زيادة القدرة على إعادة التكرار و التثبيت والتحكم في الأداء المثالي.
- إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء.
- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.
- الاستفادة من التدريب البدني عن طريق تطوير نوعية و نظام التدريب و تطوير القدرة على الراحة و استعادة الشفاء من الفترات التدريبية.
- تطوير أداء المهارات العقلية و الإعداد للمنافسات.
- تطوير و تنمية الشخصية.
- تطوير الصحة العامة.

3.1.1/ حدود التدريب الذهني :

- للتدريب العقلي حدود نوضحها في البنود التالية (Weineck, Jurgen, P467)
- فعالية التدريب العقلي متعلقة بالخبرة في الحركة و المعرفة التقنية ، و لهذا لا يمكن استعماله قبل سن الحادية عشر.
 - التدريب العقلي لا يناسب كل الرياضات، يستحسن تطبيقه في الرياضات التي تتطلب تقنيات ذات دقة عالية.

- بسبب التعب الملحوظ الذي تسببه مجهودات التركيز ، التدريب العقلي لا يمكن استعماله لوقت طويل.
- استعمال التدريب العقلي بكثرة أو لمدة مطولة كثيرا دون الأداء الحركي الحقيقي، ينتج تطور و تثبيت حركات عشوائية.

4.1.1/ العوامل المؤثرة في التدريب الذهني :

تتداخل مجموعة من العوامل لكي تؤثر على فاعلية التدريب العقلي ، و قد ازداد اهتمام الباحثين بدراسة هذه العوامل حتى يمكن التحكم في العائد منه و محاولة ضبط الظروف المحيطة و توفير أفضل الفرص لتحقيق التفوق، من بين هذه العوامل مايلي: (شمعون، وآخرون، 1996، ص16) :

العوامل المرتبطة بالتدريب :

- طول فترة التدريب.
- دوام فترات التدريب المناسبة لاكتساب الخبرة التعليمية.
- توزيع فترات التدريب
- نوع التدريب العقلي
- نوع المهارة
- ميكانيكية الأداء .

العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء :

- إستراتيجية المعلومات.
- كيفية إصدار المعلومات.
- إعداد اللاعب للتدريب العقلي .

العوامل المرتبطة بخصائص الأداء :

- اختلاف الخصائص المرتبطة بالأنشطة الرياضية.

- نوع التصور العقلي المرتبط بالنشاط الرياضي .

العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين :

- الأشكال الحسية .

- درجة الوضوح و القدرة على التحكم في التصور العقلي .

- مستوى الاداء .

- درجة الاستثارة.

- نوع الجنس .

5.1.1/شروط التدريب الذهني :

لتحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات هناك بعض الشروط الواجب توفيرها ، في هذا الصدد يذكر تايلور Taylor بأنه يجب أن تكون علاقة ثقة بين الأخصائي النفساني الذي يطبق التدريب العقلي و الرياضيين (THILL, FLEURENCE, 1998, P7) ، يبدو أنه من الأولويات القيام بتشخيص نقاط القوة و النقاط التي يمكن تطويرها عند كل رياضي حتى نصل إلى إستراتيجيات التدريب العقلي المناسب، تايلور Taylor يقترح الأخذ بعين الاعتبار النقاط

التالية في تطبيق التدريب العقلي (THILL, FLEURENCE, 1998, P8)

- المتطلبات البدنية للرياضة الممارسة إن كانت الرياضة لا هوائية أو مداومة.

- درجة دقة تقنيات الرياضة الممارسة.

- مدة المنافسة.

- نوع التخطيط قصير المدى أم طويل المدى.

بالإضافة إلى ما سبق نضيف الشروط التالية لنجاح التدريب الذهني: (شمعون، وآخرون، 1996، ص16)

- الاتجاه الإيجابي :

يتضمن توقع نتائج إيجابية بعد تطبيق برامج للتدريب العقلي و اقتناع اللاعب بأهمية التدريب العقلي و الدور الذي يمكن أن يلعبه في تطوير المهارات العقلية و بالتالي الارتقاء في المستوى.

- الذكاء :

تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء وفقا لما أكده بييري **Perry** من أن التدريب العقلي أكثر نفعاً للاعبين ذوي الذكاء المرتفع ، حيث له أهمية في إصدار القرارات في فترة وجيزة و تحت ضغوط التنافس.

- الخبرة السابقة :

تمثل احد الأبعاد الأساسية المؤثرة في تحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي ، فقد لاحظ **شرام schram** (1967) أن النشاط العضلي يكون في أعلى مستوياته عندما يعتمد التدريب العقلي على خبرة سابقة ، و يُعتبر **جاكوبسون Jakobson** (1930) أول من أشار إلى تأثير الخبرة السابقة على فاعلية التدريب العقلي .

- الأداء الصحيح :

يعتبر أحد الشروط الواجب العمل به حيث أن التصور العقلي السلبي يزيد من الميل إلى الوقوع في نفس الأخطاء ، وبدلاً من أن يكون التدريب العقلي عاملاً مساعد على تطوير الأداء يصبح عاملاً في تثبيت الأخطاء و بالتالي الفشل في الأداء. و الأداء الصحيح هو أحد الدعامات التي يبني عليها التدريب العقلي ، حيث يعمل على تعميق العلاقة بين المثير و الاستجابة و يتم بذلك دعم الأداء و بالتالي تحقيق أفضل النتائج و الوصول إلى الأهداف .

- الإحساس و الإيقاع الحركي :

يجب أن يكون التدريب العقلي في نفس السرعة و الإيقاع الحركي للمهارات المراد تعلمها حيث يوضح فيوجا **Fuigita** أنه عند أداء مهارة تحت ظروف مختلفة في السرعة يحدث اختلاف في الأنماط العصبية المشتركة في الأداء . هذا إلى جانب أهمية التأكد على الإحساس الحركي

حيث أن ذلك يساهم في إيجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة.

6.1.1 / - الانتظام في التدريب الذهني:

أشار كل من ستارت **Start** (1960) و لوبكي **Luebke** (1967) إلى أن الانتظام في التدريب العقلي يساعد على تطوير الأداء وأن تتابع فترات التدريب يساهم في زيادة فاعلية التدريب العقلي .

- جو التدريب :

كلما كان التدريب العقلي في نفس الجو المحيط بظروف الأنشطة الرياضية من أدوات و أجهزة كلما ساعد ذلك على استكمال كافة الأبعاد في التصور العقلي عند إعادة الاسترجاع ، و خاصة تلك التي تتعلق بالوصول إلى الحالة الانفعالية المثالية للأداء .

- مستوى من اللياقة البدنية :

قد يبدو هذا الشرط بعيدا عن الموضوع و لكن أكدت دراسات كل من وايتلي **Whitely** (1962) و دويل **Doyle** (1968) أن اللاعب الذي يمتلك قدرة عضلية عالية يستفيد من التدريب العقلي أكثر من اللاعب ذو القدرة العضلية المحدودة ، مما يدعم أهمية هذا الشرط لتحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي .

- المهارة المطلوبة:

يشترط أن تؤدي المهارة المراد تطويرها أو مجموعة الحركات أو المقطع المتكرر من النشاط بصورة كلية و تامة مثلما يحدث في الظروف الطبيعية حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى الإدراك الكلي للاداء.

7.1.1 / مراحل التدريب العقلي :

التدريب العقلي يمر بعدة مراحل ، يقوم بتدوينها واينبرج Weinberg و آخرون ، و أخرى يذكرها شمعون والجمال في مرجعها ، و هي كالتالي :

أشار واينبرج و جولد Gouldet Weinberg (1995) و وليامس William (1986) إلى أن هناك ثلاث مراحل أساسية للتدريب العقلي (علاوي، 2002، 206) وهي كالآتي :

- مرحلة تقديم المهارة العقلية :

نظرا أن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية و معرفة لأهمية تدريب المهارات العقلية و أثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين ، لذا فيجب تقديم المهارة العقلية ،

- مرحلة التعلم و الاكتساب:

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات العقلية مع تقديم نماذج لأداء صحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج ، و يمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة.

- مرحلة الإتقان:

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات العقلية بصورة دقيقة و بدون بذل المزيد من الجهد و محاولة ربط هذه المهارات العقلية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب و خاصة في المنافسة الرياضية.

كما يرى شمعون و الجمال دورهما ان مراحل التدريب الذهني تتمثل في النقاط التالية (شمعون، وآخرون، 1996، ص20).

- مرحلة الإعداد الذهني :

تهدف هذه المرحلة إلى تعليم الاسترخاء العضلي و العقلي ، لأن الاسترخاء ضروري للقيام بالتدريب العقلي.

- مرحلة التدريب على الطرق العقلية :

تهدف هذه المرحلة إلى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي، طرق التوجيه الذاتي ، التكوين الذاتي ، و طرق التصور العقلي التي لها تأثير في ارتباطها بحالة بديل الوعي.

- مرحلة تدريب القوى العقلية:

تهدف إلى دمج المهارات العقلية في المرحلة الاولى و الثانية و تطبيقها في مجالات مثل الدافعية ، الاستجابة الانفعالية ، الاتجاهات و التركيز و غيرها،

8.1.1 / متطلبات التدريب الذهني :

تتنوع متطلبات التدريب العقلي إلى متطلبات شخصية و متطلبات عامة (شمعون، وآخرون، 1996، ص21).

- متطلبات شخصية :

- اتجاه إيجابي نحو التدريب العقلي.
- إعطاء الفرص لصفاء العقل و الهدوء
- الوصول إلى الاسترخاء مع عدم استخدام القوة.
- عدم التأثر بالعوامل الخارجية.
- تجاهل الأفكار المتضاربة التي قد تطرأ على العقل.
- التحلي بالصبر و ترك الأمور تحدث بطريقة طبيعية.
- العودة إلى الحالة العقلية العادية في حالة حدوث بعض الجنوح من العقل.

- متطلبات عامة:

يفضل أن يتم التدريب العقلي في ظروف تتضمن :

- جو هادئ .
- مكان مناسب .
- انخفاض في الإضاءة.
- المصاحبة بالموسيقى .
- تحديد توقيت منتظم دون مقاطعة.
- التخلص من كل ما يحيط بالجسم مثل رباط العنق و الساعات و الأحذية و الحُزم .

9.1.1 / استخدامات التدريب الذهني:

و يستخدم التدريب العقلي في المجال الرياضي لأغراض عديدة و هي كما يلي

(شمعون، وآخرون، 1996، ص22).

- اكتساب و تنمية المهارات الحركية.
- الإعداد للمنافسات.
- قبل المنافسة مباشرة.
- الأنشطة الرياضية ذات التكرار.
- الأنشطة الرياضية التي تستغرق وقتاً طويلاً.
- الأنشطة الرياضية ذات الدوائر المغلقة.
- 7 - حالات الإصابة و السفر و الظروف الخاصة.

10.1.1 / تقنيات التدريب العقلي:

- تقنيات الاسترخاء :

يقصد بالاسترخاء عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات ، هذا يعني (فك أسر) أو (إطلاق سراح) أي انقباض أو توتر في العضلات و عدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي. (علاوي، 2002، 221) كما أشار عبد الستار إبراهيم إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباض و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. (عبد الستار، 1988، ص114) و الاسترخاء العضلي بهذا المفهوم مهارة عقلية لابد أن تعلم و تُكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية و من بين تقنيات تدريبها ما يلي :

- الاسترخاء الذاتي لشولتز :

أسس الاسترخاء البدني و العقلي سهلة التعلم ، و هذا لا يستغرق إلا بعض الوقت كل يوم ، باستطاعة أي إنسان ممارستها إلا الأصغر سنا ، مدة كل حصة تتراوح بين سبعة و عشرة دقائق و هناك من يستعملها خلال دقيقتين فقط و هذا ما يكفي للحصول على نتائج إيجابية عاجلا أم آجلا ، أسست تقنية الاسترخاء الذاتي من طرف الدكتور شولتز SHULTZ في بداية القرن التاسع عشر بحيث قام بنشر أعماله عام 1932 ، أما في سنة 1971 الطبيب السوفياتي أوداسكي ODESSKY قام بنشر نموذج تمارين يومية تسمح بالتحكم في هذه التقنية التي ساهمت في نجاح العديد من الرياضيين خاصة ممارسي الرقص الكلاسيكي و الشطرنج التي كانت رياضات مشهورة آنذاك.

يقول أوداسكي أن " تدريباتنا تنمي قدرات تحكم الوعي على مختلف السيرورات الفيزيولوجية مثل : الهضم ، التنفس، الجهاز الدوراني ويساعد على التغلب عن

الإحساسات." (SHEILA, LYNN, P178)

طريقة استعمال التقنية: تتم خلال ستة مراحل و هي تمرينات يجب تطبيقها الواحدة تلو الأخرى، في بادئ الأمر يجب التشبع بفكرة الهدوء (أنا هادئ، هادئ جدا)

- فكرة الجاذبية (ذراعي الأيمن ثقيل من خمسة إلى ستة مرات ، ينتقل بعد ذلك إلى الذراع الأيسر ثم الرجلين وأخيرا كل الجسم .
- الإحساس بالحرارة (ظاهرة توسيع الأوعية) بنفس المنطق و نفس التدرج لتؤثر على الجهاز الدوراني، هذه الظاهرة تشجع التبادلات بين الدم و الخلايا.
- مراقبة القلب (الشعور بدقات القلب ، مثلا قلبي يدق بهدوء و دقة)
- مراقبة التنفس (تنفسي هادئ و أتتبع تنفسي)
- الإحساس بالحرارة في منطقة البطن.
- فكرة البرودة في الجبهة (جبهتي باردة) لعزل الرأس عن ظاهرة توسيع الأوعية التي طرأت على الجسم.
- بعد كل جلسة استرخاء للعودة للنشاط العادي يجب متابعة مراحل محددة: حركة اليدين ثم الرجلين ثم كل الجسم، اثنان أو ثلاثة تنفسات عميقة قبل فتح العينين و عند استرجاع حالة النشاط نترك لغة طبيعة الجسم تعبر عن نفسها : تنهد، تناوب و تمدد.(THOMAS,1994, P69).

إن العودة للحالة الطبيعية بعد هذه التقنية تكون غير مجدية إذا كان المعني يريد النوم.

أهداف هذه التقنية:

- إثارة حالة استرخاء ، فيكون الرياضي متأثر بكل دعوة للهدوء .
- يسمح بالتخلص الفوري بالتعب و التوتر .
- ملاحظة :** لا يسمح استعمالها قبل المنافسة لأنها تنقص من حذر و يقظة الرياضي.
- الاسترخاء التدريجي لجاكوبسن :

وُقعت هذه التقنية من طرف جاكوبسن **Jacobson** خلال سنوات 1930 ، إذ يعتبر أن كل توتر يرفق بتقلص عضلي و استرخاء العضلات ينتج عنه الاسترخاء العقلي ، و ذلك بمتابعة التمرن، حتى يقضي الرياضي على التشدد العضلي و مقاومة التوتر الناتج عن الحالات الصعبة، في هذه التقنية يقوم الرياضي بتقلصات عضلية ثم استرخائها، بعدها

يركز على الإحساس الجيد و التغيير الحاصل ، في الواقع هو خلق حالة الإحساس بالراحة و هذا الوعي يطرأ بطريقة منهجية و تدريجية على كل أعضاء الجسم، تمارس هذه التقنية في مكان هادئ ذو حرارة معتدلة و لطيفة و في وضعية مريحة. (كيوان، 2002، ص44).

طريقة استعمال هذه التقنية : تمر بثلاث مراحل هي :

- تعريف و تحديد التقلص ثم الاسترخاء العضلي المناسب، هذا الوعي يطبق على كل أقسام الجسم.

- استرخاء بعض الأعضاء الغير معنية بالجهد،

- الوعي في كل وقت بالحياة اليومية لكل تشدد عضلي مرتبط بكل اضطراب عاطفي أو نفسي ، الرياضي يرخى العضلات المعنية ثم يحدث انعكاس إيجابي يشعر به العقل مباشرة.

أهداف هذه التقنية :

- الاسترخاء العضلي ينتج فيه الاسترخاء العقلي ، و هذا تركيزا فقط على الطريقة الهادفة للعلاقة بين التشدد العضلي و الانفعالات و النشاط العقلي.

- التقنية تعتمد على أي فرضية أو اقتراح مختلف عن التدريب الذاتي، في غالبية الأحيان تقترن بتقنيات أخرى كالتصور العقلي و التحكم في التنفس ، و باختلافها عن التدريب الذاتي فإنها تحتاج إلى عدة أسابيع من التدريب، فالاسترخاء التدريجي يدرس في بعض

الوقت فقط بحيث يسهل التحكم فيها (DURAND DE BOUSINGEN, 1961, P29)

11.1.1 / تقنيات التأمل و التفكير:

- اليوقا Le yoga :

ظهورها راجع للقرن الخامس قبل الميلاد و يسجل في إطار مفهوم الكون و البحث عن تلاشي الذات (NIRVANA) و هذه الممارسة المنفردة تستوجب القيام بتمارين للتحكم

و السيطرة على الجسم و الروح معا . بالنسبة للرياضي فإن اليوقا يساعده على الهدوء و التحكم في الجسم و تنمية الثقة في النفس (THOMAS,1994, P78)

طريقة استعمالها : يجب تليين العمود الفقري بسلسلة من التمديدات و الإخضاع لتهذيب الأعضاء عن طريق التحكم في التنفس و تمرينات لتنظيف و تطهير مناخير الأنف ، بعدها يأتي النشاط الخاص بالتركيز بحيث التفكير يأخذ مكان التركيز . (BRUNO, P81)

- الزان :

أصل هذه الكلمة صيني بحيث أخذت من **SU SANSKRIT DHYANA** الذي أعطي كلمة **Tch 'an** يعني **zen** باللغة البانية، و معنى هذه الكلمة هو التأمل و التفكير بغير هدف معين و هذا باستعمال التركيز ، وليس باستطاعتنا تحديدها أو حصرها في مفهوم معين و لا يمكن التفكير في فهمها لأنها تخص ممارسة تعلمنا أن نكون في تركيز كامل للقطعة المعاشة في الحاضر فقط ، و هذا لأي عمل أو حركة للحياة اليومية (افروجين، 2007،ص46).

طريقة استعمالها : لتطبيق هذه التقنية لابد من الجلوس في وضعية بودا **BOUDDHA** و هذا دون التفكير في أي هدف معين ، و التركيز على التنفس فقط ، و الاستمرار في هذا التركيز حتى الوصول إلى القول (أننا ن فكر بجسمنا)، يعني أن جميع خلايا الجسم مطبوعة بالهدوء و الانسجام و التوازن، و عندها كل التناقضات و المواجهات الصعبة تزول بدون بذل أي مجهود .

الأخذ و التنافر (le lacher-prise) أي تتاسي ما يدور حولنا و يعتبر أحد ميزات الزان القريبة لمفهوم الاسترخاء و توجيه التفكير في العقل و الجسم معا .

يعتبر الزان أن التقلص ظاهرة طبيعية أما التصلب (crispation) فهي ظاهرة غير طبيعية.

- التنويم المغناطيسي لـ إيركسون :

معروفة منذ العصور القديمة ، اقتبسها لعصرنا الطبيب إيريكسون Erickson ، جعل التنويم المغناطيسي كنافذة تطل على الروح لتسمح عبر تداعي الأفكار إلى تبديل بعض السلوكيات الفردية و جعلها مناسبة لحالة معينة .

حسب ج. قورين فإن التنويم المغناطيسي طابع ذو نشاط بسلوكي يكون فيه الرياضي، و بفضل تدخل شخص آخر أن يتجرد من العالم المحيط به و يبقى على علاقة بمرافقه ، و هذا الانفصال عن الواقع هو الذي يسمح بنوع الاسترخاء الذي يعالج حالة خاصة، و هذا الطابع المنفرد للسير يظهر إمكانات إضافية جديدة و هي تأثير الروح بالجسد أو عمل بسلوكي على مستوى اللاشعور .

يعتبر التنويم المغناطيسي كحالة نوم اصطناعية تظهر عن طريق الإيحاء، المعني فيها يكون في حالة وعي و لكن وعي متغيرة أي خاصة.

طريقة الاستعمال: تجري عبر مرحلتين و هما كالتالي :

- مرحلة الاسترخاء أين يطلب المنوم المغناطيسي للشخص أن يركز نظره في شيء ما .
- مرحلة الإيحاء أين يدخل فيها المنوم المغناطيسي إلى اللاشعور ليستغل القدرات و الموارد الكامنة للشخص والتي لا يستعملها و لا يشعر بها(WEINECK, 2001, P471)

الأهداف :

- تحسين التركيز و مقاومة الخوف و التوتر .
- تسمح للفرد باستبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية.
- تسمح للشخص أن يجد حلول للمشاكل عند الفرع .

- الصفرولوجيا La sophrologie :

الاسترخاء الديناميكي يعطي لياقة بدنية جيدة لممارسة التزحلق على الثلج ، إنني أجازف أكثر لأنني أثق في قدراتي و أيضا أركز جيدا منذ البداية و ليس لدي تخوف من الناس

أو من الكاميرات و لا من الكرونومتر ، أو حتى من السقوط (SHEILA, LYNN, 161) ، هذا ما أكدته مترحلة أوروبية محترفة مستعملة لتقنية الصوفولوجيا Sophrologie . اخترعها أ. كيسيدو **A.Caycedo** في أواخر الخمسينيات ، و كلمة **sophrologie** إغريقية الأصل حيث :

«**Sos**» تتجاوب مع كلمة الانسجام .

«**Phren**» تعني الروح ، الشعور .

«**Logos**» تعني علم الدراسة .بمعنى علم الروح المنسجم أو دراسة انسجام الشعور ، و هي مأخوذة من التنويم المغناطيسي لكنها تركز على عدة مذاهب فلسفية خاصة المشرقية منها ، إنها فلسفة الحياة الإيجابية و تعتبر كخلاصة لأحدث البحوث و أقدم التقاليد لكي نستخلص طريقة متماشية مع ثقافتنا و مجتمعنا ، و لهذه التقنية وسيلتها الخاصة حيث تسمح بالانتقال من حالة وعي عادي إلى حالة وعي صفروني **Sophronisation** ثم الاسترخاء ، كما تندمج إليها تقنيات أخرى كالاسترخاء الداتي و اليوقا، و تعتمد في بعض الأحيان على التنويم المغناطيسي و كذا الاسترخاء أو التصور العقلي .تعتمد هذه التقنية بإدخال الشخص في حالة نوم - وعي و ذلك بخلق في اللاشعور ذكريات وهمية إيجابية و التي تأخذ موضعها ، بالنسبة لـ كيسيدو فإن الشعور منقسم إلى ثلاث حالات : الحالة المرضية **Pathologique** ، حالة الوعي الطبيعي و حالة الوعي الصوفروني **Sophronique** و قال أيضا انه هناك مستويات مختلفة لليقظة (**Vigilance**) و هي : اليقظة و الانتباه (حالة تفكير) ، اليقظة و عدم الاهتمام ، مستوى الصوفروني (**Sophroliminal**) و هو مستوى الشعور الهائج المتموقع بين اليقظة و النوم ، النوم، اللاوعي (**coma**) وأخيرا الموت، إذن فالمستويات و حالات الوعي شيتين مختلفين، فالوعي باستطاعته لعيش بعدة مستويات و الهدف من هذه الطريقة هو الوصول إلى المستوى الصوفروني (**FERNANDEZ, 1986, P47**)

طريقة الاستعمال :

- الإسترخاء الديناميكي: و يعتمد على ثلاث مراحل :

الإسترخاء الديناميكي للتركيز : مأخوذة من اليوقا هدفه الشعور بالجسم من طرف المعني و هذا باستعمال تمارينات تنفسية و بالخصوص شهيق عميق للتنفس.

الإسترخاء الديناميكي التأملي : أستلهم من البوذية Bouddhisme و هدفه الوعي بالجسم و البدن و ليس بالذات الداخلي بل الخارجي، و هو دراسة للعوامل العقلية أو لمنشآت الوعي التي تتدخل لفهم الأحداث الخارجية.

الإسترخاء الديناميكي الشعوري: أتلهم من الزان ZenLe و هو تمرين تأملي (Méditation)

- خلق صورة عقلية فالصوفولوجيا تستعمل التصور العقلي للسماح للشخص بتخيل أو تصور حالة إيجابية.

- في هذه المرحلة سيجمع الرياضي بين التصور الإيجابي الذي يختاره عن طريق حركة بدنية(مثال: غلق اليدين) و الإسترخاء هذا بعد تدريبات جيدة يقوم العقل باتصال بين الإسترخاء و الصور العقلية بالترميز codage ، و في كل مرة يحدد فيها الشخص الرمز ، ليعمل العقل على إعادة خلق حالة الإسترخاء.

تنجز هذه المراحل الثلاثة بتدريب رمزي على نفس التسلسل ، أي من الضروري التحكم في المرحلة الأولى للانتقال إلى الثانية و ثم الثالثة.

بعد هذه المراحل تأتي مرحلة إزالة الحالة الصوفرونية Desophronisation حيث تتم استعادة بطيئة لحالة اليقظة و الحيوية ، و هذا بالتنفس العميق و تحريك الرجلين و اليدين ثم فتح العينين.

أهداف الصوفولوجيا:

- جعل الرياضي يسيطر و يتحكم في نفسه، و هذا بانسجام البدن و الروح.
- تسمح بالتحكم في الأبعاد العاطفية و الانفعالية للشخص.

- تساهم في القضاء على التوتر ، الأوجاع و القلق التي يحس بها كل الرياضيين .
- تساعد الرياضي على التركيز أكثر .

- تعلم و تطوير المهارات الحركية.
- تسيير التوتر .

- تثبيت المهارات الحركية.(PATRICK, 2002, P429)

- تقنية البرمجة العصبية **Programmation Neuro Linguistique** :

أبرز المراجع التي تناولت هذه التقنية و تحدثت عنها بالتفصيل هو مرجع **ل قمي ميسوم** ، **Guy Missoum** ، إذ تكلم عن استعمال هذه التقنية في شتى الميادين في المؤسسة ، التعليم ، الصحة ، السياسة و خاصة الرياضة ، ذكر معنى هذه التقنية كما يلي :
(MISSOUM, 1996, P06).

- البرمجة **(P) Programmation (P)** : تستعمل القياس بين العقل و الكمبيوتر ، بمعنى الذاكرة و مفهوم البرمجة، أفعالنا تتبع مراحل برمجة قريبة من تلك الموجودة في جهاز الكمبيوتر، كلمة البرمجة إذن تتناسب مع كفاءاتنا للإنتاج و إعادة الإنتاج في تطبيق البرامج السلوكية.

- العصبية **(N) Neuropsychologie (N)** : تعتمد على الاكتشافات الحديثة و الأخيرة في علم الأعصاب أعصاب الدماغ (Neurologie du cerveau) و التخصص الوظيفي للنصف الدماغي (Hémisphères cérébraux)، كلمة عصبية **Neuro** توافق الإدراك الحسي ، تحدد حالتنا الداخلية على مستوى الأعصاب و حالتنا الانفعالية ، إذ يرتبط مباشرة بانفعالاتنا و ردود الأفعال التي تنتج عنها .

- اللغوية **(L) Linguistique (L)** : هذا المفهوم يرتبط بوسائل الاتصال الإنسانية أي بالسلوك البسيكولوجي حيث يتعلق بالسلوكات الخارجية التي نعبر بها كوسيلة للاتصال.

البرمجة العصبية اللغوية تقنية أمريكية اخترعت من طرف ريتشارد بندلر مختص في العلوم اللغوية (Linguistique) و جون قريندر r مختص في الإعلام الآلي خلال السبعينات ، و تركز هذه التقنية على عدة مناهج منها المقاربة البسيكولوجية ل إريكسون ، التحليل النظامي و الأعمال الخاصة باللسانيات و الاتصال ، هذا ما أسفر عن ثوابت موجودة في كل اتصال فعال، و عليه يسمح بإعداد نماذج من الممكن إدراكها و تطبيقها. (THOMAS, 1994, P103) .

طريقة الاستعمال:

أولا : من اللائق تحديدها تبعا لخطاب القناة التي بإمكانها أن تكون :

- بصرية (رؤية، نظرة، صورة) .
- سمعية (استماع، إصغاء، صرخ ، ضجيج) .
- الإحساس الحركي (الإحساس، اللمس، الاحتكاك) يتعلق الأمر باستعمال الألفاظ المناسبة لما نتقدم به، توجيه النظر يدل على أي قناة يبحث الفرد.
- عندما تتحرك العين نداء لمعلومة بصرية ، إذا تحركت إلى اليسار يعني ذكرى أو صورة يعرفها، و إذا تحركت باتجاه اليمين يعني أنها صورة مصطنعة من طرف الروح و عندما تنظر العين باتجاه أسفل اليمين يعني الوصول إلى الانفعالات و إذا اتجهت إلى أسفل اليسار فإنه مع حديث نفسه.
- إذا تحركت العين على الجانب فإنه سمعي خارجي Auditif Externe بحيث إذا اتجه الشخص إلى اليمين فإن الصوت لا يعرفه.
- إنشاء حالة واعي مختلفة.
- تجديد الحالة العقلية التي نريد الوصول إليها تعمل على الترسخ (L'ancrage) ، بمعنى الرمز الشفهي أو البدني المتعلق بهذه الحالة و الذي يسمح بعدها بتقويتها من خلال التمرن الرياضي الذي يحث على ترسيخ الحالة العقلية الموافقة لأحسن نتيجة.

أهدافها :

- تحسين العلاقة بين المدرب و الرياضي.
- الحصول على تغيير السلوك و تحسين إمكانيات الرياضي بتلقينه حالات و أفكار إيجابية.

12.1.1 / تقنيات التحضير العقلي :

- الطريقة السلوكية المعرفية (**Congnitivo-Comportementale**) :

ظهرت هذه الطريقة خلال الخمسينيات في الولايات المتحدة الأمريكية ، لا تبحث عن أسباب سلوك غير مألوف لكن تعمل على تصحيحه و هذا بما يحدث هنا و الآن بدون عودة إلى الوراء، هذه العملية تزيل الأفكار و الشعور السلبي الذي يسبب اضطراب للفرد. ستجدون فيما يلي بعض التقنيات الخاصة بالرياضي :

- **تقنية الفصل و الدمج (Dissociation-Association)** : تستعمل من قبل رياضيين لديهم منافسة طويلة لا تحتاج إلى يقظة كبيرة مثلا في سباق المراتون .

تقنية الفصل (La dissociation) : قليلة التطور ، الرياضي يبذل مجهودا كبيرا لكي لا يفكر في المنافسة و صعوبتها ، يركز عقله على المميزات الخارجية للمنافسة أو على مميزات خاصة بها لكن في إطار مختلف عن طبيعتها كما يوضح ذلك **مورقان و بولوك Morgan et Pollok (1977)** في مثال لعداء يتصور خلال سباقه بأنه يركض في كل خطوة من خطواته على صورة يتخيلها لمنافسه (THOMAS, 1994, P91) .

- **تقنية الدمج (L'association)** : التركيز يكون على التنفس، تقلصات العضلات و أحاسيس الجسم، و هذه التقنية تسمح للرياضي أن يتجاوز حدوده الفيزيولوجية. هناك تقنية وسيطية لدمج - فصل (L'association - Dissociation) و هي الأكثر تطبيقا أي بمعنى الغناء الداخلي (Une mélopée) التي تسمح بالإبقاء و المحافظة على الإيقاع الحركي للجسم (عداء المنافسات الطويلة ، دراج) .

- تثبيت الأهداف (**Fixation des buts**) : تستعمل هذه التقنية من اجل التفاؤل بالنتيجة ، يحدد من خلالها الرياضي إطار خاص يمكنه من تحقيق نتيجة أحسن ، تعتمد أولاً على تحديد الهدف الذي يصبو إليه بوضوح ، لا يهم أن تكون الأهداف كبيرة أو صغيرة بل واقعية و يمكن تحقيقها، كما يمكن الطلب من الرياضي تمثيل هذه الأهداف على شكل صور عقلية (THOMAS, 1994, P87) .

- تقنية إلقاء التوتر (**Inoculation du stress**) : تستعمل هذه التقنية تشبه تقنية التلقيح، نلقح مرض ما (حالة التوتر) لخلق مضادات حيوية (إنشاء إستراتيجيات) تكون قادرة على حماية الفرد من القلق الشديد و حالة التوتر الشديدة التي يعيشها خاصة الرياضي، إذ يتم تعويده على جرعات شديدة التوتر حتى يبحث و يعمل على إيجاد إستراتيجيات مناسبة للاسترخاء و من ثم يتم التحقق من صحة نجاح الإستراتيجية المختارة لحالة معينة.

- تقنيات التصور العقلي و التكرار العقلي :

التصور و التكرار العقلي يتميزان بالتكرار الرمزي أي في العقل بدون تحريك أي عضو من الجسم بحيث الدماغ لا يميز بين التطبيق العقلي أو البدني للحركة.

طريقة الاستعمال:

يمكن للتصور العقلي أن يتحقق من خلال :

- نظرة خارجية و تعتمد فكرة هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصور العقلية لأداء شخص آخر ، مثلا لاعب متميز أو بطل رياضي و في هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة العقلية كما هي :

- نظرة داخلية بحيث يعتمد هذا التصور على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية التي سبق اكتسابها ، و في هذه الحالة ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة بحيث يشعر بكل الإحساسات التي تحصل في الأداء. (أحمد علي منصور، 2003، ص83).

أهداف التصور العقلي يسمح بـ :

- تعلم أحسن للحركة.
- تزايد على مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي .
- المراقبة الفعلية للتوتر التنافسي و تقوية اليقظة.
- استعادة النشاط بعد المنافسة .
- عدم فقدان فائدة التدريب في التوقف بعد الجروح، فالرياضي يحافظ على قدراته الحركية بمعاودة استحضار عقلي للأعمال التي حققها سابقا.
- مساعدة الرياضي على فهم التقنيات و الاسترجاع و تسيير التوتر ما قبل المنافسة (THILL, FLEURENCE, 1998, P06).

إن فاعلية التصور العقلي مربوطة بقدرة الرياضي على التصور ، و هذا متوقف على مستوى قدراته العقلية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صور أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ ، بينت بعض الدراسات أن هذه التقنية تكون فعالة عند اشتراكها بتدريبات رياضية، التصور العقلي مرتبط أيضا بالاسترخاء و هذا ما يجعله أكثر فاعلية.

13.1.1 / - الفرق بين التدريب العقلي و التصور العقلي :

و يمثل التصور العقلي أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب العقلي حتى أن هناك خلط في المفهوم، حيث يتعامل البعض مع التصور العقلي على انه التدريب العقلي ، لذلك تجدر الإشارة إلى أهمية التفريق بينهما و التعامل مع التصور العقلي كأحد المهارات المهمة في تدعيم الارتقاء بمستوى الأداء . (شمعون، وآخرون، 1996، ص68).

تم استخدام مصطلح التدريب العقلي بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي في علم النفس الرياضي ، و لكن من الواجب الفصل التام بينهما حيث أن التصور العقلي يرجع إلى العمليات العقلية و قد وصفه هيل (Hail) بأنه نمط التفكير وأكد علماء النفس في المجال المعرفي على الوظيفة المعرفية للتصور (شمعون، 2001، ص50)، في حين أن

التدريب العقلي مصطلح وصفي يمثل الاستراتيجيات التي يستخدم بها التصور العقلي في محاولة لتطوير الأداء الرياضي ، و يمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب كما أوضح سوين (Suin) على سبيل المثال فإن التدريب العقلي كمهارة الإرسال في رياضة التنس يمكن أن يتضمن:

- التفكير في الإرسال .
 - الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات الإرسال .
 - تصور لاعبا محترف يؤدي ضربة إرسال مثالية.
 - تصور إرسال قوي سبق أداءه بطريقة ناجحة.
- 14.1.1 / - أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات العقلية :**

و قد أشار العديد من الباحثين واينبرج ، جولد ، دورتي ، هاريس و انشل إلى أهم الأسباب التي قد يعزي إليها عدم الاهتمام أو إهمال تدريب اللاعبين الرياضيين على المهارات العقلية و التي يمكن تلخيصها فيما يلي (شمعون، وآخرون، 1996، ص67) :

- نقص المعارف و المعلومات.
- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات العقلية.
- النظرة للمهارات العقلية على أنها فطرية لدى اللاعب.
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات العقلية:
- * تدريب المهارات العقلية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.
- * تدريب المهارات العقلية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.
- * تدريب المهارات العقلية مفعوله سريع.
- * تدريب المهارات العقلية ليست له فائدة كبرى.

- عوائق في التدريب العقلي:

- يلخصها محمد العربي شمعون في النقاط التالية: (شمعون، 2001، ص459)،
- توقع سرعة حدوث تغييرات إيجابية في تطوير المستوى.

- حدوث تشتيت بواسطة الضوضاء الخارجية.
 - الاهتمام الزائد بالتغيرات و التعليمات في مستوى الاسترخاء أثناء التدريب.
 - الاهتمام بالتعليمات في مستوى الاسترخاء بين الجلسات.
 - صعوبة في الوصول إلى الاسترخاء الكامل.
 - محاولات شاقة في الوصول إلى الاسترخاء بالقوة.
 - التفكير في الاسترخاء مع عدم ترك الأمور تحدث بصورة طبيعية.
 - تخطي جزء أو أكثر من البرنامج.
 - اختبار حدوث الاسترخاء أثناء الجلسات.
 - صعوبة مسايرة البرنامج.
 - تصلب في الجسم أحيانا .
- 15.1.1 / - طرق التدريب العقلي:**

تعددت طرق التدريب العقلي و اختلفت باختلاف زمن ظهورها و المجتمعات التي ظهرت فيها، منها ما يعود إلى عصور قديمة جدا كطريقة التأمل Méditation () التي ظهرت منذ آلاف السنين في شرق آسيا و مازال استعمالها حتى يومنا هذا في بعض المواقف، و منها ما هو حديث النشأة كالبرمجة اللغوية العصبية التي أنشأت في الولايات المتحدة الأمريكية في السبعينات و تهدف إلى تغيير السلوك في بعض المواقف و تحسين قدرات و طاقات الفرد من خلال البحث على أفضل قنوات الاتصال بين الفرد و المحيط الذي يعيش فيه و التأثير المتبادل بينهما. (بوخرارز، 2007، ص07).

تجدر الإشارة أن اغلب طرق و تقنيات التدريب العقلي صممت للعلاج النفسي و تم إنشائها على أساس تيارات فلسفية و نظريات مختلفة ، الهدف منها كان القضاء على بعض الاضطرابات النفسية و تحسين الصحة النفسية والجسدية للفرد. و تجدر الإشارة إلى أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد اخترعوا طريقة للعلاج النفسي عرفت باسم (اليوجا النفسية) ، واشتملت تمرينات تلك اليوجا على عدة أوضاع و حركات للتنفس

و للجمباز، بقصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخليه أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره واختباره لأي عوائق. (كاشف، 1991، ص11)

في المجال الرياضي استعملت طرق التدريب العقلي في البداية بطريقة غير مباشرة عند الرياضيين الذين يعانون بعض المشاكل سواء للقضاء على الاضطرابات النفسية كالقلق ، الخوف ، الاكتئاب ، أو تحسين بعض العوامل النفسية كالدافعية ، التركيز و الاسترخاء و بعد أن أثبتت الدراسات العلمية فعالية التحضير النفسي للرياضيين أصبح استعمال طرق التدريب العقلي بطريقة مباشرة ومقننة أثناء التدريبات الرياضية ، و تتمحور الطرق المستعملة في ثلاثة مجموعات أساسية.(THOMAS, 1994, P59).

- الطرق التي تهدف إلى تنشيط و تنظيم الطاقة النفسية.

- الطرق التي تهدف إلى تطوير الأداء الحركي.

- الطرق التي تساعد لتحسين الاتصال بين الأفراد و العلاقات الجماعية.

16.1.1 / - مميزات الرياضي الممارس للتدريب العقلي :

نقدم في هذا المجال بعض الخصائص التي أثبتت عن طريق الدراسات و البحوث أنها ميزت الرياضيين المشاركين في برامج التدريب العقلي لأهم هذه المميزات (شمعون، ص89).

- الإيجابية في مواجهة التحديات .

- التحكم في غير المتحكم.

- الالتزام الكامل.

- الاتجاه المتوازن.

- مستوى عالي من الاعتقاد الذاتي.

- لغة إيجابية للجسم.

- التغلب على الخوف من الفشل.

2.1 /- التصور العقلي.

إن مهارة التصور العقلي، من المهارات العقلية التي تعمل على خلق عملية التوافق العضلي - العصبي أو النفسي - الحركي، فهي عبارة عن وسيلة عقلية يتم من خلالها برمجة عقل اللاعب وهذا ما يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته مما يساعده على تقديم أقصى قدراته.

كما يمكن من خلال عملية التصور العقلي تكوين مجموعة من التصورات الناتجة عن الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم يسبق للاعب أن تعامل معها، فكلما استخدمت جميع الحواس كان استرجاع هذه الأفكار والصور التي سبق إدراكها بشكل جيد أو أفكار وصور جديدة فهي مهارة لا تعتمد على حاسة البصر فقط بل نتاج لتكامل جميع الحواس. ويحاول الباحث في هذا الفصل إبراز مفهوم التصور العقلي وأهميته في الميدان الرياضي وكيفية استغلال الإمكانيات المتاحة في عملية التصور العقلي.

1.2.1 / مفهوم التصور العقلي:

يعرف التصور العقلي بأنه انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، وهو مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها وهو عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة، ولا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل، حيث يمكن لعقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل رغم أن التصور العقلي يعتمد كثيراً على الذاكرة (علاوي، 2001، ص248).

فهذه التقنية أكثر من مجرد رؤية، فهو خبرة في عيون العقل ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر، وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحاً جزئياً، وأن حاسة البصر تشكل جانباً أساسياً من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن

يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبها منها، ويفضل استخدام جميع الحواس. (شمعون و آخرون، 1996، ص50).

و التصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر، ولكن يجب أن يشمل أكبر قدر من الحواس المجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور، فإضافة إلى استعمال اللاعب لحواسه المختلفة أثناء استحضار الصور العقلية فإنه من الأهمية أن تشمل خبرة انفعالاته ومشاعره، مثل الشعور بالقلق والغضب، حيث أن ذلك يعاون اللاعب في السيطرة على هذه الحالات الانفعالية. (راتب، 2000، ص316).

كما يعرف "ريتشاردسون" التصور العقلي على أنه جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي تشع بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية، كما عرفه أسامة كامل راتب بأنه " وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض إعداد العقلي، 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. (راتب، 2000، ص117).

و لقد أشار هاريس و آخرون (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخترنة لواقع الخبرة الماضية ومن ناحية أخرى فإنه لا يقتصر على ذلك بل يمكنه إحداث أفكار وخبرات جديدة، فكأن التصور العقلي لا يكون بالاسترجاع فقط، بل قد يكون توقعياً، أي تصور أشياء، كما يمكنه أن يكون مبتكراً و مبدعاً.

2.2.1 / التفسير النظري للتصور العقلي:

إن حدوث عملية التصور العقلي يتأسس على مجموعة من النظريات تفسر كيفية عمل التصور العقلي وكذا إمكانية حدوثه وكيفية وضع الخبرات الحسية في العقل وقد حاول

العلماء النفس الرياضي شرح بعض النظريات وكذا توضيح ظاهرة التصور العقلي ومن بين أهم النظريات ما يلي:

النظريات المفسرة لحدوث التصور العقلي:

النظرية النفسية - العصبية - الحركية:

تفسر هذه النظرية أن التصور العقلي لمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة، تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل، وعلى الرغم من أن هذه النظرية تمت مساندها من طرف الكثير من الباحثين " كورين و شميدت " إلا أنه لم تتصل صياغتها في تفاصيل كاملة، ومنذ سنة 1930 والعلماء يتابعون في دعم هذا الاتجاه.

كما أشارت هذه النظرية أنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات، كما يفترض أنه في حالة التصور العقلي للحركة من غير أدائها الفعلي يسجل نفس النشاط العصبي، لكن هذا النشاط يكون أقل نسبة مقارنة بالأداء الفعلي للحركة، لكنه يكون كافيا لإحداث نفس النتيجة، وهذا ما أكدته أعمال"جاكوبسن 1931" أول تجربة علمية لهذه النظرية حيث لاحظ بأن التصور تمدد الذراع ينتج عنه استجابة خفيفة لعضلات الذراع ومن خلال ذلك فسر أن اللاعب عندما يود إتقان حركة ما فإنه يكرر ممارستها عدة مرات وهذا ما يؤدي إلى تقوية المسالك العصبية والتي تؤثر في العضلات المتحكمة في هذه الحركة، انطلاقا من ذلك يمكن الحصول على نفس التأثير من خلال تكرار تصور تلك الحركة. (علاوي، 2001، ص251).

نظرية التعلم الرمزي:

تعود أصول هذه النظرية إلى مجموعة الأعمال التي قام بها كل من " بييري وساكت " حيث يؤكد هذا الأخير أن بإمكان التصور العقلي مساعدة الرياضيين لفهم حركاتهم وأشار إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في

عمل " شفرة معينة " أو ترميز عقلي " للأداء الحركي في الصورة كتكوينات رمزية، و التي لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين (شمعون، 1996، ص264).

نظرية تحديد التركيز و الوعي:

تعتمد هذه النظرية على مجموعة من الخصائص المعرفية لنظرية التعلم بالرموز و الخصائص الفسيولوجية للنظرية النفسية العصبية الحركية ويهدف التصور العقلي في هذه النظرية لتطوير النتائج من ناحيتين: من الناحية الفسيولوجية فإن التصور العقلي يمكن أن يساعد الرياضي على تعديل درجة اليقظة لتحقيق أرقى النتائج، أما من الناحية المعرفية فإن التصور العقلي يساعد الرياضي على التركيز في مهامه، في حالة ما إذا قام اللاعب بتركيز انتباهه على صورة لها علاقة بما سيؤديه.

نظرية الرمز الثنائي:

تهدف هذه النظرية إلى إعادة عرض المعلومات في الذاكرة سواء كان بصريا أو لفظيا وتعتبر نظرية الرموز اللفظية والمرئية من أهم العوامل المؤثرة في عملية التصور العقلي، فنظام الذاكرة اللفظية يقوم أساسا على تجزئة المعلومات ذات الرموز من الأصل السمعي أو المنطوق ومن أمثلة ذلك في الجانب الرياضي سماع صوت اتصال المضرب مع الكرة في كرة المضرب، أما النظام الثاني والمتمثل في الذاكرة المرئية فهو يقوم على تخزين المعلومات المرتبطة بالتكوين على العلاقات المكانية ومن أمثلة ذلك في المجال الرياضي أن يغلق اللاعب عينه ويحاول تصور مشهد في مباراة كرة اليد مثلا.

نظرية الرموز الثلاثة لأسين:

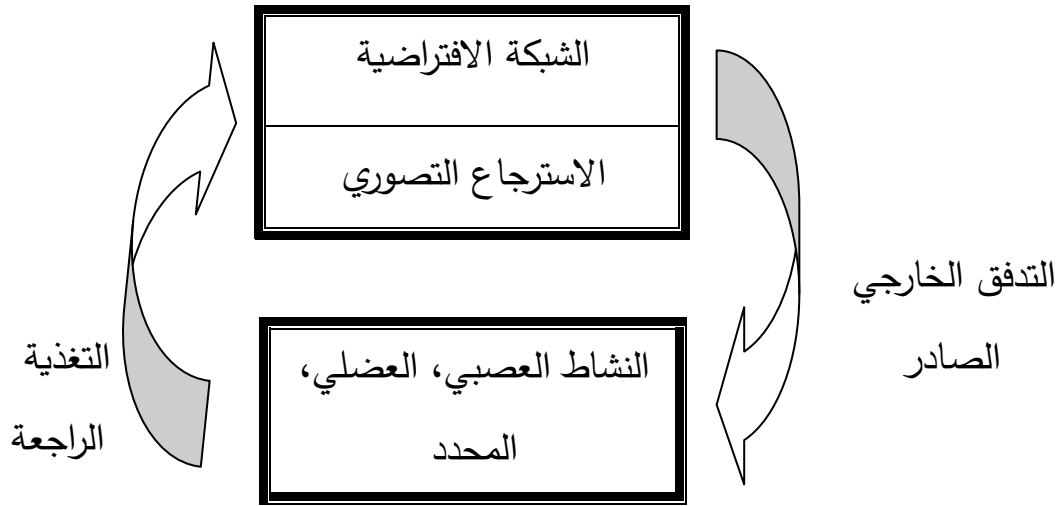
تعتبر هذه النظرية التي وضعها "أسين 1948" من أهم النظريات تطورا في تفسير عملية التصور العقلي إذا أضاف بعد جديدا وهو معنى الصورة لدى الفرد. و يتضمن هذا النموذج ثلاثة رموز هي: الصورة، استجابة حسية، المعنى. فالصورة تعرف بأنها استثارة حسية مركبة تحتوى على جميع الجوانب الحسية وتعبّر داخلية في واقعها إلا أنها تمثل

العالم الخارجي بدرجة حسية تساعد الفرد على التعامل مع الصورة بشكل حقيقي، أما الرمز الثاني فيمثل الاستجابة الحسية والذي يشير إلى أن التصور العقلي يؤثر على الجانب النفس فسيولوجي ويحدث تغييرات في الجسم بينما الرمز الثالث والمتمثل في معنى الصورة وهو أن لكل صورة معنى عند الفرد وأن كل فرد يسترجع خبرته الخاصة من خلال التصور العقلي.

3.2.1 / بعض نماذج حدوث عملية التصور العقلي (الربيعي، 2016):

نموذج التدفق الداخلي (The Inflow Model):

يشير نموذج التدفق الداخلي (شكل رقم 01)، على أن عملية التصور العقلي تحدث من خلال النشاط العصبي العضلي، و قد تم تقديمه في أوائل القرن 19م ، حيث وضع (Arpenter) مبدأ الفكر الحركي للتصور العقلي، و الذي يفترض أن العضلة تساهم في تعلم المهارات الحركية من خلال فعاليات أنماط الأنشطة العصبية العضلية العاملة أثناء التصور العقلي.



الشكل 1. نموذج التدفق الداخلي لحدوث عملية التصور العقلي (الربيعي ، 2016 ، ص 121)

نموذج التدفق الخارجي (The Outflow Model):

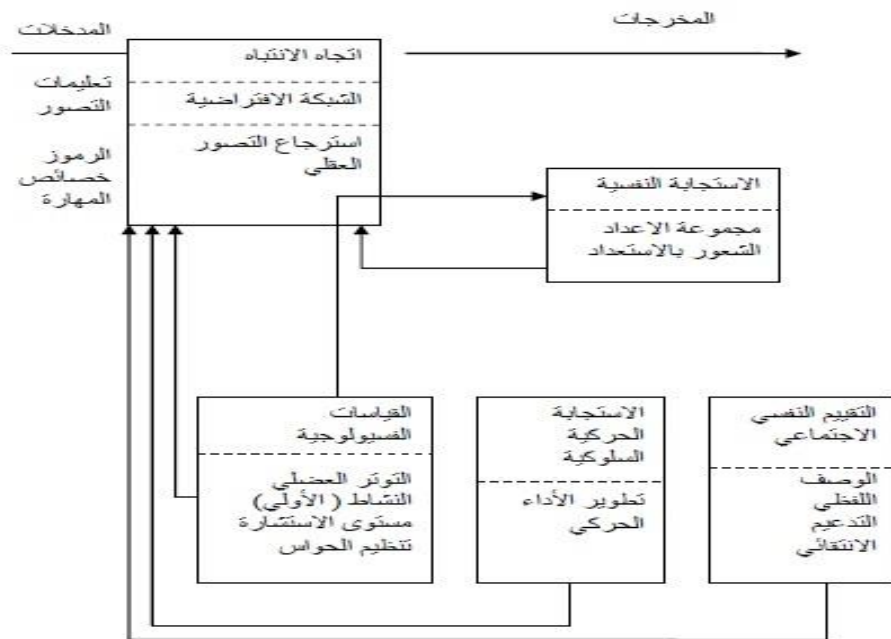
يمثل النشاط المعرفي للإشارة الرمزية – Symbolic Coding العامل الرئيسي في هذا النموذج، و هذا النموذج مشابه تماما لتفسير التعلم الاجتماعي الذي وضعته (بانادورا 1977)، و المبني على مشاهدة عملية التعلم، و يفترض هذا النموذج أن الاسترجاع التصوري يبدأ العمل في الشبكة الافتراضية مستمدا من الذاكرة طويلة المدى، ثم تأتي الخطوة الثانية وهي عمل الإشارات الرمزية للمعلومات المرتبطة بالمهارة، وبعدها يبدأ إجراء التعديل والتصحيح في الشبكة، وهذه التغييرات المفترضة تستخدم بعد ذلك كأساس لإرسال تدفق خارجي صادر إلى العضلات، وهذا يؤدي بدوره إلى تصحيح الاستجابة أو التعديل في الأداء، و المتغير الأساسي في هذا النموذج هو الإشارات الرمزية، على عكس التغذية الراجعة التي تمثل المتغير الأساسي في نموذج التدفق الداخلي، و يعتمد على اتجاهين: التركيز على مراحل اكتساب المهارة، و درجة المتطلبات المعرفية المتضمنة في المهارة.



الشكل 2. نموذج التدفق الخارجي لحدوث عملية التصور العقلي الربيعي ، 2016 ، 124)

النموذج الموحد (Unfying Model):

- المدخلات: قبل البداية في التصور العقلي يجب أن يجد المدرب الرموز و التعليمات، التي تعمل على جذب الانتباه لدى اللاعب لطبيعة و أغراض التدريب على التصور العقلي، و يجب أن تكون محددة و ذات معنى.
- العمليات: يفترض أن اتجاه الانتباه لدى اللاعب يحدد محتوى التدريب قبل التصور العقلي، انطلاقاً من الشبكة الافتراضية للمهارة، و يمكن التركيز في التصور العقلي على البعد البصري (الخارجي) و الإحساس الحركي (الداخلي).
- المخرجات: هي عبارة عن أربع مستويات كمخرجات لعملية التصور العقلي، و يتوقف ذلك على محتوى عملية التصور. (الشكل رقم 03) .



شكل 3. النموذج الموحد لحدوث عملية التصور العقلي (الربيعي ، 2016 ، ص 127)

4.2.1 / أهمية التصور العقلي:

- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.
- استرجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع مختلف الاستراتيجيات.
- بدأ التصور العقلي بالتفكير في الأهداف والاستراتيجيات للأداء المطلوب في المنافسة، من خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي، يتم التطور إلى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الإحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعية.
- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فلاعب الوثب العالي يسترجع المرور فوق العارضة. والجمباز الأداء الأمثل للجملة الحركية على الأجهزة، الرمح متابعة الرمح إلى مركز منتصف الهدف، ولا يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية ولكن يمكن للألعاب الجماعية التصور العقلي، مفتاح اللعب، حركات المنافسين، سرعة الانتقال، الحركات الدفاعية.
- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء المثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
- يصبح التصور العقلي نافعا بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة المنافسة بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي أو التصنيفات في السباحة وألعاب القوى أو تحقيق الفوز داخل المجموعات مثل المبارزة والملاكمة، فتعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء.
- استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف. (شمعون و آخرون، 1996، ص54).

5.2.1 / فوائد استخدام التصور العقلي:

- هناك العديد من الفوائد لاستخدام اللاعبين لتصور العقلي من أهمها ما يلي:
- تحسين ال/تركيز:

إن التصور العقلي للأشياء التي نريد عملها، وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل، كذلك فإن التصور العقلي يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه، ومن ذلك على سبيل المثال أن تتصور إعادة تركيز الانتباه بسرعة في الخطوة التالية: تصور استعادة الانتباه بعد فقدان تصويبه سهلة على السلة مثلاً.

- بناء الثقة في النفس:

عندما توجد بعض المواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكنك استبدالها من خلال التصور العقلي ببعض المواقف التي تتميز بالثقة في النفس، فعلى سبيل المثال إذا كنت تشعر بالخوف عند أداء الإرسال في كرة الطائرة أو التنس يمكنك أن تتصور أنك تؤدي الإرسال بقوة ودقة لتدعيم الثقة.

- السيطرة على الانفعالات:

يمكن أن تتصور مواقف سابقة تمثل بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على انفعالات مثل الشعور بالغضب والاستثارة تجاه حكم إحدى المباريات أو المسابقات، يمكن أن تتصور نفسك وأنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل إيجابي مثل الشهيق العميق وتركيز الانتباه. (راتب، 2000، ص120).

- ممارسة المهارات الرياضية:

ربما أفضل فائدة للتصور العقلي هو استخدامه لممارسة المهارات الرياضية مثل تصور أداء حركة أو جملة حركية... الخ، كذلك يمكن تصور بعض نقاط الضعف في أداء مهارة ما ثم كيف يتم إصلاح الخطأ كما يمكن أن يطلب من اللاعب تصور الأداء الصحيح للمهارة قبل أدائها.

- تطوير إستراتيجية اللعب:

يمكن استخدام التصور العقلي لممارسة إستراتيجية اللعب سواء للاعب أو الفريق مثال ذلك أن يتصور اللاعب المدافع ما يجب أن يفعله لمواجهة المهاجمين، كما يتصور حارس المرمى كيف يتعامل مع الكرة عندما يواجه ثلاثة مهاجمين... الخ.

- مواجهة الألم و الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة، كما يمكن استخدام التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب، وذلك يساعد على سرعة الاستشفاء وسرعة الاندماج مع بقية زملائه عند العودة لممارسة اللعب مرة أخرى، التصور العقلي يساعد على سرعة الاستشفاء من الإصابة.

6.2.1 / متى يستعمل التصور العقلي؟:

يمكن استخدام التصور العقلي في أوقات متعددة، إلا أن هناك أوقات معينة يكون أكثر فائدة منها:

- قبل و بعد التمرين:

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

- قبل وبعد المنافسة:

يتم التصور العقلي لدى المنافسة من خلال إعادة ترتيب ما يرد عمله في عقله بما فيه الاستراتيجيات المختلفة للموقف المختلفة والتصور العقلي قبل المنافسة يساعد على تحسين الأداء وردود الأفعال المختلفة. وأفضل وقت لاستخدام التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه. فبعض اللاعبين يحبون أداء التصور العقلي خلال ساعة أو ساعتين قبل البداية وهناك لاعبون يفضلون التصور العقلي بواقع مرتين أو ثلاث مرات قبل المنافسة.

- الفترات البينية للمسابقة:

معظم المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للأداء يمكن من خلالها أن يستخدم اللاعب التصور العقلي للإعداد التالي، و في العديد من التخصصات الرياضية توجد أوقات توقف بعد المحاولات مثل (مسابقات الرمي، الوثب، الجمباز، الغطس، ...الخ) وهذه تعتبر فرصة مثالية لاستخدام التصور العقلي.

- الوقت الشخصي:

يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل (أو أي مكان هادئ آخر مناسب له) وتزداد أهمية ذلك في الأيام التي قد ينقطع فيها اللاعب عن التمرين. وفي هذه الحالة يحاول اللاعب أن يخصص 10 دقائق للممارسة برنامج التصور العقلي، هذا و يفضل بعض اللاعبين أداء التصور العقلي قبل الذهاب للنوم، بينما البعض الآخر يفضل أن يفعل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح.

- الاستشفاء من الإصابة:

يتدرب اللاعب على استخدام التصور العقلي لتمارين الاسترخاء بغرض نقص القلق عند الإصابة، و يستخدم التصور العقلي لمراجعة الانفعالات للخبرات المتوقعة عند العودة للمنافسة. كما يستخدم المراجعة للتصور العقلي للمهارات البدنية والأداء مما يجعله أكثر تهيئاً عند العودة للعب، كذلك فإن التصور العقلي يساعد اللاعب. (راتب، 2000، ص124).

7.2.1 / طرق التدريب على مهارة التصور العقلي (علاوي، 2000، ص266):

من أهم الطرق التي قدمها خبراء التدريب على التصور العقلي ما يلي:

التدريب باستخدام شرائط التسجيل:

تعتبر هذه الطريقة جيدة الاستعمال في أي وقت، وليس فقط عند تواجد الأخصائي النفسي أثناء عملية التدريب، وتتطلب هذه الطريقة تواجد شريط تسجيل معد خصيصاً للرياضيين من طرف المحاضر الذهني للفريق.

استخدام سجلات للتصور العقلي:

- سجلات التصور العقلي، تتضمن ما يلي:
- بيان بالتمرينات المختلفة للتصور العقلي.
- أهداف التصور العقلي.
- توقيت وفترات أداء التصور العقلي.
- توجيهات مصاحبة لكل فترة أداء.
- استخبارات وقوائم من أجل التقييم الذاتي لمستوى التصور العقلي الرياضي.

التدريب الفردي والجماعي:

من المفيد استثمار الاجتماعات مع الفريق الرياضي لتقديم التصور العقلي، وتقييم قدراتهم على ذلك، كما يمكن تشجيع الرياضيين الذين يرغبون في أداء المزيد من تدريبات التصور العقلي بصفة انفرادية.

8.2.1 / المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي:

هناك العديد من المبادئ التي تساعد على سرعة تعلم واكتساب مهارة التصور العقلي نذكر من بينها ما يلي:

الاسترخاء:

يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي تمرينات الاسترخاء، والتي تساعد على التخلص من التوتر وتساعد الجهاز العصبي على القيام بدوره بكفاءة أفضل، من حيث إرسال الإشارات العصبية إلى أجهزة الجسم، وتؤدي تمرينات الاسترخاء لمدة من 3 الي 5 دقائق ولا تتجاوز 10دقائق مع التركيز على عملية الشهيق والزفير ببطء بحيث تكرر 4 أو 5 مرات مع مراعاة جلوس أثناء القيام بعملية الاسترخاء.

- الأهداف الواقعية:

يجب أن تكون تمرينات التصور العقلي لأداء مهارة معينة واقعية وفي حدود مستوى الأداء العقلي للاعب و حتى عندما يتضمن التصور العقلي أداء مهام تفوق مستوى

اللاعب، فمن الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق، وبالطبع ذلك لا يعارض مع الحاجة إلى تطور الأهداف مادامت في إمكانات اللاعب، ومن الأهمية أن يأخذ في الاعتبار أن التصور العقلي يعتمد على مهارة وضع بناء أهداف واقعية.

- الأهداف النوعية:

نظرا لأن التصور العقلي يحقق الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلا للأداء الفعلي للمهارة، لذلك من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل أو أهداف نوعية، فعلى سبيل المثال إذا أراد لاعب الكرة الطائرة أن يؤدي التصور العقلي لمهارة ضرب الساحق فعليه أن يستحضر الصورة العقلية لهذه المهارة.

9.2.1 / أنواع التصور العقلي:

ينقسم التصور العقلي إلى قسمين أساسيين هما:

- التصور العقلي الخارجي:

تعتمد فكرة التصور الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر متميز أو بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني. (جبار، 2011، ص154)، ويستخدم هذا النوع من التصور ليسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة إيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة.

والمثال على ذلك إذا كان لاعب كرة اليد يتصور مهارة التصويب من منظور خارجي فسوف يشاهد وضع الاستعداد ، مسك الكرة ، الحركات الخداعية ، مرجحة الكرة قبل التصويب ومتابعتها حتى الدخول في المرمى ، بالإضافة إلى ما هو موجود في الصورة لأنه ينظر من موقف المتفرج ... وتقوم حاسة البصر بالدور الأساسي عند استعمال التصور العقلي الخارجي. (شمعون، 1996، ص227).

- التصور العقلي الداخلي:

هو نمط التصور الذي يحدث داخل الفرد، أي الرياضي يرى نفسه من داخله وليس كمشاهد خارجي،

أي أن الرياضي يرى فقط المجال البصري المتاح له أمامه، فهو لا يستطيع أن يرى ظهره أثناء هذا النوع من التصور العقلي. واللاعب الذي يستخدم مثل هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من الشعور وإحساس وانفعالات و إجراء التقييم لاتخاذ الاستجابة الملائمة. (علاوي، 2001، ص250).

مثال على التصور العقلي الداخلي لاعب كرة اليد يتصور مهارة التصويب من المنظور الداخلي ، نجد أن اللاعب سوف يشاهد حارس المرمى ، وضع الاستعداد ، مسك الكرة ، الخداع المرجحة ، التصويب والمتابعة بالإضافة إلى جميع العمليات المصاحبة من إحساس و شعور لن يشاهد أي شيء آخر خارج نطاق الرؤية العادية. (شمعون، 2001، ص228) .

- الفرق بين التصور العقلي الخارجي و الداخلي:

يكمن الفرق بين التصور العقلي الداخلي والخارجي فيما يلي:

- في التصور العقلي البصري الخارجي ترى كملاحظ خارجي، مثل أن تشاهد نفسك في شاشة التلفزيون بعد إجراءك لمقابلة أو أنك تشاهد من فوق المدرجات.
- في التصور العقلي البصري الداخلي يكون نابعا من الداخل، أي أن مجال الرؤية يكون محدودا حسب المجال البصري للعين، أي أنك لا تستطيع رؤية ظهرك مثلا.
- عند استخدام التصور العقلي البصري الخارجي، تقوم حاسة البصر بالدور الأساسي.
- عند استخدام التصور العقلي البصري الداخلي فإن الإحساس الحركي يكون له تأثير أكثر من الحواس الأخرى.

- بالنسبة للنمط الخارجي يعتمد نشاط تسلسل على صيغة بصرية طاغية، و تتميز بجعل الرياضي يرى نفسه وكأنه يدخل ذهنيا من الخارج، حسب صيغة الغائب المفرد، على أساس متفرج مهتم، أي كملاحظ خارجي لأدائه الشخصي. (راتب، 2004، ص133).

10.2.1/ تقسيم مارتنز (1987) لمراحل التدريب على مهارة التصور العقلي:

- الوعي الحسي:

من أهم الخطوات لتحسين مهارة التصور لدى الرياضيين أن يصبحوا أكثر وعيا لجميع إحساساتهم أثناء أداء المهارة الرياضية، فاللاعب يحتاج أن يعرف وضع جسمه، توقيت الحركة وتغيير الاتجاه والحركات الابتدائية للمهارة التي سيؤديها وكما أنه يحتاج إلى أن يكون أكثر وعيا بإحساساتهم البصرية و الحسية والسمعية عند تنفيذ وأداء المهارة.

- وضوح الصورة:

من الأهمية عند استحضار الصور أن تكون قريبة من الأداء الحقيقي، وذلك بإعطاء الاهتمام لجميع التفاصيل (البعد، اللون، الإضاءة، درجة الحرارة، الانفعالات المصاحبة... الخ)، لذا تهتم الخطوة الثانية في برنامج تنمية التصور العقلي بنقاء ووضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات تشمل الحواس الهامة ونقاء وواقعية الصورة.

- التحكم في الصورة:

التحكم يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل، أو القدرة على تثبيت الصورة والهدف الرئيسي لمرحلة التحكم هو وصول اللاعب للقدرة على تثبيت الصورة لتصحيح خطأ ما، و للتأكد من الأداء الفني الصحيح تتم معاودة عرض الأداء كاملا مع تحقيق ما يريده بالتحدي، بدلا من التصور وهو يرتكب بعض الأخطاء.

11.2.1 / خطوات تطوير تقنية التصور العقلي (شمعون و آخرون، 1996، ص236):

- اختيار المكان والزمان مع توفر جلسة مريحة لمدة خمسة دقائق دون مقاطعة.
- غلق العينين، التنفس العميق من الصدر والبطن، الاسترخاء التام دقيقتين أو ثلاثة.
- تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح.
- تصور دائرة تملأ الشاشة ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء.
- محاولة توضيح هذا اللون ثم تغييره ببطء إلى أربعة أو خمسة ألوان.
- العمل على إخفاء الصور، الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- اختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل.
- الاسترخاء والملاحظة مع بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء.
- في نهاية كل جلسة تنفس عميق ثلاث مرات تم فتح العينين ببطء و التكيف مع الجو المحيط.

12.2.1 / قياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

إن أكثر الاختبارات شيوعاً في مجال التصور هو اختبار " رتشرسون " (1969) و تم تعديله ليسي اختبار " بت " أما الاختبار الشائع الثاني هو استبيان حيوية التصور وإن مفردات هذه الاختبارات مرتبطة بالتصور البصري، أما أكثر الاختبارات استخداماً فهو اختبار التصور الحركي، و إجراءات هذا الاختبار تعتمد على حقيقة وهي جعل المفحوص يؤدي الحركة ثم يباشر بالإجابة عن الاستبيان بخصوص الحركة، وفي هذا الاختبار فإن التصور البصري يقاس بمعزل عن الإحساس الحركي.

و قد أشار " (1999) MC KELVIE إلى أن هناك مشكلات بحثية عندما يكون تحديد الصورة ووضوحها بواسطة المفحوص نفسه، حيث أن الوضوح نفسه مسألة نسبية بين الأفراد المختلفين.

و مؤخرا اقترح " هال 1998 " استبان التصور الرياضي وذلك لتحديد الوظائف الإدراكية والتحفيزية للتصور والتي اقترحت من "1985 paivio" وقد اخضع "هال" هذا الاختبار إلى اختبار المصادقية واختبار المحتوى و الثبات، وقد احتوى هذا الاستبيان على ثلاثة محاور ، المحور الأول حول المفاهيم العامة للتصور، المحور الثاني كان لتقويم الخبراء في المجال البحث العلمي ، و المحور الثالث في رياضة المستويات العليا، ومن نتائج "هال" يتضح بأن هناك اختلاف في القدرة على التصور بين الألعاب الفردية، إن هذا الاستبيان يساعد على فهم كيف يستخدم الرياضي نماذج مختلفة في التصور (فرات جبار، 2011، ص158).

- استبيان وضوح التصور الحركي:

تم وضع الاستبيان بواسطة " إسحاق، ماركس، روشال" ويهدف إلى قياس التصور البصري مصاحبا مع الحركة نفسها، وكذلك الإحساس الحركي، ويتكون هذا المقياس من (24) عبارة .

- استبيان وضوح التصور البصري:

يعتبر من أكثر الأدوات شيوعا واستخداما في مجال البحوث وقد تم تطويره بواسطة "ماركس 1973" وفي سنة (1989) قام بنشر قائمة مطولة بالبحوث التي استخدمت هذا الاستبيان ، ويتكون من 16 عبارة والتي تم الحصول عليها من الأبعاد الفرعية لاختبار "بيتس".

- استبيان التصور الحركي:

يتكون هذا المقياس من (18) عبارة والتي تصف تسع سلاسل حركية قصيرة وقد تم وضعه من طرف كل من " هال " و" بونرجاس " حيث تميزت اتجاهاته نحو المهارات الحركية والرياضية. (شمعون، 1999، ص340).

- استبيان التصور في الرياضة:

قام بإعداده " مارتنز 1982 "، و يعتبر من أكثر الأدوات التي تم تطبيقها في مجال علم النفس الرياضي، و يقدم هذا الاستبيان وصفا لمجموعة من المواقف الرياضية هي:

- الممارسة الفردية - الممارسة مع الآخرين - مشاهدة الزميل - الاشتراك في المنافسة.

ويحتوى كل موقف على خمسة أبعاد هي: البصر، السمع، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة. وقد قام بتعريب هذا المقياس " أسامة كامل راتب سنة 1990"، و " محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل (1996).

13.2.1 / خطوات تطبيق برنامج التصور العقلي:

لتنفيذ برنامج لتصور العقلي للرياضي هناك أربع مراحل يمكن الاسترشاد بها وهي كالتالي:

- تقديم التصور العقلي للاعب:

من الضروري أن يفهم اللاعب ما هو التصور العقلي، وبعض الدلائل التي توضح أهميته و فائدته للاعب وطرق الأداء لبرامج التصور العقلي وغير ذلك من المعلومات و المعارف المرتبطة بالتصور العقلي و كذلك الرد الواضح لاستفسارات اللاعب في هذا المجال، حتى أن يكون على وعي تام بهذا الأسلوب وبالتالي إمكانية الاقتناع به. (علاوي، 2001، ص257).

- تقييم قدرات التصور العقلي للاعب:

في حالة اقتناع اللاعب بأهمية تقنية التصور العقلي ومدى فائدتها، وقبل تطبيق أي برنامج للمران ينبغي عليه بداية تقييم اللاعب على التصور العقلي فهو يحتاج إلى استعمال جميع حواسه وانفعالاته عند قيامه بالتدريب على التصور العقلي. ويستطيع الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أن يستخدم بعض الاختبارات لقياس قدرات اللاعب على التصور العقلي، وكما يمكن للأخصائي النفسي الرياضي التعرف على موطن القوة والضعف بالنسبة لتصور العقلي للاعب باستخدام حواسه المتعددة. (مفتي، 2001، ص246).

- تدريب مهارة التصور العقلي:

هناك فروق فردية بين اللاعبين الرياضيين من حيث قدراتهم الحركية وهذا ما يجعلهم يختلفون في قدراتهم على التصور العقلي من حيث أنها مهارة نفسية، ويساعد التدريب و المران على تطوير هذه القدرات، إن التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي يشبه التدريب على الصفات البدنية أو المهارات الحركية في المراحل الإعدادية لعملية التدريب الرياضي والتي يكتسب فيها اللاعب الصفات الأساسية البدنية والمهارات الحركية. ويحتوى التدريب الأساسي للتصور العقلي على ثلاث مجموعات من التمرينات هي كالتالي:

- تنمية الصور الحية:

من المهم استحضار صور عقلية قريبة قدر المستطاع من الواقع كلما كانت الصور قريبة من الواقع كلما كان تأثيرها على تطوير النتائج، يجب على اللاعب أن يركز في تصوره على كل ما يحيط بتلك الصورة، من مكان، جمهور، رفقاء، مدرب.

- تنمية القدرة على التحكم الإرادي في التصور:

القدرة على التعامل مع الصور العقلية حسب ما نريدها أن تكون، وهذا يعتبر مفتاح لنجاح التصور العقلي. هناك العديد من اللاعبين الذين لديهم صعوبات التحكم في تصوره وتكرار أخطائهم.

- تنمية الإدراك الذاتي بالأداء الرياضي:

يعتبر الإدراك الذاتي لأداء الفرد لنفسه مهمة لأنها تتضمن قدرة الفرد على رؤية ذاته من خلال التصور، كاختيار أداء حركي سبق القيام به بصورة ناجحة باستخدام كل الحواس، مستشعرا بالانفعالات الإيجابية المصاحبة والأسباب المؤدية لهذا النجاح.

- تنفيذ برامج التصور العقلي:

بعد إتقان اللاعب و الشعور بخبرات الصور الحية والتحكم فيها واستخدام التصور لكي يصبح أكثر وعيا بذاته وكذلك عندما يتقن استخدام كل حواسه وانفعالاته في غضون

عملية التصور العقلي يكون اللاعب مؤهلاً للبدء في استخدام البرامج المقننة والمنظمة لتدريب التصور العقلي (علاوي، 2001، ص262).

14.2.1 / فعالية التصور العقلي في المجال الرياضي:

توصلت عدة دراسات ميدانية إلى ما يؤيد استخدام التصور العقلي لتحسين الأداء فقد طبق "هول" "HOLL" و "رودجرز" RODGERS و "بار" BARR (1990) استبيان استخدام التصور العقلي على اللاعبين، وتم تصنيف اللاعبين على أساس المستوى التنافسي بغرض تحديد العلاقة بين مستوى المهارة و استخدام التصور العقلي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- يستخدم معظم اللاعبين التصور العقلي، و ذلك أثناء المنافسة بصورة تفوق التدريب.
- عادة ما يرى اللاعبون أنفسهم فائزين و نادراً ما يرون أنفسهم خاسرين.
- يستخدم اللاعبون التصور العقلي الداخلي و الخارجي بصورة متساوية.
- تميل جلسات التصور العقلي إلى غياب بناء هيكل محدد.
- كلما ارتفع مستوى المهارة كلما زاد استخدام اللاعبين التصور العقلي (عنان، 1995، ص 349).

و التصور العقلي يساعد الرياضي في:

- تحسين التركيز و تصور الحركات التي يطمح القيام بها لوضعيات مختلفة.
- بناء الثقة بالنفس خلال الأداء كأداء المهارة بطريقة سيئة يمكنك تصور مهارة وأنت تؤديها صحيحاً.
- التحكم في الإحساس الانفعالي حيث يمكنك تخيل نفسك في وضعية ضجرة، حيث تفقد قدراتك من خلال الضغط وتجعلك عصبياً، تستطيع بعدها تصور نفسك في رد فعل إيجابي في تلك الوضعيات.
- تكرار التقنيات الرياضية عن طريق التخيل يمكنك من تصحيح الحركات و تلافي الأخطاء.

- تكرار خطط اللعب الفردية أو الجماعية ومن ثم إيجاد الحلول لها أو تأكيد عملها.
 - التعامل مع الألم والإصابة يمكنك أن تسرع الشفاء في المكان المصاب، ويمكن أن يتصور نفسه في مرحلة التدريب مما ينشط الجسم خلال الانقطاع فترة طويلة.
- (Weinberg, 1997, P.295).

3.1 / الاسترخاء

يعتبر الاسترخاء إحدى المقاربات العلاجية الأكثر استعمالاً في الوقت الراهن إذ يحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية والتي تعتمد على وساطة علاجية جسدية بالتوافق، تتمثل فكرة الاسترخاء في إحداث إستراتيجية نفسية - جسدية من خلال التدخل على الشد العضلي، الضغط الحشائي وعملية التنفس، كما أن الاسترخاء ليس وسيلة علاجية فحسب بل أكثر من ذلك فهو وسيلة تربية وإعادة تربية، لذلك أخذ مكانة هامة في إطار التحضير النفسي الرياضي للمنافسة، في هذا الإطار يرى توماس نقلاً عن بوزنقن "إن أهمية الاسترخاء عند الرياضيين معروفة منذ وقت، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمنافسات القصيرة والسريعة نوعاً ما" كما يقول بوزنقن "نحن نعلم أهمية الاسترخاء البدني والنفسي قدر الإمكان عند الرياضيين المطالبين بأداء أمام الجمهور" (Thomas, 1994, P.167).

إن فكرة إدخال الاسترخاء في التحضير الرياضي اصطدمت في الكثير من الأحيان بتحفظات بعض المدربين، وهذا يرجع كما يرى حسن علامي إلى افتقار البعض للمعلومات والمعارف المرتبطة بطرق ووسائل اكتساب هذه المهارات والتدريب عليها، أو عدم اقتناعهم بالتعاون مع المرشد النفسي الرياضي لتدريب اللاعبين على هذه المهارات من منطلق مقاومة التجديد لدى بعض المدربين، كما يرى البعض أن تدخل المرشد النفسي الرياضي بمثابة تجريدهم من بعض الصلاحيات (علاوي، 2002، ص 203).

إن مهارة الاسترخاء لا يمكن عزلها عن المتابعة النفسية للرياضيين بهدف تحسين أدائهم وترويض سلوكياتهم غير السوية، فالاسترخاء يسمح في التحكم في مختلف انفعالات

تنمية القدرة على التركيز، تنمية القدرة على التصور الذهني، تجميع القوى والاسترجاع بعد الحصر التدريبي والمقابلات، وهذا من خلال مراقبة الشد العضلي والتنشيط كما يسمح بخفض ارتفاع الضغط الانفعالي وكذا الامراض النفسية والجسدية كالأرق.

1.3.1 / - مفهوم الاسترخاء :

الاسترخاء (RELAXATION) حسب محمد علاوي يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعني "فظ أسر " أو إطلاق سراح" أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها لتفاعلات العضوية بمساعدة أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي (علاوي، 2002، ص128) ، كما أن الاسترخاء يندرج ضمن المهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلك وحسب "بوزنقن" تعد تقنية الاسترخاء ملتمى علم النفس الفسيولوجي عند الإنسان أساليب نفسية خاصة بها (Bousingen, 1981, P124).

إن العلاقة بين الراحة العضلية والراحة النفسية، ويجيب " توماس وكول " يمثل الاسترخاء آلية التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري حيث تعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية الإرادية (THOMAS, 1994, P.259) ، وحسب بوزنقن (2013) فإن الاسترخاء يمثل تقنية تسمح للوصول إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي، فهو يساعد على تنمية القدرة على التركيز، الحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتنشيط، مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة الانفعالية، فالاسترخاء يمثل أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن التحكم في الجسم والتي يصعب تحقيقها في الوضعيات الصعبة.

2.3.1 / - لمحة تاريخية عن الاسترخاء :

تعتبر الممارسات الدينية القديمة القاعدة التي مهدت الطريق للدراسات التي ظهرت في القرن الماضي، تعتبر اليوغا وتقنيات التايشي شوان في رياضة الكونغ فو من أشهر التجارب النفسية، الفيزيولوجية القريبة من الاسترخاء، حيث تعود هذه التقنيات غالى 4000 سنة قبل الميلاد، كما يمكننا ذكر التجربة الصوفية للصوفيين بإيران الذين توصلوا إلى نوع من الصدمة الذهنية عن طريق الممارسة المتقنة للإغماء، أما الرهبان المسيح فكانوا يستعملون التركيز الذهني.

ولقد تحدث أوسكار وشولتز عن الاسترخاء كتقنية إرادية للتنويم المغناطيسي الذاتي عند بعض الأشخاص المثقفين والمتميزين بالتفكير النقدي، تسمح هذه التقنية لهؤلاء الأفراد بالتوصل إلى الهدوء في حالة أزمة نفسية أو بدنية، تفاديا بذلك للأفعال المرضية. كما قام شولتز "بتطوير تقنية التنويم المغناطيسي الذاتي تحت اسم التدريب الذاتي ابتداء من 1908، ولقد كان لانجازه هذا أثر على تطوير الاسترخاء، ومن بين الذين استوحوا من أعماله نجد "ستوكوفيس" "ساير" و"قيتوز".

إن تاريخ الدراسات العلمية حول الاسترخاء ترجع إلى الفترة المتميزة بالتنويم المغناطيسي، "شاركوص (1978) بباريس و"بيرنهايم" بينانسي وهذا حسب رأي توماس، حيث تولد التحليل النفسي من جهة والاسترخاء من جهة أخرى، وسرعان ما تم الكشف عن حدود التنويم المغناطيسي من قبل النفسانيين العلاجيين من بينهم "فريد" الذي لجأ إلى استعمال تقنيات أخرى للمرضى المقاومين للتنويم المغناطيسي ومن بين هذه التقنيات نذكر تقنيات إزالة التركيز، الاختبارات الاسقاطية (علاوي، 2002، ص132)، و لقد كان لهذه الأعمال الفضل الكبير في تطوير التقنيات الحديثة للاسترخاء ووضع تقنيات إعادة التربية النفسية - العضلية .

3.3.1 / - أهمية الاسترخاء :

يقول شمعون أن أهمية الاسترخاء في المنافسات الرياضية تتمثل في:

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل المنافسة مباشرة وكذلك أثناء وبعد المنافسة.
- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي .
- العودة إلى نقطة الاتزان.
- إزالة التوتر في مجموعات عضلية محدد أثناء المنافسة .
- يعتبر مؤشر وقائي لحماية أعضاء الجسم من الاجهاد الزائد.
- يعتبر مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط والتغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني، والتفكير الفعال. (شمعون، 2001، ص161).
- كما قسم الاسترخاء إلى فوائد فسيولوجية ونفسية، وبدنية حيث يعمل على التخلص من الأرق وتأخير ظهور التعب وكذلك الاكتشاف المبكر للتوتر العضلي والقدرة على الاسترخاء. (راتب، 2004، ص124) .

4.3.1 / - أنواع الاسترخاء

اتفق الكثير من العلماء على التقسيم الخاص بأنواع الاسترخاء، حيث ينقسم الاسترخاء إلى نوعين رئيسيين هما الاسترخاء العضلي و الاسترخاء العقلي.

الاسترخاء العضلي:

يتضمن الاسترخاء العضلي أنواع متعددة تشترك جميعها في الهدف و هو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة وتختلف في الوسيلة التي توصل إليها هذه الحالة وهي :

- الاسترخاء التعاقبي
- الاسترخاء التخيلي
- الاسترخاء الذاتي
- الاسترخاء الموضوعي

- الاسترخاء خلال الجهد
- استرخاء النفس الواحد
- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية
- الاسترخاء العقلي :

يكون بعد الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم التوتر العقلي ويرى البعض إمكانية أن يكون الاسترخاء العقلي قبل العضلي و أن الاختلاف يكون في التدريب فقط، ويتفق أغلب العلماء على تقسيم الاسترخاء العقلي إلى:

- الاستجابة للاسترخاء
- التحكم في التنفس
- الاسترخاء المعرفي

5.3.1 / مجالات استعمال تقنيات الاسترخاء

يشمل استعمال تقنية الاسترخاء مجالات عديدة فهو يعتبر بمثابة التدريب يرمي إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للجسم ومن ثمة بعض الآليات الذهنية. (شمعون، 2001، ص175).

لا يكمن تعلم أي تقنية عصبية أو عضلية ، نفسية أو فيزيولوجية إلا في إطار قواعد واضحة ، إذ ينبغي على الفرد ضمان إمكانية التدريب المنتظم للشخص المعالج لأن التدرج المنتظم ضروري كون أن التغيرات العصبية الحشائية العنيفة تسبب حوادث ذات خطورة متفاوتة ولا يمكن التوصل إلى نتيجة إلا بعد مدة معينة من التدريب والتي تمتد 4 أسابيع على الأقل.

- عند الإنسان السوي : يمكن استعمال تقنية الاسترخاء عند ظهور أغلبية الأعراض المرضية أي تحدث تغيرات على مستوى الشد العضلي وخلل في أنظمة ضبط اليقظة، كما يمكن استعمالها كوسيلة وقائية عند الأشخاص الأسوياء لأنها تساعد على ما يلي :

التخفيف من الصدى الانفعالي : حسب "بوزنقن " يمكن للتفاعلات الشديدة والممتدة أن تسبب اضطرابات عميقة للجسم ، فالانفعال يتميز بتغيرات نفسية و فيزيولوجية عامة تهتم فيزيولوجية الانفعالات بالأجهزة الدورية التنفسية الغددية حيث يمكننا أن نسجل اضطرابات في إيقاع التنفس وتراكم الأدرينالين ، تغيرات على المستوى العضلي "... تعمل هذه التغيرات المختلفة على المحافظة على الانفعال وتعطيه صدى جسميا ، ويمكن اجتناب التذبذبات العنيفة للأجهزة عن طريق تقنيات الاسترخاء إمكانية التوصل إلى الراحة من خلال عملية التركيز مما يسمح بإلغاء الصدى الجسمي للانفعال وبالتالي القضاء على التفاعلات العاطفية المثيرة للاضطرابات (علاوي، 2002، ص134) .

- استعمال الاسترخاء عند الإنسان المريض :

- في مجال الطب النفسي الجسدي : يستعمل الاسترخاء في مجالات عديدة في الطب النفسي الجسدي حيث تلعب العوامل الانفعالية دورا هاما في هذه الأمراض نذكر منها :

- الأعراض القلبية الوعائية:

زيادة الضغط الشرياني : يعمل الاسترخاء على إرخاء الشد العضلي و حسب " بوزنقن " فإن تجربة الحرارة في التدريب الذاتي تساعد في تمديد الأجهزة الوعائية السطحية مما يساعد على التخفيف من الضغط الشرياني . يسمح خفض المستوى الانفعالي الذي يسعى الاسترخاء إلى تحقيقه بوضع الجهاز الوعائي في مأمن من الزيادات المفاجئة للضغط الشرياني .

- الأعراض التنفسية :

الربو : تسبب أزمة ضيق شديدة بسبب اضطراب التهوية الرئوية والتي تتبع بالغالب بآلام صدرية حادة ، لأن التوصل إلى المستوى الانفعالي الملائم مهم جدا حيث يسمح التدريب المستمر والمنتظم للمريض على تقنيات الاسترخاء في التخلي على الأدوية، بفضل التهدئة من خلال إرخاء العضلات الصدرية وإرخاء الأوعية بفضل تقنية خاصة تسخن المنطقة الصدرية الوسطى .

السل الرئوي : يفرض السل الرئوي مشاكل انفعالية صعبة على المريض خاصة تلك المتعلقة بالراحة البدنية الذهنية الضرورية للمعالجة الطبية ، يسمح العلاج بالاسترخاء بتخفيف قلق المريض وتعلم تقنية الاستراحة الفعالة ، كون نوعية الراحة مرتبطة بدرجة الارتخاء النفسي والفيزيولوجي كما تسمح هذه التقنية بضبط التنفس حيث تكون التهوية مثلاً لنشاط رئوي منظم. (علاوي، 2002، ص140).

الجهاز المعدي الأمعائي : إن الجهاز المعدي الأمعائي حساس للتغيرات الانفعالية التي تؤدي الى اضطرابات في سيره، إذا غالباً ما يكون داء تشنج البلعوم ذات المصدر العصبي مقاوماً للعلاج كذلك يمكن معالجته عن طريق الاسترخاء الذي يقضي على الألم المزعجة لهذه المنطقة .

كما يحقق الاسترخاء توازن القوى العصبية عند المصابين بالقرحة المعدية كون الاسترخاء يشمل علاج قاعدي لهذا المرض ووقاية من معاودته ، و يستعمل الاسترخاء أيضاً في عملية التوليد حيث يسمح بالتوصل الى إرخاء جميع العضلات وكذا ضبط التنفس الشيء الذي يسمح بالولادة بهدوء من دون ألم ، كما استعمل الأخصائيين الاسترخاء في طب العيون والأمراض الجلدية.

- استعمال الاسترخاء في الطب العصبي العقلي : كثيراً ما تتبع أمراض الجهاز العصبي بتغيرات خفيفة وعميقة على مستوى الشخصية وكذا بردود أفعال معقدة للمريض تجاه مرضه حيث يؤدي الاضطراب النفسي إلى تعقيد الأعراض العصبية. كما يسمح الاسترخاء بالتوصل إلى تخفيف الارتجاف وتحقيق تكيف نفسي اجتماعي أحسن عند المصابين بمرض " باركوسون " فحسب " بوزنقن " يمكن تحسين بعض الحركات غير العادية وبعض الأعراض الخاصة المزعجة عن طريق الاسترخاء كما يرى " توماس " أن الاسترخاء التدريجي لجاكوبسن يستعمل في حالات التخفيف النسقي في العلاج السلوكي (علاوي، 2002، ص176).

- الاضطرابات العصبية الحركية : لقد تبين أن الاسترخاء يمكنه أن يلعب دورا في معالجة الاضطرابات العصبية الحركية من خلال مواجهة الظروف النفسية الانفعالية التي تعيق الجهاز العصبي التنفيذي، إن اختفاء الارتعاش ذات مصدر انفعالي مرتبط باسترجاع التحكم في الشد العضلي الذي يمكن تحقيقه عن طرق الاسترخاء .

- الأرق : يمثل الأرق إحدى الأعراض النفسية الجسدية الأكثر انتشارا والذي يظهر تحت صور مختلفة ويسبب الأرق المزمن ظهور اضطرابات عميقة نظرا لعدم القدرة على التوصل إلى الراحة الضرورية للتوازن، فالمريض في هذه الحالة إما أنه لا يستطيع النوم، أو يستيقظ بسبب انشغالات تطارد أفكاره مما يبقيه في حالة ضغط تمنعه من النوم، وحسب " شولتز " فإنه يمكن عزل الفرد عن هذه الانشغالات بفضل التركيز الجسدي والتوصل إلى الراحة النفسية والبدنية التي تحفز النوم، كما استعمل الاسترخاء لمعالجة الاضطرابات العصبية العقلية عند الأطفال والمراهقين وكذلك في مختلف حالات الأعصاب.

- استعمال الاسترخاء في ميدان الصناعة : يمثل الهدف الرئيسي للاسترخاء في الميدان الصناعي في الوقاية، لهذا أقترح كل من " أجارو " و " كولتز " إنشاء مركز للاسترخاء داخل المؤسسات الصناعية تتضمن قاعة هادئة تحتوي على أسرة وكراسي يشرف عليها الطاقم الطبي للمؤسسة ويسمح الاسترخاء في الوسط الصناعي بتعزيز توازن الطبع، التخفيف من قابلية التعب ومقاومة الضجيج، الشيء الذي يؤدي إلى رفع المردود ويسمح تعميم المراكز الاسترخائية في القطاع الصناعي بتحقيق اقتصاد جوهري من خلال الوقاية من الأمراض وتقليل نسبة الغيابات وكذا حوادث العمل.

- استعمال تقنية الاسترخاء في مجال التربية : أستعمل في بداية الأمر كوسيلة وقاية من مختلف المشاكل التي يمكن أن تظهر في مرحلة التعليم وفي معالجة التلاميذ المصابين باضطرابات سلوكية مختلفة مما أدى إلى الاختفاء النهائي لها مباشرة بعد التحكم في هذه التقنيات وهذا من خلال البحوث التي قام بها كل من " ريو " و " تيل " .

إن لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في مختلف الميادين بشرط أن يستعمل بصفة صحيحة ومستمرة. (Bousingen, 1981, P135) .

6.3.1 / - تصنيف تقنيات الاسترخاء :

لقد اقترح "بورنغن" تصنيف تقنيات الاسترخاء إلى :

- التقنيات التحليلية : ويمثل الاسترخاء التدريجي لجاكسون النموذج في التقنيات التحليلية والتي تسعى إلى تحقيق الشعور المركز بحالة الارتخاء العضلي من خلال التربية التدريجية لسلسلة تقلص ارتخاء .

- التقنيات الكلية : من أهم تقنية التدريب الذاتي لشولتر وترتكز هذه التقنيات ذات المنطق النفسي العلاجي على تقنية " شولتر " وتستهدف أساسا الجانب الفكري والنشاط الذهني والتصوري فهي تستعمل التصور الذهني للاسترخاء بغية الوصول إلى الاسترخاء بحد ذاته كما تركز على تصور الاسترخاء وعلى كيفية تفسير المجال العضلي والانفعالي لجانب الشخصية .

ملاحظة : ينبغي التنويه بالتكامل القائم بين التقنيات التحليلية والتقنيات الكلية في تصور آلية مهارة الاسترخاء وهذا من أجل تفعيل الإستراتيجية وكذا محاولة تعلم اقتصاد الطاقة العصبية والفيزيولوجية المتدخلة في مختلف النشاطات .

- التقنيات الاسترخائية : يمثل الاسترخاء التدريجي لجاكسون والتدريب الذاتي لشولنر الركيزة الأساسية لتقنيات الاسترخاء الأكثر انتشارا نذكر من بينها :

الاسترخاء المعرفي السلوكي الفيزيولوجي ، استرخاء التغذية الرجعية البيولوجية .

7.3.1 / - تدريب مهارة الاسترخاء التدريجي لجاكسون :

الافتراض الأساسي "لجاكسون" هو وجود اتصال مباشر من الجهاز العضلي إلى الحالة الانفعالية فإذا تمت عملية التحكم الشعوري في عضلات الهيكل العظمي فغن الحالة الداخلية الانفعالية للفرد يمكن أن تكون تحت السيطرة بصورة أفضل .

أهداف تدريب مهارة الاسترخاء التدريجي " لجاكسون " :

تهدف طريقة تدريب هذه التقنية حسب محمد حسن علاوي إلى مايلي: (علاوي، 2002، ص222)

- جعل الفرد يتعلم أن لديه توترات عضلية زائدة .
- مساعدة الفرد على أن يتبين ويدرك المستويات المختلفة من التوتر العضلي .
- مساعدة الفرد على أن يقلل من مستويات التوترات العضلية المتزايدة التي لا تحتاج إليه في أنشطة حياته اليومية .
- يشمل الاسترخاء التدريجي على التقلص والارتخاء الترتيبي لأهم المجموعات العضلية . يؤدي ارتخاء الجسم إلى تخفيف الضغط العضلي الذي يؤثر بدوره على انخفاض الضغط الذهني .
- التعليمات العامة للاسترخاء التدريجي : تتم تقنية الارتخاء التدريجي على تقليص العضلات حيث تمكن الحلقات ضغط ارتخاء من تحسين الشعور بالفرق بين الضغط وغيابه ، كما يكمن اكتساب هذه الكفاءة من تحديد الضغط ، كما يمكن للفرد خلق بعض الظروف المساعدة على الاسترخاء وهي إيجاد مكان هادئ ، خلع الملابس الضيقة الامتداد في وضعية مريحة وضبط الإثارة .
- التوجيهات الخاصة بالأداء : نضع مجموعة عضلية تحت الضغط ونقوم بإرخائها بعد ذلك وينبغي في نفس الوقت الشعور بالضغط بالارتخاء وتمديد كل مرحلة من 5 إلى 7 ثواني وتكرر هذه العملية مرتين لكل مجموعة عضلية قبل المرور إلى مجموعة عضلية أخرى ، ويمكن للفرد أن بهمل مرحلة الضغط وذلك للتركيز على مرحلة الارتخاء عند اكتساب الخبرة والتجربة ، وتجدر الإشارة أنه يمكنك تسجيل توجيهات الاسترخاء التدريجي في شريط سمعي على شكل : التخلص من الملابس الضيقة ، عدم تقاطع الرجلين ، أخذ شهيق عميق والتخلص منه عن طريق زفير بطيء ، ارفع ذراعك ومدّها أمامك ، شد قبضتك سجل الضغوط الغير المريحة في اليدين والأصابع ، حافظ على الضغط مدة 5 ثواني ، أترك نفس الضغط يخرج ، سجل كيف يحرك الضغط ليتترك

المكان ، الإحساس بالراحة و الاسترخاء ، ركز على الفرق بين الضغط الذي كنت تشعر به والاسترخاء الذي تشعر بها الآن ، ركز على الاسترخاء التام لديك لمدة 10 إلى 15 ثانية .

ننتقل من مجموعة عضلية على مجموعة أخرى حتى نصل على إرخاء جميع العضلات و ينص إجراء الحصة الأولى تحت إشراف المدرب أو المختص لكن المهم هو أن يكون للفرد اتجاهات إيجابية نحو هذا النوع من التدريبات النفسية.

8.3.1 / تدريب مهارة الاسترخاء الذاتي لشولتز :

يشبه التدريب الاسترخائي التدريجي إلا أن وجه الاختلاف الأساسي بينهما يكمن في التدريب الاسترخائي التدريجي مركز (راتب، 2004، ص212) .
على الاسترخاء ، في حين التدريب الذاتي يرتبط بالمشاعر الناجمة عن الحالة الاسترخائية مثل دفي العضلات كما يتطلب بعض أنواع الإحياء الذاتي إذا يستطيع اللاعب بمفرده وبدون مساعدة من الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أداء عملية الاسترخاء والانقباض .

شروط نجاح التدريب الذاتي لشولتز : لقد وضع " شولتز " مجموعة الشروط تسمح بالتوصل إلى حالة الاسترخاء تتمثل في (علاوي، 2002، ص175) :

- موافقة الفرد على ممارسة هذا النوع من التدريب .
- أن يكون الفرد يملك مستوى معين من الاستقلالية .
- الاتجاه النفسي الإيجابي تجاه التدريب الذاتي .
- التخفيف من المثيرات الخارجية، توجيه الانتباه نحو مثيرات داخلية.
- إيجاد غرفة هادئة ذات حرارة متوسطة وإنارة ملائمة.
- توفير وضعية مريحة للفرد تحفز على الاسترخاء، تجنب العوامل التي تسبب الضغط العضلي، تجنب اللابسة الضيقة.

- توجيه الأداء في تدريب مهارة التدريب الذاتي " لشولتز " : بعد توفير كل الشروط الضرورية لنجاح عملية الاسترخاء ، تطلب من الفرد إغماض عينيه بعدها تحدث عن الهدوء والسكوت ، وقوم الفرد بعد ذلك بتجربة الثقل (ذراعي ثقيلة) يجب أن نبدأ بالأيمن باليمينين والعكس صحيح ، وعندما يقوم بنقل الثقل على كافة أنحاء الجسم ، نمر بعد ذلك إلى الشعور بالحرارة (ذراعي ساخن أو حار) نكرر التمرين حوالي ثلاثة مرات في اليوم وعند التحكم في الشعور بالثقل والحرارة(بعد حوالي 15 يوما على الأقل) يمر الفرد على تمارين المراقبة التنفسية ، تكون المرحلة الموالية مخصصة للحرارة على مستوى عضلات البطن و أخيرا يركز الفرد على فكرة انتعاش جبهة الرأس ، حيث لا نبغي الإيحاء ببرد شديد بل يجب توليد فكرة برودة خفيفة ، تتطلب هذه التقنية كثيرا من المثابرة حيث يستغرق التدريب من 12 إلى 18 أسبوعا كما ينبغي أن تكيف التقنية حسب حالة كل شخص ، تعتبر حالة العقل شرطا أساسيا لنجاح التمارين حيث يجب ان يكون التصور تأملي ، ينبغي الإشارة إلى أن التدريب الذاتي يحتوي على مستويين :

- المستوى السفلي : (الشعور بالثقل ، الحرارة ، مراقبة القلب و التنفس)

- المستوى الأعلى: (والذي لا يمكن المرور إليه إلا بعد التحكم في المستوى الأعلى مخصص للأخصائيين في الأمراض العصبية ذوي التجربة (راتب، 2000، ص284).

9.3.1 / - الاسترخاء في المجال الرياضي :

أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي : حسب التجارب التي قام بها الكثير من العلماء والمفكرين في هذا المجال " ميسوم " و"روي " و " بيروبير " فإن لعملية الإرشاد النفسي بصفة عامة والاسترخاء بصفة خاصة في الميدان الرياضي من بينها: (Bousingen, 1981, P167). تسهيل عملية الاسترجاع ، التعامل الايجابي مع الأحداث ، تسير الانفعالات كالتوتر والقلق ، التحكم في تربية سلوك الرياضيين كتسيير السلوك العدوانى ، تنمية معرفة الذات تطوير إمكانيات الذاكرة ، تنمية الثقة في النفس ، التكيف مع

المحيط ، تنمية تنسيق الفريق ، الاستثارة البدنية والنفسية قبل الجهد ، وأخيرا تحفيز نمو الشخصية ، كما ان تقنية الاسترخاء تساعد الرياضي في حياته اليومية .

- تقييم مقدرة الرياضي على الاسترخاء : يحتاج المدرب إلى معرفة مدى تأثير استعمال مختلف التقنيات النفسية وتقنيات الاسترخاء على وجه الخصوص على خفض التوتر عند الرياضي ، وكذا مدى تحسين قدرته على الاسترخاء .

يتطلب التحضير النفسي متابعة دقيقة من أجل تربية وتنمية القدرات النفسية والذهنية للرياضي فالاسترخاء الرياضي على سبيل المثال يتطلب ممارسة مركزة ومستمرة من أربع إلى ستة أسابيع على الأقل نتمكن من ملاحظة التحسن في الأداء من هنا تتجلى أهمية استخدام الوسائل التي تعكس التحسن الذي حققه الرياضي .

يستعمل النفسي الرياضي أدوات قياس كثيرة بإمكانها 'رشاد الرياضي على معرفة التحسن الذي حققه في مهارة الاسترخاء ، وهذا من خلال مراقبة انخفاض درجة على سلم مختلف الاختبارات و المقاييس التي تستعمل في قياس التوتر النفسي حيث يمكن لنا أن نذكر في هذا المجال (قائمة سلوك المنافسة).

ترتكز المتابعة النفسية للرياضي على أساس المعرفة الواسعة في مجال علم النفس الرياضي ، تساعدنا على تفادي الظهور القوي والمفاجئ للانفعالات التي تفسد الجهد الكبير للتحضير البدني التقني والتكتيكي ، لا جدوى من مراقبة اللياقة البدنية دون الأخذ بعين الاعتبار اللياقة النفسية من أج مساعدة الرياضي على مواجهة مختلف الضغوطات التي يفرضها عليه المحيط الرياضي .

- تحديد تقنية استرخائية مكيمة حسب رغبات الرياضي :

- تحديد رغبات الرياضي : يعرف الرياضي أثناء التدريبات والمنافسات الإحساس بالشك والخوف و العجز وكل الأشياء التي ينبغي التخفيف من حدتها خلال التحضير الجيد ، لا يمكن وصف السلوك الرياضي بالتسلطي إلا عند انتهاء الرغبة من تحركه واختفاء النشاطات التي ترأس الحياة الفكرية ، الحشائية ، العاطفية والاجتماعية .

إن الرياضي واعي بالصعوبات التي تفرضها عليه الممارسة الرياضية الشيء الذي يتطلب منه إذا الكثير من التبصر والاستقلالية في الحركة فالقد تبين من خلال الملاحظة أن بعض الرياضيين الذين يسجلون نتائج معتبرة يملكون قدرات إضافية ليست بالضرورة ناتجة عن حمولة التدريب ولا من تقنية أكثر تكيفا بل تظهر من خلال (مرنيز، 2007، ص 60) :

- القدرة على التركيز لمدة طويلة .
- القدرة على الحشد الأمثل والسريع للطاقة.
- السهولة في الاسترجاع بعد بذل مجهود .
- الثقة والتعامل بإيجابية مع الوضعيات

تمثل القدرة البدنية والتقنية العناصر الأساسية للتألق الرياضي ، لكن النجاح يبلغ ديناميكية داخلية تحافظ على المستوى الأمثل لليقظة ، مما يجعل الرياضي أقل عرضة للشك والتشأم وأكثر تحكماً في التغيرات الانفعالية وفي هذا الإطار يرى "روديك " حسب ما جاء به "ريو " أنه " لا يمكن التوصل إلى الياقة الرياضية المثلى عن طريق التدريب الرياضي إلا إذا اتبع التحضير البدني والتقني بالتحضير الذهني المتين على المدى الطويل ، إن تعلم الرياضي لتقنية الاسترخاء يسهل له تحقيق التركيز ، بمعنى أنه يساعده على مراقبة حياته الانفعالية وتوجيه الطاقة الضرورية الهدف الشيء الذي يمثل الخطوط العريضة للتحضير البدني الجيد .

- ضبط الاسترخاء نسبة لاحتياجات الرياضي :

- الاسترخاء والنوم :تعتبر تقنيات الاسترخاء احدى تقنيات ضبط التنشيط وتخفيفه بفعل عملية الإرخاء . يسبب التخفيف من عمل الجهاز التنشيطي في ظهور حالة مشابهة للنعاس حيث يسجل انخفاض في الإيقاع القلبي الوعائي ، نقص الضغط الدموي ، انخفاض الاقاع التنفسي ، كما نسجل أيضا نقص في نشاط الموجات المخية مما يساعد على النوم ، حسب " بيروبير " أن التدريب على الاسترخاء يحسن نوعية النوم بصفة

تدرجية " . لقد استعملت تقنيات الاسترخاء من قبل أخصائي علم النفس العلاجي من أجل مواجهة الأرق واضطرابات النوم بكل فعالية من هنا تتجلى أهمية الاسترخاء خاصة إذا ما عرفنا أن الرياضي كان أن يعاني من اضطرابات النوم قبل أو بعد المنافسة من خلال زيادة التوتر النفسي ، الذي يؤدي إلى الزيادة في إفراز الاندورالين .

- الاسترخاء والتركيز : يمكن القول ان الفرد يتدرب على التركيز الذهني ابتداء من اللحظة التي يبدأ فيها حصته الاسترخائية فمهما كانت التقنية المستعملة أو الطريقة المتبعة فإنها تستوجب الكثير من الانتباه والإحساس بمستوى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها ، ان الزيادة في مستوى التنشيط وقلق الحالة يؤثر على المردود بفعل التغيرات في الانتباه والتركيز ، تؤدي الزيادة في مستوى التنشيط إلى تقلص حقل الانتباه والمسح البصري . أن الاسترخاء يسمح للرياضي بمعرفة كل ما يحدث داخل جسمه لأن انتباهه موجه كلياً نحو عالمه الداخلي ، يستطيع الرياضي بعدها توجيه انتباهه نحو أي منطقة من جسمه سواء بهدف تدقيق الحركة او من أجل تصحيحها ، أنه يمكن تحسين قدرة الرياضي على التسجيل الذهني والإبداع من خلال التدريب الثنائي لأبعاد المخ .

- الاسترخاء والتحضير الذهني : يمثل التحضير الذهني الرياضي عملية الشعور بالجسم من خلال الشد العضلي ، السيطرة على على مختلف التغيرات (انفعالية أو بدنية) وكذا العمل على تحسين قدرة التخيل بهدف التهدئة أو التحسين التقني والتكتيكي (مرنيز، 2007، 65). لقد اعتبر " بلكين " إن التحضير الذهني يخفف من الانفعالات والشك ، الشيء الذي يحفز الأداء " . يعتبر الاسترخاء بمثابة القاعدة الأساسية للتحضير الذهني كونه ينمي القوة على الارتخاء من خلال الضبط والتحكم في درجة التقلص العضلي وضبط التنشيط النفسي والفيزيولوجي مما يساعد الرياضي على تجميع قدراته الذهنية نحو الأداء . حسب " ونبرق " و " قولد " بإمكان الرياضيين الذين يتابعون برامج التحضير الذهني من التفكير في حلول ممكنة ، تحدد نتائج وإنعكسات كل حركة

من خلال التجارب المشابهة كما يمكنهم أيضا استبعاد الحلول غير المكيفة مع الوضعية".

- التنفس والاسترخاء : إن التنفس مهم جدا بالنسبة للاسترخاء كونه يمثل إحدى الوسائل السهلة والناجعة في التحكم في التوتر والضغط العضلي ، تكون عملية التنفس هادئة عميقة واقاعية عندما يشعر الفرد بالهدوء والثقة ، بينما تكون سطحية وغير منتظمة عند الشعور بالانقباض ، إن كتم التنفس يزيد من الضغط بينما يؤدي الزفير إلى تخفيفه تستلزم عملية التنفس مثلها مثل كل القدرات الأخرى الكثير من التكرار من أجل الوصول إلى التحكم فيها .

لقد بين العالم الأمريكي " نيدر فير " من خلال أبحاثه حسب "وينبورق" و" قولد " أن تقنية التنفس بعضلة الحاجب الحاجز ، بدلا من العضلة الصدرية توفر الشعور بالاسترخاء والذي ينجم على حفظ ورفع عضلة الحاجب الحاجز " . إن الانشغال بالتنفس يحميننا من التركيز حول المعلومات التافهة مما يوفر لنا الشعور بالارتياح ، الشيء الذي يساعد على تجديد الطاقة النفسية ، يؤدي استرخاء العقل إلى ارتخاء الجسم عن استعمال كل من التقنيات الفيزيولوجية والنفسية بسبب ظهور الارتياح بطرق مختلفة ، تساعد تقنية الاسترخاء على تفعيل التنفس والتدريب على التحكم فيه في الوقت الذي تذكرنا فيه هذه التقنيات بأهمية العقل فإنها توفر لنا التدخل على الجانب الجسمي بطرق مختلفة وخاصة تسمح بالتوصل إلى التحكم بالقدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي.(راتب، 2004، ص136).

- الاسترخاء والمرونة : يمكن أن يكون مستوى مرونة الرياضي مؤشر جيد عن حالة الضبط الداخلي ، غالبا ما يكون نقص المدى المفصلي نتيجة لزيادة التقلص العضلي مما يؤدي إلى نقص في التنسيق و إعاقه الأداء حسب " ونبرق " و "قولد " يقول الكثير ممن يتعرضون للتوتر الشديد أنهم يشعرون بآلام عضلية ، ن ارتفاع التنشيط وقلق الحالة ينجر عنه ضغط عضلي مما يمكن ان يسبب على التنسيق " ينبغي الأخذ بعين

الاعتبار تدرج الفرد عند تطبيق أي تقنية من تقنيات الاسترخاء . إن التدخل على الجسم انطلاقاً من حالته كما هو الأمر في مختلف التقنيات الاسترخائية يسمح بزوال الضغوطات العضلية الزائدة .

- الاسترخاء : يؤدي الارتخاء العضلي إلى تحسين التنقل الدموي وإلى تهوية رئوية فعالة لقد تمكن الكثير من الباحثين على غرار بلاتونوف و فاينيك حسب ماجاء به "ريو" من ذكر وإحضار البراهين التجريبية لهذه الظواهر على مجتمعات رياضية ، لقد تحدث هؤلاء الباحثون على الحفاظ على إعادة بناء التوافق النفسي العصبي الذي يلي الشعور بالسعادة . عن القدرات الفيزيولوجية لغيرها من القدرات الأخرى يمكن تطويرها من خلال التدريب المنتظم ، وفي هذا الإطار فإن تقنيات الاسترخاء تمثل وسيلة ثمينة من أجل تحقيق هذا الهدف .

- الاسترخاء ودينامكية الفريق : لقد لاحظ الكثير من الباحثين على غرار لويس "فرننداز" أن الحصص الاسترخائية المطبقة بصفة جماعية تؤدي إلى تغيرات ايجابية على المستوى العلائقي للرياضيين تمتثل مدة الاسترخاء زمن تختفي فيه مقاييس درجة الأداء ، مما يحفز خلق وسيلة للاتصال مبنية على قواعد أخرى ، تمكن الحصص الاسترخائية من تدعيم التعارف المتبادل بين جميع أفراد الفريق مما يساعد على تعزيز اللفة ويخلق دينامكية تسمح للفريق من تحسين الأداء .(راتب، 2000، ص177).

- الاسترخاء والتحضير الذهني : يمهل التحضير الذهني الرياضي عملية الشعور بالجسم من خلا الشد العضلي السيطرة على مختلف التغيرات (انفعالية أو بدنية) وكذا العمل على تحسين قدرة التخيل بهدف التهدئة أو التحسين التقني والتكتيكي لقد اعتبر "بيلكين" حسب ما ورد عن "ريو" أن التحضير الذهني يخفف من الانفعالات والشك الشيء الذي يحفز الأداء " .

يعتبر الاسترخاء بمثابة القاعدة الأساسية للتحضير الذهني كونه ينمي القوة على الارتخاء من خلال الضبط والتحكم في درجة التقلص العضلي وضبط التنشيط النفسي

الفيزيولوجي مما يساعد الرياضي على تجميع قدراته الذهنية نحو الأداء . حسب "ليندر" و " فولتز " قاتلا أنه " بإمكان الرياضيين الذين يتابعون برنامج التحضير الذهني من التفكير في الحلول الممكنة . تحديد نتائج وانعكاسات كل حركة من خلال التجارب المشابهة ، كما يمكنهم أيضا استبعاد الحلول غير الممكنة مع الوضعية " .

- الاسترخاء والعمل الفكري - الحركي : يرتكز العمل الفكري الحركي الذي يساعد عملية التركيز على بحوث قديمة أثبت أنه بإمكانه تسجيل طاقة تتطابق مع الحركات المصورة ذهنيا . يعتبر مرور السيالة بمثابة استثارة عضلية قادرة على تسهيل الحركات والتأقلم مع خطط تكتيكية في الوضعيات الحقيقية . حسب ماركس " " إن لكل المثير المصورة والمثيرات الحقيقية المدركة مكانة نوعية مماثلة في الحياة الذهنية الشعورية " إن الفرق حسب نفس الباحث يكمن في الكمية فقط أي في شدة المثير ، كثيرا ما يلجأ الرياضي عندما يتصور الحركات إلى إرسال سيالات عصبية تجاه مناط الجسم المسؤولة على إنجاز الحركات من أجل تحسين الأداء .

10.3.1 / استعمال تقنية " شولتز " و"جاكسون " في الميدان الرياضي :

- استعمال التدريب الذاتي لشولتز في الميدان الرياضي : لقد أشار "شولتز" إلى نقطة مهمة في الميدان الرياضي معتبرا أن تكرار النشاط يؤدي إلى ارتفاع الضغط والذي يمكن تخفيفه بواسطة الاسترخاء . يسمح هذا الاسترخاء باستئناف النشاط في مستوى منخفض من الضغط الشيء الذي يساعد على رفع المردود .

لقد أستعمل التدريب الذاتي في البلدان الأوروبية كثيرا مقارنة ببلدان أمريكا الشمالية أين تسيطر تقنية الاسترخاء التدريجي نظرا للمكانة التي تكتسبها المدرسة السلوكية في أمريكا . يستعمل التدريب الذاتي خاصة لمواجهة الحالات الانفعالية ، كالقلق والاضطرابات النفسية الحركية حيث أثبتت هذه التقنية نجا عنها في عدة نشاطات رياضية كالرمي ، السباحة ، كرة القدم ، سباق الدرجات ، ألعاب القوى ، المصارعة ... لقد ارتأينا في هذا الإطار تقديم تجربة البروفيسور " بافيل دوتكيفيتش "،

حسب " ريو " عند إدماج هذه التقنية في برامج تحضير الرياضيين الرفيعي المستوى مما سمح للفريق (البرلوني) من حصد 12 ميدالية من بينها 7 ذهبيات (RIOXUX, COLL, 1990, P.39)

إن التدريب الذاتي كغيره من التقنيات الاسترخائية يمكن أن يساهم في رفع مستوى أداء الرياضي كونه يسمح في التحكم في النشاطات الحيوية كالتنفس و النشاط القلبي ، كما أنه يدعم التركيز الداخلي وتوجيه الانتباه نحو مثيرات خارجية .

- استعمال تقنية الاسترخاء التدريجي " لجاكسون " في الميدان الرياضي :

لقد استعمل الاسترخاء التدريجي بالولايات المتحدة كثيرا ، خاصة في حالات العزلة التدريجية للعادات حسب توماس لقد تحدث الكثير من الباحثين عن تجارب استخدام تقنية الاسترخاء التدريجي على الرياضيين كما تحدث بعض المؤلفين عن الفعلية الحقيقية لهذه التقنية حيث اعبر " لندرسون " أن بالتقنيات أخرى كالتصور الذهني والمراقبة النفسية تستعمل تقنية جاكسون لضبط زيادة الانفعال الذي تسببه المنافسة ، تساعد تقنية الاسترخاء التدريجي على المراقبة الذهنية للنشاطات العضلية مما يسمح بالشعور والتعرف على أية زيادة في الضغط و مواجهته عند الضرورة لوسائل الاسترخاء . يساعد تعلم هذه التقنية على خفض قلق المنافسة وتحسين الأداء ، أن فعالية هذه

التقنية مرتبطة نوعا ما بالمدة الزمنية التي تفصل عن بداية انطلاق المنافسة

. (RIOXUX, 1990, P.40)

الدراسات السابقة و المشاهدة

تمهيد

قامت الطالبة الباحثة بالرجوع إلى شبكة الانترنت و مختلف المراجع العلمية من الرسائل و الأطروحات و المقالات العلمية، لجمع بعض الدراسات السابقة و المشابهة للبحث و التي تم تصنيفها كما يلي:

1.2 -/ الدراسات المحلية:

دراسة جمال عباس (2008) . تناولت التحضير النفسي الرياضي في ضوء الثنائية الجدية البدنية - الروحية في الوسط الرياضي النخبوي الجزائري ، و من خلال هذه الدراسة عن التزامن بين الروح و البدن سعى الباحث إلى إبراز العلاقة المتلازمة الموجودة بين البنية الجسمية و الروحية في منظومة بناء الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي في بعض الرياضات الفردية و الجماعية، قصد التحكم في كيفية اعتماد الجانب الروحي في التحضير النفسي الجيد لخوض غمار المنافسات الرياضية المتعددة، من خلال الدوافع والاتجاهات النفسية ومختلف التصورات و الإدراكات الفكرية التي تؤثر بصورة مباشرة في عمق كيان للفرد عموما، و الرياضي خصوصا.

دراسة بوخرار رضوان (2008) . عنوانها فعالية التصور الذهني في الأداء و التحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين ، وقد هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى استعمال التحضير الذهني في التدريبات و المنافسات ضمن البرامج التدريبية المخططة من طرف المدرب ، وكذا معرفة مدى ارتباط مستوى التصور الذهني على تعلم مهارة حركية . و قد استخدم الباحث في هذه الدراسة كل من المنهج الوصفي والمنهج التجريبي ، أما وسائل و أدوات البحث فقد تشكلت من مقياس التصور العقلي لـ " مارتنز " كما قامت الباحثة بإعداد استبيان موجه للمدربين و برنامج تنمية و تطوير قدرة التصور الذهني موجه إلى التلاميذ.

دراسة واضح محمد الأمين (2010).عنوانها تأثير التدريب العقلي على بعض المتغيرات العقلية و دقة توجيه الضرب الساحق لدى لاعبي كرة الطائرة لأقل من 20 سنة

، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير استخدام التدريب العقلي على دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى ناشئ كرة الطائرة وكذا معرفة العلاقة بين المهارات العقلية قيد البحث و دقة أداء مهارة الضرب الساحق ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث شكلت عينة البحث من 60 لاعبا ، أما

أدوات و وسائل الدراسة فقد شملت اختبارات البدنية و المتمثلة في اختبار الكندي للياقة البدنية والاختبارات المهارية و الاختبارات العقلية المتمثلة في مقياس القدرة على الاسترخاء و شبكة تركيز الانتباه و اختبار الذكاء المصور ومقياس التصور العقلي واختبارات المهارات العقلية و برنامج لتدريب العقلي، و قد أسفرت نتائج البحث أن البرنامج المقترح لتدريب العقلي والمتكون من أبعاد التصور الذهني له أثر إيجابي على العينة التجريبية ، كما يساعد التدريب العقلي على تطويلا وتحسين بعض المهارات العقلية كالتصور العقلي و الاسترخاء و تركيز الانتباه.

دراسة دريسي بوزيد (2012) . تناولت العلاقة بين التصور العقلي و أثره على التعلم الخطط الهجوم الفردي في كرة القدم ، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على كيفية الحصول على تغيير ايجابي للاعب في المستوى التكتيكي و ذلك بفضل تدخل عملية التصور العقلي حيث استخدم الباحث في هذه الدراسة كل من المنهج التجريبي و الوصفي ، وتشكلت عينة البحث من (42) لاعبا لفريق اتحاد الجزائر لأقل من 16 سنة ، و استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المتمثلة في مقياس التصور العقلي "لمارتنز" و كذا استمارة ملاحظة و توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج أكدت على أن التصور العقلي يعتبر جانب من عملية التدريب العقلي كما يعتبر وسيلة مهمة لتحسين الأداء الرياضي.

دراسة أحمد حسن لطيف السامرائي (2012) . تناولت تأثير تمرينات التصور الذهني في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب ، تناولت هذه الدراسة تصميم برنامج للتصور الذهني المصاحب للتدريب المهاري يهدف إلى تطوير المستوى

الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبيري فلوب من خلال تصميم برنامج للتصور الذهني، و قامت الباحثة بإجراء التجربة على عينة من 40 طالبا بالطريقة العشوائية من أصل 149 طالبا للمرحلة الرابعة، تم تقسيمهم إلى

مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة، و استخدام الباحث للمنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة، و اعتمد على عدة وسائل لجمع البيانات مثل: الأدوات البيداغوجية و الأجهزة، مقياس التصور العقلي،

قياس المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبيري فلوب، البرنامج التدريبي، و الوسائل الإحصائية، بذلك توصل الباحث إلى أن استخدام تمارينات التصور الذهني المصاحب للتدريب المهاري كان فعالا في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي، بحيث أدى ذلك إلى منع تشتت الطالب وتحسين قابليته في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبيري فلوب.

دراسة شتيوي عبد المالك (2013) . تناولت حول أثر برنامج تدريبي مقترح مبنى بأسلوب التدريب الذهني و البدني لتطوير الضربات الثابتة و بعض المهارات الأساسية في كرة القدم ، حيث هدفت الدراسة إلى اقتراح برنامج تدريبي جديد لتطوير الجانب المهاري للاعبين كرة القدم و كذا إبراز أهمية التدريب الذهني و استعمالاته في كرة القدم، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي حيث تكونت عينة البحث من 20 لاعبا لفئة الأوسط لفريق اتحاد بسكرة وقد استخدم الباحث الاختبارات المهارية و ذلك لقياس مستوى المهارات الثابتة والأساسية لدى أفراد عينة البحث و قد أسفرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعض النتائج بين المجموعتين الضابطة و التجريبية لصالح هذه الأخيرة كما يعتبر التدريب العقلي عاملا مهما في تطوير متغيرات الثابتة المهارية في كرة القدم.

دراسة سعدي زورقي يوسف (2014) . تناولت تأثير مستوى التعلم الحركي و المهاري على المهارات العقلية و علاقته بإدراك الذات البدنية والعام، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق وطبيعة العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية وكل من المهارات ومستوى إدراك الذات البدنية وذلك من خلال دراسة الفروق تبعا لكل من المتغير السن (11-19 سنة) المرحلة الدراسية بين تلاميذ المتوسطة والثانوية و الجنس (ذكور، إناث) ، وكذلك الخبرة الرياضية أو عدد سنوات الممارسة بالإضافة إلى نوع الرياضة (فردية أو جماعية) ، وقد بلغت عينة الدراسة 545 تلميذ وتلميذة مقسمين على مستوى المتوسطات و الثانويات وقد بلغ عدد الإناث 91 أما الذكور 463 يتراوح سنهم ما بين (11 إلى 19 سنة) بمتوسط السن ب 14.75 سنة منهم من يمارس حصة التربية البدنية فقط ومنهم من ومنهم من يمارس أنشطة بدنية خارج المؤسسة ضمن أندية ، قد وشملت أدوات الدراسة كل من مقياس إدراك الذات البدنية و مقياس المهارات العقلية . وقد توصلت نتائج الدراسة لعدم وجود فروق في أغلب أبعاد إدراك الذات البدنية بنسبة لمتغير السن أما بالنسبة لمتغير الجنس فقد دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الذكور، أما في ما يخص المهارات العقلية فدللت النتائج حسب متغير السن و الجنس إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

دراسة نبيل إيفروجن (2014) . تناولت التصور و التدريب العقلي: تقنيات و كيفية تطبيقها في المجال الرياضي، و من خلال هذه الدراسة النظرية حاول الباحث تسليط الضوء على أهم تقنيات التدريب العقلي و كيفية تطبيقها في المجال الرياضي، ليتوصل في الأخير إلى معرفة مكانة التصور في التدريب العقلي، و أن التحكم في تقنيات التدريب العقلي و خاصة التصور العقلي يساعد الفرد للتحكم في الكثير من المواقف في المجال الرياضي.

دراسة بن هيبه تاج الدين (2016) . تناولت التصور الذهني و ديناميكية الذات البدنية و انعكاسها على أداء رياضيي النخبة ، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين مستوى التصور الذهني وإدراك الذات البدنية والأداء المهاري والبدني للاعبين كرة القدم، وكذا التعرف على مدى ثبات أو تغير في إدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم، وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي أما في ما يخص أدوات الدراسة فقد اشتملت على مقياس التصور الذهني " لمارتينز " ومقياس إدراك الذات البدنية " ISP 25 " وكذا مقياس " ISP 06 " لقياس مدى ثبات أو تغير في إدراك الذات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، وبغرض معرفة مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم استخدمنا مجموعة من الاختبارات المهارية والبدنية، كما اشتملت عينة الدراسة على 30 لاعب من فريقي جمعية شلف وسريع غليزان فئة أقل من 19 سنة، وقد أسفرت نتائج الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى التصور الذهني والأداء المهاري للاعبين كرة القدم والاختبارات التالية (اختبار تهديف الكرات و اختبار الجري المتعرج بالكرة 25 واختبار ضرب الكرة بالرأس إلى ابعده مسافة ممكنة و اختبار السيطرة على الكرة)، أما اختبار الجري 50 متر بالكرة فقد دلت نتائجه على عدم وجود علاقة دالة إحصائياً، أما في ما يخص العلاقة بين مستوى التصور الذهني والأداء البدني فقد دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية في الاختبارات التالية (اختبار الوثب العريض من الثبات و اختبار عدو 50 متر و اختبار ثني الجذع أمام أسفل من وضع الوقوف و اختبار الجري المتعرج 25 متر) أما اختبار 1500 متر فنتائجه لم تدل على وجود علاقة ارتباطية، أما في ما يخص نتائج الفرضية الثانية فقد أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين إدراك الذات البدنية و جميع الاختبارات المهارية و البدنية قيد الدراسة. وفي ما يخص نتائج الفرضية الثالثة فقد أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى التصور الذهني و إدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم. وفي الأخير أسفرت نتائج الفرضية الرابعة إلى وجود تغير في إدراك الذات البدنية للاعبين كرة القدم خلال فترة زمنية

دامت أربعة أسابيع. ويمكن تفسير هذه النتائج إلى تكامل جميع جوانب العملية التدريبية لعينة البحث.

2.2 / - الدراسات العربية

دراسة الرحاحلة (2000). هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني المهاري على كفاءة عدائي المسافات القصيرة في ألعاب القوى، واشتملت عينة الدراسة على 20 طالباً من طلبة مساق ألعاب القوى من طلبة الجامعة الأردنية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، حيث أشارت نتائج هذه الدراسة إلى تقدم أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها برنامج التدريب البدني و المهاري والعقلي على أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها برنامج التدريب البدني والمهاري فقط.

دراسة أبو المكارم عبيد أبو الحمد (2005). تناولت تأثير استخدام التصور العقلي و التشكيل على المستوى الرقمي لمتسابقي 110 م حواجز ، تناولت هذه الدراسة تصميم برنامج للتصور العقلي يهدف إلى تحسين زمن العدو لمتسابقي 100 م حواجز من خلال تنمية القدرة على التصور العقلي و على الاسترخاء و إدراك الزمن و المسافة، و قامت الباحثة بإجراء التجربة على عينة من طلاب كلية التربية البدنية و الرياضية بالرياض قوامها 36 طالبا بالطريقة العمدية، تم تقسيمها إلى 03 مجموعات متكافئة من حيث العمر، الطول و الوزن، و باستخدام الباحث للمنهج التجريبي الملائم لطبيعة الدراسة، و اعتماده على عدة وسائل لجمع البيانات مثل: الأدوات البيداغوجية و الأجهزة، مقياس التصور العقلي، مقياس العدو 110 م حواجز، البرنامج التدريبي، و الوسائل الإحصائية، توصل إلى نتائج أثبتت الأثر الإيجابي لبرنامج التصور العقلي بالإضافة إلى طريقة التشكيل في تحسين القدرات المهارية لمتسابق الحواجز الخاصة بسرعة مسافة جري الحواجز وسرعة تخطي الحاجز كخطوة جري عادية مبالغ فيها، بالإضافة للخطوات الثلاث بين الحواجز.

دراسة إسلام عباس و صادق الحايك (2007) . و تناولت تأثير التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة للفئة العمرية (14-16) سنة، حيث هدفت هذه الدراسة إلى تعرف على تأثير التصور الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التصويب ، التمير ، المحاورة)، حيث تكونت عينة الدراسة من 22 لاعب من لاعبي نادي الأرينا للفئة العمرية (14-16) ، واستخدم المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة الدراسة ، وبعد التأكد من تكافؤ أفراد العينة في جميع القياسات القبلية تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية استخدمت أسلوب التصور الذهني بالإضافة إلى برنامج التعليمي، ومجموعة ضابطة استخدمت البرنامج التعليمي فقط. و قد توصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (البرنامج التعليمي + التصور الذهني) قد حققت تطور ملحوظا في تعلم المهارات الأساسية قيد الدراسة وتفوقت على أفراد المجموعة الضابطة إحصائيا في جميع المهارات باستثناء مهارة المحاورة ، كما دلت نتائج الدراسة على وجود فروق إحصائية بين القياسين الأول والثاني لأفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس الثاني . و قد توصل الباحث في الأخير إلى مجموعة من النتائج تمثلت في نقص المعارف و المعلومات الخاصة بالجانب النفسي لمدرسين وعدم الاهتمام بالتحضير النفسي و التدريب الذهني ، كما أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن التفوق الرياضي يكون لصالح الأفراد الذين يمتلكون القدرات الذهنية و المهارات النفسية .

دراسة حسنين ناجي حسنين (2007) . و تناولت التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي أندية النخبة ، و استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي عينة البحث تم اختيارها بالأسلوب العمدى وشملت على (55) لاعبا من أصل (65) لاعبا مشاركا في مباراة الدور النهائي للموسم 2005 / 2006 للكرة الطائرة بالعراق ، و تم استخدام مقياس التصور العقلي ، و خلصت النتائج إلى أن كلما زادت قابلية اللاعب على التصور كلما ارتقى مستوى أدائه، كما

كانت هناك عشوائية الفروق بين نتائج الأندية في التصور العقلي كونهم يمثلون نخبة اللاعبين لهذه اللعبة في القطر ، إضافة إلى قلة اهتمام المدربين في تخصي وندات تدريبية لتنمية القابليات العقلية للاعبين من خلال تفاوت مستوى قدرات اللاعبين وعدم وصولهم إلى درجة الإتقان ، و وجود بعض الفروق الفردية بين اللاعبين في أندية عينة البحث في قياس التصور العقلي والأداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة ، و كان من بين أهم توصيات الدراسة الاهتمام بتطوير التصور العقلي الذي من خلاله يصل الرياضي إلى مرحلة تكوين المفاهيم العقلية المكتسبة والمزوجة بين الإدراك والحركة ، توفير بيئة غنية بالمتغيرات والمعلومات الخاصة بنوع المهارة الرياضية كالعرض السينمائي والصور وغيرها من الوسائل التي تسهم في تطوير التصور العقلي وترفع من مستوى الأداء المهاري للاعبين الكرة الطائرة ، و إقامة دورات للمدربين عن كيفية استخدام التصور العقلي في برامج التدريب لتطوير قابلية لاعبيهم على التصور الصحيح للمهارات الرياضية.

دراسة حسين سبهان صخي (2009) . و تناولت تأثير تمارين التدريب الذهني في تطوير دقة المهارات الأساسية بلعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس، هدفت الدراسة إلى وضع تمارين للتدريب الذهني و المهاري لتطوير الأداء المهاري لتحقيق أفضل أداء ممكن حيث تم اختيار العينة (15) من لاعبي المنتخب الوطني العراقي للكرة الطائرة من الجلوس ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي (مجموعة تجريبية واحدة) لملائمته طبيعة المشكلة ، وقد توصل الباحث إلى عدة استنتاجات منها أن العينة حققت تطورا ايجابيا قي اختيار الانتباه (حدة الانتباه ، التركيز ، الانتباه ، توزيع الانتباه ، تحويل الانتباه ، ثبات الانتباه) وفي اختبار محاور التصور الذهني (المحور البصري ، المحور السمعي ، المحور الحسي الحركي ، المحور الانفعالي ، المحور التحكيمي) وان التدريب على الاسترخاء أسهم في تطوير قابلية العينة في استيعاب أفضل للتدريب الذهني و المهاري.

دراسة عقيل يحيى الأعرجي، و محمد جاسم الخالدي (2010) . تناولت هذه الدراسة أثر استخدام التدريب الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل ، و كانت النتائج التي توصلت إليها الدراسة أثبتت أن البرنامج المقترح للتدريب الذهني المهاري المصاحب لتعلم الأداء الفني كان له تأثيرا ايجابياً في تطوير المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل.

دراسة بلال رحال (2010) . عنوانها مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة (الأشبال و الناشئين) وعلاقته بالإنجاز ، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة بالسيف فئة أشبال وناشئين وعلاقته بالإنجاز ، وقد اشتملت عينة البحث على 80 لاعبا و لاعبة من ستة منتخبات عربية مشاركة في البطولة العربية الخامسة عشر التي أقيمت في عمان في الفترة بين 29 جويلية و 4 أوت 2008 ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي و برنامج حاسوب خاص بإدارة بطولات المبارزة و استخراج النتائج ، و أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التصور العقلي لعينة البحث كان وبحساب سلم التقدير المعتمد ضمن التقدير (متوسط) وأنه توجد علاقة إرتباطية إيجابية دالة إحصائيا بين مستوى التصور العقلي بأبعاده جميعها وبين الترتيب النهائي لكل فرد من أفراد العينة، كما أظهرت الدراسة علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين أبعاد التصور العقلي ومكوناته.

دراسة رعد إبراهيم لفتة (2014) . تناولت هذه الدراسة إلى تأثير تمارين الادراك الحس - حركي والتصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (للصالات) ، و استخدم الباحث المنهج

التجريبي، و شملت عينة الدراسة على (15) طالبة من طالبات المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية جامعة ديالى ، و خلصت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية حققت نتائج ايجابية بين الاختبارات القبلية و البعدية في بعض المهارات باستخدام التصور

الذهني ، ومن بين أهم التوصيات التي خرجت بها هذه الدراسة هي على مدرسي كرة القدم ضرورة استخدام تمارين الإدراك الحس - حركي و تمارين الإدراك الحس - حركي والتصور الذهني معا في تعلم و تطور مهارات كرة القدم للصالات و خصوصا النساء لكونها مهارات جديدة عليهن.

دراسة محمد سعيد محمد أبو بشارة (2016) . هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية بفلسطين ، و استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي ، و شملت العينة على (24) ناشئا من نادي طوباس الرياضي ، وزعت إلى مجموعتين ضابطة و تجريبية ، أين تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية دون الضابطة / و خلصت النتائج إلى أن البرنامج التدريبي المقترح اثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة و بدلالة إحصائية بين القياسين (القبلي و البعدي) لصالح القياس البعدي ، و كان من بين أهم توصيات الدراسة استخدام برنامج التصور القبلي المقترح في المدارس و الأندية الكروية المختلفة ، و ضرورة التزامن مع التدريب علة التصور العقلي و التدريب المهاري.

3.2 / - الدراسات الأجنبية

دراسة ليفزي دافيد (2002) . عنوانها تأثير فارق السن في العلاقة بين التصور العقلي و الأداء الرياضي ، وتوصلت هذه الدراسة إلى أن السن يؤثر على مستوى التصور العقلي الحسي حركي و ذلك بمقارنة مجموعة من الرياضيين المراهقين بمجموعة الرياضيين الأكبر الذي تفوق أعمارهم العشرين سنة ، كما أوضحت هذه الدراسة بان التصور العقلي البصري يبدأ في تطور بعد السن الرابع عشر عاما.

دراسة (Logan djian et all ,2004) . تناولت قياس مستوى التصور العقلي للرياضيين المبتدئين و ذوي الخبرة، إلى أن التصور العقلي البصري أحسن من التصور العقلي حسي حركي مهما كان نوع الجنس، و أن مستوى الخبرة يلعب دور في تطوير

مستوى التصور العقلي الحركي، و الملاحظ من خلال هذه الدراسة أن التصور العقلي الحركي لا أثر له للرياضيين ذوي الخبرة أقل من (05) سنوات، بينما نلمس هذا النوع من التصور العقلي الحسي حركي لذوي الخبرة التي تفوق (10) سنوات.

دراسة (Arvin et all,2007) . تناولت القدرة على التصور الذهني في المهارات المفتوحة و المغلقة دراسة مقارنة بين المبتدئين والمحترفين، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير مستوى المشاركة في المنافسة عند المحترفين وذلك حسب نوع المهارة مفتوحة أو مغلقة في التصور الذهني حيث تكونت عينة البحث من 83 رياضي من بريطانيا مقسمين إلى مجموعتين 39 رياضي ينتمون إلى النخبة (المحترفين) و 44 من المبتدئين منهم 17 من ممارسي الألعاب القتالية و 23 رياضي يمارسون كرة القدم الأمريكية خاصة بالمهارات المفتوحة و 28 رياضي ممارس للغولف و 15 للترحل للمهارات المغلقة وشملت أدوات الدراسة اختبار التصور الذهني الرياضي وقد أسفرت نتائج الدراسة أن رياضي النخبة لديهم القدرة على استعمال التصور الذهني أكثر من المبتدئين.

دراسة (Mohd. Sofian Omar fauzee et all ,2009) . و تناولت تأثير التصور و استراتيجيات المنافسة على الأداء الرياضي، و قد هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير التصور و استراتيجيات المواجهة على الأداء الرياضي للاعبين وقد اشتمت عينة الدراسة على 106 لاعب ولاعبة مقسمين إلى 42 لاعب و 64 لاعبة، و مصنفيين أيضا إلي 46 لاعب من منتخب الوطني و 38 لاعب جامعي و 22 لاعب من مختلف المنافسات ، وقد استخدم الباحثون في هذه الدراسة مقياس مهارة التصور (SIQ)، وقد أكدت نتائج الدراسة إلى أن الممارسة العقلية والمتمثلة في التصور الذهني مفيدة جدا لجميع الرياضيين لتحسين أدائهم الرياضي ودعم صفات النفسية هامة مثل الثقة بالنفس ورفع مستوى الأداء.

دراسة هويك وآخرون (2009) . تناولت علاقة الفروق السن و الجنس في تطوير التطابق الزمني بين الصور الحركية و الأداء الحركي , وأظهرت النتائج بأن الصور الحركية لدى تلاميذ الطور المتوسط أي من (11) سنة فما فوق أقرب إلى التنفيذ الفعلي منه عند تلاميذ الطور الابتدائي , كما إن التصور العقلي للذكور الأكبر سنا يفوق مستوى التصور العقلي لدى الإناث الأصغر سنا .

دراسة (Sadeghi et all ,2010) . هدفت الدراسة إلى التعرف على نوع المناسب لتدريب المهارات العقلية للاعبين كرة القدم الجامعيين، و قد اشتملت الدراسة على 8 لاعبين لكرة القدم الجامعية تتراوح أعمارهم بين 25 و 36 سنة تتوفر لديهم 10 سنوات خبرة، وبغرض الوصول إلى نتائج قامت الباحثةون بإجراء مقابلة مع اللاعبين فردية استغرقت من 60 إلى 90 دقيقة وتم تسجيل جميع المقبلات في شريط وفي الأخير توصل الباحثون إلى مجموعة من النتائج أهمها حاجة اللاعبين إلى تدريب على مهارة التصور الذهني و الاسترخاء و الحديث مع النفس.

دراسة (Gaoxia Wei, Jing Luo,2010) . تناولت وظيفة التصور العقلي في المهارات الحركية المعقدة و المهارات الحركية البسيطة لرياضة المستوى العالي، و من خلال القياس توصل الباحثان إلى أن الرياضيين ذوي الخبرة يستعملون التصور العقلي الحركي أحسن من المبتدئين.

دراسة (Krista J. Munroe, Chandler et all , 2012) . تناولت تأثيرات التصور المعرفي الخاص على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم (7-14) سنة، بحيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير التصور المعرفي الخاص على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم (7-14) سنة، و شملت عينة البحث 143 لاعبا ينتمون إلي 16 فريق مختلف، و استخدمت في هذه الدراسة كأدوات للبحث كل من مقياس التصور الرياضي للأطفال " لهال " ومقياس التصور الحركي " هال و مارتينز 1997 " وكذلك مجموعة من الاختبارات المهارية للاعبين كرة القدم تمثلت في المراوغة و التمير

و التصويب ، و قد أسفرت نتائج الدراسة إلى أنه اللاعبين الذي تتراوح أعمارهم بين 7 إلى 10 سنوات لديهم قدرة جيدة على التصور الذهني مقارنة باللاعبين من 7 إلى 8 سنوات الذين تتطلب قدرتهم وقت من أجل تنمية التصور الذهني و أكدت نتائج الدراسة على ضرورة الاهتمام بعملية تدريب المهارات العقلية في سن مبكرة للرياضيين.

4.2 / التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة:

لقد ساهمت هذه القراءات النظرية و الأدبية و الدراسات السابقة و المشابهة الطالبة الباحثة من إيجاد بعض الأفكار التي من خلالها تمكنت من تحديد موضوع دراستها الأساسية.

كما ساهمت هذه الدراسات في حصر إشكالية البحث و إيجاد العلاقة بين متغيرات الدراسة و فروضها، و من خلال الإطلاع عليها و تحليلها تم تصميم البحث و إجراءاته الميدانية، من حيث المنهج الملائم لطبيعة البحث، وكيفية اختيار العينة وكذلك الأدوات و الطرق المستخدمة في جمع البيانات و المعلومات لاختبار صحة الفروض و مناقشة نتائج الدراسة الحالية ومقارنتها بنتائج هذه الدراسات.

وأهم نقطة مشتركة بين هذه الدراسات هو استخدامها للمنهج التجريبي الملائم لهذا النوع من الدراسات و هو ما استخدمته الطالبة الباحثة في دراستها الحالية ، كما أن أغلب هذه الدراسات تناولت أثر التصور الذهني في تحسين الأداء المهاري بالأخص في الرياضات الجماعية ، و ما يميز الدراسة الحالية هو محاولة الطالبة الباحثة الكشف عن أثر التدريب باستخدام تقنية التصور العقلي و الاسترخاء المصاحب للتحضير البدني في تنمية مهارتي الإرسال و الصد ، في حين أن أغلب الدراسات السابقة و المشابهة تطرقت إلى الجانب المهاري و الخططي، و قد أضافت لمستها الخاصة بحكم تخصصها في مجال علم النفس - التدريب الرياضي، بالاعتماد على المقاربة النفسية (التوجه النفسي - المعرفي)، و عليه فإن الدراسات السابقة و المشابهة شكلت إطارا نظريا و تطبيقيا، من خلالها تمكنت الطالبة الباحثة من توجيه دراستها و وضعها في النسق الصحيح لها

خلاصة الباب الثاني

بعد أن تعرضنا لموضوع التدريب العقلي بالتفصيل في هذا الفصل ، يمكننا القول بأنه جزء لا يتجزأ من التدريب الرياضي ، و له دور هام في التحضير الشامل و المتكامل للرياضي إلى جانب التحضيرات الأخرى ، التقنية ، التكتيكية و البدنية و المعرفية. إن أهم نقطة و أكثرها لفتا للانتباه من خلال عرضنا لمختلف نقاط هذا الفصل هو أنه يمكن تدريب المهارات العقلية كما تدرب المهارات التقنية،التكتيكية و البدنية.فلها برمجة خاصة بها، طويلة وقصيرة المدى كما لديها تقنياتها الخاصة و وسائلها للتدريب عليها.

و ليكون التدريب العقلي أكثر فعالية يجب أن يتخلل الحصص التدريبية. من أهم المهارات العقلية التي يمكن تدريبها ، مهارة التصور العقلي و هي مهارة سنتناولها بكل تفاصيلها في الفصل الموالي لأنها تخص موضوع بحثنا.

من خلال ما تم عرضه في هذا الباب كذلك نقول أن مهارة التصور العقلي هي أهم المهارات العقلية المستخدمة في ميدان علم النفس الرياضي، والتي تمنح للاعب الثقة بالنفس من خلال تصوره لأدائه الناجح في التدريب أو المنافسة، كما تعطى للاعب التركيز والتحكم في مختلف الانفعالات، كما تعتبر من الجوانب المهمة في عملية الإعداد المتكامل لرياضي وذلك من خلال تطوير الجانب الحركي و النفسي للاعب . فالتصور العقلي لا يعتمد على حاسة البصر فقط بل على جميع الحواس فكلما استخدمت هذه الحواس بشكل جيد انعكست إيجابيا على عملية التصور.

أما التراخي العضلي فيستخدم أساسا لإحداث راحة نفسية وخفض الأعراض النفسية ، مرضية أو النفسية جسدية مثل القلق ، فلقد عرفت التقنيات الاسترخائية انتشار واسعاً في مختلف الميادين نظراً لما توفر للإنسان ، فهي لا تمثل وسيلة علاجية فحسب وغنما وسيلة تدريبية تساعد على التوصل إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية مما يؤدي إلى التحكم ببعض الآليات الذهنية وهذا من خلال تدريب صارم ويفضل احترام المبادئ الأساسية لكل تقنية .

كما تمثل التقنيات الاسترخائية ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان ، حيث تسمح بالتوصل إلى الراحة النفسية من خلال التدخل المباشر على الجسم ، وهذا انطلاقاً من مبدأ وحدة الشخصية أي أنه لا يمكن الفصل بين ما هو نفسي وما هو فيزيولوجي . يسمح التدخل على الشد العضلي والضغط الحشائي وعملية التنفس بأحداث راحة نفسية فالاسترخاء يسعى إلى تفعيل الراحة النفسية الفيزيولوجية وكذا تعلم كيفية تسير الطاقة العصبية ، العضلية التي تتطلبها الوضعية . لقد تمكن الاسترخاء من دخول ميدان التحضير النفسي رغم التحفظات التي ظهرت في بداية الأمر انطلاقاً من مبادئ مختلفة من بينها رغبة المدرب في إبقاء السيطرة الكلية على اللاعبين والإشراف الشخصي على كل شيء . لقد ظهرت فعالية تقنيات الاسترخاء في التحضير النفسي الرياضي من خلال النتائج الايجابية للتجارب التطبيقية على غرار تلك التي قام بها " فيرننداز " تتجلى أهمية هذه التقنيات في الميدان الرياضي في نقاط عدة منها الاسترجاع ، التركيز على مراحل التدريب والمنافسة ، التصور الذهني من خلال ما سبق فإننا بأهمية تشجيع هذه التجارب حتى نرفع من المستوى الرياضي. كما لجأت الطالبة الباحثة في هذا الباب إلى التطرق إلى أهم الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية و ساهمت بقدر كبير في إعطاء نظرة عامة عن هذه الدراسات من حيث المنهج و الوسائل و العينة المستخدمة و أهم النتائج التي توصلت إليها و ربطها بالدراسة الحالية.

الباب الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

" يمثل البحث العلمي مرتكزا محوريا للوصول إلى الحقائق العلمية و وضعها في إطار قواعد و نظريات علمية، بحيث يتم التوصل إلى هذه الحقائق عن طريق خطوات البحث العلمي وذلك وفق مناهج علمية هادفة ودقيقة، واستخدام أدوات و وسائل منظمة " (الشافعي، 1999، ص18).

والدراسة التطبيقية هي الجانب الذي يدرس المشكلات على أرض الواقع، و يهدف بشكل رئيس إلى تحديد العلاقات بين متغيرات البحث عن طريق اختبار صحة الفرضيات للإجابة على التساؤلات المطروحة، و كل ذلك طبعا بالارتكاز على الخلفية النظرية التي تشكل الإطار العلمي و المنهجي لموضوع الدراسة.

و للقيام بالدراسة الميدانية توجب على الباحث القيام بجملة من الإجراءات تمهيدا لإجراء التجربة، والتي قامت الباحثة بتوضيحها من خلال عرضها في هذا الفصل.

1.3 / - منهج البحث:

يرى كل من علاوي و راتب (1987، ص237) أن المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر. و من هذا المنطلق يستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي كونه ملائم لطبيعة المشكلة، بغية الوصول إلى اختبار صحة الفرضيات، و استنادا على الدراسات السابقة وجد الباحث ملائمة استخدام التصميم التجريبي بطريقة: "المجموعات المتكافئة- Equated Group Method"، بواسطة المجموعة التجريبية الواحدة و المجموعة الضابطة الواحدة، و ذلك عن طريق القياس القبلي و البعدي.

هذا النوع من التصميم التجريبي يسمح بالمقارنة بين مجموعة تتعرض للمتغير التجريبي و أخرى لم تتعرض له، و بإجراء القياس القبلي ثم البعدي، و المقارنة بين نتائج القياس البعدين، و هذا يلائم طبيعة و أهداف الدراسة الحالية، و بالتالي إمكانية معرفة أفضلية البرنامج التدريبي المقترح على البرنامج التدريبي العادي.

2.3 / مجتمع البحث:

مجتمع البحث : إذا كان تعريف مجتمع البحث هو "جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث، يجب أن يشمل مجتمع البحث على النقاط التالية:

- احتوائه على جميع الفئات التي تدخل في البحث.
- أن يشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي.
- البيانات تكون دقيقة.

مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث (الشافعي, مرسى, 1999, ص45) .

3.3 / - عينة البحث:

إن العينة هي جزء من المجتمع أو مجموعة جزئية من المفردات الداخلية في تركيب المجتمع الذي يجري عليها البحث ،و العينة الإحصائية هي تلك التي تختار بشكل يجعلها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً صحيحاً و عندئذ يستطيع الباحث أن يستخلص من الدراسة العينة نتائج تصلح التعبير عن المجتمع بأكمله (همام, 2010, ص72) .

لقد تم اختيار عينة الدراسة بشكل مقصود حيث اشتملت على 24 لاعبات لفريق أولمبي الشلف (WOC) وفريق نجمة الشلف وقع الاختيار على هذه الفرق نظراً للتسهيلات التي و جدها الباحث للاتصال بهذه الفرق و لتعاون أفراد العينة في الدراسة و خاصة المجموعة التجريبية الذين استجابوا بالرضا للمشاركة في هذه الدراسة وكان فريق نجمة الشلف هو المجموعة التجريبية .

عينة البحث مكونة من(24) لاعبات مجزئة إلى مجموعتين واحدة تجريبية و أخرى ضابطة كلاهما مكونة من(12) لاعبات.

المجموعة التجريبية: يضاف إلى تدريبهم العادي، التدريب على الإسترخاء بإستراتيجية التصور العقلي .

المجموعة الضابطة:لا يستفيدون من هذه الطريقة و يبقى تدريبهم عادي أي كلاسيكي.

معايير اختيار العينة:

تم اختيار أفراد العينة على أساس المعايير التالية.

- أن يكون الرياضيين ذوي سلوك و سيرة حسنة قصد التحكم الجيد في أفراد العينة.
- اختيار الباحث لعينة من 24 لاعبات كان قصد التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة.

التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين لعينة البحث:

قام بتقسيم أفراد عينة البحث الأساسية (24 لاعبة) إلى مجموعتين (ضابطة و تجريبية)، و ذلك بالطريقة العشوائية، فأصبحت كل مجموعة من المجموعتين تضم (12) لاعبين (جدول 01).

المجموعة التجريبية: تكونت من (12) لاعبة لفريق نجمة الشلف ، يتدربون تحت إشراف الباحث وفقا للبرنامج التدريبي المقترح الذي يعتمد على تقنية الاسترخاء و التصور العقلي.

المجموعة الضابطة: تكونت من (12) لاعبة لفريق اولمبي الشلف ، يتدربون تحت إشراف مدرب الفريق وفقا للبرنامج العادي الذي لا يعتمد على تقنية الاسترخاء و التصور العقلي.

جدول 1. عينة البحث

ن = 24	
مجموعة ضابطة	مجموعة تجريبية
12	12

4.3 / مجالات البحث:

المجال البشري:

أجريت الدراسة الأساسية على لاعبات الكرة الطائرة أكابر لفريقي نجمة و اولمبي الشلف (WOC).

المجال الزمني:

الدراسة النظرية: بعد تحديد موضوع الدراسة، و ضبطه لخطة البحث، شرعت الباحثة مباشرة في جمع المعلومات التي شكلت الخلفية النظرية التي تقوم عليها الدراسة التطبيقية، و أجريت في الفترة الممتدة من: 10 ماي 2015 إلى غاية 06 جوان 2015.

- الدراسة الاستطلاعية: الهدف منها استطلاع الظروف المحيطة بالتجربة، و إيجاد الأسس العلمية للاختبارات، و إخضاعها لشروط الاختبار الجيد، إجراءها قبل إجراء التجربة الرئيسية.

بحيث أجريت في الفترة الممتدة: من 06 جوان 2015 إلى غاية 05 سبتمبر 2015.
- الدراسة الأساسية: و التي تمثلت في إجراء التجربة الرئيسية من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، أجريت خلال فترة مرحلة التحضير البدني العام و الخاص من الموسم الرياضي 2017/2018، و تحديدا الفترة الزمنية الممتدة من 10 جويلية 2017 إلى غاية 31 أوت 2017.

المجال المكاني:

تم إجراء الاختبارات القبلية و البعدية، و تطبيق البرنامج التدريبي المقترح و البرنامج التدريبي العادي على مستوى قاعتين هما : قاعة أحمد ناصر ،و قاعة 14 فيفري بالشلف.

5.3/ تحديد متغيرات البحث:

المتغير المستقل: و هو المتغير التجريبي المتمثل في:

- برنامج التدريب الذهني المعتمد على تقنية التصور العقلي و الاسترخاء .

- المتغير التابع: و المتمثل في ظاهرة الدراسة:

- مستوى التصور العقلي.

- مستوى الاسترخاء.

- مهارة الإرسال و الصد

- المتغيرات العشوائية:

و هي المتغيرات الدخيلة التي من شأنها أن تشوش على عمل المتغير التجريبي

و بالتالي تؤثر على المتغير التابع للدراسة، نذكر من بينها:

- مدى تكافؤ مستوى أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة في ما يخص المتغير

التابع، وذلك قبل تطبيق المتغير المستقل على المجموعة التجريبية، أي قبل إجراء التجربة

الرئيسية.

- توقيت و ظروف إجراء الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية

- و الضابطة.

6.3/ أدوات البحث :

لجمع البيانات و المعلومات الموضوعية التي تمثل تساهم في تحقيق الأهداف و الإجابة

على تساؤلات الدراسة، قامت الباحثة بالإطلاع على عدد من المراجع العلمية إضافة إلى

الدراسات السابقة،

بغرض التعرف على كيفية اختيار أدوات جمع البيانات المناسبة لتطبيق الدراسة، و من ثم

توصل الباحث إلى استخدام الأدوات التالية في عملية جمع البيانات:

7.3 / المصادر و المراجع العربية و الأجنبية:

و هذا من خلال الإطلاع و القراءات النظرية و تحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة من الكتب و الرسائل العلمية في مجال التدريب الرياضي عامة، و مجال التحضير البدني و الذهني للاعبات بصفة خاصة، و خاصة الدراسات السابقة المحلية، العربية و الأجنبية التي استفاد منها الباحث في بحثه.

و ذلك لتحديد:

- أهم الاختبارات البدنية و المقاييس النفسية المقننة الخاصة بقياس مستوى أفراد عينة البحث في المتغيرات التابعة الخاصة بأهداف الدراسة، و التي تكون موجهة لهذه العينة .
- و البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة الإرسال و الصد ، الذي يتضمن برنامج تدريب مهارة التصور العقلي و الاسترخاء .

8.3 / البرنامج التدريبي المقترح:

يندرج ضمنه برنامج مقنن لتدريب التصور العقلي و الاسترخاء ، و قام بإعداد برنامج تدريبي مقترح يعتمد على هذه التقنية لتطوير كل من مهارة الإرسال و الصد لدى اللاعبات ، و ذلك وفقا للتخطيط العلمي، بحيث تم وضع الأهداف، الواجبات، تحديد المحتوى، وسائل التنفيذ، و تحديد الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح.

- المقاييس النفسية :

و هي من أهم الطرق المستخدمة في مجال التدريب الرياضي و خاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساسا للتقييم الموضوعي، إذ تعد أنجع الطرق للقياس و الوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية، و من هنا اعتمد الباحث على مجموعة من المقاييس و الاختبارات المقننة التي تحقق أهداف الدراسة و هي كالآتي:

- اختبار قياس مهارة التصور العقلي:

و الذي تمثل في مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

ذكر شمعون (1999) أنه من أجل قياس مستوى التصور العقلي لدى أفراد عينة البحث، لجأ الباحث إلى استخدام مقياس (Martenz 1982) الذي يحتوي في الأصل على أربعة أبعاد هي: التصور البصري، السمعي، الحسي حركي و الحالة الانفعالية المصاحبة، كما ذكر شمعون (1999) أنه تمت إضافة بعدين إلى مقياس مارتنز من قبل كل من (Vealey and Walter 1993) ، و هما بعد التحكم في التصور العقلي، الذي يتم تقييمه من خلال مقياس تقدير من خمس نقاط تبدأ من عدم التحكم إلى التحكم الكامل، و بعد التصور الداخلي من خلال عبارة تسأل عن كل خبرة هل يمكن رؤيتها من داخل الجسم أو من خارجه بالإجابة " بنعم أو لا"، أي كيفية إدراك الفرد للصورة من داخل الجسم في كل موقف، و قد قام بتعريب و تقنين هذا المقياس "محمد العربي شمعون و ماجدة إسماعيل (1996)"، و تم تطبيقه في مجموعة من البحوث تحت مسمى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

و يتضمن مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي في صورته الأولية أربعة مواقف رياضية هي: الممارسة الفردية الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل و الأداء في المنافسة، بحيث يتم الاستجابة لهذه المواقف على أساس أبعاد التصور العقلي الستة سابقة الذكر، و عليه احتوى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي على (24) فقرة يتم الاستجابة عليها وفقاً لتدرج ليكرت الخماسي، و الفقرات ذات أرقام (1، 7، 13، 19) تقيس التصور العقلي البصري، و الفقرات ذات أرقام (2، 8، 14، 20) تقيس التصور العقلي السمعي، و الفقرات ذات أرقام (3، 9، 15، 21) تقيس التصور العقلي الحس حركي، و الفقرات ذات أرقام (4، 10، 16، 22) تقيس الحالة الانفعالية المصاحبة للتصور العقلي، و الفقرات ذات أرقام (5، 11، 17، 23) تقيس التصور

العقلي للتحكم في الصورة، و الفقرات ذوات أرقام (6، 12، 18، 24) تقيس التصور العقلي الداخلي.

جدول 2 . مفتاح تقدير مستوى التصور العقلي (رجال، 2010)

الدرجات	مستوى التصور العقلي	العبارات
20 - 18	ممتاز	1
17 - 15	جيد	2
14 - 12	متوسط	3
11-8	ضعيف	4
7 -4	ضعيف جدا	5

- اختبار قياس الاسترخاء :

- اختارت الباحثة مقياس الاسترخاء المقياس وضعه فيتال (1981) بعنوان " مقدرتك على الاسترخاء " و أعده للعربية محمد حسين علاوي و أحمد السيوفي (1981) و إعادة صياغة عبارته صلاح محسن نجا (1998) .

9.3 / الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بالدراسة الاستطلاعية، وهي عبارة عن دراسة علمية كشفية ترمي إلى استطلاع للظروف المحيطة بالظاهرة قيد الدراسة و تتمين الدراسة الأساسية، فقام من خلال إجرائها بما يلي:

- تجنيد عدد من السواعد العلمية للاستعانة بها في التطبيق الميداني للاختبارات و قد اشترط الباحث في الشخص المساعد ما يلي:

- المستوى العلمي على الأقل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي أو التربية البدنية

و الرياضية، أو الحصول على شهادة تدريب درجة أولى على الأقل، و خبرة ميدانية في مجال التدريب.

و قد قامت الباحثة بإجراء مقابلات مع المساعد بغرض شرح هدف الدراسة والإجراءات الواجب اتباعها لتطبيق الاختبارات.

- من خلال عملية المسح المرجعي للرسائل العلمية و الكتب الخاصة بمجال تدريب الكرة الطائرة، قامت الباحثة باختيار الاختبارات و المقاييس المناسبة لأهداف الدراسة، و ليتأكد من صلاحيتها و مصداقيتها لجأ إلى إيجاد أسسها العلمية.

10.3 / الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية بهدف التعرف على مصداقية الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث، و ذلك على عينة من (12) لاعبة من نفس عينة الدراسة، وهذه المجموعة من اللاعبات كانت من العينة الأساسية للبحث و لكن تنتمي إلى نفس المجتمع الأصلي للبحث، حيث تم اختيار اللاعبات (12) من فريق نجمة الشلف ، أجريت هذه الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة من 06 جوان 2015 إلى غاية 05 سبتمبر 2015 .

11.3 / الخصائص السيكومترية لمقياس التصور العقلي:

صدق ثبات المقياس (الثبات):

ويقصد به (الاتساق الداخلي) بحيث تكون كل عبارة من المقياس متسقة مع البعد الذي تنتمي إليه، و قد قامت الباحثة باستخدام حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من العبارات في المقياس عن طريق استخدام معامل (ألفا كرونباخ).

و يقصد بالاتساق الداخلي لعبارات المقياس قوة الارتباط بين درجات كل بعد ودرجات عبارات المقياس الكلية.

إيجاد معامل ثبات المقياس:

قامت الباحثة باستخدام معامل (ألفا كرونباخ)، و الذي من خلاله يتم حساب معامل التمييز لكل عبارة، بحيث يستحسن حذف العبارات ذات معامل تمييز موجب منخفض (أقل من 0.19)، أو العبارات التي معامل تمييزها سالب لكي نحصل على معامل ثبات قوي، و قد بلغت قيمة معامل الثبات Alpha الـ (0.63) وهو معامل ثبات مقبول، و لم يحذف الباحث أي عبارة لأن معامل تمييز جميع عبارات المقياس كان موجبا و أكبر من (0.19).

إيجاد صدق الاتساق الداخلي لعبارات لمقياس:

بحيث أن معامل الاتساق الداخلي هو معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات كل عبارة و الدرجة الكلية للمقياس. و قامت الباحثة بإيجاد معاملات الارتباط بين معدل كل بعد و المعدل الكلي للعبارات، فكانت حسب ترتيب الأبعاد الستة كما يلي: (0.94، 0.93، 0.91، 0.95، 0.91، 0.91)، و التي تعتبر معاملات ثبات داخلي مقبولة و دالة إحصائياً، و بذلك يكون الباحث قد تأكد من صدق و ثبات فقرات المقياس، و يعبر ذلك على مدى صلاحية المقياس للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

موضوعية المقياس:

إن موضوعية الاختبارات تعني عدم تأثرها بتغيير المحكمين، أي إعطاء نفس النتيجة للاختبار بغض النظر عن المحكم، حيث يذكر كل من خاطر و البيك (1978، ص 23) " أن الاختبار ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقه "

و يتميز المقياس المستخدم في هذا البحث بوضوح عباراته البعيدة عن الغموض في فهمها، كما أنه بعيد عن التقويم الذاتي، و بالتالي فإنه يتمتع بدرجة عالية من الموضوعية.

صدق الاختبار:

يقصد به قدرة الاختبار على قياس ما يدعي قياسه، أو درجة قياس الاختبار لما وضع لقياسه، كما يعبر عنه بمدى صلاحية الاختبار و صحته.

و من التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، و الذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار (نبيل، 1999، ص171).

$$\text{معامل صدق الذاتي للاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

$$\text{معامل صدق الذاتي للاختبار} = \sqrt{0.87} = 0.93.$$

موضوعية الاختبار:

تميز الاختبار المستخدم في البحث بالسهولة و الوضوح و بعيدة عن الغموض في طريقة الأداء و قياس الأداء، حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن و المسافة و التكرار و الدقة، كما أنها بعيدة عن التقويم الذاتي، و بالتالي فإنها تعد ذات موضوعية جيدة.

و قد تمت التجربة الاستطلاعية في ظروف حسنة و حققت جملة من الأهداف المرجوة من بينها:

- التأكد من أن الاختبارات المستخدمة موثوق بها لأنها تتمتع بالشروط العلمية للاختبار من الثبات و الصدق و الموضوعية الجيدة.
- الوقوف على أهم الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الاختبارات لأفراد عينة الدراسة الأساسية.
- تحديد ما يستغرقه إجراء الاختبارات الميدانية على أفراد العينة الأساسية.
- التأكد من توفر و صلاحية الأجهزة و الوسائل البيداغوجية المستخدمة.
- التأكد من كفاءة السواعد العلمية و إمكانية الاستعانة بها.

و بالتالي تم تكييف الاختبارات و المقاييس من أجل الصلاحية من خلال تحكيمها بعرضها على الخبراء و المختصين، و إخضاعها للأسس العلمية للاختبارات من الصدق و الثبات و الموضوعية.

12.3/ الدراسة الأساسية (التجربة الرئيسية):

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي في الأسبوع الأول من بداية تطبيق التجربة الرئيسية، و تحديدا في الحصة التدريبية الأولى، و ذلك بتطبيق الاختبارات النفسية و البدنية على أفراد عينة البحث (المجموعة التجريبية و الضابطة)، تحت إشراف الباحث و الطاقم التدريبي للفريق، بحيث تعتبر كحصة تدريبية تشخيصية تدرج ضمن محتوى تخطيط الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح.

13.3/ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

خطوات تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

اتبع الباحث الخطوات التالية في إجراء التجربة الرئيسية (البرنامج التدريبي المقترح

و العادي) وفقا للتصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين و هي كالآتي:

1- إجراء القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مستوى التصور العقلي، و الاسترخاء ، كضبط إجرائي لعزل بعض المتغيرات الدخيلة التي من شأنها التشويش على عمل المتغير المستقل (التجريبي) و التأثير على المتغير التابع، و ذلك بإجراء التكافؤ و التجانس في بعض المتغيرات المورفولوجية، النفسية و البدنية (مستوى التصور العقلي و مستوى الارستخاء)، تمت العملية قبل بداية فترة التحضير البدني العام.

- الكشف عن مستوى التصور العقلي لدى أفراد العينة (ضعيف، متوسط، أو جيد، ... الخ).

- تطبيق برنامج تدريب مهارة التصور العقلي (المصمم من طرف T.Christian) لتطوير مستوى التصور العقلي (Calmels & Fournier, 1999)، و ذلك لدى أفراد

المجموعة التجريبية، في مرحلة التدريب ، و يكون اللاعبون بعيدين عن ضغط المنافسة، و بالتالي قابلية اللاعبين للتدريب العقلي و استجابة إيجابية.

في حين أن المجموعة الضابطة لا تتلقى أي تدريب خاص بتطوير مستوى التصور العقلي.

- إجراء القياس البعدي لمستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية بهدف الكشف عن مدى تطور مستواهم في مهارة التصور العقلي، بعد نهاية مرحلة التحضير البدني العام.

- استخدام أفراد المجموعة التجريبية مهارة التصور العقلي لتصور و الاسترخاء, النموذج الصحيح للأداء الحركات المتعلقة بالتدريب ، على عكس المجموعة الضابطة التي تتدرب بشكل عادي و بدون استخدام مهارة التصور العقلي و الاسترخاء ، و ذلك في فترة التدريب، التي يتم من خلالها تطوير مهارة الارسال و الصد.

- إجراء القياس البعدي لمستوى التصور العقلي و الاسترخاء لدى أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة، و ذلك بعد نهاية التدريب .

- إخضاع النتائج الخام المتحصل عليها للمعالجة الاحصائية، و المقارنة بين نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى التصور العقلي و الاسترخاء ، قصد الكشف عن أفضلية استخدام مهارة التصور العقلي و الاسترخاء المصاحب للتدريب في تطوير مستوى مهارة الارسال ومهارة الصد لدى أفراد المجموعة التجريبية، على البرنامج التدريبي العادي للمجموعة الضابطة.

نقاط هامة:

- أشرفت الباحثة على إعداد برنامج تدريبي ، ركز فيه على تدريبات الإرسال و الصد .
- في هذه الدراسة، لا يوجد فرق بين البرنامج التدريبي المقترح و العادي، إلا في استخدام تقنية التصور العقلي و الاسترخاء من عدمه، أي أن البرنامج التدريبي المقترح هو نفسه البرنامج التدريبي العادي، لكن بدمج تقنية التصور العقلي و الاسترخاء .

- برنامج تدريب مهارة التصور العقلي و الاسترخاء هو جزء من البرنامج التدريبي المقترح.

- المجموعة التجريبية تخضع للبرنامج التدريبي المقترح من طرف الباحث، و الذي يعتمد على دمج تقنية التصور العقلي و الاسترخاء.

- المجموعة الضابطة تخضع للبرنامج التدريبي العادي، و الذي لا يعتمد على دمج تقنية التصور العقلي و الاسترخاء.

- برنامج تدريب مهارة التصور العقلي:

يعتبر جزءا من البرنامج التدريبي المقترح، و الذي حاول من خلاله الباحث تطوير مهارة التصور العقلي و الاسترخاء لدى أفراد المجموعة التجريبية في فترة التدريب ، و استخدم الباحث برنامجا مقننا لهذا الغرض، أعدده Target Christian، و الذي يهدف إلى تدريب اللاعبين و تطوير مستواهم في مهارة التصور العقلي، (Calmels & Fournier, 1999).

يتكون برنامج تدريب مهارة التصور العقلي من:

- (08) محاور استرخاء، موزعة على وحدتين (02) تدريبيتين.

- (03) محاور استرخاء-تصور العقلي، موزعة على وحدة تدريبية (01) واحدة.

- (12) محور تصور عقلي، موزعة على (09) وحدات تدريبية.

و بالتالي تشكل برنامج تدريب مهارة التصور العقلي من (23) محورا موزعا على (12) وحدة تدريبية (ملحق رقم 02)، تم تطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية خلال الدورة التدريبية المتوسطة رقم (01) و المتمثلة في مرحلة التحضير البدني العام، و تحديدا من الوحدة التدريبية رقم (01) إلى غاية الوحدة التدريبية رقم (12)، كما هو مبين في الملحق رقم (02)، و ذلك عبر عدة خطوات (التوجيه، التقييم المبدئي، جلسات الفريق، تقديم البرنامج، الإرشاد الفردي، التقييم النهائي).

قامت الباحثة بالرجوع إلى مختص في اللسانيات لترجمة مفردات برنامج تدريب التصور العقلي لـ "C.Target".

- تصميم الوحدة التدريبية:

حسب جدول برمجة الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح (ملحق 02)، فإن البرنامج التدريبي المقترح احتوى على (23) وحدة تدريبية اندرج ضمنها دمج برنامج تدريب مهارة التصور العقلي في مرحلة التدريب، و استخدام هذه التقنية النفسية المعرفية في مرحلة التحضير البدني الخاص، و وزعت الـ (23) وحدة تدريبية على (07) أسابيع برمجت على أساس التخطيط العلمي.

- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي في الأسبوع الأخير من بداية تطبيق البرنامج التدريبي و تحديدا في الحصة التدريبية الأخيرة، و ذلك بتطبيق الاختبارات البدنية و العقلية على أفراد عينة البحث، طبعا بمعية فريق العمل المساعد، فهي عبارة عن حصة تدريبية تقييمية تدخل أيضا في تخطيط للبرنامج التدريبي المقترح.

و كان ذلك بهدف تقييم الأداء للصفات مهارية و العقلية قيد الدراسة، بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، و دراسة الفروق بينها و بين المجموعة الضابطة التي تدربت باستخدامها للبرنامج التدريبي العادي.

و بالتالي استطاعت الباحثة الخروج بالنتائج الخام الخاصة بالقياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و الضابطة (ملحق رقم 03)، لإخضاعها للمعالجة الإحصائية.

14.3 / الأساليب الإحصائية:

"لكل منهج علمي في البحث العلمي وسائله الإحصائية الخاصة، و التي تتناسب مع طبيعة المشكلة و خصائصها و هدف البحث، و الإحصاء الاستدلالي هو أحد أنواع الإحصاء الذي يركز على الوصول إلى استنتاجات حول خصائص المجتمع من خلال استخدام المعلومات المتوفرة من العينة المسحوبة من هذا المجتمع، و اختبار

الفرضيات المتعلقة بالفروق بين المتوسطات المتعلقة بعينة واحدة، عينتين مرتبطتين أو مستقلتين، أو أكثر من عينتين" (بوحوش، و ذنبيات، 2001، ص36).

و قد استخدم الباحث برنامج **Microsoft Office Excel** لإجراء المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها.

- المتوسط الحسابي (\bar{X}):

و هو أحد مقاييس النزعة المركزية، و الذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر، و ذلك من خلال المعادلة التالية:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

\bar{X} : المتوسط الحسابي

x_i : مجموع الدرجات

n : عدد الأفراد

- الانحراف المعياري (S):

يذكر حلمي (1992، ص98) و هو من أهم مقاييس التثبيت، ويعني مدى تقارب أو تباعد الدرجات عن المتوسط الحسابي و هو أدق مقاييس التشتت و أكثرها استعمالاً، و يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$$

S : الانحراف المعياري.

\bar{X} : المتوسط الحسابي.

$\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2$: مجموع مربعات انحرافات القيم عن متوسطها الحسابي.

n : عدد أفراد العينة.

- معامل الالتواء لبيرسون = 3 (الوسط الحسابي - الوسيط) / الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط البسيط بيرسون (r): (علاوي، رضوان، 2000، ص180).

$$r = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2] [n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

n : عدد أفراد العينة.

$\sum x$: مجموع قيم الاختبار X.

$\sum y$: مجموع قيم الإختبار Y.

- معامل ثبات كرونباخ (α):

لقياس صدق ثبات استبيانات البحوث العلمية

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^N \sigma_{Y_i}^2}{\sigma_X^2} \right)$$

- الصدق الذاتي:

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

- اختبار (Student's t-test):

و يهدف هذا الاختبار إلى معرفة إذا كانت الفروق بين المتوسطات حقيقية وتعزى إلى

متغيرات معينة أو أنها تعزى إلى الصدفة وحدها، و يمكن استخدام اختبارات " ت "

لقياس دلالة الفروق لمتوسطي عينتين مرتبطتين و لمتوسطي عينتين غير مرتبطتين

(مستقلتين)، (رضوان، 2002، ص80).

قوانين (إختبار Student's t-test) المستخدمة في البحث:

- قانون "T-test" لعينتين مرتبطتين و متساويتين في العدد: (رضوان، 2003،

ص95).

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

درجة الحرية = n-1

n₂ أو n₁ : n

$\bar{X}_1 = \frac{\sum X_1}{n_1}$ هي متوسط العينة الأولى:

$\bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{n_2}$ هي متوسط العينة الأولى:

n₁ : حجم العينة الأولى.

n₁ : حجم العينة الثانية.

S : الانحراف المعياري.

r : معامل الارتباط البسيط بيرسون.

- قانون "T-test" لعينتين مستقلتين و متساويتين في العدد: (رضوان، 2003، ص108).

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

درجة الحرية = n₁+n₂-2

$\bar{X}_1 = \frac{\sum X_1}{n_1}$ هي متوسط العينة الأولى:

$\bar{X}_2 = \frac{\sum X_2}{n_2}$ هي متوسط العينة الأولى:

n₁ : حجم العينة الأولى.

n₁ : حجم العينة الثانية.

S : الانحراف المعياري.

و n₁ , n₂ هما عدد أفراد العينة الأولى وعدد أفراد العينة الثانية على الترتيب.

15.3/ صعوبات البحث:

- يعتبر الأسلوب التجريبي من أدق أنواع أساليب البحث وأكفأها في التوصل إلى نتائج دقيقة يوثق بها، و مع ذلك فإنه قد اعترضت الباحث عدة صعوبات خلال عملية إجراء البحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، و تمثلت في الآتي:
- من الجانب النظري، قلة المراجع العربية المتعلقة بتقنية التصور العقلي و الاسترخاء ،
 - و إن وجدت بعض المراجع الأجنبية، فقد تلقى الباحث صعوبات نوعا ما في عملية الترجمة الدقيقة للمحتوى الذي استند إليه في الخلفية النظرية للبحث.
 - إن الإجراء التجريبي يكون في العادة على عدد محدود من الأفراد، وعندئذ يصعب تعميم نتائج التجربة إلا إذا كانت العينة المختارة للتجريب ممثلة تمثيلاً دقيقاً للمجتمع الأصلي.
 - احتمال كبير لوقوع الباحث في الأخطاء الذاتية أثناء ضبط متغيرات البحث وأثناء اختيار العينات.
 - قابلت الباحثة بعض الصعوبات في تحديد جميع المتغيرات و العوامل التي تؤثر على نتائج التجربة كما أن عزل جميع العوامل التي يمكن أن يكون لها صلة بالتغيرات التي تحدث خلال التجربة و التحكم فيها يعتبر صعبا نوعا ما.
 - في البحوث التجريبية قد يحدث خطأ التحيز سواء تعلق الأمر بالباحث أو الأفراد موضع التجربة، و ذلك لأن هؤلاء اللاعبين إذا انتبهوا لدورهم في التجربة سيحاولون بذل الجهد لإنجاح التجربة وبذلك لا تكون التجربة قريبة من الظروف الطبيعية، فهناك احتمال تحيز أفراد المجموعة التي تخضع للتجربة بسبب شعورهم بأهمية دورهم في إنجاح التجربة،
 - و واجه الباحث عند دراسته بعض الصعوبات الفنية والإدارية التي من شأنها أن تعيق السير الحسن للتجربة الرئيسية في الدراسة الميدانية.

خلاصة الباب الثالث

مما لا شك أن التجريب هو أكثر طرق البحث دقة وعلمية وموضوعية، فالطريقة التجريبية تهتم بجمع المعلومات والبراهين لاختبار الفرضيات وعزل العوامل التي تؤثر في المشكلة المدروسة، وذلك بقصد الوصول إلى العلاقات بين الأسباب والنتائج.

و لقد اشتمل محتوى هذا الفصل على الدراسة الاستطلاعية الكشفية للأسس العلمية للاختبارات المستخدمة، بالإضافة إلى الدراسة الأساسية التي تضمنت الإجراءات الميدانية المتبعة للبحث، التي تخص، مجتمع و عينة البحث، مجالاته وكذا التجربة الرئيسية و الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح، و الوسائل الإحصائية المستخدمة.

حيث تعتبر هذه الخطوات و الإجراءات المتبعة أساسا لأي باحث يسعى إلى جعل بحثه مرجعا علميا نظريا و عمليا، يمكن أن تستند إليه الدراسات المستقبلية التي تسير في سياق و مجال هذا التخصص.

الباب الرابع

عرض، تحليل و مناقشة

النتائج

4- عرض، تحليل و مناقشة النتائج :

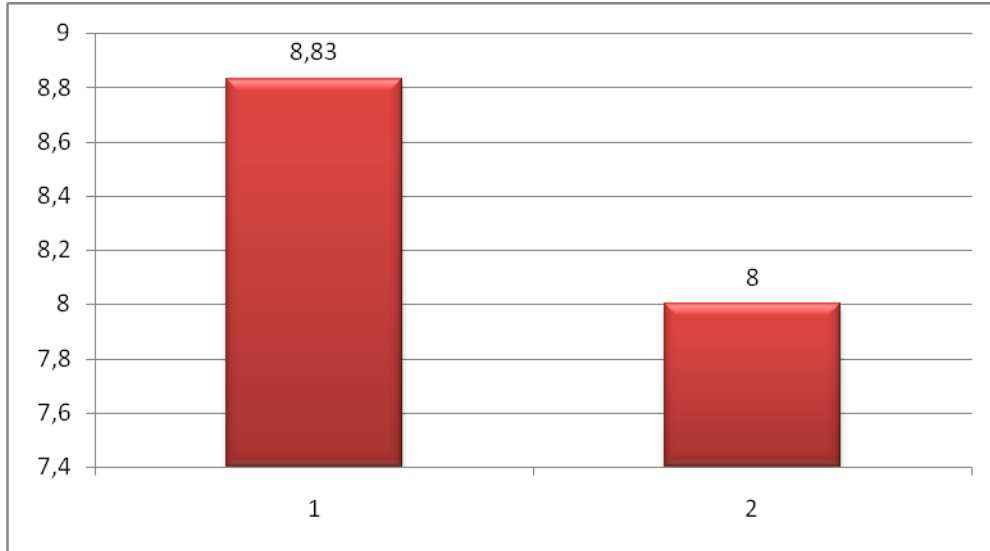
1.4/ عرض وتحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

جدول 3 . نتائج إختبار student 's t- test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة لمتغيرات المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي والمستوى القبلي لمهارة الاسترخاء لدى أفراد العينة عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (22).

الدلالة الإحصائية للفروق	T "الجدولية"	T "المحسوبة"	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي
غير دالة إحصائيا	2.07	1.96	8.83 1.24	8 0.90	1 التصور العقلي البصري
غير دالة إحصائيا		1.15	9.08 2.65	8.50 0.81	2 التصور العقلي السمعي
غير دالة إحصائيا		1.86	9.91 1.35	8.50 1.54	3 التصور العقلي الحسي الحركي
غير دالة إحصائيا		1.62	9.58 2.26	8.58 2.26	4 الحالة الانفعالية
غير دالة إحصائيا		1.11	9.50 2.27	8.91 0.99	5 التحكم في الصورة
غير دالة إحصائيا		0.64	9.5 2.45	9.08 2.62	6 التصور العقلي الداخلي
غير دالة إحصائيا		0.70	23.83 2.15	23.41 2.08	المستوى القبلي لمهارة الاسترخاء

- جدول رقم 4 . نتائج إختبار student 's t- test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة لمتغيرات المستوى الأداء مهارة الإرسال و مهارة الصد لدى أفراد العينة عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (22).

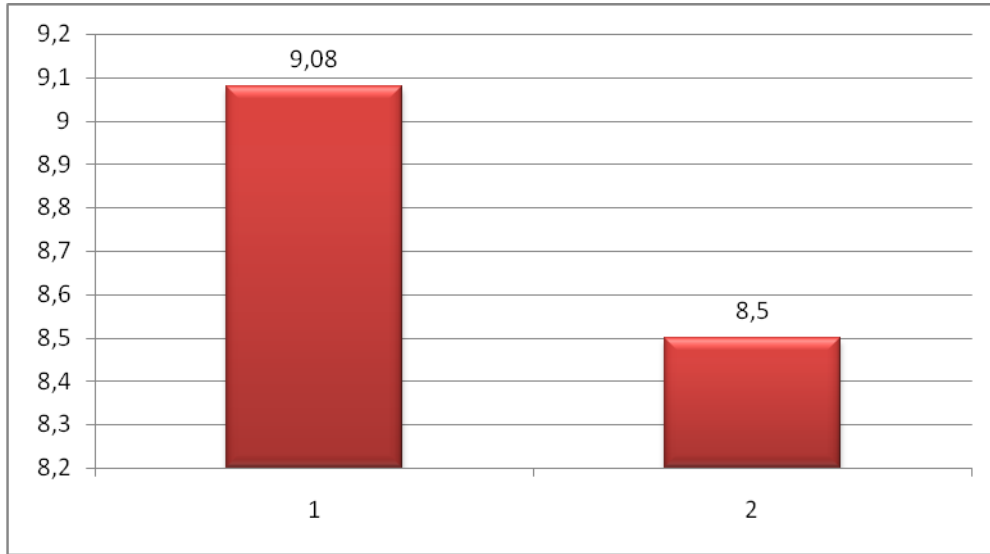
الدالة الإحصائية للفروق	T الجدولية	T المحسوبة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المستوى القبلي لمهارة الأداء	
غير دالة إحصائياً	2.07	0	11.41	11.41	مهارة الإرسال	1
غير دالة إحصائياً		0.48	2.99	3.35	مهارة الصد	2
			6.16	5.83		
			3.96	1.78		



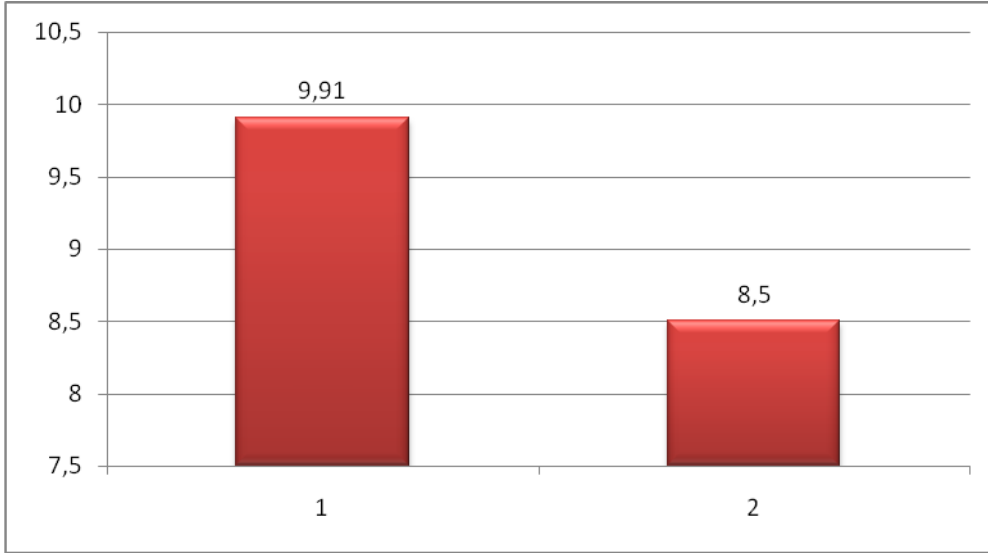
الشكل 04. يوضح نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة التصور العقلي البصري لدى أفراد العينة

من خلال الجدول (03) يتضح بأن قيمة T المحسوبة لتصور العقلي البصري التي بلغت (1.96) أقل من قيمة T الجدولية (2.07) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق بين درجات متوسطي المجموعتين التجريبية و الضابطة الشكل البياني رقم (04) ومن هنا استدل الباحث على أن

المجموعتين التجريبية و الضابطة متكافئتان في المستوى المهاري للتصور العقلي البصري .



الشكل 05 . نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة التصور العقلي السمعي لدى أفراد العينة من خلال الجدول (03) يتضح بأن قيمة T المحسوبة لتصور العقلي السمعي التي بلغت (1.15) أقل من قيمة T الجدولية (2.07) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق بين درجات متوسطي المجموعتين التجريبية و الضابطة الشكل البياني رقم (05) ومن هنا استدللت الطالبة الباحثة على أن المجموعتين التجريبية و الضابطة متكافئتان في المستوى المهاري للتصور العقلي السمعي .



الشكل 06. نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات متوسطي المجموعة

التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة التصور العقلي الحسي الحركي لدى أفراد العينة من خلال الجدول (03) يتضح بأن قيمة T المحسوبة لتصور العقلي

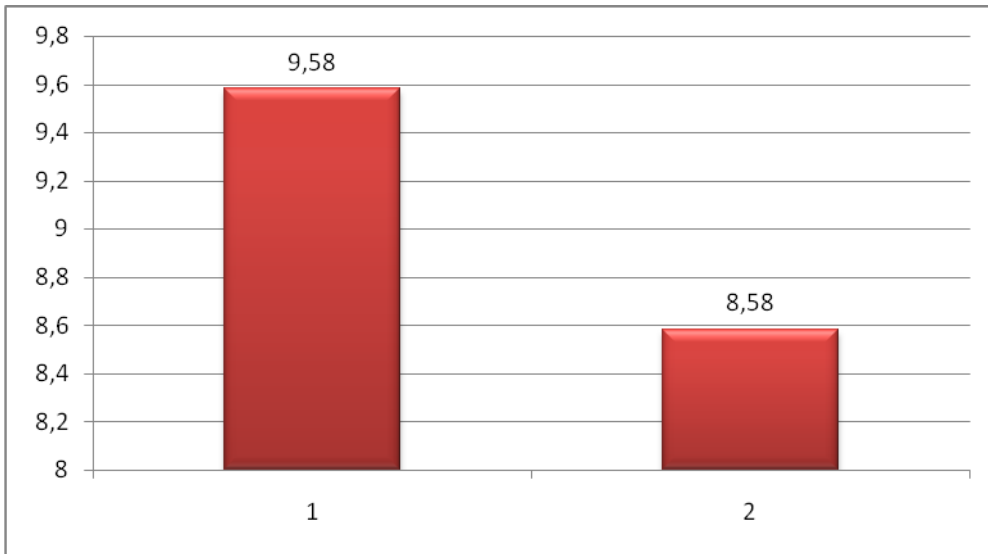
الحسي الحركي التي بلغت (1.86) أقل من قيمة T الجدولية (2.07) و ذلك عند

مستوى دلالة (0.05) , و درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق بين درجات

متوسطي المجموعتين التجريبية و الضابطة الشكل البياني رقم (06) ومن هنا استدل

الباحث على أن المجموعتين التجريبية و الضابطة متكافئتان في المستوى المهاري

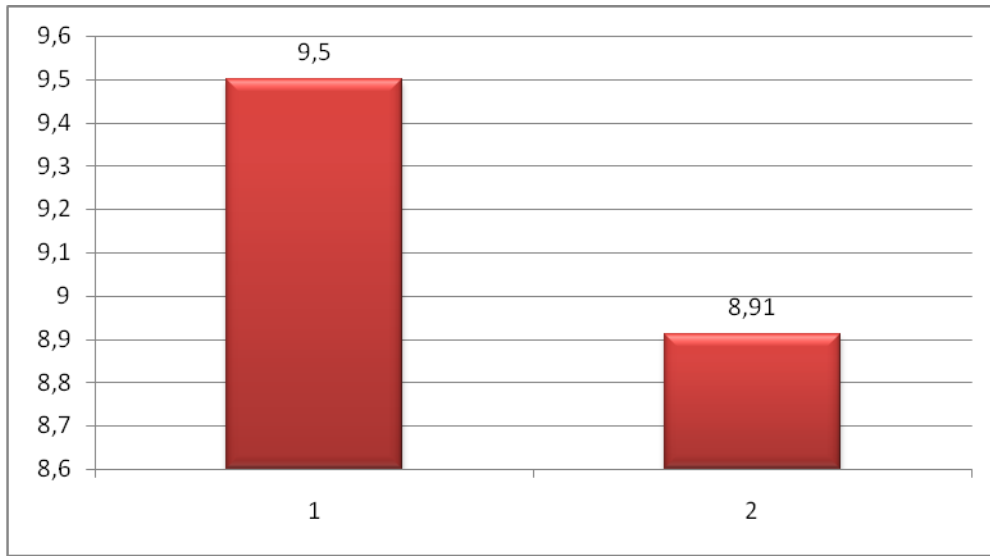
لتصور العقلي الحسي الحركي .



الشكل 07. نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين

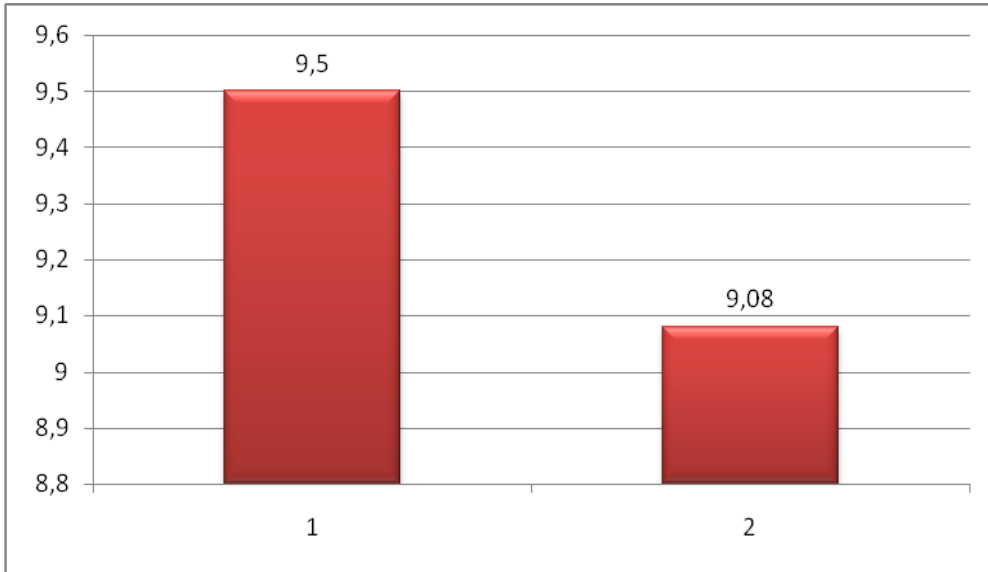
درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة

- من خلال الجدول (03) يتضح بأن قيمة T المحسوبة للحالة الانفعالية التي بلغت (1.62) أقل من قيمة T الجدولية (2.07) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) ، و درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق بين درجات متوسطي المجموعتين التجريبية و الضابطة الشكل البياني رقم (07) ومن هنا استدل الباحث على أن المجموعتين التجريبية و الضابطة متكافئتان في المستوى المهاري للحالة الانفعالية .



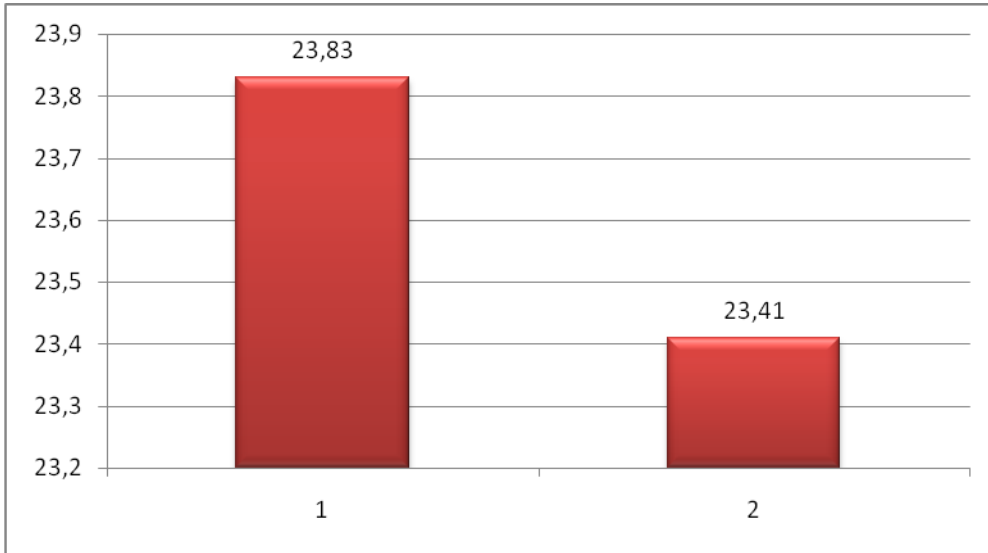
الشكل 08 . نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة التحكم في الصورة لدى أفراد العينة

- من خلال الجدول (03) يتضح بأن قيمة T المحسوبة للتحكم في الصورة التي بلغت (1.11) أقل من قيمة T الجدولية (2.07) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) ، و درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق بين درجات متوسطي المجموعتين التجريبية و الضابطة الشكل البياني رقم (08) ومن هنا استدل الباحث على أن المجموعتين التجريبية و الضابطة متكافئتان في المستوى المهاري للتحكم في الصورة .



الشكل 09 . نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة التصور العقلي الداخلي لدى أفراد العينة

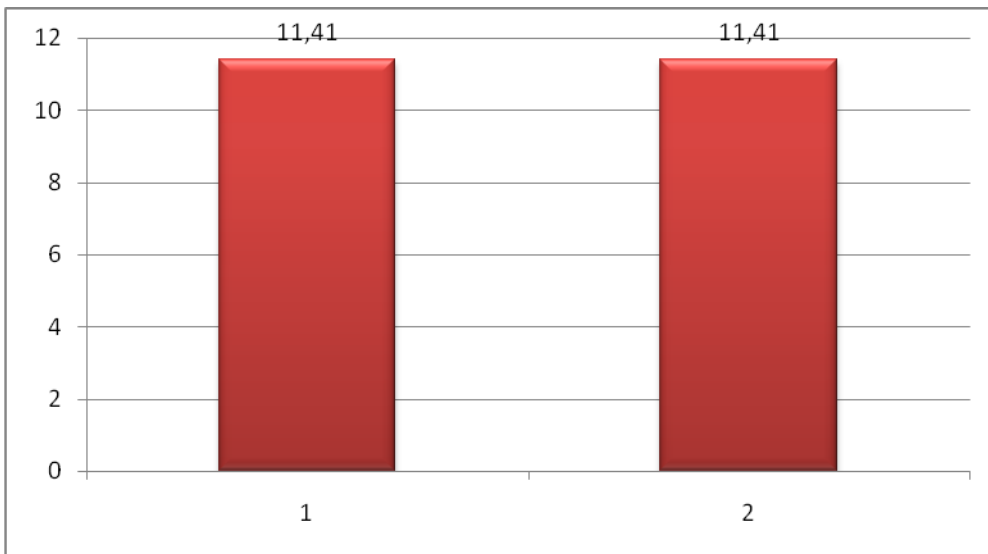
من خلال الجدول (03) يتضح بأن قيمة T المحسوبة لتصور العقلي البصري الداخلي التي بلغت (0.64) أقل من قيمة T الجدولية (2.07) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) ، و درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق بين درجات متوسطي المجموعتين التجريبية و الضابطة الشكل البياني رقم (09) ومن هنا استدل الباحث على أن المجموعتين التجريبية و الضابطة متكافئتان في المستوى المهاري للتصور العقلي البصري الداخلي .



الشكل 10 . نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات متوسطي

المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي للاسترخاء لدى أفراد العينة

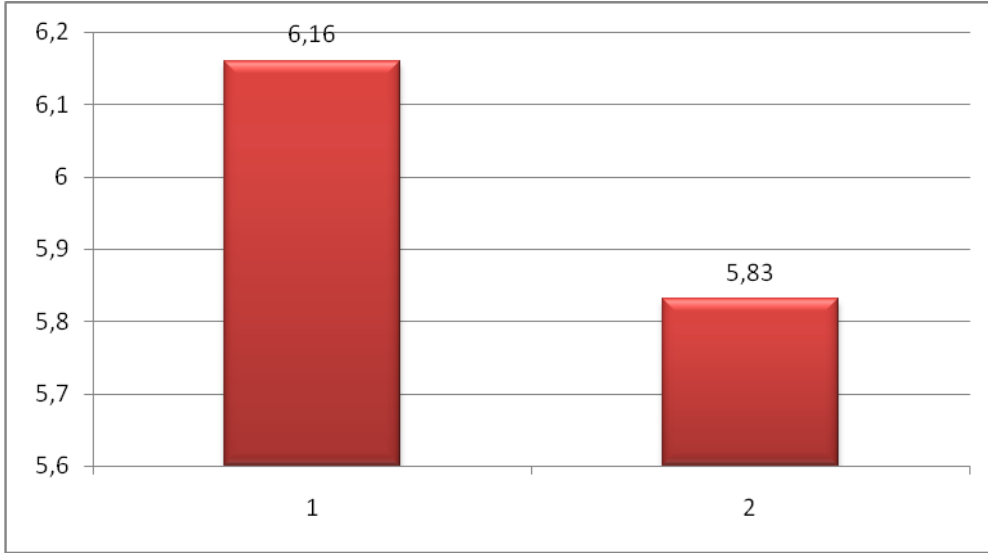
- من خلال الجدول (03) يتضح بأن قيمة T المحسوبة للاسترخاء التي بلغت (0.70) أقل من قيمة T الجدولية (2.07) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) ، و درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق بين درجات متوسطي المجموعتين التجريبية و الضابطة الشكل البياني رقم (10) ومن هنا استدل الباحث على أن المجموعتين التجريبية و الضابطة متكافئتان في المستوى المهاري للاسترخاء .



الشكل 11 . نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات متوسطي المجموعة

التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة الإرسال لدى أفراد العينة

من خلال الجدول (04) يتضح بأن قيمة T المحسوبة لمهارة الإرسال التي بلغت (0) أقل من قيمة T الجدولية (2.07) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق بين درجات متوسطي المجموعتين التجريبية و الضابطة الشكل البياني رقم (11) ومن هنا استدل الباحث على أن المجموعتين التجريبية و الضابطة متكافئتان في المستوى المهاري للإرسال.



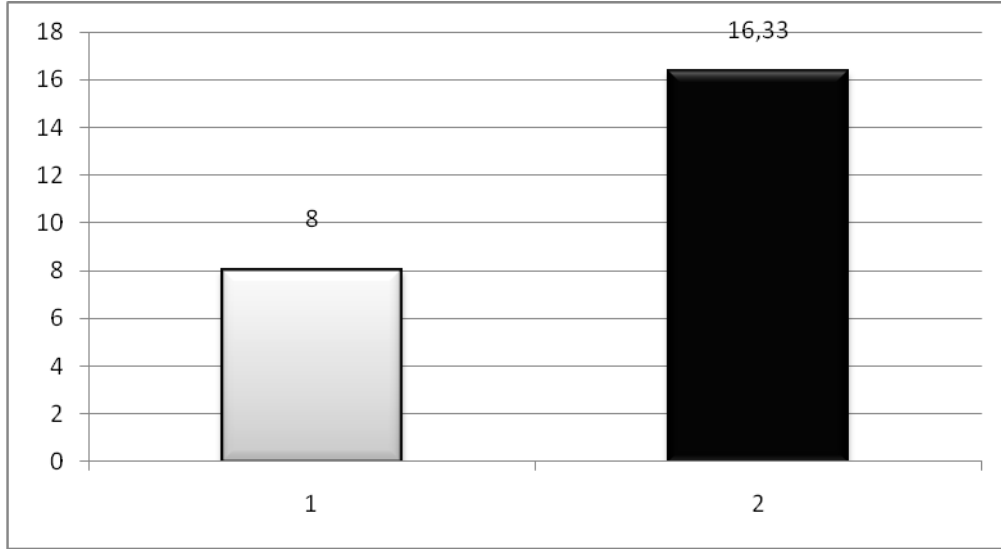
الشكل 12. يوضح نتائج استخدام إختبار student 's t- test للفروق بين درجات متوسطي المجموعة التجريبية و الضابطة للمستوى القبلي لمهارة الصد لدى أفراد العينة

من خلال الجدول (04) يتضح بأن قيمة T المحسوبة لمهارة الصد التي بلغت (0.48) أقل من قيمة T الجدولية (2.07) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق بين درجات متوسطي المجموعتين التجريبية و الضابطة الشكل البياني رقم (12) ومن هنا استدل الباحث على أن المجموعتين التجريبية و الضابطة متكافئتان في المستوى المهاري لمهارة الصد .

عرض و تحليل نتائج القياس البعدي :

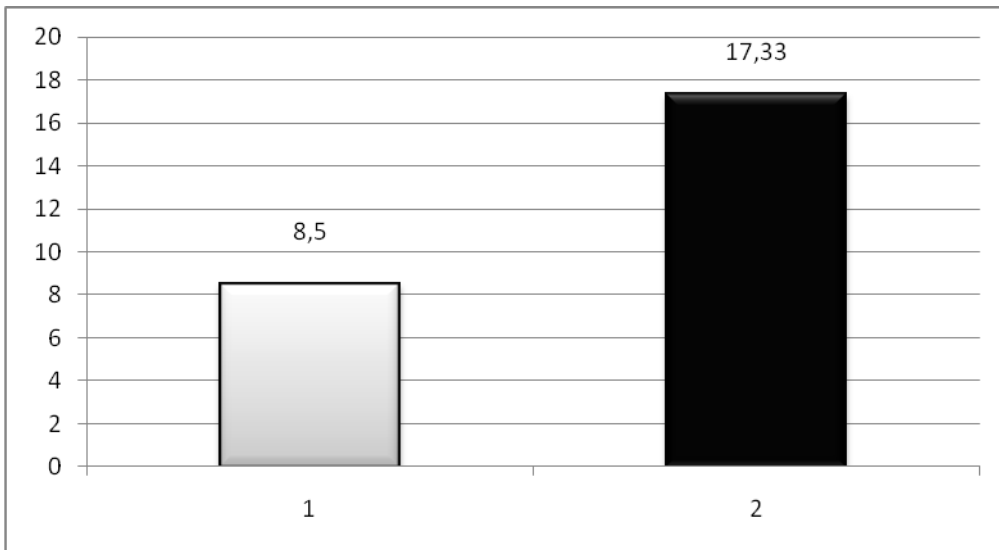
جدول 5 . نتائج إختبار 's t- test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى التصور العقلي والمستوى و الاسترخاء لدى أفراد المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (11).

الدلالة الإحصائية للفروق	T الجدولية	T المحسوبة	القياس البعدي	القياس القبلي	المستوى القبلي لمهارة التصور العقلي	
دالة إحصائية	1.79	18.54	16.33 1.33	8 0.90	التصور العقلي البصري	1
دالة إحصائية		21.80	17.33 1.51	8.50 0.81	التصور العقلي السمعي	2
دالة إحصائية		16.04	17.83 2.96	8.50 1.54	التصور العقلي الحسي الحركي	3
دالة إحصائية		14.99	18.08 3.71	8.58 2.26	الحالة الانفعالية	4
دالة إحصائية		18.15	18.08 3.35	8.91 0.99	التحكم في الصورة	5
دالة إحصائية		14.24	18.41 4.62	9.08 2.62	التصور العقلي الداخلي	6
دالة إحصائية		11.09	23.83 2.15	23.41 2.08	المستوى القبلي لمهارة الاسترخاء	



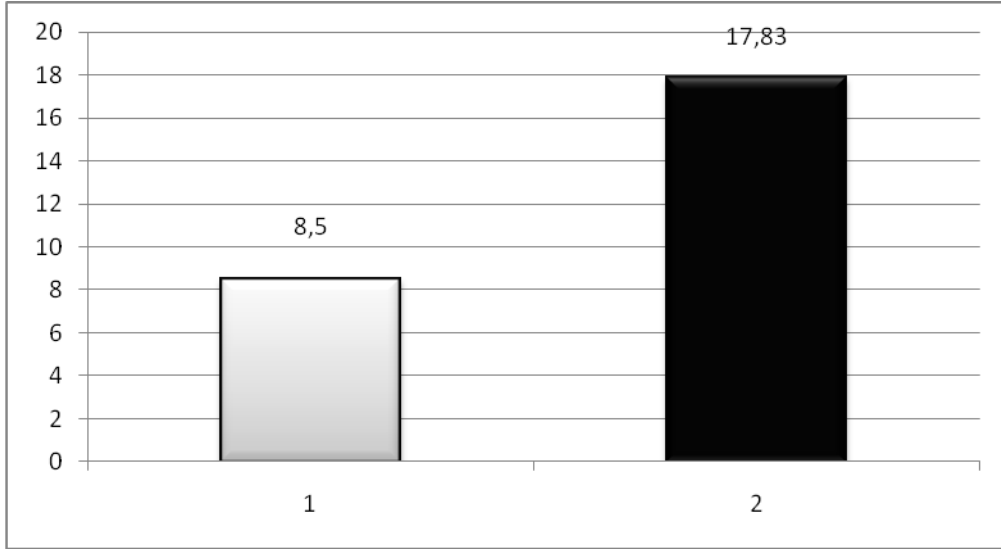
الشكل 13. نتائج استخدام إختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي للمستوى التصور العقلي البصري لدى أفراد العينة

- من خلال الجدول (05) و الشكل البياني رقم (13) يتضح بأن قيمة T المحسوبة لتصور العقلي البصري التي بلغت (18.54) أكبر من قيمة T الجدولية (1.97) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) , و درجة حرية (11) مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القياس القبلي لمستوى التصور العقلي البصري لدى المجموعة التجريبية .



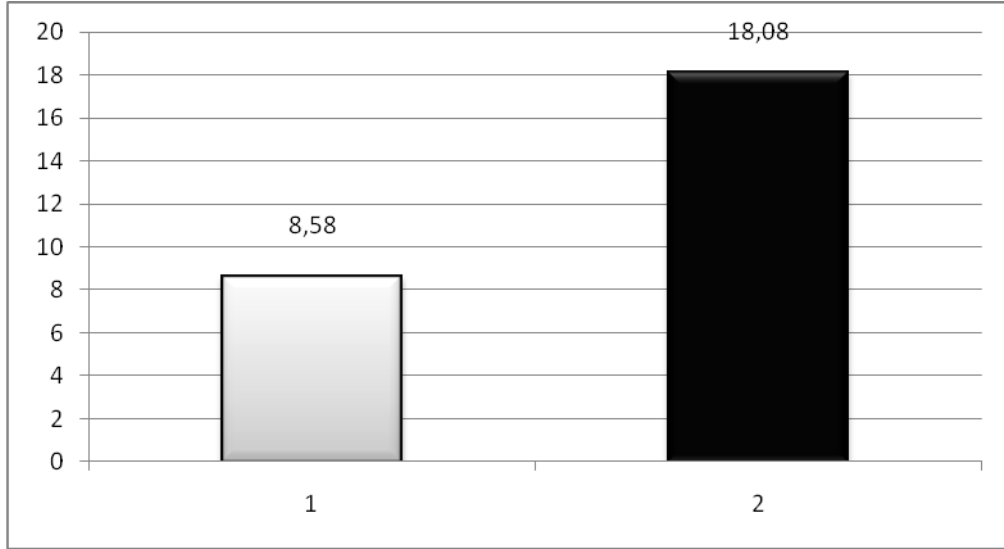
الشكل 14. نتائج استخدام إختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي للمستوى التصور العقلي السمعي لدى أفراد العينة

من خلال الجدول (05) و الشكل البياني رقم (14) يتضح بأن قيمة T المحسوبة لتصور العقلي السمعي التي بلغت (21.80) أكبر من قيمة T الجدولية (1.97) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) , و درجة حرية (11) مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القياس القبلي لمستوى التصور العقلي السمعي لدى المجموعة التجريبية .



الشكل 15 . نتائج استخدام إختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي للمستوى التصور العقلي السمعي لدى أفراد العينة

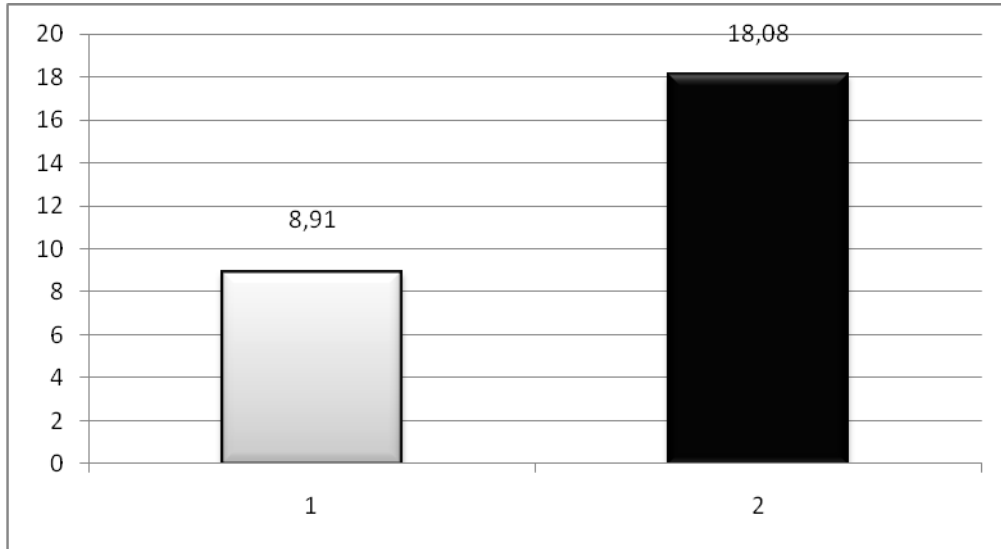
- من خلال الجدول (05) و الشكل البياني رقم (15) يتضح بأن قيمة T المحسوبة لتصور العقلي الحسي الحركي التي بلغت (16.04) أكبر من قيمة T الجدولية (1.97) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) , و درجة حرية (11) مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القياس القبلي لمستوى التصور العقلي الحسي الحركي لدى المجموعة التجريبية .



الشكل 16 . نتائج استخدام إختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي

القياسين البعدي و القبلي للمستوى الحالة الانفعالية لدى أفراد العينة

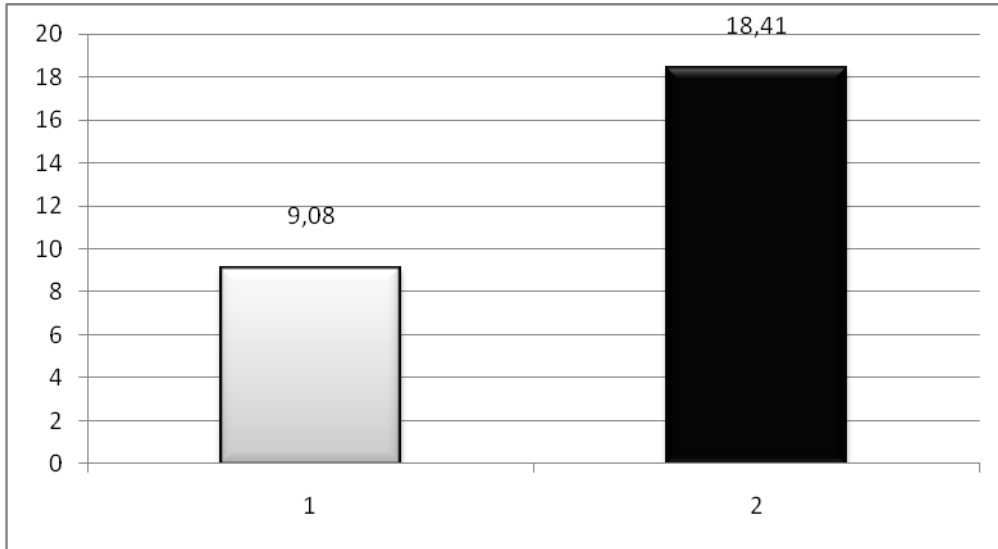
من خلال الجدول (05) و الشكل البياني رقم (16) يتضح بأن قيمة T المحسوبة للحالة الانفعالية التي بلغت (14.99) أكبر من قيمة T الجدولية (1.97) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) ، و درجة حرية (11) مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القياس القبلي لمستوى الحالة الانفعالية لدى المجموعة التجريبية .



الشكل 17 student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و

القبلي للمستوى التحكم في الصورة لدى أفراد العينة

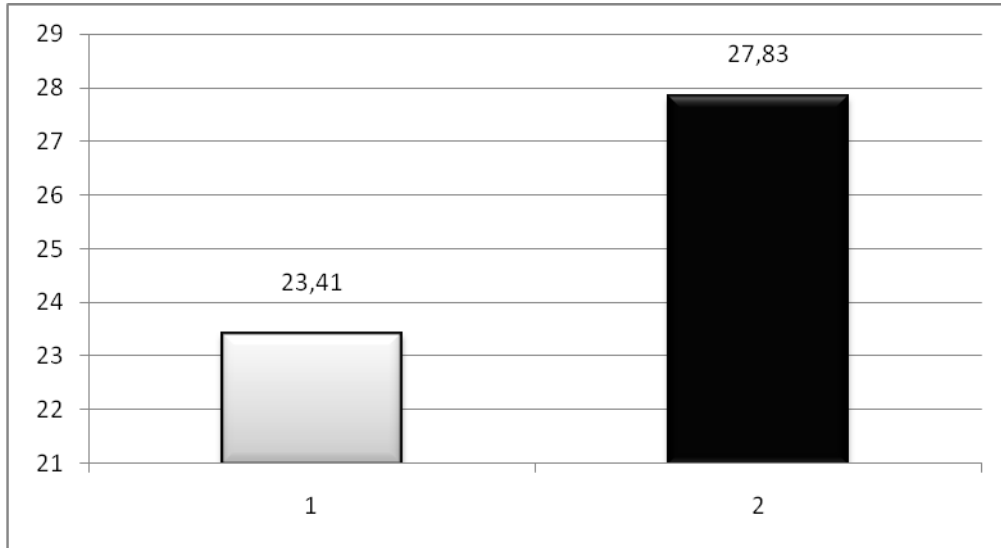
- من خلال الجدول (05) و الشكل البياني رقم (17) يتضح بأن قيمة T المحسوبة لتحكم في الصورة التي بلغت (18.15) أكبر من قيمة T الجدولية (1.97) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) ,و درجة حرية (11) مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القياس القبلي لمستوى التحكم في الصورة لدى المجموعة التجريبية.



الشكل 18. نتائج استخدام إختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي

القياسين البعدي و القبلي للمستوى التصور العقلي الداخلي لدى أفراد العينة

من خلال الجدول (05) و الشكل البياني رقم (18) يتضح بأن قيمة T المحسوبة لتصوير العقلي الداخلي التي بلغت (14.24) أكبر من قيمة T الجدولية (1.97) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) ,و درجة حرية (11) مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القياس القبلي لمستوى التصور العقلي الداخلي لدى المجموعة التجريبية .



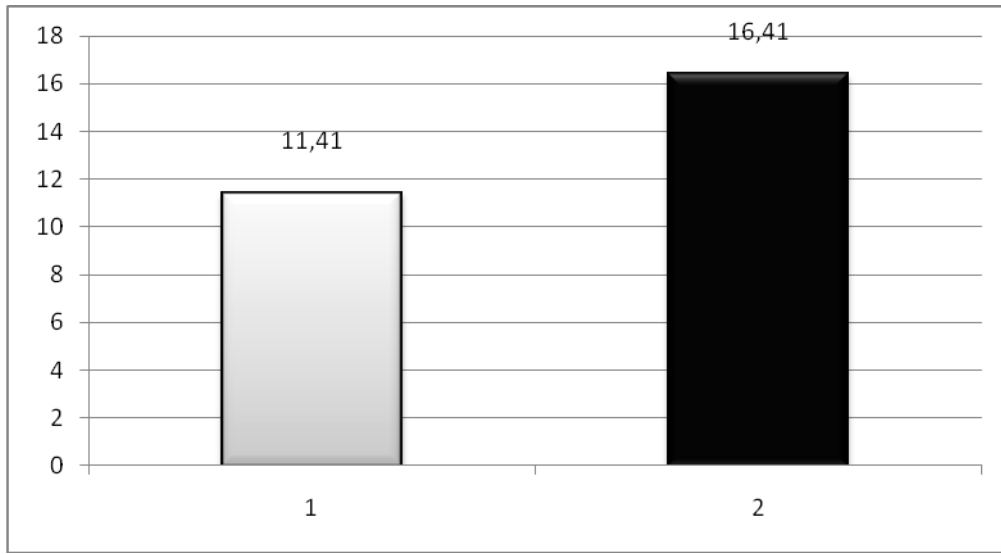
الشكل 19 يوضح نتائج استخدام اختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي للمستوى الاسترخاء لدى أفراد العينة

من خلال الجدول (05) و الشكل البياني رقم (19) يتضح بأن قيمة T المحسوبة للاسترخاء التي بلغت (11.09) أكبر من قيمة T الجدولية (1.97) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) ، و درجة حرية (11) مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القياس القبلي لمستوى الاسترخاء لدى المجموعة التجريبية .

- عرض و تحليل نتائج القياس البعدي :

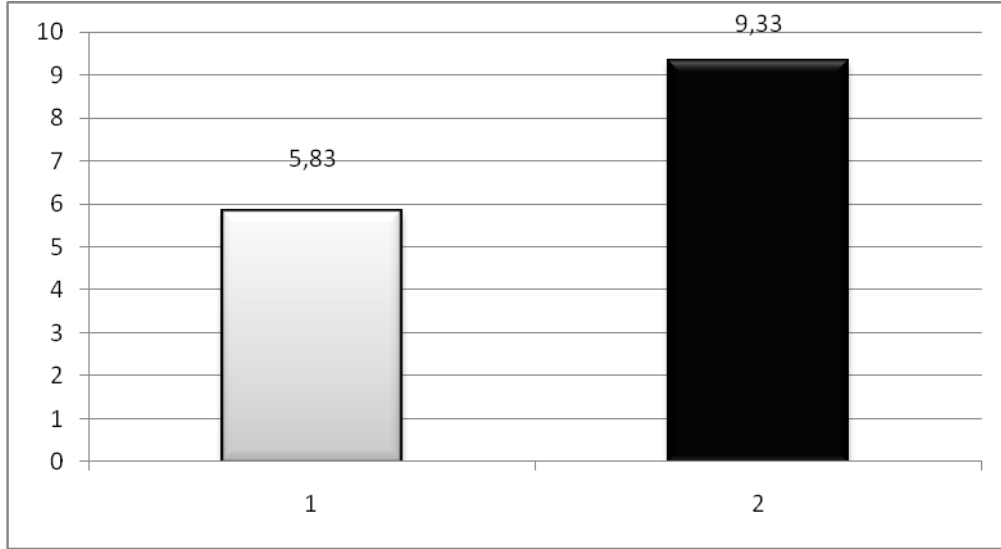
جدول 6 . نتائج اختبار student 's t- test لدلالة الفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي في مستوى الأداء مهارة الإرسال و الصد لدى أفراد المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (11).

الدالة الإحصائية للفروق	T الجدولية	T المحسوبة	القياس البعدي	القياس القبلي	المستوى القبلي لمهارة الأداء	
دالة إحصائية	1.79	7.81	16.41	11.41	مهارة الإرسال	1
دالة إحصائية		5.32	9.33	5.83	مهارة الصد	2
			2.42	1.78		



الشكل 20 . نتائج استخدام إختبار student 's t- لدلالة للفروق بين درجات متوسطي القياسين البعدي و القبلي للمستوى الإرسال لدى أفراد العينة

من خلال الجدول (06) و الشكل البياني رقم (20) يتضح بأن قيمة T المحسوبة للإرسال التي بلغت (7.81) أكبر من قيمة T الجدولية (1.97) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) ، و درجة حرية (11) مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القياس القبلي لمستوى الإرسال لدى المجموعة التجريبية .



الشكل 21 . نتائج استخدام إختبار student 's t- test لدلالة للفروق بين درجات

متوسطي القياسين البعدي و القبلي للمستوى الصد لدى أفراد العينة.

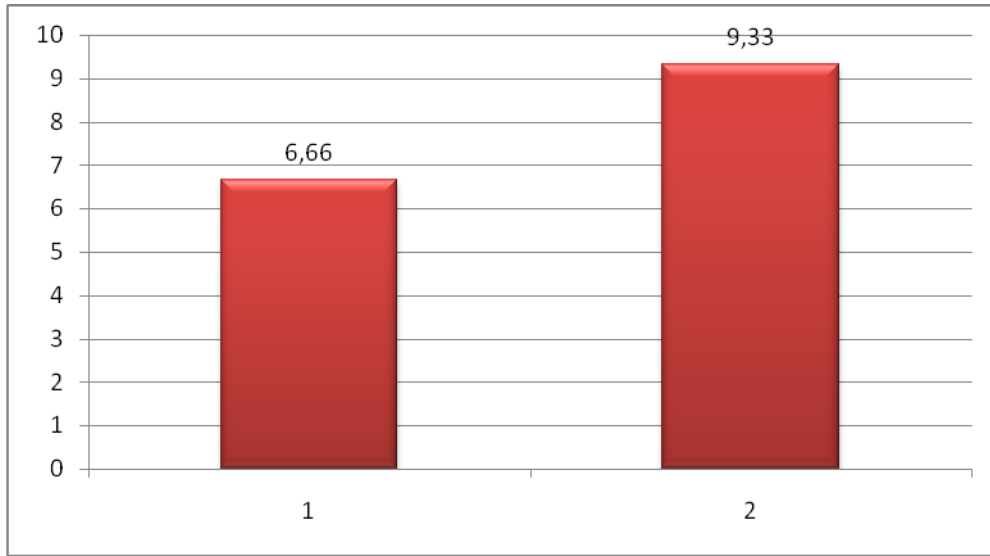
من خلال الجدول (06) و الشكل البياني رقم (21) يتضح بأن قيمة T المحسوبة للصد التي بلغت (5.32) أكبر من قيمة T الجدولية (1.97) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) , و درجة حرية (11) مما يثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي القياس البعدي و القياس القبلي لمستوى الصد لدى المجموعة التجريبية .

و نتائج الفرضية الأولى و التي نصت على وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) و لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص الاسترخاء و التصور العقلي بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني. جاءت متفقة مع نتائج كل من محمد أبو بشارة (2016) و الخالدي (2010) و رحال (2010) و لفته (2014) و (Sadeghi et all ,2010) و التي أكدت على أن البرنامج الذهني المبني على مهارتي التصور العقلي و الاسترخاء كان له تأثير على أفراد المجموعة التجريبية بعد استخدامه .

2.4 / عرض ، تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية

- جدول رقم 7 . نتائج إختبار student 's t- test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لمهارة الإرسال عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (22).

الدلالة الإحصائية للفروق	T الجدولية	T المحسوبة	القياس البعدي	مهارة الإرسال	
دالة إحصائية	1.71	8.46	16.41 1.71	المجموعة التجريبية	1
دالة إحصائية			11.66 2.06	المجموعة الضابطة	2



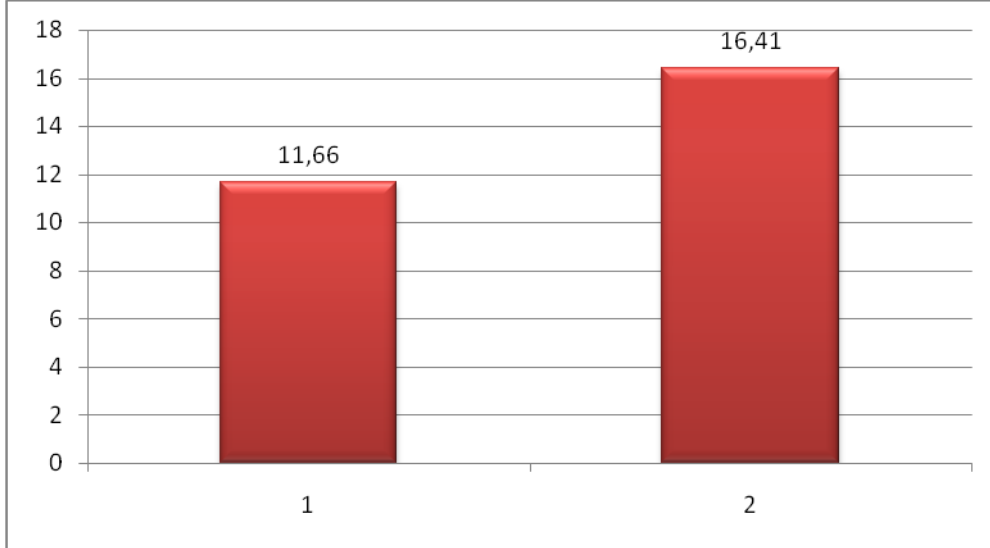
الشكل 22 . إختبار student 's t- test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لمهارة الإرسال عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية

من خلال الجدول (07) و الشكل البياني رقم (22) و باستخدام إختبار student 's t- test لعينتين مستقلتين يتضح بأن قيمة T المحسوبة التي بلغت (8.46) أكبر من قيمة T الجدولية (1.71) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) ، و درجة حرية (11)

مما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى الإرسال .

جدول رقم 8: نتائج اختبار student 's t- test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لمهارة الصد عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (22).

الدلالة الإحصائية للفروق	T الجدولية	T المحسوبة	القياس البعدي	مهارة الصد	
دالة إحصائية	1.71	3.48	9.33	المجموعة التجريبية	1
			2.42		
دالة إحصائية			6.66	المجموعة الضابطة	2
			4.60		



الشكل (23). نتائج إختبار student 's t- test لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لمهارة الصد عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (22).

من خلال الجدول (08) و الشكل البياني رقم (23) و باستخدام إختبار student 's t- test لعينتين مستقلتين يتضح بأن قيمة T المحسوبة التي بلغت (3.48) أكبر من قيمة T الجدولية (1.71) و ذلك عند مستوى دلالة (0.05) , و درجة حرية (11) مما يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس البعدي لمستوى الصد . وهذه النتائج تتفق مع نتائج كل من ناجي حسنين (2007) و سبهان صخي (2009) و (2005, Robin) و التي أكدت على وجود بعض الفروق الفردية بين اللاعبين في قياس التصور العقلي والأداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة ، وأسهم في تطوير قابلية العينة في استيعاب أفضل للتدريب الذهني و المهاري.

الاستنتاج العام.

- إن برنامج التدريب الذهني المقترح و الذي اعتمدت فيه الطالبة الباحثة على التصور العقلي و الاسترخاء ساهم في تطوير مهارتي الإرسال و الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة (أفراد العينة التجريبية).

- نتائج الفرضية الأولى أكدت على وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) و لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص الاسترخاء و التصور العقلي بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني و جاءت متفقة مع نتائج كل من محمد أبو بشارة (2016) و الخالدي (2010) و رحال (2010) و لفته (2014) و (Sadeghi et all 2010,) و التي أكدت على أن البرنامج الذهني المبني على مهارتي التصور العقلي و الاسترخاء كان له تأثير على أفراد المجموعة التجريبية بعد استخدامه , كانت هناك فروق دالة إحصائية بين نتائج المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لصالح المجموعة التجريبية فيما يخص الاسترخاء و التصور العقلي بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني.

- بعد تطبيق و تحسين مستوى الاسترخاء و التصور العقلي كانت نتائج الفرضية الثانية أكدت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي المجموعتين التجريبية و الضابطة في القياس ألبعدي لمستوى الإرسال والصد ، وهذه النتائج اتفقت مع نتائج كل من ناجي حسنين (2007) و سبهان صخي (2009) و (Robin, 2005) التي أكدت على وجود بعض الفروق الفردية بين اللاعبات في قياس التصور العقلي والأداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة ، وأسهم في تطوير قابلية العينة في استيعاب أفضل للتدريب الذهني و المهاري.

الاقتراحات المستقبلية للدراسة

بناء على نتائج هذه الدراسة توصلت الطالبة الباحثة إلى مجموعة من الاقتراحات نلخصها في النقاط التالية:

- برمجة دورات تكوينية و أيام دراسية لإبراز دور و أهمية التحضير النفسي و الذهني للرياضيين، و كيفية استخدام مهارات التصور الذهني و الاسترخاء لتطوير المهارات القاعدية في الكرة الطائرة.

- إجراء بحوث مشابهة للدراسة الحالية لكن في رياضات أخرى فردية أو جماعية ، و على فئات عمرية مختلفة بالأخص عمد المبتدئين .

- تجهيز الصالات الرياضية للكرة الطائرة بقاعات دراسية منفردة خاصة بالعرض و غيرها من الوسائل التي تساعد على تطوير مستوى التصور العقلي للمهارة قبل تطبيقها على أرضية الميدان.

- ضرورة إدخال المهارات الذهنية كالاسترخاء و التصور الذهني في برنامج التدريب لتطوير مختلف المهارات القاعدية في الكرة الطائرة .

الخاتمة:

إن التحكم في تقنيات التدريب العقلي وخاصة التصور العقلي و الاسترخاء يؤدي بالفرد للتحكم في الكثير من المواقف وخاصة منها الرياضية سواءا من الجانب النفسي حركي أو الجانب الانفعالي أو الخططي وهذا تأكيد لما ينص عليه الكثير من الباحثين أنه يجب التعامل مع الفرد و خاصة الرياضي على أنه وحدة بيولوجية و نفسية واجتماعية ، وهذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطورا كبيرا من خلال دراسات متعددة و متنوعة.

إن استعمال التصور العقلي و استرخاء في ميدان النشاط البدني الرياضي يسمح بتطوير مهارات اللاعبين وبالخصوص مهارة الإرسال و الصد عند لاعبات الكرة الطائرة و من هذا المنطلق أظهرت لنا هذه الدراسة المتواضعة أهمية التصور العقلي و الاسترخاء في العملية التدريبية والتعليمية و كونه عامل أساسي و مكمل لنجاح هذه العملية و ذلك اقتصاد في الجهد و تقادي للإصابات والسماح للرياضي باستدعاء قدرات مخفية تنميتها و توظيفها مهم لتحقيق الإنجاز المثالي .

إذاً حان الوقت لتطوير النتائج الرياضية و الاهتمام أكثر بهذا المجال في بلدنا حتى نصل لتطبيقها في المجالات الأخرى و خاصة المجال المعرفي و التربوي ، و إنجاز بحوث علمية ودراسات ميدانية لتطبيقها ميدانيا مستقلا بنظرة حديثة و تطلعية بالخصوص من اجل تطوير الرياضي في بلدنا و الارتقاء به إلى أحسن المستويات.

المصادر و المراجع

المصادر والمراجع

الكتب:

- بحوش، عمار و الدينيات ، محمد (2001) . مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
- الجامعية. رضوان ، محمد نصر الدين (2002) . الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية ، ج1 ، القاهرة : دار الفكر العربي.
- ديوبولد ،فان دالين . (1994) . مناهج البحث في التربية وعلم النفس (محمد نبيل نوفل، مترجم) ، ط 5، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
- راتب، أسامة كامل (1997)، علم النفس الرياضي، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل (1999). تدريب المهارات العقلية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل. (2000). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة كامل. (2004). النشاط البدني والاسترخاء. القاهرة: دار الفكر العربي.
- رضوان ، مجد نصر الدين (2003) . الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ج2، القاهرة : دار الفكر العربي.
- رولان دورون فرانسواز بارو(1997). تعريب فؤاد شاهين، موسوعة علم النفس المجلد1، بيروت:عويدات للنشر والطباعة.
- شمعون، محمد العربي (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عصام، الوحشي (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول إلى المستوى العالمي، القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي ، محمد حسن و محمد نصر، الدين رضوان (2000) . القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس ، ط2، القاهرة : دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.

- علي مصطفى، طه (1999). الكرة الطائرة (تاريخ، تعليم، تدريب، تحليل، قانون)، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
- فرات جبار ، سعد الله (2011) .التدريب المعرفي و العقلي للاعبين كرة القدم . عمان: دار دجلة للنشر .
- كاشف، عزت محمود (1991). الإعداد النفسي للرياضيين، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد ، سعد زغول (2001) .، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، ط1، القاهرة : مركز الكتاب للنشر .
- مفتي، إبراهيم حماد. (1997). التدريب الرياضي الحديث، القاهرة: دار الفكر العربي
- صدقي، نور الدين محمد (2004). علم نفس الرياضة، ط1. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- نبيل، عبد الهادي (1999). القياس و التقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الأردن: دار وائل للنشر .

المجلات العلمية:

- الربيعي ، محمود و داود ، سليمان (2016) . نموذج التصور العقلي شبكة الألوان.

الرسائل و الأطروحات الجامعية

- اكيوان، مراد (2002). تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر. دالي إبراهيم، الجزائر.
- أحمد علي منصور، محمد (2003). تسيير الإتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي الرياضي النخبة، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي إبراهيم، الجزائر.

- افروجن، نبيل (2011) . اتخاذ القرار و التصور العقلي عند اللاعبين لكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر. دالي إبراهيم، الجزائر .
- بلعيد ، عقيل (2004) . مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة للهجوم المعاكس لرياضة الكراتي- دو، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر. دالي إبراهيم، الجزائر .
- بوخرار، رضوان. (2007). التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين ، أطروحة دكتوراه غير منشورة معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر. دالي إبراهيم، الجزائر .

المراجع باللغة الأجنبية

- Bousingen, .D . (1980). La relaxation. Edité par Presses Universitaires de France – PUF.
- Calmeles,.C .(1998) . entrainement mentale en gymnastique : Revue Gym , technic , N°25 ,FFG octobre – décembre, 1998.
- Cox, R.H. (2005) .Psychologie du sport : Ed . De Boeck, Bruxelles.
- Denis,M. (1989). Image et cognition ,1^{ere} éd, Paris : P.U.F.
- Famose, J.P. (1993) .Cognition et performance : INSEP Publications, Paris.
- Fernandez, L. (1986). Sophrologie et compétition sportive ,Paris : ed Vigot .
- Fleurance, P. (1998). Guide pratique de la préparation psychologique du sportif. Ed, Vigot : Paris.
- Grobart, E. (1994). Imageries mentales et stratégies d'apprentissages explication et critique, les outils modernes de gestion mentale) : éd. E.S.F , Paris .

- Nicolas, .R. (2005). Imagerie mentale et performance motrice, Thèse de Doctorat en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, faculté des sciences du sport, Université de Poitiers, France.
- Perraudeau, M. (2001). Les méthodes cognitives : Apprendre autrement à l'école). Ed. Armand. Paris: colin. Bordas.
- Rioux, G, (1990). Compétition sportive et psychologie. Ed .Chiron : Paris.
- Target,. C. (2004). Manuel de préparation mental, éd .vigot : Paris.
- Thomas, R. (1994). La préparation psychologique du sport. 2^{eme} édition. Paris : Vigot.
- Weinberg,. R. (2001). Psychologie du sport et de l'activité physique .Ed, vigot : Paris.

الملاحق

ملحق (1) . مقياس الاسترخاء

المقياس وضعه فرانك فيتال (1981) بعنوان "مقدرتك على الاسترخاء" وأعدده للعربية محمد حسن علاوي وأحمد السيوفي (1981) وأعاد صياغة عباراته صلاح محسن نجا (1998).

نادرًا	أحيانًا	دائمًا	العبارات
1	2	3	1- أميل للتغير في حياتي
1	2	3	2- أشعر بنوبات من القلق
1	2	3	3- لدي وقت للاسترخاء والراحة قبل النوم
1	2	3	4- أنا خالي من العصبية والنفرة الشديدة
1	2	3	5- تتتابني نوبات من الصداع
1	2	3	6- أقوم بهز رجلي وطرقه أصابعي وقضم أظفاري
1	2	3	7- أشعر بالتوتر عندما أجلس على مقعد لفترة طويلة
1	2	3	8- ينتابني توتر ولا يمكنني التخلص منه
1	2	3	9- أستيقض منتعش بعد أن أجد غفوة من النوم
1	2	3	10- يمكنني التركيز في موضوع واحد فقط
1	2	3	11- يشغل بالي أشياء أخرى عندما أمارس أي نشاط
1	2	3	12- أستيقض منتعشا في الصباح
1	2	3	13- يسهل عليا النوم ليلا
1	2	3	14- أستطيع أن انسى همومي عند ذهابي للنوم
1	2	3	15- يمكنني القيام بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى أستطيع النوم

مفتاح التصحيح

تقدر الدرجات التصور يتم بناء على استجابات اللاعبين لعبارات المقياس (نادرًا - أحيانًا - غالبًا) على الترتيب التالي : (1-2-3) .

ملحق (02)

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز

الاسم و اللقب:.....

السن: الجنس:.....

مدة الممارسة:.....

الموقف الأول: الممارسة الفردية.

1 . اختر مهارة واحدة معينة أو موقف معين في النشاط الرياضي مثل: حركة تسوكي معاكسة للمنافس، مواشي قيري،،.

2 . تصور نفسك تؤدي هذه المهارة في المكان الذي تتدرب فيه عادة مع عدم تواجد أي شيء آخر.

3 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.

4 . حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية و الانفعالية.

5 . حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء ؟	1	2	3	4	5
3	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارات المطلوبة ؟	1	2	3	4	5
4	ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة ؟	1	2	3	4	5
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	1	2	3	4	5
6	كيف تدرك تصورك من داخل جسمك و انت تؤدي المهارات المطلوبة	1	2	3	4	5

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين.

- 1 . التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف و لكن في وجود كل من المدرب و حضور أعضاء الفريق:
 - 2 . التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.
 - 3 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.
 - 4 . التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.
 - 5 . حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك.
- قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	. كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
2	. كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
3	. كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
4	. كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
5	. إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
6	. كيف تدرك تصورك من داخل جسمك و انت تؤدي المهارات المطلوبة مع الآخرين	1	2	3	4	5

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل

- 1 . التفكير في زميل أو أحد اللاعب يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة.
- 2 . غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.
- 3 . التصور العقلي للموقف بوضوح و واقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من المنافسة.

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	. كيف رأيت نفسك في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
2	. كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
3	. كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
4	. كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
5	. إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5
6	. كيف تدرك تصورك من داخل جسمك أثناء مراقبتك لزميلك	1	2	3	4	5

الموقف الرابع : الأداء في المنافسة

- 1 . التصور العقلي لأداء نفس المهارة أو الموقف السابق في أحد المنافسات.
- 2 . التصور العقلي للأداء الناجح و الفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق و الجمهور .
- 3 . غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريبا .
- 4 . التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان .

الملاحق

قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه.

م	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1	. كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة ؟	1	2	3	4	5
2	. كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة ؟	1	2	3	4	5
3	. كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة ؟	1	2	3	4	5
4	. كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف ؟	1	2	3	4	5

م	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة ؟	1	2	3	4	5
6	كيف تدرك تصورك من داخل جسمك و أنت في موقف المنافسة	1	2	3	4	5

مفتاح التصحيح للاختبار:

يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس وفقا لما يلي:

أولاً: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (1) في المواقف الاربعة لتمثل التصور البصري.

ثانياً: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (2) في المواقف الاربعة لتمثل التصور السمعي.

ثالثا: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (3) في المواقف الاربعة لتمثل الاحساس الحركي.

رابعا: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (4) في المواقف الاربعة لتمثل الحالة الانفعالية المصاحبة.

خامسا: جمع الدرجات التي يتم الحصول عليها في العبارة رقم (5) في المواقف الاربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.

تقدير المستوى:

يتم التقدير لمستوى التصور العقلي في كل بعد على حدة وفقا لما يلي:

20 - 18	ممتاز	1
18 - 15	جيد	2
14 - 12	متوسط	3
11 - 8	ضعيف	4
7 - 4	ضعيف جدا	5

ملحق رقم (3)***PROGRAMME DE RELAXATION ET D'IMAGERIE.****Réalisé par TARGET (CHRISTIAN)***1- Programme de relaxation :**

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
A- Induction Au calme	1	Ascenseur	- Déconnexion avec le monde environnant
	2	Pesanteur	- Abaissement du tonus musculaire
	3	Détente-tension	- Idem par contraste contraction – relâchement
B- Respiration Cœur	4	Apaisement respiration	- déconnexion généralisée par la respiration
	5	Régulation cardiaque	- Idem par contrôle cardiaque
	6	Respiration abdominale	- Détente rapide
	7	Respiration massage	- Détente par contrôle viscéral
	8	Respiration expulsion	- Symbolique d'exécution de l'anxiété

2- Programme de relaxation et d'imagerie :

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
C- Découvrir les qualités de l'image: image ressource calme (IRC)	9	Découvrir l'image ressource calme (IRC)	- Contrôle de l'image (stabilité, persistance). - Réactiver les expériences sensorielles passées.
	10	Image ressource calme et canal préférentiel	- vivacité de l'image (netteté, précision, clarté) - Découvrir sa modalité dominante
	11	Renforcer et consolider l'IRC: rôle central de l'émotion du plaisir	- Recherche des autres modalités de l'émotion et de leurs déclencheurs. - Expérience de superposition des canaux - Consolidation par répétition

3- Programme d'imagerie :

Thème	N°	Enoncé de l'exercice	Objectifs
D- Les modalités de l'image	12	La modalité visuelle et ses sous- modalités	-Balayage des sous-modalités visuelles - Mise en évidence du pouvoir de manipulation de ses images
	13	Les autres modalités et leurs sous-modalités	- les modalités auditives et kinesthésiques - leur puissance émotionnelle
E- perspectives de l'image	14	La perspective externe: IMD La perspective interne : IMA	Apprendre et ressentir leurs spécificités et leur plasticité
F- Le switch contre la fatigue	15	Retarder ou différer l'apparition de la fatigue (ou de douleur)	Les 3 techniques de défocalisation et communication sensorielle du switch appliquées à la douleur physique.
G- les images de référence	16	Identifier l'image de référence et ses émotions	Rechercher et identifier ses meilleurs moments avec l'émotion qui la caractérise
	17	Ancrer et stocker l'image de référence et ses émotions	Coder, ancrer, répéter, mémoriser et pouvoir rappeler ses meilleurs moments
H- Techniques et stratégies du switch	18	Switch de positif à positif : ajuster le niveau d'activation et de concentration	Surfer sur des ancrages d'images positives successives : l'émostat.
	19	Switch de négatif à positif : modifier le niveau d'activation	Tenter d'effacer les traces négatives en basculant sur une image forte
I- Se placer en méta	20	Se distancier de son action pour la juger	Faire le point périodiquement : après l'action et/ou pendant l'action
J- Répétition mentale	21	Apprendre et mémoriser un geste (ou autre comportement)	Apprendre et mémoriser des situations de façon complémentaire à l'entraînement physique (renforcement)
K- Programme mental de correction	22	Identifier ses erreurs et les corriger.	Possibilité de corriger une erreur technique (ou autre comportement) et de mémoriser la repense corrigée.
L- Programmer le futur	23	Construire et vivre son futur 3 séquences vivantes.	Construire en perspective les étapes de sa vie vivre et observer son futur.