

الجانب التمهيدي

1./الإشكالية:

مثل باقي الرياضات الأخرى عرفت الكرة الطائرة الجزائرية تطورا كبيرا و حضورا في المحافل الدولية و القارية، حيث وصلت النتائج المحققة إلى مستوى عالي جدا، وكل هذا بفضل مختلف العلوم كالفيزيولوجيا،البيوكيمياء،علم النفس و علم الحركة ...، والتي ساعدت على تطور هذه الرياضة من حيث الوسائل وطرق التدريب و البرامج التدريبية المقترحة على الرياضيين.

ومن الصعوبات التي نتلقاها في كرة الطائرة هي تسيير العلاقة بين الكم و الكيف في التدريب، وحرصا من المدرب على تحسين نتائج و أداء لاعبيه فإنه يطالبهم دائما بزيادة ساعات التدريب و شدته ضنا منه أن ذلك يؤدي حتما إلى تحقيق أهداف النادي وطموحاته لكن في الحقيقة كل هذا يؤدي إلى إرهاق و تعب لاعبيه و تعرضهم إلى إصابات. لذا الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي أعطوا بالإضافة إلى الجانب البدني و التقني أهمية كبيرة للجانب الذهني حيث تقول "كاترين بويكسان" وهي مختصة في علم النفس الرياضي أن الرياضي المميز هو الذي يستطيع أن يمزج بين التدريب البدني و التدريب الذهني.¹

وقال كذلك كل من الدكتور"مصطفى باهي" و الأستاذ "سمير جاد" أن المهارات العقلية تزود اللاعب بالقدرة التي تتيح للعقل أن يتحدث إلى الجسم و أن يتحدث الجسم إلى العقل.² ومن تقنيات التدريب الذهني التي لها دور ايجابي في تحسين إمكانيات التعلم الحركي، نجد التصور الذهني بكل أنواعه فلقد أظهرت العديد من الدراسات الدور الإيجابي الذي يلعبه التصور الذهني في مجال اكتساب و تنمية المهارات الحركية والإعداد للدخول في المنافسات حيث ازداد انتشاره وتطبيقه بشكل كبير خاصة في رياضات المستوى العالي أين نجد الكثير من الفرق العالمية يستعملون تقنيات التصور الذهني قبل أو بعد المنافسة أو التدريب و

¹ - Katrine BUIXAN ; la psychologie du sport, vigot,Paris, 1994. P24

² - مصطفى باهي، سمير جاد، مدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1. الدار العربية للنشر و التوزيع. 2004. ص67.

يؤكدون بالدور الذي لعبته في وصولهم إلى منصات التتويج، وهم الذين أقرّوا بالدور الذي لعبته مختلف تقنيات المهارات العقلية في نجاحهم وهذا ما يدفعنا إلى طرح السؤال الهام الذي يتطلب إجابة هو:

1.1. التساؤل العام:

– الى أي مدى للمهارات العقلية تأثير على الأداء السحق عند لاعبي كرة الطائرة؟

2.1. التساؤلات الجزئية:

وتتدرج من خلال هذا السؤال عدة أسئلة جزئية تتمثل في:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمهارات العقلية في تنمية الانتباه لدى لاعبي

كرة الطائرة؟

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمهارات العقلية في تنمية مهارة الصتويب لدى

لاعبي كرة الطائرة؟

2./الفرضيات:

1.2. الفرضية العامة:

– للمهارات العقلية تأثير على الأداء السحق عند لاعبي كرة الطائرة.

2.2. الفرضيات الجزئية:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمهارات العقلية في تنمية الانتباه لدى لاعبي كرة

الطائرة

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للمهارات العقلية في تنمية مهارة الصتويب لدى لاعبي

كرة الطائرة

3./أهداف الدراسة:

من أهم الأهداف المنتظرة من هذه الدراسة ما يلي:

– إبراز مدى أهمية المهارات العقلية في إعداد لاعبات الكرة الطائرة.

- معرفة أهمية المهارات العقلية في تنمية قدرة التصور العقلي و تخفيض عدد التكرارات في عملية تعلم المهارات الحركية.
 - توضيح وتبسيط الضوء على واقع المهارات العقلية عند لاعبات الكرة الطائرة.
 - إضافة مرجع جديد ومهم في مجال التدريب العقلي إلى مكتبتنا.
 - لتعرف على العلاقة بين بعض المهارات العقلية و السحق بكرة الطائرة.
- 4./ أهمية الدراسة:

ترجع أهمية هذه الدراسة في كونها محاولة جادة لتصميم وتطبيق مهارات العقلية باستخدام تدريبات للقدرات البدنية الخاصة ، ومعرفة تأثيرها على بعض المهارات الفنية الخاصة بالكرة الطائرة على اللاعبين ؛ لزيادة معدلات ارتقائهم فيها بمستوى عال ، وهي مهارة السحق في الكرة الطائرة. وتكمن أهمية الدراسة في أنها:

1. قد تفيد نتائج الدراسة في إضافة أسلوب تدريبي في مجال التدريب الرياضي في الأندية الرياضية.
2. قد تفيد المدربين في استخدام المهارات العقلية أو التعديل عليه بما يلائم قدرات اللاعبين لديهم لمحاولة تحقيق أفضل المستويات.
3. قد تبرز الدراسة أهمية دور المدرب في اختيار عناصر اللياقة البدنية المستخدمة في تحسين القدرات الخاصة بمهارة السحق في الكرة الطائرة.
4. قد تفيد الباحثين في تبسيط الضوء على مثل هذه الدراسات ، لما لها من أهمية في ا لكشف عن مواطن الضعف ومصادر القوة في رياضة الكرة الطائرة.

5./ أسباب اختيار الموضوع:

- يعود اختيارنا لهذا الموضوع إلى عدة أسباب أهمها:
- . محاولة توضيح ولو بالقدر القليل نظرة واقعية على التحضير العقلي عامة و التصور العقلي خاصة للاعبات كرة الطائرة.
 - . توضيح مدى أهمية التصور العقلي في تحسين أداء لاعبات الكرة الطائرة.

- . منح عمليات الإرشاد النفسي الرياضي مثل التحضير الفني و التكتيكي.
- . تحفيز المسؤولين والمختصين والمدرسين بتفعيل ورفع مستوى تدريب التصور العقلي والتدريب العقلي بصفة عامة.

6./تحديد المفاهيم و المصطلحات:

1.6. مفهوم التدريب العقلي:

أ. مفهوم التدريب: كلمة التدريب مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية "HERTRA" و تعني "سحب" أو "يجذب" وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية، و كان يقصد به قديما "سحب" أو جذب بالجواد من مربي الجياد لإعداده للاشتراك في المسابقات.

وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح استخدام "التدريب" نقلا عن اللغة الإنجليزية في

المجال الرياضي واعتري مفهوم ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهديب.¹

وفي لغتنا العربية يقال "درب فلان بالشيء وعليه وفيه عودة مرنة ويقال درب البعير، أدبه و علمه السير في الدرب.²

ب. مفهوم التدريب العقلي(الذهني): التدريب الذهني عبارة عن إجراءات تهدف إلى تكوين وتنمية الصفات الشخصية الهامة في الرياضة التنافسية، حيث يهتم بضبط السلوك الرياضي لخلق حالات ملائمة للتدريب و المنافسة.

ويمثل التحضير الذهني آلية تأثير على النمو الرياضي و تكوينه، حيث تمر المعلومات من الوسط البيئي إلى الرياضي.³

2.6. مفهوم التصور العقلي(الذهني):

هو " كل الأحداث التي تنشط الرؤية لشيء أو لعلاقة ما...."⁴

¹- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، ط1. القاهرة 1999.ص33.

²- جمال الدين بن منظور، لسان اللسان تهذيب لسان العربي، دار الكتب العلمية.ط1. بيروت 1993.ص122.

³ - K . ALUTZ, effects of interactive imaging on learning journal of applied psychology, aug. 1977. P60.

⁴ - THOMAS Raymond, préparation psychologique des sportifs. 2ème éd, vigot, 1991, p103

ويعتبر التصور الذهني من بين أهم تقنيات التحضير النفسي للمنافسة، ويعرف التصور "g" (1987) بأن: "التصور الذهني عبارة عن تكرار داخلي لنشاط حركي معين، وذلك بدون ظهور سلوك عضلي مرافق"¹

3.6. مفهوم الأداء المهاري:

يعرف " هوخومس " الأداء المهاري بأنه الأسلوب الميكانيكي البيولوجي لهدف انجاز المهارة.²

ويعرف " بوخمان " الأداء المهاري بالعلاقة المتبادلة والتأثير المشترك بين كل من الظروف الخارجية " الميكانيكية" والداخلية " التشريحية" ووظائف الأعضاء طبقا لحدود وإمكانيات اللاعب.

4.6. الحالة النفسية:

" تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغيرا و اهتزازا وهي عملية نفسية مركبة من الانفعال وهي تتصف بمستوى محدد من الشدة".

كمال الدين عبد الرحمان درويش، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد حسن علاوي.

7. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: قاسمي ياسين 2005 / 2006.

دراسة رسالة الماجستير في التربية البدنية والرياضة بجامعة الجزائر.

تأثير التصور العقلي على إصلاح أخطاء المهارات الحركية عند رياضيي المستوى العالي.

الاستنتاج العام من الدراسة: توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي ومكانته في

العملية التدريبية وبالخصوص في إصلاح الأخطاء المهارية، كونه عامل أساسي ومكمل

لنجاح هذه العملية وذلك اقتصادا في الجهد وتقادي الإصابات والسماح للرياضي باستدعاء

قدرات خفية، تتميتها وتوظيفها مهم لتحقيق الانجاز المثالي.

¹- إكيوان مراد. تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة والرياضة عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، رسالة ماجستير تحت إشراف محمد إبراهيم شحاتة، التحليل المهاري في الجمباز، دار المعارف، ط1، القاهرة، 2003، ص96. الدكتوراة لزرع سامية، قسم ت.ب.ر. دالي براهيم، جامعة الجزائر 2000.
²- محمد إبراهيم شحاتة، نفس المرجع، ص97.

الدراسة الثانية: إفروجن نبيل

دراسة رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضة بجامعة الجزائر.
(تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم. دراسة تجريبية: حالة لاعبي فريق شبيبة القبائل. صنف أكابر).

الاستنتاج العام من الدراسة: توصلت الدراسة إلى إبراز أهمية التصور العقلي في ميدان النشاط البدني الرياضي حيث يسمح بتطور مهارات الرياضي وخاصة المجازفة في الأنشطة الجماعية وبالخصوص كرة القدم، بتوجيه الأداء التقني-التكتيكي نحو الهدف. وتقليل من اللعب نحو الجانب والخلف لوضع حد للعب المتشنج، الذي يتصف بالإفراط في الحذر والذهاب لتحقيق الهدف، حتى نصل لرفع المستوى الرياضي وكرة القدم الجزائرية والارتقاء بين الدول.

أما في الأجنبية هناك العديد من الأعمال الخاصة بعلم النفس المعرفي والموجهة خاصة لدراسة التصور العقلي في المجال الرياضي، ونذكر منها ما يلي:
دراسة "شاندل" و "هاقمان" سنة 1961 التي توصلت إلى النتائج التالية:
- إدماج تمارين التدريب العقلي على التصور في التدريب الرياضي أكثر فعالية بالمقارنة مع ممارسة التدريب العقلي لوحده.

- ممارسة التدريب العقلي لا يجب أن تتجاوز خمسة دقائق وهذا لصعوبة البقاء في تركيز مستمر أكثر من ذلك الوقت.¹

من بين البحوث التي بينت تعميم استخدام التصور العقلي في المجال الرياضي، الدراسة التي أنجزت في المركز الأولمبي للتدريب في الولايات المتحدة الأمريكية سنة 1990 من طرف "جودي" و "دورتش" و "مورف" توصلت إلى أن 90% من الرياضيين الأولمبيين يستخدمون شكل من أشكال التصور العقلي و 97% منهم يؤمنون بأنها تحسن مستوى الأداء

¹ - Thomas, Raymond, op, cit,1994,p107.

الحركي و الانجاز وأن أكثر من 94% من مدربي الرياضيين الأولمبيين يلجئون إلى التصور العقلي خلال التدريب.¹

هناك بعض الصور التي يسهل استحضارها عقليا مقارنة بصور أخرى، هذا ما توصلت إليه دراسة " ماكلار " سنة 1972. حيث قام بطرح أسئلة على 500 راشد على نوعية تصورههم وكانت النتائج كالاتي:

- 97% أجابوا باستعمالهم للتصور العقلي البصري.
- 93% يستعملون التصور السمعي.
- 74% يلجئون أكثر للتصور الحركي.
- 70% يفضلون استعمال تصور اللمس.
- 67% اختياريهم أكثر لاستعمال حاسة الذوق في تصورههم.
- 60% يختارون استعمال حاسة.²

الدراسة الثالثة: خالد عبد المجيد الخطيب وزهير يحيى محمد علي 2005

(تركيز الانتباه والإدراك الحس حركي وعلاقتها بدقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة)

هدف البحث إلى التعرف على:

- التعرف على العلاقة بين اختبار درجة تركيز الانتباه ودقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة.

- التعرف على العلاقة بين اختبار درجة مستوى الإدراك الحس- حركي ودقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة.

منهج البحث: استخدام الباحثان المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث.

مجتمع البحث وعينته: تضمنت عينة البحث 10 لاعبين يمثلون شباب نادي شقلاوة الرياضي

في محافظة اربيل لعام 2005

¹ - Thomas, Raymond, idem, p292

² - GREBOT, ELISABETH, Images mentales et stratégies d'apprentissage, vigot, paris, p18.

أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان: هناك ضعف في دقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة ودرجة تركيز الانتباه. يعاني أفراد عينة البحث من ضعف في دقة الإرسال الطويل بالكرة الطائرة ودرجة الإدراك الحس-حركي.

الدراسة الرابعة: نعيمه زيدان خلف (2010)

بعنوان "التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات البدنية والعقلية في دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملائمته لطبيعة مشكلة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من لاعبة من لاعبات المنتخب الوطني السوري بالكرة الطائرة ، تم اختيارهن بالطريقة القصدية ، وتكونت أداة الدراسة من الاختبارات البدنية والعقلية والمهارية. وكان من أهم نتائج الدراسة:

وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات البدنية التالية: القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين ، وسرعة الاستجابة الحركية، ومرونة الظهر الخلفية وجود علاقة معنوية بين المهارات الهجومية بالكرة الطائرة وبين القدرات العقلية التالية: الإدراك الحس-حركي للوثب، والتصور العقلي لمهاتري الإرسال ومهارة الضرب الساحق وأوصت الدراسة بالتأكيد على أهمية القدرات البدنية والعقلية التي أظهرت علاقات معنوية ونسب مساهمة عالية في دقة أداء المهارات الهجومية بالكرة الطائرة عند التدريب.