

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني



دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي الكرة

الطائرة

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية المسيلة

تحت إشراف الأستاذ:

– أمان الله رشيد

– إعداد الطالب:

– بوشنافة نور الدين

السنة الجامعية: 2015/2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ

لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾

سورة البقرة (الآية: 32)

شكر وعرفان

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه كما ينبغي لجلال

وجهه وعظيم سلطانه الذي وفقني

على إتمام هذا البحث،

أتقدم بالشكر و الإمتنان لأستاذي الفاضل الدكتور أمان الله رشيد على توجيهاته

السديدة وأرائه القيمة التي أثرت بعثي هذا ،

لك مني سيدي أسمي عبارات التقدير والإحترام.

كما أتقدم بخالص شكري لكل من مد لي يد العون في إنجاز هذا البحث

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع :

إلى صرح الحب الذي ضمنى بين أحضانه ودثرنى بدثار الدفء والمحبة

إليك حبيبتي أمي الغالية

إلى من علمني فك رموز الدنيا وأمسك بيدي وأراني الطريق المستقيم

إليك أبي الكريم

إلى من أضاء بعلمه عقل خيره أو هدى بالجواب الصحيح حيرة سائليه فأظهر بسماحته

تواضع العلماء وبرحابته سماحة العارفين

معلمي وأساتذتي من شوط الحروف إلى شوط التخرج

إلى من شاركني فرحي وحزني وأسراي وذكريات طفولتي

إخوتي فأقول لكم أحبكم حبا لو مر على أرض قاحلة لتفجرت منها ينابيع المحبة... .

لكل من لطم أحزاني بين فترة وأخرى وأشعرني بأنني لست وحيدا في مجتمع مختلف

أصدقائي وزملائي

إلى كل من مر على زماني بابتسامة صادقة وكلمة طيبة فأقول لكم : لا القلب ينسى ولا

الأيام تنسينا أحبة سكنوا يوماً مآقينا ، في كل زاوية لكم ذكرى معطرة قد أنبتت

منكم ورداً ونسرينا

فهرس المحتويات

الموضوع	الصفحة
تشكرات	
إهداء	
فهرس المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الإشكال	
مقدمة	أ
الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
1-1 -- التصور العقلي.....	2
1-1-1 تعريف التصور العقلي.....	2
1-2 مبادئ التصور العقلي.....	4
1-2-1 التصور العقلي للأداء ونتائجه.....	4
1-2-2 الانتباه الى التفاصيل.....	4
1-2-3 تصور اخطاء الاداء للتخلص منها.....	4
1-2-4 التركيز على الايجابيات.....	4
1-2-5 سرعة الاداء.....	4
1-3 انواع التصور العقلي.....	5
1-3-1 التصور العقلي الخارجي.....	5
1-3-2 التصور العقلي الداخلي.....	5
1-4 متى يستعمل التصور العقلي.....	6
1-5 نظريات التصور العقلي.....	7
1-6 مجالات استخدام التصور الذهني في الميدان الرياضي.....	8
2- الأداء.....	10
2-1 مفهوم الأداء.....	10
2-2 أنواع الأداء.....	11
2-3 متطلبات الأداء للاعب كرة الطائرة.....	11
2-5 الاداء المهاري.....	13
2-7 - مراحل الاداء المهاري.....	14

15	2-8- الاداء الخططي
15	2-9- اهداف الاداء الخططي
15	2-10- واجبات الاداء الخططي
16	2-11- مراحل الاداء الخططي
17	3- تعريف الكرة الطائرة
17	3-1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة
18	3-2- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة
18	3-3- اللعبة في الجزائر
19	3-4- مميزات وخصائص لعبة الكرة الطائرة
19	3-5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
20	3-4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
24	3-5- الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة
26	الدراسات السابقة والمشاهدة
31	التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

33	1-الكلمات الدالة في الدراسة
35	2-الإشكالية
35	3-أهداف البحث
36	4- أهمية البحث
36	5- فرضيات البحث

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

38	تمهيد
39	1- الدراسة الاستطلاعية
39	2- مجالات الدراسة
39	2- المنهج المتبع في الدراسة
40	3- مجتمع وعينة الدراسة
40	4- متغيرات البحث
40	5- أدوات جمع البيانات

43.....	6- أساليب المعالجة الإحصائية
44.....	خلاصة

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج

46	عرض وتحليل نتائج الاستبيان.....
----------	---------------------------------

مناقشة النتائج وتفسيرها

64.....	تفسير النتائج ومناقشتها.....
---------	------------------------------

الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات

69.....	استنتاجات عامة
---------	----------------------

70.....	اقتراحات وتوصيات
---------	------------------------

ملخص الدراسة بالعربية

ملخص الدراسة بالفرنسية

قائمة المراجع والمصادر

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
43	يوضح نتائج المتوصل اليه المحاور الاستبيان باستعمال معامل الثبات α كرونباخ	01
46	يبين قيام اللاعبين بتدريبات حول التصور العقلي	02
47	يبين مدى مساعدة التصور العقلي للاعبين في تعلم المهارات الحركية وإتقانها	03
48	يبين دور التصور العقلي في الوصول إلى الدقة في المهارات (التمرير والاستقبال)	04
49	يبين انعكاس إهمال تدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة كالتمرير والاستقبال .	05
50	يبين أثر زيادة تدريبات التصور العقلي دور في تحسين أداء اللاعبين مهاريا	06
51	يبين تحسن وتطور في المهارة عند القيام بتصورها قبل تنفيذها	07
52	يبين أهمية التفكير الخططي للنجاح في المباريات	08
53	يبين مدى مساعدة التصور العقلي في تنظيم الجانب الخططي	09
54	يبين مدى تأثير التصور العقلي في مساعدة اللاعبين في التوقع اثناء المباراة	10
55	يبين دور التصور العقلي في اتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب	11
56	يبين دور التصور العقلي في معرفة تمرکز لاعبي الخصم أثناء المقابلة	12
57	يبين دور التصور العقلي في وصول اللاعبين إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة	13
58	يبين دور التصور العقلي في التغلب على القلق المصاحب لليلة المنافسة	14
59	يبين دور التصور العقلي في تنمية الشعور بالثقة في النفس والدافعية	15
60	يبين مدى زيادة الضغوط النفسية عند إهمال التصور العقلي	16
61	يبين أثر التصور العقلي على المهارات النفسية	17
62	يبين مدى مساعدة التصور العقلي للتغلب على القلق والتوتر قبل المنافسة	18
63	يبين دور التصور العقلي في تحسين مهارة تركيز الانتباه أثناء التدريبات أو المنافسات	19

مقدمة :

تعتبر رياضة كرة الطائرة من الرياضات الأكثر انتشارا في الأوساط الجماهيرية وذلك بفضل التطور الكبير والملاحظ الذي شهدته في السنوات الأخيرة . وهي من الألعاب الأكثر شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.بالإضافة إلى أنها تتميز بجيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير لذا مارستها الشعوب بشغف كبير لما تتميز به من روح المنافسة والمتعة.

و يعتبر علم التدريب الرياضي من العلوم الحديثة في مجال المعرفة بصفة عامة وفي مجال رياضة المستويات العالية بصفة خاصة. وان أكثر التعاريف صلاحية وشمولية لهذا هو ان التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

ولذلك زاد اهتمام الأخصائيين في علم النفس الرياضي والباحثين والمدربين والرياضيين بالتدريب العقلي ، نظرا لأهميته في الإرتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية ، وكذلك أهميته في الإعداد النفسي للاعبين سواء الإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى قبيل المنافسات الرياضية المباشرة .

وبعد إدراج التدريب العقلي في مجال التربية البدنية والرياضية والتخصص في مجال علم النفس الرياضي والإهتمام بالجانب العقلي وإجراء الدراسات والبحوث خلال العشرين العام الماضية ،أتضح أن هناك أنواع أخرى من التدريبات تعمل على المساهمة في الوصول إلى الإنجازات الرياضية وأن التركيز على الجانب البدني والمهاري فقط ،وإغفال الجوانب الهامة

الأخرى في التدريب الرياضي يمثل قصورا في إعداد فرقنا القومية حيث تتم المنافسة ،مجموعة من اللاعبين يتم إعدادها بأنواع أخرى من التدريب شائعة الاستخدام منذ فترة طويلة ،أظهرت فاعليتها وأكدت أهميتها وساهمت بقدر كبير في تحقيق النتائج الإيجابية .

وقد يظن البعض أن موضوع التصور العقلي من الموضوعات الحديثة التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي ،ولكن الواقع يؤكد أن والإهتمام يرجع إلى أوائل القرن التاسع عشر،

وإنه بدأ استخدامه مع بداية الأربعينيات وانتشر بصورة كبيرة أوائل السبعينات بعد أن التحقيق علميا من فاعليته في الوصول إلى التفوق الرياضي ولكن حتى يومنا هذا لم يبدأ تطبيقه بصورة كلية في المجال الرياضي

(Edith pereant –2000p 59)

والتصور العقلي في المجال الرياضي هو ترجمة لتقديم أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث في الارتقاء بمستوى الأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة ،حيث ان الإنجازات الرياضية العالمية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات أثناء المنافسات ،وقد ظهرت أول إشارة في المراجع إلى تطبيق التدريب العقلي في جنوب شرق آسيا مع ساموراي طبقة المحاربين والأرستقراطية طرق التأمل في تطوير المهارات النفسية .

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- التصور العقلي

1-1 تعريف التصور العقلي :

" وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء(أسامة كامل راتب ،200،ص117)

" ويأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي ، ويعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استعمالا ، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم عقليا ويستعمل التصور العقلي من الجميع سواء أكان في المجال الرياضي أم غير الرياضي وسواء أكان بصورة مقصودة أم غير مقصودة ومثال ذلك انه غابا ما نقوم بالمراجعة العقلية مسبقا لما سوف نتحدثه بالهاتف ،اذ ان التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة أو المهارة عند ظهورها بشكل أفضل (ضياء جابر محمد، 2002،ص21)

" والتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر ، ولكن يجب أن يشمل اكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الأهمية "(محمد العربي شمعون والجمال ، عبد النبي ، 1996،ص50)

ولهذا يعني ان "التصور العقلي أكثر من مجرد رؤية فهو خبرة في عيون العقل....وان حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا في عملية التصور ، إلا انه يمكن أن يتضمن احد أو مجموعة من الحواس الاخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها ، ويفضل استعمال جميع الحواس كلما أمكن ذلك .(محمد العربي شمعون والجمال،عبد النبي ، 1996،ص50) إضافة إلى استعمال اللاعب لحواسه المختلفة أثناء استحضار الصور العقلية فانه من الأهمية إن تشمل خبرة انفعالاته ومشاعر مثل شعور بالقلق والغضب او المتعة أو الألم حيث إن ذلك يعاون اللاعب في السيطرة على هذه الحالات الانفعالية " .(اسامة كامل راتب ،2000،ص117)

"ويؤدي التصور لدى الرياضي درجة عالية في اتقان المهارات .ولولا التصور ليصبح الرياضي مرتبطا فقط بالأشياء المدركة او ينعكس في شعوره فقط الأشياء المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة (المندلأوي،قاسم ووجيه محجوب،1982،ص47).

"ان التحكم في الصور العقلية اصبح احد المهارات الهامة في تطوير الاداء ، وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الابعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الاداء .(اسامة كامل راتب،2000،ص118)

ويعرف محجوب (2000)التصور العقلي بقوله "هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماغ وتكون اساس لتأدية المتعلم للحركة ".(وجيه محجوب،2002،ص49)

اما من الناحية الفسيولوجية فيعرف التصور العقلي " بانه تلك العمليات التي تحدث لاجزاء اعضاء الحواس الموجودة في الدماغ (المندلأوي، قاسم ووجيه محجوب،1982،ص47)

وبالرغم من ظهور تعريفات مختلفة لعدة علماء الا ان تعريف ريتشاردسون Richardson مزال شائع الاستعمال هو :

" جميع انواع الخبرات شبه الحسية التي نشعر بها في العقل الواعي في حال غياب المثيرات الشرطية التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والادراكية الحقيقية .

وهذا التعريف يثير العديد من الابعاد المرتبطة بطبيعة التصور العقلي وهي :

- 1- " الخبرات التصويرية تماثل الخبرات الحسية والادراكية
- أي أن الفرد يمارس مشاهدة صورة والإحساس بالحركة المصاحبة لها أثناء عملية الاسترجاع
- 2- الوعي التام بالخبرات التصويرية
- ومن هذا المنطلق يمكن التفريق بين التصور العقلي والأحلام أو أحلام اليقظة إذ إن الأخيرة لا تدخل في دائرة الوعي
- 3- عدم الحاجة الى مثيرات معلومة سابقا .
- في عملية التصور العقلي لا يتم تقديم مثيرات من أي نوع والمطلوب فقط أن يغلغ اللاعب عينه ويبدأ في تصور الخبرة في الاداء.... وبصورة عامة يطلق مصطلح التصور العقلي على الخبرات التي تغطي الأبعاد ثلاث السابقة "
- 1- يساعد على التركيز بصورة أفضل على الأشياء المراد عملها، ويساعد على الانتباه ومنع تشتت الأفكار
- 2- استبدال مواقف التوتر والقلق أو الخوف ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس
- 3- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم وزيادة الدفاعية وبناء أنماط الاداء الايجابي وتحقيق الأهداف
- 4- استبدال المواقف السلبية والمشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الغضب بمواقف ايجابية والتركيز على الاداء الجيد .
- 5- يمكن استعمال التصور العقلي في ممارسة المهارات الرياضية . كذلك تصور نقاط الضعف والخطأ في الاداء وكيفية إصلاح الخطى وبعد ذلك يمكن تصور الاداء الصحيح للمهارة
- 6- التصور العقلي يساعد على تطوير إستراتيجية اللعب سواء للفريق واللاعب، كان يتصور المدافع كيفية التعامل مع المهاجمين
- 7- عند الإصابة يمكن مواجهة الألم باستعمال التصور العقلي وهذا مما يساعد على سرعة الاستشفاء .
- 8- يساهم التصور العقلي في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل المنافسة من اجل تحقيق الهدف
- 9- الاستعمال اليومي للتصور العقلي يساعد على اكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية وذلك من خلال استعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسة .

1-2 مبادئ التصور العقلي:

يتوقف الاستعمال الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ :

1-1-2 التصور العقلي للأداء ونتائجه :

يجب إن لا يتوقف التصور العقلي على الأداء فقط وإنما على نتيجة ذلك الأداء، مثال على ذلك الإرسال في تنس الطاولة

يجب تدريب اللاعب على التصور العقلي ليس على الإرسال ككل وإنما على وضع الكرة، طيران الكرة، اتصال المضرب مع الكرة وكذلك مكان سقوط الكرة. (اسامة كامل راتب، 2000، ص127-130)

1-2-2 الانتباه الى التفاصيل :

كلما استطاع اللاعب استحضار التفاصيل كان التصور أفضل مثال على ذلك لاعب كرة الطائرة يجب أن يضع في الاعتبار الإضاءة، درجة الحرارة، التهوية، الجمهور. الخ. الخ. (اسامة كامل راتب، 2000، ص325-327)

1-2-3 تصور أخطاء الأداء للتخلص منها :

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

1-2-4 التركيز على الإيجابيات :

يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على خبرات النجاح لان ذلك يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة وبالتالي الارتقاء بمستوى الاداء . (محمد العربي شمعون. 1996. ص225-226).

1-2-5 سرعة الاداء :

غالبا ما يميل اللاعب لاداء التصور العقلي بصورة أسرع من الاداء الفعلي . وبصورة عامة يجب أن يكون التصوير بنفس سرعة الاداء الفعلي ، كمثل عن ذلك السباح الذي يقطع مسافة (100) في الدقيقة ، يؤدي التصوير لمدة دقيقة . ويمكن أن تتم عملية التصور العقلي بسرعة أبطا من الاداء الفعلي في بعض الحالات منها :

* عند بداية تعلم المهارة الجديدة

* عند استعمال طريقة جديدة لاداء المهارة

* محاولة تصحيح الأخطاء

* إدخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للأداء

ويعتبر التصور العقلي بسرعة أبطا من الاداء الفعلي خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي بنفس سرعة الاداء الفعلي في المسابقة

1-2-6 الممارسة المنتظمة :

يحتاج التصور العقلي الى التدريب من خلال الممارسة والتكرار بصورة منتظمة بحيث يستطيع اللاعب ممارسة التصور في أي مكان أو زمان والمهم في ذلك الاحتفاظ بالهدوء وعدم وجود مصادر تشتت الانتباه

1-2-7 الممارسة باستمتاع :

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

1-2-8 الاسترخاء :

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

1-2-9 الأهداف الواقعية :

يجب أن يكون التصور للأداء في مستوى أعلى من مستوى اداء اللاعب الفعلي بل يجب أن يكون بصورة واقعية وفي حدود ومستوى اداء اللاعب

1-3 أنواع التصور العقلي :**1-3-1 التصور العقلي الخارجي :**

تعتمد فكرة التصور الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لاداء شخص آخر لاعب متميز أو بطل رياضي ، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني (أسامة كامل راتب 2000.ص317-318)

واللاعب في هذا النوع من التصور "يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الاداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط لتنافس في المستقبل والمثال على ذلك إذا كان اللاعب كرة الطائرة 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 ماهو موجود في الصورة لأنه ينظر من موقف المتفرجوتقوم حاسة البصر بالدور الأساسي عند استعمال التصور العقلي الخارجي (محمد العربي شمعون.2000.ص227)

1-3-2 التصور العقلي الداخلي :

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لاداء مهارات أو إحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها ، فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية .وفي هذا النوع من التصور العقلي ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعنية .(اسامة كامل راتب.2000.ص119)

ومثال على التصور الداخلي لاعب كرة الطائرة يتصور مهارات التصويب من منظور داخلي "نجد أن اللاعب سوف يشاهد حارس المرمى ، وضع استعداد ، مسك الكرة ، الخداع ، المرجحة ، التصويب والمتابعة بالإضافة إلى جميع العمليات المصاحبة من إحساس وشعور لن يشاهد أي شيئا خر خارج نطاق الرؤية العادية .

يساهم الإحساس الحركي في هذا النوع من التصور بصورة أكثر من الحواس الأخرى .(اسامة كامل راتب.2000.ص318)

ويضيف شمعون والجمال نوع ثالث لتصور العقلي وتعني عدم وجود أي نوع من أنواع التصور سواء الداخلي أو الخارجي . ويمكن ملاحظة ذلك في المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي ، أي بعد إتقان المهارة والوصول الى الآلية في الاداء ، واللاعب في هذا النوع يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط .(محمد العربي شمعون.1996.ص52)

ويتفق الباحث محمد العربي في أن الاختلاف في نوع التصور العقلي يرجع إلى درجة تعلم المهارة فإذا كانت في المرحلة الأولى من التعلم فان التصور العقلي الخارجي يعمل بطريقة افضل ، ومع التقدم في مستوى الاداء في المرحلة الثانية يشاهد اللاعب نفسه يؤدي المهارة ، وهنا يبدأ التصور الداخلي ، وأخيرا وعند إتقان المهارة في المرحلة الثالثة فقد لا يرى اللاعب أي شيء ويشعر فقط بالمهارة من خلال الحس العضلي وليس الحس البصري أي التفكير من خلال العضلات .

1-4 متى يستعمل التصور العقلي :

بالرغم من إمكانية استعمال التصور العقلي في أوقات متعددة ، فان هناك أوقات معينة يكون اثر فائدة مثل

أ- قبل وبعد التمرين :

يمكن وضع منهج لممارسة التصور العقلي يكون قبل التمرين حيث يقوم اللاعب بتصور المهارات والمواقف التي يتوقع حدوثها . كذلك يمكن ممارسة التصور العقلي بعد كل تمرين إذ يقوم اللاعب بمراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها .(محمد العربي شمعون.1996.ص222)

ب- قبل وبعد المنافسة :

يمكن استعمال التصور العقلي قبل المنافسة وذلك لغرض إعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله ، حيث يبدأ بالتفكير بالأهداف واستراتيجيات الاداء المطلوبة في المنافسة ، مما يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل انطلاق المنافسة .

وأفضل وقت لاستعمال التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه ، فبعض اللاعبين يجذب اداء التصور العقلي قبل انطلاق المنافسة بدقة واحدة ، وبعضهم يفضل اداء التصور العقلي خلال ساعة أو ساعتين قبل المنافسة ، وبعضهم يجب اداء التصور العقلي بواقع مرتين أو ثلاثة مرات قبل المنافسة .

ويمكن للاعب اداء التصور العقلي بعد المنافسة وذلك لغرض مراجعة المهارات والأداء الناجح ، وذلك يسمح بوضوح الصورة العقلية ، وتأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء ، وكذلك مراجعة الاداء غير الناجح واختيار استراتيجيات مختلفة مناسبة .

ج- الفترة البينية للمنافسة :

هناك العديد من المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للأداء يمكن للاعب الاستفادة منها للتصور العقلي للإعداد للأداء التالي (مثال تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي والجمباز أو الغطس.... الخ) ، وهذه تعد فرصة مثالية لاستعمال التصور العقلي .

د- الوقت الشخصي :

يمن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل أو أي مكان آخر بحيث يكون هادئ ، وتزداد أهمية ذلك عند انقطاع اللاعب عن التمرين ، ويفضل بعض اللاعبين ممارسة التصور العقلي قبل الذهاب للنوم ، بينما يفضل البعض الآخر عمل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح .

هـ - الاستشفاء من الإصابة :

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي خلال فترة الاستشفاء من الإصابة وذلك مراجعة الاداء مما يجعله أكثر تهيأ عند العودة للعب .

كما يمكن استعمال التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب ، وذلك سوف يساعد على سرعة الاندماج مع بقية زملاء عند العودة للممارسة مرة أخرى .

1-5- نظريات التصور العقلي :

هناك العديد من النظريات التي تفسر كيفية حدوث التصور العقلي ومن هذه النظريات :

1-5-1 النظرية الافتراضية :

ويطلق عليها أيضا الشبكة الافتراضية ، وتقوم هذه النظرية على أساس ان المعلومات تتضمن تصورات مبنية على معلومات سابقة تم وضع رموز لها في الذاكرة . ويختلف الباحثون حول طريقة إعادة عرض العقلي للمعلومات ، فقد اشارة البعض على انها برنامج حركي ، ويطلق عليها آخرون تسمية المخطط العام ويطلق عليها البعض الاخر اعادة العرض .

وعلى الرغم من أن هذه النظرية من أكثر النظريات شيوعا " إلا انه تم توجيه بعض النقد إليها ، وهو هل إن الذاكرة الإنسانية افتراضية بحتة أو توجد في شكل ثلاث رموز متصلة (ملخص - افتراضية - لفضية مرئية)

1-5-2 نظرية الرمز الثنائي :

تقوم هذه النظرية على أساس التصور العقلي هو إعادة عرض المعلومات في الذاكرة سواء كان بصريا أو لفظيا ، تعد هذه النظرية الرموز اللفظية والمرئية من أهم العوامل المؤثرة في التصور العقلي .

فنظام الذاكرة اللفظية يقوم على أساس تجزئة المعلومات ذات الرموز من الأصل السمعي أو المنطوق ، ومن الأمثلة على ذلك في المجال الرياضي سماع صوت اتصال المضرب مع الكرة في التنس الأرضي أو التنس الطاولة أو الضربة الساحقة في الكرة الطائرة أو المسدس في الرماية ، أما نظام الذاكرة المرئية فيقوم على أساس تخزين المعلومات المرتبطة بالتكريم على العلاقات المكانية ، ومثال على ذلك عندما يغلق اللاعب عينه ويحاول تصور مشهد في مباراة ما بكرة الطائرة مثلا يجب أن تكون في ذاكرة اللاعب معلومات مرئية سبق تخزينها عن كرة الطائرة وإلا فلا يمكن حدوث التصور مطلقا ، وعلى الرغم من وجود مؤيدين لهذه النظرية إلا أن هناك العديد من المعارضين لها وقد وجه إليها الكثير من النقد .

1-5-3 - نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية :

لقد وضع هذه النظرية بيتر لاج Lang Peter (1977) وتبدأ النظرية بالفرض القائل أن الصورة ما هي التنظيم وظيفي لمجموعة محددة من الافتراضات المختزنة في العقل .

وتتضمن هذه النظرية وصف الصورة من خاصيتين أساسيتين هما:

1- مشيرات افتراضية

2- استجابات افتراضية

فالأولى تصف المحتوى المراد تصوره، والثانية تصف الاستجابة لهذا المحتوى، وتفترض هذه النظرية أيضا أن الصورة تحتوي على برنامج حركي يزود اللاعب بمعلومات عن كيفية الاستجابة للصورة.

1-5-4 - نظرية الرموز الثلاثة لاسين :

تعد هذه النظرية التي وضعها اسين Ahsen (1948) من أكثر النظريات تطورا في تفسير عملية التصور العقلي إذ أضاف بعدا جديدا وهو معنى الصورة لدى الفرد

* ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية:

* الصورة

* استجابة حسية

* المعنى

* فالجزء الأول يشمل الصورة وهي استثارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية ويتضمن الجزء الثاني الاستجابة الحسية مثلما وصفها (لانج) أما البعد الثالث فهو معنى الصورة وهو أن لكل صورة معنى عند الفرد ، وان كل فرد يسترجع خبرته الخاصة أثناء عملية التصور العقلي .

1-6 - مجالات استخدام التصور الذهني في الميدان الرياضي :

هناك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة ومن بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي (محمد حسين علوي، ص 251-252)

1-6-1 المساعدة في سرعة المهارات الحركية وإتقانها :

يمكن استخدام تدريبات التصور الذهني على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحي للمهارات الحركية ، ومحاولة تقليده كما يمكن استعمال هذه التقنية لتكرار اداء المهارة التي يريد اللاعب إتقانها ولكن يمكن مياعة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية ، وبالتالي الإسهام الايجابي في سرعة تعلمها وإتقانها ففي غضون عمليات تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها ينبغي مراعاة العوامل التالية :

عند القيام بتقديم مهارة حركية وشرحها ينبغي أن يتسم الشرح والتقديم بالوضوح وان يتناسب مع مستوى الفهم المميز للاعبين بحيث يستطيع الجميع ومن اجل نجاح التعلم الحركي عن طريق التصور العقلي يجب إتباع النقاط التالية: - في حالة القيام بأداء نموذج للمهارات الحركية ينبغي مراعاة دقة الاداء لان النموذج الخاطئ يقف حجرة عثرة في وجه المتعلم ويجب ظهور واستدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية .

- ضرورة ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارات .
يجب في البداية القيام بالمهارة الحركية ببطء وخاصة تلك المهارة التي تستلزم حسن التوقيت والتوافق الأولى للمهارة الحركية لضمان الاكتساب الضروري للأداء الحركي.
- تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة ، كحركة اليدين أو الرجلين أو التنفس في السباحة يسمح ذلك للاعب بتحليل المجموعات العضلية ، وكذلك تحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية كما يجب مراعاة ضرورة التدريب على المهارات الحركية ككل ، بعد ذلك مباشرة لربط تصور مفردات الحركة كلها ، وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية

1-6-2- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها :

يمكن بتقنية التصور الذهني أن تساعد اللاعبين في تعلم أو اكتساب بعض طرق أو خطط اللعب في الرياضة التخصصية مثل طريقة دفاع المنطقة ، طرق الخداع في اداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في الكرة الطائرة ، ومن الأهمية بمكان تصور الاداء الحركي الصحيح كما هو تمام في الاداء الفعلي .(اسامة كامل راتب 1997،123).

1-6-3- المساعدة في حل مشكلات الاداء :

يمكن استخدام هذه التقنية في حل مشكلات الاداء :
يمكن استخدام هذه التقنية في حل مشكلات الاداء عن طريق التصور الناقد لجوانب الاداء ومحاولة التوصل الى الحل الأمثل في مثل هذه الموقف ، إذ أن التصور العقلي مرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبط بالتفكير الناقد يكمن عن طريقة الوصول الى حلول جديدة مبتكرة

1-6-4- المساعدة على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية :

أشارت نتائج التجارب والخبرات التطبيقية على أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها ذهنيا مثل دقات القلب والتنفس وضغط الدم ودرجة حرارة الجلد (كما هو الحال في عمليات التأمل)، نظرا لوجود العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب في التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية للاعب ، كما هو الحال في رياضة الرماية على سبيل المثال ، كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستشارة الفيزيولوجية سواء من العمل على تقليلها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستشارة الأفضل والمناسبة للرياضة .

1-6-5- مراجعة الأداء وتحليله:

باستعمال تقنية التصور الذهني يمكن للرياضي القيام بمراجعة عقلية لأداء في منافسة رياضية معينة ومحاولة تحليل نقاط القوة والضعف سواء بنسبة لأدائه أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين، ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه والملاحظة العقلية في نقاط الضعف.

1-6-6- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي :

يستطيع اللاعب عن طريق عملية التصور العقلي محاولة تصور أداء حركة سابقة أو تميز بالنجاح والدقة ، مثل تثبيت تصوره على تحطيمه رقم قياسي في القفز الطويل في منافسة سابقة أو استدعاء بعض الخبرات الايجابية التي ارتبطت بأدائه في منافسة رياضية هامة ومحاولة التفكير الايجابي في مثل هذا النوع من النجاحات . (أسامة كامل راتب ، 2000،ص127) .

1-6-7- الاستعداد لأداء في ظروف معينة :

يمكن عن طرق التصور الذهني محاولة تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف، مثل حالات رداءة الجو أو التباري في مواجهة منافسيه يتميزون بالعنف والعدوانية، أو في حالة بعض الحكام المعينين.

1-6-7- المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة :

يمكن استخدام التصور الذهني لمواجهة الألم أو محاولة تصور الاستعادة للشفاء في حالة الإصابة ، وذلك بتركيز على التصور العقلي في مكان الإصابة كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع القيام بالأداء الحركي الفعلي ، يمكنه استخدام هذه التقنية للأداء الحركي باستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها زملاءه ولكن بصورة عقلية وهو الأمر الذي يساعده على استعداده العقلي للأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة ، ويجعله في اندماج نفسي مع بقية زملاءه بدلا من انزاله وشعوره بضعفه ومرضه وإصابته أن الوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف وهذا يعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحضير النفسي والبدني الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء من أفضل اقتصاد في المجهود .

وستتطرق في هذا الفصل الى الأداء فنعطي مفهوما للأداء ثم أنواع الأداء ومتطلباته للاعب كرة الطائرة ، ثم الأداء المهاري والأداء الخططي ثم زمن الأداء كمؤشر لإنتاج الطاقة وسلوك الأداء في كرة الطائرة ثم العوامل الفسيولوجية المرتبطة بأداء التحمل والعلاقة بينها والتعب خلال أداء التمارين وأخير التطبيقات الغذائية التي تحسن الأداء في المنافسات الرياضية .

2 - الأداء:**2-1 مفهوم الأداء:**

يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، لذا فإن أغلب التعارف التي أعطيت لأداء كانت ذات صلة كبيرة بإنتاج.

يعرف الأداء : بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة ، وبناء على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين هما :

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله ، أي واجباته ومسؤولياته
- يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أدائه لعمله.

ويرى 1989thomas أن علماء النفس الرياضي العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديد ك: " القدرة، الاستعداد، الدفاعية..."، وأغلبها تشكل مفهوم الأداء، مضيفاً أن الأداء: هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة.

والأداء بصفة عامة هو : انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية ، غالباً ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً (عصام عبد الخالق : 1992 ، ص162) .

ويستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح (الاداء الأقصى) ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات (محمد نصر الدين رضوان ، 1995 ، ص170 .)

2-2 أنواع الأداء :

تتمثل أنواع الاداء في :

1 - أداء المواجهة : أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسها في وقت واحد ، ويستطيع المدرب أن يوجه جميع اجراءاته التنظيمية للوصف كوحدة مناسبة .

2- الأداء الدائري : طريقة هادفة للتدريب تؤدي الى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون العبء عدة مرات بصورة متوالية .

3- الاداء في محطات : أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في محطات أو اداء الصف كله في محطات وأداءات مختلفة أي تثبيت في الأداء الحركة باستخدام الحمل .

4- الأداء في مجموعات: يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون مجموعات بالأداء بصورة فردية وتعد من أقدم الطرق التدريب الرياضي (قاسم حسن حسين، 1998، ص41-42).

2-3 - متطلبات الأداء للاعب كرة الطائرة :

2-3-1 متطلبات بدنية :

كما كانت كرة الطائرة الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية ، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة الطائرة أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية ، فكرة الطائرة الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي ، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية ، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات ، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضاً من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة الطائرة بالأداء المهاري والخططي للعبة .

وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة الطائرة الصفات البدنية لإعداد البدني العام ، والصفات البدنية لإعداد البدني الخاص ، حيث يهدف الإعداد البدني العام الى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة للعبة كرة الطائرة بينما يهدف الإعداد البدني الخاص الى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية لأداء في لعبة كرة الطائرة ، وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية ، على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب .

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة الطائرة قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة الطائرة كنتيجة لظهور كرة الطائرة الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول الى كرة الطائرة الشاملة ، فقد ألقى ذلك عبأ كبير على اللاعبين دفاعا وهجوما إذ أنيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفاد دائم لطاقت اللاعبين والتي تستلزم في دورها وجود أجهزة حيوية بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات .

2-3-2 المتطلبات المهارية :

المتطلبات المهارية في كرة الطائرة تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بكرة أو بدونها ، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة الطائرة بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري ، الذي يهدف للوصول للاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة الطائرة بحيث يمكن أن تؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة الطائرة تحتل مركزا متقدما بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية ، وعلى ذلك فان جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة الطائرة ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعب كرة الطائرة فيما يلي :

- المتطلبات المهارية الهجومية للاعب الميدان

- المتطلبات المهارية الدفاعية للاعب الميدان

2-3-3 المتطلبات الخططية:

عندما نتكلم عن خطط اللاعب في كرة الطائرة ، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم أو الدفاع بغرض تحقيق التفوق أو الفوز على الفريق المنافس ، ويمكن حصر المتطلبات الخططية فيما يلي :

1- المتطلبات الخططية الهجومية: وتتضمن ما يلي:

- خطط هجومية فردية .

- خطط هجومية جماعية .

- خطط هجومية للفريق .

- خطط هجومية للحالات الخاصة .

2- المتطلبات الخططية الدفاعية: وتشمل ما يلي:

- خطط دفاعية فردية .

- خطط دفاعية جماعية .

- خطط دفاعية للفريق .

2-3-4- المتطلبات النفسية :

أن الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعتبر احد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية ، حيث يتوقف مستوى الاداء في كرة الطائرة بجوانب مختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي ، وذلك بهدف التطور والارتقاء بالأداء والوصول إلى أعلى مستويات الرياضة .

فنظراً للأداء الحديث لكرة الطائرة خاصة للاعبين و فرق المستويات العالية ، فقد ظهر واضحاً خلال مباريات البطولات الدولية الإقليمية والاولمبية والعالمية ، تأثير الجانب النفسي على أداء اللاعبين والفرق وبالتالي على الجانب الفني سواء المهاري أو الخططي ، فقد لعبت العديد من السمات النفسية كضبط النفس والثقة والتوتر والخوف وغيرها من السمات النفسية الاخرى دوراً هاماً ورئيسياً في حسم نتائج بعض المباريات (محمد حسن علاوى وآخرون:2003،ص39،38،33،29)

2- الاداء المهاري :

2-5- مفهوم الاداء المهاري :

الاداء المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية ، وتهدف الى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة ، بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدفاعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد .

ويعنى آخر يقصد بالأداء المهاري كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها وتنفيذها في الملعب بهدف وصول اللاعب الى دقة اداء المهارات بالية وإتقان متكامل تحت أي ظرف من ظروف المباريات المباراة .(محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح:،2002،ص153،152).

2-6- أهمية الاداء المهاري :

إتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الاداء المهاري ، يتأسس عليه الوصول لأفضل المستويات الرياضية ، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية ،فانه لن يحقق النتائج الموجودة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ، فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط ، وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة . (محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح،2002،ص153،152).

2-7 - مراحل الاداء المهاري :

الاداء المهاري للحركات الرياضية يمر بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها ، حيث تؤثر كل منها في الاخرى وتتأثر بها ، ويتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية كما يراها بافلوف أي تأثير الجهاز العصبي على تعلم الحركة حيث يؤثر العصب على عملية التعلم . ولما كان التعلم المهارة الأساسية لا يتم بين يوم وليلة وإنما تستمر عملية التدريب على مهارات زمنيا طويلا قد يصل إلى سنين حتى يصل اللاعب إلى إتقان الكامل المطلوب ، لذلك يجب على المدرب أن يعلم أن تعلم المهارات الحركية يمر بهذه المراحل المتداخلة قبل أن تصل مهارة اللاعب إلى الدقة والكمال .

2-7-1 مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية :

هذه المرحلة تبدأ من أول خطوة تعلم المهارة الحركية وتنتهي تقريبا حينما يكون الناشئون قد اكتسبوا المقدرة على أدائها في صورتها الأولية ، وبمعنى آخر اكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام دون وضع اعتبار لمستوى جودة الاداء، وعلى المدرب توقع افتقار الناشئين لدقة الاداء في هذه المرحلة ، فعلى سبيل المثال قد تتعدى الحركة المدى المطلوب لها أو تقل عنه أو قد تتميز بالافتقار للإنسانية والتوافق ، كما قد تظهر على الناشئين بوادر التعب من المستوى المتدني للأداء فيها .

2-7-2 مراحل اكتساب التوافق الجيد للحركة :

تبدأ هذه المرحلة حينما يصبح الناشئون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورتها الأولية ، حيث يصلون فيها إلى مستوى عال من التنظيم للأداء الحركي ، إذ يصبح شكل الحركة ككل متناقيا وانسيابيا وتخفيفي الحركات الزائدة والتي لا لزوم لها ، ويظهر الناشئ وكأنه أكثر سيطرة من المرحلة السابقة ، كما يبدو وكأن الاداء أصبح أكثر اقتصاديا في الجهد المبذول ، ودور المدرب في هذه المرحلة هو العمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الاداء والتعرف على أسبابه ، وعليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال التغذية الراجعة المؤثرة .

2-7-3 مرحلة إتقان وتثبيت وتكامل المهارة الحركية:

بعد أن يكتسب الناشئون التوافق الجيد للمهارة حيث يصبحون قادرين على تكرار أداء المهارة الحركية بصورة أكثر تنظيما وانسيابيا ، يكون من المهم الوصول بهم إلى مرحلة الإتقان والتثبيت والتكامل ، والتي تتميز بان مستوى الاداء فيها يصبح مرتفعا بدرجة كبيرة ويتصف بالسيطرة والتوافق والانسجام ، فالهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية والقدرة على أداء المهارة تحت أي ظروف ، ويصل اللاعب إلى هذه المرحلة من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير اشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر وكذلك في المباراة التجريبية مع إصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة ، فالأداء المهاري في هذه المرحلة يهدف إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي المهارة آليا وبدون تفكير أثناء المباراة وترتبط هذه الإلية بالدقة والإتقان والتكامل التام للمهارة (محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى فاتح، ص164، 173، 162).

2-8- الاداء الخططي :

يتأسس الاداء الخططي على كل الاداء البدني والمهاري والإعداد النفسي والذهني والمعرفي ، وبالتالي فهو محصلة تطوير حالات اللعب البدنية والمهارية والنفسية والفكرية وتطبيقها في ترابط وتكامل للمساعدة على اتخاذ القرار والسلوك المناسب في مواقف المنافسة المختلفة وفي حدود قانون اللعبة (كمال جميل ألباضي: 2004، ص118، 117).

2-9- أهداف الاداء الخططي :

يلعب الاداء الخططي دورا ايجابيا في تحديد نتيجة المباراة ولو انه ليس هناك ضمان دائم للنائج إلا انه يجب إلا نغفل أن له أهمية ، فهو احد الأركان الهامة في إعداد اللاعب والفريق ، ولان الاداء الخططي جزء من بناء المتكامل لمراحل الحالة والتدريبية وان له علاقة متبادلة مع الاداء البدني والمهاري والأسلوب الفكري والاستعداد النفسي ، لذا فهو يهدف إلى تحسين كفاءة اللاعب لتنظيم وتوجيه المنافسة الرياضية والوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الممارس وذلك من خلال :

- ملاحظة وتحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخططي فكريا وحركيا في اقصر وقت.
- اختيار واستخدام المهارات الخططية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخططي.
- استخدام إمكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي .
- تحقيق الواجب الخططي تحت الظروف الصعبة .
- الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي وخاصة في الحالات غير المتوقعة .
- تحسين مستوى التوقع خلال التنافس .
- تحقيقا أعلى درجات الانتباه لمجريات التنافس.

2-10- واجبات الاداء الخططي :**2-10-1- تحصيل المعلومات الخططية:**

- ان المعلومات أساس هام لتنظيم المنافسة ولاتخاذ الإجراءات المناسبة ، وتمثل هذه المعلومات الخططية
- معرفة اللاعب قوانين وتعليمات النشاط الرياضي الممارس واستغلال ذلك في حل الواجبات الخططية .
- امتلاك اللاعب للمعلومات عن الخطط وأنواعها وأفضل الطرق الممكن استخدامها في المنافسة .
- معرفة اللاعب بالقواعد الخططية التي تساعد على التصرف في المنافسة .
- تحديد اللاعب للعلاقات المتبادلة بين الاداء المهاري والخططي والحالة النفسية مما يساعد على توزيع قواه في المنافسة بشكل مقنن فعال .

2-10-2- اكتساب المهارات والقدرات الخططية:

- يحتاج اللعب لاداء واجباته ال، 2002 يكون في وضع يمكنه التركيز خلال المنافسة على واجبات المنافس الخططية ، ولكي يتم ذلك يجب استخدام مقدرته البدنية ومهارته الحركية واستعداداته النفسية بما يتلاءم ومتطلبات المنافسة (محمد لطفي السيد مصطفى الفات، 2002، ص177، 176).

2-11-11- مراحل الاداء الخططي :

اتفقت العديد من المراجع على أن عملية الإعداد الخططي تتضمن المراحل التالية

2-11-11-1- مرحلة فهم واكتساب المعارف والمعلومات المرتبطة بالأداء الخططي :

تظهر أهمية اكتساب اللاعب للمعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل مواقف اللعب المختلفة واختيار انسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الاداء والتنفيذ ، فالمعارف والمعلومات يقصد بها التعرف على كل من هدف الخطة وكيفية وتوقيت أدائها والتحرك من خلالها بالإضافة إلى معرفة قواعد التنافس القانونية .

2-11-11-2- تنفيذ وإتقان الاداء الخططي :

يشكل إتقان الفرد أو الفريق للأداء الخططي الصحيح ركنا رئيسيا هاما بالنسبة للمستوى الرياضي ،وعلى المدرب أن يطوع كافة الشروط لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول خطوة لتفاعل اللاعب مع الخطة الجديدة ،حيث يجب العناية بأداء نموذج يوضح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح ، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب ، وينبغي ارتباط الاداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابتهها مع مراعاة ضرورة تكرار الاداء وتحليل المواقف تحليلا كافيا كي يتم استيعاب الاداء واكتسابه ، ولضمان تنفيذ ذلك مجموعة من الخبراء على انه يجب إتباع الخطوات التالية :

* تعلم الاداء الخططي في ظروف سهلة مبسطة .

* تعلم الاداء الخططي للتغيير في طبيعة الموقف .

* تعلم اختيار نوع معين من الاداء الخططي المناسب لبعض المواقف المعينة .

2-11-11-3- تنمية وتطوير القدرات الخلاقة "التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية":

يتطلب تعلم وإتقان اللاعب الاداء الخططي أنماط سلوكية إبداعية يكون قادر على تغييرها وتعديلها طبقا لمواقف اللعب المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية ، وتتأسس القدرات الخلافة لما لدى اللاعب من معارف ومعلومات مهارية وخبرات خططية اكتسبها أثناء عملية التعلم ، إذ أن إسهام القدرات الخلافة ينحصر في محاولة الفرد في استخدام ما لديه من خبرات سابقة بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة ، ومن أهم القدرات الخلافة التي ينبغي على المدرب الرياضي تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططي ، أي أن التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع .(محمد لطفي السيد ووجدي مصطفى الفاتح،2002،ص178،177.)

3- تعريف كرة الطائرة:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18 متر وعرضه 9 متر تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين وارتفاع الشبكة هو 2.43 متر للذكور و2.33 متر للإناث والهدف من هذه محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به، وتتحرك الكرة فوق الشبكة ببدء اللعب عن طريق اللاعب الخلفي حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بالإرسال ولكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت ولا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين ويستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح .

3-1- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

في العالم :

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفيها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى انه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه.

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

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية بهوليود بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها . إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عاليا وخلفا، وأماما لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84 سم) وكانت الكرة المستعملة هي مائة كرة السلة الداخلية ولما كانت المائة خفيفة (علي مصطفى طه ، ط1، القاهرة، 1999، ص11).

كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تتناسب مع تأدية اللعبة، وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها انتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900م عندما أصبحت كندا تبني هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم القليلين و البيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تشيكوسلوفاكي وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م.

3-2- بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة:

1922: أول بطولة دولية للكرة الطائرة للرجال بتشيكوسلوفاكيا.

1928: أول خطوة لإنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة.

1932: الكرة الطائرة للسيدات أدرجت ضمن الألعاب الأولمبية في السلفادور.

1947: 18-20 أبريل إنشاء الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB).

1949: تنظيم أول بطولة عالمية للذكور ببراغ.

1996: ظهور رياضة كرة الطائرة الشاطئية بأطلنطا.

1999: تحديد مدة القيام بالإرسال لا تتجاوز 08 ثواني من صفارة الحكم (علي مصطفى طه ، 1999 ، ص 12)

3-3 - اللعبة في الجزائر:

قبل الاستقلال كانت كرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة

1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة إنشاء المنتخب

الوطني للذكور وستين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني.

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية:

1991: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل المركز التاسع.

1991: أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتل المركز الثاني عشر.

1992: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز الثاني عشر.

1994: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر.

أما بالنسبة للمحافل القارية:

1989: احتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).

1991: الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).

1993: الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).

1997: الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).

أما بالنسبة للأندية.

1988: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية

3-4- مميزات وخصائص لعبة الكرة الطائرة:

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشاهدة أنها تعتمد علي القدرات العقلية بقدر ما تعتمد علي التكوين البدني ففي كل الحركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر و يوافق بين جهازه العصبي والعضلي ويعرف كيف يحلل مواقف اللعب ،متى يسرع ومتى يبطئ وأين يتم تغير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب.

ويمكن تلخيص خصائص كرة الطائرة فيما يلي:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ما عد اللاعب الحر (الليبرو) فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.

- لكل فريق ملعب خاص لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس .

- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد .

- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق .

- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين⁽³⁾.

3-5- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

3-5-3-1- الملعب : إن ميدان اللعب يأخذ شكل مستطيل ضلعه 18 متر و 9 أمتار محاط بمنطقة حرة تبلغ على

الأقل 3 أمتار عرضها في كل الاتجاهات .

3-5-3-2- فضاء اللعب الحر : هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية ، المنطقة الحرة تبلغ على

الأقل 5 أمتار من بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل 8 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون

على علو 12.5 متر على الأقل ابتداء من مساحة اللعب

3-5-3-3- الكرة : يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على

متانة مطاطية أو من مواد مماثلة ،يجب أن تكون الكرة مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية للكرة الطائرة حيث محيط الكرة

بين 65 و 75 سم ووزنها ما بين 260 إلى 280 غ والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 و 0.325 كغ

/سم³ .

3-5-3-4- الشبكة : طول الشبكة يكون 9.5 متر و عرضها 1 متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد

على حافة الشبكة عصي طول كل منها 1.8 متر وبقطر 10 مم مصنوعة من الألياف الزجاجية (فاير كلاس) تدعي

بالعصي الهوائية وتكون هذه العصي ممتدة بحيث يبلغ علوه الشبكة بالنسبة للرجال 2.43 متر و السيدات 2.24 متر .

3-5-3-5- الفرق: الفريق يتكون من 12 لاعبا على الأكثر ومدرب و نائبه ، ومعالج الفريق يستطيع كل لاعب

قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة لا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة

الدخول الميدان و المشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكله الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب .

3-5-6- اللاعب الحر :

اللاعب الحر دفاعي فقط .

ممنوع عليه القيام بالإرسال ، والصد السحق من أي مكان ، إذا الكرة فوق إرتفاع الشبكة .

يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه .

-تغيرات للاعب ليست محددة في حدود المنطقة التفاعلية.(القانون الدولي لكرة الطائرة عن الإتحاديه العالمية للكرة

الطائرة ، 2001-2004 ، ص6-7)

3-5-7- الحكام : يدير المباراة هيئة من الحكام وتتكون من :

3-5-7-1- الحكم الأول : وهو مكلف بتحديد

- طبيعة الخطأ .

- الفريق الذي يقوم بالإرسال .

- اللاعب المخطئ.

3-5-7-2- الحكم الثاني : وهو مكلف بتحديد

- طبيعة الخطأ .

- اللاعب المخطئ .

- الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقا للحكم الأول .

3-5-7-3- المسجل : يقوم بتسجيل كل من النقاط ،الأخطاء الخاصة باللاعبين وكذلك التبديلات .

3-5-7-8- الشوط الفاصل : يكون التنقيط فيه حتى 15 نقطه وتنتهي حين يكون الفرق بين الفريقين نقطتين.

3-4- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

3-4-1- الإرسال : الإرسال هو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل

خطأ وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو بأي جزء من الذراع بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلي ملعب الفريق المنافس.

3-4-2- أهمية ومميزات الإرسال :

ترجع أهمية الإرسال إلى انه احد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي حيث أن الفريق لاستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة ، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة ودقيقة علي أن يراعوا فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد وهذا مما يدفع لاعبي الفريق المنافس في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف الدفاع ويستطيع الفريق إحدار

النقاط من خلال الإرسال ولاعب الإرسال يكون أداؤه مستقل وبدون تأثير من زملائه أو الفريق المنافس (علي مصطفى طه : 1999 ، ص 57).

وأنواع الإرسال تهدف إلى تحقيق احدي الغرضين هما:
- اكتساب نقطة سريعة ومباشرة .

-تصعيب عملية القيام بهجوم من الخصم (زينب فهمي ، ط 1 ، سنة 1990 ، ص 21) .

3-4-3- أنواع الإرسال:

- الإرسال العادي من الأسفل إلى الأعلى:

هو ابسط أنواع الإرسال وأكثر استخداما عند المبتدئين يؤدي بتقديم إحدى القدمين عن الأخرى، بحيث تكون القدم المتقدمة عكس اليد الضاربة مع ثني الركبتين قليلا وميل الجذع إلى الأمام بالاتزان بحيث يقع ثقل الجسم علي القدمين بالتساوي تحمل الكرة بإحدى اليدين حسب طبيعة المرسل وتوضع أمام الجسم وبارتفاع الوسط بينما تتأرجح الذراع الضاربة إلى الخلف ثم إلى الأمام بجانب الجسم لضرب الكرة بعد تركها من اليد الأخرى حيث يكون اتجاه اليد الضاربة من الأسفل إلى الأعلى (عصام الدين الوشاحي ، بيروت ، ص 131) .

- الإرسال الأمامي من الأعلى :

أن إتقان هذا النوع من الإرسال يحتاج إلي التوافق و الانسجام بين حركات الذراعين ومفاصل الجسم ويؤدي بأن يقف وجنبه موجه إلي الشبكة أي الجنب المعاكس للذراع الضاربة بحيث تكون بين القدمين مسافة مناسبة للاتزان ويقع ثقل الجسم علي كليهما بالتساوي ، نمسك الكرة باليد الغير ضاربه أو باليدين معا أمام الجسم ثم تقذف عاليا ويتقوس الجسم للخلف مع انثناء المرفق قي مستوي الرأس وفي اللحظة التي تبدأ فيها الكرة بالهبوط تمتد مفاصل الرجل الخلفية بينما ترتفع الذراع الضاربة للكرة تمتد جميع مفاصل الجسم وتستمر حركة الذراع الضاربة خلف الكرة بإعطاءها القوة والتوجيه الصحيح .

3-4-4- الاستقبال:

هو استقبال الكرة المرسله من اللاعب المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو لزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وتمريرها من الأسفل إلي الأعلى بالساعدين أو بالتمرير من أعلي حسب قوة الكرة وسرعتها ووضع اللاعب المستقبل.

أهميته:

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة فمنذ نشأة الكرة الطائرة وحتى وقتنا الحاضر تنوعت وتتابع طرق استقبال الكرة، سواء بالكفين أو الذراعين وبعد أن كانت تؤدي تؤدي من الأعلى أصبحت الطريقة المتبعة حاليا بالذراعين من الأسفل ما يطلق عليها Begger وتؤدي باستخدام السطح، الداخلي للساعدين، وذلك لضمان استلام الكرة بالطريقة الجيدة ولتوصيلها للزميل بدون حدوث أخطاء .

3-4-5- التمرير:

هو استلام الكرة باليدين أو بيد واحدة من اعلي ومن الأسفل بتوجيهها للأعلى مع تغير اتجاهها بدون استقرارها علي اليدين .

- أنواع التمرير:

- التمرير من الأعلى:

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

- التمرير من الأعلى إلى الأمام:

تؤدي بتقديم احدي القدمين عن الأخرى بمسافة صغيرة بينما تثني الركبتين قليلا ويميل الجذع إلي الأمام باتزان وتثني الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم أما اليدين فتكونان متجاوزتين أمام الصدر الأصابع منتشرة وممتدة بارتخاء بحيث تكونان شكل كرويا أو سع قليلا من الكرة وعند وصول الكرة إلي ارتفاع قريب من مستوي الرأس تتحرك اليدين إلي الأعلى لاستقبال الكرة وعند ملامستها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لتوجيهها في الاتجاه المطلوب .

- التمرير الي الخلف :

تؤدي بانحاز نفس وضعية التمرير من الأعلى إلي الأمام مع ملاحظة مد الذراعين اعلي قليلا من الوضع الأصلي وعند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الكرة إلي الخلف وعند لمسها تمتد مفاصل الجسم خلف الكرة (حسين عبد الجواد ، بيروت ، 1964 ، ص 29-30).

- التمرير مع الدحرجة :

تستخدم هذه التمريرة في حالة التأكد من اخذ الوضع الصحيح لإسلام الكرة بالأصابع اليدين وتستعمل في حالة الكرة منخفضة القريبة من الشبكة أو البعيدة عن اللاعب حيث يتحرك اللاعب بالقدم القريبة للكرة بأخذ خطوة كبيرة حتى يصل إلي وضع أسفل الكرة حيث يتمكن من أداء التمريرة المنخفضة، ويمكن أداء هذا النوع من التمرير مع الدحرجة للجانب أو الخلف فهذه المهارة تتميز بخصوصيتها فيجب تفادي عامل الخوف وخصوصا لدي الناشئين .

- التمرير من الأسفل:

تستخدم لاستقبال الكرات الساحقة أو ضربات الإرسال بأنواعها يؤدي باتخاذ نفس الوضعية السابقة للتمرير مع اليدين سويا بحيث يكون الإبهامان متوازيان ومتلاصقان وأصابع احدي اليدين مستقره في راحة اليد الأخرى ، في لحظه الاستقبال تمد الساق مع الجسم ومن اعلي لامتصاص قوة صدمة الكره ، وتضل الذراعان مفروقتان وملتصقة ببعضها (كلين اكسرون ، فراش سكافس ، 1990 ، ص 40).

- الضرب الساحق:

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى الملعب الفريق المنافس بطريقه قانونية

- أهميته:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول علي نقطة من نقاط المباراة أو الحصول علي الإرسال. وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بسرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب.

- طريقة أداءه:

- الاقتراب:

يؤدي بتحريك الضرب في اللحظة التي تترك فيها الكرة يد اللاعب الذي يتولي الإعداد فيأخذ خطوة إلى الأمام بالقدم المناسبة ثم تتحرك القدم في وثبة طويلة سريعة ومتوسطة الارتفاع تنزل بموازاة القدم الأخرى وعلى مسافة مناسبة منها وتتحرك الذراعان في أرجحة إلى الخلف .

- الارتقاء:

من الوضع السابق تثني الركبتين وينتقل ثقل الجسم علي الأمشاط وتتحرك الذراعان في حركة متأرجحة من الخلف إلى الأمام، وفي هذه اللحظة تمتد جميع مفاصل الجسم متجه إلى الأعلى بينما تتابع الذراعان حركتهما إلى الأعلى في محاولة لاكتساب اعلي ارتقاء .

- الضرب:

عندما يصل جسم الضارب إلى الأعلى ارتقاء له يتحرك الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس وتثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق وفي اللحظة المناسبة تدفع الذراع الضاربة إلى الأمام لتضرب الكرة باليد المفتوحة في حركة انقباض مع إعطاء الضربة القوة الدافعة بواسطة اندفاع الجسم إلى الأمام والأسفل بقوة.

- الهبوط:

بعد عملية ضرب الكرة يكون الهبوط علي القدمين في نفس المكان الذي ارتقي منه دون تجاوز خط المنتصف مع ثني الركبتين لتساعد علي امتصاص صدمة الهبوط (حسين عبد الجواد، 1964، ص60).

- أنواع الضرب الساحق :

-الضربة الساحقة المواجهة .

-الضربة الساحقة المواجهة بالدوران .

-الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية) .

-الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة) .

-الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.

-الضربة الساحقة بالخداع (علي مصطفى طه، 1999، ص137) .

- الصد -

هو عملية يقوم بها لاعب أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية مواجهها للشبكة أو قريبا منها، وذلك بالوثب الأعلى مع مد الذراع أو الذراعين للاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة .

- أهميته :

-يعتبر الصد من المهارات الأساسية في عملية الدفاع عن الملعب.

-إحباط عزم الفريق المنافس .

-امتصاص قوة الضربة الساحقة .

-تستخدم كمهارة هجومية ضد الفريق المنافس.

- أنواع حائط الصد :

- الصد الهجومي الكرة توجه مباشرة نحو الخصم .

- الصد الدفاعي الكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقى في منطقة الخصم.

- الصد الفردي يتصدي لاعب فقط للهجوم.

- الصد الجماعي لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم (حمدي عبد المنعم ، 1986 ، ص 51) .

3-5- الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة :

3-5-1- الرشاقة:

هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى تعرف بأنها قدرة الفرد علي تغير أوضاعه في الهواء كما تتضمن أيضا عناصر تغير اتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات لإضافة عنصر السرعة (قاسم حسن حسين ، 1984، ص 200). ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين .

ويعتبرا لتعريف الذي قدمه "هوتز" من انسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يري أن الرشاقة هي :

- القدرة علي إتقان التوافقات الحركية المعقدة .

- القدرة علي سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

- القدرة علي سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب متطلبات المواقف المتغيرة (محمد حسن العلاوي

، 1994، ص 110).

3-5-2- السرعة:

يفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان علي القيام بالحركات في اقصر وقت ممكن وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة أن تنفيذ الحركات لا يستمر طويلا

وتعني السرعة كذلك القدرة علي أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في اقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفرق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمرين والتحرك وتغير المراكز، تعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم مميزات لاعب الكرة الحديثة حيث تساهم في زيادة فعالية الخطط الهجومية (قاسم حسن حسين، 1984، ص45).

3-5-3- المرونة:

يعرف زاسيورسكي " zaciorskiy " المرونة بكونها القدرة علي أداء الحركات لمدي واسع ويتفق معه معظم العلماء

وعن أهمية ومضمون المرونة في الكرة الطائرة يشير لاري كيش "lary kich" إلي أنها احد المكونات الحالة البدنية للاعب الكرة الطائرة حيث من ضمنها .

- قابلية العضلات والأربطة للامتطاط

- قابلية المفاصل للحركة .

- التناسق والارتخاء للتوتر العضلي (صبحي حسانين ، 1997 ، ص147).

3-5-4- التحمل:

قوة أو مقدرة الفرد علي العمل لفترات طويلة وقدرته علي مقاومة التعب والتغلب علي المقاومات والضغط الخارجي دون هبوط مستوي الكفاءة والفعالية (أبو العلا عبد الفتاح ، 1997 ، ص35).

الدراسات السابقة والمشاهدة :

الدراسة الاولى :

من اعداد الطالب (محمد مطر عراق) طالب الماجستير وكانت دراسته تحت عنوان (اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة) بجامعة بابل السنة الجامعية 2004،2003. وكانت اشكاليته هل استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة مصاحبة للتعليم المهاري

عينة الدراسة :

اشتملت هيئة البحث البحث على (24) لاعبا مبتدئا في نادي القاسم الرياضي اختبرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة

منهج الدراسة :

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

الاستنتاجات :

1- اهمية كل من التعليم المهاري والتدريب على التصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة

2- ان التدريب على التصور العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذو تاثير فعال في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة

3- المنهج التدريب على التصور العقلي تاثير فعال في تطور الناحية التصويرية للمبتدئين

4- ان التدريب المهاري فقط لبعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة يكفي لتعلم هذه المهارات

التوصيات :

1- التاكيد على استعمال التصور العقلي مع التعلم المهاري لما له من دور في عملية تسريع التعلم .

2- تشجيع اللاعبين على التدريب على المهارات الاساسية والتدريب على التصور العقلي في اوقات غير اوقات التدريب (الوقت الشخصي للاعب).

3- ضرورة وجود شخص متخصص في علم النفس الرياضي للعمل مع فرق الناشئين والمبتدئين .

4- ضرورة اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية اخرى ولمهارات اخرى في لعبة كرة الطائرة.

الدراسة الثانية :

تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم دراسة تجريبية :حالة لاعبين فريق شبيبة القبال صنف اكابر (جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - زرالدة مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية من اعداد الطالب بافروجن نبيل السنة الجامعية 2006-2007.

وكانت اشكاليته :

للاهتمام بالتصور العقلي واثره على المجازفة لنجاعة ادائه التقني - تكتيكي الهجومي وانبثقت منه عدة تساؤلات منها:

- ما هو مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم ؟

– هل يؤدي التدريب العقلي لمهارة التصور الى تطوير درجة تصور اللاعب الجزائري لكرة القدم؟

– مامدى تأثير تدريب التصور العقلي على مجازفة اللاعب الجزائري لكرة القدم؟

المنهج المتبع : المنهج تجريبي

العينة الدراسة :عينة البحث مقصودة فان اختيارنا وقع على فريق اكابر شببية القبائل لكرة القدم لان مجتمع الدراسة هم لاعبين كرة القدم الجزائرية ،بالخصوص لاعبين الصنف الاول ،وقع الاختيار على فريق شببية القبائل .
عينة البحث مكونة من عشر (10) لاعبين ،مجزئة الى مجموعتين واحدة تجريبية واخرى ضابطة كلاهما مكونة من خمسة (5) لاعبين.

تم اختيار افراد العينة على اساس المعايير التالية :

1. اختيار لاعبين اكثر انضباطا واحسنهم سلوكا حتى يتمكن الباحث من التحكم الجيد – لسير التجربة،حيث ساعدنا في هذا الاختيار مدرب الفريق .

2. ان يكون اللاعبين اساسيين في التشكيلة قصد تسجيل مبارياتهم لقياس المجازفة

3. ادائهم التقني – تكتيكي ،لان الوسيلة التي اعتمد عليها الباحث لهذا الغرض هي الملاحظة .

4. ان يكون اللاعبين لديهم اكثر من 12 سنة خبرة في الممارسة ولديهم مشاركات دولية حتى تجري التجربة على لاعبين من المستوى الرفيع .

5. اختيار عينة صغيرة قصد التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة .

ومن ادوات البحث :

1- بالاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب ،مذكرات ،مجلات،جرائد رسمية ،نصوص منشورة ،التي يدور محتواها

حول التصور العقلي والمجازفة ومختلف العناصر المشابهة التي تخدم هذا الموضوع

2- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي تيل وفلورانس .

3- جهاز مسجل الفيديو .

4- شبكة ملاحظة .

5- برنامج التصور العقلي .

يمكننا استنتاج من خلال الدراسة :

– مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم ذو المستوى الرفيع حسن وليس متوسط كما كنا نتوقعه قبل التجربة .

– مساهمة الاداء الرفيع وخبرة اللاعب في اكتساب مستوى قريب من الجيد فيما يخص التصور العقلي الحركي ، وهذا يدل على استعمال اللاعب للتصور العقلي بطريقة تلقائية .

– التدريب على مهارة التصور العقلي بطريقة منظمة له فعالية ايجابية في تطور مستوى مختلف انواع التصور العقلي بصري او حركي ،سمعي ،تذوقي ،شمي وغيرها .

- تعدد الحواس يجعل التصور العقلي اكثر حيوية وتحكم التصور العقلي يؤثر في تطوير المحازفة عند اللاعب الجزائري لكرة القدم

الاقتراحات :

يجب استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من اجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه وجعل ادائه اكثر نجاعة
2- ادراج التدريب العقل ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب ، للارتقاء اكثر في الاداء ولسد ثغرة النقائص التي نشهدها في هذا الميدان .

3- تقديم برامج تدريبية اضافية للتصور العقلي يقوم بها اللاعب خارج اوقات التدريب حتى يتم تكوين من تطوير درجة التصور .

4- استعمال التصور العقلي قبل اداء اي مهارة حركي

الدراسة الثالثة :

التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديد في ركلات الجزاء بكرة القدم للاندية الدرجة الاولى رسالة ماجستير وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التصور الذهني ودقة التهديد في ركلات الجزاء في كرة القدم وافترض الباحث بانه توجد علاقة احصائية بين التصور العقلي ودقة التهديد في ركلات الجزاء في كرة القدم واستخدم النهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 50 لاعب للاندية الدرجة الاولى واستنتج الباحث مايلي :

1- اهمية التصور البصري في زيادة دقة التهديد في كرة القدم

2- ان للتصور السمعي ارتباطا عاليا في زيادة دقة التهديد

3- ان الاحساس الحركي باجواء الجسم المختلفة لحظة التهديد اهمية عالية.

وقد توصل الباحث الى مجموعة من التوصيات اهمها :

زيادة الاهتمام بالتدريب الذهني عند وضع مناهج التدريب للفرق الرياضية لكرة القدم .

عقد دوريات تدريبية لمدربي كرة القدم في الاعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية .

الدراسة الرابعة :

وكانت الدراسة تخرج شهادة ليسانس تحت عنوان دور التصور الذهني في تحسين نتائج لاعبي كرة القدم صنف اكابر من اعداد الطالبين بن الشريف احمد وبن اعمر محمد سنة الجامعية 2011-2012 وكانت اشكاليته :

ماهو دور التصور العقلي في تحسين نتائج لاعبي كرة القدم وانبثقت منه عدة تساؤلات جزئية :

- هل هناك علاقة بين التصور العقلي وتحسين نتائج لاعبي كرة القدم

- هل هناك علاقة بين القدرة التصور العقلي ومستوى الانجاز لدى لاعبي كرة القدم .

وكانت فرضياته العامة :

للتصور العقلي دور في تحسين نتائج لاعبي كرة القدم

وفرضياته الجزئية

- هناك علاقة بين التصور العقلي وتحسين نتائج لاعبي كرة القدم
 - هل هناك علاقة بين القدرة التصور العقلي ومستوى الانجاز لدى لاعبي كرة القدم .
 وكان الباحث قد اعتمد على النهج الوصفي في دراسته وكانت عينته شملت 23 لاعبا من فريق وفاق المسيلة وكانت
نتائج دراسته :

- ان التدريب على التصور العقلي يساعد الرياضي على ادائه الجيد وبصورة ايجابية
 - ان لقدرة التصور الذهني تأثير كبير على الاداء الجيد للمهارات الرياضية
 - كلما كانت قدرة الرياضي على التصور كبيرة كلما زاد مستوى الانجاز المهاري للحركة

اقترحات البحث :

- ان التدريب على التصور العقلي ذو تأثير فعال في تعلم وتحسين بعض مهارات الاساسية بكرة القدم مما ينعكس
 ايجابيا على النتائج النهائية للفرق الرياضية
 - التاكيد على استعمال التصور العقلي مع تعلم المهاري لما له من دور فيعملية اتقان وتحسين اداء الرياضي .

الدراسة الخامسة :

الدكتورة امنة مرنيث " اثر برنامج تدريب عقلي لمهاري الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في
 رياضة كرة الطائرة . السنة الجامعية 2011/2012
 والتي كانت فرضيتها العامة تدريب المهارات النفسية التصور العقلي والاسترخاء (ينعكس ايجابيا في التأثير على
 السلوكيات العدوانية عند لاعبي كرة الطائرة خلال المنافسات ؟

- التسؤلات الجزئية :

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ؟
 - هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ؟
 - هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية بعديا في السلوك
 ماهو الراي افراد العينة التجريبية حول برنامج التدريبي المبني على الاسترخاء والتصور العقلي في خفض السلوك
 العدواني ؟

عينة الدراسة :

اجريت الدراسة على عينة تتكون من 14 لاعبا وتم الحصر الشامل للمجتمع الاصلي باستخدام المنهج التجريبي
 للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) معتمدين على مقياس العدوان الرياضي واستبيان موجه للاعبين كادتين للدراسة
 ، بعد جمع المعلومات والبيانات وتبويبها وتحليل ومناقشة النتائج

النتائج الدراسة :

- ان التدريب المنتظم والمقنن على مهاري الاسترخاء والتصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الاعداد النفسي ،
 كوسيلة تساعد لاعب رياضة كرة الطائرة على الرزانة والهدوء وتنمية التركيز والانتباه والثقة في النفس .

- ان التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي رياضة كرة الطائرة على التحكم في انفعالهم ، وكذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب ومستوى المنافسة وكذا تسيير السلوك العدواني اثناء المنافسة .

التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة :

كل الدراسات السابقة التي تناولها تحدثت على التصور الذهني وكيفية تأثيره على الاداء الرياضي او تحسين مهاراتهم الرياضية حسب الرياضة المتخصصة ففي الدراسة الاولى اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة

اما في الدراسة الثانية لتخرج شهادة الماجستير تاتير التصور العقلي في مجازفة لاعبي كرة القدم حيث استنتج الباحث ان لمهارتي التصور العقلي تأثير على مجازفة لاعبي كرة القدم الجزائرية اما الدراسة الثالثة التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديد في ركلات الجزاء بكرة القدم للاندية الدرجة الاولى وكانت نتائجه ان للتصور العقلي علاقة بدقة التهديد في ركلات الجزاء لاندية الدرجة الاولى .

اما الدراسة الرابعة تحت عنوان دور التصور الذهني في تحسين نتائج لاعبي كرة القدم صنف اكابر حيث توصل الباحث ان هناك علاقة ارتباطية بين التصور العقلي ونتائج لاعبي كرة القدم .

اما الدراسة الخامسة اثر برنامج تدريب عقلي لمهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة الطائرة .

حيث توصل الباحث الى ان التصور العقلي والاسترخاء يخفض من سلوك العدواني في رياضة كرة الطائرة . وقد افادتنا هذه الدراسات في :

الوصول الى الصياغة النهائية لاشكالية الدراسة وكذلك تحديد المنهج العلمي المناسب لدراستنا وهو المنهج الوصفي وكانت الدراسة التي قام بها الطالبين بن سعدي ياسين قاسمي فريد هي التي افادتنا كثيرا من الناحية التطبيقية خاصة في كيفية صياغة اسئلة الاستبيان وكيفية اختيار العينة وكيفية تحديد متغيرات الدراسة في المتغير المستقل والمتغير الثابت . وافادتنا كذلك من الناحية النظرية للبحث خاصة ما يتعلق بكلمات المفتاحية لبحثنا (التصور العقلي ، الاداء الرياضي ، كرة اليد).

التعليق على الدراسات السابقة :

جميع الدراسات التي تطرقنا اليها في بحثنا تتحدث على التصور العقلي ودوره على اداء الرياضيين وذلك من خلال تحسين مهارتهم الرياضية حسب كل رياضة تخصصية . حيث ان جميع الدراسات تتلائم مع موضوع الدراسة كما ان العينة المختارة كانت تقريبا مثل العينة التي اخترناها و هذا ما جاء في الدراسة الرابعة " دور التصور العقلي في تحسين نتائج لاعبي كرة القدم صنف اكابر " .

وقد افادتنا هذه الدراسات للوصول الى الصياغة الصحيحة لاشكالية الدراسة كذلك بينت لنا المنهج المناسب لدراستنا الا وهو المنهج الوصفي .

كما استفدت من هذه الدراسات في انجاز هذا البحث .

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة**1-1 التصور العقلي**

لغة :

تصور "صور" الشيء توهم صورته وتخيله.(المنجد الأجمدي، 1967، ص257).

تصور - يتصور - تصورا- الشيء تمثل صورته وشكله في ذهنه .علي بن هادية ،ب(لحسن البليش،الجيلاني بن الحاج

يحي :1991،ص195).

اصطلاحا :

التصور هو لب عمليالصمد،ير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في

المخ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور .(عبد الستار جبار الصمد ،2000،ص197).

التعريف الإجرائي:

التصور العقلي هو ناتج عن خبرات سابقة للفرد سواء شاهدها أو كان مدركا لها.

1-2 كرة الطائرة :

لغة:

من أصل طار ، يطير ، يعني كل ما يطير في الهواء .

اصطلاحا:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18 متر وعرضه9متر تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين والهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به ،.(كمال

عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين،2001،ص23).

التعريف الإجرائي:

هي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الاخرى وتعتبر احد أهم الأنشطة الرياضية من حيث عدد المتبعين عبر العالم .

1-3 الاداء الرياضي :

لغة:

أدى الشيء بمعنى أوصله ، والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه .(المنجد في اللغة العربية

والإعلام،دار،1998،ص257).

اصطلاحا:

ويعرف احمد صقر عاشور بأنه: "قيام العامل بالأنشطة والمهام المختلفة. (احمد صقر عاشور، 1998، ص 10).
كما يعرفه عصام عبد الخالق على انه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه ، وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية ، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية ، وهو نشاط أو سلوك يوصل الى نتيجة ، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا .(عصام عبد الخالق، 1996، ص 91).

الإشكالية:

تشهد الكرة الطائرة الجزائرية تطورا كبيرا وحضورا في المحافل الدولية والقارية ، حيث وصلت النتائج المحققة الى مستوى عالي جدا ، وكل هذا بفضل مختلف العلوم كالفيزيولوجيا ، وعلم النفس وعلم الحركة، والتي ساعدت على تطور هذه الرياضة من حيث الوسائل وطرق التدريب والبرامج التدريبية المقترحة على الرياضيين.

ومن الصعوبات التي تتلقاها في كرة الطائرة هي تسيير العلاقة بين الكم والكيف في التدريب وحرصا من المدرب على تحسين نتائج و اداء لاعبيه فانه بطالبيهم دائما بزيادة ساعات التدريب وشدته ضنا منه أن ذلك يؤدي حتما الى تحقيق أهداف النادي وطموحاته لكن في الحقيقة كل هذا يؤدي الى إرهاق وتعب لاعبيه وتعرضهم الى إصابات .

لذا الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي أعطوا بالإضافة الى الجانب البدني والتقني أهمية كبيرة للجانب الذهني حيث تقول " كاترين بويكسان " وهي مختصة في علم النفس الرياضي المميز وهو الذي يستطيع إن يمزج بين التدريب البدني والتدريب الذهني .(كاترين بويكسان ،الاصدار1994، ص24)

وقال كذلك كل من الدكتور "مصطفى باهي " والأستاذ "سمير جاد" المهارات العقلية تزود اللاعبين بالقدرة التي تتيح للعقل أن يتحدث الى الجسم وان يتحدث الجسم الى العقل .(مدخل الاتجاهات الحديثة،2004،ص67)

ومن تقنيات التصور العقلي التي لها دور ايجابي في تحسين إمكانيات التعلم الحركي ، نجد التصور العقلي بكل أنواعه فلقد أظهرت العديد من الدراسات الدور الايجابي الذي يلعبه التصور العقلي في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية والإعداد والدخول في المنافسات حيث ازداد انتشاره وتطبيقه بشكل كبير خاصة في رياضيات المستوى العالي أين نجد الكثير من الفرق العالمية

يستعملون تقنيات التصور العقلي قبل أو بعد المنافسة أو التدريب ويؤكدون بالدور الذي لعبته في وصولهم إلى منصات التتويج ، وهم الذين اقرؤا بالدور الذي لعبته مختلف تقنيات التصور العقلي في نجاحهم وهذا ما يدفعنا إلى طرح السؤال الهام الذي يتطلب إجابة هو :

هل للتصور العقلي دور في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

وانبثقت منه عدة تساؤلات جزئية تتمثل في :

1- هل للتصور العقلي دور في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة الطائرة ؟

2- هل للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي للاعبي كرة الطائرة ؟

3- هل للتصور العقلي دور في تحسين الأداء النفسي للاعبي كرة الطائرة ؟

3- أهداف البحث:

* توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب التقنية - تكتيكية والنفسية وبالخصوص المعرفية .

* معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير ونجاعة الأداء التقني - التكتيكي والنفسي للاعب الجزائري كرة الطائرة.

* التعرف على دور التصور العقلي في تحسين أداء اللاعبين .

- * معرفة أهمية الترابط والانسجام الموجود بين الجانبيين الذهني والبدني الذي يعمل على الأداء الجيد للمهارة
- * إبداء الآراء والنصائح في كيفية إدخال التصور الذهني لدى الأندية الجزائرية في كرة الطائرة
- * معرفة أهم العمليات الحسية التي تعمل على الدعم الايجابي للتصور العقلي .
- * إبراز خطورة تركيز المدربين على الجوانب البدنية والفنية والخططية وإهمال الجوانب النفسية في برامجهم التدريبية السنوية .

4- أهمية البحث:

إن دراسة هذا البحث تسمح لنا بمعرفة دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة ، فهذه الدراسة تعطينا نظرة عامة على التصور العقلي وأهميته في تحسين الأداء المهاري والخططي والنفسي للاعبين، وبالتالي محاولة تحسين الأداء عن طريق برمجة حصص نظرية وتطبيقية في مفهوم التصور الذهني وكيفية تطبيقه في الحصص التدريبية.

إضافة إلى تقدم معلومات نظرية عن التصور العقلي تساعد المدرب في فهم اللاعبين في المواقف التنافسية الصعبة كذلك تزويد القراء بالمعلومات الكافية حول التصور العقلي وتأثيره على أداء كرة الطائرة إضافة إلى كل هذا فتح المجال لإجراء بحوث ودراسات في المستقبل وذلك للبحث والتوسع أكثر في هذا الموضوع لما له من أهمية كبيرة في المجال الرياضي .

5- فرضيات الدراسة :

1-5 الفرضيات العامة :

للتصور العقلي دور في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة .

2-5 الفرضيات الجزئية :

- 1- للتصور العقلي دور في تحسين الأداء المهاري للاعبين كرة الطائرة .
- 2- - للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي للاعبين كرة الطائرة .
- 3- - للتصور العقلي دور في تحسين الأداء النفسي للاعبين كرة الطائرة .

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري، ويثبت صحة أو خطأه، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني، بناء على ذلك، وبعد الانتهاء من تحليل الإجراءات المنهجية، الفرضيات المنهج، عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات، ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق استمارات الاستبيان في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها، وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها، عرضها على أساس الفرضيات المطروحة للدراسة ونخرج في الأخير بنتائج عامة.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

من خلال هذه الدراسة الميدانية نهدف إلى إبراز دور التصور العقلي في تحسين الاداء لدى لاعبي كرة الطائرة ، وذلك عن طريق أسئلة منظمة وقد استعملنا من أجل الوصول إلى هذه الحقيقة استبياناً موجه إلى عينة من اللاعبين ، وذلك للحصول على قدر ممكن من المعلومات حول التصور العقلي ودوره في تحسين الاداء لدى لاعبي مع الأخذ بعين الاعتبار الدراسات السابقة في تحديد التساؤلات التي طرحت في المجال والإلمام بجميع الجوانب في هذا البحث .

2- مجالات الدراسة :

1-2- المجال الزمني : من المعروف منهجياً أن الباحث يحدد الفترة الزمنية التي يتزل بها إلى الميدان حيث يقوم بتأويل المعلومات النظرية ويحولها إلى أرقام وإحصائيات وفي الدراسة الحالية قام الباحث بالاستمارات إلى عينة من اللاعبين ابتداء من 15 مارس إلى غاية 10 افريل .

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة ابتداء من شهر جانفي غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الثلاثة الأولى (جانفي ، فيفري ، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهر نهاية شهر مارس ، تم خلالها تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على العينة المختارة .

2-2- المجال المكاني :

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على بعض أندية من ولاية المسيلة وهذه النوادي على التالي: نادي شباب رائد المسيلة ، نادي الهواة للكرة الطائرة بوسعادة .

3 - المنهج المستخدم :

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة (دور التصور العقلي في تحسين الاداء لدى لاعبي الكرة الطائرة) .

فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع .

ويعرف المنهج الوصفي أيضاً بأنه: (مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلًا كافيًا ودقيقًا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى النتائج).

ويعرفه عمار بخوض " هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منتظم من اجل الوصول الى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية (الزوبعي، 1974، ص50) .

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد بذلك التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها (محمد علي محمد، 1986، ص 181) .

ويعد المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم ، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا لاختياره.

-4- مجتمع وعينة الدراسة :

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يتعذر علينا المسح الشامل وبذلك يتم الرجوع الى وحدات تمثل المجتمع موضوع الدراسة . أو ما يسمى بالعينة وهي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل فهي بذلك نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع الكلي .

لذلك فإن لاختيار عينة ممثلة تمثيلاً صحيحاً وكاملاً للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات . قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة مسحية وشملت لاعبي كرة الطائرة لفرق بلدية المسيلة وبلدية بوسعادة .

ضبط متغيرات البحث:

استناداً إلى فرضية البحث تبين لنا جلياً أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلاً والآخر تابع.

تعريف المتغير المستقل: (متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع) هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجته معينة ، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: ويتمثل في بحثنا التصور العقلي .

المتغير التابع: (متغير يؤثر فيه المتغير المستقل) هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع تغيرات أخرى (محمد حسن علاوي، 219، 1999)

تحديد المتغير التابع: ويتمثل في بحثنا : اداء اللاعبين

-5- أدوات جمع البيانات:

-5-1- الاستبيان:

يعرف على أنه (وسيلة من وسائل البحث الشائع ، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت و التكيف حتى من ايجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث و التي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع ، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة و أيضا في صعوبة التأكد من المعلومات ، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا . (أحمد شليبي، 1992، ص 25) .

حيث اعتمدنا في إجراء البحث على الاستمارة الاستبائية التي تحتوي على كل ما يتعلق بعناصر الموضوع فالاستبيان يعرف بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها والأسلوب المثالي أن يملأ الاستبيان في حضور الباحث لان الحبيب قد يفيد الباحث أكثر مما يتوقع فيلفت نظره إلى جل التغيرات ليتداركها في الحال.

الاستمارة الإستبائية :

إن طبيعة بحثنا تتطلب استخدام الاستمارة الإستبائية كأداة من أدوات جمع البيانات ووضعت الاستمارة لجمع المعلومات من أفراد العينة للتعرف على رأيهم حول موضوع البحث ، ألا وهو: دور التصور العقلي في تحسين الاداء لدى لاعبي كرة الطائرة .

كما يعد الاستبيان من بين الادوات الاقل تكلفة لأنه يمكن من جمع آراء العديد من أفراد العينة إن لم تكن كلها في وقت قصير إضافة إلى سهولة تقنيها ، وباعتبارها أيضا أداة ملائمة للدراسات الوصفية التي تتطلب جمع بيانات عن وقائع محدودة على عدد كبير من الأشخاص ، لذلك قمنا بتحضير الاستمارات الإستبائية ، وقد تم تسليمها عن طريق اليد شخصا لبعض النوادي ، وحتى تلقى الاهتمام اللائق .

والاستمارة الإستبائية ، تعد أهم أدوات البحث التي اعتمدنا عليها ، حيث تم إعداد أسئلة الاستمارة التي حاولنا أن تكون شاملة لجميع ما جاء في الجزء النظري وقد راعينا عند صياغة الأسئلة في الاستمارة التالية :

- ❖ صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.
- ❖ ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها.
- ❖ صياغة الأسئلة باللغة العربية مع مراعاة المستوى الثقافي والعلمي لكل لاعب.
- ❖ ان يكون اختيار واحد صحيح فقط .

كيفية تفرغ الاستبيان :

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للاعبين عن طريق الاستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة.

كما يعد الاستبيان اقل تكلفة لأنه يمكن من جمع آراء العديد من أفراد العينة أن لم تكن كلها في وقت قصير إضافة الى سهولة تقنيها وباعتبارها أيضا أداة ملائمة للدراسة الوصفية التي تتطلب جمع البيانات عن وقائع محدودة على عدد كبير من الأشخاص لذلك قمنا بتحضير الاستمارات الاستبائين واعتمدنا في بنائها على استمارة واحدة موجهة للاعبين ويضم الاستبيان 18 سؤالا . وقد بني الاستبيان على ثلاث محاور.

المحور الأول:

وشمل هذا المحور أسئلة متمحورة هل للتصور العقلي دور في تحسين الاداء المهاري لدى لاعبي كرة الطائرة وهذه الأسئلة موجهة للاعبين لمعرفة هل للتصور العقلي دور في تحسين الاداء لدى لاعبي كرة الطائرة .

المحور الثاني:

وشمل هذا المحور أسئلة متمحورة حول التصور العقلي ودوره في تحسين الاداء الخططي لدى لاعبي كرة الطائرة حيث كانت الأسئلة موجهة للاعبين لكرة الطائرة. والتي تبرز أهمية التصور العقلي في تحسين الجانب الخططي .

المحور الثالث:

وشمل هذا المحور أسئلة متمحورة هل للتصور العقلي دور في تحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة حيث كانت الأسئلة موجهة للاعبين وكانت الأسئلة تدور هل للتصور العقلي دور في تحسين الصفات النفسية كتركيز الانتباه والثقة بالنفس.

5-1- الخصائص السيكومترية للأداة:

قمنا كمجموعة بحث بحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة بغية معرفة صلاحيتها .

صدق أداة الدراسة :

الصدق الظاهري: يعني الصدق الظاهر بأن الاختبار صادق في صورته الظاهرة. بمعنى آخر ليس صادقا علميا وإحصائيا ويدل المظهر العام لعبارته على انه الأنسب للمختبرين وذلك بوضوح عباراته ومستويات الصعوبة في الاختبار (ليلى سيد فرحات 2001.ص 122).

وللتأكد من محتوى الدراسة تم عرضها على مجموعة من محكمين من أساتذة جامعة المسيلة.

وطلب منهم دراسة الأداة وإبداء رأيهم فيها من حيث مدى مناسبة الفقرات للمحتوى وطلب منهم النظر في مدى كفاية أداة الدراسة من حيث عدد الفقرات وشموليتها وتنوع محتواها وتقييم مستواها وفيما يتعلق بالتعديل والتغيير أو الحذف وفق ما يراه المحكم لازما .

وتمت أخذ ملاحظات المحطمين واقتراحاتهم وتم إجراء التعديلات في ضوء توصيات المحكمين

ثبات الأداة:

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو استبيان، أن ثبات الدراسة يعني التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة.

يعد عرض استبيان دور التصور العقلي في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة، قام الباحث بقياس ثباته بطريقة الفا كرونباخ .

معامل الثبات كرونباخ :

كروناخ α	محاور الاستبيان
0.9861	محور الاداء المهاري
0.8089	محور الاداء الخططي
0.9468	محور المهارات النفسية
0.9197	الاستبيان

الجدول رقم (01) يوضح نتائج المتوصل اليه المحاور الاستبيان باستعمال معامل الثبات α كرونباخ

-6- اساليب المعالجة الإحصائية :

تم استخدام برامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية spss18 وتمثلت فيما يلي :

01- الإحصاء الوصفي : وتمثل في استخراج التكرارات والنسب المئوية .

02- وكذلك حساب ب كا2.

03- معامل الثبات α كرونباخ.

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج ، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها و أن تتوفر لدي الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة ، و تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان... الخ ، تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ، ومنه فإن العمل بالمنهجية تعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة ، إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدممين في البحث واضحة وخالية من الغموض و التناقضات .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

1-1 المحور الأول: دور التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري للكرة الطائرة.

السؤال الأول: هل تقومون بتدريبات حول التصور العقلي؟

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبارة
0.05	01	3.841	13.500 ^a	%87.5	21	نعم	هل تقومون بتدريبات حول التصور العقلي؟
				%12.5	03	لا	

الغرض من السؤال: معرفة هل يقوم اللاعبون بتدريبات حول التصور العقلي.

الجدول رقم (02): يبين قيام اللاعبين بتدريبات حول التصور العقلي.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (21) أي بنسبة (%87.5) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (03) أي بنسبة (%12.5) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (13.500^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائيا حيث أنها تدعم أن أفراد العينة يقومون بتدريبات التصور العقلي، وهذا راجع إلى أن لدى مدربيهم كفاءة في المجال النفسي وخاصة في مهارة التصور العقلي.

السؤال الثاني: هل يساعدكم التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية وإتقانها؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى مساعدة التصور العقلي للاعبين في تعلم المهارات الحركية وإتقانها.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبارة
0.05	01	3.841	13.500 ^a	87.5%	21	نعم	هل يساعدكم التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية وإتقانها؟
				12.5%	03	لا	

الجدول رقم (03): يبين مدى مساعدة التصور العقلي للاعبين في تعلم المهارات الحركية وإتقانها.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (21) أي بنسبة (87.5%) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (03) أي بنسبة (12.5%) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضاً من الجدول أن قيمة (ك²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (13.500^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائياً. ومنه نستنتج أن نسبة (87.5%) تعتبر نسبة عالية وهذا دليل على أن أفراد العينة وافقوا على أن التصور العقلي يساعدهم في تعلم المهارات الحركية، أما نسبة (12.5%) يرون أن التصور العقلي لا يساعدهم في تعلم المهارات الحركية لذا يجب عليهم التركيز أكثر في تدريبات التصور العقلي.

السؤال الثالث: هل التصور العقلي يكسبكم الوصول إلى الدقة في المهارات (التمرير والاستقبال)؟
الغرض من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في الوصول إلى الدقة في المهارات (التمرير والاستقبال).

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبارة
0.05	01	3.841	16.667 ^a	91.7%	22	نعم	هل التصور العقلي يكسبكم الوصول إلى الدقة في المهارات (التمرير والاستقبال)؟
				8.3%	02	لا	

الجدول رقم (04): يبين دور التصور العقلي في الوصول إلى الدقة في المهارات (التمرير والاستقبال).

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (22) أي بنسبة (91.7%) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (02) أي بنسبة (8.3%) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (ك²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (16.667^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أفراد العينة وافقوا على أن التصور العقلي يصل باللاعب إلى مستوى كبير من الدقة في الأداء المهاري خاصة في المهارات الأساسية كالتمرير والاستقبال.

السؤال الرابع: في رأيكم هل عدم الاهتمام بتدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة كالتمرير والاستقبال؟

الغرض من السؤال: معرفة انعكاس إهمال تدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة كالتمرير والاستقبال.

العبارة	الدرجات	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
في رأيكم هل عدم الإهتمام بتدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة كالتمرير والاستقبال؟	نعم	18	75%	6.000 ^a	3.841	01	0.05
	لا	06	25%				

الجدول رقم (05): يبين انعكاس إهمال تدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة كالتمرير والاستقبال.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (18) أي بنسبة (75%) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (06) أي بنسبة (25%) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (ك²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (6.000^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أكبر نسبة من اللاعبين أجابوا بأن إهمال التصور العقلي تأثير على إتقان المهارات الأساسية في كرة الطائرة، وهذا يدل على أن التدريبات البدنية وحدها لا تكفي لإتقان المهارات الحركية بل يجب إدخال تدريبات التصور العقلي في التدريبات اليومية.

السؤال الخامس: هل ترون أن لزيادة تدريبات التصور العقلي دور في تحسين أداء اللاعبين مهارياً؟
الغرض من السؤال: معرفة أثر زيادة تدريبات التصور العقلي دور في تحسين أداء اللاعبين مهارياً.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبرة
0.05	01	3.841	6.000 ^a	%75	18	نعم	هل ترون أن لزيادة تدريبات التصور العقلي دور في تحسين أداء اللاعبين مهارياً؟
				%25	06	لا	

الجدول رقم(06): يبين أثر زيادة تدريبات التصور العقلي دور في تحسين أداء اللاعبين مهارياً.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (18) أي بنسبة (%75) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (06) أي بنسبة (%25) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضاً من الجدول أن قيمة (ك²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (6.000^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائياً.

ومنه نستنتج أن أغلب اللاعبين يرون بأن الزيادة في حجم تدريبات التصور العقلي يزيد من تحسين أدائهم المهاري لأن لها علاقة بالأداء المهاري.

السؤال السادس: هل عند القيام بتصوير المهارة قبل تنفيذها تحسن وتطور في هذه المهارة؟
الغرض من السؤال: معرفة هل تحسن وتطور في المهارة عند القيام بتصورها قبل تنفيذها.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبارة
0.05	01	3.841	10.667 ^a	%83.3	20	نعم	هل عند القيام بتصوير المهارة قبل تنفيذها تحسن وتطور في هذه المهارة؟
				%16.7	04	لا	

الجدول رقم (07): يبين تحسن وتطور في المهارة عند القيام بتصورها قبل تنفيذها.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (20) أي بنسبة (83.3%) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (04) أي بنسبة (16.7%) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (ك²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (10.667^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين وجدوا أن القيام بتصوير المهارة قبل تنفيذها تحسن وتطور في هذه المهارة لأن التصور العقلي يكون ذو فائدة كبيرة على اللاعبين عندما يتدربون عليه بصفة يومية، ويفهمون كيفية تنفيذه بطريقة جيدة.

1-2 المحور الثاني: دور التصور العقلي في تحسين الأداء الخططي للاعبين الكرة الطائرة.

السؤال السابع: هل يعتبر التفكير الخططي ذو أهمية خاصة للنجاح في المباريات؟

الغرض من السؤال: معرفة أهمية التفكير الخططي للنجاح في المباريات.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبرة
0.05	01	3.841	20.167 ^a	%95.8	23	نعم	هل يعتبر التفكير الخططي ذو أهمية خاصة للنجاح في المباريات؟
				%4.2	01	لا	

الجدول رقم (08): يبين أهمية التفكير الخططي للنجاح في المباريات.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (23) أي بنسبة (95.8%) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (01) أي بنسبة (4.2%) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (20.167^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن الأداء الخططي له أهمية كبيرة للنجاح في المباريات من أجل تحقيق الهدف.

السؤال الثامن: هل التصور العقلي يساعدكم في تنظيم الجانب الخططي؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى مساعدة التصور العقلي في تنظيم الجانب الخططي

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبارة
0.05	01	3.841	6.000 ^a	%75	18	نعم	هل التصور العقلي يساعدكم في تنظيم الجانب الخططي؟
				%25	06	لا	

الجدول رقم(09): يبين مدى مساعدة التصور العقلي في تنظيم الجانب الخططي

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (18) أي بنسبة (%75) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (06) أي بنسبة (%25) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (ك²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (6.000^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين وافقوا على أن التصور العقلي يساعد في تنظيم الجانب الخططي.

السؤال التاسع: هل التصور العقلي يساعدكم في التمتع أثناء المباراة؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التصور العقلي ما إذا كان يساعد في التمتع أثناء المباراة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبارة
0.05	01	3.841	8.167 ^a	79.2%	19	نعم	هل التصور العقلي يساعدكم في التمتع أثناء المباراة؟
				20.8%	05	لا	

الجدول رقم (10): يبين مدى تأثير التصور العقلي في مساعدة اللاعبين في التمتع أثناء المباراة .

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (19) أي بنسبة (79.2%) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (05) أي بنسبة (20.8%) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضاً من الجدول أن قيمة (ك²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (8.167^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائياً.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون التصور العقلي يساعد في تممتع اللاعبين أثناء المباراة .

السؤال العاشر: هل التصور العقلي دور في اتخاذكم القرارات المناسبة أثناء اللعب؟
الغرض من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في اتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبارة
0.05	01	3.841	6.000 ^a	%75	18	نعم	هل التصور العقلي دور في اتخاذكم القرارات المناسبة أثناء اللعب؟
				%25	06	لا	

الجدول رقم(11): دور التصور العقلي في اتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (18) أي بنسبة (%75) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (06) أي بنسبة (%25) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (ك²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (6.000^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن للتصور العقلي دور في اتخاذ القرارات المناسبة أثناء اللعب.

السؤال الحادي عشر: هل التصور العقلي له دور في معرفة تمرکز لاعبي الخصم أثناء المقابلة؟
الغرض من السؤال: التعرف على دور التصور العقلي في معرفة تمرکز لاعبي الخصم أثناء المقابلة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبارة
0.05	01	3.841	4.167 ^a	70.8%	17	نعم	هل التصور العقلي له دور في معرفة تمرکز لاعبي الخصم أثناء المقابلة؟
				29.2%	07	لا	

الجدول رقم(12): يبين دور التصور العقلي في معرفة تمرکز لاعبي الخصم أثناء المقابلة.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (17) أي بنسبة (70.8%) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (07) أي بنسبة (29.2%) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (ك²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (4.167^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن للتصور العقلي دور في معرفة تمرکز لاعبي الفريق الخصم أثناء المباراة.

1-3 المحور الثالث: دور التصور العقلي في تحسين المهارات النفسية للاعب الكرة الطائرة.

السؤال الثاني عشر: هل يساعدكم التصور العقلي في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة؟

الغرض من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في وصول اللاعبين إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبارة
0.05	01	3.841	6.000 ^a	%75	18	نعم	هل يساعدكم التصور العقلي في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة؟
				%25	06	لا	

الجدول رقم (13): يبين دور التصور العقلي في وصول اللاعبين إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (18) أي بنسبة (%75) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (06) أي بنسبة (%25) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (6.000^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن التصور العقلي يساعد في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة.

السؤال الثالث عشر: هل للتصور العقلي دور في التغلب على القلق الذي يصاحبكم ليلة الاشتراك في المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في التغلب على القلق المصاحب لليلة المنافسة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبرة
0.05	01	3.841	4.167 ^a	70.8%	17	نعم	هل للتصور العقلي دور في التغلب على القلق الذي يصاحبكم ليلة الاشتراك في المنافسة؟
				29.2%	06	لا	

الجدول رقم(14): يبين دور التصور العقلي في التغلب على القلق المصاحب لليلة المنافسة.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (14) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (17) أي بنسبة (70.8%) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (06) أي بنسبة (29.2%) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (كا²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (4.167^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يوافقون على أن للتصور العقلي دور في التغلب على القلق الذي يصاحبكم ليلة الإشتراك في المنافسة.

السؤال الرابع عشر: هل للتصور العقلي دور في تنمية المهارات النفسية كالشعور بالثقة في النفس والدافعية؟
الغرض من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في تنمية الشعور بالثقة في النفس والدافعية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبارة
0.05	01	3.841	6.000 ^a	%75	18	نعم	هل للتصور العقلي دور في تنمية المهارات النفسية كالشعور بالثقة في النفس والدافعية؟
				%25	06	لا	

الجدول رقم (15): يبين دور التصور العقلي في تنمية الشعور بالثقة في النفس والدافعية.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (15) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (18) أي بنسبة (%75) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (06) أي بنسبة (%25) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (ك²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (6.000^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن للتصور العقلي دور في تنمية المهارات العقلية كالشعور بالثقة في النفس والدافعية.

السؤال الخامس عشر: في رأيك هل عدم الاهتمام بالتصور العقلي يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى زيادة الضغوط النفسية عند إهمال التصور العقلي.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبارة
0.05	01	3.841	8.167 ^a	79.2%	19	نعم	في رأيك هل عدم الاهتمام بالتصور العقلي يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية؟
				20.8%	05	لا	

الجدول رقم (16): يبين مدى زيادة الضغوط النفسية عند إهمال التصور العقلي.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (16) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (19) أي بنسبة (79.2%) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (05) أي بنسبة (20.8%) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (ك²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (8.167^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أنه يجب الاهتمام بالتصور العقلي لأن ذلك يؤدي إلى تخفيف الضغوط النفسية.

السؤال السادس عشر: هل تعتقد أن التصور العقلي له تأثير على المهارات النفسية؟
الغرض من السؤال: معرفة أثر التصور العقلي على المهارات النفسية.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبارة
0.05	01	3.841	10.667 ^a	%83.3	20	نعم	هل تعتقد أن التصور العقلي له تأثير على المهارات النفسية؟
				%16.7	04	لا	

الجدول رقم (17): يبين أثر التصور العقلي على المهارات النفسية.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (20) أي بنسبة (%83.3) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (04) أي بنسبة (%16.7) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضاً من الجدول أن قيمة (ك²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (10.667^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائياً.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين وافقوا على أن التصور العقلي يؤثر على المهارات النفسية.

السؤال السابع عشر: هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يتلاشى بعملية التصور العقلي؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى مساعدة التصور العقلي للتغلب على القلق والتوتر قبل المنافسة.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبارة
0.05	01	3.841	10.667 ^a	%83.3	20	نعم	هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يتلاشى بعملية التصور العقلي؟
				%16.7	04	لا	

الجدول رقم (18): يبين مدى مساعدة التصور العقلي للتغلب على القلق والتوتر قبل المنافسة.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (18) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (20) أي بنسبة (83.3%) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (04) أي بنسبة (16.7%) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضاً من الجدول أن قيمة (ك²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (10.667^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائياً.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن للتصور العقلي دور في إبعاد القلق والتوتر أثناء المنافسات الرياضية، وهذا ما يعكس أهمية التصور العقلي.

السؤال الثامن عشر: هل التصور العقلي يحسن ويطور في مهارة تركيز الانتباه لديكم في التدريبات أو المنافسات؟
الغرض من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في تحسين مهارة تركيز الانتباه أثناء التدريبات أو المنافسات.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الدرجات	العبارة
0.05	01	3.841	13.500 ^a	87.5%	21	نعم	هل التصور العقلي يحسن ويطور في مهارة تركيز الانتباه لديكم في التدريبات أو المنافسات؟
				12.5%	03	لا	

الجدول رقم (19): يبين دور التصور العقلي في تحسين مهارة تركيز الانتباه أثناء التدريبات أو المنافسات.

تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (19) أن إجابات أفراد العينة ب (نعم) والتي كان عدد التكرارات (21) أي بنسبة (87.5%) يقومون بتدريبات حول التصور العقلي، بينما الإجابة ب (لا) والتي كان عدد التكرارات (03) أي بنسبة (12.5%) لا يقومون بتدريبات التصور العقلي. كما نلاحظ أيضا من الجدول أن قيمة (ك²) المحسوبة عند درجة حرية (01) ومستوى الدلالة (0.05) التي بلغت (13.500^a) أكبر من القيمة الجدولية (3.841) هذا يعني أنه دال إحصائيا.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن التصور العقلي يحسن ويطور مهارة تركيز الانتباه في التدريبات و المنافسات.

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

1-2 مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال نتائج الجداول الفرضية الأولى تبين أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة الطائرة وذلك لأنه كانت معظم إجابات اللاعبين بأن التصور العقلي دور في تحسين المهارات الحركية حيث تبين من خلال نتائج الجدول رقم (5) والذي كان عدد تكراراته 18 أي بنسبة 75 % وهذه النسبة تدل على أن زيادة تدريبات التصور العقلي لها دور في تحسين أداء اللاعبين مهارياً .

كما أن اهتمام اللاعبين بالتصور العقلي لما له اثر في تعلم المهارات الأساسية في كرة الطائرة كالتمرير والاستقبال يزيدهم من دافعية نحو الاحتفاظ بالمهارات لمدة أطول .

ويرى الدكتور محمد حسن علاوي أن استخدام تدريبات التصور العقلي تزيد من سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة وذلك عن طريق استدعاء النموذج الصحي للحركة . وتتفق هذه الدراسة مع نتائج التي توصلت إليها الدراسة السابقة تحت عنوان : اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية في كرة اليد بجامعة بابل وقد أكدت هذه الدراسة على أن للتصور العقلي دور في تحسين المهارات الأساسية ..

خلاصة :

من خلال كل ما سبق وبناءا و بناءا على النتائج التي توصلت إليها نتائج الفرضية الأولى ، توصلنا من خلالها آلة أن اللاعبين يولون اهتمام كبيراً بالتصور العقلي كما أنهم اثبتوا أن للتصور العقلي يحسن من أدائهم المهاري وبالتالي يمكننا القول على أن الفرضية التي تنص أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة قد تحققت .

1-2 مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال نتائج في جداول الفرضية الثانية بأن التصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي في الكرة الطائرة وذلك بأنه كانت معظم إجابات اللاعبين بأن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي ففي الجدول رقم: 09 نرى أن التكرارات 18 أي بنسبة 75 % وهذا دليل

واضح على أن للتصور العقلي أهمية في تنمية الجانب الخططي من وجهة نظر اللاعبين ويرى محمد حسن علاوي على انه يمكن بتقنية التصور الذهني أن تساعد اللاعبين في تعلم واكتساب بعض الطرق أو خطط اللعب في الرياضة التخصصية مثل وضع خطة ما قبل المباراة .

وتتفق هذه الفرضية مع النتائج التي توصلت إليها الدراسة السابقة: تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم.

خلاصة:

من خلال المعطيات التطبيقية وبناء على النتائج التي أسفرت عليها نتائج الفرضية الثانية، توصلنا الى أن هناك اهتمام كبير من اللاعبين بالتصور العقلي، ويرون أنه يحسن من أدائهم الخططي.

وهذا ما يحقق الفرضية التي تقول أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي للاعب كرة الطائرة

1-3 مناقشة الفرضية الثالثة:

من خلال نتائج جداول الفرضية الثالثة التي تشير ان للتصور العقلي دور في تحسين المهارات النفسية مثل : تركيز الانتباه والثقة بالنفس والتخفيف من الضغوط النفسية ، كل هذه المهارات النفسية تتطور باستخدام تدريبات التصور العقلي حيث يشير الدكتور محمد العربي شمعون " استبدال مواقف التوتر أو القلق أو الخوف ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس " أيضا استبدال المواقف السلبية والمشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الغضب بمواقف الايجابية والتركيز على الأداء الجيد.

وهذه النتيجة قد تعزى لان اللاعبين عند إجرائهم التدريبات حول التصور العقلي تحسنت عندهم المهارات النفسية كتركيز الانتباه وإزالة القلق والثقة بالنفس وهذا ما أشارت عليه الدراسة السابقة محمد حناط تهدف الى معرفة انعكاس مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على تسير سلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضتي لكراتي دو حيث توصل الباحث أن الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي للكراتي دو على التحكم في انفعالهم أثناء المنافسة . وهذا ما يتفق مع دراسة الدكتورة امينة مرنيذ التي كانت تحت عنوان " اثر برنامج تدريب عقلي لمهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد ومن خلال كل ما سبق نرى أن هذه الدراسة تتوافق مع فرضيتنا القائلة أن للتصور العقلي دور في تحسين المهارات النفسية منها تركيز الانتباه والثقة بالنفس .

خلاصة:

من خلال المعطيات التطبيقية وبناء على النتائج التي أسفرت عليها نتائج الفرضية الثالثة ، توصلنا من خلالها الى أن هناك اهتمام كبير من اللاعبين بالتصور العقلي ويرون انه يحسن من أدائهم النفسي وبالتالي الفرضية التي تقول أن للتصور العقلي دور في تحسين المهارات النفسية للاعبين كرة الطائرة محققة .

خاتمة:

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية استخدام التصور العقلي ودوره في تحسين أداء لاعبي طرة الطائرة بولاية المسيلة أن التصور العقلي يحتاج إلى عناية أكثر في بلادنا من طرف المختصين في علم النفس الرياضي وذلك بالقيام ببحوث علمية ميدانية تثبت أهميته بتسليط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع والدراسة الديناميكية الداخلية للتألق الرياضي ، تسمح لنا هذه الدراسات بالخروج من دائرة التقهقر وتدني مستوى الأداء التقني والخططي .

أن التحكم في تقنيا التدريب العقلي وخاصة التصور العقلي يؤدي بالفرد للتحكم في الكثير من المواقف وخاصة منها الرياضة سواء من الجانب النفسي الحركي أو الجانب الانفعالي الخططي وهذا تأكيد لما ينصب عليه الكثير من الباحثين انه يجب التعامل مع الفرد وخاصة الرياضي على انه وحدة بيولوجية ونفسية واجتماعية وهذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطورا كبيرا من خلال دراسات متعددة ومتنوعة .

لقد سمحت مختلف هذه الدراسات بتوفير قسط وفير من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية لان الهدف الرئيسي لاستعمال تقنيات التدريب العقلي بصفة عامة والتصور العقلي بصفة خاصة هو مساعدته على التكفل بنفسه وتحقيق مختلف النجاحات .

أن استعمال التصور العقلي في ميدان النشاط البدني والرياضي يسمح بتطوير مهارات الرياضيين خاصة التركيز والتحكم في انفعالهم في الأنشطة الجماعية وبالخصوص الكرة الطائرة ، وذلك بتوجيه الأداء التقني التكتيكي نحو الهدوء والرزانة دون التسرع وهذا ما يضع حدا للعب المتشنج الذي يتصف بالتسرع والتساهل حتى نصل لرفع مستوى الرياضي وكرة الطائرة الجزائرية والارتقاء بين الدول .

تأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بميدان علم النفس الرياضي المعرفي من اجل البحث عن دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة وتحصيل النتائج.

إن التدريب العقلي أدى إلى تطوير التصور العقلي وهذا ما ساهم ايجابيا في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة الطائرة رغم تعدد البحوث العلمي في البلدان الأجنبية إلا أنها تبقى ضئيلة في بلادنا ولقد تأكد استغلال التصور العقلي في البلدان الأجنبية في شتى الميادين الاقتصادية والاجتماعية الرياضية وحتى في تنمية العقائد الدينية ويمكن القول أن هذا هو سر نجاحهم.

إذ حان الوقت في تطوير النتائج الرياضية بصفة عامة وفي رياضة كرة الطائرة بصفة خاصة وذلك بالاهتمام أكثر بالتصور العقلي في شتى المجالات وخاصة في الجانب الرياضي وذلك من اجل تطبيقه ميدانيا .

الفصل الخامس

إستنتاجات واقتراحات

استنتاجات عامة :

على ضوء هذه الدراسة وتحليلنا واستنتاجنا من خلال هذا البحث اثبتنا ان التصور العقلي ينعكس ايجابيا في تحسين اداء لاعبي كرة الطائرة وذلك من خلال توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- ان للتصور العقلي دور في تحسين الاداء المهاري للاعبي كرة الطائرة .
- ان للتصور العقلي دور في تحسين الاداء الخططي للاعبي كرة الطائرة .
- ان للتصور العقلي دور في تحسين المهارات النفسية للاعبي كرة الطائرة .

ومما سبق ذكره يمكن القول انه يجب الاهتمام بشكل كبير في بلادنا بالتصور العقلي وذلك من طرف المختصين في علم النفس الرياضي من خلال إجراء بحوث علمية ميدانية تثبت أهمية خفايا هذا الجانب في الميدان الرياضي والدراسة الديناميكية الداخلية للتألق الرياضي ، وتسمح لنا كل هذه الدراسات بالخروج من دائرة التقهقر وتدني مستوى الاداء التقني والتكتيكي النفسي ، ان التمكن من تقنيات التدريب العقلي وخاصة التصور العقلي يؤدي بالفرد للتحكم في الكثير من المجالات النفسية والاجتماعية وخاصة منها الرياضية وهذا ما أظهرته العديد من البحوث في البلدان الأجنبية الا ان تبقى ضئيلة جدا في بلادنا وخاصة في الجانب الميداني .

الاقتراحات :

- من خلال البحث الذي قمنا به والنتائج التي توصلنا اليها سنقوم بمحاولة تقديم بعض الاقتراحات والمتمثلة في ما يلي:
1. يجب استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من اجل وصول الرياضي الى اداء اكثر نجاعة ودقة .
 2. يجب على المدرب ادراج التدريب العقلي ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب لأنها يساعد في سرعة تعلم المهارات واتقانها .
 3. يجب استعمال التصور العقلي للمهارة قبل تطبيقها .
 4. عدم حصر ثقافة ومفهوم التصور العقلي في ميدان التدريب الرياضي فقط ولكن ينبغي توسيعه في النوادي والجمعيات الرياضية واستعماله منذ الصغر .
 5. يجب ادخال التدريب العقلي في حصص التربية البدنية والرياضية .
 6. يجب بناء برنامج للتحضير النفسي وخاصة التصور العقلي نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية كونها تمثل القاعدة الاساسية للاعداد .
 7. ينبغي على المدرب ان يتلقه تكويننا نظريا في ميدان الارشاد النفسي للرياضي وذلك من خلال توسيع ثقافته ومختلف مهاراته خصوصا في مجال التصور العقلي .
 8. ضرورة تشجيع النفسانيين وادماجهم في الاندية الجزائرية كمساعدين ومدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين والتي تبدأ في المراحل الاولى حتى يتسنى تحقيق الاهداف المستقبلية .

خاتمة :

انطلقت هذه الدراسة من اشكالية استخدام التصور العقلي ودوره في تحسين اداء لاعبي طرة الطائرة بولاية المسيلة ان التصور العقلي يحتاج الى عناية اكثر في بلادنا من طرف المختصين في علم النفس الرياضي وذلك بالقيام ببحوث علمية ميدانية تثبت اهميته بتسليط الضور على خفايا هذا الميدان الواسع والدراسة الديناميكية الداخلية للتألق الرياضي ، تسمح لنا هذه الدراسات بالخروج من دائرة التقهقر وتدني مستوى الاداء التقني والخططي .

ان التحكم في تقنيا التدريب العقلي وخاصة التصور العقلي يؤدي بالفرد للتحكم في الكثير من المواقف وخاصة منها الرياضة سواء من الجانب النفسي الحركي او الجانب الانفعالي الخططي وهذا تأكيد لما ينصب عليه الكثير من الباحثين انه يجب التعامل مع الفرد وخاصة الرياضي على انه وحدة بيولوجية ونفسية واجتماعية وهذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطورا كبيرا من خلال دراسات متعددة ومتنوعة .

لقد سمحت مختلف هذه الدراسات بتوفير قسط وفير من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية لان الهدف الرئيسي لاستعمال تقنيات التدريب العقلي بصفة عامة والتصور العقلي بصفة خاصة هو مساعدته على التكفل بنفسه وتحقيق مختلف النجاحات .

ان استعمال التصور العقلي في ميدان النشاط البدني والرياضي يسمح بتطوير مهارات الرياضيين خاصة التركيز والتحكم في انفعالهم في الأنشطة الجماعية وبالخصوص الكرة الطائرة ، وذلك بتوجيه الأداء التقني التكتيكي نحو الهدوء والرزانة دون التسرع وهذا ما يضع حدا للعب المتشنج الذي يتصف بالتسرع والتساهل حتى نصل لرفع مستوى الرياضي وكرة الطائرة الجزائرية والارتقاء بين الدول .

تأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بميدان علم النفس الرياضي المعرفي من اجل البحث عن دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة وتحصيل النتائج .

إن التدريب العقلي أدى إلى تطوير التصور العقلي وهذا ما ساهم ايجابيا في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة الطائرة رغم تعدد البحوث العلمي في البلدان الأجنبية إلا أنها تبقى ضئيلة في بلادنا ولقد تأكد استغلال التصور العقلي في البلدان الأجنبية في شتى الميادين الاقتصادية والاجتماعية الرياضية وحتى في تنمية العقائد الدينية ويمكن القول ان هذا هو سر نجاحهم .

إذ حان الوقت في تطوير النتائج الرياضية بصفة عامة وفي رياضة كرة الطائرة بصفة خاصة وذلك بالاهتمام

أكثر بالتصور العقلي في شتى المجالات وخاصة في الجانب الرياضي وذلك من اجل تطبيقه ميدانيا .

ملخص البحث

عنوان الدراسة :

* دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة.

هدف الدراسة:

- التعرف على دور التصور العقلي في تحسين أداء اللاعبين .
- توضيح ضرورة التكامل بين الجوانب التقنية - تكتيكية والنفسية وبالخصوص المعرفية .

مشكلة الدراسة :

- هل لتطور العقلي دور في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة ؟

الفرضيات الجزئية :

- 1 - للتصور العقلي دور في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة الطائرة .
- 2 - للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي للاعبي كرة الطائرة .
- 3 - للتصور العقلي دور في تحسين الأداء النفسي للاعبي كرة الطائرة .

إجراءات الدراسة

- العينة: عينة عشوائية

- المنهج المستعمل : المنهج الوصفي

الأدوات المستعملة في الدراسة : اعتمدنا في إجراء البحث على الاستمارة الاستبائية التي تدرس كل ما يتعلق بعناصر الموضوع وكذا اعتمدنا في تحليل النتائج على الطريقة الإحصائية المتمثلة في النسبة المئوية.

النتائج المتوصل إليها :

- 1- أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء النفسي للاعبي كرة الطائرة .
- 2- أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء المهاري للاعبي كرة الطائرة .
- 3- أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي للاعبي كرة الطائرة .

14 الاقتراحات:

❖ يجب استعمال التصور العقلي للمهارة قبل تطبيقها .

❖ يجب إدخال التدريب العقلي في حصص التربية البدنية والرياضية .

❖ يجب استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من اجل وصول الرياضي إلى أداء أكثر نجاعة ودقة.

Résumé de étude

Titre de l'étude:

* Le rôle de la perception mentale dans l'amélioration de la performance des joueurs de volley-ball.

L'objectif de l'étude:

- Comprendre le rôle de la perception mentale dans l'amélioration de la performance des joueurs.
- Illustrer le besoin d'intégration entre les aspects techniques - tactiques, psychologiques et cognitives particulier.

Le problème de l'étude:

- Est l'évolution du rôle mentale dans l'amélioration de la performance des joueurs de volley-ball?

- hypothèses partielles:

1 - rôle de la perception mentale dans l'amélioration des compétences de performance des joueurs de volley-ball.

2 - rôle de la perception mentale dans l'amélioration de la performance des joueurs de volley-ball tactiques.

3 - le rôle de la perception mentale dans l'amélioration de la performance mentale des joueurs de volley-ball.

Les procédures de l'étude

- Extrait: échantillon aléatoire

- Approche de l'utilisateur: approche descriptive

Les instruments utilisés dans l'étude: nous avons adopté à mener des recherches sur le formulaire Alastpianih enseigné tout ce qui concerne les éléments du sujet et nous ont adoptés, ainsi que dans les résultats de l'analyse statistique sur la méthode de pourcentage.

Les résultats obtenus:

1. Le rôle de la perception mentale dans l'amélioration de la performance des joueurs de volley-ball psychologique.

2. La perception du rôle mentale dans l'amélioration des compétences de performance des joueurs de volley-ball.

3. que le rôle de perception mentale dans l'amélioration de la performance des joueurs de volley-ball tactiques.

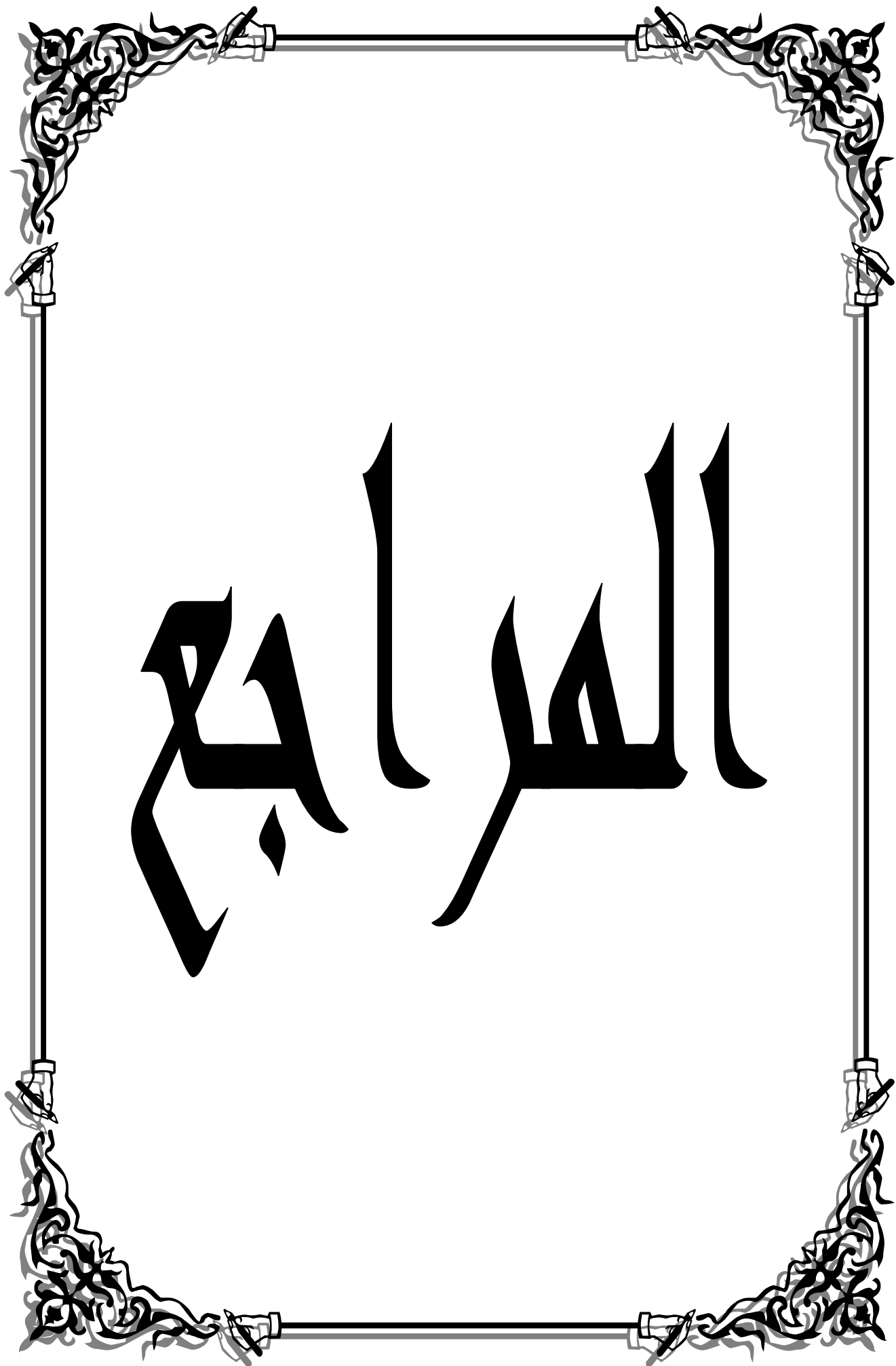
4 suggestions:

doit utiliser perception mentale de compétences avant qu'elles ne soient appliquées.

vous devez entrer un entraînement mental dans le sport et les cours d'éducation physique. ∞

doit utiliser la visualisation mentale dans la formation sportive pour accéder sports à rendement plus efficace et précis.

الفرامج



المراجع المعتمدة في الدراسة :

المصادر :

القران الكريم

قائمة المراجع باللغة العربية :

- أحمد صقر عاشور : إدارة القوى العاملة ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت ، 1998 .
- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضية ، المفاهيم والتطبيقات ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000.
- أكرم زكي حطايبة : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مصر 1996 .
- حسين احمد الشافعي : تاريخ التربية البدنية ، في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1998.
- اسامة كامل راتب : التدريب في المهارات العقلية ، تطبيقات ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1994.
- رشيد زرواتي : التدريبات على المنهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، دار هومة ، ط 1 ، الجزائر ، 2002 .
- الزوبعي : مناهج البحث في التربية ، ج 1 ، مطبعة العاني ، بغداد ، 1974 ، ط 1 .
- السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، عمان ، الاردن ، 2001 .
- عبد الستار جبار الصمد : فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، دار الفكر ، ط 1 ، عمان ، الاردن ، 2000.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، 1992 .
- عصام الدين الوشاحي : الكرة الطائرة للبنات والأولاد ، الشركة العربية للنشر والتوزيع ، ب ط ، بيروت .
- على بن هادية ، بلحسين البليش ، الجيلاني بن الحاج يحي : القاموس الجديد للطلاب ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، ط 7 ن الجزائر ، 1991 .
- عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 2 ن الجزائر ، 1999.
- قاسم حسين حسين : أسس التدريب الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 .
- كمال جميل الربضي : التدريب الرياضي للقرن 21 ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ط 2 ، الأردن ، 2004 .

محمد العربي شمعون والجمال ، عبد النبي .التدريب العقلي في التنس ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .

محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط6 ، مصر ، دار المعارف ، 1979.

محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.

محمد لطفي السيد ، وجدي مصطفى الفاتح : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، ط1 ، مصر ، 2002 .

محمد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم والتربية الرياضية ، دالر الفكر العربي ، ط3 ، القاهرة ، 1995 .
مفتي ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1998.

المنجد الأبيدي ، دار المشرق ، ط4 ، بيروت ، لبنان ، 1967 .

المنجد في اللغة العربية والاعلام ، دار المشرق ، ط36 ، بيروت ، 1998 .

الندلاوي ، قاسم ووجيه محجوب : مبادئ علم التدريب الرياضي ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، 1982.

نزار مجيد طالب ك علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة ، ط2 ، بغداد ، 1983 .

وجيه محجوب : نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، 2002.

علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.

محمد سعد زغلول ، محمد لطفي السيد : الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرب ، مطابع أمون ، ط1 ، مصر ، 2001.

زينب فهمي: الكرة الطائرة ، دار المعارف ، ط1 ، مصر ، سنة 1990 .

حسين عبد الجواد : الكرة الطائرة المبادئ الأساسية ، دار العلم للملايين ، ب ط ، بيروت ، 1964 .

كلين اكسرون ، فراش سكافس : سلسلة الإكتشاف الرياضي للكرة الطائرة ، ترجمة فريق كمونة ، مطبعة بغداد ، سنة 1990.

الرسائل والأطروحات :

أثر برنامج تدريب عقلي لمهارات الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد السنة الجامعية 2011-2012 .

اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعلم المبتدئين بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ، جامعة بابل ، السنة الجامعية 2003-2004.

تأثير التصور العقلي وعلاقته في مجازفة لاعب كرة القدم ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية من اعداد الطالب بافروجن نبيل السنة الجامعية 2006-2007.

التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديد في ركلات الجزاء بكرة القدم للأندية الدرجة الأولى رسالة ماجستير.
دور مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي في تحسين الأداء عند ممارسي الرياضات القتالية اختصاص الكارتي دو .
الين وديع فرج : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1990 .
علي مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ ، تعليم ، تدريب ، تحليل ، قانون ، دار الفكر العربي .

المراجع باللغة الفرنسية :

Claude Bayaer, hand Ball. laFormation du Joueur , edition Vigot
,1987,
Calmeis (Claire) et Fournier (Jeu), entraine mentale en gymnastique
Revue GYM,Technic N0 25,FFGoctobre-dècembre1998 Philippe Mort :
psychologie sportive , ed Mosson , paris , 1982.
Cristian TARGET :manuel de préparation mentale, édition Chiron ,
France ,2003.
Pio.M, préparation physique et mentale du sportif , édition vigot ,pairs ,
1990,

اللائحة

الاستبيان في حالته الأولى

- جامعة محمد بوضياف بالمسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

"استمارة استبيان موجهة للاعبين"

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر:

تحت عنوان:

دور التصور العقلي في تحسين أداء اللاعبين في الكرة الطائرة

صنف أكابر

دراسة ميدانية لأندية ولاية المسيلة

تحت إشراف الأستاذ:

آمان الله عبد الرشيد

من إعداد الطالب:

- بوشنافة نورالدين

نرجو منكم التكرم بالإجابة عن أسئلة هذا الاستبيان وذلك لاستعمال المعلومات المطلوبة لغرض البحث العلمي.

ملاحظة: ضع علامة " X " أمام الإجابة المختارة .

شكرا مسبقا على صدق مساهمتك و مساعدتك.

السنة الجامعية : 2015 /2014

المحور الأول الفرضية 01: دور التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري للكرة الطائرة

01- هل تقومون بتدريبات حول التصور العقلي؟

نعم لا

02- هل يساعدكم التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية وإتقانها؟

نعم لا

03- هل التصور العقلي يكسبكم الوصول إلى الدقة في المهارات (التمرير والاستقبال)؟

نعم لا

04- في رأيكم هل عدم الاهتمام بتدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة كالتمرير

والاستقبال؟

نعم لا

05- هل ترون أن لزيادة تدريبات التصور العقلي دور في تحسين أداء اللاعبين مهارياً؟

نعم لا

06- هل عند القيام بتصوير المهارة قبل تنفيذها تحسن وتطور في هذه المهارة؟

نعم لا

المحور الثاني الفرضية 02: دور التصور العقلي في تحسين الأداء الخططي للاعبين الكرة الطائرة.

07- هل يعتبر التفكير الخططي ذو أهمية خاصة للنجاح في المباريات؟

نعم لا

08- هل التصور العقلي يساعدكم في تنظيم الجانب الخططي؟

نعم لا

09- هل التصور العقلي يساعدكم في التمتع أثناء المباراة؟

نعم لا

10- هل التصور العقلي دور في إتخاذكم القرارات المناسبة أثناء اللعب؟

نعم لا

11- هل التصور العقلي له دور في معرفة تمركز لاعبي الخصم أثناء المقابلة؟

نعم لا

المحور الثالث الفرضية 03: دور التصور العقلي في تحسين المهارات النفسية للاعب الكرة الطائرة.

12- هل يساعدكم التصور العقلي في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة؟

نعم لا

13- هل للتصور العقلي دور في التغلب على القلق الذي يصاحبكم ليلة الإشتراك في المناقصة؟

نعم لا

14- هل للتصور العقلي دور في تنمية المهارات العقلية كالشعور بالثقة في النفس والدافعية؟

نعم لا

15- في رأيك هل عدم الاهتمام بالتصور العقلي يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية؟

نعم لا

16- هل تعتقد أن التصور العقلي له تأثير على المهارات النفسية؟

نعم لا

17- هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يتلاشى بعملية التصور العقلي؟

نعم لا

18- هل الصور العقلية يحسن ويطور في مهارة تركيز الانتباه لديكم في التدريبات أو المنافسات؟

نعم لا

الاستبيان في حالته النهائية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
استمارة إستيائية خاصة بالأساتذة

في إطار إنجاز مذكرة عملية لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي التي تحمل
موضوع :

دور التصور العقلي في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة الطائرة.

دراسة ميدانية لأندية ولاية المسيلة

إشراف الأستاذ:

- أمان الله رشيد

إعداد الطالب:

بوشنافة نورالدين

السنة الجامعية 2014-2015

تعديل	غير مناسب	مناسب	السؤال
			هل تقومون بتدريبات حول التصور العقلي؟
			هل يساعدكم التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية وإتقانها؟
			هل التصور العقلي يكسبكم الوصول إلى الدقة في المهارات (التمرير والاستقبال)؟
			في رأيكم هل عدم الاهتمام بتدريبات التصور العقلي يؤثر على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة كالتمرير والاستقبال؟
			هل ترون أن لزيادة تدريبات التصور العقلي دور في تحسين أداء اللاعبين مهارياً؟
			هل عند القيام بتصوير المهارة قبل تنفيذها تحسن وتطور في هذه المهارة؟
			هل يعتبر التفكير الخططي ذو أهمية خاصة للنجاح في المباريات؟
			هل التصور العقلي يساعدكم في تنظيم الجانب الخططي؟
			هل التصور العقلي يساعدكم في التمتع أثناء المباراة؟
			هل التصور العقلي دور في إتخاذكم القرارات المناسبة أثناء اللعب؟
			هل التصور العقلي له دور في معرفة تمرکز لاعبي الخصم أثناء المقابلة؟
			هل يساعدكم التصور العقلي في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة؟
			هل للتصور العقلي دور في التغلب على القلق الذي يصاحبكم ليلة الإشتراك في المناقسة؟
			هل للتصور العقلي دور في تنمية المهارات العقلية كالشعور بالثقة في النفس والدافعية؟

			في رأيك هل عدم الاهتمام بالتصور العقلي يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية؟
			هل تعتقد أن التصور العقلي له تأثير على المهارات النفسية؟
			هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يتلاشى بعملية التصور العقلي؟
			هل التصور العقلي يحسن ويطور في مهارة تركيز الانتباه لديكم في التدريبات أو المنافسات؟

قائمة أسماء المحكمين :

مكالمعمل	الصنف	أسماء المحكمين
معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة	دكتوراه	لعروسي عبد الرزاق
معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة	دكتوراه	سليمان نور الدين
معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة	دكتوراه	لرزق احمد
معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة	دكتوراه	أمان الله رشيد