

فرع: علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

تخصص : تحضير بدني وذهني

معهد: علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب : بلال غدير

تحت عنوان :

دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية سطيف

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة	اسم ولقب الأستاذ(ة):
مشرفا ومقررا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	اسم ولقب الأستاذ(ة): غيدي عبد القادر
مناقشا	جامعة	اسم ولقب الأستاذ(ة):

الموسم الجامعي: 2016 / 2017

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

وجمه وعظيم سلطانه الذي وفقني

على إتمام هذا البحث،

أتقدم بالشكر و الإمتنان لأستاذي الفاضل الدكتور عمادي عبد القادر على توجيهاته

السديدة وأرائه القيمة التي أثرت في بحثي هذا ،

لك مني سيدي أسمي عبارات التقدير والاحترام.

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

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع :

إلى صرح الحجة الذي ضمنى بين أحضانه وذئبني 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 غيري 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 وأسراري وذكريات طفولتي

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

لكل من لطم أحزاني بين فترة وأخرى وأشعرتني بأنني لست وحيداً في مجتمع مختلف

أصدقائي وزملائي:

لزهر، اسامة، فارس، محمد، كريم، عامر، نسيم، فيصل، الياس، رشيد، فاخر، عمار، رضا

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

الصفحة

الموضوع

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
- 1-1-2 مبادئ التصور العقلي.....3
- 1-1-2-1 التصور العقلي للأداء ونتائجه.....3
- 1-1-2-2 الانتباه الى التفاصيل.....4
- 1-1-2-3 تصور أخطاء الأداء للتخلص منها.....4
- 1-1-2-4 التركيز على الايجابيات.....4
- 1-1-2-5 سرعة الأداء.....4
- 1-1-3 أنواع التصور العقلي.....5
- 1-1-3-1 التصور العقلي الخارجي.....5
- 1-1-3-2 التصور العقلي الداخلي.....5
- 1-1-4 متى يستعمل التصور العقلي.....6
- 1-1-5 نظريات التصور العقلي.....7
- 1-1-6 - مجالات استخدام التصور الذهني في الميدان الرياضي.....8
- 2- الأداء.....10
- 2-1 مفهوم الأداء.....10
- 2-2 أنواع الأداء.....11
- 2-2-3 متطلبات الأداء للاعبي كرة الطائرة.....11
- 2-2-5 الأداء المهاري.....13
- 2-2-7 - مراحل الاداء المهاري.....13

- 14.....8-2 - الاداء الخططي
- 14.....9-2 - اهداف الاداء الخططي
- 15.....10-2 - واجبات الاداء الخططي
- 15.....11-2 - مراحل الاداء الخططي
- 16.....3- تعريف الكرة الطائرة
- 16.....1-3 - تاريخ ونشأة الكرة الطائرة
- 17.....2-3 - بعض التواريخ عن تطور الكرة الطائرة
- 17.....3-3 - اللعبة في الجزائر
- 18.....4-3 - مميزات وخصائص لعبة الكرة الطائرة
- 18.....5-3 - أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
- 20.....4-3 - المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
- 23.....5-3 - الصفات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة
- 25.....الدراسات السابقة والمشاهدة
- 29.....التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

- 31.....1-الكلمات الدالة في الدراسة
- 32.....2-الإشكالية
- 32.....3-أهداف البحث
- 33.....4 - أهمية البحث
- 33.....5- فرضيات البحث

الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة

- 35.....تمهيد
- 36.....1 - الدراسة الاستطلاعية
- 36.....2- مجالات الدراسة
- 36.....2- المنهج المتبع في الدراسة
- 37.....3- مجتمع وعينة الدراسة
- 37.....4- متغيرات البحث
- 37.....5- أدوات جمع البيانات

6- أساليب المعالجة الإحصائية 39

40..... خلاصة

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج

42 عرض وتحليل نتائج الاستبيان

مناقشة النتائج وتفسيرها

67..... تفسير النتائج ومناقشتها

الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات

72..... استنتاجات عامة

72..... اقتراحات وتوصيات

ملخص الدراسة بالعربية

ملخص الدراسة بالفرنسية

قائمة المراجع والمصادر

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
38	يوضح النتائج المتوصل اليه المحاور الاستبيان باستعمال معامل الثبات α كرونباخ	01
42	يبين أهمية الشهادة والتكوين في ميدان التدريب	02
43	يبين حالة المدرب الرياضية و كذا خبرته في المجال الرياضي	03
44	يبين مدى استخدام التدريب العقلي من طرف المدربين الجزائريين	04
45	يبين تلقي المدربين الجزائريين تدريب خاص بالتدريب الذهني	05
46	يبين مدى اعتماد المدربين على برنامج للتدريب العقلي	06
48	يبين المسئول عن انجاز برنامج التدريب العقلي.	07
49	يبين العلاقة الموجودة بين التدريب العقلي والتدريب التقني - الخططي.	08
51	يبين مدى اهتمام المدربين بمهارة التصور العقلي.	09
52	يبين المدة المخصصة لممارسة مهارة التصور العقلي	10
53	يبين مدى تجاوب اللاعبين اتجاه التصور العقلي	11
54	يبين أهمية الخبرة في التحكم في التدريب العقلي	12
55	يبين مكانة التدريب العقلي لدى اللاعبين	13
56	يبين أهمية التدريب العقلي عند اللاعبين	14
57	يبين مدى ممارسة اللاعبين للتدريب الذهني أثناء التدريبات.	15
58	يبين الطريقة التي يمارس بها اللاعبون التصور العقلي	16
59	يبين دور التصور العقلي في كسب مجريات قبلية حول المنافسة	17
60	يبين دور التصور العقلي في التحكم في الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة	18
61	يبين دور التصور العقلي في كسب الثقة في النفس	19
62	يبين دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي-الحركي أثناء المنافسة	20
63	يبين دور التصور العقلي في التحكم في الانفعالات لدى اللاعبين أثناء و قبل المنافسة	21
64	يبين دور التصور العقلي في تنمية سلوكيات إيجابية نحو المنافسة لدى اللاعبين	22

65	يوضح وزن و قيمة التدريب العقلي لدى اللاعبين	23
66	يوضح دور التصور العقلي في تنمية قدرات نفسية إيجابية للاعبين	24

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
42	يبين أهمية الشهادة والتكوين في ميدان التدريب	01
43	يبين حالة المدرب الرياضية و كذا خبرته في المجال الرياضي	02
44	يبين مدى استخدام التدريب العقلي من طرف المدربين الجزائريين	03
45	يبين تلقي المدربين الجزائريين تدريب خاص بالتدريب الذهني	04
46	يبين مدى اعتماد المدربين على برنامج للتدريب العقلي	05
48	يبين المسؤول عن انجاز برنامج التدريب العقلي.	06
49	يبين العلاقة الموجودة بين التدريب العقلي والتدريب التقني - الخططي.	07
51	يبين مدى اهتمام المدربين بمهارة التصور العقلي.	08
52	يبين المدة المخصصة لممارسة مهارة التصور العقلي	09
53	يبين مدى تجاوب اللاعبين اتجاه التصور العقلي	10
54	يبين أهمية الخبرة في التحكم في التدريب العقلي	11
55	يبين مكانة التدريب العقلي لدى اللاعبين	12
56	يبين أهمية التدريب العقلي عند اللاعبين	13
57	يبين مدى ممارسة اللاعبين للتدريب الذهني أثناء التدريبات.	14
58	يبين الطريقة التي يمارس بها اللاعبون التصور العقلي	15
59	يبين دور التصور العقلي في كسب مجريات قبلية حول المنافسة	16
60	يبين دور التصور العقلي في التحكم في الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة	17
61	يبين دور التصور العقلي في كسب الثقة في النفس	18
62	يبين دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي-الحركي أثناء المنافسة	19
63	يبين دور التصور العقلي في التحكم في الانفعالات لدى اللاعبين أثناء و قبل المنافسة	20
64	يبين دور التصور العقلي في تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة لدى اللاعبين	21
65	يوضح وزن و قيمة التدريب العقلي لدى اللاعبين	22
66	يوضح دور التصور العقلي في تنمية قدرات نفسية إيجابية للاعبين	23

مقدمة :

تعتبر رياضة كرة الطائرة من الرياضيات الأكثر انتشارا في الأوساط الجماهيرية وذلك بفضل التطور الكبير والملحوظ 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 بحيويتها 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 أن 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 ، اتضح 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 إعادتها 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 مُجّد، 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 "(مُجّد 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 .(مُجّد 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 " .(أسامة 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 .(أسامة 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 الأبعاد 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 يغلق 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 الدافعية 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 الخطا 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- 2- 1 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.لخ. (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 الايجابيات :

يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على خبرات النجاح لان ذلك يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة وبالتالي الارتقاء بمستوى الاداء. (مُجد العربي شعون. 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 التصور لمدة دقيقة . ويمكن أن تتم عملية التصور العقلي بسرعة أبطأ 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 أبطأ 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 أداء اللاعب الفعلي بل يجب أن يكون بصورة واقعية وفي حدود ومستوى أداء اللاعب

1- 3 أنواع التصور العقلي :

1- 3- 1 التصور العقلي الخارجي :

تعتمد فكرة التصور الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء 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 المتفرج.....وتقوم حاسة البصر بالدور الأساسي عند استعمال التصور العقلي الخارجي (مُجَّد العربي شمعون.2000.ص227)

1- 3- 2 التصور العقلي الداخلي :

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء 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 .(أسامة 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 شيئاً آخر خارج نطاق الرؤية العادية .

يساهم الإحساس الحركي في هذا النوع من التصور بصورة أكثر من الحواس الأخرى .(أسامة 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 إلى الآلية في الاداء ، واللاعب في هذا النوع يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط .(مُجَّد العربي شمعون.1996.ص52)

ويتفق الباحث مُجَّد العربي في أن الاختلاف في نوع التصور العقلي يرجع إلى درجة تعلم المهارة فإذا كانت في المرحلة الأولى من التعلم فإن التصور العقلي الخارجي يعمل بطريقة أفضل ، 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 . (مُحَمَّد 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 يحبذ اداء التصور العقلي قبل انطلاق المنافسة بدقة واحدة ، وبعضهم يفضل اداء التصور العقلي خلال ساعة أو ساعتين قبل المنافسة ، وبعضهم يحب 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 الإصابات :

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي خلال فترة الاستشفاء من الإصابات 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 الزملاء 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- مثيرات افتراضية

2- استجابات افتراضية

فالأولى تصف المحتوى المراد تصويره، 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 (1948) Ahsen من أكثر النظريات تطوراً في تفسير عملية التصور العقلي إذ أضاف بعداً جديداً 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 .(مُحَمَّد حسين علوي،ص251-252)

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 الخاطيء 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 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 أنك 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 استعادته العقلي للأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة ، ويجعله في اندماج نفسي مع بقية زملاءه بدلا من انعزاله 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، مضيفا 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 ، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا (عصام عبد الخالق : 1992 ، ص 162) .

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 (مُجَّد نصر الدين رضوان ، 1995 ، ص 170 .)

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 ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب .

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة الطائرة قد تنامت وتطورت بشكل ملحوظ نظراً لتطور الأداء للاعب كرة الطائرة كنتيجة لظهور كرة الطائرة الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول الى كرة الطائرة الشاملة ، فقد ألقى ذلك عبأً كبيراً على اللاعبين دفاعاً وهجومياً 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 وتطور هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري ، الذي يهدف للوصول باللاعب 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 طبقا 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 .

ف نظرا للأداء الحديث لكرة الطائرة خاصة للاعبين و فرق المستويات العالية ، فقد ظهر واضحا 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 الأخرى دورا هاما ورئيسيا في حسم نتائج بعض المباريات (مُحَمَّد 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 .

وبمعنى 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 . (مُحَمَّد 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 . (مُحَمَّد 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 الأخرى وتتأثر بها ، ويتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية ن 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 زمنا 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 وتختفي الحركات الزائدة والتي لا لزوم لها ، ويظهر الناشئ وكأنه أكثر سيطرة من المرحلة السابقة ، كما يبدو وكان 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 والقادرة 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 الآلية 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 الرضي:2004،ص118،117).

2-9 - أهداف الاداء الخططي :

يلعب الاداء الخططي دورا ايجابيا في تحديد نتيجة المباراة ولو انه ليس هناك ضمان دائم للنجاح إلا انه يجب إلا يغفل 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 تساعده 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 اللاعب لاداء واجباته ال، 2002 يكون في وضع يمكنه التركيز خلال المنافسة على واجبات المنافس الخططية ، ولكي يتم ذلك يجب استخدام مقدراته البدنية ومهارته الحركية واستعداداته النفسية بما يتلاءم ومتطلبات المنافسة . (مُجَّد لطف السيد مصطفى الفات، 2002، ص177، 176).

2-11- مراحل الاداء الخططي :

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

2-11-1- 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 لمواجهة 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 .

2-11-2- 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 يحتتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابته 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 .

2-11-3- 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 الخلاقة لما لدى اللاعب من معارف ومعلومات مهارية وخبرات خططية اكتسبها أثناء عملية التعلم، إذ أن إسهام القدرات الخلاقة 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 الخلاقة التي ينبغي على المدرب الرياضي تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف بالتفكير الخططي، أي أن التفاعل مع المواقف بقدر واسع من الابتكار والإبداع. (مُجد لطفى السيد ووجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص178، 177).

3- تعريف الكرة 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 هو 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 الفرعون، 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 حديثاً 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، نظراً لأن الفكرة الرئيسية للعب هي طيران الكرة عالياً وخلفاً، وأماماً 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 أجمع 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 تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم القبلين 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 الاولمبية 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 بأطنطا.

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 و نادراً 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 المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على 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 تغيير 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 (الليبيرو) 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:

- 3-5-1 - 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 .

3-5-2- 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- 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 .

3-5-4- 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 (فايبر كلاس) تدعي بالعصي الهوائية وتكون هذه العصي ممددة بحيث يبلغ علوه الشبكة بالنسبة للرجال 2.43 متر و السيدات 2.24 متر .

3-5-5- 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 تغير 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 ، ص 6-7)

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 نقطة 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 إلى 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 علي 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 إحداث النقاط من خلال الإرسال وللاعب الإرسال يكون أدائه 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 إلي 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 إلي 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 إلي الخلف ثم إلي الأمام بجانب الجسم لضرب الكرة بعد تركها من اليد الأخرى حيث يكون اتجاه اليد الضاربة من الأسفل إلي 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 في مستوى 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 المرسل للفريق المنافس لتهيئتها للاعب المعد أو لزميل في الملعب وذلك بامتصاص سرعتها وقوتها وبتمريرها من الأسفل إلى 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 حالياً 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 إلى الأمام باتزان وتثني الذراعين من مفصل المرفقين ويوضعان بجانب الجسم أما اليدين فتكونان متجاورتين أمام الصدر الأصابع منتشرة وممتدة بارتحاء بحيث تكونان شكل كرويا أوسع قليلا من الكرة وعند وصول الكرة إلى ارتفاع قريب من مستوي الرأس تتحرك اليدان إلى الأعلى لاستقبال الكرة وعند ملامستها الأصابع تقوم الذراعان بحركة رجعية خفيفة تمهيدا لتوجيهها في الاتجاه المطلوب .

- التمرير الى الخلف :

تؤدي بانجاز نفس وضعية التمرير من الأعلى إلى الأمام مع ملاحظة مد الذراعين اعلي قليلا من الوضع الأصلي وعند وصول الكرة فوق الرأس يقوم بحركة تقوس مناسبة مع قذف الكرة إلى 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 التمير مع الدرجة للجانب أو الخلف فهذه المهارة تتميز بخصوصيتها فيجب تفادي عامل الخوف وخصوصا لدي الناشئين .

- التمير من الأسفل:

تستخدم لاستقبال الكرات الساحقة أو ضربات الإرسال بأنواعها يؤدي باتخاذ نفس الوضعية السابقة للتمير مع اليدين سويا بحيث يكون الإبهامان متوازيان و متلاصقان 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، ص40).

- الضرب الساحق:

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلي 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 إلي الأمام بالقدم المناسبة ثم تتحرك القدم في وثبة طويلة سريعة ومتوسطة الارتفاع تنزل بموازاة القدم الأخرى وعلي مسافة مناسبة منها وتتحرك الذراعان في أرجحة إلي الخلف .

- الارتقاء:

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

- الضرب:

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

- يعتبرا لصد 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 ، ص51) .

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، ص200).

ويري 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 انطب 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 (مُجد حسن العلاوي، 1994، ص110).

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 ، ص 35).

الدراسات السابقة والمشابهة :

الدراسة الاولى :

من اعداد الطالب (مُجد 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 2003،2004. 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 التصورية 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 القبائل 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 الجامعة 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 تجربي

العينة الدراسة :عينة البحث مقصودة فان اختيارنا وقع على فريق اكابر شبيبة القبائل لكرة القدم لان مجتمع الدراسة هم لاعبين كرة القدم الجزائرية ،بالخصوص لاعبين الصنف الاول ،وقع الاختيار على فريق شبيبة 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 نجري 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 المشاهدة 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 المجازفة 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 التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم للاندية الدرجة الاولى رسالة ماجستير وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التصور الذهني ودقة التهديف في ركلات الجزاء في كرة القدم وافترض الباحث بانه توجد علاقة احصائية بين التصور العقلي ودقة التهديف في ركلات الجزاء في كرة القدم واستخدم المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 50 لاعب للاندية الدرجة الاولى واستنتج الباحث مايلي :

- 1- اهمية التصور البصري في زيادة دقة التهديف في كرة القدم
 - 2- ان للتصور السمعي ارتباطا عاليا في زيادة دقة التهديف
 - 3- ان الاحساس الحركي باجواء الجسم المختلفة لحظة التهديف 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 عمر مُجَّد 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 المنهج 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

اقتراحات البحث :

- ان التدريب على التصور العقلي ذو تاثير 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 2012/2011 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 مهاري 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 والمشابهة :

كل الدراسات السابقة التي تناولناها 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 تاثير التصور العقلي في مجازفة لاعبي كرة القدم حيث استنتج الباحث ان لمهاري التصور العقلي تاثير 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 التهديف 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 لمهاري 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).

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1 - الكلمات الدالة في الدراسة

1 - 1 التصور العقلي

لغة: تصور "صور" الشيء توهم صورته وتخيّله. (المنجد الأبيدي، 1967، ص 257).

تصور - يتصور - تصورا- الشيء تمثل صورته وشكله في ذهنه. علي بن هادية، ب(الحسن البليش، الجيلاني بن الحاج يحي: 1991، ص 195).

اصطلاحاً: هو 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، ص 197).

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 .

اصطلاحاً: الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ 18 متر وعرضه 9 متر تقسمه الشبكة إلى جزئين متساويين والهدف من هذه محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم وتفادي سقوطها في الجزء الخاص به ، (كمال عبد الحميد إسماعيل ، مُجّد صبحي حسانين، 2001، ص 23).

التعريف الإجرائي:

هي لعبة حديثة العمر مقارنة ببعض الألعاب الجماعية الأخرى 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، ص 257).

اصطلاحاً: 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 نتلقاها في كرة الطائرة هي تسيير العلاقة بين الكم والكيف في التدريب وحرصا من المدرب على تحسين نتائج و اداء لاعبيه فانه بطالهم 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 يولي المدربون أهمية كبيرة للتدريب الذهني؟.

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

3- هل التصور العقلي يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة ؟.

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 الجانبين 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 :

5-1 الفرضيات العامة :

للتصور العقلي دور في تحسين الأداء للاعبين لكرة الطائرة .

5-2 الفرضيات الجزئية :

- 1- يولي المدربون أهمية كبيرة للتدريب الذهني .
- 2- للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي للاعبين لكرة الطائرة .
- 3- التصور العقلي يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة.

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، عرضناها 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 و عينة من المدربين ، وذلك للحصول على قدر ممكن من المعلومات حول التصور العقلي ودوره في تحسين الأداء لدى اللاعبين مع الأخذ بعين الاعتبار الدراسات السابقة في تحديد التساؤلات التي طرحت في المجال والإلمام بجميع الجوانب في هذا البحث.

2- مجالات الدراسة :

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

تم إجراء البحث في الفترة الممتدة ابتداء من شهر فيفري إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الأولى (فيفري ، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في 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 سطيف.

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 أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية (الزويبي، 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 (مُجد علي مُجد، 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 تمثيلا صحيحا وكاملا للمجتمع الاصيلي يعتبر من أهم الخطوات

قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة مسحية وشملت لاعبي كرة الطائرة لفرق بلدية عين أزال و المتمثلة في أندية أفنار عين أزال و نادي اتحاد عين أزال و فرق بلدية سطيف و المتمثلة في نادي نجم سطيف ونادي وفاق سطيف لكرة الطائرة ونادي شهاب عين لاجر لكرة الطائرة .

ضبط متغيرات البحث:

استنادا إلى فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقلا 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 لنتيجه 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 (مُجد حسن علاوي، 1999، 219،

تحديد المتغير التابع: ويتمثل في بحثنا : اداء اللاعبين

5- أدوات جمع البيانات:

1-5- 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 المجيب قد يفيد الباحث أكثر مما يتوقع فيلقت نظره إلى جل التغيرات ليتداركها في الحال.

5-2- 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 لعباراته على انه الأنسب للمختبرين وذلك بوضوح عباراته ومستويات الصعوبة في الاختبار (ليلي 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 المحكمين 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 :

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

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.

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 المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض و التناقضات .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1 - عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

1-1 مناقشة و تحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين:

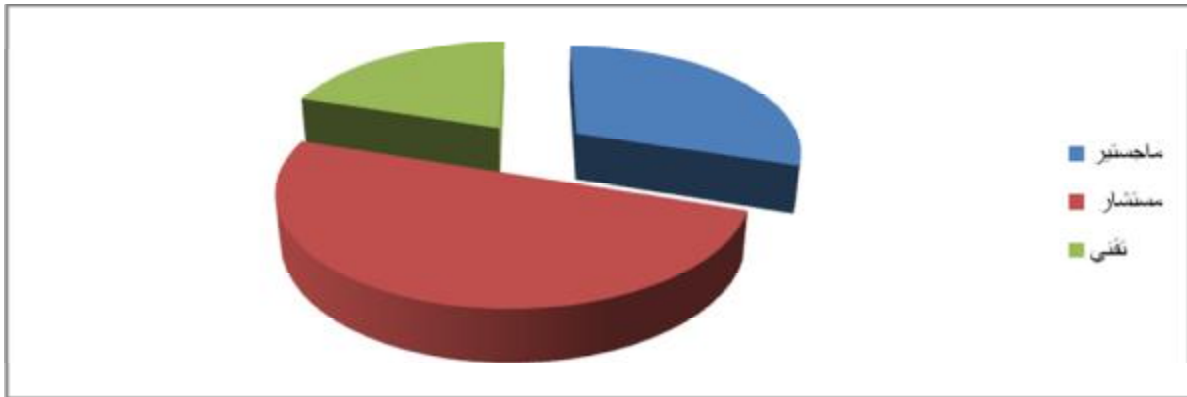
1-1-1 الفرضية الأولى: يولي المدربون أهمية كبيرة للتدريب الذهني.

السؤال الأول: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى التكوين عند المدرب الجزائري

الإجابة	التكرار	النسبة	الاختبار	قيمه
ماجستير	3	30%	قيمة كا ²	1,400
مستشار	5	50%	درجات الحرية	2
تقني	2	20%	مستوى الدلالة	0,49
المجموع	10	100%	القرار	غير دال (لهم شهادات متنوعة)

جدول رقم (02): يبين أهمية الشهادة والتكوين في ميدان التدريب.



الشكل رقم (01): دائرة نسبية تبين مستوى تكوين المدربين الجزائريين

التحليل و الاستنتاج

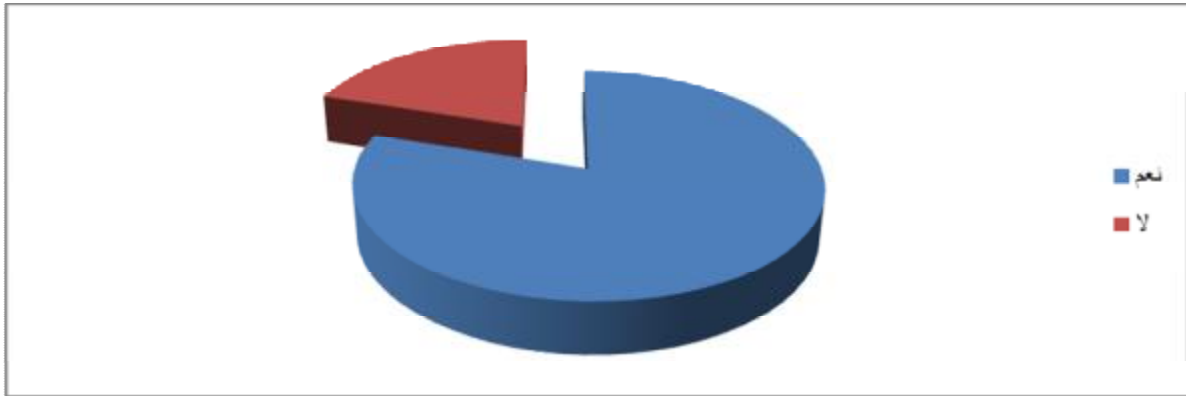
من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن المدربين متحصلين على شهادة مستشار رياضي، تقني، و شهادة ماجستير. من هنا نستنتج أن مستوى تكوين المدربين عالي كونهم متحصلين على شهادات عليا في ميدان التدريب الرياضي. وهذا ما أهلهم إلى تدريب فرق تلعب في المستوى العالي، وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدرة بـ (1,40) وغير الدالة بمستوى دلالة قدره (0,49)، وهذا يعني أن المدربين ذوي مستوى تعليمي متنوع وعالي.

السؤال الثاني: هل كنتم لاعبا سابقا؟

الهدف من السؤال: معرفة الخبرة الميدانية للمدرب

الإجابة	التكرار	النسبة	الاختبار	قيمه
نعم	08	80%	قيمة كا ²	3,600
لا	02	20%	درجات الحرية	1
المجموع	10	100%	مستوى الدلالة	0,05
			القرار	دال (نعم)

جدول رقم (03): يبين حالة المدرب الرياضية و كذا خبرته في المجال



الشكل رقم (02): دائرة نسبية تبين الخبرة الميدانية للمدربين.

التحليل و الاستنتاج:

يبين لنا الجدول رقم (1) أن أغلبية المدربين كانوا لاعبين سابقين وذلك بنسبة 80% أما نسبة قليلة فلم

بمارسوا رياضة الكرة الطائرة إلا كمدربين.

مما سبق نستنتج أن المدربين الجزائريين يمتلكون خبرة ميدانية كونهم لاعبين سابقين وهذا ما يسهل لهم مهمة

التدريب كونهم يمتلكون خبرة سابقة، وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدرة بـ (3,60) والدالة بمستوى دلالة قدره

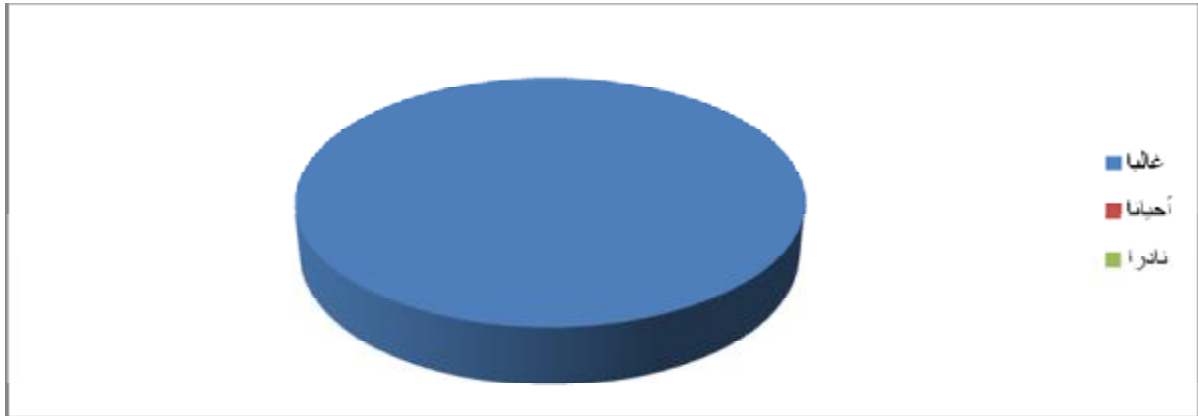
(0,05)، وهذا يعني أن معظم المدربين كانوا لاعبين سابقين.

السؤال الثالث: هل تستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات و المنافسة؟
الهدف من السؤال: معرفة مدى استخدام المدربين للتدريب العقلي أثناء التدريبات.

الإجابة	التكرار	النسبة	الاختبار	قيمه
غالباً	10	100%	قيمة كا ²	/
أحياناً	0	0%	درجات الحرية	/
نادراً	0	0%	مستوى الدلالة	/
المجموع	10	100%	القرار	دال (غالباً)

جدول رقم (04): يوضح مدى استخدام التدريب العقلي من طرف المدربين الجزائريين

* لا يمكن حساب قيمة كا² في حالة إجابة المبحوثين بنفس الإجابة، ويكون القرار دال لصالح تلك الإجابة.



الشكل رقم (03): دائرة نسبية تبين مدى استخدام التدريب العقلي من طرف المدربين.

التحليل و الاستنتاج:

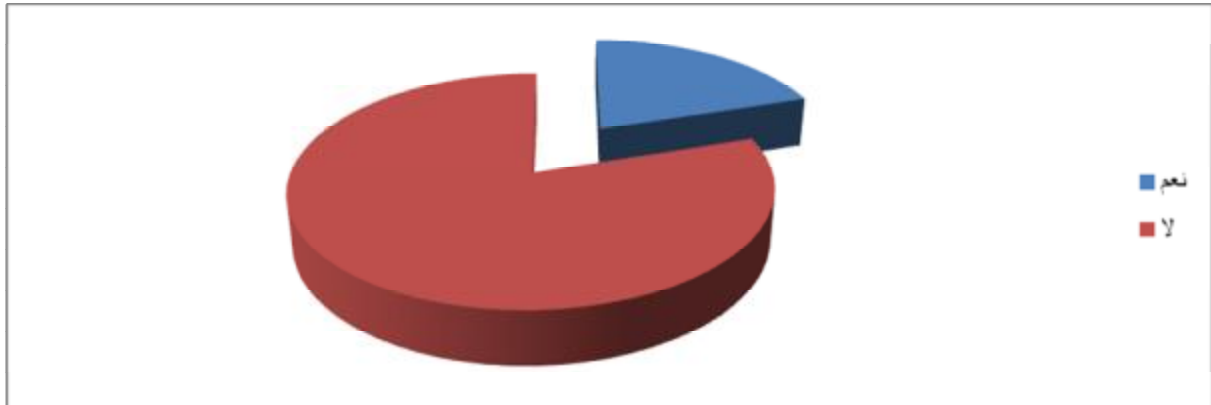
من خلال الجدول يتضح لنا أن المدربين الجزائريين يمارسون التدريب الذهني بنسبة 100%. مما سبق نستنتج أن المدرب الجزائري يمارس التدريب الذهني على مستوى الأندية التي يشرف عليها وذلك نظراً لأهميته في الإعداد الرياضي للمنافسات، وهذا يعني أن معظم المدربين يستعملون التدريب العقلي.

السؤال الرابع: هل تلقيتم تدريباً خاصاً في التدريب العقلي؟

الغرض من السؤال: معرفة تلقي المدربين الجزائريين تدريب خاص بالتدريب العقلي من عدمه

الإجابة	التكرار	النسبة	الاختبار	قيمه
نعم	02	20%	قيمة كا ²	3,600
لا	08	80%	درجات الحرية	1
المجموع	10	100%	مستوى الدلالة	0,05
			القرار	دال (لا)

الجدول رقم (05): يوضح تلقي المدربين الجزائريين تدريب خاص بالتدريب الذهني



الشكل رقم (04): دائرة نسبية تبين نسبة تلقي المدربين للتدريب العقلي من عدمه.

التحليل و الاستنتاج:

يتضح لنا من خلال هذا الجدول أن نسبة كبيرة من المدربين الجزائريين لم يتلقوا تكويناً في التدريب العقلي و ففة قليلة فقط هي المحظوظة لكونها تلقت تكويناً في هذا المجال.

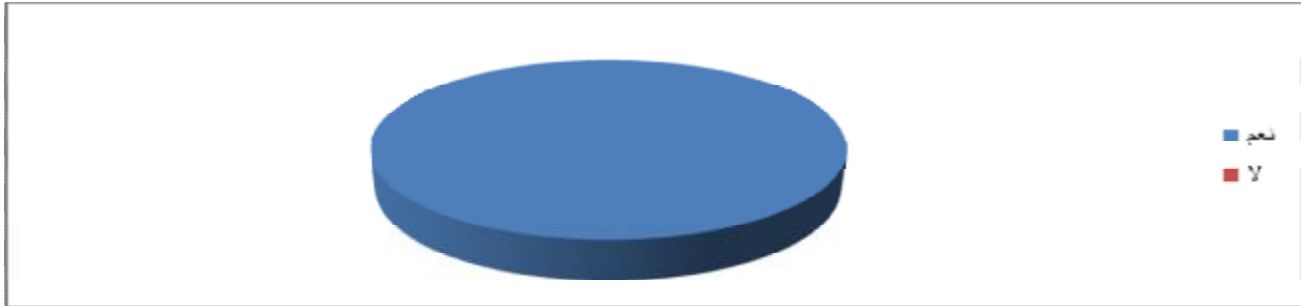
ومنه نستنتج أن غالبية المدربين الجزائريين لم يتلقوا تكويناً خاصاً في مجال التدريب الذهني إلا أن هذا لا يمنعهم من استخدامه أثناء التدريبات التي يشرفون عليها، وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدرة بـ (3,60) والدالة بمستوى دلالة قدره (0,05)، وهذا يعني أن معظم المدربين لم يتلقوا تدريباً عقلياً.

السؤال الخامس: هل تعتمدون على برنامج للتدريب العقلي؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا كان المدربين الجزائريين يستعملون برنامج خاص في التدريب العقلي.

الإجابة	التكرار	النسبة	الاختبار	قيمه
نعم	10	100%	قيمة كا ²	/
لا	0	0%	درجات الحرية	/
المجموع	10	100%	مستوى الدلالة	/
			القرار	دال (نعم)

الجدول رقم (06): يبين مدى اعتماد المدربين على برنامج للتدريب العقلي.



الشكل رقم (05): دائرة نسبية توضح مدى اعتماد المدربين الجزائريين على برنامج للتدريب العقلي.

* لا يمكن حساب قيمة كا² في حالة إجابة المبحوثين بنفس الإجابة، ويكون القرار دال لصالح تلك الإجابة.

تحليل واستنتاج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن جل المدربين يعتمدون على برامج خاصة للتدريب العقلي، أما عكس ذلك

فهي فئة منعدمة.

ومنه نستنتج أن المدربين الجزائريين يعتمدون على برنامج خاص للتدريب العقلي، وهذا يعني أن كل المدربين

يعتمدون على التدريب العقلي أثناء التدريب.

السؤال السادس: إذا كانت الإجابة نعم، فما هو؟

الهدف من السؤال: معرفة نوع البرنامج المستعمل.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال معالجتنا للاستبيان اتضح أن غالبية المدربين الجزائريين يعتمدون على برنامج خاص يتمثل في مختلف تقنيات الاسترخاء مثل: اليوغا، كما يستعملون وسائل سمعية بصرية مثل: الفيديو، والراديو من أجل تدريب مهارة التصور العقلي.

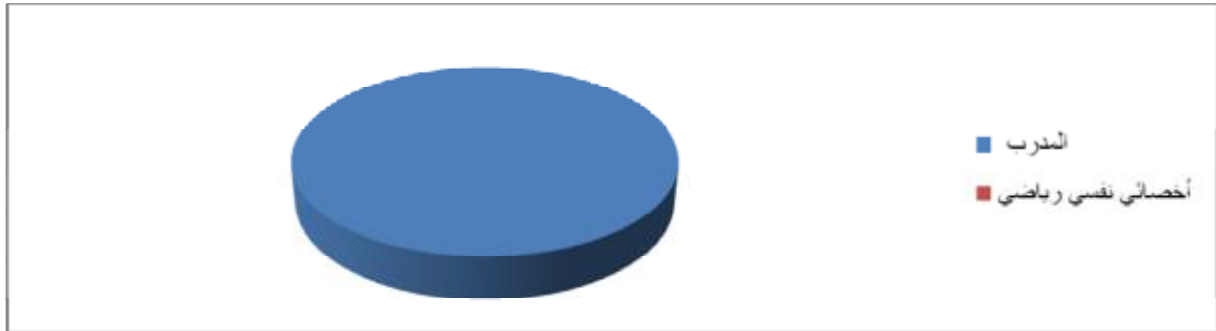
السؤال السابع: من هو المسؤول عن إنجازها؟

الهدف من السؤال: معرفة المسؤول عن إنجاز برنامج التدريب العقلي.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	الاختبار	قيمه
المدرّب	10	100%	قيمة كا ²	/
أخصائي نفسي رياضي	00	00%	درجات الحرية	/
المجموع	10	100%	مستوى الدلالة	/
			القرار	دال (المدرّب)

جدول رقم (07): يبين المسؤول عن إنجاز برنامج التدريب العقلي.

* لا يمكن حساب قيمة كا² في حالة إجابة المبحوثين بنفس الإجابة، ويكون القرار دال لصالح تلك الإجابة.



الشكل رقم (06): دائرة نسبية تبين المسؤول عن إنجاز برنامج التدريب العقلي.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال الجدول السابع يتضح لنا أن المدرّب الجزائري يعتمد على نفسه في وضع برنامج تدريبي للتدريب العقلي، أما الاعتماد على أخصائي نفسي رياضي فهي نسبة منعدمة.

ومنه نستنتج أن المدرّبين الجزائريين هم المسؤولون عن إنجاز برنامج التدريب العقلي.

زيادة على ذلك ميدانيا لا يوجد أخصائيين في التدريب العقلي مما فرض على المدرّب أن يتولى هذه المهمة والتي أصبحت من المهام الحقيقية والضرورية له، وهذا يعني أن المدرّبين هم من يضعون ويصممون برنامج التدريب العقلي.

1-1-2 الفرضية الثانية: دور التصور العقلي في تحسين الأداء الخططي للاعبي الكرة الطائرة

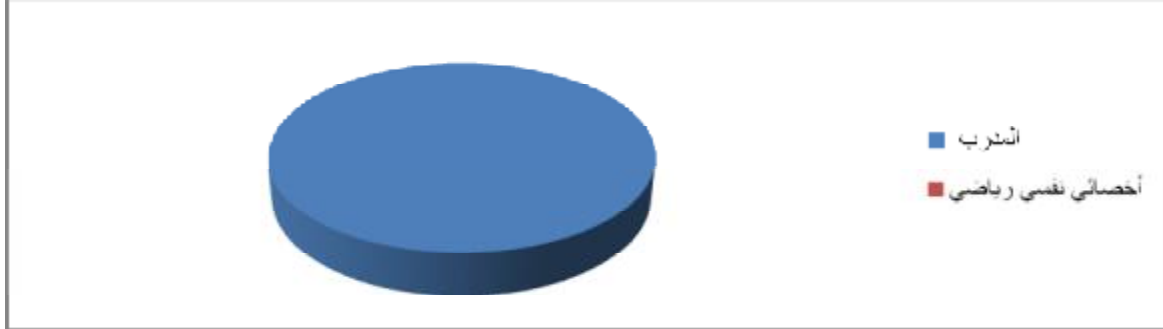
السؤال الثامن: هل التدريب الذهني يدعم التدريب التقني والخططي؟

الهدف من السؤال: معرفة إن كان التدريب العقلي يدعم التدريب التقني - الخططي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الاختبار	قيمه
نعم	10	100%	قيمة كا ²	/
لا	00	00%	درجات الحرية	/
المجموع	10	100%	مستوى الدلالة	/
			القرار	دال (نعم)

الجدول رقم (08) يوضح العلاقة الموجودة بين التدريب العقلي والتدريب التقني - الخططي.

* لا يمكن حساب قيمة كا² في حالة إجابة المبحوثين بنفس الإجابة، ويكون القرار دال لصالح تلك الإجابة.



الشكل رقم (07): دائرة نسبية دعم التدريب العقلي للتدريب التقني - الخططي.

التحليل والاستنتاج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن كل المدربين يقرون بأن التدريب الذهني يدعم التدريب التقني والخططي بنسبة مائة بالمائة . بينما لا يرى أحدا عكس ذلك.

مما سبق نستنتج أن التدريب العقلي يدعم التدريب التقني - الخططي، وهذا يعني أن كل المدربين يؤكدون على أن التدريب العقلي يدعم ويكمل التدريب التقني والخططي.

السؤال التاسع: إذا كانت الإجابة نعم، كيف ذلك؟

الهدف من السؤال: معرفة الطريقة التي يدعم بها التدريب العقلي التدريب التقني-الخططي.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال مختلف الإجابات التي تحصلنا عليها وجدنا أن الملخص المناسب هو:

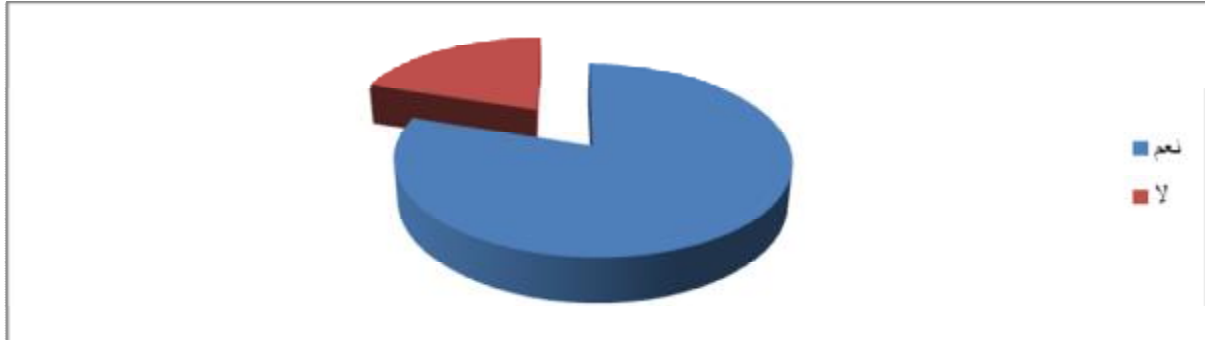
يدعم التدريب العقلي التدريب التقني-الخططي وذلك بكون التدريب العقلي يسمح بتعلم المهارات الحركية في ظرف وجيز ويعطي للاعبات راحة نفسية كبيرة وبالتالي يستوعبن جيدا الخطط الموضوعية من طرف المدرب بكل سهولة وكذا القدرة على فهم خطط الخصم وبالتالي التأقلم مع الوضعيات المختلفة بمجريات المنافسة و هذا من أجل الوصول إلى تحقيق نتائج إيجابية و بلوغ المستويات العالية.

السؤال العاشر: هل تولون أهمية كبيرة لتدريب مهارة التصور العقلي؟

الهدف من السؤال: محاولة معرفة مدى اهتمام المدربين بمهارة التصور العقلي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الاختبار	قيمه
نعم	08	80%	قيمة كا ²	3,600
لا	02	20%	درجات الحرية	1
المجموع	10	100%	مستوى الدلالة	0,05
			القرار	دال (نعم)

الجدول رقم (09): يوضح مدى اهتمام المدربين بمهارة التصور العقلي.



الشكل رقم (08): دائرة نسبية تبين مدى اهتمام المدربين بالتصور العقلي.

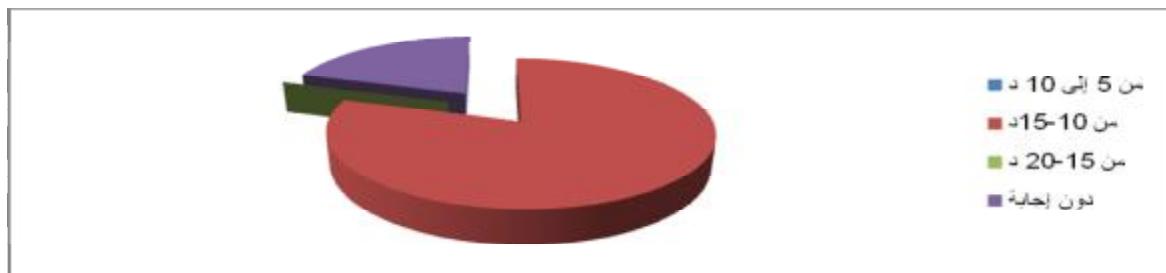
التحليل و الاستنتاج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة معتبرة من المدربين الجزائريين يولون أهمية كبيرة لتدريب مهارة التصور العقلي، بينما نسبة عشرين بالمائة منهم لا يعطون أهمية كبيرة لتدريب هذه المهارة. مما سبق نستنتج المدربين الجزائريين يولون أهمية كبيرة لتدريب مهارة التصور الذهني حيث يخصصون له وقت مناسب أثناء التدريبات، وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدرة بـ(3,60) والدالة بمستوى دلالة قدره (0,05)، وهذا يعني أن معظم المدربين يولون أهمية بالغة لتدريب مهارات التصور الذهني.

السؤال الحادي عشر: ما هي المدة التي تخصصونها لتدريب مهارة التصور العقلي خلال التدريبات؟
الهدف من السؤال: معرفة المدة المخصصة لممارسة مهارة التصور الذهني.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الاختبار	قيمه
من 5 إلى 10 دقائق	00	00%	قيمة كا ²	3,600
من 10 إلى 15 د	08	80%	درجات الحرية	1
من 15 إلى 20 د	00	00%	مستوى الدلالة	0,05
دون إجابة	02	20%	القرار	دال (من
المجموع	10	100%		10 إلى 15 دقيقة)

الجدول رقم (10): يبين المدة المخصصة لممارسة مهارة التصور العقلي.



الشكل رقم (09): دائرة نسبية توضح المدة المخصصة للتصور العقلي.

التحليل والاستنتاج:

يظهر من خلال الجدول رقم 09 أن المدة المخصصة لتدريب مهارة التصور العقلي خلال التدريبات من عشرة (10) دقائق إلى خمسة عشرة (15) دقيقة بنسبة كبيرة، بينما المدة من خمسة (05) دقائق إلى عشرة (10) و من خمسة عشرة (15) دقيقة إلى عشرين (20) دقيقة فهي نسبة منعدمة، بينما عشرين بالمائة لم يجيبوا على هذا السؤال لأنهم أصلا لا يولون أهمية لتدريب هذه المهارة.

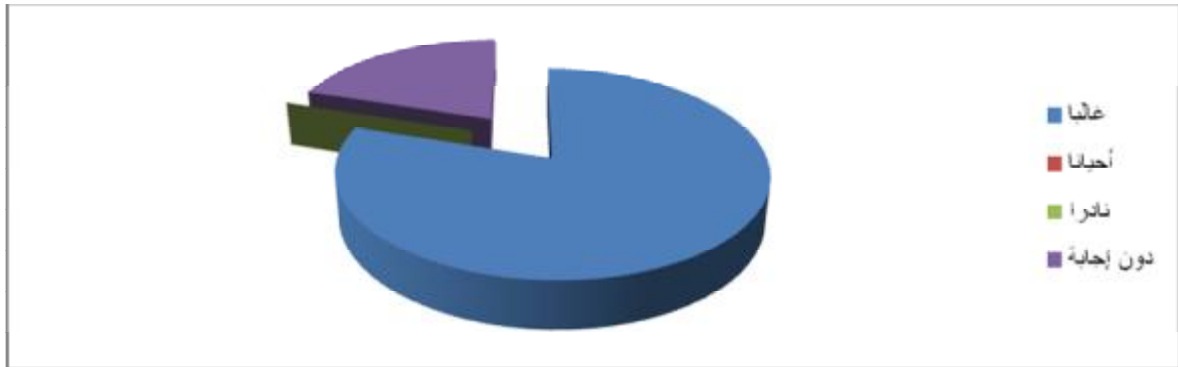
ومما سبق نستنتج أن المدة التي يخصصها المدرب الجزائري لتدريب مهارة التصور العقلي تتراوح بين عشرة (10) دقائق إلى خمسة عشرة (15) دقيقة خلال حصة تدريبية، وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدرة بـ(3,60) والدالة بمستوى دلالة قدره (0,05)، وهذا يعني أن معظم المدربين يخصصون وقتا يتراوح من 10 إلى 15 دقيقة لتدريب مهارات التصور العقلي.

السؤال الثاني عشر: هل تجاوب اللاعبون اتجاه التصور العقلي ايجابيا؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى تجاوب اللاعبون اتجاه التصور العقلي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الاختبار	قيمه
غالبا	08	80%	قيمة كا ²	3,600
أحيانا	00	00%	درجات الحرية	1
نادرا	00	00%	مستوى الدلالة	0,05
دون إجابة	02	20%	القرار	دال
المجموع	10	100%		(غالبا)

الجدول رقم 11: يبين مدى تجاوب اللاعبون اتجاه التصور العقلي.



الشكل رقم (10): دائرة نسبية تبين مدى تجاوب اللاعبون اتجاه التصور العقلي.

التحليل و الاستنتاج:

يظهر من خلال الجدول أن النسبة الكبيرة من اللاعبون غالبا ما يتجاوبون اتجاه التصور العقلي أما أحيانا و نادرا فهي منعدمة تماما بينما اثنين من المدربين دون إجابة وذلك لعدم اهتمامهم الكبير بالتصور العقلي.

ومنه نستنتج أن اللاعبون الجزائريين يتجاوبون بشكل ايجابي اتجاه التصور العقلي وهذا نظرا للراحة النفسية التي يحسون بها أثناء التدريب عليه، وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدرة بـ (3,60) والدالة بمستوى دلالة قدره (0,05)، وهذا يعني أن معظم المدربين يؤكدون على أن غالبية اللاعبون يتجاوبون بشكل إيجابي مع تدريبات التصور العقلي.

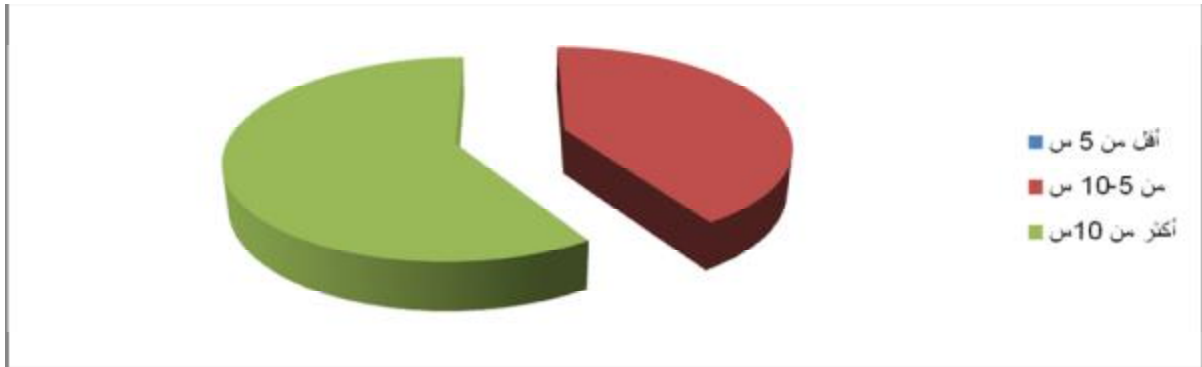
1-2 مناقشة و تحليل نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين:

السؤال الأول: ما هي مدة ممارستكم لهذه الرياضة؟

الهدف من السؤال : أهمية الخبرة في التحكم في التدريب العقلي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الاختبار	قيمه
أقل من 5 سنوات	00	00%	قيمة كا ²	1,125
من 5 إلى 10 سنوات	13	40,62%	درجات الحرية	1
أكثر من 10 سنوات	19	59,38%	مستوى الدلالة	0,289
المجموع	32	100%	القرار	غير دال (ذوي خبرة متنوعة)

الجدول رقم (12): يوضح أهمية الخبرة في التحكم في التدريب العقلي.



الشكل رقم (11): دائرة نسبية تبين مدة ممارسة اللاعبين للكرة الطائرة

التحليل و الاستنتاج :

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن أغلبية اللاعبين مدة ممارستهم لهذه الرياضة يتعدى العشرة سنوات، في حين نجد نسبة معتبرة من اللاعبين مدة ممارستهم لهذه الرياضة يفوق الخمسة سنوات، أما نسبة للذين يمارسون تلك الرياضة لأقل من 5 سنوات فهي نسبة منعدمة تماما. مما سبق نستنتج أن أغلبية اللاعبين لديهم خبرة طويلة في ممارسة رياضة الكرة الطائرة، مما يسمح لهم بأداء التدريب العقلي على أحسن وجه، وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدرة بـ (1,12) وغير الدالة بمستوى دلالة قدره (0,289)، وهذا يعني أن اللاعبين ذوو خبرة متنوعة.

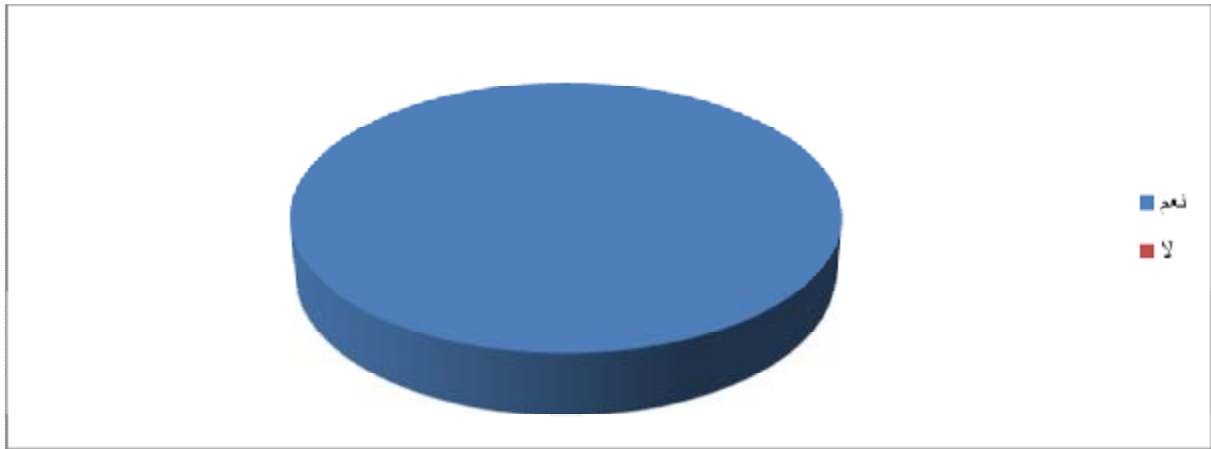
السؤال الثاني: هل يعني لكم التدريب العقلي شيء؟

الهدف من السؤال: معرفة مكانة التدريب العقلي لدى اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الاختبار	قيمه
نعم	32	100%	قيمة كا ²	/
لا	00	00%	درجات الحرية	/
المجموع	32	100%	مستوى الدلالة	/
			القرار	دال (نعم)

الجدول رقم (13): يبين مكانة التدريب العقلي لدى اللاعبين

* لا يمكن حساب قيمة كا² في حالة إجابة المبحوثين بنفس الإجابة، ويكون القرار دال لصالح تلك الإجابة.



الشكل رقم (12): دائرة نسبية توضح مكانة التدريب العقلي لدى اللاعبين.

التحليل و الاستنتاج:

من خلال الجدول نلاحظ أن جل اللاعبين (100%) لهم معرفة بالتدريب العقلي و لديهم معلومات

حوله، أما عكس ذلك فهي نسبة منعدمة.

نستنتج مما سبق أن اللاعبين الجزائريين لديهم معرفة بالتدريب العقلي وهذا ما يبين أهميته بالنسبة إليهم،

وهذا يعني أن كل اللاعبين يعرفون مكانة التدريب العقلي.

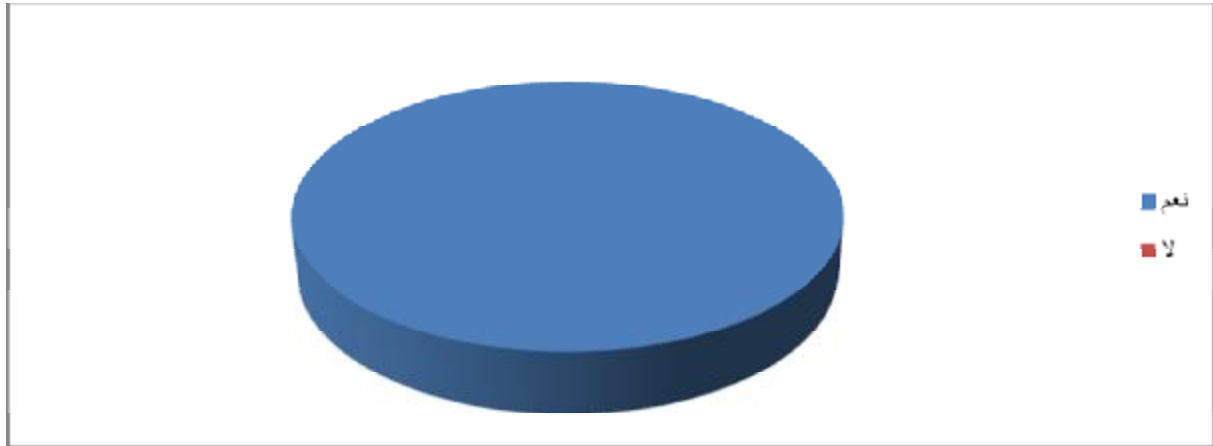
السؤال الثالث: هل تولون أهمية كبيرة للتدريب العقلي؟

الهدف من السؤال: أهمية التدريب العقلي لدى اللاعبين الجزائريين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الاختبار	قيمه
نعم	32	100%	قيمة كا ²	/
لا	00	00%	درجات الحرية	/
المجموع	32	100%	مستوى الدلالة	/
			القرار	دال (نعم)

الجدول رقم (14): يوضح أهمية التدريب العقلي عند اللاعبين.

* لا يمكن حساب قيمة كا² في حالة إجابة المبحوثين بنفس الإجابة، ويكون القرار دال لصالح تلك الإجابة.



شكل رقم (13): دائرة نسبية تبين أهمية التدريب العقلي عند اللاعبين

تحليل و استنتاج:

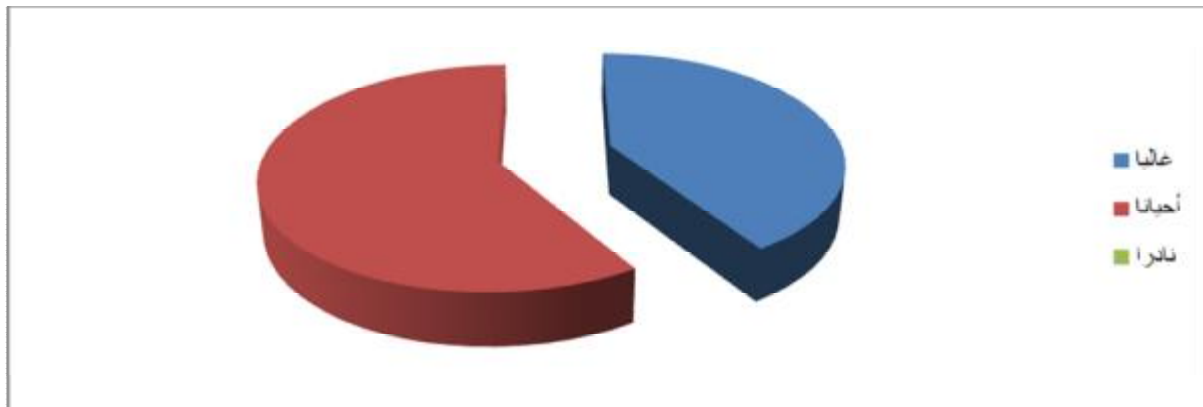
من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن جل اللاعبين يولون أهمية كبيرة للتدريب العقلي، أما فيما يتعلق بالإجابة السلبية فهي منعدمة.

ومنه نستنتج أن اللاعبين الجزائريين يولون أهمية كبيرة للتدريب العقلي الذي يعتبر جزء من التدريب الرياضي العام، وهذا يعني أن كل اللاعبين يمنحون أهمية بالغة للتدريب العقلي.

السؤال الرابع: إذا كانت الإجابة نعم هل تمارسونه أثناء التدريبات؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان اللاعبون يمارسون التدريب العقلي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الاختبار	قيمه
غالبا	25	% 78,12	قيمة كا ²	10,125
أحيانا	07	% 21,88	درجات الحرية	1
نادرا	00	% 00	مستوى الدلالة	0,01
المجموع	32	% 100	القرار	دال (غالبا)

الجدول رقم (15): يبين مدى ممارسة اللاعبين للتدريب الذهني أثناء التدريبات.



الشكل رقم (14): دائرة نسبية تبين ممارسة اللاعبين للتدريب العقلي أثناء التدريبات

تحليل و استنتاج:

من خلال الجدول يتبين لنا أن أغلبية اللاعبين يمارسون التدريب العقلي خلال التدريبات غالبا، بينما فئة قليلة منهم يتمرنون عليه أحيانا فقط أما الفئة التي لا تمارسه فهي منعدمة.

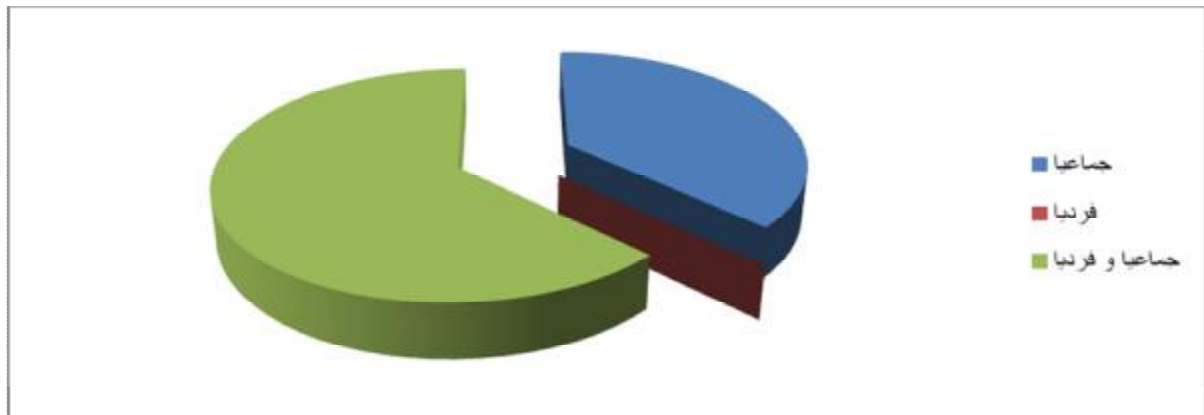
نستنتج مما سبق أن أغلبية اللاعبين الجزائريين يمارسون التدريب العقلي أثناء الحصص التدريبية وذلك لمدة زمنية محددة لا تتجاوز 15 دقيقة، وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدرة بـ (10,12) والدالة بمستوى دلالة قدره (0,01)، وهذا يعني أن معظم اللاعبين يمارسون التدريب العقلي أثناء التدريبات.

السؤال الخامس: كيف تمارسون التصور العقلي؟

الغرض من السؤال: معرفة الطريقة التي يمارسون بها التصور العقلي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الاختبار	قيمه
غالباً	25	% 78,12	قيمة كا ²	10,125
أحياناً	07	% 21,88	درجات الحرية	1
نادراً	00	% 00	مستوى الدلالة	0,01
المجموع	32	% 100	القرار	دال (غالباً)

الجدول رقم (16): الطريقة التي يمارس بها اللاعبون التصور العقلي.



الشكل رقم (15): دائرة نسبية تبين الطريقة التي يمارس بها اللاعبون التصور العقلي.

تحليل و استنتاج:

يتضح لنا من خلال الجدول أن الأكثرية من اللاعبين يمارسون التصور العقلي بطريقة جماعية-فردية، و نسبة أقل يتبعون الطريقة الجماعية فقط أما الممارسة الفردية فهي منعدمة.

وهذا ما يؤدي بنا إلى الاستنتاج أن غالبية اللاعبين يمارسون التصور العقلي بطريقة جماعية-فردية، وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدرة بـ (10,12) والدالة بمستوى دلالة قدره (0,01)، وهذا يعني أن معظم اللاعبين يعرفون طريقة ممارسة التصور العقلي أثناء التدريبات.

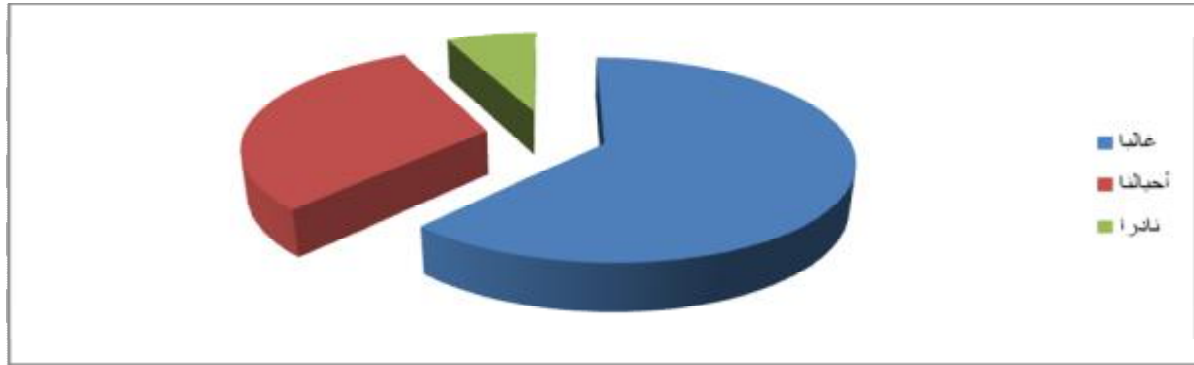
1-2-1 الفرضية الثالثة: التصور العقلي يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة السؤال السادس:

هل تدريبكم على مهارة التصور العقلي يكسبكم معرفة قبلية لمجريات المنافسة؟

الغرض من السؤال: إظهار دور التصور العقلي في كسب اللاعبين لمجريات المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الاختبار	قيمه
غالبا	20	62,5 %	قيمة كا ²	15,250
أحيانا	10	31,25 %	درجات الحرية	2
نادرا	02	06,25 %	مستوى الدلالة	0,00
المجموع	32	100 %	القرار	دال (غالبا)

الجدول رقم (17): يبين دور التصور العقلي في كسب مجريات قبلية حول المنافسة.



الشكل رقم (16): دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في كسب مجريات قبلية حول المنافسة.

التحليل والاستنتاج:

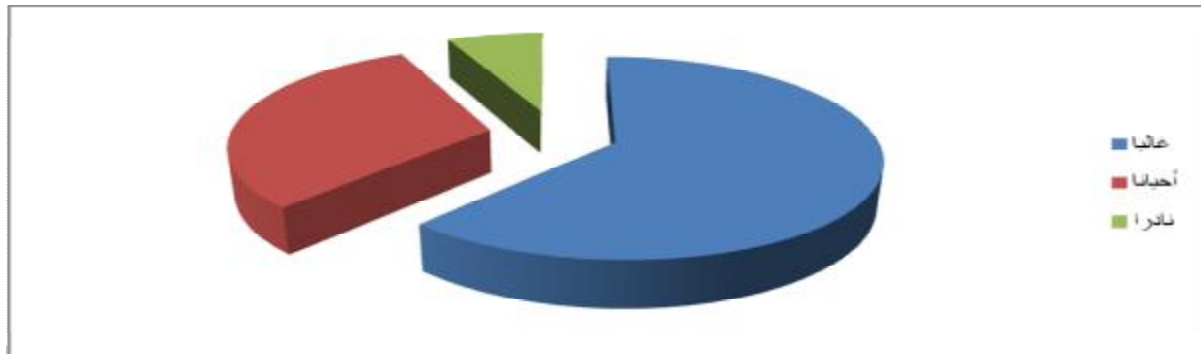
تظهر نتائج الجدول أن أكثرية اللاعبين يقررون بأن التصور العقلي غالبا ما يكسبهم مجريات قبلية حول المنافسة، أما بنسبة أقل فيرون أن التصور العقلي يكسبهم مجريات قبلية حول المنافسة أحيانا فقط، أما فيما يخص الإجابة (نادرا) فهي ضئيلة مقارنة بالنسب الأخرى. و منه نستنتج أن اللاعبين الجزائريين يكسبهم التصور العقلي معرفة قبلية حول مجريات المنافسة وبالتالي يكونون في استعداد كبير من أجل الدخول في جو المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدرة بـ (15,25) والدالة بمستوى دلالة قدره (0,00)، وهذا يعني أن معظم اللاعبين يؤكدون على أن التصور العقلي أثناء التدريبات يكسبهم المعرفة القبلية لمجريات المنافسة.

السؤال السابع: هل يمكن لتدريبكم على مهارة التصور العقلي أن يجعلكم تتحكمون في الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة؟

الهدف من السؤال : معرفة دور التصور العقلي في تجنب الأفكار السلبية قبل المنافسة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	الاختبار	قيمه
غالبا	20	62.5%	قيمة كا ²	15,250
أحيانا	10	31.25%	درجات الحرية	2
نادرا	02	06.25%	مستوى الدلالة	0,00
			القرار	دال (غالبا)

جدول رقم 18 : بين دور التصور العقلي في التحكم في الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة



شكل رقم 17: يمثل النسب المئوية لدور التصور العقلي في التحكم في الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة.

التحليل و الاستنتاج:

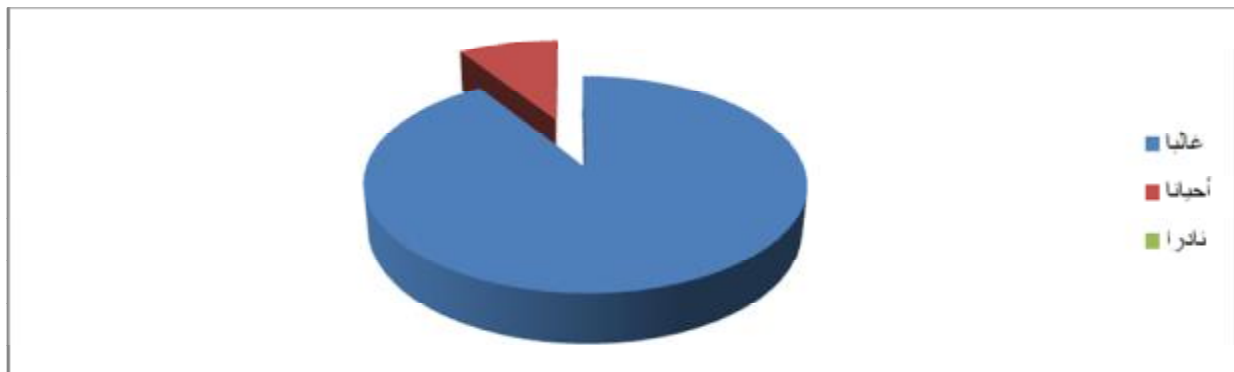
يبدو من الجدول أن أكثرية اللاعبين يكسبهم التصور العقلي غالبا القدرة على التحكم و التغلب على الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة أما بنسبة أقل فأحيانا ما يكسبهم التصور العقلي القدرة على تجنب الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة وفيما يخص الإجابة بالعبارة نادرا فهي منعدمة. وهذا ما يقودنا إلى الاستنتاج أن التصور العقلي يكسب لاعبي الكرة الطائرة القدرة على التغلب على الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدرة بـ (15,25) والدالة بمستوى دلالة قدره (0,00)، وهذا يعني أن معظم اللاعبين يؤكدون على أن ممارسة التصور العقلي يساهم في التغلب وتجنب الأفكار السلبية قبل المنافسة

السؤال الثامن: هل تشعرون أن تدريبكم على مهارة التصور العقلي يساعدكم على تنمية الثقة في النفس؟

الهدف من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في كسب الثقة في النفس

الإجابة	التكرار	النسبة	الاختبار	قيمه
غالباً	29	90.62%	قيمة كا ²	21,125
أحياناً	03	9.38%	درجات الحرية	1
نادراً	00	00%	مستوى الدلالة	0,00
المجموع	32	100%	القرار	دال (غالباً)

جدول رقم (19): يوضح دور التصور العقلي في كسب الثقة في النفس



الشكل رقم (18): دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في كسب الثقة بالنفس.

التحليل و الاستنتاج:

يبين لنا الجدول رقم (8) أن جل اللاعبين يساعدهم غالباً التصور العقلي على تنمية الثقة في النفس و ذلك بنسبة (90%) في حين نسبة (9%) منهم أجابوا أن التصور العقلي يساعدهم أحياناً فقط على تنمية الثقة في النفس أما الإجابة نادراً فهي منعدمة.

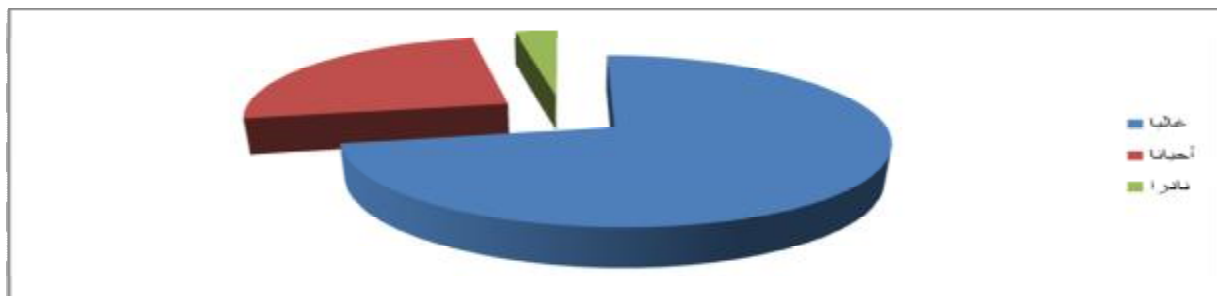
مما سبق نستنتج أن التصور العقلي يساعد اللاعبين على تنمية الثقة النفسية و ذلك بالمحافظة على هدوئهم و رزانتهم أثناء المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدرة بـ (21,12) والدالة بمستوى دلالة قدره (0,00)، وهذا يعني أن معظم اللاعبين يؤكدون أن للتصور العقلي دور في تنمية مهارات رفع مستوى الثقة بالنفس.

السؤال التاسع: هل يساعدكم التصور العقلي على تحسين الجانب النفسي-الحركي أثناء المنافسة؟

الهدف من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي-الحركي

الإجابة	التكرار	النسبة	الاختبار	قيمه
غالباً	23	71%	قيمة كا ²	23,688
أحياناً	08	25%	درجات الحرية	2
نادراً	01	3.13%	مستوى الدلالة	0,00
المجموع	32	100%	القرار	دال (غالباً)

جدول رقم (20): بين دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي-الحركي أثناء المنافسة



الشكل رقم (19): دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في تحسين الجانب النفسي - الحركي أثناء المنافسة.

التحليل و الاستنتاج:

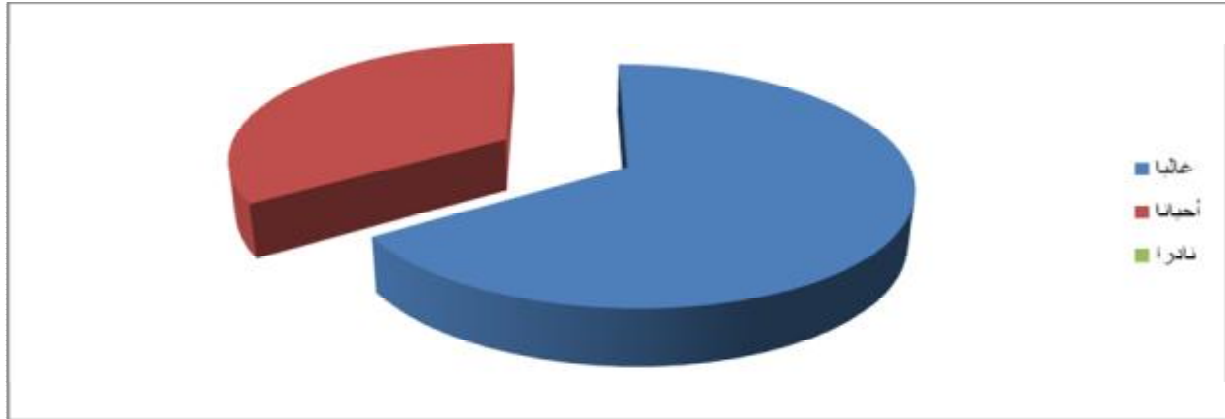
نلاحظ من خلال الجدول أن معظم اللاعبين يساعدهم غالباً التصور العقلي في تحسين جانبهم النفسي - الحركي أثناء المنافسة على غرار بعض الذين يساعدهم أحياناً فقط أما فيما يخص الرد (نادراً) فلاعب واحد فقط أجاب بذلك.

من التحليل نستنتج أن التصور العقلي له دور فعال في تحسين الجانب النفسي-الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة، وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدرة بـ(23,68) والدالة بمستوى دلالة قدره (0,00)، وهذا يعني أن معظم اللاعبين يؤكدون أن للتصور العقلي دور في تحسين الجانب النفسي-حركي.

السؤال العاشر: هل تدريبكم على التصور العقلي يؤدي بكم إلى التحكم في انفعالاتكم قبل و أثناء المنافسة؟
الغرض من السؤال: مدى مساعدة التصور العقلي للاعبين على التحكم في انفعالاتهم أثناء و قبل المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة	الاختبار	قيمه
غالبا	21	65.62%	قيمة كا ²	3,125
أحيانا	11	34.38%	درجات الحرية	1
نادرا	00	00%	مستوى الدلالة	0,07
المجموع	32	100%	القرار	غير دال (غالبا وأحيانا)

جدول رقم (21): بين دور التصور العقلي في التحكم في الانفعالات لدى اللاعبين أثناء و قبل المنافسة.



الشكل رقم (20): بين دور التصور العقلي في التحكم في الانفعالات أثناء و قبل المنافسة.

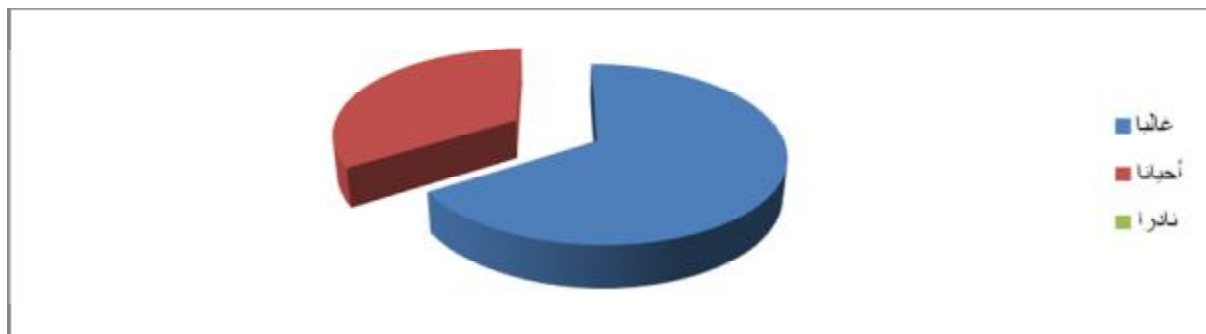
التحليل و الاستنتاج:

يبين الجدول رقم (10) أن أغلب اللاعبين تؤدي بهم ممارسة التصور العقلي غالبا إلى التحكم في انفعالاتهم قبل و أثناء المنافسة، أما بنسبة أقل الذين يساعدهم التصور العقلي في التحكم أحيانا في انفعالاتهم قبل و أثناء المنافسة، و فيما يخص الإجابة (نادرا) فهي منعدمة. من التحليل يتبين لنا أن التصور العقلي يساعد اللاعبين على التحكم في انفعالاتهم قبل و أثناء المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدرة ب(3,12) وغير الدالة بمستوى دلالة قدره (0,07)، وهذا يعني أن بعض اللاعبين يؤكدون أن دائما ما يكون للتصور العقلي دور في تنمية القدرة على التحكم في الانفعالات قبل و أثناء المنافسة، والبعض الآخر يؤكد على أنه أحيانا ما يكون له دور.

السؤال الحادي عشر: هل تدريبكم على مهارة التصور العقلي يساعدكم على تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة؟
الهدف من السؤال: معرفة دور التصور العقلي في تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة لدى اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة	الاختبار	قيمه
غالبا	21	65.62%	قيمة كا ²	3,125
أحيانا	11	34.38%	درجات الحرية	1
نادرا	00	00%	مستوى الدلالة	0,07
المجموع	32	100%	القرار	دال (غالبا)

جدول رقم (22): يبين دور التصور العقلي في تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة لدى اللاعبين



الشكل رقم (21): دائرة نسبية تبين دور التصور العقلي في تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة لدى اللاعبين.

التحليل و الاستنتاج:

من الجدول رقم (11) نلاحظ أن أكثر اللاعبين يساعدهم غالبا التصور العقلي على تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة بينما نجد فئة قليلة ممن يساعدهم التصور العقلي أحيانا على تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة، و فيما يتعلق بالإجابة (نادرا) فهي منعدمة.

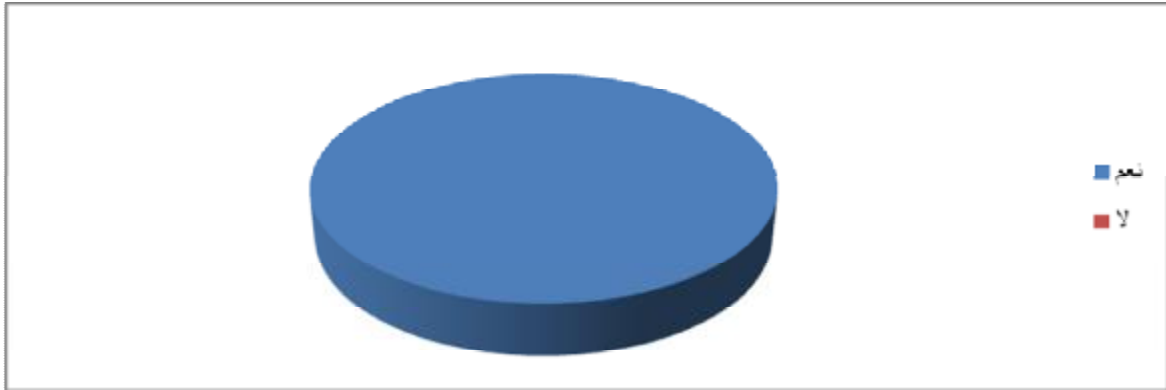
يؤدي بنا هذا التحليل إلى الاستنتاج أن التصور العقلي يساعد اللاعبين على تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة، وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدره بـ (3,12) والدالة بمستوى دلالة قدره (0,07)، وهذا يعني أن معظم اللاعبين يؤكدون أن للتصور العقلي دور في تنمية سلوكات إيجابية نحو المنافسة.

السؤال الثاني عشر: هل يمكنكم الاستغناء عن التدريب العقلي؟
الهدف من السؤال: معرفة قيمة ووزن التدريب العقلي عند اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة	الاختبار	قيمه
نعم	00	0%	قيمة كا ²	/
لا	32	100%	درجات الحرية	/
المجموع	32	100%	مستوى الدلالة	/
			القرار	دال (لا)

جدول رقم (23): يوضح وزن و قيمة التدريب العقلي لدى اللاعبين

* لا يمكن حساب قيمة كا² في حالة إجابة المبحوثين بنفس الإجابة، ويكون القرار دال لصالح تلك الإجابة.



الشكل رقم (22): دائرة نسبية تبين وزن و قيمة التدريب العقلي لدى اللاعبين.

التحليل و الاستنتاج:

من الجدول يتبين لنا أن اللاعبين لا يمكنهم الاستغناء عن التدريب العقلي، أما الذين يرون عكس ذلك فهي نسبة منعدمة تماما.

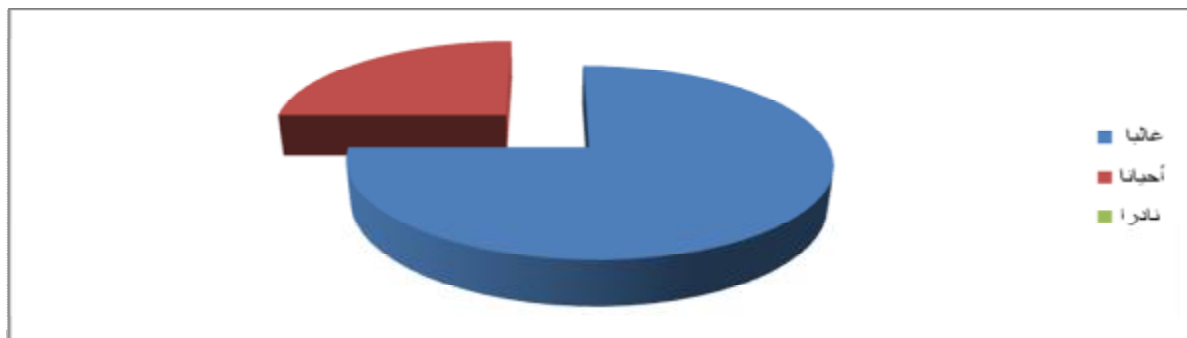
من خلال هذا التحليل نستنتج أن التدريب العقلي هام جدا لدى لاعبي الكرة الطائرة وهذا راجع إلى الدور الذي يلعبه في تحسين جانبهم النفسي والحركي، وهذا يعني أن كل الالعبات يؤكدن أنه لا يمكن الاستغناء عن التصور العقلي في التدريبات نظرا لأهميته البالغة.

السؤال الثالث عشر: هل تشعر أن التدرّب على مهارة التصوّر العقلي ينمي لديكم قدرات نفسية إيجابية؟

الهدف من السؤال: معرفة دور التصوّر العقلي في تنمية قدرات نفسية إيجابية لدى لاعبي الكرة الطائرة

الإجابة	التكرار	النسبة	الاختبار	قيمه
غالباً	24	75%	قيمة كا ²	8,000
أحياناً	08	25%	درجات الحرية	1
نادراً	00	00%	مستوى الدلالة	0,05
المجموع	32	100%	القرار	دال (غالباً)

جدول رقم (24): يوضح دور التصوّر العقلي في تنمية قدرات نفسية إيجابية للاعبين



الشكل رقم (23): دائرة نسبية تبين دور التصوّر العقلي في تنمية القدرات النفسية الايجابية لدى اللاعبين.

التحليل و الاستنتاج:

يبين الجدول أن أغلبية اللاعبين يساعدهم غالباً التصوّر العقلي على تنمية قدراتهم

النفسية الإيجابية، أما فأقلية منهم يساعدهم أحياناً التصوّر العقلي على تنمية قدراتهم إيجابياً

وفيما يتعلق الأمر بالإجابة (نادراً) فهي منعدمة.

يتضح لنا مما سبق أن التصوّر العقلي ينمي لدى اللاعبين قدرات نفسية إيجابية (التركيز، الانتباه.... إلخ)،

وما يؤكد ذلك هي قيمة كا² المقدرة بـ (8,00) والدالة بمستوى دلالة قدره (0,05)، وهذا يعني أن معظم

اللاعبين يؤكدون أن للتصوّر العقلي دور في تنمية القدرات النفسية الإيجابية.

2 - مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

2-1 مناقشة الفرضية الأولى:

من خلال نتائج الجداول الفرضية الأولى تبين أن المدربين يولون أهمية كبيرة للتدريب الذهني بصفة عامة و التصور العقلي بصفة خاصة. وذلك لأنه كانت معظم إجابات اللاعبين بأن للتصور العقلي دور في تحسين المهارات الحركية حيث تبين من خلال نتائج الجدول رقم (3) والذي كان عدد تكراراته 10 أي بنسبة 100 % وهذه النسبة تدل على أن زيادة تدريبات التصور العقلي لها دور في تحسين أداء اللاعبين مهاريا .

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

ويرى الدكتور مُجَّد 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 ..

خاتمة :

من خلال كل ما سبق وبناءا وبناءا على النتائج التي توصلت إليها نتائج الفرضية الأولى ، توصلنا من خلالها إلى أن المدربين يولون اهتمام كبيرا بالتصور العقلي كما أنهم اثبتوا أن التصور العقلي يحسن من الأداء المهاري للاعبين وبالتالي يمكننا القول على أن الفرضية التي تنص على أن المدربين يولون أهمية كبيرة للتدريب الذهني 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: 07 نرى أن التكرارات 10 أي بنسبة 100 % وهذا دليل واضح على أن للتصور العقلي أهمية في تنمية الجانب الخططي من وجهة نظر المدربين ويرى مُجَّد 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 المدربين و اللاعبين بالتصور العقلي، ويرون أنه يحسن من الأداء 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 إلى أن التصور العقلي يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة. مثل : تركيز الانتباه والثقة بالنفس والتخفيف من الضغوط النفسية ، كل هذه المهارات النفسية تتطور باستخدام تدريبات التصور العقلي حيث يشير الدكتور مُجَّد 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 مُجَّد حناط تهدف الى معرفة انعكاس مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي على تسير سلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضي لكراتي دو حيث توصل الباحث أن الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي الكراتي دو على التحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسة .

وهذا ما يتفق مع دراسة الدكتورة امنة 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 التصور العقلي يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة.

خلاصة:

من خلال المعطيات التطبيقية وبناءا 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 .

الاستنتاج العام:

لقد انطلقنا في دراستنا بوضع ثلاثة فرضيات أساسية، وذلك على أساس إعطاء الأهمية للمدربين للتدريب الذهني بصفة عامة و التصور العقلي بصفة خاصة و الذي يساعد في تحسين أداء اللاعبين، ومساهمة المدرب في تنمية بعض القدرات كالتصور العقلي من أجل دعم الجانب التقني الخططي و مساهمة التصور العقلي في كسب مجريات قبلية حول المنافسة.

فمن خلال دراستنا لهذا البحث فإننا توصلنا إلى بعض الاستنتاجات التي تبين أن للتدريب الذهني والتصور العقلي مكانة خاصة عند المدربين الجزائريين والتي تحققت من خلال الجداول (4،6،7،9) و السؤال المفتوح رقم (6) بالنسبة للاستبيان الخاص بالمدربين، كما نجد أنها أيضا معززة في الاستبيان الخاص باللاعبين من خلال الجداول (13،14،15) .

كما أفرزت بعض نتائج الأسئلة الأخرى على صدق الفرضية الثانية والتي تتمحور على استعمال التدريب الذهني لدعم التدريب التقني الخططي والتي تلخصت في الجدول رقم (8) والسؤال المفتوح رقم (9) بالنسبة للاستبيان الخاص بالمدربين. وفيما يخص الاستبيان المطروح على اللاعبين وكذا من خلال نتائج الجدول (9،10،13).

وكما بينت نتائج الأسئلة الأخرى على صدق الفرضية الثالثة والتي تتمحور حول دور التصور العقلي في كسب اللاعبين لمجريات قبلية حول المنافسة والتي تظهر من خلال الجداول التالية (22،20،19،18،17) بالنسبة للاستبيان الخاص باللاعبين، وكذا السؤال المفتوح رقم (9) من الاستبيان الخاص بالمدربين.

وبتحقيق الفرضيات الجزئية الثلاثة يمكننا القول بأن الفرضية العامة المتمثلة في دور التصور العقلي في تحسين أداء لاعبي الكرة الطائرة. محققة.

خاتمة:

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية استخدام التصور العقلي ودوره في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة بولاية سطيف إن 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 . إن التحكم في تقنيات 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 تطوراً كبيراً 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 .

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

تأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً 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 ايجابياً في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة الطائرة

رغم تعدد البحوث العلمية 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 ميدانياً .

الفصل الخامس

إستنتاجات واقتراحات

استنتاجات عامة :

على ضوء هذه الدراسة وتحليلنا واستنتاجنا من خلال هذا البحث أثبتنا أن التصور العقلي ينعكس إيجابيا في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة وذلك من خلال توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

- أن المدربين يولون أهمية كبيرة للتدريب الذهني .
- أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي للاعبي كرة الطائرة .
- أن التصور العقلي يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة .

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 الأداء التقني والتكتيكي النفسي ، ان تتمكن 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 إلا أنها تبقى ضئيلة جدا في بلادنا وخاصة في الجانب الميداني .

الاقتراحات :

من خلال البحث الذي قمنا به والنتائج التي توصلنا إليها سنقوم بمحاولة تقديم بعض الاقتراحات والمتمثلة في ما يلي:

1. يجب استعمال التصور العقلي في التدريب الرياضي من اجل وصول الرياضي إلى أداء أكثر نجاعة ودقة .
2. يجب على المدرب إدراج التدريب العقلي ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب لأنه يساعد في سرعة تعلم المهارات وإتقانها .
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 إدخال التدريب العقلي في حصص التربية البدنية والرياضية .
6. يجب بناء برنامج للتحصير النفسي وخاصة التصور العقلي نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية كونها تمثل القاعدة الأساسية للإعداد .
7. ينبغي على المدرب أن يتلق تكويننا نظريا في ميدان الإرشاد النفسي للرياضي وذلك من خلال توسيع ثقافته ومختلف مهاراته خصوصا في مجال التصور العقلي .
8. ضرورة تشجيع النفسانيين وإدماجهم في الأندية الجزائرية كمساعدين ومدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين والتي تبدأ في المراحل الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية .

خاتمة :

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية استخدام التصور العقلي ودوره في تحسين أداء لاعبي كرة الطائرة بولاية سطيف إن 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 .

إن 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 .

إن استعمال التصور العقلي في ميدان النشاط البدني والرياضي يسمح بتطوير مهارات الرياضيين خاصة التركيز والتحكم في انفعالاتهم 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 .

المراجع

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 ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضية ، المفاهيم والتطبيقات ، ط3 ، 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 ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- رشيد زرواتي : التدريبات على المنهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، دار هومة ، ط1 ، الجزائر ، 2002 .
- الزوبعي : مناهج البحث في التربية ، ج1 ، مطبعة العاني ، بغداد ، 1974 ، ط 1 .
- السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، عمان ، الاردن ، 2001 .
- عبد الستار جبار الصمد : فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، دار الفكر ، ط1 ، عمان ، الاردن ، 2000.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1992 .
- عصام الدين الوشاحي : الكرة الطائرة للبنات والأولاد ، الشركة العربية للنشر والتوزيع ، ب ط ، بيروت .
- على بن هادية ، بلحسين البليش ، الجيلاني بن الحاج يحيى : القاموس الجديد للطلاب ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، ط7 ن الجزائر ، 1991 .
- عمار بوحوش ومُحَمَّد محمود الذنبيات : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ن الجزائر ، 1999 .
- قاسم حسين حسين : أسس التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 .
- كمال جميل الرضي : التدريب الرياضي للقرن 21 ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ط2 ، الأردن ، 2004 .
- مُحَمَّد العربي شمعون والجمال ، عبد النبي .التدريب العقلي في التنس ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- مُحَمَّد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط6 ، مصر ، دار المعارف ، 1979 .
- مُحَمَّد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .

مُجد لطفى السيد ، وجدي مصطفى الفاتح : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، ط 1 ، مصر ، 2002 .

مُجد نصر الدين رضوان : مقدمة في التقويم والتربية الرياضية ، دالر الفكر العربي ، ط 3 ، القاهرة ، 1995 .
مفتى ابراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث تخطيط - تطبيق - قيادة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، مصر ، 1998 .

المنجد الأبجدي ، دار المشرق ، ط 4 ، بيروت ، لبنان ، 1967 .

المنجد في اللغة العربية والاعلام ، دار المشرق ، ط 36 ، بيروت ، 1998 .

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

نزار مجيد طالب ك علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة ، ط 2 ، بغداد ، 1983 .

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

علي مصطفى طه : الكرة الطائرة تاريخ تعلم تدريب قانون ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، 1999 .

مُجد سعد زغلول ، مُجد لطفى السيد : الأسس الفنية لمهارات كرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، مطابع أمون ، ط 1 ، مصر ، 2001 .

زينب فهمي : الكرة الطائرة ، دار المعارف ، ط 1 ، 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. La Formation du Joueur , édition Vigot
,1987,
Calmeis (Claire) et Fournier (Jeu), entraîne mentale en gymnastique
Revue GYM,Technic N0 25,FFGoctobre-dècembre1998 Philippe Mort :
psychologie sportive , ed Mosson , paris , 1982.
Cristian TARGET :manuel de prèparation mentale, èdition Chiron ,
France ,2003.
Pio.M, prèparation physique et mentale du sportif , èdition vigot ,pairs ,
1990,

السلامة

- جامعة مُحمَّد بوضيف بالمسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

"استمارة استبيان موجهة للمدربين"

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 سطيف

تحت إشراف الأستاذ:

غيدي عبد القادر

من إعداد الطالب:

- غدير بلال

استبيان موجه إلى المدربين

في إطار انجازنا لبحث علمي ميداني نرجو منكم مساعدتنا وذلك بالإجابة على الأسئلة الموائية بهدف إثراء بحثنا والوصول إلى نتائج دقيقة تفيد الدراسات .

لذلك نرجو منكم ملاء هذه الاستمارة بكل موضوعية ووعي ومسؤولية ، ولعلمكم فإن إجاباتكم ستكون سرية والغرض منها بحث علمي .

ملاحظة: ضع علامة (x) أمام الإجابة التي تناسب رأيك.

س1: ماهي الشهادة التي تدرّبون بها؟

.....

س2: هل كنتم لاعبا سابقا؟

نعم لا

س3: هل تستخدمون التدريب العقلي أثناء التدريبات و المنافسة؟

غالبا أحيانا نادرا

س4: هل تلقيتم تكويننا خاصا في التدريب العقلي؟

نعم لا

س5: هل تعتمدون على برنامج خاص للتدريب العقلي؟

نعم لا

س6: إذا كانت الإجابة نعم، فما هو؟

.....

س7: من هو المسؤول عن انجازه؟

المدرب أخصائي نفسي رياضي

س8: هل التدريب العقلي يدعم التدريب التقني و الخططي؟

نعم لا

س9: إذا كانت الإجابة نعم، كيف ذلك

.....

س10: هل تولون أهمية كبيرة لتدريب مهارة التصور العقلي؟

نعم لا

س11: ما هي المدة التي تخصصونها لتدريب مهارة التصور العقلي خلال التدريبات؟

10 - 5 دقائق 15 - 10 د 20 - 15 د

س12: هل تجاوب اللاعبون اتجاه التصور العقلي ايجابيا؟

غالبا أحيانا نادرا

مع خالص الشكر و التقدير لتعاونكم.

- جامعة مُحمَّد بوضيف 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 سطيف

تحت إشراف الأستاذ:

غيدي عبد القادر

من إعداد الطالب:

- غدير بلال

في إطار انجازنا لبحث علمي ميداني نرجو منكم مساعدتنا وذلك بالإجابة على الأسئلة الموائية بهدف إثراء بحثنا والوصول إلى نتائج دقيقة تفيد الدراسات .

لذلك نرجو منكم ملاً هذه الاستمارة بكل موضوعية ووعي ومسؤولية ، ولعلمكم فإن إجاباتكم ستكون سرية والغرض منها بحث علمي .

ملاحظة: ضع علامة (x) أمام الإجابة التي تناسب رأيك.

س1: ما هي مدة ممارستكم لهذه الرياضة؟

أقل من 5 سنوات من 5-10 سنوات أكثر من 10 سنوات

س2: هل يعني لكم التدريب العقلي شيء؟

نعم لا

س3: هل تولون أهمية كبيرة للتدريب الذهني؟

نعم لا

س4: إذا كانت الإجابة بنعم، هل تمارسونه أثناء التدريبات؟

غالباً أحياناً نادراً

س5: كيف تمارسون التصور العقلي؟

جماعياً فردياً جماعياً و فردياً

س6: هل تدريبكم على مهارة التصور العقلي يكسبكم معرفة قبلية لمجريات المنافسة؟

غالباً أحياناً نادراً

س7: هل يمكن لتدريبكم على مهارة التصور العقلي أن يجعلكم تتحكمون في الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة؟

غالباً أحياناً نادراً

س8: هل تشعرون أن تدريبكم على مهارة التصور العقلي يساعدكم على تنمية الثقة في النفس؟

غالبًا أحيانًا نادرًا

س9: هل يساعدكم التصور العقلي على تحسين الجانب النفسي . الحركي أثناء المنافسة؟

غالبًا أحيانًا نادرًا

س10: هل تدريبكم على مهارة التصور العقلي يؤدي بكم إلى التحكم في انفعالاتكم قبل و أثناء المنافسة؟

غالبًا أحيانًا نادرًا

س11: هل تدريبكم على مهارة التصور العقلي يساعدكم على تنمية سلوكيات ايجابية نحو المنافسة؟

غالبًا أحيانًا نادرًا

س12: هل يمكنكم الاستغناء عن التدريب العقلي؟

نعم لا

س13: هل تشعرون أن التدريب على مهارة التصور العقلي ينمي لديكم قدرات نفسية ايجابية؟

غالبًا أحيانًا نادرًا

مع خالص الشكر و التقدير لتعاونكم.

قائمة أسماء المحكمين :

الإمضاءات	مكان العمل	الصفة	أسماء المحكمين
	معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة	دكتوراه	ديلمي محمد
	معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة	دكتوراه	سالم العياشي
	معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة	دكتوراه	غيدي عبد القادر
	معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة	دكتوراه	أمان الله رشيد

Résumé d'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.

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 وال نفسية وبالخصوص المعرفية .

مشكلة الدراسة :

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

الفرضيات الجزئية :

- 1 - أن المدربين يولون أهمية كبيرة للتدريب الذهني.
- 2 - للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي للاعبين كرة الطائرة .
- 3 - التصور العقلي يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة.

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 المدربين يولون أهمية كبيرة للتدريب الذهني.
- 2- أن التصور العقلي يكسب اللاعبين صورة قبلية لمجريات المنافسة.
- 3- أن للتصور العقلي دور في تحسين الأداء الخططي للاعبين كرة الطائرة .

4- الاقتراحات :

✓ يجب بناء برنامج للتحضير النفسي وخاصة التصور العقلي نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية كونها تمثل القاعدة الأساسية للإعداد .

✓ 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.

✓ ينبغي على المدرب أن يتلق تكويننا نظريا في ميدان الإرشاد النفسي للرياضي وذلك من خلال توسيع ثقافته ومختلف مهاراته خصوصا في مجال التصور العقلي .

✓ ضرورة تشجيع النفسانيين وإدماجهم في الأندية الجزائرية كمساعدين ومدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين والتي تبدأ في المراحل الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية .