

١ - المقدمة

١/١ مشكلة البحث

٢/١ أهمية البحث

٣/١ أهداف البحث

٤/١ فروض البحث

٥/١ التعريف ببعض المصطلحات المستخدمة في البحث

١ - المقدمة

١/١ مشكلة البحث :

إن الارتقاء بالمستوى الرياضى في معظم الأنشطة الرياضية يعتمد أساساً على مستوى الفرد في مختلف النواحي البدنية ، والفنية ، والخططية ، والاجتماعية ، والنفسية ، وتوافر هذه النواحي في الفرد الرياضى تشكل حالته التدريبية ، وهى العوامل التى تؤثر على الأداء أثناء التدريب والمنافسة ، وبالتالي الوصول إلى المستويات الرياضية العليا .

ويذكر محمد علاوى (١٩٩٢م) نقلاً عن بعض الخبراء " أن معظم الأبطال على المستوى الدولى يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهارى والخططى ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية فى سبيل الفوز وتسجيل الأرقام وهو " العامل النفسى " الذى يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق " (٢٩ : ١٦) .

ويشير أسامة راتب (٢٠٠٠م) إلى ملاحظة أن بعض اللاعبين يشتركوا فى المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية، وهى أنهم يمتلكون قدرات عالية فى الإعداد وتهئية أنفسهم للمنافسة، والقدرة على مواجهة الضغوط ، والقدرة على التركيز الجيد ، والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، كما يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم فى المنافسة بدقة ، وكذلك يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد (٧ : ١٠٢) .

ويرى محمد العربى (١٩٩٦م) أن التصور العقلى هو لب عملية التفكير الناجحة ويعتمد على انعكاس الأشياء والمظاهر التى سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات ، وأنة طالما يمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة ، يمكن لعقله تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل ، بأن يتصور الاستجابة المناسبة لهذه المواقف ، لقدرته على خلق التصورات العقلية لمواقف قادمة (٢٣ : ٢١٨) .

وتتفق كثير من الآراء على أن للتصور العقلي نوعان هما التصور العقلي الداخلي والتصور العقلي الخارجي ، ففي التصور العقلي الخارجي يرى الفرد نفسه من خلال ملاحظ خارجي ، والملاعب الذي يستخدم هذا النوع من التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في الأداء المناسب والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل ، أما التصور الداخلي يكون نابعاً من داخل الفرد نفسه ، فيرى فقط ما يريد مشاهدته عند تنفيذ مهارة معينة ، والملاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات ، وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل . وتقوم حساسة البصر بالدور الأساسي عند استخدام التصور العقلي الخارجي (٢٦ : ٢٥٠) (٦ : ١١٩) (٦٧ : ١٠٥) .

ويشير محمد العربي (١٩٩٦م) إلى التعريفات المختلفة للتصور العقلي من خلال آراء بعض العلماء ، حيث يعرفه روبرت Robert بأنه " خبره مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي " ويعرفه ندفير Nidffer بأنه "إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل " كما تعرفه دورثي Dorthy بأنه " استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى " في حين يعرفه ريتشاردسون Richardson بأنه " جميع الخبرات الحسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشريطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقة (٢٣ : ٢٢٠ ، ٢٢١) ، ويلق كلاً من توني وسمرز Tony, and Summers, (١٩٩٥م) نقلاً عن مورفي وجودي Murphy, and Jowdy على تعريف ريتشاردسون بأن عنصر الوعي يميز التصور العقلي من الحلم أو حلم اليقظة ، وعلى الرغم من أن أحلام اليقظة يتم الشعور بها في حالة واعية ، إلا أن التمييز الأوضح ربما يكون أن التصور يكون تحت تحكم إرادي بمعنى أن المتصور يقصد توليد الخبرة ، وهذا الضبط الواعي يبدو أنه يسمح للفرد بتكرار المهارات الحركية المطلوبة (٧١ : ٣٤٢) .

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي أخذت مكانتها في دورة طوكيو (١٩٦٤م) الأولمبية والبطولات العالمية ، كما تأثرت وبشكل واضح من تطور العلوم المختلفة المرتبطة بالمجال الرياضي ومنها علم النفس الرياضي ، حيث تعتبر الكرة الطائرة لعبة المواقف المختلفة فقد يتطلب ذلك أن يتأقلم اللاعبون بصورة مستمرة وسريعة مع المواقف المتغيرة في المباراة ، وعلى هذا فقد طرأ تحديث لطرق وأساليب التدريب

وإعداد اللاعبين من أجل الارتقاء بالمستوى المهارى وصولاً لأعلى المستويات فى المنافسة.

ويذكر محمد العربى (٢٠٠٠م) "أن حالة اللاعب العقلية يمكن أن يكون لها تأثيراً كبيراً على حالته البدنية ، فالعديد من استجابات الجهاز العصبى الذاتى مثل ضربات القلب ، درجة الحرارة وغيرها والتي كان يعتقد أنها خارج نطاق التحكم الواعى ، تم البرهنة على أنها تتأثر بالحالة العقلية " . ويرى أنه إذا كان المدرب الرياضى خلال السنوات الطويلة الماضية قد كرس جهده على تطوير برامج التدريب للارتقاء بمستوى الأداء ووصل إلى أبعد ما يمكن إليه ، وأغفل أو تجاهل تطوير الجانب العقلى ، فقد حان الوقت للاهتمام بهذا الجانب ، مع الوضع فى الاعتبار أن الإعداد العقلى ليس بديلاً عن الإعداد البدنى ، ولكن التكامل بين الجانب العقلى والبدنى هو الطريق إلى تطوير الأداء والارتقاء به فى المنافسات الرياضية (٢١ : ٣٦ ، ٣٧) .

ويشير محمود عنان (١٩٩٥م) نقلاً عن لاندز Landers، وجرويس Grouios، إلى أن الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة العقلية ولكنها أقل فاعلية من الممارسة البدنية، وأن الممارسة العقلية يجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل (٣٩ : ٣٤٣) .

ويرى محمد العربى (١٩٩٦م) أن التصور العقلى يساعد على وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه فى التدريب أو المنافسات من خلال مساعدته على تصور الأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة من بدء المنافسة لتحقيق الأهداف . ويصبح التصور العقلى ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح حيث يعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء واستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم فى الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف (٢٣ : ٢٢٢) .

ولقد أشارت ويليامز، Williams (١٩٩٣م) إلى أن الأبحاث التى استخدمت التصور قبل أداء المهارة مباشرة أظهرت أنه يؤدى إلى تسهيل الأداء الخاص بتلك المهارة ، وفى العادة تستخدم هذه الدراسات التصور كنمط واحد من الإستراتيجية العقلية التمهيدية إما بدمجها مع أو بدون الإستراتيجيات العقلية الأخرى مثل التحدث الذاتى وتركيز الانتباه .

وإستخدام التصور كإستراتيجية تمهيدية قبل الأداء يؤدي إلى تحسن في أداء متطلبات القوة والتحمل العضلي (٧٣ : ٢٠٣). كما يشير سنجر وآخرون (Singer, et al ٢٠٠١م) إلى أن التصور يكون أكثر فعالية في المراحل المبكرة من تعلم المهارات للمبتدأ (٦٦ : ٥٤١) .

ويرى محمد العربي وماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) أنه من الواجب تعليم المهارات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم المهارات البدنية والفنية ، إذا حدث مثل ذلك فإن اللاعب الناشئ يمكنه استخدام هذه المهارات وتطويرها منذ الصغر مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء بطريقة أفضل من طريقة المحاولة والخطأ ، وسوف يمتلك اللاعب الناشئ حصيلة كبيرة من المهارات العقلية والتي تم تطويرها في توقيت مناسب يمكن الاستفادة منها مدة طويلة في حياته الرياضية (٢٤ : ٨١) .

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته العملية ، كلاعب درجة أولى ومدرّب فريق الناشئين تحت ١٧ سنة بنادي بورسعيد الرياضي أنه بالرغم من أهمية تدريب التصور العقلي للاعبين الكرة الطائرة وخاصة الناشئين ، إلا أن معظم المدربين - على حد علم الباحث - لا يستخدمون التدريبات الخاصة لتنمية تلك المهارة النفسية عند اللاعبين ، الأمر الذي قد يكون أحد أسباب انخفاض مستوى أداءهم المهاري بصورة واضحة في المنافسات الرياضية وخاصة مهارة الضرب الساحق ، وذلك مقارنة بمستوى اللاعبين في كثير من الدول الأخرى المتقدمة في لعبة الكرة الطائرة .

٢/١ أهمية البحث :

يرى محمد علاوى (١٩٩٧م) أن التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها واكتسابها فيما يعرف بالتدريب العقلي أو المرنان العقلي أو الممارسة العقلية بهدف تحسين وتطوير أداء اللاعب للمهارات الحركية وخطط اللعب وكوسيلة للإعداد النفسي للمنافسات الرياضية أو كطريقة للتعبئة النفسية للاعب (٢٨ : ٢٩٩) .

ويشير محمد العربي (١٩٩٦م) إلى أن التدريب العقلي يمثل الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات . فهو يتضمن تصورات الحركة ، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة . ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة ، وتحليل أداء المنافس ،

حيث أن الإجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات ، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك ، فالواجب تطوير إمكانياته العقلية ، ولهذا فإن التدريب العقلي يعد جزءاً من التدريب الرياضي (٢٣ : ٣٠) .

كما يشير محمد علاوى (١٩٩٧م) إلى أن هناك العديد من الأهداف والاستخدامات التى ترتبط بممارسة التدريب على التصور العقلى ، حيث يمكن استخدامه للمساعدة فى سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلى للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده ، وكذلك عن طريق التصور العقلى لتكرار أداء المهارة الحركية التى يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها ، كما يساعد فى سرعة تعلم واكتساب بعض طرق أو خطط اللعب المختلفة فى الرياضة التخصصية للاعب مثل طرق الخداع فى أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب فى الكرة الطائرة (٢٨ : ٣٠٨، ٣٠٧) .

ولقد وصل مستوى الأداء فى لعبة الكرة الطائرة بالدول المتقدمة فى السنوات الأخيرة إلى مرحلة من الأداء العالى المتميز فى جميع النواحي البدنية ، والمهارية ، والخططية . وقد يرجع ذلك إلى اعتمادهم على نتائج الدراسات والبحوث العلمية وتطوير الأجهزة العلمية والأدوات المساعدة والأساليب العلمية فى تدريب اللاعبين.

وقد لوحظ فى لعبة الكرة الطائرة أن مهارة الضرب الساحق فى الكرة الطائرة لها دوراً هاماً وإيجابياً فى التأثير على نتيجة المباراة حيث أنها تعتبر من أهم المهارات الأساسية الهجومية التى لها نسبة عالية من المساهمة فى إحراز الفوز بالمباراة وذلك عند مقارنتها مع باقى المهارات الأخرى ، وتتنضح أهمية هذه المهارة خاصة فى مرحلة الناشئين، حيث أنها تستحوذ على القدر الأكبر من اهتمام اللاعبين وأنها تؤثر فى ترجيح كفة أى فريق على آخر.

لذا قام الباحث بهذه الدراسة التى قد تفيد العاملين فى مجال تدريب الكرة الطائرة لإمدادهم ببرنامج تدريب التصور العقلى لمهارة الضرب الساحق المبنى على أسس علمية ، مما قد يساهم فى تحسين أداء مهارة الضرب الساحق للاعبين الناشئين ، حيث يؤكد المتخصصون وبعض الدراسات أن الحاجة لمثل هذه الدراسة العلمية أصبحت ضرورية لتوجيه نظر القائمين على تدريب لاعبي الكرة الطائرة وخاصة الناشئين إلى التركيز على

استخدام قدراتهم العقلية والنفسية بجانب قدراتهم البدنية والمهارية والخططية أثناء التدريب والمنافسة .

٣/١ أهداف البحث :

- يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج للتصور العقلي لمهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة وذلك للتعرف على :
١. تأثير برنامج التصور العقلي (المقترح) على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة .
 ٢. تأثير برنامج التصور العقلي (المقترح) على بعض الجوانب العقلية (قيد البحث) للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة .
 ٣. العلاقة بين بعض الجوانب العقلية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة .

٤/١ فروض البحث :

١. توجد فروق داله إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات البحث لصالح القياس البعدى .
٢. توجد فروق داله إحصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث لصالح القياس البعدى .
٣. توجد فروق داله إحصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى لمتغيرات البحث لصالح المجموعة التجريبية .
٤. توجد علاقة ارتباطيه داله إحصائيا بين بعض الجوانب العقلية (قيد البحث) ومستوى أداء مهارة الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة .

٥/١ التعريف ببعض المصطلحات المستخدمة فى البحث :

- تدريب المهارات النفسية : Psychological Skills Training(PST)
"العملية التى يتم فى غضونهما تعليم وتدريب المهارات النفسية (أو العقلية) فى إطار عملية التدريب العقلى ، والذى يقصد به التطبيق المنهجى المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضى" (٢٦ : ١٩٢ ، ١٩٣) .

- الاسترخاء : Relaxation
"عدم أداء شئ مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعنى التخلص من أى انقباض أو توتر فى العضلات" (٢٦ : ٢١٦) .

- الانتباه : Attention
"العملية العقلية أو المعرفية التى توجه وعى الفرد نحو الموضوعات المدركة" (٢٦ : ٢٧٤) .

- التصور العقلى : Mental Imagery
"وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلى للأداء" (٦ : ١١٧) .

- التصور الداخلى : Internal Imagery
"هو نوع التصور الذى يحدث بداخل الفرد أى تصور الفرد نفسه يؤدى حركة معينة من داخله من حيث أنه مشاهد خارجى وفى هذه الحالة يكون النشاط العصبى بصرى وحركى" (٢٨ : ٣٨٥) .

- التصور الخارجى : External Imagery
"هو نوع التصور الذى يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركى يقوم به الفرد ويميل التصور فى هذه الحالة أن يكون بصريا" (٢٨ : ٣٨٢) .

- مهارة الضرب الساحق : *Spiking Skill
"هى قدرة اللاعب على توجيه الكرة إلى ملعب الفريق المنافس وذلك عن طريق ضربها بقوة من فوق الشبكة سواء من المنطقة الأمامية أو الخلفية ، بغرض إحراز نقطة مباشرة أو إحراز نقطة مباشرة والاستحواذ على الإرسال "