

تأثير التصور العقلي على تحسين التعلم الحركي لدى التلاميذ المشاركين في فرق الرياضة المدرسية

The effect of mental imagery on improving motor learning among students participating in school sports teams

حمزة صديق^{1*}، عرابي سعاد².

¹ جامعة تسمسليت (الجزائر) hamzased.84 @ gmail.com

² جامعة الجزائر 3 (الجزائر)، arabisou89 @ gmail.com

تاريخ النشر: 2025/05/30

تاريخ القبول: 2025/05/06

تاريخ الإرسال: 2025/03/24

الملخص:

يعتبر التصور العقلي أحد الموضوعات البارزة في مجال علم النفس الذي يركز على الأسس العلمية الخاضعة في جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية، ومن هنا جاءت الدراسة للكشف عن أثر تدريب قدرة التصور العقلي على التعلم الحركي لدى التلاميذ المشاركين في فرق الرياضة المدرسية، ونظرا لطبيعة الموضوع اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي وكان مجتمع البحث متمثلا في التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسة، بثانوية عفان طاهر تيارت واختيرت عينة البحث عشوائيا واعتمد الباحثان مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لـ (تيل وفلورانس)، وكان النتائج المتوصل إليها: وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في التصور العقلي لدى تلاميذ المشاركين في الفرق الرياضة المدرسية، وجود فروق دالة إحصائية في التصور العقلي لصالح تلاميذ الممارسين كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي ؛ التعلم الحركي ؛ الرياضة المدرسية .

مقدمة ومشكلة البحث:

تعد الرياضة المدرسية من ابرز الأنشطة التي تسهم في تطوير المهارات البدنية والتنسيق الحركي لدى التلاميذ من خلال هذه الأنشطة ، يتعلم الطلاب المهارات الحركية الأساسية والمتقدمة التي تلعب دورا حيويا في تحسين الأداء الرياضي في هذا السياق ظهرت تقنيات جديدة لدعم التعلم الحركي ،ومنها استخدام الصور العقلية في تعزيز التعلم الحركي لدي التلاميذ الذين يشاركون في فرق الرياضة المدرسية ، بحيث يعتبر النشاط الرياضي جزءا أساسيا من حياة الإنسان لا يقتصر تأثيره على تحسين الصحة البدنية ،فحسب بل يتعداه ليشمل الجوانب النفسية والاجتماعية ، ويرتبط ارتباطا وثيقا بعلم النفس الرياضي بحث هو أحد فروعه ويركز على دراسة العوامل النفسية وتأثيرها على الأداء الرياضي ، ويسعى لفهم كيفية تأثير الحالات النفسية والعقلية على الأداء البدني للرياضيين .

أصبح علم النفس الرياضي في السنوات الأخيرة أداة أساسية لتحسين الأداء الرياضي من خلال تقديم استراتيجيات وتقنيات لتحفيز الرياضيين وتطوير أدائهم الذهني في مجال الرياضة، حيث لا يقتصر النجاح على القدرة البدنية و المهارية فقط ، بل يعتمد أيضا على القدرة العقلية والنفسية للتلاميذ الرياضيين التي ترتكز على تأثير العوامل النفسية .

يتناول هذا المجال العلاقة بين العمليات النفسية مثل التوتر، الدافعية، الثقة بالنفس والتركيز والأداء الرياضي بشكل عام ومن بين هذه الأساليب النفسية التي تحظى بأهمية كبيرة في هذا السياق هو التصور العقلي الذي يعد من الأدوات الفعالة في تطوير وتحسين الأداء الرياضي ، لأنه عملية ذهنية يتم فيها تصور الرياضي أو اللاعب لمواقف رياضية أو حركات معينة في ذهنه دون أن يكون هناك تنفيذ حركي فعلي وهو احد الأساليب النفسية التي يعتمد عليها الرياضيون في التحضير العقلي والبدني للمنافسات ، يمكن أن يشمل التصور العقلي تطوير الأداء في موقف معين ،

تأثير التصور العقلي على تحسين التعلم الحركي لدى التلاميذ

المشاركين في فرق الرياضة المدرسية

مثل تسديد هدف في كرة لقدم أو التمرن على تكنيك معين في كرة السلة أو تطوير سيناريوهات مختلفة تحدث أثناء المنافسة.

تعتبر قدرة الرياضيين على تصور الحركات الرياضية مسبقاً أداة قوية تساعد في تحسين الأداء الفعلي ، الدراسات أظهرت أن التصور العقلي يمكن أن يحفز مناطق معينة من الدماغ التي تستخدم أثناء أداء الحركة الفعلي مما يعزز القدرة على التكيف وتحقيق النجاح في الظروف الحقيقية .

الدراسات السابقة والمثابرة: تشير إلى مجموعة من الأبحاث التي تناولت كيفية تأثير التصور العقلي على تطوير المهارات الحركية، حيث تركز هذه الدراسات على استخدام الخيال والتصور الذهني لتحسين الأداء الحركي.

- **دراسة الخزاعي (2010):** العنوان : " اثر التصور العقلي على أداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم " دراسة تناولت تأثير التصور العقلي على أداء لاعبي كرة القدم ، حيث بينت أن استخدم التصور العقلي ساعد اللاعبين في تحسين دقتهم الحركية وزيادة التنسيق بين العقل والجسم ، مما اثر بشكل ايجابي على أدائهم في المباريات (الخزاعي عبد العزيز:2010)

- **دراسة العتيبي (2013):** العنوان "اثر التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية : دراسة مقارنة بين لرياضيين المبتدئين والمحترفين "درست هذه الدراسة الفرق بين تأثير التصور العقلي على الرياضيين المبتدئين والمحترفين في تعلم المهارات الحركية وأظهرت النتائج أن الرياضيين المحترفين استفادوا بشكل أكبر من التصور العقلي مقارنة بالمبتدئين.(دراسة العتيبي :2013)"

- **دراسة بن سعيد (2014):** العنوان : " دور التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي لدي لاعبي كرة السلة "دراسة تناولت تأثير التصور العقلي على أداء لاعبي كرة السلة في التدريب والمباريات ، واطهرت أن التصور العقلي ساعد اللاعبين في تحسين تحركاتهم الميدانية وزيادة سرعة رد الفعل في المواقف

المختلفة. (دراسة بن سعيد: 2014) ومن هذه المعطيات القبلية سنحاول تسليط الضوء عليه لأنه موضوع دراستنا ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي : هل للتصور العقلي تأثير ايجابي على تحسين التعلم الحركي لدى التلاميذ المشاركين في فرق الرياضة المدرسية.

ومن خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية:

- 1- هل هناك فروق دالة إحصائية للتصور العقلي في القياس القبلي و البعدي وفقا للبرنامج التدريبي ؟
- 2- هل هناك فروق دالة إحصائية للتصور العقلي البعدي حسب نوع النشاط الممارس ؟

الفرضية العامة:

هل يؤدي التدريب العقلي لمهارة التصور إلي تطوير التعلم الحركي لدى التلاميذ المشاركين في فرق الرياضة المدرسية .

الفرضيات الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للتصور العقلي في القياس القبلي وفقا للبرامج التدريبي.
- هناك فروق دالة إحصائية للتصور العقلي حسب نوع النشاط الممارس.

2- الهدف العام من الدراسة:

التعرف على مدى تأثير قدرة التصور العقلي على الأداء المهاري للحركة. معرفة أهم العمليات الحسية التي تعمل على الدعم الإيجابي للتصور العقلي. معرفة أهمية الترابط والانسجام الموجود بين الجانبين الذهني والبدني الذي يعمل على الأداء الجيد للمهارة.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

تأثير التصور العقلي على تحسين التعلم الحركي لدى التلاميذ

المشاركين في فرق الرياضة المدرسية

- **التصور العقلي:** يعرفه (ريتشاردسون Richardson) فإن التصور العقلي هو جميع أنواع الخبرات شبه حسية والإدراكية التي تشع في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية. (شمعون محمد العربي : 1996: ص 218) ، ويستخلص الباحث التصور العقلي أنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى

- **التعلم الحركي:** وقد ذكر (جمال الدين بن منظور: 1993) التعلم الحركي هو التغيير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي و ليس نتيجة للنضج أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي قد تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثير الوقت ما ومعين. (schmidt,R.A.LEE.T.D2011)

ويستخلص الباحث هو العملية التي من خلالها يكتسب الفرد المهارات الحركية من خلال التمرين والممارسة يشمل ذلك تعلم الحركات الجسدية المتنوعة التي تكون مدفوعة بتفاعلات مع البيئة المحيطة ، حيث يمكن للمتعلم تحسين الأداء الحركي من خلال التكرار والممارسة المستمرة ، كما يعتمد على تطوير التنسيق بين العضلات والعقل.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

المنهج المتبع: اعتمدنا على المنهج التجريبي لان الدراسة تعتمد على التجريب، و من الأسباب التي دفعتنا إلى استخدام التجريب هو تعيين دليل كمي للتعبير عن العلاقة التي تربط التصور العقلي والتعلم الحركي ، و هذا امتدادا لمعرفتنا المتعلقة بهذه الظاهرة و العوامل المؤثرة فيها و يعتبر المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية، و التجريب سواء كان في المعمل أو في قاعة الدراسة أو في أي مجال آخر، هو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات و العوامل الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد قياس تأثيره في العملية، و تجربة المعمل هي أقوى الطرق التقليدية

التي نستطيع بواسطتها اكتشاف و تطوير معارفنا على التنبؤ و التحكم في الأحداث (بحوش عمار، الدنبييات محمد : 2001: ص 117)

4-2- الدراسة الاستطلاعية: كان أول خطوة قام بها الباحثان سبقت الدراسة الميدانية

هو القيام بدراسة استطلاعية حيث كان الهدف منها هو التأكد من توفر أفراد العينة (عينة البحث) والتعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي.

- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- يمكن حصرها في النقاط التالية.

- ضبط عينة البحث وخصائصها.

مدى ملائمة أدوات جمع البيانات لعينة البحث.

4-3- مجتمع وعينة البحث: تعتبر العينة الجزء من الكل بحيث تكون ممثلة تمثيلاً

إحصائياً، وتتكون عينة البحث من 46 من التلاميذ المشاركين في الفرق الرياضة المدرسية بثانوية عفان طاهر تيارت والتي اختيرت عشوائياً 6 تلاميذ استعنا بهم في الدراسة الاستطلاعية و 40 تلميذ في الدراسة الأساسية .

جدول رقم (1) يمثل عينة البحث حسب النشاط

نوع النشاط	حجم العينة	5- مجلات الدراسة: 5-1 الم
كرة القدم	18	
كرة اليد	16	
الكرة الطائرة	12	
المجموع	46	

جال المكاني: ولاية تيارت ثانوية عفان طاهر - تيارت - ملاعب كرة القدم والصالات الرياضية.

5-2 المجال الزمني : جانفي 2024 - مارس 2024

6- تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:

تأثير التصور العقلي على تحسين التعلم الحركي لدى التلاميذ

المشاركين في فرق الرياضة المدرسية

المتغير المستقل: هو المتغير التجريبي، المتغير المراد معرفة تأثيره على الظاهرة. (محمد زيان عمر: 1996 ص 54).

بهذا فالتصور العقلي يعتبر بمثابة المتغير المستقل لهذه الدراسة بتطبيق برنامج التصور العقلي.

المتغير التابع: هو المتغير الناتج من تأثير المتغير التجريبي أي من البرنامج المنفذ. (محمد علي محمد: 1986: ص186)، بهذا تجدر الإشارة إلى التعلم الحركي كمتغير تابع.

7- أدوات البحث:

7-1 مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لـ (تيل وفلورانس): الاختيار لهذا المقياس راجع في بادئ الأمر كونه من بين أحدث الاستبيانات التي وجدت و أيضا أخذ بعين الاعتبار المستوى الدراسي لأفراد العينة، الذين يستجيبون بسهولة فهم أسئلة هذا الاستبيان (كما هو موضح في الدراسة الاستطلاعية) و الإجابة بوضوح على سلم مكون من 0 إلى 4 حسب درجة وضوح الصورة و هذا على 15 أسئلة مجزئة على خمسة محاور وهي كالآتي:

➤ التفكير في المدرب. مكوّن من ثلاث بنود و أرقامها: 1، 2، 3.

➤ التفكير في الملعب أو قاعة التدريب. مكوّن من ثلاث بنود و أرقامها: 4، 5، 6.

➤ القيام بقفزة في العشب. مكوّن من ثلاث بنود و أرقامها: 7، 8، 9.

➤ تصور الأداء أثناء المنافسة. مكوّن من ثلاث بنود و أرقامها: 10، 11، 12.

➤ تصور أداء خصم لمهارة بإتقان. مكوّن من ثلاث بنود و أرقامها: 13، 14، 15.

يدلنا هذا المقياس على ما يلي:

- درجة التصور العقلي البصري، و بنوده خمسة و هي: 1، 4، 7، 10، 13.
- التصور العقلي الحركي، و بنوده خمسة و هي: 2، 5، 8، 11، 14.

- و يضم التصورات الأخرى في درجة واحدة، و بنوده خمسة و هي: 3، 6، 9، 12، 15.

- أما النتيجة العامة هو مجموع نتائج هذه التصورات الأخيرة و هي تمثل درجة التصور العقلي عند الرياضي.

7-2- برنامج تدريب مهارة التصور العقلي المستعمل في الدراسة:

وقع الاختيار في هذه الدراسة على برنامج مقنّن للتدريب على التصور العقلي للرياضيين من إعداد كريستيان تارجت (TARGET (CHRISTIAN), manuel de préparation mental, 2004) ، بحيث قام الباحثون بتغيير محتوى بعض الحصص و هي السبعة الأواخر، وهذا حتى تخدم غرض الدراسة و هو تطوير التعلم الحركي عند اللاعب، التغيير كان في إدماج حصص للتكرار العقلي لمختلف مظاهر الأداء.

هذا البرنامج مكون من ثلاثة برامج جزئية، و هي كالآتي:

- برنامج للاسترخاء مكوّن من ثمانية (8) حصص
 - برنامج للاسترخاء و التصور العقلي مكوّن من ثلاثة (3) حصص
 - برنامج للتصور العقلي مكوّن من اثنتا عشرة (12) حصة
- تم الاختيار لهذا البرنامج كونه من أحدث البرامج المقننة التي وجدت و على أساس أن الباحث وجد فيه محاور مهمة تهدف لتطوير الاسترخاء الذي يلعب دورا هاما في التصور العقلي، وكذا تطوير القدرة على تكوين صور عقلية حية كما يهدف هذا البرنامج تطوير التحكم في التصور العقلي، و تنمية مختلف أنماط التصور العقلي منها البصري، الحركي، السمعي و أنواع أخرى للتصور، و خاصة التصور العقلي الداخلي و الخارجي.

8- الأسس العلمية للأداة:

8-1 حساب معاملات الثبات لمقياس التصور العقلي:

جدول رقم (2) يمثل معاملات الثبات لمقياس التصور العقلي

تأثير التصور العقلي على تحسين التعلم الحركي لدى التلاميذ المشاركين في فرق الرياضة المدرسية

9- الأدوات الإحصائية:

قامنا باستخدام الأساليب الإحصائية التالية لتحليل نتائج البحث ولتأكد مما يلي:

1. المتوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. معامل الارتباط
4. النسبة المئوية

المقياس	مقياس التصور العقلي
معامل الارتباط	0.83
معامل الثبات	0.90

5. اختبار t

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام (SPSS: ibm20)
الإحصائي.

10- عرض وتحليل النتائج:

10-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: والتي تنص على وجود فروق دالة إحصائية في التصور العقلي للقياس القبلي والبعدي وفقا للبرنامج التدريبي.

جدول رقم (3): يبين قيم كل من المدى الحاصل، المتوسط الحسابي و مؤشر درجة التصور البصري

النمط المقاس	مجموع الدرجات	المدى الأصلي لدرجات المقياس	المدى الحاصل لدرجات المقياس	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	مؤشر درجة التصور البصري
--------------	---------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------	----------------	-------------------------

التصور العقلي البصري	130	20 - 0	15 - 10	13	% 65	فوق المتوسط
----------------------------	-----	--------	---------	----	---------	-------------



من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (3) يتبين أنّ المجموع العام للدرجات التي أفرزها مقياس التصور العقلي فيما يخص التصور العقلي البصري قد بلغت 130 على 200 درجة و التي تعد فوق المتوسط، عبّر عنها اللاعبون من خلال المؤشرات التي جاء بها المقياس و كان مداها الأصلي ما بين 0-20 درجات بينما بلغ المدى الحاصل للدرجات بين 10-15 درجات كأدنى و أقصى حد.

- تأكيداً لما سبق جاءت النسبة المئوية 65% و المتوسط الحسابي بـ 13 على 20 كمعدل عام لكل أفراد العينة التي أدلت بمختلف درجات تصورهم العقلي البصري، و هي ممثلة في الشكل رقم (1) مقارنة بالنسبة الوسطى للمقياس 50 %لوضوح المستوى فوق المتوسط.

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

والتي تنص على وجود فروق دالة إحصائية في التصور العقلي وفقاً للنشاط الرياضي الممارس (الكرة الطائرة، كرة اليد ، كرة القدم).

تأثير التصور العقلي على تحسين التعلم الحركي لدى التلاميذ

المشاركين في فرق الرياضة المدرسية

10-2- نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في التصور العقلي لدى

التلاميذ المشاركين في فرق الرياضة المدرسية حسب نوع النشاط الممارس

في الاختبار البعدي.

الجدول رقم (4) : يبين قيم f لدلالة الفروق بين عينات البحث

المجالات	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	متوسط المربعات	(ف) المحسوبة	(ف) الجدولية	الدلالة
نوع العينة	بين المجموعات	02	17.617	14.880	3.235	2,604	دال
	داخل المجموعات	37	220.039	33.255			
	المجموع	39	237.656				

الجدول رقم (5) : يبين قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث

حسب نوع النشاط الممارس في الاختبار البعدي .

المنطقة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
كرة القدم	15	16.28	07.84
كرة اليد	15	14.97	7.06
الكرة الطائرة	10	15.36	8.21
المجموع	40	17.61	8.96

من خلال الجدول رقم (4) يتبين أن مجموع المربعات بين المجموعات بلغ (17.617) و داخل المجموعات بلغ (220.039)، أما متوسط المربعات بين المجموعات بلغ (14.880) و داخل المجموعات بلغ (33.225) عند درجة الحرية (39)، فكانت قيمة فالمحسوبة (3.235) أكبر من ف الجدولة المقدر ب (2.604) عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين

المجموعات و داخلها حسب نوع النشاط الممارس ، حيث أن التلاميذ الممارسين كرة القدم يتميزون بتصور عقلي عالي و هذا من خلال المقارنة بين المتوسطات الحسابية والتي يبينه الجدول رقم (4) والمقدرة بـ 16.28 لتلاميذ الممارسين كرة القدم ويليهم تلاميذ الممارسين للكرة الطائرة بـ 15.36 وفي المرتبة الأخيرة تلاميذ الممارسين لكرة اليد بـ 14.97.

10-3 مناقشة النتائج وتفسيرها:

- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

من خلال نتائج الفرضية الثانية والتي نصت على وجود فروق في الاختبارات القبلية و البعدية لأبعاد التصور العقلي نتيجة تطبيق برنامج التعلم الحركي عن طريق التصور العقلي أن النتائج دلت كلها على وجود فروق دالة إحصائية بين اختبارات القبلية و البعدية وهذا ما أثبتته نتائج اختبار ت لدلالة الفروق للعينات المترابطة بين الاختبار القبلي والبعدى لكل بعد على حدا حيث لاحظنا ارتفاع مستوى المتوسط الحسابي للقياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي .

ومنه فقد دل اختبار ت لدلالة الفروق عن وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 39 لجميع أبعاد التصور العقلي .

اتضح لنا أن برنامج التدريب العقلي كان فعالاً في تطوير مستوى اللاعبين، و هذا لكون التدريب منتظماً و متنوعاً ، هذا ما ساعد اللاعبين في تثبيت صور بصرية في العقل أكثر وضوحاً و تحكماً، حيث اكتسب اللاعبين من هذه التجربة متى و كيف يستعمل هذا النوع من التصور، و هذا ما يتفق مع قول باهي و جاد، في قولهما أن مشاهدة الرياضي الفيديو يزيد في التصور العقلي البصري، و أن التنوع ضروري،" كما يجب أن يتم التدريب على أساس منتظم مهما تحسن أداء اللاعب فالعقل كأى عضلة، تفقد كفاءتها كلما توقف تدريبها. (باهي مصطفى، جاد سمير، المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، 2004) ،

تأثير التصور العقلي على تحسين التعلم الحركي لدى التلاميذ

المشاركين في فرق الرياضة المدرسية

ومنه يمكن القول أن الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في التصور العقلي لدى تلاميذ المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية قد تحققت.

- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

من خلال الدراسة المتوصل إليها أثبتت وجود فروق في الدرجة الكلية للتصور العقلي حسب نوع الرياضة الممارسة بين المجموعات و داخلها بمقدار $f(3,235)$. و قد وضحت النتائج الموضحة في الجدول رقم (4) أن هناك فروق في التصور العقلي لصالح تلاميذ الممارسين كرة القدم و بالتالي نقول أن الفرضية الأساسية الثانية تحققت و تتفق هذه النتائج مع دراسة قاسمي ياسين بالإضافة إلى العديد من النظريات المفسرة للتصور العقلي والتي تبين أن استيعاب مهارة التصور العقلي يختلف من شخص إلى آخر ومن موقف إلى آخر وبالتالي فالقبول باختلاف متوسطات التصور العقلي يختلف حسب نوع النشاط الممارس نظرا لسهولة وصعوبة مواقف التعلم أمر يجب تقبله والعمل على تحسنه يتطلب جملة من العوامل التي تراعي نوع التخصص وطرق التدريب على المهارات العقلية

- الخاتمة:

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية استخدام التصور العقلي وأثر التدريب العقلي في تنميته، و مدى تأثير تقنية التصور العقلي في تطوير التعلم الحركي لدى تلاميذ المشاركين في فرق الرياضة المدرسية.

إنّ التدريب العقلي يحتاج لعناية أكثر في بلادنا من طرف المختصين في علم النفس الرياضي بالقيام ببحوث علمية ميدانية تثبت أهميتها بتسليط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع ودراسة الديناميكية الداخلية للتألق الرياضي، تسمح لنا مثل هذه الدراسات بالخروج من دائرة التقهقر وتدني مستوى الأداء التقني-تكتيكي.

إنَّ التحكُّم في تقنيَّات التَّدريب العقلي وخاصَّة التَّصوُّر العقلي يُوَدِّي بالفرد للتحكُّم في الكثير من المواقف وخاصَّة منها الرياضيَّة سواء من الجانب النَّفسي حركي أو الجانب الانفعالي أو الخططي وهذا تأكيدا لما ينصُّ عليه الكثير من الباحثين أنَّه يجب التَّعامل مع الفرد وخاصَّة الرِّياضي على أنَّه وحدة بيولوجيَّة ونفسيَّة واجتماعيَّة، وهذا في الوقت الَّذي يعرف فيه علم النَّفس الرِّياضي تطوُّرا كبيرا من خلال دراسات متعدِّدة ومتنوّعة.

لقد سمحت مختلف هذه الدِّراسات بتوفير قسط وفير من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في نشاطه الرِّياضي وفي حياته اليوميَّة، لأنَّ الهدف الرَّئيسي لاستعمال تقنيَّات التَّدريب العقلي بصفة عامَّة والتَّصوُّر العقلي بصفة خاصَّة هو مساعدته على التَّكفُّل بنفسه وتحقيق مختلف النَّجاحات. من خلال دراستنا ونتائجها فإنَّنا سنقوم بمحاولة تقديم بعض الاقتراحات والممثلة في:

- 1- يجب استعمال التَّصوُّر العقلي في التَّدريب الرِّياضي من أجل مساعدة الرِّياضي للتَّكفُّل بنفسه و جعل أدائه أكثر نجاعة.
- 2- إدراج التَّدريب العقلي ضمن البرامج السنويَّة العامة للتَّدريب، للارتقاء أكثر في الأداء و لسدِّ ثغرة النقائص التي نشهدها في هذا الميدان.
- 3- تقديم برامج تدريبيَّة إضافيَّة للتَّصوُّر العقلي يقوم بها اللاعب خارج أوقات التَّدريب حتَّى يتمكَّن من تطوير درجة التَّصوُّر.
- 4- استعمال التَّصوُّر العقلي قبل أداء أيِّ مهارة حركيَّة.

المراجع المستخدمة في البحث:

الكتب:

- باهي مصطفى، جاد سمير. (2004). المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1، الدار العالمية للنشر و التوزيع، مصر.

تأثير التصور العقلي على تحسين التعلم الحركي لدى التلاميذ المشاركين في فرق الرياضة المدرسية

- بحوش عمار، د. الدينبيات محمد .(2001)، مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- الزهراني ، عبد الله بن سعيد .(2015)، أسس التربية البدنية والرياضة المدرسية ، دار الكتاب الجامعي.
- شمعون محمد العربي .(1996) التدريب العقلي الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- محمد زيان عمر.(1996) البحث العلمي مناهجه و تقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- محمد علي محمد.(1986) علم الاجتماع و المنهج العلمي، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية.
- TARGET (CHRISTIAN), *manuel de préparation mental*, éd Vigot, Paris, 2004.

المجلات :

- بن سعيد (2014): دور التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي لدى لاعبي كرة السلة ، مجلة الرياضة والعلوم البدنية، 11 (2) .
- العتيبي (2013) : اثر التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية ، دراسة مقارنة بين لرياضيين المبتدئين والمحترفين ، مجلة التربية البدنية والرياضية 15 (3).
- الخزاعي عبد العزيز(2010) :اثر التصور العقلي على أداء الحركي لدى لاعبي كرة القدم، "مجلة العلوم الرياضة، 10 (1).