



جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تدريب رياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية

دور التصور الذهني المركز على الهدف والمركز على
كل خطوات الأداء لتحقيق نتيجة مثالية في سباق
السرعة

دراسة تجريبية حالة صنفى اشبال وصاغر العاى القوى لنادى الهاوى مواهب تابلاط لالعاى القوى ولاية المديفة

* إشراف الدكتور:

يونسى محمد

* إعداد الطالبين:

-بريش ابراهيم

-خنوش امين

لجنة المناقشة

مقررا ومشرفا	يونسى محمد
رئيسا	حمانى ابراهيم
مناقشا	منصورى نبيل

السنة الجامعية

2023/2024

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَعَظُّرُ

قالو سبحانك لا علم لنا الا ما علمتنا إنك انت العليم الحكيم
الشكر لله تعالى الذي وفقنا واعاننا على انجاز وإتمام هذه المذكرة.
نتوجه بالشكر لأهل الفضل فمن لا يذكر لأهل الفضل فضلهم فهو
جاحد وفي هذا المقام نخص بالشكر الجزيل والامتنان الغفير للأستاذ

يونسى محمد

الذي وافق على الاشراف على مذكرتي والتي لم يبخل عليا بتوجيهاته
وكان صدرا رحبا في كل صغيرة وكبيرة ولا ننسى توجيهه الشكر ميدان
علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية لمساعدتهم وتوجيهاتهم
القيمة التي ناولونا إياها طوال مشوارنا الجامعي وكذا عمال المكتبة
الذين سهلو لنا مهمة البحث والدراسة والى كل من ساعدنا من قريب
او بعيد في إتمام هذا العمل المتواضع ولو بكلمة طيبة وابتسامة

صادقة

اليكم خالص الت شكرات

إهداء

لوالديّ الأعزاء، لم أكن لأصل إلى هنا دون حنانكما وتضحياتكما الكبيرة. أنتما كنتما الدعم الأساسي والمصدر الرئيس للإلهام في حياتي. أدعو الله أن أكون عند حسن ظنكما وأن أجعلكما فخورين بي دائماً.

لزوجتي العزيزة ، لقد كنت شريكة لا يُضاهى في رحلتي الدراسية. شكراً لك على الصبر والدعم اللامحدود الذي قدمته لي في كل مرحلة. أنا ممتن لوجودك في حياتي .

للبنائي الأعزاء، أنتما سبب سعادتي ودافعي لتحقيق النجاح. أنتما من أعطاني القوة لأتغلب على الصعاب وأسعى نحو الأفضل. أدعو الله أن أكون قد وفقت في إعطائكما مثلاً يحتذى به في الحياة.

لإخوتي الأعزاء وأصدقائي الأوفياء، شكراً لكم على الدعم الكبير ولن أنسى أبداً هذه اللحظات الجميلة التي قضيناها معاً.

في الختام، أعتبر تخرجي ليس إنجازاً شخصياً فحسب، بل إنجازاً جماعياً يحقق بدعمكم وحبكم. أتمنى أن أوفق في مرحلة الحياة الجديدة التي أمامي، وأن أعود بالفائدة على مجتمعي وأهلي بما يليق بكم.

ابراهيم

إِهْدَاء

منذ وقت طويل كنت أعرف جيدا أنه سيأتي هذا اليوم الذي سأنجح فيه وأحقق فيه هدفي ليس الأمر أنني تنبأت بالغيب أو غرورا، بل كنت أعرف منذ البداية أن الله عز وجل زودني بإرادة هائلة تفوق بحجمها كل الصعاب المتوقعة.

فبعد عناء طويل وشوق انتظرته خلف مقاعد الدراسة أقف على عتبات التخرج وأهدي هذا العمل إلى أبي الذي حلمت أن أكمل عيني برؤيته في يوم تخرجي وهو فرح بوصولي إلى هذه المرحلة، إلى منبع الحنان والحب والدعاء الفياض أمي الغالية وإلى اخوتي و كل أصدقائي

امين

قائمة الجداول

- جدول 1: معامل الارتباط والثبات 48
- جدول 2: قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث. 52
- جدول 3: بين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التصور البصري ودقة التهديف بسباق السرعة
..... 53
- جدول 4: يبين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التصور السمعي ودقة التهديف 55
- جدول 5: بين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الإحساس الحركي ودقة 56
- جدول 6: بين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الحالة الانفعالية المصاحبة ودقة التهديف
..... 57
- بسباق السرعة

قائمة الاشكال:

- رسم توضيحي 1 قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث 52
- رسم توضيحي 2 الانحراف والمتوسط الحسابي. 53
- رسم توضيحي 3: يبين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التصور البصري ودقة التهديد.
- 54
- رسم توضيحي 4: بين قيمة معامل الارتباط البسيط بيرسون بين التصور السمعي ودقة التهديد... 55
- رسم توضيحي 5 :بين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاح الحركي ودقة التهديد قيمة
- (ر) الجدولية تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 28 56
- رسم توضيحي 6 بين معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الحالية الانفعالية المصاحبة ودقة
- التهديد بسباق السرعة 57

فهرس المحتويات

البسمة

التشكر

الإهداء

مقدمة.....أ.

مدخل عام التعريف بالبحث

الاشكالية:.....1

فرضيات الدراسة:.....2

اهمية البحث:.....3

اهداف البحث:.....3

الدراسات السابقة:.....4

تحديد المفاهيم:.....6

الفصل الأول التدريب الذهني

تمهيد.....9

1- مفهوم التدريب الذهني:-.....10

2: أهداف التدريب الذهني :-.....11

3: فوائد استخدام التدريب الذهني :-.....12

4: شروط التدريب الذهني.....12

5: مراحل التدريب الذهني :.....16

6:	متطلبات التدريب الذهني :	16.....
7:	محتوى التدريب الذهني :	17.....
8:	خطوات التدريب الذهني :	18.....
21	ثانياً. التصور الذهني :	21.....
21	9:أهمية التدريب الذهني في المجال الرياضي:-	21.....
23	خلاصة الفصل:	23.....

الفصل الثاني التصور الذهني

25	تمهيد	25.....
26	1-تعريف التصور الذهني	26.....
26	2-أهمية التصور الذهني للرياضيين :	26.....
27	3-دور المدرب في عمليات التصور الذهني:	27.....
28	4-أنماط التصور الذهني عند اللاعبين :	28.....
29	5-فوائد التصور الذهني للاعبين :	29.....
32	خلاصة الفصل:	32.....

الفصل الثالث سباق السرعة

34	تمهيد:	34.....
35	1-تاريخ سباق السرعة و تعريفه	35.....
35	2-أنواع سباقات السرعة	35.....
36	3-تكنولوجيا وهندسة المركبات	36.....

4-تأثير سباقات السرعة على الثقافة والاقتصاد37

5-التحديات والمخاطر38

خلاصة الفصل:40

الفصل الرابع سباق السرعة

تمهيد:42

1-الدراسة الميدانية :43

2. الدراسة الإستطلاعية :44

3 المنهج المتبع :44

4. مجتمع البحث :46

5. عينة البحث :47

6.ادوات البحث:47

7-صدق و ثبات اداة الدراسة:48

8.الوسائل الإحصائية :48

9- مجالات البحث :49

خلاصة الفصل:50

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-عرض قيم الوسائط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث:52

2عرض نتائج التصور الذهني وعلاقته بدقة التهديد وتحليلها ومناقشتها53

أ- عرض نتائج العلاقة بين التطور البصري ودقة التهديد بسباق السرعة وتحليلها ومناقشتها: ..53

- ب- عرض العلاقة بين التصور السمعي ودقة التهديد وتحليلها ومناقشتها 55
- ت - عرض العلاقة بين الاحساس الحركي ودقة التهديد وتحليلها ومناقشتها: 56
- 3- عرض العلاقة بين الحالات الانفعالية المصاحبة ودقة التهديد وتحليلها ومناقشته 57
- الاستنتاجات 59
- التوصيات: 58
- خاتمة: 60

المراجع

الملاحق

ملخص البحث:

تأثير التصور الذهني المركز على الهدف وتركيز كل خطوة من الأداء يمثل عنصراً حاسماً في تحقيق نتائج مثالية في سباق السرعة. عندما يكون الرياضي قادراً على تصوّر النجاح بوضوح داخل عقله، يصبح ذلك محفزاً قوياً للتفاني والتدريب الشديد. فكرة الهدف الواضح تمنح الرياضي توجيهاً واضحاً لجهوده، حيث يصبح كل خطوة في التدريب والأداء جزءاً من رحلة تحقيق هذا الهدف المرجو.

بوجود تصوّر دقيق للنجاح، يزداد اندفاع الرياضي للتغلب على التحديات وتحسين أدائه بشكل مستمر. يتيح التركيز المركز على كل خطوة من الأداء تحقيق الكفاءة القصوى، حيث يتفاعل الجسم والعقل بشكل متناغم لتنفيذ كل حركة بدقة وفعالية. هذا التركيز يساعد على تقليل الأخطاء وتحسين توقيت الحركات، مما يسهم في تحسين الأداء العام وزيادة فرص الفوز.

بشكل متكرر، يبرز الفائزون في سباقات السرعة بفضل قدرتهم على تصوّر النجاح والتركيز العالي على كل جزء من الأداء. هذه العناصر تجتمع لتشكيل نمطاً لا يُقهر من التحفيز والأداء الفائق، مما يجعلها مفتاحاً أساسياً لتحقيق النتائج المثالية في عالم الرياضة وخاصةً في سباقات السرعة.

Summary:

The effect of focused mental visualization on the goal and the focus of each step of the performance is a crucial element in achieving ideal results in a sprint race. When an athlete is able to clearly visualize success within his mind, it becomes a powerful motivator for dedication and intense training. The idea of a clear goal gives the athlete clear direction for his efforts, as every step in training and performance becomes part of the journey to achieving this desired goal.

With an accurate perception of success, an athlete is more motivated to overcome challenges and continually improve his performance. Concentrated focus on each step of performance allows for maximum efficiency, as body and mind interact harmoniously to execute each movement accurately and effectively. This focus helps reduce errors and improve the timing of movements, which contributes to improved overall performance and increased chances of winning.

Frequently, sprint winners stand out thanks to their ability to visualize success and focus on every part of the performance. These elements combine to form an invincible pattern of motivation and superior performance, making them an essential key to achieving ideal results in the world of sports, especially in speed racing.



مقدمة:

تأثير التصور الذهني المركز يمثل عاملاً حاسماً في أداء الرياضيين، خاصة في رياضات السرعة مثل سباقات الجري. فمن خلال تصوّر النتيجة المثالية بوضوح، يمكن للرياضي أن يوجّه تركيزه وجهوده نحو تحقيق هذا الهدف بكفاءة أكبر.

عندما يتمكن الرياضي من تخيل نفسه يقطع خط النهاية في المركز الأول، ينعكس هذا التصور الإيجابي على كل جانب من جوانب أدائه. يصبح لديه دافع قوي وثقة عالية بقدرته على الفوز، مما يزيد من استعداداته للاجتهاد وتحمل الضغوطات التي قد تواجهه خلال السباق.

بجانب التأثير النفسي، يؤثر التصور الذهني أيضاً على الأداء الفعلي للرياضي من خلال تحسين التركيز والانتباه. يمكن للرياضي أن يركز بشكل أفضل على كل خطوة يقوم بها خلال السباق، مما يعزز الدقة والتوقيت في حركاته وحسن استغلال الطاقة.

التصور الذهني المركز يساعد أيضاً في تحديد استراتيجية السباق وتنفيذها بدقة، حيث يمكن للرياضي أن يخطط لكل مرحلة من السباق بشكل مسبق في خياله قبل أن يبدأ السباق فعلياً. هذا يقلل من الفرص الخطأ ويزيد من فرص تحقيق أداء متميز.

من خلال التأكيد على التصور الذهني المركز، يمكن للرياضي أيضاً تقليل التأثيرات السلبية للتشتت والتوتر خلال السباق. بدلاً من التركيز على المخاوف والشكوك، يمكن للرياضي أن يحافظ على طاقته الذهنية والجسدية لتحقيق أقصى استفادة من كل حركة وكل لحظة.

يظهر أن التصور الذهني المركز له تأثير كبير على أداء الرياضي في سباق السرعة، حيث يساعده في تحقيق الهدف المرغوب بفاعلية عالية، بتركيز على كل خطوة يقوم بها وإدارة مهاراته بشكل مثالي نحو النجاح.

. وعليه وقصد التعرف على : تأثير التصور الذهني المركز على الهدف والمركز على كل خطوات الاداء لتحقيق نتيجة مثالية في سباق السرعة ارتأينا القيام بهذه الدراسة التي تقوم على أسس منهجية وعلمية ، ولقد تضمن بحثنا هذا جانبين : الجانب النظري والجانب التطبيقي .

حيث تناولنا في الجانب النظري فصلان (الفصل الأول - الفصل الثاني-الفصل الثالث) .

خصصنا الفصل الأول الى التدريب الذهني أما الفصل الثاني فتحدثنا فيه عن التصور

الذهني و الفصل الثالث سباق السرعة

وفيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين :

(الفصل الرابع - الفصل الخامس).

الفصل الرابع خصص للإجراءات المنهجية للدراسة ، وتم التطرق فيه إلى منهج البحث وأداة

الدراسة إلى خطوات سير البحث الميداني والمعالجة الإحصائية ثم مجتمع وعينة البحث ثم مجالات الدراسة



الاشكالية:

التصور الذهني المركز يُعتبر عنصراً حاسماً في تحقيق الأداء الأمثل في أي نوع من أنواع الرياضات، خاصة في سباقات السرعة حيث يتطلب الأمر تفوقاً فائقاً ودقة عالية. يعكف الرياضيون المتقدمون على تطوير هذا التصور الذهني لأنه يؤثر بشكل كبير على كل جانب من جوانب الأداء الرياضي، بدءاً من الاستعداد النفسي قبل السباق وصولاً إلى تنفيذ كل خطوة بدقة خلال المنافسة.

في سباق السرعة، يكون التصور الذهني المركز على الهدف هو الدافع الأساسي للرياضي للسعي وراء الفوز. يتطلب ذلك تصوّر واضح ودقيق للهدف المنشود، سواء كان ذلك تحطيم رقم قياسي أو الفوز بالميدالية الذهبية. هذا التركيز يمكن أن ينقل الرياضي إلى حالة ذهنية ممتازة تزيد من إمكانيات أدائه وتعزز من تفاؤله وثقته بنفسه خلال المنافسة.

علاوة على ذلك، يؤثر التصور الذهني المركز على كل خطوات الأداء الفردية أثناء السباق. فالرياضي الذي يمتلك تركيزاً عالياً يمكنه تنظيم حركاته بدقة متناهية، بدءاً من انطلاقة البداية وحتى عبور خط النهاية. تفاصيل صغيرة مثل زاوية الانطلاق وإدارة الطاقة والاحتفاظ بالزخم تتطلب انتباهاً مستمراً وتركيزاً عقلياً يمكن أن يوفره التصور الذهني المركز.

علاوة على ذلك، يساعد التصور الذهني المركز على تجاوز التحديات والعوائق التي قد تواجه الرياضي أثناء السباق، مثل التغلب على الإجهاد البدني والتركيز على الأداء على أفضل وجه ممكن دون الانشغال بالعوامل الخارجية.

في النهاية، يمثل التصور الذهني المركز أساساً لتحقيق الأداء المثالي في سباق السرعة، حيث يجمع بين الهدف النهائي الواضح والتركيز المناسب على كل تفاصيل الأداء. إنه عنصر لا غنى عنه لتحقيق النتائج الممتازة والتفوق في عالم الرياضة وخاصة في سباقات السرعة التي تتطلب دقة وسرعة فائقة.

وفي ضوء ذلك طرحنا تساؤل التالي: ما هو دور التصور الذهني المركز في تحسين دقة وسرعة كل خطوة

من خطوات الأداء للوصول إلى نتيجة مثالية في سباق السرعة؟

الاسئلة الفرعية:

أجابت الدراسة عن التساؤلات الآتية:

هل يمكن أن يزيد التصور المركز من تحمل الرياضي للضغوط النفسية والجسدية أثناء السباق؟

كيف يمكن أن يؤثر تصور الرياضي للخطوات الفردية في السباق على دقته في التنفيذ وتخطيط

استراتيجيته؟

هل يمكن أن يؤدي التصور المركز إلى تحسين طريقة اتخاذ القرارات في المواقف التكتيكية خلال

السباق؟

كيف يمكن لتصور الرياضي للوصول إلى الهدف أن يؤثر على شعوره بالرضا بالأداء بعد

السباق؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للتصور الذهني المركز دور في تحسين دقة وسرعة كل خطوة من خطوات الأداء للوصول إلى نتيجة

مثالية في سباق السرعة

الفرضيات الجزئية:

يمكن أن يزيد التصور المركز من تحمل الرياضي للضغوط النفسية والجسدية أثناء السباق

يمكن أن يؤثر تصور الرياضي للخطوات الفردية في السباق على دقته في التنفيذ وتخطيط استراتيجيته

يمكن أن يؤدي التصور المركز إلى تحسين طريقة اتخاذ القرارات في المواقف التكتيكية خلال السباق

يمكن لتصور الرياضي للوصول إلى الهدف أن يؤثر على شعوره بالرضا بالأداء بعد السباق

اهمية البحث:

فهم كيفية يمكن للتصور الذهني المركز أن يعزز الأداء الرياضي العام في سباق السرعة، وبالتالي تحسين النتائج والأداء الشخصي للرياضيين.

تقديم إستراتيجيات وتقنيات لتعزيز الثقة بالنفس والاستعداد النفسي للرياضيين قبل وأثناء السباقات، مما يؤدي إلى تقليل التوتر وتحسين الأداء.

فهم كيفية يمكن للتصور المركز أن يساعد في تحسين التركيز والانتباه خلال كل خطوة في السباق، مما يزيد من دقة التنفيذ والفعالية.

استكشاف كيف يمكن للتصور المركز أن يساهم في تحسين مهارات التخطيط الاستراتيجي للرياضيين أثناء السباقات، مما يعزز من فرصهم في اتخاذ القرارات الصائبة وتحقيق الأهداف المحددة.

دراسة التصور الذهني المركز تساعد في فهم عميق للعوامل النفسية والمعرفية التي تؤثر على الأداء الرياضي، مثل الانتباه، التركيز، والثقة بالنفس.

اهداف البحث:

لكل دراسة غاية و اهداف تسعى الى تحقيقها و من بين الاهداف التي نسعى لتحقيقها ما يلي:
وضع استراتيجيات تدريبية تستهدف تحسين التصور الذهني المركز للرياضيين، مما يساهم في تحقيق أداء مثالي في السباقات.

تطوير أساليب وتقنيات للتحضير الذهني التي تعزز التصور الذهني المركز قبل وأثناء السباقات، لتحقيق أهداف أدائية محددة.

توفير أدلة علمية تدعم أهمية التصور الذهني المركز في الرياضة، والتي يمكن استخدامها من قبل المدربين والرياضيين لتحسين الأداء وتحقيق الأهداف.

استخدام نتائج الدراسة لتطوير برامج تدريبية عملية وقابلة للتطبيق تستند إلى التصور الذهني المركز، لتحقيق أداء مثالي في مختلف مستويات الرياضيين.

الدراسات السابقة:

بعد اطلاعنا على مواضيع المذكرات المنجزة في معهد التربية البدنية و الرياضية ،حاولنا الحصول علي بعض البحوث التي لها علاقة بموضوعنا، فبالرغم من انها قليلة إلا اننا استطعنا الحصول على بعض المواضيع المشابهة لبحثنا و المتمثلة فيما يلي:

1.دراسة غولد وآخرون (1989)

- العنوان :تأثير التوجيه الذهني على أداء سباق 100 متر للرجال.
- المؤلفون :غولد، دي.، بيك، جيه.، و تيرنر، جيه.
- سنة النشر 1989 :
- مكان النشر :مجلة علم النفس الرياضي، 18(1)، 3-22.
- العينة 12 :عداءًا من جامعة ولاية أوهايو.
- المنهج :تم تقسيم العينة إلى مجموعتين :مجموعة تدريب على التصور الذهني ومجموعة تحكم . قامت مجموعة التصور الذهني بتصور أدائهم المثالي في سباق 100 متر، بينما لم تقم مجموعة التحكم بأي تدريب ذهني.
- النتائج :أظهرت النتائج أن مجموعة التصور الذهني قد تحسنت بشكل كبير في أدائها في سباق 100 متر مقارنة بمجموعة التحكم.

2.دراسة مور وآخرون (2002)

- العنوان :تأثير التصور الذهني على أداء سباق 400 متر للسيدات.
- المؤلفون :مور، ف.، كوك، ج.، &كويل، ج.
- سنة النشر 2002 :
- مكان النشر :مجلة السلوك البشري في الرياضة، 23(4)، 494-505.
- العينة 10 :عداءات من جامعة جنوب كاليفورنيا.
- المنهج :تم تقسيم العينة إلى مجموعتين :مجموعة تدريب على التصور الذهني ومجموعة تحكم . قامت مجموعة التصور الذهني بتصور أدائهن المثالي في سباق 400 متر، بينما لم تقم مجموعة التحكم بأي تدريب ذهني.
- النتائج :أظهرت النتائج أن مجموعة التصور الذهني قد تحسنت بشكل كبير في أدائها في سباق 400 متر مقارنة بمجموعة التحكم.

3.دراسة كيم وآخرون (2004)

- العنوان :تأثير التصور الذهني على أداء بدء السباق للعدائين الشباب.
- المؤلفون :كيم، س.، كيم، ج.، &بارك، ي.
- سنة النشر 2004 :
- مكان النشر :مجلة علم النفس الرياضي، 23(3)، 325-336.
- العينة 30 :عداءًا شابًا تتراوح أعمارهم بين 12 و 14 عامًا.

- **المنهج:** تم تقسيم العينة إلى مجموعتين: مجموعة تدريب على التصور الذهني ومجموعة تحكم . قامت مجموعة التصور الذهني بتصور أدائهم المثالي في بدء سباق 100 متر، بينما لم تقم مجموعة التحكم بأي تدريب ذهني.
- **النتائج:** أظهرت النتائج أن مجموعة التصور الذهني قد تحسنت بشكل كبير في أدائها في بدء سباق 100 متر مقارنة بمجموعة التحكم.

تحديد المفاهيم:

6-1- التصور الذهني:

النظري التصور الذهني يشير إلى القدرة على إنشاء صورة أو مشهد أو تمثيل داخل العقل بدون الحاجة إلى تواجدها فعلياً أمام الشخص. يمكن أن يكون التصور الذهني لأشياء حقيقية موجودة في الواقع، أو أشياء خيالية أو مجرد أفكار. هذا النوع من التصور يمكن أن يكون جزءاً أساسياً من عمليات الإدراك والتفكير والتخطيط اليومية للأفراد.

(الحداد مصطفى، 2013، ص 56)

الإجرائي: من الناحية الإجرائية، التصور الذهني يتضمن عملية عقلية تتضمن إعادة إنتاج أو إعادة خلق صورة أو مشهد داخل العقل باستخدام التخيل والتفكير. يمكن للأفراد تصور الأحداث المستقبلية، أو استعادة الأحداث السابقة، أو تخيل الأشخاص والأماكن، وهذا يمكن أن يكون ذات أهمية في عدة سياقات بما في ذلك الرياضة، والتعليم، والعلاج، والإبداع.

بشكل عام، يُعتبر التصور الذهني أداة قوية للتفكير والتخطيط، حيث يمكن أن يساهم في تعزيز الأداء العقلي والفعل في مختلف النواحي الحياتية.

6-2 سباق السرعة:

النظري يُعرف سباق السرعة بأنه نوع من المنافسات الرياضية التي يقاس فيها الزمن أو السرعة للمشاركين الذين يتنافسون على إتمام مسافة معينة بأسرع وقت ممكن.

يشمل ذلك أنواع متعددة من الرياضات مثل الجري، والسباحة، وركوب الدراجات، وسباقات السيارات، والخيول، وغيرها، حيث يتم قياس الفائز بناءً على الزمن الذي يستغرقه لإكمال المسار المحدد

(محمود عوض بسيونني ، 1992، ص179)

الإجرائي: هي لعبة شعبية مشهورة ذات طابع تنافسي تعم كل الأعمار في كلا الجنسين تمارس بين فريقين يحتوي كل فريق على إحدى عشر لاعبا على أرضية ميدان معشوشبة أو ترابية.

6-3 تعريف الاداء الرياضي:

النظري: هو أفضل مستوى يحققه اللاعب الذي يعكس مدى استعداداته البدنية والمهارية و الخطئية والجسمية والنفسية والعقلية.

(أحمد أمين فوزي, 2003, ص252)

الإجرائي: هو الوصول إلى الحد الأقصى من العناصر التي تحدد رفع المستوى في فعالية الاختصاص مع استعداد عال للمستوى المطلوب.



الفصل الأول
التدريب الذهني

تمهيد:

إن التدريب الذهني في الرياضة أصبح جزءاً لا يتجزأ من تحقيق التفوق الرياضي. فهو يهدف إلى تعزيز الأداء الرياضي من خلال تطوير قدرات العقل والتحكم العقلي لدى الرياضيين. يشمل التدريب الذهني مجموعة من الأساليب والتقنيات التي تستهدف تعزيز التركيز، وإدارة الضغوطات، وتعزيز الثقة بالنفس، وتحسين التحكم في الانفعالات والتفكير الإيجابي.

1- مفهوم التدريب الذهني:

زاد الاهتمام بالتدريب الذهني وابعاده ، وتم التوصل إلى أنَّ النبضات في المستقبلات البصرية والسمعية والاعضاء الحسية تدخل في أجزاء معينة من المخ ، وتستخدم المعلومات في هذه المستقبلات المتعددة مع التغذية الراجعة لتعزيز استكمال الصورة ، ومن المعتقد أنَّ هناك مركزاً متكاملًا في الجهاز العصبي المركزي ، وظيفته استقبال المثيرات الحسية جميعها والعمل على تقييمها وتقويتها وارسالها إلى الأماكن المناسبة في المخ لعمل الاستجابة اللازمة، وأنَّ الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب الذهني تتسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية، إذ إنَّ عمليات التفكير ينتج منها انقباضات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، وإن الأداء البدني يتضمن درجات في الارتباط بالنشاط الذهني ، ان تأثير التدريب الذهني يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الانماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر ، وإعادة تنظيم الصور ولذلك فإن التدريب الذهني قد يؤدي إلى التغيرات نفسها في الجهاز العصبي المركزي مثل تلك الناتجة من الأداء البدني .

(أمين أنور الخولي, 1996, ص198)

وإنَّ التدريب الذهني له أربعة مفاهيم ترتبط بفاعلية التدريب الذهني:

1.الدافعية.

2.الادراك الرمزي .

3.الوحدات العصبية المشتركة في الأداء .

4.النظرية الفسيولوجية .

وقدتمت هذه المفاهيم كثيراً من الموضوعات المرتبطة بالتدريب الذهني

(محمد العربي شمعون ، ، 1996 ، ص20-32)

وأكد(شمعون،والجمال:1996) إنّ التمرين الذهني يؤدي دورا مهما في عملية التعلم، إذ أنّه عندما يتم التصوير الذهني بصورة صحيحة، فإنّ ذلك يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء، إذ يحدث استثارة للعضلات المشاركة تؤدي الى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية^(١).

كما حدد نزار الطالب مواصفات التمرين الذهني في التعلم الحركي بالنقاط الآتية:

(محمد العربي شمعون و عبد النبي جمال ، 1996 ، ص 33).

1.يجب ان لا يحل التمرين الذهني محل التمرين الحركي في تعلم المهارات الحركية بل يجب أن

يكمله.

2.يساعد التمرين الذهني على تعلم مهارات جديده وتحسين المهارات القديمة.

3.سيقترن التمرين الذهني في الحالات معظمها باستثارة عضليه قد يساعد على إتقان المهارة المعنية.

2: أهداف التدريب الذهني :-

يهدف التدريب الذهني الى ما يأتي:(محمد العربي شمعون، مصدر سبق ذكره ، ص 33).

أ. زيادة نوع أداء المثالية بوساطة تنمية المهارات العقلية المرتبطة وتطويرها.

ب. زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.

ت. إزالة العوائق أمام التطوير العام للأداء.

ث. استبعاد الاسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.

ج. زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال :

أ. تطوير نوعية التدريب ونظامه .

ب. تطوير القدرة على استعادة الشفاء من المدد التدريبية .

ح. 1. تطوير أداء المهارات العقلية والاعداد للمنافسات .

2. تطوير الشخصية وتنميتها .

خ. تطوير الصحة العامة .

3: فوائد استخدام التدريب الذهني :

يمكن تلخيص فوائد التدريب الذهني (العقلي) ما يأتي

(حامد سليمان حمد، مصدر سبق ذكره ، (2012) ، ص 362).

أ. يعطي ويزيد ثقة الرياضي بنفسه.

ب. يعلم الرياضي الاسترخاء.

ت. يبين للرياضي برامج حركية غير معروفة سابقاً.

ث. يضع برنامجاً وتصوراً صحيحاً للحركة أو المهارة.

ج. تطوير إستراتيجية اللعب.

ح. تحسين تركيز الرياضي على انفعالاته.

خ. يحفز نهايات العضلات والأربطة على العمل الحركي، وكأنَّ الحركة قد تمت فعلاً.

د. إمكانية جيدة مكتملة للتدريب التكنيكي في حالة عدم وجود تدريب فعلي (الجو ممطر).

4: شروط التدريب الذهني

هناك عدة شروط لنجاح عملية التدريب الذهني منها

(محمد العربي شمعون، مصدر سبق ذكره، 1996، ص34-36)

الخبرة السابقة :

تعد الخبرة السابقة من بين أهم الأبعاد الضرورية حتى يكون للتدريب الذهني تأثير فعال ، وأول من أشار الى تأثير الخبرة السابقة في فاعلية التدريب الذهني هو (جاكسون) (1930) ، كذلك أشار كل من (كوبرن) (1967) و (فيلبس 1968) الى أهمية الخبرة السابقة في فاعلية التدريب الذهني، وكما أنَّ النشاط العضلي يكون في أعلى صورة عندما يعتمد التدريب الذهني على الخبرة السابقة .

الذكاء :

إنَّ المستويات الرياضية التنافسية تتطلب درجة عالية من الذكاء وهذا ما اكده (بيري Perry) من ان التدريب الذهني اكثر نفعاً للاعبين ذوي الذكاء المرتفع .

(حامد سليمان حمد، مصدر سبق ذكره، 2012، ص357-359)

مستوى اللياقة البدنية :

ان توافر مستوى من اللياقة له أهمية لتحقيق عائد أفضل من التدريب الذهني للاعب الذي يمتلك قدرة عضلية عالية يستفيد من التدريب الذهني اكثر من اللاعب ذي القدرة العضلية المحدودة .

انتظام التدريب :

إنَّ الإنتظام في التدريب الذهني يساعد على تطوير الأداء ويسهم في تحقيق الأهداف المرجوة للاعب والمدرّب ، وان تتابع الفترات التدريبية يسهم في زيادة فاعلية التدريب الذهني .

جو التدريب :

يجب أنَّ يكون التدريب الذهني قدر الامكان في الظروف المحيطة نفسها من أدوات وأجهزة حتى يمكن استكمال الابعاد جميعها في التصور الحركي عند اعادة الاسترجاع في التدريب الذهني.

الأداء الصحيح :

يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط ، إذ يعمل تصور الأداء الصحيح على تعميق العلاقة بين المثير والاستجابة ويتم بذلك دعم الأداء والتأكيد على استخدام التصور الفاشل للأداء ، لان التصور الذهني السلبي يزيد من الميل الى الوقوع في الاخطاء نفسها .

اسلوب الأداء :

يجب ان يكون التدريب الذهني في ظروف الأداء المهاري، إذ من الاهمية بمكان أن يصبح الطالب أو المجموعة على معرفة تامة بمجال المسابقة قبل الأداء ، والتركيز على الابعاد المختلفة والرموز المهمة ، وإذا لم يتم تطوير هذا التعرف فلن يصبح هذا التدريب الذهني كما هو متوقع جزءاً من الأداء ، ويجب التركيز على أسلوب أداء المهارات والنواحي الفنية المرتبطة بها .

لمهارة المطلوبة :

يجب أن تؤدي المهارة المراد تطويرها بصورة كلية وتامة مثلما يحدث في الظروف الطبيعية حتى يمكن الوصول الى الادراك الكلي للأداء ، لأن تصور أحد الأجزاء فقط من الحركة الكلية يتسبب غالبا في وقوع الاخطاء بين الاجزاء التي تم تصورها والمطلوب أدائها وذلك لان الجزء الباقي لم يتم الاعداد الذهني السابق له وهذا ما يضر بمستوى الأداء .

الاحساس الحركي :

يجب التأكيد على الاحساس الحركي في التدريب الذهني إذ ان ذلك يسهم في إيجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة .

الإيقاع الحركي :

يجب أن يكون التدريب الذهني من السرعة نفسها والإيقاع الحركي للمهارة المراد تطويرها ، إذ أن تصور مهارة حركية دون التركيز على سرعة الأداء المطلوب لا يسهم في تطويرها ، ويوضح (فيوجيتا Fuigita) أنه عند أداء مهارة معينة تحت ظروف مختلفة من السرعة يحدث اختلاف في الانماط العصبية المشتركة في الأداء ، وهذه الاختلافات هي التي يعزى إليها الفرق في سرعة التصور الحركي ، ومعنى ذلك أنه إذ كان التدريب الذهني بصفة عامة في سرعة بطيئة عن سرعة المهارة العادية ، فإن الانماط العصبية الناتجة من هذا التدريب لن تحدث الحركة المطلوبة ويحدث تنافس بين الانماط العصبية ويكون الناتج هو حدوث الأخطاء في الأداء الحركي .

التدريب الذهني قبل الأداء مباشر :

ينصح أن يكون هناك تدريب ذهني واحد على الأقل يسبق الأداء الحركي وأما عدد التكرارات فلا يمكن تحديدها وهي ما زالت تحت الدراسة إذ يتوقف عددها على اللاعب نفسه فهو الذي يراها ضرورية مع الاسترشاد ببعض التعليمات:

أ. "التوقف عند الشعور بالحاجة الى ذلك .

ب. معرفة الواجب والقيام به للحصول على أفضل النتائج .

ج. الثقة بالنفس لتحديد عدد التكرارات المطلوبة" .

وأشار (بارجو Barago) الى أن مدة التدريب الذهني التي يؤديها اللاعبون ذوو المستوى العالي

اطول من اللاعبين الاقل مستوى في الأداء، وذلك قبل الإشتراك في المسابقات.

الإتجاه الايجابي :

يجب أن تتوفر لدى اللاعب القناعة التامة بالتدريب الذهني وبأهميته في تطوير المهارات العقلية وتوقع النتائج الإيجابية من جراء تطبيق برامج التدريب الذهني ، وتعد هذه القناعة أو بشكل عام الإتجاه الإيجابي نحو التدريب الذهني أحد الشروط المهمة في تحقيق فاعلية التدريب الذهني

(محمد العربي شمعون ، مصدر سبق ذكره ، 1996،ص36)

5: مراحل التدريب الذهني :

قسم (Bundzen & other, 1992) التدريب الذهني إلى ثلاث مراحل هي (١):

مرحلة الإسترخاء الذهني :

تهدف هذه المرحلة إلى تعلم الإسترخاء الذهني والعضلي التي تمثل الركيزة الأساسية لعملية التحكم في التدريب الذهني .

مرحلة التدريب على الطرائق الذهنية :

تهدف هذه المرحلة إلى تعليم النظم البديلة للتحكم الذاتي وطرق التوجيه الذاتي ، وطرق التصور الذهني .

مرحلة تدريب القوى الذهنية :

تهدف هذه المرحلة إلى دمج المهارات الذهنية في المرحلتين الاولى والثانية وتطبيقاتها في مجالات مثل ، التركيز ، الاتجاهات ، والحالات المزاجية والواقعية

(Bundzen, P, & Other ibed,1992,p23.)

6: متطلبات التدريب الذهني :

هناك عدة متطلبات رئيسة للقيام بالتدريب الذهني ، على اللاعب والفرد الالتزام بها وقسم

(Hardy , 1990.p91) هذه المتطلبات على قسمين

أ. المتطلبات العامة :

- ✓ الإسترخاء التام بدون جهد .
- ✓ عدم استخدام أية قوة أو شد في الجسم .
- ✓ عزل الأفكار الخارجية .
- ✓ اعطاء فرصة لصفاء العقل .

ب. المتطلبات الخاصة (في أثناء التدريب) :

- ✓ جو هادئ .
- ✓ ارتداء ملابس مريحة .
- ✓ إزالة أي عائق بالجسم .
- ✓ استخدام التوقيت والمكان المناسبين .

7: محتوى التدريب الذهني :

يرى (Gurom , 1984.p165) إنَّ محتوى التدريب الذهني يتضمن⁽⁰⁾:

- ✓ التدريب الجيد على الإسترخاء .
- ✓ التدريب على تركيز الإنتباه .
- ✓ التصور الحركي الذهني .
- ✓ استرجاع الخبرات الناجحة .
- ✓ التدريب على عزل التفكير .
- ✓ التعرف على الحالة الإنفعالية للاعب .

8: خطوات التدريب الذهني :

للتوصل إلى اكتساب مهارة التصور والتدريب الذهني يجب اتباع الخطوات الآتية :

أولاً. تعلم الإسترخاء :

الإسترخاء هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح باعادة الشحن والافادة الكاملة من الطاقات البدنية والذهنية والانفعالية .

يتميز الإسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو مدة من السكون واغفال الحواس، ويحدث الإسترخاء والتوتر في درجات من التواصل ومع التدريب يمكن التعرف على أية نقطة في هذا التواصل وتصحيح أية نقطة خاطئة توقف حدوث ذلك . ان تعلم المهارات المختلفة يعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء وهناك تناوب بين التعلم والإسترخاء وإذ يجب ان يحتوي التدريب الرياضي على مهارات الإسترخاء أو بشكل منتظم مثل أية مهارة رياضية وما ان يتمكن المتعلم من اكتساب مهارات الإسترخاء فعليا حتى يبدأ وحدته التدريبية بأوقات استرخاء قصيرة للتخلص من السيالات العصبية جميعها غير المرغوب فيها إذ يستطيع ان يركز على تدريبه وبذلك يكون ذا نوعية جيدة

(محمد العربي شمعون ، مصدر سبق ذكره ، 1996، ص37)

إنَّ التناوب بين الأداء والقدرة على الإسترخاء وهو محور التعلم إذ يلحظ أنَّ الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق افضل مستوياتهم في أثناء السباق بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات المهمة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط

(راتب ، اسامة كامل ، 1995 ، ص275)

ويتفق كل من (راتب ، 1995) و (شمعون ، 1996) على تقسيم الإسترخاء على نوعين هما

(محمد العربي شمعون ، مصدر سبق ذكره ، ، 1996، ص37).

أ. الإسترخاء العضلي :

يتدرب المتعلم على الإسترخاء وذلك بالتركيز على مجموعة عضلية ويحاول شدها ثم ارخاءها ثم يعود إلى مجموعة عضلية أخرى وهذا النوع من الاسترخاء هو الافضل استخداما في مراحل التعلم إذ يتضمن أساليب ذات أنواع متعددة ولكنها تتفق في الهدف وتختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة ، وينقسم الإسترخاء العضلي على :

الإسترخاء التحليلي : يعتمد هذا النوع على تغيير البيئة إذ تتسم بالراحة والهدوء .

الإسترخاء الذاتي : يتم عن طريق التدريب على استرخاء المجموعات العضلية في الجسم مع التأكيد على التنفس الهادئ البطيء .

الإسترخاء التعاقبي : هو تعاقب الانقباضات من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يغطي المجموعات العضلية بالجسم جميعها.

استرخاء التغذية الراجعة الحيوية : تعد من أكثر الطرائق تأثيراً في تعلم التنظيم الذاتي إذ يعطي الفرد معلومات بايولوجية عن وظائف الأجهزة الفسيولوجية ومن خلال مساعدة هذه المعلومات يصبح الفرد قادراً على تعلم التنظيم الذاتي لهذه الأجهزة الفسيولوجية ويرجع السبب في استخدام الأجهزة الحسية إلى ان العديد من هذه الوظائف الحيوية يقع تحت تحكم الجهاز العصبي وان الافراد معظمهم ليس لديهم القدرة على الاحساس بما يدور في داخلهم بدون مساعدة خارجية.

ب. الإسترخاء الذهني:

إنَّ الإسترخاء الذهني يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم يساهم في حفظ التوتر الذهني إذ أنَّ مجرد التركيز على الإسترخاء يعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى ، ويكون التركيز على العضلات كما يكون هناك استرخاء عقلي، وهنا سيكون التركيز على نقطة معينة والتفكير بها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده الفرد وفي بداية التدريب على الإسترخاء الذهني يحاول الفرد عند بداية التدريب أو التمرين القيام بالإسترخاء للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة مع المهارات المطلوب التفكير بها .

يقسم الإسترخاء الذهني على

(محمد العربي شمعون ، مصدر سبق ذكره ، ، 1996، ص38)

استجابة للاسترخاء :

التي تهدف الى الوصول إلى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل وعدم الجهد والإسترخاء التلقائي وتركيز الإنتباه .

التحكم في التنفس :

يعد التحكم في التنفس من أكثر الطرائق تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق وتختلف أنماط التنفس عندما يكون اللاعب هادئاً وفي حالة استرخاء مقارنة به عندما يكون قلقاً وعصبياً.

وعندما يكون هادئاً يكون التنفس عميقاً ولكن عندما يكون تحت الضغط والتوتر يكون التنفس قصيراً وغير منتظم .

الإسترخاء المعرفي :

عندما تتولد لدى الفرد افكار سلبية فما عليه إلا أن يوقف هذه الافكار فهو بذلك يعمل على تشتيت تدفق الدافع السلبي واحلال التفكير البناء محله وهذه الطريقة لا تعمل بصورة جيدة إلا في حالة إعداد أفكار بناءة لكي تحل محل الافكار السلبية .

(محمد العربي شمعون ، المصدر السابق نفسه ، ، 1996، ص182)

ثانياً. التصور الذهني :

بعد التدريب على الإسترخاء العضلي والذهني يأتي التصور الذهني (الذهني) أو المراجعة العقلية ، وهي محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صور جديدة بحدث جديد

(يعرب خيون ، ، 2002، ص128-189)

9:أهمية التدريب الذهني في المجال الرياضي:-

أنَّ التدريب الذهني هو الجزء الاساس في اعداد اللاعب للدخول في المنافسات إذ يتضمن تصور الحركة وتسلسلها والمواقف والأهداف وأبعاد المنافسة جميعها من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ويجب ان يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة وتحليل أداء المنافس ، إذ أنَّ الانجازات الرياضية تتطلب قدراً من الإستخدامات الذهنية وأصدار القرارات ، ولكي يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته الذهنية ، ولهذا فإنَّ التدريب الذهني يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي ، إذ أنَّ أهميته لا تقتصر على استخدامه بالإشتراك في المنافسات الرياضية ولكن يمكن استخدامه في مجال الحركة بشكل عام ولاسيما في مراحل اكتساب المهارات ، وأنَّه يؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم والتي لا تقل أهمية عن الاعداد للمنافسات ، كذلك يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة الفرصة للأداء في

الاحداث المستقبلية . كما أنَّه يسهم في تطوير مستوى المهارات إذ انه عندما يتم التصور الذهني بصورة صحيحة من اللاعب فانه يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح

(محمد العربي شمعون ، مصدر سبق ذكره ، ، 1996، ص30-31)

ويذكر (محجوب) "بأن من النقاط المهمة التي تعمل على زيادة فاعلية التدريب هو التدريب الذهني الذي يعمل على تطوير المهارة إذ أنَّه في هذا النوع من التدريب تذهب إشارات من الدماغ إلى العضلات بدون حركة وتنظيم برامج حركية مرئية في الدماغ فتتوافق مع السيالات العصبية لتنفيذ الحركة"

(وجيه محجوب ، 2001، ص 46).

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل، استكشفنا إن التدريب الذهني يعزز ليس فقط الأداء البدني، بل يساعد أيضًا في تعزيز الاستعداد النفسي للمنافسات، ويسهم في تحسين الانتفاع من التدريبات البدنية. كما أنه يعتبر عنصرًا أساسيًا في تحقيق الاستقرار النفسي والعاطفي للرياضيين أثناء التحضير للأحداث الرياضية المهمة.



الفصل الثاني
التصور الذهني

تمهيد

التصور الذهني في الرياضة هو تقنية فعالة تستخدم لتحسين أداء الرياضيين عبر التفكير الداخلي والتخيل الواقعي للحركات والمواقف الرياضية. تعتمد هذه التقنية على إعادة إنتاج الحركات والمهارات الرياضية في العقل بشكل دقيق دون الحاجة للقيام بها فعلياً.

1-تعريف التصور الذهني

التصور الذهني في الرياضة هو عملية تخيلية داخلية تستخدم لتحسين الأداء الرياضي من خلال تصوّر الأفعال والمواقف الرياضية في العقل. يتضمن التصور الذهني إعادة إنتاج الحركات والمهارات الرياضية بدقة في العقل دون القيام بها فعلياً. يتم ذلك من خلال التركيز على التفاصيل الحركية والحسية، مثل الحركة الدقيقة، والتوازن، والتنسيق بين الأجزاء المختلفة للجسم.

(دافيدوف 2000، ص 8)

يُعتبر التصور الذهني أداة مهمة في تدريب الرياضيين لأنه يمكنهم من تحسين تقنياتهم وأدائهم بدون الحاجة إلى القيام بممارسة جسدية فعلية. كما أنه يساعد على تقوية الثقة بالنفس وتحسين التركيز والاستعداد النفسي قبل المنافسات الرياضية الهامة.

2-أهمية التصور الذهني للرياضيين :

- 1-يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية.
- 2-يبدأ التصور الذهني بالتفكير في الأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة.
- 3-يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
- 4-يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة.
- 5-يصبح التصور الذهني ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسنح طبيعة التنافس بذلك "مثل" تتابع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي.
- 6-استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

(بلال رحال، 2010 ، ص06)

3- دور المدرب في عمليات التصور الذهني:

- 1- من المهم أن يوضح المدرب للاعب / اللاعب أهمية وفائدة استخدام عمليات التصور الذهني ومدى تأثيرها الإيجابي في المنافسة أو ربح كفاءة التعلم.
- 2- أن يهيئ المدرب الظروف المحيطة المناسبة لتنفيذ عمليات التصور الذهني.
- 3- أن يعلم المدرب اللاعب / اللاعب بعض تمارينات الاسترخاء التي تمهد لعمليات التصور الذهني.
- 4- أن يخطط المدرب لأن ينفذ التصور الذهني بالسرعة المناسبة فلا يكون سريعاً أو بطيئاً بدرجات تؤدي إلى الإخفاق في تحقيق أهدافه.
- 5- أن يحدد المدرب للاعب / للاعبة أهداف التصور الذهني بكل دقة والتي تتناسب مع قدراته أو قدراتها.
- 6- أن يعمل المدرب جاهداً على أن يصبح التصور الذهني عادة من عادات التدريب والمنافسة لتحسين مستوى الأداء.

(عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص102)

إن التدريب على التصور الذهني يجب أن يكون مصدراً للاستمتاع والنجاح لهذا يفضل أداء بعض تمارين الاسترخاء للتخلص من التوتر ومساعدة الجهاز العصبي للقيام بدوره بكفاءة أفضل من خلال الممارسة والتكرار بصور منتظمة بحيث يستطيع اللاعب ممارسة التصور في أي مكان أو زمان والاحتفاظ بالهدوء وعدم تشتيت انتباهه ومن أجل أن يحقق التصور الذهني الفائدة المطلوبة وجب على اللاعب استخدام أكبر عدد من الحواس والتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء ومن المفيد تحليل الأداء إلى مراحل وأهداف نوعية واستحضار الصور الفعلية التي تجيب عن التساؤلات التي تدور في ذهنه (موقعه، حركته، القوة المطلوبة للأداء، منافسه وغيرها).

ومما تقدم فإن للتصور العقلي دوراً مهماً في تنمية قدرات ومستوى اللاعبين وهو عامل أساس في تطوير مهاراتهم الحركية وأدائهم لكونهم يستخدمون الممرات العصبية نفسها التي تستخدم عند الأداء هذا فضلاً عن

ان التصور الذهني يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات واكتسابها وتطويرها عندما يبذل الجهد والمثابرة في التدريب والإصرار على الوصول إلى الانجاز المطلوب

4- أنماط التصور الذهني عند اللاعبين :

1-التصور الذهني الخارجي External Imagery :

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر لمثل لاعب متميز أو بطل رياضي . فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي:

فعلى سبيل المثال : لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الإرسال فإنه لا يشاهد فقط (وقفة الاستعداد ، حركة لف الجذع – مرجحة الذراعين ، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حركة رأس وظهر اللاعب.

2-التصور الذهني الداخلي Internal Imagery :

في تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسبها أو مشاهدتها أو تعلمها فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقى الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة.

فعلى سبيل المثال : فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الداخلي لأداء مهارة الإرسال يمكنه أن يوجه وينتقى ما يريد مشاهدته في الصورة الذهنية ، فهو يرى منافسة ، يتابع قذف الكرة وفي نفس الوقت لا يرى حركة الرأس أو حركات القدمين وتجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساس عند استخدام نمط التصور الذهني الخارجي بينما الإحساس الحركي يساهم بفاعلية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور الذهني الداخلي (يستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً، وتتضمن التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني (التكنيكي)،

فأن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل، ومن ثم محاولة التخلص من الأخطاء أو الاستجابات غير الصحيحة (1990). (النقيب)، يؤكد مارتينز . (Martens1987) على إن التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات الفعلية، إذ تؤدي عملية التصور هذه إلى إرسال إشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة. . أما كوك فيشير إلى أن المخ يمكن أن يستخدم التصور الذهني لتوفير التكرار ، التعديل ، التثقيف ، والعرض المتتابع للمهارة الحركية الهامة.

(مفتي إبراهيم حماد، 1997 ،ص246)

ويقسم التدريب الأساسي على التصور إلى بعدين أساسيين هما:

أولهما: الوضوح الذي يرتبط بواقعية الصورة ونقائها من خلال التقدير الشخصي للاعب.

والبعد الثاني: هو التحكم الذي يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل، ويمكن ان يندرج ما

بين عدم التحكم الكلي بالصورة - تحكم متوسط - تحكم تام.

(WEINBERG (ROBERT. S.), , 1997, p 290)

5- فوائد التصور الذهني للاعبين :

التحكم في الاستجابات الانفعالية:

إحدى المشكلات التي تواجه الكثير من اللاعبين افتقارهم إلى السيطرة على انفعالاتهم وخاصة في غضون المنافسة الرياضية ويمكن الاستفادة من التصور الذهني في اكتساب اللاعب المقدرة على المواجهة والسيطرة على انفعالاته فيطلب منه أن يستحضر صورة ذهنية لمواقف سابقة تسبب عدم السيطرة على انفعالاته مثل الغضب والاعتداء على المنافس أو الحكم ... ثم يطلب من اللاعب أن يستحضر صورة ايجابية لمواجهة

هذا الموقف مثل الشهيق والزفير العميقين مع التركيز على التنفس أو التفكير في موضوع بديل غير مصدر للنفر ازه وإثارة غضبة.

تحسين التركيز:

يسهم التصور في تحسين التركيز وخاصة فترة قبل المسابقة ويتحقق ذلك باستحضار اللاعب الصورة الذهنية لأداء بعض المهارات التي يتوقع ممارستها قبل المنافسة.

بناء الثقة بالنفس:

يساعد التصور على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات يتمكن واقتدار ودقة فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية والمهارية وهذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنية والمهارية تكسب اللاعب الثقة بالنفس.

مواجهة الإصابة:

يمكن استخدام التصور الذهني أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب توقفه عند الممارسة حيث يمارس المهارات التي يتوقع أداؤها أثناء المنافسة.

المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور الذهني المساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده وكذلك عن طريق التصور الذهني لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها.

المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب وإتقانها:

يمكن عن طريق التدريب على التصور الذهني المساعدة في سرعة تعلم واكتساب بعض طرق أو خطط اللعب المختلفة في الرياضة التخصصية للاعب مثل طريقة دفاع المنطقة أو طريقة دفاع رجل لرجل في

كرة السلة كما يمكن استخدام التصور الذهني على تصور الخطط الفردية والجماعية وكذلك تصور الخيارات المختلفة في العديد من المواقف الدفاعية أو الهجومية.

(علاوي محمد حسن ، 2002، ص 62)

المساعدة في حل مشكلات الأداء:

يمكن استخدام التصور الذهني في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد لجوانب الأداء ومحاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه المواقف.

خلاصة الفصل:

التصور الذهني يساهم في تحسين الأداء الرياضي من خلال تعزيز التركيز، تحسين الثقة بالنفس، وتعزيز التنسيق الحركي. كما يساعد على تقليل التوتر وزيادة الاستعداد النفسي قبل المنافسات. تُعتبر هذه التقنية جزءاً أساسياً من تدريب الرياضيين الذين يسعون لتحقيق أداء متميز وتحقيق النجاحات في مختلف الرياضات.



الفصل الثالث

سباق السرعة

تمهيد:

يُعدّ سباق السرعة من الظواهر الشهيرة في عالم الرياضة، حيث يتنافس المتسابقون على تحقيق أقصى سرعة ممكنة في وقت محدود. يعد هذا النوع من الرياضات مثيّرًا للاهتمام نظرًا لتكنولوجيا المركبات المتطورة التي تُستخدم فيه ولتحديات الهندسة والفيزياء التي يواجهها المتسابقون.

1-تاريخ سباق السرعة و تعريفه

يعود تاريخ سباقات السرعة إلى بدايات القرن العشرين، حيث بدأت السيارات الرياضية الأولى في التطور والانتشار. منذ ذلك الحين، شهدت هذه الرياضة تقدماً كبيراً في التكنولوجيا والأداء، مما أدى إلى تسجيل سرعات قياسية جديدة بين فترة وأخرى.

(عويس الجبالي ، 2001، ص 395)

سباق السرعة هو نوع من الأحداث الرياضية التي تُقام لقياس ومنافسة السرعة بين المتسابقين. يمكن أن يتضمن سباق السرعة أنواعاً مختلفة مثل الجري، السباحة، ركوب الدراجات، السيارات، القوارب، وغيرها. يتميز سباق السرعة بأنه يتطلب من المشاركين أداءً فائق السرعة للفوز بالسباق، وعادةً ما يتم تحديد الفائز بالمنافسة الذي يصل إلى خط النهاية أو يحقق أفضل زمن في إتمام المسافة المحددة.

(ابو العلا احمد عبد الفتاح ، 1993 ، ص 210-219)

تاريخياً، تعود فكرة السباقات إلى العديد من الحضارات القديمة حيث كانت تُنظم سباقات الجري والفروسية كوسيلة للترفيه والتنافس. تطورت هذه الأحداث عبر العصور لتصبح جزءاً هاماً من الرياضات المحترفة والأولمبياد الحديثة.

2-أنواع سباقات السرعة

يوجد العديد من أنواع سباقات السرعة، وتشمل الأكثر شهرة:

(قاسم المندلاوي ، 1990 ، ص 128)

سباقات الفورمولا واحد (Formula One): وهي سباقات تقام على حلبات مصممة خصيصاً لهذا

الغرض، تعتمد على سيارات فورمولا واحد التي تبلغ سرعتها القصوى المذهلة.

سباقات السيارات الرياضية القياسية (GT Racing): حيث يتنافس السائقون باستخدام سيارات

طرز GT الفاخرة التي تمتاز بسرعة وأداء عاليين.

سباقات الدراجات النارية: (MotoGP) وتُعتبر من أكثر الرياضات تحديًا حيث يتسابق الدراجون بسرعات عالية جدًا على حلبات متنوعة.

كما توجد العديد من أنواع سباقات السرعة التي تختلف حسب وسيلة النقل أو الرياضة التي تُمارس. إليك بعض أهم أنواعها:

سباق الجري: يتنافس فيه المتسابقون على الركض على مسافات مختلفة، مثل سباقات الـ 100 متر، 200 متر، 400 متر، وغيرها.

سباق الدراجات: يشمل سباقات الطرق والسباقات على المضمار. يتنافس المتسابقون على قدرتهم على السرعة والتحكم في الدراجة.

سباق السيارات: يمكن أن يتضمن سباقات على حلبات مختلفة، سواء كانت حلبات معبدة أو طرق غير معبدة، ويتنافس السائقون على الوصول أولاً إلى خط النهاية.

سباق القوارب: يجري على المياه، حيث تتنافس القوارب في الوصول أولاً إلى النقطة المحددة أو في إتمام عدد معين من اللفات.

سباق الخيول: يشمل السباقات على المضمار، حيث يتنافس الخيول وفرسانها على الوصول أولاً إلى خط النهاية.

سباق السباحة: يتم في حمامات السباحة أو في المياه الطبيعية، حيث يتنافس السباحون على السرعة في السباحة لإكمال المسافة.

هذه بعض الأمثلة الشهيرة لأنواع سباقات السرعة، وهناك العديد من الأنواع الأخرى التي قد تشمل رياضات أخرى مثل ركوب الخيل، سباقات الدراجات النارية، والمزيد.

3-تكنولوجيا وهندسة المركبات

تتطلب سباقات السرعة تقنيات وهندسة معقدة لتحقيق الأداء العالي، منها:

- استخدام مواد خفيفة الوزن لتحقيق السرعات العالية.
- تحسين أنظمة الدفع والتعليق للتحكم بالسرعة والثبات.
- استخدام أنظمة تبريد متقدمة لمنع سخونة الزائدة.

(بسطيوسي أحمد، 1997. ص 73)

4- تأثير سباقات السرعة على الثقافة والاقتصاد

تلعب سباقات السرعة دورًا هامًا في الثقافة الشعبية والاقتصاد، حيث تشجع على التقنيات الجديدة وتجذب استثمارات كبيرة في الصناعات ذات الصلة.

سباقات السرعة لها تأثير كبير على الثقافة والاقتصاد على مختلف الأصعدة. إليك بعض الآثار الرئيسية:

(قاسم حسن حسين ، 1988 ، ص 147)

تأثير على الثقافة:

- زيادة الشهرة والجذب السياحي: تعتبر الأحداث الكبرى مثل سباقات الفورمولا 1 وسباقات السيارات الأخرى نقطة جذب رئيسية للمشجعين والسياح حول العالم، مما يعزز السياحة ويعرض البلد المضيف للعالم.
- تعزيز الهوية الوطنية: يمكن أن تصبح بعض السباقات جزءًا هامًا من الهوية الوطنية للدولة المضيف، مثل جائزة موناكو الكبرى في الفورمولا 1 التي تعكس ثقافة وتراث موناكو.
- تعزيز الرياضة واللياقة البدنية: يلهم سباق الجري والدراجات الهواة والمحترفين على حد سواء لممارسة الرياضة وزيادة الوعي بأهمية النشاط البدني.

تأثير على الاقتصاد:

- إيرادات اقتصادية كبيرة: تحقق الأحداث الكبرى إيرادات هائلة من التذاكر، الرعاية، الإعلانات، والبضائع التذكارية، مما يعزز النمو الاقتصادي ويدعم الصناعات المحلية.
- تعزيز الوظائف والفرص الاقتصادية: تساهم السباقات في خلق فرص عمل مباشرة وغير مباشرة في الفنادق، المطاعم، والخدمات الأخرى المتعلقة بالسياحة والضيافة.
- تعزيز البنية التحتية: يمكن أن تدفع السباقات إلى تحسين البنية التحتية المحلية، مثل تطوير الحلقات والطرق، مما يعود بالفائدة على المجتمعات المحلية.

(فراج عبد الحميد توفيق،، 2004، ص95)

بشكل عام، يمثل سباق السرعة عنصراً مهماً في الرياضة والترفيه، وله تأثيرات قوية ومتعددة الأبعاد على الثقافة والاقتصاد في الدول التي تستضيف هذه الأحداث الكبرى.

5-التحديات والمخاطر

- سباقات السرعة تواجه عدة تحديات ومخاطر، سواء على صعيد السلامة، البيئة، أو الجوانب الاجتماعية. إليك بعض الأمور التي يجب مراعاتها:

(كمال جميل الربضي، 2004، ص95)

السلامة الشخصية والعامة:

حوادث السيارات والإصابات: السرعات العالية والمنافسة الشديدة قد تزيد من خطر الحوادث والإصابات للمتسابقين والمشجعين.

إجراءات السلامة: تتطلب السباقات إجراءات سلامة صارمة مثل استخدام معدات الحماية، وضوابط السلامة على الحلقات للحد من المخاطر.

البيئة:

التأثير البيئي: يمكن أن تؤثر السباقات على البيئة المحلية بسبب الضوضاء والانبعاثات الناتجة عن المركبات.

إدارة الموارد: يجب إدارة استخدام المياه والطاقة بشكل مستدام خلال الأحداث الكبرى.

الجوانب الاجتماعية والاقتصادية:

تكاليف التنظيم: تكاليف تنظيم السباقات وبناء البنية التحتية يمكن أن تكون عبء على المنظمين والمجتمعات المحلية.

تأثيرات اقتصادية متنوعة: يمكن أن تكون السباقات فرصة لتعزيز الاقتصاد المحلي من خلال السياحة والتجارة، ولكن يجب إدارة هذه الفوائد بحذر لتجنب التأثيرات السلبية.

القضايا الأخلاقية والاجتماعية:

التنافس الشديد: قد يؤدي التنافس المكثف إلى ممارسات غير أخلاقية أو ضغوط نفسية على المشاركين.

التأثير على المجتمعات المحلية: يجب مراعاة التأثيرات الاجتماعية عند اختيار مواقع السباقات وتفاعل المجتمعات المحلية معها.

بشكل عام، تحتاج سباقات السرعة إلى توازن دقيق بين التنافسية والسلامة والاستدامة البيئية والتأثيرات الاجتماعية والاقتصادية. يجب على المنظمين والمشاركين أن يتبنوا ممارسات مسؤولة لضمان أن تكون الفوائد تفوق الاستجابات السلبية المحتملة.

خلاصة الفصل:

في الختام، يُعتبر سباق السرعة من الرياضات المثيرة التي تجمع بين الأداء العالي والتكنولوجيا المتطورة. تستمر هذه الرياضة في التطور والتغيير، مما يجعلها محط اهتمام للملايين حول العالم.



تمهيد:

بعد دراسة الجانب النظري، الذي يتناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث والذي يضم ثلاث فصول في هذه الدراسة

ومنه الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) لدراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى يتسنى لنا إعطاء المنهجية العلمية، وكذا التحقق من المعلومات النظرية، التي تناولناها في الفصول السابقة، وهذا عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيانات ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها، لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وأداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1- الدراسة الميدانية :

إن غرض من الدراسة الميدانية هو محاولة الإجابة عن التساؤلات التي طرحت في الإشكالية بالإضافة إلى إختيار الفرضيات التي وضعناها و لتحقيق هذا الغرض إستعملنا بعض الوسائل لجمع المعلومات كالإستبيان و يعد فرز و تحليل النتائج المتحصل عليها نتخرج بنتيجة و اقتراحات تخدم المجتمع و التربية البدنية بصفة خاصة .

(رابح تركي، 1994 ،الجزائر،ص129)

1-1 أهداف الدراسة الميدانية :

. هدف علمي نظري : و هو لإحتواء المعرفة العلمية و إشباع الفصول العلمي و دعم التراث النظري.

. هدف علمي تطبيقي عملي : و يتحقق بإستخدام نتائج البحث و تطبيقاته للوصول إلى حل المشكلة

التي قمنا بدراستها أي جعل العلم في خدمة المجتمع .

(محمد شفشق، 2006،ص26)

2-1 تنظيم الدراسة الميدانية :

الضبط الإجرائي للمتغيرات : و ذلك قصد الحصول على نتائج واضحة و موثوق فيها يشترط على

كل باحث أن يظبط المتغيرات بحثه حتى بعزل المتغيرات التي قد تعرقل البحث ،حيث كانت متغيرات بحثنا

كالآتي :

المتغير مستقل : هو المتغير التجريبي المتغيرات المراد معرفة تأثيره على الظاهرة بهذا فالتصور

الذهني بمثابة المتغير المستقل لهذه الدراسة بتطبيق برنامج للتدريب العقلي على مهارة التصور .

. المتغير التابع : هو المتغير الناتج من تأثير المتغير التجريبي اي من البرنامج المنفذ بهذا تجدر الإشارة إلى تحديد الهدف والمركز على كل خطوات الاداء لتحقيق نتيجة مثالية في سباق السرعة كمتغير تابع

2. الدراسة الإستطلاعية :

إن الدراسة الاستطلاعية واحدة من أهم الشروط الأساسية في البحث العلمي وذلك للوصول إلى نتائج دقيقة وموثوق بها إذ تعد الدراسة الاستطلاعية " عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته

(وجيه محجوب"ب" : ، 1993 ، ص 179)

وقد قسمت الدراسة الاستطلاعية إلى قسمين

❖ الدراسة الاستطلاعية الأولى :

وقد قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على 4 لاعبين من صنفى اشبال وصاغر العاب القوى لنادي الهاوي مواهب تابلاط لالعاب القوى ولاية المدية للموسم 2023-2024 وهي من نفس المجتمع الأصلي للدراسة الهدف من هذه الدراسة الاستطلاعية الأولى ما يلي:

التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات وترتيب أدائها .

التأكد من ملائمة هذه الاختبارات لعينة الدراسة.

التعرف على الأخطاء والمشكلات التي تظهر أثناء القياس لتفاديها في الدراسة الأساسية

معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات

تناسب الاختبارات لعينة الدراسة ومدى استعداد المختبرين لإجراء الاختبارات .للاختبارات المستخدمة في الدراسة.

أخذ فكرة عن كيفية استقبال اللاعبين ذهنيا و بدنيا

التأكد من المعاملات العلمية (الصدق/ الثبات) للاختبارات البدنية و المهارية ومقياس التصور الذهني

❖ الدراسة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على العينة الاستطلاعية السابقة والبالغ عددها 4 لاعبين، وذلك بتطبيق وحدة تدريبية من البرنامج الأساسي للتصور الذهني المقترح من طرف الباحث و هذا بهدف ما يلي:

- مناسبة التدريبات الأساسية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح للتصور الذهني لعينة الدراسة .
- مناسبة الوحدة التدريبية للتصور العقلي من حيث الزمن الفعلي وارتباطه بالإعداد البدني و المهارى لدى عينة الدراسة.

- التأكد من صلاحية المكان ومناسبته للبرنامج التدريبي الأساسي للتصور الذهني.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الأساسية.
- تحديد عوامل التسلسل المنهجي للبرنامج الأساسي أثناء التطبيق على عينة الدراسة .وقد واجه الباحث بعض الصعوبات في تطبيق البرنامج الأساسي للتصور الذهني من منطلق أن عينة الدراسة لم يسبق لها التدريب على التصور الذهني هذا من جهة، ومن جهة أخرى استخدامه يتم بصورة غير مباشرة،.

3: المنهج المتبع :

إستخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي و تم إختيار هذا المنهج نظرا لتلائمه مع طبيعة الموضوع المعالج و الذي هو عبارة عن إستقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة يبين عناصرها.

(محمد مكي، 1994، ص36)

يقوم المنهج الوصفي بوصف ظاهرة المراد دراستها و المعلومات الدقيقة عنها و يعتمد على دراستها كما هي موجودة في الواقع ثم التعبير عنها كيفا و ذلك بوصف و توضيح خصائصها و بعد ذلك التعبير

الكمي و ذلك لإعطائها وصف رقمي يصف حجم الظاهرة و يمكن تعريف المنهج الوصفي انه طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي و منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة إجتماعية ، و يتضمن ذلك عدة عمليات كتحديد الغرض منه و تعريف المشكلة وتحليلها و تحديد نطاق و مجال المسح و فحص جميع الوثائق المتعلقة بها و تفسير النتائج للوصول إلى إستنتاجات و إستخدامها لأغراض معينة

(بوحوش عمار ، 1995)

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها بمعنى معرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرات، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما نراه مناسبا لدراستنا.

4. مجتمع البحث :

المجتمع الذي تمت عليه الدراسة صنفى اشبال وصاغر العاب القوى لنادي الهاوي مواهب تابلاط لالعب القوى ولاية المدية التي تم إختيارها بطريقة مقصودة

كما تعرف أنها مجموعة من الافراد يبني الباحث تختار بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدراسة الظاهرة فيه ، كما عرفها محمد " العينة هي مجموعة من الافراد يبني الباحث عمله عليها و هي مأخوذة من مجتمع اصلي يكون تمثيله صادق"

(محمد شفيق ، 2006، ص204)

5. عينة البحث :

هو الجزء الذي يجري عليه البحث من صنفى اشبال وصاغر العاى القوى لنادى الهاوى مواهب تابلاط لالعاى القوى ولاية المدية و التى تتمثل هذه العينة فى 20 لاعب.

6. ادوات البحث:

قصد الوصول على حلول إشكالية البحث المطروحة و للتحقق من صحة او نفي فرضيات البحث لزم إتباع انجع و اقوى الطرق و ذلك من خلال الدارسة و التفحص و هذا باستخدام الأدوات التالية

1.6 مقياس التصور الذهني في المجال الرياضي:

مقياس التصور الذهني في المجال الرياضي هو أداة تستخدم لقياس قدرة الأفراد على التفكير والتصور في سياقات رياضية محددة. يهدف هذا المقياس إلى فهم كيفية تفكير الأفراد في الرياضيات وقدرتهم على حل المشكلات الرياضية بشكل مبتكر وفعال.

عادةً ما يشمل مقياس التصور الذهني في المجال الرياضي مجموعة من الأسئلة أو الأنشطة التي تطلب من الأفراد استخدام التفكير الهندسي، التحليلي، والإبداعي لحل مشكلات رياضية مختلفة. يمكن أن يشمل ذلك استخدام النماذج الرياضية، والتصور المكاني، والحساب الذهني، ومهارات الرسم الهندسي، والقدرة على التفكير المنطقي.

2.6 الملاحظة

لقياس المهارات عند اللاعبين اعتمادا على الملاحظة و هذا بتسجيل السلوك على المهارات حسب شبكة ملاحظة قام بها اخصائىون .اختيار هذه الشبكة التى تخدم غرض الدراسة راجع إلى كون هذه الأخيرة تساعدنا على السلوكات أو الأداء التقني تكتيكي الذي يدل أكثر على المهارات عند لاعبي سباق السرعة حيث قام المصمم بترتيب و تنقيط هذه السلوكيات من الأكثر دلالة على المهارة إلى اقلها دلالة إذن شبكة الملاحظة التى اعتمدنا عليها تعطينا نتائج كمية لمستوى المهارات عند لاعب سباق السرعة.

7-صدق و ثبات اداة الدراسة :

هنالك عدة طرق لحساب صدق و ثبات أداة الدراسة و هي كالآتي:

– طريقة إعادة الاختبار ؛

–طريقة التجزئة النصفية ؛

–طريقة الاختبارات المتكافئة ؛

–طريقة تحليل التباين.

1.7 حساب معاملات الثبات لمقياس التصور الذهني

جدول 1:معامل الارتباط والثبات

المقياس	مقياس تصور الذهني
معامل الارتباط	0.79
معامل الثبات	0.93

ثبات مقياس التصور الذهني اعتمد الباحث على طريقة التجزئة النصفية و هذا مراعاة للوقت و الجهد و

هذه الطريقة تتميز بتقسيم المقياس إلى قسمين الفردية و الزوجية ثم نقوم بحساب معامل الارتباط بينهما و

كلما كان معامل الارتباط مرتفع كان ثبات المقياس كبير و بعد تجمي ع و تبويب البيانات المتعلقة

بالمقياس أي الجزء الذي يضم العبارات الفردية و الجزء الذي يضم العبارات الزوجية و تحليلها توصلنا

إلى مقادير الارتباطات

8.الوسائل الاحصائية :

و لقد تم اخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي و هذا قصد التحليل الى المعالجة باستعمال

حزمة البرامج الحسائية لحساب كل من:

– تحديد المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري ؛

-لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمجموعتين و اذا كان عدد اف ارد العينتين Tاو

يستخدم T حساب اختبار ستيودنت المناسبة T المجموعتين متساويا فانه يجب استخدام معاملة ؛

-معامل الارتباط و تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات وسائل الدراسة كما استعمل أيضا

لدراسة العلاقة بين درجة التصور الذهني و مستوى المهارة عند اللاعبين ؛

9- مجالات البحث :

9-1 المجال الجغرافي : و يقصد به النطاق المكاني لإجراء الدراسة وقد قمنا بإجراء بحثنا في النادي

الهاوي مواهب تابلاط لالعاب القوى ولاية المدية

9-2 المجال الزمني : و هنا تحدد الوقت الذي إستغرقتة مراحل بحثنا و هي :

مرحلة الجانب النظري :حيث تم تقديم البحث إلى الأستاذ المشرف يوم 02 فيفري 2024 في الدراسة

النظرية و كذا إعداد الفصول الدراسية و صياغتها بعد عرضها على الأستاذ المشرف و تغطية ملاحظته

مرحلة الجانب التطبيقي : و تضمنت هذه المرحلة كيفية تصميم أدوات البحث بعد وضع تصور

مبدئي لحظة أداء الدراسة و مناقشتها مع الأستاذ من يوم أفريل حتى غاية 20 جوان 2024.

* مرحلة إختبار الأداة و نقصد بها الدراسة الاستطلاعية و حساب ثباتها و صدقها

* مرحلة جمع البيانات مع المبحوثين

* مرحلة تفريغ البيانات ثم جدولتها و تحليلها إحصائيا

* أما مرحلة الأخيرة هي مرحلة تحليل البيانات و تفسيرها و كتابة التقرير النهائي للبحث و نتائج.

خلاصة الفصل:

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزمني و المكاني، والشروط العلمية للأداة وضبط للمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والوسائل الاحصائية التي سنحاول في الفصل الموالي عرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.



الفصل الخامس

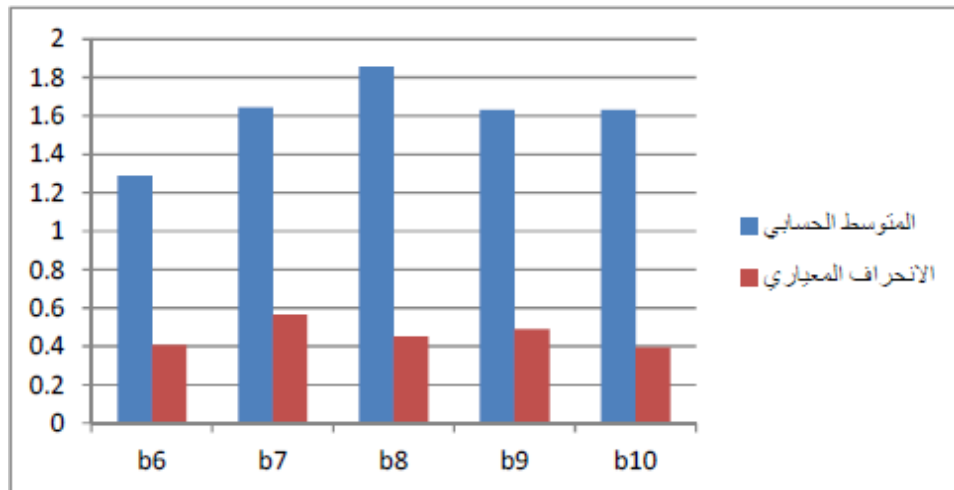
عرض وتحليل

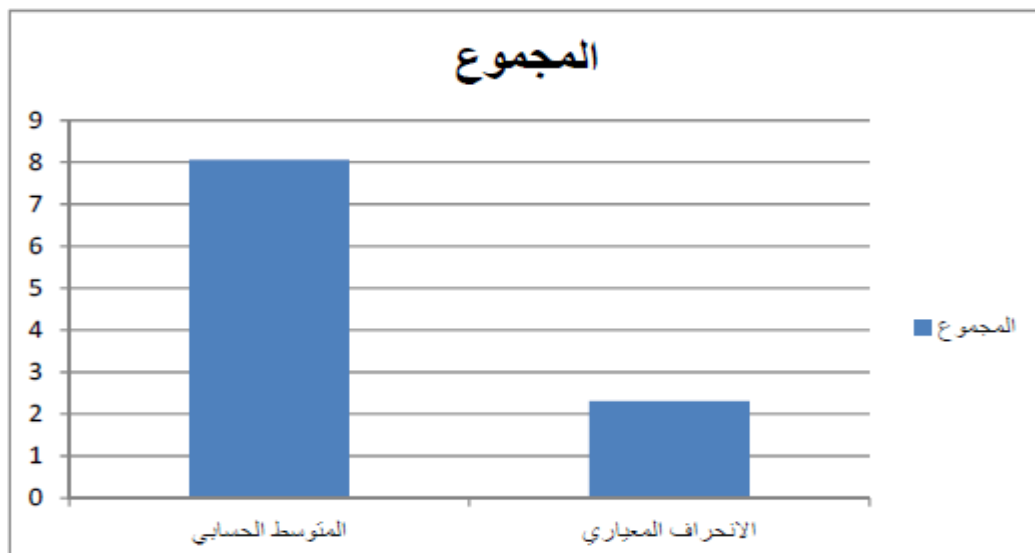
ومناقشة النتائج

1- عرض قيم الوسائط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث:
جدول 2: قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث.

ت	المتغيرات	س	ع+
1	دقة التهديد	1.775	0.362
2	التصور البصري	1.257	0.313
3	التصور السمعي	1.630	0.291
4	الاحساس الحركي	1.303	0.310
5	الحالة الانفعالية المصاحبة	1.866	0.543

رسم توضيحي 1 قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث





رسم توضيحي 2 الانحراف والمتوسط الحسابي.

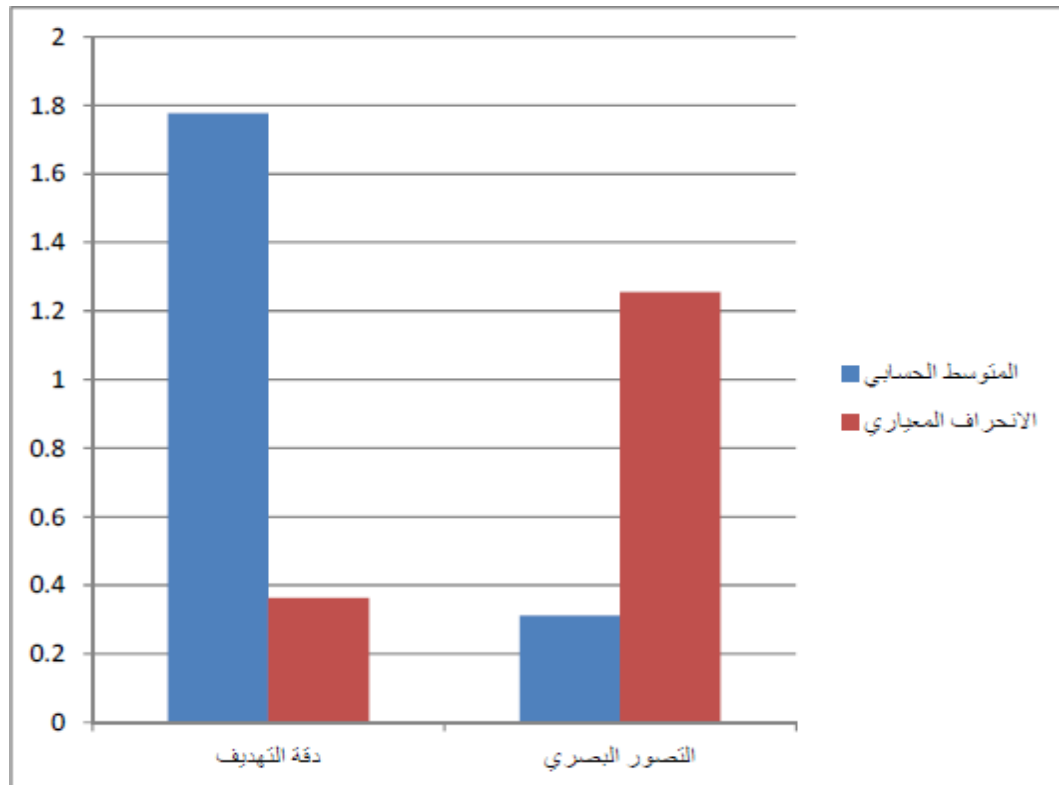
2 عرض نتائج التصور الذهني وعلاقته بدقة التهديد وتحليلها ومناقشتها

أ- عرض نتائج العلاقة بين التطور البصري ودقة التهديد بسباق السرعة وتحليلها ومناقشتها:

جدول 3 بين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التصور البصري ودقة التهديد بسباق السرعة

ت	المتغيرات	س	ع+	قيمة	قيمة (ر)	الدلالة
(ر) المستخدمة الجدولية						
1	دقة التهديد	1.775	0.362	0.315	0.273	معنوي
2	التصور البصري	1.257	0.313			

رسم توضيحي 3: يبين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التصور البصري ودقة التهديد.



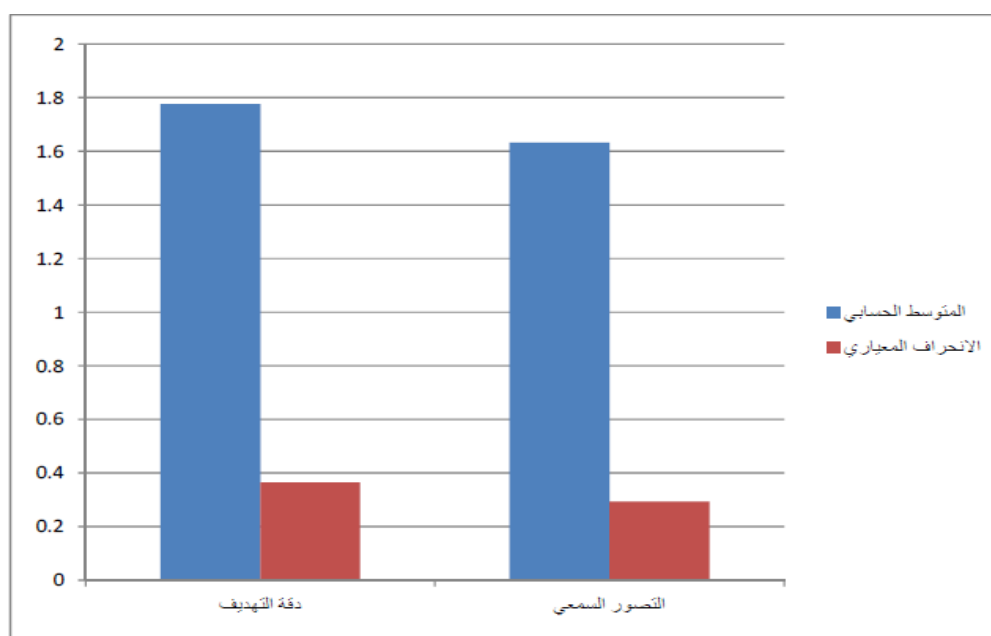
يبين الجدول قيمة (ر) المحسوبة والبالغة (0.315) وهي اكبر قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0.273) تحت مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (28) و هذا يعني ان العالقة بين التصور البصري ودقة التهديد عالقة ايجابية عالية. ويعزو الباحثون ذلك إلى إن استخدام التصور البصري سيؤدي إلى إمكانية الكشف عن الحالة السلبية الموجودة في الصورة الحركية المرسومة في الدماغ على شكل برنامج حركي وبالتالي معالجتها عن طريق التكرار وتصحيح الأخطاء وهذا ما يفعله اللاعب في التدريب اليومي على المهارة، إذ يرتبط التصور البصري بالإحساسات المختلفة الموجودة في جسم الإنسان وخاصة حاسة البصر.

ب- عرض العلاقة بين التصور السمعي ودقة التهديد وتحليلها ومناقشتها

جدول 4: يبين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التصور السمعي ودقة التهديد .

ت	المتغيرات	س	ع+	قيمة (ر) المستخدمة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
1	دقة التهديد	1.775	0.362	0.342	0.273	معنوي
2	التصور السمعي	1.630	0.291			

رسم توضيحي 4: بين قيمة معامل الارتباط البسيط بيرسون بين التصور السمعي ودقة التهديد



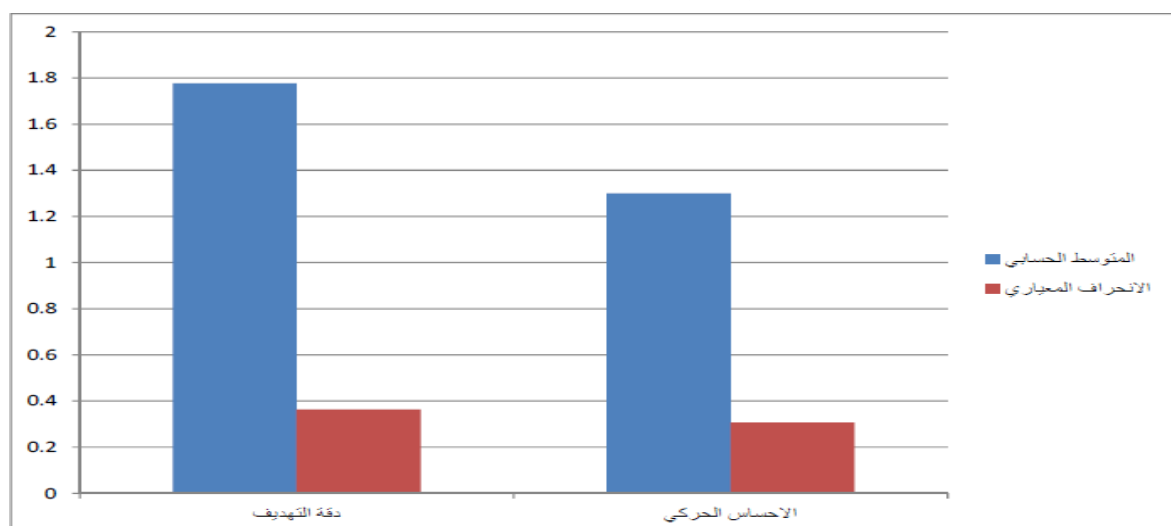
قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) بين الجدول (4) قيمة من المحسوبة البالغة (0.342) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة 0.273 تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (28) وهذا يعني انا العالقة بين التصور السمعي ودقة التهديد عالقة ايجابية عالية. ويعزو الباحثون ذلك إلى أن حاسة السمع عندما تكون مترافقة مع حاسة البصر سيؤدي ذلك تكوين صور أفضل للعمل الم ارد تعلمه وبالتالي تكوين ب ارمج حركية اشم وتحتوي على ابعاد متعددة وهذا يؤدي بدوره إلى

تعلم افضل يشمل جميع المتغيرات المتعلقة بالبيئة فالدماغ يأخذ صور عن المحيط اما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية او عن طريق السمع وتحويل هذه المعلومات الإرشادية و الوصفية الى صورة تدخل للدماغ و يتم التعامل معها بشكل افضل

ت - عرض العلاقة بين الاحساس الحركي ودقة التهديد وتحليلها ومناقشتها :
جدول 5 بين قيمة معامل الارتباط البسيط(بيرسون)بين الإحساس الحركي ودقة.

ت	المتغيرات	س	ع+	قيمة	قيمة (ر)	الدلالة
(ر)المستخدمة الجدولية						
1	دقة التهديد	1.775	0.362	0.353	0.273	معنوي
2	الاحساس الحركي	1.303	0.310			

رسم توضيحي 5 :بين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاح الحركي ودقة التهديد قيمة
(ر) الجدولية تحت مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 28



بين الجدول (6) وقيمة (ر) المحسوبة البالغة (0.353) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة 0.273 تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) وهذا يعني أن العالقة بين الإحساس الحركي ودقة التهديد عالقة ايجابية عالية. ويعزو الباحثون وذلك إلى أن التوافق العصبي العضلي له دور كبير في

توجيه الاستجابة الحركية وهذا ما رفع قيمة معامل الارتباط، أذ أن التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي له أهمية كبيرة في نجاح إي استجابة أو مهارة سواء كانت بسيطة أم مركبة أن الإحساسات الحركية تلعب دورا هاما في عملية التوافق بالنشاط للمهارات التي تتطلب التمييز بين اجزائها المختلفة

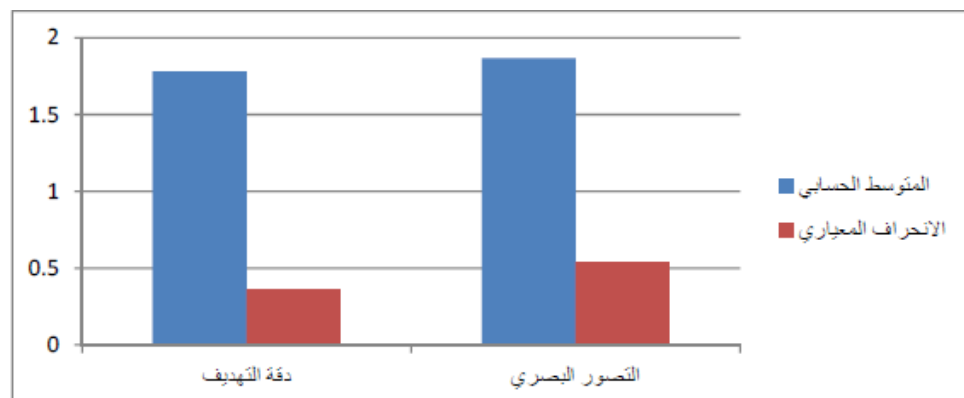
3- عرض العلاقة بين الحالات الانفعالية المصاحبة ودقة التهديد وتحليلها ومناقشته

جدول 6 :بين قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الحالة الانفعالية المصاحبة ودقة التهديد بسباق السرعة

ت	المتغيرات	س	ع+	قيمة (ر) المستخدمة	قيمة (ر) الجدولية	الدلالة
1	دقة التهديد	1.775	0.362	0.372	0.273	معنوي
2	الحالة الانفعالية	1.866	0.543			

رسم توضيحي 6 بين معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الحالة الانفعالية المصاحبة ودقة التهديد بسباق السرعة

قيمة (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (28) يبين الجدول (5) قيمة (ر) المحسوبة



البالغة (0.372) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة 0.273 تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة الحرية (28) وهذا يعني أن العلاقة بين الحالة الانفعالية المصاحبة ودقة التهديد علاقة سلبية عالية. ويعزو الباحثون ذلك إلى أنه كلما كان الجهاز العصبي المركزي منخفض الاستثارة ازادت السيطرة الحركية وزادت

الدقة مما أصبح بمقدور عينة البحث السيطرة على انفعالاتهم وعزلها أذ أن الفكرة تؤكد المزاج يولد التصرف فإن "اللاعب الذي يتميز بسمة التوازن النفسي له القدرة على التحكم في سلوكه خلال المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية التي تظهر حالات الفشل والهزيمة والتعب وظهور عقبات تتميز بدرجة عالية من الصعوبة" مناقشة نتائج الدراسة:

العلاقة بين التصور البصري ودقة التهديد:

قيمة (ر) المحسوبة هنا هي 0.315، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية الموضحة ك 0.273، مما يشير إلى وجود علاقة إيجابية عالية بين التصور البصري ودقة التهديد. يعزى ذلك إلى أن استخدام التصور البصري يساهم في التعرف على العناصر الحركية في الصورة وتحسين مهارات المعالجة الحركية.

العلاقة بين التصور السمعي ودقة التهديد:

قيمة (ر) المحسوبة هنا هي 0.342، وهي أيضاً أكبر من قيمة (ر) الجدولية الموضحة ك 0.273، مما يشير إلى وجود علاقة إيجابية عالية بين التصور السمعي ودقة التهديد. يعزى ذلك إلى أن استخدام حاسة السمع مع حاسة البصر يساهم في تحسين تكوين الصور الحركية وزيادة الأبعاد المتعددة للبرمج الحركي.

العلاقة بين الإحساس الحركي ودقة التهديد:

قيمة (ر) المحسوبة هنا هي 0.353، وهي أيضاً أكبر من قيمة (ر) الجدولية الموضحة ك 0.273، مما يشير إلى وجود علاقة إيجابية عالية بين الإحساس الحركي ودقة التهديد. يعزى ذلك إلى أن التوافق بين الجهاز العصبي والعضلي يساهم في توجيه الاستجابات الحركية بفعالية، مما يؤدي إلى دقة أكبر في التنفيذ.

العلاقة بين الحالات الانفعالية المصاحبة ودقة التهديد:

قيمة (ر) المحسوبة هنا هي 0.372، وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية الموضحة كـ 0.273، ولكن العلاقة هنا تكون سلبية عالية. يعزى ذلك إلى أن ارتفاع مستوى الانفعالات قد يؤدي إلى نقص في الدقة التنفيذية، حيث تؤثر حالات الانفعالات القوية سلباً على الأداء الحركي.

بالمجمل، تظهر الدراسة أن العلاقات بين الحواس المختلفة ودقة التهديد تختلف بناءً على نوع الاستجابة الحركية وتفاعلات الانفعالات. هذه المعلومات تعكس أهمية التفاعل بين العقل والجسم في تحسين الأداء الحركي والدقة في التنفيذ في مختلف السياقات الحركية والرياضية.

الاستنتاجات

1. التصور الذهني المركز يمكن أن يساعد في تحسين أداء الحركات والتقنيات المطلوبة في سباق السرعة، مثل الانطلاقات السريعة والمنعطفات الحادة.
2. عندما يركز الرياضي على تصوّر نفسه وهو يحقق الهدف الذي يسعى إليه، يزداد تحفيزه وإصراره على تحقيق النتائج المثالية.
3. التصور الذهني المركز يمكن أن يساعد في تخفيف القلق والتوتر قبل السباق، مما يساهم في تحقيق أداء متميز وتجنب الأخطاء الفنية الناتجة عن التوتر.
4. من خلال التصور الذهني المركز، يمكن للرياضي تحسين مستوى التركيز والانتباه أثناء السباق، مما يعزز فرصه في تحقيق أداء أفضل.
5. عندما يتخيل الرياضي نفسه يتفوق ويحقق نتائج جيدة، يمكن أن يتحسن مستوى ثقته بنفسه وقدرته على النجاح في السباق.

التوصيات:

- قبل بداية التدريب أو المنافسة، حدد هدفك النهائي بوضوح. ارسـم صورة في ذهنك عن نفسك وأنت تتجاوز خط النهاية بنجاح. هذا التصور سيساعدك على الحفاظ على الدافع والتركيز خلال كل خطوة.
- قسّم الهدف الكبير إلى أهداف صغيرة ومحددة زمنياً. على سبيل المثال، تحسين انطلاقتك، تقوية اللياقة البدنية، تحسين تقنية الدوران في المنعطفات، إلخ. هذه الأهداف تساعدك على التركيز على الخطوة الحالية بدلاً من الانشغال بالهدف النهائي.
- استخدم التصوّر الذهني لتصوّر نفسك وأنت تنفذ كل خطوة بدقة وسلاسة. تخيل الانطلاقة المثالية، الركض القوي على المسار، والوصول إلى خط النهاية بثقة وقوة. هذا يعزز الثقة بالنفس ويحسن من أدائك الفعلي.
- خلال التدريبات والمنافسات، كن مركزاً ومنتبهاً لكل تفاصيل الأداء مثل النظرة الأمامية، وضعية الجسم، التنفس، ووضع القدمين. هذا يساعد في تحسين التنفيذ التقني والحد من الأخطاء.
- تعلم تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق والتأمل للتحكم في الضغوط النفسية أثناء السباقات. الحفاظ على حالة عقلية هادئة ومركزة تساعد على تحقيق الأداء الأمثل.
- بعد كل تدريب أو منافسة، قم بتقييم أدائك بشكل نقدي وبناء. حدد النقاط التي تحتاج إلى تحسين والتي تم تحقيقها بنجاح. هذا يساعد في تحسين خطط التدريب المستقبلية وتعزيز التقدم المستمر.



خاتمة

خاتمة:

في عالم سباقات السرعة، يعد التصور الذهني المركز على الهدف أمراً بالغ الأهمية. فعندما يتمكن الرياضي من رؤية نفسه وهو يتقدم بسرعة نحو خط النهاية، يصبح هذا التصور مصدر قوة دافعة تجعله يتجاوز التحديات والصعوبات. يعزز التصور الذهني الإيجابي من الاستعداد النفسي ويقود الرياضي إلى التفكير بطريقة إيجابية حتى في وجود الضغوطات الكبيرة.

علاوة على ذلك، فإن التركيز الكامل على كل خطوة من خطوات الأداء يسهم في تحقيق أداء مثالي في السباق. من خلال تقسيم الهدف الكبير إلى أهداف أصغر وتفصيل كل خطوة بدقة، يمكن للرياضي أن يحسن من أدائه بشكل ملحوظ. الانغماس العميق في كل حركة، بدءاً من انطلاق البداية حتى اجتياز خط النهاية، يضمن أن يكون كل تحرك محسوباً وفعالاً.

إن القدرة على التحكم في التصورات الذهنية والتركيز على كل جزء من الأداء لها تأثير كبير على النتائج النهائية. بالتدريب المنتظم والتأمل في التصورات الإيجابية، يمكن للرياضي تحقيق تحسينات مستمرة في أدائه، حتى يصل إلى أقصى قدر من الإمكانيات. في النهاية، يعكس الاتصال الوثيق بين العقل والجسم جوانب أساسية في تحقيق النجاح في سباقات السرعة وفي أي مجال رياضي آخر.



المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط1 ، 1993.
2. بسطيوسي أحمد، سباقات المضمار كمسابقات الميدان، ط1 ،دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
3. بلال رحال مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة الأشبال والناشئين وعلاقته بالإنجاز ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية، كلية التربية الرياضية. ، الجامعة الاردنية ، عمان ، الاردن ،مجلد 2010
4. بوحوش عمار ، ، مناهج البحث العلمي و إعداد البحوث ،دار النشر،الجزائر ،1995
5. الحداد مصطفى : اللغة و الفكر وفلسفة الذهن، دار وردا الأردنية للنشر والتوزيع، الاردن، ط1 ، 2013،
6. حمد مكي ،محاضرات في علم النفس التربوي،المدرسة العليا للأساتذة ،1994
7. دافيدوف لندا، التعليم و عملياته الأساسية، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة 2000
8. رابح تركي،منهاج البحث في علوم التربية و النفس ،المؤسسة الوطنية للكتاب 1994 ،الجزائر
9. راتب ، اسامة كامل ، علم نفس الرياضي – المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1995
10. عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، ط2 ،القاهرة، دار غريب، 2000
11. علاوي محمد حسن ، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1 ،القاهرة 2002.
12. عويس الجبالي :التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق)،ط،القاهرة،دارالفكرالعربي،2001.
13. فراج عبد الحميد توفيق، النواحي الفنية لمسابقات العدك كالجرم كالحواجز كالموانع، ط1،السكندرية، 2004.
14. قاسم المندلاوي : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، مطابع التعليم العالي ، الموصل ، 1990.
15. قاسم حسن حسين : قواعد التدريب الرياضي ، مطبعة الحكمة ، الموصل ، 1988 .
16. كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرف الواحد كالعشرين، ط2 ،الجامعة الاردنية،2004
17. محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996)

18. محمد العربي شمعون و عبد النبي جمال : التدريب العقلي في التنس ، ط1، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996)
19. محمد شفشوق، البحث العلمي مع تطبيقات في المجال الدراسة الإجتماعية ،المكتب العلمي الحديث 2006،
20. محمد شفيق ، البحث العلمي مع تطبيقاته في مجال الدراسة الإجتماعية ، المكتب الجامعي الحديث، 2006
21. محمود عوض بسيونني ، فيصل ياسين الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية ، المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992
22. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 1997، ص246
23. نزار الطالب ، مبادئ علم النفس الرياضي ، بغداد، مطبعة الشعب ، 1976.
24. وجيه محجوب ، محاضرات في التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه ، (بغداد ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية، 2001)
25. يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، (بغداد ، مكتبة الصخر للطباعة ، 2002).
26. وجيه محجوب"ب": " طرائق البحث العلمي ومناهجه"، دار الحكمة للنشر والتوزيع، ب ط، بغداد، 1993 .

الأجنبية:

1. Bundzen, P, & Other, Alternative state of consciousness: Neurdy namic correlates and brain mechanisms, N. L.E., mental training for sport and life in Russia, Orbed Sweden,1992
2. Gurom, E.F (1984): Mental training for peak park performance. Lansing, New York,1984
3. Hardy, Lew. ETAL: mental training in courses for coaches Level – 3 the national couching foundation spring felled books limited – London,1990,
4. WEINBERG (ROBERT. S.), GOULD (DANIEL), psychologie du sport et de l'activité physique,(traduit par le chercheur), ed, vigot,Paris, 1997





استبيان

تحية وتقدير، ...

في إطار البحث الميداني الأكاديمي المتعلق بإعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر فيما يخص الموضوع المعنون ب تأثير التصور الذهني المركز على الهدف والمركز على كل خطوات الاداء لتحقيق نتيجة مثالية في سباق السرعة كما أحيطكم علماً بأن المعطيات والأجوبة تبقى سرية ولا تستخدم إلا في غرض البحث. كما نؤكد لكم أن الطبيعة الأكاديمية للبحث تقتضي منا عدم الكشف عن هوية المستجوبة رجو منكم الإجابة على الأسئلة التي أعدت لهذا الغرض.

"شكرا جزيلاً على تعاونكم"

اولا : تصور الممارسة بمفردك:

اختر مهارة محددة من سباق السرعة وأنت تؤديها في الميدان الذي تتدرب فيه يوميا بمفردك من دون وجود احد معك ، ثم أغمض العينين لمدة دقيقة وحاول أن تتصور نفسك وأنت تحقق نتائج مثالية في هذا المكان مع التركيز على سماع الأصوات المحيطة بالملعب أثناء الأداء وتشعر بجسمك يؤدي الى تحقيق نتائج مثالية فعال وان تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية .

ت	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت تحقق نتائج مثالية				
2	هناك أصوات موجودة بالملعب أثناء الأداء هل تمكنت من سماعها.				
3	هل شعرت بجسمك وعضلاتك تتقلص.				
4	هل شعرت بالخوف أو الفرح أو الحزن أثناء الأداء.				

ثانيا : تصور الممارسة مع الآخرين :

الآن تصور نفسك وأنت تحقق نتائج مثالية أيضا ولكن مع المدرب والزملاء في الفريق وهذه المرة ارتكبت خطأ واضحا أثناء تحقيق نتائج مثالية ، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة والملاحظات التي سوف تصدر من المدرب بعد ذلك

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بتحقيق نتائج مثالية					
2	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء.					
3	هل شعرت بعضالة جسمك تنقلص أثناء الأداء.					
4	هل كان مزاجك حالة فرح أم حزن أم خوف.					

ثالثاً : تصور مشاهدة الزميل :

فكر الآن في زميل يرتكب خطأ ويفشل في تحقيق هدف في لحظات حاسمة من

السباق أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور زميلك وهو يفشل.

ت	الفق ارت	لا	غير	وسط	واضح	واضح
		يوجد	واضح			جدا
1	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك.					
2	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء.					
3	هل جسمك كان يوضع مسترخي أو متشنج.					
4	هل تمكنت أن تمييز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ.					

رابعاً : تصور الأداء في المسابقة:

تصور نفسك تتسابق في سباق مهم وأنت تؤدي المهارة التي تعلمتها بشكل رائع وهناك جمهور كبير حاضر في الملعب وجميعهم يشجعونك ويهتفون باسمك ، الآن أغلق العينين لمدة دقيقة واحدة وتصور نفسك بهذه الحالة.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت في هذه الحالة.					
2	هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في الملعب.					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات.					
4	هل استطعت أن تميز إحساسك بالفرح أثناء السباق					

يوضح جدول تفريغ البيانات لاختيار التصور الذهني

المواقف	درجة الوضوح				العلامة
	عدم وجود ضرورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	
الممارسة الفردية					
الممارسة مع الآخرين					
مشاهدة الزميل					
الاداء في المنافسة					