

مستويات التصور العقلي لدى لاعبي النخبة الوطنية للشطرنج

جرعوب عبد الرحمان¹ / ط د / جامعة خميس مليانة

abderahmane.djaroub@univ-dbk.m.dz

بلعيد عقيل عبد القادر² / أ.د / جامعة خميس مليانة

a.belaid_akil@univ-dbk.m.dz

<p>Abstract:</p> <p>This study aims to know the effect of one of the most important mental preparation mechanisms in the sports field (visual mental perception) on the national elite of chess. Martens for mental visualization.</p> <p>The researchers concluded that there are statistically significant differences between the tribal measurement and the dimensional measurement of the national elite of chess in favor of the dimensional measurement due to the proposed visual mental visualization program.</p> <p>Keywords: The mental training –The visual mental perception- The chess.</p>	<p>ملخص:</p> <p>تهدف هذه الدراسة إلى معرفة اثر احد أهم آليات التحضير العقلي في المجال الرياضي (التصور العقلي البصري) لدى النخبة الوطنية للعبة الشطرنج.</p> <p>حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي؛ للعيونة الواحدة؛</p> <p>بقياس قبلي وبعدي للعيونة؛</p> <p>وتكونت عينة البحث من 12 لاعبين من النخبة الوطنية للشطرنج؛</p> <p>وتم استخدام مقياس رينر مارتنز للتصور العقلي. وتوصل الباحثان إلى انه هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للنخبة الوطنية للعبة الشطرنج لصالح القياس البعدي تعزى لبرنامج التصور العقلي البصري المقترح.</p> <p>الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي- التصور العقلي البصري- لعبة الشطرنج</p>
--	--

1- مقدمة وإشكالية الدراسة:

عند استعراض نتائج البحوث و المراجع و الدوريات الرياضية المتخصصة التي تناولت علم الرياضة الحديثة نجد انه قد تم جمع العديد من الأدلة و البراهين بواسطة مجموعة من العلماء في علم النفس الرياضييين أزاحت الستار عن مجموعة من الأسباب الخفية التي أحاطت بالجوانب العقلية للتدريب الرياضي، وقد أشارت إلى أن قوة العقل هي القوة الدافعة

وراء تحقيق الانجازات،وأكدت ما يسمى بالثورة العقلية Revolution Mental في التدريب الرياضي الحديث.حيث يشير محمد العربي إلى أن التدريب العقلي هو الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء،ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب. (محمد العربي وماجدة، 2007، صفحة 157)

تطبق برامج التدريب العقلي في وقتنا الحاضر في جميع الأنشطة الرياضية في البلدان المتقدمة وعلى كافة المستويات من الناشئين وحتى المستوى الدولي والأولمبي ومن الجنسين.وتخضع مثل بقية الأبعاد في عملية التدريب الى التقييم للتعرف على مدى فاعلية البرامج وهل حققت العائد منها. (شمعون، 2007، صفحة 510)، ومن اهم المهارات العقلية التي يجب على اللاعب اتقانها هي مهارة التصور العقلي، و التصور هو أكثر من مجرد رؤية مهارة ما وتصورها، بل أن حاسة البصر هي جزء من كل تشكل جنبا أساسيا في عملية التصور فهي واحدة من مجموع الحواس الأخرى.ومثال ذلك لاعب الرمي فهو يستعمل حاسة البصر في مشاهدة مكان الجري و الخط الذي سيرمي من خلفه ومتابعة الرمح أثناء الانطلاق ومكان السقوط. (الزغبى، 2011، صفحة 139)

حيث نجد أن بعض الرياضيين يستطيعون إعداد أنفسهم نفسيا قبل أي منافسة، أي يستطيعون التحكم في الضغط النفسي والتركيز بصورة قوية ووضع أهداف شاقة ولكنها واقعية. فهم يستطيعون تصور أنفسهم في حالة النجاح ثم يقومون بأداء ما يتخيلون (مصطفى وسهير، 1999، صفحة 111)، والرياضي المتمكن هو الذي يستطيع استحضار في ذهنه صورة مهارية أو مهارات معينة سبق مشاهدتها،كما يمكنه أن يستحضر مع هذه الصورة الذهنية مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين، إضافة إلى ما سبق فانه يستطيع أن يستحضر في ذهنه صورة لأحداث لم يسبق حدوثها، ومثال ذلك:التفكير في كيفية التغلب على المنافس في المسابقة القادمة. (راتب، 2007، صفحة 315)، ففي لعبة الشطرنج والتي هي لعبة عقلية حيث تتركز على التصورات العقلية البصرية التي يضعها اللاعب في مخيلته والتي سبق له إدراكها في عملية التدريب على التصور العقلي إذ أن التصور العقلي البصري يساعد اللاعب في التحكم في القلق وأو التعب التي تساعد على أن يدرك ويفهم ويعي كيف ولماذا تؤثر هذه الانفعالات على أداء اللاعب ومحاولته في تجنب هذه العقبات التي تواجهه إثناء المنافسة (علاوي، 2002، صفحة 249). ومما سبق يتبادرلنا التساؤل التالي:

– ها هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للتصور العقلي البصري للنخبة الوطنية للشطرنج؟

1- الإطار العام للدراسة:

1.2- فرضية الدراسة:

– هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للاعبين النخبة الوطنية للشطرنج لصالح القياس البعدي تعزى لبرنامج التصور العقلي البصري.

2.2- اهداف الدراسة:

- معرفة مستوى التصور العقلي البصري لدى لاعبي النخبة الوطنية للشطرنج.
- المساهمة في تطوير مستوى التصور العقلي البصري لدى لاعبي النخبة الوطنية للشطرنج.
- التعرف على مدى تأثير مهارة التصور العقلي البصري في تطبيق البرامج العقلية لدى لاعبي النخبة الوطنية للشطرنج.

3.2- اهمية الدراسة:

تكمّن اهمية الدراسة في معرفة تأثير برنامج للتصور العقلي البصري المقترح من طرف الباحثان وذلك من اجل رفع مستوى اداء المنافسة لدى لاعبي النخبة الوطنية للشطرنج.

4.2- الدراسات السابقة:

دراسة بلعيد عقيل عبدالقادر بعنوان فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الأداء المهاري لرياضي الكراتي دو هدفت الدراسة إلى التعرف إلى اثر البرنامج المقترح حيث شملت عينة الدراسة على 31 رياضي من النخبة الوطنية للكراتي دو واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتوصل الباحث إلى جدوى استعمال هاته البرامج العقلية من اجل تنمية القدرات العقلية للرياضيين للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

دراسة فاطمة الزهراء بن غالية، بن يوسف حفصاوي مقال علمي بالمجلة العلمية لعلوم التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية بعنوان علاقة التصور العقلي البصري الداخلي في أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة،هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين عملية التصور العقلي البصري الداخلي بمستوى اتخاذ القرار، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة مكونة من 12 لاعب وتم تقسيمهم على مجموعتين وتوصلت الدراسة إلى

انه كلما كانت مهارات التصور العقلي البصري الداخلي عالية كان اتخاذ القرار في أداء مهارة الإرسال بشكل أفضل.

دراسة حسنين ناجي حسين (2007) تناولت هذه الدراسة التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة لدى لاعبي أندية النخبة، وهدفت إلى قياس التصور العقلي والأداء المهاري لدى لاعبي أندية النخبة في العراق، و الكشفت عن علاقة التصور العقلي بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة إضافة إلى التعرف على الفروق بين نتائج الأندية في التصور العقلي وأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة. و خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- إن للتصور العقلي أهمية بالغة في تحسين قابلية اللاعب في أداء مهارات الإرسال واستقبال الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد.
 - وجود بعض الفروق الفردية بين اللاعبين في أندية عينة البحث في قياس التصور العقلي والأداء المهاري لمهارات الكرة الطائرة.
- دراسة ماحي صفيان، بلغول فتحي، شناتي احمد بعنوان قياس مستوى التصور العقلي لدى ناشئي كرة القدم،هدفت الدراسة إلى تقدير مستوى التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لعينة مكونة من 80 لاعب (دفاع، وسط، هجوم) تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتوصل الباحث إلى انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات متوسطات المجموعات الثلاثة في مستوى التصور العقلي.
- دراسة ايوب حسايني تحت عنوان تأثير التصور العقلي في اتخاذ القرار عند رياضي الجودو النخبة الوطنية الجزائرية، استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من 12 رياضي الجودو من فريق الثانوية الرياضية بدارية _ الجزائر العاصمة، حيث استخدم الباحث استبيان ومقياس التصور العقلي لممارتنز ومن أهم النتائج المتوصل إليها أهمية استعمال برامج التدريب العقلي والتي بدورها تساعد إيجابا في تحسين مهارة اتخاذ القرار لدى رياضي الجودو أثناء النزال، كما ان تعدد التقنيات يساعد في تحسين التصور العقلي.

3- الخلفية المعرفية التطبيقية:

1.3- الإجراءات الميدانية للدراسة:

1.1.3- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج وفق المكانيات المتوفرة للنخبة الوطنية لعبة الشطرنج وذلك مع مراعاة اوقات التحضير والمنافسة.

2.1.3- مجتمع الدراسة:

شملت عينة الدراسة 12 لاعبين من لاعبي لعبة الشطرنج النخبة الوطنية وتم اختيارهم بطريقة قصدية.

3.1.3- منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم العينة الواحدة وذلك نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة.

4.1.3- ادوات الدراسة:

من اجل قياس التصور العقلي البصري للاعبي النخبة الوطنية استخدم الباحثان مقياس التصور العقلي لرينر مارتنز بعد تعديله و الذي يشمل على أربعة مواقف رياضية وهي:

-الممارسة الفردية.

- مشاهدة زميل.

- اللعب مع الآخرين،

-الأداء في المنافسة. (محمد العربي، 2007، ص 323)

الصدق: تم التحقق من صدق مقياس التصور العقلي البصري لمارتنز عن طريق حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس الذي يقوم بحساب معامل ارتباط بين درجات كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك عن طريق استخدام البرنامج الإحصائي SPSS22.

جدول رقم 01: يمثل معاملات الارتباط بين درجات كل محور والدرجة الكلية لمقياس رينز مارتنز للتصور العقلي البصري.

قيمة الدلالة	معامل الارتباط	
0,001	0.84	الممارسة الفردية
0.02	0.72	مشاهدة زميل
0.01	0.89	اللعب مع الآخرين
0.02	0.67	الأداء في المنافسة

المصدر: من اعداد الباحثان

من الجدول رقم 01 نجد أن معامل الارتباط للمحور الأول 0.84 وقيمة الدلالة للمحور الأول هي 0.001 ونجد أن معامل الارتباط للمحور الثاني هي 0.72 وقيمة الدلالة للمحور هي 0.02 ومعامل الارتباط للمحور الثالث 0.89 وقيمة الدلالة المعنوية للمحور هي 0.01 وقيمة الدلالة للمحور الرابع هي 0.67 ومعامل الارتباط 0.02 وبمقارنة قيمة الدلالة المعنوية مع مستوى الدلالة نجد ان معاملات المحاور دالة إحصائيا، وبالتالي مقياس رينز مارتنز للتصور العقلي البصري متسق داخليا.

الثبات: لقياس ثبات مقياس التصور العقلي البصري استخدم الباحثان معامل ألفا كرونباخ.

جدول 02: يمثل معامل ألفا كرونباخ لقياس ثبات مقياس رينز مارتنز للتصور العقلي البصري.

معامل الفا كرونباخ	عدد المحاور	
0.91	04	مقياس رينز مارتنز للتصور العقلي

المصدر: من اعداد الباحثان

من الجدول رقم 02 نجد أن معامل ثبات مقياس رينز مارتنز للتصور العقلي البصري مرتفع حيث بلغ 0,91 لإجمالي المحاور وبالتالي يمكن الاعتماد عليه في التطبيق في هذه الدراسة.

5.1.3- الاساليب الاحصائية المستعملة:

الاحصاء الوصفي :

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

الاحصاء الاستدلالي :

اختيار الفروق بين المتوسطات حالة عينتين مترابطتين T-test.

درجة الحرية DF.

مستوى الدلالة a.

الدلالة المعنوية sig.

ملاحظة: تمت المعالجة الاحصائية عن طريق برنامج SPSS22.

2.3- عرض و تحليل و مناقشة فرضية الدراسة:

1.2.3 - عرض فرضية الدراسة:

-الفرضية: هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للاعبي

النخبة الوطنية للشطرنج لصالح القياس البعدي تعزى لبرنامج التصور العقلي البصري.

-الغرض: معرفة هل هنالك فرق احصائي بين القياس القبلي و القياس البعدي للتصور

العقلي البصري للاعبي النخبة الوطنية للشطرنج.

جدول 03: يمثل الفروق الاحصائية بين القياس القبلي و البعدي للتصور العقلي البصري

للاعبي النخبة الوطنية للشطرنج.

الدلالة	sig	a	DF	Ttestقيمة	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال					0.38	12	القياس القبلي
احصائيا	0.001	0.05	11	-4.96	0.40	14	القياس البعدي

المصدر: من اعداد الباحثان

تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول ان المتوسط الحسابي للقياس القبلي للتصور العقلي البصري

يساوي 12 بانحراف معياري يساوي 0,38، اما القياس البعدي للتصور العقلي البصري

فمتوسطه الحسابي يساوي 14 بانحراف معياري قدره 0.40. أما قيمة T-test كانت تساوي -4.96 بدرجة حرية تساوي 11 عند مستوى دلالة يساوي 0.05. أما قيمة sig كانت 0.001 وهي أقل من α .

اذن هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي للتصور العقلي البصري للنخبة الوطنية للشطرنج لصالح القياس البعدي.

2.2.3 - مناقشة النتائج:

من المعالجة الاحصائية تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للتصور العقلي البصري لصالح القياس البعدي تعزى لبرنامج المقترح المطبق من طرف الباحثان، وهذا راجع الى تركيز البرنامج على مهارة التصور العقلي، فدوره يعتمد على جميع حواس اللاعب في استحضاره وهذا جعلنا نركز على مهارة التصور العقلي البصري كمهارة لتطوير مستوى اداء المنافسة بحيث توصلت دراسة بلعيد عقيل عبدالقادر والتي اجريت على النخبة الوطنية للكراتي دو الى جدوى استعمال هاته البرامج العقلية من اجل تنمية القدرات العقلية للرياضيين للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي ومما لاشك فيه ان مهارة التصور العقلي البصري جزء هام من مهارة التصور العقلي حيث اكدت دراسة فاطمة الزهراء ويوسف إلى انه كلما كانت مهارات التصور العقلي البصري الداخلي عالية كان اتخاذ القرار في أداء مهارة الإرسال بشكل أفضل.

الاقتراحات و التوصيات:

- يجب على القائمين على المجال الرياضي تطبيق مختلف البرامج العقلية لتحضير الرياضيين من اجل الوصول الى اعلى المستويات.
- ضرورة ادراج مهارة وتمارين واستراتيجيات التصور العقلي البصري في البرامج التدريبية العقلية.
- التصور العقلي يؤثر ايجابا على تطوير المهارات العقلية و المهارات البدنية في معظم التخصصات الرياضية

قائمة المراجع:

- الزغبى، ص. ع. (2011). علم النفس الرياضي. الاردن: دار الياية للنشر و التوزيع.
- راتب، أ. ك. (2007). علم نفس الرياضة. مصر: دار الفكر العربي.
- شمعون، م. ا. (2007). علم النفس الرياضي و القياس النفسي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، م. ح. (2002). علم النفس و المنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد العربي، ش. (2007). علم النفس الرياضي و القياس النفسي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- محمد العربي، ش &، ماجدة، م. ا. (2007). اللاعب و التدريب العقلي. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- مصطفى، ح. ب. &، سمير، ع. ج. (1999). سيكولوجية التفوق الرياضي تنمية المهارات العقلية. القاهرة: مطبعة الاسراء.