



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة تكريت  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

# التصور العقلي

محاضرة في مادة علم النفس الرياضي  
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الرابعة

اعداد التدريسيين

أ.د عبدالودود احمد الزبيدي

أ.د جاسم عباس علي

م.د. اكرم حسن محمود

# التصور العقلي

أ.د. عبدالودود احمد الزبيدي

أ.د. جاسم عباس علي

م. اكرم حسن محمود

- مفهوم التصور العقلي
- اهمية واهداف التصور العقلي
- انواع التصور العقلي
- أهمية التصور العقلي
- استعمالات التصور العقلي
- مبادئ التصور العقلي
- نظريات التصور العقلي :
- مقارنة بين التدريب العقلي والتصور العقلي

## التصور العقلي :

يلعب التصور العقلي دورا واضحا فى برنامج التدريب الرياضي كونه يعد لب عملية التفكير الناجحة ، فالتصور العقلي وظيفة معرفية للرياضي ، وعامل اساسي فى تطوير المهارات الحركية وتحسين مستوى الاداء والتصور العقلي عملية شمولية تحمل طابعا مركبا تشمل علي انه مكونات بصرية وحركية ، لذلك يجب النظر الى هذه العملية على انها اكثر من مجرد الرؤية فى عيون العقل لذلك يفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك.

ويأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي ، ويعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الاكثر استعمالا ، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم عقليا ويستعمل التصور العقلي من الجميع سواء أكان فى المجال الرياضي أم غير الرياضي وسواء أكان بصورة مقصودة أم غير مقصودة ومثال ذلك انه غالبا ما نقوم بالمراجعة العقلية مسبقا لما سوف نتحدث به بالهاتف ، إذ ان التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة او المهارة عند ظهورها بشكل افضل ، والتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر ، ولكن يجب أن يشمل اكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل فى التصور لأنها على جانب كبير من الاهمية . وهذا يعني أنّ "التصور العقلي اكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة فى عيون العقل ... وان حاسة البصر تشكل جانبا اساسيا فى عملية التصور، الا انه يمكن ان يتضمن احد او مجموعة من الحواس الاخرى مثل اللمس او السمع او تركيبات منها ، ويفضل استعمال جميع الحواس كلما امكن ذلك اضافة الى استعمال اللاعب لحواسه المختلفة اثناء استحضار الصور العقلية فانه من الاهمية ان تشمل خبرة انفعالاته ومشاعره، مثل الشعور بالقلق والغضب او المتعة او الالم حيث ان ذلك يعاون اللاعب فى السيطرة على هذه الحالات الانفعالية .

ويؤدي التصور لدى الرياضي درجة عالية في اتقان المهارات .ولولا التصور لاصبح الرياضي مرتبطا فقط بالاشياء المدركة او ينعكس في شعوره فقط الاشياء المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة .

إنَّ التحكم في الصور العقلية اصبح من المهارات الهامة في تطوير الاداء ، وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الاداء .

### تعريف التصور العقلي :

توجد تعريف عديدة للتصور العقلي ونذكر منها :

- بانه اعادة تكوين واسترجاع الخبرة في العقل .
- انه استرجاع الخبرات الحسية التي تمر بالفرد علي شكل صور عقلية مائلة لعين العقل .
- انه استرجاع من الذاكرة لاجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات واعادة تشكيلها بطريقة ذات معني .
- انه اعادة تكوين او استرجاع المهارات الحركية او استراتيجيات الاداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون ادائها عمليا .

ان التصور يلعب دورا هامات في تنمية المهارات وقدرات مستوي الفرد الرياضي ، كما ان التصور العقلي له فوائد كثيرة عند تعلم المهارات الحركية وان التدريب السابق للحركة يسهل تصور الاشارات الخاصة بالحركة لتثبيتها .

- اما من الناحية الفلسفية فيعرف التصور العقلي " بأنه تلك العمليات التي تحدث لاجزاء اعضاء الحواس الموجودة في الدماغ .

ان هذه التعاريف تشير الى العديد من الابعاد المرتبطة بطبيعة التصور العقلي هي :

1- الخبرات للتصور العقلي تماثل الخبرات في الاحساس والادراك : أي ان الرياضي يمارس مشاهدة صورة لمهارة ما والاحساس بالحركة المصاحبة لها اثناء عملية الاسترجاع .

2- الوعي التام بخبرات التصور العقلي : من هذا المنطلق يمكن التفريق بين التصور العقلي واحلام اليقظة التي يمر بها الرياضي اثناء الراحة إذ إنّ الاخيرة لا تدخل في دائرة الوعي له .

3- عدم الحاجة الى مثيرات معروفة مسبقا: في عملية التصور العقلي لا يتم تقديم أي مثيرات من أي نوع والمطلوب فقط ان يغلق اللاعب عينيه ويبدأ في تصور الخبرة في الاداء ... وبصورة عامة يطلق مصطلح التصور العقلي على الخبرات التي تغطي الابعاد الثلاثة السابقة .

انواع التصور العقلي :

الرياضي عند رغبته في القيام بالتصور العقلي للتدريب على مهارة حركية فلا بد له ان يقوم باحد نوعي التصور العقلي وهما :

التصور العقلي الخارجي :

تعتمد فكرة التصور الخارجي على ان اللاعب يستحضر الصورة العقلية لاداء شخص آخر لاعب متميز او بطل رياضي، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي او تلفزيوني .

واللاعب في هذا النوع من التصور " يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالاداء في محاولة لايجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الاداء المناسبة والتعرف على الاخطاء او وضع الخطط للتنافس في المستقبل .

والمثال على ذلك اذا كان لاعب كرة اليد يتصور مهارة التصويب من منظور خارجي فسوف يشاهد وضع الاستعداد ، مسك الكرة ، الحركات الخداعية ، مرجحة الكرة قبل التصويب ومتابعتها حتى الدخول في المرمى ، بالإضافة الى ما هو موجود في الصورة لانه ينظر من موقف المتفرج..وتقوم حاسة البصر بالدور الاساسي عند استعمال التصور العقلي الخارجي .

#### التصور العقلي الداخلي :

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على ان اللاعب يستحضر الصورة العقلية لاداء مهارات او احداث معينة سبق اكتسابها او مشاهدتها او تعلمها , فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لاشياء خارجية . وفي هذا النوع من التصورالعقلي ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعنية .

ومثال على التصور الداخلي لاعب كرة اليد يتصور مهارة التصويب من منظور داخلي نجد ان اللاعب في كرة القدم اثناء تنفيذ ضربة الجزاء سوف يشاهد حارس المرمى يقوم ببعض الحركات لتمويه وخداع اللاعب ومن هنا فان اللاعب المنفذ لضربة الجزاء سيستذكر قيامه بذلك اثناء التدريب ، بالإضافة الى جميع العمليات المصاحبة من احساس

وشعور لن يشاهد أي شيء آخر خارج نطاق الرؤية العادية ، يساهم الاحساس الحركي في هذا النوع من التصور بصورة اكثر من الحواس الاخرى .

وهناك من يقول ان الرياضي يجبر في بعض الاحيان الى ان يقوم بعدم التصور العقلي وتعني عدم وجود أي نوع من انواع التصور سواء الداخلي او الخارجي . ويمكن ملاحظة ذلك في المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي , أي بعد اتقان المهارة والوصول الى الالية في الاداء ، واللعب في هذا النوع يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الاحساس الحركي فقط ، فلاعب كرة السلة عند وصوله الى الالية في الاداء فهو سيقوم بالتهديف من منطقة الرمية الحرة فانه سيتمكن من تحقيق جميع الرميات او اغلبها دون النظر الى حلقة الهدف .

أهمية التصور العقلي :

ان اهمية التصور العقلي تكمن في النقاط التالية :

- 1- يساعد على التركيز بصورة افضل على الاشياء المراد عملها .
- 2- يساعد على الانتباه ومنع تشتت الافكار .
- 3- استبدال مواقف التوتر او القلق او الخوف ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس .
- 4- استبدال التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم وزيادة الدافعية .
- 5- بناء انماط الاداء الايجابي وتحقيق الاهداف .
- 6- استبدال المواقف السلبية والمشكلات المرتبطة بزيادة الانفعالات مثل الغضب بمواقف ايجابية والتركيز على الاداء الجيد .
- 7- استعمال التصور العقلي في ممارسة المهارات الرياضية .

8- تصور نقاط الضعف والخطأ في الاداء وكيفية اصلاح الخطأ وبعد ذلك يمكن تصور الاداء الصحيح للمهارة .

9- التصور العقلي يساعد على تطوير استراتيجيات اللعب سواء للفريق او اللاعب ، كان يتصور المدافع كيفية التعامل مع المهاجمين .

10- عند الاصابة يمكن مواجهة الالم باستعمال التصور العقلي وهذا مما يساعد على سرعة الاستشفاء .

11- يساهم التصور العقلي في استدعاء الاحساس بالاداء الامثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل المنافسة من اجل تحقيق الهدف .

12- الاستعمال اليومي للتصور العقلي يساعد على اكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية وذلك من خلال استعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسة .

استعمالات التصور العقلي:

بالرغم من امكانية استعمال التصور العقلي في اوقات متعددة , فان هناك اوقات معينة يكون اكثر فائدة مثل :

قبل وبعد التمرين :

يمكن وضع منهج لممارسة التصور العقلي يكون قبل التمرين حيث يقوم اللاعب بتصور المهارات والمواقف التي يتوقع حدوثها . كذلك يمكن ممارسة التصور العقلي بعد كل تمرين إذ يقوم اللاعب بمراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بادائها ولكن يترك ممارسة التصور القلي عند ظهور عامل التعب لانه سيولد مواقف سلبية للرياضي ولا يستطيع التركيز على المهارة .



## قبل وبعد المنافسة :

يمكن استعمال التصور العقلي قبل المنافسة وذلك لغرض اعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله , حيث يبدأ بالتفكير بالاهداف واستراتيجيات الاداء المطلوبة في المنافسة , مما يساهم في استدعاء الاحساس بالاداء الامثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل انطلاق المنافسة , وفضل وقت لاستعمال التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه , فبعض اللاعبين يحبذ اداء التصور العقلي قبل انطلاق المنافسة بدقة واحدة , وبعضهم يفضل اداء التصور العقلي خلال ساعة او ساعتين قبل المنافسة , وبعضهم يحب اداء التصور العقلي بواقع مرتين او ثلاث مرات قبل المنافسة , ويمكن للاعب اداء التصور العقلي بعد المنافسة وذلك لغرض مراجعة المهارات والاداء الناجح , وذلك يسمح بوضوح الصورة العقلية , وتأكيد الخبرة ومتابعة الابعاد الناجحة للاداء . وكذلك مراجعة الاداء غير الناجح واختيار استراتيجيات مختلفة مناسبة .

## الفترات البينية للمسابقة :

هناك العديد من المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للاداء يمكن للاعب الاستفادة منها للتصور العقلي للاعداد للاداء التالي ( مثل تتابع المحاولات في التهديف بكرة السلة ومتابعة التهديف ومسابقات الوثب والرمي والجمباز او الغطس ... الخ ) , وهذه تعد فرصة مثالية لاستعمال التصور العقلي .

## الوقت الشخصي :

يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل او أي مكان اخر بحيث يكون هادئ ,  
وتزداد اهمية ذلك عند انقطاع اللاعب عن التمرين . ويفضل بعض اللاعبين ممارسة التصور  
العقلي قبل الذهاب للنوم , بينما يفضل البعض الاخر عمل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح .

الاستشفاء من الاصابة :

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي خلال فترة الاستشفاء من الاصابة وذلك بمراجعة  
الاداء مما يجعله اكثر تهيئاً عند العودة للعب .

كما يمكن استعمال التصور العقلي للاداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب  
المصاب ، وذلك سوف يساعد على سرعة الاندماج مع بقية الزملاء عند العودة للممارسة مرة  
اخرى .

مبادئ التصور العقلي :

يتوقف الاستعمال الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ :

1-التصور العقلي للاداء ونتائجه :

يجب أن لا يتوقف التصور العقلي على الاداء فقط وإنما على نتيجة ذلك الاداء  
والانجاز الامثل ، مثال على ذلك الارسال في التنس الارضي يجب تدريب اللاعب على  
التصور العقلي لوضع الكرة ، المضرب ، نوع الارسال ، طيران الكرة ، اتصال المضرب مع  
الكرة وكذلك مكان سقوط الكرة ، وطريقة تحركات المنافس .

2-الانتباه الى التفاصيل :

كلما استطاع اللاعب استحضار صورة لمهارة ما قان التفاصيل للتصور العقلي كانت افضل بكثير ، مثال على ذلك لاعب كرة اليد يجب ان يضع في الاعتبار المكان ، الملعب ، الاضاءة ، درجة الحرارة ، التهوية ، الجمهور ، الحكم...الخ

### 3- تصور اخطاء الاداء وتصحيحها :

يتم استدعاء الصورة للاداء المهاري والتركيز على معرفة نواحي القصور والاطفاء في الاداء لغرض الكشف عنها ومحاولة تصحيحها وادائها بشكلها الصحيح .

### 4- التركيز على الايجابيات :

يجب ان يكون تركيز التصور العقلي على خبرات النجاح لان ذلك يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة وبالتالي الارتقاء بمستوى الاداء

### 6- سرعة الاداء :

غالبا ما يميل اللاعب لاداء التصور العقلي بصورة اسرع من الاداء الفعلي . وبصورة عامة يجب ان يكون التصور بنفس سرعة الاداء الفعلي , كمثال على ذلك السباح الذي يقطع مسافة (100) م في الدقيقة , يؤدي التصور لمدة دقيقة. ويمكن أن تتم عملية التصور العقلي بسرعة ابطأ من الاداء الفعلي في بعض الحالات منها :

1- عند بداية تعلم المهارة الجديدة .

2- عند استعمال طريقة جديدة لاداء المهارة .

3- محاولة تصحيح الاخطاء .

4- ادخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للاداء .

ويعتبر التصور العقلي بسرعة ابطئ من الاداء الفعلي خطوة مرحلية يجب أن يتبعها  
التصور العقلي بنفس سرعة الاداء الفعلي في المسابقة

#### 6- الممارسة المنتظمة :

يحتاج التصور العقلي الى التدريب من خلال الممارسة والتكرار بصورة منتظمة بحيث  
يستطيع اللاعب ممارسة التصور في أي مكان او زمان والمهم في ذلك الاحتفاظ بالهدوء وعدم  
وجود مصادر تشتت الانتباه وبصورة مستمرة وبالطرق المتعارف عليها .

#### 7- الممارسة باستمتاع:

يجب أن يكون التدريب للرياضي على التصور العقلي مصدرا للاستمتاع والمرح والنجاح  
، بحيث يشعر اللاعب بأنها لا تكون عملية التصور العقلي مصدرا للملل أو التوتر أو الاحباط  
، وفي حال احساس اللاعب بهذه السلبيات يجب أن يتوقف فورا ويمارس أي نشاط اخر في  
المنهج التدريبي او يتوقف عن التدريب البدني والمهاري .

#### 8- الاسترخاء :

قبل التدريب على التصور العقلي يفضل اداء بعض تمارين الاسترخاء للتخلص من  
التوتر وازالة اثار التعب البدني ، ومساعدة الجهاز العصبي للقيام بدوره بكفاءة افضل

#### 9- الاهداف الواقعية :

يجب أن لا يكون التصور العقلي للاداء في مستوى اعلى من مستوى اداء اللاعب  
الفعلي او اقل منه بل يجب ان يكون بصورة واقعية وفي حدود ومستوى اداء للاعب لكي يتلائم  
مع الاداء في التدريب الفعلي .

## 10- الاهداف النوعية :

من المفيد تحليل الاداء الى مراحل واهداف نوعية . مثال على ذلك لاعب الكرة الطائرة يرغب ان يؤدي التصور العقلي لمهارة الضربة الساحقة فعليه ان يستحضر الصورة العقلية لنموذج له او لاحد اللاعبين الذين قاموا بالاداء الامثل ، او من خلال استحضار صورة حركية للاعب ذو مستوى عالي ويجب ان يحاول ايجاد الاجابة عن التساؤلات التالية :

ما هو الموقع الذي يؤدي عنده الضربة الساحقة ؟

هل يتحرك نحو الكرة أم ينتظر وصولها ؟

ما هو المكان المقترح لسقوط الكرة ؟

ما مقدار القوة المطلوبة لاداء الضربة الساحقة ؟

من المنافس الذي يؤدي معه الضربة الساحقة ؟

## 11- تعدد الحواس :

كلما استطاع اللاعب استعمال اكبر عدد من الحواس اثناء التصور العقلي كان ذلك افضل وكلما استطاع التعرف على ما هي الحاسة الاكثر ارتباطا بالاداء سوف يحقق التصور العقلي اكبر فائدة ممكنة ، فمثال ذلك لاعب كرة اليد ( صانع الالعاب ) فعليه ان يراقب تحركات زملائه اللاعبين .

نظريات التصور العقلي:

هناك العديد من النظريات التي تفسر كيفية حدوث التصور العقلي ومن هذه النظريات

:

## نظرية الشبكة الافتراضية :

تعتمد هذه النظرية على اساس ان المعلومات تتضمن تصورات مبنية على معلومات سابقة وتم وضع رموز لها في الذاكرة للرياضي ، ويختلف الباحثون حول طريقة اعادة العرض العقلي للمعلومات عند قيام اللاعب بالتصور العقلي في لحظة معينة ، فقد اشار البعض على انها برنامج حركي ، ويطلق عليها اخرون تسمية المخطط العام ويطلق عليها البعض الاخر اعادة العرض .

وعلى الرغم من ان هذه النظرية من اكثر النظريات شيوعا" الا انه تم توجيه بعض النقد اليها، وهو هل ان الذاكرة الإنسانية افتراضية بحتة او توجد في شكل ثلاث رموز متصلة ( ملخص - افتراضية -لفظية مرئية ) .

## 2-نظرية الرمز الثنائي :

تقوم هذه النظرية على اساس ان التصور العقلي هو اعادة عرض المعلومات في الذاكرة سواء كان بصريا او لفظيا ، وتعدُّ هذه النظرية الرموز اللفظية والمرئية من أهم العوامل المؤثرة في التصور العقلي للرياضي ، فنظام الذاكرة اللفظية يقوم على أساس تجزئة المعلومات ذات الرموز من الاصل السمعي او المنطوق ، ومن الأمثلة على ذلك في المجال الرياضي سماع صوت اتصال المضرب مع الكرة في التنس الأرضي او تنس الطاولة او الضربة الساحقة في الكرة الطائرة او المسدس في الرماية او مسدس الاطلاق لألعاب الساحة والميدان . اما نظام الذاكرة المرئية فيقوم على اساس تخزين المعلومات المرتبطة بالتكوين على العلاقات المكانية ، ومثال على ذلك عندما يغلق اللاعب عينيه ويحاول تصور مشهد في مباراة ما بكرة اليد مثلا يجب ان تكون في ذاكرة اللاعب معلومات مرئية سبق تخزينها عن كرة اليد

والا فلا يمكن حدوث التصور مطلقا. وعلى الرغم من وجود مؤيدين لهذه النظرية الا ان هناك العديد من المعارضين لها وقد وجه إليها الكثير من النقد.

### 3-نظرية معالجة المعلومات النفس فسيولوجية

لقد وضع هذه النظرية بيترلانج Lang peter (1977) وتبدا النظرية بالفرض القائل ان الصورة ما هي الانتظيم وظيفي لمجموعة محددة من الافتراضات المختزنة في العقل.

وتتضمن هذه النظرية وصف الصورة من خاصيتين اساسيتين هما :

مثيرات افتراضية Stimulus proposition .

استجابات افتراضية Response proposition

فالأولى تصف المحتوى المراد تصوره ، والثانية تصف الاستجابة لهذا المحتوى .  
وتفترض هذه النظرية أيضا ان الصورة تحتوي على برنامج حركي يزود اللاعب بمعلومات عن كيفية الاستجابة للصورة .

### 4-نظرية الرموز الثلاثة لأسين :

تُعد هذه النظرية من اكثر النظريات تطورا في تفسير عملية التصور العقلي إذ اضاف بعدا جديدا وهو معنى الصورة لدى الفرد.

ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية :

1- الصورة Eamge

2- استجابة حسية Somatic Response

### 3- المعنى Meaning

فالجزء الاول يشمل الصورة وهي استثارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية ويتضمن الجزء الثاني الاستجابة الحسية مثلما وصفها (لانج) اما البعد الثالث فهو معنى الصورة وهو ان لكل صورة معنى عند الفرد , وان كل فرد يسترجع خبرته الخاصة اثناء عملية التصور العقلي .

مقارنة بين التدريب العقلي والتصور العقلي :

هناك التباس بين مصطلح التدريب العقلي والتصور العقلي ، حيث يتم استعمال مصطلح التدريب العقلي بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي .ولكن من الواجب الفصل التام بينهما .

فقد اوضحت سيون Suinn ان التدريب العقلي لمهارة ما تتضمن ما يلي :

التفكير في المهارة .

الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات المهارة

تصور لاعب محترف يؤدي المهارة بصورة مثالية

تصور المهارة التي سبق ادائها بطريقة ناجحة

ان الخطوات الاربعة السابقة تمثل التدريب العقلي , في حين ان الخطوة الرابعة تحديدا

هي التي تمثل التصور العقلي للمهارة .



وترى دورثي هاريس Dorothy Harris ان التصور العقلي هو المرحلة الاولى من التدريب العقلي، وانه يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط. في حين ان التدريب العقلي يتضمن الايجابية في الصورة او سلسلة الصور .

ويشير بارو Barrow الى ان التصور العقلي يمثل تذكر الصور من خلال الخبرة السابقة ، اما التدريب العقلي فيمثل الاسترجاع العقلي لرموز الاداء السابقة ، ويكون التركيز هنا على الحركة وليس على العائد منها مثل الاتجاه والدقة او المسافة .

يتفق الباحث مع رأي سيون حيث يرى بأن (ان التصور العقلي هو جزء من التدريب العقلي.فالتدريب العقلي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها التصور العقلي في محاولة لتطوير الاداء . اما التصور العقلي فيمثل الوسيلة التي من خلالها تُجَز أهداف التدريب العقلي) .