

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة الثامنة لمادة علم النفس الرياضي

# التصور الذهني: رؤية متكاملة

Mental imagery: integrated vision

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 10



سنة أولى ماستر

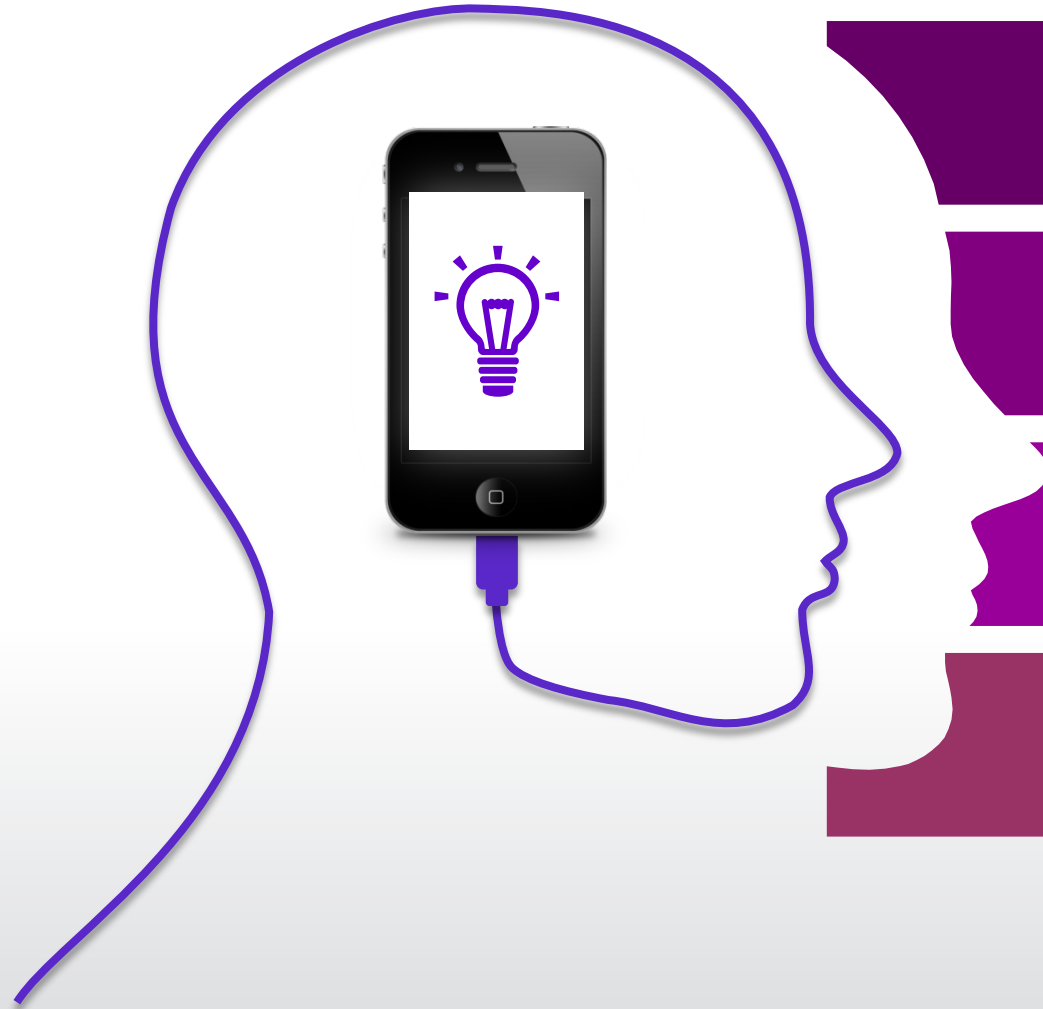


11:20



2025 -04 -08

# يتوقع من الطالب في نهاية المحاضرة



أن يصبح قادرًا على صياغة مفهوم التصور الذهني

أن يكون على دراية بفوائد التصور الذهني

أن يُلم بالنماذج النظرية المفسرة للتصور الذهني

أن يُلم بأنواع محتوى التصور الذهني



"ما يفعله العقل يُدرَّب كما يُدرَّب الجسد"

- قاعدة أساسية في علم النفس الرياضي



## تعريف التصور الذهني؟

التكوين أو إعادة تكوين **خبرة داخل ذهن الفرد**،  
وتتضمن العملية استدعاء المعلومات والخبرات  
من الذاكرة، وتحويل هذه المعلومات إلى نمط  
**صور** ذات معنى (Weinberg,Gould,2023,p.272)



## الروائح المرتبطة بالتصور

رائحة العشب الأخضر في ملعب الجولف



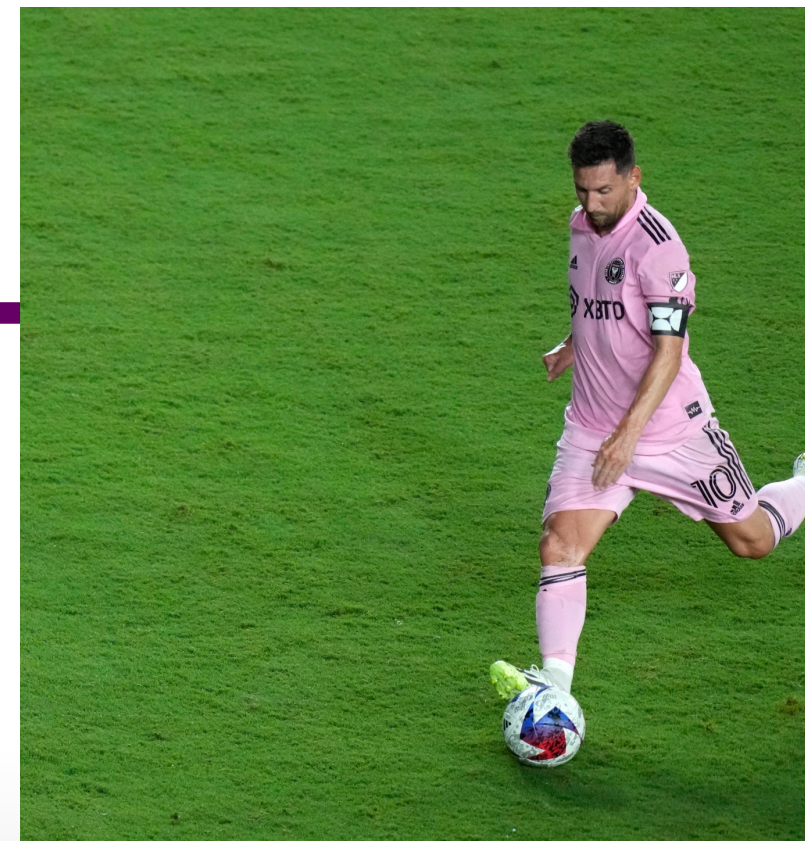
## الضوضاء المرتبطة بالمهمة

الضجيج الذي يحدث عند ضرب الكرة



## الشعور بأداء مهارة معينة

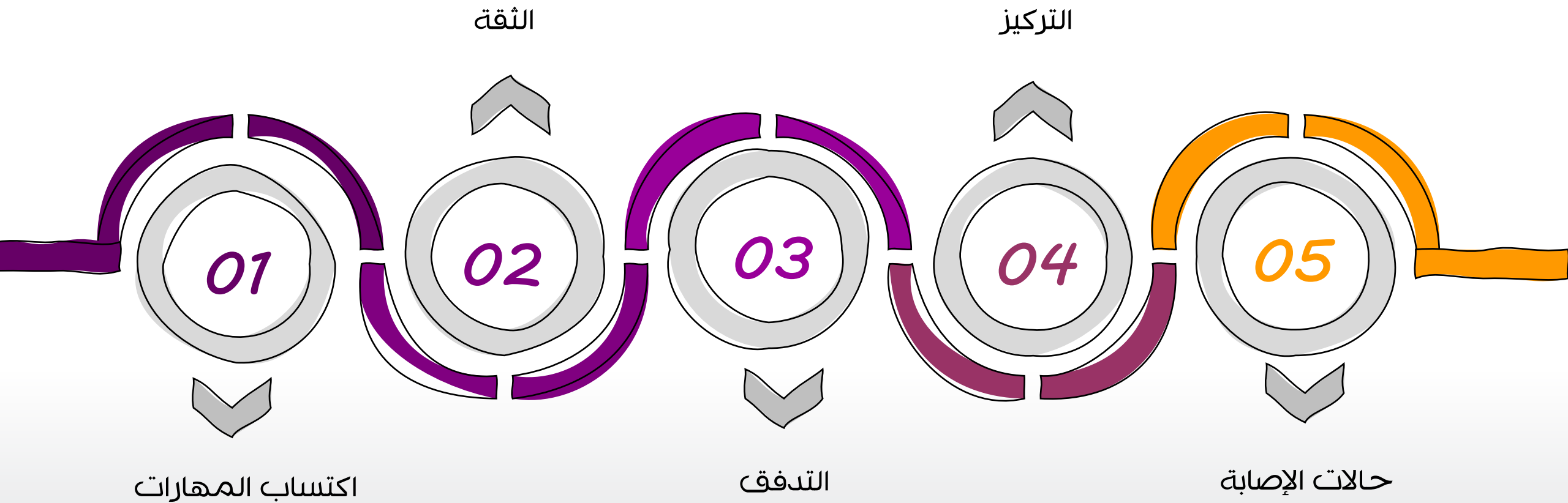
انقباض عضلات الساق والشعور بأداء الركل



محتوى التصور الذهني

# فوائد التصور الذهني

وفقًا لمارتين وآخرون (1999)، تم نشر أكثر من 200 دراسة حول التصور الذهني، وكشفت التالي:





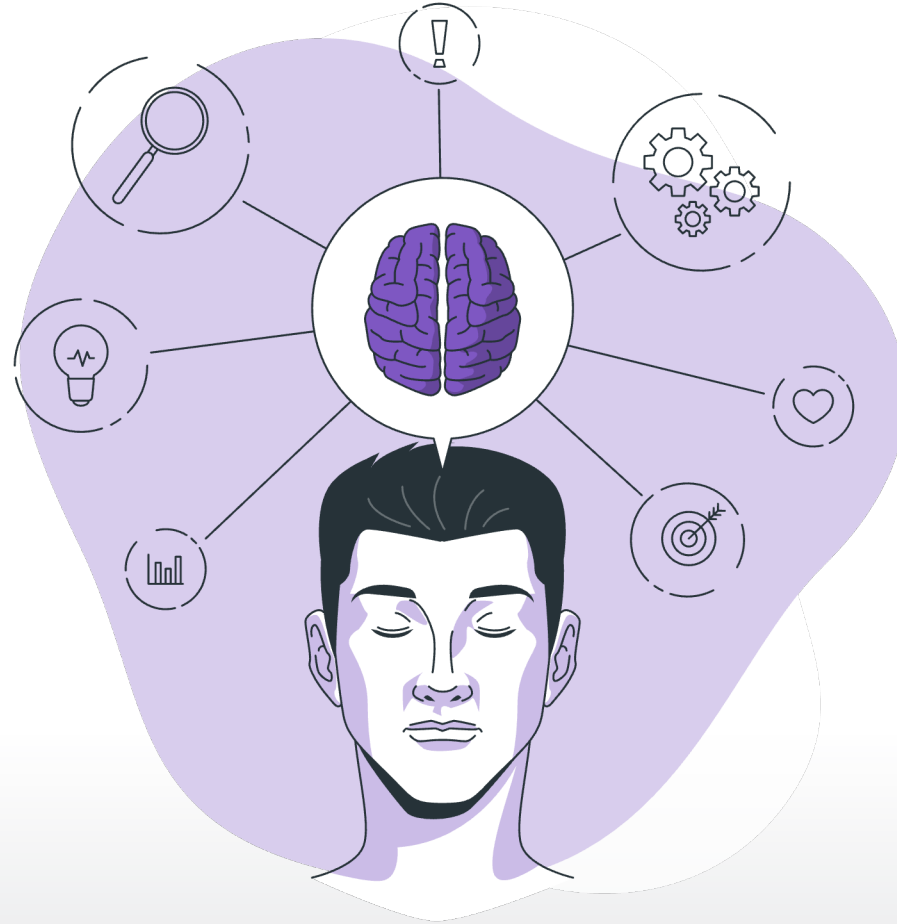
# النماذج النظرية للتصور الذهني



من المهم أن يفهم المدربون كيف يمكن للتدخل بالتصور الذهني أن يساعد أداء الرياضي. قد تم اقتراح أربع نظريات مختلفة حاولت شرح كيفية تأثير التصور الذهني على الأداء:



# النظرية العضلية العصبية النفسية

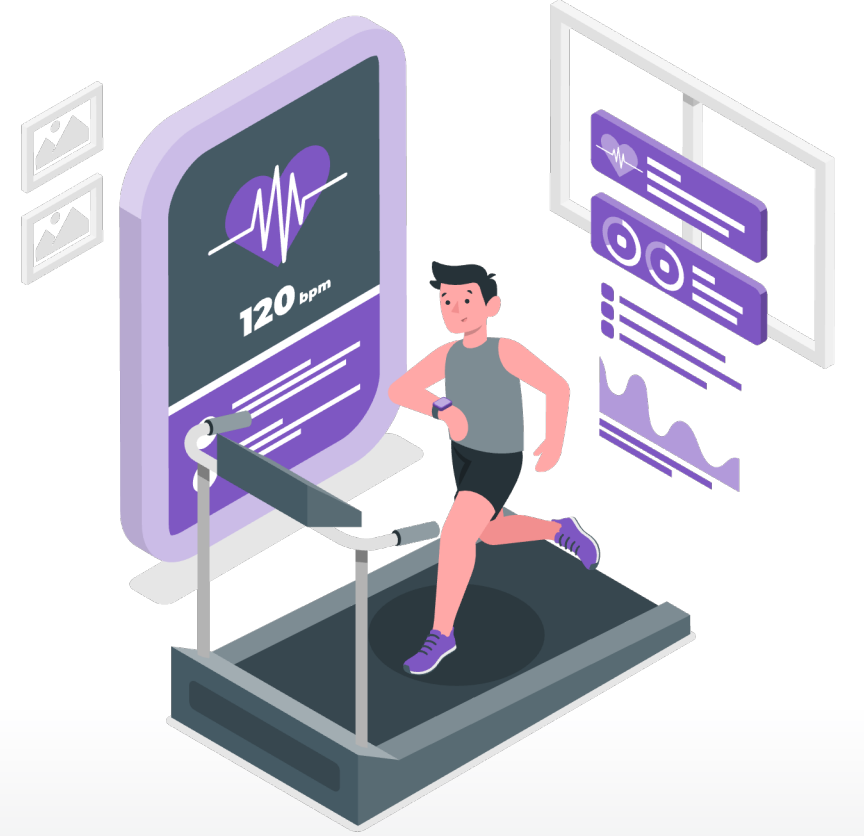


هذه النظرية تنص على أن العضلات المستخدمة في أداء المهارات، مثل التصويب في كرة القدم، تصبح قوية عندما يتصور الرياضيون أنفسهم في أداء مهارة معينة (نيكولز، 2022، ص.222).



# نظرية التعلم الرمزي

تقترح هذه النظرية أن التصور الذهني يساعد في أداء الرياضيين من خلال تمكينهم من فهم أنماط الحركة المختلفة والحصول عليها من أجل تنفيذ المهام المرتبطة بالأداء الرياضي. أي أن التصور يعمل كنظام ترميز يتعرف فيه الفرد على تسلسل الحركات التي تشكل المهارة (نيكولز، 2022، ص.222).



# نظرية المعلومات الحيوية



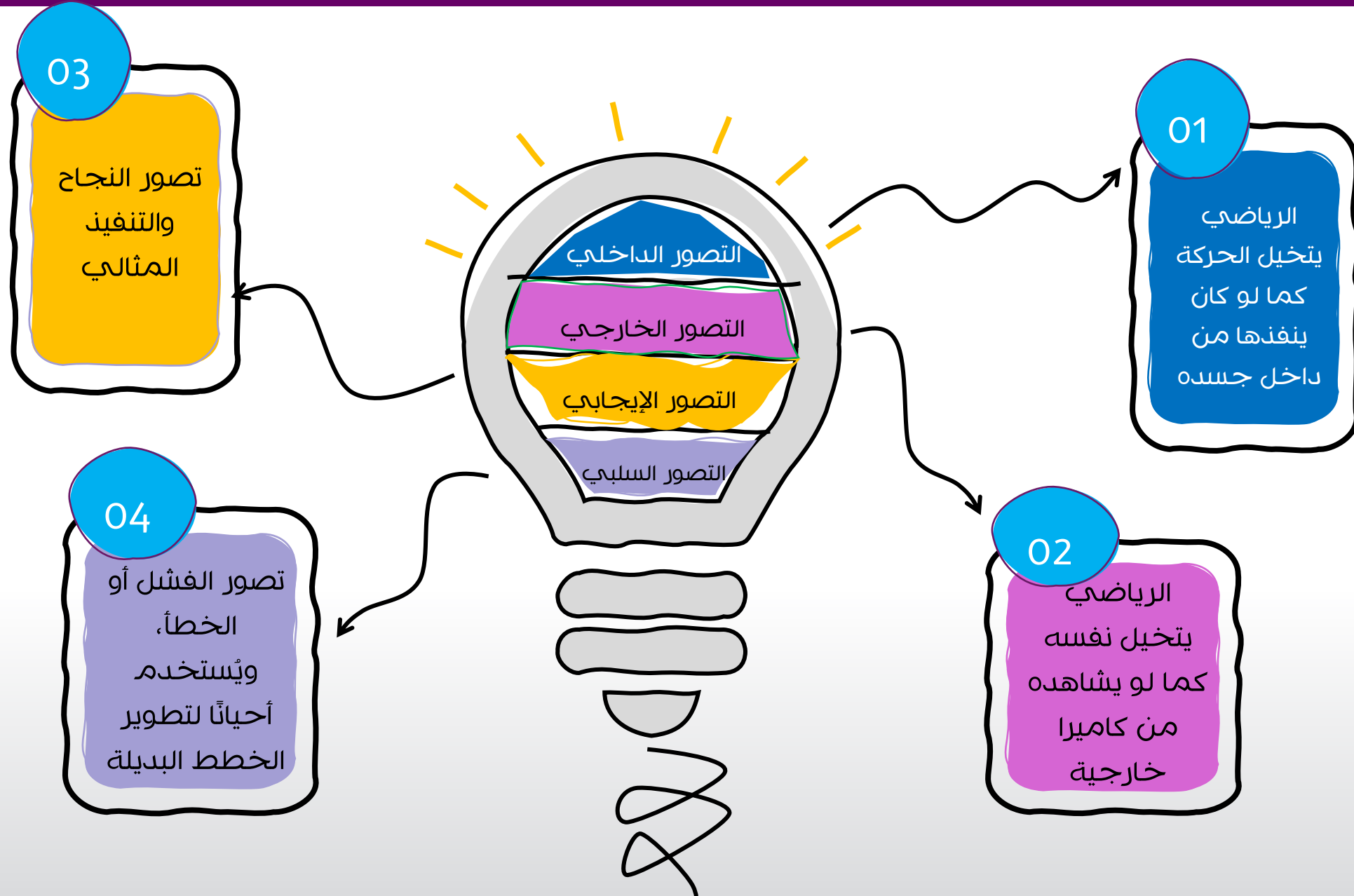
تشير إلى أن أنماط الحركة مخزنة في الذاكرة طويلة المدى وأن تطبيق التصور الذهني يقوي ذاكرة أنماط هذه الحركة، واقترح Lang أن الصور التي يتم تخزينها كأدوات محفزة (أي مؤثرات مرتبطة بأداء الحركة، مثل وجود الجمهور أو رائحة الساحة الرياضية) ومقترحات الاستجابة (أي استجابات الرياضي على المحفزات، مثل الرياضي الذي يعاني من التوتر في بطنه عندما يفكر في الجمهور) (نيكولز، 2022، ص.222).

# نموذج الشفرة الثلاثية

هذا النموذج شرح لكيفية تسهيل التصور الذهني، وفيه أوضح آيسن بأن التصور الذهني يوفر إحساسًا بالواقع للرياضي وهو ما يتيح له التفاعل كما لو أنه يتفاعل مع العالم الحقيقي وهذا ما يحفز الاستجابات الفسيولوجية (نيكولز، 2022، ص.222).



# أنواع التصور الذهني الرياضي





# أنواع محتوى التصور الذهني

اقترح (Martin et al,1999) نموذجًا لتطبيق التصور الذهني يحتوي على خمسة أنواع من التصور الذهني، بالإضافة إلى تفسيرات تتعلق بمدى تدريب المدربين للرياضيين في كل شكل من أشكال التصور الذهني وهي كالتالي:



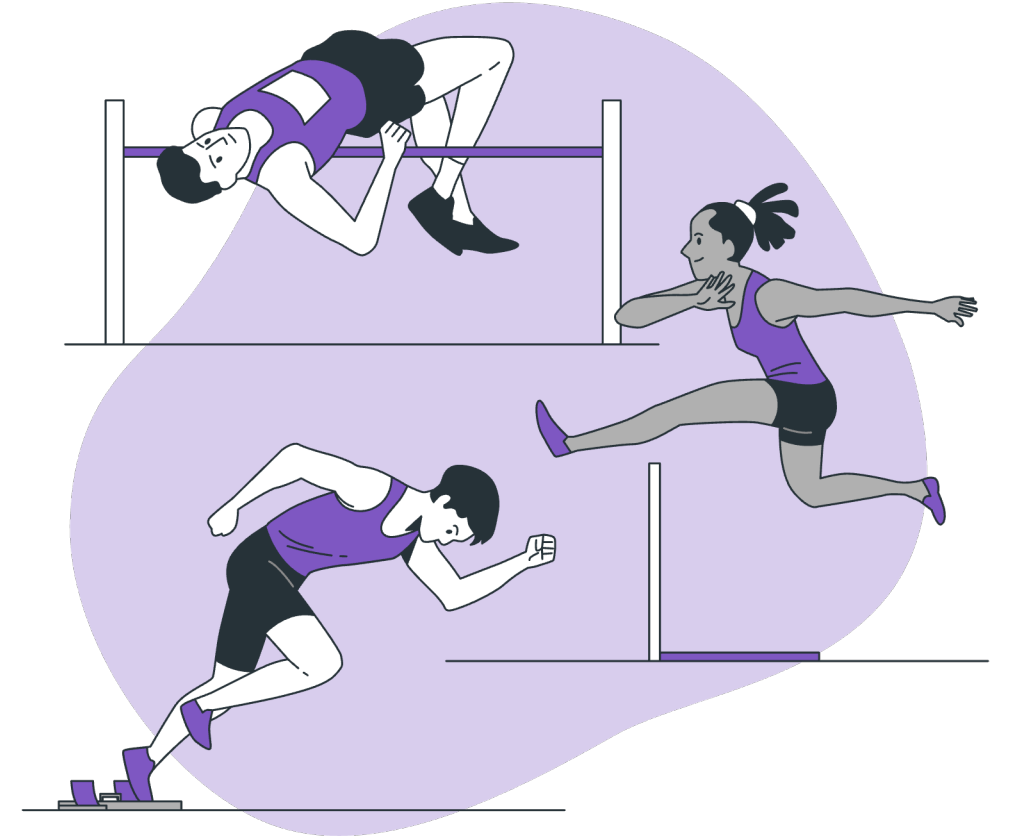
# التصور المعرفي المحدد (CS)



عبارة عن تصور معرفي محدد يمكن للمدربين استخدامه لمساعدة الرياضيين على تعلم مهارات جديدة وتعزيز أداء المهارات، بالإضافة أنه يمكن للرياضيين استخدامه عندما يكونون في مرحلة إعادة التأهيل لمساعدتهم على العودة لمستوى مهاراتهم لما كانوا عليه قبل إصابتهم (نيكولز، 2022، ص.227).

# التصور المعرفي العام (CG)

تضمن تصورًا يتعلق بالإستراتيجيات التي قد يستخدمها الرياضي عند ممارسة الرياضة، ويمكن للمدربين تقديمه عند الرغبة في مساعدة الرياضيين على تعلم أساليب جديدة وتحسين أداء الرياضيين على أداء بعض التكتيكات (نيكولز، 2022، ص.228).



# التصور التحفيزي المحدد (MS)



يمكن للمدربين استخدام هذا النوع من التصور لمساعدة الرياضيين على صياغة الأهداف المتعلقة بالنتائج، يتم تصنيف التصور الذي يسعى الرياضيون الذين يرون أنهم يربحون مسابقات مهمة، ويحصلون على جائزة من المسؤولين أو يقفون على منصة وهم يرتدون الميدالية حول رقابهم على أنها تصور تحفيزي

محدد (نيكولز، 2022، ص.228).

# التصور التحفيزي العام (MG-A)

التصور الذي يشمل كيفية شعور الرياضي يعتبر تصورًا تحفيزيًا عامًا. يشعر الرياضي بالأعراض التالية: زيادة معدل ضربات القلب، عرق اليدين، الشعور بالتوتر في المعدة، القلق، وحتى الاسترخاء يُعد تصورًا تحفيزيًا عامًا. ويكون هذا النوع من التصور مفيدًا للرياضيين الذين يرغبون في تنظيم مستويات الإثارة والحماس لديهم (نيكولز، 2022، ص.228).





# تصور التمكن التحفيزي العام (MG-M)

يصنف تصور الرياضيين الذين يتعاملون بشكل فعال، والشعور بالثقة، والصلابة الذهنية على أنه تصور لتمكين التحفيزي العام. يستخدمه المدرب إذا اعتقد أن الرياضي يفتقر إلى الثقة أو الرياضيين الذين يكافحون للحفاظ على حالتهم النفسية الإيجابية في أثناء المنافسة (نيكولز، 2022، ص.228).



# شروط فعالية التصور الذهني

01 أن يكون منظمًا وموجهًا (يُفضل بإشراف مدرب أو أخصائي نفسي رياضي).

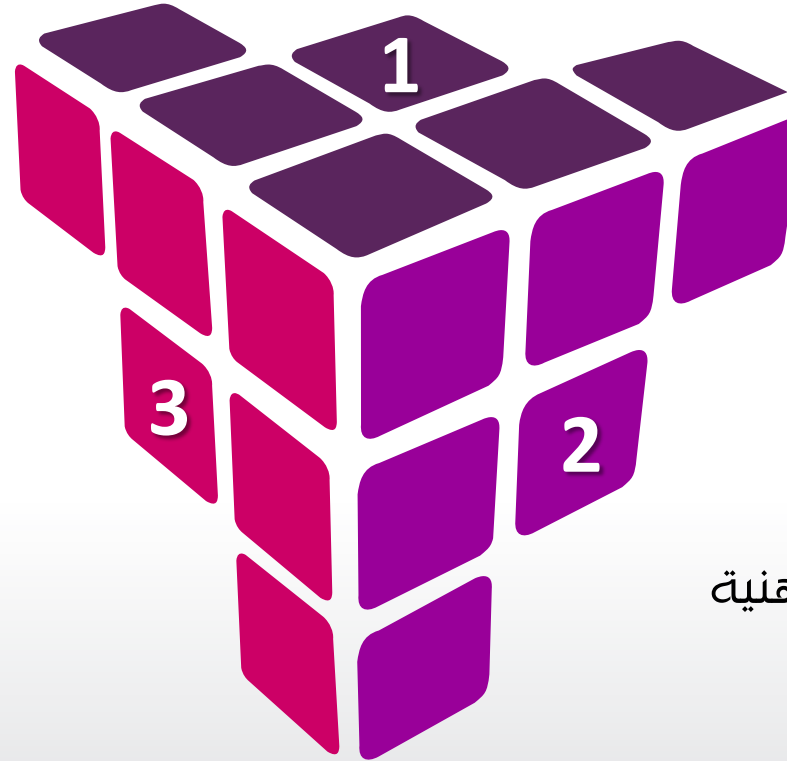
02 أن يكون مشحونًا عاطفيًا (يرتبط بمشاعر الانتصار أو التحدي).

03 أن يمارس بانتظام ضمن خطة تدريبية.

04 دمج الحواس المتعددة، خاصة الحسية-الحركية.

## دفتر التصور الذهني

لتسجيل السيناريوهات التخيلية.



## الواقع الافتراضي VR

بدأ استخدامه كأداة لتقوية التصور

## الموسيقى التحفيزية

لتسهيل الدخول في الحالة الذهنية

# مثال تطبيقي متكامل في رياضة القفز العالي

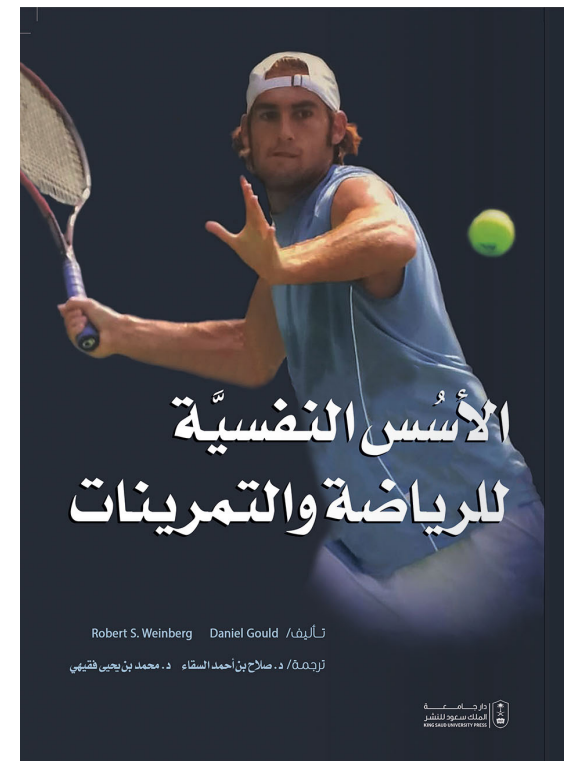
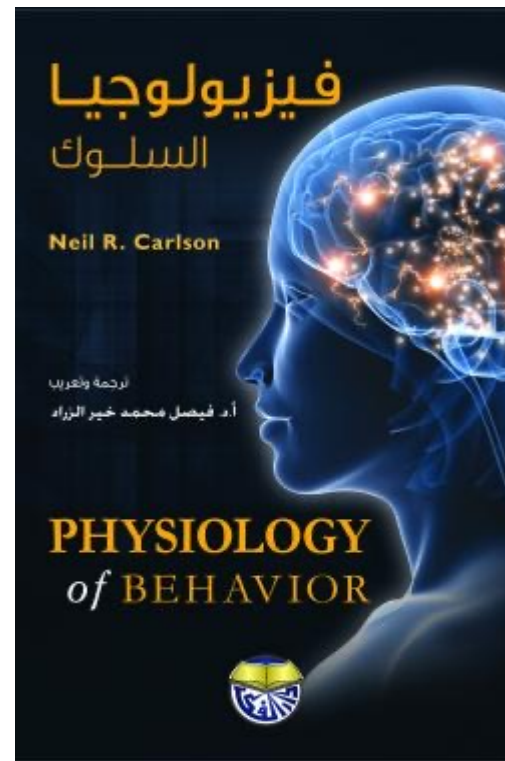
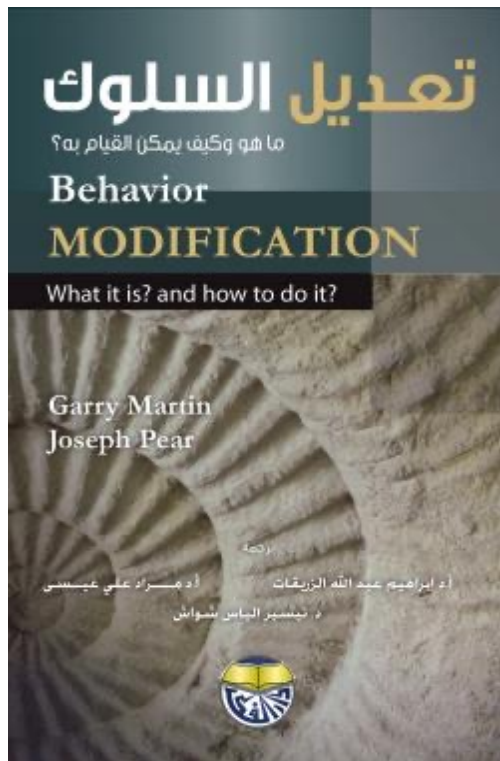
1 الرياضي يجلس في مكان هادئ.

2 يتنفس بعمق، ثم يبدأ بتخيل دخوله للحلقة.

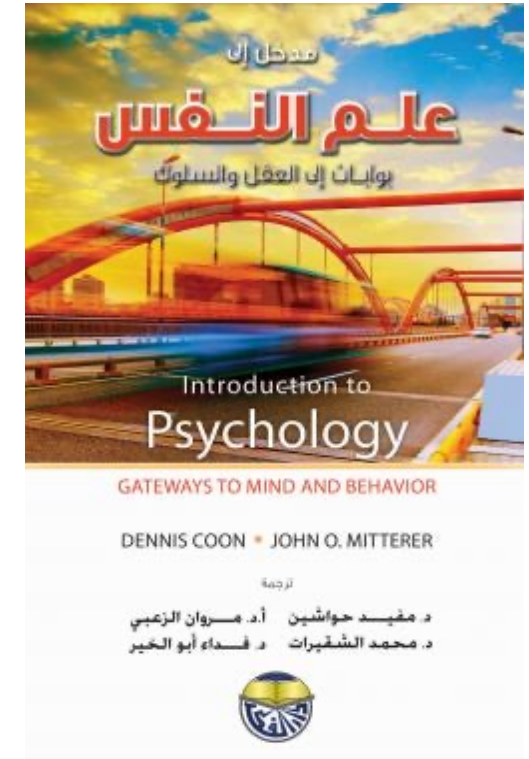
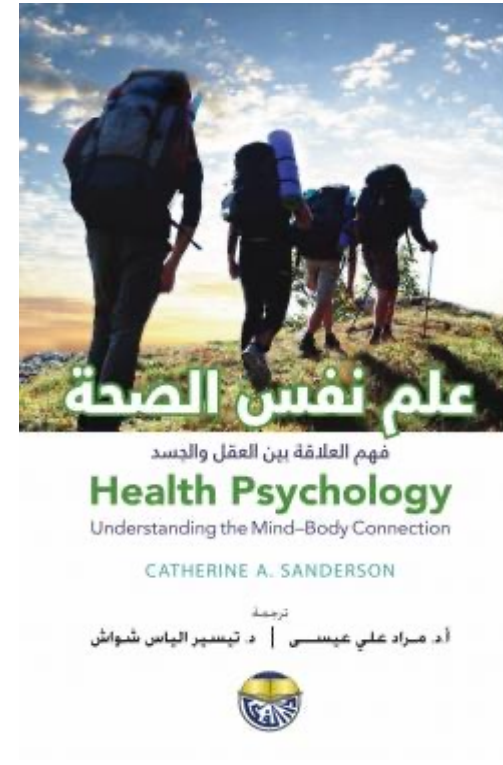
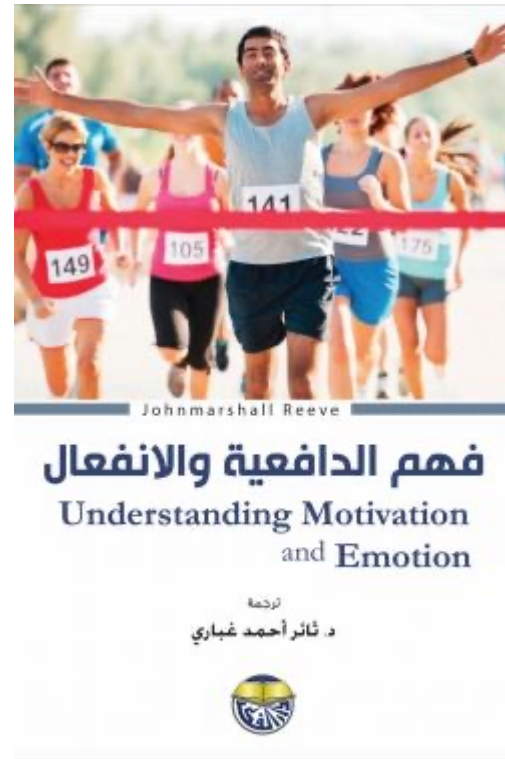
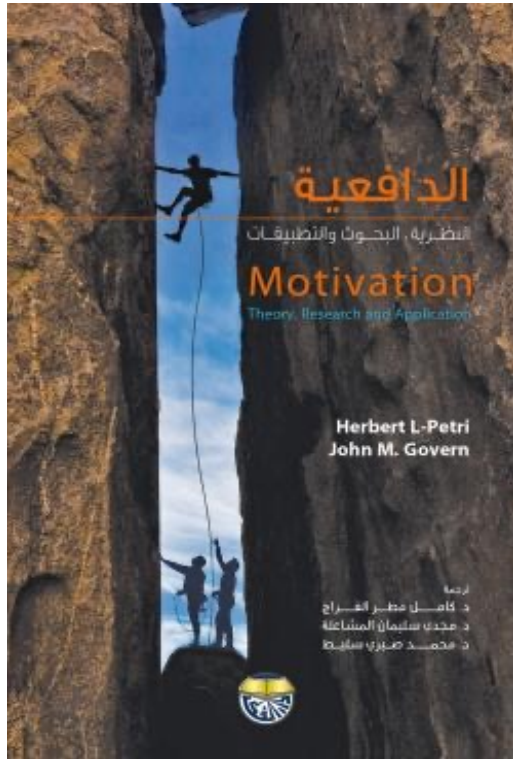
3 يتخيل الإيقاع الحركي، الجري، القفز، والانسحاب فوق العارضة.

4 يسمع تصفيق الجمهور، يشعر بنبض قلبه، يشم رائحة أرضية المضمار.

5 ينهي التمرين بإحساس الإنجاز.







## Journal of Applied Sport Psychology

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المحاضرة الثامنة لمادة علم النفس الرياضي

# التصور الذهني: رؤية متكاملة

Mental imagery: integrated vision

الدكتور صابر بن عيسى

أستاذ علم النفس الرياضي

saber.benaissa@univ-biskra.dz



القاعة 10



سنة أولى ماستر



11:20



2025 -04 -08