

بناء مقياس التصور العقلي للاعبين فعاليات الرمي بالعاب القوى

أ.م.د شذى مهاوش خفي

م.د ناهدة عبد الزهرة بدر

الخلاصة

يعد قياس التصور العقلي لدى لاعبي فعاليات الرمي بالعاب القوى مهما في تحديد ما يمتلكه اللاعبون من هذه القدرة العقلية من أجل تنميتها وصقلها بما يخدم الفعالية وتتجلى مشكلة البحث في عدم وجود مقياس للتصور العقلي خاص بفعاليات العاب القوى وان مقاييس التصور الموجودة هي مقاييس عامة او مقاييس للالعاب الجماعية وتهدف الدراسة الى بناء مقياس للتصور العقلي للاعبين فعاليات الرمي بالعاب القوى مع الكشف عن مستوى التصور العقلي لدى لاعبي فعاليات الرمي للالعاب القوى المشاركين في بطولة اندية العراق الدور الثالث والتعرف على الفروقات في كل محور من محاور المقياس بين اللاعبين .

وهو يقسم الى نوعين داخلي وخارجي كما تم التطرق الى استخدامات التصور العقلي والذي يساعد على التفكير في الاحتمالات التي يمكن مواجهتها في المنافسة وكذلك تم التطرق الى نظريات التصور العقلي والتي تبين كيفية عمل التصور العقلي وأمكانية حدوثه وكما تناولت الدراسة النظرية مبادئ التصور العقلي وقد تم استخدام المنهج الوصفي على عينة اختبرت بالطريقة العمدية .

اما الباب الرابع والخامس فقد تناول فيهما نتائج تطبيق المقياس والمستويات التي ظهرت لدى لاعبي فعاليات الرمي ،ومن الاستنتاجات: ان المقياس قادر على ان يقيم مستوى التصور العقلي لدى لاعبي فعاليات الرمي بالعاب القوى ،وكذلك اعداد اشخاص مؤهلين للقيام بتعليم كيفية اجراء عملية التصور العقلي بخطواتها للاعبين .

A bstract

Measuring the perception of mental with players events flinging athletics important in determining owned players from this mental ability to develop and refine the service efficiency and reflected the research problem in the absence of a measure of the perception of mental special effectively targeted athletics and metrics visualization in the overall dimensions or metrics for Games collective The study aims to build a measure of mental perception of the players throwing athletics events with the level of detection mental visualization of the players throwing events for participants in

athletics Tournament Iraq, the third round and to identify the differences in each of the pivot scale between players..

He divides into two indoor and outdoor also touched on the uses of visualization and mental, which helps to think of the possibilities that may be encountered in the competition and also touched on the theories of perception and mental showing how the perception of mental and the possibility of its occurrence and also addressed the theoretical study principles perception mental have been using the curriculum on a selected sample descriptive way intentional.

Part IV and V has dealt with two results of applying the measure and the levels appeared to players events chucking, and conclusions: that the measure is able to assess the level of perception of mental with players active participants throwing athletics, as well as the preparation of people qualified to do teach how to conduct the process of perception mental Bouktoadtha players.

1-1 المقدمة واهمية البحث :-

شغل موضوع القياس النفسي المهتمون في المجال الرياضي ولم يكن هناك بديل في الفترات الاولى من البحث عن وسائل موضوعية سوى الملاحظة ودراسة الحالة ولكن السنوات الطويلة من الدراسة لم تعطي لنا الكثير من التنبؤ بالاداء في المستقبل وكذلك كان الحال عند استخدام الاختبارات المعملية ،حيث اظهرت المحاولات الاولى ايضا عجزها عن التنبؤ بالتفوق في المنافسات الرياضية واحدى الصعوبات التي تواجه عملية القياس النفسي في المجال الرياضي ان المدربين وحتى الناجحين منهم ليسو على دراية كافية بجميع الجوانب النفسية المرتبطة بالاداء الرياضي ،وفي نفس الوقت فأن الأخصائي النفسي الرياضي الذي يفهم الكثير من هذه الجوانب النفسية لن يكون قادرا على القيام بعملية القياس النفسي دون تفقدهم اللاعب والمتطلبات النفسية للمجال الرياضي وخاصة عند استخدام القياس النفسي والأرشاد .

وقد اصبحت الحاجة ماسة الى توافر قياس وموضوعي يستطيع تصنيف وترتيب اللاعبين وفقا لقدراتهم النفسية والعقلية ويعمل كأساس صادق للتنبؤ بالنجاح في المستقبل،وقد نشطت حركة البحث وزاد الاهتمام بين العلماء نحو تحقيق هذا الهدف واستخدمت طرق واساليب متعددة لبناء الاختبارات النفسية الموضوعية المتخصصة في المجال الرياضي وذلك من خلال اعادة البناء المعرفي والعقلي لدى الرياضي وذلك بعدة طرق فنية مستخدمة تتمثل في وضع الأهداف وتدريب الاسترخاء والتصور العقلي الذي هو محور اهتمامنا والذي يقصد به اعادة وتكوين

واسترجاع المهارات الحركية وبالرغم من ان التدريب يعد متعدد الأساليب ويستمد المعرفة من علوم مختلفة بحيث أضحي التصور العقلي من الجوانب المهمة مما سبب نقص المعلومات

وتتبلور أهمية البحث في استخدام مقياس للتصور العقلي للاعبي فعاليات الرمي بالعب القوي ليكون كأداة لقياس احد القدرات العقلية التي تعتبر احد الأعمدة المهمة في بناء وتطوير اللاعبين اذا ان هذا المقياس يهتم بعنصر مهم وحيوي في عملية الاعداد والوصول الى المستويات العليا.

كما ان المعطيات التي نحصل عليها من اللاعبين تساعد في تفسير الكثير من الانفعالات والحالات التي تحدث خلال المنافسات مما يتعين على المدرب حلها وتجاوزها يخدم خطة تطوير اللاعبين .

2-1 مشكلة البحث :-

بما ان العباب القوي تحوي فعاليات متعددة منها فعاليات الرمي والتي تحتاج ممارستها الى مواصفات معينة وأداء فني دقيق ويلعب الجانب العقلي دورا بارزا فيه ،فأن استخدام التدخلات المعرفية التي يعد التصور العقلي واحدا منها تعتبر عملية فعالة لإعادة البناء العقلي للاعب بما يخدم الأداء وتطويره .اذن فأن الطريقة الوحيدة على ما يمتلكه اللاعب من التصور العقلي هو القياس ونتيجة لأطلاع على المصادر العلمية وجد أن التصور العقلي كمقياس خاص بفعاليات العباب القوي غير متوفر .لذا ارتأت الباحثة استخدام مقياس التصور العقلي الخاص بفعاليات الرمي بالعب القوي لايستخدم بصورة مكثفة ومستمرة خلال فترات التدريب حيث وجدت الباحثة ان مشكلة البحث تتوضح من خلال السؤال التالي .هل هناك اختلاف في التصور العقلي بين لاعبي فعاليات الرمي ؟.

3-1 أهداف البحث :

1- التعرف على الفروق في التصور العقلي بين لاعبي فعاليات الرمي بالعب القوي .

2- التعرف على مستوى التصور العقلي للاعبي فعاليات الرمي .

4-1 فروض البحث :

1- وجود تباين بين لاعبي فعاليات الرمي في التصور العقلي .

2- وجود تباين في محاور التصور العقلي للاعبي فعاليات الرمي .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي فعاليات الرمي المشاركين في بطولة اندية العراق .

2-5-1 المجال الزمني : من 1\4\2012 الى 10\10\2012 .

3-5-1 المجال المكاني : جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية/الجادرية .

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 ماهية التصور العقلي :

اشارت هاريسن وآخرون (1987) الى ان التصور العقلي يتضمن استدعاء او استحضار او استخراج الذاكرة للأشياء او المظاهر المختزنة من واقع الخبرة الماضية ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط على مجرد الاستدعاء لهذه الخبرات بل يعمل على انشاء واحداث افكار وخبرات جديدة من خلال تعديله وانتاجه صور وافكار جديدة بناء على القديمة فكأن التصور العقلي ليس فقط استرجاع بل هو ايضا توقعا للمستقبل وقد يكون مبدعا او مبتكرا .. اذا بينكر الرياضي وابتدع افكارا وصورا جديدة في ذهنه لها معنى ويمكن ان يجسدها على ارض الواقع لتخرج كاداء او مهارة.(4:157)

ويعرف روتيج 1977 التصور العقلي بأنه مجموعة المعلومات التي يمتلكها الفرد عن خط سير حركات معينة ويمكن له تنشيطها او استدعائها قبل وخلال وبعد الانتهاء من الأداء وبدرجات ووضوح مختلف ويمكن لهذه الصور المخزونة في الذاكرة الحركية ان يتم استدعائها وتدعيمها من خلال استخدام التدريب الذهني دون الأداء الفعلي(12:157)

2-1-2 علاقة التصور العقلي بالحواس :

التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس من اجل استرجاع او استحضار المعلومات المخزونة المدركة سلفا وتحتل حاسة البصر والسمع الجزء الاكبر في التصور العقلي على اعتبار ان التصور لا يحدث الا من خلال تلك الحواس وبقيّة الحواس كالتذوق والشم واللمس ولكن تبقى تلك الحاستين لهما الدور الاكبر في المجال الرياضي خصوصا لانها تعبر عن مفاتيح التعلم الاولية التي لا بد ان تكون (تلك الحواس) سليمة وذات فاعلية جيدة وذلك لزيادة عملية ادراك المهارات المختلفة وبالتالي انعكاس ذلك ايجابيا على التصور العقلي فيما لو تم استدعاء تلك الصور والتي قد ادركت بصورة جيدة مما يؤدي الى تصور عقلي واضح صحيح منطقي بعيد عن الضبابية والتشويش العصبي .(10:248) .

2-1-3 القدرة على التصور :

تعتبر القدرة على التصور من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التصور على الأداء وهي تتكون من متغيرين هما

- 1- الوضوح الذي يرتبط بواقعية الصورة ونقائنها من خلال التقدير الذاتي للاعب وهو يزداد بزيادة تكرار الصورة .
- 2- التحكم الذي يرتبط بقدرة الفرد على ادخال بعض التحسينات والتغيرات على الصورة المخزونة في الدماغ ،ويمكن التعرف عليه عن طريق أسلوب عدم التحكم .(16:13)

2-1-4 أنواع التصور العقلي :

1- **التصور العقلي الداخلي** : هو نوع من التصور يحدث داخل الفرد اي يتصور نفسه يؤدي حركة معينة داخلية وليس نتيجة مشاهدة او اعتماد على صورة او مشاهدة مسبقة بل حالة داخلية ويميل التصور هنا للنشاط العصبي الحركي. (2: 318)

2- **التصور العقلي الخارجي** : هو التصور الناتج من مشاهدة الرياضي للحركات الرياضية الخارجية (خارج الفرد) سواء افلام او نماذج او تلفزيون ويميل التصور هنا الى الجانب البصري. (8: 347)

1-2-5 التدريب الذهني والتصور العقلي :

التصور العقلي: هو عملية نفسية داخلية في عقل الرياضي تعمل على استحضار واستدعاء الصور المطلوبة من اجل مشاهدتها والعمل على تهذيبها واخراجها الى الواقع بشكل واضح ودقيق ويتناسب مع هدف الموضوع .

اما التدريب الذهني : فإنه تنظيم التصور الذاتي للمهارة والتدريب عليها مرارا وتكرارا بما يتلائم ومتطلبات المحيط والظروف ولذا يكون التدريب الذهني .
استخدامه في العملية التعليمية

اتجاه الاستثارة : وهو عملية تهيئة الاداء لغرض اعطاء اداء فاعل نتيجة الاستثارة الداخلية. (9: 248)

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 **منهج البحث**: تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح المقارن لملائمته لحل مشكلة البحث. (9: 14)

3-2 **عينة البحث**: تمثلت بلاعبي فعاليات الرمي المشاركين ببطولة اندية العراق والبالغ عددها 60 لاعبا .

جدول 1 يبين الفعاليات وعدد اللاعبين في كل فعالية

الفعاليات	عدد اللاعبين
دفع الثقل	13
قذف القرص	17
رمي الرمح	21
اطاحة المطرقة	9

جدول 2 يبين تجانس العينة

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
العمر الزمني	22	4,03	22	0,66
الوزن	82	16,89	80,50	0,87
الطول	180	5,57	175	0,48
العمر التدريبي	7	1,02	6,9	0,4

3-3 وسائل جمع المعلومات: تم استخدام المصادر العربية والاجنبية ، وتم استخدام استمارة التصور العقلي .

3-4 اعداد الصيغة الاولى للمقياس: بعد الاطلاع على الأدبيات التي تتعلق بالتصور العقلي ومراجعة الدراسات السابقة المتعلقة بمقاييس التصور العقلي والتعرف على طبعاتها والمواقف والفقرات التي صيغت بها تم اعداد الصيغة الاولى وذلك من خلال :-

1- اختيار اطار مقياس التصور العقلي المعد من قبل محمد العربي وماجدة اسماعيل .

2- صياغة عبارات المواقف الاربعة واعداد استمارة وعرضها على الخبراء في مجال الاختبارات والقياس وعلم النفس والساحة والميدان .

تم اعداد استمارة التصور العقلي للمواقف التي كانت نسبة الاتفاق عليها 89% ليتم توزيعها على اللاعبين

جدول 3

يبين النسب المئوية لأراء الخبراء حول صلاحية مواقف المقياس

المواقف	1 – النسبة المئوية	2-النسبة المئوية	3-النسبة المئوية	4-النسبة المئوية
الممارسة الفردية	90%	60%	75%	70%
الممارسة مع الاخرين	89%	77%	62%	60%
مراقبة الزميل	79%	70%	72%	54%
الاداء في المنافسة	91%	54%	66%	72%

3-5 أسلوب تصحيح الفقرات: ان المقياس مكون من اربعة عبارات تمثل المواقف التي يمر بها اللاعب وكل عبارة تمثل احد المحاور والمقياس يحتوي على اربعة مواقف ويتم تصحيح الفقرات باعطاء الفقرة الوزن المناسب حسب اجابة اللاعب وان درجات المقياس تتراوح من 5-20 درجة .

3-6 محكات جودة المقياس:

3-6-1 الموضوعية: الموضوعية في مجال الاختبارات التحريرية التي تحدد اجابتها عن طريق مفتاح او نموذج كما في حالة الاجابة عن اسئلة معينة بخطأ او صواب او باختيار اجابة من بين عدة اجابات ... وبمعنى اخر ان الاختبار التام للموضوعية هو الاختبار الذي لا يثار حوله عدم الموافقة من قبل المختبر عند التنفيذ اذا يعتبر الاختبار موضوعيا اذا قام شخصان او اكثر باستخدام نفس الاجهزة (12:253)

3-6-2 الصدق: وتم الحصول على الصدق من خلال الصدق الظاهري والذي نحصل عليه من خلال مدى ملائمة المقياس من حيث وضوح تعليماته ونوع فقراته ومدى صلاحيتها لاثارة الاجابة المناسبة في المجتمع الذي اعد المقياس للتطبيق عليه (9: 72). واتفاق الخبراء على الفقرات يعد اسلوبا مقبولا لتقدير الصدق الظاهري (9: 55).

3-6-3 الثبات: تم استخدام طريقة الاختبار على العينة لمرتين تفصل بينهما فترة زمنية وبعدها تم حساب الارتباط بين الاختبارين وكانت قيمة (ر) المحتسبة تساوي (0,45) اكبر من الجدولة (5,30) عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0,05) .

ومانت الفترة الزمنية بين الاختبارين 10 ايام وكان عدد اللاعبين 10 المشاركين في بطولة جامعات القطر للموسم 2012

3-7 الوسائل الاحصائية :

1- الوسط الحساب

2- الانحراف المعياري

3- تحليل التباين

4- اقل فرق معنوي (11:155:231:383:394)

4-1 عرض مستويات التصور العقلي للاعبى فعاليات الرمى بالغاب القوى

بين المستويات والاطراف الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور التصور العقلي

محور القدرة على التحكم س_ع		المحور الانفعالي س_ع		المحور الحس حركي س_ع		المحور السمعي س_ع		المحور البصري س_ع		الفاعليات
1،26	16،07 جيد جدا	1،95	16،38 جيد جدا	2،52	15،84 جيد جدا	07،2	15،69 جيد جدا	2،24	11،30 متوسط	دفع الثقل
4،06	16،52 جيد جدا	3،98	15،88 جيد جدا	2،11	12،40 جيد	4،11	16،94 جيد جدا	4،00	16،05 جيد جدا	قذف القرص
3،87	15،80 جيد جدا	3،87	15،76 جيد جدا	3،89	16،09 جيد جدا	4،00	12،20 جيد	3،87	15،71 جيد جدا	رمي الرمح
1،52	11،76 متوسط	1،33	11،84 متوسط	1،41	15،66 جيد جدا	1،66	16 جيد جدا	1،42	15،44 جيد جدا	اطاحة المطرقة

1-1-4 عرض نتائج الفروق في المحور البصري ومناقشتها

من أجل التعرف على مدى الفروق بين عينة البحث في التصور البصري تم اجراء تحليل التباين بين لاعبي فعاليات الرمي وكما مبين في الجدول (5)

جدول (5)

يبين تحليل التباين بين لاعبي فعاليات الرمي لمحور التصور البصري

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	قيمة ف الجدولية	النتيجة
بين المجموعات	12996	3	4332	1,10	2,75	غير معنوي
داخل المجموعات	219520	56	3920			

من الجدول (5) نجد ان قيمة ف المحتسبة اقل من قيمة ف الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين افراد عينة البحث من هذا نجد ومن خلال الدراسات ان التصور البصري يكون من اوضح انواع التصور وذلك لان الانسان منذ نشأته يبدأ بحفظ المواقف مما يولد عنده خزين من المعلومات. وهذا ما سبب عدم وجود فروق معنوية بين افراد عينة البحث في محور التصور البصري. وكما يذكر " Schmidt 1992 " ان لكل مهارة نتعلمها مخزون في الدماغ وكلما زاد استخدامنا لهذه المهارة زاد البرنامج المخزون دقة ونقاء. (18: 86).

2-1-4 عرض نتائج الفروق في المحور السمعي ومناقشتها

للتعرف على مدى الفروق بين عينة البحث في التصور السمعي تم استخدام تحليل التباين بين لاعبي فعاليات الرمي وكما مبين في الجدول (6)

جدول (6)

يبين تحليل التباين بين لاعبي فعاليات الرمي لمحور التصور السمعي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية	النتيجة
بين المجموعات	1290	3	430	5,84	2,72	معنوي
داخل المجموعات	4120	56	73,57			

من جدول (6) نجد ان هناك فروق معنوية وذات دلالة احصائية بين افراد عينة البحث في محور التصور السمعي، ولمعرفة لصالح اي من الفعاليات تم حساب اقل فرق معنوي (l.s.d) بين متوسطاتها الحسابية كما في الجدول (7)

جدول (7)

يبين نتائج اقل فرق معنوي (l.s.d) بين لاعبي فعاليات الرمي في التصور السمعي

الفعاليات ومتوسطاتها	دفع الثقل 15,69	قذف القرص 16,94	رمي الرمح 20, 12	اطاحة المطرقة 16
دفع الثقل (15,69)	0	1,25	*3,49	0,31
قذف القرص(16,94)	0	0	*4,74	0,94
رمي الرمح (12,50)	0	0	0	*3,50
اطاحة المطرقة(16)	0	0	0	0

*معنوي عند نسبة خطأ(0,05) وقيمة (l.s.d) تساوي 2,32

من الجدول اعلاه نجد ان اكثر الفروقات المعنوية لصالح فعالية قذف القرص ثم فعالية اطاحة المطرقة واخيرا تأتي فعالية دفع الثقل وتعزو الباحثة سبب ذلك الى الفروق الفردية بين اللاعبين حيث ان قدراتهم على استحضار الصورة العقلية يختلف من لاعب لآخر وذلك ايضا يعتمد على الحالة النفسية وكذلك نوع واهمية المنافسة التي يخوضها وحسب الظروف التي يتعرض لها. (3: 144)

3-1-4 عرض نتائج الفروق في المحور الحس حركي ومناقشتها

ولمعرفة مدى الفروق بين عينة البحث تم استخدام تحليل التباين كما في الجدول (5)

جدول (5)

يبين تحليل التباين بين لاعبي فعاليات الرمي في التصور الحس حركي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية	النتيجة
بين المجموعات	1220	3	406,66	9,36	2,75	معنوي
داخل المجموعات	2431	56	43,41			

من جدول (4) نلاحظ وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين لاعبي فعاليات الرمي في المحور الحس حركي ولمعرفة لصالح اي من الفعاليات تم حساب اقل فرق معنوي (l.s.d) بين متوسطاتها الحسابية وكما في الجدول (5)

جدول (6)

يبين أقل فرق معنوي (l.s.d) بين لاعبي فعاليات الرمي في المحور الحس حركي

الفعاليات ومتوسطاتها	دفع الثقل	قذف القرص	رمي الرمح	اطاحة المطرقة
	15,84	12,40	16,09	15,66
دفع الثقل(15,84)	0	*3,44	0,25	0,18
قذف القرص(12,40)	0	0	*3,69	*3,26
رمي الرمح(16,09)	0	0	0	0,43
اطاحة المطرقة(15,66)	0	0	0	0

*معنوي عند نسبة خطأ (0,05) وقيمة (l.s.d) (2,49)

من الجدول (6) نجد ان اكثر الفروق المعنوية كانت لصالح فعالية رمي الرمح ثم تليها فعالية دفع الثقل واخيرا فعالية اطاحة المطرقة ويعزا سبب ذلك الى ان اللاعب يجب ان يفهم التصور الحس حركي على انه عملية ما وتصور وضع او اكثر من الاوضاع التي يتخذها الجسم اثناء الاداء الحركي ، اي ان مجرد تصور مكاني للاداء يعتبر تصورا حركيا،واللاعب عندما يتصور اداء حركي ما فهو لايتصوره كشيء يحدث خارج كيانه وانما يتصوره في داخله كعملية تحدث في مكان وزمان محددين وكذلك فأن التصور الحس حركي قد يتأثر بالخبرة ولكنه بحاجة الى بناء هادف لزيادة دقته . (15:189) وهذا ماجعل الفروق الفردية بين لاعبي فعاليات الرمي وذلك لكون بعض لاعبي الفعاليات لديهم خبرة اكثر من خلال التدريب والمشاركة في المنافسات .

4-1-4 عرض نتائج الفروق في المحور الانفعالي ومناقشتها

للتعرف على مدى الفروق بين عينة البحث في التصور الانفعالي تم استخدام تحليل التباين وكما مبين في الجدول(7)

جدول (7)

يبين تحليل التباين بين لاعبي فعاليات الرمي لمحور التصور الانفعالي

مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسطات المربعات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية	النتيجة
بين المجموعات	1025	3-	341,66-	8,58-	2,75	معنوي
داخل المجموعات	2230	56	39,82			

من الجدول(7)نجد ان هناك فروق معنوية وذات دلالة احصائية بين افراد عينة البحث في المحور الانفعالي ولصالح اي من الفعاليات ،تم احتساب أقل فرق معنوي (l.s.d) بين متوسطاتها الحسابية كما في الجدول (8)

جدول (8)

يبين نتائج اقل فرق معنوي بين لاعبي فعاليات الرمي في المحور الانفعالي

الفعاليات ومتوسطاتها	دفع الثقل	قذف القرص	رمي الرمح	اطاحة المطرقة
	16,38	15,88	15,76	11,84
دفع الثقل (16,38)	0	0,5	0,62	*4,54
قذف القرص (15,88)	0	0	0,12	*4,04
رمي الرمح (15,76)	0	0	0	*3,92
اطاحة المطرقة (11,84)	0	0	0	0

*معنوي عند نسبة خطأ (0,05) وقيمة (l.s.d) تساوي (2,38)

ومن الجدول (8) نجد ان اكبر الفروقات المعنوية كانت لصالح فعالية دفع الثقل ثم فعالية قذف القرص وتليهم فعالية رمي الرمح. وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان الانفعال حالة ملازمة للاداء الرياضي حيث يتعرض اللاعب خلال المنافسة الى حالات ومواقف نفسية مصحوبة بالانفعال والاثارة بحيث تجعل اللاعبين قد يصلون الى مرحلة من الانفعال تكون متقاربة ومتساوية في بعض الاحيان. وكما يذكر (محمد جسام عرب) انه لا يوجد على الاطلاق نوع من الممارسات الرياضية دون ان يصطبغ بالانفعالات. (7: 41) وكذلك يذكر (محمد حسن علاوي) فان الانفعال لا يتحدد بالخبرة حيث ان اللاعب الذي لا يعرف مستوى منافسه يتعرض للضغوط التي تسبب الانفعال. (10: 247)

5-1-4 عرض نتائج الفروق في محور القدرة على التحكم ومناقشتها

لاجل التعرف على مدى الفروق تم استخدام تحليل التباين وكما مبين بالجدول (9)

جدول (9)

يبين تحليل التباين بين لاعبي فعاليات الرمي في محور القدرة على التحكم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحتسبة	قيمة ف الجدولية	النتيجة
بين المجموعات	10252	3	3417	0,81	2,75	غير معنوي
داخل المجموعات	237016	56	4214			

من الجدول نجد ان قيمة (ف) المحتسبة اقل من قيمة (ف) الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين افراد عينة البحث والذي يدل على امكانية العينة في استرجاع ذاكرة الاحداث والمواقف السابقة

وليس معلوما بصورة مؤكدة ان كان هذا الاسترجاع قد يتيح للاعب استخدامها بصورة ايجابية تفيده في تحقيق اداء رياضي متقدم. ويذكر بعرب خيون (19:16)، ان التصور العقلي يستخدم لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للاداء الفني. وان التحكم في الصورة العقلية اصبح احد المهارات الهامة في تطوير الاداء وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الابعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الاداء (5: 229- 223)

5-1 الاستنتاجات :

- 1) كان لاعبي فعالية دفع الثقل وحسب تحليل التباين واقل فرق معنوي بالمركز الأول للمحاور الثلاث السمعي والانفعالي ثم الحس حركي ، ثم يأتي بعدهم بالترتيب لاعبي فعالية قذف القرص ثم لاعبي فعالية رمي الرمح واخيرا لاعبي فعالية اطاحة المطرقة .
- 2) عدم وجود فروق معنوية بين لاعبي عينة البحث في المحورين البصري والقدرة على التحكم .
- 3) تركز اغلب لاعبي فعاليات الرمي بالمستويات (جيد جدا ، جيد ، متوسط) .

5-2 التوصيات :

- 1) العمل على اعداد مقاييس للتصور العقلي تخدم فعاليات العاب القوى الاخرى .
- 2) العمل قدر الامكان لاستخدام التصور العقلي في مراحل التدريب لاعداد الرياضيين .
- 3) اعداد اشخاص مؤهلين للقيام بتعليم كيفية اجراء التصور العقلي يخطواته للاعبين .
- 4) توعية اللاعبين باهمية التصور العقلي وخاصة في الالعاب التي يكون فيها اداء متكرر.

المصادر

- (1) احمد عكاشة ، علم النفس الفسيولوجي . القاهرة . دار المعارف . 1977 .
- (2) اسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة . المفاهيم والتطبيقات . القاهرة . دار الفكر العربي . 1995 .
- (3) عبد علي الجسماني ، علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية . بغداد . مكتبة الفكر العربي . 1984 .
- (4) عبد الستار جبار الضمد ، فسلولوجيا العمليات العقلية
- (5) محمد الشحات ابراهيم ، التصور العقلي في المجال الرياضي بين النظرية والتطبيق انترنت 1\3\2012 .
- (6) محمد العربي شمعون . عبد النبي الجمال ، التدريب العقلي في التنس . القاهرة دار الفكر العربي 1996 . محمد
- (7) جسام عرب . موسى جواد كاظم ، مقارنة مستوى الاستجابة الانفعالية بين المتقدمين والشباب في لعب الملاكمة . مجلة كلية التربية الرياضية . العدد 1 . مطبعة ديالى بعقوبة . 2001 .
- (8) محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي . مصر . دار المعارف . 1987 .
- (9) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب . البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة . دار الفكر العربي . 1999 .
- (10) محمد حسن علاوي ، علم نفس التدريب والمنافسة . دار الفكر العربي . 2001 .
- (11) محمد حسن علاوي . محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة . دار الفكر العربي . 2005 .
- (12) مروان عبد المجيد ابراهيم ، اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية . عمان . مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع . 2000 .
- (13) محمد عثمان . التعلم الحركي والتدريب الرياضي . ط1 . الكويت . دار الفكر للنشر والتوزيع . 1987 .

14) محمود عبدالفتاح عنان ،سيكلوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتجريب ط1 .مصر.دار الفكر العربي 1995.

15) نجاح مهدي شلش واکرم محمد صبحي،التعلم الحركي ط2 .الموصل.دار الكتب للطباعة والنشر 2000
16)يعرب خيون ،التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق .بغداد.مكتب الصخرة للطباعة . 2002 .

الملاحق

ملحق واحد

عزيزي الرياضي

يهدف القياس الى التعرف على التصور العقلي لديك ويجب ان تعلم ان التصور العقلي هو ليس مجرد تكوين صورة في ذهنك بل هو يشمل الحواس المختلفة وهو ببسط معنى ممارسة بدنية بصورة عقلية معرفية بدون حركة واضحة للأطراف والجسم وكذلك الاحساس بالانفعال المصاحب للاداء.

تعليمات عامة :

- 1) اقرأ كل موقف بعناية تامة .
- 2) اغمض عينيك مع التنفس عدة مرات .
- 3) ركز تفكيرك في الموقف المحدد وحاول الوصول الى التصور المطلوب للموقف .
- 4) امامك حالة موزعة على اربعة محاور .المحور البصري .المحور السمعي .المحور الحس حركي .والمحور الانفعالي .
- **** يكفي الاجابة ان تكون صورة في ذهنك للموقف المكتوب امامك وتحدد درجة وضوحها حسب الاختيارات المبينة بوضع علامة تحت الاختيار المناسب .
- 5) ليست هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة وانما تكون اجابتك حسب ما تراه انت .

الفعالية والعمر التدريبي :

***هل انت عضو في المنتخب الوطني :

نذكر الموقف الرابع التي تم تناولها في الاستمارة ونموذج للاسئلة .

الموقف الاول (الممارسة الفردية): تقف في دائرة الرمي في المكان الذي تتدرب فيه كل يوم وتؤدي عدة رميات ومن قياس المسافة تجد ان ادائك قد تحسن .

الموقف الثاني (الممارسة مع الآخرين): تقف في دائرة الرمي وتؤدي عدة رميات ولكن تخطئ في كل رمية بوجود المدرب وزملائك .

الموقف الثالث (مراقبة الزميل): في احدى البطولات تشاهد زميلك يؤدي رمية ناجحة تؤهله للانتقال الى مركز متقدم

الموقف الرابع (الاداء في المنافسة): في احدى البطولات المهمة قمت باداء رميه سجلت فيها رقما شخصيا لأول مرة مما اثار الحماس بين أصدقائك والمدرب والجمهور.

ونعرض نموذج لطريقة الاجابة

الموقف الاول (الممارسة الفردية):

تقف في دائرة الرمي في المكان الذي تتدرب فيه كل يوم وتؤدي عدة رميات ومن قياس المسافة تجد ان ادائك قد تطور .

*** اغلق عينيك لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة ان ترى نفسك في هذا المكان تستمع الى الاصوات ،تشعر بجسمك اثناء اداء الحركة .

***حاول ان تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية .

***قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ماتراه .

العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
كيف ترى نفسك تؤدي المهارة المطلوبة	1	2	3	4	5
كيف رأيت نفسك تستمع للاصوات المصاحبة	1	2	3	4	5
كيف تشعر بجسمك اثناء اداء الفعالية المطلوبة	1	2	3	4	5
ماهي درجة الوعي بالحالة الانفعالية	1	2	3	4	5
الى اي مدى يمكن التحكم في الصورة	عدم التحكم 1	صعوبة التحكم 2	تحكم متوسط 3	تحكم فوق المتوسط 4	تحكم كامل 5
هل يمكن رؤية الصورة من داخلك نعم كلا					