

دراسة مقارنة لنسبة استخدام التصور الذهني لبعض الالعاب الفرقية اثناء المنافسة

الباحثان أ.بن هيبّة تاج الدين

د.فريد موسى

الجزائر - جامعة الشلف

ملخص البحث

هدفت الدراسة الي :

- 1 / التعرف على نسبة استخدام التصور الذهني للاعبي بعض الالعاب الفرقية .
 - 2 / معرفة مستوى التصور الذهني للاعبي بعض الالعاب الفرقية .
 - 3 / دراسة الفروق في نسبة استخدام التصور الذهني بين لاعبي كرة القدم و كرة الطائرة و كرة اليد .
- تساؤلات الدراسة :

- 1 / ما مستوى التصور الذهني لدى لاعبي بعض الالعاب الفرقية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة الطائرة) ؟
 - 2 / هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التصور الذهني بين لاعبي كرة القدم و كرة اليد و كرة الطائرة ؟
- وقد استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث ، واشتملت عينة الدراسة على (45) لاعبا مقسمون على (15) لاعبا لكرة القدم و (15) لاعبا لكرة اليد و (15) لاعبا لكرة الطائرة ، واستخدم الباحثان (النسب المئوية و الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الارتباط و اختبار ف) في معالجة البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها ، وقد توصل الباحثان الي الاستنتاجات الاتية :
- 1 - ان نسبة استخدام التصور الذهني لدى افراد عينة البحث تقع ضمن تقدير متوسط حسب سلم المقياس المستخدم في الدراسة .

2 - هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التصور الذهني بين لاعبي كرة الطائرة وكرة القدم وكرة اليد .

3 - يمتاز لاعبي كرة الطائرة و كرة القدم بمستوى تصور ذهني اعلى من لاعبي كرة اليد .

واوصى الباحثان بما يأتي :

1 - يجب ان يولي المدربين اهتماما اكثر بالجوانب النفسية مثلها مثل باقي مكونات العملية التدريب .

2 - التأكيد على استخدام التصور الذهني للرياضيين اثناء التدريب والمنافسة .

3 - ضرورة استخدام التدريب على التصور الذهني بالتزامن مع التدريب على الجوانب المهارية و البدنية و الخططية .

Comparative study to the proportion of the use of mental imagery of different games during competition

The researchers O.bn prestige Tajuddin

Farid Moisi

Algeria - Chlef University

Abstract

The study aimed to:

1. Identifying the proportion of the use mental imagery among team sports players.
2. Identifying the level of mental imagery among some team sports players.
3. Differences study in proportion of mental imagery between football, volleyball and handball players.

Research questions:

1. What is the level of mental imagery among some team players (football, handball, volleyball)?
2. Are there any significant statistical differences in the level of mental imagery between football, and handball volleyball players?

It has been used a descriptive approach to its relevance to the nature of the research, and included the research community on the (45) players divided

into (15) football players, (15) handball players and (15) volleyball players. The researchers used (percentage, arithmetic mean, standard deviation and correlation coefficient, test F) in the treatment of statistical data that have been obtained, and the researchers found to the following conclusions:

1. The percentage of mental imagery among the sample of the research within the average estimate according to the scale used in the study.
2. There are significant statistical differences in the level of mental imagery between football, and handball volleyball players.
3. Volleyball and football players have a higher mental imagery than handball players.

The researchers recommended the following:

1. The trainers must pay more attention to the psychological aspects, like the rest of the components of the training process.
2. Emphasis on the use of mental imagery by athletes during training and competition.
3. Mental imagery training should be in conjunction with of skillful physical and tactical training.

1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 - مقدمة وأهمية البحث :

يمثل الإعداد المتكامل للرياضيين حجر الأساس في العملية التدريبية حيث اهتمت مختلف الدراسات في الآونة الأخيرة بدراسة العديد من المشاكل الخاصة بلاعبين من أجل تحقيق أفضل النتائج باستخدام أسلوب علمي لتخطيط وتوجيه عملية التدريب الرياضي والتي تستلزم إلمام القائمين على هذه العملية بجوانب متعددة عن حالة اللاعبين ، ويعد الإعداد النفسي من الجوانب المهمة والتي تركز عليها العملية التدريبية لذا إهتم العديد من العلماء والخبراء بالعوامل النفسية المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية فهدف الإعداد النفسي هو الرغبة في تحقيق النجاح والفوز على الخصم من خلال اكتساب ثقة عالية بالنفس ويعتبر التصور الذهني من بين أهم المهارات النفسية التي تعمل على تحسين ورفع مستوى اللاعبين ، حيث يستخدم التصور الذهني لغرض تحسين الأداء ، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني و التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية

عقلية مماثلة للاستجابات الفعلية ، اذ تؤدي عملية التصور الي إرسال إشارات عصبية من الجهاز العصبي إلي العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة¹.

1 - 2 - مشكلة البحث :

إن التطور الذي تشهده مختلف الألعاب الرياضية الجماعية وخاصة في دول المتقدمة لم يكن وليد الصدفة بل هو نتيجة لعديد من البحوث والدراسة التي ساهمت بشكل كبير في النهوض بمستوى اللاعبين ومن بين هذه الجوانب ، الجانب النفسي والذي يعتبر من بين أهم متطلبات العلمية التدريبية، حيث أصبح يلقي اهتماما كبيرا كباقي المهارات الخططية و البدنية و الفنية، خاصة عندما تكون المستويات متقاربة بين الفرق ما يجعل الجانب النفسي ذا أهمية كبرى في تحديد نتائج المنافسات.

1 - 3 - اهداف البحث :

- 1 / التعرف على نسبة استخدام التصور الذهني للاعبي بعض الألعاب الفرقية .
- 2 / معرفة مستوى التصور الذهني للاعبي بعض الألعاب الفرقية .
- 3 / دراسة الفروق في نسبة استخدام التصور الذهني بين لاعبي كرة القدم و كرة الطائرة و كرة اليد .
- 1 - 4 - تساؤلات الدراسة :
- 1 / ما مستوى التصور الذهني لدى لاعبي بعض الألعاب الفرقية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة الطائرة) ؟
- 2 / هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التصور الذهني بين لاعبي كرة القدم و كرة اليد و كرة الطائرة ؟

1 - 5 - مجالات الدراسة

1 - 5 - 1 - المجال البشري، لاعبي كرة القدم و الكرة اليد و كرة الطائرة

1 - 5 - 2 - المجال الزمني :

من 05 ديسمبر 2014 الي 20 جانفي 2015

1 - 5 - 3 - المجال المكاني :

ملعب كرة القدم ، قاعة متعددة الرياضات .

/ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، دار الكتب والوثائق العراقية ، بغداد ، 2002 ، ص 130¹

2 - الدراسات النظرية والمشابهة :

2 - 1 - الاطار النظري :

2 - 1 - 1 - مفهوم التصور الذهني :

يعرف التصور الذهني بأنه انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في لحظة التصوير ، وهو مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها وهو عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة ، ولا يقتصر التصور الذهني على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل¹ ، حيث يمكن لعقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل رغم أن التصور الذهني يعتمد كثيرا على الذاكرة².

فالتصور العقلي لا يعتمد على فقط على حاسة البصر ، ولكن يجب أن يشمل اكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور³ فإضافة إلى استعمال اللاعب لحواسه المختلفة اثناء استحضار الصور العقلية فانه من الأهمية أن تشمل خبرة انفعالاته ومشاعره ، مثل الشعور بالقلق والغضب أو ، حيث أن ذلك يعاون اللاعب في السيطرة على هذه الحالات الانفعالية⁴.

2 - 1 - 2 - مراحل برنامج التصور الذهني :

لوضع برنامج لتصور الذهني للرياضي هناك اربع مراحل يمكن الاسترشاد بها وهي كالتالي :

2 - 1 - 2 - 1 - تقديم التصور الذهني للاعب :

من الضروري أن يفهم اللاعب ما هو التصور الذهني ، وبعض الدلائل التي توضح اهميته و فائده للاعب وطرق الأداء لبرامج التصور الذهني وغير ذلك من المعلومات و المعارف

¹ / محمد حسن علاوي : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002 ، ص 248
² / weinberg (robert.s)gould (daniel) . psychologie du sport et de l activite physique . ed . vigot . paris . 1997

p 290

³ / محمد العربي شمعون و جمال عبد النبي : التدريب العقلي في التنس ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 50

⁴ / اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ،

ص 316

المرتبطة بالتصور الذهني وكذلك الرد الواضح لاستفسارات اللاعب في هذا المجال ، حتى أن يكون على وعي تام بهذا الأسلوب وبالتالي إمكانية الاقتناع به .¹

2 - 1 - 2 - تقييم قدرات التصور الذهني للاعب :

في حالة اقتناع اللاعب بأهمية تقنية التصور الذهني ومدى فائدتها ، وقبل تطبيق أي برنامج للمران ينبغي عليه بداية تقييم اللاعب على التصور الذهني فهو يحتاج إلي استعمال جميع حواسه و انفعالاته عند قيامه بالتدريب على التصور الذهني .

ويستطيع الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أن يستخدم بعض الاختبارات لقياس قدرات اللاعب على التصور الذهني ، وكما يمكن للأخصائي النفسي الرياضي التعرف على موطن القوة والضعف بالنسبة لتصور الذهني للاعب باستخدام حواسه المتعددة.²

2 - 1 - 3 - تدريب مهارة التصور الذهني :

هناك فروق فردية بين اللاعبين الرياضيين من حيث قدراتهم الحركية وهذا ما يجعلهم يختلفون في قدراتهم على التصور الذهني من حيث أنها مهارة نفسية ، ويساعد التدريب و المران على تطوير هذه القدرات ، إن التدريب الأساسي لمهارات التصور الذهني يشبه التدريب على الصفات البدنية أو المهارات الحركية في المراحل الإعدادية لعملية التدريب الرياضي والتي يكتسب فيها اللاعب الصفات الأساسية البدنية و المهارات الحركية.

التصور الذهني الخارجي :

تعتمد فكرة التصور الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر متميز أو بطل رياضي ، فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة العقلية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني.³ ويستخدم هذا النوع من التصور ليسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة إيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة .

التصور الذهني الداخلي :

هو نمط التصور الذي يحدث داخل الفرد ، أي الرياضي يرى نفسه من داخله وليس كمشاهد خارجي ، أي أن الرياضي يرى فقط المجال البصري المتاح له أمامه ، فهو لا

2 / محمد حسن علاوي : علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية ، مرجع سبق ذكره ، ص 257

/ مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 246

1 / اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، مرجع سابق ذكره ، ص 317 - 318

يستطيع أن يرى ظهوره أثناء هذا النوع من التصور الذهني. واللاعب الذي يستخدم مثل هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من الشعور واحساس وانفعالات واجراء التقييم لاتخاذ الاستجابة الملائمة.¹

الدراسات المشابهة :

قام " ارفين " واخرون " all et "arvine" (2007) بدراسة عنوانها القدرة على التصور الذهني في المهارات المفتوحة و المغلقة دراسة مقارنة بين المبتدئين والمحترفين ، حيث هدفت الدراسة الي معرفة تأثير مستوى المشاركة في المنافسة عند المحترفين وذلك حسب نوع المهارة مفتوحة أو مغلقة في التصور الذهني حيث تكونت عينة البحث من 83 رياضي من بريطانيا مقسمين الي مجموعتين 39 رياضي ينتمون الي النخبة (المحترفين) و 44 من المبتدئين منهم 17 من ممارسي الالعاب القتالية و 23 رياضي يمارسون كرة القدم الامريكية خاصة بالمهارات المفتوحة و 28 رياضي يمارس للغولف و 15 للترحلق للمهارات المغلقة و شملت ادوات الدراسة اختبار التصور الذهني الرياضي وقد اسفرت نتائج الدراسة ان رياضي النخبة لديهم القدرة على استعمال التصور الذهني أكثر من المبتدئين .

3 - اجراءات البحث :

3 - 1 - منهج الدراسة : استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث

3-2- مجتمع وعينة الدراسة :

3-2- 1 - مجتمع الدراسة : يتكون مجتمع دراستنا من لاعبي النخبة لكرة القدم و اليد والطائرة .

3 - 2 - 2 - عينة الدراسة : احتوت عينة الدراسة على 45 لاعب يمثلون فرق النخبة و من مختلف الالعاب الجماعية كرة القدم و كرة اليد و كرة الطائرة موزعين كالآتي

15 لاعب لكرة القدم و 15 لاعب لكرة اليد و 15 لاعب لكرة الطائرة .

3 - 3 - ادوات البحث :

من أجل قياس قدرة الرياضيين على التصور العقلي بأنواعه وأنماطه ، اختار الباحث مقياس " رينر مارتنز " 1993 " والذي اعد صورته العربية صلاح محسن نجا سنة 1997 3 - 3 - 1 - وصف المقياس :

يحتوي هذا المقياس على اربعة مواقف رياضية وهي " الممارسة الفردية ، الممارسة مع الاخرين ، مشاهدة الزميل ، الأداء في المنافسة " . ويتم الاستجابة لكل موقف من المواقف المذكورة سابقا عن طريق خمسة ابعاد هي : " التصور البصري ، التصور السمعي ، الاحساس الحركي ، الحالة الانفعالية المصاحبة ، التصور البصري الداخلي " .

3 - 3 - 2 - مفتاح المقياس :

- 1 = عدم وجود صورة
 - 2 = صورة موجودة ولكن غير واضحة
 - 3 = صورة موجودة ولكن متوسطة الوضوح
 - 4 = صورة موجودة و واضحة .
 - 5 = صورة موجودة و واضحة تماما .
- ويتم تقدير الدرجات على النحو التالي :

- التصور البصري : يتمثل في مجموع الدرجات العبارة 1 للمواقف الاربعة للاختبار .
- التصور السمعي : يتمثل في مجموع الدرجات العبارة 2 للمواقف الاربعة للاختبار .
- التصور الحسي الحركي : يتمثل في مجموع الدرجات العبارة 3 للمواقف الاربعة للاختبار .
- التصور الحالة الانفعالية المصاحبة : يتمثل في مجموع الدرجات العبارة 4 للمواقف الاربعة للاختبار .
- التحكم في التصور العقلي : يتمثل في مجموع الدرجات العبارة 5 للمواقف الاربعة للاختبار .

• التصور العقلي البصري الداخلي : يتمثل في مجموع الدرجات العبارة 6 للمواقف الاربعة للاختبار.

ويتم تقدير المستوى على النحو التالي :

1 * ممتاز 20 - 18

2 * جيد 17 - 15

3 * متوسط 14 - 12

4 * ضعيف 11 - 8

5 * ضعيف جدا 7 - 4

3 - 4 - المعاملات العلمية لأداة البحث :

3 - 4 - 1 - ثبات المقياس :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لمقياس التصور الذهني عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (test - retest) ، حيث تم توزيع المقياس على مجموعة لاعبين متكونة من 12 لاعب يمثلون مختلف التخصصات القيد الدراسة وبعد فترة زمنية دامت 10 ايام تم اعدت الاختبار الثاني على نفس المجموعة وتحت نفس الظروف والشروط ، وتم ايجاد معامل الارتباط بين نتائج المقياس في التطبيقين والذي بلغ (0.73) لذا اعتبر الباحث هذا المقياس مناسب لهذه الدراسة .

الجدول رقم (01) يمثل معامل الارتباط للمقياس التصور الذهني بطريقة إعادة الاختبار (test - retest) ن = 12

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	الدلالة
الاول	62.50	3.98	0.73	دال
الثاني	60.83	2.28		

3 - 5 - الوسائل الاحصائية المستخدمة :

المتوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الارتباط بيرسون

تحليل التباين Anova (F .test)

النسبة المئوية

4 - عرض النتائج ومناقشتها :

اولا : النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول .

ما مستوى التصور الذهني لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية ؟

جدول (02) يمثل التكرارات والنسب المئوية لأبعاد ومنظور التصور العقلي لأفراد

عينته الدراسة .

المجموع	ممتاز		جيد		متوسط		ضعيف		ضعيف جدا		
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
% 100	8.88%	4	%13.33	6	%31.11	14	8.882%	13	%17.77	8	التصور البصري
% 100	%2.22	1	%20	9	%17.77	8	%55.55	25	4.44%	2	التصور السمعي
% 100	%8.88	4	%28.88	31	%28.88	31	%28.88	31	%4.44	2	الاحساس الحركي
% 100	%11.11	5	%20	9	%33.33	51	%31.11	14	%4.44	2	الحالة الانفعالية
% 100	%15.55	7	%20	9	%15.55	7	%35.55	61	%13.33	6	التحكم في التصور

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (02) الذي يمثل التكرارات والنسب المئوية لأبعاد التصور الذهني الخمسة والتي تمثل نسبة استخدام التصور الذهني لأفراد عينة البحث والتي تتكون من لاعبي كرة القدم وكرة اليد وكرة الطائرة ، حيث كان التكرار الاعلى في بعد التصور البصري لتقدير (متوسط) الذي كان (14) ونسبة مئوية بلغت (31.11 %) أما ادنى تكرار فكان لتقدير (ممتاز) ب (04) ونسبة بلغت (8.88 %) ، أما البعد الثاني والمتمثل في التصور السمعي فكان التكرار الأعلى لتقدير (ضعيف) ب (25) ونسبة مئوية بلغت (55.55 %) وكان تقدير ممتاز هو الأدنى أيضا بتكرار (01) ونسبة مئوية (2.22) ، وفي ما يخص بعد الاحساس الحركي فكان اعلى تكرار لكل من تقدير (جيد ، متوسط ، ضعيف) ب (13) تكرار لكل تقدير

وكان ادنى تكرار فهذا البعد لتقدير (ضعيف) ب (02) ونسبة مئوية بلغت (4.44 %) ، اما بعد الحالة الانفعالية فكان تقدير (متوسط) هو الاعلى تكرار بمجموع (15) ، اما ادنى تقدير فكان (ضعيف جدا) ب (02) ، واخيرا البعد الخامس والمتمثل في التحكم في الصورة فكان اعلى تكرار لتقدير (ضعيف) ب (16) بنسبة مئوية بلغت (35.55 %) أما ادنى تكرار فكان لتقدير (ضعيف جدا) ب (06) ونسبة مئوية تمثلت في (13.33 %)

انطلاقا من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (02) يمكن القول ان مستوى التصور الذهني لعينة البحث يتميز بمستوى متوسط اثناء المنافسة وذلك في مختلف ابعاد التصور الذهني ويعزي الباحثان هذا المستوى الي نقص الاهتمام بالجوانب النفسية في العملية التدريبية للاعب ، وهذا ما يؤثر على أداء اللاعبين اثناء المنافسة ، حيث اكدت العديد من الدراسات على اهمية الجوانب النفسية في اعداد رياضي متكامل يستطيع تحقيق نتائج افضل ومن بين هذه الجوانب مهارة التصور الذهني ، حيث اكدت الدراسة التي قام بها " Artur ,P and math, F " الي ان تدريب المهارات النفسية والمتمثلة في الاسترخاء والتصور الذهني يؤدي الي تحسين في الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس وتنظيم الانفعال ، وهذا ما أكدته ايضا (أنور الخولي 1997) انه عند استعمال التصور الذهني من اجل تطور سرعة الأداء وزيادة التعلم الحركي سوف يكون أكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي والحركي ¹ ، وقد اشار (نايد فير) الي أنه من أحد الأشياء المهمة التي يتوجب على الرياضي القيام بها من اجل تطوير قابليته في الأداء هو التدريب على أداء المهارات ذهنيا وفكريا تحت ظروف انعدام الشدة والتوتر العضلي والاجهاد النفسي ويتم ذلك من خلال الربط بين حالة التصور وضرورة شعور الرياضي بالاسترخاء ² . وهذا ما يتفق مع قول (باهي وجاد) في قولهما يجب ان يتم تدريب على التصور بصفة منتظمة مهما تحسن أداء اللاعب فالعقل كأى عضلة ، تفقد كفاءتها كلما توقف تدريبها ³ .

1 / امين انور الخولي وآخرون : التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل ومطالب التربية التعليمية ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 199

2 / روبرت نايد فير : دليل الرياضيين للتدريب الذهني ، (ترجمة) محمد رضا ابراهيم وآخرون ، دار الحكمة للطباعة ، الموصل ، 1990 ، ص 124

3 / باهي مصطفى ، جاد سمير : المدخل الي الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، ط 1 ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، مصر ، 2004 ، ص 126

ثانيا : النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني .

هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التصور الذهني بين لاعبي كرة القدم وكرة اليد و كرة الطائرة ؟

جدول رقم (03) يوضح فروق متوسطات في مستوى التصور الذهني

لأفراد عينة الدراسة حسب نوع الرياضة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأساليب الإحصائية نوع الرياضة
13,95	13,66	كرة القدم
9	51,86	كرة اليد
7, 49	68,40	كرة الطائرة

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (03) الخاص بمتوسطات الحسابية في مستوى التصور الذهني لأفراد عينة الدراسة حسب نوع الرياضة ان النتائج كانت دالة إحصائيا ، حيث تحصل لاعبي كرة الطائرة على النسبة الاعلى في مستوى التصور الذهني بمتوسط حسابي بلغ (68.40) تلاه لاعبي كرة القدم بمتوسط حسابي قدر ب (66.13) أما لاعبي كرة اليد فقد تحصلوا على متوسط حسابي بلغ (51.68) وهو الاضعف مقارنة بلاعبي كرة الطائرة وكرة القدم .

الجدول رقم (04) يوضح مقدار التباين بين

لاعبي كرة القدم و كرة اليد و كرة الطائرة في مستوى التصور الذهني .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحتسبة	مستوى الدلالة	قيمة " P "
بين المجموعات	2410,13	2	1205,06			
داخل المجموعات	4647,07	42	110,64	10,89	0,05	*0,000
المجموع	7057,20	44				دال

دالة عندما تكون قيمة " P " اقل من 0.05 أو تساوي

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (04) أن نتائج الفروق باستخدام F تحليل التباين أحادي الاتجاه ANOVA في مقياس التصور الذهني كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة القدم و كرة الطائرة وكرة اليد ، حيث نلاحظ أن متوسط

المربعات بين المجموعات بلغ (2410,13) وداخل المجموعات بلغ (4647,07) ، وتعتبر هذه القيمة دالة حيث بلغت قيمة P (0,001) عند مستوى الدلالة (0,05) وذلك بين درجتَي الحرية (2 و 44) . ويتضح لنا أيضا من الجدول رقم (03) ان مستوى التصور الذهني للاعب كرة الطائرة اعلى من لاعبي كرة القدم و كرة اليد اثناء المنافسة الرياضية و يعزى الباحثان هذا التفوق الي الدور الذي يلعبه التدريب الذهني في تطوير مستوى التصور الذهني للاعب كرة الطائرة وقد اكدت الدراسة التي قام بها كل من (S. Rajender and R. Madhusudhan) "على ان للممارسة العقلية تأثير ايجابي للبرنامج المطبق على أداء وتعلم المهارات الحركية المختارة في كرة الطائرة " . وقد اشار (عزت الكاشف)¹ و (اسامة كامل راتب)² أن الارتقاء بالتدريب المهارات العقلية يساعد بالتالي على تطوير الأداء المهاري والخططي للاعب " .

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

5 - 1 - الاستنتاجات :

- 1 - ان نسبة استخدام التصور الذهني لدى افراد عينة البحث تقع ضمن تقدير متوسط حسب سلم المقياس المستخدم في الدراسة .
- 2 - هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التصور الذهني بين لاعبي كرة الطائرة وكرة القدم وكرة اليد .
- 3 - يمتاز لاعبي كرة الطائرة وكرة القدم بمستوى تصور ذهني اعلى من لاعبي كرة اليد .

5 - 2 - التوصيات :

- 1 - يجب ان يولي المدرب اهتماما اكثر بالجوانب النفسية مثلها مثل باقي مكونات العملية التدريب .
- 2 - التأكيد على استخدام التصور الذهني للرياضيين اثناء التدريب والمنافسة .
- 3 - ضرورة استخدام التدريب على التصور الذهني بالتزامن مع التدريب على الجوانب المهارية والبدنية والخططية .

/ عزت محمود الكاشف : الإعداد النفسي للرياضيين ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991 ، ص 134
2 / اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ، ص 316

المصادر العربية والاجنبية :

- 1 - امين انور الخولي و اخرون : التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل ومطالب التربية التعليمية ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997
- 2 - اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000
- 3 - اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995
- 4 - باهي مصطفى ، جاد سمير : المدخل الي الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، ط 1 ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، مصر ، 2004
- 5 - عزت محمود الكاشف : الإعداد النفسي للرياضيين ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991
- 6 - روبرت نايدفير : دليل الرياضيين للتدريب الذهني ، (ترجمة) محمد رضا ابراهيم واخرون ، دار الحكمة للطباعة ، الموصل ، 1990
- 7 - مفتى ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001
- 8 - محمد العربي شمعون و جمال عبد النبي : التدريب العقلي في التنس، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996
- 9 - محمد حسن علاوي : علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002
- 10 - يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، دار الكتب والوثائق العراقية ، بغداد ، 2002
- 11 - weinberg (robert.s)gould (daniel) . psychologie du sport et de l activite physique .ed . vigot .paris .1997