

التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد

م.د علي حسن شكر

ali.h@cope.uobaghdad.edu.iq

أ.م.د علي مكي

alimaki1972@gmail.com

المستخلص

ان ايجاد العلاقات بين المهارات او الجوانب العقلية والجوانب الاخرى التي لها علاقة بالمهارات ما هو الا مدى حرص القائمين على عملية التعلم من النهوض بالعملية التعليمية لتطوير المجال الرياضي والتصور العقلي من المهارات العقلية المهمة لما لها من دور فعال في عملية التعلم و تطوير قابلية الرياضي على تصور الأداء المهاري بطريقة متسلسلة واتخاذ القرارات المناسبة خاصة بالنسبة للطالبات المبتدئات وقد أكدت جميع الدراسات على أن التصور العقلي يهدف في رفع مستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات العقلية ، ومن خلال اطالع الباحثان كونه تدريسي ومعلم لهذه المهارات بالتنس على لاحظ افتقار اغلب البرامج التعليمية المخططة بها في لعبة كرة التنس تحتاج تعليم مستمر وتكنيك خاص بالمتعلمين وخصوصاً الاناث الذي يمارسونها إذ يجب أن تكون هذه البرامج التعليمية وفق الأداء الفني للحركات ذات العلاقة بالمهارة ويحتاج إلى التصور العقلي في أعداد وتهئية المتعلمين ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة التعرف على العلاقة بين التصور العقلي المصاحب لعملية التعلم واداء مهارات التنس للطالبات هدف البحث الى :التعرف على التصور العقلي والمهارات الأساسية بالتنس .التعرف على العلاقة بين التصور العقلي والمهارات الأساسية بالتنس .ولتحقيق اهداف البحث قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وحددا مجتمع البحث وعينته وهم من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد وتم تحديد متغيرات البحث مقياس التصور العقلي وبعض المهارات بالتنس كما استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة لاستخراج النتائج ومن ثم تفسيرها وقد حصلنا على عدة استنتاجات منها :ان التصور العقلي له الأهمية الكبيرة في تعلم المهارات بالتنس (الضربة الامامية والخلفية .)كلما زادت قابلية الطالبة على التصور كلما ارتقى مستوى أدائها .كما اوصا الباحثان الاهتمام بالتصور العقلي ضمن البرامج والمناهج التعليمية الخاصة بتعلم مهارات التنس حث الطالبات على تصور المهارات قبل أدائها بصورة مستمرة

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي ، المهارات الأساسية،

Mental Imagery and Its Relation With Some Tennis Fundamental Skills for Female Students of Physical education and Sport Sciences College / University of Baghdad
Asst. Prof. Dr. Ali Meki.
Ali Hasan.Dr

Abstract

Mental imagery is one of the most important mental skills that have an effective role in learning and developing athletes' abilities through imagining skill performance and taking suitable decisions especially in beginner female students. All studies have proved that mental imagery aims at developing motor performance level as well as developing mental abilities. The problem of the research lies in the lack of mental imagery in tennis teaching programs especially for female students. The research aimed at identifying mental imagery and tennis fundamental skills as well as identifying the relation between them. The researcher used the descriptive method on female college of physical education and sport sciences students. The data was collected and treated using proper statistical operations to conclude that mental imagery have a great importance in learning forehand and backhand skills

in tennis. Finally the researcher recommended paying attention to including mental imagery in teaching programs especially for teaching tennis skills and encouraging students imagine the skills before performance.

Keywords: mental perception, basic skills, Tennis

المقدمة

أصبح النشاط الرياضي في عالمنا المعاصر ذات طبيعة علمية خالصة تعتمد على الدراسات والبحوث واستغلال التداخل بين العلوم مستخدمة المزيد من النظريات والمعلومات التي تهدف في النهاية إلى إيصال المتعلمين إلى مستوى جيد في تعلم المهارات الأساسية فأن التصور العقلي يتم التدريب عليه من خلال مساعدة الطالبة في السيطرة على أفكاره وتركيز انتباهه والتحكم بالانفعالات وعدم التوتر أو الخوف الزائد من أداء المهارات. وتتطلب طبيعة أداء المهارات بكرة التنس ضرورة استخدام القدرات البدنية و المهارية والخطية والذهنية.

ويعد التصور العقلي من المهارات العقلية المهمة التي تساعد على وتوجيه الاستثارة من خلال التعليم والمنافسات الرياضية فضلاً عن إبقاء مستوى الاستثارة في الحدود الطبيعية والتي تسهم في تطوير مستوى الأداء والقدرة على التحكم بالضغوط النفسية التي لها تأثير على مستوى الأداء لمختلف المهارات الأساسية كما وشغلت التصور العقلي جانباً كبيراً ، من اهتمام علماء التعلم الحركي إدراكاً منهم لأهميتها بالنسبة للمتعلمين في المواقف المختلفة التي تتطلب قدرة على توقع حركات زملائهم الآخرين فعن طريق التصور العقلي لأداء المهارة الذي يعد جوهر عملية التفكير الناجحة

ان إيجاد العلاقات بين المهارات أو الجوانب العقلية والجوانب الأخرى التي لها علاقة بالمهارات ما هو الا مدى حرص القائمين على عملية التعلم من النهوض بالعملية التعليمية لتطوير المجال الرياضي والتصور العقلي من المهارات العقلية المهمة لما لها من دور فعال في عملية التعلم و تطوير قابلية الرياضي على تصور الأداء المهاري بطريقة متسلسلة واتخاذ القرارات المناسبة خاصة بالنسبة للطالبات المبتدئات وقد أكدت جميع الدراسات على أن التصور العقلي يهدف في رفع مستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات العقلية ، ومن خلال اطلاع الباحثان كونه تدريسي ومعلم لهذه المهارات بالتنس على لاحظ افتقار اغلب البرامج التعليمية المخططة بها في لعبة كرة التنس تحتاج تعليم مستمر وتكنيك خاص بالمتعلمين وخصوصاً الإناث الذي يمارسونها إذ يجب أن تكون هذه البرامج التعليمية وفق الأداء الفني للحركات ذات العلاقة بالمهارة ويحتاج إلى التصور العقلي في أعداد وتهئية المتعلمين ومن هنا برزت مشكلة البحث في محاولة التعرف على العلاقة بين التصور العقلي المصاحب لعملية التعلم وأداء مهارات التنس للطالبات هدف البحث الى :التعرف على التصور العقلي والمهارات الأساسية بالتنس .التعرف على العلاقة بين التصور العقلي والمهارات الأساسية بالتنس

الطريقة والادوات

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث

مجتمع البحث وعينته :تم تحديد المجتمع من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد البالغ عددهم 126 (طالبة بواقع 4) (شعب دراسية إذ اختار الباحثان عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية) 10 (طالبات من كل شعبة إذ بلغ العدد الكلي للعينة) 40 (طالبة وبعدها قام الباحثان بتقسيم العينة إلى استطلاعية) 10 (طالبات وعينة التجربة الرئيسة) 30 (طالبة والجدول 1) (يبين تقسيم العينة

الجدول 1) (يبين عدد الطالبات والنسب المئوية للعينة

النسبة المئوية	العدد الكلي	التجربة الاستطلاعية	العينة الرئيسة
100%	40	10	30
75%		25%	

الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات

- المراجع والمصادر العلمية
- الشبكة الدولية (الانترنت)
- الاختبارات والقياس
- ملعب تنس
- كرات تنس
- الخبراء والمختصون في مجال التعلم الحركي والعب المضرب الملحق (1)
- مقياس التصور العقلي الملحق (2)
- العينة Sewa ساعة توقيت عدد 1 (نوع
- صيني الصنع (dell) جهاز حاسوب شخصي) (لابتوب نوع

اجراءات تنفيذ خطوات البحث الميدانية

اختيار مقياس التصور العقلي

ويشمل على أربعة أبعاد هي) التصور، العينة marte استخدم الباحثان مقياس التصور العقلي الذي صممه البصري والسمعي والإحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة (وأربعة مواقف هي) الممارسة الفردية في استراليا prsipi الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل، الأداء في المنافسة)، وقدم هذا الاختبار في مؤتمر لقد تم تعريب المقياس وتقنيته على البيئة العربية من قبل محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل سنة (2001) إذ ورد في البحوث تحت اسم مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (شمعون 1999. ص 342 – 350) ولأجل تثبيت فقرات المقياس وبيان صالحيتها بالنسبة للعينة ومدى إمكانية تطبيقه عليهم قام الباحثان بأعداد استبانة خاصة بفقرات مقياس التصور العقلي ملحق (3) (بعد حذف البعد الرابع وهو) (الأداء في المنافسة) كون العينة هي من الطالبات ولا يخوضن مباريات تنافسية يتم تقييم المقياس من خلال مقياس ليكارت خماسي حيث (1: =عدم وجود صورة، 2 =صورة غير واضحة، 3 =صورة متوسطة الوضوح، 4 =صورة واضحة، 5 =صورة واضحة تماما. حيث تنحصر الدرجة الكلية في كل بعد ما بين (4 (كحد أدنى وبين (20 كحد أعلى والدرجة العالية تبين الكفاءة في نوع التصور العقلي) وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصون في مجال التعلم الحركي ولعبة التنس ملحق (2) (لغرض تثبيت فقرات المقياس بشكل نهائي وصحته تطبيقه على عينة البحث. إذ تم الموافقة على استخدام جميع فقرات المقياس بشكلها النهائي وقد اتضح إن نسبة الاتفاق الخبراء بلغت أكثر من (80 %) حول صحة وصلاحيه فقرات المقياس لتطبيقها على عينة البحث

اختيار المهارات الأساسية بالتنس

قام الباحثان بتحديد بعض المهارات الأساسية بكرة التنس بالاعتماد على المنهج المتبع في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد إذ تم تحديد ثلاثة مهارات وهي): الضربة الامامية والخلفية وارسال التنس)

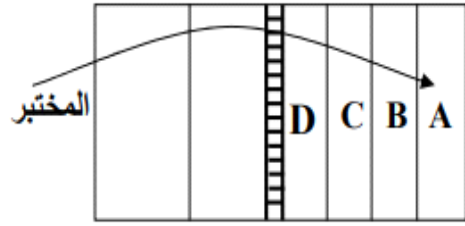
اختيار الاختبارات المستخدمة بالبحث

- الاختبارات المهارية للتنس الارضي (عبد الكريم أيثار ، ناصر عبد الكريم ، الصميدعي لؤي غانم، 2006)
- اسم الاختبار :الضربة الأرضية الأمامية والخلفية الطويلة
- هدف الاختبار :قياس الضربة الأرضية الأمامية والخلفية الطويلة
- الأدوات المستخدمة :ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقة الإرسال والساحة الخليفة إلى منطقتين
- كما موضح في مخطط الاختبار DC BA متساويتين ويمكن تسميتها المناطق
- مضرب تنس - كرات تنس بحالة جيدة

تعليمات الاختبار :المختبر

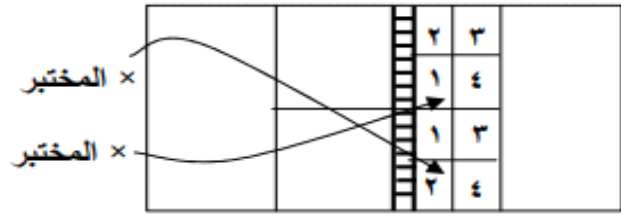
١. يقف المختبر على خط القاعدة وعلى علامة الوسط ولا يسمح باجتيازه

٢. يقف المعلم في الملعب المقابل لاحتساب الدرجات للكرات الصحيحة يقوم طالب مساعد بجمع الكرات وبمساعدة المعلم
٤. يعطي للمختبر محاولتين تجريبيتين للأحماء والتكيف على الاختبار
٥. يمنح للمختبر ١٠ محاولات للضربة الأرضية الأمامية
- طريقة الأداء: يقوم المختبر برمي الكرة على الأرض وعندما ترتد للأعلى يلعبها ضربة أرضية أمامية أو خلفية إلى الملعب المقابل محاولاً إسقاطها في نهاية الملعب
- تسجيل الدرجات:
- ١: تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالآتي
- A درجات للكرة الساقطة في المنطقة (4)
- B درجات للكرة الساقطة في المنطقة (3)
- C درجتين للكرة الساقطة في المنطقة (2)
- D درجة للكرة الساقطة في المنطقة (1)
- صفر للكرات التي لا تعبر الشبكة أو تسقط خارج الملعب الفردي -
- درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها في المحاولات العشر. ٤. الدرجة الكلية للاختبار ٤٠ درجة
- ملاحظة: يستخدم الاختبار لقياس الضربة الأرضية الأمامية والخلفية الطويلة كل على حده



(الشكل 1) اختبار الضربة الامامية والخلفية الطويلة بالتنس

- اسم الاختبار: اختبار الإرسال لأربعة مناطق متساوية
- هدف الاختبار: قياس دقة الإرسال
- الأدوات المستخدمة: ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقتي الإرسال إلى أربعة مناطق متساوية وتعطي لها الدرجات المخصصة لكل منطقة، وكما موضح في مخطط الاختبار
- مضرب تنس، كرات تنس بحالة جيدة-
- تعليمات الاختبار
١. يقف المختبر خلف خط القاعدة وبشكل قطري
٢. يقف المعلم في الملعب المقابل لاحتساب الكرات الصحيحة يقوم طالب مساعد بجمع الكرات ويساعد المعلم
٤. يعطي للمختبر محاولتين تجريبيتين للإحماء والتكيف على الاختبار
١. يمنح للمختبر ١٠ محاولات من جهة اليمين و ٥ محاولات من جهة اليسار. طريقة الأداء: يقوم المختبر بتنفيذ ضربة الإرسال إلى منطقة الإرسال في الساحة المقابلة محاولاً إسقاط كرات في المنطقة الأكثر درجات
- تسجيل الدرجات: ١: تحسب الدرجات لكل كرة صحيحة كالآتي :- الكرة الساقطة في المنطقة ٤ تمنح ٤ درجات
- الكرة الساقطة في المنطقة ٣ تمنح ٣ درجات - الكرة الساقطة في المنطقة ٢ تمنح ٢ درجتين - الكرة الساقطة - في المنطقة ١ تمنح ١ درجة - صفر للكرات التي لا تعبر الشبكة أو لا تسقط في خارج منطقة الإرسال المحددة
٢. درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها في المحاولات العشر



الشكل 2) اختبار دقة الارسال

:التجربة الاستطلاعية

من اجل التأكد من وضوح تعليمات الاختبار، وكذلك التعرف على ظروف تطبيق الاختبار وما يرافق ذلك من صعوبات او معوقات، كذلك التأكد من وضوح مقياس التصور العقلي والاختبارات المهارية للعيينة قام الباحث بتطبيق الاختبارات والمقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من 10 (طالبات وكان الهدف من التجربة ما يأتي:

- التعرف على مدى تفهم واستيعاب العينة لاستمارة التصور العقلي
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة التي تستخدم في التجربة الرئيسية
- التعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثان عند إجراء الاختبارات لغرض تجاوزها
- معرفة عدد أفراد فريق العمل المساعد الذي يحتاجه الباحث عند اجرائه الاختبارات وكذلك تدريبهم على طريقة التسجيل
- التعرف على الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات

ومن خلال التجربة الاستطلاعية توصل الباحثان إلى

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث
 - صلاحية مقياس التصور العقلي وكذلك اختبارات التنس من حيث تمتعها بالوقت المناسب للتنفيذ
 - وصلاحية المكان وسهولة تطبيق مفردات الاختبارات المستخدمة من قبل عينة البحث
 - كفاءة فريق العمل المساعد في طريقة تنفيذهم لاختبارات البحث
- التجربة الرئيسية: بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات، ومقياس التصور العقلي قام الباحثان بتطبيق الاختبارات والمقياس على عينة التجربة الرئيسية البالغ عددهم 30 (طالبة

:الوسائل الإحصائية

(Spss) استخدمت الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- للعينة واحدة (T) اختبار
- معامل الارتباط البسيط
- معامل الالتواء

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

عرض نتائج مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي واختبارات بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس

(الجدول 2)

يبين الخصائص الوصفية التصور العقلي في المجال الرياضي وبعض المهارات الأساسية بلعبة

التنس

ت	الاختبارات	س	ع±	الالتواء
1.	التصور العقلي	39.1000	3.95099	-112.
2.	الممارسة الفردية	12.6000	2.56770	.623
3.	مشاهدة الزميل	13.0333	2.28161	.759
4.	اللعب مع الآخرين	13.4667	2.17721	-499.
5.	الضربة الامامية	20.6333	4.38244	.165
6.	الضربة الخلفية	19.1333	4.25671	-153.
7.	الارسال	20.5333	4.79751	-434.

التعرف على التصور العقلي في المجال الرياضي وابعاده للطلّابات

(الجدول 3)

يبين مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي وابعاده للطلّابات

المقياس	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	معنى الدلالة
التصور العقلي	36	39.100	3.9509	4.228	0.000	معنوي
الممارسة الفردية	12	12.600	2.56770	1.28	0.211	غير معنوي
مشاهدة الزميل	12	13.033	2.2816	2.481	0.019	معنوي
اللعب مع الآخرين	12	13.466	2.1772	3.690	0.001	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة 0,05 (ودرجة حرية 30 - 1 = 29)*

التعرف على العلاقة بين مقياس التصور العقلي وبعض المهارات بالتنس

(الجدول 3) (يبين مصفوفة الارتباطات بين متغيرات البحث)

المتغيرات	الممارسة الفردية	مشاهدة الزميل	اللعب مع الآخرين	الضربة الامامية	الضربة الخلفية	الارسال
التصور العقلي	.779**	.791**	.696**	.374*	.414*	.155
الممارسة الفردية	.000	.000	.000	.042	.023	.412
مشاهدة الزميل	1	.479**	.503**	.478**	.520**	.281
اللعب مع الآخرين	.479**	1	.503**	.333	.412*	-.005
الضربة الامامية	.503**	.503**	1	.529**	.243	.120
الضربة الخلفية	.005	.005	.529**	1	.263	.321
الارسال	.005	.005	.003	.263	.160	.084
	.281	-.005	.583**	.321	.108	1
	.132	.980	.001	.084	.570	

مناقشة النتائج:

بعد عرض نتائج العلاقة الارتباطية يتبين ان هنالك علاقة ارتباط بين التصور العقلي في المجال الرياضي ومهارتي الضربة الامامية والخلفية كما هنالك علاقة ارتباط بين ابعاد التصور العقلي ومهارتي الضربة الامامية والخلفية فضلا عن لاحظ الباحثان ان العلاقة غير معنوية بين الارسال بالتنس وهذه المتغيرات إذ يعزو الباحثان هذا الى دور التصور العقلي في اكساب المتعلمات بالتنس سهولة في التعرف على اجزاء الحركة وذلك لان القدرة على التصور "تمثل قدرة الفرد على تكوين الصور والحفاظ عليها وتحويلها، بما وهذا يعني (Hall, C, Mack, D, Paivio, A, & Hausenblas, 1998) في ذلك السهولة او الوضوح ان يكون المتعلم صورة عامة عن كامل الاداء الحركي المراد تعلمه للتصور العقلي ارتباط وثيق بالتعلم بصورة عامة وفي مجال التعلم الحركي بصورة خاصة حيث يضيف التصور العقلي جانبا معرفيا بالأداء من حيث رؤية الاداء كاملا ثم استحضار تلك الصورة لإعادتها كاملا او تجزئتها والتدريب عليها لتصحيح الاداء او زيادة الاستثارة للأداء الامثل، حيث ان التصحيح اثناء الاداء هو ذلك الجانب المعرفي للتصور العقلي إذ يذكر (يعرب خيون (بان التصور العقلي له اتجاهين الاول اتجاه يمكن استخدامه في العملية التعليمية كجانب معرفي والثاني يمكن استخدامه كعامل نفسي مساعد للأداء وهو التهيئة من خلال تصوره بالشكل الصحيح مما يعطي الاستثارة المطلوبة للأداء) خيون يعرب، 2002. (ورغم اعطاء التصور العقلي للمتعم صورة عامة وضعيفة في بدايات التعلم الا انها تعطي صورة ذهنية لهذه الحركة يرتبط بقدرته على تقليد الحركة (محجوب وجيه، 2000) ثم مع المزيد من التكرارات والخبرات واعادة الصورة الحركية المتعلمة سابقا يتم . التقدم وصولا الى صفة المهارة

ان التصور العقلي يهيئ للعمل القادم ويزيد من دافعية المتعلم ويمده بالطاقة النفسية الايجابية التي تعمل على استثارة أكثر للسياالات العصبية العضلية وبذلك سوف تكون هنالك استعداد للعضلات الجسم كافة وهذا ما تم في العلاقة الارتباطية بين المهارات والتصور العقلي اما بخصوص الارسال فان من وجهة نظر الباحثان هنالك دور للتصور العقلي في ادائه لكن طبيعة المهارة التي تحتاج الى فترة زمنية أكبر لتعلمها فضلا عن ان الارسال من المهارات المغلفة التي لا يكون فيها تدخل لأي ظرف خارجي يجعل من طريقة أداءها ما يتوقف عليه بل هي من الحركات الوحيدة المكونة من قسم تحضير متماثل بالتهيؤ والمرجحة الخلفية وقسم رئيس يبدأ بالمرجحة الأمامية وضرب الكرة واخيراً القسم النهائي بعد ضرب الكرة .

:الاستنتاجات والتوصيات

1. ان التصور العقلي له الأهمية الكبيرة في تعلم المهارات بالتنس (الضربة الامامية والخلفية).
2. كلما زادت قابلية الطالبة على التصور كلما ارتقى مستوى أدائها.
3. ان دور التصور العقلي في مهارة الارسال كان ضعيف نسبياً.
4. هنالك دور لأبعاد التصور العقلي ببعض المهارات بالتنس.

:التوصيات

1. الاهتمام بالتصور العقلي ضمن البرامج والمناهج التعليمية الخاصة بتعلم مهارات التنس.
2. حث الطالبات على تصور المهارات قبل أدائها بصورة مستمرة.
3. العمل على إقامة دورات للمدرسين على كيفية إعطاء التصور العقلي.
4. اجراء دراسات أخرى على عينات مختلفة ومهارات مختلفة عن الدراسة الحالية.

:المصادر

أيثار عبد الكريم، عبد الكريم ناصر، لؤي غانم الصميدعي تصميم اختبارات لقياس المهارات الأساسية - للعبة التنس الأرضي، بحث منشور في مجلة الرافين للعلوم الرياضية - المجلد 12 - العدد 40 السنة ٢٠٠٦
محمد العربي شمعون، ماجدة محمد اسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر -

وجيه محجوب وآخرون: نظريات التعلم والتطور الحركي، مطبعة وزارة التربية، بغداد، 2000م -

. يعرب خيون :التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , مكتب الصخرة للطباعة , بغداد , 2002م
Hall, C., Mack, D., Paivio, A., & - Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. International journal of sport psychology, 29, pp. 417. doi:10.1037/t52953-000

(الملحق 1)

الخبراء والمختصون في مجال التعلم الحركي ولعبة التنس

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.د اميرة عبد الواحد	تعلم جمناستك	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د حسناء ستار	بايوميكانيك العاب مضرب	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	ا.د علي جهاد	تدريب العاب مضرب	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	ا.د طارق نزار	تعلم جمناستك	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	ا.د محمد حسن هليل	تعلم العاب مضرب	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	ا.د ندى نيهان	تعلم العاب مضرب	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	ا.م.د لؤي حسين	تعلم العاب مضرب	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

(الملحق 2) مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

تحية طيبة عزيزاتي الطالبات، في إطار إنجازنا العلمي بعنوان "التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بلعبة التنس لطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد لذا نرجو منكم الإجابة على الأسئلة التالية بكل صدق وموضوعية، كما أعلمكم أن هذا ليس امتحاناً لمعلوماتكم وأن هذه المعلومات تستعمل فقط لغرض البحث العلمي. التعليمات: ارسمي دائرة حول الرقم الذي ينطبق مع درجة تصورك لكل عبارة من المواقف الأربعة

.التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل *

يتطلب التصور العقلي استخدام العديد من الحواس مثل: السمع، اللمس، الشم، والتذوق هذا بالإضافة إلى * معاشية الحالة الانفعالية المصاحبة ويشتمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية هي:

الممارسة الفردية 2- مشاهدة الزميل 2- اللعب مع الآخرين 2- الأداء في المنافسة-1

وتتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الإبعاد الخمسة الآتية

.التصور البصري 2- التصور السمعي 3- الإحساس الحركي 4- الحالة الانفعالية المصاحبة- 1

.التحكم في الصورة- 5

:تعليمات عامة

.التصور العقلي لهذه المواقف الرياضية أو المهارات المحددة فقط- 1

.التصور العقلي بأدق التفاصيل حتى يمكن الوصول إلى الصورة الحقيقية بقدر المستطاع- 2

.استخدام التصور العقلي في الوصول إلى أقصى درجة من الوضوح والنقاء- 3

تعليمات خاصة بالموقف

1. التفكير في الموقف الرياضي المحدد.
2. التفكير في مكان وتوقيت حدوث الموقف الرياضي.
3. غلق العينين مع التنفس العميق عدة مرات للوصول إلى أقصى مدى ممكن من الاسترخاء.
4. عزل جميع الأفكار الأخرى جانبا.
5. الاحتفاظ بغلق العينين للوصول إلى أقصى درجة من وضوح التصور العقلي.
6. من العبارات المرتبطة بالتصور العقلي في كل موقف من المواقف الأربعة - وستجد عددا الإبعاد الخمسة أيضا، أقرأ كل عبارة بعناية ثم قرر الاستجابة بطريقة مباشرة معبرة عن درجة التصور العقلي والشخصي - هناك مستويات لاستجابة لكل عبارة -

ويجب مراعاة النقاط الآتية

- ليست هناك تصورات صحيحة وأخرى خاطئة.
- الاستجابة وفقا لما ينطبق مع تصورك.
- رجاء الإجابة على جميع العبارات في كل موقف.
- إن جميع المعلومات التي ستقوم بالإجابة عليها هي معلومات سرية تخص الباحث فقط.
- المطلوب عند الإجابة وضع علامة (✓) في المكان الذي ينطبق مع درجة تصورك العقلي.
- الموقف الأول: الممارسة الفردية
- 1- اختر مهارة واحدة معينه او موقف معين في - 1 (الضربة الامامية، الخلفية، ارسال التنس)
- تصور نفسك تؤدي هذه المهارة أو الموقف في المكان الذي تتدرب فيه عادة (الملعب (مع عدم تواجد أي - 2 شيء آخر
- 3- غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات، تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة
- حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية -
- حاول أن ترى نفسك من داخل جسمك -
- قدر درجة التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1 كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4	5
2 كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟	1	2	3	4	5
3 كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4	5
4 ماهي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟	1	2	3	4	5

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين

1. التصور العقلي لنفس المهارة السابقة أو الموقف ولكن في وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق -1

2. التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع -2

3. غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا -3

4. التصور العقلي لأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان -4

5. حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك. قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول -5

الرقم الذي يتفق مع ما تراه

العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
1 كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
2 كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3 كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
4 كيف تشعر بالحالة الانفعالية في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل

• التفكير في زميل أو أحد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة

• غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا

• التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام من

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

ما تراه

العبارة	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1 كيف رأيت زميلك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
2 كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3 كيف شعرت بجسمك أو حركاتك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
4 كيف تشعر بالحالة الانفعالية في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5