

جامعة ميسان

كلية التربية الرياضية

بناء مقياس التصور العقلي للاعبين فعاليات الرمي بالعب القوي

أ.م.د. شذى مهاوش م.د. ناهده عبد الزهرة بدر

يعد قياس التصور العقلي لدى لاعبي فعاليات الرمي بالعب القوي مهما في تحديد ما يمتلكه

اللاعبون من هذه القدرة العقلية من اجل تنميتها وصقلها بما يخدم الفعالية .

وتتجلى مشكلة البحث في عدم وجود مقياس للتصور العقلي خاص بفعاليات العاب القوي وان

مقاييس التصور الموجودة هي مقاييس عامة او مقاييس للاعب الجماعية .وتهدف الدراسة الى بناء

مقياس للتصور العقلي للاعبين فعاليات الرمي بالعب القوي مع الكشف عن مستوى التصور العقلي لدى لاعبي

فعاليات الرمي للاعب القوي 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 اختيرت بالطريقة العمدية .

اما الباب الرابع والخامس فقد تناول فيهما نائج تطبيق المقياس والمستويات التي ظخرت لدى لاعبي فعاليات الرمي

،ومن الاستنتاجات :ان المقياس قادر على ان يقيم مستوى التصور العقلي لدى لاعبي فعاليات الرمي بالعب القوي

،وكذلك اعداد اسخاص مؤهلين للقيام بتعليم كيفية اجراء عملية التصور العقلي يخطواتها للاعبين

Constructing a measurement of mental imagery for throwing activities

considered as Measuring the mental imagery of throwing players in athletics is

important point in specifying what a player has from this mental imagery in order to be

improved refined to serve the activity

Research problem reflected in the disappearance of mental imagery

Specified for athletics and the exist imagery measurement is a public

One ,can not be specified for a specific activity or game .rhis study aims to the players of

throwing activities in athletics in addition to detect the

Level of throwing activities mental imagery in athletics for the players

Participating in Iraq clubs championship –third round and identifying

The differences in each axis from measurement axes between players.

The human field was the players of throwing activities of athletics who participated in Iraq clubs championship –second round and third

Time field determined in the period between 1 \4 \2012—10 \10 \2012 place field was Baghdad university \collage of physical education –jadireya.

Theoretical studies dealt with the essence of mental imagery as a cognitive function of the living being and an essential factor in developing performance and movement skills. The mental can be divided into internal and external. The uses of mental imagery has been

Discussed too that helps to think in the possibilities can be faced in a

Competition .i was also discussed the mental imagery theories that show the way of how the mental imagery works and its possibility to happen plus its principles .the two researchers descriptive approach on a sample that chosen in a deliberate way were the fourth and fifth part dealt with the results of measurement application and levels appeared with the throwing activities players one of the research conclusions is that the measurement is able to evaluate mental imagery

Level for throwing activities players and the most important conclusion is

Preparing qualified people to teach the way of making the mental imagery with all steps to the players

1-المقدمة وأهمية البحث

شغل موضوع القياس النفسي المهتمون في المجال الرياضي ولم يكن هناك بديل في الفترات الأولى من البحث عن وسائل موضوعية سوى الملاحظة ودراسة الحالة، ولكن السنوات الطويلة من الدراسة لم تعطي لنا الكثير من التنبؤ بالأداء في المستقبل وكذلك كان الحال عند استخدام الاختبارات المعملية، حيث أظهرت المحاولات الأولى أيضاً عجزها عن التنبؤ بالتفوق في المنافسات الرياضية. واحد الصعوبات التي تواجه عملية القياس النفسي في المجال الرياضي أن المدربين وحتى الناجحين منهم ليسوا على دراية كافية بجميع الجوانب النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي، وفي نفس الوقت فإن الأخصائي النفسي الرياضي الذي يفهم الكثير من هذه الجوانب النفسية لن يكون قادراً على

القيام بعملية القياس النفسي دون تفخدهم اللاعب والمتطلبات النفسية للمجال الرياضي، وخاصة عند استخدام القياس النفسي والأرشاد .

وقد أصبحت 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 . وبالغم من ان التدريب يعد متعدد الأساليب ويستمد المعرفة من علوم مختلفة . بحيث اضحى التصور العقلي من الجوانب المهمة مما سبب نقص المعلومات

وتتبلور أهمية البحث في ايجاد مقياس للتصور العقلي للاعبين فعاليات الرمي بالعب القوي

يكون كأداة لقياس احد القدرات العقلية التي تعتبر احد الأعمدة المهمة في بناء وتطوير اللاعبين اذا ان هذه 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 .

1-2 مشكلة البحث

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 لأعادة 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 العاب القوى غير متوفر .لذا ارتأت الباحثة بناء مقياس التصور العقلي خص بفعاليات الرمي بالعب القوي ويتضمن مواقف محددة للفعالات .

1-3 أهداف البحث :

- 1 - بناء مقياس التصور العقلي (لفاعيات الرمي) بالعب القوي .
- 2 - التعرف على مستوى التصور العقلي للاعبين فعاليات الرمي .

1-4 فروض البحث

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

1-5 مجالات البحث :

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

1- 5- 2 المجال الزمني . 1\ 4\ 2012 --- 10\ 10\ 2012 .

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

2 –الدراسات النظرية

2-1- 1 ماهية التصور العقلي :: اشارت هاريسن واخرون (1987) الى ان التصور العقلي

----- يتضمن استدعاء او استحضر او استخراج الذاكرة للاشياء او المظاهر المختزنة من واقع الخبرة الماضية ومن ناحية اخرى 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 توقعاً للمستقبل وقد يكون مبدعاً او مبتكراً ..اذا ابتكر الرياضي وابتدع افكاراً وصوراً جديدة في ذهنه لها معنى ويمكن ان يجسدها على ارض الواقع لتخرج

كداء او مهارة ويعرف روتيج 1977 التصور العقلي بانه مجموعة المعلومات التي يمتلكها الفرد عن خط سير حركات معينة ويمكن له تنشيطها او استدعائها قبل وخلال ويعد الأنتهاء من الأداء ودرجات ووضوح مختلف .ويمكن لهذه الصور المخزونة في الذاكرة الحركية ان يتم استدعائها وتدعيمها من خلال استخدام التدريب الذهني دون الأداء الفعلي(13:157)

2- 1- 2 علاقة التصور العقلي بالحواس ::

----- التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس من اجل استرجاع او استحضر المعلومات المخزونة المدركة سلفاً وتحتمل حاسة البصر والسمع الجزء الاكبر في التصور العقلي على اعتبار ان التصور لا يحدث الا من خلال تلك الحواس وبقية الحواس كالتذوق والشم واللمس ولكن تبقى تلك الحاستين لهما الدور الاكبر في المجال الرياضي خصوصاً 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 ايجابياً 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 .(11: 248)

2- 1- 3 القدرة على التصور ::

----- تعتبر القدرة على التصور من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التصور على الأداء وهي تتكون من متغيريين 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 اسلوب عدم التحكم .(1: 13)

2- 1- 4- انواع التصور العقلي ::

1 – التصور العقلي الداخلي :: هو نوع من التصور يحدث داخل الفرد اي يتصور نفسه يؤدي حركة معينة داخله 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 الهدف الموضوع .

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

الاتجاه المعرفي ::: استخدامه في العملية التعليمية .

باتجاهين

اتجاه الاستثارة ::: وهو عملية تهيئة الاداء لغرض اعطاء اداء فاعل نتيجة الاستثارة الداخلية. (10: 248).

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

3- 2 عينة البحث :: تمثلت بلاعبين فعالين الرمي المشاركين ببطولة اندية العراق والبالغ عددها 60 لاعبا .

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

التصور العقلي .

3- 4 اعداد الصيغة الاولى للمقياس :: بعد الاطلاع على الادبيات التي تتعلق بالتصور العقلي

ومراجعة الدراسات السابق 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 .

3-5 اسلوب 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

حواله عدم الموافقة من قبل المختبر عند التنفيذ اذا يعتبر الاختبار موضوعيا اذا قام شخصان او اكثر باستخدام نفس الاجهزة (12 . . 153- 155) .

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 (0,35) عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة 0,05

3-7 الوسائل الاحصائية :: 1 –الوسط الحساب 2 –الانحراف المعياري

3 –تحليل التباين 4 –اقل فرق معنوي

4 –عرض ومناقشة النتائج ::

4-1 –عرض مستويات التصور العقلي للاعبين فعاليات الرمي بالعب القوي

جدول (1)

يبين المستويات والاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور التصور العقلي

الفعاليات	المحور البصري	المحور السمعي	المحور الحس حركي	المحور الانفعالي	محور القدرة على التحكم
	س-----ع	س-----ع	س-----ع	س-----ع	س-----ع
دفع الثقل	11،30 متوسط	15،69 جيد جدا	15،84 جيد جدا	16،38 جيد جدا	16،07 جيد جدا
قذف القرص	16،05 جيد جدا	16،94 جيد جدا	12،40 جيد	15،88 جيد جدا	16،52 جيد جدا
رمي الرمح	15،71 جيد جدا	12،20 جيد	16،09 جيد جدا	15،76 جيد جدا	15،80 جيد جدا
اطاحة المطرقة	15،44 جيد جدا	16 جيد جدا	15،66 جيد جدا	11،84 متوسط	11،76 متوسط

من خلال الجدول (1) نلاحظ ان اغلب عينة البحث قد حصلت على المستوى جيد جدا في كل محاور التصور العقلي ولجميع الفعاليات ماعدا لاعبي فعالية دفع الثقل فقد كان وسطهم الحسابي يجعلهم في المستوى متوسط للمحور البصري ولاعبي اطاحة المطرقة فقد كان وسطهم الحسابي يجعلهم في المستوى متوسط للمحورين الانفعالي والقدرة على التحكم . بينما كان الوسط الحسابي للاعبي فعالية قذف القرص يجعلهم في المستوى جيد للمحور الحس حركي ، وكذلك لاعبي فعالية رمي الرمح فقد كان وسطهم الحسابي يجعلهم في المستوى جيد للمحور السمعي . وبهذا نلاحظ ان عينة البحث كانت في المستويات الثلاث (جيد جدا وجيد ومتوسط)

وعدم وصول عينة البحث في محور من المحاور للمستوى ممتاز وذلك لاغفال دور التصور العقلي كجزء من اعداد اللاعبي وخاصة الفعاليات التي يكون فيها اداء ومحاولات لاكثر من مرة ،وكما يذكر محمد العربي شمعون 1996 ان العمل على رفع التصور العقلي يؤدي الى رفع مستوى الاداء والتفوق الرياضي . (6: 219)

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

من اجل التعرف على مدى الفروق بين عينة البحث في التصور البصري تم اجراء تحليل التباين بين لاعبي فعاليات الرمي وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

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

			3920	56	219520	داخل المجموعات
--	--	--	------	----	--------	-------------------

من الجدول (2) نجد ان قيمة ف المحتسبة اقل من قيمة ف الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق منوية 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 " 1992 Schmidt " ان لكل مهارة نتعلمها مخزون في الدماغ وكلما زاد استخدامنا لهذه المهارة زاد البرنامج المخزون دقة ونقاء. (18: 86).

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

للتعرف على مدى الفروق بين عينة البحث في التصور السمعي تم استخدام تحليل التباين بين لاعبي فعاليات الرمي وكما مبين في الجدول (3)

جدول (3)

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	2,75	معنوي
داخل المجموعات	4120	56	73,57			

من جدول (3) نجد ان هناك فروق معنوي وذات دلالة احصائية بين افراد عينة البحث في محور التصور السمعي، ولمعرفة لصالح اي من الفعاليات تم حساب اقل فرق معنوي (I.s.d)

بين متوسطاتها الحسابية كما في الجدول (4)

جدول (4)

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

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

*	0	0	0	رمي الرمح 12,50
3,50	0	0	0	اطاحة المطرقة 16

*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)

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

ولمعرفة مدى الفروق بين عينة البحث تم استخدام تحليل التباين كما في الجدول (4)

جدول (4)

يبين تحليل التباين بين لاعبي فعاليات الرمي في التصور الحس حركي

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

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 (5)

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

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

0	0	0	0	اطاحة المطرقة 15,66
---	---	---	---	------------------------

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

من الجدول (5) 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 ،وللاعب عندما يتصور اداء حركي ما فهو لا يتصوره كشيء يحدث خارج كيانه وانما يتصوره في داخله كعملية تحدث في مكان وزمان محددين .وكذلك فان التصور الحس حركي قد يتأثر بالخبرة ولكنه بحاجة الى بناء هادف لزيادة دقته .(15: 189) وهذا ماجعل الفروق الفردية بين لاعبي فعالية 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 (6)

جدول (6)

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

جدول (7)

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

الفعاليات ومتوسطاتها	دفع الثقل	قذف القرص	رمي الرمح	اطاحة المطرقة
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.sld) تساوي (2,38)

ومن الجدول (7) 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)

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

لاجل التعرف على مدى الفروق تم الاستخدام تحليل التباين وكما مبين بالجدول (8)

جدول (8)

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 يعرب 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)

1 – كان لاعبي فعالية دفع الثقل وحسب تحليل التباين واقل فرق معنوي بالمركز الاول 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- محمد الشحات ابراهيم ، التصور العقلي في المجال الرياضي بين النظرية والتطبيق انترنت 1\3\2012 .
- 5 –محمدالعربي شمعون . عبد النبي الجمال ، التدريب العقلي في التنس . القاهرة دار الفكر العربي 1996 .
- 6- محمد 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 .
- 7- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي . مصر . دار المعارف . 1987 .
- 8- محمدحسن علاوي واسامة كامل راتب . البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة . دار الفكر العربي . 1999 .
- 9- محمد حسن علاوي ، علم نفس التدريب والمنافسة . دار الفكر العربي . 2001 .
- 10- محمد حسن علاوي . محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة . دار الفكر العربي . 2005 .

- 11 – مروان عبد المجيد ابراهيم ،اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية .عمان .مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.2000 .
- 12 – محمد عثمان .التعلم الحركي والتدريب الرياضي .ط1.الكويت .دار الفكر للنشر والتوزيع.1987 .
- 13- محمود عبدالفتاح عنان ،سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتجريب .ط1 .مصر.دار الفكر العربي .1995 .
- 14- نجاح مهدي شلش واکرم محمد صبحي،التعلم الحركي .ط2 .الموصل.دار الکتب للطباعة والنشر.2000 .
- 15- يعرب خيون ،التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق .بغداد.مکتب الصخرة للطباعة .2002 .

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 باسسط معنى ممارسة بدنية بصورة عقلية معرفية بدون حركة واضحة للاطراف والجسم وكذلك الاحساس بالانفعال المصاحب للاداء.

تعليمات عامة ::

- 1- اقرأكل موقف بعنايةتامة . 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 ::
- ****العمر التدريبي ::
- ****هل انت عضو في المنتخب الوطني ::
- نذكر الموقف الاربع 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 الاخرين :: 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 رمية سجلت فيها رقما شخصيا لأول مرة مما اثار الحماس بين اصدقائك 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 مآثره .

العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة تماما
كيف ترى نفسك تؤدي المهارة المطلوبة	1	2	3	4
كيف رأيت نفسك تستمع للاصوات المصاحبة	1	2	3	4
كيف تشعر بجسمك اثناء اداء الفعالية المطلوبة	1	2	3	4
ماهي درجة الوعي بالحالة	1	2	3	4

					الانفعالية
تحكم كامل 5	تحكم فوق المتوسط 4	تحكم متوسط 3	صعوبة التحكم 2	عدم التحكم 1	الى اي مدى يمكن التحكم في الصورة
كلا		نعم		هل يمكن رؤية الصورة من داخلك	

