

التصور العقلي وعلاقته بالأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية
في جامعة اليرموك

Mental Imagination and its Relation to Skill Performance of Physical Education Faculty Students in High Jump at Yarmouk University

نزار الويسي*¹، واسماعيل محمود¹، وحسن العوران²

Nezar Al-luwaici, Ismaiel Mahmoud, Hasan Al-Oran

¹قسم التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، الأردن.
²قسم الإدارة والتدريب، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.

*الباحث المراسل: nezar.alwese@gmail.com

تاريخ التسليم: (2016/8/11)، تاريخ القبول: (2016/10/13)

ملخص

هدفت هذه الدراسة للتعرف على مستوى التصور العقلي وعلاقته بالأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بصورته المسحية، تكونت عينة الدراسة من (112) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك المسجلين لمساق نظريات تدريب العاب القوى خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2016/2015، ولغاية قياس التصور العقلي استخدم الباحثون المقياس الذي أعده شمعون وإسماعيل (1999) المكون من ست مجالات: (التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في التصور العقلي، ومنظور التصور العقلي)، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التصور العقلي كان متوسطاً على الدرجة الكلية لمجالات أداة الدراسة، وجاءت بمستوى مرتفع في مجالات التصور البصري، منظور التصور العقلي، الإحساس الحركي، وبمستوى متوسط في مجالات التحكم في التصور العقلي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التصور السمعي. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة إيجابية بين مستوى التصور العقلي والأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، الأداء المهاري، الوثب العالي.

Abstract

This study aimed to determine the level of mental imagination and its relation to the skill performance in high jump. Descriptive approach was used for the purposes of this study. 112 male and female students enrolled in the course of "theories of training track and field" during semester 2015/2016 participated in this study. We used the mental imagination scale developed by Shamoun and Ismail (1999) which consists of 6 components: visual imagination, hearing imagination, motor perception, emotional status, mental imagination control, and perception of the mental imagination. In general, a medium level of the mental imagination was found. The study also found a high level of visual imagination, perception of the mental imagination, and motor perception. The medium level was found in mental imagination control, emotional status, and hearing imagination. Results also showed a positive relationship between the level of mental imagination and skill performance of physical education faculty students in high jump at Yarmouk University.

Keywords: Mental Imagination, Skill Performance, High Jump.

مقدمة الدراسة وأهميتها

يشهد عصرنا الحاضر تطوراً كبيراً وسريعاً في شتى مجالات الحياة، وحظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بجانب كبير من النجاحات وتراكم الخبرات، وأن هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة، وإنما جاءت نتيجة للتخطيط العلمي السليم، واستعمال مختلف العلوم والمعارف، التي توصل إليها العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية، والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه.

وقد زاد الاهتمام في الآونة الأخيرة بالنواحي العقلية من قبل المختصين بعلم النفس الرياضي والتعلم الحركي والباحثين والمدربين الرياضيين نظراً لأهميتها في المساهمة بالارتقاء بسرعة تعلم المهارات الرياضية. فمهما كان اللاعب يمتلك من اللياقة البدنية العالية وبنيته الجسدية قوية فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الامكانيات الجسمانية ولياقته البدنية، والذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يُمكن اللاعب من استعمال هذه الامكانيات في الاتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف. وهذا ما أشار إليه (Shimon, 1996) بأن "التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، إن القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء

رياضي". ويعطي التصور العقلي القدرة على التحكم والثبات في الأداء وصولاً إلى درجة الأداء المثالية وتحقيق الإنجاز، وإن استخدام اللاعب لمهارة التصور العقلي يؤدي إلى تحسين المهارات الحركية، إضافة إلى تحسين مستوى تركيز الانتباه، ومنع تشتت الأفكار، وإعطاء اللاعب الثقة بالنفس، التي تزيد من قدرة اللاعب على السيطرة على الانفعالات التي تعترضه قبل وأثناء المنافسات الرياضية، وتمنع حدوث تصور سلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تسبب القلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص النجاح.

ويرى الباحثون بأن القدرة على التصور العقلي من المتطلبات الهامة التي تؤثر على الأداء إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً، ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الطريقة والأسلوب الصحيح للأداء المهاري الصحيح، وإن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل، ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة. ويرى (Ratab, 1995) أنه مع زيادة المنافسة على تحقيق الانجازات الرياضية زاد الاهتمام بالتصور العقلي كأحد الأبعاد المؤثرة في تحقيق هذه الانجازات، والدور الذي يمكن أن يؤديه وضوح الصورة والتحكم فيها في تطوير مستوى الأداء استخدام التصور العقلي لتكوين تصورات لخبرات سابقة أو جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد للأداء يطلق عليها الخريطة العقلية، فكلما كانت هذه الخريطة واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه.

تشكل حاسة البصر جانباً أساسياً من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن يتضمن واحدة أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك (Aldhamd, 2000) حيث يعمل الرياضي على استرجاع صورة للمهارة المراد أدائها، فيمكن استرجاع الصورة نفسها في كل مرة أو تصحيح الصورة عند كل مرة يؤديها وهذا ما يؤدي إلى تحسين الأداء (Allawi, 2002).

ويعد التصور العقلي جزءاً مهماً من التدريب الرياضي، فهو يمثل الجزء الأساسي في عملية إعداد اللاعب لدخول المنافسات الرياضية فهو يضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملاعب وأدوات وأجهزة، فالإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من استخدام القدرات العقلية وإصدار القرارات، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك فمن الواجب تطوير إمكاناته العقلية (Rhahleh, 2000). وأشار كل من (Allawi, 2002) و (Abdulsamad, 2000) إلى أن استخدام التصور العقلي في المجال الرياضي يزيد من سرعة تعلم المهارة الحركية وإتقانها وتطوير مستوى الأداء المهاري، بالإضافة إلى تطوير استراتيجيات اللعب وإتقان خطط اللعب، كما أنه يساعد في حل مشكلات الأداء، واتخاذ القرارات المناسبة، وتحسين الثقة بالنفس. كما أشار (Al-Suwaidi, 2004) إلى أهمية التصور العقلي للمنافسات الرياضية والتي من خلالها يتم إيصال الرياضي إلى حالة الوعي البديل Alternative state conscious حيث يصل الرياضي من خلال هذه المرحلة إلى الأداء الأمثل.

وبما أن العملية التدريسية والتدريبية في التربية الرياضية تعتمد على الترابط بين التدريب البدني والعقلي في آن واحد، كان لا بد من الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز عليهما لمواكبة التطور والتقدم العلمي والتكنولوجي اللذان انتشرا في جميع المجالات، ومنها المجال الرياضي، فقد أصبح من الضروري تحسين وتطوير أساليب وطرق التعليم والتدريب لمواكبة هذا التقدم (Abbas & Al-Hayek, 2007). حيث يرى (Allawi, 1998) أن القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدرات اللاعبين وطاقتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي ممكن، وأن الأنشطة الرياضية ومنها رياضة ألعاب القوى تعتمد المهارات الحركية الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين والمدرسين يقضون معظم الوقت في التدريب والتعليم على أداء هذه الفعاليات والمهارات وتعليمها وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج الرياضية، لكن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات بالاعتماد على التصور العقلي، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني. (Schmidt & Wrisberg, 2008) على أن مختلف الألعاب الرياضية تتطلب مهارات عقلية أعلى من المهارات البدنية التي يتم التدرّب عليها، وأن العديد من اللاعبين والمدربين يدركون أن مهارة التصور العقلي يمكن أن تشكل 90% من اللعبة مقارنة بالمهارات البدنية، لذا نجد أن هناك الكثير من الرياضيين يستخدمون الصور العقلية حتى تمكنهم من تحسين مستوى أدائهم، إضافة إلى تمكنهم من السيطرة على الفلق والتخفيف من حدته.

يتطلب الوصول إلى المستويات العليا في ألعاب القوى أو أية رياضة أخرى استخدام الأسلوب العلمي المنظم الذي يراعي الجوانب المختلفة لعلم التدريب الرياضي منذ اللحظة التي يبدأ فيها الناشئ بالتدريب على المهارات الأساسية. ويشير (Al-Rabadhi, 2003) أن فعالية الوثب العالي من أصعب الفعاليات التي تمارس في مجال ألعاب القوى، وذلك لأنها تعتمد على القوة المميزة بالسرعة حيث تساعد على الوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن وكلما نقصت القوة السريعة نقص معها الارتفاع، ويعتمد أيضاً على قدرة اللاعب على نقل السرعة الأفقية إلى سرعة عمودية ونقل مركز ثقل جسمه باتجاه العارضة ثم فوقها، ويجب المحافظة على ارتفاع مركز ثقل الجسم أثناء الارتفاع لما له من أهمية كبرى عند اللاعب، وهذا يعتمد على طول اللاعب ووضع جسم اللاعب أثناء الارتفاع. ويرى (Telfah, 2013) أن الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي يمر بأربع مراحل، الاقتراب، والارتفاع والطيران والعبور والهبوط، وهنا يكمن التصور العقلي في قدرة الطالب على تصور الفرد لسرعته وتصوره لمقدار بعده عن العارضة وتصوره لوضع جسمه فوق العارضة وتصوره لزاوية الهبوط.

ونظراً لتعدد طرق الوثب العالي، فإن الباحثين اختاروا طريقة الفسبوري، وذلك لأنها تعد أكثر الطرق انتشاراً بين الممارسين لهذه الفعالية. ونظراً لأهمية التصور العقلي في مجالات الحياة المختلفة عامة، والمجال الرياضي خاصة، ودوره في أداء الحركات الرياضية وخاصة

الصعبة منها، والتي تتطلب مستوى عالي من الأداء المهاري، فإنه لابدّ من تغطية بعض الموضوعات التي لم تتناولها الدراسات السابقة في هذا المجال.

وعليه فإن القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء المهاري، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء المهاري. وأن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة. ومن هنا تتضح أهمية الدراسة في استعمال التصور العقلي كوسيلة تساعد في تعلم فعالية الوثب العالي، وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءاً مسانداً ومكماً لها. كذلك فإن دراسة التصور العقلي كونه أحد المهارات العقلية التي تساهم في تطوير التركيز والانتباه وزيادة الثقة بالنفس والقدرة العالية على تصور وإتقان الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي وتحقيق أفضل النتائج في الإرتقاء وتطوير مستوى الأداء المهاري لهذه الفعالية.

مشكلة الدراسة

يشير (Shimon, 1996) إلى أن التصور العقلي من أهم المهارات النفسية المستخدمة في التعليم والتدريب، فهو يلعب دوراً مهماً في تنمية قدرات الفرد ومستواه الرياضي. كما يشير (Arrak, 2003) أن الاتجاهات الحديثة في التعليم والتدريب الرياضي تتطلب أنماط تشتمل على ما يساند الأساليب التعليمية والتدريبية المتبعة ومن هذه الأنماط التصور العقلي الذي يمثل الوسيلة التي من خلالها تنجز أهداف التدريب العقلي. ومن خلال إهتمام الباحثون ومتابعته لهذا الجانب، وعملهم كمدرسين ومدرّبين في رياضة ألعاب القوى لاحظوا أن هناك تفاوت وتذبذب في مستوى أداء الطلبة، رغم تلقّيهم القدر الكافي من التعليم والتدريب المهاري، وأن هناك علامات للقلق والإنفعال تظهر عليهم أثناء تطبيق الفعاليات المطلوبة منهم، وقد يعود السبب في ذلك إلى طبيعة الفعالية وأهميتها، هذا فضلاً عن الإهتمام والتركيز على الجوانب البدنية والمهارية والخطئية دون الإهتمام الكافي بالجوانب النفسية والعقلية، وعدم المعرفة الكافية بتأثير هذا الجانب على أداء الطلبة، والذي يعد أحد أهم أسس الإعداد المتكامل ليكون قادراً على تلبية متطلبات الأداء المهاري الذي يمارسه مع إكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي سواء كانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو نفسية وصولاً إلى الأداء المهاري المطلوب. ويرى الباحثون أن مرحلة التعليم الأولى من أهم المراحل التي يتشكل فيها الطالب والتي تخدم مستقبله الرياضي حيث يشير (Anan, 1995) أنه من أجل الإرتقاء بالعملية التعليمية والأداء المهاري للمبتدئين، ضرورة إستعمال أساليب مختلفة مصاحبة للتعليم المهاري ومن هذه الأساليب هو استعمال التصور العقلي لما يضيفه للمبتدئ من خبرات، ويساعد على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية.

ويرى الباحثون إن إجراء البحوث والدراسات وإيجاد العلاقات ما بين الجوانب النفسية والعقلية والبدنية والمهارية هو نتيجة التقدم العلمي، وعامل من عوامل تقدم المجال الرياضي، والتصور العقلي من المهارات النفسية المهمة، لها من دور فعال في تحقيق الانجاز من خلال تطوير قابلية الرياضي على تصور الأداء المطلوب بطريقة صحيحة ومتسلسلة، والتحكم بالانفعالات، واتخاذ القرار المناسب، لذلك ارتأى الباحثون أن يتناول هذا الموضوع ومع الطلبة بشكل خاص كون خبراتهم النفسية محدودة مما يسهل على المدرس مساعدتهم في ذلك، وأن يقف إلى جانبهم مرشداً لاستخدام مثل هذه المهارات النفسية والتركيز على تنميتها وبيان أثرها في الأداء والإنجاز. وبما أن فعالية الوثب العالي تحتاج إلى تركيز عالي فإن استخدام الطلبة لمهارة التصور العقلي قد ينعكس إيجاباً خلال تطبيق هذه الفعالية.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. مستوى التصور العقلي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.
2. العلاقة بين مستوى التصور العقلي والأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

تساؤلات الدراسة

تسعى هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

1. ما مستوى التصور العقلي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟
2. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين درجة التصور العقلي والأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟

مجالات الدراسة

1. المجال البشري: طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق نظريات تدريب العاب القوى (ت. ر 216أ).
2. المجال الزمني: الفصل الدراسي الثاني 2015/2016.
3. المجال المكاني: كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك.

مصطلحات الدراسة

التصور العقلي: يعرفه (Schmidt & Wrisberg, 2008) "بأنه عبارة عن مجموعة من المعلومات التي يمتلكها الفرد عن خط سير حركات معينة ويمكن تنشيطها أو استدعاءها قبل أو أثناء أو بعد الأداء". ويعرفه (Mahjoob, 2002) بأنه "الصورة التي يتخذها المتعلم عن

طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة، وانطباعها بالدماغ وتكون أساساً لتأدية المتعلم للحركة".

الأداء المهاري: "درجة قرب وتمائل هذا الأداء المهاري مع أكثر أنماط التكنيك منطقية وعقلانية علمية مثالية وأنها لا تمثل (بالمقارنة المنطقية أو مثالية التكنيك) أحد الخصائص الموصفة لهذا النمط من التكنيك بقدر ما توصف الجانب الكيفي لمستوى إتقان الأداء المهاري" (Hasan, 2011).

الدراسات السابقة

أجرى (Abad, 2015) دراسة هدفت للتعرف على تأثير برنامج تدريبي المقترح في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى لاعبي كرة القدم، والتعرف كذلك على الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبيّة الضابطة في التصور العقلي والتوافق النفسي، استخدم الباحث المنهج التجريب، وتكونت عينة الدراسة من (24) لاعباً من نادي مخيم بلاطة في الضفة الغربية للموسم الرياضي 2013/2014، تم اختيارها بالطريقة العمدية، أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي المقترح بين أفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة في التصور العقلي والتوافق النفسي.

أجرى (Hidayat & Ibrahem, 2014) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التصوير العقلي ودقة التهديف بكرة القدم، وافترض الباحثون بأنه توجد علاقة ارتباط معنوية بين التصور العقلي ودقة التهديف بكرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائته وطبيعة المشكلة المراد دراستها، واشتملت عينة البحث على (50) لاعباً يمثلون أندية الدرجة الأولى بكرة القدم بمحافظة ديالى، تم إجراء التجربة الرئيسية بتطبيق مقياس التصور العقلي ومن ثم اختبار دقة مهارة التهديف بكرة القدم، واستخدم الباحثون الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لمعالجة بيانات الدراسة. أشارت النتائج إلى أهمية التصور البصري في زيادة دقة التهديف بكرة القدم. وأن للتصور السمعي ارتباطاً عالياً في زيادة دقة التهديف بكرة القدم، وأن للإحساس العالي بأجزاء الجسم المختلفة لحظة التهديف أهمية في نتيجة التهديف بكرة القدم.

أجرى (Abu Taib, 2013) دراسة هدفت للتعرف إلى مستوى التصور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس-حركي لدى سباحي المنتخب الأردني، حيث تكونت عينة الدراسة من خمسة سباحين وخمس سباحات من المنتخب الأردني لموسم 2011، وقد تم استخدام مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لشمعون وإسماعيل (1999)، واختبار الإدراك الحس-حركي بـ 75% من أفضل زمن سباحة 50 متر زحف على البطن، واختبار الإدراك الحس-حركي بسباحة مسافة البدء (15) م، وقد تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وأكبر وأقل قيمة والتكرارات والنسب المئوية للمتغيرات، ومعامل الارتباط لبيرسون، واختبار (ت) لدلالة الفروق T-test. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التصور العقلي الكلي لدى أفراد عينة الدراسة الذكور بلغ 13.96 ولدى الإناث 13.08 بتقدير

متوسط، وأن متوسط خطأ الإحساس بـ75% من زمن 50 م زحف على البطن لدى أفراد عينة الدراسة الذكور 1.33 ث ولدى الإناث 4.44 ث، وكذلك أشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباط دال إحصائياً بين متغيرات الإدراك الحس- الحركي مع بعدي (التصور البصري والتصور من منظور داخلي) لدى أفراد عينة الدراسة الذكور والإناث، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتطوير قدرات الإدراك الحس- حركي عند السباحين لما لها دور في تطبيق الأحمال التدريبية المقننة لتلافي وصول السباح إلى مرحلة الإجهاد، ولكي تمكن السباح من توزيع جهده أثناء المنافسة، والاهتمام بالتدريب العقلي وخاصة مجال التصور العقلي كأحد الأبعاد المؤثرة في البرامج التدريبية للاعبين لما له دور في رفع مستوى الإنجاز وتحقيق أهداف التدريب.

أجرت (Sangari et al, 2012) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين التصور العقلي وقلق المنافسة لدى لاعبات كرة القدم، تكونت عينة الدراسة من (16) لاعبة من لاعبات المنتخب الوطني النسوي لكرة القدم في إيران، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق مقياس أتاوا ومقياس التصور العقلي وقلق المنافسة، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون وتحليل الانحدار الخطي للوصول لنتائج الدراسة حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين التصور العقلي وقلق المنافسة لدى اللاعبات، كذلك أشارت نتائج الدراسة إلى وجود حاجة لتصنيف اللاعبات حسب مستوى القلق والأداء العقلي، وكذلك ارتفاع مستوى الأداء عند انخفاض مستوى قلق المنافسة.

قامت (Karmian et al, 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر الاسترخاء والتصور العقلي على الفعالية الذاتية وقلق المنافسة والأداء الرياضي لدى اللاعبين في إيران، تم استخدام المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (75) لاعباً من لاعبي التزلج وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات المجموعة الضابطة تضم (مجموعة الاسترخاء- مجموعة التصور العقلي) وتم تطبيق التدريب على المجموعتين الأولى والثانية لمدة اسبوعين، ولم تتلق المجموعة الضابطة أي تدريب، وبعد ذلك تم تطبيق مقياس الفعالية الذاتية وقلق المنافسة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاثة في الفعالية الذاتية، وإنخفاض قلق المنافسة لصالح المجموعة الثانية، وكان قلق المنافسة لدى أفراد المجموعة الثانية أقل منه لدى المجموعة الأولى، وكانت المجموعتان الأولى والثانية أفضل من المجموعة الضابطة.

أجرى (Rahhal, 2010) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة بالسيف وعلاقته بالإنجاز، حيث تكونت عينة الدراسة من 80 لاعباً ولاعبة من (6) منتخبات عربية مشاركة في البطولة العربية الخامسة عشر التي أقيمت في عمان عام 2008، وتم استخدام مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً دال إحصائياً بين أبعاد التصور العقلي والإنجاز، وقد أوصى الباحث بضرورة التركيز على التدريبات العقلية لرفع مستوى الأداء والإنجاز في المبارزة.

أجرى (Abbas & Al-Hayek, 2007) دراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثير التصور الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة (التصويب التمير، المحاورة) وتكونت عينة الدراسة من (22) لاعباً من لاعبي نادي الأرينا للفئة العمرية (14-16)، واستخدم المنهج التجريبي نظراً لملائمته طبيعة الدراسة، وبعد التأكد من تكافؤ أفراد العينة في جميع القياسات القبلية تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية استخدمت أسلوب التصور الذهني بالإضافة إلى البرنامج التعليمي، ومجموعة ضابطة استخدمت البرنامج التعليمي فقط. توصلت الدراسة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (البرنامج التعليمي + التصور الذهني) قد حققت تطوراً ملحوظاً في تعلم المهارات الأساسية قيد الدراسة، وتوقفت على أفراد المجموعة الضابطة إحصائياً في جميع المهارات باستثناء مهارة المحاورة، كما دلت النتائج على وجود فروق إحصائية بين القياسين الأول والثاني لأفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس الثاني، كما دلت على وجود فروق إحصائية بين القياسين الأول والثاني لأفراد المجموعة الضابطة في مهارة المحاورة ولصالح القياس الثاني، وعدم وجود فروق إحصائية بين القياسين الأول والثاني لأفراد نفس المجموعة في مهارات (التصويب من الوثب، التمير الصديرة). وأوصت الدراسة بضرورة استخدام التصور الذهني المصاحب للأداء المهاري في البرامج التعليمية لمساهمته الواضحة في تعلم واكتساب وإتقان المهارات الأساسية في لعبة كرة السلة خاصة.

وأجرى (Hatamleh, 2003) دراسة هدفت إلى التعرف على مدى تأثير استخدام التصور الذهني على تحسين أداء لاعبي التنس الناشئين. استخدم باحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (17) لاعباً ولاعبة (15 ذكور)، (7 إناث) تراوحت أعمارهم ما بين (10-14) سنة، مشاركين في مدرسة التنس الصيفية في عمان- الأردن، وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى تجريبية استخدمت برنامج (التصور الذهني)، والمجموعة الثانية (مشاهدة الفيديو)، والمجموعة الثالثة (الضابطة). وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن اللاعبين الذين استخدموا برنامج التصور الذهني، أظهروا تقدماً من حيث دقة أداء الضربات الأمامية والخلفية ومستوى التقنية في الأداء مقارنة بالمجموعة الثانية (مشاهدة الفيديو) والمجموعة الثالثة (الضابطة).

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقات لمناسبته لطبيعة وأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة المسجلين لمساق نظريات تدريب العاب القوى للعام الدراسي 2016/2015. والبالغ عددهم (222) طالباً وطالبة، حسب دائرة القبول والتسجيل، تم اختيار الطلبة من هذا المساق لأن فعالية الوثب العالي من الفعاليات التي يحتويها هذا المساق.

عينة الدراسة

قام الباحثون باستخدام الطريقة العشوائية لاختيار عينة الدراسة، حيث قام بتوزيع (114) استبانة على طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق نظريات تدريب العاب القوى، تم استرجاع (112) استبانة صالحة للتحليل الإحصائي يشكلون ما نسبته (51%) من مجتمع الدراسة، والجدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.

جدول (1): توزيع أفراد العينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس (ن=112).

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	61	%55
أنثى	51	%45
المجموع	112	%100

يظهر من الجدول رقم (1) أن عدد الطلبة الذكور (61) ويشكلون ما نسبته (55%) من عينة الدراسة، بينما بلغ عدد الطالبات الإناث (51) يشكلن ما نسبته (45%) من عينة الدراسة.

الاختبارات المستخدمة في الدراسة

مقياس التصور العقلي

لأغراض أهداف الدراسة قام الباحثون باستخدام مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي المعرب والمقنن من قبل إسماعيل (1999)، وضع هذا المقياس في الأصل (Martens, 1982)، وكان من أربعة أبعاد، وأضافت كل من (Vealey & Walter, 1993) بعدين إلى هذا المقياس ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها استخدام الحواس أثناء التصور العقلي بحيث يقدم هذا المقياس المعرب وصفاً لأربع مواقف شائعة في المجال الرياضي وهي: الممارسة الفردية، ومشاهدة زميل، واللعب مع الآخرين، والأداء في المنافسة. وبعد قضاء دقيقة واحدة للتصور العقلي على كل موقف من هذه المواقف الأربعة يقوم الطالب بالاستجابة على بعض الأشكال الحسية:

- البصر: ويمثل بالفقرة الأولى من كل موقف.
- السمع: ويمثل بالفقرة الثانية من كل موقف.
- الإحساس الحركي: ويمثل بالفقرة الثالثة من كل موقف.
- الحالة الانفعالية المصاحبة: ويمثل بالفقرة الرابعة من كل موقف.

ويكون لكل منها (4) فقرات في المواقف الأربعة وتقاس عن طريق الاستجابة على سلم ليكرت الخماسي يبدأ من عدم التصور إلى تصور واضح، (التصور العقلي ويمثل بالفقرة الخامسة من كل موقف) بحيث يكون لكل منها (4) فقرات في المواقف الأربعة وتقاس عن طريق الاستجابة على سلم ليكرت الخماسي يبدأ من عدم التحكم إلى التحكم كامل، (منظور التصور العقلي ويمثل بالفقرة السادسة من كل موقف) بحيث يكون لكل منها (4) فقرات في المواقف الأربعة وتقاس عن طريق الاستجابة على سلم ليكرت الثنائي يبدأ من منظور خارجي (لا) إلى منظور داخلي (نعم). والملحق رقم (1) يبين ذلك.

اختبار المستوى الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي

تم تقييم الطلبة لقياس مستوى الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي بناءً على استمارة خاصة تم عرضها على مجموعة من الخبراء في رياضة ألعاب القوى. واعتمدت الاستمارة على خمس نقاط أساسية توضع على أساسها الدرجة وهي كالتالي:

1. يحصل الطالب على درجة مقدارها 5 إذا أتم خطوات الاقتراب بالشكل السليم.
2. يحصل الطالب على درجة مقدارها 5 إذا أتم عملية النهوض (الارتقاء) بالشكل السليم.
3. يحصل الطالب على درجة مقدارها 5 إذا أتم عملية اجتياز العارضة (العبور) بالشكل السليم.
4. يحصل الطالب على درجة مقدارها 5 إذا أتم عملية الهبوط بالشكل السليم.
5. يتم تقسيم المجموع على 2 للوصول الى درجة من 10 وهي العلامة المثالية إذا أتم جميع النقاط السابقة بالشكل السليم. والملحق رقم (3) يبين ذلك.

الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء دراسة استطلاعية على (10) طلاب من خارج عينة الدراسة من طلبة كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق نظريات تدريب ألعاب القوى، ولم تدخل نتائج هذه العينة (عينة التقنين) في نتائج الدراسة، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية التأكد من صلاحية الاختبارات والأدوات المستخدمة في الدراسة، وحساب المعاملات العلمية للاختبارات.

المعاملات العلمية للاختبارات

صدق أداة الدراسة

للتحقق من دلالات صدق محتوى مجالات مقياس التصور العقلي، تم عرضه على مجموعة من المتخصصين في علم النفس الرياضي والقياس والتقويم في التربية الرياضية من أعضاء الهيئات التدريسية في كليات التربية الرياضية وذلك بغرض:

1. تحديد دقة وسلامة الصياغة اللغوية.

2. مدى مناسبة الفقرات وانتمائها للمجالات التي أدرجت فيها.
 3. إضافة أو تعديل الفقرات لكل مجال.
 4. تحديد مدى صلاحية فقرات الأداة وتمثيلها للغرض الذي بنيت من أجله.
- وقد اجمع المحكمون على مناسبة فقرات المقياس للتعرف عن مجالات التصور العقلي في المجال الرياضي لدى طلبة كلية التربية الرياضية لفعالية الوثب العالي، وهذا دليل على تمتع المقياس بدرجة صدق مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

ثبات الاختبارات

تم استخدام تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة استطلاعية، وذلك بفواصل زمنية بين التطبيق الأول والثاني مدته ستة أيام، ثم تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين تقدراتهم في المرتين على مجالات المقياس، كما هو مبين في الجدول رقم (2).

جدول (2): معامل الارتباط بين تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار لأبعاد مقياس التصور العقلي.

مقياس التصور العقلي	
معامل الارتباط	مجالات التصور العقلي في المجال الرياضي
0.88	التصور البصري
0.91	التصور السمعي
0.90	الإحساس الحركي
0.88	الحالة الانفعالية المصاحبة
0.86	التحكم في التصور العقلي
0.87	منظور التصور العقلي

يتضح من الجدول (2) أن أعلى قيمة لمعامل الارتباط كانت لمجال التصور السمعي (0.91)، وأدنى قيمة لمجال التحكم في التصور العقلي حيث بلغت (0.86) وفي ضوء ذلك فإن المقياس يتمتع بدلالات صدق وثبات تستخدم لأغراض تطبيق هذه الدراسة.

تصحيح المقياس

تكون مقياس التصور العقلي من (24) فقرة، ملحق رقم (1) حيث يضع الطالب إشارة (X) امام كل فقرة لبيان مدى تطابق ما يرد في الفقرة مع ما يناسبه، حيث اعتمد الباحثون لمجالات مقياس التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في التصور العقلي) في المجال الرياضي لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك والفقرات التي تتبع لمجالاته بهدف إعطاء الحكم لكل متوسط حسابي ضمن الفئات التالية:

- كبير: تخص المتوسطات الحسابية التي تتراوح ما بين (5.00-3.37).
 - متوسط: تخص المتوسطات الحسابية التي تتراوح ما بين (3.66-2.34).
 - قليل: وتخص المتوسطات الحسابية التي تتراوح ما بين (2.33-1.00).
- كما اعتمد الباحثون لمجال (منظور التصور العقلي) والفقرات التي تتبع له، بهدف إعطاء الحكم لكل متوسط حسابي ضمن الفئات التالية:

- كبير: تخص المتوسطات الحسابية التي تتراوح ما بين (1.00-0.67).
- متوسط: تخص المتوسطات الحسابية التي تتراوح ما بين (0.66-0.34).
- قليل: وتخص المتوسطات الحسابية التي تتراوح ما بين (0.33-0.00).

إجراءات الدراسة

لغاية تحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحثون الاجراءات التالية:

1. إعداد أدوات الدراسة بصورتها النهائية والتحقق من دلالات صدقها وثباتها.
2. تحديد أفراد مجتمع الدراسة وعينتها، وذلك بالرجوع الى السجلات الرسمية لطلبة كلية التربية الرياضية في دائرة القبول والتسجيل.
3. التنسيق مع مدرسي مساق نظريات العاب القوى في كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك لإجراء الدراسة، بحيث كان يوم إجراء الدراسة بعد يوم راحة للطلبة حتى لا يكون هناك تأثير لتعب ناتج عن محاضرة سابقة على نتائج الدراسة، وكانت الفترة التي أجريت فيها الدراسة فترة الامتحانات النهائية للطلبة بحيث كان الطلبة في أعلى مستوى لهم، والتزم الطلبة ببذل قصارى جهدهم لتحقيق أهداف الدراسة.
4. إعطاء الإحماء المناسب للطلبة، وبعد ذلك تم إجراء اختبار الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي.
5. توزيع مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي بعد أداء اختبار مقياس الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي على الطلبة وذلك لقياس مستوى أبعاد ومنظور التصور العقلي لأدائهم المهاري.
6. جمع الاستبيانات وتدقيقها والتأكد من صلاحيتها لأغراض التحليل الاحصائي.
7. تم إجراء الدراسة في ملاعب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك بوجود مساعد واحد من طلبة الماجستير تخصص العاب القوى.

متغيرات الدراسة

- المتغير المستقلة: استجابات الطلبة على أداة الدراسة (مجالات التصور العقلي).
- المتغير التابع: الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي.

المعالجات الإحصائية

تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (SPSS) لحساب:

1. المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية.
2. معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha).
3. معامل ارتباط بيرسون (parson Correlation).
4. اختبار (Independent Samples T-Test).

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

للإجابة على تساؤل الدراسة الأول والذي نص على: "ما مستوى التصور العقلي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟" فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى مجالات التصور العقلي في المجال الرياضي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، مع مراعاة ترتيب المجالات تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية، كما هو مبين في الجدول رقم (3)

جدول (3): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجالات التصور العقلي مرتبة تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية (ن=112).

الرتبة	الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التدرج	درجة التقييم
1	1	التصور البصري	3.55	0.44	خماسي	مرتفع
2	6	منظور التصور العقلي	0.87	0.12	ثنائي	مرتفع
3	3	الإحساس الحركي	3.75	0.55	خماسي	مرتفع
4	5	التحكم في التصور العقلي	3.60	0.47	خماسي	متوسط
5	4	الحالة الانفعالية المصاحبة	3.45	0.38	خماسي	متوسط
6	2	التصور السمعي	3.41	0.27	خماسي	متوسط
		الأداة ككل	3.10	0.24	-	متوسط

يتضح من الجدول (3) أن مستوى التصور العقلي لدى الذكور والإناث أفراد عينة الدراسة في مقياس التصور العقلي الكلي كان بتقدير متوسط، وقد جاءت مجالات مستوى التصور العقلي

وفق الترتيب التالي (التصور البصري في المرتبة الأولى ضمن درجة تقييم مرتفعة، ثم مجال منظور التصور العقلي بالمرتبة الثانية ضمن درجة تقييم مرتفعة، تلاها في المرتبة الثالثة الإحساس الحركي ضمن درجة تقييم مرتفعة، ثم جاء بالمرتبة الرابعة مجال التحكم في التصور العقلي ضمن درجة تقييم متوسطة، وجاء في المرتبة الخامسة مجال الحالة الانفعالية المصاحبة ضمن درجة تقييم متوسطة، وفي المرتبة السادسة والأخيرة مجال التصور السمعي ضمن درجة تقييم متوسطة) ويعزو الباحثون ذلك بأن المهارات الرياضية متكررة حيث يمكن تصورهما وتخيلهما بسهولة من ناحية بصرية، وهذا ما أكدته (Al-Dhamd, 2000) بأن حاسة البصر تشكل جانباً أساسياً في عملية التصور العقلي، حيث يستطيع الفرد أن يتصور الحركة بشكل جيد وهذا ما أكدته (Shimon, 1996) بأن الخبرات التصورية تماثل الخبرات الحسية أو الإدراكية فالرياضي الجيد هو الذي يستطيع مشاهدة تسلسل صور الأداء والإحساس بالحركات المصاحبة لها أثناء عملية الاسترجاع، والبصر يلعب دور أساسي في عملية الإدراك الحس-حركي التي تعمل على تقديم التغذية الراجعة عن الأداء من أجل الوصول بالتصور العقلي لأعلى مستوى، ويعزو الباحثون كذلك مجيء منظور التصور العقلي بالمرتبة الثانية ودرجة تقييم مرتفعة إلى أن ذلك يؤكد أهمية التصور العقلي للطالب ودوره أثناء ممارسته النشاط وتنفيذه المهارة. ويرى الباحثون كذلك أن هذا المجال يعتمد فيه الطالب في تصوره للأداء واعتماده على الصورة التي يرسمها هو في داخله والناجئة من ذاته اعتماداً على درجة الإتقان المبني على تدريباته ومشاهدته للنموذج من قبل المدرس أن قيامه بمثل هذا النوع من التصور يعطي إشارة لاستيعابه الفعالية بشكل جيد ووصله إلى درجة عالية من الإحساس بها يمكنه من تصورهما جيداً قبل تنفيذها وهذا ما أشار إليه راتب (Ratab, 1995) بأن منظور التصور العقلي نابع من الداخل ويشعر الرياضي أثناء التصور بأنه داخل جسمه وأنه يقوم بالأداء ويشعر بالجسم يؤدي، ولكن لا يرى نفسه وبذلك يسمح منظور التصور العقلي باكتساب الخبرات الحسية الصحيحة لتنفيذ المهارة المستخدمة. وكان مجال التصور السمعي في المرتبة الأخيرة من مجالات التصور العقلي ويعزى ذلك إلى خبرة الطلبة البسيطة والتي يتم فيها تأدية الفعالية وما يصاحبها من مثيرات تكاد تكون بسيطة والمنافسات الرياضية التي تتميز بالقوة يصحبها العديد من المثيرات السمعية كصحيات الجمهور وأصوات اللاعبين وصافرة الحكم، لكن ما يتم أثناء تأدية الطلبة لفعالية الوثب العالي يكاد يخلو من كل هذه المثيرات كونها تتم داخل المحاضرات التدريسية.

للإجابة على تساؤل الدراسة الثاني والذي نص على: "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ بين درجة التصور العقلي والأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معاملات الارتباط بطريقة بيرسون بين إجابات أفراد العينة على مجالات أداة الدراسة، والأداء المهاري لفعالية الوثب العالي، لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4): قيم معاملات ارتباط بيرسون بين مجالات التصور العقلي وبين الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي.

المجال	المستوى الرقمي	معامل الارتباط
التصور البصري	0.63	معامل الارتباط
	0.00	الدلالة الإحصائية
التصور السمعي	0.77	معامل الارتباط
	0.00	الدلالة الإحصائية
الإحساس الحركي	0.23	معامل الارتباط
	0.03	الدلالة الإحصائية
الحالة الانفعالية المصاحبة	0.62	معامل الارتباط
	0.00	الدلالة الإحصائية
التحكم في التصور العقلي	0.88	معامل الارتباط
	0.00	الدلالة الإحصائية
منظور التصور العقلي	0.75	معامل الارتباط
	0.00	الدلالة الإحصائية
الأداة ككل	0.88	معامل الارتباط
	0.00	الدلالة الإحصائية

يظهر من الجدول رقم (4) أن كافة العلاقات الارتباطية بين مجالات التصور العقلي والأداة ككل من جهة وبين الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$). ويعزو الباحثون ذلك إلى أن التصور العقلي له تأثير واضح في إنجاز الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي في أي عملية تدريبية أو تعليمية، وكذلك التصور العقلي أسهم في توجيه السلوك بالاتجاه الصحيح. وهذا ما أكدته (Ratab, 1995) أن اللاعب الذي يتصور أداءه في مهارة معينة بصورة سليمة ينعكس ذلك في تحسين أداء اللاعب لهذه المهارة الحركية.

كما يرى الباحثون أن التصور العقلي له دور كبير في تنمية قدرة الطالب واللاعب في تركيز انتباهه على الفعالية المطلوبة وتصورها وهذا ما ذهب إليه (Luis, 2005) "أنه من خلال التصور العقلي يستطيع الفرد تحسين قدرته على التركيز ومن جهة أخرى يكون قادراً على التصور بكفاءة من خلال قدرته على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة". كما يعزو الباحثون وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين مجالات التصور العقلي والأداء المهاري لفعالية الوثب العالي إلى أن التصور العقلي يعتبر من المهارات النفسية المهمة لتطوير أداء فعالية الوثب العالي إذ أن تصور الفعالية من الناحية الحركية بالأسلوب المثالي وبشكل دقيق وواضح لجميع أجزاء الفعالية يؤدي إلى إرسال استجابات عصبية من الجهاز العصبي إلى الجهاز العضلي

مشابهة للاستجابات العصبية في الأداء الفعلي مما ساعد على تنمية قدرات الطلبة على الأداء الجيد وهذا يتفق من (Khyoun, 2010) والذي أشار إلى أن التصور العقلي الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية مماثلة للاستجابات الفعلية للأداء إذ تؤدي عملية التصور العقلي هذه إلى إرسال إشارات عصبية من الجهاز العصبي إلى العضلات لتنفيذ المهارة الحركية المطلوب تنفيذها. وهذا ما أكدته (Abbas & Al-Hayek, 2007) وإلى استخدام أسلوب التصور العقلي، بالتأكيد المستمر على اللاعبين بضرورة استحضر الصورة التي شاهدوها قبل البدء بأداء المهارات من جهة أخرى، وحيث أن التصور العقلي يساعد في زيادة التوافق العضلي العصبي، الذي يعمل بدوره على تطوير عنصر السرعة والدقة، فإن ذلك ساعد الطالب على عمل شيفرة معينة أو ترميز عقلي للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى، أو صورة أنماط حركية معينة، وبالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهماً لدى الطلبة، الأمر الذي يؤدي إلى أن تصبح الحركات أكثر آلية "أي تؤدي بدون المزيد من التفكير".

الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة وأسئلتها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وتحليل النتائج توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

1. إن مستوى التصور العقلي لطلبة كلية التربية الرياضية المسجلين لمساق نظريات تدريب ألعاب القوى كان متوسطاً على الدرجة الكلية لمجالات التصور العقلي ككل، وجاءت كذلك بمستوى مرتفع في مجالات التصور البصري، منظور التصور العقلي، الاحساس الحركي، وبمستوى متوسط في مجالات التحكم في التصور العقلي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التصور السمعي.
2. هناك علاقة إيجابية بين مستوى التصور العقلي والأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك المسجلين لمساق نظريات تدريب ألعاب القوى.

التوصيات

- في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة يوصي الباحثون بما يلي:
1. ضرورة استخدام التصور العقلي لما له دور فعال في تطوير النواحي المهارية لطلبة كلية التربية الرياضية في فعالية الوثب العالي.
 2. الاهتمام بالتدريب العقلي وخاصة مجال التصور العقلي كأحد الأبعاد المؤثرة في البرامج التدريبية للطلبة واللاعبين، لما لها من دور فاعل في رفع مستوى الاداء المهاري وتحقيق نتائج العملية التدريسية.
 3. أهمية التدريب النفسي المبكر للطلبة حتى الاستفادة من البرامج النفسية في الارتقاء بمستوى الأداء.

4. إجراء دراسات مشابهة على تأثير القدرات العقلية والنفسية الأخرى في تعلم المهارات والفعاليات الرياضية، وخاصة فعالية الوثب العالي.
5. إجراء دراسات مشابهة باستخدام برنامج تدريبية لتطوير التصور العقلي عند الطلبة واللاعبين.

References (Arabic & English)

- Abbas, I, & Al-Hayek, S. (2007). The Effect of Mental Imagination on Skill Performance in Learning Selected Basic Basketball Skills (Age Group 14-16 years). *Journal of Darasat for Educational Sciences*. 34(2). University of Jordan.
- Abd, W. E. (2003). *The Effect of a Mental Imaginary Program on Skill Performance Level and Psycho-coordination for Age Group Football Players*. Unpublished PhD thesis. Al-Najah National University, Palestine.
- Abdulsamad, A. (2000). *Physiology of Mental Processes*. 1st Edition. Dar-Alfikir Publisher.
- Abu Taib, M.H. (2013). Mental imagination and its relation to the sensory-motor perception of the national team swimmers. *Journal of Darasat for Educational Sciences*. 40(3). University of Jordan.
- Al-Dhamd, A. J. (2000). *Mental Processes in Sport Physiology*. Dar-Alfikir Publisher, Amman.
- Allawi, M. H. (1998). *Encyclopaedia of Psychological Measurements for Athletes*. 1st Edition, Book Canter Publisher, Cairo.
- Allawi, M. H. (2002). *Psychology of Training and Competitive Sports*. Dar-Alfikir, Cairo.
- Al-Rabadhi, K. J. (2003). *High Jump*. Dar Wael Publisher, Amman.
- Al-Suwaidi, A. H. (2004). *The Effect of Direct and Indirect Mental Training Program on Improving some Cognitive an Skill Domain in Volleyball*. Unpublished PhD Dissertation, College of Physical

- Education, Al-Mousil University, Iraq.
- Anan, M. A. (1995). *Psychology of Physical Education and Sports*. 1st Edition, Book Center Publisher, Cairo.
 - Arrak, M. M. (2003). *The Effect of Mental Imaginary Program in Teaching Beginners Selected Basic Handball Skills*. Unpublished Thesis, Babel University, Baghdad.
 - Hasan. A.M. (2011). The effect of variance training on the development of special strength and its relation to the skill performance level on some catching strategies in Romanian wrestling. *Journal of Physical Education Sciences*, Vol. 4 (3).
 - Hatamleh, M. (2003). The effect of mental imagination training program on skill improvement of junior tennis players (10-14 years) in Jordan. *Journal of Abhath Yarmouk*. Vol. 17(3).
 - Hidayat, N. & Ibrahim, K. Q. (2014). Mental Imaginary and Its Effect on Accuracy in Football. *Journal of Physical Education Sciences*, Vol.7 (5).
 - Kamil, R. A. (1995). *Sports Psychology (Principles and Application)*. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
 - Khyoun, Y. (2010). *Motor Learning between Principles and Application*. 2nd Edition. Baghdad, Dar Al-Hikmah Publisher.
 - Luis, K. T. (2005). *Psychological Skills Training*. PhD lectures 2005/2006, Baghdad University, Baghdad.
 - Mahjoob, W. (2002). *Theory of Motor Learning and Development*. Dar-ALKutob and Wathaeq, Baghdad.
 - Mohamad, R. M. (2001). *Mental Imaginary and Its Effect on Timing for Age Group Swimmers*. Unpublished Master's Thesis, Helwan University, Cairo.
 - Rahahleh, W. (2000). A Suggested Training Program for Physical, Skill, and Mintal Training on Improving Short Distance Sprinters'

Efficiency. *Journal of Darasat for Educational Sciences*. 27(1). University of Jordan.

- Rahhal, B. (2010). Levels of Mental Imaginary for Fencing Age Group National Teams and Its Relation with Achievement. *Journal of Al-Najah University for Educational Sciences*. 24(1).
- Shimon, M. A. (1996). *Mental Training in Sports*. Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Shimon, M. A. (1999). *Sports Psychology and Psychological Measurement*. Book Centre Publisher, Cairo.
- Telfah, A. Z. (2013). *Relationship Between Psychomotor Perception and Skill Learning of High Jump for Yarmouk University's' Physical Education Students*. Unpublished Master's Thesis.

ملحق رقم (1) مقياس التصور العقلي

الاسم:..... الجنس:.....

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة

إن هذا المقياس هو أداة بحثية لجمع البيانات لغاية البحث العلمي فقط. والذي يقوم به الباحثون في محاولة للتعرف على "التصور العقلي وعلاقته بالأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك"، لذا يرجى منكم الالتزام بأعلى درجات الدقة الممكنة في الإجابة على فقرات وأسئلة هذا المقياس.

ولكم جزيل الشكر

الباحثون

الموقف الأول: الممارسة الفردية

1. اختيار رياضة معينة أو موقف معين في لعبة العاب القوى.
2. تصور نفسك تؤدي هذه المهارة أو الموقف في المكان الذي تتدرب فيه عادة مع عدم تواجد أي شيء آخر.
3. أغلق العينين لمدة دقيقة تقريباً مع محاولة أن ترى نفسك في هذا المكان تستمع إلى الأصوات تشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.
4. حاول أن تكون واعياً بحالتك العقلية والانفعالية.
5. حاول أن ترى من داخل جسمك.

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

رقم	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع إلى الأصوات المصاحبة للأداء؟	1	2	3	4	5
3	كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟	1	2	3	4	5
4	ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟	1	2	3	4	5

رقم	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم بالصورة؟	1	2	3	4	5

رقم	العبارات	نعم	لا
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين

1. التصور العقلي لنفس الفعالية السابقة أو الموقف ولكن في وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق.
2. التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.
3. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.
4. التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.
5. حاول أن ترى الصورة من داخل جسمك.

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

رقم	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت نفسك تؤدي في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
2	كيف رأيت نفسك تستمع إلى الأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
3	كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

رقم	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم بالصورة في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

رقم	العبارات	نعم	لا
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل

1. التفكير في زميل أو أحد اللاعبين يؤدي مهارة أو موقف معين في منافسة.
2. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.
3. التصور العقلي للموقف بوضوح وواقعية قدر الإمكان أثناء الأداء الناجح في جزء هام منافسة.

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

رقم	العبارات	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 إلى الأصوات 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 بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

رقم	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم بالصورة في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

رقم	العبارات	نعم	لا
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة

1. التصور العقلي لأداء نفس الفعالية أو الموقف السابق في أحد المنافسات.
2. التصور العقلي للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الإيجابي لأعضاء الفريق والجمهور.
3. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.
4. التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

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

رقم	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
1	كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
2	كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
3	كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة؟	1	2	3	4	5
4	كيف تشعر بالانفعالات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

رقم	العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
5	إلى أي مدى يمكن التحكم بالصورة في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

رقم	العبارات	نعم	لا
6	هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

الملحق (2) أسماء المحكمين

الاسم	الرتبة	العنوان
عبد الكريم مخادمة	أستاذ	كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك
نارت شوقة	أستاذ	كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك
محمد ابو الطيب	استاذ مشارك	كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية
وصفي خزاعلة	أستاذ مساعد	كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك
د خالد زيود	أستاذ مشارك	كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك

ملحق (3) استمارة تقييم الأداء المهاري لفعالية الوثب العالي

الرقم	الاسم	خطوات الاقتراب 5 علامة	النهوض 5 علامة	العبور 5 علامة	الهبوط 5 علامة	المجموع/2