

مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة (الأشبال والناشئين) وعلاقته بالإنجاز

The Level of Mental Imagery of the Arab Fencing National Teams (Junior & Cadet) and its Relation with Achievement

بلال رحال

Bilal Rahhal

كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.

بريد الكتروني: bilalrahhal@hotmail.com

تاريخ التسليم: (٢٠٠٨/١١/٢٥)، تاريخ القبول: (٢٠٠٩/٥/٢٦)

ملخص

هدفت الدراسة التعرف الى مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة بالسيف من فئة الأشبال والناشئين وعلاقته بالإنجاز. وقد اشتملت عينة الدراسة على (٨٠) لاعبا ولاعبة من (ستة) منتخبات عربية مشاركة في البطولة العربية الخامسة عشر التي أقيمت في عمان في الفترة بين ٢٠٠٨/٧/٢٩م و٢٠٠٨/٨/٤م. واستخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة، كما اشتملت أدوات هذه الدراسة على مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وبرنامج الحاسوب (Engarde) الخاص بإدارة بطولات المبارزة واستخراج النتائج، إضافة إلى مفتاح التصحيح الخاص وسلم التقدير الخاص بمقياس التصور العقلي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التصور العقلي لعينة الدراسة كان وبحسب سلم التقدير المعتمد ضمن التقدير (المتوسط) وأنه توجد علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى التصور العقلي بأبعاده جميعها وبين الترتيب النهائي لكل فرد من أفراد العينة (الإنجاز). كما أظهرت الدراسة علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين أبعاد التصور العقلي ومكوناته مما ساعد الباحث على الخروج ببعض التوصيات أهمها: إهتمام بشكل أكبر بالتدريبات العقلية والمهارات العقلية من قبل مدربي ولاعبي المبارزة العربية، و ضرورة التركيز على التصور العقلي والمهارات العقلية في البرامج التدريبية المختلفة لرفع مستوى الأداء والإنجاز في المبارزة، إضافة إلى ضرورة تضمين تدريبات التصور العقلي في البرامج التدريبية لمختلف الأسلحة والفئات في رياضة المبارزة.

Abstract

This study aimed to investigate the level of mental imagery of the Arab fencing national teams (junior & cadet) and its correlation with achievement. The group of this study consisted of 80 players from six Arab national teams that participated in the 15th Arab championship held in Amman between 29th July to 4th August, 2008. The researcher used the descriptive approach since it suits the nature of the study, and includes the mental imagery criteria in sport, and the computer software (Engarde) relevant to fencing competitions management and reaching at the results. The results indicated that the mental imagery level of the study group is **moderate**. There was also a significant correlation between the mental imagery level and achievement. The results showed also a significant correlation among the dimensions of mental imagery. The researcher recommended more focusing and concentration on both mental imagery and mental training by all Arab fencing trainers and players to improve the performance and achievements in the different kind of weapons and categories in fencing.

المقدمة وأهمية الدراسة

يتطلب التفوق في المجال الرياضي التكامل التام بين العقل والجسم على عكس بعض المجالات الأخرى، فقد يؤدي رجل الأعمال أفضل النتائج دون أن يكون بحاجة الى قدرات بدنية عالية. أما في المجال الرياضي فيجب تطوير الجانبين معاً والتكامل بينهما، حيث تكمن أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة. إن تطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدراتنا الحقيقية، وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريباً من المستوى الأفضل. ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً، حيث أن اللاعب على المستوى العالمي يعرف بالتأكيد أن مستوى الاداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلي والجانب البدني، (شمعون وإسماعيل، ٢٠٠١، ص ٥٧).

ولا تعني تكنولوجيا التعليم مجرد الأجهزة الحديثة، ولكنها تعني أيضاً طريقة التفكير لوضع منظومة تعليمية، أي أنها تأخذ بأسلوب المنظومات التي تتبع منهجاً أو أسلوباً يسير وفق خطوات منظمة ويستخدم كل الإمكانيات التي تقدمها التكنولوجيا وفق نظريات التعليم لتحقيق أهداف المنظومة، (مرعي، والناصر، ١٩٩٠، ص ٥).

ويشير كل من زغلول وآخرون (٢٠٠١، ص ٢٨)، الى أنه يمكن الاستفادة من تكنولوجيا التعليم في المجال الرياضي، حيث أنها تسهم في نجاح عملية التعلم الحركي من خلال بناء التصور الحركي للأداء عند المتعلم، فمن خلال عمليات العرض ثم استخدام عائد المعلومات (التغذية الراجعة) يمكن التأثير الايجابي في تحسين وتطوير التصور الحركي عند المتعلم.

ومن هنا كان التفكير في كثير من الحلول التي تتركز كلها في استحداث الوسائل والأساليب التعليمية المستخدمة في التعليم والتعلم الحركي وتعلم المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة ومنها ربط النواحي التعليمية بالنواحي العقلية والتدريب العقلي والمهارات العقلية المختلفة.

أما عن العلاقة بين الجانب العقلي والجانب البدني فهي علاقة قائمة بذاتها، لأن التوافق بين العقل والجسم أصبح أمراً ضرورياً ومهماً في مجال البحث العلمي، وفي جميع الرياضات، سواء في التعلم أم التطوير أم تحسين مستوى الأداء المهاري والإعداد البدني والخططي وفي مجال المنافسة. كما أن ممارسة التمرينات الرياضية من أسس التفوق والتقدم الذي يعبر عن التناسق التام بين العقل والجسم، أما العلاقة بين الجانب العقلي والأداء البدني فهي مثار اهتمام المدربين واللاعبين لاعتماد نجاح اللاعب أو فشله على مدى التواصل بين القدرات البدنية، والنواحي مهارية والقدرات العقلية (شمعون، الجمال، ١٩٩٦، ص ١٣٦)، أنيت (Annett, 1995,p7).

وأشارت الدراسات إلى أهمية استخدام التدريب العقلي في تطوير مختلف النواحي الجسمية والمهارية، حيث هدفت دراسة كل من الرحاحلة (٢٠٠٠) ودراسة فيشرز (Fischer 1995) ، ونافع (٢٠٠٥) واحمد (٢٠٠٣) التعرف الى تأثير استخدام برامج التدريب العقلي مع الأداء والتدريب المهاري في رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين في الألعاب الرياضية حيث استخدمت هذه الدراسات المنهج التجريبي والمجموعات التجريبية والضابطة والتي تم تطبيق برامج التدريب العقلي عليها دون المجموعات الضابطة، حيث أظهرت جميع نتائج هذه الدراسات أن هناك تقدماً واضحاً ذا دلالة إحصائية في المستوى المهاري ولصالح المجموعات التجريبية عنه للمجموعات الضابطة، مما أثبت الأثر الكبير والواضح لتلك البرامج التدريبية التي اعتمدت على التدريبي العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري في تلك الرياضات.

وأشارت دراسة كل من الوسيمي (١٩٩٩، ص ٢٢) وإيفانز وآخرون (Evans et al. 2006) إلى أهمية استخدام التدريب والتصور العقلي في الاستجابة الكهربائية للعضلات المصابة لدى اللاعبين التي أخضعت فيها المجموعة التجريبية إلى برنامج تدريبي عقلي مصاحباً لبرنامج التأهيل في حين طبق برنامج التأهيل فقط على المجموعة الضابطة، مما أظهر وجود فروق دالة إحصائية على قدرة الاستجابة الكهربائية للعضلات المصابة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

ويؤكد ذلك أهمية برامج التدريب العقلي المستخدمة حتى في برامج التأهيل الرياضي وليس فقط في برامج التدريب الرياضي والمهاري والبدني.

كما ويمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء وحركات المنافس وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملاعب وأدوات وأجهزة وأي تأثيرات خارجية سواء الطقس أم الجمهور. وهنا يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية، وتحليل أداة المنافسة، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات بدون أي تأخير أو تردد، كاسكاي وسميث (Khasky & Smith, 1999, p 33).

وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك، يجب عليه تطوير إمكانياته العقلية والارتقاء بها، ولذا فإن التدريب العقلي يعد جزءاً مهماً وأساسياً في التدريب الرياضي بجميع أنواعه ووسائله، (Annett, 1995, p 6).

وتكمن أهمية الدراسة الحالية في التعرف الى مستويات التصور العقلي في المبارزة العربية ممثلة في المنتخبات العربية للأشبال والناشئين المشاركين في البطولة العربية باعتبارهم نخبة المبارزين لهذه الفئات في بلادهم، في محاولة من الباحث لربط أحد أهم المهارات العقلية، وهو التصور العقلي بشكل خاص، في تحقيق الانجاز من ناحية وإظهار مواطن الضعف والقوة للفرق المشاركة في أبعاد هذه المهارة العقلية التي تعد من المهارات الصعبة. فرياضة المبارزة ليست كبقية الرياضات كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها ببعض، حتى يستطيع أداء المهارة أو جملة المبارزة الواحدة بطريقة ديناميكية، وذلك لضمان فهم وأدراك الحركة بشكل سليم، لأنه ومن الضروري تصور اللاعب للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة، حيث يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح، ويهيئ العقل لاستقبال المهارة وتلافي الوقوع في الخطأ مما يؤدي إلى تطوير مستواها. وهدفت دراسة ليان وراشيل (Lianne & Rachelle, 1999) التعرف الى أثر استخدام التصور العقلي لدى المنتخبات الكندية في الأداء المهاري والحركي لعينة قوامها ٣٤٨ لاعباً من مختلف المستويات وقد أظهرت نتائجها أن اللاعبين ذوي المستويات الأعلى يستفيدون جداً من مهارات التصور العقلي في تطبيق المهارات المختلفة وإتقانها.

ويعتقد الباحث أن التدريب العقلي يمثل أحد الجوانب الهامة في عملية إعداد الرياضيين بدنياً ومهارياً وخطياً للدخول في المنافسات، وأن هذا النوع من التدريب ليس عشوائياً وإنما يسير ضمن مبادئ وشروط خاصة وضعت من قبل مختصين يجب الالتزام بها والسير ضمن قواعدها لتحقيق الأهداف المرجوة.

مشكلة الدراسة

إن استخدام التدريب العقلي أصبح شائعاً في البحث العلمي منذ عشرات السنين بهدف تطوير الإعداد المهاري لتحسين العملية التعليمية حيث أجريت دراسات عديدة في مختلف الدول منذ الثمانينيات (سوسني وتوزوف، ١٩٨١) وتبعها بعد ذلك دراسات في التسعينيات وكميم

وفيشر (1995, Fischer, Kim, 1998, Monette, 1998) وجميعها كانت في مجال التدريب العقلي الذي يؤدي إلى تحسين الإعداد النفسي لغايات تحسين الأداء والحصول على نتائج متميزة في المنافسات.

وأشارت دراسة كل من سنجر وآخرون (Singer, 1994) ودراسة روجرسون (Rogerson, 1998) إلى أهمية استخدام التدريب العقلي والذهني والتركيز والتوقع على أداء المهارات المختلفة في رياضة التنس وحراس المرمى في لعبة الهوكي الجليدي. وأثبتت هذه الدراسات أن مهارات التدريب العقلي بأنواعها المختلفة المستخدمة كان لها فعالية عالية في تطوير نسبة إنقاذ المرمى عند حراس المرمى في الهوكي كما أن المجموعة التي تلقت تدريباتها الذهنية المرافقة للتدريب البدني والمهاري أظهرت تحسناً في دقة أداء الإرسال وتوقع مكان الكرة في رياضة التنس.

كما وتشير دراسة أبو كشك، وخويلة (١٩٩٩، ص٢) التي هدفت إلى التعرف على مدى استقرار الحالة الانفعالية، ومدى تحصيل الطلاب في الحركات الأساسية في مساق الجمباز لطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، التي استخدمت فيها المنهج التجريبي (المجموعة التجريبية والضابطة) حيث تم تطبيق برنامج التدريب العقلي مصاحباً لبرنامج التدريب المهاري. وأظهرت نتائجها أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري له تأثير أفضل من التدريب البدني منفصلاً في تعلم المهارات الحركية. وأيدت ذلك دراسة (Monette, R. 1998, p1) التي هدفت إلى تحديد وتحليل عملية التصور العقلي للاعب التزلج، ولمعرفة ما هو نوع التصور العقلي الطبيعي المستخدم خلال عملية التدريب؟ وهل هناك علاقة بين مكونات عملية التدريب العقلي وبين مستوى الأداء؟ وأظهرت نتائجها أن هناك نوعين من رموز التصور العقلي، ووجد بأنه توجد علاقة ارتباطية بين مكونات عملية التدريب العقلي ومستوى الأداء البدني.

أما التطور في رياضة المبارزة العالمية فلم يحدث بمحض الصدفة وإنما جاء نتيجة منطوية لإتباع المنهج العلمي السليم، والطرق الحديثة التي تهدف إلى دراسة الحركة دراسة تساعد على الوقوف على مواطن القوة والضعف في أثناء الأداء، والعمل على تقادي الضعف، بإيجاد الحلول المناسبة بما يتناسب وإمكانات الفرد البدنية النفسية. وبما أن الإعداد العقلي والنفسى للرياضي يعتبر أحد الأعمدة المهمة التي تركز عليها العملية التدريبية إضافة إلى بقية عناصر التدريب الأخرى، لذا يرى الباحث ومن خلال عمله كمدرس للتربية الرياضية ومدرباً دولياً للمبارزة بالسيف، أنه لا بد من إيجاد وسائل مساعدة أفضل للتدريب، وأن الوسائل المتبعة من قبل المدربين والتي تعتمد بالدرجة الأولى على النواحي البدنية والفنية فقط لا تصنع لاعباً للمستوى العالي وإنما تجعل لاعب المبارزة بمستوى متذبذب خلال مشاركته في البطولة الواحدة. إن ذلك اللاعب يؤدي الدور الأول بمستوى فني ولا يستطيع الحفاظ على ذلك المستوى في الدور الثاني، كما أنه يمكن للمستوى أن يختلف في نفس المباراة الواحدة. وهذا يعود - برأي الباحث - إلى عدم جاهزية اللاعبين النفسية والعقلية لتلك البطولة.

وعند قيام الباحث باستطلاع آراء الخبراء وأصحاب الاختصاص في مجال تعليم وتدريب المبارزة، لاحظ أن عدداً من هؤلاء المدربين يعتمدون في تدريبهم على الأساليب البدنية بنسبة عالية جداً، وكانت الأهداف الحركية لدروس المبارزة لا تتحقق إلا جزئياً، ويعزى ذلك إلى استخدام الأساليب القديمة في التدريب والتعليم وعند مشاهدة وملاحظة العديد من دروس وتدريبات المبارزة وجد الباحث عدم تركيز المدربين على الجانب العقلي في المراحل الأولى لصياغة المهارة وكذلك في مراحل التعمق في التعليم. ولا يحظى التدريب العقلي إلا بنسبة قليلة جداً، ويعزى الباحث ذلك إلى عدم إلمام المدربين والمدرسين بشكل كافٍ بالمهارات العقلية المختلفة (الاسترخاء، التصور، الإدراك، تركيز الانتباه....) وإلى عدم توفر وسائل التدريب العقلي مثل الأشرطة، الرسومات، الأفلام، وغير ذلك من الأساليب. ومن خلال مراجعة الباحث لدراسات وأبحاث عديدة في الرياضات المختلفة التي أثبتت أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني له الأثر الإيجابي على مستوى الأداء المهاري، المالكي (١٩٩٨)، وجيبارد (Gabbard et al, 2008)، ووينبيرج (Weinberg, 2008)، وجد أن للتدريب العقلي الأثر الإيجابي في عملية التعليم والتدريب والإعداد البدني والخططي والإنجاز، الذي بدوره يقوم على تحليل المهارات الصعبة ومن ثم ربطها ككل. وذلك كما أشارت دراسة كل من Lianne & (Rachelle, 1999)، ودراسة ميريس (Mirisse, 2000) التي هدفت إلى دراسة أهمية وتأثير تحديد الأهداف والتأمل كأنواع من التدريب العقلي على التميز في الأداء وتخفيف الضغوطات عند الشباب والرياضيين. وقد أشارت النتائج بالفعل إلى أن التدريب العقلي ممثلاً بهذه المهارات العقلية له أكبر الأثر في تحسين وتطوير الأداء وتخفيف الضغوطات عند الشباب والرياضيين. وقد ارتأى الباحث القيام بهذه الدراسة بهدف التعرف على مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للأشبال والناشئين في المبارزة وعلاقته بالإنجاز، للوقوف على المستوى الحقيقي للتصور العقلي لديهم كأحد أهم المهارات العقلية التي يجب أن يمتلكها لاعب المبارزة بالسيف حتى يرتفع مستواه البدني والمهاري والخططي والتنافسي، في محاولة منه لإيجاد حل لمشكلة تذبذب مستوى اللاعب الواحد في بطولة معينة، أو في مباراة واحدة.

أهداف الدراسة

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى

١. مستوى التصور العقلي لدى لاعبي ولاعبات منتخبات المبارزة العربية للأشبال والناشئين وعلاقته بالإنجاز.
٢. العلاقة بين أبعاد التصور العقلي والإنجاز لدى لاعبي ولاعبات منتخبات المبارزة العربية للأشبال والناشئين.

تساؤلات الدراسة

١. ما مستوى التصور العقلي لدى لاعبي المباراة للمنتخبات العربية للأشبال والناشئين؟
٢. هل توجد علاقة بين مستوى التصور العقلي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات العربية للأشبال والناشئين في المباراة والانجاز؟
٣. ما العلاقة بين أبعاد التصور العقلي وبين الانجاز؟

مجالات الدراسة

المجال الزمني: في أثناء البطولة العربية الخامسة عشر للأشبال والناشئين للمبارزة / عمان ٢٠٠٨/٧/٢٦ - ٢٠٠٨/٨/٤م.

المجال المكاني: صالة الاتحاد الرياضي للمعاقين / المدينة الرياضية / عمان - الاردن.

المجال البشري: لاعبو ولاعبات ستة منتخبات عربية للمبارزة فئة الأشبال والناشئين المشاركين في البطولة العربية الخامسة عشر في عمان.

مصطلحات الدراسة

التدريب العقلي: عرفه مورجان (Morgan) بأنه: أحد طرائق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك لتعزيز التعلم. وعرفه سوين (Suinn) بأنه: الإستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولات تطوير الأداء، (شمعون، الجمال، ١٩٩٦، ص ٣٣) و(شمعون، ١٩٩٦، ص ٢٩). وعرفه "أونستال" UNESTAHL بأنه: تدريب منتظم طويل المدى للمهارات العقلية والاتجاهات يتضمن بعدين أساسيين هما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الإرادة. (شمعون وإسماعيل، ٢٠٠١، ص ٣٠).

التصور العقلي: عرفه روبرت "Robert": أنه خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي. وعرفه ندفير "Nidffer" أنه إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل. وعرفه دوروثي "Dorothy": أنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى، (شمعون وإسماعيل، ٢٠٠١، ص ٣٠). ويشير علاوي، وجلال (١٩٨٢، ص ٨٩)، إلى أن التصور العقلي قبل الأداء مباشرة هو: عملية الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء إلى الظروف المحيطة المرتبطة بالأداء مباشرة، الذي يعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري، ويزيد من سرعة اكتساب وتعلم المهارات، ويعطي اللاعب المزيد من الثقة، ويمنحه القدرة على التخلص من الأداء غير المرغوب فيه.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من لاعبي ولاعبات المبارزة الأشبال والناشئين في الدول العربية.

عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية التي تكون أفرادها من جميع لاعبي ولاعبات ستة منتخبات عربية للمبارزة للأشبال والناشئين وعددهم (٨٠) لاعباً ولاعبة، من (الأردن، الكويت، مصر، قطر، فلسطين، البحرين) المشاركين في البطولة العربية الخامسة عشر للمبارزة بالسيف التي إقيمت في عمان من تاريخ ٢٠٠٨/٧/٢٦ ولغاية ٢٠٠٨/٨/٤م.

أدوات الدراسة

استخدم الباحث في هذه الدراسة مقياس "التصور العقلي في المجال الرياضي". ملحق رقم (١).

وضع هذا المقياس في الأصل "مارتينز" Martens, 1982، وكان من أربعة أبعاد هي التصور البصري والسمعي والإحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة. وأضافت كل من "فيالي" و"والتر" Vealey & Walter, 1993، بعدين إلى هذا المقياس هما التحكم الذي يتم تقويمه من خلال مقياس تقدير من خمس نقاط تبدأ من عدم التحكم إلى التحكم الكامل، والتصور الداخلي من خلال عبارة تسأل عن كل خبرة هل يمكن رؤيتها من داخل الجسم أو من خارجه بالإجابة بنعم أو لا. وقام بتعريب وتقنين هذا المقياس "محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل" (١٩٩٦) وتم تطبيقه في مجموعة من البحوث تحت المسمى السابق ذكره، (شمعون، ١٩٩٩، ص ٣٤٢).

ثبات الاختبار (المقياس)

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للمقياس بطريقة إعادة الاختبار (Test – Retest) على عينة مكونة من ١٠ لاعبين ولاعبات من لاعبي ولاعبات المنتخبات العربية المشاركة في البطولة الذين تم استبعادهم من عينة الدراسة. ثم أعيد تطبيق المقياس مرة ثانية على العينة نفسها بعد ثلاثة أيام من التطبيق الأول وتحت الشروط والظروف نفسها، وتم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج القياس في التطبيقين والذي بلغ (٠,٨٨٥) لذا اعتبر الباحث هذا المقياس مناسباً لتحقيق أهداف الدراسة. ويوضح الجدول رقم (١) ثبات المقياس.

جدول (١): يوضح ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة=ن	معامل الارتباط	الدلالة
الأول	٦٧،٠٥٠	١٠،٤١٥	١٠	٠،٨٨٥	** ٠،٠٠٠
الثاني	٧١،٢٠٠	٩،٤٠١	١٠	٠،٨٨٥	** ٠،٠٠٠

** دال عند مستوى (٠،٠١).

برنامج الحاسوب (الاونجارد) الخاص بإدارة بطولات المبارزة: هو برنامج خاص بإدارة وتنظيم بطولات المبارزة وهو معتمد من الاتحاد الدولي للمبارزة، حيث تم الاستفادة منه في استخراج الترتيب النهائي لكل لاعب ولاعبة من أفراد عينة الدراسة.

مفتاح تصحيح مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي. ملحق رقم (١).

متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل: مستوى التصور العقلي.
- المتغير التابع: الانجاز في البطولة العربية الخامسة عشر.

المراحل الإجرائية للدراسة

قام الباحث بطلب زيارة كل منتخب من المنتخبات عينة الدراسة من رئيس الوفد والمدربين وأخذ الموافقة على ذلك. ثم قام بزيارة فرق المنتخبات العربية عينة الدراسة كل على حدة في مقر إقامته بالفنادق المختلفة، حيث قام بشرح الدراسة لجميع اللاعبين واللاعبات شرحاً تفصيلياً كما قام بشرح طريقة الاستجابة على أداة الدراسة (مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي) والمستخدم لهذه الدراسة) وأوضح للجميع تفاصيل وأبعاد هذه الأداة. ثم بعد ذلك تم توزيع المقياس على اللاعبين واللاعبات، وقام الباحث ومساعد واحد له بالتوقيت لهم لمدة دقيقة تقريباً ثم الطلب منهم الإجابة عن أسئلة المقياس لكل موقف من مواقف المقياس الأربعة وتم تكرار هذه العملية مع جميع أفراد عينة الدراسة.

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً: لنتائج المتعلقة بالتساؤل الاول

ما مستوى التصور العقلي لدى لاعبي المبارزة للمنتخبات العربية للأشبال والناشئين. قام الباحث بحساب التكرارات والنسبة المئوية للتصور العقلي بأبعاده المختلفة التي احتواها المقياس (أداة الدراسة) وتم تصنيفها بحسب مفتاح التصحيح الخاص بنفس المقياس. كما في جدول رقم (٢).

جدول (٢): يوضح التكرارات والنسب المئوية لأبعاد ومنظور التصور العقلي (مستويات التصور العقلي) لأفراد عينة الدراسة.

المجموع	ممتاز		جيد		متوسط		ضعيف		جدا ضعيف		
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
%١٠٠	%١٦.٣	١٣	%٤٣.٨	٣٥	%٣٢.٥	٢٦	%٧.٥	٦	%٠	٠	التصور البصري
%١٠٠	%١١.٣	٩	%٢٠	١٦	%٣٧.٥	٣٠	%٣٠	٢٤	%١.٣	١	التصور السمعي
%١٠٠	%١٨.٨	١٥	%٢٣.٨	١٩	%٣٢.٥	٢٦	%٢٥	٢٠	%٠	٠	الإحساس الحركي
%١٠٠	%١٣.٨	١١	%٢٦.٣	٢١	%٢٧.٥	٢٢	%٣٢.٥	٢٦	%٠	٠	الحالة الانفعالية

... تابع جدول رقم (٢)

المجموع	ممتاز		جيد		متوسط		ضعيف		ضعيف جدا		
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
%١٠٠	%١٢.٥	١٠	%٣٠	٢٤	%٢٦.٣	٢١	%٣١.٣	٢٥	%٠	٠	التحكم في الصورة
%١٠٠	%٣٣.٨	٢٧	%٦.٣	٥	١٢.٥	١٠	%٢٠	١٦	%٢٧.٥	٢٢	التصور بمنظور داخلي
%١٠٠	%٢٧.٥	٢٢	%٢٠	١٦	%١٢.٥	١٠	%٦.٣	٥	%٣٣.٨	٢٧	التصور بمنظور خارجي

يتضح من الجدول رقم (٢) التكرارات والنسب المئوية لكل بعد من أبعاد التصور العقلي بالقياس إلى التقديرات المعتمدة من المقياس نفسه، التي تشكل في مجملها مستوى التصور العقلي لأفراد عينة الدراسة، حيث كان التكرار الأعلى في التقدير (ممتاز) لبعده الإحساس الحركي الذي كان (١٥) وكانت نسبته المئوية من المجموع هي الأعلى وبلغت (١٨,٨%). وتلاه في الترتيب لنفس التقدير بعد التصور البصري الذي كانت تكراراته (١٣) ونسبته المئوية من المجموع (١٦,٣%). أما التكرارات الأدنى فقد كانت لبعده التصور السمعي حيث كانت (٩) ونسبتها المئوية من المجموع بلغت (١١,٣%) لتقدير (ممتاز) أيضاً. وقد فسر الباحث ذلك بنتيجة منطقية بالنسبة إلى لاعبين المبارزة بالسيف الذين تعتمد طرق تدريبهم العادية واليومية على تدريبات الإحساس الحركي والاعتماد على الإدراك البصري في رؤية ومراقبة حركات الخصم المنافس الهجومية والدفاعية، وقل ما تعتمد التدريبات على المهارات السمعية لأنها لا تشكل مهارة رئيسية في المبارزة بالسيف. كما أشار كل من (عابدين، ١٩٨٤) و(الرملي، ١٩٨٤) و(الزماميري، ١٩٩٩) "بأن لاعب المبارزة يحدد أولاً بالعين الهدف أو جزءاً منه يلي ذلك

استخدامه لذراعه المسلحة. أي أن العين تشترك اشتراكاً أساسياً وفعالاً في كل المهارات الحركية. والمبارزة تسهم إلى حد كبير جداً في توفير الحضور الذهني والعقلي، كما أن المبارز الفقير في تفكيره الفني هو كالجيش المتدرب جيداً ويرأسه قائد ضعيف بحاجة إلى التخيلات والتصورات". أما بالنسبة للتصور العقلي من حيث المنظور (داخلي / خارجي) فقد كانت التكرارات التي حققت أربعة إجابات (نعم) على المنظور الداخلي هي (٢٧) وهي ما تشكل نسبة (٣٣,٨%) من مجموع أفراد عينة الدراسة. وتكرارات من أجابوا بأربعة إجابات (لا) على نفس المنظور الداخلي فكانت (٢٢) وهي ما نسبته (٢٧,٥%) من المجموع. ومن تبقى من أفراد العينة فقد أجابوا بإجابات مختلفة بالنسبة للمنظور الداخلي والخارجي لأبعاد التصور.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

هل توجد علاقة بين مستوى التصور العقلي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات العربية للأشبال والناشئين في المبارزة والانجاز؟. وقام الباحث بإيجاد العلاقة بين الترتيب النهائي في البطولة (الانجاز) لأفراد العينة ومستوى التصور العقلي العام لديهم، كما في الجدول رقم (٣).

جدول (٣): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والعلاقة بين المتغيرين (ترتيب عينة الدراسة في البطولة (الانجاز) وبين مستوى التصور العقلي العام) لدى أفراد عينة الدراسة.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ن = ٨٠	الترتيب في البطولة	التصور العقلي العام
٧.٣٠٠٠	٥.٦٠٨٣	الارتباط	١.٠٠٠	-٠.٤٧١
		الدلالة	.	** ,٠٠٠
١٣.٨٦٧٥	٢.٥٤٤٦	الارتباط	-٠.٤٧١	١.٠٠٠
		الدلالة	** ,٠٠٠	.

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ويتضح من الجدول رقم (٣) وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين متوسطي التصور العقلي والترتيب النهائي لأفراد عينة الدراسة قيد البحث، وهي علاقة ارتباط سلبية (-٠.٤٧١)، حيث أنه كلما ارتفع مستوى التصور العقلي بشكل عام لدى أفراد العينة ارتبط ذلك بتحقيق رقم أقل على لائحة الترتيب النهائي للبطولة، وكما نعلم بأن أفضل ترتيب للانجاز هو المركز رقم واحد. وهذه العلاقة بين الانجاز والأداء عالي المستوى وبين التدريب العقلي بشكل عام والتصور العقلي بشكل خاص هي برأي الباحث هي علاقة هامة جداً يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار في إعداد برامج التدريب لمنتخبات المبارزة العربية بحيث يكون لها نصيباً من الوقت والتخصص. وهو ما أشارت إليه أيضاً دراسة بورون (Boron, 2002,p2) والتي هدفت للتعرف إلى أهمية الدافعية والمهارات العقلية واستخدام

التصور العقلي وعلاقتها بالمستوى المهاري والخبرة ونوع السلاح الرئيسي والجنس، حيث أجريت الدراسة على ١٣٢ ذكراً و ١١٦ أنثى من لاعبي المبارزة الذين يلعبون في الدوري الأمريكي للعام ٢٠٠٠ وتوصلت نتائجها إلى أن المبارزين لم يختلفوا بصورة دالة إحصائياً في الدافعية والمهارات العقلية واستخدام التصور العقلي لتحقيق الانجاز الافضل، وذلك من خلال

Imagery Use Questionnaire (IUQ)

وبشكل عام فإن تقدير مستوى التصور العقلي لأفراد عينة الدراسة والبالغ (13.8675) وبحسب مفتاح التصحيح الخاص بالمقياس نفسه يعتبر متوسطاً وهو برأي الباحث نتيجة منطقية وذلك لعدم وجود تدريبات خاصة بالتدريب العقلي والمهارات العقلية توازي التدريبات البدنية والمهارية للاعبين المبارزة في الوطن العربي وعدم وجود متخصصين في هذا المجال ليعملوا على رفع سوية اللاعبين في المهارات العقلية. وما يمتلكه اللاعبون من مستوى حالي في التصور العقلي (متوسط التقدير) هو نتيجة فقط لتدريبات المبارزة العادية التي تعتمد على الإدراك البصري للمهارات والإحساس الحركي بها.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

ما هي العلاقة بين أبعاد التصور العقلي وبين الانجاز؟ وللإجابة عن هذا التساؤل قام الباحث باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد التصور العقلي (التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة، التحكم في الصورة، التصور العقلي الداخلي / الخارجي) كما تم استخراج العلاقات التي ترتبط بها أبعاد التصور العقلي منفردة مع الترتيب النهائي والعلاقات التي ترتبط بها أبعاد التصور العقلي بعضها ببعض لأفراد عينة الدراسة. كما في جدول (٤).

جدول (٤): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والعلاقات لمستويات أبعاد التصور العقلي مع الترتيب النهائي في البطولة (الانجاز) لدى أفراد عينة الدراسة.

الترتيب في البطولة (الانجاز)	ن = ٨٠	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التصوير البصري	التصوير السمعي	الإحساس الحركي	الحالة الانفعالية المصاحبة	التحكم بالصورة
الترتيب في البطولة (الانجاز)	١.٠٠٠	٥.٦٠٨٣	٧.٣٠٠٠	٥.٦٠٨٣	-٣٤٣	-٢٢٨	-٤٤١	-٤٥٥	-٥١٩
	.				**٠.٠٠٢	*٠.٤٢	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠
التصور البصري	-٣٤٣	٢.٤٧٧٠	١٥.٠٦٢٥	٢.٤٧٧٠	١.٠٠٠	٥٧١	٧٢٣	٥٥٢	٥٥٢
	**٠.٠٠٢				.	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠
التصور السمعي	-٢٢٨	٣.١٦٠٣	١٣.٠١٢٥	٣.١٦٠٣	٥٧١	١.٠٠٠	٦١٠	٧٠٣	٥٢٦
	*٠.٤٢				**٠.٠٠٠	.	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠

... تابع جدول رقم (٤)

التحكم بالصورة	الحالة الانفعالية المصاحبة	الإحساس الحركي	التصور السمعي	التصور البصري	الترتيب في البطولة (الانجاز)	ن = ٨٠	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٧٠٢	٦٩٣	١.٠٠٠	٦١٠	٧٢٣	-٤٤١	الارتباط	٣.٢٧٨٢	١٤.٠١٢٥	إحساس الحركي
**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	.	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	الدلالة			
٧٧٦	١.٠٠٠	٦٩٣	٧٠٣	٥٥٢	-٤٥٥	الارتباط	٣.٠٥٦٣	١٣.٥٢٥٠	الحالة الانفعالية المصاحبة
**٠.٠٠٠	.	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	الدلالة			
١.٠٠٠	٧٧٦	٧٠٢	٥٢٦	٥٥٢	-٥١٩	الارتباط	٣.٠٦٠٥	١٣.٧٢٥٠	التحكم بالصورة
.	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	**٠.٠٠٠	الدلالة			
٤٠٩	٣٥١	٤٨٩	٢٠٥	٣٥٨	٦٠٤	الارتباط	١.٦٥٧٣	١.٩٨٧٥	التصور الداخلي
**٠.٠٠٠	**٠.٠٠١	**٠.٠٠٠	٠.٦٧	**٠.٠٠١	**٠.٠٠٠	الدلالة			
-٤٠٩	-٣٥١	-٤٨٩	-٢٠٥	-٣٥٨	-٦٠٤	الارتباط	١.٦٥٧٣	٢.٠١٢٥	التصور الخارجي
**٠.٠٠٠	**٠.٠٠١	**٠.٠٠٠	٠.٦٧	**٠.٠٠١	**٠.٠٠٠	الدلالة			

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

يتضح من الجدول رقم (٤) فانه يوجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين الترتيب النهائي لأفراد عينة الدراسة في البطولة وبين أبعاد التصور العقلي المختلفة وهي علاقة سلبية تفسر بأنه كلما ارتفع مستوى بعد من أبعاد التصور العقلي ساهم ذلك في إحراز مركز متقدم أكثر في المنافسات وتحقيق الانجاز والميداليات، حيث كانت العلاقة الأقوى ارتباطاً بين الانجاز وبين القدرة على التحكم بالتصور والصورة العقلية وبلغ معامل الارتباط بينهما (0.519 -) وتلاها في الترتيب بعد الحالة الانفعالية المصاحبة للتصور ثم الإحساس الحركي بمعامل ارتباط (0.455 -) و(0.441 -) على التوالي. كما يوضح الجدول نفسه العلاقة الارتباطية الطردية الدالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) بين الانجاز وبين المنظور الداخلي للتصور العقلي حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (0.604) والعلاقة العكسية بين الانجاز والمنظور الخارجي للتصور الذي بلغ معامل الارتباط بينهما (0.604 -)، وهو ما يؤكد على أهمية التدريب على المهارات العقلية بشكل عام والتصور العقلي من المنظور الداخلي بشكل خاص لتحقيق الانجازات والميداليات.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من (Weinberg, 2008) وسترشان وشاندلر (Strachan & chandler, 2006) حيث أشارت هذه الدراسات إلى أهمية مهارة التصور العقلي لتحسين الأداء للرياضيين النخبة من فئة الصغار، وأيضاً تأثير التصور العقلي على مفهوم الذات والثقة بالنفس وعلى المهارات العقلية بشكل عام، حيث أظهرت نتائج هاتين الدراستين وبشكل لا يقبل الشك بأهمية التصور العقلي للرياضي بشكل عام وعلى الأداء المهاري

والخططي والفني. كما أظهرت أيضا تأثيره على تحسين المهارات العقلية بشكل عام لدى عينات الدراسة ومنها مفهوم الذات والثقة بالنفس. أما دراسة كل من كاللو (Callow et al. 2006) وبولزي (Ploszay, et al, 2006) و(السويدي، ٢٠٠٤) وايرن وليونيل (Erin,&Lionel, 2007) التي هدفت جميعها التعرف إلى أثر التصور العقلي والتدريب العقلي على الأداء المهاري في التزلج والجولف والكرة الطائرة والقوة البدنية العامة. واستخدمت هذه الدراسات عينات من أنواع مختلفة منها ما استخدم ثلاث مجموعات تجريبية ومنها من استخدم دراسة الحالة ومنها من استخدم عينيتين تجريبيتين. وكانت أدوات الدراسة مختلفة فيما بينها باختلاف العينة والأهداف من كل دراسة إلا أنها اتفقت جميعاً على أهمية المهارات العقلية والتصور الحركي بالذات في تحسين الحالة النفسية والبدنية والمهارية والفنية للاعبين في مختلف الرياضات.

الاستنتاجات

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها أمكن الباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:
١. إن مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة للناشئين والأشبال تقع ضمن التقدير المتوسط على سلم المقياس المستخدم في الدراسة.
 ٢. يسهم مستوى التصور العقلي الجيد بعلاقة دالة إحصائية في تحقيق الانجاز والميداليات للاعبين ولاعبات المبارزة بالسيف.
 ٣. يمتاز لاعبو المبارزة العربية من الناشئين والأشبال في أبعاد التصور العقلي التي تعتمد على تدريبات الإدراك البصري والإحساس الحركي وينقصهم بشكل عام التدريب العقلي للتصور العقلي والمهارات العقلية الأخرى.

التوصيات

- في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بما يلي:
١. ان يولي مدربو المبارزة العربية إهتماماً أكبر للتدريبات العقلية والمهارات العقلية.
 ٢. ضرورة التركيز والاهتمام بالتصور العقلي والمهارات العقلية في البرامج التدريبية المختلفة لرفع مستوى الأداء والانجاز في المبارزة.
 ٣. مراعاة تضمين تدريبات التصور العقلي في البرامج التدريبية لمختلف الأسلحة والفئات في رياضة المبارزة.
 ٤. ضرورة دراسة وسائل تعليمية وتدريبية مساعدة أخرى تساهم في تطوير أداء اللاعبين واللاعبات في رياضة المبارزة بالسيف، سعياً وراء الانجازات الأفضل.

المراجع العربية والاجنبية

- أبو كشك، محمد. وخويلة، قاسم. (١٩٩٩). أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مدى استقرار الحالة الانفعالية ومستوى تحصيل الطلاب في مساق الجباز لطلبة كلية التربية الرياضية. مجلة التربية الرياضية.
- احمد، محمد فكري سيد. (٢٠٠٣). تأثير استخدام التدريب العقلي على أداء مهارة حائط الصد الدفاعي لدى لاعبي كرة اليد بالمملكة العربية السعودية. مجلة الرياضة علوم وفنون. ١٨(١). ٢٧١ - ٢٩٠.
- جلال، سعيد. وعلاوي، محمد. (١٩٨٢). علم النفس التربوي الرياضي. ط١. دار المعارف. القاهرة. مصر.
- الرحاطة، وليد. (٢٠٠٠). أثر برنامج مقترح للتدريب البدني والمهاري والعقلي على تحسين كفاءة عدائي المسافات القصيرة. مجلة دراسات العلوم التربوية. ٢٧(١). ٩٤ - ١٠٣.
- الرملي، عباس عبد الفتاح. (١٩٨٤). المبارزة - سلاح الشيش. ط٢. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- زغلول، محمد سعد. وأبو هرجة، مكارم حلمي. وعبد المنعم، هاني سعيد. (٢٠٠١). تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية. ط١. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
- الزماميري، نزار محمود عبد القادر. (١٩٩٩). "تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية للعبة المبارزة". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. العراق.
- سوسني، أ. وتوزف، ف. (١٩٨١). تأثير التدريب العقلي في الرماية عند خط النار. مجلة نظريات التربية الرياضية. مجلة جامعة موسكو. العدد ١٠.
- السويدي، احمد حامد احمد. (٢٠٠٤). "اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة". كلية التربية الرياضية. جامعة الموصل. العراق.
- شمعون، محمد العربي. (١٩٩٦). التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط١. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- شمعون، محمد العربي. (١٩٩٩). علم النفس الرياضي والقياس النفسي. ط١. دار الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.

- شمعون، محمد العربي. وإسماعيل، ماجدة. (٢٠٠١). اللاعب والتدريب العقلي. ط١. دار الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
 - شمعون، محمد العربي. والجمال، عبد النبي. (١٩٩٦). التدريب العقلي في التنس. ط١. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
 - عابدين، جمال عبد الحميد. (١٩٨٤). أصول المبارزة - تعليم وتدريب. ط١. دار المعارف. الإسكندرية. مصر.
 - عبد العظيم، الفرجاني. (١٩٨٧). تكنولوجيا المواقف التعليمية. ط١. دار النهضة العربية. القاهرة. مصر.
 - غازي، السيد يوسف. (٢٠٠٠). الاتجاهات الحديثة في إعداد مدربي كرة القدم. ط١. مكتب العزيزي للكمبيوتر. الزقازيق. مصر.
 - المالكي، محمد عبد الحسين. (١٩٩٨). "أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم". رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. العراق.
 - مرعين توفيق. والناصر، محمد رشيد. (١٩٩٠). تكنولوجيا التعليم. ط٢. مطبعة وزارة التربية والتعليم والشباب. سلطنة عمان.
 - نافع، نشوى محمود. (٢٠٠٥). "فاعلية استخدام الهيبرميديا على تنمية التصور العقلي وتركيز الانتباه وعلاقتهم بتحسين الأداء الحركي الابتكاري في التمرينات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية". مجلة نظريات وتطبيقات. كلية التربية الرياضية للبنين. العدد (٥٦). ٢٠١-١٣٤. ابو قير بالإسكندرية. مصر.
 - الوسمي، عزة شوقي عبد العزيز. (١٩٩٩). "تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم". المؤتمر العلمي للتربية الرياضية. جامعة الإمارات العربية. العين. الإمارات العربية.
 - Annett, J. (1995). "Motor Imagery: perception of action". Neuropsychologia Journal. 33(11).
 - Berry, Lianne. Rachelle, M.Sc. (1999). "An interpretation of the essence of goal -setting and excellence amongs to athletes and performing artists". Journal of The University of Manitoba (Canada). P: 30.
 - Boron, Jason Michael. (2002). "Imagery use in fencing". Proquest Dissertations and Theses. section 0256. part 0523. 72 pages.
- _____ مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، مجلد ٢٤(١)، ٢٠١٠

- Callow, Nichola Roberts. Ross, Fawkes. Joanna, Z. (2006). "Effects of dynamic and static imagery on vividness of imagery. skiing performance. and confidence". Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 1(1). article: 2.
- Erin, M. Shackell, Lionel G. (2007). "Mind over matter: mental training increases physical strength". North American Journal of Psychology. 9(1). 189-200.
- Evans, L. Rebecca, H. Richard, M. (2006). "Imagery use during rehabilitation from injury". Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 1(1). article 1.
- Fischer, C: A. (1995). "The effects of two - hour mental practice performance equestrian jumpers". Journal of California of Professional Psychology. 1(1). article.2.
- Gabbard, C. Cacola, P. Cordova, A. (2008). "Does general motor imagery ability (via questionnaire) predict estimation of reachability in children?". Journal Of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 3(1). article 2.
- Khasky, A. D. & Smith, .J.C. (1999). "Stress relaxation states and creativity". Journal of Perceptual and Motor Skills .88(2).
- Kim, Sang Mi. (1998). "The effectiveness of observational. leaning and mental practice related to learning the one – hand free throw". Uno Co. California. 177.
- Mirisse, Dhammilca. (2000). "Stress revision for youth through mindfulness and loving-kindness meditation". Journal of Simon Fraser University (Canada). P: 279.
- Monette, Richard. (1998). "Identification and analysis of the mental imadery of ski racers". Umc Co.Canada. 22.
- Ploszay, A. J. Gentner, Noah B. Skinner, Christopher H. Wrisberg Craig A. (2006). "The effects of multisensory imagery in conjunction

- with physical movement rehearsal on golf putting performance". Journal of Behavior Education 15. 249 - 257.
- Rogerson, Lisa J. M. Sc. (1998). "Enhancing competitive performance of ice hockey goaltenders using creating and self talk". The University of Manitoba Journal (Canada). 703.
 - Singer, E.A. (1999). "Training mental quickness in beginning. intermediate tennis players". Journal of Sport Psychologist (8). 3:305-318.
 - Strachan, Leisha. Chandler, Krista Munroe. (2006). "Using imagery to predict self – confidence and anxiety in elite athletes". Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 1(1). article:3.
 - Weinberg, Robert. (2008). "Does imagery work? effect on performance and mental skills". Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 3(1). article 1.

ملحق رقم (١)

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

الاسم: _____
 الفئة: cadet / junior
 نوع السلاح: _____
 الجنس: _____
 الخبرة بالسنوات: _____
 البلد: _____

عزيزي اللاعب / عزيزتي اللاعبة

إن هذا المقياس الذي بين أيديكم هو أداة بحثية لجمع البيانات لغايات البحث العلمي فقط، والذي يقوم به الباحث في محاولة منه للتعرف على درجة التصور العقلي لدى لاعبي ولاعبات المبارزة للمنتخبات العربية للناشئين والأشبال، ومحاولة من الباحث للمساهمة في طرح وسائل يمكن أن تساهم في الارتقاء بمستوى المبارزة العربية. لذا يرجو الباحث منكم تحري أعلى درجات الدقة الممكنة في الاستجابة لفقرات وأسئلة هذا المقياس.

ولكم جزيل الشكر

الباحث

الموقف الأول: الممارسة الفردية

١. اختيار مهارة معينة او موقف معين في رياضة المبارزة.
٢. تصور نفسك تؤدي هذه المهارة او الموقف في المكان الذي تتدرب فيه عادة (صالة التدريب) مع عدم تواجد اي شيء آخر.
٣. أغلق العينين لمدة دقيقة تقريبا مع محاولة ان ترى نفسك في هذا المكان تستمع الى الأصوات، وتشعر بجسمك أثناء أداء الحركة.
٤. حاول أن تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية.
٥. حاول أن ترى من داخل جسمك.

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

صورة واضحة تماما	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير واضحة	عدم وجود صورة	العبارات	
					كيف رأيت نفسك تؤدي المهارة المطلوبة؟	١
					كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات المصاحبة للأداء؟	٢
					كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة المطلوبة؟	٣
					ما هي درجة الوعي بالحالة الانفعالية المصاحبة؟	٤

العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥					

إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟

العبارات	نعم	لا
هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟		

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين

١. التصور العقلي لنفس المهارة السابقة او الموقف ولكن في وجود كل من المدرب وحضور أعضاء الفريق.
٢. التصور العقلي لأداء خطأ أمكن ملاحظته من الجميع.
٣. غلق العينين لمدة دقيقة تقريباً.
٤. التصور العقلي للأداء الخاطئ بأقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.
٥. حاول ان ترى الصورة من داخل جسمك.

قدر درجة وضوح 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 تماماً
١					
٢					
٣					
٤					

كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟

كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟

كيفية الإحساس الحركي بالأداء في هذا الموقف؟

كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟

العبارات	عدم التحكم	صعوبة التحكم	تحكم متوسط	تحكم فوق المتوسط	تحكم كامل
٥					

إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟

لا	نعم	العبارات
		هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل

١. التفكير في زميل او احد اللاعبين يؤدي مهارة او موقف معين في منافسة.
 ٢. غلق العينين لمدة دقيقة تقريبا.
 ٣. 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

صورة واضحة تماما	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير واضحة	عدم وجود صورة	العبارات
					١ كيف رأيت زميلك في هذا الموقف؟
					٢ كيف رأيت نفسك تستمع للأصوات في هذا الموقف؟
					٣ كيف شعرت بجسمك او حركاتك في هذا الموقف؟
					٤ كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف؟

تحكم كامل	تحكم فوق المتوسط	تحكم متوسط	صعوبة التحكم	عدم التحكم	العبارات
					٥ إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة في هذا الموقف؟

لا	نعم	العبارات
		هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة

١. التصور العقلي لأداء المهارة أو الموقف السابق في احد المنافسات.
٢. التصور العقلي للأداء الناجح والفائق مع تصور التشجيع الايجابي لأعضاء الفريق والجمهور.
٣. غلق العينين لمدة دقيقة واحدة تقريبا.

٤. التصور العقلي في أقصى درجة من الوضوح قدر الإمكان.

قدر درجة وضوح التصور العقلي لهذا الموقف عن طريق وضع دائرة حول الرقم على يسار العبارة والذي يتفق مع ما تراه.

صورة واضحة تماما	صورة واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة غير واضحة	عدم وجود صورة	العبارات	
					كيف رأيت نفسك في موقف المناقسة؟	١
					كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المناقسة؟	٢
					كيف شعرت بالأداء الناجح في المناقسة؟	٣
					كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف؟	٤

تحكم كامل	تحكم فوق المتوسط	تحكم متوسط	صعوبة التحكم	عدم التحكم	العبارات	
					إلى أي مدى يمكن التحكم في الصورة؟	٥

لا	نعم	العبارات	
		هل يمكن رؤية الصورة من داخلك؟	

مفتاح التصحيح للمقياس

يتم تقدير الدرجات في هذا المقياس وفقا لما يلي:

١. جمع الدرجات في العبارة الأولى في المواقف الأربعة لتمثل التصور البصري.
٢. جمع الدرجات في العبارة الثانية في المواقف الأربعة لتمثل التصور السمعي.
٣. جمع الدرجات في العبارة الثالثة في المواقف الأربعة لتمثل الإحساس الحركي.
٤. جمع الدرجات في العبارة الرابعة في المواقف الأربعة لتمثل الحالة الانفعالية المصاحبة.
٥. جمع الدرجات في العبارة الخامسة في المواقف الأربعة لتمثل القدرة على التحكم في التصور العقلي.
٦. الاستجابات (نعم) على العبارة رقم (٦) في المواقف الأربعة تحدد التصور العقلي من منظور داخلي، والاستجابات (لا) تحدد التصور العقلي من منظور خارجي.

تقدير المستوى:

١. ممتاز ٢٠ - ١٨
٢. جيد ١٧ - ١٥
٣. متوسط ١٤ - ١٢
٤. ضعيف ١١ - ٨
٥. ضعيف جداً ٧ - ٤