وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

التخصص: نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية الرمـــــــــز:

أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة
(دكتوراه علوم)

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة صنف أشبال

إعداد الطالب
قذيفة يحي

إشراف الأستاذ الدكتور
حشايشي عبد الوهاب

لجنة المناقشة			
د/ بريكي الطاهر	أستاذ محاضر . أ	جامعة المسيلة	رئيسا
أ.د/ حشايشي عبد الوهاب	أستاذ التعليم العالي	جامعة المسيلة	مشرفا ومقررا
د/ بن ميصرة عبد الرحمان	أستاذ محاضر . أ	جامعة المسيلة	عضوا مناقشا
د/ يعقوب العيد	أستاذ محاضر . أ	جامعة المسيلة	عضوا مناقشا
د/ سليماني نور الدين	أستاذ محاضر أ	جامعة المسيلة	عضوا مناقشا
أ.د/ مزاري فاتح	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة	عضوا مناقشا
د/ شتوي عبد المالك	أستاذ محاضر . أ	جامعة بسكرة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2020-2021

بسم الله الرحمن الرحيم

شكـــر

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، الحمد لله حمد الشاكرين، الحمد لله الذي وفقني على إتمام هذا العمل.

أتوجه بالشكر والتقدير لأستاذي الفاضل الدكتور حشايشي عبد الوهاب والذي تشرفت بإشرافه على هذه الدراسة فله مني كل التقدير والاحترام.

كما أشكر الأساتذة المحكمين لما أعطوني من وقتهم في تحكيم أداتي الدراسة فلهم مني عظيم الشكر والتقدير.

كما أشكر الطاقم التربوي والإداري لمتوسطات دائرة جبل امساعد، وخاصة أساتذة التربية البدنية بن يونس عبد المالك، تناني كمال، سلامة محمد.

والشكر موصول لكل من قدم لي المساعدة، فجزى الله الجميع عني خير الجزاء

قائمة المحتويات

المحتويات	الصفحة
البسملة	أ
شكر	ب
قائمة المحتويات	ج
قائمة الجداول	ز
قائمة الاشكال	ط
الملخص باللغة العربية	ي
الملخص باللغة الإنجليزية	ك
الملخص بالفرنسية	ل
مقدمة	1
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1-1 إشكالية الدراسة	6
1-2 فرضيات الدراسة	8
1-3 أهمية الدراسة	9
1-4 أهداف الدراسة	9
1-5 مصطلحات الدراسة	10
1-6 الدراسات السابقة والمشابهة	11
1-6-1 الدراسات العربية	11
1-6-2 الدراسات الأجنبية	18
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الخلفية النظرية	
2-1 التصور العقلي في الرياضة	39

2-1-1 تعريف التصور العقلي	39
2-1-2 نظريات ونماذج تفسير التصور العقلي	39
2-1-3 قياس التصور العقلي في المجال الرياضي	45
2-1-3-1 قياس القدرة على التصور	45
2-1-3-2 قياس استخدام التصور في الرياضة	48
2-1-4 فوائد التصور العقلي	48
2-1-5 أنواع التصور العقلي	48
2-1-6 مراحل تطبيق برنامج التصور العقلي	49
2-2 الثقة بالنفس في المجال الرياضي	50
2-2-1 تعريف الثقة بالنفس في المجال الرياضي	50
2-2-2 الأسس النظرية للثقة بالنفس	51
2-2-3 أهمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي	58
2-2-4 كيفية بناء الثقة بالنفس في المجال الرياضي	59
2-3 الوثب الطويل	62
2-3-1 نبذة تاريخية	62
2-3-2 مراحل الأداء الفني للوثب الطويل	62
2-3-2-1 الاقتراب	62
2-3-2-2 الارتقاء	63
2-3-2-3 الطيران	64
2-3-2-4 الهبوط	66
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية الدراسة	
3-1 الدراسة الاستطلاعية	69
3-2 الدراسة الأساسية	69

3-2-1 منهج الدراسة	69
3-2-2 مجتمع الدراسة	70
3-2-3 عينة الدراسة	70
3-2-4 مجالات الدراسة	73
3-2-5- متغيرات الدراسة	73
3-2-6 أدوات الدراسة	74
3-2-7 الأسس العلمية للمقياسين	77
3-2-8 إجراءات الدراسة	85
3-2-9 الوسائل الإحصائية	85
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
4-1 عرض النتائج	87
4-1-1 اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات	87
4-1-2 عرض نتائج الفرضية الأولى	87
4-1-3 عرض نتائج الفرضية الثانية	89
4-1-4 عرض نتائج الفرضية الثالثة	90
4-1-5 عرض نتائج الفرضية الرابعة	92
4-1-6 عرض نتائج الفرضية الخامسة	93
4-1-7 عرض نتائج الفرضية السادسة	98
4-1-8 عرض نتائج الفرضية السابعة	102
4-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات	108
4-2-1 مناقشة الفرضية الأولى	108
4-2-2 مناقشة الفرضية الثانية	109
4-2-3 مناقشة الفرضية الثالثة	110
4-2-4 مناقشة الفرضية الرابعة	112

4-2-5 مناقشة الفرضيات الخامسة والسادسة والسابعة	113
4-2-6 مناقشة الفرضية العامة	121
الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات	
5-1 استنتاجات عامة	124
5-2 اقتراحات	125
قائمة المراجع	
قائمة الملاحق	

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين توزيع عينة البحث حسب المتوسطة التي ينتمي إليها.	71
02	يبين توزيع عينة البحث حسب المتوسطة التي ينتمي إليها.	72
03	يبين قيم اختبار ليفين لتجانس العينة.	72
04	يبين قيم اختبار (ت) لتكافؤ العينة.	73
05	التعديلات المقترحة على مقياس التصور الرياضي.	78
06	يبين معاملات ارتباط عبارات البعد الأول بالدرجة الكلية للبعد.	80
07	يبين معاملات ارتباط عبارات البعد الثاني بالدرجة الكلية للبعد.	81
08	يبين معاملات ارتباط عبارات البعد الثالث بالدرجة الكلية للبعد.	82
09	يبين معاملات ارتباط عبارات البعد الرابع بالدرجة الكلية للبعد.	82
10	ايبين معاملات ارتباط عبارات البعد الخامس بالدرجة الكلية للبعد.	83
11	يبين معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس التصور الرياضي والدرجة الكلية.	84
12	يبين قيم ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التصور الرياضي.	85
13	يبين قيم معاملات الارتباط بين القياس الأول والثاني لأبعاد مقياس التصور الرياضي والدرجة الكلية.	86
14	يبين معاملات الصدق والثبات لمقياس التصور العقلي.	86
15	يبين معاملات الصدق والثبات لقائمة سمة الثقة الرياضية.	87
16	يبين التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغيرات الدراسة في القياس القبلي	89
17	يبين نتائج مستوى التصور العقلي لدى أفراد العينة	90
18	يبين مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة	91

19	يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للثقة في النفس وأبعاد التصور العقلي	92
20	يبين العلاقة بين الثقة بالنفس وأبعاد التصور العقلي	92
21	يبين العلاقة بين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل	94
22	يبين نتائج الفروق في القدرة على التصور العقلي بالنسبة للعينة التجريبية	95
23	يبين نتائج الفروق في استخدام التصور العقلي بالنسبة للعينة التجريبية	97
24	يبين نتائج الفروق في الثقة بالنفس بالنسبة للعينة التجريبية	99
25	يبين نتائج الفروق في المستوى الرقمي للوثب الطويل بالنسبة للعينة التجريبية	99
26	يبين نتائج الفروق في القدرة على التصور العقلي بالنسبة للعينة الضابطة	100
27	يبين نتائج الفروق في استخدام التصور العقلي بالنسبة للعينة الضابطة	102
28	يبين نتائج الفروق في الثقة بالنفس بالنسبة للعينة الضابطة	103
29	يبين نتائج الفروق في المستوى الرقمي في الوثب الطويل بالنسبة للعينة الضابطة	104
30	يبين الفروق بين العينة التجريبية والضابطة في القدرة على التصور العقلي	105
31	يبين الفروق بين العينة التجريبية والضابطة في استخدام التصور العقلي	106
32	يبين الفروق بين العينة التجريبية والضابطة في الثقة بالنفس	108
33	يبين الفروق بين العينة التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي في الوثب الطويل	108

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	وظائف استخدام التصور العقلي	42
02	نموذج التفسير الدافعي	42
03	نموذج تطبيقي لاستخدام التصور في الرياضة	44
04	المكونات السبع لنموذج PETTLEP	45
05	العلاقة بين العوامل التي تؤدي إلى معتقدات الفاعلية الذاتية والأداء الرياضي.	54
06	نظرية دافعية الكفاءة لهارتر.	55
07	النموذج التفاعلي متعدد الأبعاد للثقة الرياضية.	56
08	نموذج فيالي متعدد الأبعاد للثقة الرياضية	58
09	نموذج بناء الثقة بالنفس عند الرياضيين	62
10	(g-i) تمثل آخر خطوة (j-k) تمثل الارتقاء.	64
11	يمثل طريقة القرفصاء في الوثب الطويل	65
12	يمثل طريقة التعلق في الوثب الطويل	66
13	يمثل طريقة المشي في الهواء في الوثب الطويل	66
14	يمثل مرحلة الهبوط	67
15	التصميم التجريبي المتبع في الدراسة	71

ملخص:

أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى التلاميذ المشتركين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة صنف أشبال

هدفت الدراسة إلى كشف أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، الثقة بالنفس، والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى التلاميذ المشتركين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة صنف أشبال، مع التعرف على مستوى التصور العقلي والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة، وكشف العلاقة بين الثقة بالنفس وكل من استخدام التصور العقلي والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، أما البرنامج التدريبي فتكون من 03 حصص أسبوعيا لمدة 08 أسابيع. كما اشتملت العينة على (12) منخرط في الرياضة المدرسية تخصص الوثب الطويل من الذكور. استخدم في الدراسة مقياس التصور الرياضي (SIQ) المصمم من قبل Hall, Mack, Paivio, & Hausenblas (1998)، والذي قمنا بترجمته وتقنينه. قائمة الثقة الرياضية كسمة المصمم من قبل (Vealey, 1986) ومقياس التصور العقلي المصمم من قبل مارتينز 1982. وأظهرت النتائج على أن مستوى التصور العقلي والثقة بالنفس متوسط. فيما كانت هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين كل من الثقة بالنفس من جهة واستخدام التصور العقلي والمستوى الرقمي في الوثب الطويل من جهة أخرى. كما أن التدريب على التصور العقلي يؤثر إيجابيا على القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، الثقة بالنفس، والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

– الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، القدرة على التصور، استخدام التصور، الثقة بالنفس.

Abstract

The effect of a proposed mental imagery training program on improving self-confidence and the digital level in the long jump among cubs participating in school sports in the Wilaya of M'sila

The purpose of this study was to investigate the effect of a proposed mental imagery training program on improving imagery ability, imagery use, self-confidence, and the digital level in the long jump among cubs participating in school sports, among cubs participating in school sports, along with identifying the level of mental imagery and self-confidence of The sample study, revealing the relationship between self-confidence and both Imagery use and digital level in the long jump.

In this study, the experimental approach was based on the design of equal groups, where the program consisted of 03 sessions per week for a period of 08 weeks. The sample included (12) male participants in school sports, specializing in the long jump. The Sport Imagery Questionnaire (SIQ; Hall et al., 1998), which we have translated and validated, Trait Sport Confidence Inventory (TSCI; Vealey, 1986) and the mental Imagery scale designed by Martens 1982, were given to each participant. Results indicated that the level of mental Imagery and self-confidence is average. While there was a statistically significant correlation at the level of significance 0.05 between each of self-confidence on the one hand and the Imagery use and the digital level in the long jump on the other hand. Also, training in mental Imagery positively affects the Imagery ability, Imagery use, self-confidence, and the digital level in the long jump.

Key words: Mental Imagery, Imagery ability, Imagery use, Self-confidence

Résumé

Effet d'un programme d'entraînement par l'imagerie mentale sur la confiance en soi et la performance en saut en longueur chez les élèves participant au sport scolaire dans la wilaya de M'sila

Cette recherche étudie l'influence d'un programme proposé d'imagerie mentale sur la capacité d'imagerie, l'utilisation de l'imagerie, la confiance en soi et la performance dans le saut en longueur chez les élèves participant au sport scolaire dans la wilaya de M'sila.

Dans cette étude, l'approche expérimentale était basée sur la conception de groupes égaux, Le programme d'imagerie se composait de 03 séances par semaine pendant une période de 08 semaines. L'échantillon comprenait (12) élèves inscrits dans le sport scolaire. Le questionnaire d'imagerie sportive (SIQ; Hall et al., 1998), l'inventaire de la confiance sportive de trait (TSCI; Vealey, 1986) et le questionnaire d'imagerie mentale élaborer par Martens 1982 ont été utilisées comme des outils de collectes des donnés.

Les résultats ont montré que Le niveau d'imagerie mentale et de confiance en soi est moyen. Alors qu'il y avait une corrélation statistiquement significative au niveau de signification 0,05 entre la confiance en soi d'une part et l'utilisation de la perception mentale et la performance dans le saut en longueur d'autre part. De plus l'entraînement à l'imagerie mentale affecte positivement la capacité d'imagerie, l'utilisation d'imagerie, la confiance en soi et la performance dans le saut en longueur.

Mots clés : L'imagerie mentale, la capacité d'imagerie, l'utilisation d'imagerie, Confiance en soi.

مقدمة:

تعتبر الرياضة المدرسية رافدا مهما للرياضة الوطنية فهي تساهم بشكل فعال في اكتشاف المواهب في وقت مبكر وتوجيهها التوجيه الصحيح للوصول بها لأعلى المستويات وتحقيق الإنجازات في كل التخصصات الرياضية لذا كان لابد من إيلائها الاهتمام المناسب. فهي تندرج تحت النشاط اللاصفي. كما أنها امتداد للحصص التعليمية حيث تنظمها النوادي الرياضية والثقافية للمؤسسات التعليمية، عن طريق تشكيل فرق رياضية (تنافسية) تابعة للمؤسسة، سواء في الرياضات الجماعية أو ألعاب القوى.

ومن بين الأنشطة المدرجة في الرياضة المدرسية نجد رياضة الوثب الطويل الوثب الطويل والتي يحاول الرياضي فيها الوثب لأبعد مسافة ممكنة. حيث تطور الوثب الطويل مع مرور الوقت ليصبح على الشكل الذي نعرفه اليوم، حيث أصبح له طريق اقتراب ثم مكان معد يرتقى منه ليساعد على الارتفاع إلى الإمام وأعلى ويطير ليقطع مسافة ثم يهبط في مكان مخصص لذلك (حفرة الرمل). وهو من الرياضات التي تحتاج توفر العديد من الصفات البدنية ومنها السرعة، والقوة. كما تتطلب قدرات نفسية وعقلية خاصة لتحقيق الإنجازات الرياضية.

ومع تقارب طرق الإعداد البدني، المهاري والخططي صار من الواجب الاهتمام بالنواحي النفسية (راتب ومرسي، 1991)، حيث يلعب علم النفس الرياضي دورا مهما في ذلك، ومن بين الموضوعات التي يهتم بها هذا العلم نجد التدريب العقلي والذي يعتبر جزءا مكملا للتدريب البدني، حيث أن له دورا واضحا في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية، وتحسين الأداء الحركي للرياضيين، كما يساهم في تطوير الأداء البدني العضلي ومن ثم تطوير الأداء الرياضي الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر آلية أو انسيابية، فضلا عن تقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم (راتب أ ، 1990).

وهناك العديد من أشكال التدريب العقلي ومنها على سبيل المثال: التأمل، تركيز الانتباه، الاسترخاء، التصور العقلي، حيث يعتبر هذا الأخير الاستراتيجية النفسية الأكثر استخداما ودراسة في الرياضة (Morris, Spittle , & Watt, 2005). يستخدمه الرياضيون في جميع مستويات المنافسة كأسلوب تدريب عقلي، أكثر من المهارات النفسية الأخرى. حيث يوصف بأنه القدرة على استخدام جميع الحواس من أجل إعادة خبرة في العقل (Weinberg, 2008).

حيث أن لاستخدام التصور في الرياضة العديد من الفوائد، فهو لا يسهل فقط أداء المهام الرياضية (Morris et al., 2005; Weinberg & Gould, 2011) عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء الفني (شمعون، 1996)، حيث يساعد الرياضي في الوصول إلى أفضل ما لديه في التدريب والمنافسة وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسات. ولكن له أيضا تأثير إيجابي على المتغيرات النفسية المرتبطة

بالأداء الرياضي الناجح، مثل زيادة الفاعلية الذاتية والثقة بالنفس (Callow & Waters, 2005; Munroe-Chandler, Hall, & Fishburne, 2008). ولذا من المهم تعليم الرياضيين من جميع المستويات استخدام التصور العقلي لأنه قد يكون مفيدا ليس فقط لأدائهم الرياضي ولكن في مجالات أخرى من حياتهم (Gould & Carson, 2008).

كما نجد أن الممارسين والمدربين في علم النفس الرياضي التطبيقي يهدفون لتعزيز فعالية التصور العقلي من خلال إرشاد الرياضيين حول الطريقة الأكثر فاعلية لاستخدامه في التدريب والمنافسة. حيث أجريت دراسات مع مجموعة متنوعة من التصاميم، بما في ذلك التصاميم التجريبية، التصاميم الفردية، الدراسات الوصفية، والمقابلات النوعية شبه المنظمة، لفهم هذه الظاهرة بشكل أفضل (Weinberg, 2008). علاوة على ذلك، تم تطوير الأطر والنماذج لتسهيل وتفعيل فوائد البرامج التدريبية للتصور العقلي (Fazel, 2015). وقد تم وضع مجموعة متنوعة من برامج التصور العقلي المصممة للرياضيين لغرض اكتساب مهارة رياضية محددة، التحكم في الإستراتيجيات، السلوكيات الموجهة نحو الهدف، والثقة بالنفس (Hall et al., 1998; Vadocz, Moritz, & Hall, 1997). كما يمكن توقع أن يؤثر البرنامج التدريبي على المتغيرات الأخرى ذات الصلة مثل القدرة على التصور العقلي واستخدامه (Rodgers, Hall , & Buckolz, 1990).

لذلك نحاول في الدراسة الحالية تحديد ما إذا كان يمكن تحسين الثقة بالنفس، المستوى الرقمي في الوثب الطويل، القدرة على التصور العقلي أو مهارة التصور من خلال التدريب على التصور العقلي إضافة لتأثيره على أنماط استخدامه. ففي حدود اطلاع الباحث على الدراسات السابقة لم يتم التطرق إلى أثر برنامج تصور عقلي على هذه المتغيرات مجتمعة في البيئة العربية لهذا رأينا ضرورة القيام بهذه الدراسة سعيا للوصول إلى هذه الأهداف ولتحقيق ذلك قسم البحث إلى ثلاث جوانب، جانب منهجي، جانب نظري، وجانب تطبيقي. فالجانب المنهجي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة كمدخل عام لتقديم الموضوع والخطوط العريضة له، من طرح الإشكالية، صياغة الفرضيات، بيان أهداف البحث، أهمية البحث، المصطلحات المستخدمة في البحث، وأخيرا الدراسات السابقة والتعليق عليها. الجانب النظري: يحتوي هذا الجانب على فصل الخلفية النظرية تحدثنا فيه عن ثلاث نقاط رئيسية:

– التصور العقلي في المجال الرياضي: تحدثنا فيه عن تعريف التصور العقلي، أهم النظريات والنماذج التي فسرت التصور العقلي. حيث تجدر الإشارة أن بعض هذه النظريات والنماذج تم التطرق إليها في العديد من الدراسات العربية، أما البعض الآخر فلم نجدها سوى في المراجع الأجنبية. ثم بعد ذلك تكلمنا عن قياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وأشرنا إلى جملة من مقاييس التصور العقلي سواء مقاييس القدرة على التصور العقلي، أو مقاييس استخدام التصور العقلي. ثم ذكرنا فوائد التصور العقلي، أنواعه، ومراحل التدريب عليه.

– الثقة بالنفس في المجال الرياضي: تطرقنا فيه لتعريف الثقة بالنفس، حيث أشرنا لمصطلح الثقة الرياضية والذي يعبر عن الثقة بالنفس في المجال الرياضي، وقمنا بتعريفه. بعد ذلك تطرقنا للأسس النظرية للثقة بالنفس، وذكرنا أهم ثلاث نظريات ونماذج فسرت الثقة بالنفس في المجال الرياضي. يلي ذلك أهمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي، وأخيرا كيفية بنائها.

– الوثب الطويل: في هذا الجزء تكلمنا عن نبذة تاريخية مختصرة عن رياضة الوثب الطويل، ثم المراحل الفنية لهذه الرياضة.

أما الجانب التطبيقي فتضمن أربعة فصول: الفصل الثالث خصصناه لمنهجية للدراسة حيث بدأنا بالدراسة الاستطلاعية حيث كان الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو ترجمة وتقنين مقياس التصور الرياضي (SIQ) الذي ترجم للعديد من اللغات، بينما لم نجد له نسخة عربية. بعد ذلك تطرقنا للدراسة الأساسية حيث تناولنا فيها منهج الدراسة والتصميم التجريبي المتبع فيها، العينة وخصائصها من تجانس وتكافؤ. مجالات الدراسة ومتغيراتها، بعد ذلك أشرنا لوصف أدوات الدراسة وكيفية تصحيحها، ثم البرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي وخطوات إعداده. بعد ذلك تطرقنا للخصائص السيكو مترية للمقاييس من صدق وثبات، ثم إجراءات الدراسة والوسائل الإحصائية المستخدمة فيها. أما الفصل الرابع فعرضنا فيه النتائج وقمنا بتحليلها ومناقشتها على ضوء فرضيات الدراسة. وفي الفصل الخامس ذكرنا النتائج التي توصلنا إليها مع أهم الاقتراحات والتوصيات.

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1 إشكالية الدراسة:

تمت صياغة الثقة بالنفس في المجال الرياضي بشكل أساسي ضمن الإطار النظري للفاعلية الذاتية (Self-Efficacy) لباندورا (Levy, Perry, Nicholls , Larkin, & Davies, 2014). فالثقة بالنفس هي شعور شخصي يمكن تعريفه على أنه شعور بالإيمان بنفسك وبقدراتك (Vealey R. , 1986)، وتعرف أيضا بأنها الاعتقاد بأن الشخص لديه الموارد الداخلية والقدرات اللازمة لتحقيق النجاح (Vealey R. , 2009). أما الثقة بالنفس في المجال الرياضي فتعرفها Vealey (1986) على أنها "اعتقاد أو درجة اليقين لدى الأفراد حول قدرتهم على النجاح في الرياضة" (p. 222). وقد طورت هذه الأخيرة نموذج للثقة بالنفس خاص بالرياضة والذي ناقش الثقة الرياضية كسمة وكحالة. تم تعديل هذا النموذج عدة مرات لمعالجة محددات النموذج الأصلي، ليصبح أكثر اتساقا مع نظرية الفاعلية الذاتية لباندورا، حيث تم تطويره في إطار نظري معرفي اجتماعي (Vealey & Chase, 2008). تعد الثقة بالنفس واحدة من أكثر العوامل النفسية التي يتم الاستشهاد بها والتي تعتبر مؤثرة على الأداء الرياضي (Feltz, 1984). حيث تشير نظرية فاعلية الذات (Bandura, 1982) إلى أن الثقة بالنفس تزيد من توقعات الرياضيين ورغبتهم في النجاح، وهذا يعزز بدوره الأداء الرياضي. وقد أظهرت العديد من الدراسات وجود علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي، وذلك في مجموعة متنوعة من الرياضات، ومستويات مختلفة للرياضيين، وفي ظروف المنافسة والظروف العادية لكلا الجنسين. فنجد منها دراسات عربية مثل (سلمان ومحمد، 2014؛ قمراوي، 2009)، ودراسات أجنبية مثل (Besharat & Pourbohlool, 2011; Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003; Jerome & Williams, 2000; Kais & Raudsepp, 2004; Woodman, Akehurst, Hardy, & Beattie, 2010; Woodman & Hardy, 2003).

أما التصور العقلي فهو تقنية نفسية شائعة يستخدمها الرياضيون (Klug, 2006)، حيث يعرف على أنه تجربة تحاكي الخبرات الحقيقية، حيث ندرك بوعي تكوين الصورة ورؤيتها وتتضمن استخدام حواس متعددة (White & Hardy, 1998)، فالغرض من هذه التقنية هو أن يتصور الرياضيون أنفسهم وهم يشاركون في مهارة أو نشاط معين ويرون أنفسهم ينفذون المهارات بشكل صحيح ويحققون النتائج المرجوة. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن التصور العقلي يحسن من الأداء الرياضي (بن رقية، 2015؛ الرحاحلة و عبيدات، 2005؛ بوشارب، 2018؛ لبشيري، 2018؛ مجادي، 2016؛ Callow, Roberts, & Fawkes, 2006; Omar-Fauzee, Wan Daud, Abdullah, & Abd Rashid, 2009; Post, Wrisberg, & Mullins, 2010; Ribeiro et al., 2015). لكن يبقى هذا التحسن أقل من الممارسة البدنية الفعلية (Feltz & Landers, 1983). إضافة لذلك وضع (Bandura, 1997) نظرية مفادها أن التصور العقلي يمكن أن يحسن الثقة بالنفس. كما أن تصور الحركة يمكن أن يزيد الثقة بالنفس، وتكون هذه الزيادة بسبب المعلومات التي تقدمها الصور الحركية لإنجاز الأداء (Callow & Waters, 2005). وقد تم استخدام التصور العقلي في العديد من الدراسات كأسلوب تدريب لتعزيز الثقة بالنفس (Ardehjani, Mokhtari, & Tayyari, 2013; Callow, Hardy, & Hall, 2001; Callow et al,. 2006;

Hall et al., 2009a; Mamassis & Doganis, 2004; Marshall & Gibson, 2017; Short et al., 2002). يسندهم في ذلك دراسة (Martin, Moritz, & Hall, 1999) والتي قام فيها الباحثون بتطوير النموذج التطبيقي لاستخدام التصور في الرياضة لتمثيل الطريقة التي يمكن للرياضيين من خلالها استخدام التصور العقلي لتحقيق مجموعة متنوعة من النتائج المعرفية والعاطفية والسلوكية. حيث يشتمل النموذج على أربع مكونات رئيسية: المواقف الرياضية (sport situation)، نوع التصور المستخدم (Imagery type)، القدرة على التصور (imagery ability)، والنتائج المرتبطة باستخدام التصور (Outcome). يقترح هذا النموذج أنه في المواقف الرياضية المختلفة، يجب أن تتطابق وظيفة التصور العقلي المستخدمة مع النتيجة المرجوة. على سبيل المثال، إذا كان الهدف هو تحسين الثقة الرياضية، يجب على الرياضي استخدام تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) والذي يتكون من صور مرتبطة بالشعور والاستجابة بثقة في المواقف الصعبة. وإذا أراد تحسين مهارة رياضية محددة يجب عليه استخدام التصور المعرفي الخاص (CS). يشير النموذج كذلك إلى أن العلاقة بين وظيفة التصور المستخدمة والنتيجة المرجوة تتأثر جزئيا بالخصائص الفردية مثل القدرة على التصور العقلي. حيث تعتبر أنواع التصور المستخدمة والقدرة على التصور العقلي عاملين يساهمان في فاعلية برامج التصور العقلي (Cumming & Ramsey, 2009).

وقد تناولت العديد من الدراسات الأجنبية أثر برامج التصور العقلي على الأداء الرياضي والثقة بالنفس مثل دراسة (Marshall & Gibson, 2017) والتي هدفت للتعرف على أثر التدريب على التصور العقلي على الأداء والثقة بالنفس في رياضة الجمباز البهلواني. ودراسة(Mamassis & Doganis, 2004) حيث هدفت للتعرف أثر برنامج تدريب عقلي على الثقة بالنفس والأداء في التنس لدى الناشئين. ودراسة (Callow et al,. 2006) وقد هدفت للتعرف على أثر التصور الديناميكي والثابت على أداء التزلج والثقة بالنفس. فلهذه البرامج تأثير إيجابي على الثقة بالنفس إضافة لأثرها على الأداء الرياضي (Cumming & Ramsey, 2009). إلا أننا نجد أن غالبية البرامج التدريبية للتصور العقلي استهدفت تعلم مهارات جديدة وتحسين الأساليب (Munroe-Chandler K., Hall, Fishburne, Murphy, & Hall, 2012)، وهذا ينطبق أكثر على الدراسات العربية، حيث كانت جميع الدراسات التي اطلعنا عليها وقد أشرنا لبعضها وسنشير لأخرى فيما يأتي من هذه الدراسة تتناول في غالبيتها الجوانب البدنية والمهارية. ومن أجل ذلك سعت هذه الدراسة إلى اقتراح برنامج للتصور العقلي لتحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل والثقة بالنفس، ويمكن صياغة الإشكالية على النحو التالي: هل للبرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي أثر في تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة صنف أشبال؟

التساؤلات الجزئية:

1- ما مستوى القدرة على التصور العقلي لدى أفراد العينة؟

2- ما مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة؟

3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام التصور العقلي والثقة بالنفس لدى أفراد العينة؟

4- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى أفراد العينة؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية في المتغيرات التالية: القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، الثقة بالنفس، والمستوى الرقمي في الوثب الطويل؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الضابطة في المتغيرات التالية: القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، الثقة بالنفس، والمستوى الرقمي في الوثب الطويل؟

7- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينة التجريبية والضابطة في المتغيرات التالية: القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، الثقة بالنفس، والمستوى الرقمي في الوثب الطويل؟

1-2 فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي أثر في تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة صنف أشبال.

الفرضيات الجزئية:

1- مستوى القدرة على التصور العقلي لدى أفراد العينة متوسط.

2- مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة متوسط.

3- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام التصور العقلي والثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

4- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى أفراد العينة.

5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية في المتغيرات التالية: القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، الثقة بالنفس، والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الضابطة في المتغيرات التالية: القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، الثقة بالنفس، والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

7- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي للعينة التجريبية والضابطة في المتغيرات التالية: القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، الثقة بالنفس، والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

1-3 أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة الحالية من خلال تناول فئة تلاميذ الرياضة المدرسية حيث تهدف لاكتشاف المواهب في وقت مبكر، تكوينها والاعتناء بها ويتأمل من نجاحها تخريج رياضيي النخبة في المستقبل. كما تكتسب أهميتها أيضا من خلال تناولها موضوع التحضير النفسي والعقلي حيث تناولت التصور العقلي والثقة بالنفس، وهما عاملان مهمان لتحسين أداء الرياضي كما جاء في العديد من الدراسات. لذا فإننا نتأمل أن تكون هذه الدراسة بمثابة إضافة يستفيد من نتائجها المتخصصون والمهتمون في هذا المجال سواء في المراكز العلمية الجامعية والمؤسسات التربوية وخاصة الأساتذة المنخرطين في الرياضة المدرسية. كما تتمثل أهميتها في إعداد برنامج تدريبي قائم على التصور العقلي لتحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل إضافة لتحسن الثقة بالنفس لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

1-4 أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى التصور العقلي لدى أفراد العينة.
- التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة.
- كشف العلاقة بين استخدام التصور العقلي والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة.
- كشف العلاقة بين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى عينة الدراسة.
- الكشف عن فاعلية التدريب على التصور العقلي في تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية.
- الكشف عن فاعلية التدريب على التصور العقلي في تحسين الثقة بالنفس لدى المجموعة التجريبية.
- الكشف عن فاعلية التدريب على التصور العقلي في تحسين القدرة على التصور العقلي لدى المجموعة التجريبية.
- الكشف عن فاعلية التدريب على التصور العقلي في تحسين استخدام التصور العقلي لدى المجموعة التجريبية.

1-5 مصطلحات الدراسة:

البرنامج التدريبي:

يعرفه المولى نقلا عن (محاسنة، 2016، ص 7) بأنه "الاستخدام الأمثل لمجموعة من الطرائق التدريبية المجربة علميا في السابق لأجل تطوير وتحسين الصفات البدنية والفنية والخططية والنفسية، والارتفاع بمستوى الأداء الرياضي للاعبين لتحقيق هدف رياضي محدد".

ونعرفه إجرائيا بأنه البرنامج الذي اقترح في هذه الدراسة ليطبق على أفراد العينة لفترة زمنية محددة.

الوثب الطويل:

"وثب اللاعب من مكان الى مكان أي انتقل من النقطة الموجود عليها إلى النقطة الأخرى، فى نفس المستوى الأفقى وعلى مسافة طولية من النقطة الأولى" (قشرة، 2013، ص 19).

المستوى الرقمي في الوثب الطويل:

نعرفه بأنه أفضل مسافة من ثلاث محاولات لوثبة الطالب في حوض الرمل من الحافة الداخلية للوحة الارتقاء إلى أقرب أثر يتركه.

التصور العقلي:

تعرفه Vealey نقلا عن (Klug، 2006) بأنه استخدام جميع الحواس لإنشاء أو إعادة إنشاء خبرة أو تجربة في العقل.

تصور معرفي خاص (CS):

تصور لمهارات رياضية محددة، مثل ركلة جزاء في لعبة الهوكي أو التزلج على المحور المزدوج.

تصور معرفي عام (CG):

تصور للاستراتيجيات المتعلقة بحدث تنافسي، مثل تخيل استخدام ضغط الملاعب في كرة السلة أو التنس.

تصور تحفيزي خاص (MS):

تصور أهداف معينة وسلوكيات موجهة نحو الهدف، مثل تصور الشخص فوزه بمنافسة معينة، أو تصوره واقفا على المنصة لتلقى ميدالية، أو تصوره كيف يتم تهنئته من قبل الرياضيين الآخرين على الأداء الجيد.

تصور رفع التحفيز العام (MG-A):

تصور مشاعر الاسترخاء أو الإجهاد أو الإثارة أو القلق بالتزامن مع مسابقة رياضية.

تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M):

تصور تقدير الوضع والتحكم في المواقف الصعبة، مثل تصور الشخص كونه صعب المراس، واثقا من نفسه، وفي قمة التركيز خلال منافسة رياضية. (Hall et al., 1998)

القدرة على التصور:

تعرف Williams & Cumming (2011) القدرة على التصور على أنها "خصائص تمثل قدرة الفرد على تكوين الصور والحفاظ عليها وتحويلها، بما في ذلك السهولة و / أو الوضوح" (p. 417).

ونعرفه إجرائيا بأنه هو التقييم الذي يضعه التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية لأنفسهم من خلال إجاباتهم على مجموعة العبارات الواردة في مقياس التصور العقلي المصمم من قبل مارتينز والذي قام بتعريبه أسامة كامل راتب.

الثقة بالنفس:

هي الاعتقاد بأن الشخص لديه الموارد الداخلية والقدرات اللازمة لتحقيق النجاح (Vealey, 2009). وتعرف أيضا بأنها "هي حكمنا على ما إذا كنا نستطيع القيام بشيء أم لا" (Hollenbeck & Hall, 2004, p. 257). كما يرى عويد سلطان المشعان (نقلا عن شراب، 2013، ص 9) "أن الثقة بالنفس تظهر في إحساس الشخص بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وبقدرته على عمل ما يريد، وإدراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به، ويتسم الشخص الواثق بنفسه بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وقبول الواقع ويجد في نفسه القدرة على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير".

الثقة الرياضية:

تعرفها Vealey (1986) على أنها اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، وتعني أيضا أن الرياضي يشعر أن أداءه سيكون جيدا مهما كانت النتيجة.

ونعرفه إجرائيا بأنه هو التقييم الذي يضعه التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية لأنفسهم من خلال إجاباتهم على مجموعة العبارات الواردة في مقياس الثقة الرياضية المصمم من قبل روبين فيلي Vealey والذي قام بتعريبه محمد حسن علاوي.

1-6 الدراسات السابقة والمشابهة:

1-6-1 الدراسات العربية:

1-6-1-1 دراسة (الرحاحلة و عبيدات، 2005):

"أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الإنجاز في الوثب الطويل"

أجريت الدراسة في الأردن وهدفت إلى معرفة أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني على تحسين مستوى الإنجاز الرقمي في الوثب الطويل.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، حيث تكون البرنامج من 24 حصة استرخاء، تصور وتركيز الانتباه، استمر لثمانية أسابيع، كل أسبوع 3 حصص. كما تكونت العينة من 20 تلميذا ينتمون لمدرسة معاذ بن جبل الثانوية الشاملة للبنين، تتراوح أعمارهم بين 13-14 سنة.

استخدم الباحثان لجمع البيانات:

- اختبارات المهارات العقلية.

- اختبار المهارات الأساسية لمسابقة الوثب الطويل.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبار ت.

أظهرت النتائج ما يلي:

- استخدام التدريب العقلي يؤثر تأثيرا إيجابيا في تعلم المهارات الأساسية للوثب الطويل وأنه من أكثر أساليب التدريب ملائمة لهذه الرياضة.

- إن التدريب العقلي يناسب المراحل السنية المختلفة وخاصة صغار السن والناشئين وفي الألعاب الفردية مثل رياضة ألعاب القوى.

1-6-1-2 دراسة (جودة، 2015):

"أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى"

أجريت الدراسة في فلسطين وهدفت إلى التعرف على أثر البرنامج التعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة 12 أسبوع، كل أسبوع 3 وحدات تدريبية بمعدل 30 دقيقة لكل وحدة. كما تكونت العينة من 20 طالبا من المسجلين في مساق ألعاب القوى في جامعة النجاح الوطنية، تم اختيارهم بالطريقة القصدية.

استخدم الباحث لجمع البيانات:

- الاختبارات المهارية في الوثب الثلاثي، الوثب الطويل، دفع الجلة ورمي الرمح.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، تحليل التباين المتعدد MANOVA، اختبار ويلكس لامدا، اختبار سيداك.

أظهرت النتائج أن للبرنامج التعليمي للتصور العقلي أثر إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى (الوثب الثلاثي، الوثب الطويل، دفع الجلة ورمي الرمح).

1-6-1-3 دراسة (عبد، 2015):

"أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم"

أجريت الدراسة في فلسطين وهدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة 12 أسبوع، كل أسبوع 3 وحدات تدريبية بمعدل 30 دقيقة لكل وحدة. كما تكونت العينة من 24 لاعبا من نادي مخيم بلاطة، تم اختيارهم بالطريقة القصدية.

استخدم الباحث لجمع البيانات:

- مقياس التصور العقلي.

- مقياس التوافق النفسي.

- الاختبارات المهارية: اختبار الجري المتعرج بالكرة، اختبار رمية التماس لأبعد مسافة، اختبار دقة التمرير الأرضي القصير، اختبار ضرب الكرة بالرأس الى الهدف.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: التكرارات والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ألفا كرونباخ، معادلة لوش، معامل ارتباط بيرسون، اختبار ت، اختبار تحليل التغاير الأحادي ANCOVA.

أظهرت النتائج أن لبرنامج التصور العقلي أثر إيجابي على مستوى الأداء المهاري، التوافق النفسي وتنمية التصور العقلي لدى ناشئي كرة القدم.

1-6-1-4 دراسة (بن رقية، 2015):

"أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تحسين مهارة التصويب الأمامي في كرة السلة"

أجريت الدراسة في الجزائر وهدفت إلى:

- إعداد برنامج للتدريب العقلي يشمل (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه) لتحسين مهارة التصويب الجانبي في كرة السلة.

- معرفة مدى إسهام برنامج التدريب العقلي في تحسين مهارة التصويب الأمامي نحو السلة.

- معرفة تأثير برنامج التدريب العقلي في تحسين مستوى المهارات العقلية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه) للاعب.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، حيث تكون البرنامج من 24 حصة تصور، كل أسبوع 3 حصص، مدة كل حصة 30 دقيقة. كما تكونت العينة من 20 لاعب من فريق كرة السلة صنف أشبال لمدينة غليزان.

استخدم الباحث لجمع البيانات:

- مقياس القدرة على الإسترخاء.
- مقياس التصور العقلي.
- مقياس تركيز الإنتباه في كرة السلة.
- اختبار مهارة التصويب.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط بيرسون، اختبار ت، قانون نسب التحسن.

أظهرت النتائج ما يلي:

- لبرنامج التدريب العقلي أثر في تحسين مهارة التصويب الأمامي نحو السلة.
- لبرنامج التدريب العقلي أثر في تحسين مستوى المهارات العقلية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه) للاعب.

1-6-1-5 دراسة (أبو بشارة، 2016):

"أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية"
أجريت الدراسة في فلسطين وهدفت إلى التعرف على أثر برنامج تعليمي على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، حيث تم تطبيق البرنامج لمدة 8 أسابيع، كل أسبوع 3 وحدات تدريبية. كما تكونت العينة من 24 ناشئا من نادي طوباس الرياضي. تراوحت أعمارهم بين 12-13 سنة.

استخدم الباحث لجمع البيانات:

- اختبارات الإحساس بالكرة، دقة التمرير، دقة التصويب، الجري المتعرج بالكرة وضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط بيرسون، اختبار ت.

أظهرت النتائج ما يلي:

– التدريب على التصور العقلي المقرون بالتعلم المهاري، له أثر فعال في تطوير المهارات الأساسية المختلفة.

– التدريب على التصور العقلي يسهم في الحصول على المعلومات بشكل فعال مما ينعكس إيجابا على تطور الأداء، وتقليل الأخطاء وسرعة التعلم.

1-6-1-6 دراسة (مجادي، 2016):

"أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى ناشئي كرة القدم (12-14) سنة"

أجريت الدراسة في الجزائر وهدفت إلى:

– التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم لدى ناشئي كرة القدم.

–محاولة التعرف على مدى إسهام تمرينات التصور العقلي في تحضير اللاعبين الناشئين.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، حيث تكون البرنامج من 12 حصة تصور، مدة كل حصة 20 دقيقة. كما اشتملت العينة على 16 لاعبا من أصاغر فريق النادي الرياضي للهواة بحمام الضلعة.

استخدم الباحث لجمع البيانات:

– اختبار دقة التمرير.

– اختبار استقبال الكرة (باطن القدم).

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ألفا كرونباخ، اختبار "ت".

أظهرت النتائج ما يلي:

– أن التصور العقلي المصاحب للأداء المهاري عمل على تحسين أداء مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم الداخلي.

– أن التصور العقلي له أهمية بالغة في تعليم وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم.

1-6-1-7 دراسة (ماحي، بلغول، وشناتي، 2017):

"أثر تطبيق برنامج تدريبي يعتمد على تقنية التصور العقلي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى ناشئي كرة القدم (u17)"

أجريت الدراسة في الجزائر وهدفت إلى:

– الكشف على مستوى التصور العقلي لدى أفراد العينة.

-تطوير مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- الكشف عن مدى فعالية تطبيق برنامج التصور العقلي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، حيث تكون برنامج التصور العقلي من 23 حصة. كما تكونت العينة من 22 لاعب من فريق النادي الهاوي بعين مران أقل من 17 سنة، متوسط أعمارهم 16.20 سنة.

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

- مقياس التصور العقلي.

- اختبار الوثب العريض من الثبات.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: معادلة لوش، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ألفا كرونباخ، اختبار ت. اختبار ليفين.

أظهرت النتائج ما يلي:

- مستوى التصور العقلي لدى أفراد العينة كان ضعيفا.

- تحسن مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية ليصبح في المستوى الجيد. وأرجع الباحثون ذلك إلى فعالية برنامج التصور العقلي.

- تطبيق برنامج التصور العقلي المصاحب للتحضير البدني كان أكثر فعالية في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى.

1-6-1-8 دراسة (لبشيري، 2018):

"تأثير استخدام التصور العقلي في برنامج الإعداد البدني السنوي على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة"

أجريت الدراسة في الجزائر وهدفت إلى:

- وضع آليات لكيفية استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني مع التوصل إلى التأثير الإيجابي لاستخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارية عند لاعبي الكرة الطائرة.

- التوصل إلى استراتيجية حديثة في كيفية تحسين القدرات المهارية بالإضافة إلى البرنامج التدريبية الأساسية وإبراز أهمية التصور العقلي كإحدى الطرق الحديثة في تحسين الأداء الرياضي بالإضافة إلى مدى تطابق نماذج التصور العقلي مع الواقع التدريبي للرفع من الأداء الرياضي النخبوي.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، كما تم اختيار عينة البحث من لاعبي نادي رائد المسيلة لكرة الطائرة صنف أكابر والبالغ عددهم 12 لاعبا.

استخدم الباحث لجمع البيانات:

- مقياس التصور العقلي.

- الاختبارات البدنية والمهارية.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبار ت، مربع إيتا. أظهرت النتائج ما يلي:

- استخدام التصور العقلي في برنامج الإعداد البدني أدى إلى تحسين القدرات المهارية (الإرسال، الإعداد، السحق) لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- استخدام التصور العقلي في برنامج الإعداد البدني لم يؤدي لتحسين القدرات البدنية (سرعة رد الفعل) لدى لاعبي الكرة الطائرة.

- استخدام التصور العقلي في برنامج الإعداد البدني أدى إلى تحسين القدرات البدنية (التوافق) لدى لاعبي الكرة الطائرة.

1-6-1-9 دراسة (بوشارب، 2018):

"أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة (PUTTS)"

أجريت الدراسة في الجزائر وهدفت إلى:

- معرفة أثر برنامج التصور العقلي على مستوى أداء اللاعبين في الضربات القريبة والمسماة في الغولف ضربات البوت.

- توضيح مدى تأثير البرنامج في مختلف أبعاد التصور العقلي (البعد البصري، السمعي، الحس حركي، الانفعالي).

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، حيث تكون البرنامج من 16 حصة تصور، كل أسبوع حصتين، مدة كل حصة 15 دقيقة. كما تكونت العينة من 20 لاعب ينتمون لنادي المجمع البترولي الجزائر.

استخدمت الباحثة لجمع البيانات:

- مقياس التصور العقلي.

- اختبار دايف بيلز، اختبار الكرة الصفراء.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: النسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط بيرسون، اختبار ت.

أظهرت النتائج ما يلي:

- استخدام برنامج التصور العقلي أدى إلى تحسين أداء اللاعبين في اختبار البوت عند لاعبي الغولف.

- استخدام برنامج التصور العقلي أدى إلى تحسين مستوى التصور العقلي عند لاعبي الغولف.

1-6-2 الدراسات الأجنبية:

1-6-2-1 دراسة (Rodgers et al., 1990):

"أثر برنامج تدريبي للتصور العقلي على القدرة على التصور واستخدام التصور وأداء التزلج الفني على الجليد"

أجريت الدراسة في كندا وهدفت إلى التعرف على:

- أثر برنامج التصور العقلي على القدرة على التصور، واستخدام التصور، وأداء التزلج الفني على الجليد.

- مقارنة تأثير التدريب على التصور بالتدريب اللفظي على أداء التزلج.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم ثلاث مجموعات مجموعة التصور العقلي، ومجموعة التدريب اللفظي ومجموعة ضابطة. تكون البرنامج التدريبي من حصتين أسبوعيا مدة كل حصة 15 دقيقة لمدة 16 أسبوعا. كما اشتملت العينة على 29 رياضي في التزلج الفني على الجليد بمتوسط عمر 13,7 سنة كمجموعة تجريبية و11 رياضيا كمجموعة ضابطة.

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

- مقياس التصور الحركي (MIQ).

- استبيان استخدام التصور العقلي (IUQ) المصمم من قبل (Hall, Rodgers, & Barr, 1990).

- تم تقييم أداء التزلج في المقام الأول من خلال معدلات المحاولة والنجاح للمتزلجين في اختبارات الجمعية الكندية للتزلج على الجليد (CFSA). تضمن المقياس الثاني لأداء التزلج مراقبة المتزلجين أثناء أداء برامج التزلج الحرة الخاصة بهم في سياق جلسة ممارسة منتظمة. يعتمد طول ومحتوى البرامج على مستوى الاختبار (أي المهارة) للمتزلج ويتراوح من 2.0 إلى 4.5 دقيقة.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، تحليل التباين الأحادي ANOVA.

أظهرت النتائج ما يلي:

– المتزلجين لا يقومون بممارسة التصور كما يتدربون بدنيا، ويفشلون في ممارسة التصور بشكل منتظم. حيث يبدو أن المتزلجين يعتقدون أن للتصور بعض القيمة، إلا أنهم لا ينظرون إليه على أنه مهارة تستحق الممارسة بمفردها، أو لا يدركون كيفية تطوير مهارات التصور واستخدامها على أفضل وجه.

– تحسن في القدرة على التصور نتيجة برنامج التصور العقلي، وهذا ما أدى لتحسن الأداء. حيث تحسنت مجموعة تدريب التصور في التصور البصري وبدأ التحسن في التصور الحركي.

– العديد من المتزلجين اجتازوا اختبارات CFSA في نهاية المدرسة الصيفية، مما يشير إلى إتقانهم لمهارات التزلج. حيث كان المتزلجون في المجموعة التي خضعت لبرنامج التصور أكثر نجاحا من حيث اجتياز الاختبارات مما يبدو عليه الحال عادة. وهذا ما يدعم فرضية أن التدريب على التصور العقلي قد يعزز التحسن في الأداء الذي يتحقق عادة من خلال التدريب البدني.

– الرياضيون الذين هم أفضل من حيث التصور العقلي يستخدمونه بشكل أكثر فعالية في الرياضة وعندما يزيدون من استخدامهم للتصور، تتحسن قدرتهم على التصور.

1-6-2-2 دراسة (Vadocz et al., 1997):

"العلاقة بين القلق التنافسي واستخدام التصور العقلي"

أجريت الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية وهدفت إلى معرفة العلاقة بين القلق المعرفي، القلق الجسدي، والثقة بالنفس من جهة واستخدام التصور العقلي من جهة أخرى. إضافة إلى العلاقة بين هذه المتغيرات والأداء الرياضي.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، كما تكونت العينة من 57 رياضيا 34 ذكور و23 إناث من نخبة المتزلجين الذين يتنافسون في بطولة أمريكا الشمالية للتزلج على الجليد. تراوحت أعمارهم من 12 إلى 18 سنة.

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

– مقياس التصور الرياضي (SIQ).

– مقياس التصور الحركي المنقح (MIQ-R) المصمم من قبل (Hall & Martin, 1997).

– قائمة قلق المنافسة كحالة-2 (CSAI-2).

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ألفا كرونباخ، معامل الارتباط، معامل التحديد R^2، اختبار ويلكس لامدا.

أظهرت النتائج ما يلي:

– أن الرياضيين الذين يستخدمون تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) أظهروا مستويات أعلى من الثقة بالنفس مقارنة من الذين لا يستخدمون هذه الوظيفة للتصور العقلي، واقترحوا أن يتم استخدامها من قبل الرياضيين الذين يظهرون مستويات أقل من الثقة بالنفس.

– يستخدم الرياضيون الوظائف التحفيزية للتصور العقلي أكثر من الوظائف الأخرى، وخاصة قبل المنافسة مباشرة. علاوة على ذلك، يبدو أن الرياضيين يستخدمون التصور التحفيزي للمساعدة في التحكم في المتغيرات الأخرى المهمة للأداء الناجح مثل الثقة بالنفس.

1-6-2-3 دراسة (Callow et al., 2001):

"أثر برنامج تصور التحكم في التحفيز العام على الثقة الرياضية للاعبي كرة الريشة رفيعي المستوى"

أجريت الدراسة في المملكة المتحدة وهدفت إلى التعرف على:

– أثر برنامج تصور التحكم في التحفيز العام على القدرة على التصور، استخدام التصور والثقة الرياضية للاعبي كرة الريشة رفيعي المستوى.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم الخط الأساس متعدد الأبعاد مع بدء كل مشارك البرنامج في نقطة زمنية مختلفة حيث تكون البرنامج من حصتين أسبوعيا لمدة 3 أسابيع. كما اشتملت العينة على 4 من رياضيي كرة الريشة (3 ذكور، 1 إناث). أقل من 18 سنة بمتوسط عمر 15 سنة.

استغرقت الدراسة 24 أسبوعا، وسمحت بإجراء 21 مباراة لجمع البيانات.

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

– مقياس التصور الحركي المنقح (MIQ-R).

– قائمة الثقة الرياضية كحالة (SSCI).

– مقياس التصور الرياضي (SIQ).

– مقابلة شخصية بعد الانتهاء من البرنامج.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

أظهرت النتائج ما يلي:

– وصل جميع المشاركين إلى مستوى القدرة على التصور العقلي المعيارية التي تبلغ 16 في استبيان (MIQ-R)، باستثناء المشارك 4 الذي فشل في الوصول إلى المستوى المعياري للبعد البصري. بعد أسبوع واحد من جلسة التصور الأولى (تم تصميم جزء منها لتحسين قدرة التصور)، تمت إعادة القياس المشارك 4 في (MIQ-R) ووصل إلى مستوى المعيار لكلا البعدين.

– استخدام المشاركين لتصور التحكم في التحفيز العام MG-M قد زاد في القياس البعدي وخلال البرنامج التدريبي مقارنة بالقياس القبلي.

– زيادة مستوى الثقة الرياضية لدى المشاركين 1، 2، 4. بينما سجل المشارك 3 انخفاضا فيها عند مقارنتها بين القياس القبلي والبعدي.

– بعد تحليل نتائج المقابلة الشخصية، أشار جميع المشاركين إلى أن برنامج تصور التحكم في التحفيز العام MG-M عزز ثقتهم، وعزا المشاركون 1، 2، 4 هذه الزيادة إلى البرنامج التدريبي. أما المشارك 3 الذي أظهر انخفاضا في ثقته بنفسه، وعندما سئل سبب انخفاض ثقته أثناء الدراسة، قدم المشارك معلومات تشير إلى أن انخفاض الثقة كان بسبب عامل خارج البرنامج التدريبي "من المحتمل أنني أنافس لاعبين أفضل". هذا يشير إلى أن عدم الفعالية الملحوظة للبرنامج على الثقة الرياضية للاعب كان بسبب مستوى المنافسة.

1-6-2-4 دراسة (Cumming & Ste-Marie, 2001):

"التأثيرات المعرفية والتحفيزية للتدريب على التصور العقلي: وجهة نظر".

أجريت الدراسة في أوتاوا بكندا وهدفت إلى معرفة كيفية تأثير منظور التصور على الوظائف المعرفية والتحفيزية للتصور العقلي.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التدريبي، وشارك فيها 16 رياضية، من المبتدئات في رياضة التزلج الفني على الجليد ينتمين لفريق واحد. أعمارهن تتراوح بين 10–15 سنة بمتوسط 13.03 سنة.

تكون البرنامج التدريبي من حصتين كل أسبوع، مدة كل حصة بين 10– 15 دقيقة، لمدة خمسة أسابيع. حيث بعد جلسة التصور الأولى، حدد المتزلجون وجهة نظرهم المفضلة (أي داخلي أو خارجي). ثم تم تشجيع المتزلجين على التصور من المنظور المفضل لديهم خلال برنامج التدريب. كما تم استبعاد المتزلجين الذين لم يحافظوا باستمرار على منظور التصور المفضل لديهم من الدراسة.

استخدمت الباحثتان لجمع البيانات:

– مقياس التصور الحركي (MIQ) المصمم من قبل (Hall & Pongrac, 1983).

– مقياس التصور الرياضي (SIQ).

– بعد كل حصة تدريبية يسأل الرياضيون عن المنظور الذي استخدموه ان كان داخليا أم خارجيا.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA، تحليل التباين المتعدد MANOVA.

أظهرت النتائج ما يلي:

– أن المتزلجين قاموا بتحسين كل من القدرة على التصور الحركي والبصري. حيث وجدتا أن المتزلجين حسنوا أولا التصور البصري، ثم بعد ذلك حسنوا التصور الحركي خلال برنامج التصور العقلي.

– أن المتزلجين بعد البرنامج التدريبي زادوا من استخدامهم للتصور المعرفي الخاص (CS) والتصور المعرفي العام (CG)، بغض النظر عن منظور التصور المفضل لديهم (الداخلي والخارجي). بينما، لم تظهر أي تغييرات في استخدامهم للتصور التحفيزي الخاص (MS)، تصور رفع التحفيز العام (MG-A) وتصور التحكم في التحفيز العام (MG-M).

1-6-2-5 دراسة (Mamassis & Doganis, 2004):

"أثر برنامج تدريب عقلي على قلق المنافسة، الثقة بالنفس والأداء في التنس لدى الناشئين"

أجريت الدراسة في اليونان وهدفت إلى التعرف على:

– أثر برنامج تدريب عقلي على الثقة بالنفس.

– أثر برنامج تدريب عقلي على الأداء العام مع التركيز بشكل خاص على الأداء المتصور أو المتوقع.

– فهم العوامل المحتملة التي تؤثر على الثقة بالنفس والأداء لدى لاعبي التنس الناشئين.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي، كما تم اختيار عينة البحث من رياضيي النخبة الناشئين لرياضة التنس والبالغ عددهم 09 تم تقسيمهم لمجموعة تجريبية 05 لاعبين (01 ذكور و04 إناث) ومجموعة ضابطة 04 لاعبين، متوسط السن 14.1 سنة بانحراف معياري يساوي 1.57.

تكون البرنامج التدريبي من خمس مهارات نفسية مختلفة: تحديد الأهداف، التفكير الإيجابي والتحدث عن النفس، التركيز، تقنيات تنظيم الإثارة وأخيرا التصور العقلي. استمرت جميع المهارات 5 أسابيع باستثناء تحديد الأهداف التي استمرت 3 أسابيع، كما أن أول حصة كانت عبارة عن حصة تمهيدية، تؤكد على أهمية المهارات العقلية في التنس، والأخيرة مراجعة لما تم القيام به. كما كانت هناك جلسة واحدة مدتها 60 دقيقة كل أسبوع.

استخدم الباحثان لجمع البيانات:

– قائمة قلق المنافسة كحالة-2 (CSAI-2).

– التقييم الذاتي للأداء يتكون من 08 أسئلة كل سؤال يتعلق بجانب من جوانب الأداء في التنس.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية.

أظهرت النتائج ما يلي:

– الثقة بالنفس هي العامل الذي أظهر الفرق الأكبر بين القياس القبلي والبعدي.

– تحقيق جميع الرياضيين في المجموعة التجريبية درجات أعلى في كثافة واتجاه الثقة بالنفس.

– لبرنامج التدريب العقلي أثر إيجابي على تحسين أداء الرياضيين الشباب للتنس.

1-6-2-6 دراسة (Callow & Waters, 2005):

"أثر التصور الحركي على الثقة الرياضية لدى فرسان سباق الخيل"

أجريت الدراسة في المملكة المتحدة وهدفت إلى:

1- التعرف على أثر برنامج التصور الحركي على الثقة الرياضية.

2- دراسة العلاقة بين الثقة الرياضية والأداء لفرسان سباق الخيل.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم دراسة حالة، إضافة للمنهج الوصفي. كما تم اختيار عينة البحث من ثلاث فرسان سباق الخيل المحترفين.

تكون البرنامج التدريبي للتصور الحركي من ست جلسات تصور حركي، مرتين أسبوعيا خلال فترة 3 أسابيع. تم تقديم الحصص التدريبية بعد السباق 7 و9 و11 للمشاركين 1 و2 و3 على التوالي. تقريبا، بعد أسبوع واحد من نهاية جمع البيانات، تم إجراء الاختبار البعدي.

استخدم الباحثان لجمع البيانات:

– قائمة الثقة الرياضية كحالة (SSCI) المصمم من قبل (Vealey R. , 1986).

– مقياس التصور الحركي المنقح (MIQ-R).

– استبيان استخدام التصور والتصور اليومي.

– بيانات الأداء لكل فارس من الفرسان الثلاثة.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: تحليل التباين الأحادي ANOVA واختبار ت، معامل ارتباط كندال حسب الرتب.

أظهرت النتائج ما يلي:

– تحسن الثقة بالنفس كان دالا إحصائيا لدى المشاركين الأول والثالث بينما عند المشارك الثاني كان التحسن طفيفا وغير دال إحصائيا.

– فشلت الدراسة في العثور على علاقة بين الأداء الرياضي والثقة الرياضية.

– زيادة كبيرة في التصور الحركي والتصور البصري بين القياسين القبلي والبعدي.

1-6-2-7 دراسة (Callow et al,. 2006):

"أثر التصور الديناميكي والثابت على حيوية التصور، أداء التزلج والثقة"

أجريت الدراسة في كندا وهدفت إلى التعرف على:

– أثر التصور الديناميكي على حيوية التصور، أداء التزلج والثقة بالنفس.

– أثر التصور الثابت على حيوية التصور، أداء التزلج والثقة بالنفس.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ناشئي الفريق الوطني الذين يتدربون مرتين أسبوعيا، والبالغ عددهم 24 رياضي تم توزيعهم بطريقة عشوائية على ثلاث مجموعات مجموعة التصور الديناميكي 09 لاعبين، مجموعة التصور الثابت 09 لاعبين ومجموعة ضابطة 06 لاعبين.

تم إعطاء المشاركين في أول مجموعتين سيناريو تصور عقلي يوجههم إلى تخيل أنفسهم يكملون دورة التزلج على التلال. حيث أجرت مجموعة التصور الديناميكي في معدات التزلج الخاصة بهم على منحدر التزلج، أما مجموعة التصور الثابت قامت بإجراء تصورها بعيدا عن الثلج أثناء جلوسها على كرسي. بمجرد أن أكمل المشاركون سيناريو التصور، تم إعطاؤهم نموذج تقييم حيوية التصور. أجرى المشاركون في المجموعة الضابطة تمديدات خفيفة. بعد ذلك تزلج المشاركون على الدورة التدريبية ثم أكملوا استبيان القياس البعدي. استخدم الباحثون لجمع البيانات:

– مقياس التصور الحركي المنقح (MIQ-R).

– استبيان لقياس الثقة بالنفس.

– قياس الوقت المستغرق حيث تم تسجيل وقت إكمال الدورة التدريبية باستخدام أجهزة استشعار موضوعة عبر خط البداية والنهاية.

– مقياس حيوية التصور العقلي بعد تعديله.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: ألفا كرونباخ، تحليل التباين الأحادي ANOVA، تحليل التباين المتعدد MANOVA، اختبار ويلكس لامدا، اختبار ت.

أظهرت النتائج ما يلي:

– أن تحسن الثقة بالنفس كان أعلى عند مجموعة التصور الديناميكي منه عند مجموعة التصور الثابت.

– من خضعوا لبرنامج التصور العقلي سواء الديناميكي أو الثابت أنهو السباق قبل الذين لم يخضعوا للبرنامج وأرجع الباحثون ذلك لفعالية برنامج التصور العقلي.

1-6-2-8 دراسة (Strachan & Munroe-Chandler, 2006):

"استخدام التصور للتنبؤ بالثقة بالنفس والقلق لدى نخبة الرياضيين الشباب"

أجريت الدراسة في كندا والولايات المتحدة الأمريكية وهدفت إلى معرفة كيفية ارتباط الصور بالثقة بالنفس والقلق لدى نخبة الرياضيين الشباب.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، كما تكونت العينة من 76 رياضية من النخبة في رياضة تدوير العصا (Baton twirling) تم تقسيمهم إلى فئتين عمريتين: 7–11 و12–15 سنة

استخدم الباحثان لجمع البيانات:

– نسخة معدلة من مقياس التصور الرياضي (SIQ).

– قائمة قلق المنافسة كحالة–2 للأطفال (CSAI-2C).

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ألفا كرونباخ، معامل الارتباط، تحليل التباين المتعدد MANOVA، الانحدار المتعدد التدريجي، معامل التحديد R^2.

أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية كبيرة بين الوظائف التحفيزية للتصور إضافة للتصور المعرفي الخاص (CS) والثقة بالنفس عند الفئة العمرية (7–11 سنة)، وأن تصور التحفيز الخاص (MS) وتصور رفع التحفيز العام (MG-A) هما أهم مؤشرين للثقة بالنفس. أما عند الفئة العمرية (12–15 سنة) وجد أن هناك علاقة إيجابية بين التصور التحفيزي الخاص (MS) وتصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) من جهة والثقة بالنفس من جهة أخرى، كما أن تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) كان المؤشر الوحيد المهم للثقة بالنفس لهذه الفترة العمرية.

1–6–2–9 دراسة (Munroe-Chandler et al., 2008):

"اللعب بثقة: العلاقة بين استخدام التصور العقلي والثقة بالنفس والفاعلية الذاتية لدى لاعبي كرة القدم للشباب".

أجريت الدراسة في كندا وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين استعمال التصور العقلي وكل من الثقة بالنفس والفاعلية الذاتية عند لاعبي كرة القدم للشباب.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمته طبيعة الموضوع. كما اشتملت عينة الدراسة على لاعبي كرة القدم من الذكور والإناث تتراوح أعمارهم بين 11–14 سنة.

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

– مقياس التصور الرياضي للأطفال (SIQ-C).

– قائمة قلق المنافسة كحالة–2 للأطفال (CSAI-2C).

– مقياس الفاعلية الذاتية (SEQ-S).

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط، تحليل الانحدار.

أظهرت النتائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين استعمال التصور العقلي والثقة بالنفس والفاعلية الذاتية.

1-6-2-10 دراسة (Hall et al., 2009):

"استخدام التصور والتعلم بالملاحظة وعلاقتهما بالثقة الرياضية"

أجريت الدراسة في كندا وهدفت إلى معرفة كيفية استخدام التعلم بالملاحظة والتصور العقلي في التدريب والمنافسة وكيف يرتبط ذلك بالثقة الرياضية.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، كما تكونت العينة من 345 رياضيا (152 ذكور، 193 إناث). تتراوح أعمارهم بين 17 إلى 34 سنة. يشاركون في 32 رياضة مختلفة جماعية (258 رياضيا) فردية (84 رياضيا) ينتمون لمستويات تنافسية مختلفة.

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

- مقياس التعلم بالملاحظة.

- قائمة الثقة الرياضية كسمة (TSCI).

- مقياس التصور الرياضي (SIQ).

حيث تم سؤال المشاركين مرتين الأولى عن التدريبات والثانية عن المنافسة.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ألفا كرونباخ، معامل الارتباط، تحليل التباين الأحادي ANOVA، معامل التحديد R^2.

أظهرت النتائج ما يلي:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي والثقة الرياضية خلال التدريبات والمنافسة على حد سواء، وهذا ما يساعد المدربين على تشجيع الرياضيين على توظيف التصور العقلي لبناء الثقة بالنفس

- استخدام كل من الوظائف الخمسة للتصور خلال التدريب والمنافسة، حيث تم استخدام جميع وظائف التصور تقريبا بشكل متكرر في المنافسة.

- تصور التحكم التحفيزي العام (MG-M) والتصور المعرفي الخاص (CS) تنبئ بالثقة الرياضية أثناء التدريب والمنافسة.

1-6-2-11 دراسة (Rattanakoses et al., 2009):

"تقييم العلاقة بين التصور العقلي والثقة بالنفس عند الرياضيين والرياضيات"

أجريت الدراسة في تايلاند وهدفت الدراسة إلى التعرف على:

– هل هناك علاقة بين التصور العقلي والثقة بالنفس عند الرياضيين.

– مقارنة كل من التصور العقلي والثقة بالنفس بين الإناث والذكور.

– معرفة ما إذا كان استعمال التصور العقلي يحسن اللياقة البدنية والأداء الرياضي وهل يمكن ربطه بالثقة بالنفس.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمة طبيعة المشكلة. كما تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية حيث اشتملت على الرياضيين المنتسبين لمدرسة Khon Kaen الرياضية بتايلاند، حيث كان عدد الذكور 71، والإناث 49.

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

– مقياس التصور الحركي (MIQ) المصمم من قبل (Cumming J., 2002).

– مقياس الثقة بالنفس.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ألفا كرونباخ، اختبار ت، تحليل التباين الأحادي ANOVA، معامل الارتباط.

أظهرت النتائج ما يلي:

– وجود فروق بين الذكور والإناث في التصور العقلي والثقة بالنفس.

– وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي والثقة بالنفس عند الذكور والإناث، هذه النتيجة تشير إلى ارتباط التصور العقلي والثقة بالنفس عند الرياضيين من الذكور والإناث مع المستويات العالية من اللياقة البدنية والمزيد من الخبرة في المواقف الرياضية.

1-6-2-12 دراسة (Abma, Fry, Li, & Relyea, 2010):

"الاختلافات في محتوى التصور والقدرة على التصور بين ذوي الثقة المرتفعة والمنخفضة"

أجريت الدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية وهدفت إلى معرفة الاختلاف عند رياضيي سباقات المضمار والميدان ذوو الثقة العالية والمنخفضة في محتوى التصور العقلي وقدرتهم على التصور العقلي.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، كما تكونت العينة من 111 من الرياضيين في سباقات المضمار والميدان في القسم الأول من الرابطة الوطنية لرياضة الجامعات (44 ذكور و67 إناث)، من أربع جامعات في المناطق الوسطى والجنوبية من الولايات المتحدة. تراوحت أعمارهم بين 18 و25 سنة بمتوسط 20.5 سنة.

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

– قائمة الثقة الرياضة كسمة (TSCI).

– مقياس التصور الرياضي (SIQ).

– استبيان التصور الحركي المنقح (MIQ-R).

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ألفا كرونباخ، معامل الارتباط.

أظهرت النتائج ما يلي:

– وجود علاقة ذات دلالة إحصائية تراوحت بين معتدلة إلى عالية بين أبعاد مقياس التصور الرياضي الخمسة: التصور التحفيزي الخاص (MS)، تصور رفع التحفيز العام (MG-A)، تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)، التصور المعرفي الخاص (CS) والتصور المعرفي العام (CG) والثقة بالنفس.

– أن الرياضيين ذوي الثقة بالنفس العالية استخدموا جميع أنواع التصور العقلي بشكل ملحوظ أكثر من الرياضيين ذوي الثقة بالنفس المنخفضة، حيث أن استخدام جميع أنواع التصور العقلي يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، وليس فقط تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M). على سبيل المثال، عندما يستخدم الرياضي التصور العقلي لتحسين الجانب الفني لأدائه، فقد يصبح أكثر ثقة في قدرته الفنية على الأداء بشكل صحيح. كما أنه قد يتصور رياضي آخر أفضل أداء سابق بغرض تعزيز الثقة بالنفس.

1-6-2-13 دراسة (Hammond, Gregg, Hrycaiko, Mactavish, & Leslie-Toogood, 2012):

"أثر برنامج تصور التحكم في التحفيز العام على القدرة على التصور والثقة بالنفس لدى لاعبي الغولف بين الجامعات"

أجريت الدراسة في كندا وهدفت إلى التعرف على:

– أثر برنامج تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) على القدرة على التصور.

– أثر برنامج تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) على الثقة بالنفس.

– أثر برنامج تصور التحكم في التحفيز العام على أداء الغولف.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة كما تم اختيار فريق بين الجامعات لرياضة الغولف كعينة للبحث، والبالغ عددهم 03 ذكور تتراوح أعمارهم بين 18 و20 سنة.

تكون البرنامج التدريبي من ست حصص مختلفة كل ثالث يوم لمدة 18 يوم، مدة كل حصة بين 10– 15 دقيقة.

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

– القدرة على التصور التحفيزي في الرياضة (MIAMS) المصمم من قبل (Greeg & Hall, 2006)

– قائمة قلق المنافسة كحالة المنقحة–2 (CSAI-R2) المصمم من قبل (Cox, Martens, & Russell, 2003).

– قياس الأداء بواسطة متوسطات الضربات ويتم حسابه عن طريق جمع النتيجة الاجمالية للرياضي لكل جولة تنافسية ثم القسمة على إجمالي الجولات.

– المقابلة.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبار ت.

أظهرت النتائج ما يلي:

– تحسن الثقة بالنفس بشكل كبير للمشارك الثالث بينما كانت التغييرات غير مهمة بالنسبة للمشاركين الأول والثاني.

– النتائج لم تظهر أي تحسن في أداء الغولف بل كان تحسن طفيف بالنسبة للرياضي الأول والثالث.

– أظهر جميع المشاركين تحسنا في قدرتهم على التصور العقلي وأشاروا إلى أن برنامج التدريب على التصور كان فعالا.

1-6-2-14 دراسة (Rattanakoses, Geok, Abdullah, & Omar-Fauzee, 2012):

"تأثير برنامج تدريبي للتصور على القدرة على التصور لدى راكبي الدراجات المراهقون في تايلاند"

أجريت الدراسة في تايلاند وهدفت إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي للتصور العقلي على ممارسة التصور والقدرة على التصور لدى طلبة مدرسة الدراجين في تايلاند.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، كما تكونت العينة من 66 طالب من مدرسة الدراجين تم اختيارهم بطريقة عشوائية (46 ذكور، 20 إناث). تتراوح أعمارهم بين 13 إلى 18 سنة.

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

– مقياس التصور الحركي المنقح (MIQ-R).

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ألفا كرونباخ، تحليل التباين الأحادي ANOVA.

أظهرت النتائج ما يلي:

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التصور البصري بين القياس القبلي، القياس البعدي1 والقياس البعدي2.

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التصور الحركي بين القياس القبلي، القياس البعدي1 والقياس البعدي2.

– برنامج التصور العقلي يحسن المهارات العقلية لراكبي الدراجات التايلانديين المراهقين في القدرة على التصور البصري والحركي.

1-6-2-15 دراسة (Besiktas & Bicer, 2013):

"تنفيذ برنامج تدريبي للتصور العقلي وقياسه لرياضيي النخبة"

أجريت الدراسة في تركيا وهدفت لقياس مدى تحسن مهارات التصور العقلي للرياضيين المحترفين بعد تنفيذ تمارين التصور.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي حيث تكون البرنامج من 3 حصص أسبوعيا مدة الحصة 30 دقيقة ولمدة ثلاثة أشهر. تكونت العينة من 120 رياضي محترف من 12 رياضة مختلفة. تم اختيارهم عشوائيا من الذكور الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و25 سنة، والذين لم يمارسوا تمارين التصور من قبل.

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

– مقياس التصور الرياضي (SIQ).

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبار ت.

أظهرت النتائج أن ممارسة التصور العقلي بشكل منهجي تؤثر على مهارات التصور بشكل إيجابي، حيث كان هناك تحسن في كل من التصور المعرفي الخاص (CS)، التصور المعرفي العام (CG)، التصور التحفيزي الخاص (MS)، تصور رفع التحفيز العام (MG-A) وتصور التحكم في التحفيز العام (MG-M).

1-6-2-16 دراسة (Vurgun, Dorak, & Ozsaker, 2013):

"التصور الرياضي، القلق التنافسي والثقة الرياضية عند رياضيي النخبة"

أجريت هذه الدراسة في مرماريس، بتركيا وهدفت لتحديد العلاقة بين القلق التنافسي والثقة الرياضية من جهة والتصور الرياضي من جهة أخرى.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، كما تكونت العينة من 344 رياضيا، تتراوح أعمارهم من 17 إلى 30 سنة، منهم 167 ذكور و177 إناث، من 27 فريقا شاركوا في ألعاب فرق الجامعة بالدوري الأول.

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

– مقياس التصور الرياضي (SIQ).

- قائمة قلق المنافسة كحالة-2 (CSAI-2).

- قائمة الثقة الرياضية كسمة (TSCI) المصممة من قبل (Vealey R. , 1986).

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: معاملات الارتباط، تحليل التباين الثنائي ANOVA.

أظهرت النتائج ما يلي:

أن معاملات الارتباط بين التصور العقلي ومستويات الثقة الرياضية للرياضيين المشاركين في الدراسة كانت دالة إحصائيا، حيث لوحظ أن هناك علاقة إيجابية عند مستوى دلالة $p < 0.01$ بين مستويات الثقة الرياضية وكل أنواع التصور العقلي الخمسة.

1-6-2-17 دراسة (Levy et al., 2014):

"مصادر الثقة بالنفس، نوع التصور العقلي والأداء عند الرياضيين التنافسيين: الدور الوسيط للثقة الرياضية"

أجريت الدراسة في المملكة المتحدة وهدفت لاستكشاف الدور الوسيط للثقة الرياضية في العلاقة بين مصادر الثقة الرياضية والأداء الرياضي. وفي العلاقة بين التصور العقلي والأداء الرياضي.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، كما تكونت العينة من 157 رياضيا تنافسيا (118 ذكور و39 إناث) بمتوسط عمر 21.94. الذين يتنافسون على المستوى الدولي/الوطني (11 رياضيا) والمقاطعة (40 رياضيا) والنادي/الجامعة (93 رياضيا) والمبتدئين (13 رياضيا). المشاركون من الرياضات الجماعية (127 رياضيا) ومن الرياضات الفردية (30 رياضيا).

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

- مقياس مصادر الثقة الرياضية (SSCQ).

- مقياس التصور الرياضي (SIQ).

- لقياس الثقة الرياضية أجاب الرياضيون على: "ما مدى ثقتك في قدرتك على الأداء بنجاح اليوم؟"

- لقياس الأداء المدرك أجاب الرياضيون على: "مقارنة بأدائك المثالي، يرجى تقييم أدائك اليوم" على سلم من 10 نقاط.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، معامل الارتباط، معامل التحديد R^2، معامل الالتواء، ومعامل التفرطح.

أظهرت النتائج ما يلي:

- توسطت الثقة الرياضية بشكل كبير في العلاقة بين نوع التصور العقلي والأداء الرياضي.

– بالرغم من أن تصور رفع التحفيز العام (MG-A) كان لها حجم تأثير ضعيف، إلا أن أنواع التصور المتبقية، التصور المعرفي الخاص (CS)، التصور المعرفي العام (CG)، التصور التحفيزي الخاص (MS) والتحكم في التحفيز العام (MG-M) كان لها تأثير غير مباشر أكثر جوهرية على الأداء، من خلال الثقة الرياضية.

1-6-2-18 دراسة (Marshall & Gibson, 2017):

"أثر التدريب على التصور على الثقة بالنفس، القلق والأداء عند رياضيي الجمباز البهلواني – دراسة تجريبية"

أجريت الدراسة في اسكتلاندا وهدفت إلى التعرف على: أثر التدريب على التصور العقلي على الأداء، الثقة بالنفس والقلق في الجمباز البهلواني.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي كما تم اختيار عينة البحث من لاعبي الجمباز الذين استوفوا الشروط للمشاركة في المنافسة على المستوى الوطني حيث متوسط الخبرة 3,7 سنوات، والبالغ عددهم 19 (06 ذكور و13 إناث) تم تقسيمهم لمجموعة تجريبية (11 لاعب) ومجموعة ضابطة (08 لاعب) متوسط السن 13.2 سنة بانحراف معياري يساوي 2,7. تكون البرنامج التدريبي من 04 أسابيع كل أسبوع حصتين من 15 دقيقة.

استخدم الباحثان لجمع البيانات:

– مقياس التصور الرياضي (SIQ) الذي صممه (Hall et al., 1998).

– قائمة قلق المنافسة كحالة-2 (CSAI-2) المصمم من قبل (Martens, Vealey & Burton, 1990).

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: اختبار ليفين، ألفا كرونباخ، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، تحليل التباين الأحادي ANOVA واختبار ت.

أظهرت النتائج ما يلي:

– زيادة مستوى الثقة بالنفس بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة.

– لم يكن للبرنامج التدريبي أثر في تحسين الأداء لرياضيي الجمباز البهلواني الشباب.

1-6-2-19 دراسة (Fazel, Morris, Watt, & Maher, 2018):

"آثار أنواع مختلفة من التصور العقلي على أداء الرمية الحرة في كرة السلة وفعالية الذات"

أجريت الدراسة في أستراليا وكان الهدف منها هو:

– مقارنة فعالية ثلاث طرق مختلفة للتدريب على التصور، وهي: التصور الروتيني (مشهد لم يتغير في جميع الجلسات)، والتصور التدريجي (وضع طبقات من مشهد بسيط إلى تصور أكثر تعقيدا)، والتصور التراجعي (البدء بسياق تصور معقد ثم جعله أبسط بتفاصيل أقل).

– أثر طرق مختلفة للتدريب على التصور على التحكم في أداء الرمية الحرة.

– أثر طرق مختلفة للتدريب على التصور على الفاعلية الذاتية لدى لاعبي كرة السلة.

استخدم الباحثون التصميم التجريبي ذي المجموعات المستقلة، أما العينة فقد تم اختيار 60 لاعب كرة سلة (34 من الذكور و26 إناث) سنهم يتراوح ما بين (18–37 سنة) من ذوي المهارات المحدودة مع قدرة معتدلة على التصور قسموا إلى ثلاث مجموعات تجريبية إضافة لمجموعة ضابطة.

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

– استمارة المعلومات الديمغرافية.

– مقياس قدرة التصور الرياضي (SIAM) المصمم من قبل (Watt, Morris, & Andersen, 2004).

– كما صمم الباحثون مقياس لقياس الفعالية الذاتية خاص بالرمية الحرة في كرة السلة وذلك اعتمادا على المبادئ التوجيهية المقترحة من قبل باندورا (2006).

– طلبوا من المشاركين تقييم مدى جودة رؤيتهم وسماعهم وشعورهم ومدى جودة أدائهم للتصور العقلي الذي تم توجيههم للقيام به على مقياس ليكارت من 4 نقاط يتراوح من 0 (ليس على الإطلاق) إلى 4 (كثيرا جدا)

تكون برنامج التصور من 12 جلسة تصور عقلي فردية (3 مرات في الأسبوع لمدة 4 أسابيع)، واستغرقت كل جلسة ما بين 5 إلى 10 دقائق. قام الباحثون بتقييم الرمية الحرة من قبل المشاركين قبل بداية البرنامج التدريبي وبعد كل أسبوع منه، أما فعالية الذات فقد تم تقييمها قبل التدخل، وبعد الأسبوع الثاني، وبعد الأسبوع الرابع.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، تحليل التباين الأحادي ANOVA، تحليل التباين المتعدد MANOVA.

أظهرت النتائج ما يلي:

– استفاد الرياضيون من التصور التراجعي أكثر من التصور الروتيني والتصور التدريجي والمجموعة الضابطة.

– أظهرت النتائج تحسنا كبيرا في أداء الرمية الحرة بالنسبة للمشاركين الذين خضعوا للتصور الروتيني والتصور التراجعي بينما لو يظهر أي تحسن في مجموعة التصور التدريجي والضابطة.

– أظهر جميع المشاركين في برنامج التصور العقلي زيادة في الفاعلية الذاتية بحلول الأسبوع الرابع.

1-6-2-20 دراسة (Heydari, Soltani, & Mohammadi-Nezhad, 2018):

"تأثير التدريب على المهارات النفسية (تحديد الأهداف، الحديث الذاتي الإيجابي والتصور العقلي) على الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المراهقين"

أجريت الدراسة في إيران وهدفت:

- تقييم تأثير التدريب على المهارات النفسية (تحديد الأهداف، الحديث الإيجابي عن النفس، والتصور العقلي) على الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة المراهقين.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي حيث تكون البرنامج من 24 حصة تصور، كل أسبوع 3 حصص، مدة كل حصة 20 دقيقة. كما اشتملت العينة الأولية على 30 لاعب تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (15 لاعبا) ومجموعة ضابطة (15 لاعبا).

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبار شابيرو ويلك، اختبار ليفين، تحليل التغاير الأحادي ANCOVA.

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

- استمارة تقييم أوتاوا للمهارات العقلية.
- قائمة الثقة الرياضية كسمة (TSCI)
- قائمة الثقة الرياضية كحالة (SSCI).

أظهرت النتائج أن للتصور العقلي أثرا في تحسين سمة وحالة الثقة بالنفس. وأوصى الباحثون أن يتم إدراج مثل هذه البرامج التدريبية جنبا إلى جنب مع التدريب البدني والمهاري لخلق درجة الثقة بالنفس اللازمة لأعلى أداء.

1-6-2-21 دراسة (Duarte-Mendes et al., 2019):

"مقارنة القدرة على التصور العقلي عند السباحين من النخبة وشبه النخبة وغير النخبة".

أجريت الدراسة في البرتغال وهدفت إلى مقارنة القدرة على التصور العقلي لدى السباحين النخبة، سباحي المستوى المتوسط، والسباحين من غير النخبة.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، كما شارك فيها 79 سباحا (37 ذكور، 42 إناث) بمتوسط عمر 17 سنة. تتكون مجموعة النخبة من رياضيين من الفريق الوطني لاتحاد السباحة البرتغالي، أما مجموعة شبه النخبة تتألف من الرياضيين الفدراليين المشاركين في المسابقات الوطنية، ومجموعة غير النخبة تتألف من الرياضيين غير الفدراليين الذين يسبحون ساعتين على الأقل في الأسبوع.

استخدم الباحثون لجمع البيانات:

– مقياس التصور الحركي–3 (MIQ-3) النسخة البرتغالية.

تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA، اختبار شابيرو ويلك.

أظهرت النتائج أن الرياضيين ذوي الأداء الأفضل وهم سباحي النخبة يظهرون قدرة على التصور أكبر. يليهم سباحي المستوى المتوسط وأخيرا السباحين من غير النخبة.

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

سنعلق على الدراسات السابقة وذلك باستعراض النقاط التالية: مدة البرنامج التدريبي، العينات، المنهج، الأهداف، وسائل جمع البيانات، النتائج المتوصل إليها.

تراوحت مدة البرامج التدريبية في الدراسات السابقة والمشابهة بين 6 حصص في دراسة (Hammond et al., 2012)، وبين 36 حصة في دراسة (Besiktas & Bicer, 2013). كما تنوعت عينات الدراسات السابقة والمشابهة من حيث الجنس، السن والمستوى الرياضي، فاشتمل بعضها على ذكور فقط مثل دراسة (Besiktas & Bicer, 2013) ودراسة (لبشيري، 2018)، وبعضها على إناث فقط (Cumming & Ste-Marie, 2001; Strachan & Munroe-Chandler, 2006)، أما أغلب الدراسات فكانت عيناتها مختلطة من الذكور والإناث. أما بالنسبة للسن فقد تراوحت أعمار العينات بين 10 سنوات كحد أدنى، و34 كحد أقصى. كما نلاحظ اختلاف عينات البحث من حيث المستوى الرياضي فكان بعضها من تلاميذ المدارس مثل دراسة (الرحاحلة وعبيدات، 2005)، أما البعض الآخر فكان مستوى العينة من رياضيي النخبة مثل دراسة (Mamassis & Doganis, 2004). كما كانت عينة دراسة (Catenacci et al., 2016) من ذوي الاحتياجات الخاصة.

المنهج المتبع تنوع بين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي حسب طبيعة الموضوع. كما أن معظم الدراسات العربية والأجنبية كان هدفها التعرف على أثر برامج التصور العقلي على القدرات البدنية والمهارية في رياضات متنوعة فردية وجماعية، إلا أننا نجد أن الدراسات الأجنبية تهتم أيضا بدراسة أثر برامج التصور العقلي على الثقة بالنفس وفاعلية الذات. كما إن بعض الدراسات الأخرى كان هدفها دراسة العلاقة بين التصور العقلي من جهة والأداء الرياضي، الثقة بالنفس وفاعلية الذات من جهة أخرى.

أما وسائل جمع البيانات فقد جاءت متنوعة، فبالنسبة للتصور العقلي نجد أن الدراسات الأجنبية تنوعت مقاييس التصور العقلي حيث أنه لقياس القدرة على التصور العقلي استخدموا العديد من المقاييس منها مقياس التصور الحركي (MIQ)، مقياس التصور الحركي المنقح (MIQ-R)، مقياس التصور الحركي–3 (MIQ-3)، مقياس قدرة التصور الرياضي (SIAM)، القدرة على التصور التحفيزي في الرياضة (MIAMS). أما لقياس استخدام التصور العقلي فنجد مقياسين هما مقياس التصور الرياضي (SIQ) الذي قمنا بترجمته وتقنينه في دراستنا، ومقياس التصور الرياضي للأطفال (SIQ-C). وبخلاف ذلك نجد

أن الدراسات العربية تستخدم مقياسا واحدا هو مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي المصمم من قبل Rainer Martens، وهو أداة لقياس القدرة على التصور العقلي. أما بالنسبة للثقة بالنفس في المجال الرياضي فقد استخدموا قائمة الثقة الرياضية كسمة (TSCI)، قائمة الثقة الرياضية كحالة (SSCI)، قائمة قلق المنافسة كحالة–2 (CSAI-2)، قائمة قلق المنافسة كحالة–2 للأطفال (CSAI-2C)، قائمة قلق المنافسة كحالة المنقحة–2 (CSAI-R2).

أظهرت نتائج أغلب الدراسات وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين وظائف التصور العقلي خاصة منها تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) والثقة بالنفس خلال التدريبات والمنافسة، كما أن الثقة الرياضية تتوسط العلاقة بين نوع التصور العقلي والأداء الرياضي. وأن التدريب على التصور العقلي يعزز الأداء الرياضي والثقة بالنفس. كما أنه يحسن القدرة على التصور العقلي لدى الرياضيين، ويزيد من استخدامهم للوظائف التحفيزية والمعرفية على حد سواء. غير أنه هناك بعض الدراسات التي اختلفت مع هذه النتائج.

كما لا يفوتنا ملاحظة أن العديد من الدراسات الأجنبية تناولت أثر برامج التصور العقلي على الأداء الرياضي إضافة لمتغيرات أخرى مثل القدرة على التصور، استخدام التصور، الثقة بالنفس، وقلق المنافسة، وتنوعت فيها مقاييس التصور العقلي. بينما غالبية البرامج التدريبية للتصور العقلي في الدراسات العربية استهدفت تعلم مهارات جديدة وتحسينها، وتعزيز الصفات البدنية. كما استخدمت هذه الدراسات مقياسا واحدا للتصور العقلي.

الجانب النظري

الفصل الثاني

الخلفية النظرية

2-1 التصور العقلي في الرياضة:

2-1-1 تعريف التصور العقلي:

يشير علاوي (2001) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء للأشياء، أو المظاهر أو الأحداث المختزنة في الذاكرة، كما يعمل على إنشاء خبرات جديدة، أي أن الفرد لا يسترجع الخبرات القديمة فقط، وإنما يمكن أن يعدلها ويغيرها، وإنتاج صور جديدة، فكأن التصور لا يكون استرجاعا فقط، بل قد يكون توقعا لمظاهر أو أحداث مستقبلية أيضا. كما يعرف بأنه "استخدام الشخص حواسه لإعادة إنشاء أو إنشاء تجربة في العقل" (Vealey & Forlenza, 2015, p. 240). ويعرفاه White & Hardy (1998) بأنه:

"تجربة تحاكي الخبرة الحقيقية. في وسعنا أن نكون على بينة من رؤية صورة، أو الشعور بحركات كصورة، أو تجربة صورة لرائحة، أذواق، أو أصوات دون تجربة شيء حقيقي بالفعل. في بعض الأحيان يجد الناس أن إغلاق أعينهم يساعد على ذلك. إنه يختلف عن أحلامنا في أننا مستيقظون وواعون عندما نشكل صورة".(p. 389)

حيث يميز هذا التعريف بين التصور والحلم وأن الأفراد يكونون في حالة وعي وتحكم أثناء قيامهم بالتصور العقلي. ويعرف أيضا بأنه:

"وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين صورة عن الخبرات السابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية (الخبرات العقلية) بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ ارسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه" (راتب أ.، 2004، ص. 131)

كما لخص التصور العقلي في الرياضة من وجهات نظر مختلفة بأنه:

"يمكن اعتبار التصور، في سياق الرياضة على أنه إنشاء أو إعادة إنشاء تجربة تم إنشاؤها من المعلومات التذكارية، والتي تتضمن خصائص شبه حسية، شبه إدراكية حسية وشبه وجدانية، تخضع للسيطرة الاختيارية للشخص الذي يقوم بعملية التصور، والتي قد تحدث في غياب من سوابق التحفيز الحقيقي المرتبطة عادة مع التجربة الفعلية" (Morris et al., 2005, p. 19)

حيث يتضمن هذا التعريف إمكانية أن يكون التصور، الإدراك والفعل عمليات متداخلة. أما علماء النفس المعرفي فيعرفون التصور العقلي على أنه "تمثيل داخلي يؤدي إلى تجربة الإدراك في غياب المدخلات الحسية المناسبة" (Wraga & Kosslyn, 2002, p. 466)

2-1-2 نظريات ونماذج تفسير التصور العقلي:

تم تطوير العديد من النظريات والنماذج في محاولة لشرح كيف يمكن للتصور العقلي تعزيز الأداء الرياضي نذكر منها ما يلي:

2-1-2-1 النظرية النفسية العصبية العضلية:

اقترح جاكوبسون (Jacobson) سنة 1932 أن تصور الحركة في الدماغ يسبب نفس التعصيب العصبي العضلي التي تحدثه الحركة الفعلية، ولكن عند المستويات الأدنى، لذلك لا تحدث حركة فعلية. وبالتالي، وفقا لهذه النظرية فإن تصور الحركات هو وسيلة لممارسة وتحسين الأداء من خلال تدريب المسارات العصبية عن طريق مستوى تعصيب منخفض (Weinberg & Gould, 2011).

2-1-2-2 نظرية التعلم الرمزية:

اقترح ساكيت (Sackett) سنة 1934 أن التصور من الممكن أن يعمل كنظام تشفير ليساعد الرياضيين ليكتسبوا أو ليفهموا أنماط الحركة، كل الحركات التي نقوم بها يجب أولا أن تشفر في نظامنا المركزي، يجب أن يكون لدينا مخطط أو شفرة لنحول الحركة إلى مكونات رمزية وبالتالي، نجعل الحركة مألوفة أكثر وأكثر تلقائية (Smith, Flowers, & Larkin, 2009).

2-1-2-3 نظرية الرمز الثنائي:

يذكر Morris et al (2005) أن بايفيو Paivio اقترح سنة 1975 أن التصور يسهل التعلم لأنه يولد رمزين متميزين للذاكرة يمكن تذكرهما لاحقا أثناء الأداء الفعلي. حيث يمكن ترميز الحركات بشكل منفصل في أنظمة الترميز اللفظي والبصري للتذكر لاحقا. تقترح النظرية أن المعلومات المسترجعة (إما عن طريق الصور أو الإشارات اللفظية) توفر تذكيرا بكيفية أداء المهارة بنجاح. على سبيل المثال، قد يتم تذكير لاعبة جمباز بكيفية إنتاج روتين فعال عن طريق تذكر جديلة لفظية أو عن طريق تخيل الروتين. كما اقترح بايفيو أن يكون هذين الرمزين (الشفهي والمرئي) مستقلين عن بعضهما البعض. بحيث إذا كان لدى رياضي صعوبة في تذكر الإشعار اللفظي، يمكنه أن يتذكر الصورة المرئية، أو العكس بالعكس (Post, 2010). على الرغم من أن نظرية الرمز الثنائي قد اكتسبت بعض الدعم من الأبحاث، إلا أنها محدودة فيما يتعلق بتفسير القدرة على التصور لأنها تركز على التصور البصري (Jeong, 2012).

2-1-2-4 نظرية المعلومات الحيوية:

هذه النظرية بدأت في المجال الطبي العلاجي إلا أنها استخدمت نموذجا لمعالجة المعلومات في التصور العقلي بشكل عام. حيث يقول Morris et al (2005) أن لانغ (Lang) اقترح سنة 1977 نظرية المعلومات البيولوجية على أساس البحث في العاطفة. حيث هناك نوعين من التمثيل. مثيرات افتراضية، تشير إلى وصف المحتوى "السيناريو" المراد تصوره. استجابات افتراضية، وصف الاستجابة لهذا المحتوى. وتفترض أيضا أن الصورة تحتوي على برنامج حركي يتضمن تعليمات للفرد عن كيفية الاستجابة للصورة لهذا فهي استجابة ظاهرة عارضة. على سبيل المثال عندما يتخيل الرياضي مشاعر عاطفية وجسدية، مثل الخوف أو القلق، فهذه هي الاستجابات الافتراضية المتعلقة بمقترحات التحفيز المقابلة، مثل حركة خطيرة قد تسبب الإصابة (الخوف) أو الأداء أمام جمهور صعب (القلق). تدعم بعض الأبحاث نظرية لانغ فيما

يتعلق بردود الفعل العاطفية في الرياضة، والتي كانت أكثر قوة عندما تم تضمين كل من اقتراحات التحفيز والاستجابة أكثر من أي منهما بمفرده. ومع ذلك، هناك القليل من الأدلة حتى الان على العلاقة بين الأداء والاستجابة البدنية / العاطفية.

2-1-2-5 نظرية الفاعلية الذاتية:

اقترح Bandura (1982) أن التصور يؤثر بشكل إيجابي على الثقة بالنفس وفاعلية الذات. هذه الصورة تزيد من توقعات الرياضيين ورغبتهم في النجاح، مما يعزز بدوره الأداء.

حيث قام العديد من الباحثين مثل: (Callow et al., 2001; Callow et al,. 2006; Marshall & Gibson, 2017; Mamassis & Doganis, 2004) بالتحقيق في استخدام التصور العقلي لتعزيز الثقة بالنفس مع مجموعة متنوعة من المشاركين، وغالبا ما يظهرون أيضا فعالية التصور العقلي في تحسين الأداء.

2-1-2-6 نموذج الرموز الثلاثة:

أضاف Akhter Ahsen سنة 1984 بعدا جديدا لتفسير عملية التصور العقلي وهو معنى الصورة لدى الفرد. حيث تنص هذه النظرية على أن التصور يعمل من خلال ثلاث خطوات من الإحساس الداخلي حيث يتم تحفيز التصور بواسطة المشهد، والاستجابة الجسدية في استجابة للمشهد، ومعنى الصورة، وهو تفسير المشهد لإيجاد معنى. خصوصا أن معنى التصور يختلف بين الأفراد، حتى بالنسبة لنفس الموقف الموضوعي. وبالتالي، يجب على الباحثين والممارسين النظر في تجربة الأفراد التي تؤدي إلى اختلافات في المعنى الذي قد يكون لديهم لنفس محتوى التصور (Morris et al., 2005).

2-1-2-7 نموذج التفسير الدافعي:

ميز بايفيو (Paivio) سنة 1985 بين وظيفتين للتصور العقلي: الوظيفة المعرفية (تعلم المهارات والاستراتيجيات) والوظيفة التحفيزية (الدافعية والإثارة للمشاركة في المواقف الرياضية). كلتا الوظيفتين تعملان على مستويات خاصة وعامة للتأثير على السلوك. وظائف ومستويات النموذج توفر أربعة أنواع من التصور التي تنعكس في محتوى الصور. وتشمل هذه المفاهيم: تصور معرفي خاص (CS) تصور مهارة، تصور معرفي عام (CG) تصور الاستراتيجيات، تصور تحفيزي خاص (MS) تصور الهدف والاستجابة له، تصور تحفيزي عام (MG) تصور السيطرة على الإثارة الفسيولوجية والعاطفية العامة. (Morris et al., 2005)

	تحفيزي	معرفي
عام	التحكم في الإثارة الثقة بالنفس الصلابة العقلية	تعلم الاستراتيجيات
خاص	الأهداف وتحقيق الهدف	تعلم المهارات

المصدر: (Hall, Stevens, & Paivio, 2005, p. 11)

الشكل رقم (01): وظائف استخدام التصور العقلي

بعدها قام (Hall et al., 1998) بتعديل هذا النموذج إلى 5 أنواع من التصور حيث قسم تحفيزي عام (MG) إلى فئتين رفع التحفيز العام (MG-A)، التحكم في التحفيز العام (MG-M).

	تحفيزي	معرفي
عام	الإثارة (MG-A) (على سبيل المثال: الاسترخاء، زيادة الإثارة، والقلق بالتزامن مع مسابقة رياضية..) التحكم (MG-M) (على سبيل المثال: الثقة، الصلابة العقلية، والتركيز..)	الاستراتيجيات (CG) (على سبيل المثال: خطط اللعبة، الاستراتيجيات...)
خاص	تحقيق الهدف (MS) (على سبيل المثال: تصور السيناريوهات والتوقعات المستقبلية للأداء مثل تصور الفوز بمنافسة معينة..)	المهارات (CS) (على سبيل المثال: المهارات الحركية والتقنية مثل ركلة جزاء في لعبة الهوكي...)

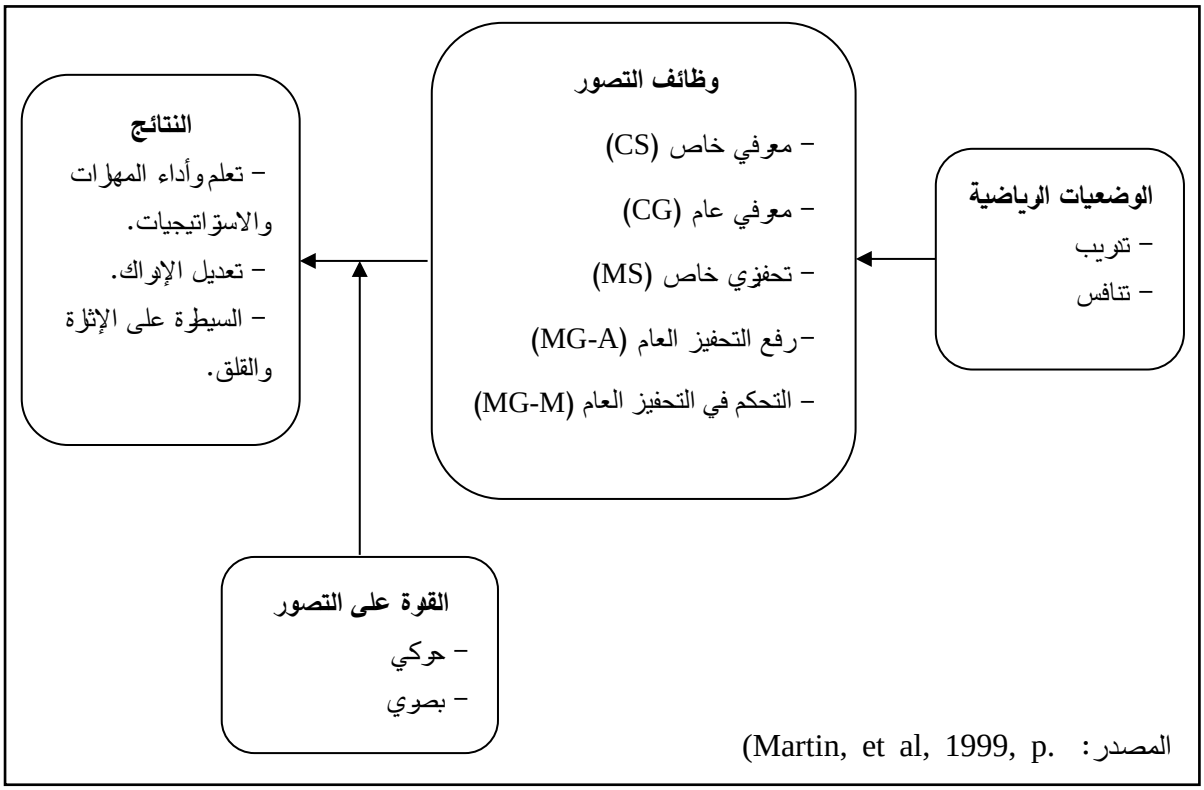
المصدر: (Bowes, 2009)

الشكل رقم (02): نموذج التفسير الدافعي

2-1-2-8 النموذج التطبيقي للتصور العقلي في الرياضة:

قام Martin et al (1999) بتطوير النموذج التطبيقي لاستخدام التصور في الرياضة على أساس نموذج الرمز الثلاثي، ونظرية المعلومات الحيوية، والتفسير الدافعي لبايفيو. بناء على مراجعة أدبية شاملة لدراسات تناولت استخدام التصور في الرياضة. تم إنشاء نموذج تطبيقي للتصور العقلي لتمثيل كيفية استخدامه من قبل الرياضيين. حيث يشتمل النموذج على أربع مكونات رئيسية: المواقف الرياضية، نوع التصور المستخدم، القدرة على التصور، والنتائج المرتبطة باستخدام التصور. تشمل المواقف الرياضية التدريب والمنافسة وإعادة التأهيل. أنواع التصور هي: تصور تحفيزي خاص (MS)، تصور رفع التحفيز العام (MG-A)، تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)، تصور معرفي خاص (CS)، تصور معرفي عام (CG).

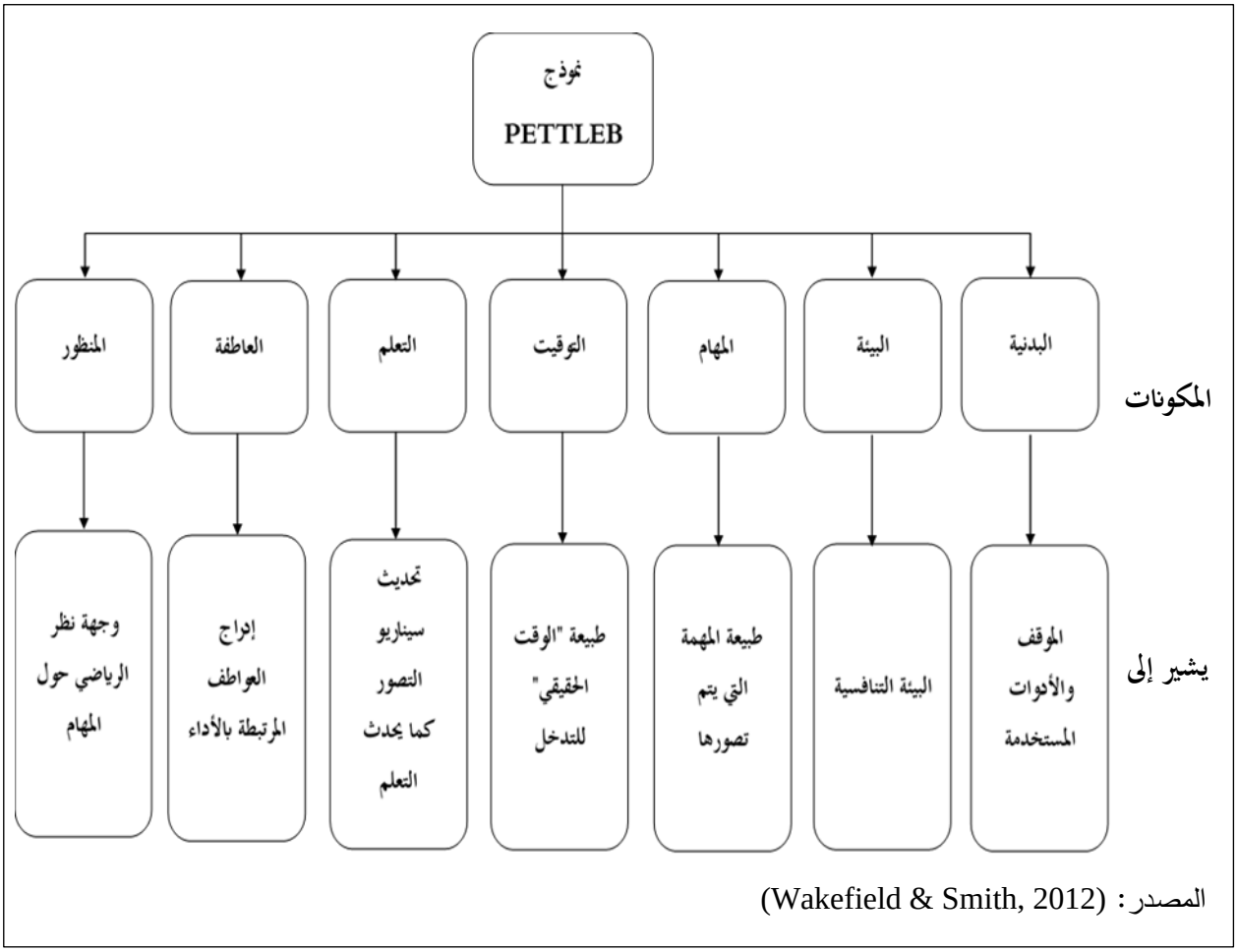
حيث أن التصور التحفيزي الخاص (MS) هو تصور هدف محدد، تصور رفع التحفيز العام (MG-A) هو تصور مشاعر الاسترخاء والضغط والإثارة والقلق في الأداء، تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) هو تصور الشخص نفسه قوي عقليا، واثق من نفسه، ومركز خلال الأداء الرياضي. تصور معرفي خاص (CS) هو تصور مهارات رياضية محددة. تصور معرفي عام (CG) هو تصور للاستراتيجيات والإجراءات المتعلقة بالأداء. وتنقسم القدرة على التصور إلى حركية وبصرية. وتتمثل النتائج المرتبطة باستخدام التصور في اكتساب وتحسين أداء المهارة والاستراتيجيات، تعديل الإدراك وتنظيم الإثارة والقلق.



الشكل رقم (03): النموذج التطبيقي لاستخدام التصور في الرياضة

2-1-2-9 نموذج PETTLEP:

قام Holmes & Collins (2001) بتطوير نموذج تكافؤ وظيفي للتصور أطلقا عليه نموذج PETTLEP، استنادا إلى العناصر السبعة للنموذج. ينص التكافؤ الوظيفي على أنه عندما يتخيل الشخص الحركة، فإن الجهاز العصبي المركزي يعمل بنفس الطريقة عند القيام بحركة فعلية. يشير النموذج إلى أن التصور يشترك في نفس الآليات العصبية مثل الحركة العلنية. حيث يذكر هولمز وكولينز أن الدماغ يخزن الذكريات في شكل تمثيل مركزي يتم الوصول إليه أثناء إعداد وتنفيذ المهمة، سواء تم تنفيذ المهمة جسديا أو تخيلها. يأتي دعم هذا الإطار من بيانات الكهربية والرنين المغناطيسي الوظيفي التي تظهر أوجه التشابه في الحركة العصبية والنشاط المصاحب للحركات العلنية والتصويرية. ونظرا لأن التصور الحركي والحركة الفعلية تشتركان في أنماط عصبية متشابهة، اقترح هولمز وكولينز أن التدريب الفعال على التصور يجب أن يشمل سبع مكونات (البدنية، البيئة، المهام، التوقيت، التعلم، العاطفة، المنظور) والتي يجب أن تتطابق مع الأداء الرياضي الفعلي.



المصدر: (Wakefield & Smith, 2012)

الشكل رقم (04): المكونات السبع لنموذج PETTLEP

2-1-3 قياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

2-1-3-1 قياس القدرة على التصور:

2-1-3-1-1 استبيان التصور الحركي (MIQ-3):

طور Hall & Pongrac (1983) استبيان التصور الحركي (MIQ) لتقييم التصور البصري والحركي. يتكون الاستبيان من 18 بند، تسعة بنود للتصور البصري وتسعة بنود للتصور الحركي. يتضمن كل بند تسلسل حركة قصير مثل حركة الذراع أو الساق أو الجسم بالكامل. حيث يصنف المشاركون السهولة أو الصعوبة التي تم بها تحقيق تصور الحركة على مقياس لكارت المكون من 7 نقاط حيث 1 (من السهل جدا رؤية / الشعور) و7 (من الصعب جدا رؤية / الشعور) تعكس الدرجات البصرية والدرجات الحركية العوامل المستقلة للتصور البصري والحركي.

بعد ذلك قام Hall & Martin (1997) بتعديل استبيان التصور الحركي ليصبح اسم المقياس (MIQ-R) حيث قاما بإزالة البنود التي لا يجيب عليها المشاركون دائما، وحذف بعض البنود الزائدة عن الحاجة (على سبيل المثال إذا استخدم بندين لحركة الذراع يتم حذف أحدهما). إضافة إلى ذلك عكسا مقاييس التصنيف بحيث تصبح 1(من الصعب جدا رؤية / الشعور) و7 (من السهل جدا رؤية / الشعور) وإعادة صياغة بعض العناصر للوضوح. وبالتالي، أصبح المقياس يتكون من 8 بنود، 4 بنود للتصور البصري و4 بنود للتصور الحركي.

عدل بعدها عدة مرات حيث تعتبر نسخته MIQ-3 المصممة من قبل Williams, et al (2012) أحدث نسخة للاستبيان مكون من 12 بند صمم لقياس مدى سهولة التصور البصري الخارجي، البصري الداخلي، والتصور الحركي لحركات معينة لدى الأفراد. وهو يتطلب من الرياضيين تصور 4 حركات وهي: رفع الركبة، والقفز، وحركة الذراع، وثني الخصر. يطلب من المشاركين أداء الحركة جسديا، ثم تصورها. يتم تصور كل حركة ثلاث مرات، مرة واحدة من منظور بصري خارجي، ومرة من منظور بصري داخلي، ومرة أخرى حركيا، مما ينتج عنه ما مجموعه 12 حركة تم تنفيذها فعليا ومن ثم تصورها. بعد كل صورة يصنف المشاركون مدى سهولة قدرتهم على إنتاج الصورة على مقياس من نوع لكارت من 7 نقاط يتراوح من 1 (من الصعب جدا رؤية / الشعور) إلى 7 (من السهل جدا رؤية / الشعور). وبالتالي فإن النتيجة الأعلى تمثل قدرة أعلى على أداء التصور البصري أو الحركي.

2-1-3-1-2 استبيان حيوية التصور الحركي (VMIQ-2):

طور Isaac & Marks (1986) استبيان حيوية التصور الحركي (VMIQ) حيث يتكون من 24 بند تقيس حيوية التصور البصري للحركة، وتصور الشعور الذي يرتبط بالحركة. تبحث البنود في قدرات المشاركين على تصور حركات الجسم الأساسية، والحركات التي تتطلب الدقة والتحكم في المواقف غير المستقرة والهوائية. يتم تقييم مدى وضوح التصور على مقياس تصنيف من 5 نقاط، والذي يتراوح من 1

(واضحة تماما وحيوية مثل الرؤية العادية) إلى 5 (لا توجد صورة على الإطلاق، أنت تعرف أنك تفكر في الحركة فقط)، تتم الإجابة على البنود 24 لكل من المنظور الخارجي (مشاهدة شخص آخر) ومنظور داخلي (قم بذلك بنفسك).

تم تعديل هذا الاستبيان من قبل Roberts, Callow, Hardy, Markland, & Bringer (2008) ليصبح اسمه (VMIQ-2). وأصبح عدد البنود 12 بندا، حيث يطلب من المستجيبين تخيل مجموعة متنوعة من المهام الحركية، ثم تقييم الصورة من التصور البصري الخارجي، والتصور البصري الداخلي، وتصور الصور الحركية. يتم قياس البنود الـ 12 على مقياس لكارت من 5 نقاط يتراوح من 1 (واضحة تماما وحية) إلى 5 (لا توجد صورة على الإطلاق).

2-1-3-1-3 استبيان حيوية التصور البصري (VVIQ-2):

استبيان حيوية التصور البصري (VVIQ) عبارة عن تقرير ذاتي يتكون من 16 بندا طورته Marks سنة 1973 كامتداد للبعد البصري لاستبيان Betts.

حيث يطلب من الأفراد تقييم حيوية صورهم المرئية التي تم إنشاؤها على مقياس من 1 (واضح تماما ونابض بالحياة مثل الرؤية العادية) إلى 5 (لا توجد صورة على الإطلاق، فأنت تعرف أنك تفكر في هذا الشيء فقط) في أربعة مشاهد مختلفة، أولا بعيون مفتوحة ثم بأعين مغلقة. تتناول المشاهد المواضيع التالية: خصائص صديق أو قريب، الطقس، متجر محلي والبلد. يمكن للمشاركين تسجيل 16 إلى 80 نقطة. كلما كانت الدرجة أقل، كانت الصور ذات التصنيف الذاتي أفضل (Morris et al., 2005).

تم تعديل الاستبيان من قبل Marks سنة 1995 ليصبح اسمه (VVIQ-2) حيث أضاف 16 بندا والتي تدار كوحدة واحدة مع إغلاق عيون المشارك. إضافة إلى ذلك عكسا مقاييس التصنيف بحيث تصبح 1 (لا توجد صورة على الإطلاق، فأنت تعرف أنك تفكر في هذا الشيء فقط) و5 (واضح تماما ونابض بالحياة مثل الرؤية العادية) (Campos & Pérez-Fabello, 2009).

2-1-3-1-4 مقياس قدرة التصور الرياضي (SIAM):

طور Watt et al (2004) مقياس قدرة التصور الرياضي (SIAM) وهو عبارة عن مقياس مكون من 48 بندا صمم لقياس إمكانية التصور الموجه نحو المهام، ويتطلب من المستجيبين تخيل نسخة شخصية من أربعة مشاهد رياضية: المكان، أداء ناجح، بداية بطيئة وجلسة تدريب صعبة. يتم إعطاء المشاركين 60 ثانية لتصور كل مشهد من المشاهد الرياضية الأربعة المحددة، ثم يطلب منهم بعد ذلك الاستجابة إلى 12 بندا تم تصميمها لتقييم أبعاد التصور (الوضوح، التحكم، سهولة التوليد، سرعة التوليد، المدة)، وتجربة الحواس أثناء التصور (بصري، سمعي، حركي، حاسة الشم، حاسة الذوق، حاسة اللمس)، وتجربة الانفعال أثناء التصور.

2-1-3-1-5 مقياس القدرة على التصور التحفيزي في الرياضة (MIAMS):

طور Gregg & Hall (2006) مقياس القدرة على التصور التحفيزي في الرياضة (MIAMS) لقياس الوظيفة التحفيزية للتصور يتكون من 8 سيناريوهات أربعة منها تخص رفع التحفيز العام (MG-A) وأربعة تخص التحكم في التحفيز العام (MG-M) تتم الإجابة على كل مشهد على مقياس ليكارث من 7 نقاط وذلك على خاصيتين اثنتين هما: العاطفة (1 = عدم وجود عاطفة، إلى 7 = العاطفة قوية للغاية) والسهولة (1 = ليس من السهل على الإطلاق تشكيل الصورة، إلى 7 = من السهل جدا تشكيلها).

2-1-3-1-6 استبيان قدرة التصور الرياضي (SIAQ):

طور هذا الاستبيان Williams & Cumming (2011) حيث يتكون من 20 بند صمم لقياس سهولة تصور أنواع مختلفة من وظائف التصور لدى الرياضيين، مثل التصور الرياضي الخاص، التصور المعرفي، والتصور التحفيزي. وذلك اعتمادا على الإطار النظري الذي طوره Hall et al (1998). يستعرض استبيان قدرة التصور الرياضي خمسة عوامل لنموذج التقييم وهي: المهارة، الاستراتيجية، الهدف، التأثير والتحكم في القدرة على التصور. تتم الإجابة على كل بند على مقياس ليكارث من 5 نقاط حيث: (1= يصعب جدا التصور، 2= صعب التصور، 3= صعب إلى حد ما، 4= محايد (ليس سهلا أو صعبا)، 5= من السهل إلى حد ما التصور، 6 = من السهل التصور، 7 = من السهل جدا التصور).

2-1-3-1-7 مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (SIQ):

طور Rainer Martens سنة 1982 مقياسا للتقرير الذاتي، والذي يتضمن وصفا لأربعة مشاهد رياضية. الممارسة بمفردك، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل والأداء في المسابقة كما يحتوي على أربعة أبعاد هي: التصور البصري، التصور السمعي، التصور الحس حركي والحالة الانفعالية المصاحبة. بعد التصور لكل مشهد، يقدر الرياضيون حيوية الصور المرئية والحركية والسمعية والمزاج المرتبط بالصور.

عدل المقياس عدة مرات من طرف فيالي سنة 1986، ثم فيالي ووالتر سنة 1993، حيث أضافا بعدين هما التحكم الذي يتم تقييمه من خلال مقياس خماسي يبدأ من عدم التحكم إلى التحكم الكامل، والتصور الداخلي من خلال عبارة تسأل عن كل خبرة بحيث إذا كان رؤيتها من داخل الجسم أو من خارجه بالإجابة بنعم أو لا وأخيرا عدل من طرف فيالي وغرينليف سنة 1998. يتم تقييم المقياس من خلال مقياس ليكارث خماسي حيث: (1= عدم وجود صورة، 2= صورة غير واضحة، 3= صورة متوسطة الوضوح، 4= صورة واضحة، 5= صورة واضحة تماما. حيث تنحصر الدرجة الكلية في كل بعد ما بين (4) كحد أدنى وبين (20) كحد أعلى والدرجة العالية تبين الكفاءة في نوع التصور العقلي) (Morris et al., 2005).

2-1-3-2 قياس استخدام التصور في الرياضة:

2-1-3-2-1 مقياس التصور الرياضي (SIQ):

طور Hall et al (1998) مقياس التصور الرياضي (SIQ). يتضمن المقياس 30 عبارة، و06 أبعاد هي: تصور معرفي خاص (CS) (تصور لمهارات رياضية محددة)، تصور معرفي عام (CG) (تصور للاستراتيجيات المتعلقة بحدث تنافسي)، تصور تحفيزي خاص (MS) (تصور أهداف معينة وسلوكيات موجهة نحو الهدف)، تصور رفع التحفيز العام (MG-A) (تصور مشاعر الاسترخاء أو الإجهاد أو الإثارة أو القلق بالتزامن مع مسابقة رياضية)، تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) (تصور تقدير الوضع والتحكم في المواقف الصعبة). حيث كل بعد من الأبعاد يتألف من 06 عبارات. يستجيب المشاركون للبنود على مقياس لكارت السباعي حيث يتراوح بين 1 (نادرا) إلى 7 (غالبا). حيث تنحصر الدرجة الكلية في كل بعد من الأبعاد ما بين (6) كحد أدنى وبين (42) كحد أعلى وكلما زادت الدرجة يبين كفاءتك في استخدام التصور الرياضي.

عدل المقياس من قبل Hall et al (2005) حيث أصبح الاصدار الحالي من مقياس التصور الرياضي يتألف من 30 سؤلا. 7 أسئلة لبعد (CS)، 6 أسئلة لبعد (CG)، 5 أسئلة لبعد (MS)، 6 أسئلة لبعد (MG-A)، و6 أسئلة لبعد (MG-M).

2-1-4 فوائد التصور العقلي:

يمكن تلخيص فوائد التصور العقلي في الممارسة الرياضية فيما يلي:

- التعلم والأداء الحركي.
- الدافعية، الثقة بالنفس والقلق.
- الاستراتيجيات وحل المشكلات.
- إعادة تأهيل الإصابات. (Guillot & Collet, 2008)

2-1-5 أنواع التصور العقلي:

يقسم التصور العقلي إلى نوعين أساسيين هما:

2-1-5-1 التصور الخارجي External Imagery:

يقوم اللاعب في هذا النوع باستحضار أداءه من الخارج، أو أداء شخص أخر متميز كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا، ويوجهه ويتوقف عند نقاط معينة من الأداء ليؤكد على الجوانب الفنية والمهارية الصحيحة (شمعون وإسماعيل، 2001).

2-1-5-2 التصور الداخلي Internal Imagery:

هو التصور الذي يحدث داخل الفرد، أي أن الرياضي يرى نفسه من داخله وليس كمشاهد خارجي، فهو يرى فقط المجال البصري المتاح أمامه، ولا يستطيع أن يرى خلفه أثناء هذا النوع من التصور العقلي واللاعب الذي يستخدم مثل هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور واحساس وانفعالات وإجراء التقييم لاتخاذ الاستجابة الملائمة. (علاوي، 2001).

2-1-6 مراحل تطبيق برنامج التصور العقلي:

قسم مارتنز (1987) نقلا عن (Morris et al., 2005) مراحل التي يمر بها التدريب على التصور العقلي إلى أربع مراحل هي:

أ- الوعي الحسي:

والذي يتضمن فهم وتحديد الرياضيين لما يرونه، ويشعرون به، ويسمعونه، وكيف تعمل عواطفهم في سياق تنفيذ وأداء المهارة. وهذا يسهل تطوير المهارات المرتبطة بإنشاء التصور العقلي ومعالجتها.

ب- تطوير الحيوية:

والذي يتضمن استخدام سلسلة من التمارين التدريبية لتعزيز حيوية المهارات لجميع الحواس لدى الرياضي التي تعتبر مهمة في رياضته. كما هو الحال مع تطوير الحيوية بشكل عام، اقترح مارتنز أن تتطابق التمارين مع قدرة الرياضيين على التصور، بحيث يبدأ الرياضيون الذين لديهم مهارات أقل تطورا بتمارين بسيطة ويتقدمون إلى أنشطة أكثر تقدما مع تحسنهم.

ج- تطوير القدرة على التحكم:

له هيكل مشابه لمرحلة تطوير الحيوية. حيث يتم تقييم الرياضيين من حيث مهاراتهم في هذا المجال ثم يتم وصف التمارين لتطوير قدراتهم على معالجة الصور والتحكم فيها. حيث يرتبط التحكم بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل، أو القدرة على تثبيت الصورة والهدف الرئيسي لمرحلة التحكم هو وصول اللاعب لمقدرة على تثبيت الصورة لتصحيح خطأ ما.

د- مرحلة الممارسة:

هذه المرحلة تتطلب من الممارس ضبط وتسهيل السمات والأنشطة الملائمة، والتي تساعد على تهيئة الظروف المثلى للمراحل الثلاث السابقة. حيث تنطوي على تحضير الإعداد والبيئة المناسبين، الحالة الفيسيولوجية المثلى، الوضع الجسماني الصحيح لاستخدام التصور أو توقع المشاركة في التدريب على التصور العقلي، تحفيز الرياضيين على ممارسة التدريبات، والتنظيم المنهجي لبروفة المهارات.

2-2 الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

2-2-1 تعريف الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

الثقة بالنفس هي الاعتقاد بأنه يمكن للمرء أن ينفذ نشاطا معينا بنجاح (Vealey R. , 2004)، وتعرف بأنها "الاعتقاد بأن المرء قادر على تلبية متطلبات المهمة بنجاح" (VandenBos, 2015, p. 953). وهي أيضا "حكمنا على ما إذا كان بإمكاننا فعل شيء ما أم لا" (Hollenbeck & Hall, 2004, p. 257). وقد تم استخدام مصطلح "الثقة الرياضية" الخاص بالرياضة، حيث تعرف بأنها "اعتقاد أو درجة اليقين لدى الأفراد حول قدرتهم على النجاح في الرياضة" (Vealey R., 1986, p. 222). وتعرف بأنها درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح (راتب أ.، 2004). وتعرف أيضا بأنها شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح (محسن، 1990). كما عرفها Manzo, Silva, & Mink (2001) بأنها:

نظام معتقدات دائم نسبيا وهو نتيجة التفاعل بين امتلاك توقع حدوث أشياء جيدة (التفاؤل في التصرف)، والاعتقاد أن مهارات المرء وقدراته يمكن أن تلبي متطلبات مهمة رياضية (الكفاءة الرياضية) بنجاح، وتقدير إيجابي للسبب والنتيجة بين قدرة المرء والأداء والنتائج (السيطرة المدركة) (pp. 263-264).

بالرغم من أن الثقة بالنفس تعرف عادة على أنها نظام معتقدات (معتقدات حول قدرة الفرد على النجاح كرياضي)، إلا أنه يمكن أيضا اعتبارها وتقييمها على أنها عاطفة. حيث يشير الرياضيين أن "الثقة" هي عاطفة إيجابية مثالية لتحسين الأداء الرياضي. وبالمثل، نقص الثقة، هو شعور عاطفي سلبي غير فعال للغاية بالنسبة لأدائهم. وبالتالي، فإن الثقة بالنفس لدى الرياضيين هي اعتقاد وكذلك شعور عاطفي يؤثر بشكل كبير على طريقة تفكيرهم وشعورهم وبالتالي أدائهم (Vealey R. , 2004).

أحيانا يتم الخلط بين بعض المصطلحات أو يفترض أنها مرادفة للثقة بالنفس مثل الكفاءة المتصورة والقدرة المتصورة، حيث يشير هذين المصطلحين إلى تصورات الرياضيين حول مقدار القدرة أو الكفاءة التي يمتلكونها في مجال إنجاز معين. فتركز القدرة / الكفاءة المتصورة على المهارات التي يمتلكها الرياضيون، بينما تركز الثقة بالنفس على معتقدات الرياضيين حول ما يمكنهم فعله بالمهارات التي يمتلكونها. لذلك، فإن الثقة بالنفس هي إيمان الرياضي حول كيف سيتصرف في المنافسة، وليس مجرد تصور كم هو جيد كرياضي (Cox R. , 2011).

باختصار، على الرغم من أن العديد من التركيبات متشابهة ومرتبطة بمفهوم الثقة بالنفس، فإن الثقة بالنفس تعرف بشكل فريد على أنها اعتقاد أو تصور ذاتي عن قدرة الفرد على الأداء بنجاح. بالنسبة للرياضيين، يشمل ذلك الاعتقاد بأن المرء يمتلك المكونات الحاسمة للنجاح الرياضي، بما في ذلك المهارات البدنية والتدريب، والكفاءة المعرفية للتركيز واتخاذ قرارات فعالة في ظل ضغوط تنافسية، والقدرة على الصمود في الاستجابة للعقبات وسوء الأداء (Vealey R. , 2004).

2-2-2 الأسس النظرية للثقة بالنفس:

2-2-2-1 نظرية الفاعلية الذاتية:

تعتبر نظرية Bandura للكفاءة الذاتية هي النظرية الأكثر استخداما للبحث في مجال الثقة بالنفس في الرياضة والأداء الحركي (Feltz D., 1988). حيث تطرح هذه النظرية، التي تم تطويرها في إطار النظرية الاجتماعية المعرفية social cognitive theory لباندورا، كآلية معرفية مشتركة تتوسط العلاقة بين دوافع الأشخاص وسلوكهم، اقترح باندورا في البداية النظرية لتعليل النتائج المختلفة التي حققتها الأساليب المتنوعة المستخدمة في علم النفس السريري لعلاج القلق. ومن ثم تم توسيعه وتطبيقه على المجالات الأخرى، بما في ذلك الدافعية، وسلوك الإنجاز، واختيار الوظيفة وتطويرها، والسلوك الصحي، بالإضافة إلى Interna السلوك الرياضي (Feltz D., 1988).

تعرف الفعالية الذاتية بأنها "معتقدات الشخص في قدراته على تنظيم وتنفيذ مسارات العمل المطلوبة لتحقيق إنجازات معينة" (Bandura, 1997, p. 3). وبالتالي، لا تتعلق الكفاءة الذاتية بالمهارات التي يمتلكها الفرد ولكن بالأحكام المتعلقة بما يمكن للفرد أن يفعله بالمهارات التي يمتلكها، وبالتالي يمكن اعتبارها شكلا محددا من أشكال الثقة بالنفس.

تنص نظرية الكفاءة الذاتية على أنه عند توفر المهارات والحوافز المناسبة، تؤثر الكفاءة الذاتية على اختيار النشاط، تحديد الأهداف، الجهد والمثابرة، والتعلم والإنجاز. بالمقارنة مع الأشخاص الذين يشككون في قدراتهم، فإن الأشخاص ذوي الفعالية الذاتية العالية لإنجاز مهمة ما يشاركون بسهولة أكبر ويعملون بجد ويستمرون لفترة أطول عندما يواجهون صعوبات، ويحققون أخيرا مستوى أعلى. في المقابل، تستند التصورات الذاتية للفاعلية إلى أربعة مصادر رئيسية للمعلومات:

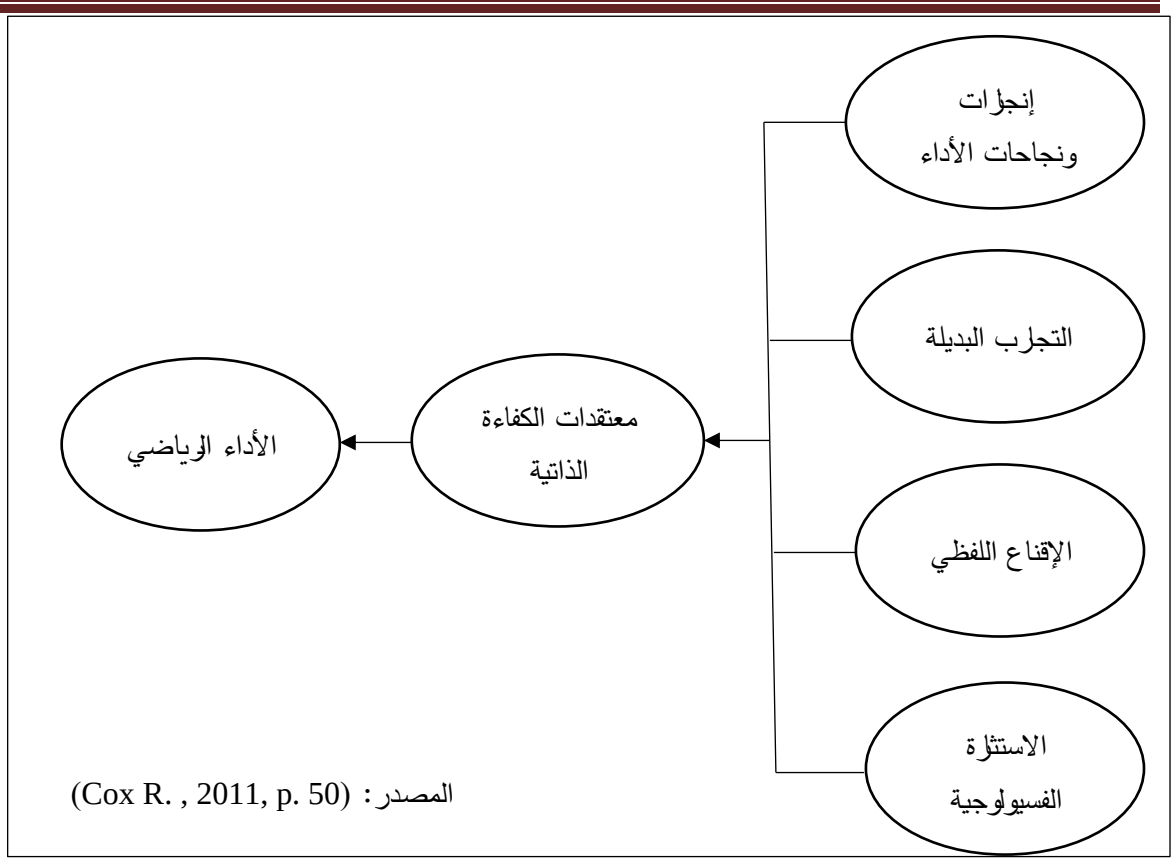
أ- إنجازات ونجاحات الأداء (Successful Performance): توفر إنجازات ونجاحات الأداء المصدر الأكثر موثوقية للمعلومات التي تستند إليها أحكام الفاعلية الذاتية لأنها تستند إلى تحكم الشخص في خبراته. تؤثر هذه الخبرات على أحكام الفاعلية الذاتية من خلال المعالجة المعرفية لمثل هذه المعلومات. إذا تم اعتبار هذه الخبرات مرارا وتكرارا على أنها نجاحات، فإنها سترفع توقعات الفاعلية، أما إذا تم اعتبارها على أنها فشلا، فستقل توقعات الفاعلية. يعتمد تأثير إنجازات ونجاحات الأداء على الفاعلية المدركة أيضا من خلال الصعوبة المتصورة للمهمة، الجهد المبذول، مقدار التوجيه المادي المستلم، والأنماط الزمنية للنجاح والفشل. حيث أن إنجازات ونجاحات الأداء في المهام الصعبة، والمهام التي تتم محاولتها بشكل مستقل، والمهام المنجزة في وقت مبكر من التعلم مع الفشل العرضي فقط تحمل قيمة فاعلية أكبر من المهام السهلة، والمهام المنجزة بالمساعدات الخارجية، أو المهام التي تتم فيها تجربة الفشل المتكرر مبكرا في عملية التعلم (Cox R., 2011)

ب- التجارب البديلة (Vicarious Experience): يمكن أيضا الحصول على معلومات الفاعلية من خلال مراقبة أو تخيل الآخرين الذين يشاركون في مهمة لم يقم المراقبون أنفسهم بتنفيذها. بالرغم من أن التجارب البديلة لمعلومات الفاعلية هي بشكل عام أضعف من إنجازات ونجاحات الأداء، يمكن تعزيز تأثيرها على الفاعلية الذاتية من خلال عدة عوامل. كلما قلت خبرة المرء في مهمة أو موقف، كلما زاد الاعتماد على الآخرين للحكم على قدراته الشخصية. وقد ثبت أن أوجه التشابه مع النموذج من حيث الأداء أو الخصائص الشخصية تعزز فعالية إجراءات النمذجة على فاعلية الذاتية والأداء (Feltz D., 1988).

ج- الإقناع اللفظي (Verbal Persuasion): تستخدم هذه التقنية على نطاق واسع من قبل المعلمين والمدربين والزملاء في محاولة للتأثير على سلوك المتعلم. يمكن أن تشمل هذه الأساليب الإقناع اللفظي و / أو تغذية راجعة وهمية للأداء. من المرجح أيضا أن تكون توقعات الفاعلية المستندة إلى هذا النوع من المعلومات أضعف من تلك التي تستند إلى إنجازات الشخص. بالإضافة إلى ذلك، فإن التقنيات المقنعة تكون فعالة فقط إذا كان التقييم المرتفع ضمن حدود واقعية. يعتمد مدى التأثير المقنع على الكفاءة الذاتية أيضا على مصداقية وقدرة وموثوقية وخبرة الشخص الذي يستخدمها (Feltz D., 1988).

د- الاستثارة الفسيولوجية (Emotional Arousal): يوفر مستوى وجودة الإثارة الفسيولوجية أيضا مؤشرا على الفاعلية الذاتية. حيث أن الاستثارة تؤثر على السلوك من خلال التقييم المعرفي (توقعات الفاعلية) للمعلومات التي تنقلها. على سبيل المثال، قد يفسر بعض الأفراد الزيادة في استثارتهم الفسيولوجية على أنها خوف من عدم قدرتهم على أداء المهارة بنجاح، في حين قد يفسر البعض الآخر هذه الحالة على أنه مستعد وجاهز للأداء. يلاحظ Bandura أيضا أن المصادر الفسيولوجية للفاعلية الذاتية لا تقتصر على الاستثارة اللاإرادية. حيث يستخدم الأشخاص مستويات التعب واللياقة البدنية والألم في أنشطة القوة والتحمل كمؤشرات على عدم الفاعلية البدنية. كما لا ينظر إلى القلق أو الاستثارة اللاإرادية كمصدر لمعلومات الفاعلية فحسب، بل أيضا كتأثير مشترك على السلوك. هذا يشير إلى علاقة متبادلة أخرى في نظرية الفاعلية الذاتية علاقة بين الفاعلية الذاتية والاستثارة الفسيولوجية (Feltz D., 1988).

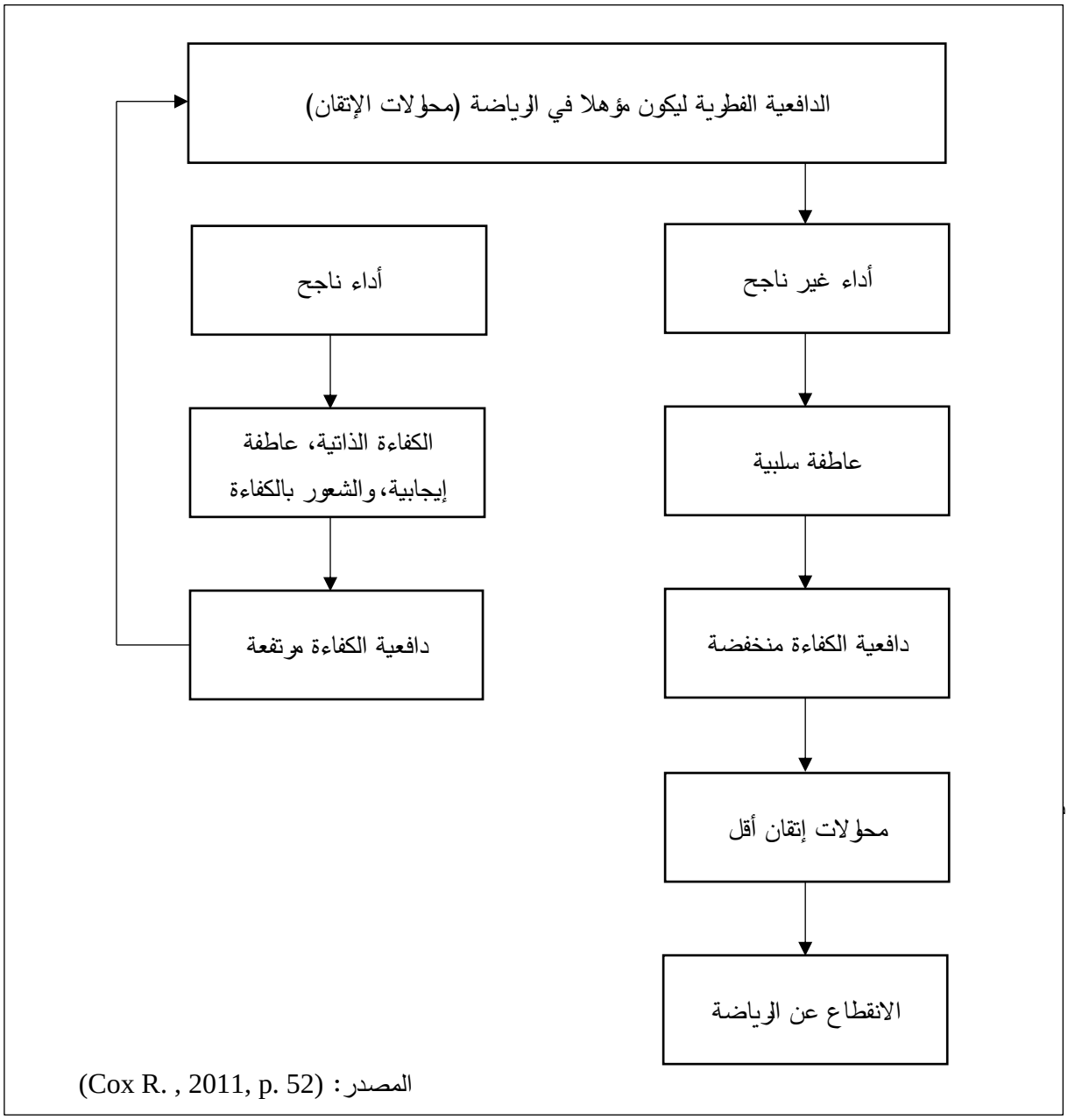
مما سبق نستنتج أن إنجازات ونجاحات الأداء تعتبر المصدر الأكثر تأثيرا على الفاعلية لأنها تستند إلى إتقان التجارب الشخصية. والعلاقة متبادلة، أي أن توقعات الفاعلية تؤثر على الأداء وتتأثر هي بدورها بسبب التأثيرات التراكمية لتجارب الأداء.



الشكل رقم(05): العلاقة بين العوامل التي تؤدي إلى معتقدات الفاعلية الذاتية والأداء الرياضي

2-2-2-2 نظرية هارتر في دافعية الكفاية:

وفقا لهارتر، تستند نظرية دافع الكفاية على شعور الرياضي بالكفاءة الشخصية. وفقا لهذه النظرية، فإن الأفراد لديهم دوافع فطرية ليكونوا أكفاء في جميع مجالات الإنجاز البشري. إن تصور الفرد لنفسه ينجح في هذه المساعي للتحكم يطور لديه مشاعر التأثير الإيجابي أو السلبي. حيث تعزز المحاولات الناجحة التحكم في الفاعلية الذاتية ومشاعر الكفاية الشخصية، والتي بدورها تعزز دافعية الكفاية العالية. مع زيادة دافعية الكفاية، يشجع الرياضي على القيام بمحاولات إتقان أخرى، وبالعكس، إذا أدت محاولات الرياضيين الشباب في التحكم في الفاعلية الذاتية ومشاعر الكفاية الشخصية إلى الفشل، فإن الكفاية الذاتية المنخفضة والتأثير السلبي سيكونان النتيجة النهائية. يفترض أن دافعية الكفاية المنخفضة ستؤدي إلى انقطاع الرياضيين الشباب عن ممارسة الرياضة، وقد قدمت الدراسات المتعلقة بالرياضة دعما لهذه النظرية. حيث تؤدي دافعية الكفاية العالية إلى أداء مهمة ناجحة، بقدر ما تؤدي الفاعلية الذاتية العالية إلى أداء ناجح. (Lirgg, 1992).



الشكل رقم (06): نظرية دافعية الكفاءة لهارتر

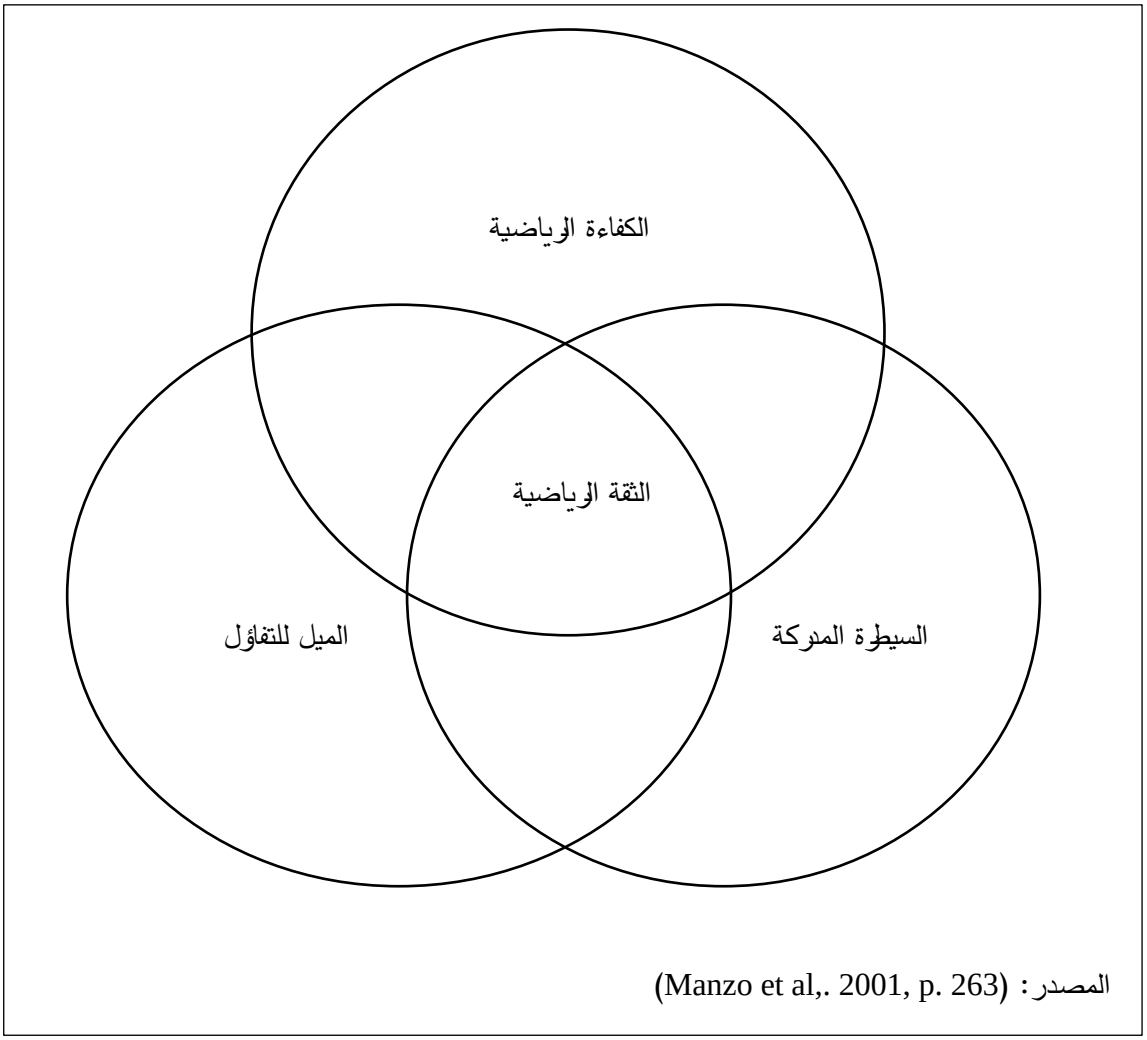
2-2-2-3 النموذج التفاعلي متعدد الأبعاد للثقة الرياضية:

تم تطوير هذا النموذج من طرف (Manzo et al,. 2001). تتناول مقاربتهم الثقة الرياضية من منظور الميول، حيث تتضمن مكونات تجسد الطريقة التي يحكم بها الرياضيون على قدراتهم الرياضية وكيف يفسرون المعلومات لتشكيل توقعات عامة. يعتقد أن هذه التوقعات المعممة تؤثر على التوقعات الظرفية، وفي النهاية السلوك. استنادا إلى مراجعة للأدبيات البحثية، حددت الكفاءة الرياضية، التفاؤل في التصرف، والسيطرة المتصورة كميول محتواة في الثقة الرياضية، حيث أن:

أ- الكفاءة الرياضية (Sport competence): عرّفها Fox بأنها تصورات للرياضة والقدرة الرياضية والقدرة على تعلم المهارات الرياضية والثقة في البيئة الرياضية. وبالتالي، تمثل الكفاءة الرياضية مركب من تجارب نجاح وفشل الفرد طوال مشواره الرياضي.

ب- الميل للتفاؤل (Dispositional optimism): هذا التوقع المعمم يمثل الهيكل الذي يمكن للباحثين من خلاله فحص نظام المخططات المعرفية التي يكون المسيطر المشترك فيها هو التوقعات الإيجابية حول المستقبل. المتفائلون هم الأفراد الذين يعتقدون بشكل عام أن الأشياء الجيدة وليس السيئة هي التي ستحدث.

ج- السيطرة المدركة (Perceived control): يذكر Connell أن هذا المتغير يعالج كيف من المحتمل أن يفسر الأفراد ويفهموا النجاح والفشل في المجال الرياضي. تستكشف السيطرة المدركة في المجال الرياضي الدرجة التي يكون فيها التوقع تحت سيطرة المرء. هي الدرجة التي يعتقد المرء أن الأداء والنتائج تحدث بسبب سمات وقدرات المؤدي الخاصة بدلا من سمات وقدرات الأفراد الآخرين أو أسباب لا يمكن السيطرة عليها مثل الحظ.



المصدر: (Manzo et al,. 2001, p. 263)

الشكل رقم (07): النموذج التفاعلي متعدد الأبعاد للثقة الرياضية

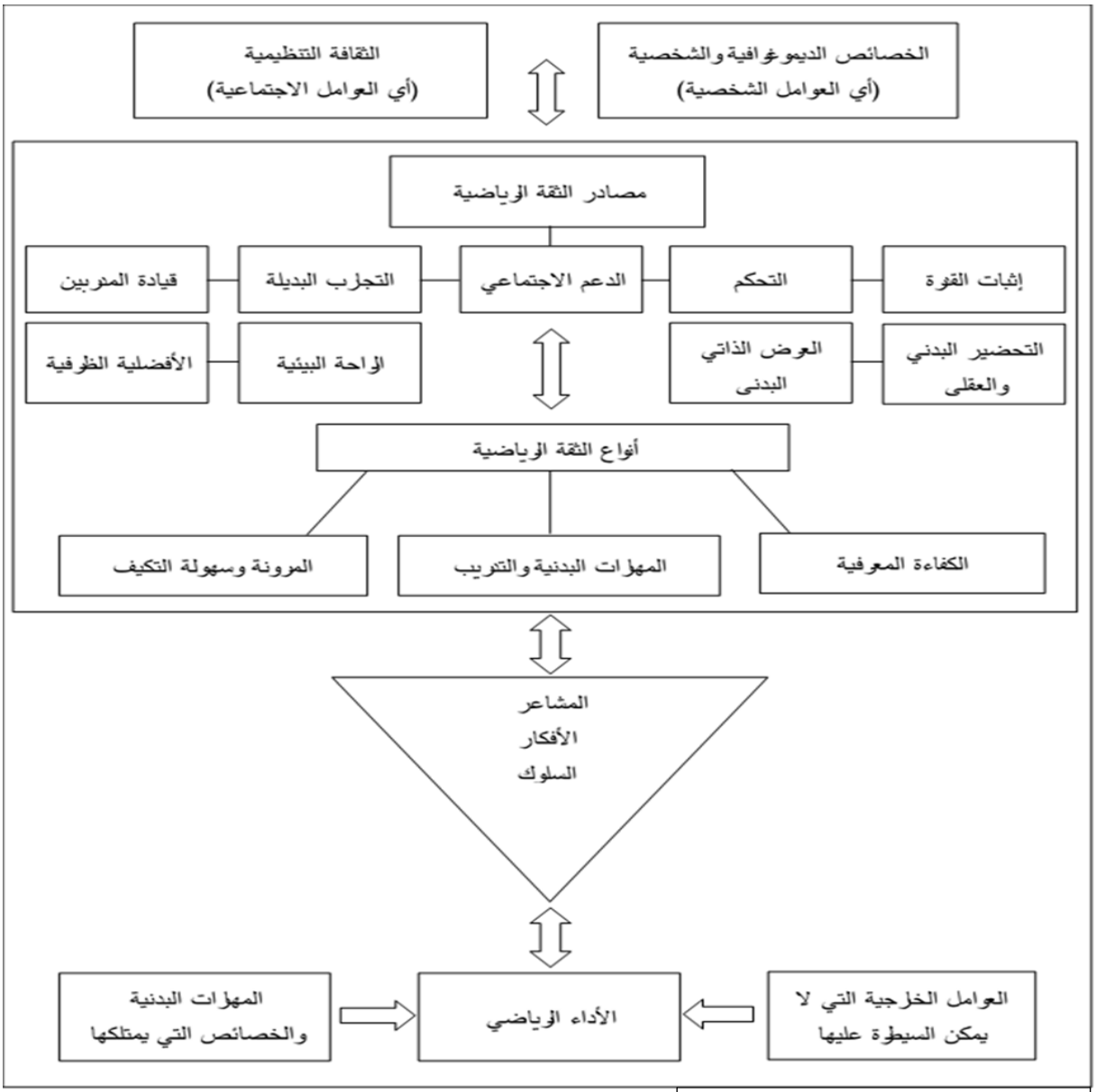
2-2-2-4 نموذج فيالي متعدد الأبعاد للثقة الرياضية:

تم تطوير الأساس المفاهيمي للثقة الرياضية من نظرية الفاعلية الذاتية. استجابة للحاجة إلى تصور مفاهيم للثقة بالنفس خاصة بالرياضة التنافسية. بعد عدة مراجعات لنموذج (Vealey, 1986)، تم تطوير أحدث نموذج للثقة الرياضية لمعالجة محددات النموذج الأصلي. هذا النموذج المنقح أكثر اتساقا مع نظرية الفاعلية الذاتية لباندورا وتم تطويره في إطار نظري معرفي اجتماعي (Vealey & Chase, 2008).

أولا، بدلا من اتباع المقاربة الثنائية (سمة، حالة) في نموذج فيالي 1986، يؤكد أن مستويات الثقة في المجال الرياضي يمكن أن تتأرجح اعتمادا على الموقف. وهذا يتسق مع نظرية الفاعلية الذاتية في أن الفاعلية المدركة هي خاصية ديناميكية متغيرة وليست سمة من سمات الشخصية. ثانيا، على الرغم من أن النموذج الأصلي اعتبر الثقة الرياضية بناء أحادي الأبعاد، إلا أن النموذج المنقح ينظر إلى الثقة الرياضية على أنها خاصية متعددة الأبعاد، وبالتالي تتضمن أنواعا متعددة من الثقة الرياضية. كما أن اتباع مقاربة أحادية الأبعاد لقياس الثقة في الرياضة يمكن أن يحد من فهمنا لتأثيرها على نتائج رياضية محددة. وبالتالي، فإن نموذج الثقة الرياضية المنقح يجادل بأنه يجب فهم الثقة في المجال الرياضي وقياسها بشكل متعدد الأبعاد للأغراض النظرية والعملية (Machida, Otten, Magyar, Vealey, & Ward, 2016).

كما هو موضح في الشكل رقم (08)، يظهر المستطيل في الأعلى مصادر الثقة الرياضية، بالإضافة إلى ثلاثة أنواع من الثقة الرياضية. يشار إلى مصادر الثقة الرياضية وأنواع الثقة الرياضية معا على أنها مستطيل الثقة الرياضية. حيث يؤثر ويتأثر هذا المستطيل بخصائص الرياضي (السمات الشخصية، المواقف، القيم)، والخصائص الديمغرافية (العمر، الجنس، العرق، الثقافة) والثقافة التنظيمية (المستوى التنافسي، المناخ التحفيزي، أهداف البرنامج). يتم تحديد مصادر الثقة الرياضية في الشكل على أنها: التحكم (أي تحسين المهارات في السياق الرياضي) وإثبات القدرة (أي إظهار القدرات للآخرين أو أداء الخصم)، التحضير البدني والعقلي (أي الشعور بالاستعداد البدني والعقلي للمنافسة)، العرض الذاتي البدني (أي صورة المرء الجسدية)، الدعم الاجتماعي (أي تلقي الدعم للرياضة من الأشخاص المهمين)، قيادة المدربين (أي الإيمان بقدرات المدربين على القيادة)، التجارب البديلة (أي مشاهدة الآخرين يؤدون أدائهم بنجاح)، الراحة البيئية (أي إيجاد الراحة في البيئة التنافسية)، الأفضلية الظرفية (أي إدراك أن التقلبات العشوائية في الوضع في صالحه) (Machida, Ward, & Vealey, 2012). في هذا النموذج، تؤثر مصادر الثقة الرياضية على الأنواع الثلاثة من الثقة بالرياضة وتتأثر بها (Cox, 2011). حيث تتضمن الأنواع الثلاثة من الثقة الرياضية: الثقة الرياضية حول المهارات البدنية والتدريب (SC-Physical Skills and Training) مما يشير إلى ثقة الرياضيين بشأن تدريبهم وقدرتهم على أداء المهارات البدنية اللازمة للنجاح في الرياضة. النوع الثاني الثقة الرياضية حول الفاعلية المعرفية (SC-Cognitive Efficiency) وهو ما يعرف بثقة الرياضيين بشأن قدرتهم على الحفاظ على التركيز الأمثل واتخاذ قرارات حاسمة ضرورية للأداء الناجح. وأخيرا الثقة الرياضية حول المرونة وسهولة التكيف (SC-Resilience) يشار إلى أنها ثقة الرياضيين

بقدرتهم على إعادة التركيز بعد فشل الأداء، والأخطاء، التغلب على الشكوك، العقبات والنكسات لتحقيق النجاح في الرياضة (Machida et al,. 2016). أظهرت هذه الأنواع الثلاثة من الثقة الرياضية أنها مستقلة وتتنبأ بشكل مختلف للأداء الرياضي، وهذا ما أثبت تعدد أبعاد الثقة بالنفس عند الرياضيين. يؤكد هذا النموذج أن المعتقدات المتعلقة بالقدرات الخاصة (الثقة الرياضية) تؤثر على أداء الرياضيين من خلال الأثر الوسيط للمشاعر والأفكار والسلوك، والتي تكون مترابطة أو متبادلة. وفقا للنموذج، للثقة الرياضية تأثير حاسم على أداء الرياضيين، إلا أن الأداء يتأثر أيضا بالمهارات البدنية والخصائص التي يمتلكها الرياضيون والعوامل الخارجية التي لا يمكن السيطرة عليها، مثل الحظ والطقس والخصم وما إلى ذلك (Cox R., 2011).



المصدر (Machida et al,. 2016, p. 411)

الشكل رقم (08): نموذج فيالي متعدد الأبعاد للثقة الرياضية

تعتبر النظريتان الرئيسيتان لدراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي هما نظرية الفاعلية الذاتية، ونموذج فيالي للثقة الرياضية. حيث تشير كلتا النظريتين إلى أن مصادر المعلومات التي يستخدمها الرياضيون للحكم على قدراتهم هي عامل حاسم في تطوير والحفاظ على مستوى مستقر من الثقة. ولزيادة ثقة الرياضيين إلى المستوى الأمثل، من الأهمية بمكان لممارسي علم النفس الرياضي والمدربين أن يعرفوا بناء على أي معلومات يبني الرياضيون ثقتهم (Machida et al., 2012).

2-2-3 أهمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

2-2-3-1 تأثير الثقة بالنفس على الأفكار والعواطف:

الرياضيون الواثقون أكثر كفاءة من الناحية المعرفية والتكيف العاطفي من الرياضيين الأقل ثقة. لقد ثبت أن الرياضيين الواثقين ينخرطون أكثر في عزو منتج (يمكن التحكم فيه شخصيا) لنجاحاتهم وإخفاقاتهم، مما يعمل على تعزيز الدافعية لديهم. أي أنه عندما يفشل الرياضيون الواثقون، فإنهم يعزون فشلهم إلى عوامل غير مستقرة ويمكن التحكم فيها شخصيا، مما يعني أن دافعهم يظل ثابتا وقويا لأنهم يعتقدون أنه يمكنهم النجاح في المستقبل. على العكس من ذلك، عندما يفشل الرياضيون ذوو الثقة المنخفضة، يعزون فشلهم إلى عوامل مستقرة لا يمكن تغييرها إلى حد كبير (على سبيل المثال، "أنا لست جيدا"). الثقة بالنفس تسهل أيضا التركيز أو التركيز على المهمة، حيث أظهرت الأبحاث التي أجريت على لاعبي كرة السلة أن اللاعبين الأكثر ثقة كانوا أكثر ترجيحا لتضييق الانتباه بشكل فعال وأقل احتمالا لتجربة الحمل الزائد المتعمد وتقليل الانتباه. أما الرياضيون ذوو الثقة المنخفضة فيميلون إلى التركيز أكثر على أنفسهم وأوجه قصورهم المتصورة، وبالتالي غير قادرين على تضييق الانتباه للتركيز بكفاءة على متطلبات الأداء. ترتبط زيادة الثقة بالنفس لدى الرياضيين أيضا بتصورات أكثر إيجابية عن الإثارة والقلق بسبب توفر الثقة نظام اعتقاد منتج يتم فيه إعادة صياغة المشاعر السلبية والنظر إليها على أنها ضرورية وميسرة. ينظر الرياضيون الذين يفتقرون إلى الثقة إلى قلقهم على أنه سلبي ومنهك لأدائهم، ويفتقرون إلى موارد التأقلم الشخصية للتعامل مع القلق بشكل منتج.

يستخدم الرياضيون الواثقون المزيد من استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلات، بدلا من استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشاعر. يشارك الرياضيون ذوو الثقة أيضا أكثر في تصور التحكم في التحفيز العام ولديهم القدرة على التصور العقلي أفضل من الرياضيين الأقل ثقة. لقد ثبت أن التصور العقلي يسهل مكانة النخبة في الرياضة وهو مهارة ذهنية مهمة للرياضيين. وأخيرا، تثير الثقة بالنفس حالات عاطفية تكيفية للرياضيين، في حين أن انعدام الثقة يرتبط بالقلق والاكتئاب وعدم الرضا. (Vealey R., 2004).

2-2-3-2 تأثير الثقة بالنفس على السلوك والأداء:

تذكر Vealey R (2004) أن الأبحاث دعمت أن للثقة بالنفس علاقة ارتباطية إيجابية بأداء الرياضيين. وقد ظهر هذا في التنس وجري الماراثون والبيسبول وكرة السلة والهوكي الميداني وكرة القدم والمصارعة وألعاب القوى والجمباز والسباحة. كما حددت الأبحاث أيضا الآليات السلوكية التي من خلالها تعزز الثقة بالنفس الأداء الرياضي.

تزيد الثقة بالنفس من جهد الرياضيين ومثابرتهم في مواجهة العقبات، لذا فإن سلوكيات الإنجاز الحاسمة هذه إلى جانب تحسين الكفاءة المعرفية والعاطفية تعمل على تعزيز أداء الرياضيين. ومن المثير للاهتمام، أن الدراسات المختبرية أظهرت أن التلاعب بمستويات الثقة لدى الأفراد في مهام الأداء الحركي (مصارعة الذراع، ورفع الأثقال، ومهام التحمل العضلي) يؤثر بالفعل على مقدار الجهد والمثابرة المشاركين. إذا كان المشاركون في هذه الدراسات مقتنعين بأنهم كانوا أقوى أو أكثر لياقة من خصومهم، فسيزيدون من جهدهم ومثابرتهم. على العكس من ذلك، إذا كانوا مقتنعين بأنهم كانوا أضعف أو أقل لياقة من خصومهم، فقد أظهروا جهدا ومثابرة أقل. وبالتالي، فإن الرياضيين الذين يفتقرون إلى الثقة يميلون إلى بذل جهد ومثابرة أقل في مواجهة العقبات والفشل، مما يضر بوضوح بأدائهم وتطورهم. كما قد يتوقع المرء، فإن تأثيرات الأداء على الثقة بالنفس أقوى من تأثيرات الثقة على الأداء. وهذا يعني أن الثقة بالنفس تساعد الرياضيين على الأداء بشكل أفضل، ولكن الأداء الناجح هو مؤشر قوي للمستويات اللاحقة من الثقة بالنفس للرياضيين.

2-2-4 كيفية بناء الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

قامت Vealey & Vernau (2010) بتلخيص كيفية بناء الثقة لدى الرياضيين بإنشاء رسم توضيحي كما هو موضح في الشكل رقم (09):

1- هناك أربع مصادر رئيسية للثقة بالنفس في المجال الرياضي:

أ- يتدربون جسديا ويستعدون بشكل شامل: تكتسب الثقة من خلال الممارسة المستمرة والمتعمدة والتدريب (أو "العرق"). يسمح الإعداد البدني المنهجي للرياضيين بالثقة في أنفسهم في تنفيذ مهاراتهم أثناء ضغط المنافسة. حيث لا توجد طرق مختصرة أو حلول سريعة عندما يتعلق الأمر بالثقة.

ب- يشاركون في استراتيجيات التنظيم الذاتي: يجب على الرياضيين أيضا الخضوع لتدريب عقلي مدروس لتدريب الاستجابات المثمرة بشكل منهجي للمتطلبات التنافسية. مثل: الحديث الذاتي، التصور العقلي، إدارة الطاقة، ومراقبة السلوك.

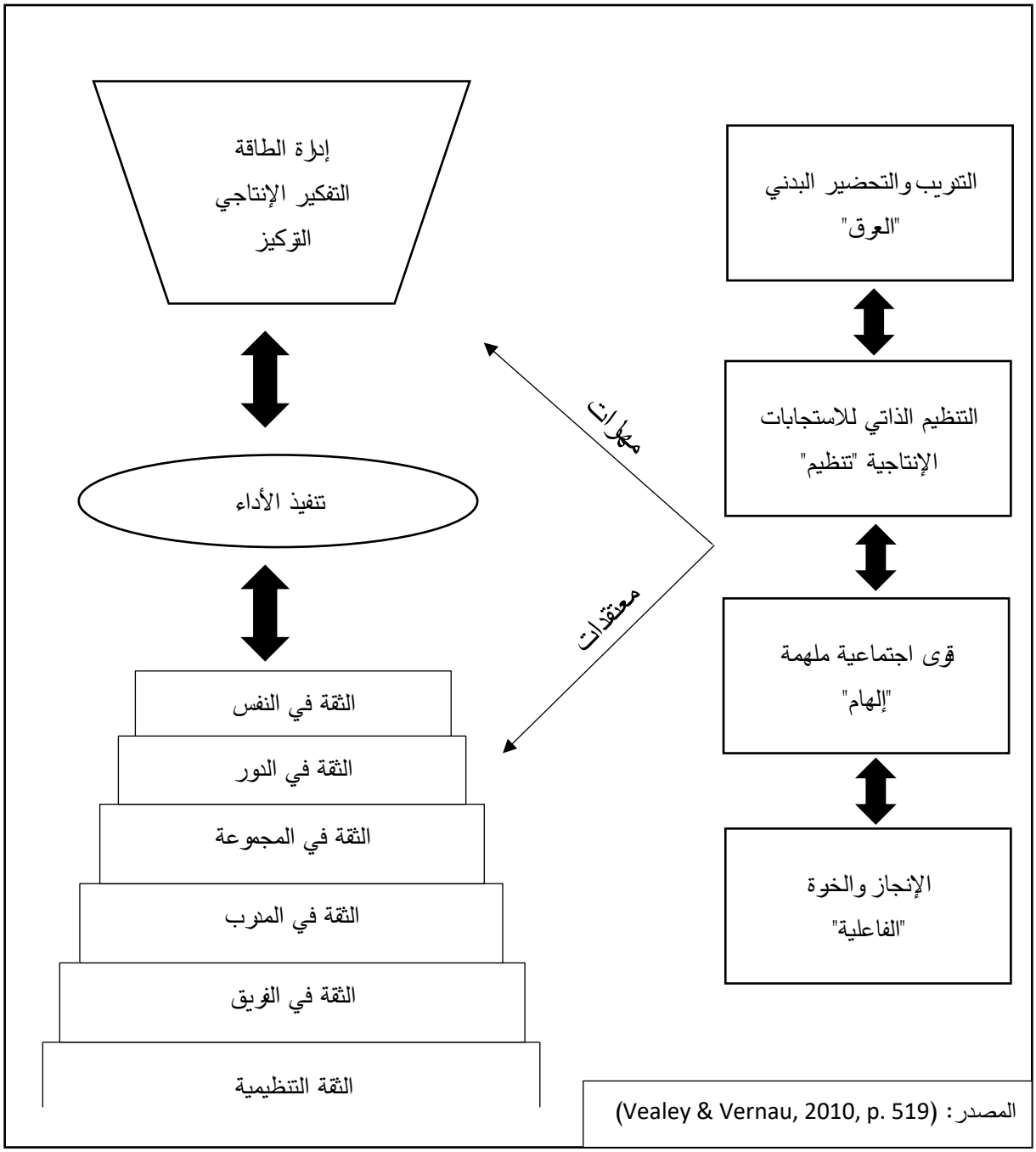
ج- اكتساب الإلهام والدعم من الآخرين: الرياضيون ينجحون عندما يؤدون ضمن "ثقافة" من الثقة. تتضمن هذه الثقافة علاقات شخصية داعمة وموثوقة بين الرياضيين وزملائهم في الفريق والمدربين والأسرة. قد تعزز أنشطة بناء الفريق والتواصل ليس فقط تماسك الفريق، ولكن أيضا ثقة الفريق والرياضي.

د- بناء الثقة من خلال الفاعلية: أقوى مصدر للثقة هو النجاح. كما أن أكبر سبب يفقد الرياضيين ثقتهم بأنفسهم هو أنهم يسمحون للآخرين بتحديد النجاح لهم. حيث يحتاج الرياضيون إلى المساعدة في تحديد ومتابعة الأهداف الصعبة التي يمكن تحقيقها. يجب تشجيع الرياضيين على تخطي حدودهم وتوسيع أدائهم ومهاراتهم، ولكن ليس بمستويات غير واقعية.

2- ثقة الرياضيين بأنفسهم متداخلة ضمن مجموعة معقدة من السياقات الاجتماعية، لذلك من المهم الأخذ بعين الاعتبار كل هذه الأنواع من الثقة. تتجسد ثقة الرياضيين بأنفسهم بشكل متزايد ضمن طبقات اجتماعية أوسع مثل الثقة في قدراتهم على النجاح في أدوارهم وضمن مجموعاتهم المحددة (على سبيل المثال، مجموعة من المهاجمين يلعبون كتشكيل واحد في الهوكي، شريك في التنس زوجي)، وكذلك الثقة في مدربيهم وفرقهم. حيث يمكن أن يؤدي تعسف المدرب و / أو صراع الفريق الذي يؤثر سلبا على الأداء و / أو اختلال وظيفي لإدارة أو هيئة رياضية إلى تقويض ثقة الرياضي أو تخريب محاولات بناء الثقة بالنفس.

3- يتمثل المسار المباشر لبناء الثقة في استخدام المصادر الأربعة للثقة لخلق وتعزيز معتقدات قوية ومرنة حول قدرات الفرد (السهم الطويل السفلي). هذه المعتقدات القوية والمرنة حول القدرات تخلق مشاعر الثقة، والتي تمكن الرياضيين من المشاركة في تنفيذ الأداء الناجح. هذا المسار هو أفضل فكرة لبناء الثقة لنجاح الأداء.

4- المسار غير المباشر لزيادة الثقة هو بناء المهارات الجسدية والعقلية للفرد (السهم العلوي الطويل) التي تؤدي إلى إدارة فعالة للطاقة، التفكير المثمر، والتركيز الأمثل. هذه الصفات هي مهارات عقلية يمكن التحكم فيها والتي توجه تنفيذ الأداء الأمثل، مما يعزز الثقة بعد ذلك. الفرضية هي أنه حتى إذا كانت أنظمة معتقدات الرياضيين (المشاعر / الأفكار حول القدرات واحتمال النجاح) أقل من المثالية (كما هو الحال عندما يفتقر المرء إلى الثقة)، فيمكنهم استخدام تدريبهم البدني والعقلي للتركيز على الإشارات ذات الصلة، إدارة الطاقة، والتفكير بشكل مثمر للأداء بنجاح. ثم يؤدي التنفيذ الناجح للأداء إلى بناء الثقة، مما يؤدي إلى تحسين الأداء وهكذا. من الأفضل التفكير في هذا المسار على أنه بناء نجاح الأداء من أجل الثقة. هذا المسار غير المباشر مهم لأن الثقة مهارة يصعب إصلاحها بمجرد اهتزازها بالفشل أو الأداء الضعيف، لأن أحد مصادر الثقة الرئيسية هو نجاح الأداء. من خلال التدريب البدني والعقلي المنهجي، يمكن للرياضيين تطوير استجابة أداء تلقائية تسمح لهم بالنجاح، حتى عندما تكون ثقتهم متزعزعة.



الشكل رقم (09): نموذج بناء الثقة بالنفس عند الرياضيين

2-3 الوثب الطويل:

2-3-1 نبذة تاريخية:

ظهر هذا النوع من الرياضة أيام الإغريق، حيث كانت حاجتهم إلى عبور الأنهر والخنادق والحواجز التي تعترض طريقهم أثناء الحرب والسلم، ولأهميتها قديما كانت ضمن برامج المسابقات الخماسية في الأعياد الأولمبية، إذ كانت من الثبات، ثم للحاجة إلى قدرة الدفع أصبحت تؤدي من الركض وذلك في القرن السادس قبل الميلاد، وكان الارتقاء يتم من مكان محدد بعامود ملقى أو ثابت قبل الحفرة بقليل، كما كان المتسابق قديما يحمل في يديه أثناء الوثب أثقالا بغرض تقوية مرجحة الذراعين أثناء عملية الارتقاء. وتطور الوثب الطويل إلى إن أصبح له طريق اقتراب ثم مكان معد يرتقي منه ليساعد على الارتفاع إلى أمام وأعلى ويطير ليقطع مسافة ثم يهبط في مكان غير صلب (حفرة الرمل). ودخلت مسابقات الوثب في التمثيل الأولمبي منذ سنة 1896م بالنسبة للرجال، أي منذ أول دورة أولمبية حديثة باليونان، أما بالنسبة للنساء فدخلت من دورة سنة 1928م (خميس ودحام، 2012).

2-3-2 مراحل الأداء الفني للوثب الطويل:

ويمكن تقسيم المراحل الفنية لفعالية الوثب الطويل إلى أربع مراحل:

2-3-2-1 الاقتراب:

الهدف المزدوج من الاقتراب هو توليد أقصى سرعة يمكن التحكم فيها عند لوح الارتقاء، وأن تكون مضبوطة (Amneus, et al., 2012). يجب أن يتراوح طول مسافة الاقتراب بين 12 و18 خطوة، حيث يعتمد طول هذه المسافة على تجربة الرياضي، تقنية الركض، ومستوى التدريب. وبالتالي، يجب أن يبدأ لاعبو القفز قليلي الخبرة باستخدام مسافة اقتراب أقصر من 12 خطوة. ومع اكتسابهم الخبرة، وتحسن تقنية الركض، وزيادة قوتهم من خلال التدريب، يمكن إطالة هذه المسافة إلى 14 خطوة وحتى 18 خطوة أو أكثر (Tellez & Kathy, 2000).

ويقسم الربضي نقلا عن (حسن، 2018) الاقتراب إلى قسمين:

- **التسارع:**

تزداد السرعة تدريجيا حتى تصل إلى أقصاها عند لوح الارتقاء، حيث يبدأ الواثب الركض بسرعة مع الاسترخاء التام، وبصورة إيقاعية ومنتظمة لأن ذلك يساعده على الارتقاء بطريقة صحيحة وجيدة. ومن الضروري ألا يتغير الإيقاع الحركي للخطوات من منطقة لأخرى لأن ذلك سيؤدي إلى الارتباك الحركي وهذا يعيق الواثب في تحقيق المستوى الذي يسعى إليه.

- الاعداد للارتقاء:

ويكون في الخطوات الأربعة الأخيرة قبل الارتقاء حيث يحدث انخفاض بسيط في مركز ثقل جسم الواثب خلال هذه الخطوات استعدادا لعملية الارتقاء. وهذا يؤدي إلى زيادة بسيطة في طول الخطوات الأخيرة، ثم يبدأ بالصعود للأعلى كي يكون زمن الارتقاء أقصر وهذا يساعد على قوة الارتقاء مما يزيد من طول مسافة الوثب. وهذه الملحوظة ربما تكون واضحة تماما عند المبتدئين في حين يكون التغيير في الخطوات طفيفا وغير واضح عند اللاعبين الدوليين وهذا يعود لديناميكية الحركة وسهولتها بشكل عام.

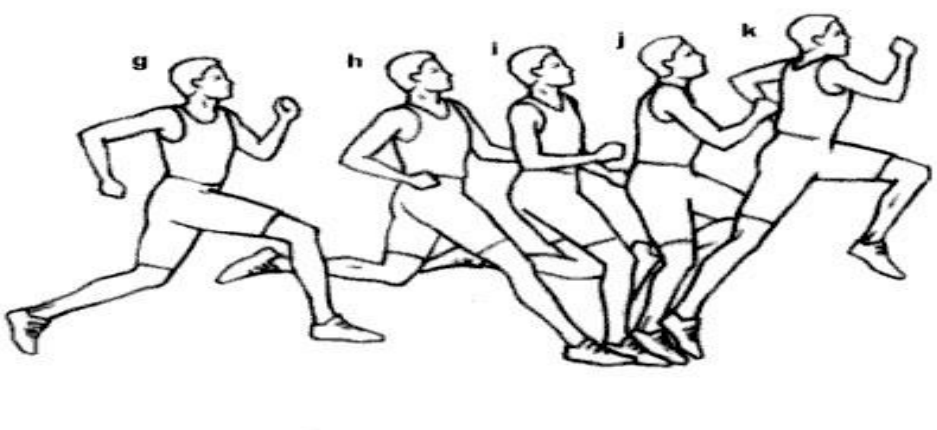
2-3-2-2 الارتقاء:

الهدف من الارتقاء هو "تحميل" ساق الارتقاء لخلق دفع عمودي عبر مركز ثقل الواثب. نظرا لأن قدم ارتقاء الواثب يلامس الأرض ويتم تحميل الساق بالطاقة المرنة، يتم إنشاء دفع عمودي أو رفع من خلال مركز الثقل. هذا الدفع العمودي الناتج عن ساق الارتقاء يوجه جسم الواثب لأعلى وللخارج في الهواء. يجب أن يشجع المدربون لاعبي القفز على التفكير في القفز أولا ثم الجري صعودا وللأمام. يميل التركيز فقط على الجري صعودا وللأمام إلى التسبب في عدم تحميل القافزين ساق الارتقاء وبالتالي تجاوز الدفع العمودي.

يتم وضع قدم الارتقاء بشكل مسطح ومباشرة أمام جسم الواثب للسماح بأقصى ارتفاع عمودي. إذا وضع الواثب كعب القدم أولا، فسوف يتسبب ذلك في حدوث تأثير كبح أو توقف عند الارتقاء. أما إذا وضع قدم الإقلاع على أصابع القدم، فسيكون هناك القليل من الثبات عند الاصطدام، مما يتسبب في انثناء الساق. بينما يتحرك الجسم خلال الارتقاء ويصعد في الهواء، يستمر الواثب في الجري صعودا وللأمام.

يكون جسم الواثب منتصبا على الأرض، مما يسمح بالوضع الأمثل عند الارتقاء. يجب أن يركز لاعبو القفز نظرهم لأعلى ولأمام عند مغادرة الأرض. لا ينبغي أن ينظروا إلى أسفل في الرمال أو إلى لوحة الارتقاء (Tellez & Kathy, 2000).

الشكل رقم (10): (g-i) تمثل آخر خطوة (j-k) تمثل الارتقاء



(continued)

المصدر: (Tellez & Kathy, 2000).

2-3-2-3 الطيران:

بمجرد مغادرة القدم للوحة الارتقاء، ينتقل مركز ثقل جسم الواثب على منحنى مكافئ مثالي إلى الهبوط، لا يمكن تغييره في الهواء ولكن يمكن تعديل وضع الجسم حوله. حيث أن الغرض هو مواجهة حركة الشقلبة الأمامية التي تم إنشاؤها عند الارتقاء، لذلك يصل الواثب إلى الرمال في وضع هبوط جيد. (Amneus, et al., 2012).

كما أنه هناك ثلاث طريق أساسية للطيران في الهواء:

- **القرفصاء:**

يعتبر أسلوب القرفصاء (Sail) من أبسط تقنيات الوثب الطويل. يرفع الرياضي ساقيه إلى وضع الجلوس بعد عملية الارتقاء. تبقى رجل الارتقاء مفرودة خلفا والحرة مثنية أمامه. تثنى رجل الارتقاء من الركبة وتأخذ طريقها للأمام لتصبح الرجلان معا. ثم يمتدان أماما من الركبتين مع ميل الجذع استعدادا للهبوط. تعتمد هذا الطريقة إلى حد كبير على السرعة وقوة الدفع إلا أنها سهلة في التعلم والتدريب حيث يبدأ منها المبتدئون (Tellez & Kathy, 2000).

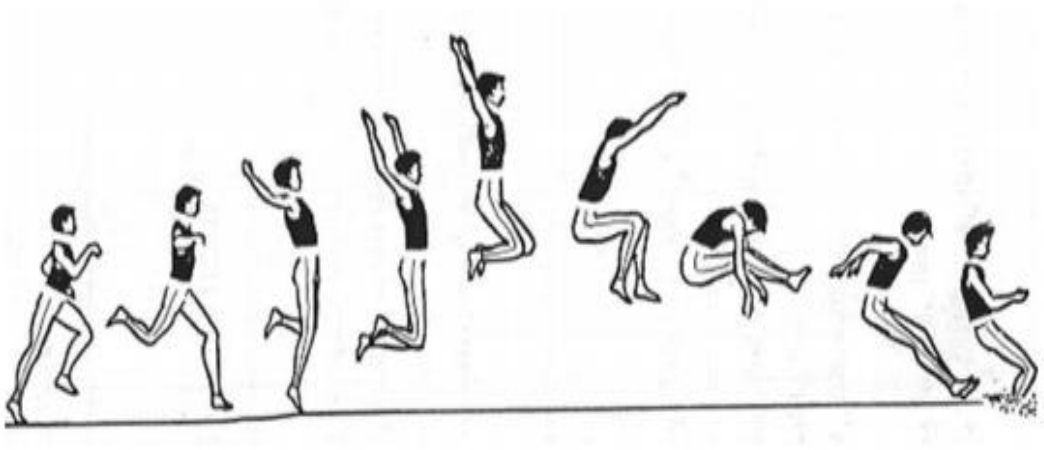
الشكل رقم (11): يمثل طريقة القرفصاء في الوثب الطويل

المصدر: (حرباش، 2014).

- **التعلق:**

في أسلوب القفز التعلق (Hang) يتم إبطاء حركة الشقلبة عن طريق مد الذراعين والساقين بعيدا عن مركز الثقل قدر الإمكان، وبالتالي إبطاء الدوران الأمامي. سيكون الواثب في وضع "C" معكوس. ثم يتم تحريك الذراعين للأمام وللأسفل، ورفع الساقين في حركة فعل ورد فعل. ربما يكون هذا النمط من الطيران هو الأفضل للقافزين المبتدئين لأنه أسهل في التدريس وفعال للغاية، كما يتم استخدامه من قبل العديد من لاعبي القفز على مستوى عالمي (Amneus, et al., 2012).

الشكل رقم (12): يمثل طريقة التعلق في الوثب الطويل

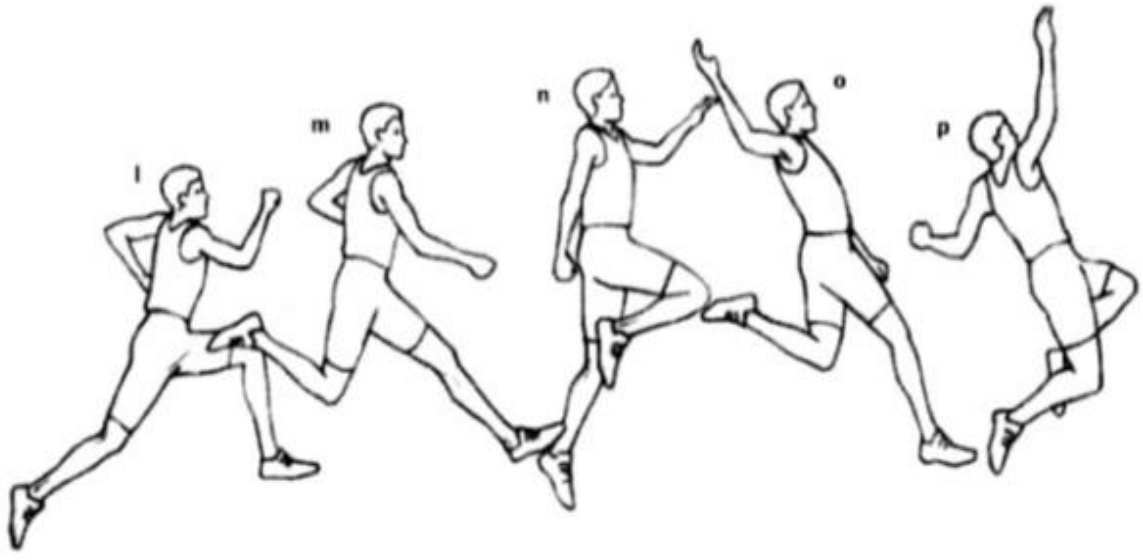


المصدر: (حرباش، 2014).

- المشي في الهواء:

تسمح تقنية المشي في الهواء (Hitch Kick) للواثب بإبطال الدوران الأمامي الذي تم تطويره عند الارتقاء. من خلال تدوير الأرجل والذراعين في الهواء، يكون الواثب قادرا على الحفاظ على وضع الجسم المستقيم والإعداد لوضعية هبوط فعالة. إذا لم يبطل الوثب الدوران للأمام عن طريق تدوير الذراعين والساقين، فسيستمر الجسم في الدوران للأمام في وضع مواجه لأسفل في الرمال (Tellez & Kathy, 2000).

الشكل رقم (13): يمثل طريقة المشي في الهواء في الوثب الطويل

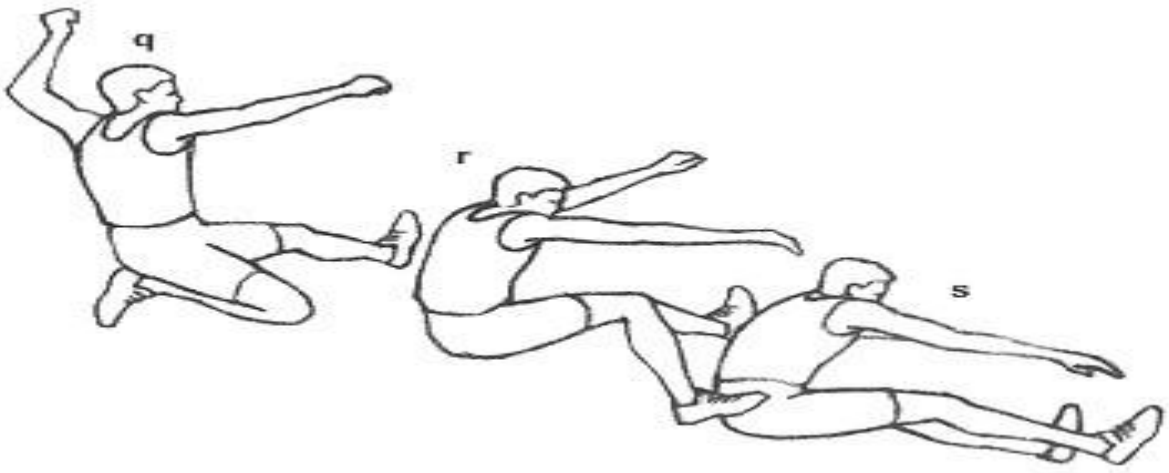


المصدر: (Tellez & Kathy, 2000).

2-3-2-4 الهبوط:

من أجل هبوط فعال، يمتد الواثب ويدفع الذراعين لأسفل نحو الأرض. ترفع حركة الذراعين هذه الساقين نحو الجذع وأقرب إلى مركز جاذبية الواثب. وبالتالي، فإن عمل الذراعين يتسبب في رد فعل مساو ومعاكس للساقين. عندما يلامس الواثب الرمال، تنحني الركبتان وتثنيان لتخفيف الصدمة. بالإضافة إلى ذلك، يتم تقديم الأذرع إلى الأمام لمساعدة الزخم الأمامي للقفز وتجنب السقوط للخلف (Tellez & Kathy, 2000).

الشكل رقم (14): يمثل مرحلة الهبوط



المصدر: (Tellez & Kathy, 2000).

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

3-1 الدراسة الاستطلاعية:

عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أدوات البحث وأساليبه (الشوك والكبيسي، 2004).

إجراءات الدراسة الاستطلاعية:

اتصلنا بالرابطة الولائية للرياضة المدرسية بولاية المسيلة، التي قدمت لنا المعلومات الكافية عن المؤسسات التربوية المنخرطة في الرياضة المدرسية وعلى كل التخصصات الموجودة، كما قمنا بزيارة ميدانية لعدد من هذه المؤسسات وكذا الاقتراب من المسؤولين والأساتذة المشرفين على الرياضة المدرسية هناك من أجل تسهيل عملية توزيع المقاييس، وكذلك أخذ نظرة عن الصعوبات التي قد تواجه التلاميذ في فهم عبارات المقاييس. حيث أجريت الدراسة الاستطلاعية على مجموعة من التلاميذ خارج عينة الدراسة. حيث قدرنا الزمن المستغرق للإجابة على كل مقياس من المقاييس من 15 إلى 20 دقيقة.

وكان الغرض من الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- ترجمة وتقنين مقياس التصور الرياضي (SIQ).
- استخراج الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة.
- التحقق من استيعاب التلاميذ لفقرات المقاييس المستخدمة في الدراسة. ومعرفة الوقت المستغرق للإجابة عليها.
- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء الدراسة الأساسية.

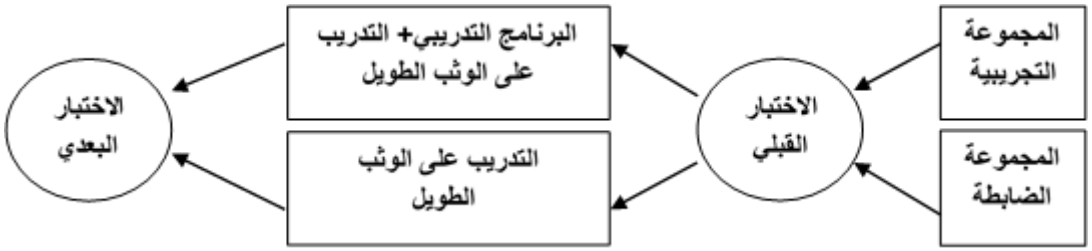
3-2 الدراسة الأساسية

3-2-1 منهج الدراسة:

بما أن الدراسة تتضمن برنامج تدريبي مقترح للتصور العقلي إضافة إلى إجراء قياسين قبلي وبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، كان لابد من اتباع المنهج التجريبي الذي يعتبر المنهج المناسب لطبيعة دراستنا، والذي يتم من خلاله التعرف على الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على القياسين القبلي والبعدي للثقة بالنفس والمستوى الرقمي للوثب الطويل. كما استخدمنا المنهج الوصفي للتعرف على مستوى التصور العقلي والثقة بالنفس والعلاقة بينهما لدى عينة البحث.

التصميم التجريبي:

استخدمنا في دراستنا التصميم التجريبي التالي:



الشكل رقم (15): التصميم التجريبي المتبع في الدراسة

– المقارنة بين المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج والمجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج وذلك في القياس القبلي في كل من الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

– المقارنة بين المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج والمجموعة الضابطة التي لم تخضع للبرنامج وذلك في القياس البعدي بعد أن تم التأكد من التجانس بين المجموعتين قبليا أي قبل إدخال المتغير المستقل للتعرف على تأثيره على الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

– القياسين القبلي والبعدي لنفس المجموعة أي مجموعة الدراسة والمتمثل في المقارنة بين المجموعة التجريبية قبل البرنامج وذات المجموعة بعد البرنامج.

3-2-2 مجتمع الدراسة:

مجموع التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة تخصص ألعاب القوى موسم 2019/2018 حسب الرابطة الولائية للرياضة المدرسية لولاية المسيلة والخاصة بالموسم (2018-2019).

3-2-3 عينة الدراسة:

3-2-3-1 العينة الاستطلاعية:

هم التلاميذ الذين تم اختيارهم للتحقق من الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة (لحساب معامل الصدق والثبات) وبلغ عددهم 57 تلميذا كما يلي:

الجدول رقم (01) يبين توزيع عينة البحث حسب المتوسطة التي ينتمي إليها.

الدائرة	العدد
دائرة عين الملح	19
دائرة بوسعادة	38

3-2-3-2 عينة الدراسة الأساسية:

تم الاعتماد على عينة مكونة من (12) تلميذ كلهم من الذكور تم اختيارهم بالطريقة العمدية كما يلي:

الجدول رقم (02): يبين توزيع عينة البحث حسب المتوسطة التي ينتمي إليها.

المتوسطة	العدد
متوسطة الشهيد مبروكي النواري	05
متوسطة بلال بن رباح	03
متوسطة الشهيد بوشنافة عمر	04

كما تم تقسيم التلاميذ عشوائيا إلى عينة تجريبية 06 تلاميذ وعينة ضابطة 06 تلاميذ وذلك بإجراء القرعة.

وقد تم اختبار التجانس والتكافؤ في المتغيرات التي يحتمل أن تؤثر في البرنامج وهي: العمر، الوزن، الطول، تصور معرفي خاص (CS)، تصور معرفي عام (CG)، تصور تحفيزي خاص (MS)، تصور رفع التحفيز العام (MG-A)، تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)، القدرة على التصور العقلي، الثقة بالنفس، المستوى الرقمي في الوثب الطويل.

3-2-3-2-1 تجانس العينة:

الجدول رقم (03): يبين قيم اختبار ليفين لتجانس العينة.

المتغيرات	اختبار ليفين	درجة الحرية df1	درجة الحرية df2	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	الدلالة
العمر	1.369	1	10	0.269	غير دال
الوزن	0.733	1	10	0.410	غير دال
الطول	0.106	1	10	0.751	غير دال
تصور معرفي خاص (CS)	1.250	1	10	0.290	غير دال
تصور معرفي عام (CG)	1.240	1	10	0.292	غير دال
تصور تحفيزي خاص (MS)	0.804	1	10	0.391	غير دال

تصور رفع التحفيز العام (MG-A)	3.828	1	10	0.079	غير دال
تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)	2.722	1	10	0.130	غير دال
القدرة على التصور العقلي	0.777	1	10	0.399	غير دال
الثقة في النفس	1.528	1	10	0.245	غير دال
المستوى الرقمي في الوثب الطويل	0.251	1	10	0.627	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن قيم الاحتمال المعنوية (sig) تراوحت بين (0.079– 0.751) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) بالنسبة لمتغيرات الدراسة في القياس القبلي، بالتالي فإننا نقبل الفرض القائل بأن هناك تجانس.

3-2-3-2-2 تكافؤ العينة:

الجدول رقم (04): يبين قيم اختبار (ت) لتكافؤ العينة.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر	15.248	0.556	15.065	0.747	0.482	0.640	غ دال
الوزن	58.001	3.224	57.833	2.714	0.097	0.925	غ دال
الطول	168.50	7.556	167.83	8.773	0.141	0.891	غ دال
تصور معرفي خاص (CS)	25.500	1.870	25.833	2.639	0.252	0.806	غ دال
تصور معرفي عام (CG)	26.666	1.141	24.833	1.471	1.670	0.126	غ دال

تصور تحفيزي خاص (MS)	27.333	2.160	26.166	1.471	1.093	0.300	غ دال
تصور رفع التحفيز العام (MG-A)	27.500	1.870	25.333	3.141	1.452	0.177	غ دال
تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)	26.500	2.073	26.333	3.559	0.099	0.923	غ دال
القدرة التصور العقلي	46.333	9.114	47.500	6.949	0.249	0.808	غ دال
الثقة بالنفس	71.500	10.13	65.333	6.623	0.289	0.778	غ دال
المستوى الرقمي	4.661	0.368	4.716	0.285	1.248	0.241	غ دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن قيم الاحتمال المعنوية (sig) تراوحت بين (0.925- 0.177) وهي كلها قيم أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، هذا معناه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات الدراسة في القياس القبلي، بالتالي فإننا نقبل الفرض القائل بأن المجموعتين متكافئتين في هذه المتغيرات.

3-2-4 مجالات الدراسة:

3-2-4-1 المجال البشري:

التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة في رياضة الوثب الطويل صنف أشبال للعام الدراسي 2018-2019.

3-2-4-2 المجال المكاني:

أجريت الدراسة بمتوسطة الشهيد مبروكي النواري، حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي.

3-2-4-3 المجال الزماني:

أجريت الدراسة بجميع خطواتها (نظري وتطبيقي) في الفترة الممتدة من 1015 ولغاية 2020م.

3-2-5- متغيرات الدراسة:

3-2-5-1 المتغير المستقل:

المتغير المستقل هو البرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي.

3-2-5-2 المتغير التابع:

المتغيرات التابعة هي: القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، الثقة بالنفس، والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

3-2-6 أدوات الدراسة:

3-2-6-1 مقياس التصور الرياضي (SIQ):

وصف المقياس:

استخدمنا مقياس التصور الرياضي (SIQ) المصمم من قبل (Hall et al., 1998) (ملحق 02) حيث قمنا بتعريبه وتقنينه يتضمن المقياس 30 عبارة، حيث كل بعد من الأبعاد يتألف من 06 عبارات:

1- تصور معرفي خاص (CS): تصور لمهارات رياضية محددة، مثل ركلة جزاء في لعبة الهوكي أو التزلج على المحور المزدوج.

2- تصور معرفي عام (CG): تصور للاستراتيجيات المتعلقة بحدث تنافسي، مثل تخيل استخدام ضغط الملعب في كرة السلة أو التنس.

3- تصور تحفيزي خاص (MS): تصور أهداف معينة وسلوكيات موجهة نحو الهدف، مثل تصور الشخص فوزه بمنافسة معينة، أو تصوره واقفا +على المنصة لتلقى ميدالية، أو تصوره كيف يتم تهنئته من قبل الرياضيين الآخرين على الأداء الجيد.

4- تصور رفع التحفيز العام (MG-A): تصور مشاعر الاسترخاء أو الإجهاد أو الإثارة أو القلق بالتزامن مع مسابقة رياضية.

5- تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M): تصور تقدير الوضع والتحكم في المواقف الصعبة، مثل تخيل الشخص كونه صعب المراس، واثقا من نفسه، وفي قمة التركيز خلال منافسة رياضية.

أرقام عبارات بعد معرفي خاص هي: (7، 10، 13، 18، 20، 27).

أرقام عبارات بعد معرفي عام هي: (1، 5، 8، 16، 19، 29).

أرقام عبارات بعد تحفيزي خاص هي: (2، 9، 11، 12، 14، 25).

أرقام عبارات بعد رفع التحفيز العام هي: (3، 21، 23، 26، 28، 30).

أرقام عبارات بعد التحكم في التحفيز العام هي: (4، 6، 15، 17، 22، 24).

تصحيح المقياس:

يقوم الرياضي بالاستجابة لعبارات المقياس على مقياس ليكارت السباعي حيث يتراوح بين 1 (نادرا) و7 (غالبا).

تنحصر الدرجة الكلية في كل بعد من الأبعاد ما بين (6) كحد أدنى و(42) كحد أعلى وكلما زادت الدرجة يبين كفاءتك في استخدام التصور الرياضي.

خطوات ترجمة وتقنين مقياس التصور الرياضي:

- توفير المقياس بصورته الأصلية.
- ترجمة وتعريب المقياس.
- تحكيم ترجمة المقياس بعرضها على المختصين في مجال الترجمة.
- إعداد الصورة الأولية للمقياس.
- عرض المقياس على المختصين لتحكيمه.
- القيام بدراسة استطلاعية لتجريب المقياس المترجم والمقنن.
- التحقق من الخصائص السيكو مترية للمقياس.

3-2-6-2 مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (Martinez, 1982) (SIQ):

وصف المقياس:

استخدمنا مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي المصمم من طرف مارتينز (1982) (ملحق 02) ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية: الممارسة بمفردك، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل والأداء في المسابقة كما يحتوي على أربعة أبعاد هي:

1- التصور البصري: جميع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الأربعة.

2- التصور السمعي: جميع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الأربعة.

3- التصور الحس حركي: جميع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الأربعة.

4- الحالة الانفعالية المصاحبة: جميع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الأربعة.

تصحيح المقياس:

يتم تقييم المقياس من خلال مقياس ليكارت خماسي حيث:

- عدم وجود صورة (1)
- صورة غير واضحة (2)
- صورة متوسطة الوضوح (3)
- صورة واضحة (4)
- صورة واضحة تماما (5)

تنحصر الدرجة الكلية في كل بعد ما بين (4) كحد أدنى وبين (20) كحد أعلى وكلما زادت الدرجة يبين كفاءتك في نوع التصور العقلي.

3-2-6-3 قائمة الثقة الرياضية كسمة (TSCI):

وصف المقياس:

قائمة الثقة الرياضية كسمة (TSCI) المصمم من قبل Vealey (1986) وتم تعريبه وتقنينه من قبل علاوي (1998) (ملحق 02)، وقد استخدم في العديد من الدراسات الجزائرية والعربية، حيث يتكون المقياس من 13 فقرة يقوم الرياضي بالإجابة على هذه الفقرات على مقياس مدرج من 09 درجات، بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها عندما يتنافس في المجال الرياضي وذلك بالمقارنة مع رياضي آخر سواء من فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة.

تصحيح المقياس:

يتم جمع الدرجات التي حددها الرياضي في جميع العبارات. حيث تنحصر الدرجة الكلية للمقياس ما بين (13) كحد أدنى وبين (117) كحد أعلى وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى كلما تميز الرياضي بدرجة أكبر من سمة الثقة الرياضية.

3-2-6-4 البرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي:

بعد اطلاعنا على العديد من المراجع، الدراسات والبحوث العلمية والتي تناولت برامج تدريبية وتعليمية باستخدام التصور العقلي، إضافة لأخذنا برأي أصحاب الخبرة والاختصاص في هذا المجال، توصلنا إلى الشكل النهائي للبرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي لتطوير كل من مستوى الثقة بالنفس والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى المجموعة التجريبية (ملحق 03).

خطوات إعداد البرنامج التدريبي:

- الاطلاع على الدراسات والكتابات النظرية ذات العلاقة بموضوع الدراسة.
- الاطلاع على بعض البرامج التدريبية التي صممت في مجال التصور العقلي.
- تحديد أهداف البرنامج وصياغتها.
- تحديد المهارات التي سيتم تدريب أفراد المجموعة التجريبية عليها.
- صياغة محتوى البرنامج في عدد من الوحدات تحتوي على أهم المهارات التي ينبغي تزويد أفراد المجموعة التجريبية بها مع مراعاة التسلسل المنطقي في جلسات البرنامج.
- عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء والمحكمين في المجال.
- صياغة البرنامج في صورته النهائية بعد الأخذ بنصائح واقتراحات الخبراء.

تطبيق البرنامج:

استمر تطبيق البرنامج التدريبي لمدة ثمانية أسابيع بداية من 2019/03/17 بمعدل ثلاث وحدات كل أسبوع أيام السبت، الثلاثاء والخميس، أي ما مجموعه 24 وحدة، زمن كل وحدة بين 10 و20 دقيقة. ركزت جميع النصوص على وظائف (CS) و(MG-M) للتصور العقلي لاستهداف الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

3-2-7 الأسس العلمية للمقياسين:

3-2-7-1 مقياس التصور الرياضي (SIQ):

أولا: الصدق

1- الصدق الظاهري:

تم عرض الصورة الأولية من المقياس على 05 محكمين من ذوي الاختصاص (ملحق 04)، للحكم على صلاحية العبارات في قياس التصور الرياضي، وقد أجريت بعض التعديلات على العديد من العبارات، وفي الجدول رقم (05) العبارات التي رأى أغلب المحكمين تغييرها، وبعد التعديل صار المقياس في صورته النهائية.

الجدول رقم (05): التعديلات المقترحة على مقياس التصور الرياضي.

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل

20	– قبل تجربة مهارة محددة، أتخيل نفسي أنفذها بشكل مثالي.	– قبل تجربة مهارة محددة، أتصور نفسي أنفذها بشكل مثالي.
21	– أتخيل نفسي متماسكا ذهنيا.	– أتصور نفسي متماسكا ذهنيا.
23	– أتخيل نفسي أبدو واثقا من نفسي أمام خصومي.	– أتصور نفسي أبدو واثقا من نفسي أمام خصومي.
25	أتخيل الإثارة المرتبطة بالمنافسة	أتصور الإثارة المرتبطة بالمنافسة
27	– عندما أتعلم مهارة جديدة، أتخيل نفسي أؤديها بشكل مثالي.	– عندما أتعلم مهارة جديدة، أتصور نفسي أؤديها بشكل مثالي.
28	– أتخيل أنني أسيطر على المواقف الصعبة.	– أتصور أنني أسيطر على المواقف الصعبة.
29	– أتخيل نفسي أتابع خطة المنافسة / المباراة بنجاح.	– أتصور نفسي أتابع خطة المنافسة/ المباراة بنجاح.

2– صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس بإيجاد معاملات الارتباط لعبارات كل بعد بالدرجة الكلية للبعد، إضافة لإيجاد معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس التصور الرياضي والدرجة الكلية.

أ– البعد الأول: تصور معرفي خاص

الجدول رقم (06): يبين معاملات ارتباط عبارات البعد الأول بالدرجة الكلية للبعد.

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	الدلالة
07	– أتصور رياضيين آخرين يهنئونني على الأداء الجيد.	0.440	0.002	دال
10	– أتصور أجواء تلقي ميدالية (مثل الشعور بالفخر والإثارة وما إلى ذلك.	0.307	0.034	دال
13	– عندما أتصور مهارة معينة، أؤديها باستمرار في ذهني.	0.508	0.000	دال
18	– يمكنني تصحيح مهاراتي البدنية ذهنيا.	0.341	0.018	دال

20	– قبل تجربة مهارة محددة، أتصور نفسي أنفذها بشكل مثالي.	0.380	0.008	دال
27	– عندما أتعلم مهارة جديدة، أتصور نفسي أؤديها بشكل مثالي.	0.293	0.043	دال

نلاحظ من الجدول رقم (06) أن معاملات الارتباط لعبارات بعد تصور معرفي خاص بدرجة البعد ككل تراوحت بين [0.293، 0.508]، كما أن قيمة الاحتمال المعنوية (sig) تراوحت بين [0.043، 0.000] وهي كلها قيم دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

ب– البعد الثاني: تصور معرفي عام

الجدول رقم (07): يبين معاملات ارتباط عبارات البعد الثاني بالدرجة الكلية للبعد.

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	الدلالة
1	– أقوم باستراتيجيات جديدة في ذهني.	0.319	0.027	دال
5	– أتصور استراتيجيات بديلة في حالة فشل خطة المنافسة / المباراة.	0.585	0.000	دال
8	– يمكنني التحكم باستمرار في صورة المهارة البدنية.	0.477	0.001	دال
16	– أتصور نفسي أتابع خطة المنافسة / المباراة، حتى عندما يكون أدائي ضعيفا.	0.388	0.007	دال
19	– أتصور تنفيذ الألعاب / البرامج / الأجزاء بالطريقة الدقيقة التي أرغب في حدوثها خلال منافسة / مباراة.	0.297	0.040	دال
29	– أتصور نفسي أتابع خطة المنافسة / المباراة كما يجب.	0.358	0.012	دال

نلاحظ من الجدول رقم (07) أن معاملات الارتباط لعبارات بعد تصور معرفي عام بدرجة البعد ككل تراوحت بين [0.297، 0.585]، كما أن قيمة الاحتمال المعنوية (sig) تراوحت بين [0.040، 0.000] وهي كلها قيم دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

ج- البعد الثالث: تصور تحفيزي خاص

الجدول رقم (08): يبين معاملات ارتباط عبارات البعد الثالث بالدرجة الكلية للبعد.

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	الدلالة
2	- أتصور أجواء الفوز ببطولة (على سبيل المثال، الإثارة التي تعقب الفوز ببطولة).	0.344	0.017	دال
9	- أتصور كل جزئية من مسابقة / مباراة (على سبيل المثال، هجوم مقابل دفاع، سريع مقابل بطيء).	0.402	0.005	دال
11	- يمكنني تغيير الصورة من تقنية إلى أخرى بسهولة.	0.311	0.031	دال
12	- أتصور الجمهور يصفق على أدائي.	0.411	0.004	دال
14	- أتصور نفسي أفوز بميدالية.	0.548	0.000	دال
25	- أتصور نفسي أجري حوارات بعد التتويج كبطل.	0.287	0.048	دال

نلاحظ من الجدول رقم (08) أن معاملات الارتباط لعبارات بعد تصور تحفيزي خاص بدرجة البعد ككل تراوحت بين [0.287، 0.411]، كما أن قيمة الاحتمال المعنوية (sig) تراوحت بين [0.048، 0.000] وهي كلها قيم دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

د- البعد الرابع: تصور رفع التحفيز العام

الجدول رقم (09): يبين معاملات ارتباط عبارات البعد الرابع بالدرجة الكلية للبعد.

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	الدلالة
3	- أتصور نفسي أبذل بنسبة 100٪ خلال منافسة / مباراة.	0.402	0.005	دال
21	- أتصور نفسي متماسكا ذهنيا.	0.368	0.010	دال
23	- أتصور نفسي أبدو واثقا من نفسي أمام خصومي.	0.292	0.044	دال

26	– أتصور نفسي في قمة التركيز أثناء موقف تحدي.	0.464	0.001	دال
28	– أتصور أنني أسيطر على المواقف الصعبة.	0.492	0.000	دال
30	– أتصور أنني أعمل بنجاح في المواقف الصعبة (على سبيل المثال، منافسة قوية، ألم في الكاحل، إلخ).	0.333	0.021	دال

نلاحظ من الجدول رقم (09) أن معاملات الارتباط لعبارات بعد تصور رفع التحفيز العام بدرجة البعد ككل تراوحت بين [0.292، 0.492] كما أن قيمة الاحتمال المعنوية (sig) تراوحت بين [0.044، 0.000] وهي كلها قيم دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

هـ– البعد الخامس: التحكم في التحفيز العام

الجدول رقم (10): يبين معاملات ارتباط عبارات البعد الخامس بالدرجة الكلية للبعد.

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	الدلالة
4	– أستطيع أن أعيد خلق العواطف التي أشعر بها قبل المنافسة في ذهني.	0.360	0.012	دال
6	– أتصور نفسي أتعامل مع الضغط والإثارة في المنافسات وأبقى هادئا.	0.461	0.001	دال
15	– أتصور التوتر والقلق المرتبطين بالمنافسة.	0.475	0.001	دال
17	– عندما أتصور منافسة، أشعر بأنني متحمس عاطفيا.	0.318	0.028	دال
22	– عندما أتصور مسابقة / مباراة سأشارك فيها، أشعر بالقلق.	0.347	0.016	دال
24	– أتصور الإثارة المرتبطة بالمنافسة.	0.330	0.022	دال

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن معاملات الارتباط لعبارات بعد تصور التحكم في التحفيز العام بدرجة البعد ككل تراوحت بين [0.318، 0.475] كما أن قيمة الاحتمال المعنوية (sig) تراوحت بين [0.028، 0.001] وهي كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

و- علاقة درجات أبعاد مقياس التصور الرياضي والدرجة الكلية:

الجدول رقم (11) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس التصور الرياضي والدرجة الكلية.

الأبعاد	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	الدلالة
تصور معرفي خاص (CS)	0.518	0.000	دال
تصور معرفي عام (CG)	0.489	0.000	دال
تصور تحفيزي خاص (MS)	0.438	0.002	دال
تصور رفع التحفيز العام (MG-A)	0.592	0.000	دال
تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)	0.540	0.000	دال

نلاحظ من الجدول رقم (11) أن معاملات الارتباط معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس التصور الرياضي والدرجة الكلية تراوحت بين [0.438، 0.592] كما أن قيمة الاحتمال المعنوية (sig) تراوحت بين [0.002، 0.000] وهي كلها قيم دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05). وهي معاملات عالية تسمح باستخدام المقياس.

ثانيا: الثبات

تم التحقق من ثبات المقياس بالطرق التالية:

1- طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ حيث كانت معاملات الثبات مرتفعة نسبيا لأبعاد المقياس، كما بلغت قيمته للدرجة الكلية (0.629) وهذا يعني تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات تكفي للحكم على صلاحيته للتطبيق.

الجدول رقم (12) قيم ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التصور الرياضي.

الأبعاد	قيمة ألفا كرونباخ
تصور معرفي خاص (CS)	0.640
تصور معرفي عام (CG)	0.565

تصور تحفيزي خاص (MS)	0.614
تصور رفع التحفيز العام (MG-A)	0.709
تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)	0.693
الدرجة الكلية	0.629

2- التجزئة النصفية:

تم تجزئة فقرات المقياس إلى جزأين، الجزء الأول يمثل الأسئلة الفردية والجزء الثاني يمثل الأسئلة الزوجية لكل بعد من الأبعاد، بعدها قمنا بحساب درجة الارتباط بين الجزء الأول والجزء الثاني وقد بلغت درجة معامل الارتباط (0.76) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان-براون بلغ (0.83) وهو معامل ثبات جيد.

3- إعادة الاختبار:

من خلال إعادة تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية بعد مضي عشرة أيام تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات كل بعد من أبعاد مقياس التصور الرياضي والدرجة الكلية وذلك في القياس الأول والثاني.

الجدول رقم (13) قيم معاملات الارتباط بين القياس الأول والثاني لأبعاد مقياس التصور الرياضي والدرجة الكلية.

الأبعاد	معامل الارتباط بين القياسين	قيمة الاحتمال المعنوية	الدلالة
تصور معرفي خاص (CS)	0.453	0.004	دال
تصور معرفي عام (CG)	0.514	0.001	دال
تصور تحفيزي خاص (MS)	0.353	0.028	دال
تصور رفع التحفيز العام (MG-A)	0.686	0.000	دال
تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)	0.454	0.004	دال
الدرجة الكلية	0.507	0.001	دال

3-2-7-2 مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

استخدم المقياس في العديد من الدراسات الجزائرية والعربية (لبشيري، 2018؛ بوشارب، 2018؛ الويسي، محمود، و العوران، 2017؛ أبو بشارة، 2016؛ مجادي، 2016؛ بلعيد، 2012) حيث تميز بدرجة عالية من الصدق والثبات، إضافة إلى أنه استخدم من طرف الباحث في دراسة (قذيفة وحشايشي، 2019)، حيث كانت معاملات الصدق والثبات كما يلي:

الجدول رقم (14) يبين معاملات الصدق والثبات لمقياس التصور العقلي.

أبعاد مقياس التصور العقلي	معامل الثبات	معامل الصدق
التصور البصري	0.69	0.83
التصور السمعي	0.75	0.86
التصور الحس حركي	0.63	0.79
الحالة الانفعالية المصاحبة	0.77	0.87
الدرجة الكلية	0.73	0.85

3-2-7-3 قائمة سمة الثقة الرياضية:

استخدم المقياس في العديد من الدراسات الجزائرية والعربية (حمزاوي، 2014؛ الكيالي، 2013؛ الزبيدي، 2011؛ التميمي، 2009) حيث تميز بدرجة عالية من الصدق والثبات.

كما أننا قمنا بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ حيث كان معامل الثبات مرتفع نسبيا، كما قمنا بحساب الصدق عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو موضح في الجدول رقم (15).

الجدول رقم (15) يبين معاملات الصدق والثبات لقائمة سمة الثقة الرياضية.

	معامل الثبات	معامل الصدق
قائمة سمة الثقة الرياضية	0.71	0.84

3-2-8 إجراءات الدراسة:

تم إجراء الدراسة وفق الخطوات التالية:

1- تصميم البرنامج وتحكيمه، وتتضمن هذه الخطوة مراجعة أدبيات الدراسة والدراسات السابقة لتحديد أهداف البرنامج القابلة للقياس وتحديد أساليب التدريب ووسائله وأدواته، ووضع خطة التدريب متضمنة زمن الحصص والمحتوى التدريبي لكل منها وفق إجراءات تصميم البرنامج السابقة الذكر.

2- ترجمة وتقنين مقياس التصور الرياضي (SIQ).

3- إجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

4- تنفيذ البرنامج للمجموعة التجريبية لمدة 08 أسابيع وبمعدل 03 حصص أسبوعيا.

5- إجراء القياس البعدي للمجموعتين، يختبر فيها أثر المتغير المستقل على المجموعة التجريبية.

6- اختبار الفروض بالمقارنة والتحليل الإحصائي.

3-2-9 الوسائل الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدمنا برنامج (spss 22) باستخدام المعالجة الإحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.
- ألفا كرونباخ، معامل ارتباط بيرسون.
- معادلة سبيرمان براون لتعديل معامل ارتباط بيرسون.
- اختبار (ت) لعينة واحدة، اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين، اختبار ت لعينتين مستقلتين.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض النتائج:

4-1-1 اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية الملائمة وجب التحقق من شرط التوزيع الطبيعي للبيانات بالنسبة لمتغيرات الدراسة كما في الجدول رقم (16).

الجدول رقم (16) يبين التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة لمتغيرات الدراسة في القياس القبلي

المتغيرات	Kolmogorov-Smirnov[a]			الدلالة
	الإحصائيات	درجة الحرية	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	
تصور معرفي خاص (CS)	0.146	12	0.200	غير دال
تصور معرفي عام (CG)	0.140	12	0.200	غير دال
تصور تحفيزي خاص (MS)	0.137	12	0.200	غير دال
تصور رفع التحفيز العام (MG-A)	0.168	12	0.200	غير دال
تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)	0.166	12	0.200	غير دال
الدرجة الكلية	0.185	12	0.200	غير دال
القدرة على التصور العقلي	0.203	12	0.185	
الثقة بالنفس	0.223	12	0.100	غير دال
المستوى الرقمي في الوثب الطويل	0.165	12	0.200	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) وبناء على قيم كولموغروف–سميرنوف أن قيم الاحتمال المعنوية (sig) تراوحت بين (0.100– 0.200) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) بالنسبة لمتغيرات الدراسة في القياس القبلي، مما يثبت أن بيانات العينة تتبع التوزيع الطبيعي.

4-1-2 عرض نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى:

– مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة متوسط.

الجدول رقم (17) يبين نتائج مستوى التصور العقلي لدى أفراد العينة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	ت المحسوبة لعينة واحدة	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	درجة الحرية	الدلالة
التصور البصري	11.750	2.301	12	0.387	0.714	11	غير دال
التصور السمعي	11.236	2.081	12	1.387	0.193	11	غير دال
الإحساس الحركي	11.166	1.403	12	2.057	0.064	11	غير دال
الحالة الانفعالية المصاحبة	11.416	2.503	12	0.807	0.437	11	غير دال
الدرجة الكلية	46.916	7.751	48	0.484	0.638	11	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن: متوسط التصور البصري هو (11.750) بانحراف معياري مقداره (2.301) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للبعد والبالغ (12) عند درجة حرية (11) تبين أن متوسط درجات عينة الدراسة أقل من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال اختبار (ت) (t-test) لعينة واحدة نجدها تساوي (0.387)، بينما بلغت قيمة الاحتمال المعنوية (sig) (0.714) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05). هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين، مما يشير إلى أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى متوسط من التصور البصري.

بينما متوسط التصور السمعي يساوي (11.236) بانحراف معياري مقداره (2.081) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للبعد والبالغ (12) عند درجة حرية (11) تبين أن متوسط درجات عينة الدراسة أقل من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال اختبار (ت) (t-test) لعينة واحدة وجدنا قيمة ت (1.387)، بينما بلغت قيمة الاحتمال المعنوية (sig) (0.193) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين، مما يشير إلى أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى متوسط من التصور السمعي.

أما متوسط الإحساس الحركي فكان (11.166) بانحراف معياري مقداره (1.403) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للبعد والبالغ (12) عند درجة حرية (11) تبين أن متوسط درجات عينة الدراسة أقل من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال اختبار (ت) لعينة واحدة إذ بلغت قيمة ت (2.057)، بينما بلغت قيمة الاحتمال المعنوية (sig) (0.064) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين، مما يشير إلى أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى متوسط من الإحساس الحركي.

كما وجدنا أن متوسط الحالة الانفعالية المصاحبة (11.416) بانحراف معياري مقداره (2.503) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للبعد والبالغ (12) عند درجة حرية (11) تبين أن متوسط درجات عينة الدراسة أقل من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة اختبار (ت) (t-test) لعينة واحدة إذ بلغت قيمة ت (0.807)، بينما بلغت قيمة الاحتمال المعنوية (sig) (0.437) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين، مما يشير إلى أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى متوسط في بعد الحالة الانفعالية المصاحبة.

كما وجدنا أن متوسط الدرجة الكلية للمقياس (46.916) بانحراف معياري مقداره (7.751) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (48) عند درجة حرية (11) تبين أن متوسط درجات عينة الدراسة أقل من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال اختبار (ت) (t-test) لعينة واحدة إذ بلغت قيمة ت (0.484)، بينما بلغت قيمة الاحتمال المعنوية (sig) (0.638) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين، مما يشير إلى أن مستوى عينة الدراسة متوسط في القدرة على التصور العقلي.

وبناء على هذه النتائج تم قبول الفرضية الأولى والتي تنص على أن: مستوى التصور العقلي لدى أفراد العينة متوسط.

4-1-3 عرض نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية:

- مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة متوسط.

الجدول رقم (18) يبين مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	ت المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	68.416	8.774	65	1.349	0.204	غير دال

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن: متوسط الثقة بالنفس هو (68.416) بانحراف معياري مقداره (8.774) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للبعد والبالغ (65) عند درجة حرية (11) تبين أن متوسط درجات عينة الدراسة أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال اختبار (ت) (t-test) لعينة واحدة نجدها تساوي (1.349)، بينما بلغت قيمة الاحتمال المعنوية (sig) (0.204) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05). هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين، مما يشير إلى أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى متوسط من الثقة بالنفس.

وبناء على هذه النتائج تم قبول الفرضية الثانية والتي تنص على أن: مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة متوسط.

4-1-4 عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة:

– توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام التصور العقلي والثقة بالنفس لدى أفراد العينة والثقة بالنفس لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

الجدول رقم (19) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للثقة في النفس وأبعاد التصور العقلي

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الثقة بالنفس	68.416	8.774
تصور معرفي خاص (CS)	26.750	1.864
تصور معرفي عام (CG)	25.750	2.05
تصور تحفيزي خاص (MS)	25.666	2.188
تصور رفع التحفيز العام (MG-A)	26.416	2.712
تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)	26.250	2.778

الجدول رقم (20) يبين العلاقة بين الثقة بالنفس وأبعاد التصور العقلي

الارتباط	الثقة بالنفس		
	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
تصور معرفي خاص (CS)	0.636	0.026	0.05
تصور معرفي عام (CG)	0.241	0.098	
تصور تحفيزي خاص (MS)	0.648	0.023	
تصور رفع التحفيز العام (MG-A)	0.609	0.035	
تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)	0.725	0.004	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19):

– أن المتوسط الحسابي للثقة في النفس يساوي (68.416) والانحراف المعياري (8.774).

– وأن المتوسط الحسابي لبعد تصور معرفي خاص (CS) يساوي (26.750) والانحراف المعياري (1.864)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط (الجدول رقم 20) فيساوي (0.636)، وقيمة الاحتمال (sig) تساوي (0.026) وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد تصور معرفي خاص (CS) والثقة بالنفس.

– وأن المتوسط الحسابي لبعد تصور معرفي عام (CG) يساوي (25.750) والانحراف المعياري (2.05)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط (الجدول رقم 20) فيساوي (0.241)، وقيمة الاحتمال (sig) تساوي (0.098) وهي أعلى من مستوى الدلالة 0.05 هذا معناه أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد تصور معرفي عام (CG) والثقة بالنفس.

– وأن المتوسط الحسابي لبعد تصور تحفيزي خاص (MS) يساوي (25.666) والانحراف المعياري (2.188)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط (الجدول رقم 20) فيساوي (0.648)، وقيمة الاحتمال (sig) تساوي (0.023) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، هذا معناه أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد تصور تحفيزي خاص (MS) والثقة بالنفس.

– وأن المتوسط الحسابي لبعد تصور رفع التحفيز العام (MG-A) يساوي (26.416) والانحراف المعياري (2.712)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط (الجدول رقم 20) فيساوي (0.609)، وقيمة الاحتمال

(sig) تساوي (0.035) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، هذا معناه أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد تصور رفع التحفيز العام (MG-A) والثقة بالنفس.

– وأن المتوسط الحسابي لبعد تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) للمقياس يساوي (26.250) والانحراف المعياري (2.778)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط (الجدول رقم 20) فيساوي (0.750)، وقيمة الاحتمال (sig) تساوي (0.004) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، هذا معناه وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) والثقة بالنفس.

وبناء على هذه النتائج تم قبول الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام التصور العقلي والثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

4-1-5 عرض نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية الرابعة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى أفراد العينة.

جدول رقم (21) يبين العلاقة بين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	68.416	8.774	0.644	0.024	0.05
المستوى الرقمي للوثب الطويل	4.790	0.398			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) الذي يبين العلاقة بين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي للوثب الطويل أن المتوسط الحسابي للثقة بالنفس قدر بـ (68.416) والانحراف المعياري قدر بـ (8.774)، أما المتوسط الحسابي للمستوى الرقمي للوثب الطويل فقد قدر بـ (4.790) والانحراف المعياري قدر بـ (0.398)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.644)، وقيمة الاحتمال المعنوية (0.024) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05). هذا معناه أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

بناء على هذه النتائج تم قبول الفرضية الرابعة والتي تنص على أنه: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى أفراد العينة.

4-1-6 عرض نتائج الفرضية الخامسة:

نص الفرضية الخامسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية في المتغيرات التالية: القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

أ- الفروق في القدرة على التصور العقلي:

الجدول رقم (22) يبين نتائج الفروق في القدرة على التصور العقلي بالنسبة للعينة التجريبية

	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
التصور البصري	قبلي	11.277	2.529	3.557	0.016	0.05
	بعدي	14.833	2.562			
التصور السمعي	قبلي	12.166	2.639	3.262	0.022	
	بعدي	15.5	1.870			
الإحساس الحركي	قبلي	11.5	1.643	3.796	0.013	
	بعدي	15	2.097			
الحالة الانفعالية المصاحبة	قبلي	11	2.683	4.250	0.008	
	بعدي	15.166	1.602			
الدرجة الكلية	قبلي	46.333	9.114	3.433	0.019	
	بعدي	60.5	7.092			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22):

- أن المتوسط الحسابي للتصور البصري في الاختبار البعدي هو (14.833) بانحراف معياري مقداره (2.562) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (11.277) بانحراف معياري (2.529)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (3.557) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.160) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد

فروق ذات دلالة إحصائية في التصور البصري عند المجموعة التجريبية بين القياسين لصالح القياس البعدي.

– أن المتوسط الحسابي للتصور السمعي في الاختبار البعدي هو (15.5) بانحراف معياري مقداره (1.870) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (12.166) بانحراف معياري (2.639)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (3.262) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.022) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التصور السمعي عند المجموعة التجريبية بين القياسين لصالح القياس البعدي.

– أن المتوسط الحسابي للإحساس الحركي في الاختبار البعدي هو (15) بانحراف معياري مقداره (2.097) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (11.5) بانحراف معياري (1.643)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (3.796) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.130) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحساس الحركي عند المجموعة التجريبية بين القياسين لصالح القياس البعدي.

– أن المتوسط الحسابي للحالة الانفعالية المصاحبة في الاختبار البعدي هو (15.166) بانحراف معياري مقداره (1.602) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (11) بانحراف معياري (2.683)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (4.250) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.008) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحالة الانفعالية المصاحبة عند المجموعة التجريبية بين القياسين لصالح القياس البعدي.

– أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي في الاختبار البعدي هو (60.5) بانحراف معياري مقداره (7.092) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (46.333) بانحراف معياري (9.114)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (3.433) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.019) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التصور العقلي عند المجموعة التجريبية بين القياسين لصالح القياس البعدي.

هذا معناه أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي عند المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

ب- الفروق في استخدام التصور العقلي:

الجدول رقم (23) يبين نتائج الفروق في استخدام التصور العقلي بالنسبة للعينة التجريبية

	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
تصور معرفي خاص (CS)	قبلي	27.333	2.160	2.599	0.048	0.05
	بعدي	30.666	1.632			
تصور معرفي عام (CG)	قبلي	26.666	1.141	1.536	0.185	
	بعدي	28.333	2.401			
تصور تحفيزي خاص (MS)	قبلي	25.5	1.870	6.529	0.001	
	بعدي	29.833	2.136			
تصور رفع التحفيز العام (MG-A)	قبلي	27.5	1.870	3.503	0.017	
	بعدي	29	1.414			
تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)	قبلي	26.5	2.073	4.140	0.009	
	بعدي	31	1.870			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (23):

- أن المتوسط الحسابي الأكبر في القياس البعدي كان للتصور المعرفي الخاص (CS) يليه تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M).

- أن المتوسط الحسابي للتصور المعرفي الخاص (CS) في الاختبار البعدي هو (30.666) بانحراف معياري مقداره (1.632) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (27.333) بانحراف معياري (2.160)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (2.599) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.048) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التصور المعرفي الخاص (CS) عند المجموعة التجريبية بين القياسين لصالح القياس البعدي.

– أن المتوسط الحسابي للتصور المعرفي العام (CG) في الاختبار البعدي هو (28.333) بانحراف معياري مقداره (2.401) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (26.666) بانحراف معياري (1.141)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (1.536) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.185) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التصور المعرفي العام (CG) عند المجموعة التجريبية بين القياسين.

– أن المتوسط الحسابي للتصور التحفيزي الخاص (MS) في الاختبار البعدي هو (29.833) بانحراف معياري مقداره (2.136) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (25.5) بانحراف معياري (1.870)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (6.529) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.010) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التصور التحفيزي الخاص (MS) عند المجموعة التجريبية بين القياسين لصالح القياس البعدي.

– أن المتوسط الحسابي لتصور رفع التحفيز العام (MG-A) في الاختبار البعدي هو (29) بانحراف معياري مقداره (1.414) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (27.5) بانحراف معياري (1.870)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (3.503) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.017) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تصور رفع التحفيز العام (MG-A) عند المجموعة التجريبية بين القياسين لصالح القياس البعدي.

– أن المتوسط الحسابي لتصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) في الاختبار البعدي هو (31) بانحراف معياري مقداره (1.870) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (26.500) بانحراف معياري (2.073)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (4.140) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.090) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) عند المجموعة التجريبية بين القياسين لصالح القياس البعدي.

هذا معناه أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام التصور العقلي عدا بعد التصور المعرفي العام (CG) عند المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

ج- الفروق في الثقة بالنفس:

الجدول رقم (24) يبين نتائج الفروق في الثقة بالنفس بالنسبة للعينة التجريبية

	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	قبلي	71.5	10.134	3.348	0.020	0.05
	بعدي	80.666	8.238			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) أن المتوسط الحسابي للثقة في النفس في الاختبار البعدي هو (80.666) بانحراف معياري مقداره (8.238) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (71.5) بانحراف معياري (10.134)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (3.348) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.020) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس عند المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

د- الفروق في المستوى الرقمي للوثب الطويل:

الجدول رقم (25) يبين نتائج الفروق في المستوى الرقمي للوثب الطويل بالنسبة للعينة التجريبية

	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
المستوى الرقمي	قبلي	4.458	0.445	2.736	0.041	0.05
	بعدي	4.883	0.199			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (25) أن المتوسط الحسابي للمستوى الرقمي في الوثب الطويل في الاختبار البعدي هو (4.883) بانحراف معياري مقداره (0.199) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (4.458) بانحراف معياري (0.445)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (2.736) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.041) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الرقمي في الوثب الطويل عند المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

وبناء على هذه النتائج تم قبول الفرضية الخامسة والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي بالنسبة للعينة التجريبية في المتغيرات التالية: القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

4-1-7 عرض نتائج الفرضية السادسة:

نص الفرضية السادسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الضابطة في المتغيرات التالية: القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

أ- الفروق في القدرة على التصور العقلي:

الجدول رقم (26) يبين نتائج الفروق في القدرة على التصور العقلي بالنسبة للعينة الضابطة

	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
التصور البصري	قبلي	11.133	1.751	0.522	0.624	0.05
	بعدي	11.977	2.322			
التصور السمعي	قبلي	12.377	2.065	0.696	0.518	
	بعدي	12	1.722			
الإحساس الحركي	قبلي	10.676	1.169	0.916	0.402	
	بعدي	11.936	2.581			
الحالة الانفعالية المصاحبة	قبلي	11.876	2.916	0.216	0.837	
	بعدي	12.267	2.483			
الدرجة الكلية	قبلي	47.549	6.949	0.307	0.771	
	بعدي	47.833	6.675			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (26):

– أن المتوسط الحسابي للتصور البصري في الاختبار البعدي هو (11.977) بانحراف معياري مقداره (2.322) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (11.133) بانحراف معياري (1.751)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (0.522) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.624) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي.

– أن المتوسط الحسابي للتصور السمعي في الاختبار البعدي هو (12) بانحراف معياري مقداره (1.722) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (12.377) بانحراف معياري (2.065)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (0.696) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.518) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي.

– أن المتوسط الحسابي للإحساس الحركي في الاختبار البعدي هو (11.936) بانحراف معياري مقداره (2.581) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (10.676) بانحراف معياري (1.169)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (0.402) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.916) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي.

– أن المتوسط الحسابي للحالة الانفعالية المصاحبة في الاختبار البعدي هو (12.267) بانحراف معياري مقداره (2.483) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (11.876) بانحراف معياري (2.916)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (0.216) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.837) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي.

– أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي في الاختبار البعدي هو (47.833) بانحراف معياري مقداره (6.675) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (47.549) بانحراف معياري (6.949)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (0.307) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.771) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي.

هذا معناه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي عند المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي.

ب- الفروق في استخدام التصور العقلي:

الجدول رقم (27) يبين نتائج الفروق في استخدام التصور العقلي بالنسبة للعينة الضابطة

	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
تصور معرفي خاص (CS)	قبلي	26.166	1.471	0.191	0.856	0.05
	بعدي	26	2.828			
تصور معرفي عام (CG)	قبلي	24.833	1.471	1.228	0.274	
	بعدي	26.666	2.180			
تصور تحفيزي خاص (MS)	قبلي	25.366	1.870	0.349	0.741	
	بعدي	25.833	2.639			
تصور رفع التحفيز العام (MG-A)	قبلي	25.333	3.141	0.210	0.842	
	بعدي	25	1.378			
تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)	قبلي	26.333	3.559	0.128	0.903	
	بعدي	26.5	2.073			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (27):

- أن المتوسط الحسابي للتصور المعرفي الخاص (CS) في الاختبار البعدي هو (26) بانحراف معياري مقداره (2.828) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (26.166) بانحراف معياري (1.471)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (0.191) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.856) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي.

- أن المتوسط الحسابي للتصور المعرفي العام (CG) في الاختبار البعدي هو (26.666) بانحراف معياري مقداره (2.180) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (24.833) بانحراف معياري (1.471)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي

(1.228) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.274) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي.

– أن المتوسط الحسابي للتصور التحفيزي الخاص (MS) في الاختبار البعدي هو (25.833) بانحراف معياري مقداره (2.639) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (25.366) بانحراف معياري (1.870)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (0.349) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.741) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بين القياس القبلي والبعدي.

– أن المتوسط الحسابي لتصور رفع التحفيز العام (MG-A) في الاختبار البعدي هو (25) بانحراف معياري مقداره (1.378) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (25.333) بانحراف معياري (3.141)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (0.210) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.842) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين بين القياس القبلي والبعدي.

– أن المتوسط الحسابي لتصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) في الاختبار البعدي هو (26.5) بانحراف معياري مقداره (2.073) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (26.333) بانحراف معياري (3.559)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (0.128) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.903) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي.

هذا معناه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام التصور العقلي عند المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي.

ج– الفروق في الثقة بالنفس:

الجدول رقم (28) يبين نتائج الفروق في الثقة بالنفس بالنسبة للعينة الضابطة

	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	قبلي	65.333	6.623	1.234	0.272	0.05
	بعدي	66.5	4.969			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (28) أن المتوسط الحسابي للثقة في النفس في الاختبار البعدي هو (66.5) بانحراف معياري مقداره (4.969) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (65.333) بانحراف معياري (6.623)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (−1.234) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.272) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثقة بالنفس عند المجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي.

د- الفروق في المستوى الرقمي في الوثب الطويل:

الجدول رقم (29) يبين نتائج الفروق في المستوى الرقمي في الوثب الطويل بالنسبة للعينة الضابطة

	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
المستوى الرقمي	قبلي	4.383	0.491	3.305	0.021	0.05
	بعدي	4.698	0.538			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (29) أن المتوسط الحسابي للمستوى الرقمي في الوثب الطويل في الاختبار البعدي هو (4.698) بانحراف معياري مقداره (0.538) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي البالغ (4.383) بانحراف معياري (0.491)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (4.183) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.021) وهي أعلى من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الرقمي في الوثب الطويل عند المجموعة الضابطة بين القياسين لصالح القياس البعدي.

وبناء على هذه النتائج تم قبول الفرضية السادسة والتي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الضابطة في المتغيرات التالية: القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، والثقة بالنفس. بينما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الرقمي في الوثب الطويل.

4-1-8 عرض نتائج الفرضية السابعة:

نص الفرضية السابعة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين العينة التجريبية والضابطة في المتغيرات التالية: القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

أ- الفروق في القدرة على التصور العقلي:

الجدول رقم (30) يبين الفروق بين العينة التجريبية والضابطة في القدرة على التصور العقلي

	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
التصور البصري	تجريبية	14.833	2.562	2.380	0.039	0.05
	ضابطة	11.977	1.722			
التصور السمعي	تجريبية	15.5	1.870	3.315	0.008	
	ضابطة	12	1.602			
الإحساس الحركي	تجريبية	15	2.097	2.454	0.034	
	ضابطة	11.936	2.581			
الحالة الانفعالية المصاحبة	تجريبية	15.166	1.602	2.487	0.032	
	ضابطة	12.267	2.483			
الدرجة الكلية	تجريبية	60.5	7.092	3.186	0.010	
	ضابطة	47.833	6.675			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (30):

- أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في التصور البصري هو (14.833) بانحراف معياري مقداره (2.562) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة البالغ (11.977) بانحراف معياري (1.722)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (2.380) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.039) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعين لصالح المجموعة التجريبية.

- أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في التصور السمعي هو (15.5) بانحراف معياري مقداره (1.870) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة البالغ (12) بانحراف معياري (1.602)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (3.315) أما

قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.008) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعين لصالح المجموعة التجريبية.

– أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الإحساس الحركي هو (15) بانحراف معياري مقداره (2.097) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة البالغ (11.936) بانحراف معياري (2.581)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (2.454) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.034) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعين لصالح المجموعة التجريبية.

– أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الحالة الانفعالية المصاحبة هو (15.166) بانحراف معياري مقداره (1.602) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة البالغ (12.267) بانحراف معياري (2.483)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (2.487) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.032) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعين لصالح المجموعة التجريبية.

– أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي هو (60.5) بانحراف معياري مقداره (7.092) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة البالغ (47.833) بانحراف معياري (6.675)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (3.186) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.010) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعين لصالح المجموعة التجريبية.

هذا معناه أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

ب– الفروق في استخدام التصور العقلي:

الجدول رقم (31) يبين الفروق بين العينة التجريبية والضابطة في استخدام التصور العقلي

	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
تصور معرفي خاص (CS)	التجريبية	30.666	1.632	3.520	0.006	0.05
	الضابطة	26	2.828			
تصور معرفي عام (CG)	التجريبية	28.333	2.401	1.172	0.268	
	الضابطة	26.666	2.180			

تصور تحفيزي خاص (MS)	التجريبية	29.833	2.136	3.737	0.004	
	الضابطة	25.5	1.870			
تصور رفع التحفيز العام (MG-A)	التجريبية	29	1.414	4.341	0.001	
	الضابطة	25	1.378			
تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)	التجريبية	31	1.870	3.512	0.006	
	الضابطة	26.5	2.073			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (31):

– أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في التصور المعرفي الخاص (CS) هو (30.666) بانحراف معياري مقداره (1.632) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة البالغ (26) بانحراف معياري (2.828)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (3.520) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.006) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

– أن المتوسط الحسابي للتصور المعرفي العام (CG) هو (28.333) بانحراف معياري مقداره (2.401) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة البالغ (26.666) بانحراف معياري (2.180)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (1.172) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.268) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في التصور المعرفي العام.

– أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في التصور التحفيزي الخاص (MS) هو (29.833) بانحراف معياري مقداره (2.136) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة البالغ (25.5) بانحراف معياري (1.870)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (3.737) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.004) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعين لصالح المجموعة التجريبية.

– أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في تصور رفع التحفيز العام (MG-A) هو (29) بانحراف معياري مقداره (1.414) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة البالغ (25) بانحراف معياري (1.378)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي

(4.341) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.001) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعين لصالح المجموعة التجريبية.

– أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) هو (31) بانحراف معياري مقداره (1.870) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة البالغ (26.5) بانحراف معياري (2.073)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (3.512) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.006) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعين لصالح المجموعة التجريبية.

هذا معناه أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام التصور العقلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

ج– الفروق في الثقة بالنفس:

الجدول رقم (32) يبين الفروق بين العينة التجريبية والضابطة في الثقة بالنفس

	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس	تجريبية	80.666	8.238	3.607	0.005	0.05
	ضابطة	66.5	4.969			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (32) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس هو (80.666) بانحراف معياري مقداره (8.238) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة البالغ (66.5) بانحراف معياري (4.969)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (3.607) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.005) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعين لصالح المجموعة التجريبية.

د– الفروق في المستوى الرقمي في الوثب الطويل:

الجدول رقم (33) يبين الفروق بين العينة التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي في الوثب الطويل

	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	قيمة الاحتمال المعنوية (sig)	مستوى الدلالة
المستوى الرقمي	تجريبية	4.883	0.199	2.275	0.046	0.05
	ضابطة	4.698	0.538			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (33) أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي في الوثب الطويل هو (4.883) بانحراف معياري مقداره (0.199) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة البالغ (4.698) بانحراف معياري (0.538)، ولمعرفة ما إذا كان هذا الفارق ذو دلالة إحصائية أم لا نقرأ نتائج اختبار (ت) الذي يساوي (0.790) أما قيمة الاحتمال المعنوية (sig) فتساوي (0.448) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعين لصالح المجموعة التجريبية، وبمقارنة المتوسطات نجد أن التحسن كان أكبر في المجموعة التجريبية.

وبناء على هذه النتائج تم قبول الفرضية السابعة والتي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين العينة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات التالية: القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، والثقة بالنفس. بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الرقمي في الوثب الطويل.

4-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

4-2-1 مناقشة الفرضية الأولى:

نص الفرضية:

مستوى التصور العقلي لدى أفراد العينة متوسط.

يتبين من الجدول رقم (17) أن مستوى أفراد العينة في كل من التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة، إضافة للدرجة الكلية للمقياس كان متوسطا، ربما هذا راجع لنقص الاهتمام بتدريب المهارات النفسية مثل التصور العقلي من قبل الأساتذة المشرفين على تدريب التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية. وربما هناك تفسير آخر وهو أن الممارسة العقلية هي أكثر فعالية للمتدربين ذوي الخبرة من المبتدئين (Driskell, Copper, & Moran, 1994; Abma et al., 2010; Cox, 2011; Parnabas, Parnabas, & Parnabas, 2015). حيث أظهرت نتائج دراسة (Rattanakoses, et al., 2009) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين ذوو الخبرة من 1-2 سنوات، و3-4 سنوات، و5 سنوات وما فوق بشكل كبير في القدرة لصالح ذوي الخبرة الأكبر. كما أجريت العديد من الأبحاث لمقارنة القدرة على التصور العقلي الرياضيين من مستويات مختلفة من الأداء الرياضي، حيث قام Mazumder & Ghosh (2013) بالتحقيق في الاختلافات في القدرة على التصور العقلي للاعبي كرة القدم على مستويات مختلفة من المنافسة. ووجدا أن لاعبي كرة القدم على مستوى الولاية لديهم درجات أعلى في القدرة على التصور من أولئك الذين يتنافسون على مستوى المقاطعة. تم اقتراح أن الاختلافات الملحوظة في أداء التصور قد تكون لأن لاعبي كرة القدم على مستوى الولاية كانوا أكثر خبرة ولديهم مستويات أعلى من الكفاءات البدنية، وبالتالي توظيف المزيد من التصور في المواقف الرياضية. وفي دراسة (Duarte-Mendes, et al., 2019) قارنوا القدرة على التصور العقلي لدى السباحين النخبة، سباحي المستوى المتوسط، والسباحين من غير النخبة، وأظهرت النتائج أن الرياضيين ذوي الأداء الأفضل وهم سباحي النخبة يظهرون قدرة تصور أكبر. يليهم سباحي المستوى المتوسط وأخيرا السباحين من غير النخبة. وفي دراسة (بلعيد، 2014) حيث قام بالمقارنة بين الأكابر ذوو الخبرة والمبتدئين في رياضة الكاراتيه دو في مستوى التصور العقلي الحسي حركي، حيث أظهرت النتائج أن مستوى ذوي الخبرة أعلى منه لدى المبتدئين وأرجع ذلك إلى عامل الخبرة والممارسة والتكرار.

وعند مقارنة نتائج دراستنا بالدراسات السابقة نجد أنها اتفقت مع دراسة (أبو الطيب، 2013) حيث أظهرت النتائج أن مستوى التصور العقلي الكلي كان بتقدير متوسط لدى الذكور والإناث من عينة الدراسة المتكونة من جميع أفراد المنتخب الأردني للسباحة (5) سباحين و(5) سباحات. ودراسة (الويسي وآخرون، 2017) حيث وجدوا أن مستوى التصور العقلي كان متوسطا على الدرجة الكلية لمجالات مقياس التصور العقلي،

وجاءت بمستوى مرتفع لكل من التصور البصري والاحساس الحركي، بينما كانت بمستوى متوسط لكل من التصور السمعي والحالة الانفعالية المصاحبة.

كما أن نتائج دراستنا قد اختلفت مع بعض الدراسات التي وجدت أن مستوى القدرة على التصور العقلي كان ضعيفا مثل دراسة ماحي وآخرون (2017) حيث أظهرت النتائج أن مستوى العينة في القدرة على التصور العقلي ضعيف وفسروا ذلك بالقصور الكبير في الاهتمام بالتخطيط العلمي للتحضير الذهني الموجهة لناشئي كرة القدم وتدريب المهارات النفسية الأساسية مثل التصور العقلي، وخاصة على مستوى التكوين القاعدي. ودراسة (الصديق، 2014) حيث وجد أن مستوى التصور العقلي لدى أقسام الرياضة والدراسة منخفض بدرجات مختلفة لمجموع الأبعاد المكونة لمقياس التصور العقلي بصفة عامة، باستثناء بعد التصور البصري وفسر ذلك باعتماد الفرد على الملاحظة الشخصية عن طريق التكرار للمشاهد. أما دراسة (Rodgers et al., 1990) فقد توصلت إلى أن المتزلجين لا يقومون بممارسة التصور كما يتدربون بدنيا، ويفشلون في ممارسة التصور بشكل منتظم. حيث يبدو أن المتزلجين يعتقدون أن للتصور بعض القيمة، إلا أنهم لا ينظرون إليه على أنه مهارة تستحق الممارسة بمفردها، أو لا يدركون كيفية تطوير مهارات التصور واستخدامها على أفضل وجه.

أما البعض الآخر فوجد أن مستوى التصور العقلي كان مرتفعا مثل دراسة (بن هيبة، 2017) حيث أظهرت النتائج أن مستوى التصور العقلي لدى أفراد العينة قريب من الجيد في الأبعاد الأربعة: التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة. دراسة (علي، 2009) ووجد أن مستوى التصور العقلي لدى أفراد العينة مرتفع في كل الأبعاد، وهذا ربما راجع لطبيعة العينة التي تتكون من رياضيي النخبة، والدرجة الأولى.

4-2-2 مناقشة الفرضية الثانية:

نص الفرضية:

مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة متوسط.

يتبين من الجدول رقم (18) أن مستوى أفراد العينة في مقياس الثقة بالنفس كان متوسطا، ربما هذا راجع لنقص الخبرة لدى أفراد العينة، كما يمكن أن يكون لنقص الاهتمام بتدريب المهارات النفسية مثل الثقة بالنفس من قبل الأساتذة المشرفين على تدريب التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

حيث أظهرت نتائج دراسة (Rattanakoses, et al., 2009) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين ذوو الخبرة من 1-2 سنوات، و3-4 سنوات، و5 سنوات وما فوق بشكل كبير في الثقة بالنفس لصالح ذوي الخبرة الأكبر. كما توافقه دراسة (الحراملة، 2016) حيث أسفرت النتائج أن لاعبي كرة اليد بالمملكة العربية السعودية يتميزون بدرجة عالية من الثقة بالنفس وعزا الباحث ذلك إلى الخبرة التي يمتلكها لاعبي كرة اليد، حيث أن الخبرة من الممارسة والإدراك هي عامل أساس في تكوين مظاهر الشخصية التي

تشير إلى الثقة حيث تعد اعتقاد في تحقيق المكسب. كما وجد سراية (2014) أن مستوى تلاميذ الثالثة ثانوي يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس وأرجع الباحث ذلك لطبيعة هذه المرحلة التي يعيشها الطلاب والتي تعتبر مصيرية، ومن جهة أخرى ضرورة كسب هذه السمة التي تعتبر مفتاحا للنجاح كون الثقة بالنفس تعد دافعا نحو المثابرة والاجتهاد من أجل النجاح. أما في دراسة (شريك، 2017) فقد أظهرت النتائج أن مستوى الثقة بالنفس عند تلاميذ السنة الأولى ثانوي مرتفع وفسرت ذلك بأن أفراد عينة الدراسة اجتازوا امتحان شهادة التعليم المتوسط بنجاح، مما عزز الثقة بأنفسهم وبقدراتهم الفردية. وفي دراسة (عبد النور، 2018) توصلت النتائج أن مستوى سمة الثقة بالنفس الذي تميز به رياضيو عينتنا المختصين في النصف الطويل كان على العموم إما عاليا أو عاليا جدا، وقد يعزى ذلك إلى الممارسة الرياضية التي سمحت لهم الاستفادة من الخبرات المختلفة، وبالتالي الاتسام بارتفاع مستوى سمة الثقة بالنفس.

4-2-3 مناقشة الفرضية الثالثة:

نص الفرضية:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام التصور العقلي والثقة بالنفس لدى أفراد العينة.

يتبين من الجدول رقم (20) أن كافة العلاقات الارتباطية بين وظائف التصور العقلي عدا وظيفة تصور معرفي عام (CG) من جهة وبين الثقة بالنفس كانت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، تتفق هذه النتائج مع الكثير من الدراسات السابقة التي تناولت العلاقة بين هذين المتغيرين. حيث نجد أن نتائج دراسة (Rattanakoses, et al., 2009) قد أسفرت عن وجود ارتباط بين التصور العقلي والثقة بالنفس عند الرياضيين، وكانت هذه النتيجة أكثر صلة بالرياضيين الأكبر سنا مقارنة بالرياضيين الأصغر سنا. وفي دراسة (Munroe-Chandler, et al., 2008) حيث كان الغرض منها هو معرفة ما إذا كانت هناك علاقة واضحة بين استخدام وظيفة من وظائف التصور العقلي وهي وظيفة التحكم في التحفيز العام (MG-M) وكل من الثقة بالنفس وفاعلية الذات عند الرياضيين الأصغر سنا الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و14 عاما، والذين يتنافسون في كل من المستويات الترفيهية والتنافسية. حيث أشارت النتائج إلى أنه إذا أراد الرياضي زيادة ثقته بنفسه أو فعاليته الذاتية من خلال استخدام التصور، فيجب التأكيد على وظيفة التحكم في التحفيز العام (MG-M).

وفي عينة من نخبة رياضيي التزلج على العجلات وجد Vadocz et al (1997) أن الرياضيين الذين يستخدمون تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) أظهروا مستويات أعلى من الثقة بالنفس مقارنة من الذين لا يستخدمون هذه الوظيفة للتصور العقلي، واقترحوا أن يتم استخدامها من قبل الرياضيين الذين يظهرون مستويات أقل من الثقة بالنفس. إضافة إلى يبدو أن الرياضيين يستخدمون التصور التحفيزي للمساعدة في التحكم في المتغيرات الأخرى المهمة للأداء الناجح مثل الثقة بالنفس. تسانده في ذلك نتائج دراسة (Callow et al., 2001) التي خلصت إلى أنه يوجد ارتباط بين الوظائف التحفيزية للتصور العقلي

مع الثقة بالنفس. حيث ينظر إلى تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) على أنها الوظيفة الأكثر فعالية في اكتساب الثقة أو الحفاظ عليها (Nordin & Cumming, 2005).

كما تتفق نتائج دراستنا مع دراسة (Levy et al., 2014) التي توصلت إلى أن أبعاد مقياس التصور الرياضي لها علاقة إيجابية كبيرة مع الثقة الرياضية. على وجه التحديد، الوظائف التحفيزية للتصور العقلي (MS)، (MG-A)، (MG-M). وقدموا توصيات للمختصين في علم النفس الرياضي استنباط برامج تدريبية تجمع بين الاستخدام المتكرر لأنواع مختلفة من التصور التحفيزي من أجل تحسين سمة الثقة بالنفس. ودراسة (Abma et al., 2010) حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة ذات دلالة إحصائية تراوحت بين معتدلة إلى عالية بين أبعاد مقياس التصور الرياضي الخمسة: التصور التحفيزي الخاص (MS)، تصور رفع التحفيز العام (MG-A)، تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)، التصور المعرفي الخاص (CS) والتصور المعرفي العام (CG) والثقة بالنفس. أما في دراسة (Moritz, Hall, Martin, & Vadocz, 1996) فقد وجدوا أن الرياضيين ذوي الثقة الرياضية العالية استخدموا أكثر وظيفتي التحكم في التحفيز العام (MG-M) ورفع التحفيز العام (MG-A). وفي دراسة (Strachan & Munroe-Chandler, 2006) أظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية كبيرة بين الثقة بالنفس من جهة وكل الوظائف التحفيزية للتصور إضافة للتصور المعرفي الخاص (CS) عند الفئة من 7−11 سنة، كما أثبتت النتائج أن تصور التحفيز الخاص (MS) وتصور رفع التحفيز العام (MG-A) هما أهم مؤشرين للثقة بالنفس في هذه الفئة العمرية. أما عند الفئة 12−15 سنة وجد أن هناك علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس من جهة والتصور التحفيزي الخاص (MS) وتصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) من جهة أخرى، كما أن تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) كان المؤشر الوحيد المهم للثقة بالنفس لهذه الفترة العمرية. وفي دراسة (Vurgun et al., 2013) وجد أن معاملات الارتباط بين التصور العقلي ومستويات الثقة الرياضية للرياضيين المشاركين في الدراسة كانت دالة إحصائيا، حيث لوحظ أن هناك علاقة إيجابية عند مستوى دلالة $p < 0.01$ بين مستويات الثقة الرياضية وكل من التصور التحفيزي الخاص (MS)، تصور رفع التحفيز العام (MG-A)، تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M)، التصور المعرفي الخاص (CS) والتصور المعرفي العام (CG). أما في دراسة (Hall, et al., 2009a) فقد خلصت أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي والثقة الرياضية خلال التدريبات والمنافسة على حد سواء، وهذا ما يساعد المدربين على تشجيع الرياضيين على توظيف التصور العقلي لبناء الثقة بالنفس. كما أشار White & Hardy (1998) إلى أن استخدام أنواع مختلفة من التصور العقلي يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس. ويترتب على ذلك أنه يمكن تحقيق الثقة بالنفس من كل جانب من جوانب استخدام التصور بدلا من تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) فقط.

4-2-4 مناقشة الفرضية الرابعة:

نص الفرضية:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى أفراد العينة.

يتبين من الجدول رقم (21) أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل عند مستوى الدلالة 0.05.

تؤيد هذه النتائج نظرية فاعلية الذات (Bandura, 1982) التي تقول إن الثقة بالنفس وفاعلية الذات تزيد من توقعات الرياضيين ورغبتهم في النجاح، وهذا يعزز بدوره الأداء الرياضي. كما تشير Vealey (1986) أن الرياضي الذي يتمتع بالثقة بالنفس يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة لتستثير لديه التحدي ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة بالنفس تثير القدرات لدى الرياضي.

كما أن Martens, et al (1990) نقلا عن (Craft et al., 2003) يذكرون أن نظرية القلق متعددة الأبعاد تفترض أن الثقة بالنفس لها علاقة إيجابية مع الأداء الرياضي.

فالعلاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي نالت قسطا كبيرا من الدراسة في مجال علم النفس الرياضي. حيث نجد أن مجموعة كبيرة من الدراسات التي وجدت أن هذه العلاقة إيجابية في مجموعة متنوعة من الرياضات، ومستويات مختلفة للرياضيين، وفي ظروف المنافسة والظروف العادية لكلا الجنسين. ومنها دراسة (Kais & Raudsepp, 2004) حيث أظهرت النتائج أن هناك علاقة ارتباط إيجابية بين الثقة بالنفس ومهارات مختلفة للكرة الطائرة وكذلك مع مجموع مكونات المهارة. كما أسفرت نتائج دراسة (Woodman & Hardy, 2003) عن علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي التنافسي، وكانت هذه العلاقة أقوى بالنسبة للذكور منها عند الإناث، وعند الرياضيين ذوي المستوى العالي مقارنة بالرياضيين ذوي المستوى المنخفض. أما دراسة (قمراوي، 2009) فقد توصلت أن الناجحين في الرياضة يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس سواء في الظروف العادية أو المنافسات الرياضية. أما دراسة (Rattanakoses, et al., 2009) أسفرت النتائج أن هناك علاقة بين الثقة بالنفس وتحقيق النجاح عند الرياضيين. حيث يظهر الرياضيون الناجحون ثقة عالية في النفس مقارنة بالرياضيين غير الناجحين، والرياضيون الذين لديهم ثقة أعلى بالنفس أثناء المنافسات هم أكثر نجاحا، ويؤمن الرياضيون الواثقون بأنفسهم بقدرتهم على الأداء الجيد، كما تساهم الثقة بالنفس بقوة في النجاح أو الفشل. أما نتائج دراسة (Mowlaie, Besharat, Pourbohlool, & Azizi, 2011) فأظهرت وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي. حيث اقترح الباحثون أن الثقة بالنفس تساعد الرياضيين بطريقة تجعلهم قادرين على الاستخدام الصحيح لاستراتيجيات التأقلم، فيكونون قادرين على إدارة أعراض الغضب التنافسي والسيطرة عليها وبالتالي تحسين أدائهم الرياضي. أما دراسة (سلمان ومحمد، 2014) فأظهرت نتائجها وجود علاقة معنوية بين الثقة بالنفس وكل من مهارتي التهديف من الثبات والطبطبة بكرة السلة

واعتبرا ذلك نتيجة منطقية حيث أن الناشئين ومن خلال التمرين المتواصل في الوحدات التدريبية والمعلومات التي يحصلون عليها خلال المباريات وكذلك من خلال التحفيز والتشجيع المستمر لهم من المدرب والزميل تتولد لديهم القدرة على تقييم أنفسهم بطريقة موضوعية وهو ما ينعكس إيجابيا على أدائهم الرياضي. دراسة (Besharat & Pourbohlool, 2011) توصلت إلى أن الثقة بالنفس لها علاقة إيجابية مع الإنجاز الرياضي. كما كشفت نتائج الدراسة أن للثقة بالنفس تأثير معتدل على ارتباط القلق التنافسي مع الأداء الرياضي. حيث أشار التحليل الإحصائي للبيانات إلى أن المستويات العالية من الثقة بالنفس يمكن أن تقلل من الارتباط السلبي للقلق المعرفي والبدني مع الأداء الرياضي. إضافة لدراسة (Craft et al., 2003) التي أظهرت نتائجها أنه بغض النظر عن نوع الرياضة، يبدو أن الثقة بالنفس ترتبط ارتباطا إيجابيا بتحسين الأداء. علاوة على ذلك، فإن علاقة الثقة بالنفس بالأداء هي الأقوى في الرياضات الفردية. وقدم تفسيرا أنه عندما يشارك الرياضي بمفرده، يكون الضغط أكبر مما هو عليه عند التنافس مع الآخرين في الفريق. حيث عندما يكون الزملاء حاضرين، قد يؤثر الآخرين على النتيجة. إضافة إلى ذلك وجدوا أن العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء لدى رياضيي النادي الأوروبي. وأرجعوا ذلك إلى أن الرياضيين في أوروبا يمثلون الرياضيين المحترفين حقا، بينما في الولايات المتحدة قد تضم مجموعة النخبة الرياضية (المحددة على المستوى الوطني أو أعلى) العديد ممن هم فوق مستوى الكلية فقط. ووجدوا أيضا أن العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي تكون أقوى في 31–59 دقيقة قبل المنافسة، ثم تضعف هذه العلاقة ولم يستطيعوا تفسير ذلك.

كما نجد بعض الدراسات رغم قلتها قد نفت هذه العلاقة مثل (Callow & Waters, 2005)، إضافة إلى دراسة (Jerome & Williams, 2000) حيث لم تسفر النتائج عن أي علاقة بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي. ودراسة (Woodman et al., 2010) حيث أظهرت النتائج أن المشاركين الذين أظهروا انخفاض في الثقة بالنفس قد تمتعوا بزيادة في الأداء الرياضي. حيث يمكن لبعض الشك الذاتي أن يفيد الأداء الرياضي، وهو ما أثار شك الباحثين في العلاقة الإيجابية المقبولة على نطاق واسع بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي. وخلصوا لأن الآليات الدقيقة التي تؤدي من خلالها الثقة بالنفس إلى زيادة أو انخفاض في الأداء لا تزال بحاجة إلى توضيح.

4-2-5 مناقشة الفرضيات الخامسة والسادسة والسابعة:

ليتسنى لنا مناقشة الفرضيات الخامسة، السادسة والسابعة سنقوم بتجزئة الفرضيات ومناقشة كل متغير من متغيراتها على حدة.

4-2-5-1 مناقشة نتائج القدرة على التصور العقلي:

بعد عرض البيانات (الجداول: 22، 26، 30) وتحليلها، تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية في القدرة على التصور العقلي لصالح القياس البعدي. بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الضابطة. وعند إجراء مقارنة

بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لنفس المتغير فقد وجدنا أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية. هذا راجع حسب الباحث لفعالية برنامج التصور العقلي المقترح. وربما لأن مستوى التصور العقلي كان متوسطا قبل تطبيق البرنامج التدريبي للتصور العقلي، وبالتالي كان هناك مجال واسع للتحسن في القدرة على التصور العقلي.

تتوافق هذه النتيجة مع الأبحاث السابقة التي تشير إلى أنه يمكن تحسين قدرة التصور العقلي من خلال برامج التصور العقلي. حيث أظهرت نتائج دراسة (Rodgers et al., 1990) تحسنا في القدرة على التصور نتيجة برنامج التصور العقلي، وهذا ما أدى لتحسن الأداء. حيث تحسنت مجموعة تدريب التصور في التصور البصري وبدأت في التحسن في التصور الحركي. تساندها في ذلك دراسة (Rattanakoses et al., 2012) حيث وجدت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في التصور البصري والحركي بين القياس القبلي، القياس البعدي1 والقياس البعدي2، كما أن برنامج التصور العقلي يحسن المهارات العقلية لراكبي الدراجات التايلانديين المراهقين في القدرة على التصور البصري والحركي. ودراسة (Callow et al., 2001) حيث أسفرت النتائج وصول جميع المشاركين إلى مستوى القدرة على التصور العقلي المعيارية التي تبلغ 16 في استبيان (MIQ-R)، باستثناء المشارك 4 الذي فشل في الوصول إلى المستوى المعياري للبعد البصري. بعد أسبوع واحد من جلسة التصور الأولى (تم تصميم جزء منها لتحسين قدرة التصور)، تمت إعادة القياس المشارك 4 في (MIQ-R) ووصل إلى مستوى المعيار لكلا البعدين. أما دراسة (ذيب والكيلاني، 2011) أظهرت النتائج وجود أثر إيجابي للبرنامج المقترح والذي يتضمن التصور العقلي إضافة للاسترخاء العضلي والحديث الذاتي على القدرة على التصور العقلي بأبعاده الأربعة: البصري، السمعي، الحس حركي والانفعالي لدى لاعبي تنس الطاولة. وعزا هذه النتائج التي تم الحصول عليها إلى فعالية البرنامج المقترح. كما نجد دراسة (طوطاوي وقاسمي، 2019؛ بن رقية، 2015؛ عبد، 2015) حيث توصلت إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند المجموعة التي خضعت لبرنامج التصور العقلي في مقياس القدرة على التصور العقلي ولصالح القياس البعدي. أما دراسة (بوشارب، 2018) فقد أسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، بينما لم يتحسن مستوى التصور العقلي لدى العينة الضابطة. وعند مقارنة مستوى القدرة على التصور العقلي بين المجموعة التجريبية والضابطة وجدت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وأرجعت ذلك لبرنامج التصور العقلي المقترح الذي ساهم في الرفع من مستوى التصور العقلي لديها. تدعم هذه النتائج دراسة ماحي وآخرون (2017) حيث أسفرت نتائجها عن تحسن مستوى التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية ليصبح في المستوى الجيد. وأرجع الباحثون ذلك إلى فعالية برنامج التصور العقلي. وتوصلت نتائج دراسة (Klug, 2006) إلى أن جميع المشاركين تحسنوا في القدرة على التصور العقلي سواء البصري أو الحركي، مع ملاحظة أن التصور

البصري كان دوما أعلى من التصور الحركي، ولهذا كان التحسن الملاحظ على التصور الحركي أكبر من التحسن الملاحظ على التصور البصري. وفسر ذلك على أنه بالرغم من أن المشاركين كانوا قادرين على زيادة قدرتهم على تضمين إشارات حسية مثل المشاعر والروائح والأصوات، إلا أن قدرة المشاركين على إنشاء صورة حية في أذهانهم ظلت أقوى طوال الدراسة. على الرغم من عدم وجود طريقة لتحديد على وجه اليقين أن برنامج التصور العقلي أثر بشكل مباشر على هذه الزيادة. أما دراسة (Callow & Waters, 2005) أظهرت نتائجها زيادة كبيرة في بعدي مقياس القدرة على التصور العقلي (MIQ-R)، التصور الحركي والتصور البصري بين القياسين القبلي والبعدي. كما أظهرت نتائج دراسة (Hammond et al., 2012) زيادة في كل أبعاد مقياس القدرة على التصور العقلي (MIAMS) بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للرياضيين الثاني والثالث، بينما أظهر الرياضي الأول تحسن في بعد السهولة، وانخفاض طفيف في البعد العاطفي. كما أشار جميع المشاركين إلى أن برنامج التدريب على التصور العقلي كان فعالا. أما دراسة (Catenacci et al,. 2016) فأسفرت النتائج أن الرياضيين المشاركين الذين أظهروا مستوى أقل في القدرة على التصور العقلي ببعديه (البصري والحركي) في القياس القبلي، أي المشاركين B1 وB2 وA1، قد أظهروا تحسنا أكبر من هؤلاء المشاركين الذين كان لديهم مستوى أعلى من القدرة على التصور العقلي في نفس القياس. حيث كان لدى المشاركين ذوي المستويات الأقل من القدرة على التصور مساحة أكبر لتحسينها على مدار الدراسة. لإضافة لدراسة (Cumming & Ste-Marie, 2001) التي توصلت أن المتزلجين قاموا بتحسين كل من القدرة على التصور الحركي والبصري، وذلك بعد أن استخدمتا مقياس للقدرة على التصور العقلي خاص برياضيي التزلج. حيث وجدتا أن المتزلجين حسنوا أولا التصور البصري، ثم بعد ذلك حسنوا التصور الحركي خلال برنامج التصور العقلي.

4-2-5-2 مناقشة نتائج استخدام التصور العقلي:

بعد عرض البيانات (الجداول: 23، 27، 31) وتحليلها، وجد أنه عند المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج التصور العقلي أصبح تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) في المرتبة الأولى من حيث ترتيب الأبعاد، يليه التصور المعرفي الخاص (CS). وهذا ما أشارت إليه بعض الدراسات السابقة (Vadocz et al., 1997; Hall et al., 1998) فنجد أن الرياضيين يبلغون عن استخدام كل وظائف التصور العقلي، ولكن عادة ما يتم توظيف كل من التصور المعرفي الخاص (CS)، وتصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) بشكل متكرر. كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية في استخدام التصور العقلي لصالح القياس البعدي عدا بعد تصور معرفي عام (CG). بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الضابطة. وعند إجراء مقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لنفس المتغير فقد وجدنا أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية عدا بعد تصور معرفي عام (CG) أيضا. هذا راجع حسب الباحث لفعالية برنامج التصور العقلي المقترح.

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Hammond et al., 2012) حيث أظهر جميع المشاركين تحسنا في قدرتهم على استخدام التصور وأشاروا إلى أن برنامج التدريب على التصور كان فعالا. ودراسة (Callow et al., 2001) التي أشارت بأن استخدام المشاركين لتصور التحكم في التحفيز العام MG-M قد زاد في القياس البعدي وخلال البرنامج التدريبي مقارنة بالقياس القبلي. وبعد إجراء دراسة (Besiktas & Bicer, 2013) على 12 رياضة مختلفة جماعية وفردية توصل الباحثان إلى أن ممارسة التصور العقلي بشكل منهجي تؤثر على مهارات التصور بشكل إيجابي، حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في كل من التصور المعرفي الخاص (CS)، التصور المعرفي العام (CG)، التصور التحفيزي الخاص (MS)، تصور رفع التحفيز العام (MG-A) وتصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) عند مستوى دلالة $p < 0.005$. أما دراسة (Cumming & Ste-Marie, 2001) فقد توصلت إلى أن المتزلجين بعد البرنامج التدريبي زادوا من استخدامهم للتصور المعرفي الخاص (CS) والتصور المعرفي العام (CG)، بغض النظر عن منظور التصور المفضل لديهم (الداخلي والخارجي). بينما، لم تظهر أي تغييرات في استخدامهم للتصور التحفيزي الخاص (MS)، تصور رفع التحفيز العام (MG-A) وتصور التحكم في التحفيز العام (MG-M). كما أسفرت نتائج دراسة الحالة (Evans, Jones, & Mullen, 2004) أن الرياضي محل الدراسة قد ركز بشكل كبير على الوظائف المعرفية في استخدامه للتصور العقلي، التصور المعرفي الخاص (CS) والتصور المعرفي العام (CG). حيث وجد الرياضي أن التركيز على الصور الفنية والتكتيكية زاد من ثقته، وساعده على التحكم في مستويات قلقه، وساعده على الاستعداد للألعاب بشكل أكثر فعالية. كما توصل Marshall & Gibson (2017) إلى أن هناك تطورا ملحوظا في استخدام التصور العقلي بأبعاده الخمسة خاصة عند المجموعة التجريبية في القياس البعدي، لكنه لم يكن دالا إحصائيا. على الرغم من ذلك، من المهم الإبلاغ عن أن المجموعة التجريبية زادت بشكل كبير من تصور رفع التحفيز العام (MG-A) وتصور التحكم في التحفيز العام (MG-M) هذا لأن برنامج التصور العقلي قد استهدف الثقة بالنفس والقلق. أما في دراسة (Munroe-Chandler K. , Hall, Fishburne, & Shannon, 2005) فقد تناول الباحثون فعالية برنامج تدريبي للتصور المعرفي العام (CG) في أداء ثلاث استراتيجيات متميزة لكرة القدم في فريق كرة قدم من صغار نخبة الإناث. حيث أظهرت النتائج زيادة في استخدام اللاعبات التصور المعرفي العام على مدار الدراسة (من خط الأساس إلى ما بعد نهاية البرنامج). ومع ذلك، فقد زادوا أيضا من استخدامهم للتصور المعرفي الخاص (CS). وفسروا ذلك بالنظر إلى أن استراتيجيات كرة القدم تتكون من مهارات محددة مختلفة، فمن المحتمل أن يكون من الطبيعي للاعبين زيادة استخدامهم للتصور المعرفي الخاص مثلما يزيدون من استخدامهم للتصور المعرفي العام.

كما تختلف نتائج دراستنا مع دراسة (Catenacci et al,. 2016) حيث أظهر ثلاثة مشاركين A1 وA2 وA3 الحد الأدنى أو عدم وجود تغييرات في استخدام التصور العقلي بين القياسين القبلي والبعدي.

حيث أظهر المشارك الأول زيادة طفيفة في استخدام التصور بينما لم يظهر أي تغيير في استخدام التصور لدى المشاركين الثاني والثالث. إضافة لدراسة (Parkerson, 2015) حيث كان من المتوقع أيضا أن يظهر الرياضيون زيادة في وتيرة استخدام التصور العقلي بين القياسين القبلي والبعدي، إلا أن النتائج لم تدعم هذه الفرضية لأن استخدام التصور عند المشاركين لم يتحسن عند جميع المشاركين. فسروا ذلك بأنه في القياس القبلي ربما كان لاعبو الجمباز يستخدمون طرقا غير منظمة للتصور أثناء ممارستهم، واستخدموا تلك التجارب للإجابة عن أسئلة المقياس. بمجرد بدء البرنامج التدريبي، تم تعريف المشاركين بأشكال أكثر تنظيما من التصور. وعند الإجابة عن أسئلة المقياس للمرة الثانية، ربما يكون المشاركون قد قيموا مقدار التصور المنظم الذي تم إجراؤه خلال البرنامج، بينما لم يأخذوا في الاعتبار الأساليب غير المنظمة للتصور التي ربما استخدموها أثناء الممارسة أيضا. ولتفسير هذا الاختلاف اقترح عدد من الباحثين أنه قد تكون هناك اختلافات فردية في الطريقة التي يستخدم فيها الرياضيون أنواعا مختلفة من التصور العقلي لخدمة وظائف مختلفة (White & Hardy, 1998; Hardy & Callow, 1999).

4-2-5-3 مناقشة نتائج الثقة بالنفس:

بعد عرض البيانات (الجداول: 24، 28، 32) وتحليلها، تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية في مستوى الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي. بينما لم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة الضابطة. وعند إجراء مقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لنفس المتغير فقد وجدنا أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية. هذا راجع حسب الباحث لفعالية برنامج التصور العقلي المقترح.

تتفق هذه النتائج مع دراسة (Mamassis & Doganis, 2004) فبعد تطبيق برنامج تدريبي للتصور العقلي. أظهرت النتائج أن الثقة بالنفس هي العامل الذي أظهر الفرق الأكبر بين القياس القبلي والبعدي، حيث حقق جميع الرياضيين في المجموعة التجريبية درجات أعلى في كثافة واتجاه الثقة بالنفس. أما دراسة (Heydari et al., 2018) فكان الغرض منها هو تقييم تأثير التدريب على المهارات النفسية (تحديد الأهداف، الحديث الذاتي الإيجابي والتصور العقلي) على الثقة بالنفس كسمة وحالة لدى لاعبي الكرة الطائرة المراهقين. حيث أظهرت النتائج أن للتصور العقلي أثرا في تحسين الثقة بالنفس كسمة وحالة. وأوصى الباحثون أن يتم إدراج مثل هذه البرامج التدريبية جنبا إلى جنب مع التدريب البدني والمهاري لخلق درجة الثقة بالنفس اللازمة لأعلى أداء. وتوصلت دراسة (Marshall & Gibson, 2017) إلى أن برنامج التصور العقلي كان له أثر كبير على الثقة بالنفس حيث تحسن مستوى الثقة بالنفس بالنسبة للمجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة. كما أشارت دراسة (Callow et al,. 2006) إلى أن تحسن الثقة بالنفس كان أعلى عند مجموعة التصور الديناميكي منه عند مجموعة التصور الثابت والذي بدوره كان أعلى من المجموعة الضابطة. أما (Callow & Waters, 2005) فقد توصلا إلى أن تحسن الثقة بالنفس كان دالا إحصائيا لدى المشاركين الأول والثالث بينما عند المشارك الثاني كان التحسن طفيفا غير دال إحصائيا.

كما أن نتائج دراسة (Callow et al., 2001) أظهرت زيادة مستوى الثقة الرياضية لدى المشاركين 1، 2، 4. بينما سجل المشارك 3 انخفاضا فيها عند مقارنتها بين القياس القبلي والبعدي. حيث أشار جميع المشاركين إلى أن برنامج تصور التحكم في التحفيز العام MG-M عزز ثقتهم، وعزا (المشاركون 1 و2 و4) هذه الزيادة إلى البرنامج التدريبي. أما المشارك 3 الذي أظهر انخفاضا في ثقته بنفسه، وعندما سئل سبب انخفاض ثقته أثناء الدراسة، قدم المشارك معلومات تشير إلى أن انخفاض الثقة كان بسبب عامل خارج البرنامج التدريبي "من المحتمل أنني أنافس لاعبين أفضل". يشير هذا إلى أن عدم الفعالية الملحوظة للبرنامج على الثقة الرياضية للاعب كان بسبب مستوى المنافسة. وبشكل أكثر تحديدا، شعر المشاركون بمزيد من الثقة خاصة عند أداء المهارة التي تم استخدامها في نص التصور. استنتج المؤلفون أنه على الرغم من أن النتائج تشير إلى زيادة في مستويات الثقة، فإن المزيد من الأبحاث التي تتضمن التصور العقلي يجب أن تركز على الجوانب المعرفية للرياضة وليس مجرد التعلم وتحسين المهارات. إضافة لدراسة (Abma et al., 2010) أسفرت نتائجها عن أن الرياضيين ذوي الثقة بالنفس العالية استخدموا جميع أنواع التصور العقلي بشكل ملحوظ أكثر من الرياضيين ذوي الثقة بالنفس المنخفضة، حيث أن استخدام جميع أنواع التصور العقلي يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، وليس فقط تصور التحكم في التحفيز العام (MG-M). على سبيل المثال، عندما يستخدم الرياضي التصور العقلي لتحسين الجانب الفني لأدائه، فقد يصبح أكثر ثقة في قدرته الفنية على الأداء بشكل صحيح. قد يتصور رياضي آخر أفضل أداء سابق بغرض تعزيز الثقة بالنفس. أما دراسة (Hammond et al., 2012) فقد توصلت إلى تحسن الثقة بالنفس بشكل كبير للمشارك الثالث بينما كانت التغييرات غير مهمة بالنسبة للمشاركين الأول والثاني.

كما اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة (Hardy & Callow, 1999) التي أظهرت أن برنامج التصور العقلي الداخلي والخارجي لم يحسن الثقة بالنفس، على سبيل المثال: تصور (MG-M). وفسرا ذلك أنه قد تكون هناك اختلافات فردية في الطريقة التي يستخدم فيها الرياضيون أنواعا مختلفة من التصور العقلي.

4-2-5-4 مناقشة نتائج المستوى الرقمي في الوثب الطويل:

بعد عرض البيانات (الجداول: 25، 29، 33) وتحليلها، تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المستوى الرقمي في الوثب الطويل. وعند إجراء مقارنة لنفس المتغير بين القياسين القبلي والبعدي بالنسبة للعينة التجريبية والضابطة فقد وجدنا أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية. هذا راجع حسب الباحث لفعالية برنامج التصور العقلي المقترح.

تدعم هذه النتائج النظرية النفسية العصبية العضلية لجاكوبسون حيث اقترح أن تصور الحركة في الدماغ يسبب نفس التعصيب العصبي العضلي التي تحدثه الحركة الفعلية، ولكن عند المستويات الأدنى، لذلك لا تحدث حركة فعلية. وبالتالي، وفقا لهذه النظرية فإن تصور الحركات هو وسيلة لممارسة وتحسين الأداء من خلال تدريب المسارات العصبية عن طريق مستوى تعصيب منخفض (Morris et al., 2005). كما اقترح بايفيو في نظرية الرمز الثنائي أن التصور العقلي يسهل التعلم لأنه يولد رمزين متميزين للذاكرة يمكن

تذكرهما لاحقا أثناء الأداء الفعلي. حيث يمكن ترميز الحركات بشكل منفصل في أنظمة الترميز اللفظي والبصري للتذكر لاحقا. تقترح النظرية أن المعلومات المسترجعة (إما عن طريق الصور أو الإشارات اللفظية) توفر تذكيرا بكيفية أداء المهارة بنجاح. فمثلا، قد يتم تذكير لاعبة جمباز بكيفية إنتاج روتين فعال عن طريق تذكر جديلة لفظية أو عن طريق تخيل الروتين. حيث يكون هذين الرمزين (الشفهي والمرئي) مستقلين عن بعضهما البعض. فإذا كان لدى رياضي صعوبة في تذكر الإشعار اللفظي، يمكنه أن يتذكر الصورة المرئية، أو العكس بالعكس (Morris et al., 2005). ويذكر خيون (2010) أن "استخدام التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء الفني" (ص. 157). ويشير أبو بشارة (2016) إلى أن التدريب على التصور العقلي يسهم في الحصول على المعلومات بشكل فعال مما ينعكس إيجابا على تطور الأداء، وتقليل الأخطاء وسرعة التعلم.

تناولت الكثير من الدراسات عربية وأجنبية أثر التصور العقلي على الأداء الرياضي لرياضات متنوعة جماعية وفردية، في الجانب البدني والمهاري، فنجد نتائج دراستنا تتفق مع دراسة (الرحاحلة وعبيدات، 2005) التي توصلت إلى أن استخدام التدريب العقلي يؤثر تأثيرا إيجابيا في تعلم المهارات الأساسية للوثب الطويل وأنه من أكثر أساليب التدريب ملائمة لهذه الرياضة. أما دراسة (جودة، 2015) فقد أظهرت نتائجها أن للبرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي أثر إيجابي على المستوى الرقمي لمهارة الوثب الطويل، وعزا الباحث ذلك أن البرنامج حد من الخوف والقلق المصاحب لمهارة الوثب، حيث كان التأثير إيجابيا في إدراك الزمن والمسافة لضبط الخطوات من خط البداية إلى خط الوثب. ومع دراسة (السامرائي، 2012) حيث أشارت النتائج أنه توجد علاقة معنوية بين التصور العقلي وإنجاز الوثب العالي وعزا الباحث ذلك إلى أن التصور الذهني أدى الى منع تشتت الرياضي وتحسين قابليته في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري. ودراسة (طوطاوي وقاسمي، 2019) أسفرت عن أن لبرنامج التصور العقلي الذي طبق على المجموعة التجريبية فاعلية كبيرة على مستوى الأداء المهاري لمهارة التمرير والاستقبال، التنطيط والتسديد من الارتقاء والثبات. ودراسة (لبشيري، 2018) فتوصلت إلى أن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد العام والخاص حسن من القدرات المهارية (الإرسال، الإعداد والسحق) لدى لاعبي الكرة الطائرة. أما دراسة (Mamassis & Doganis, 2004) فبعد تطبيق برنامج تدريب عقلي يشمل التصور العقلي. أشارت النتائج أن هناك تطور في أداء التنس للمجموعة التجريبية، واستنتجا أن لبرنامج التدريب العقلي أثر إيجابي على تحسين أداء الرياضيين الشباب للتنس. كما أشارت دراسة (Rodgers et al., 1990) إلى أن العديد من المتزلجين اجتازوا اختبارات CFSA في نهاية المدرسة الصيفية، مما يشير إلى إتقانهم لبعض مهارات التزلج. حيث كان المتزلجون في المجموعة التي خضعت لبرنامج التصور أكثر نجاحا من حيث اجتياز الاختبارات مما يبدو عليه الحال عادة. وهذا ما يدعم فرضية أن التدريب على التصور العقلي قد يعزز التحسن في الأداء الذي يتحقق عادة من خلال التدريب البدني. أما دراسة (Callow et al,. 2006)

فقد أظهرت أن من خضعوا لبرنامج التصور العقلي سواء الديناميكي أو الثابت أنهو السباق قبل الذين لم يخضعوا للبرنامج وأرجع الباحثون ذلك لفعالية برنامج التصور العقلي. ودراسة (Parnabas et al., 2015) أسفرت نتائجها عن أن كل من التصور الداخلي والخارجي يعزز الأداء الرياضي بالنسبة لرياضيي سباقات المضمار والميدان. حيث أن استخدام جميع الخبرات الحسية البصرية، الحركية، السمعية، الشمية باستخدام منظورات التصور الداخلية والخارجية لعرض الصور التي تعزز الأداء الرياضي. لا تتطلب العديد من الرياضات مثل سباقات المضمار والميدان مهارات جسدية فحسب، بل تتطلب أيضا مهارات ذهنية قوية. وأشار (Post et al., 2010) إلى وجود ارتباط كبير بين برنامج التصور العقلي وأداء الرمية الحرة، سواء للفريق بأكمله أو للخمسة الذين لعبوا معظم الدقائق. أشارت إجراءات التحقق الاجتماعي إلى أن اللاعبين أخذوا البرنامج على محمل الجد وشعروا أنه فعال في تعزيز أداء الرمية الحرة في المنافسة. واستنتجوا أن تمارين التصور العقلي قبل اللعبة كان له تأثير إيجابي على دقة الرمية الحرة. أما دراسة (De Campos, Da Silva, Okazaki, & Keller, 2007) فقد توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي خضعت لبرنامج التصور العقلي والمجموعة الضابطة في مهارة الإرسال بينما لم تظهر فروق بين المجموعتين في مهارة استقبال الإرسال. أما دراسة (Klug, 2006) فقد أشارت إلى أن ثلاثة من بين ستة لاعبين تحسن لديهم أداء الرمية الحرة في كرة السلة، لكن الباحث لم يستطع الربط مباشرة بين هذا التحسن وبرنامج التصور العقلي. كان أحد أكبر التفسيرات المحتملة للتغييرات في الأداء هو الفرق في محاولات الرمية الحرة، حيث يكون عدد المحاولات خارجا تماما عن سيطرة المشاركين والمدربين. كما كان أداء كل المشاركين الذين سجلوا تحسنا في أداء الرمية الحرة بين القياس القبلي والبعدي ضعيفا في القياس القبلي، حيث كانت هناك مساحة كبيرة للتحسن ومساحة صغيرة جدا لانخفاض الأداء. يمكن أن يكون هذا قد لعب عاملا رئيسيا في النتائج النهائية.

إلا أننا نجد بعض الدراسات التي قالت بعكس ذلك حيث لم يكن لبرامج التصور العقلي أي أثر في تحسين الأداء الرياضي مثل دراسة (Hammond et al., 2012) التي لم تظهر نتائجها أي تحسن في أداء الغولف بل كان تحسن طفيف بالنسبة للرياضي الأول والثالث. ودراسة (Jones, Mace, Bray, MacRae, & Stockbridge, 2002) حيث أشارت إلى أن برنامج التصور التحفيزي لم يكن له أثر في تحسين أداء رياضيي التسلق المبتدئين وهو ما يتوافق مع نموذج استخدام التصور العقلي في الرياضة لمارتن وزملائه الذي ينص على أن الوظائف التحفيزية للتصور العقلي يمكن أن تكون فعالة في التحكم في العواطف أثناء النشاط الرياضي وقد تعزز أيضا من الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس. أما دراسة (Marshall & Gibson, 2017) فقد أظهرت النتائج أنه لم يكن للبرنامج التدريبي للتصور العقلي أي أثر في تحسين الأداء لرياضيي الجمباز البهلواني الشباب.

4-2-6 مناقشة الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أن للبرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي أثر في تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي للوثب الطويل لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة صنف أشبال. وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تبين تحسن مستوى الثقة بالنفس والمستوى الرقمي للوثب الطويل عند المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج التدريبي بينما لم نلمس تغير ملموس عند المجموعة الضابطة، كما أسفرت النتائج عن تحسن في القدرة على التصور العقلي واستخدامه عند المجموعة التجريبية، هذا ما جعلنا نقول بتحقق الفرضية. ربما هذا التحسن راجع لأن أداء التلاميذ كان متوسطا في القياس القبلي.

هذ النتائج تتوافق مع النموذج التطبيقي لاستخدام التصور في الرياضة الذي طوره Martin et al (1999) على أساس نموذج الرمز الثلاثي، ونظرية المعلومات الحيوية، والتفسير الدافعي، بناء على مراجعة أدبية شاملة لدراسات تناولت استخدام التصور في الرياضة. تم إنشاء النموذج التطبيقي للتصور العقلي لتمثيل كيفية استخدامه من قبل الرياضيين. حيث يشتمل النموذج على أربع مكونات رئيسية: المواقف الرياضية، نوع التصور العقلي المستخدم، القدرة على التصور العقلي، والنتائج المرتبطة باستخدام التصور العقلي. حيث تمثلت هذه الأخيرة باستخدام التصور في اكتساب وتحسين أداء المهارات والاستراتيجيات، تعديل الإدراك (تحسين الثقة بالنفس وفاعلية الذات) وتنظيم الإثارة والقلق. حيث اقترحوا أنه لكي تكون برامج التصور العقلي أكثر فعالية، يجب أن يكون لدى الباحثين فهم أكبر لتأثير أنواع مختلفة من التصور على مختلف الاستجابات المعرفية، العاطفية والسلوكية في المواقف الرياضية. كما تعتبر القدرة على التصور العقلي أحد أهم العوامل التي ستؤثر على مدى فعالية التصور العقلي في تحسين الأداء الرياضي (Hall, 1998). فالرياضيون الذين هم أفضل من حيث التصور العقلي يستخدمونه بشكل أكثر فعالية في الرياضة وعندما يزيدون من استخدامهم للتصور، تتحسن قدرتهم على التصور (Rodgers et al., 1990). علاوة على ذلك، أثبت Hall, C, Buckolz, & Fishburne (1989) أن الرياضيين الذين يتمتعون بالقدرة على التصور العقلي أفضل كانوا قادرين على تحقيق مستويات أعلى من الأداء الرياضي عند مقارنتها بالرياضيين ذوي القدرة على التصور العقلي الأقل. كما اقترح Bandura (1982) في نظرية الكفاءة الذاتية أن التصور العقلي يؤثر بشكل إيجابي على الثقة بالنفس وفاعلية الذات. هذه الصورة تزيد من توقعات الرياضيين ورغبتهم في النجاح، مما يعزز بدوره الأداء الرياضي.

إن تعزيز الثقة بالنفس يمكن أن يؤدي تحسين الأداء الرياضي والعكس صحيح حيث أن تحسن الأداء يقود إلى تعزيز الثقة بالنفس. ولهذا قد يعزى الارتفاع في المستوى الرقمي للوثب الطويل إلى الاتجاه الايجابي الذي لوحظ في الثقة بالنفس، فربما توسطت الثقة بالنفس بين التصور العقلي والمستوى الرقمي للوثب الطويل. فنجد العديد من الدراسات قد ذكرت ذلك مثل دراسة (Levy et al., 2014) حيث كشفت النتائج أن الثقة الرياضية توسطت بشكل كبير في العلاقة بين نوع التصور العقلي والأداء الرياضي. على الرغم

من أن تصور رفع التحفيز العام (MG-A) كان لها حجم تأثير ضعيف، إلا أن أنواع التصور المتبقية، كان لها تأثير غير مباشر أكثر جوهرية على الأداء الرياضي عبر الثقة الرياضية. فالرياضيين ذوي الثقة العالية يؤمنون بقدراتهم على الفوز والنجاح أو الأداء الأفضل (Treasure, Jeffrey , & Lox, 1996). وقد يعزى الارتفاع في الثقة بالنفس إلى تحسن المستوى الرقمي للوثب الطويل، فربما توسط المستوى الرقمي للوثب الطويل بين التصور العقلي والثقة بالنفس. حيث افترضت دراسة (Callow & Waters, 2005) توسط الأداء الرياضي في العلاقة بين التصور الحركي والثقة بالنفس، إلا أن النتائج لم تثبت صحة الفرضية لكنهما أرجعا ذلك أنه ربما بسبب صغر حجم العينة. أو ربما بسبب أن المشاركين في الدراسة يتنافسون ضد فرسان مختلفين كل أسبوع، وفي كل سباق تكون ظروف الأداء متغيرة، ربما هذا قلل من احتمال وجود علاقة بين المتغيرين.

قام العديد من الباحثين بدراسة استخدام التصور العقلي لتعزيز الثقة بالنفس مع مجموعة متنوعة من المشاركين، إضافة لفعالية التصور العقلي في تحسين الأداء الرياضي. فعند مقارنة نتائج دراستنا بالدراسات السابقة نجدها اتفقت مع بعضها مثل (Mamassis & Doganis, 2004) حيث توصلت الدراسة إلى أن الثقة بالنفس هي العامل الذي أظهر الفرق الأكبر بين القياس القبلي والبعدي، إضافة لتحقيق جميع الرياضيين في المجموعة التجريبية درجات أعلى في كثافة واتجاه الثقة بالنفس، كما كان لبرنامج التدريب العقلي أثر إيجابي على تحسين أداء الرياضيين الشباب للتنس. ودراسة (Callow et al,. 2006) حيث أشارت إلى أن تحسن الثقة بالنفس وأداء التزلج كان أعلى عند مجموعة التصور الديناميكي منه عند مجموعة التصور الثابت والذي بدوره كان أعلى من المجموعة الضابطة. وفسروا ذلك بفعالية برنامج التصور العقلي. ودراسة (Fazel et al., 2018) التي أسفرت نتائجها تحسنا كبيرا في أداء الرمية الحرة بالنسبة للمشاركين الذين خضعوا للتصور الروتيني والتصور التراجعي، كما أظهر جميع المشاركين في برنامج التصور العقلي زيادة في فاعلية الذات.

بينما اتفقت في جزئيات بعض الدراسات واختلفت مع جزئيات أخرى، مثل دراسة (Marshall & Gibson, 2017) إلى أن برنامج التصور العقلي كان له أثر كبير على الثقة بالنفس، بينما لم يتحسن الأداء لرياضيي الجمباز البهلواني الشباب، وهذا ربما بسبب الفترة القصيرة لبرنامج التصور العقلي والتي امتدت لأربع أسابيع فقط. وقد قدما مقترحا من أجل الدراسات المستقبلة باتباع برامج تصور عقلي أطول وأكثر كثافة. كما أشارت دراسة (Hammond et al., 2012) إلى تحسن الثقة بالنفس بشكل كبير للمشارك الثالث بينما كانت التغييرات طفيفة بالنسبة للمشاركين الأول والثاني، بينما لم يظهر أي تحسن في أداء الغولف بل كان تحسن طفيف بالنسبة للرياضي الأول والثالث.

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

5-1 استنتاجات عامة:

كانت أهداف الدراسة الحالية هي تحديد أثر استخدام التصور العقلي لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية صنف أشبال على الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل. علاوة على ذلك، قمنا بفحص العلاقات بين الثقة بالنفس من جهة واستخدام التصور وأداء الوثب الطويل من جهة أخرى.

من خلال عرض وتحليل نتائج الدراسة والتي عنونت بـ: "أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى التلاميذ المشتركين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة صنف أشبال".

وفي ضوء المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة والتأكد من صحتها، فإننا وبعد التحليل الإحصائي نستنتج ما يلي:

- مستوى القدرة على التصور العقلي لدى عينة الدراسة متوسط
- مستوى الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة متوسط.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين استخدام التصور العقلي والثقة بالنفس لدى عينة الدراسة.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى عينة الدراسة.
- التدريب على التصور العقلي يؤثر إيجابيا على القدرة على التصور العقلي لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية في العينة التجريبية.
- التدريب على التصور العقلي يؤثر إيجابيا على استخدام التصور العقلي لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية في العينة التجريبية.
- التدريب على التصور العقلي يؤثر إيجابيا على تحسين الثقة بالنفس لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية في العينة التجريبية.
- التدريب على التصور العقلي يؤثر إيجابيا في تطور المستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية في العينة التجريبية.

5-2 اقتراحات:

- تشجيع الأساتذة المشرفين على الرياضة المدرسية التلاميذ على استخدام التصور لتعزيز الثقة بالنفس، والأداء الرياضي.

- توفر الأطروحة الحالية دليلا على أن تطبيق برنامج التصور العقلي ساهم في تطوير المستوى الرقمي في الوثب الطويل، والثقة بالنفس. إلا أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث لتحديد ما إذا كان هذا البرنامج سيكون مفيدا عند عينات أخرى، هذا من شأنه أن يدعم تعميم نتائج هذه الدراسة.

- القيام بالمزيد من الدراسات التي تتناول تطبيق برامج تصور عقلي وأثرها على المهارات النفسية مثل الثقة بالنفس وقلق المنافسة لما لها من دور في تحسين الأداء الرياضي.

- سيكون من المفيد إدراج المقابلات الشخصية كوسيلة لجمع المعلومات، بعد الانتهاء من تطبيق برنامج التصور العقلي، لدراسة تجربة المشاركين في البرنامج. قد تكون هذه المقابلات قادرة على توفير فهم أعمق حول فاعلية هذه البرامج.

- تطبيق مقياس التصور الرياضي (SIQ) الذي قمنا بترجمته في هذه الدراسة على عينات أخرى تنتمي لرياضات، ومستويات رياضية مختلفة. من أجل التأكد من خصائصه العلمية.

- ترجمة وتقنين المزيد من مقاييس التصور وعدم الاكتفاء بمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي المصمم من قبل Rainer Martens. والذي يستخدم في جل الدراسات العربية المتعلقة بالتصور العقلي.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

كتب:

01- خيون، يعرب. (2010). *التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق* (المجلد 2). بغداد: الكلمة الطيبة.

02- راتب، أسامة كامل. (1990). *النمو الحركى: (الطفولة-المراهقة)*. القاهرة: دار الفكر العربي.

03- راتب، أسامة كامل. (2004). *تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي* (المجلد 2). القاهرة: دار الفكر العربي.

04- شمعون، محمد العربي. (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.

05- شمعون، محمد العربي؛ وإسماعيل، ماجدة محمد. (2001). *اللاعب و التدريب العقلي* (المجلد 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

06- الشوك، نوري إبراهيم؛ والكبيسي، رافع صالح. (2004). *دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية*. بغداد: شركة البركة للدعاية والنشر.

07- علاوي، محمد حسن. (1998). *موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين* (المجلد 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

08- علاوي، محمد حسن. (2001). *علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية* (المجلد 1). القاهرة: دار الفكر العربى.

09- قشرة، محمد. (2013). *أصول ألعاب القوى*. القاهرة: دار الفكر العربي.

10- محسن، ثامر. (1990). *الإعداد النفسي بكرة القدم*. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر.

مجلات ودوريات:

11- أبو الطيب، محمد حسن. (2013). التصور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس – حركي لدى سباحي المنتخب الأردني. *دراسات العلوم التربوية، 40*، الصفحات 967-979.

12- بلعيد، عقيل عبد القادر. (2012). فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري لرياضيي الكاراتي دو. *مجلة الابداع الرياضي، 7*، الصفحات 232-240.

13- بلعيد، عقيل عبد القادر. (2014). عامل الخبرة الرياضية و علاقته بتطوير مستوى التصور العقلي الحسي الحركي لدى رياضيي الكراتي دو صنف أكابر. *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*(16)، الصفحات 239-245.

14- بن رقية، عابد. (2015). أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية و تحسين مهارة التصويب الأمامي في كرة السلة. *مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، 8*(2)، الصفحات 45-50.

15- التميمي، ياسين علوان إسماعيل. (2009). التوافق العضلي العصبي وعلاقته ببعض السمات النفسية ودقة أسلوب الضرب الساحق العالي بالكرة الطائرة للمتقدمين. *مجلة علوم التربية الرياضية، 2*(1)، الصفحات 178-193.

16- الحراملة، أحمد بن عبد الرحمن. (2016). الثقة بالنفس وعلاقتها بالاتجاه نحو التعاون لدى لاعبي كرة اليد في المملكة العربية السعودية. *مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، 10*(2)، الصفحات 19-23.

17- ذيب، ميرفت عاهد؛ والكيلاني، هاشم عدنان. (2011). أثر برنامج للتدريب النفسي المدعم بوسائل تكنولوجية على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية، 5*(2)، الصفحات 21-53.

18- راتب، أسامة كامل؛ ومرسي، مصطفى محمد. (1991). السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنجاز الرقمي. *نظريات وتطبيقات، 12*، الصفحات 331-353.

19- الرحاحلة، وليد؛ وعبيدات، بسام حسين. (2005). أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الإنجاز في الوثب الطويل. *دراسات، العلوم التربوية، 32*(2)، الصفحات 312-324.

20- الزبيدي، رحيم حلو علي. (2011). بعض السمات النفسية وعلاقتها بدقة التصرف الحركي للاعبي المبارزة الناشئين بسلاح الشيش. *مجلة علوم التربية الرياضية، 4*(4)، الصفحات 130-155.

21- سراية، الهادي. (2014). الثقة بالنفس و علاقتها بالتكيف المدرسي والدافعية للإنجاز دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة الثالثة ثانوي بمدينة ورقلة. *مجلة العلوم والانسانية الاجتماعية، 15*، الصفحات 161-172.

22- سلمان، ثائر داوود؛ ومحمد، سناء مجيد. (2014). دراسة الثقة بالنفس والدافعية وبعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمهارتي التهديف من الثبات والطبطبة بكرة السلة للاعبين الناشئين بإقليم كوردستان. *مجلة علوم الرياضة، 6*(4)، الصفحات 1-24.

23- شريك، ويزة. (2017). الثقة بالنفس وعلاقتها بدافعية التعلم لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 7*، الصفحات 167-187.

24- طوطاوي، عبد الله؛ وقاسمي، احسن. (2019). فعالية استخدام تقنية التدريب بالتصور العقلي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد فئة أقل من 19 سنة. *مجلة علوم الرياضة والتدريب 3*(4)، الصفحات 98-111.

25- عبد النور، حمزة. (2018). علاقة مستوى الثقة في الذات بالأداء الرياضي عند اختصاصيي النصف الطويل – حالة الأكابر ذكور-. *مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، 13*(1)، الصفحات 35-46.

26- علي، جاسم عباس. (2009). التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم. *مجلة الثقافة الرياضية، 1*(1)، الصفحات 134-154.

27- لبشيري، أحمد. (2018). تأثير استخدام التصور العقلي في برنامج الإعداد البدني السنوي على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة. *مجلة الابداع الرياضي، 9*(1)، الصفحات 121-138.

28- ماحي، صفيان؛ بلغول، فتحي؛ وشناتي، أحمد. (2017). أثر تطبيق برنامج تدريبي يعتمد على تقنية التصور العقلي في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلى لدى ناشئي كرة القدم (u17). *مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، 6*(14)، الصفحات 84-104.

29- مجادي، مفتاح. (2016). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم. *مجلة الابداع الرياضي، 20*، الصفحات 96-112.

30- الويسي، نزار ؛ العوران، حسن؛ ومحمود، اسماعيل. (2017). التصور العقلي وعلاقته بالأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 31*(3)، الصفحات 397-420.

رسائل وأطروحات:

31- أبو بشارة، محمد سعيد محمد. (2016). أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية. فلسطين: أطروحة ماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس.

32- بن هيبة، تاج الدين. (2017). التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاسها على أداء رياضيي النخبة. الجزائر: أطروحة مقدمة لنيل دكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي غير منشورة جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف.

33- بوشارب، رفاهية. (2018). أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة (PUTTS). المسيلة، الجزائر: أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم غير منشورة في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف.

34- جودة، ساهر عصام أحمد. (2015). أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى. نابلس، فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية.

35- حرباش، إبراهيم. (2014). فاعلية تنويع استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة للرفع من مستوى الأداء البدني ومستوى الانجاز الرقمي في الوثب الطويل. الجزائر: أطروحة دكتوراه غير منشورة في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، جامعة الجزائر 3.

36- حسن، هاشم علي. (2018). التدريب بمؤشر الطاقة الحركية وتأثيره في الانسيابية والنقل الحركي لحظة الارتقاء وبعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز الوثب الطويل للشباب. كربلاء، العراق: رسالة ماجستير غير منشورة في التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

37- حمزاوي، حكيم. (2014). الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتهما بمستوى أداء الفريق الوطني الجزائري لكرة القدم. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زرالدة أطروحة دكتوراه غير منشورة في في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص العلوم الاجتماعية الرياضية.

38- السامرائي، أحمد حسن لطيف. (2012). تأثير تمرينات التصور الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب. ديالى، العراق: رسالة ماجستير غير منشورة في التربية الرياضية جامعة ديالى.

39- شراب، عبد الله عادل راغب. (2013). فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسئولية الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. القاهرة، مصر: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية قسم علم النفس رسالة دكتوراه الفلسفة غير منشورة في علوم التربية (علم نفس تعليمي).

40- الصديق، حمزة. (2014). تأثير التصور العقلي على التعلم الحركي لدى تلاميذ أقسام الدراسة والرياضة. الجزائر: رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية غير منشورة جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف.

41- عبد، وسيم عقاب سليمان. (2015). أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي. نابلس، فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية.

42- قمراوي، محمد. (2009). المحددات النفسية وعلاقتها بالنجاح الرياضي دراسة ميدانية لعينة من الناجحين في الرياضة. وهران، الجزائر: رسالة دكتوراه في علم النفس العام غير منشورة قسم علم النفس وعلوم التربية جامعة وهران السانية.

43- الكيالي، غسان عدنان جميل. (2013). الذكاء الجسمي – الحركي وعلاقته بالثقة بالنفس وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للناشئين دون 16 سنة. العراق: كلية التربية الرياضية جامعة ديالى رسالة ماجستير غير منشورة في التربية الرياضية.

44- محاسنة، عمر فيصل علي. (2016). أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والخططية لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري الفلسطيني. نابلس، فلسطين: رسالة ماجستير غير منشورة كلية الدراسات العليا جامعة النجاح الوطنية.

مؤتمرات:

45- خميس، شيماء علي؛ ودحام، علياء حسين. (2012). الاغتراب النفسي وعلاقته بتعلم فعالية الوثب الطويل في الساحة والميدان. *المؤتمر العلمي الثامن عشر لكليات وأقسام التربية الرياضية*، (الصفحات 1-20). العراق.

المراجع الأجنبية:

كتب:

46- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, US: W.H. Freeman and Company.

47- Cox, R. (2011). *Sport psychology: Concept and applications* (Vol. 7). New York: McGraw-Hill.

48- Hall, C., & Pongrac, J. (1983). *Movement imagery questionnaire*. London: Ontario. University of Westem Ontario.

49- Hall, C., Stevens, D., & Paivio, A. (2005). *sport imagery questionnaire: Test manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

50- Morris, T., Spittle, M., & Watt, A. (2005). *Imagery in Sport.* United Kingdom: Human Kinetics.

51- Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research.* London: sage.

52- Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (Vol. 5). United States: Human Kinetics.

فصل من كتاب:

53- Amneus, J., Babbit, D., Baker, B., Buchicchio, M., Coleman, E., Derse, E., . . . Yokayama, B. (2012). Training triple jumpers. In E. Derse, J. Hansen, T. O'Rourke, & S. Stolley, *Track and field coaching manual.* Los Angeles: LA84 Foundation.

54- Cumming, J., & Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport. In S. Hanton , & S. Mellalieu (Eds.), *Advances in Applied Sport Psychology: A Review* (pp. 5-36). Routledge.

55- Feltz, D. (1984). Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance. In W. Straub (Ed.), *Cognitive sport psychology* (pp. 191-198). Lansing, NY: Sport Science Associates.

56- Gould, D., & Carson, S. (2008). Personal development through sport. In H. Hebestreit, & O. Bar-Or, *The encyclopedia of sports medicine – the child and adolescent athlete* (pp. 287-301). Oxford: Blackwell Science. doi:10.1002/9780470696255.ch22

57- Hall, C. (1998). Measuring imagery abilities and imagery use. In J. Duda , *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 165-172). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.

58- Tellez, K., & Kathy, J. (2000). Long Jump. In J. Rogers, *USA Track & field coaching manual.* USA: Human Kinetics.

59- Vealey, R. (2009). Confidence in sport. In B. Brewer (Ed.), *Sport Psychology, Handbook of Sports Medicine and Science* (pp. 43-52). Chichester: Wiley-Blackwell.

60- Vealey, R., & Forlenza, T. (2015). Understanding and using imagery in sport. In j. Willliams, & V. krane, *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (Vol. 7, pp. 240-268). New York, US: McGraw-Hill.

61- Vealey, R., & Vernau, D. (2010). Confidence. In S. Hanrahan, & M. Andersen, *Routledge Handbook of Applied Sport Psychology: A comprehensive guide for students and practitioners* (pp. 518-527). Abingdon, Oxon, UK: Taylor & Francis e-Library.

مجلات ودوريات:

62- Abma, C., Fry, M., Li, Y., & Relyea, G. (2010). Differences in imagery content and imagery ability between high and low confident track. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(2), pp. 67-75. doi:10.1080/10413200252907743

63- Ardehjani, S., Mokhtari, P., & Tayyari, F. (2013). The impact of imagery on self-efficacy and volleyball spike performance: Mediating role of positive self-talk. *Annals of Applied Sport Science, 1*(4), pp. 27-36.

64- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37*(2), pp. 122-147.

65- Besharat, M., & Pourbohlool, S. (2011). Moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *2*(7), pp. 760-765. doi:10.4236/psych.2011.27116

66- Besiktas, M., & Bicer, T. (2013). Mental imagery training program implementation and measurement for elite athletes. *European Journal of Business and Social Sciences, 1*(12), pp. 178-191. Retrieved from http://www.ejbss.com/recent.aspx

67- Callow, N., & Waters, A. (2005). The effect of kinesthetic imagery on the sport confidence. *Psychology of Sport and Exercise, 6*(4), pp. 443–459.

68- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (2001). The effects of a motivational general-mastery imagery intervention on the sport confidence of high-level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 72*(4), pp. 389-400. doi:10.1080/02701367.2001.10608975

69- Callow, N., Roberts, R., & Fawkes, J. (2006). Effects of dynamic and static imagery on vividness of imagery, skiing performance, and confidence. *Journal of Imagery Research in Sport, 1*(1). doi:10.2202/1932-0191.1001

70- Campos, A., & Pérez-Fabello, M. (2009). Psychometric quality of a revised version vividness of visual imagery questionnaire. *Perceptual and Motor Skills, 108*, pp. 798-802. doi:10.2466/PMS.108.3.798-802

71- Catenacci, K., Harris, B., Langdon, J., Scott, M., & Czech, D. (2016). Using a MG-M imagery intervention to enhance the sport competence of young special olympics athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 11*(1), pp. 1-12. doi:10.1515/jirspa-2015-0002

72- Cox, R., Martens, M., & Russell, W. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 25*, pp. 519-533.

73- Craft, L., Magyar, T., Becker, B., & Feltz, D. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*, pp. 44-65. Retrieved from https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44

74- Cumming, J., & Ste-Marie, D. (2001). The cognitive and motivational effects of imagery training: a matter of perspective. *The Sport Psychologist, 15*(3), pp. 276-288. doi:10.1123/tsp.15.3.276

75- De Campos, W., Da Silva, S. G., Okazaki, F. H., & Keller, B. (2007). Imagery intervention in open and closed tennis motor skill performance. *l'erccptz~aland Motor Skills, 105*, pp. 458-468.

76- Driskell, J., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology, 79*(4), pp. 481-492.

77- Duarte-Mendes, P., Marinho, D., Monteiro, D., Cid, L., Paulo, R., Serrano, J., & Petrica, J. (2019). The comparison of Imagery ability in elite, sub-elite and non-elite swimmers. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 19*(1), pp. 124-134.

78- Evans, L., Jones, L., & Mullen, R. (2004). An imagery intervention during the competitive season with an elite rugby union player. *The Sport Psychologist, 18*, pp. 252-271.

79- Fazel, F., Morris, T., Watt, A., & Maher, R. (2018). The effects of different types of imagery delivery on basketball free-throw shooting Performance and Self-efficacy. *Psychology of Sport & Exercise*. doi:10.1016/j.psychsport.2018.07.006

80- Feltz, D. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Science Reviews, 16*, pp. 423-457.

81- Feltz, D., & Landers, D. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Psychology, 5*, pp. 25–57.

82- Gregg, M., & Hall, C. (2006). Measurement of motivational imagery abilities in sport. *Journal of Sports Sciences, 24*(9), pp. 961-971. doi:10.1080/02640410500386167

83- Guillot, A., & Collet, C. (2008). construction of the motor imagery integrative model in sport: A review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), pp. 31-44. doi:10.1080/17509840701823139

84- Hall, C., & Martin, K. (1997). Measuring movement imagery abilities: A revision of the movement imagery questionnaire. *Journal of Mental Imagery, 21*, pp. 143-154.

85- Hall, C., Buckolz, E., & Fishburne, G. (1989). Searching for a relationship between imagery ability and memory of movements. *Journal of Human Movement Studies, 17*, pp. 89-100.

86- Hall, C., Mack, D., Paivio, A., & Hausenblas, H. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire. *International journal of sport psychology*, *29*, pp. 73-89. doi:10.1037/t52953-000

87- Hall, C., Munroe-Chandler, K., Cumming, J., Law , B., Ramsey, R., & Murphy, L. (2009). Imagery and observational learning use and their relationship to sport confidence. *Journal of Sports Sciences, 27*, pp. 327– 337. doi:10.1080/02640410802549769

88- Hall, C., Munroe-Chandler, K., Fishburne, G., G., & Hall, N. (2009). The sport imagery questionnaire for children (SIQ-C). *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 13*(2), pp. 93–107. doi:10.1080/10913670902812713

89- Hall, C., Rodgers, W., & Barr, K. (1990). Imagery use among athletes. *The Sport Psychologist, 4*, pp. 1-10.

90- Hammond, T., Gregg, M., Hrycaiko, D., Mactavish, J., & Leslie-Toogood, A. (2012). The Effects of a Motivational General-Mastery Imagery Intervention on the Imagery Ability and Sport Confidence of Inter-Collegiate Golfers. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 7*(1), p. Article 3. doi:10.1515/1932-0191.1066

91- Hardy, L., & Callow, N. (1999). Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 21*, pp. 95-112.

92- Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of Psychological skills training (goal setting, positive self-talk and Imagery) on self-confidence of adolescent volleyball players. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 22*(4), pp. 189-194. doi:10.15561/18189172.2018.0404

93- Hollenbeck, G., & Hall, D. (2004). Self-confidence and leader performance. *Organizational Dynamics, 23*(3), pp. 254–269. doi:10.1016/j.orgdyn.2004.06.003

94- Holmes, P., & Collins, D. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, pp. 60- 83.

95- Isaac, A., & Marks, D. (1986). An instrument for assessing imagery of movement: The vividness of movement imagery questionnaire (VMIQ). *Journal of Mental Imagery, 10*(4), pp. 23-30.

96- Jerome , G., & Williams, J. (2000). Intensity and interpretation of competitive state anxiety: Relationship to performance and repressive coping. *12*, pp. 236-250.

97- Jones, M., Mace, R., Bray, S., MacRae, A., & Stockbridge, C. (2002). The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers. *Journal of Sport Behavior, 25*(1), pp. 17-57.

98- Kais, K., & Raudsepp, L. (2004). Cognitive and somatic anxiety and self-confidence in athletic performance of beach volleyball. *Perceptual and Motor Skills, 98*, pp. 439-449.

99- Levy, A., Perry, J., Nicholls , A., Larkin, D., & Davies, J. (2014). Sources of sport confidence, imagery type and performance among competitive athletes: the mediating role of sports confidence. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 55*, pp. 835–844.

100- Lirgg, C. (1992). Girls and women, sport, and self-confidence. *Quest, 44*(2), pp. 158-178. doi:10.1080/00336297.1992.10484049

101- Machida, M., Otten, M., Magyar, T., Vealey, R., & Ward, R. (2016). Examining multidimensional sport-confidence in athletes and non-athlete sport performers. *Journal of Sports Sciences, 35*(5), pp. 410-418. doi:10.1080/02640414.2016.1167934

102- Machida, M., Ward, R., & Vealey, R. (2012). Predictors of sources of self-confidence in collegiate athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(3), pp. 172–185. Retrieved from https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.672013

103- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(2), pp. 118-137.

104- Manzo, L., Silva, J., & Mink, R. (2001). The carolina sport confidence inventory. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*(3), pp. 260-264. doi:10.1080/104132001753144400

105- Marshall, E., & Gibson, A.-M. (2017). The effect of an imagery training intervention on self-confidence, anxiety and performance in acrobatic gymnastics – A pilot study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 12*(1). doi:10.1515/jirspa-2016-0009

106- Martin, K., Moritz, S., & Hall, C. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist, 13*, pp. 245-268.

107- Mazumder, S., & Ghosh, S. (2013). Comparison on imagery and self-esteem of various level footballers. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy, 9*(1), pp. 31-33. doi:10.18376//2013/v9i1/67577

108- Moritz, S., Hall, C., Martin, K., & Vadocz, E. (1996). What Are Confident Athletes Imaging?: An Examination of Image Content. The Sport Psychologist, 10, pp. 171-179.

109- Mowlaie, M., Besharat, M., Pourbohlool, S., & Azizi, L. (2011). The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*(30), pp. 138–142. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.027

110- Munroe-Chandler, K., Hall, C., & Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences, 26*(14), pp. 1539-1546. doi:10.1080/02640410802315419

111- Munroe-Chandler, K., Hall, C., Fishburne, G., & Shannon, V. (2005). Using cognitive general imagery to improve soccer strategies. *European Journal of Sport Science, 5*(1), pp. 41-49.

112- Munroe-Chandler, K., Hall, C., Fishburne, G., Murphy, L., & Hall, N. (2012). Effects of a cognitive specific imagery intervention on the soccer skill performance of young athletes: Age group comparisons. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(3), pp. 324–331. doi:10.1016/j.psychsport.2011.12.006

113- Nordin, S., & Cumming, J. (2005). Professional dancers describe their imagery: where, when, what, why, and how. *The Sport Psychologist, 19*(4), pp. 395–416.

114- Omar-Fauzee, M., Wan Daud, W., Abdullah, R., & Abd Rashid, S. (2009). The effectiveness of imagery and coping strategies in sport. *European Journal of Social Sciences, 9*(1), pp. 97-108.

115- Parnabas, V., Parnabas, J., & Parnabas, A. (2015). The effect of imagery on sports performance among track and field athletes. *International Journal of Physical and Social Sciences, 5*(4), pp. 199-207.

116- Post, P., Wrisberg, C., & Mullins, S. (2010). A field test of the influence of pre-game imagery on basketball free throw shooting. *Sport and Physical Activity, 5*(1), p. Article 2. doi:10.2202/1932-0191.1042

117- Rattanakoses, R., Geok, S., Abdullah, M., & Omar-Fauzee, M. (2012). Effect of imagery practice program on imagery ability in thailand adolescent cyclists. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 2*(11), pp. 114-133.

118- Rattanakoses, R., Omar-Fauzee, M., Geok, S., Abdullah, M., Choosakul, C., Nazaruddin, M., & Nordin, H. (2009). Evaluating the relationship of imagery and self-confidence in female and male athletes. *European Journal of Social Sciences, 10*(1), pp. 129-142.

119- Ribeiro, J., Madeira, J., Dias, C., Stewart, L., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2015). The use of imagery by portuguese soccer goalkeepers. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 10*, pp. 1-9.

120- Roberts, R., Callow, N., Hardy, L., Markland, D., & Bringer, J. (2008). Movement imagery ability: Development and assessment of a revised version of the vividness of movement imagery questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, pp. 200-221.

121- Rodgers, W., Hall , C., & Buckolz, E. (1990). The effect of an imagery training program on imagery ability, imagery use and figure skating performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 3*, pp. 109-125. Retrieved from https://doi.org/10.1080/10413209108406438

122- Short, S., Bruggeman, J., Engel, S., Marback, T., Wang, L., Willadsen, A., & Short, M. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task. *The Sport Psychologist, 16*(1), pp. 48-67. doi:10.1123/tsp.16.1.48

123- Strachan, L., & Munroe-Chandler, K. (2006). Using imagery to predict self-confidence and anxiety in young elite athletes. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 1*(1), p. Article 3. doi:10.2202/1932-0191.1004

124- Treasure, D., Jeffrey , M., & Lox, C. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *Human Kinetics Publishers, 10*, pp. 73-83.

125- Vadocz, E., Moritz, S., & Hall, C. (1997). The relationship between cognitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology, 9*, pp. 241–253.

126- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Jouml of Sport Psychology, 8*, pp. 221-246.

127- Vealey, R. (2004). self-confidence in athletes. *Encyclopedia of Applied Psychology, 3*, pp. 361-368.

128- Vurgun, N., Dorak, F., & Ozsaker, M. (2013). Sport imagery, competitive anxiety and sport confidence in elite athletes. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences, 7*(14), pp. 566-572.

129- Wakefield, C., & Smith, D. (2012). Perfecting practice: Applying the PETTLEP model of motor imagery. *Journal of Sport Psychology in Action, 3*, pp. 1-12. doi:10.1080/21520704.2011.639853

130- Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 3*(1), p. Article 1. doi:10.2202/1932-0191.1025

131- White , A., & Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist, 12*(4), pp. 387-403.

132- Williams, S., & Cumming, J. (2011). Measuring athlete imagery ability: The sport imagery ability questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33*, pp. 416-440.

133- Williams, S., Cumming, J., Ntoum, N., Nordin-Bates, S., Ramsey, R., & Hall, C. (2012). Further validation and development of the movement imagery questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 34*, pp. 621-646.

134- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences, 21*, pp. 443–457.

135- Woodman, T., Akehurst, S., Hardy, L., & Beattie, S. (2010). Self-confidence and performance: A little self-doubt helps. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, pp. 467-470.

136- Wraga, M., & Kosslyn, S. (2002). Imagery. In *Encyclopedia of Cognitive Science* (Vol. 2, pp. 466-470).

رسائل وأطروحات:

137- Bowes, P. (2009). An exploratory study of the use of imagery by vocal professionals: Applications of a sport psychology framework. Florida, USA: University of South Florida: Unpublished PhD diss of philosophy, school of music, college of the arts, university of south florida.

138- Cumming, J. (2002). Competition athletes's use of imagery and the deliberate practice framework. Ontario, Canada: Western Ontario University, Unpublished PhD diss.

139- Fazel, F. (2015). The effects of different types of imagery delivery on performance and self-efficacy. victoria university, Unpublished PhD diss of Philosophy, College of sport and exercise science.

140- Jeong, E.-h. (2012). The application of imagery to enhance "flow state" in dancers. Melbourne, Australia: Victoria university, Unpublished PhD diss of philosophy, school of sport and exercise science, faculty of arts, education and human development.

141- Klug, J. (2006). Effects of an imagery training program on free throw self-efficacy and performance of high school basketball players. Oxford OH, USA: Miami University, Unpublished Master's of Science Thesis Department of Physical Education Health and Sport Studies.

142- Parkerson, E. (2015). Using a motivational general-mastery imagery intervention to improve the self-efficacy of youth gymnasts. Georgia, USA: Georgia Southern University, Unpublished Master's of science in kinesiology, Faculty of Georgia Southern University.

143- Post, P. (2010). A phenomenological investigation of gymnasts lived experience of imagery. Knoxville: Unpublished PhD diss., University of Tennessee. Retrieved from http://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/739.

قائمة الملاحق

ملحق رقم (01)

الوثائق الإدارية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية المسيلة

مصلحة التكوين و التفتيش

مكتب التكوين

رقم :352/2019

المسيلة في :12 مارس 2019

مدير التربية

الى السيدة(ة): مديري متوسطات دائرة

جبل امساعد

الموضـــــوع : ترخيص بإجراء (دراسة ميدانية)

بناء على مراسلة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التربية البدنية

يرخص للطالب:

الرقم	اللقب والاسم	تاريخ ومكان الميلاد	رقم التسجيل
01	قذيفة يحي	1980/03/12	

- الدخول : إلى المتوسطات المذكورة أعلاه

من 2019/03/11 إلى غاية 2019/06/15.

لإجراء (تربص ميداني) :أثر برنامج تدريبي مقترح للتصور العقلي في تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى التلاميذ المشتركين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة صنف أشبال .

مع احترامهم للشروط التالية :

- ✓ العمل وفق ما يسمح به القانون وعدم التطرق إلى ما يمس السر المهني .
- ✓ استغلال المعلومات المتحصل عليها خلال التربص في خدمة الجانب العلمي للمحاور السالفة الذكر لا غير.
- ✓ وضع رزنامة عمل لفائدة المتربصين من طرف المسؤول الا ول للمؤسسة المستقبلة خلال الفترة المحددة.
- ✓ مراعاة السير العادي لأنشطة المؤسسة .

* المطلوب من مسؤول مؤسسة الاستقبال اتخاذ كل الترتيبات اللازمة لانجاز العملية في ظروف عادية طبقا للتوجيهات الأنفة الذكر.

عن مدير التربية وبتفويض منه

الأمين العام

دواق حسين

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية المسيلة

متوسطـة : مبروكيّ النواري جبل امساعد

وثيقة إثبات إجراء دراسة ميدانية

أنا الممضي أسفله السيد : مدير متوسطة الشهيد مبروكي النواري الكائن مقرها بدائرة جبل امساعد ولاية المسيلة أقر بالتحاق الطالب الباحث : قذيفة يحي المولود بتاريخ 12 مارس 1980 بمؤسستنا في الموسم الدراسي 2019/2018 بغية إجراء الدراسة الميدانية لبحثه الموسوم ب : (أثر برنامج تدريبي مقترح للتصور العقلي في تحسين الثقة بالنفس، والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى التلاميذ المشتركين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة صنف أشبال) تبعا لمراسلة مديرية التربية لولاية المسيلة تحت رقم : 2019/352 المؤرخة بتاريخ : 12 / 03 / 2019

* سلمت هذه الوثيقة للمعني بالامر بناء على طلبه لإستعمالها وفق ما يسمح به القانون

مدير المؤسسة

مديرية التربية لولاية المسيلة
المدير
متوسطة مبروكي النواري جبل امساعد

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية المسيلة **متوسطة بلال بن رباح بجبل امساعد**

وثيقة إثبات إجراء دراسة ميدانية

أنا الممضي أسفله السيد: مدير متوسطة الشهيد بلال بن رباح الكائن مقرها بدائرة جبل امساعد ولاية المسيلة أقر بالتحاق الطالب الباحث: قذيفة يحي المولود بتاريخ: 12 مارس 1980 بمؤسستنا الموسم الدراسي 2019/2018 بغية إجراء الدراسة الميدانية لبحثه الموسوم بـــ: أثر برنامج تدريبي مقترح للتصور العقلي في تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى التلاميذ المشتركين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة صنف أشبال تبعا لمراسلة مديرية التربية لولاية المسيلة تحت رقم: 2019/352 المؤرخة بتاريخ: 2019/03/12

المـــدير

متوسطة بلال بن رباح
المدير
جبل امساعد - المسيلة
سعد الله بشير

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية المسيلة **متوسطة بوشنافة عمر بجبل امساعد**

وثيقة إثبات إجراء دراسة ميدانية

أنا الممضي أسفله السيد: مدير متوسطة الشهيد بوشنافة عمر الكائن مقرها بدائرة جبل امساعد ولاية المسيلة أقر بالتحاق الطالب الباحث: قذيفة يحي بمؤسستنا الموسم الدراسي 2019/2018 بغية إجراء الدراسة الميدانية لبحثه الموسوم بـــ: أثر برنامج تدريبي مقترح للتصور العقلي في تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى التلاميذ المشتركين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة صنف أشبال تبعا لمراسلة مديرية التربية لولاية المسيلة تحت رقم: 2019/352 المؤرخة بتاريخ: 2019/03/12

المـــدير

مديرية التربية لولاية المسيلة
المدير
متوسطة بوشنافة عمر بجبل امساعد
عليوي موسى

ملحق رقم (02)

أدوات جمع البيانات

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف –المسيلة–
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس الثقة بالنفس كسمة

تحية طيبة

أعزاءي التلاميذ، في إطار إنجازنا لأطروحة الدكتوراه بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى التلاميذ المشتركين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة صنف أشبال"

من فضلك أجب كما تشعر وليس كما تحب أن تشعر، كما أعلمكم أن هذا ليس امتحانا لمعلوماتكم وأن هذه المعلومات تستعمل فقط لغرض البحث العلمي.

التعليمات:

أرسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد أنك تستحقه فعلا في ثقتك بنفسك في المواقف التنافسية التالية بالمقارنة باللاعب المثالي والذي يستحق الدرجة القصوى في الثقة بالنفس في المجال الرياضي والتي تبلغ 09 درجات.

شاكرين حسن تعاونكم

الرقم	العبارات	الدرجات
1	لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية	9 8 7 6 5 4 3 2 1
2	لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية	9 8 7 6 5 4 3 2 1
3	لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	9 8 7 6 5 4 3 2 1
4	لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	9 8 7 6 5 4 3 2 1
5	لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح	9 8 7 6 5 4 3 2 1
6	لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة	9 8 7 6 5 4 3 2 1
7	لي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة	9 8 7 6 5 4 3 2 1
8	لي القدرة على أن أكون ناجحا في المنافسة	9 8 7 6 5 4 3 2 1
9	لي القدرة على أن يستمر نجاحي	9 8 7 6 5 4 3 2 1
10	لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة	9 8 7 6 5 4 3 2 1
11	لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة	9 8 7 6 5 4 3 2 1
12	لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني	9 8 7 6 5 4 3 2 1
13	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل	9 8 7 6 5 4 3 2 1

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف –المسيلة–
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

تحية طيبة

أعزائي التلاميذ، في إطار إنجازنا لأطروحة الدكتوراه بعنوان "أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين الثقة بالنفس والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى التلاميذ المشتركين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة صنف أشبال"

لذا نرجو منكم الإجابة على الأسئلة التالية بكل صدق وموضوعية، كما أعلمكم أن هذا ليس امتحانا لمعلوماتكم وأن هذه المعلومات تستعمل فقط لغرض البحث العلمي.

التعليمات:

أرسم دائرة حول الرقم الذي ينطبق مع درجة تصورك لكل عبارة من المواقف الأربعة.

شاكرين حسن تعاونكم

الموقف الأول: الممارسة الفردية

اختر مهارة محددة في رياضة الوثب الطويل (الاقتراب، الارتقاء، الطيران، السقوط). تصور أنك تؤدي المهارة في المكان المعتاد بمفردك (الملعب، المضمار) أغلق عينيك حوالي دقيقة وحاول أن تشاهد نفسك في هذا المكان، تسمع الأصوات، وتشعر بجسمك وهو يؤدي الحركات، وكن واعيا بحالتك العقلية والانفعالية.

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

الموقف الثاني: الممارسة مع الآخرين

تصور نفس المهارة السابقة ولكن هذه المرة في حضور مدربك وزملائك في الفريق، في هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضحا، أغلق عينيك حوالي دقيقة واستحضر الصورة العقلية لهذا الخطأ والموقف الذي يحدث بعده مباشرة.

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

الموقف الثالث: مشاهدة الزميل

فكر في زميل لك يفشل في أداء مهارة معينة في منافسة في الوثب الطويل. أغلق عينيك حوالي دقيقة استحضر الصورة العقلية بنشاط وواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في إحدى المسابقات أو المنافسات الرياضية.

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

الموقف الرابع: الأداء في المنافسة

تصور نفسك تؤدي نفس المهارة السابقة في إحدى المسابقات، وأنت تؤديها بمهارة فائقة، ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك، الآن أغلق عينيك حوالي دقيقة، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط قدر الإمكان.

	العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
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 شعرت بالانفعالات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

الصورة الأصلية لمقياس التصور الرياضي

The Sport Imagery Questionnaire (Hall, Mack, Paivio, & Hausenblas, 1998)

This questionnaire was designed to assess the extent to which you incorporate imagery into your sport. Any statement depicting a function of imagery you rarely use should be given a low rating. In contrast, any statement describing a function of imagery which you use frequently should be given a high rating. Your ratings will be made on a seven-point scale, where one is the rarely or never engage that kind of imagery end of the scale and seven is the often engage that kind of imagery scale. Read each statement below and fill in the blank the appropriate number from the scale provided to indicate the degree to which the statement applies to you when you are practicing or competing in your sport. Don't be concerned about using the same numbers repeatedly if you feel they represent your true feelings. Remember, there are no right or wrong answers, so please answer as accurately as possible.

Rarely						Often
1	2	3	4	5	6	7

1 .I make up new strategies in my head _____

2 .I image the atmosphere of winning a championship (e.g., the excitement that follows winning a championship _____

3 .I image giving 100% during an event/game _____

4 .I can re-create in my head the emotions I feel before I compete _____

5 .I image alternative strategies in case my event/game plan fails _____

6. I image myself handling the stress and excitement of competitions and remaining calm _____

7. I image other athletes congratulating me on a good performance _____

8 .I can consistently control the image of physical skill _____

9 .I image each section of an event/game (e.g., offense vs. defense, fast vs. slow)_____

10 .I image the atmosphere of receiving a medal (e.g., the pride, the excitement, etc.)

11 .I easily change an image of skill _____

12 .I image the audience applauding my performance _____

13 .When imaging a particular skill, I consistently perform it perfectly in my mind_____

14 .I image myself winning a medal _____

15 .I image the stress and anxiety associated with competing _____

16 .I image myself continuing with my game/event plan, even when performing poorly _____

17 .When I image a competition, I feel myself getting emotionally excited _____

18 .I can mentally make corrections to physical skills _____

19 .I image executing entire plays/programs/sections just the way I want them to happen in an event/game _____

20 .Before attempting a particular skill, I imagine myself performing it perfectly_____

21 .I imagine myself being mentally tough _____

22 .When I image an event/game that I am to participate in, I feel anxious _____

23 .I imagine myself appearing self-confident in front of my opponents _____

24 .I imagine the excitement associated with competing _____

25 .I image myself being interviewed as a champion _____

26 .I image myself to be focused during a challenging situation _____

27 .When learning a new skill, I imagine myself performing it perfectly _____

28 .I imagine myself being in control of difficult situations _____

29 .I imagine myself successfully following my game/event plan _____

30. I image myself working successfully through tough situations (e.g., a power play, sore ankle, etc.) _____

ترجمة مقياس التصور الرياضي (SIQ)

تم تصميم هذا الاستبيان لتقييم مدى دمج التصور العقلي في رياضتك. يجب إعطاء **تقييم منخفض** لأي عبارة تمثل وظيفة للتصور نادرا ما تستخدمها. في المقابل، يجب إعطاء **تقييم عالي** لأي عبارة تمثل وظيفة للتصور تستخدمها بشكل متكرر. سيتم إجراء تقييماتك على مقياس مكون من سبع نقاط، حيث يكون (01) هو نادرا أو لا تشارك في هذا النوع من التصور في المقياس، بينما يكون (07) يمثل غالبا ما يشارك في هذا النوع من التصور.

التعليمات:

اقرأ كل عبارة أدناه ثم ضع دائرة حول الرقم المناسب من المقياس المقدم لتوضيح الدرجة التي تنطبق عليك عند ممارسة الرياضة أو التنافس عليها. لا تقلق بشأن استخدام نفس الأرقام بشكل متكرر إذا كنت تشعر أنها تمثل مشاعرك الحقيقية. تذكر أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، لذا يرجى الإجابة بأكبر قدر ممكن من الدقة.

نادرا						غالبا
1	2	3	4	5	6	7

الرقم	العبارة	الدرجات
1	أقوم باستراتيجيات جديدة في ذهني	1 2 3 4 5 6 7
2	أتصور أجواء الفوز ببطولة (على سبيل المثال، الإثارة التي تعقب الفوز ببطولة)	1 2 3 4 5 6 7
3	أتصور نفسي أبذل بنسبة 100٪ خلال منافسة/مباراة	1 2 3 4 5 6 7
4	أستطيع أن أعيد خلق العواطف التي أشعر بها قبل المنافسة في ذهني	1 2 3 4 5 6 7
5	أتصور استراتيجيات بديلة في حالة فشل خطة المنافسة/المباراة	1 2 3 4 5 6 7
6	أتصور نفسي أتعامل مع الضغط والإثارة في المنافسات وأبقى هادئا	1 2 3 4 5 6 7
7	أتصور رياضيين آخرين يهنئونني على الأداء الجيد	1 2 3 4 5 6 7
8	يمكنني التحكم باستمرار في صورة المهارة البدنية	1 2 3 4 5 6 7
9	أتصور كل جزئية من المسابقة (على سبيل المثال: سريع مقابل بطيء)	1 2 3 4 5 6 7
10	أتصور أجواء تلقي ميدالية (مثل الشعور بالفخر والإثارة وما إلى ذلك)	1 2 3 4 5 6 7
11	يمكنني تغيير الصورة من مهارة إلى أخرى بسهولة	1 2 3 4 5 6 7
12	أتصور الجمهور يصفق على أدائي	1 2 3 4 5 6 7
13	عندما أتصور مهارة معينة، أؤديها باستمرار في ذهني	1 2 3 4 5 6 7
14	أتصور نفسي أفوز بميدالية	1 2 3 4 5 6 7
15	أتصور التوتر والقلق المرتبطين بالمنافسة	1 2 3 4 5 6 7
16	أتصور نفسي أتابع خطة المنافسة/المباراة، حتى عندما يكون أدائي ضعيفا	1 2 3 4 5 6 7
17	عندما أتصور منافسة، أشعر بأنني متحمس عاطفيا	1 2 3 4 5 6 7
18	يمكنني تصحيح مهاراتي البدنية ذهنيا	1 2 3 4 5 6 7
19	أتصور تنفيذ الألعاب / البرامج / الأجزاء بالطريقة الدقيقة التي أرغب في حدوثها خلال منافسة	1 2 3 4 5 6 7
20	قبل تجربة مهارة محددة، أتصور نفسي أنفذها بشكل مثالي	1 2 3 4 5 6 7
21	أتصور نفسي متماسكا ذهنيا	1 2 3 4 5 6 7

22	عندما أتصور مسابقة/مباراة سأشارك فيها، أشعر بالقلق	1	2	3	4	5	6	7
23	أتصور نفسي أبدو واثقا من نفسي أمام خصومي	1	2	3	4	5	6	7
24	أتصور الإثارة المرتبطة بالمنافسة	1	2	3	4	5	6	7
25	أتصور نفسي أجري حوارات بعد التتويج كبطل	1	2	3	4	5	6	7
26	أتصور نفسي مركزا أثناء موقف تحدي	1	2	3	4	5	6	7
27	عندما أتعلم مهارة جديدة، أتصور نفسي أؤديها بشكل مثالي	1	2	3	4	5	6	7
28	أتصور أنني أسيطر على المواقف الصعبة	1	2	3	4	5	6	7
29	أتصور نفسي أتابع خطة المنافسة/المباراة كما يجب	1	2	3	4	5	6	7
30	أتصور أنني أعمل بنجاح في المواقف الصعبة (على سبيل المثال، منافسة قوية، ألم في الكاحل، إلخ)	1	2	3	4	5	6	7

ملحق رقم (03)

البرنامج المقترح

محتوى البرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي

الحصة	الهدف	المحتوى	المنظور
1	التعريف بالتصور العقلي والاسترخاء	شرح التصور العقلي والاسترخاء عن طريق التنفس العميق.	
2	تطوير الحيوية (Vividness)	سيناريو 1	داخلي
3	تطوير الحيوية (Vividness)	سيناريو 2	خارجي
4	تطوير الحيوية (Vividness)	سيناريو 3	داخل/ خارجي
5	تطوير التحكم (Controllability)	سيناريو 4	داخلي
6	تطوير التحكم (Controllability)	سيناريو 5	خارجي
7	تطوير التحكم (Controllability)	سيناريو 6	داخل/ خارجي
8-15	تطوير وظيفتي (CS) و(MG-M)	سيناريو 7	داخل/ خارجي
16-24	تطوير وظيفتي (CS) و(MG-M)	سيناريو 8	داخل/ خارجي

سيناريو 01:

في لحظة، سأطلب منك أن تستلقي بشكل مريح، وتغمض عينيك برفق، وتأخذ أربع أنفاس عميقة، وبطيئة. عند اكتمال ذلك، سأقرأ سلسلة من المشاهد، حاول أن تتصورها باستخدام أكبر عدد ممكن من حواسك لتجربة كل مشهد، أي السمع، الرؤية، اللمس، الشم، التذوق، والمشاعر والعواطف.

استلق على البساط بشكل مريح، أغمض عينيك واشعر بالراحة ..... ركز على تنفسك ..... خذ نفسا عميقا، شهيق من الأنف 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7. احبس نفسك 1، 2، 3، 4. زفير من الفم 7، 6، 5، 4، 3، 2، 1..... [4 مرات] اشعر باسترخاء جميع عضلاتك..... اشعر باسترخاء ذراعيك..... اشعر باسترخاء رأسك..... اشعر باسترخاء رقبتك..... اشعر باسترخاء كتفيك..... اشعر باسترخاء صدرك..... اشعر باسترخاء ظهرك..... اشعر باسترخاء فخذيك..... اشعر باسترخاء ساقيك..... اشعر باسترخاء قدميك. اشعر بالاسترخاء في كل مكان من جسمك.

عندما تتصور المشاهد التي سأصفها لك، حاول أن تتصورها من داخل جسدك، كما لو كنت هناك وتختبرها من عينيك.

– تصور نفسك في غرفتك..... اختر شيئا مألوفا في الغرفة..... ركز على كل تفاصيل هذا الشيء..... انظر إلى شكله ولونه..... أغمض عينيك وتخيل أنك ما زلت تنظر إلى هذا الشيء، وشاهد بوضوح كل التفاصيل، كل الأشكال والألوان..... الآن افتح عينيك وقارن صورتك بالشيء الحقيقي..... أغمض عينيك مرة أخرى وشاهد ذلك الشيء بلونه وتفاصيله.

– الآن تخيل منزلك، أنت تقف في الخارج أمام منزلك، تلاحظ ألوان، وأشكال الجدران والنوافذ، أنت تلاحظ كل التفاصيل..... امش نحو الباب الأمامي، ولاحظ كيف يبدو المنزل أكبر كلما اقتربت منه..... ضع يدك على مقبض الباب..... اشعر بملمس وبرودة المعدن..... افتح الباب وادخل منزلك..... امش إلى مدخل غرفة نومك..... شاهد ألوان الجدران والأثاث والنوافذ والأرضية..... لاحظ كل التفاصيل وأنت تنظر حول غرفتك..... استدر الآن وارجع إلى الباب الأمامي لمنزلك..... افتح الباب واخرج واستدر وانظر إلى منزلك.

– الآن تصور يوما صيفيا دافئا وجميلا وأنت جالس على الشاطئ..... ترى نفسك مستلقيا وتشعر بدفء الرمل..... بينما تستلقي بهدوء تشعر بدفء أشعة الشمس على جسمك..... اسمع صوت الماء بينما تتدفق الأمواج على الشاطئ..... اشعر بنسيم بارد خفيف يلامس بشرتك..... عندما تستلقي على الرمال تشعر بالدفء والاسترخاء..... الآن دع يداك ترتاحان على جانبيك..... اضغط بقبضتك ولاحظ كيف تشعر يديك وساعديك..... هل تشعر بالتوتر في يديك وساعديك..... الآن أرخ قبضتك وتصور الأحاسيس في يديك وساعديك.....

– تصور أنك في المكان الذي تتدرب فيه عادة..... انظر حولك وانتبه إلى كل التفاصيل..... ماذا ترى؟ ما هي الأصوات التي تسمعها؟ ما هي درجة الحرارة؟ ماذا تشم؟ استخدم كل حواسك.....

– الآن تصور نفسك تؤدي وثبة بالأسلوب الذي تتقنه بشكل مثالي..... نفذ هذه الوثبة مرارا وتكرارا في عقلك وتصور كل شعور وحركة في عضلاتك..... استخدم كل حواسك في تصورك..... شاهد واشعر كيف تبدأ الحركة..... اشعر بالنشاط في عضلاتك..... كرر هذه التقنية حتى النهاية ثم كررها مرارا وتكرارا..... كيف تشعر بعضلاتك عندما تؤدي بطريقة جيدة؟ هل تشعر بالسرعة أو الرشاقة أو القوة؟ عضلاتك مشدودة أم مسترخية؟ استمر في التركيز على الأحاسيس المرتبطة بالأداء بشكل جيد.....

هذا هو ختام هذه الجلسة. سأقوم بالعد نزولا من الرقم خمسة، ومع كل خطوة أقرب إلى الرقم واحد، أريدك أن تصبح أكثر وعيا بمحيطك والضوضاء من حولك 5..... 4 أنت تصبح أكثر يقظة..... 3 حرك أصابع يديك وقدميك..... 2 ثني ذراعيك ورجليك..... 1 عندما تكون مستعدا يمكنك فتح عينيك.

سيناريو 02:

في لحظة، سأطلب منك أن تستلقي بشكل مريح، وتغمض عينيك برفق، وتأخذ أربع أنفاس عميقة، وبطيئة. عند اكتمال ذلك، سأقرأ سلسلة من المشاهد، حاول أن تتصورها باستخدام أكبر عدد ممكن من حواسك لتجربة كل مشهد، أي السمع، الرؤية، اللمس، الشم، التذوق، والمشاعر والعواطف.

استلق على البساط بشكل مريح، أغمض عينيك واشعر بالراحة ..... ركز على تنفسك ..... خذ نفسا عميقا، شهيق من الأنف 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7. احبس نفسك 1، 2، 3، 4. زفير من الفم 7، 6، 5، 4، 3، 2، 1..... [4 مرات] اشعر باسترخاء جميع عضلاتك..... اشعر باسترخاء ذراعيك..... اشعر باسترخاء رأسك..... اشعر باسترخاء رقبتك..... اشعر باسترخاء كتفيك..... اشعر باسترخاء صدرك..... اشعر باسترخاء ظهرك..... اشعر باسترخاء فخذيك..... اشعر باسترخاء ساقيك..... اشعر باسترخاء قدميك. اشعر بالاسترخاء في كل مكان من جسمك.

عندما تتصور المشاهد التي سأصفها لك، حاول أن تتصورها من خارج جسمك، كما لو كنت تشاهد نفسك على التلفزيون.

– تصور نفسك في غرفتك..... اختر شيئا مألوفا في الغرفة..... ركز على كل تفاصيل هذا الشيء..... انظر إلى شكله ولونه..... أغمض عينيك وتخيل أنك ما زلت تنظر إلى هذا الشيء، وشاهد بوضوح كل التفاصيل، كل الأشكال والألوان..... الآن افتح عينيك وقارن صورتك بالشيء الحقيقي..... أغمض عينيك مرة أخرى وشاهد ذلك الشيء بلونه وتفاصيله.

– الآن تخيل منزلك، أنت تقف في الخارج أمام منزلك، تلاحظ ألوان، وأشكال الجدران والنوافذ، أنت تلاحظ كل التفاصيل..... امش نحو الباب الأمامي، ولاحظ كيف يبدو المنزل أكبر كلما اقتربت منه..... ضع يدك على مقبض الباب..... اشعر بملمس وبرودة المعدن..... افتح الباب وادخل منزلك..... امش إلى مدخل غرفة نومك..... شاهد ألوان الجدران والأثاث والنوافذ والأرضية..... لاحظ كل التفاصيل وأنت تنظر حول غرفتك..... استدر الآن وارجع إلى الباب الأمامي لمنزلك..... افتح الباب واخرج واستدر وانظر إلى منزلك.

– الآن تصور يوما صيفيا دافئا وجميلا وأنت جالس على الشاطئ..... ترى نفسك مستلقيا وتشعر بدفء الرمل..... بينما تستلقي بهدوء تشعر بدفء أشعة الشمس على جسمك..... اسمع صوت الماء بينما تتدفق الأمواج على الشاطئ..... اشعر بنسيم بارد خفيف يلامس بشرتك..... عندما تستلقي على الرمال تشعر بالدفء والاسترخاء..... الآن دع يداك ترتاحان على جانبيك..... اضغط بقبضتك ولاحظ كيف تشعر يديك وساعديك..... هل تشعر بالتوتر في يديك وساعديك..... الآن أرخ قبضتك وتصور الأحاسيس في يديك وساعديك.....

– تصور أنك في المكان الذي تتدرب فيه عادة..... انظر حولك وانتبه إلى كل التفاصيل..... ماذا ترى؟ ما هي الأصوات التي تسمعها؟ ما هي درجة الحرارة؟ ماذا تشم؟ استخدم كل حواسك.....

– الآن تصور نفسك تؤدي وثبة بالأسلوب الذي تتقنه بشكل مثالي..... نفذ هذه الوثبة مرارا وتكرارا في عقلك وتصور كل شعور وحركة في عضلاتك..... استخدم كل حواسك في تصورك..... شاهد واشعر كيف تبدأ الحركة..... اشعر بالنشاط في عضلاتك..... كرر هذه التقنية حتى النهاية ثم كررها مرارا وتكرارا..... كيف تشعر بعضلاتك عندما تؤدي بطريقة جيدة؟ هل تشعر بالسرعة أو الرشاقة أو القوة؟ عضلاتك مشدودة أم مسترخية؟ استمر في التركيز على الأحاسيس المرتبطة بالأداء بشكل جيد.....

هذا هو ختام هذه الجلسة. سأقوم بالعد نزولا من الرقم خمسة، ومع كل خطوة أقرب إلى الرقم واحد، أريدك أن تصبح أكثر وعيا بمحيطك والضوضاء من حولك 5..... 4 أنت تصبح أكثر يقظة..... 3 حرك أصابع يديك وقدميك..... 2 ثني ذراعيك ورجليك..... 1 عندما تكون مستعدا يمكنك فتح عينيك.

سيناريو 03:

في لحظة، سأطلب منك أن تستلقي بشكل مريح، وتغمض عينيك برفق، وتأخذ أربع أنفاس عميقة، وبطيئة. عند اكتمال ذلك، سأقرأ سلسلة من المشاهد، حاول أن تتصورها باستخدام أكبر عدد ممكن من حواسك لتجربة كل مشهد، أي السمع، الرؤية، اللمس، الشم، التذوق، والمشاعر والعواطف.

استلق على البساط بشكل مريح، أغمض عينيك واشعر بالراحة ..... ركز على تنفسك ..... خذ نفسا عميقا، شهيق من الأنف 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7. احبس نفسك 1، 2، 3، 4. زفير من الفم 7، 6، 5، 4، 3، 2، 1..... [4 مرات] اشعر باسترخاء جميع عضلاتك..... اشعر باسترخاء ذراعيك..... اشعر باسترخاء رأسك..... اشعر باسترخاء رقبتك..... اشعر باسترخاء كتفيك..... اشعر باسترخاء صدرك..... اشعر باسترخاء ظهرك..... اشعر باسترخاء فخذيك..... اشعر باسترخاء ساقيك..... اشعر باسترخاء قدميك. اشعر بالاسترخاء في كل مكان من جسمك.

عندما تتصور المشاهد التي سأصفها لك، حاول أن تتصورها من داخل جسدك، كما لو كنت هناك وتختبرها من عينيك.

– تصور نفسك في غرفتك..... اختر شيئا مألوفا في الغرفة..... ركز على كل تفاصيل هذا الشيء..... انظر إلى شكله ولونه..... أغمض عينيك وتخيل أنك ما زلت تنظر إلى هذا الشيء، وشاهد بوضوح كل التفاصيل، كل الأشكال والألوان..... الآن افتح عينيك وقارن صورتك بالشيء الحقيقي..... أغمض عينيك مرة أخرى وشاهد ذلك الشيء بلونه وتفاصيله.

– الآن تخيل منزلك، أنت تقف في الخارج أمام منزلك، تلاحظ ألوان، وأشكال الجدران والنوافذ، أنت تلاحظ كل التفاصيل..... امش نحو الباب الأمامي، ولاحظ كيف يبدو المنزل أكبر كلما اقتربت منه..... ضع يدك على مقبض الباب..... اشعر بملمس وبرودة المعدن..... افتح الباب وادخل منزلك..... امش إلى مدخل غرفة نومك..... شاهد ألوان الجدران والأثاث والنوافذ والأرضية..... لاحظ كل التفاصيل وأنت تنظر حول غرفتك..... استدر الآن وارجع إلى الباب الأمامي لمنزلك..... افتح الباب واخرج واستدر وانظر إلى منزلك.

– الآن تصور يوما صيفيا دافئا وجميلا وأنت جالس على الشاطئ..... ترى نفسك مستلقيا وتشعر بدفء الرمل..... بينما تستلقي بهدوء تشعر بدفء أشعة الشمس على جسمك..... اسمع صوت الماء بينما تتدفق الأمواج على الشاطئ..... اشعر بنسيم بارد خفيف يلامس بشرتك..... عندما تستلقي على الرمال تشعر بالدفء والاسترخاء..... الآن دع يداك ترتاحان على جانبيك..... اضغط بقبضتك ولاحظ كيف تشعر يديك وساعديك..... هل تشعر بالتوتر في يديك وساعديك..... الآن أرخ قبضتك وتصور الأحاسيس في يديك وساعديك.....

– تصور أنك في المكان الذي تتدرب فيه عادة..... انظر حولك وانتبه إلى كل التفاصيل..... ماذا ترى؟ ما هي الأصوات التي تسمعها؟ ما هي درجة الحرارة؟ ماذا تشم؟ استخدم كل حواسك.....

– الآن تصور نفسك تؤدي وثبة بالأسلوب الذي تتقنه بشكل مثالي..... نفذ هذه الوثبة مرارا وتكرارا في عقلك وتصور كل شعور وحركة في عضلاتك..... استخدم كل حواسك في تصورك..... شاهد واشعر كيف تبدأ الحركة..... اشعر بالنشاط في عضلاتك..... كرر هذه التقنية حتى النهاية ثم كررها مرارا وتكرارا..... كيف تشعر بعضلاتك عندما تؤدي بطريقة جيدة؟ هل تشعر بالسرعة أو الرشاقة أو القوة؟ عضلاتك مشدودة أم مسترخية؟ استمر في التركيز على الأحاسيس المرتبطة بالأداء بشكل جيد.....

الآن عندما تتصور نفس المشاهد حاول أن تتصورها من خارج جسمك، كما لو كنت تشاهد نفسك على التلفزيون.

– تصور نفسك في غرفتك..... اختر شيئا مألوفا في الغرفة..... ركز على كل تفاصيل هذا الشيء..... انظر إلى شكله ولونه..... أغمض عينيك وتخيل أنك ما زلت تنظر إلى هذا الشيء، وشاهد بوضوح كل التفاصيل، كل الأشكال والألوان..... الآن افتح عينيك وقارن صورتك بالشيء الحقيقي..... أغمض عينيك مرة أخرى وشاهد ذلك الشيء بلونه وتفاصيله.

– الآن تخيل منزلك، أنت تقف في الخارج أمام منزلك، تلاحظ ألوان، وأشكال الجدران والنوافذ، أنت تلاحظ كل التفاصيل..... امش نحو الباب الأمامي، ولاحظ كيف يبدو المنزل أكبر كلما اقتربت منه..... ضع يدك على مقبض الباب..... اشعر بملمس وبرودة المعدن..... افتح الباب وادخل منزلك..... امش إلى مدخل غرفة نومك..... شاهد ألوان الجدران والأثاث والنوافذ والأرضية..... لاحظ كل التفاصيل وأنت تنظر حول غرفتك..... استدر الآن وارجع إلى الباب الأمامي لمنزلك..... افتح الباب واخرج واستدر وانظر إلى منزلك.

– الآن تصور يوما صيفيا دافئا وجميلا وأنت جالس على الشاطئ..... ترى نفسك مستلقيا وتشعر بدفء الرمل..... بينما تستلقي بهدوء تشعر بدفء أشعة الشمس على جسمك..... اسمع صوت الماء بينما تتدفق الأمواج على الشاطئ..... اشعر بنسيم بارد خفيف يلامس بشرتك..... عندما تستلقي على الرمال تشعر بالدفء والاسترخاء..... الآن دع يداك ترتاحان على جانبيك..... اضغط بقبضتك ولاحظ كيف تشعر يديك وساعديك..... هل تشعر بالتوتر في يديك وساعديك..... الآن أرخ قبضتك وتصور الأحاسيس في يديك وساعديك.....

– تصور أنك في المكان الذي تتدرب فيه عادة..... انظر حولك وانتبه إلى كل التفاصيل..... ماذا ترى؟ ما هي الأصوات التي تسمعها؟ ما هي درجة الحرارة؟ ماذا تشم؟ استخدم كل حواسك.....

– الآن تصور نفسك تؤدي وثبة بالأسلوب الذي تتقنه بشكل مثالي..... نفذ هذه الوثبة مرارا وتكرارا في عقلك وتصور كل شعور وحركة في عضلاتك..... استخدم كل حواسك في تصورك..... شاهد واشعر كيف تبدأ الحركة..... اشعر بالنشاط في عضلاتك..... كرر هذه التقنية حتى النهاية ثم كررها مرارا وتكرارا..... كيف تشعر بعضلاتك عندما تؤدي بطريقة جيدة؟ هل تشعر بالسرعة أو الرشاقة أو القوة؟ عضلاتك مشدودة أم مسترخية؟ استمر في التركيز على الأحاسيس المرتبطة بالأداء بشكل جيد.....

هذا هو ختام هذه الجلسة. سأقوم بالعد نزولا من الرقم خمسة، ومع كل خطوة أقرب إلى الرقم واحد، أريدك أن تصبح أكثر وعيا بمحيطك والضوضاء من حولك 5..... 4 أنت تصبح أكثر يقظة..... 3 حرك أصابع يديك وقدميك..... 2 ثني ذراعيك ورجليك..... 1 عندما تكون مستعدا يمكنك فتح عينيك.

سيناريو 04:

في لحظة، سأطلب منك أن تستلقي بشكل مريح، وتغمض عينيك برفق، وتأخذ أربع أنفاس عميقة، وبطيئة. عند اكتمال ذلك، سأقرأ سلسلة من المشاهد، حاول أن تتصورها باستخدام أكبر عدد ممكن من حواسك لتجربة كل مشهد، أي السمع، الرؤية، اللمس، الشم، التذوق، والمشاعر والعواطف.

استلق على البساط بشكل مريح، أغمض عينيك واشعر بالراحة ..... ركز على تنفسك ..... خذ نفسا عميقا، شهيق من الأنف 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7. احبس نفسك 1، 2، 3، 4. زفير من الفم 7، 6، 5، 4، 3، 2، 1..... [4 مرات] اشعر باسترخاء جميع عضلاتك..... اشعر باسترخاء ذراعيك..... اشعر باسترخاء رأسك..... اشعر باسترخاء رقبتك..... اشعر باسترخاء كتفيك..... اشعر باسترخاء صدرك..... اشعر باسترخاء ظهرك..... اشعر باسترخاء فخذيك..... اشعر باسترخاء ساقيك..... اشعر باسترخاء قدميك. اشعر بالاسترخاء في كل مكان من جسمك.

عندما تتصور المشاهد التي سأصفها لك، حاول أن تتصورها من داخل جسدك، كما لو كنت هناك وتختبرها من عينيك.

– تصور نفسك في حصة تدريبية..... يضع المدرب كرات سلة في خط مستقيم..... أنت تقفز فوقها مرة بالقدمين ومرة أخرى بقدم واحدة..... الآن تصور أنك تحمل كرة سلة..... أنت تمسكها بين يديك وتنظر إليها..... ميز لونها البرتقالي الداكن..... اشعر بسطحها الجلدي الناعم المرصوف بالحبيبات..... اشعر بوزن الكرة بين يديك..... يمكنك حتى شم رائحة الكرة..... الآن حاول تغيير لونها..... أعد لها لونها البرتقالي..... الآن تصور أن حجم الكرة يزداد ببطء حتى يصل إلى حجم المنزل..... تصور أن حجمها عاد للحجم الطبيعي..... الآن تصور أن حجمها يتقلص ببطء حتى يصل إلى حجم حبة العنب..... تصور أن حجمها عاد للحجم الطبيعي.....

– تصور أنك تعمل على تقنية معينة في الوثب الطويل سببت لك مشكلة في الماضي..... انتبه جيدا لما كنت تفعله بشكل خاطئ..... تخيل الآن أنك تؤدي هذه التقنية بشكل مثالي بينما ترى وتشعر بحركاتك..... فكر الآن في وضع تنافسي واجهتك فيه مشكلة في الماضي..... تخيل أنك تظل هادئا وتتحكم في الموقف..... على الرغم من أنك ارتكبت بعض الأخطاء، إلا أنك لا تفقد تركيزك..... تجد الفرصة وتقوم بتنفيذ التقنية المحددة بشكل مثالي.....

– تصور نفسك تتنافس مع خصم قوي فاز عليك في الماضي..... حاول تنفيذ إستراتيجية مخططة ضد هذا الخصم تماما كما تفعل في المنافسة..... تصور المحاولات التي يقوم بها خصمك بأفضل تقنياته..... لديك سيطرة كاملة على الموقف وتؤدي محاولاتك بنجاح..... تأكد من أنك تتحكم في جميع جوانب تحركاتك بالإضافة إلى القرارات التي تتخذها.....

– تصور نفسك قمت بمحاولة وثب فاشلة في منافسة..... أنت تشعر بالتوتر والغضب..... أنت تفقد التركيز والثقة بالنفس..... أعد تكوين الموقف، خاصة المشاعر المصاحبة لهذا الموقف..... أنت تشعر بالقلق..... إلا أنك تبقى هادئا..... وتحاول التحكم فيما تراه وتسمعه وتشعر به في تصورك..... أنت تشعر باستنزاف التوتر من جسدك..... الآن تقوم بمحاولة وثب أخرى وهذه المرة كانت ناجحة.....

هذا هو ختام هذه الجلسة. سأقوم بالعد من الرقم خمسة، ومع كل خطوة أقرب إلى الرقم واحد، أريدك أن تصبح أكثر وعيا بمحيطك والضوضاء من حولك 5..... 4 تصبح أكثر يقظة..... 3 حرك أصابع يديك وقدميك.

سيناريو 05:

في لحظة، سأطلب منك أن تستلقي بشكل مريح، وتغمض عينيك برفق، وتأخذ أربع أنفاس عميقة، وبطيئة. عند اكتمال ذلك، سأقرأ سلسلة من المشاهد، حاول أن تتصورها باستخدام أكبر عدد ممكن من حواسك لتجربة كل مشهد، أي السمع، الرؤية، اللمس، الشم، التذوق، والمشاعر والعواطف.

استلق على البساط بشكل مريح، أغمض عينيك واشعر بالراحة ..... ركز على تنفسك ..... خذ نفسا عميقا، شهيق من الأنف 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7. احبس نفسك 1، 2، 3، 4. زفير من الفم 7، 6، 5، 4، 3، 2، 1..... [4 مرات] اشعر باسترخاء جميع عضلاتك..... اشعر باسترخاء ذراعيك..... اشعر باسترخاء رأسك..... اشعر باسترخاء رقبتك..... اشعر باسترخاء كتفيك..... اشعر باسترخاء صدرك..... اشعر باسترخاء ظهرك..... اشعر باسترخاء فخذيك..... اشعر باسترخاء ساقيك..... اشعر باسترخاء قدميك. اشعر بالاسترخاء في كل مكان من جسمك.

عندما تتصور المشاهد التي سأصفها لك، حاول أن تتصورها من خارج جسمك، كما لو كنت تشاهد نفسك على التلفزيون.

– تصور نفسك في حصة تدريبية..... يضع المدرب كرات سلة في خط مستقيم..... أنت تقفز فوقها مرة بالقدمين ومرة أخرى بقدم واحدة..... الآن تصور أنك تحمل كرة سلة..... أنت تمسكها بين يديك وتنظر إليها..... ميز لونها البرتقالي الداكن..... اشعر بسطحها الجلدي الناعم المرصوف بالحبيبات..... اشعر بوزن الكرة بين يديك..... يمكنك حتى شم رائحة الكرة..... الآن حاول تغيير لونها..... أعد لها لونها البرتقالي..... الآن تصور أن حجم الكرة يزداد ببطء حتى يصل إلى حجم المنزل..... تصور أن حجمها عاد للحجم الطبيعي..... الآن تصور أن حجمها يتقلص ببطء حتى يصل إلى حجم حبة العنب..... تصور أن حجمها عاد للحجم الطبيعي.....

– تصور أنك تعمل على تقنية معينة في الوثب الطويل سببت لك مشكلة في الماضي..... انتبه جيدا لما كنت تفعله بشكل خاطئ..... تخيل الآن أنك تؤدي هذه التقنية بشكل مثالي بينما ترى وتشعر بحركاتك..... فكر الآن في وضع تنافسي واجهتك فيه مشكلة في الماضي..... تخيل أنك تظل هادئا وتتحكم في الموقف..... على الرغم من أنك ارتكبت بعض الأخطاء، إلا أنك لا تفقد تركيزك..... تجد الفرصة وتقوم بتنفيذ التقنية المحددة بشكل مثالي.....

– تصور نفسك تتنافس مع خصم قوي فاز عليك في الماضي..... حاول تنفيذ إستراتيجية مخططة ضد هذا الخصم تماما كما تفعل في المنافسة..... تصور المحاولات التي يقوم بها خصمك بأفضل تقنياته..... لديك سيطرة كاملة على الموقف وتؤدي محاولاتك بنجاح..... تأكد من أنك تتحكم في جميع جوانب تحركاتك بالإضافة إلى القرارات التي تتخذها.....

– تصور نفسك قمت بمحاولة وثب فاشلة في منافسة..... أنت تشعر بالتوتر والغضب..... أنت تفقد التركيز والثقة بالنفس..... أعد تكوين الموقف، خاصة المشاعر المصاحبة لهذا الموقف..... أنت تشعر بالقلق..... إلا أنك تبقى هادئا..... وتحاول التحكم فيما تراه وتسمعه وتشعر به في تصورك..... أنت تشعر باستنزاف التوتر من جسدك..... الآن تقوم بمحاولة وثب أخرى وهذه المرة كانت ناجحة.....

هذا هو ختام هذه الجلسة. سأقوم بالعد من الرقم خمسة، ومع كل خطوة أقرب إلى الرقم واحد، أريدك أن تصبح أكثر وعيا بمحيطك والضوضاء من حولك 5..... 4 تصبح أكثر يقظة..... 3 حرك أصابع يديك وقدميك.

سيناريو 06:

في لحظة، سأطلب منك أن تستلقي بشكل مريح، وتغمض عينيك برفق، وتأخذ أربع أنفاس عميقة، وبطيئة. عند اكتمال ذلك، سأقرأ سلسلة من المشاهد، حاول أن تتصورها باستخدام أكبر عدد ممكن من حواسك لتجربة كل مشهد، أي السمع، الرؤية، اللمس، الشم، التذوق، والمشاعر والعواطف.

استلق على البساط بشكل مريح، أغمض عينيك واشعر بالراحة ..... ركز على تنفسك ..... خذ نفسا عميقا، شهيق من الأنف 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7. احبس نفسك 1، 2، 3، 4. زفير من الفم 7، 6، 5، 4، 3، 2، 1..... [4 مرات] اشعر باسترخاء جميع عضلاتك..... اشعر باسترخاء ذراعيك..... اشعر باسترخاء رأسك..... اشعر باسترخاء رقبتك..... اشعر باسترخاء كتفيك..... اشعر باسترخاء صدرك..... اشعر باسترخاء ظهرك..... اشعر باسترخاء فخذيك..... اشعر باسترخاء ساقيك..... اشعر باسترخاء قدميك. اشعر بالاسترخاء في كل مكان من جسمك.

عندما تتصور المشاهد التي سأصفها لك، حاول أن تتصورها من داخل جسدك، كما لو كنت هناك وتختبرها من عينيك.

– تصور نفسك في حصة تدريبية..... يضع المدرب كرات سلة في خط مستقيم..... أنت تقفز فوقها مرة بالقدمين ومرة أخرى بقدم واحدة..... الآن تصور أنك تحمل كرة سلة..... أنت تمسكها بين يديك وتنظر إليها..... ميز لونها البرتقالي الداكن..... اشعر بسطحها الجلدي الناعم المرصوف بالحبيبات..... اشعر بوزن الكرة بين يديك..... يمكنك حتى شم رائحة الكرة..... الآن حاول تغيير لونها..... أعد لها لونها البرتقالي..... الآن تصور أن حجم الكرة يزداد ببطء حتى يصل إلى حجم المنزل..... تصور أن حجمها عاد للحجم الطبيعي..... الآن تصور أن حجمها يتقلص ببطء حتى يصل إلى حجم حبة العنب..... تصور أن حجمها عاد للحجم الطبيعي.....

– تصور أنك تعمل على تقنية معينة في الوثب الطويل سببت لك مشكلة في الماضي..... انتبه جيدا لما كنت تفعله بشكل خاطئ..... تخيل الآن أنك تؤدي هذه التقنية بشكل مثالي بينما ترى وتشعر بحركاتك..... فكر الآن في وضع تنافسي واجهتك فيه مشكلة في الماضي..... تخيل أنك تظل هادئا وتتحكم في الموقف..... على الرغم من أنك ارتكبت بعض الأخطاء، إلا أنك لا تفقد تركيزك..... تجد الفرصة وتقوم بتنفيذ التقنية المحددة بشكل مثالي.....

– تصور نفسك تتنافس مع خصم قوي فاز عليك في الماضي..... حاول تنفيذ إستراتيجية مخططة ضد هذا الخصم تماما كما تفعل في المنافسة..... تصور المحاولات التي يقوم بها خصمك بأفضل تقنياته..... لديك سيطرة كاملة على الموقف وتؤدي محاولاتك بنجاح..... تأكد من أنك تتحكم في جميع جوانب تحركاتك بالإضافة إلى القرارات التي تتخذها.....

– تصور نفسك قمت بمحاولة وثب فاشلة في منافسة..... أنت تشعر بالتوتر والغضب..... أنت تفقد التركيز والثقة بالنفس..... أعد تكوين الموقف، خاصة المشاعر المصاحبة لهذا الموقف..... أنت تشعر بالقلق..... إلا أنك تبقى هادئا..... وتحاول التحكم فيما تراه وتسمعه وتشعر به في تصورك..... أنت تشعر باستنزاف التوتر من جسدك..... الآن تقوم بمحاولة وثب أخرى وهذه المرة كانت ناجحة.....

الآن عندما تتصور نفس المشاهد حاول أن تتصورها من خارج جسمك، كما لو كنت تشاهد نفسك على التلفزيون.

– تصور نفسك في حصة تدريبية..... يضع المدرب كرات سلة في خط مستقيم..... أنت تقفز فوقها مرة بالقدمين ومرة أخرى بقدم واحدة..... الآن تصور أنك تحمل كرة سلة..... أنت تمسكها بين يديك وتنظر إليها..... ميز لونها البرتقالي الداكن..... اشعر بسطحها الجلدي الناعم المرصوف بالحبيبات..... اشعر بوزن الكرة بين يديك..... يمكنك حتى شم رائحة الكرة..... الآن حاول تغيير لونها..... أعد لها لونها البرتقالي..... الآن تصور أن حجم الكرة يزداد ببطء حتى يصل إلى حجم المنزل..... تصور أن حجمها عاد للحجم الطبيعي..... الآن تصور أن حجمها يتقلص ببطء حتى يصل إلى حجم حبة العنب..... تصور أن حجمها عاد للحجم الطبيعي.....

– تصور أنك تعمل على تقنية معينة في الوثب الطويل سببت لك مشكلة في الماضي..... انتبه جيدا لما كنت تفعله بشكل خاطئ..... تخيل الآن أنك تؤدي هذه التقنية بشكل مثالي بينما ترى وتشعر بحركاتك..... فكر الآن في وضع تنافسي واجهتك فيه مشكلة في الماضي..... تخيل أنك تظل هادئا وتتحكم في الموقف..... على الرغم من أنك ارتكبت بعض الأخطاء، إلا أنك لا تفقد تركيزك..... تجد الفرصة وتقوم بتنفيذ التقنية المحددة بشكل مثالي.....

– تصور نفسك تتنافس مع خصم قوي فاز عليك في الماضي..... حاول تنفيذ إستراتيجية مخططة ضد هذا الخصم تماما كما تفعل في المنافسة..... تصور المحاولات التي يقوم بها خصمك بأفضل تقنياته..... لديك سيطرة كاملة على الموقف وتؤدي محاولاتك بنجاح..... تأكد من أنك تتحكم في جميع جوانب تحركاتك بالإضافة إلى القرارات التي تتخذها.....

– تصور نفسك قمت بمحاولة وثب فاشلة في منافسة..... أنت تشعر بالتوتر والغضب..... أنت تفقد التركيز والثقة بالنفس..... أعد تكوين الموقف، خاصة المشاعر المصاحبة لهذا الموقف..... أنت تشعر بالقلق..... إلا أنك تبقى هادئا..... وتحاول التحكم فيما تراه وتسمعه وتشعر به في تصورك..... أنت تشعر باستنزاف التوتر من جسدك..... الآن تقوم بمحاولة وثب أخرى وهذه المرة كانت ناجحة.....

هذا هو ختام هذه الجلسة. سأقوم بالعد من الرقم خمسة، ومع كل خطوة أقرب إلى الرقم واحد، أريدك أن تصبح أكثر وعيا بمحيطك والضوضاء من حولك 5..... 4 تصبح أكثر يقظة..... 3 حرك أصابع يديك وقدميك.

سيناريو 07:

في لحظة، سأطلب منك أن تستلقي بشكل مريح، وتغمض عينيك برفق، وتأخذ أربع أنفاس عميقة، وبطيئة. عند اكتمال ذلك، سأقرأ سلسلة من المشاهد، حاول أن تتصورها باستخدام أكبر عدد ممكن من حواسك لتجربة كل مشهد، أي السمع، الرؤية، اللمس، الشم، التذوق، والمشاعر والعواطف.

استلق على البساط بشكل مريح، أغمض عينيك واشعر بالراحة ..... ركز على تنفسك ..... خذ نفسا عميقا، شهيق من الأنف 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7. احبس نفسك 1، 2، 3، 4. زفير من الفم 7، 6، 5، 4، 3، 2، 1..... [4 مرات] اشعر باسترخاء جميع عضلاتك..... اشعر باسترخاء ذراعيك..... اشعر باسترخاء رأسك..... اشعر باسترخاء رقبتك..... اشعر باسترخاء كتفيك..... اشعر باسترخاء صدرك..... اشعر باسترخاء ظهرك..... اشعر باسترخاء فخذيك..... اشعر باسترخاء ساقيك..... اشعر باسترخاء قدميك. اشعر بالاسترخاء في كل مكان من جسمك.

عندما تتصور المشاهد التي سأصفها لك، حاول أن تتصورها من داخل جسدك، كما لو كنت هناك وتختبرها من عينيك.

تصور نفسك على مضمار الوثب تتحضر للقيام بوثبة..... تنحني قليلا للأمام تنظر للأرضية ويديك تمتدان للأسفل..... تسمع إشارة المدرب فتبدأ الركض ..... تزداد سرعتك تدريجيا..... تصور نفسك تجري بصورة إيقاعية ومنتظمة..... انظر إلى ركبتيك ترتفعان باتجاه صدرك ويمتد كعبيك خلفك بينما تجري بسرعة وسلاسة..... قلبك ينبض وذراعاك تتحركان بصورة إيقاعية..... أنت تشعر بالقوة والسرعة..... تجتاز الخطوات الأربعة الأخيرة قبل الارتقاء..... وتستعد لعملية الارتقاء..... تتسع خطواتك قليلا..... تضع قدم الارتقاء بشكل مسطح ومباشرة أمام جسمك على لوح الارتقاء..... أنت تشعر بطاقة كبيرة في ساق الارتقاء..... بينما يتحرك جسمك خلال الارتقاء ويصعد في الهواء..... تستمر في الجري صعودا وللأمام..... وتركز نظرك للأعلى وللأمام عند مغادرة الأرض..... تصور رجل الارتقاء مفرودة خلفا والحرة مثنية أمامك..... تنثني رجل الارتقاء من الركبة وتأخذ طريقها للأمام لتصبح الرجلان معا..... الآن تمتد الرجلان أماما من الركبتين مع ميل الجذع استعدادا للهبوط..... وتدفع ذراعيك للأسفل نحو الأرض..... الآن يقترب ساقيك نحو الجذع..... أنت الآن تلامس الرمال..... تنحني الركبتان وتثنيان..... وتتقدم ذراعاك إلى الأمام..... لقد كانت وثبة رائعة..... تشاهد ابتسامة المدرب..... تدرك أنك أديت وثبة جيدة..... بينما تغادر الحوض تسمع همس زملائك "وثبة ممتازة"..... الآن أعد تصور الوثبة من البداية..... أعدها مرارا وتكرارا..... لاحظ رضاك عندما ترى وتشعر أنك تؤدي الوثبة بشكل صحيح..... أنت تشعر بأن ظهرك مستقيما ورأسك مرفوع عاليا بينما تستشعر ثقتك بنفسك..... عندها تُذكر نفسك أنك تستحق أن تكون في المنافسة.

الآن عندما تتصور نفس المشاهد حاول أن تتصورها من خارج جسمك، كما لو كنت تشاهد نفسك على التلفزيون.

تصور نفسك على مضمار الوثب تتحضر للقيام بوثبة..... تنحني قليلا للأمام تنظر للأرضية ويديك تمتدان للأسفل..... تسمع إشارة المدرب فتبدأ الركض ..... تزداد سرعتك تدريجيا..... تصور نفسك تجري بصورة إيقاعية ومنتظمة..... انظر إلى ركبتيك ترتفعان باتجاه صدرك ويمتد كعبيك خلفك بينما تجري بسرعة وسلاسة..... قلبك ينبض وذراعاك تتحركان بصورة إيقاعية..... أنت تشعر بالقوة والسرعة..... تجتاز الخطوات الأربعة الأخيرة قبل الارتقاء..... وتستعد لعملية الارتقاء..... تتسع خطواتك قليلا..... تضع قدم الارتقاء بشكل مسطح ومباشرة أمام جسمك على لوح الارتقاء..... أنت تشعر بطاقة كبيرة في ساق الارتقاء..... بينما يتحرك جسمك خلال الارتقاء ويصعد في الهواء..... تستمر في الجري صعودا وللأمام..... وتركز نظرك للأعلى وللأمام عند مغادرة الأرض..... تصور رجل الارتقاء مفرودة خلفا والحرة مثنية أمامك..... تنثني رجل الارتقاء من الركبة وتأخذ طريقها للأمام لتصبح الرجلان معا..... الآن تمتد الرجلان أماما من الركبتين مع ميل الجذع استعدادا للهبوط..... وتدفع ذراعيك للأسفل نحو الأرض..... الآن يقترب ساقيك نحو الجذع..... أنت الآن تلامس الرمال..... تنحني الركبتان وتثنيان..... وتتقدم ذراعاك إلى الأمام..... لقد كانت وثبة رائعة..... تشاهد ابتسامة المدرب..... تدرك أنك أديت وثبة جيدة..... بينما تغادر الحوض تسمع همس زملائك "وثبة ممتازة"..... الآن أعد تصور الوثبة من البداية..... أعدها مرارا وتكرارا..... لاحظ رضاك عندما ترى وتشعر أنك تؤدي الوثبة بشكل صحيح..... أنت تشعر بأن ظهرك مستقيما ورأسك مرفوع عاليا بينما تستشعر ثقتك بنفسك..... عندها تُذكر نفسك أنك تستحق أن تكون في المنافسة.

هذا هو ختام هذه الجلسة. سأقوم بالعد من الرقم خمسة، ومع كل خطوة أقرب إلى الرقم واحد، أريدك أن تصبح أكثر وعيا بمحيطك والضوضاء من حولك 5..... 4 تصبح أكثر يقظة..... 3 حرك أصابع يديك وقدميك..... 2 ثني ذراعيك ورجليك..... 1 عندما تكون مستعدا يمكنك فتح عينيك.

سيناريو 08:

في لحظة، سأطلب منك أن تستلقي بشكل مريح، وتغمض عينيك برفق، وتأخذ أربع أنفاس عميقة، وبطيئة. عند اكتمال ذلك، سأقرأ سلسلة من المشاهد، حاول أن تتصورها باستخدام أكبر عدد ممكن من حواسك لتجربة كل مشهد، أي السمع، الرؤية، اللمس، الشم، التذوق، والمشاعر والعواطف.

استلق على البساط بشكل مريح، أغمض عينيك واشعر بالراحة ..... ركز على تنفسك ..... خذ نفسا عميقا، شهيق من الأنف 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7. احبس نفسك 1، 2، 3، 4. زفير من الفم 7، 6، 5، 4، 3، 2، 1..... [4 مرات] اشعر باسترخاء جميع عضلاتك..... اشعر باسترخاء ذراعيك..... اشعر باسترخاء رأسك..... اشعر باسترخاء رقبتك..... اشعر باسترخاء كتفيك..... اشعر باسترخاء صدرك..... اشعر باسترخاء ظهرك..... اشعر باسترخاء فخذيك..... اشعر باسترخاء ساقيك..... اشعر باسترخاء قدميك. اشعر بالاسترخاء في كل مكان من جسمك.

عندما تتصور المشاهد التي سأصفها لك، حاول أن تتصورها من داخل جسدك، كما لو كنت هناك وتختبرها من عينيك.

تصور نفسك تشارك في منافسة ولائية في الوثب الطويل..... عندما تدخل مكان إجراء المنافسة..... تقوم بمسح المشهد..... تلاحظ كل تفاصيل الملعب..... تسمع الأصوات المنبعثة منه..... أصوات حديث المدربين والتلاميذ المشاركين في المنافسة..... صوت صافرات الحكام..... تلاحظ حضور بعض المتفرجين..... لقد انتهيت للتو من الإحماء وأنت الآن على بعد دقيقتين من بدء منافستك..... أنت في حالة ذهنية إيجابية للغاية..... تعلم أنك مستعد عقليا وجسديا..... تشعر بالثقة في قدرتك..... تعلم أنك تمتلك المهارات اللازمة..... هذا يجعلك على يقين من أنه يمكنك النجاح..... تشعر بالحيوية..... والقوة.... ليس لديك أي مخاوف..... أنت واثق تماما من أنه يمكنك السيطرة على الموقف..... أنت تركز تماما على هذه المنافسة..... لقد وجهت كل شيء من أجل أداء جيد هنا..... أنت إيجابي..... ستنجح..... قدرتك لا يمكن إنكارها..... يمكنك أن ترى نفسك منتصرا..... تشعر أن عضلاتك مشدودة ... وسوف تتفاعل مع كل أمر منك..... أنت مسيطر تماما على جسمك وهذا يجعلك تركز على المهمة التي تنتظرك..... نبضات قلبك تتسارع..... وكذلك تنفسك..... أنت تعلم أن الأكسجين يتدفق عبر جسمك..... أنت تدرك هذه المشاعر التي تشعر بها دائما قبل أداء أفضل ما لديك..... هذا يجعلك أكثر ثقة في قدرتك على الأداء الجيد..... كما يجعلك تشعر بالبهجة مع اقتراب بداية التنافس..... في الملعب من حولك، ترى الرياضيين الآخرين يستعدون لأدائهم..... هناك بعض الروائح الجميلة التي تملأ الجو..... أنت ترتدي زيا جميلا ومريحا للغاية ومناسبا للأداء..... أنت في حالة مثالية وجاهز للأداء..... مهمتك ليست سهلة، لكنك تعرف بوضوح ما هو مطلوب ويمكنك أن تؤدي بشكل جيد..... لأنك خضعت للكثير من التدريب وأنت ماهر جدا..... أنت واثق من أدائك..... تسمع رقمك ينادي عليه الحكم وتبدأ في الاقتراب من مضمار الوثب..... يمكنك رؤية الجمهور في المدرجات

وهم يلوحون بالرايات الخاصة بهم..... ويمكنك سماعهم يهتفون للمتنافسين..... يمكنك بوضوح سماع زملائك يشجعونك..... أنت تعلم أن المنافسة مهمة بالنسبة لك وأنت تفكر في كيفية تحسين أدائك مقارنة مع الرياضي الذي وثب قبلك..... أنت على مضمار الوثب تتحضر للقيام بوثبة..... تنحني قليلا للأمام تنظر للأرضية ويديك تمتدان للأسفل..... وتراجع تفاصيل اللحظة الأخيرة في رأسك..... هذا هو أفضل حدث بالنسبة لك..... أنت مستعد جيدا لهذا الحدث وتشعر بالقوة الذهنية..... تسمع إشارة الحكم فتبدأ الركض..... تزداد سرعتك تدريجيا..... في كل خطوة تشعر بلقوة أكثر فأكثر..... أنت تتحرك بسرعة..... تتذكر منافسا أدى بطريقة جيدة..... تخرجه من عقلك..... وتبذل ما في وسعك لتحقق النجاح من أجل نفسك..... حتى أنك تركز أكثر على كل خطوة من خطواتك..... تقترب من لوح الارتقاء..... تضع رجل الارتقاء على اللوح..... تدفع بقوة..... تبدأ في الارتقاء..... لا تزال تشعر بأنك قوي جدا ... لقد تدربت طوال العام لهذه المنافسة..... تدفع نفسك للأمام وأعلى..... أنت تفعل كل شيء كما ينبغي..... بتوازن ودقة..... تدفع نفسك إلى ما هو أبعد من توقعاتك..... تشعر بالهواء يلامس جسدك..... يتحرك رجليك وذراعيك كما ينبغي..... تمتد الرجلان أماما مع ميل الجذع استعدادا للهبوط..... وتدفع ذراعيك للأسفل نحو الأرض..... الآن يقترب ساقيك نحو الجذع..... وتلامس الرمال..... تنحني الركبتان وتثنيان..... وتتقدم ذراعاك إلى الأمام..... تنهض وتخرج من الحوض..... تنظر مباشرة إلى الحكم فتراه يرفع راية بيضاء..... لقد كانت وثبة ناجحة..... تسمع الحكم المسجِل يقرأ نتيجتك..... لقد حققت أفضل مسافة..... يصفق الجمهور بصوت عال..... تسمع كلمات التشجيع لأن الجمهور أعجب بأدائك..... تستعيد وعيك ببطء، وتبرز الألوان..... تدرك أنك حققت هدفك..... أصبحت مدركا لمشاعر الإثارة والإنجاز..... تشعر بالكبرياء بداخلك..... لقد نجحت..... تعود إلى منطقة الانتظار للتو مبتهجا بأدائك..... تشعر أن الوقت يمر بشكل مختلف عن المعتاد أثناء الأداء..... أنت تحب تجربة الوثب..... لذلك تريد حقا تجربة هذا الشعور مرة أخرى..... تشعر بالثقة حقا في أنك ستؤدي وثبة جيدة في المرة القادمة.....

الآن عندما تتصور نفس المشاهد حاول أن تتصورها من خارج جسمك، كما لو كنت تشاهد نفسك على التلفزيون.

تصور نفسك تشارك في منافسة ولائية في الوثب الطويل..... عندما تدخل مكان إجراء المنافسة..... تقوم بمسح المشهد..... تلاحظ كل تفاصيل الملعب..... تسمع الأصوات المنبعثة منه..... أصوات حديث المدربين والتلاميذ المشاركين في المنافسة..... صوت صافرات الحكام..... تلاحظ حضور بعض المتفرجين..... لقد انتهيت للتو من الإحماء وأنت الآن على بعد دقيقتين من بدء منافستك..... أنت في حالة ذهنية إيجابية للغاية..... تعلم أنك مستعد عقليا وجسديا..... تشعر بالثقة في قدرتك..... تعلم أنك تمتلك المهارات اللازمة..... هذا يجعلك على يقين من أنه يمكنك النجاح..... تشعر بالحيوية..... والقوة.... ليس لديك أي مخاوف..... أنت واثق تماما من أنه يمكنك السيطرة على الموقف..... أنت

تركز تماما على هذه المنافسة..... لقد وجهت كل شيء من أجل أداء جيد هنا..... أنت إيجابي..... ستنجح..... قدرتك لا يمكن إنكارها..... يمكنك أن ترى نفسك منتصرا..... تشعر أن عضلاتك مشدودة ... وسوف تتفاعل مع كل أمر منك..... أنت مسيطر تماما على جسمك وهذا يجعلك تركز على المهمة التي تنتظرك..... نبضات قلبك تتسارع..... وكذلك تنفسك..... أنت تعلم أن الأكسجين يتدفق عبر جسمك..... أنت تدرك هذه المشاعر التي تشعر بها دائما قبل أداء أفضل ما لديك..... هذا يجعلك أكثر ثقة في قدرتك على الأداء الجيد..... كما يجعلك تشعر بالبهجة مع اقتراب بداية التنافس..... في الملعب من حولك، ترى الرياضيين الآخرين يستعدون لأدائهم..... هناك بعض الروائح الجميلة التي تملأ الجو..... أنت ترتدي زيا جميلا ومريحا للغاية ومناسبا للأداء..... أنت في حالة مثالية وجاهز للأداء..... مهمتك ليست سهلة، لكنك تعرف بوضوح ما هو مطلوب ويمكنك أن تؤدي بشكل جيد..... لأنك خضعت للكثير من التدريب وأنت ماهر جدا..... أنت واثق من أدائك..... تسمع رقمك ينادي عليه الحكم وتبدأ في الاقتراب من مضمار الوثب..... يمكنك رؤية الجمهور في المدرجات وهم يلوحون بالرايات الخاصة بهم..... ويمكنك سماعهم يهتفون للمتنافسين..... يمكنك بوضوح سماع زملائك يشجعونك..... أنت تعلم أن المنافسة مهمة بالنسبة لك وأنت تفكر في كيفية تحسين أدائك مقارنة مع الرياضي الذي وثب قبلك..... أنت على مضمار الوثب تتحضر للقيام بوثبة..... تنحني قليلا للأمام تنظر للأرضية ويديك تمتدان للأسفل..... وتراجع تفاصيل اللحظة الأخيرة في رأسك..... هذا هو أفضل حدث بالنسبة لك..... أنت مستعد جيدا لهذا الحدث وتشعر بالقوة الذهنية..... تسمع إشارة الحكم فتبدأ الركض..... تزداد سرعتك تدريجيا..... في كل خطوة تشعر بلقوة أكثر فأكثر..... أنت تتحرك بسرعة..... تتذكر منافسا أدى بطريقة جيدة..... تخرجه من عقلك..... وتبذل ما في وسعك لتحقق النجاح من أجل نفسك..... حتى أنك تركز أكثر على كل خطوة من خطواتك..... تقترب من لوح الارتقاء..... تضع رجل الارتقاء على اللوح..... تدفع بقوة..... تبدأ في الارتقاء..... لا تزال تشعر بأنك قوي جدا ... لقد تدربت طوال العام لهذه المنافسة..... تدفع نفسك للأمام وأعلى..... أنت تفعل كل شيء كما ينبغي..... بتوازن ودقة..... تدفع نفسك إلى ما هو أبعد من توقعاتك..... تشعر بالهواء يلامس جسدك..... يتحرك رجليك وذراعيك كما ينبغي..... تمتد الرجلان أماما مع ميل الجذع استعدادا للهبوط..... وتدفع ذراعيك للأسفل نحو الأرض..... الآن يقترب ساقيك نحو الجذع..... وتلامس الرمال..... تنحني الركبتان وتثنيان..... وتتقدم ذراعاك إلى الأمام..... تنهض وتخرج من الحوض..... تنظر مباشرة إلى الحكم فتراه يرفع راية بيضاء..... لقد كانت وثبة ناجحة..... تسمع الحكم المسجِل يقرأ نتيجتك..... لقد حققت أفضل مسافة..... يصفق الجمهور بصوت عال..... تسمع كلمات التشجيع لأن الجمهور أعجب بأدائك..... تستعيد وعيك ببطء، وتبرز الألوان..... تدرك أنك حققت هدفك..... أصبحت مدركا لمشاعر الإثارة والإنجاز..... تشعر بالكبرياء بداخلك..... لقد نجحت..... تعود إلى منطقة الانتظار للتو مبتهجا بأدائك..... تشعر أن الوقت يمر بشكل مختلف عن

المعتاد أثناء الأداء..... أنت تحب تجربة الوثب..... لذلك تريد حقا تجربة هذا الشعور مرة أخرى..... تشعر بالثقة حقا في أنك ستؤدي وثبة جيدة في المرة القادمة.....

هذا هو ختام هذه الجلسة. سأقوم بالعد من الرقم خمسة، ومع كل خطوة أقرب إلى الرقم واحد، أريدك أن تصبح أكثر وعيا بمحيطك والضوضاء من حولك 5..... 4 تصبح أكثر يقظة..... 3 حرك أصابع يديك وقدميك..... 2 ثني ذراعيك ورجليك..... 1 عندما تكون مستعدا يمكنك فتح عينيك.

ملحق رقم (04)

قائمة المحكمين

قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس التصور الرياضي والبرنامج التدريبي المقترح

الدرجة العلمية	الاسم واللقب	الجامعة
أستاذ التعليم العالي	فيصل قاسمي	جامعة العربي التبسي–تبسة–
أستاذ محاضر أ	خضرة براك	جامعة العربي التبسي–تبسة–
أستاذ محاضر أ	محمود محفوظي	جامعة الشريف مساعدية –سوق اهراس–
أستاذ محاضر أ	سمير بن سايح	جامعة الشريف مساعدية –سوق اهراس–
أستاذ محاضر أ	أحميدة نصير	جامعة قاصدي مرباح –ورقلة–

ملخص

هدفت الدراسة إلى كشف أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التصور العقلي في تحسين القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، الثقة بالنفس، والمستوى الرقمي في الوثب الطويل لدى التلاميذ المشتركين في الرياضة المدرسية بولاية المسيلة صنف أشبال. تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، أما البرنامج التدريبي فتكون من 03 حصص أسبوعيا لمدة 08 أسابيع. كما اشتملت العينة على (12) منخرط في الرياضة المدرسية تخصص الوثب الطويل من الذكور. استخدمنا في الدراسة مقياس التصور الرياضي (SIQ)، قائمة الثقة الرياضية كسمة (TSCI)، ومقياس التصور العقلي. أظهرت النتائج أن التدريب على التصور العقلي يؤثر إيجابيا على القدرة على التصور العقلي، استخدام التصور العقلي، الثقة بالنفس، والمستوى الرقمي في الوثب الطويل.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of a proposed training program of mental imagery on improving imagery ability, imagery use, self-confidence, and the digital level in the long jump among cubs participating in school sports, In this study, the experimental approach was based on the design of equal groups. The program consisted of 03 sessions per week for a period of 08 weeks. The sample included (12) male participants in school sports, specializing in the long jump. The Sport Imagery Questionnaire (SIQ), Trait Sport Confidence Inventory (TSCI), and the mental Imagery scale, were given to each participant. Results indicated that training in mental Imagery positively affects the Imagery ability, Imagery use, self-confidence, and the digital level in the long jump.

Résumé

Cette recherche étudie l'influence d'un programme proposé d'imagerie mentale sur le développement de l'imagerie, l'utilisation de l'imagerie, la confiance en soi et le niveau numérique dans le saut en longueur chez les élèves participant dans le sport scolaire dans la wilaya de M'sila. Dans cette étude, l'approche expérimentale était basée sur la conception de groupes égaux, Le programme d'imagerie se composait de 03 séances par semaine pendant une période de 08 semaines. L'échantillon comprenait (12) élèves inscrits dans le sport scolaire. Le questionnaire d'imagerie sportive (SIQ), l'inventaire de la confiance sportive de trait (TSCI) et le questionnaire d'imagerie mentale ont été utilisées. Les résultats ont montré que l'entraînement à l'imagerie mentale affecte positivement le développement de l'imagerie, l'utilisation de l'imagerie, la confiance en soi et le niveau numérique dans le saut en longueur.