

جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة

دكتوراه علوم

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

دراسة ميدانية لنادي المجمع البترولي اختصاص غولف ذكور اكابر

لجنة المناقشة

إعداد الطالبة:

رفاهية بوشارب

- المشرف: أ. د / احمد بوسكرة
- رئيس لجنة المناقشة: أ. د / بوزيد اوشن
- عضو مناقش: د. فؤاد سعد السعود
- عضو مناقش: د. برقوق عبد القادر
- عضو مناقش: د. فنوش نصير
- عضو مناقش: د. فاتح مزاري

السنة الجامعية: 2018/2017



والحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام على أشرف المرسلين

كلمة شكر

وأنا أخطو في طريق المعرفة خطوة جديدة، لا أملك إلا أن أتوجه لله تعالى شاكرًا نعمائه، إذ هداني في اختيار العلم طريقًا يرضيني في صفوف الساعين إلى الخير، داعيًا أن يوفقني، جل علاه لما فيه السداد متضرعًا، وراجيًا دوام رحمته التي وسعت كل الخلائق، إنه نعم المولى ونعم النصير.

وبعد...

تتقدم الباحثة بخالص شكرها وتقديرها وامتنانها العميق إلى استاذها الفاضل الأستاذ الدكتور بوسكرة أحمد الذي تعده الباحثة مثلما الأعلى والذي لولا آراؤه العلمية السديدة التي قدمه لها وإشراؤه علي إعداد هذه الأطروحة لما خرج بالصورة التي هي عليها الآن.

ولا يسع الباحثة إلا أن تتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى المختص في برامج الحاسوب علي سفيان طالبوي للجهود القيمة التي قدمها خدمة لخروج التجربة بصورتها الصحيحة.

كما أشكر صديقاتي لدعمهم الدائم لي وعلي راسهم صابرينا ناتوري، سميرة رحمانبي وزوجها وأولادها واقبي ووائل، بشكيط وسام وزوجها وأولادها واختها وفاء.

وان واجب الأمانة والوفاء يدعوني أن اتقدم بوافر الحب والاعتزاز إلى عائلتي الكريمة (أبي، أمي، اخوتي، اخواتي وأولاد اختي اميرة، وليد وملاك) الذين كانوا نعم السند لي ولتحفيزي علي متابعة المشوار العلمي.

وتدعو الباحثة الله العلي القدير أن يوفق الجميع لما فيه الخير وان يجزيهم علي ذلك.

الباحثة

فهرس المحتويات

	كلمة شكر
	فهرس المحتويات
	فهرس الأشكال
	فهرس الجداول
	قائمة الملاحق
أ	مقدمة
4	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة
5	تمهيد
6	الخلفية النظرية للدراسة
6	1. التصور العقلي
6	تمهيد:
6	1. جانب من نظريات التصور العقلي:
6	1-1. النظرية النفسية العصبية العضلية نظرية جاكوبسون (1932)
7	2-1. نظرية التعلم الرمزي (ساكيت، 1934، سافويانت، 1986)
8	3-1. نظرية المعلومات الحيوية لانغ (1979)
8	4-1. نماذج الترميز المزدوج، بايفيو (1969، 1971، 1975)
9	5-1. النموذج التناظري (بيليشين، 1973):
10	2. أنواع التصور العقلي:
10	1-2. التصور العقلي الخارجي:
10	2-2. التصور العقلي الداخلي:
11	3. القدرة على التصور العقلي:
11	1-3. الوضوح:
11	2-3. التحكم:
11	4. مبادئ التصور العقلي:
11	1-4. الاسترخاء:
11	2-4. الأهداف الواقعية:
12	3-4. تعدد الحواس:
12	4-4. سرعة الأداء:

- 4-5. الممارسة المنتظمة: 12.....
- 4-6. الممارسة باستمتاع: 12.....
5. تقييم مقدرة اللاعب على التصور العقلي: 13.....
6. متى يمكن للاعب استعمال التصور العقلي؟ 13.....
- 6-1. قبل وبعد التمرين: 13.....
- 6-2. قبل وبعد المنافسة: 13.....
- 6-3. الفترات البينية للمسابقة: 13.....
- 6-4. الوقت الشخصي: 14.....
7. الاسترخاء: 14.....
- 7-1. تعريف الاسترخاء: 14.....
- 7-2. الاسترخاء وعلاقته بالمنافسات الرياضية: 14.....
- 7-3. تقنيات الاسترخاء: 15.....
- 7-4. أهداف طريقة التدريب التدريجي لجاكوبسون: 15.....
- 7-5. مميزات الاسترخاء التدريجي: 15.....
- II. رياضة الغولف .. 17.....
1. تاريخ لعبة الغولف 17.....
2. تاريخ الغولف في الجزائر 18.....
3. قوانين الغولف: 19.....
4. مضممار الغولف: 20.....
5. حساب النقاط وطريقة اللعب: 21.....
6. أنواع مسابقات الغولف: 22.....
- 6-1. مسابقة الفوز بالضربات "الستروك بلاي" (Strock Play): 22.....
- 6-2. مسابقة الفوز بالمباراة "الماتش بلاي" (Match Play): 22.....
- III. رياضة الغولف والتصوير العقلي 23.....
1. الإنجاز في الغولف: 23.....
2. ماهية الضربات القصيرة في الغولف وأهميتها: 23.....
- 2-1. البوت (Putt): 23.....
- 2-2. البوتينغ (Putting): 24.....
- 2-3. المنطقة الخضراء (Le Green): 24.....
3. أنواع الضربات في البوت: 24.....
- 3-1. البوت القصير جدًا: 24.....

- 24..... 2-3. البوت القصير أو الصغير Petit putt : 24.....
- 24..... 3-3. البوت المتوسط: Putts moyens : 25.....
- 25..... 4-3. البوت الطويل Longs putts : 25.....
- 25..... 4. كيف تلعب ضربات البوت المتوسطة من 2.50م إلى 5م: 25.....
- 25..... 5. أهمية ضربات البوت في منافسات الغولف: 27.....
- 27..... 6. تقنية البوتينغ: 27.....
- 27..... 7. الروتين في الغولف: 29.....
- 29..... 8. مفتاح ضبط الإيقاع أو الرتم عند لاعب الغولف: 30.....
- 30..... 9. التصور العقلي والغولف: 30.....
- 30..... 10. التصور العقلي وآثاره على لاعب الغولف 30.....
- 30..... 1-10. تحسين التركيز: 30.....
- 30..... 2-10. بناء الثقة بالنفس: 31.....
- 31..... 3-10. السيطرة على الانفعالات: 31.....
- 31..... 4-10. ممارسة المهارات الرياضية: 31.....
- 31..... 5-10. تطوير استراتيجية اللعب: 32.....
- 32..... 6-10. التقدير التقريبي للمسافة بين الكرة والحفرة من طرف اللاعب: 32.....
- 32..... 7-10. اختيار المضرب المناسب لتحقيق أقرب مسافة ممكنة من الهدف: 32.....
- 32..... 8-10. اختيار المسار المناسب لتفادي مختلف العوائق الممكنة: 33.....
- 33..... 9-10. التقدير التقريبي لاتجاه الرياح وقوتها: 33.....
- 33..... 10-10. مواجهة الألم والإصابة: 33.....
- 33..... 11. تقنية الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون واستخدامها في الغولف: 34.....
- 34..... 1-11. الظروف المثالية للقيام بتقنية الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون: 34.....
- 34..... 2-11. كيف يكون أداء تقنية جاكوبسون في رياضة الغولف: 34.....
- 34..... 3-11. التطبيق العملي: 37.....
- 37..... الدراسات السابقة والمشابهة 37.....
- 37..... 1. الدراسات المشابهة. 38.....
- 38..... 2. الدراسات السابقة: 41.....
- 41..... 3. التعليق على الدراسات السابقة 43.....
- 43..... خلاصة:

44.....	الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.
45.....	I. الكلمات الدالة على الدراسة.
45.....	1- الغولف
45.....	2- البوت (Putt):
45.....	3- المنطقة الخضراء (Le Green):
45.....	4- التصور العقلي:
46.....	5- البرنامج التدريبي:
46.....	II. الإشكالية:
48.....	III. أهداف الدراسة.
48.....	IV. أهمية البحث:
49.....	V. الفرضيات.
49.....	1. الفرضية العامة:
49.....	2. الفرضيات الجزئية:
51.....	الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة.
52.....	تمهيد:
53.....	I: الدراسة الاستطلاعية:
53.....	1- الدراسة الاستطلاعية الأولى:
53.....	1-1 الخطوة الأولى:
53.....	1-2 الخطوة الثانية: المقابلة الشخصية المباشرة:
54.....	2- الدراسة الاستطلاعية الثانية (الاختبارات)
54.....	1-2 الخطوة الأولى:
54.....	2-2 الخطوة الثانية:
57.....	II: منهج البحث.
57.....	III: مجتمع وعينة الدراسة.
58.....	IV: أدوات جمع البيانات والمعلومات.
58.....	1- البرنامج التدريبي المقترح:
58.....	1-1 خطوات بناء البرنامج التحريبي:
58.....	2-1 تنفيذ البرنامج:
59.....	3-1 وسائل وطرق التدريب:

60.....	4-1. تصميم البرنامج التدريبي:
60.....	5-1. الاختبارات البعدية:
62.....	2. المصادر والمراجع العربية والأجنبية:
62.....	3. الاختبارات التقنية:
62.....	(1) اختبار دايف بيلز Dave pelz
63.....	(2) اختبار الكرة الصفراء
64.....	(3) اختبار التصور العقلي
67.....	4. الأهداف المتوقعة من البرنامج:
67.....	V: إجراءات التطبيق الميداني للأداة
68.....	1- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:
68.....	1-1. تجانس العينة:
70.....	2-1. تكافؤ العينة
71.....	3-1. صدق الاختبار
71.....	4-1. ثبات الاختبار
72.....	5-1. موضوعية الاختبار
72.....	6-1. تحديد الاختبار الأنسب لتقويم الأداء الفني للمهارة
73.....	2- تحديد وضبط المتغيرات غير التجريبية:
73.....	1-2. السلامة الداخلية للتصميم:
73.....	2-2. السلامة الخارجية للتصميم:
74.....	VI: الوسائل البيداغوجية
74.....	VII: الأساليب الإحصائية
77.....	خلاصة
78.....	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
79.....	أولاً: عرض نتائج الدراسة
	1- عرض نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبارات البوت ومقياس التصور العقلي:
79.....	2- عرض نتائج اختبار "ت" بين الاختبارين القبلي والبعدى في نتائج التصور العقلي واختبارات البوت لدى العينة الضابطة:
82.....	

- 1-2 عرض نتائج اختبار " ت " بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج التصور العقلي لدى المجموعة الضابطة: 82
- 2-2 عرض نتائج اختبار " ت " بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البوت لدى المجموعة الضابطة: 83
- 3- عرض نتائج اختبار " ت " بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج التصور العقلي واختبارات البوت لدى العينة التجريبية..... 84
- 1-3 عرض نتائج اختبار " ت " بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج التصور العقلي لدى المجموعة التجريبية: 84
- 4- عرض نتائج معامل الارتباط بين التصور العقلي واختباري ضربة البوت (اختبار بعدي) للمجموعة التجريبية 86
- 5- عرض نتائج اختبار " ت " للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتصور العقلي واختبارات البوت..... 89
- 1-5 عرض نتائج اختبار " ت " للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتصور العقلي..... 89
- 2-5 عرض نتائج اختبار " ت " للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار دايف بيلز (البوت) 90
- 3-5 عرض نتائج اختبار " ت " للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الكرة الصفراء (البوت) 91
- 6- عرض نتائج اختبار حجم التأثير للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختباري البوت: 92
- 1-6 عرض نتائج اختبار مربع إيتا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار دايف بيلز (بوت) 92
- 2-6 عرض نتائج اختبار مربع إيتا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الكرة الصفراء (بوت) 92
- 3-6 عرض نتائج اختبار مربع إيتا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في الدرجة الكلية لتصور العقلي..... 93
- 7- تحليل نتائج معامل التحديد: 94
- 1-7 تحليل نتائج معامل التحديد لاختبارات ضربة البوت (دايف بيلز والكرة الصفراء) وعلاقتها بالتصور العقلي في النتائج البعدية للعينة التجريبية 94
- 2-7 تحليل نتائج معامل التحديد لضربة البوت وعلاقتها بنتيجة التصور العقلي (الكلي) في النتائج البعدية للعينة التجريبية 94
- 3-7 تحليل نتائج حجم التأثير "مربع إيتا" 95
- ثانيا: مناقشة النتائج 96
- 1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: 96

99.....	2-مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:
101.....	3-مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:
102.....	4-مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:
103.....	5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة .
104.....	6-مناقشة الفرضية الجزئية السادسة
105.....	7-مناقشة الفرضية الجزئية السابعة.
107.....	8-مناقشة الفرضية العامة:

109.....	الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات
110.....	1- استنتاجات عامة:
111.....	2- اقتراحات: .
111.....	3- الآفاق المستقبلية:
112.....	4- خاتمة:.....
114.....	5-المراجع المعتمدة في الدراسة:
114.....	أولا: قائمة المصادر باللغة العربية:
115.....	ثانيا: قائمة المصادر باللغة الأجنبية:
124.....	ثالثا: قائمة الدوريات والمجلات العلمية:
125.....	6- الملاحق:
168.....	7- ملخص الدراسة.....

فهرس الجداول

- الجدول رقم 1: يمثل أبواب قوانين القولف 20
- الجدول رقم 2: يمثل تسميات وترتيب الضربات مقارنة مع البار 21
- الجدول رقم 3: يمثل وسائل وطرق التدريب 59
- الجدول رقم 4: يوضح البرنامج المقترح والمطبق على العينة التجريبية 60
- الجدول رقم 5: يبين معامل الالتواء من حيث (العمر، الطول، الوزن، الاختبارات تقنية البوت Putt) للمجموعتين. 69
- الجدول رقم 6: يبين معامل الالتواء في محاور التصور العقلي للمجموعتين 69
- الجدول رقم 7: يبين تكافؤ المجموعتان في المتغيرات المؤثرة في البحث (العمر - الطول - الوزن - اختبارات البوت). ... 70
- الجدول رقم 8: يبين تكافؤ المجموعتان في محاور التصور العقلي 70
- الجدول رقم 9: يبين معاملات الثبات والموضوعية 72
- الجدول رقم 10: يبين نسب اختيار الخبراء للاختبارات تقنية البوت. 72
- الجدول رقم 11: يمثل نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في اختبارات البوت ومقياس التصور العقلي: 79
- الجدول رقم 12: يمثل نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في اختبارات البوت ومقياس التصور العقلي: 80
- الجدول رقم 13: يمثل نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج التصور العقلي للمجموعة الضابطة... 82
- الجدول رقم 14: يمثل نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البوت للمجموعة الضابطة. 83
- الجدول رقم 15: يمثل نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج التصور العقلي للمجموعة التجريبية... 84
- الجدول رقم 16: يمثل نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البوت للمجموعة التجريبية. 85
- الجدول رقم 17: يمثل نتائج معامل الارتباط بين التصور العقلي واختباري ضربة البوت (اختبار بعدي) للمجموعة التجريبية 86
- الجدول رقم 18: يمثل نتائج معامل التحديد لاختباري البوت وعلاقتها بالتصور العقلي بأبعاده الأربعة في النتائج البعدية لدى المجموعة التجريبية 87
- الجدول رقم 19: يمثل نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتصور العقلي 89
- الجدول رقم 20: يمثل نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار دايف بيلز (البوت). 90
- الجدول رقم 21: يمثل نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الكرة الصفراء (البوت) 91

- الجدول رقم 22: مثل نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار دايف بيلز. 92.....
- الجدول رقم 23: مثل نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الكرة الصفراء 92.....
- الجدول رقم 24: يمثل نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في الدرجة الكلية للتصور العقلي. 93.....
- الجدول رقم 25: يمثل ترتيب نسب التباين لكل من نتائج التصور العقلي واختباري البوت البعدية لدى المجموعتين: 93

فهرس الأشكال

- الشكل رقم 1: يمثل لعبة تشبه الغولف في الصين في القرن 11. 17
- الشكل رقم 2: يمثل لعب الغولف في هولندا عام 1297م. 17
- الشكل رقم 3: يمثل بداية تطبيق القوانين في الغولف بإسكتلندا سنة 1627. 18
- الشكل رقم 4: يمثل بطاقة مشتركة ترجع لسنة 1967. 19
- الشكل رقم 5: يمثل مضمار غولف من 18 حفرة. 20
- الشكل رقم 6: يمثل بطاقة التنقيط في الغولف. 22
- الشكل رقم 7: يمثل شعار بطولة رايدر. 22
- الشكل رقم 8: إمكانيات ادخال الكرة في الضربات القصيرة عند المحترفين. 26
- الشكل رقم 9: يمثل روتين لاعب الغولف قبل الضربة. 28
- الشكل رقم 10: يمثل ضبط الإيقاع عند لاعب الغولف. 28
- الشكل رقم 11: يمثل نوعين من أجهزة ضبط الإيقاع (الميترونوم). 28
- الشكل رقم 12: يمثل ضبط الدقات الأربع للاعب الغولف. 29
- الشكل رقم 13: يمثل التقدير التقريبي بين الكرة والحفرة واختار مضرب لكل مسافة. 32
- الشكل رقم 14: يمثل مخطط عمل تقنية جاكسون. 33
- الشكل رقم 15: يمثل مختلف دورات البرنامج التدريبي. 59
- الشكل رقم 16: نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي والبعدي للعينه الضابطة في اختبارات البوت ومقياس التصور العقلي. 79
- الشكل رقم 17: نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي والبعدي للعينه التجريبية في اختبارات البوت ومقياس التصور العقلي. 80
- الشكل رقم 18: يمثل نتائج معامل التحديد لاختباري البوت وعلاقتهما بالتصور العقلي بأبعاده الأربعة في النتائج البعدية لدى المجموعة التجريبية. 87

قائمة الملاحق

- الملحق رقم 1: قائمة بأسماء الأساتذة والدكاترة الباحثين والمدربين المحكمين لأدوات القياس والبرنامج 125
- الملحق رقم 2: استمارة استبيان لمعرفة صلاحية اختبار التصور العقلي 126
- الملحق رقم 3: اختبار التصور العقلي 127
- الملحق رقم 4: استمارة تحديد الاختبار الأنسب لتقويم الأداء التقني في ضربات البوت في رياضة الغولف 130
- الملحق رقم 5: استمارة استبيان لمعرفة صلاحية استمارات تقويم الأداء التقني لضربة البوت في الغولف 131
- الملحق رقم 6: سيناريو التدريب على التصور العقلي في الغولف مع التركيز على الضربات القريبة (putt) 132
- الملحق رقم 7: حصص البرنامج التدريبي 136
- الملحق رقم 8: نتائج الاختبارات التصور العقلي 152
- الملحق رقم 9: نتائج اختبار دايف بيلز والكرة الصفراء 164

مقدمة

لقد سعى الإنسان منذ القديم إلى دراسة ومحاولة فهم العقل البشري فاعتبر سقراط أن العقل هو مقر الأحاسيس والذكاء في نفس الوقت، أما روني ديكارت René Descartes فقد كان أول من قام بالفصل بين الروح والعقل واعتبر هذا الأخير مركزا للذكاء وطرح لأول مرة إشكال الجسد والعقل بمفهومه الحديث.

حسب النظريات الحديثة للعقل أدوار حيوية خاصة فهو أساس كل الأفعال وبالتالي أساس كل حركاتنا الإرادية، إن الإنسان يتطور في محيط خاص ضمن شروط وخصائص متعلقة بكل فرد على حدا. في مجال المنافسات الرياضية تكون الحركات موجهة ومحضرة من أجل تحقيق إنجازات تخضع للقياس والتحكيم والتقييم، في الوقت الحالي تعتبر طرق التحضير البدني العام والخاص معروفة لدى الجميع ومفصلة في مختلف الكتب والمراجع والمجلات وبالتالي توجه المدربين والرياضيون والباحثون إلى البحث عن الجانب الغامض في مجال التدريب بصفة عامة وهو التحضير العقلي وأثره المباشر والغير مباشر على سلوك الرياضي.

إن التحضير العقلي يتضمن عدة مفاهيم تنطلق من كونها وسيلة للتحكم في القلق أثناء المنافسات الرياضية الهامة إلى كونها طريقة لإدماج التحضير العقلي في الحصص التدريبية فامتد حوالي العشرين سنة تم هذا الإدماج من أجل تحسين الإنجاز الرياضي وذلك باستعمال عدة طرق نذكر منها:

الصفولوجيا (Sophrologie)، اليوغا (Yoga)، التنويم المغناطيسي (Hypnose)... إلخ.

يؤدي التدريب العقلي دورا مهما وفعالاً في عملية التعلم والتعليم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات، وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي في كل من السويد وأستراليا كجزء من درس التربية الرياضية (شمعون، 1996).

تعتبر الطالبة الباحثة أن العلاقة بين الجانبين العقلي والبدني علاقة وطيدة بحيث أن أحدهما يكمل الآخر فإذا حدث هذا التوقف بطريقة جيدة يمكن أن يكون جد مفيد وبناء في مجال البحث العلمي والتحضير للمنافسات الرياضية العالية المستوى، كما في التعلم والتحسين في مستوى الأداء المعماري والبدني والتكتيكي والخططية.

يعتبر التصور العقلي بديل آخر يتمثل في تصور فعل معين بدون أداء حركي (دنيس، 1989، Denis)، تستعمل لتحسين الأداء وتعلم حركات جديدة بالإضافة إلى أثره الإيجابي على الدافعية والثقة بالنفس كذلك يعتبر وسيلة لمواصلة العمل في حالة الإصابة.

فالتصور هو تجربة مطابقة للتجربة الحقيقية فنحن واعون برؤية صورة والإحساس بها كما نحس بمختلف الروائح والأذواق ونسمع الأصوات بدون أن نعيشها في الواقع، هذه التجربة مختلفة عن الأحلام لأننا مستيقظون وواعون بتكوين هذه الصورة. (وايت وهاردي White and Hardy, 1998)

يملك الرياضيون القدرة على تحسين أدائهم في التصور العقلي قبل أو خلال المنافسة أو أثناء التدريب عموماً فإن الهدف منهما هو تسهيل عملية تعلم حركة جديدة وتحسين أدائها أو تصحيح الجانب التقني، فإن الوظيفة المعرفية الخاصة بالتصور العقلي تسهل عملية الاكتساب والأداء. (Martin, Moritz, Hall 1999) ومع ذلك فإن عملية التصور العقلي عملية عقلية معقدة تتطلب تركيز دقيق من قبل الرياضي حتى ولو كانت فوائدها غير آنية.

يعتبر التصور العقلي عنصر مكمل للتدريب البدني وليس بديلاً له (باستثناء الحالات التي تهدف إلى منع الإفراط في التدريب) وقد تجلّى بوضوح أن الجمع بين التدريب على التصور العقلي والتدريب البدني هو أكثر فعالية من التدريب البدني وحده، في حين استخدام التصور العقلي وحده، في الغالب لا يؤدي إلى تحسن التدريب. (Driskell, Copper, 1994) ففي رياضة الغولف (Golf) لتحقيق هذا الغرض والمتمثل في تحسين التعلم وكذلك التدريب العقلي قمنا بالتركيز في هذه الدراسة على إحدى القدرات العقلية الجدد مستعملة من طرف لاعبي الغولف والتي لا تزال غير معروفة بعض الشيء في مجال التدريب وهي التصور العقلي. فهذه الأخيرة تعتبر إحدى القدرات النفسية التي تستعمل من طرف الرياضيين في التدريب والمنافسة (Fournier, Calmels, Durand, Bush, Jalmela, 2005)

فهي تثير اهتمام كبير لدى الرياضيين والمدربين والباحثين على حد سواء بسبب بعض الجوانب الغامضة وأثرها الإيجابي على الرياضي. (Feltz and Lander, 1983. Greenspan. Feltz, 1989).

تعد رياضة الغولف من الرياضات الأكثر انتشاراً في العالم والتي تمارس من طرف جميع الفئات العمرية من (3-4 سنوات) إلى (83-90 سنة) (Golfdigest. N122. 1999) والتي تعتبر خاصية تميز هذه الرياضة عن الرياضات الأخرى، بالإضافة للجانب البدني يحتل التحضير العقلي في الغولف مكانة كبيرة.

وتتجلى أهمية البحث في توضيح وإبراز أهمية التصور العقلي والتحضير العقلي بصفة عامة وأثرها على تحسين أداء اللاعب في الضربات القريبة والتي تعتبر من المهارات الصعبة والمختلفة فهي محكومة بمهارات حركية معينة تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والقدرة على التصور حتى يتمكن لاعب الغولف من أداء حركة "السوينغ" (Swing) أو المرجحة بطريقة ديناميكية مع تحقيق الهدف النهائي وهو إدخال الكرة إلى الحفرة، حيث يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الوصول إلى الهدف النهائي في أقل عدد من الضربات.

وتعتقد الطالبة الباحثة أن التدريب العقلي يعد أحد أهم ركائز العملية التدريبية وهو مكمل للتدريب البدني والخططي والمهاري، كما أنه يتبع قواعد وشروط معينة غير عشوائية موضوعية من طرف أخصائيين في المجال وتتطلب الالتزام بها للوصول إلى النتائج المرجوة.

ولقد اشتملت الدراسة على الهيكل التالي:

التعريف بالبحث والذي يتضمن كل من المقدمة والإشكالية وأهداف البحث والفرضيات والمصطلحات والدراسات المشابهة. أما الباب الأول فقد تضمن الدراسة النظرية التي قسمت إلى ثلاث فصول، الفصل الأول لعبة الغولف، أما الفصل الثاني فيتضمن الأعداد العقلية والتصور العقلي في الرياضة والفصل الثالث نجد فيه التصور العقلي والضربات القريبة في الغولف.

الباب الثاني تضمن الدراسة الميدانية التي قسمت إلى فصلين، جاء الفصل الأول بعنوان منهجية البحث والإجراءات الميدانية والذي احتوى على منهج البحث، عينة ومجتمع البحث، مجالات البحث، الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، أدوات البحث، الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة، الدراسات الإحصائية، صعوبات البحث. أما الفصل الثاني فجاء بعنوان عرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج وجاء فيه عرض النتائج، الاستنتاجات مناقشة الفرضيات، اقتراحات، الخلاصة العامة.

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة



الخلفية النظرية للدراسة



تمهيد

I. التصور العقلي

1. بعض نظريات التصور العقلي

2. الاسترخاء

II. رياضة الغولف

1. تاريخ لعبة الغولف

2. تاريخ الغولف في الجزائر

3. قوانين الغولف

4. أنواع مسابقات الغولف

III : التصور العقلي والغولف

IV. الدراسات السابقة

1. الدراسات المشابهة

2. الدراسات المطابقة

3. التعليق على الدراسات السابقة

خلاصة



تمهيد

مما لا شك فيه ان الرياضة الحديثة بجميع اختصاصاتها يهدف ممارستها للوصول إلى أحسن النتائج والإنجازات ولا يكون ذلك عادة الا بتطوير والهمل على الصفات البدنية الأساسية في كل رياضة والوصول إلى اقصى أداء لمختلف الأعضاء مهما تطلب الامر. مع ذلك فقد تم اثبات ان الجانب البدني وحده لا يكفي لتحقيق ذلك وانما يتطلب تطوير الجانب العقلي للرياضي أيضا، ولذلك قام المدربون والمختصون باستعمال مختلف الطرق المعرفية الحسية والمهارات العقلية وادماجها في البرامج التدريبية لتحسين أداء الرياضيين والوصول بهم إلى القمة ومن بين اهم هذه المهارات مهارة التصور العقلي والتي قمنا بالتركيز عليها في دراستنا.

إن التصور العقلي هو تقنية معرفية سلوكية تستعمل الحواس لخلق او إعادة تجربة معينة في عقل اللاعب (فيلي وغرينليف، 2001)، وبالتالي قامت الباحثة باستعمال برنامج يعتمد على تطوير هذه المهارة من أجل إلى تحسين أداء اللاعبين في الضربات القريبة المعروفة باسم البوت والتي تتطلب التركيز والدقة في الأداء من أجل إيصال الكرة إلى الحفرة، كما تطرقت الباحثة في الخلفية النظرية لهذه الدراسة إلى الإشكالية واهداف الدراسة وأهميتها والفرضيات كما تطرقنا إلى ماهية الغولف من أجل التعريف بهذه الرياضة الغير معروفة نوعا ما في الجزائر بشكل أوسع من خلال التعرض لتاريخها وقوانينها واشهر لاعبي ولاعبات هذه الرياضة وتفاصيل كثيرة حول اللعبة مرفقة بالصور من أجل أكثر توضيح , كما تكلمنا عن التدريب العقلي والتصور العقلي بصفة خاصة من حيث المفهوم والأنواع والمبادئ بالإضافة إلى الاسترخاء وتقنياته مع التركيز على التقنية المستخدمة في الدراسة وهي تقنية (جاكوبسون)، كما ركزت الباحثة على علاقة التصور العقلي بالغولف وتفصيل النوع الذي ستعمل الباحثة على تطويره في الدراسة وانواعه وأهمية هذه التقنية في المنافسة وكيفية تحسينها من خلال التصور العقلي

الخلفية النظرية للدراسة

1. التصور العقلي

تمهيد:

يتم استعمال مصطلح التدريب العقلي بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي، ولكن من الواجب الفصل التام بينهما، فقد أوضحت سيون (Suinn) أن التدريب العقلي لمهارة ما يتضمن ما يلي:

1- التفكير في المهارة.

2- الحديث الذاتي مع النفس عن خطوات المهارة.

3- تصور لاعب محترف يؤدي المهارة بصورة مثالية.

4- تصور المهارة التي سبق أدائها بطريقة ناجحة.

إن الخطوات الأربعة السابقة تمثل التدريب العقلي، في حين أن الخطوة الرابعة تحديدا هي التي تمثل التصور العقلي للمهارة.

وترى دورثي هاريس (Dorothy Harris) أن الفصل بين التدريب العقلي والتصور العقلي يرجع إلى أن التصور العقلي يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط، في حين أن التدريب العقلي يتضمن الايجابية في الصورة أو سلسلة من الصور، وترى أن التصور العقلي هو المرحلة الأولى من التدريب العقلي.

كما يشير بارو (Barrow) إلى أن التصور العقلي هو تذكر الصور من خلال الخبرة السابقة، أما التدريب العقلي فهو الاسترجاع العقلي أو إعادة مشاهدة رموز الأداء السابقة، ويكون التركيز هنا على الحركة وليس على العائد منها مثل الاتجاه والدقة أو المسافة. (محمد العربي شمعون، 2001، ص. ص. 48-50)

1. جانب من نظريات التصور العقلي:

حاولت عدة نظريات ونماذج إدراكية تفسير تأثيرات الصور الذهنية على تعلم أو تحسين المهام الحركية مثل نظريات التعلم الرمزي، النفسي العصبية العضلية، أو المعلوماتية الحيوية وكذلك نماذج الترميز المزدوج والنموذج التناظري.

1-1. النظرية النفسية العصبية العضلية نظرية جاكوبسون (1932)

كانت واحدة من النظرية الأولى التي تشرح آثار الصور الذهنية على الأداء الحركي. وتستند على الملاحظة من خلال حركة معينة، يتم تنشيط نفس العضلات، والمسارات العصبية الحركية، والخلايا الحركية أثناء التنفيذ الفعلي لهذه الحركة (بوشكر، 2001، دريسكيل، كوبر & موران، 1994؛ ليفين، سيستو & جونستون، 2001). وتقترح أنه عندما يحاكي الفرد عقليا تنفيذ حركة، يتم إرسال النبضات العصبية من القشرة الحركية إلى العضلات المستهدفة. وهي مماثلة ولكن أضعف من تلك المنتجة أثناء التنفيذ الفعلي للعمل، كما يفترض ان هذه التحفيزات كافية لإنتاج ردود الفعل المسببة التي يمكن

استخدامها لتعزيز برنامج الحركة للإجراءات المحاكاة والتنظيم خلال الاختبارات اللاحقة (ماجيل، 1998). نتائج تجارب جاكوبسون (1931، 1932) تدعم هذه النظرية. في الواقع، في التجارب التي صدرت فيها تعليمات لمجموعة من الأشخاص للقيام بحركات لرفع الوزن بذراعهم اليمنى، سجل الباحث انقباضات صغيرة في العضلة ذات الرأسين في أكثر من 90٪ من التجارب. وتأكدت هذه النتائج من خلال المزيد من الدراسات الأخيرة والتي أظهرت نشاطا عصبيا عضليا يقتصر على العضلات المشاركة في عملية التصور العقلي وبما يتناسب مع مقدار الجهد (باكر بوشكر وتشونغ، 1996؛ بوشكر، 2001؛ & هاشيموتو روثويل 1999، ويس & هانسن 1994). ومع ذلك، وفقا لكول وروينكر (1983)، النشاط العصبي العضلي الذي سجل خلال التصور الذهني للحركة ليس حجة كافية لتفسير الآثار الإيجابية لهذا النوع من الممارسة على الأداء. وعلاوة على ذلك، وفقا لشميدت (1993) فإن النشاط العصبي العضلي يقاس أثناء ممارسة التصور ليس لديها اساس في الممارسة الفعلية. ويعتقد أن هذا النشاط أو "بقايا النشاط العضلي" هو نتيجة تثبيط غير كامل للسيطرة على الحركات (جينيرود، 1994). وقدمت حجج إضافية ضد النظرية النفسية العصبية العضلية من خلال دراسة يوي وكول (1992)، الذي قارن إنتاج القوة العضلية القصوى في البنصر بعد التدريب. ارتفع متوسط قوة تقلص الاصبع المدرب بنسبة 30٪ لمجموعة التدريب الفعلي، بنسبة 22٪ لمجموعة التصور، التي سجل نشاطها العصبي العضلي ارتفاعا، في حين لم تظهر المجموعة الضابطة اي تحسن. فحسب الباحثين الزيادة التي تم الحصول عليها بعد التصور في الممارسة العملية لم تسفر عن التغيرات على المستوى التنفيذي، ولكن كان مرتببا إلى حد ما بالجهاز الحركي المسؤول عن التخطيط والبرمجة. ويبدو أن نتائج هذه الدراسة تتفق مع نظرية التعلم الرمزي التي سنشرحها في الفقرة التالية.

2-1. نظرية التعلم الرمزي (ساكيت، 1934، سافويانت، 1986)

تعتبر الصور العقلية نشاطا رمزيا للغاية. وتقتصر أن تسمح الصور بالتكرار المعرفي للمكونات المختلفة للحركة مع مراعاة الخصائص المكانية للمهمة، والمشاكل المحتملة، فضلا عن الأهداف. ووفقا لريسيرغ وراغديل (1979)، فإن الصور تعكس تنفيذ خطة عمل تم وضعها مركزيا. وبالتالي المشتركة مع الممارسة المادية في مرحلة التخطيط والإجراءات (فيتس & بوسنر، 1967، ثيوس، 1975). فإن النظرية تنص على أن التصور هو أكثر فعالية للمهام المهيمنة إدراكيا من المهام الحرفية بحته لأنه يصف أساسا فعالية التصور في المعالجة المعرفية التي ترافق هذا النشاط. وقد حصلت العديد من الدراسات على نتائج توافق هذه النظرية (فيلتز & لاندز، 1983 للمراجعة). على سبيل المثال، قارن ريان وسيمونز (1983) اكتساب مهمة معرفية سهلة التعلم بسهولة مع مهمة أقل إدراكا، يصعب تعلمها. وتتألف المهام من استنساخ شكل هندسي عن طريق تحويل القلم إما أفقيا أو رأسيا. وكانت المهمة البسيطة هي استخدام يد واحدة لإعادة إنتاج شكل بسيط، في حين كانت المهمة المعقدة هي استخدام كلتا اليدين لتحريك المؤشر قطريا لإعادة إنتاج أشكال هندسية أكثر تعقيدا. تم تنفيذ كل من المهام إما في الممارسة البدنية أو في ممارسة التصور. افترض المؤلفون أنه إذا كان التصور عملية إدراكية أساسية تعلم مهمة سهلة. وكما كان متوقعا، فإن الأداء الذي تحقق نتيجة لممارسة التصور كان أكبر من ذلك الذي تم الحصول عليه دون الممارسة العقلية فقط لمهمة بسيطة. وتدعم هذه النظرية العديد من الدراسات التي أظهرت أن التصور ينشط مناطق

الدماغ المعروفة لدورها في البرمجة والتخطيط الحركي (جانيرود، 1999 للمراجعة). ومع ذلك، فإنه يترك أسئلة لم يرد عليها من قبل عدم شرح كيف يمكن للمبتدئين الاستفادة من ممارسة التصوير أو كيف يحسن الأداء في الأفراد المدربين الذين لديهم بالفعل أنماط حركة راسخة (هول، 2001). وعلاوة على ذلك، يبدو من الصعب تحديد العنصر المعرفي في المهام الحركية.

3-1. نظرية المعلومات الحيوية لانغ (1979)

نظرية المعلومات الحيوية لانغ (1979) هي نظرية تكاملية تستند إلى تصور بيليشين (1973) أن الصور هي هياكل منطقية أو لفظية مقترحة. هذه النظرية تعطي أهمية كبيرة للمعلومات النفسية الفسيولوجية وتعتبر أن التصوير والسلوك الملحوظ في تفاعل وثيق. وفقا لانغ (1985)، والصور العقلية تأتي من قدرة المخ على إنتاج المعلومات وتنظم على وجه التحديد إلى ثلاثة مستويات المخزنة في الذاكرة على المدى الطويل: اقتراح الحوافز، والاستجابة المقترحة واقتراح أهميتها. ويستند اقتراح التحفيز الذي يجمع مضمون السيناريو إلى المعلومات البصرية واللفظية ويقدم معلومات عن البيئة المتخيلة. مقترح الاستجابة يربط الاستجابات الفسيولوجية السلوكية وكذلك المعلومات اللفظية. وأخيرا، فإن اقتراح المعنى يحتوي على معلومات عن معنى المحفزات وكذلك عواقب الإجراءات. يبدو أن نظرية المعلومات الحيوية تجمع من ناحية بين نظرية التعلم الرمزي لأنها تعطي صورا ذهنية دالة للمعالجة المعرفية للمعلومات مع اقتراح التحفيز، ومن ناحية أخرى النظرية النفسية لأن التصور من شأنه تسهيل استخدام المعلومات العصبية والعضلية مع الاستجابة المقترحة. ومع ذلك، وعلى عكس نماذج الترميز المزدوجة مثل نموذج أنيت على (1988، 1994)، فإن نظرية المعلوماتية الحيوية لا تشير بوضوح إلى أن التصور يمكن أن يجمع بين العمل وغيره من أشكال الاستجابة للمعلومات مثل اللغة (هول، 2001).

4-1. نماذج الترميز المزدوج، بايفيو (1969، 1971، 1975)

ساهمت في إعطاء الصور الذهنية شكل جديد من خلال تطوير فرضية الترميز المزدوج. وبالتالي سيكون هناك "نظامان للرمز" أو "أسلوبان للتمثيل الرمزي" يحكمان النشاط النفسي. الأول هو شكل تصوير. إنه نظام تمثيل تمثيلي يستند إلى "دلالات تشابه" يرتبط تطورها بالخبرة الإدراكية للبيئة. وهي تتألف من تمثيلات ذهنية خيالية وتحولاتها التي هي أقرب إلى التصورات الحسية، وبالتالي ليس فقط البصرية والثاني هو الترميز اللفظي وهو نظام التمثيل التجريدي للاقتراح الذي يرتبط بتجربة الفرد للغة. وهو يتألف من رمزية من المعلومات في شكل الكلمات والجمل والنصوص. وفقا لبايفيو (1975)، توفير المعلومات في أشكال مختلفة من التمثيل يجعل من الممكن تخفيف عمل الذاكرة، فضلا عن الحمل المعرفي وفي الآونة الأخيرة، اقترحت أنيت (1988، 1994، 1995) نموذجا مزدوجا للتشفير خاص بالجمال الحركي: نموذج العمل - اللغة - التصوير (علي).

وقد سلطت أنيت (1990، 1996) الضوء على أن الصور ضرورية لتحويل أعمال ترميز المحركات إلى تشفير شفهي. والمفهوم الأساسي لهذه النظرية هو أن ترميز المعلومات معا في نظام العمل ونظام اللغة ينبغي أن ينتج تعليما أعلى من الترميز في نظام واحد. وقد أكدت دراسة أجراها هول، مور، أنيت ورودجرز (1997) هذا المبدأ.

5-1. النموذج التناظري (بيليشين، 1973):

يرى كوسلين (1973) انه من الممكن تفسير العلاقة بين الإدراك والصور ولذلك اقترح الباحث أن يكون هناك تشبيه وظيفي بين هيكل الصورة الذهنية وصورة الحركة. الصور الذهنية هي تمثيلات التي من شأنها الحفاظ على المراسلات التناظرية مع الإبقاء على الخصائص الهيكلية للحركة (المسافات والأحجام النسبية، على سبيل المثال) (كوسلين، 1980). دراسة كوسلين وريزر (1978) هي أساس نظرية التناظرية حيث استخدم الباحثون خريطة تمثل جزيرة خيالية كان على الأشخاص حفظها حتى يتمكنوا من إعادة رسمها على هذه الخريطة تم تمثيل 7 أماكن (الصخور، العشب، شجرة، بحيرة، منارة، كوخ والرمال) المسافات بين هذه الأماكن متميزة. وصدرت تعليمات إلى المواضيع لاستكشاف عقليا وقد تم حساب الوقت في هذه الرحلات من قبل الباحثين الذي صدرت تعليمات بالضغط على زر بمجرد وصولهم إلى وجهتهم. أظهرت نتائج هذه الدراسة علاقة بين مدة الرحلات المتخيلة والمسافة الفاصلة بين الأماكن على الخريطة. ولذلك تم تطوير نموذج كوسلين (1994) من خلال النظر في الصور الذهنية، التي هي جزء من الذاكرة البصرية.

وترى الباحثة مما سبق أن التصور العقلي أكثر من مجرد رؤية فهو خبرة في عيون العقل، وعلى الرغم من أن حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا في عملية التصور إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس، أو السمع، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك، فلاعب الغولف يستخدم البصر لمشاهدة الحفرة وتحديد الارتفاع المحدد، وحاسة اللمس في الإمساك بالمظرب، وحاسة السمع في صوت ارتطام المظرب بالكرة، والإحساس الحركي في أوضاع الجسم أثناء مختلف مراحل المرحة وبالتالي فان استخدام العديد من الحواس يعمل على الدعم الايجابي للتصور العقلي.

وينقل محمد (1987) عن كل من روتيجولايرش أن التصور عبارة عن وحدة متكاملة تحتوي على ثلاثة

أجزاء رئيسة تختص بهيكل الحركة وتكوينها هي: (محمد عبد الغني عثمان، 1987، ص.157)

أ- جزء خاص بزمن الأداء ومدته وسرعته وتوقيت اشتراك أعضاء الجسم المختلفة في الحركة ويسمى الأساس الزمني.

ب- جزء خاص بالشدة المستخدمة في الأداء ودرجة الانقباض العضلي نفسه ويسمى الأساس الديناميكي.

ج- جزء خاص بالاتجاهات المستخدمة في الأداء بالنسبة للجسم وأجزائه المختلفة يسمى الأساس المكاني.

2. أنواع التصور العقلي:

التصور العقلي يقسم إلى نوعين أساسيين هما: (عبد الستار جبار الضمد، 2000، ص.202)

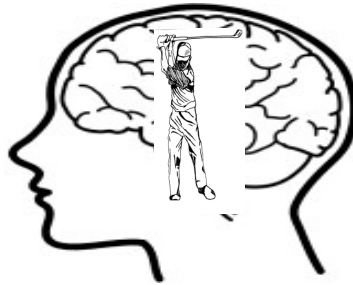
1-2. التصور العقلي الخارجي:

وتعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن المتعلم يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز أو بطل رياضي، فكأن المتعلم وهو يستحضر الصورة العقلية يشاهد شريط سينمائي أو تلفزيوني. ومثال على ذلك إذا كان متعلم الغولف يتصور ضربة البوت من منظور خارجي فسوف يشاهد وضع الاستعداد، الاقتراب نحو الكرة، حركة السوينغ أو المرحة، متابعة الكرة حتى الدخول إلى الحفرة، بالإضافة إلى كل ما هو موجود في الصورة لأنه ينظر من موقف المتفرج.



2-2. التصور العقلي الداخلي:

وتعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن المتعلم يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، وفي هذا النوع يستطيع المتعلم انتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة. متعلم الغولف يتصور ضربة البوت من منظور داخلي فسوف يشاهد وضع الاستعداد، الاقتراب نحو الكرة، حركة السوينغ أو المرحة، متابعة الكرة حتى الدخول إلى الحفرة، المتابعة، بالإضافة إلى جميع العمليات المصاحبة من إحساس وشعور ولكن لن يشاهد أي شيء آخر خارج نطاق الرؤية العادية. (Hervé le deuff, 2002, p.25)



3. القدرة على التصور العقلي:

تعد القدرة على التصور من المتغيرات الهامة التي تعكس تأثير التصور على الأداء وهي تتكون من متغيرين هما: (عرب خيون، 2002، ص.130)

3-1. الوضوح:

والذي يرتبط بواقعية الصورة ونقائها من خلال التقدير الشخصي للفرد، ويزداد الوضوح بزيادة تكرار التصور.

3-2. التحكم:

والذي يرتبط بقدرة الفرد على إدخال بعض التحسينات والتغيرات على الصورة المخزونة في الدماغ

4. مبادئ التصور العقلي:

يتوقف الاستخدام الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ (محمد العربي شمعون، 2001، ص. 214-215) وترى الباحثة أن التصور العقلي يمثل جزءا مهما جدا من التدريب العقلي، حيث أن التدريب العقلي عبارة عن مجموعة من المراحل التدريبية عقليا ومن ضمنها التصور حيث يمثل مرحلة استرجاع الصور وجميع أنواع الاسترجاع في الذاكرة. هناك مبادئ عامة تساعد على سرعة التعلم واكتساب مهارة التصور العقلي نتناول أهمها:

4-1. الاسترخاء:

يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تمارين الاسترخاء، التي تساعد على التخلص عن التوتر، وتساعد على قيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإرشادات العصبية إلى أجهزة الجسم. وتؤدي تمارين الاسترخاء لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق. وينصح بالتركيز على تمارين الشهيق العميق وإخراج لظفير ببطء، حيث يكرر ذلك حوالي أربع أو خمس مرات. كذلك يراعي أن يؤدي تمارين الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود، حيث أن التمارين من الرقود قد يؤدي إلى الشعور بالحاجة إلى النوم وضعف القدرة على التركيز.

4-2. الأهداف الواقعية:

يجب ان تكون تمارين التصور العقلي لأداء مهارات معينة واقعية في حدود مستوى الأداء الفعلي للاعب. وحتى عندما يتضمن التصور العقلي اداء مهام تفوق مستوى اللاعب، من الأهمية أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق، وبالطبع ذلك ليتعارض مع الحاجة إلى تطوير صعوبة الأهداف مادامت في إمكانات اللاعب. أنه من الأهمية أن يؤخذ في الاعتبار من التصور العقلي الناجح يعتمد على مهارة وضع وبناء الأهداف التي يتم تناولها بالتفصيل في الفصل التاسع.

3-4. تعدد الحواس:

كمبدأ عام كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس أثناء التصور العقلي - كان ذلك أفضل... وكلما استطاع اللاعب أن يتعرف على ماهية الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء - حقق تمرين التصور العقلي بأكثر فائدة، هل هي حاسة البصر أم حاسة السمع أما لإحساس الحركي؟ ومع التقدم في تمرين التصور العقلي يستطيع اللاعب استخدام الحواس الأخرى مثل حاستي الشم أو التذوق. (أسامة راتب، 2000، ص.115)

4-4. سرعة الأداء:

بشكل عام يجب مراعاة أن التصور العقلي يتم بمعدل السرعة للأداء الفعلي، فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي يسبح مسافة 100 متر في دقيقة، يؤدي التصور العقلي لمدة دقيقة حيث ذلك يساعده على ان يصبح أكثر دقة بالأداء. كذلك فإن لاعب الجري الذي يرغب في الجري مسافة الميل في ست دقائق من المناسب أن يؤدي تمرين التصور العقلي لهذه الفترة المحددة.

ويمكن ان تتم عملية التصور العقلي بمعدل سرعة أبطأ من الأداء الفعلي في بعض الحالات كما يلي:

- عند بداية تعلم المهارات الجديدة، أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارة باعتبار أن انخفاض معدل السرعة للتصور العقلي يسمح للاعب باكتساب الاحساس الحركي الصحيح للمهارة، مع أهمية أن يؤخذ في الاعتبار أن ذلك يعتبر خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي وفقاً لمعدل السرعة الفعلي للأداء في المسابقة.
- عندما يحتاج اللاعب إلى التخلص من بعض أخطاء الأداء، أو يريد ادخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للأداء، حيث أن انخفاض معدل سرعة التصور العقلي يساعد في التخلص من الأخطاء. على أن يكون ذلك خطوة مرحلية يجب أن يتبعها التصور العقلي وفقاً لمعدل السرعة الفعلي للأداء في المسابقة.

5-4. الممارسة المنتظمة:

التصور العقلي باعتباره مهمة يحتاج إلى التصور والممارسة والتكرار بانتظام ويساعد على تحقيق ذلك التصور العقلي في أي مكان أو زمان، وهناك فروق كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية اللاعب، المهم في ذلك أن اللاعب يستطيع الاحتفاظ بالهدوء ولا يعاني من مصادر تشتت الانتباه، ومعنى ذلك أنه يمكن أن يعتاد اللاعب ممارسة التصور العقلي لفترات قصيرة ولكن لعدة مرات خلال اليوم. (أسامة راتب، 2000، ص.120)

6-4. الممارسة باستمتاع:

التصور العقلي وسيلة يمكن أن يكون مصدراً لأفكار إيجابية أو سلبية، ومن الأهمية أن تكون دائماً مصدراً للاستمتاع والنجاح وخبرات التحدي، أما عندما يشعر اللاعب بأنها مصدر للملل أو التوتر أو الإحباط يجب أن يتوقف فوراً، ويمارس أي أنشطة أخرى في البرنامج التدريبي.

ومما سبق ترى الباحثة أن الاسترخاء والتصور العقلي يكملان أحدهما الآخر فمن الضروري التمرن على الاسترخاء وبنفس الجهد والوتيرة التي يعتمد عليها اللاعب في التمرن على التصور العقلي فبدون تعلم القدرة على الاسترخاء التام والكامل في أي وقت من أوقات المنافسة أو التدريب يصعب على اللاعب استدعاء مختلف الصور في مختلف المواقف.

5. تقييم مقدرة اللاعب على التصور العقلي:

يتوقع أن توجد فروق فردية بين اللاعبين من حيث مقدرتهم على التصور العقلي، ويراعي قبل تقديم برنامج التدريب على التصور العقلي أن نتعرف على مواطن القوة والضعف واستخدام حراسه مثل حواس البصر والسمع والإحساس الحركي والمشاعر الانفعالية ويفيد في تحقيق ذلك بالنسبة للأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي استخدام بعض المقاييس للتعرف على قدرات اللاعب على التصور العقلي.

6. متى يمكن للاعب استعمال التصور العقلي؟

على الرغم من إمكانية استعمال التصور العقلي في أوقات متعددة، فإن هناك أوقات معينة يكون أكثر فائدة مثل (أسامة كامل راتب، 2000، ص. ص. 124-127):

1-6. قبل وبعد التمرين:

يمكن ممارسة التصور العقلي قبل التمرين حيث يقوم المتعلم بتصوير المهارات والمواقف التي يتوقع حدوثها، كذلك يمكن ممارسة التصور العقلي بعد كل تمرين إذ يقوم المتعلم بمراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها.

2-6. قبل وبعد المنافسة:

يمكن استعمال التصور العقلي قبل المنافسة وذلك لغرض إعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله، حيث يبدأ بالتفكير بالأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة، مما يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل انطلاق المنافسة، كذلك يمكن للاعب أداء التصور العقلي بعد المنافسة وذلك لغرض مراجعة المهارات والأداء الناجح، بما يسمح بالوضوح والتحكم في الصورة العقلية.

3-6. الفترات البينية للمسابقة:

هناك العديد من المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية للأداء يمكن خلالها أن يستخدم اللاعب التصور العقلي للإعداد للأداء التالي مثل مسابقات الرمي والوثب والجمباز والغطس... إلخ، وهذه تعد فرصة مثالية لاستخدام التصور العقلي.

4-6. الوقت الشخصي:

يمكن للمتعلم ممارسة التصور العقلي في المنزل أو أي مكان آخر مناسب له، وتزداد أهمية ذلك في حالة انقطاع اللاعب عن التمرين، ويفضل بعض المتعلمين ممارسة التصور العقلي قبل الذهاب للنوم، بينما يفضل البعض الآخر عمل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح.

يمكن للاعب أو المتعلم استعمال التصور العقلي خلال فترة الاستشفاء من الإصابة وذلك بمراجعة الأداء مما يجعله أكثر تهيئاً عند العودة للعب، كما يمكن استعمال التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب، وذلك سوف يساعد على سرعة الاندماج مع بقية زملاء عند العودة للممارسة مرة أخرى. ويضيف أسامة (2000) أيضاً بأنه يمكن استخدام التصور العقلي في مجال الرياضة المدرسية بأن يطلب من التلاميذ استعمال التصور العقلي لأداء المهارات خلال فترة انتظار دورهم أثناء ممارسة الدرس من أجل مراجعة جوانب التصحيح أو الخطأ للمهارات التي تم تعلمها وممارستها. (أسامة كامل راتب، 2000، ص. ص. 123-126).

7. الاسترخاء:

1-7. تعريف الاسترخاء:

من بين تعاريف الاسترخاء نذكر:

• **تعريف توماس وكول:** الاسترخاء آلية التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري حيث تعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الإرادية. كما أشار عبد الستار إبراهيم إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباض والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. (أسامة كامل راتب، 2000، ص. 27)

كما يقصد بالاسترخاء أنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية، يتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس ويحدث الاسترخاء في درجات من التواصل، ومع التدريب يمكن التعرف على أي نقطة في هذا التواصل صحيحة وأي نقطة خاطئة وتوقيت حدوث ذلك. (Hervé Le Deuff, 2002, p.28)

إن الاسترخاء يندرج ضمن المهارات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك، تقنية الاسترخاء تسمح للوصول إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي فهو يساعد على تنمية القدرة على التركيز، الحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتنشيط، مما يسهل التحكم في التوتر والتسيير المثل للحياة الانفعالية والقلق. (محمد حسن علاوي، 2001، ص. 128)

2-7. الاسترخاء وعلاقته بالمنافسات الرياضية:

يساعد الاسترخاء في التغلب على حالات القلق في اليوم السابق للمنافسة وكذلك الفترة الأولى لها، كما يزيل التوتر

في مجموعات عضلية معينة أثناء المنافسات ويسهل الاستغراق في النوم في الأيام الأخيرة على الاشتراك في المنافسة العامة، يستخدم أيضا في السيطرة على التوتر العالي بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة، وكذلك أثناء وبعد المنافسة كما يؤثر بطريقة إيجابية استخدام الاسترخاء في الفترات البينية التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك. (Hervé le deuff, 2002, p.120)

3-7. تقنيات الاسترخاء:

أ- التقنيات الكلية:

ومن أهم هذه الطرق الاسترخاء الذاتي لشولتز مبدئها هو خلق صورة عقلية للاسترخاء، إذ تستعمل التصور العقلي للاسترخاء بغية الوصول إلى الاسترخاء بحد ذاته.

ب- التقنيات التحليلية:

ومن الطرق المستعملة الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون، وتهدف إلى تحقيق الشعور المركز بحالة الارتخاء العضلي من خلال الترتيب التدريجية لسلسلة تقلص-إرخاء، كما تسعى إلى الأخذ بالوعي المحلى للاسترخاء. هناك تكامل قائم بين التقنيات الكلية والتقنيات التحليلية.

4-7. أهداف طريقة التدريب التدريجي لجاكوبسون:

مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند الانقباض العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي. جعل الفرد يدرك أن لديه توترات عضلية زائدة. مساعدة الفرد على أن يقلل من مستويات التوترات العضلية المتزايدة التي لا يحتاج إليها في أنشطة اليومية. (أكيوان مراد، 2002، ص.44)

لقد قام بعض الأخصائيين في مجال علم النفس الرياضي العاملين مع الفرق الرياضية واللاعبين الرياضيين باستخدام هذه الطريقة وتعديلاتها وأنواعها المختلفة في المجال الرياضي، لمحاولة تعديل وضبط التوترات البدنية بارتباطها بالجوانب المعرفية أو الانفعالية للاعبين، في حالة القلق والاستثارة والضغط، وقد دلت الخبرات على أن هذه الطريقة مفيدة ومساعدة هؤلاء اللاعبين الذين يجدون صعوبة في التوصل إلى المستوى المناسب للتوتر العضلي في مجموعات عضلية معينة، كما تتطلب ضرورة اقتناع اللاعب بمدى قدرتها على مساعدته في التخفيف والتخلص مما يعانيه من توترات والضغطات، هذا بالإضافة إلى ضرورة المواظبة على أدائه ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل، ويتراوح ما بين 10 إلى 30 دقيقة في المدة الواحدة والفترة ما بين أربعة إلى ستة أسابيع تقريبا حتى يمكن تعلم واكتساب وإتقان هذه التقنية. (Lan, M. cockril, 2000, p.75)

5-7. مميزات الاسترخاء التدريجي:

إن النقاط الرئيسية التي تميز الاسترخاء التدريجي تتمثل في:

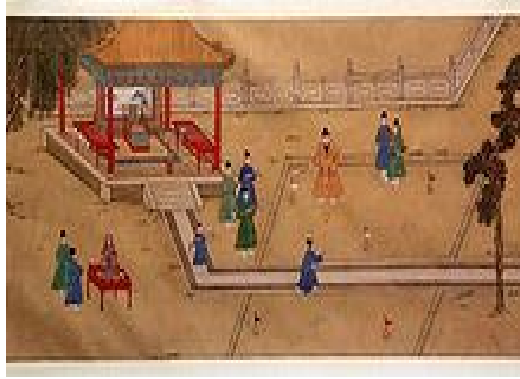
- إن كلا من التوتر والاسترخاء شيان متضادان، فليس من الممكن أن يصبح الفرد متوترا ومسترخيا في نفس الوقت.
- يمكن تعلم الفرق بين التوتر وعدم التوتر. وبالرغم من أن اغلب الناس ليس لديهم الوعي أو الحساسية الكافيين للتمييز بين الزيادة أو النقص القليل للتوتر العضلي فإنه يمكن تعلم هذه المهارة.

- تحقيق استرخاء الجسم من خلال نقص التوتر العضلي يؤدي بدوره إلى نقص التوتر والقلق العقلي.
 - يتحقق الاسترخاء التدريجي من خلال الانقباض المنتظم لجميع العضلات الكبيرة للجسم.
- التعليمات العامة للاسترخاء التدريجي: تقوم تقنية الارتخاء التدريجي على تقليص العضلات حيث تتمكن الحلقات من تحسين الشعور بالفرق بين الضغط وغيابه، كما يمكن اكتساب هذه الكفاءة من تحديد الضغط، كما يمكن للفرد خلق بعض الظروف المساعدة على الاسترخاء والمتمثلة في:
- الممارسة في مكان هادئ.
 - يجب أن تكون العينان مغلقتين مع التنفس العميق عدة مرات.
 - تستغرق الجلسات الأولى فترة حوالي 30 دقيقة.
 - ويمكن اختصار هذا الزمن إلى 5 أو 10 دقائق بعد حوالي ثلاث أو أربع جرعات تدريب.

II. رياضة الغولف

1. تاريخ لعبة الغولف

إن ألعاب الكرة والمضرب والعصي عرفت مند القدم، ففي الإمبراطورية الرومانية كانت هناك لعبة تتمثل في إرسال كرة نحو هدف معين تسمى باناجيكا (Panajica) ولكن لم يثبت استعمال أي عصي عند ممارستها وفي وقت لاحق في إنجلترا ظهرت لعبة تسمى كامبوكا (Cambuca) تتمثل في ضرب كرة خشبية باستعمال عصي وهي تشبه كثيرا اللعبة الرومانية. (Neil tappin, 2013, p.15)



الشكل رقم 1: يمثل لعبة تشبه الغولف في الصين في القرن 11.

أما في القرون الوسطى ظهرت ألعاب كثيرة تتمثل في إرسال أو ضرب الكرة نحو أعمدة أو حلقات حديدية مثل لعبة المايل أو البال مايل دو الأصل الفرنسي، كما كانت هناك لعبة مماثلة في هولندا وإنجلترا وفرنسا تحت اسمولف، كولفن. كما ذكرت لعبة مشابهة للغولف لأول مرة في كتاب صيني يدعى "دون فوان" في القرن 11م واسم هذه اللعبة "شويوان". (Neil tappin, 2013, p.16)

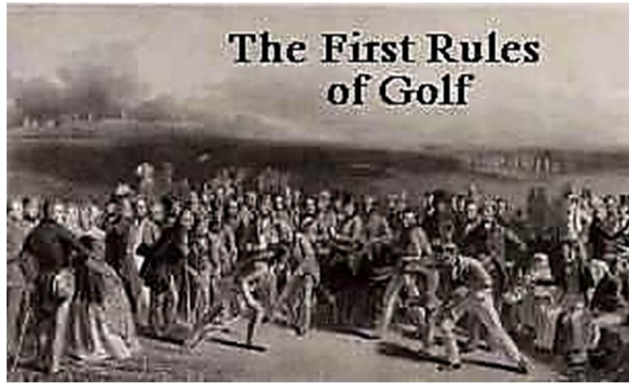


الشكل رقم 2: يمثل لعب الغولف في هولندا عام 1297م.

المنشأ الحقيقي للعبة الغولف الحديث هو هولندا في عام 1297م واللعبة التي كانت تمارس اسمها "كولف" حيث يجب ضرب الكرة وإرسالها لهدف معين. وبعد مرور سنوات في عام 1360م قامت سلطات بروكسل بفرض عقوبات على الأشخاص الذين يمارسون هذه اللعبة بما أنها غير مقننة ولا يوجد ميدان معين لممارستها حيث أنه كان يمارسها الناس في

جميع الأماكن الممكنة قبل أن يوضع قانون يسمح بممارستها ولكن خارج حدود العمران. وهنا ظهر ميدان مخصص لهذه اللعبة وأطلق عليه اسم "مضممار" (Par)، أما تسمية "الفيروي" (Fairway) فظهرت في عام 1483م في "هارلم" بهولندا واستمر انتشار هذه اللعبة بشكل واسع بهذا البلد حتى القرن 17م قبل أن يختفي فجأة مع ظهور ألعاب القاعات. (Neil tappin, 2013, p.16)

أما في اسكتلندا فعرف الغولف بصورته الحالية في الحقبة التي شهدت الازدهار التجاري بمنطقة بحر الشمال في القرن العشرين بحيث انتقلت لعبة الغولف إلى اسكتلندا عن طريق البحارة الهولنديين مع جميع الأدوات اللازمة لممارسته. (الكرات، العصي المصنوعة في هولندا) فاستقر الغولف في المرحلة الأولى بالجزء الشرقي من اسكتلندا وكان يمارس أساسا في البداية من طرف طائفة الماسونيين. (Franc-Maçon) ثم انتشر أكثر مع ظهور أول صانع للعصي "بسانت اندروز" سنة 1627م وظهور ميادين أولها "روننس فيلد" الذي يعتبر أول ميدان غولف في اسكتلندا.



الشكل رقم 3: يمثل بداية تطبيق القوانين في الغولف بإسكتلندا سنة 1627.

يشير موسبليرت وبث (Musselburgh, Peth) أن أول ميدان في "سانت أندروز" احتوى على 22 حفرة قبل أن يحذف منه مساحات لبناء منازل فأصبح 18 حفرة سنة 1744م. (André, 1988. 55)

أما قانون اللعبة فوضع من قبل جمعية (Honorable company of edinbergh golfer) عشرة قوانين أساسية للعب ولكن القانون الرسمي للعبة وضع بعد عشرة سنوات من قبل "الجمعية الملكية لقدامى ممارسي الغولف" (Royale & ancient golf club of st andrew) والتي سنت 13 قاعدة أو قانون. (André, 1988. P.56)

2. تاريخ الغولف في الجزائر

بفضل مناخها المعتدل كانت الجزائر مركزا سياحيا شتويا خاصة بالنسبة للسياح الأوروبيين والإنجليز بصفة خاصة وتمشيا مع رغبات السياح تم افتتاح أول مضممار غولف في الجزائر سنة 1913 في حي لارودوت (La Roudout)، بعد الحرب العالمية الأولى توسعت مدينة الجزائر فتم إزالة هذا المضممار وبناء آخر تابع لفندق سان جورج (St George) فندق الجزائر بجيدرة (Hydra)، كان هذا الأخير يتكون من 9 حفر ولكنه جد مقصود من طرف السياح والمحليين بشكل سواء فكانت بدايات الغولف في الجزائر.

بعد اندلاع الحرب العالمية الثانية ونزول قوات الحلف في نوفمبر 1942 في الجزائر تم تحويل مضمار الغولف بجيدرة إلى حظيرة عسكرية فتدهورت حالة المضمار بشكل كبير وكان من المستحيل إعادته لسابق عهده، مرت سنتان ثم قام طبيب جزائري معروف بشغفه بممارسة هذه الرياضة ببناء مضمار غولف على أرض يملكها على مساحة 2 كلم في منطقة بني مسوس، وبهذه الطريقة ولد مضمار الغولف من جديد وتم تدشينه بصفة رسمية سنة 1946 بحيث تمتع بجميع مزايا المضامير الكبرى كما تم تصميم موقع الحفر الثمانية عشر والمواقع المائية والرملية بطريقة جيدة وتم إضافة ملعبين للمضمار بالإضافة إلى تجهيزات ومرافق أخرى ومطعم وقاعة حفلات لاستقبال الرياضيين والسياح بجد سواء. (مجلة الجيريا **Algeria**، عدد جويلية/أوت 1950)

تم تأسيس أول مكتب فيدرالي جزائري سنة 1967 وفي نفس الوقت تم تشكيل أول فريق وطني وتنظيم بطولة الجزائر وكأس الجزائر.



الشكل رقم 4: يمثل بطاقة مشتركة ترجع لسنة 1967

3. قوانين الغولف:

هي إجراءات وقواعد تلعب حسبها هذه الرياضة، أخرج تحديد لهذه القواعد كان بتاريخ 1 جانفي 2008 ويطبق في جميع أنحاء العالم وضع من طرف (R&A USGA) تم إضافة الاتيكييت (L'étiquette) وهي سلوك اللاعب في الميدان، المفاهيم (وهي لغة الغولف) القوانين المحلية، المعايير التقنية الخاصة بالعصي والكرات (the R&A). (R & A et USGA,) (2011, p.126)

يوجد في المجموع 34 قانون مقسمة على إحدى عشر باب:

الجدول رقم 1: يمثل أبواب قوانين القولف (R et A rules, 2011, p.127)

باب اللعب يتكون من 3 قواعد
باب العصي والكرات قاعدتان
باب مسؤوليات لاعب الغولف 4قواعد
باب ترتيب العب قاعدة واحدة
باب منطقة الانطلاق قاعدة واحدة
باب لعب الكرة 4قواعد
باب الغرين أو المنطقة الخضراء قاعدتين
باب تحريك الكرات المنحرفة والمتوقفة قاعدتين
باب حالات الخروج والإجراءات المتبعة 9 قواعد
باب أنواع اللعب الأخرى 4 قواعد
باب الإدارة قاعدتان

4. مضمار الغولف:

مكوّن من 18 حفرة مقسمة الى: 10 حفر معدلها 4 ضربات و 4 حفر معدلها 3 ضربات و 4 مثلها معدلها 5 ضربات ويكون هذا التقسيم تبعاً لطول الحفر، ليصبح المجموع 72 ضربة هو معدل الملعب كاملاً في دورة واحدة، حيث أن المباراة للمحترفين مكونة من 4 دورات وبأقل عدد من الضربات، وكلمة معدل للحفرة تعني أن هذه الحفرة يجب أن ينهيها اللاعب خلال ثلاث ضربات مثلاً أو 4 ضربات حسب معدل الحفرة.

ويكون الملعب مغطى بالحشيش الطبيعي، والأرضية ذات تضاريس جغرافية مختلفة، منها رملية أو ترابية، ويتضمن الملعب برك مياه اصطناعية، الهدف من وجودها تشكيل عائق لاللاعب، ومطلوب منه تجاوزها، وإذا دخلت الكرة في المياه يخسر اللاعب نقاطاً ويقوم بوضع كرة بديلة لإتمام الحفرة، ويبلغ طوله من 3 إلى 7 كلم. (The R&A et USGA, 2011, p.75)



الشكل رقم 5: يمثل مضمار غولف من 18 حفرة

5. حساب النقاط وطريقة اللعب:

في كل مضمار غولف يوجد ما يسمى "بالبار" (Par) أي معدل الضربات المتعارف عليه والثابت لإتمام "البار" عادة في مضمار ذو 18 حفرة المعدل يكون من 72 نقطة يحسب حسب المعدلات التي تشكل كل حفرة 10 (4) + 4 (3) بار: 3 ويقل فيه البار 5 فيكون مجموع المعدلات فيه 63 نقطة، كما توجد مضامير طويلة جدا بمجموع 73 نقطة البار يحدد كذلك عدد الضربات في كل حفرة (Pearce, 2011, p.155)

يوجد ثلاث أنواع من البارات فقط محدد حسب طول الحفرة:

- البار 3 (من 91 إلى 224م، 100 إلى 250 ياردة).
- البار 4 (من 225 إلى 434م، 251 إلى 475 ياردة).
- البار 5 (من 435 إلى 630م، 476 إلى 690 ياردة).

لتحقيق البار يجب تحقيق نفس عدد الضربات الموجودة فيه مثلا:

بار 4 يجب على اللاعب تحقيق 4 ضربات من البداية حتى الوصول إلى الحفرة، إذا حقق اللاعب بار 3 في ضربتان

فيحقق ما يسمى "بالبردي" العصفور. (Martine Veyrony, 2010, p.44)

أي ضربة تحت معدل البار ومختلف التسميات موجودة في الجدول التالي:

الجدول رقم 2: يمثل تسميات وترتيب الضربات مقارنة مع البار (www.ffg.fr)

شرحها	تسميات تقنية خاصة	جدول التقيط
خمسة ضربات تحت معدل البار	Faucon الصقر	5-
أربعة ضربات تحت معدل البار	Condor نسر	4-
ثلاث ضربات تحت معدل البار	Albatros النورس	3-
ضربتين تحت معدل البار	Eagle النسر	2-
ضربة واحدة تحت معدل البار	Birdie العصفور	1-
عدد الضربات مساوي للبار	Par بار	0
ضربة فوق معدل البار	Bogey بوغي	1
ضربتان فوق معدل البار	Double Bogy بوغي مزدوج	2
ثلاث ضربات فوق معدل البار	Triple بوغي ثلاثي	3

HOLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	OUT
Blue tees	368	193	309	362	333	137	388	329	473	2892
White tees	354	175	286	349	306	124	377	321	445	2737
Gold tees	322	160	270	294	292	118	318	310	429	2513
PAR	4	3	4	4	4	3	4	4	5	35
Handicap	6	4	14	8	10	12	2	16	18	
NORA. Gross	** 6	* 5	* 5	** 7	* 6	* 4	** 6	** 6	* 7	52
Net	4	4	4	5	5	3	4	4	6	39
Red tees	312	150	260	284	282	108	308	300	419	2423
PAR	4	3	4	4	4	3	4	4	5	35
Handicap	2	16	12	8	10	18	1	6	14	

الشكل رقم 6: يمثل بطاقة التنقيط في الغولف (www.ffg.fr)

6. أنواع مسابقات الغولف:

يوجد نوعان من طرق اللعب التي تستعمل في المنافسات:

6-1. مسابقة الفوز بالضربات "الستروك بلاي" (Strock Play):

كل ضربات اللاعب في المضمار تحتسب، الترتيب يحدد حسب عدد الضربات المحققة وبالتالي اللاعب الذي يحقق أقل عدد من الضربات هو الذي يفوز بالبطولة وهي طريقة اللعب الأكثر استعمالا وانتشارا في البطولات.

6-2. مسابقة الفوز بالمباراة "الماتش بلاي" (Match Play):

يتواجه اللاعبان فيفوز أحدهما بنقطة عندما يحقق أقل عدد من الضربات في حفرة واحدة مقارنة بمنافسه ويربح المباراة إذا حقق عدد نقاط أكبر من عدد الحفر الباقية، هذه الطريقة أقل انتشارا من الأولى وتستعمل في الرايدر كاب (Ryder Cup)، والسوليهام كاب (Solheim Cup). (Bob rotella, 1997, p.102).



الشكل رقم 7: يمثل شعار بطولة رايدر (Bob rotella, 1997, p.103)

.III. رياضة الغولف والتصور العقلي

1. الإنجاز في الغولف:

يعتمد الإنجاز في رياضة الغولف على ثلاث متطلبات أساسية وهي المتطلبات التقنية، المتطلبات العقلية والمتطلبات البدنية، من خلال عملها في ميدان تكوين لاعبي الغولف الشباب ومن خلال برنامج التدريب البدني الخاص بلاعبي الغولف والذي تم إنجازه في إطار مذكرة الماجستير لاحظت الباحثة الأثر الجدي إيجابي للتحضير البدني وتحسين أهم الصفات البدنية الخاصة برياضة الغولف وهذا ما أثبتته نتائج الدراسة التي قامت بها، إن الوصول إلى المستوى العالي والاستمرار فيه يمر بعملية إكساب لاعب الغولف لياقة بدنية جيدة من خلال تحضير بدني منتظم وخاص يعتمد أساسا على تنمية الصفات البدنية الأساسية في الغولف وهي: تحمل القوة، القوة المميزة بالسرعة، التحمل الدوري، التوازن، بالإضافة للمرونة. (Hervé le deuff, 2004, p.25)

وترى الباحثة أنه رغم ذلك تم ملاحظة نقص في نتائج اللاعبين في المنافسات وفي نوع معين من الضربات ليس لها علاقة أو لا تتطلب تطبيق قوة عضلية كبيرة على المضرب لأنها عبارة عن ضربات قريبة تتطلب نوع آخر من التحضير وهو التحضير العقلي، فالجمع بين التحضير العقلي والبدني يصل بالرياضي إلى نتائج جد إيجابية في تحسين الأداء، كما أثبتت ذلك عدة دراسات نذكر منها دراسة (م.بروزين ومولينارو، 2011) بعنوان: أثر برنامج التصور العقلي مصحوب بالتحضير البدني على أداء لاعبي الغولف.

Mental imagery combined with physical practice of Approach shots for golf beginners
M. Brouziyne, C. Molinaro.

والتي هدفت إلى دراسة أثر التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني في تحسين أداء لاعب الغولف في الضربات القريبة وقسمت إلى مجموعة تمارس التصور العقلي المصاحب للتدريب للبدني الخاص بالضربات القريبة، مجموعة تمارس جملة من النشاطات البدنية المختلطة مع استبعاد التدريب على التصور العقلي والتدريب البدني الخاص بالضربات القريبة. تم استعمال المنهج التجريبي باستعمال المجموعات الثلاث، وأظهرت النتائج البعدية وجود تحسن في أداء اللاعبين في الضربات القريبة بطريقة كبيرة في المجموعة التي تتمرّن على التصور والتدريب البدني مقارنة بالمجموعتين الثانية والثالثة والذي أثبت أن التدريب العقلي له أثر جد إيجابي في تحسين الأداء في الضربات القريبة حتى عند المبتدئين.

2. ماهية الضربات القصيرة في الغولف وأهميتها:

1-2. البوت (Putt):

هو عبارة عن ضربات تلعب في أو على مقربة من المنطقة الخضراء (Green). الهدف من هذا النوع من الضربات هو دحرجة الكرة وليس جعلها تطير يستعمل في هذه الضربة مضرب خاص يسمى البوتر putter يمثل ضربات البوت (putt) أو البوتينغ Putting الضربات القريبة، حوالي 50 إلى 60% من الضربات المنفذة على مضمار يتكون من 18 حفرة إن معدل

ضربات البوت التي تلعب في كل حفرة هو 76 الإحصاءات مسجلة في 2002 على أحسن خمسين 50 لاعب في نهائيات بطولة PGA في الولايات المتحدة. (Philip Striano, 2016, p.96)

2-2. البوتينغ (Putting):

هي عملية القيام بضربة البوت في المنطقة الخضراء (Green).

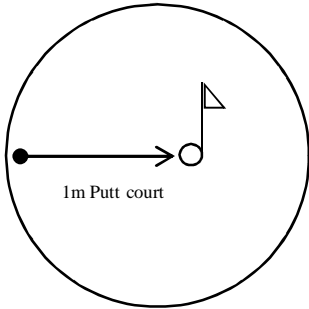
2-3. المنطقة الخضراء (Le Green):

هي منطقة في المضمار يكون فيها العشب قصير أي يتم جزه بشكل شبه دائري. وتري الباحثة انه رغم أن هذا النوع من الضربات غير استعراضي إلا ان إتقانه هو أحسن طريقة لتحسين الأداء من خلال خفض النتيجة. الضربات القريبة إلى مسافة أقل من 50 سم عن الحفرة تساوي الضربات الطويلة (Drive) على مسافة 250م. (Nicolale Moine, 2011, p.115).

3. أنواع الضربات في البوت:

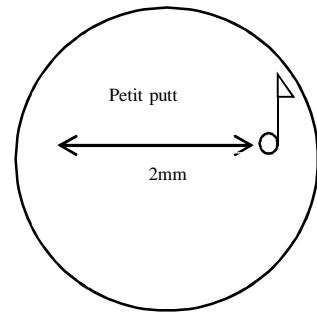
تنقسم الضربات في البوت إلى أربعة أنواع حسب المسافة التي تفصل بين الحرة والحفرة في منطقة القرين (Green):

1-3. البوت القصير جدًا:



يكون هذا النوع من الضربات قصيرا جدًا (Les putts courts) (Les Shorts) بحيث تبعد الكرة عن الحفرة مسافة (1متر)، يعتبر هذا النوع من أنواع البوت الأسهل عموماً حيث يأتي في المرحلة النهائية من البار (Par) يستطيع معظم اللاعبين إدخال الكرة في الحفرة بكل سهولة وأريحية.

2-3. البوت القصير أو الصغير Petit putt:

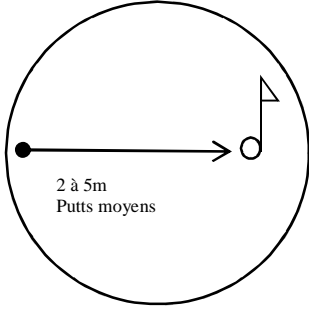


ويكون هذا النوع من الضربات أطول بقليل من النوع الأول بحيث تتراوح المسافة بين الكرة والهدف (الحفرة) من 1م إلى 2م.

3-3. البوت المتوسط: Putts moyens:

يكون أطول من السابق يتراوح مسافته من 2م إلى 5م.

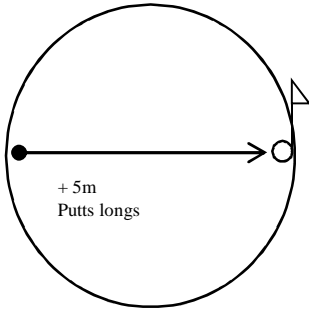
تري الباحثة أنه يعتبر من أهم أنواع ضربات البوت بالنسبة للاعبين الغولف بمختلف مستوياتهم وذلك يرجع لكونه ليس بالطويل الذي يتسم بزيادة قوة الدفع في المضرب لإيصالها للهدف وليس بالقصير الذي يتميز بنوع من السهولة في الأداء وبساطة في إدخال الكرة في الحفرة فالبوت المتوسط المدى (2-5م).



يعتبر من أصعب أنواع البوت يتطلب قدر كبير من التركيز والحذر والدقة في تقييم المسافة لإدخال الكرة في الحفرة وفي نفس الوقت تعتبر هذه المسافة هدف كل لاعب غولف من أجل الاقتراب إلى الحفرة ابتداء من الضربة الأولى له، وأثبتت الإحصاءات إن إمكانية إدخال الكرة في الحفرة في البوت القصير تبلغ 1 إلى 2 من 10. (Golf Digeste, 2008, p24)

ونظرا لأهميته في المنافسة وصعوبة تنفيذه فقد اختارته الباحثة من أجل إثبات الأثر الإيجابي للتصور على هذا النوع من

الضربات بالذات. (M. F Smith, 2015, p.116)



3-4. البوت الطويل Putts longs:

تتعدى خمس أمتار وتنخفض نسبة إدخال الكرة في الحفرة في هذا النوع من الضربات بسبب بعد المسافة بين الهدف والكرة تتطلب تقديرا جيدا للمسافة تلعب بصفة عامة على ضربتين للتمكن من تحقيق الهدف.

4. كيف تلعب ضربات البوت المتوسطة من 2.50م إلى 5م:

تتطلب ضربات البوت المتوسطة ضرب الكرة بطريقة صارمة بحيث لا تحيد عن مسارها نحو الهدف ولكن في نفس الوقت يجب الحذر من عدم تحطي الكرة للحفرة. يعتقد اللاعبون أنه في هذا النوع من الضربات يرجع ابتعاد الكرة عن الحفرة في آخر لحظة إلى سوء الحظ أو حالة العشب في المنطقة الخضراء. فيما يرجع السبب الحقيقي إلى نقص القوة في ضرب الكرة في البداية، في مسافة 15 و20 سم الأخيرة غالبا ما تحيد الكرة عن المسار وتتأثر خلال مسارها بأصغر المطبات الموجودة في الأرض وعلى العشب. (Checconi, 2011, p.34)

5. أهمية ضربات البوت في منافسات الغولف:

يتم التعامل مع أنواع الضربات البوت حسب المسافة الفاصلة بين الكرة والحفرة وطبيعة سطح المنطقة الخضراء وذلك من خلال ضبط تموقع الكرة بالنسبة للحفرة قوة الضربة والهدف، بالنسبة للبوت القصير جدا تأثير طبيعة سطح المنطقة الخضراء (منحدرة أو منخفضة) ليس له أهمية كبيرة بالمقارنة مع الأنواع الأخرى. بحيث أن احتمالات إدخال الكرة في الحفرة في الضربات القصيرة جدا من 8 إلى 9 على 10 أي 8-9 ضربات من أصل 10 تدخل إلى الحفرة بالنسبة للاعبين المحترفين. بالنسبة للبوت القصير أي من 1 إلى 2 متر فغن الاحتمالات تقل بصورة كبيرة بحيث تتراوح بين 5 إلى 6 احتمالات على 10 ويعتبر من أصعب أنواع البوت لأن الهدف يبقى دوما إدخال الكرة للحفرة من ضربة واحدة وتفادي القيام بضربتين على هذه المسافة وقراءة الاتجاهات في هذا النوع من الضربات مهم جدا.

يخص البوت المتوسط إمكانية إدخال الكرة في الحفرة من ضربة واحدة ضعيفة جدا (1 إلى 2 على 10) وبالتالي فان الهدف الأساسي اللاعب في هذا النوع من الضربات هو وضع الكرة على مسافة 20 إلى 30سم حول الحفرة وذلك حتى

وإن تجاوزت الكرة بقليل الحفرة من زيادة احتمالات إدخالها في ضربة واحدة في هذا المستوى يجب أن تتوفر قراءة جيدة للمنحدرات والمرتفعات في المنطقة الخضراء بالإضافة إلى جرعة مناسبة لدفع الكرة.

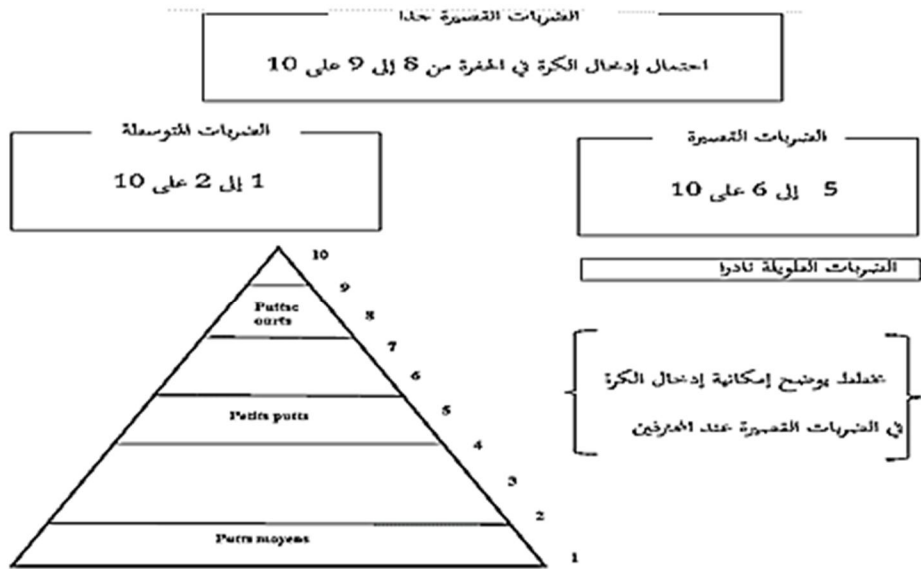
في حالة البوت الطويل نادرا ما يتم إدخال الكرة في ضربة واحدة، فيكون هدف لاعب الغولف في هذه الحالة إيصال الكرة إلى أقرب مسافة ممكنة من الحفرة لتفادي ضربة ثالثة. (Golfdigest N 66, 2010, p.21)

وترى الباحثة أن هذا النوع من الضربات يتطلب دقة كبيرة وتركيز عالي يقتضي بالضرورة التمرن على تطوير القدرات العقلية التي تخدم هذه المتطلبات وهي الاسترخاء والتصور العقلي حيث أثبتت عدة دراسات أهمية هاتين التقنيتين في تحسين الأداء في الضربات القصيرة مثل دراسة (ج. تايلور ود. شو، 2011)

The effects of outcome imagery on golf-putting performance

J. A. Taylor & D. F. Shaw

والتي تهدف إلى محاولة تحديد الآثار الإيجابية والسلبية للتصور العقلي على أداء لاعبي الغولف في ضربات البوت. تم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات الأولى تطبق برنامج تصور عقلي (إيجابي) مصاحب لبرنامج التدريب العادي للاعبين، المجموعة الثانية تطبق برنامج تصور عقلي (سليبي) مصاحب لبرنامج التدريب العادي، المجموعة الثالثة لا تستعمل أي برنامج تصور عقلي. في لاختبارات البعدية للمجموعات تبين أن التصور العقلي يؤثر إيجابا على أداء لاعبي الغولف في ضربات البوت ومع ذلك فإن نتائج التصور العقلي الإيجابي جاءت مماثلة لنتائج المجموعة التي لم تستعمل التصور العقلي. أما المجموعة الثانية والتي استعملت التصور العقلي السلبي فقد أثرت سلبيا على نتائج اللاعبين. وقد ظهرت عدة دلائل على ارتباط التصور العقلي السلبي بزعزعة الثقة بالنفس لدى اللاعبين لذا ينصح بتفادي الأفكار السلبية في عملية التصور لأنها تضر بالثقة والأداء لدى الرياضي.



الشكل رقم 8: إمكانيات ادخال الكرة في الضربات القصيرة عند المحترفين (Golfdigest N 66, 2010)

6. تقنية البوتينغ:

وهي تمثل 40% من إجمالي الضربات التي تنفذ أثناء منافسة في ميدان الغولف، والتي تسمح بالحصول على نتيجة جيدة أي مجموع نقاط جيد ويحد من المخاطر في حال وجود أخطاء في بداية المنافسة. (Mike Adams, 2002, p.69)

إن الضربات القريبة تعد لعبة وسط لعبة أخرى في آن واحد أو بمعنى آخر مقابلة وسط مقابلة بحيث تعتبر من المراحل أثناء منافسة الغولف والأصعب على الجانب العقلي، ولمعرفة ذلك يكفي ملاحظة ردود أفعال اللاعبين المحترفين أو الهواة للتأكد من أنه في المنطقة الخضراء (Green) وهي منطقة الضربات القريبة يكون التركيز أكبر وأقوى وعلى الرغم من ذلك فإن الضربات القريبة (putting) تعتبر مهمة بعض الشيء أثناء وتدريب معظم اللاعبين فهم يفضلون التمرن على الضربات البعيدة (Drive).

كما ترى الباحثة انه في بعض الأحيان يتدرب اللاعبون في المنطقة وذلك ما يسمى البوتينغ قرين (putting Green) وهي ضربات في المنطقة الخضراء لكن ليس في مسافة تقل عن الثلاث أمتار من الحفرة وهي مسافة البوتينغ الطويل المدى والتي تتميز بتحسين مهارة التحكم في السرعة في المنطقة الخضراء والتي تختلف حسب المضرب ولكنها لا تطور قدرات اللاعب على الدقة الانتظام في الضربات.

كما تؤكد الباحثة ان اهم نقاط الحسم في المنافسات سواء بالنسبة للهواة او المحترفين تكون خلال اتقان الضربات القريبة، وبالتالي الاستناد بشكل كبير في التدريبات على هذه التقنية يعتبر ضروري عند وضع مخطط التدريب.

7. الروتين في الغولف:

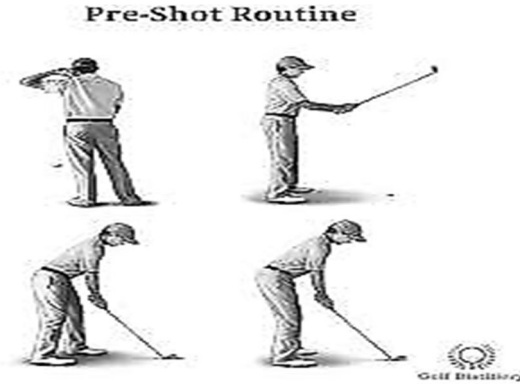
من الضروري على كل لاعب غولف سواء كان محترفا أم لا أن يقوم ببناء روتين خاص به يتميز بالتم الجيد والتكرار الصحيح.

يقوم اللاعب بتخيل مسار الضربة حتى الوصول إلى الحفرة باستعمال كلتا العينين (رؤية مزدوجة binoculaire) ثم يقوم ببعض الضربات للتجريب، الجسم والرأس دوما مقابلان للهدف.

(1) يقوم اللاعب بالسير نحو الهدف بنفس الرتم.

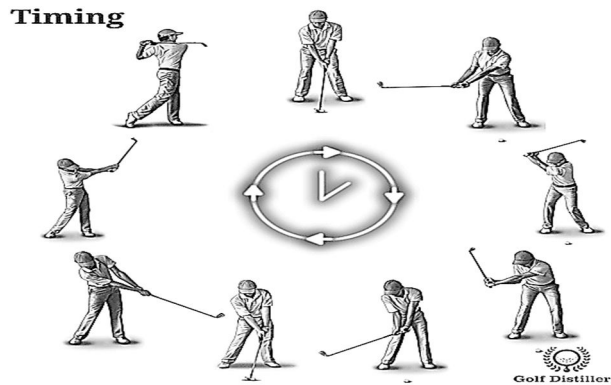
(2) لقيام بثلاث محاولات مع النظر إلى الهدف من أجل الإحساس بالسرعة وباتجاه الكرة.

يجب أن تضرب الكرة خلال الثمان ثوان التي تلي آخر حركة محاولة أم تمرن لأن الإحساس يعتبر الذاكرة قصيرة المدى بحيث تنقص بنسبة 30% خلال كل ثانية تمر من الوقت.



الشكل رقم 9: يمثل روتين لاعب الغولف قبل الضربة (Checconi,2011,108)

بالإضافة إلى الروتين هناك ما يسمى بالطقوس (Rituel) وهي عملية خاصة بكل لاعب على حدا قبيل إطلاق المضرب والخاصة بالجانب اللاشعوري (القدرة الشعورية) بحيث يقوم هذا الأخير ببرمجة حركة معينة مكررة عدة مرات في التدريب بواسطة نقطة الانطلاق يطلقها عند طريق حركة معينة يمكن أن تكون نهاية حركة اليد أو الرأس أو الذراع بالإضافة إلى خاصية مهمة جدا لدى لاعب الغولف وهي الالتزام بالإيقاع المناسب Timing.



الشكل رقم 10: يمثل ضبط الإيقاع عند لاعب الغولف (Checconi,2011,109)

إن روتين لاعب الغولف ليس مراجعة من الجانب الميكانيكي للحركة كما أنه يجب أن ينفذ بنفس الرتم الخاص بحركة البوت ويمكن التدرب بالرتم الخاص عن طريق استعمال جهاز الميترونوم (Métronome). وحسب رأي الباحثة فإن ممارسة لاعبي الغولف للروتين يعتبر نوع من أنواع التصور العقلي للاعب بعملية إعادة مختلف مراحل التقنية لتنشيط خلايا الذاكرة العضلية.



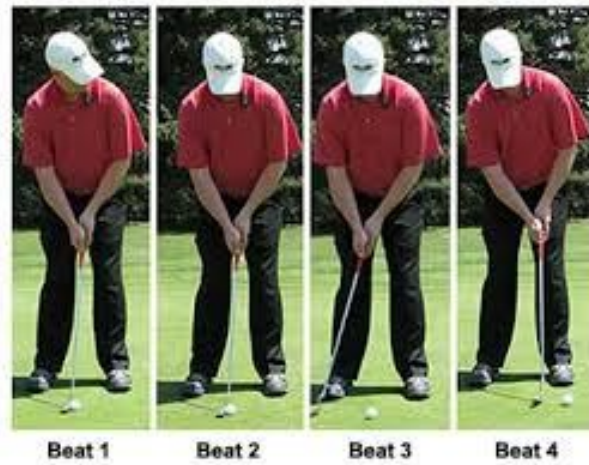
الشكل رقم 11: يمثل نوعين من أجهزة ضبط الإيقاع (الميترونوم)

8. مفتاح ضبط الإيقاع أو الرتم عند لاعب الغولف:

هناك ما يشبه الساعة الداخلية تعتبر هي المسئولة عن ضبط روتين لاعب الغولف، وذلك بالطبع يكون بوصول الرياضي إلى درجة معينة من الاحترافية في التدريب ومستوى لا بأس به يمكنه من تطبيق روتين ما قبل الضربة بسهولة وسلاسة أثناء المنافسة، يتم التمرن على ضبط الرتم في الغولف عن طريق استعمال جهاز المترونوم (الموجود في الصورة أعلاه) وهو جهاز يصدر إشارة صوتية أو ضوئية في بعض الأحيان كل فترة زمنية معينة وبطريقة ثابتة تمكن لاعب الغولف من ضبط رتم روتينه والتمرن عليه وسنشرح ذلك في مثال عملي كالتالي:

يتم ضبط الجهاز على 4 دقائق:

- الدقة الصوتية الأولى: يتخذ وضعية الوقوف الصحيحة والعينين نحو الهدف.
- الدقة الصوتية الثانية: يقوم اللاعب بالتركيز على الكرة مع رفع المضرب بزاوية 45 درجة.
- الدقة الثالثة: إنزال المضرب ببطء إلى المنتصف بحيث يكون شاقوليا مع الرأس.
- الدقة الرابعة: إتمام مسار المضرب حتى لحظة اصطدام المضرب بالكرة.



الشكل رقم 12: يمثل ضبط الدقات الأربع للاعب الغولف (White and Hardy, 2009, p.125)

ويجدر بالباحثة هنا الإشارة إلى أن إعطاء أهمية للروتين وكيفية التدرب عليه ليس اعتباطيا وإنما يعتبر هذا الأخير الوقت المثالي أثناء المنافسة لقيام الرياضي فيه بعملية التصور العقلي مهدوء وراحة لأن قوانين الغولف تسمح بهذا النوع من الوقت المستقطع قبل القيام بالضربة وبالتالي الاستفادة من قدراته في الاسترخاء والتصور العقلي.

9. التصور العقلي والغولف:

التدريب هو بصفة عامة تعلم تقنيات جديدة بواسطة التكرار المستمر لترسيخه في الذاكرة أو ما يسمى الذاكرة الإجرائية ولكن هناك طريقة أخرى لتحسين حركة معينة بشرط أن تحفظ الحركة في الذاكرة ولذلك ببساطة عن طريق التكرار العقلي (القصور، التفكير في الحركات التي ستنفذ) هذه العملية تسمى التصور العقلي:

"إن التصور العقلي هو عملية تشبه التجربة الحقيقية، فنحن واعون برؤية صورة والإحساس بشعور معين، يعتقد البعض أن غلق العينين يساعد في تكوين صورة واضحة. هذه التجربة مختلفة عن الحلم لأننا واعون ومستيقظون". (White and Hardy, 2009, p.125)

بحسب بياجى Piaget "التصور العقلي هو عبارة عن فعل معين تم تأجيل تطبيقه".

إن التصور العقلي جد مستعملاً لدى الرياضيين ذوي المستوى العالي وفي رياضة الغولف يحتل التصور العقلي مكانة كبيرة، فالقيام بحركة المرجحة (LeSwing) يسبقها روتين تحضيرى بطريقة آلية تتميز في المستوى العالي بدقة كبيرة تسمح بمعالجة سهلة للمعلومات المطبقة، ففي الغولف يتم تصور مسار الكرة والهدف. (Woolfolk and Aiken, 1989-1985)

10. التصور العقلي وآثاره على لاعب الغولف

10-1. تحسين التركيز:

إن من أهم الآثار المصاحبة للتمرن على التصور العقلي هي الزيادة الكبيرة في القدرة على التركيز وهذا ما أثبتته عدة دراسات نذكر منها دراسة ميرفت (2007) هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه لدى لاعبي تنس الطاولة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي على تطوير بعض المهارات النفسية كمواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه. وأجرى عبد الحليم (2004م) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمير والتصويب لناشئ كرة القدم، ومن أهم النتائج أن برنامج التصور العقلي أثر إيجابياً على دقة أداء التمير والتصويب لناشئ كرة القدم والتركيز. بالإضافة إلى الدراسات الأجنبية مثل دراسة (Lam. Cockril, 2000) استهدفت التعرف على تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على إطاحة المطرقة، ومن أهم النتائج: تؤثر استراتيجية التدريب العقلي إيجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية ومنها الدقة في الانجاز الرقمي إطاحة المطرقة.

10-2. بناء الثقة بالنفس:

تقود عملية التمرن على تصور مهارة معينة والتمكن من تنفيذها بنجاح ولو لم تكن على ارض الواقع أي عقلياً فقط يؤدي إلى إبعاد حالة الخوف والشك التي تنتاب لاعب الغولف، فبعض الضربات الحاسمة تسبب ضغط كبير يؤدي إلى خلق تردد لدى اللاعب وخوف من عدم تحقيق الهدف وهو إدخال الكرة في الحفرة وبالتالي فتقنية التصور العقلي أثبتت تأثيرها الإيجابي وقدرتها على زيادة الثقة بالنفس وهذا ما تؤكدته عدة دراسات نذكر منها دراسة سترايب كريستوفر (1996)

هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على كل من المهارات النفسية الآتية (المهارات التصورية، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، الطاقة النفسية، إدارة الضغوط النفسية، بناء الأهداف)، بجامعة ميامي بالولايات المتحدة الأمريكية واشتملت عينة البحث على (49) رياضياً في متلف الألعاب وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (25) لاعب وأخرى ضابطة (24) لاعب، وأداة القياس برامج للمهارات النفسية والتصور ضمن المهارات محل الدراسة (6) مهارات واختبارات ومقاييس لقياس هذه المهارات، وأهم نتائج البحث أن للتصور له تأثير إيجابي وواضح على تلك المهارات النفسية محل الدراسة.

10-3. السيطرة على الانفعالات:

يقول المحضر النفسي للاعب الغولف الشهير تايجروودز Tigerwoods في تصريح لمحلة غولف ديجست Golfdigest "عندما كان معظم الأطفال في سن 14 يستمتعون باللعب، كان تايجروودز حينها يتدرب على التحكم في انفعالاته أثناء المنافسة"، إن هذه المقولة تؤكد الأهمية الكبيرة للتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة وخاصة في رياضة الغولف والتي تتطلب تركيز دائم ومتواصل لتفادي فقدان التركيز وبالتالي الابتعاد عن الهدف وذلك نتيجة انفعالات الغضب أو الإحباط نتيجة عدم التمكن من إدخال الكرة في حفرة معينة في وقت حاسم من المنافسة أو إدخال الكرة في العائق المائي وبالتالي يتم حسم النقاط للاعب نتيجة ذلك مثلاً، وهناك ما يسمى في رياضة الغولف بمصطلح التعافي Recovery أي التمكن من تخطي أي إحباط نفسي أثناء المنافسة والمحافظة على التركيز التام، فالتصور العقلي يساعد على استبدال المواقف والمشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على الانفعالات مثل الغضب بمواقف إيجابية. (Golfdigest N 69, 2013, p.32)

10-4. ممارسة المهارات الرياضية:

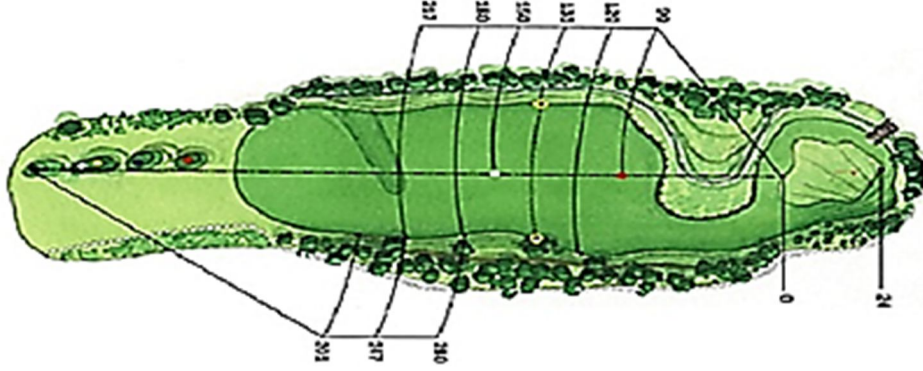
نستطيع تصور أداء حركة السوينغ أو المرجحة في الغولف والتي من خلالها يتمكن اللاعب من إدخال الكرة في الحفرة على مختلف المسافات وباستعمال مختلف التقنيات والمضارب باستعمال التصور العقلي. كما وضح ذلك الباحث يعرب (2002) بأنه يستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً، والتخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني ومقارنة الاستجابات بالأداء الأمثل ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة. (يعرب خيون، 2002، ص.130)

10-5. تطوير استراتيجية اللعب:

تحتل استراتيجية اللعب في الغولف مكانة خاصة ومهمة وتعتبر من أهم أسباب تحقيق النجاح في هذه الرياضة وللوصول إلى توضيح لمحة عن استراتيجية اللعب في الغولف قمت بوضع صور توضح كيفية تحليل ووضع لاعب الغولف لاستراتيجية معينة قبل القيام بضربة طويلة المدى، فيتساءل اللاعب خلال تصور الضربة حول:

10-6. التقدير التقريبي للمسافة بين الكرة والحفرة من طرف اللاعب:

إن تقدير المسافة بين موقع ضرب الكرة والحفرة من أهم المهارات التي يكتسبها لاعب الغولف عن طريق الخبرة والتدريب المكثف، فتحديد المسافة يؤدي بالضرورة إلى تسطير الاستراتيجية الأمثل في الوصول إلى الهدف في أقل عدد من الضربات.



الشكل رقم 13: يمثل التقدير التقريبي بين الكرة والحفرة واختار مضرب لكل مسافة (Golfdigest.120.2008)

10-7. اختيار المضرب المناسب لتحقيق أقرب مسافة ممكنة من الهدف:

عملية اختيار المضرب المناسب جد مهمة بحيث يعتمد نجاح أو إخفاق اللاعب على مهارته في اختيار المضرب المناسب للمسافة والوضعية المناسبة فكما شرحنا في (الفصل الأول. ص38) في جدول المضارب والمسافات فلكل مضرب مدى معين يستند إليه اللاعب في رسم طريقة اللعب، بحيث يمكن حتى لحامل المضارب والذي يعتبر مستشار اللاعب في الميدان أن يساهم في اختيار المضرب المناسب سواء كان حديدي أو خشبي فالمادة التي يصنع منها المضرب لها أثر أيضا على نتائج اللاعب في الميدان.

10-8. اختيار المسار المناسب لتفادي مختلف العوائق الممكنة: برك مائية. عائق رملي...إلخ:

مما لا شك فيه هو النتائج الايجابية التي تنتج عن القراءة الصحيحة لميدان الغولف أثناء المنافسة فاتخاذ الخيارات الحكيمة والمناسبة بالإضافة إلى الابتعاد عن المجازفة تضمن تفادي ضربات الجزء أي العقوبات مما يعني في الغولف تفادي زيادة النقاط وبالتالي خسارة المباراة. (Smith, 2015, p.180)

ولكن يبقى الاعتماد على استراتيجية هجومية تعتمد على اتخاذ قرارات جريئة له إيجابياته في بعض الأحيان مثل تفادي الهروب من عائق مائي مثلا، فكمثال في وضعية لعب معينة يواجه اللاعب عائق مائي فهناك طريقتين لقراءة اللعب:

- الأولى: اختيار مضرب طويل المدى (درايفر) وضرب الكرة لأبعد مسافة ممكنة بحيث تتخطى العائق المائي.
- الثانية: عدم المجازفة بوقوع الكرة في الماء والحصول على ضربة جزاء وإنما تضرب الكرة على مرتين بالدوران حول حواف العائق.

10-9. التقدير التقريبي لاتجاه الرياح وقوتها:

يتم تقدير اتجاه الرياح بالنسبة للاعب الغولف عن طريق رفع كمية من العشب ورميها في الهواء ثم مشاهدة الاتجاه الذي تحمل فيه الرياح العشب وبالتالي يحصل على تقدير تقريبي لقوة واتجاه الرياح. وبهذه الطريقة يطبق التصور بإدخال عامل الإحساس بالرياح واتجاهه لزيادة التركيز بإشراك جميع الحواس وبالتالي تقرب الصورة إلى الواقعية لأعلى مدى ممكن. (Golfdigest N 69, 2013, p.23)

10-10. مواجهة الألم والإصابة:

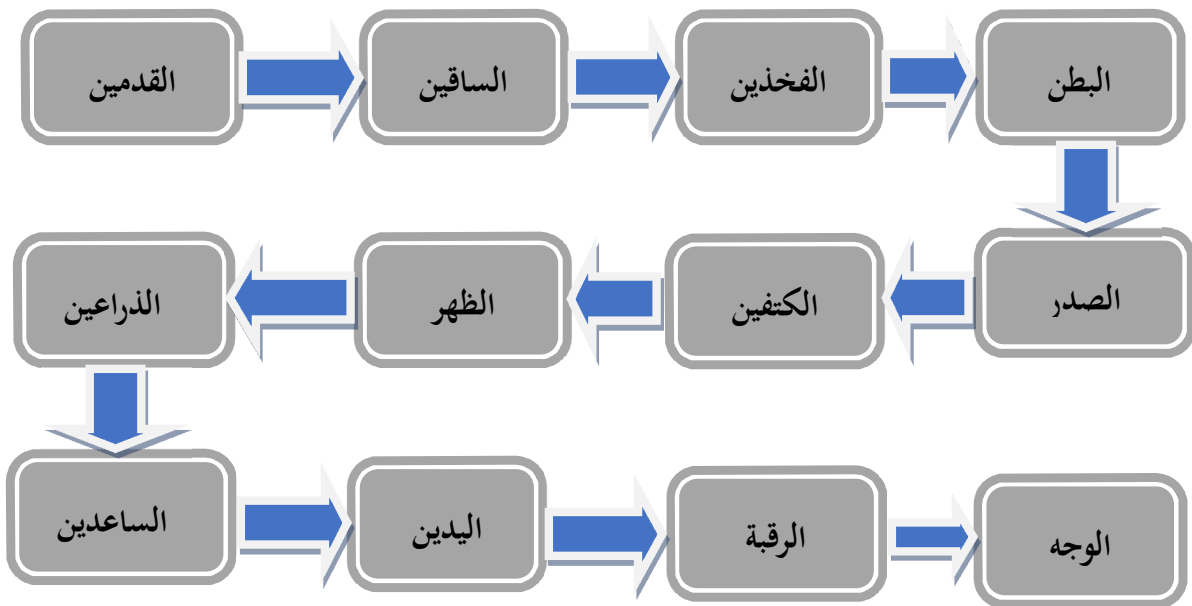
يمكن استعمال التصور العقلي في مواجهة الإصابات الرياضية سواء أثناء المنافسة أو قبل وبعد المنافسة وذلك خلال عملية الاستشفاء.

ويتضح مما سبق الدور المحوري الذي يلعبه التصور العقلي في عملية التحضير والتدريب المعقدة للاعب الغولف والتي تتميز بتداخل عدة عوامل تؤثر بطريقة كبيرة على اللاعب إن لم يمكن في قمة اللياقة العقلية والنفسية لمواجهة التحديات التي يصادفها أثناء المنافسة باعتبارها من أطول وأصعب أنواع الرياضات، فالمحافظة على التركيز والهدوء واسترجاع الصور العقلية الإيجابية ليس بالأمر الهين مع العلم أن اللاعب لتحقيق دورة من 18 حفرة يستغرق 4 ساعات ويقوم بالمشي حوالي 8,5 كلم وخلال المنافسات تتضاعف نسبة استهلاك الأكسجين في الجسم بثلاث مرات أي ما يعادل 1000 كيلو حريرة. (M, F. Smith, 2015, p.87)

11. تقنية الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون واستخدامها في الغولف:

كما ذكرنا في الفصل الثاني تم اختيار هذه التقنية لتستعمل في هذه الدراسة والتي وضعت من طرف جاكوبسون

سنوات 1930.



الشكل رقم 14: يمثل مخطط عمل تقنية جاكوبسون

11-1. الظروف المثالية للقيام بتقنية الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون:

يجب خلق بعض الظروف المساعدة على الاسترخاء والمتمثلة في:

- 1- الممارسة في مكان هادئ.
- 2- التخلص من الملابس الضيقة بما في ذلك الأحذية.
- 3- يجب أن تكون العينان مغلقتان مع التنفس العميق عدة مرات.

11-2. كيف يكون أداء تقنية جاكوبسن في رياضة الغولف:

يرى (Dominique Servant) قبل البدء في تمرين الاسترخاء يجب على لاعب الغولف مراعاة ما يلي مراعاة الآتي:

- اجتهد كإمكاناً هادئاً خالياً من الضوضاء ومشتتات الانتباه.
- استلق على في ميدان الغولف داخل منطقة الغرين أو المنطقة الخضراء، والتأكد من خلو المكان من المطبات والمرتفعات أو أي أجزاء تضغط على بعض أجزاء الجسم.
- يصرف لاعب الغولف انتباهه عن المشكلات التي تشغل باله في تلك اللحظة، والتفكير في حدث سعيد.

(Dominique servant, 2007, p.201)

11-3. التطبيق العملي:

يقوم اللاعب بتطبيق الخطوات التالية خطوة بخطوة بإتقان وتركيز: خذ نفساً عميقاً عن طريق الأنف، ثم أحبسه بالصدر لمدة (10 ثوان) ثم أخرجه تدريجياً ببطء وقوة عن طريق الأنف والفم معاً، كرر هذا التمرين 3 مرات.

● عضلات اليد والكتف:

- اقبض كفة اليد اليمنى واضغط عليها بشدة لمدة (5 ثوان)، ثم ابسطها ودعها مسترخية لمدة (10 ثوان)، ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء، كرر ذلك 3 مرات.
- ولتصبح هذه القاعدة مكررة في الخطوات القادمة دون الحاجة لتكرار ذكرها، وهي: قبض وشد وتوتر لمدة 5 ثوان، ثم بسط وإطلاق واسترخاء لمدة 10 ثوان، تكرر ذلك 3 مرات، مع ملاحظة الفرق بين التوتر والاسترخاء في كل مرة.
- اقبض كفك اليمنى بإحكام واثنها في اتجاه الكتف الأيمن محاولاً أن تلمسها بقبضتك (توتر)، ثم ابسطها (استرخاء).
- ارفع كتفك الأيمن كما لو كنت تريد لمس أذنك اليمنى حتى تشعر بشد عضلات الكتف الأيمن (توتر)، ثم استرخ عائلاً بكتفك إلى وضع مريح (استرخاء).
- قم بتطبيق نفس الحركات في اليد اليسرى والكتف الأيسر.

● عضلات الرقبة:

- أ- اضغط برأسك إلى الخلف على المساحة التي تستند عليها إلى أن تشعر بتوتر وانقباض خلف الرقبة والجزء الأعلى من الظهر (توتر)، ثم أرجعها لوضعها المريح (استرخاء).
- ب- حرك الرأس في اتجاه الصدر حتى تشعر بتوتر واشتداد في العضلات الأمامية للرقبة (توتر)، ثم حرك الرأس لوضعه الطبيعي والمريح (استرخاء).

● عضلات الوجه:

- أ- أغلق عينيك بإحكام وشدة حتى تشعر بالتوتر في المنطقة العلوية للوجه والجبهة (توتر)، ثم استرخ واجعلهما في الوضع الطبيعي (استرخاء).
- ب- أطبق فكك وأسنانك بإحكام كما لو كنت تعض بشدة على شيء، ولاحظ التوتر والانقباض في الفكين (توتر)، ثم استرخ وأرجع للوضع الطبيعي (استرخاء).
- خذ نفساً عميقاً عن طريق الأنف، ثم احبسه بالصدر لمدة (10 ثوان)، ثم أخرج تدريجياً وببطء وقوة عن طريق الأنف والفم معاً، كرر هذه العملية 3 مرات.

● عضلات البطن:

- اقبض عضلات البطن إلى الداخل، وحافظ على هذا الوضع (توتر)، ثم استرخ وأرجع عضلات البطن إلى الوضع الطبيعي (استرخاء).

● عضلات الظهر:

- قوس ظهرك وحاول أن تلمس بأصابع اليدين أصابع القدمين ولاحظ التوتر والاشتداد في عضلات الظهر (توتر)، ثم استرخ وعد بجسمك إلى وضعه الطبيعي (استرخاء).

● عضلات الفخذين:

- أ- أبعد ساقيك بقدر ما تستطيع عن بعضهما البعض حتى تلاحظ التوتر والشد العضلي في منطقة الفخذين (توتر) ثم استرخ وأرجع للوضع الطبيعي (استرخاء).
- ب- ألصق ركبتيك ببعضهما البعض، وأبعد رجلك بقدر ما تستطيع حتى تشعر بتوتر عضلي شديد في الفخذين (توتر)، ثم استرخ وأرجع للوضع الطبيعي (استرخاء).

● عضلات الساقين:

- أ- اثن قدميك إلى الأمام في اتجاه الوجه بحيث تشكل القدم مع الساق زاوية قائمة ثم لاحظ التوتر والانشداد أسفل الساقين (توتر)، ثم استرخ وأرجعهما لوضعهما الطبيعي (استرخاء).
- ب- اثن قدميك إلى الخلف في اتجاه رسغ القدم بحيث تشكل القدم مع الساق زاوية منفرجة ولاحظ التوتر أعلى الساقين (توتر)، ثم استرخ وأرجعهما لوضعهما الطبيعي (استرخاء).

- خذ نفساً عميقاً عن طريق الأنف واحبسه بالصدر لمدة (10 ثوان) ثم أخرجته تدريجياً ما ببطء وقوة عن طريق الأنف والفم معاً، كرر هذا التمرين 3 مرات.
- الآن لاحظ أن كل المناطق الرئيسة في جسمك مسترخية تقريباً، أغمض عينيك وبالتركيز العقلي ابدأ رحلة من أصابع القدمين وتخيل كأن ماء يسري في جسمك ببطء من أسفل إلى أعلى، وكلما يمر على منطقة في جسمك يجعلها أكثر استرخاءً إلى أن تصل إلى عضلات الجبهة والرأس.
- في هذه اللحظات حاول أن تتذكر موقفاً من المواقف السارة في حياتك، أو مشهداً من المشاهد الجميلة التي رأيتها في حياتك، وعش مع تفاصيل هذا الموقف أو المشهد بتفاصيله لفترة من الزمن. (Dominique servant, 2007, p.212)

الدراسات السابقة والمشابهة

1. الدراسات المشابهة

- دراسة (آدم نيكولز. بولمان ونيكولاس من جامعة هول والبيرتا 2013) بعنوان: أثر التصور العقلي الفردي على أداء لاعبي الغولف

The Effects of Individualized Imagery Interventions on Golf Performance

Adam R. Nicholls, Remco C. J. Polman University of Hull

Nicholas L. Holt University of Alberta

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التصور العقلي على أداء لاعبي الغولف، تم تطبيق البرنامج في مدة 12 أسبوع بمشاركة أربعة لاعبين 04 (سيدة واحدة وأربع ذكور) تتراوح أعمارهم بين 20 إلى 23 سنة. تم استعمال المنهج التجريبي ذو العينة الواحدة، وأجري تقييم الأداء من خلال مجموعة من المهارات الأساسية في رياضة الغولف، وقد اصفرت النتائج عن تمكن اللاعبين الأربعة من تحسين أدائهم وذلك من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة، كما تحسنت قدرة اللاعبين على التصور العقلي.

- دراسة (م. بروزين ومولينارو). 2011.

مركز البحث في علوم النشاطات البدنية والرياضية جامعة فينكس

Mental imagery combined with physical practice of Approach shots for golf beginners

M. Brouziyne, C. Molinaro.

تهدف هذه الدراسة إلى دراسة أثر التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني في تحسين أداء لاعب الغولف في الضربات القريبة شملت الدراسة 23 لاعب ولاعبة (18 إناث و15 ذكور)، متوسط العمر 23.4 سنة منتمون إلى معهد النشاطات البدنية والرياضية، تم تقسيم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات. مجموعة تمارس التصور العقلي المصاحب للتدريب للبدني الخاص بالضربات القريبة، مجموعة تمارس جملة من النشاطات البدنية المختلطة مع استبعاد التدريب على التصور العقلي والتدريب البدني الخاص بالضربات القريبة. تم استعمال المنهج التجريبي باستعمال المجموعات الثلاث، وأظهرت النتائج البعديّة وجود تحسن في أداء اللاعبين في الضربات القريبة بطريقة كبيرة في المجموعة التي تتمرن على التصور والتدريب البدني مقارنة بالمجموعتين الثانية والثالثة والذي أثبت أن التدريب العقلي له أثر جد إيجابي في تحسين الأداء في الضربات القريبة حتى عند المبتدئين.

- دراسة (ج. تايلور ود. شو) 2011

The effects of outcome imagery on golf-putting performance

J. A. Taylor & D. F. Shaw

تهدف هذه الدراسة إلى محاولة تحديد الآثار الايجابية والسلبية للتصور العقلي على أداء لاعبي الغولف في ضربات البوت. تم إجراء الدراسة على 25 لاعب غولف كلهم ذكور، باستعمال المنهج التجريبي ذو المجموعات الثلاث تم تقسيم العين إلى ثلاث مجموعات الأولى تطبق برنامج تصور عقلي (إيجابي) مصاحب لبرنامج التدريب العادي للاعبين، المجموعة

الثانية تطبق برنامج تصور عقلي (سلي) مصاحب لبرنامج التدريب العادي، المجموعة الثالثة لا تستعمل أي برنامج تصور عقلي. في لاختبارات البعدية للمجموعات تبين أن التصور العقلي يؤثر إيجاباً على أداء لاعبي الغولف في ضربات البوت ومع ذلك فإن نتائج التصور العقلي الايجابي جاءت مماثلة لنتائج المجموعة التي لم تستعمل التصور العقلي. أما المجموعة الثانية والتي استعملت التصور العقلي السلي فقد أثرت سلباً على نتائج اللاعبين. وقد ظهرت عدة دلائل على ارتباط التصور العقلي السلي بزعزعة الثقة بالنفس لدى اللاعبين لذا ينصح بتفادي الأفكار السلبية في عملية التصور لأنها تضر بالثقة والأداء لدى الرياضي.

2. الدراسات السابقة:

- **فمي دراسة ميرفت (2007)** هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) والمدعم بوسائل تكنولوجية على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه لدى لاعبي تنس الطاولة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وتكونت عينة البحث من (22) لاعباً ولاعبة في الموسم الرياضي (2005-2006)، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث ان البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية له أثر إيجابي على تطوير الاسترخاء والتصور العقلي والحديث مع الذات، وكذلك أن البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية له أثر إيجابي على تطوير بعض المهارات النفسية كمواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه.
- **أجرى الحريري (2006)** دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم "الحقيقة الافتراضية" على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقبة الأمامية على الذراعين على جهاز حضان القفز، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم للمجموعات المتكافئة (مجموعتين: تجريبية وضابطة) باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين، وتكونت عينة البحث من (16) طالباً من طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث ان برنامج التدريب العقلي المقترح المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية أثر إيجابياً وبدلالة احصائية على تطوير بعض المهارات النفسية: القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي بأبعاده الخمسة (البصري- السمعي - الحس حركي - الانفعالي- التحكم في الصور) وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- **دراسة السيد (2006)** هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج المهارات النفسية لناشئ كرة القدم وبمرحلة عمرية تحت (11) سنة، وتوصل إلى أن برامج المهارات النفسية هي إحدى الخطوات الضرورية في التدريب ولها أثر فعال بمستوى الأداء المهاري وتوجيه توتر اللاعبين إلى المستوى الأمثل، لتطوير الأداء وهو فعال للارتقاء بمهارات الاسترخاء والنضوج العقلي.
- **أجرى عبد الحلیم (2004م)** دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) ناشئ كرة القدم تم

تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (15) ناشئ، ومن أدوات البحث: مقياس التصور العقلي - مقياس القدرة على الاسترخاء - اختبار تركيز الانتباه، ومن أهم النتائج ان برنامج التصور العقلي أثر إيجابياً على دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم.

• **دراسة عبد المحسن (2003)** هدفت إلى التعرف على فعالية استخدام بعض المهارات النفسية "الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه" في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كما استخدم الباحث المقياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، وأختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق نادي الجيش الرياضي للناشئين تحت (15)، وتكونت عينة البحث من (30) لاعباً، ومن النتائج التي توصل إليها البحث أن برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الارتقاء بمستوى المهاري والخططي والهجوم في كرة القدم للمرحلة السنية قيد البحث، وبرنامج المهارات النفسية ذات فعالية في ارتقاء بمهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه.

• **دراسة الرحالة والخياط (2001)** "تأثير التدريب العقلي على الدقة في الإرسال في التنس": هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني مع مشاهدة الأفلام، والتصور العقلي على الأداء الفني ودقة انجاز مهارة الإرسال وسرعتها. وتكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد والبالغ عددهم 45 طالبا قسموا إلى ثلاث مجموعات:

- المجموعة الضابطة: تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية لمهارة الإرسال المتبع في دروس تعليم وتطوير الأداء بالتنس الأرضي.

- المجموعة التجريبية الأولى: تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية مضافا إليها مشاهدة افلام الفيديو.

- المجموعة التجريبية الثانية: تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية مضافا إليها مشاهدة افلام الفيديو واداء التصور العقلي. واستنتج الباحثان ان التدريب العقلي له تأثير إيجابي في تطوير دقة الأداء.

• **الرحالة، وليد والخياط، عمر (2001):** تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس، بحث منشور في مجلة الدراسات للعلوم التربوية، المجلد 28، العدد 1، الجامعة الأردنية.

• **قام (Lan, M. cockril, 2000)** بدراسة استهدفت التعرف على تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على إطاحة المطرقة إحدى المهارات الحركية المركبة المغلقة، واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (5) لاعبين، ومن أدوات البحث: اختبار تركيز الانتباه Niddfer، البرنامج المقترح للتدريب العقلي، ومن أهم النتائج: تؤثر استراتيجية التدريب العقلي إيجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية والانجاز الرقمي لمتسابق رمي المطرقة.

• **أجرى (Roure, Etal, 2000)** دراسة هدفت إلى التعرف على أثر التصور العقلي في تحسين مهارة الإرسال والاستقبال في كرة الطائرة اشتملت عنة الدراسة على (40) طالباً قسموا إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية طبق عليها برنامج التصور العقلي بالإضافة للتدريب البدني والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي فقط، ولقد

أشارت نتائج الدراسة إلى إن البرنامج التصوري العقلي المصاحب للتدريب البدني تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية.

• **دراسة (المالكي، 1998):** "أثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم" هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير الوسائل التعليمية البدنية والبدنية العقلية والعقلية في تعلم مهارات كرة القدم واكتسابها. ومعرفة الوسيلة الأكثر تأثيراً في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم واكتسابها وتكونت عينة البحث من طلاب الصف الأول المتوسط بأعمار (13) سنة قوامها (45) طالباً قسموا إلى ثلاث مجموعات وبواقع (15) طالباً لكل مجموعة وعلى النحو الآتي:

- المجموعة الضابطة: استخدمت أسلوب التدريب البدني فقط.
- المجموعة التجريبية الأولى: استخدمت التدريب العقلي.
- المجموعة التجريبية الثانية: استخدمت أسلوب التدريب البدني العقلي.

واستنتج الباحث ما يأتي:

إن المجموعات الثلاث كان لها تأثير معنوي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. إن نتائج المجموعة التجريبية الأولى هي أفضل وسيلة مؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم تليها المجموعة التجريبية الثانية ثم المجموعة الضابطة.

• **قام (Monette, 1998)** بدراسة لتحديد وتحليل عملية التصور العقلي للاعب الترتج، طرح خلالها تساؤلين أولهما: ما هو نوع التصور العقلي الطبيعي المستخدم خلال عملية التدريب؟ والآخر هل هناك علاقة بين مكونات عملية التدريب العقلي وبين مستوى الأداء للأشخاص المطبق عليهم تمرين التصور العقلي؟ تكونت عينة الدراسة من ثلاثين مترتجاً كان معدل أعمارهم (15.9 سنة) قسموا إلى مجموعتين للأداء واختبروا بإظهار وتحديد عمليات التصور العقلي وعملية تقدير مستوى الأداء خلال أدائهم لعملية التصور وخرج الباحث بقائمة تحدد رموز التصور العقلي للمشاركين وعملية التصور العقلي مقارنة بغير المشاركين والمحددتين بمستوى الأداء البدني فقط. واستخدم الباحث للمقارنة اختبار T-Test وأظهرت النتائج ان هناك نوعين من رموز التصور العقلي حققت فرقا وكذلك وجدت علاقة ارتباطيه بين مكونات عملية التدريب العقلي ومستوى الأداء البدني.

• **وقام (Kim, 1998)** بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر ثلاثة أنواع من تعلم مهارة الرمية الحرة بيد واحدة، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من جامعة كاليفورنيا، قسمين إلى ثلاثة مجاميع بالتساوي، الأولى ضابطة، والثانية استخدمت أسلوب الملاحظة الشخصية وأداء الحركة، والثالثة استخدمت أسلوب التدريب العقلي. قامت المجموعات برمي (30) رمية حرة بيد واحدة في اليوم الأول واعتبر اختباراً قلياً، وفي اليوم الثاني قامت المجموعات بالرمي على شكل 5، 7، 9، تكرارات لغاية (30) رمية، وفي اليوم السادس والثامن من الأداء لاحظ أفراد المجموعتين التجريبتين أنفسهم من خلال أسلوب الملاحظة المستخدمين، وفي نهاية اليوم العاشر أكملت المجموعات الرميات الثلاثين من خلال ادائها

الفعلي. وقد وجد الباحث فروقاً معنوية بين أفراد المجموعات الثلاث ولصالح مجموعة التدريب العقلي، وكان هناك فرق معنوي للمجموعة الثانية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

- **ودراسة (Scales, 1998)** الذي هدفت دراسته تحديد الفروق بين قابلية التصور العقلي أثناء الأداء المهاري للاعبين الإفريقيين والأمريكيين، وقد توصل بنتائجه إلى عدم وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية التي تدرت تدريباً بدنياً من خلال الإعداد النفسي، والمجموعة الضابطة التي تدرت تدريباً تقليدياً في القياس البعدي.
- **ودراسة سترايب كريستوفر (1996)** هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على كل من المهارات النفسية الآتية (المهارات التصورية، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، الطاقة النفسية، إدارة الضغوط النفسية، بناء الأهداف)، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة التطوعية من الرياضيين بجامعة ميامي بالولايات المتحدة الأمريكية واشتملت عينة البحث على (49) رياضياً في مختلف الألعاب وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (25) لاعب وأخرى ضابطة (24) لاعب، واداة القياس برامج للمهارات النفسية والتصوير ضمن المهارات محل الدراسة (6) مهارات واختبارات ومقاييس لقياس هذه المهارات، وأهم نتائج البحث ان للتصور له تأثير ايجابي وواضح على تلك المهارات النفسية محل الدراسة.

3. التعليق على الدراسات السابقة

بعد استعراض الدراسات السابقة والمشابهة العربية والأجنبية يلاحظ ما يلي:

- لا يوجد أي دراسة على مستوى العالم العربي تبحث في مجال التحضير البدني والعقلي وتطبيق التصور في رياضة الغولف على حد علم الباحثة.
- أكدت أغلبية الدراسات على أهمية تطبيق التصور العقلي في تحسين الأداء الرياضي لمختلف أنواع الرياضات سواء جماعية كانت أم فردية.
- للمهارات النفسية دور مؤثر ومميز في عملية التعلم للألعاب الرياضية الجماعية والفردية حيث يعمل على رفع مستوى الأداء المهاري وتطوير المهارات الحركية وهذا ما يتوافق وهدف الدراسة الحالية وهي رفع دقة أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة.
- أكدت بعض الدراسات على فاعلية التدريب العقلي في تعلم وتحسن مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة كدراسة (Scales, 1998م).
- أجريت هذه الدراسات على عينات من فئات ومستويات مختلفة من طلبة ولاعبين، وكذلك قدرات وكفاءات ومستويات عالية وناشئين.

- أظهرت نتائج الدراسات كافة ان جميع البرامج التدريبية المقترحة لها تأثير ايجابي دال على تحسين المتغيرات التابعة في الدراسات. كما ظهر من خلال الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي دو المجموعة التجريبية والضابطة وان معظم النتائج كانت دالة لصالح المجموعة التجريبية.
- تناولت العديد من الدراسات السابقة فاعلية التدريب العقلي في تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية وعلاقتها بالمهارات الرياضية المختلفة ولم تتعرض الدراسات للتعرف على طبيعة هذه الدراسات النفسية بالنسبة للاعبين الغولف.
- تناولت الدراسات معالجات إحصائية متعددة مما أفاد الباحثة في استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي:

- بأنها الدراسة الوحيدة التي أجريت في الجزائر والعالم العربي وتناولت التصور العقلي في رياضة الغولف من خلال برامج تدريبية.
- الكم الهائل من المعلومات والنصوص والدراسات المترجمة من اللغات الأجنبية وخاصة الإنجليزية والفرنسية نظرا لغياب شبه كلي لهذا النوع من البحوث باللغة العربية وتاريخ وماهية لعبة الغولف خاصة في الجزائر والدول العربية بصفة عامة، مما زاد في الجهود والوقت الخاص بالباحثة.

خلاصة:

إن تطوير القدرات البدنية والتقنية والنفسية والتكتيكية يتطلب أساليب علمية حديثة من أجل الوصول بالرياضي لمستوى النخبة وتحقيق أحسن النتائج وتعتبر رياضة الغولف من الرياضات القليلة التي يمكن لجميع فئات المجتمع ممارستها سواء صغار السن أو كبار السن بالإضافة إلى كونها توصف كوسيلة الاسترجاع بالنسبة للمرض والمصابين (الجمعية الأمريكية للصحة. 2010)

من خلال الخلفية النظرية لهذه الدراسة والتي تمهد للجانب التطبيقي تم عرض أهم المحاور والتي من أهمها التعريف برياضة الغولف في الجزائر بشكل أوسع من خلال التعرض لتاريخها وقوانينها وأشهر لاعبي ولاعبات هذه الرياضة وتفاصيل كثيرة حول اللعبة مرفقة بالصور من أجل أكثر توضيح , كما تكلمنا عن التدريب العقلي والتصور العقلي بصفة خاصة من حيث المفهوم والأنواع والمبادئ بالإضافة إلى الاسترخاء وتقنياته مع التركيز على التقنية المستخدمة في الدراسة وهي تقنية (جاكسون)، كما ركزت الباحثة على علاقة التصور العقلي بالغولف وتفصيل النوع الذي ستعمل الباحثة على تطويره في الدراسة وانواعه وأهمية هذه التقنية في المنافسة والدور الهام الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير مهارة البوت من خلال ربطها بالدراسات السابقة وعلاقتها بهذه التقنية التي تتميز بخصائص معينة يعتمد عليها اللاعب في تعلم وتطبيق هذه المهارة وهي أقرب إلى الجانب النفسي منه إلى الجانب البدني نذكر من هذه المهارات الاسترخاء، التركيز، التصور، الحديث مع الذات... إلخ

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة



I: الكلمات الدالة على الدراسة

1. الغولف
2. البوت (Putt)
3. المنطقة الخضراء
4. التصور العقلي
5. البرنامج التدريبي

II: الإشكالية

III: أهداف الدراسة

IV: أهمية البحث

V: الفرضيات



1. الكلمات الدالة على الدراسة

1- الغولف

اصطلاحاً: هي رياضة تلعب في الهواء الطلق وتتمثل في رمي الكرة داخل مجموعة من الحفر بمساعدة المضرب والهدف من اللعبة هو القيام بأقل عدد من الضربات في ميدان محدد متكون من 18 حفرة (Martin. Veyron, 2010, 04) إجرائياً: هي رياضة تهدف إلى إدخال كرة صغيرة إلى مجموعة حفر بأقل عدد من الضربات بواسطة مضارب في ميدان الغولف بدالي إبراهيم من طرف لاعبي الغولف لنادي مولودية الجزائر.

2- البوت (Putt):

- اصطلاحاً: هو عبارة عن ضربات تلعب في أو على مقربة من المنطقة الخضراء (Green). الهدف من هذا النوع من الضربات هو دحرجة الكرة وليس جعلها تطير يستعمل في هذه الضربة مضرب خاص يسمى البوتر Putter يمثل ضربات البوت (Putt) أو البوتينغ (Putting) الضربات القريبة. (Martin. Veyron, 2010,05) إجرائياً: هو عبارة عن ضربات تلعب في المنطقة الخضراء على مقربة من الحفرة بميدان الغولف بدالي إبراهيم الجزائر العاصمة.

3- المنطقة الخضراء (Le Green):

- اصطلاحاً: هي منطقة في المضمار يكون فيها العشب قصير أي يتم حزه بشكل شبه دائري.
- إجرائياً: هي منطقة في مضمار الغولف بدالي إبراهيم يكون فيها العشب قصير أي يتم حزه بشكل شبه دائري.

4- التصور العقلي:

- لغوياً: تصور تصورا بمعنى تخيل وتوهم. عقلي: اسم منسوب الى العقل وهو ما ليس للحس الباطن فيه دخل. (معجم المعاني.2010.ص 25)

- اصطلاحياً: هو بديل آخر يتمثل في تصور فعل معين بدون أداء حركي، تستعمل لتحسين الأداء وتعلم حركات جديدة بالإضافة إلى أثره الإيجابي على الدافعية والثقة بالنفس كذلك يعتبر وسيلة لمواصلة العمل في حالة الإصابة. (دنيس، 1989، Denis)

- إجرائياً: هو استحضار صورة تقنية البوت للغولف من خلال مهارة التصور العقلي عند لاعبي الغولف لنادي مولودية الجزائر.

5- البرنامج التدريبي:

- لغويا: مجموعة من الموضوعات او التعليمات التي ترتبط ارتباطا وثيقا بمجال ما وترتب وتنظم مسبقا وفق هيكل معين. (معجم المعاني، 2010، ص 13)
- اصطلاحيا: يعرفه ويليامز **Willams** بأنه "عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة" (شرف عبد الحميد، 1987، ص 50).
- إجرائيا: هو عملية التخطيط لبرنامج التصور العقلي والذي طبق على المجموعة التجريبية لنادي مولودية الجزائر.

II. الإشكالية:

إن محاولة فهم استراتيجية التحكم الذاتي في القدرة على تحقيق الإنجاز الرياضي يعتبر تحدياً للعلماء الباحثين في مجال العلوم الرياضية ورفع هذا التحدي ضروري من أجل الاستجابة لاحتياجات الرياضيين. تهدف معظم البحوث الحديثة إلى تحديد المكونات السيكلولوجية للإنجاز الرياضي من أجل أكثر فعالية للتدريب من خلال دمج أكثر للقدرات العقلية وأهمها التصور العقلي.

إن الآثار الإيجابية للتصور العقلي على الإنجاز الرياضي تعتبر حقيقة معترف بها في الوسط العلمي حالياً (Felz, 1997, Jones and Stuth, 1983, Landers and, 1997) فالكثير من البحوث المنجزة إلى يومنا هذا تظهر بوضوح هذا الأثر الإيجابي على التعلم والإنجاز الحركي. (Calmels, Fourmier, Durand-Bush, Jalmela, 1998) بالإضافة لتأثيرها الإيجابي على الثقة بالنفس (Orlick, 1990) والتركيز (Singer, Cauraugh, Murphy, 1991) والدافعية (Rogers,) (Hall, Burkolz) بالإضافة للتحكم في القلق (Gould and Malig, 1994, Orlick, 1990, Perna, 1995) كما أثبتت عدّة بحوث أثر التصور العقلي الإيجابي على سرعة الاستشفاء بعد الإصابة. (Lenleraz, Orlick, 1991) يشير (علاوي، جلال، 1982) إلى أن التصور العقلي قبل الأداء مباشرة هو عملية الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء إلى الظروف المحيطة المرتبطة بالأداء المهاري ويعطي اللاعب المزيد من الثقة، ويمنحه القدرة على التخلص من الأداء غير المرغوب فيه.

كما أنه قد أثبت علمياً أن الحواس بصفة عامة واللمس والبصر بصفة خاصة لها تأثير كبير على تحسين الأداء المهاري بالإضافة إلى الإحساس بالتوازن والاتجاه والزمن.

إن رياضة الغولف من الرياضات الفردية التي تتطلب دقة كبيرة في التدريب والمنافسة بالإضافة إلى تنسيق فائق بين العقل والجسد وتوافق عصبي عضلي جَدَّ عالٍ للوصول إلى تنفيذ "المرجحة المثالية" (Le swing parfait) ودفع الكرة بقوة معينة وطريقة خاصة لإدخالها في الحفرة في أقل عدد من الضربات.

فيجب تصوّر لاعب الغولف الذي يحاول إدخال كرة محيطها حوالي 67,42 ملم في حفرة محيطها 10,08 سم حيث قد تبلغ المسافة بين الحفرة واللاعب 450 مترًا، ومما يزيد صعوبة الوضع هو إدخال الكرة بواسطة وسيط وهو المصّوب (Club) في أقل عدد من الضربات.

وبالتالي ففوّة التركيز والتصوّر يجب أن تكون في أعلى مستوياتها لدى لاعب الغولف، حيث أن التصوّر العقلي التام لحركة السوينغ (Swing) والروتين (Routine) الممارس قبل ضرب الكرة يؤدي بالرياضي للنجاح في الوصول لتحقيق هدفه في كلّ مرة.

ترى الطالبة الباحثة أن التطور الكبير والنتائج الغير مسبوقة المحققة في رياضة الغولف جاءت نتيجة عمل ممنهج ودقيق باستخدام الطرق الحديثة والعمل على خلق تكامل بين مختلف عناصر التدريب العقلي والبدني... إلخ. إن الباحثة من خلال عملها كأستاذة وكمدرسة تلاحظ أنه من الضروري إدماج التحضير العقلي والتصور العقلي بصفة خاصة في التدريب وذلك لإثبات أهميته.

إنه خلال العمل والتحضير لرسالة الماجستير بعنوان "أثر تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية على أداء لاعبي الغولف".

وتطبيق البرنامج التدريبي على لاعبي الغولف لنادي دالي إبراهيم أكابر ذكور والذين يكونون معظم الفريق الوطني للغولف لاحظت الطالبة الباحثة شيئين أساسيين:

أولاً: غياب شبه تام للتحضير النفسي في برامج التحضير لهذا النادي وجميع نوادي الجزائر للغولف بالإضافة للفريق الوطني.

ثانياً: إهمال اللاعبين التدريب على الضربات القصيرة بين الرامي والهدف (Petit putt) وتركيزهم على الضربات البعيدة أثناء التدريب والتي تتطلب قوة ورشاقة بحكم بعد المسافة (حتى 630 متر) بالدراف (Drive) رغم أن الضربات القريبة تمثل 40% من مجموع الضربات أثناء المنافسة وهي الأكثر حسماً والأصعب عقلياً والأكثر تأثيراً على مجريات المقابلة ولهذا إقامة الطالبة الباحثة بالجمع بين هذين المتغيرين من تأجل تحسين النتائج ورفع من مستوى اللاعبين.

فعند استشارة مجموعة من المدربين المختصين في هذه الرياضة رغم قتلهم على مستوى الوطن لاحظت أن معظمهم يعد على الجانب البدني بنسبة كبيرة سواءً في تعلم المهارات عند الفئات الصغرى أو في التدريب بصفة عامة وبالتالي وجود ضعف في النتائج رغم المستوى البدني الجيد عند معظم اللاعبين ويرجع ذلك حسب رأي الطالبة الباحثة لعدم إلهام معظم المدربين بأساليب التدريب العقلي (استرخاء، تصور، إدراك، تركيز انتباه) ومن خلال الاطلاع على مختلف الدراسات والأبحاث في جميع الرياضات والغولف بصفة خاصة، تم استنتاج أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري له أثر إيجابي على الأداء. (Moam Copper, 1994, Murphy, 1990)

لذا قامت الطالبة الباحثة بإجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على أثر برامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة بتقنية البوت (Putt)، دراسة ميدانية لفريق مولودية الجزائر، ذكور، أكابر وذلك للوصول إلى إجابات عن تساؤلاتها.

• تساؤلات الدراسة:

- 1 هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاداء عند لاعبي نادي المجمع البترولي للغولف بين المجموعة التجريبية والضابطة في الضربات القريبة؟
- 2 هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاداء عند لاعبي نادي المجمع البترولي للغولف بين الاختبارين القبلي والبعدي عند العينة التجريبية في الضربات القريبة؟
- 3 هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التصور البصري عند لاعبي نادي المجمع البترولي للغولف بين المجموعة التجريبية والضابطة ؟
- 4 هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التصور السمعي عند لاعبي نادي المجمع البترولي للغولف بين المجموعة التجريبية والضابطة ؟
- 5 هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التصور الانفعالي عند لاعبي نادي المجمع البترولي للغولف بين المجموعة التجريبية والضابطة ؟
- 6 هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التصور الحسحركي عند لاعبي نادي المجمع البترولي للغولف بين المجموعة التجريبية والضابطة ؟
- 7 هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التصور العقلي عند لاعبي نادي المجمع البترولي للغولف بين المجموعة التجريبية والضابطة ؟

III. أهداف الدراسة

- التعريف برياضة الغولف وقواعدها وقوانينها.
- إبراز أهمية التحضير العقلي بصفة عامة والتصور العقلي بصفة خاصة في رياضة الغولف.
- توضيح أهمية التصور العقلي في الضربات القريبة (les putts) والتي تتميز بالدقة العالية في رياضة الغولف.
- التعرف على الفرق في مستوى الأداء في الضربات القريبة بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية.
- توضيح مدى تأثير البرنامج في مختلف ابعاد التصور العقلي (البعد البصري، السمعي، الحس حركي، الانفعالي)

IV. أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في التركيز على دور التصور العقلي في رياضة الغولف وذلك بمحاولة تحقيق أحسن النتائج باستعمال برامج تصور عقلي معين يتم التمرن عليه للوصول إلى نتائج مثالية من خلال التعرف على أهميته في الضربات القريبة وسط المنطقة الخضراء Green والتركيز على تنميتها وتطويرها وإيجاد قاعدة لهذه الرياضة ومحاولة الوصول إلى المستوى

العالي من خلال هذا البحث المتواضع بالإضافة إلى تزويد المكتبة الوطنية والعربية بهذا النوع من البحوث حول بعض الرياضات التي الغير معروفة من اجل تشجيع البحث فيها ومحاوله التعريف بها، كما تكمن أهمية الدراسة في توضيح أهمية التصور العقلي بالنسبة للاعبي الغولف من خلال البرنامج التدريبي المطبق، ومنها يمكن أن نستدل على الطريقة الأفضل التي تؤدي إلى سرعة اتقان مهارة البوت في رياضة الغولف وهو ما يعتبر نتيجة مهمة للمدربين والمدرسين والاقتصاد بالجهد والوقت المبذول.

٧. الفرضيات

١. الفرضية العامة:

يؤثر برنامج التصور العقلي على أداء لاعبي الغولف لنادي مولودية الجزائر في الضربات القريبة (البوت)

٢. الفرضيات الجزئية:

- 1) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الأداء في الضربات القريبة (البوت Putt) بين العينة التجريبية والضابطة ولصالح العينة التجريبية للاعبي نادي المجمع البترولي.
- 2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الأداء في الضربات القريبة (البوت Putt) بين القياس القبلي والبعدي في العينة التجريبية ولصالح البعدي للاعبي المجمع البترولي.
- 3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التصور العقلي بين العينة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح العينة التجريبية للاعبي نادي المجمع البترولي.
- 4) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التصور البصري بين العينة الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية للاعبي نادي المجمع البترولي.
- 5) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التصور السمعي بين العينة الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية للاعبي نادي المجمع البترولي.
- 6) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التصور الحس حركي بين العينة الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية للاعبي نادي المجمع البترولي.
- 7) توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التصور الانفعالي بين العينة الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية للاعبي نادي المجمع البترولي.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة



تمهيد

I: الدراسة الاستطلاعية

1. الدراسة الاستطلاعية الأولى

2. الدراسة الاستطلاعية الثانية (الاختبارات)

II: منهج البحث:

III: مجتمع وعينة الدراسة

IV: أدوات جمع البيانات والمعلومات

1. البرنامج التدريبي المقترح

2. المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

3. الاختبارات التقنية:

4. الأهداف المتوقعة من البرنامج

V: إجراءات التطبيق الميداني للأداة

1. الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

2. تحديد وضبط المتغيرات غير التجريبية

VI. الوسائل البيداغوجية

VII: الأساليب الإحصائية

خلاصة



تمهيد:

تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي، ويعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، إن الحاجة إلى الدراسات والبحوث في مجال الرياضة هي اليوم أشد منها في أي وقت مضى وأن موضوع البحث العلمي يقوم أساساً على طلب المعرفة والتقصي والوصول إليها بالاستناد على مجموعة من الأساليب والمناهج.

في هذا الفصل تم تناول الدراسة الاستطلاعية، أدوات البحث المستخدمة من حيث الشروط العلمية بالإضافة إلى ضبط متغيرات الدراسة والعينة التي تم اختيارها كما تناول الفصل المنهج العلمي المستخدم في الدراسة وبيّن كيفية تطبيق الإجراءات الميدانية وتطرقنا إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج والمعطيات التي جمعناها عن طريق تطبيق مقياس التصور العقلي واختبارات الضربات القريبة (Puts).

ويتناول البحث دراسة أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة والبحث عبارة عن دراسة تجريبية تتناول (التصور العقلي) كمتغير مستقل و(أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة) كمتغير تابع مروراً بمجموعة من الاختبارات من أجل الوصول إلى مرحلة التحليل والمناقشة.

أ: الدراسة الاستطلاعية:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التعمق والتحكم في كل ما يتعلق بمشكلة البحث المدروسة وذلك من أجل الزيادة في القيمة العلمية لموضوع البحث وتأمين نتائجه. فتعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها. (محي الدين مختار، 1995، ص47)، ولهذا قامت الطالبة الباحثة في هذا الفصل بجمع المعلومات الخاصة بالموضوع المدروس عن طريق الاستمارات الاستبانة والمقابلات.

• أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على ماهية تدريب رياضة الغولف في الجزائر وذلك من خلال معرفة مدى اطلاع المدرب على مكونات التدريب الرياضي العقلي ومكانة التحضير النفسي والعقلي في هذه الرياضة.
 - معرفة طرق ووسائل تدريب على التصور العقلي.
 - اختيار الاختبارات المناسبة لقياس الصفات المدروسة ومعرفة صدقها، ثباتها، وموضوعيتها.
 - التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة والاختبارات التي ستستخدم في التجربة الأصلية وإجراءاتها.
 - تنظيم تسجيل النتائج والبيانات.
- وكانت الدراسة الاستطلاعية كالتالي:

-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى:

1-1 الخطوة الأولى:

تم إعداد استمارة اختبار مقياس التصور العقلي على شكل مقترح وتقديمها إلى مجموعة من الأساتذة العاملين في مجال التربية البدنية والتدريب الرياضي وعلم النفس بهدف الأخذ بآرائهم حول المقياس الانسب (انظر القائمة الاسمية في الملحق الأول).

بالإضافة لصياغتها بأسلوب علمي واضح وبسيط لمواجهة صعوبات فهم المدرسين لهذه الأسئلة باعتبارهم قد زاولوا تكوينهم باللغة الفرنسية.

تم توزيع وتسليم نسخة من استمارات الاختبارات باللغتين العربية والفرنسية بتاريخ: 2016/05/10، وبعد أسبوع تم استعادتها مع مقابلة المدرسين مباشرة لشرح بعض المصطلحات الغامضة والتي وجدو صعوبة في الإجابة عليها ثم صياغة استمارات الاختبارات في شكلها النهائي (انظر الاستبيان في الملحق الأول).

1-2 الخطوة الثانية: المقابلة الشخصية المباشرة:

استعملت الطالبة الباحثة أسلوب المقابلة الشخصية المباشرة للحصول على المعلومات التي تخدم البحث وكانت المقابلات في نفس الوقت مع استمارات الاختبارات في شاکلة عدة زيارات ميدانية قامت بها الطالبة الباحثة على مستوى

ميدان دالي إبراهيم للغولف. الجزائر وذلك لمقابلة المدرب مشلاح عبد الرحمان المدرب السابق للفرق الوطنية بالإضافة إلى كونه عضو مؤسس لنادي المجمع البترولي للغولف ومدرب بها وعدة مدربين آخرين في ميدان الغولف. (أنظر الملحق الأول).

2- الدراسة الاستطلاعية الثانية (الاختبارات)

2-1 الخطوة الأولى:

تمثلت في اختيار مجموعة من الاختبارات التي تهدف لقياس الضربات القصيرة في الغولف وقد تم الاستعانة بمجموعة من المراجع والمصادر العلمية لوضع استمارات اختبارات وزعت على مجموعة من الأساتذة لترشيحها وذلك ابتداء من: 2016/05/10

لاختيار أدق الاختبارات الموجهة للقياسات المستهدفة في البحث، فحسب محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان "كل مكون أو مهارة خاصة تحصل على نسبة تكرارات تقل عن 25% من المجموع الكلي للآراء تستبعد من التجربة المقصودة". (رضوان، 1988، 329)

2-2 الخطوة الثانية:

تم تجريب الاختبارات المختارة على عينة أخرى تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبي نادي المجمع البترولي للغولف. الجزائر من نفس المجتمع الأصلي والمقدر عددهم بـ 10 لاعبين تم تطبيق الاختبارات على مرحلتين متتاليتين الاختبار القبلي الأول بتاريخ: 2016/05/10 والاختبار الثاني: 2016/05/15. وفي نفس الظروف الزمانية والمكانية للمرحلة الأولى. ونتائج العينة الاستطلاعية في الجداول التالية:

نتائج العينة الاستطلاعية:

عدد اللاعبين: 10

1- نتائج اختبار التصور العقلي، العينة الاستطلاعية.

يشار للمحور البصري بـ 1. السمعي 2. الحسركي 3. الانفعالي 4

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 01
	7	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	4	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	5	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	10	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 02
	10	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	9	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 03
	7	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	10	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 04
	9	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	8	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	89	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 05
	9	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	8	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	10	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 06
	8	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	7	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	4	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 07
	10	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	8	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	9	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 08
	6	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	8	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	7	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	6	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 09
	11	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	7	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	86	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 10
	8	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	8	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	9	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	7	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

2- العينة الاستطلاعية اختبار دايف بيلز والكرة الصفراء

اللاعب	مجموع النقاط المسجلة في 10 دايف بيلز	مجموع النقاط المسجلة في 10 الكرة الصفراء
1	3	5
2	3	2
3	5	3
4	4	5
5	6	3
6	3	6
7	5	4
8	4	5
9	3	2
10	7	4

II: منهج البحث

اعتمدت الطالبة الباحثة على المنهج التجريبي وذلك لملائمته غرض البحث، "المنهج التجريبي هو عبارة عن ملاحظة الظاهرة تحت ظروف محكمة بمعنى تثبيت كل العوامل المؤثرة على ظاهرة باستثناء العامل أو العوامل المراد دراستها ثم يقارن هذا التغير بمقدار التغير في النتيجة المسببة وقد يصعب تثبيت جميع العوامل ماعدا العامل المراد دراسته وخاصة في العلوم الإنسانية ومنها التربية الرياضية". (حسن الشافعي وسوزان أحمد مرسي، 1995، ص.74)

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة يقول عمار بحوش ومحمد محمود دنيبات "إنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة" (عمار بحوش، محمد محمود دنيبات، 1995، ص.89)

حيث استخدم التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية ذات الملاحظة القبليّة والبعديّة. (محمد حسن علاوي، 1999، ص.217)

كما استعملت الطالبة الباحثة الاستمارة لزيادة القيمة العلمية للبحث وإثرائه وقد استعملت مفردات: تأثير برنامج تصور عقلي كمتغير مستقل لهذا البحث وأداء لاعبي الغولف كمتغير تابع وإصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الإيجابي على المتغير التابع طبقت الطالبة الباحثة مجموعة من الاختبارات التقنية وتم العمل على الدرجات الخام المتحصل عليها ثم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة.

III: مجتمع وعينة الدراسة

بعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة والممثل في لاعبي الغولف ذكور لنادي الجمع البترولي الجزائري (30 لاعب)، إذ بعد إجراء التجانس والتكافؤ (سنورد ذلك تفصيلا ضمن الإجراءات الميدانية للبحث) ونظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بطريقة مسحية من عناصر نادي الجمع البترولي الجزائري للغولف، الذين بلغ عددهم 30 لاعب تم تقسيمهم كآلي 10 لاعبين طبقت عليهم الدراسة الاستطلاعية وتم استبعادهم من الدراسة الأساسية للبحث ويتم تقسيم الباقي وهم عشرون لاعب بطريقة الأزواج المتناظرة إلى مجموعتين مجموعة أولى تجريبية والثانية ضابطة احتوت كل منها على عشرة لاعبين ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية والبرنامج التدريبي العادي على العينة الضابطة لدراسة مدى تأثير برنامج التدريب على أداء اللاعبين في الضربات القريبة في الغولف.

❖ مجالات البحث:

- **المجال البشري:** تمثلت عينة البحث في لاعبي الغولف لنادي الجمع البترولي الجزائري، حيث بلغ عددهم 20 لاعب موزعين على مجموعتين في كل مجموعة يوجد 10 لاعبين، إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية.
- **المجال المكاني:** انجز البحث في ميدان الغولف بدالي ابراهيم الجزائر العاصمة، الجزائر.

• **المجال الزمني:** امتدت مرحلة العمل التجريبي على مرحلتين:

المرحلة الأولى: تمثلت في إجراء التجربة الاستطلاعية والتي امتدت من 2016/05/10 إلى غاية 2016/05/15 وتضمنت:

- فترة إعداد وتسليم استمارات تحديد الاختبارات التقنية للمدرسين.
- فترة البحث في الاختبارات حسب الأداء التقني المراد قياسه.
- فترة إنجاز اختبارات العينة الاستطلاعية.

المرحلة الثانية: تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2016/10/01 إلى 2016/12/01، بواقع حصتين 02 في الأسبوع وخلال هذه الفترة الزمنية أُنجزت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2016/09/25 إلى 2016/09/30 أما الاختبارات البعدية فكانت بعد قرابة 08 أسابيع من التدريب من 2016/12/05 إلى 2016/12/10.

IV: أدوات جمع البيانات والمعلومات

استخدمت الطالبة الباحثة مجموعة من الأدوات والوسائل لإنجاز بحثها على أكمل وجه والمتمثلة في:

1- البرنامج التدريبي المقترح:

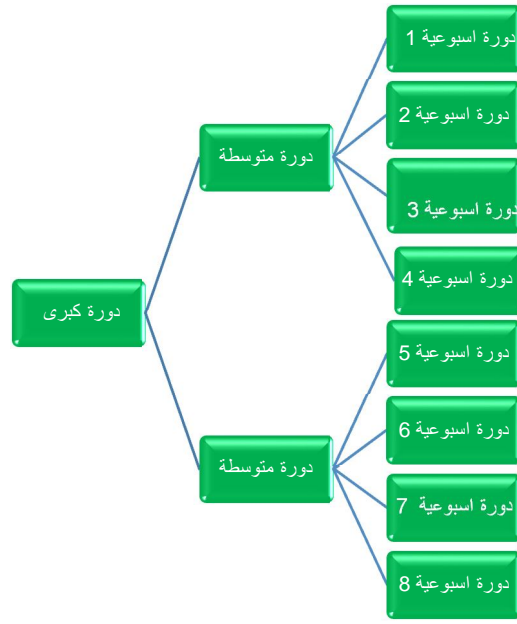
استعانت الطالبة الباحثة بعدة مراجع علمية ومجلات ومواقع الكترونية خاصة بالتدريب والغولف وذلك لتحديد مدى معرفة اللاعبين بالتحضير العقلي وقدرتهم على التصور وكيفية تنميتها مع الأخذ بعين الاعتبار سن اللاعبين المتقدم نسبيا في الغولف وحالتهم والاجتماعية وكيفية ضبط سيناريو التصور الذي يتمرن عليه اللاعبون. تم وضع البرنامج التدريبي على أسس علمية بتحديد أهداف كل حصة ومحتواها ووسائل تنفيذه.

1-1. خطوات بناء البرنامج التجريبي:

- 1- من خلال الخبرة الميدانية في مجال الغولف بالإضافة لحضور عدة دورات تكوينية في مجال تدريب الغولف ومن خلال العمل كمساعدة مدرب في الفريق الوطني الجزائري للغولف موسم 2009 .
- 2- من خلال المصادر والمراجع العلمية، الأنترنت، المجلات العلمية والمجلات الخاصة بالغولف؛
- 3- من خلال الاحتكاك بمدربي الغولف؛
- 4- من خلال الدراسة النظرية.

2-1. تنفيذ البرنامج:

تم بناء البرنامج على شكل دورة تدريبية كبرى تتضمن دورتين متوسطتين متكونة من ثمانية دورات أسبوعية كل منها يتكون من وحدتين.



الشكل رقم 15: يمثل مختلف دورات البرنامج التدريبي

3-1. وسائل وطرق التدريب:

من خلال الدراسة النظرية وخاصة الفصل الثالث والذي تمحور حول التصور والضربات القريبة في الغولف، من خلال الدراسات المشابهة تم استنتاج طرق ووسائل وأهداف البرنامج وهي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم 3: يمثل وسائل وطرق التدريب

الوسائل	طرق التدريب	الأهداف العامة
وسائل سمعية بصرية مضارب غولف وكرات	- طريقة جاكوبسون للاسترخاء - تطبيق برنامج تصور عقلي مصحوب بمهاري.	تطوير القدرة على التصور العقلي تطوير الدقة في إدخال الكرة في الهدف في الضربات القصيرة تحسين القدرة على الاسترخاء

قسمت عينة البحث إلى مجموعتين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتنفذ المجموعة التجريبية برنامج الاسترخاء والتصور العقلي المقترحة بالإضافة لبرمجة التدريب العادي، (10) لاعبين من كل مجموعة، وكانت كل مجموعة تؤدي عملها كالتالي:

- المجموعة الأولى التجريبية: تنفذ تصور عقلي + استرخاء + تدريب روتيني.
- المجموعة الثانية الضابطة: تنفذ برنامجا تدريبي روتيني.

1-4. تصميم البرنامج التدريبي:

بعد أخذ رأي الخبراء والمختصين في مجال علم النفس والتدريب الرياضي والغولف وعن طريق إجراء المقابلات الشخصية حول تحديد الاختبارات الأنسب للضربات القصيرة في الغولف بأنواعها بالإضافة إلى التصور العقلي وكيفية دمجها في الحصص التدريبية وإنجاز الاختبارات للموضوع قيد الدراسة وقد تم تحديد عدد الوحدات التدريبية عن طريق استمارة استبيان ملحق (02) تم عرضها على نفس المجموعة من الخبراء والمختصين، وبعد أن اطّلت الباحثة على بعض المصادر واستمعت إلى آراء الخبراء والمختصين في مجال الغولف، بعد ذلك تم وضع برنامج تدريبي ملحق (08) ثم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (01) حيث يحتوي البرنامج على (16) وحدة تدريبية وبواقع وحدتان تدريبيتان في الأسبوع لكل مجموعة زمن الوحدة التدريبية 15 دقيقة.

وقد قسمت الوحدة التدريبية إلى ثلاث أقسام (القسم التحضيري، القسم الرئيسي، القسم الختامي) وكالاتي:

أ- القسم التحضيري: 05 د.

ب- القسم الرئيسي: 07 د.

ج- القسم الختامي: 3 د.

وقامت بتنفيذ البرنامج التدريبي الطالبة الباحثة شخصيا عدى الشق المهاري التقني فقد كان التدريب تحت إشراف المدرب مشلاح عبد الرحمان.

1-5. الاختبارات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية بعد تنفيذ عدد الحصص المقررة والتي يبلغ عددها (16) حصة على مدى 4 أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع، وذلك يوم: 16/12/10، وقد أجريت جميع الاختبارات على ميدان الغولف بدالي ابراهيم. الجزائر العاصمة، وقد استخدمت الخطوات السابقة نفسها والتي طبقت في الاختبار القبلي في قياس الأداء التقني والتصور العقلي عند اللاعبين.

الجدول رقم 4: يوضح البرنامج المقترح والمطبق على العينة التجريبية

رقم الحصة	أهداف الحصة العامة	أهداف الحصة الثانوية
-----------	--------------------	----------------------

1	استخدام التصور العقلي في الغولف	التعريف بالتحضير العقلي والاسترخاء والتصوير
2	استخدام التصور العقلي والاسترخاء في الغولف	التعرف على الاسترخاء
3	استخدام التصور العقلي والاسترخاء في الغولف	اجراء حصة استرخاء على طريقة جاكبسون
4	استخدام التصور العقلي والاسترخاء في الغولف	اجراء حصة استرخاء مع الزيادة في الوقت
5	استخدام التصور العقلي والاسترخاء في الغولف	حصة نظرية عن التصور انواعه استخداماته في الغولف وعلاقته بالاسترخاء
6	استخدام التصور العقلي والاسترخاء في الغولف	تطبيقات ميدانية بسيطة للتصور العقلي وبداية دمج مع الاسترخاء
7	استخدام التصور العقلي والاسترخاء في الغولف	تطبيق حصة تصور عقلي والتركيز على التقنية قيد الدراسة البوت
8	استخدام التصور العقلي والاسترخاء في الغولف	تطبيق حصة تصور عقلي والتركيز على التقنية قيد الدراسة البوت
9	استخدام التصور العقلي في اتقان مهارة البوت في رياضة الغولف	حصة تصور يادماج موقفين: الممارسة المنفردة او مع الاخرين
10	استخدام التصور العقلي في اتقان مهارة البوت في رياضة الغولف	حصة تصور باندماج موقفين جديدين: مشاهدة زميل واثناء المسابقة
11	استخدام التصور العقلي في اتقان مهارة البوت في رياضة الغولف	ادماج المواقف الأربعة في عملية التصور
12	استخدام التصور العقلي في اتقان مهارة البوت في رياضة الغولف	العمل على المواقف الأربعة + الاسترخاء
13	استخدام التصور العقلي في اتقان مهارة البوت في رياضة الغولف	العمل على المواقف الأربعة + الاسترخاء
14	استخدام التصور العقلي في اتقان مهارة البوت في رياضة الغولف	تطبيق سيناريو الاسترخاء لجاكوبسون وسيناريو التصور العقلي بتوجيه كامل من الباحثة
15	استخدام التصور العقلي في اتقان مهارة البوت في رياضة الغولف	تطبيق سيناريو الاسترخاء لجاكوبسون وسيناريو التصور العقلي بتوجيه كامل من الباحثة
16	استخدام التصور العقلي في اتقان مهارة البوت في رياضة الغولف	حصة تطبيقية لسيناريو التصور العقلي والاسترخاء بدمج المحاور الأربعة: سمعية، بصرية، الحسحركية، والانفعالية.

2. المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

استعانت الطالبة الباحثة بالمراجع العربية والأجنبية، المجلات العلمية، شبكة الأنترنت، كما تم الاستعانة بالدراسات السابقة رغم قلتها على المستوى العالمي وانعدامها على المستوى الوطني والعربي فيما يخص رياضة الغولف بصفة خاصة وبرامج التصور في هذه الرياضة على حد علم الطالبة الباحثة، كما كان معظم العمل مترجم من مراجع وكتب ومجلات باللغة الانجليزية والفرنسية خاصة في الفصلين الأول والثالث وتمت الترجمة من قبل الطالبة الباحثة في اللغتين باعتبارها حاصلة على شهادة الدراسات الجامعية التطبيقية في اللغة الانجليزية وشهادة الدراسات في اللغة الفرنسية DELF بالإضافة للاستعانة بالقواميس والمعاجم (المتقن، 2005).

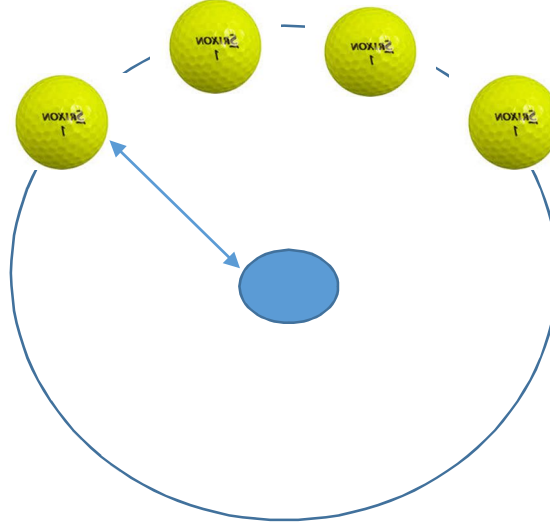
3. الاختبارات التقنية:

اعتمدت الطالبة الباحثة على اختبارات مقننة بعد ترشيحها من قبل بعض المدربين تقيس الجانب التقني للضربات القريبة والمتمثل في قياسات الدقة في إيصال الكرة إلى الهدف بالإضافة إلى اختبار التصور العقلي والتي تم مناقشتها وعرضها على خبراء متخصصين في رياضة الغولف وأساتذة التربية البدنية والتدريب الرياضي وأساتذة علم النفس سيتم عرضها لاحقاً.

الاختبارات التي استخدمتها الباحثة حسب آراء الخبراء والمختصين في الغولف:

1) اختبار دايف بيلز Dave pelz

- الغرض من الاختبار: معرفة مقدرة اللاعب على إدخال الكرة في الحفرة على بعد 3 أمتار.
- شروط الاختبار: يبدأ اللاعب الاختبار بضرب الكرات الواحدة تلو الأخرى والموضوعة بشكل دائري على بعد 3 أمتار من الحفرة وتشكل ما مجموعه 10 ضربات.
- الأدوات المستخدمة: مضرب خاص بالضربات القصيرة (Putter) غولف، 10 كرات، كرونومتر، بطاقة التنقيط.
- تسجيل الاختبار: تسجل الضربات التي يتمكن اللاعب من إدخالها للحفرة.



(2) اختبار الكرة الصفراء

- الغرض من الاختبار: إيصال أكبر عدد من الكرات من بين العشر كرات إلى أقرب مسافة من الكرة الصفراء.
- شروط الاختبار: يقوم اللاعب بمحاولة إيصال الكرات البيضاء العشر إلى الكرة الصفراء.
- الأدوات المستخدمة: مضرب خاص بالضربات القصيرة (Putter)، 10 كرات بيضاء، كرة صفراء. بطاقة تسجيل الاختبار، كرونومتر.
- تسجيل الاختبار: تسجل إصابة صحيحة كل كرة تصل إلى مسافة 30-50 سم من الكرة الصفراء أو تلامسها.



(3) اختبار التصور العقلي

إعداد: مارتينيز 1993

تعريب: أسامة كامل راتب

إعادة صياغة: ضياء جابر محمد 2002

قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي أن يتذكر التصور العقلي هو ليس مجرد الرؤية لشيء ما، وإنما يتطلب استخدام الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط.

ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية كالاتي:

أولاً: الممارسة بمفردك.

ثانياً: الممارسة مع الآخرين.

ثالثاً: مشاهدة الزميل.

رابعاً: الأداء في المسابقة.

كما ويتضمن هذا المقياس أربعة محاور وهي:

1- كيف ترى الصورة (محور بصري).

2- ما وضوح سماعتك للأصوات (محور سمعي).

3- كيف تشعر بعضلات جسمك أثناء الأداء (محور حسيحركي).

4- كيف تميز حالتك المزاجية (محور انفعالي).

بعدا تمام عملية التصور العقلي قوم نفسك وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد وعلى النحو التالي:

أ- عدم وجود صورة عقلية للنشاط (لا يوجد).

ب- وجود صورة ولكن غير واضحة (غير واضح).

ج- صورة واضحة بدرجة متوسطة (وسط).

د- صورة واضحة بدرجة كبيرة (واضح).

هـ- صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً (واضح جداً).

أولاً: تصور الممارسة بمفردك

اختر مهارة محددة من لعبة الغولف مثل البوت وأنت تؤديها في الميدان الذي تتدرب فيه يوميا بمفردك من دون وجود أحد معك، ثم أغمض العينين لمدة دقيقة وحاول أن تتصور نفسك تؤدي ضربة البوت في هذا المكان مع التركيز على سماع الأصوات المحيطة بالميدان أثناء الأداء وان تحس وتشعر بجسمك يؤديها فعلاً وان تكون واعياً بحالتك العقلية والانفعالية.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي البوت.	1	2	3	4	5
2	هناك أصوات موجودة بالميدان أثناء الأداء هل تمكنت من سماعها.	1	2	3	4	5
3	هل شعرت بجسمك يؤدي ضربة البوت وعضلاتك تتقلص.	1	2	3	4	5
4	هل شعرت بالخوف أو الفرح أو الحزن أثناء الأداء.	1	2	3	4	5

ثانيا: تصور الممارسة مع الآخرين

الآن تصور نفسك وأنت تؤدي ضربة البوت أيضا ولكن مع وجود المدرب والزملاء وهذه المرة ارتكبت خطأ واضحا أثناء أداء التقنية كأن ترفع رأسك أثناء ضرب الكرة لترى الزملاء والحفرة، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة والملاحظات التي سوف تصدر من المدرب بعد ذلك.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ.	1	2	3	4	5
2	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء.	1	2	3	4	5
3	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء.	1	2	3	4	5
4	هل كان مزاجك بحالة فرح أم حزن أم خوف.	1	2	3	4	5

ثالثا: تصور مشاهدة الزميل

فكر الآن في زميل يؤدي ضربة البوت ولكنه يرتكب خطأ ويفشل في ادخال الكرة إلى الهدف بلحظات حاسمة من المنافسة، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور زميلك هذا وهو يفشل.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك.	1	2	3	4	5
2	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الميدان أثناء الخطأ.	1	2	3	4	5
3	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج.	1	2	3	4	5
4	هل تمكنت أن تميز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ زميلك.	1	2	3	4	5

رابعاً: تصور الأداء في المسابقة

تصور نفسك تلعب في منافسة مهمة وأنت تؤدي مهارة البوت التي تعلمتها بشكل رائع وهنالك جمهور كبير حاضر في الميدان وجميعهم يشجعونك ويهتفون باسمك، الآن أغلق العينين لمدة دقيقة واحدة وتصور نفسك بهذه الحالة.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	هل تمكنت من تصور نفسك ونت في هذه الحالة.	1	2	3	4	5
2	هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في الميدان.	1	2	3	4	5
3	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات.	1	2	3	4	5
4	هل استطعت أن تميز إحساسك بالفرح أثناء المباراة.	1	2	3	4	5

ملاحظة: تقدير درجة التصور العقلي تكون كالاتي:

- 1- التصور البصري: جميع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الأربعة = .-----
 - 2- التصور السمعي: جميع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الأربعة = .-----
 - 3- التصور الحسركي: جميع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الأربعة = .-----
 - 4- الحالة الانفعالية المصاحبة: جميع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الأربعة = .-----
- تنحصر الدرجة ما بين (4) كحد أدنى وبين (20) كحد أعلى وكلما زادت الدرجة يبين كفاءتك بالتصور العقلي.
 - التقييم:

بعد الانتهاء من عملية التصور علينا أن نتعرف على درجتنا في هذا الاختبار، ويتم حساب الدرجة عن طريق جمع

درجات كل محور على حدة وكالاتي:

ت	الأسئلة	المحور	الدرجة
-1	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة.	البصري	
-2	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة.	السمعي	
-3	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة.	الحسركي	
-4	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة.	الانفعالي	

وإذا أردنا أن نفسر درجاتنا التي حصلنا عليها في التصور نستخدم المعيار الآتي:

20-18	ممتاز
17-15	جيد
14-12	معتدل
11-8	مقبول
7-4	ضعيف

4. الأهداف المتوقعة من البرنامج:

- تحسين وتطوير مستوى لاعبي الغولف لنادي مولودية الجزائر في أداء الضربات القريبة بتقنية البوت من خلال برنامج تدريبي يعتمد على مهارة التصور العقلي.
- تحسين مستوى التصور العقلي عند لاعبي نادي مولودية الجزائر للغولف.
- تعريف اللاعبين بمختلف ابعاد التصور العقلي الأربعة
- تحسين مستوى التصور البصري والسمعي والحس حركي والانفعالي عند لاعبي الغولف
- التعرف على أكثر أنواع التصور مساهمة في تحسين تقنية البوت
- التعرف على ابعاد التصور الأكثر مساهمة في تحسين تقنية البوت
- اعطاء تقييم نسبي للمدة الزمنية المثالية لزيادة وتطوير تقنية البوت الى ابعد مدى.

٧: إجراءات التطبيق الميداني للأداة

قامت الباحثة بتحديد كافة متطلبات التجربة الرئيسة من خلال تحديد الاختبارات التقنية وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية والاستفادة منها في تنظيم العمل والإعداد للتجربة الرئيسة وقبل إجراء الاختبارات القبلية قامت الباحثة بإعطاء وحدة تدريبية تعريفية للمجموعة التجريبية الغرض منها إعطاء تعليمات مسبقة للاعب للتعرف على نوع التقنية المراد تطبيقها وكذلك من أجل أن يتعلم عملية إجراء الاسترخاء والتصور العقلي قيد الدراسة، ثم قامت الباحثة بالإجراءات الميدانية الآتية:

1- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

تتطلب الدراسة الميدانية ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها وعزل بقية المتغيرات الأخرى ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة أحمد كامل "يصعب على الباحث التعرف على المسببات الحقيقية للنتائج دون ممارسته لإجراءات الضبط الصحيحة". (كامل راتب، 1987، 243)

1- المتغير المستقل: برنامج تدريب عقلي.

2- المتغير التابع: أداء لاعب الغولف في الضربات القريبة.

1-1. تجانس العينة:

من أجل ضبط بعض المتغيرات التي تؤثر على دقة نتائج البحث ومن أجل إرجاع الفروق في التأثير فقط إلى المتغير المستقل يجب التأكد من تجانس كل مجموعة من عينة البحث في متغيرات [العمر - الطول - الوزن - اختبارات التقنية للضربات القريبة في الغولف - اختبار التصور العقلي].

ومن أجل تجانس أفراد كل مجموعة من العينة في اختبار التصور العقلي قامت الباحثة باستخدام اختبار التصور العقلي (ملحق...) الذي أعده مارتنيز (1993) والذي قام بتعريبه أسامه كامل راتب وأعاد صياغته ضياء جابر محمد، وتم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين السابق ذكرهم، فكانت جميع آرائهم متفقة على أن الاختبار يتلاءم مع عينة البحث.

ويتكون هذا المقياس من (4) أبعاد هي (البصري والسمعي والحس حركي والمزاجي) وكل بعد يتكون من (4) عبارات وعندما يعرض المقياس على اللاعبين يكون على أربعة مواقف هي (الممارسة بمفردك، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل، اللعب في المسابقة) وفي كل موقف من هذه المواقف بعد أن يتصور اللاعب نفسه فيه يطلب منه الإجابة عن (4) أسئلة كل سؤال يعود إلى بعد من الأبعاد الأربعة (البصري والسمعي والحس حركي والمزاجي) على التوالي وتتراوح الدرجة على كل بعد بين (4) كحد أدنى و(20) كحد أقصى وكلما اقتربت الدرجة من (20) دل ذلك على المهارة في هذا البعد والدرجة المنخفضة تعني الحاجة إلى تطوير هذا البعد من التصور (ملحق 3) وقد استخدمت الباحثة قانون معامل الالتواء لإجراء التجانس بين أفراد كل عينة، كما هو مبين في الجدولين (4، 5).

الجدول رقم 5: يبين معامل الالتواء من حيث (العمر، الطول، الوزن، الاختبارات تقنية البوت Putt) للمجموعتين.

حجم العينة	معامل الالتواء (ل)	الوسيط (و)	الانحراف المعياري (ع ±)	الوسط الحسابي (س)	المعالجات الإحصائية المتغيرات	المجاميع
10	0.14	49	2.1	49.1	العمر (السنة)	المجموعة الأولى
	0.41 -	148	2.9	147.6	الطول (سم)	
	0.79	37.5	4.9	38.8	الوزن (كغم)	
	0.418	2.645	0.523	2.718	اختبار الكرة الصفراء	
	0.944	2.708	0.562	2.885	اختبار دايف بيلز	
10	0.96	47	2.5	47.8	العمر (سنة)	المجموعة الثانية
	0.15 -	146	4.1	145.8	الطول (سم)	
	1.1	36	3.8	37.4	الوزن (كغم)	
	0.233	2.833	0.592	2.879	اختبار الكرة الصفراء	
	1.028 -	3	0.312	2.893	اختبار دايف بيلز	

* جميع قيم معامل الالتواء كانت بين (3±) مما يدل على تجانس أفراد كل مجموعة من العينة في المتغيرات أعلاه.

الجدول رقم 6: يبين معامل الالتواء في محاور التصور العقلي للمجموعتين

حجم العينة	معامل الالتواء (ل)	الوسيط (و)	الانحراف المعياري (ع ±)	الوسط الحسابي (س)	المعالجات الإحصائية المحاور	المجاميع
10	0.302	9	3.092	9.312	المحور البصري	المجموعة الأولى
	0.432	8.5	2.604	8.875	المحور السمعي	
	0.086 -	8.5	2.189	8.437	المحور الحسحركي	
	0.388 -	10	2.414	9.687	المحور الانفعالي	
10	0.853	8	3.732	9.062	المحور البصري	المجموعة الثانية
	0.955	7.5	2.943	8.437	المحور السمعي	
	1.018	8.5	3.497	9.687	المحور الحسحركي	
	0.360 -	9	3.117	8.625	المحور الانفعالي	

* جميع قيم معامل الالتواء كانت بين (3±) مما يدل على تجانس كل مجموعة من أفراد العينة في محاور التصور العقلي.

ويتضح من الجدولين (4، 5) أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (3±) وهذا يدل على تجانس أفراد مجموعات

البحث. (وديع ياسين وحسن العبيدي، 1999، 178)

2-1. تكافؤ العينة

لغرض التأكد من تكافؤ المجموعتان في متغيرات [العمر - الطول - الوزن - اختبارات تقنية الضربات القريبة في الغولف البوت - المستوى التصوري] قامت الباحثة بإجراء التكافؤ باستخدام تحليل التباين (F)، والجدولان (12، 13) تبين تكافؤ بينان ذلك.

الجدول رقم 7: يبين تكافؤ المجموعتان في المتغيرات المؤثرة في البحث وهي (العمر- الطول-الوزن-اختبارات البوت).

الدلالة الإحصائية	قيمة (F)*		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة					
غير معنوي	2.10	0.03	0.18	2	0.37	بين المجموعات	العمر
			4.9	45	222.4	داخل المجموعات	
غير معنوي		2.02	30.4	2	60.8	بين المجموعات	الطول
			12.3	45	553.7	داخل المجموعات	
غير معنوي	0.73	25.2	2	50.4	بين المجموعات	الوزن	
		34.4	45	1547.6	داخل المجموعات		
غير معنوي	0.635	0.190	2	0.381	بين المجموعات	اختبارات البوت	
		0.299	45	13.463	داخل المجموعات		

*قيمة (F) الجدولية تحت درجة حرية (2-20) ومستوى دلالة (0.05) هي (2.101).

الجدول رقم 8: يبين تكافؤ المجموعتان في محاور التصور العقلي

الدلالة الإحصائية	قيمة (F)*		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة					
غير معنوي	2.10	0.776	7.770	2	15.541	بين المجموعات	المحور البصري
			10.002	45	450.126	داخل المجموعات	
غير معنوي		1.248	8.693	2	17.387	بين المجموعات	المحور السمعي
			6.965	45	313.426	داخل المجموعات	
غير معنوي	0.722	6.333	2	12.666	بين المجموعات	المحور الحسحركي	
		8.762	45	394.314	داخل المجموعات		
غير معنوي	2.01	14.146	2	28.292	بين المجموعات	المحور الانفعالي	
		5.759	45	259.188	داخل المجموعات		

* قيمة (F) الجدولية تحت درجة حرية (2-20) ومستوى دلالة (0.05) هي (2.101).

ويتضح من خلال الجداول (12، 13) بأن قيمة (F) المحسوبة لجميع متغيرات البحث هي أقل من قيمة (F) الجدولية البالغة (2.101) تحت درجة حرية (2-20) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في جميع متغيرات البحث.

3-1. صدق الاختبار

يعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب أن يتصف بها الاختبار الجيد، ويعرف الصدق على أنه "مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله". (إيلي السيد فرحات، 2005، 35)

وقامت الباحثة باستخراج معامل الصدق عن طريق صدق المحتوى إذ "يعتمد صدق المحتوى للاختبار بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار لمحتويات عناصره، وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً وذات معنوية عالية لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله الاختبار". (علي جواد الحكيم، 2004، 24)

وعليه قامت الباحثة بعرض استمارة استبيان لاختبار الأنسب لتقويم الأداء التقني للضربات القريبة في الغولف (ملحق رقم 02) وتم عرض الاستبيان على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التعلم والتدريب والاختبار والقياس وطرائق التدريب في الغولف، وعليه فإن عرض الاستمارات على الخبراء والمختصين يعد صدقاً للمحتوى وظهرت نسبة اتفاق بين المختصين تصل إلى 80% وهذا يعني أن المقياس صادق لأنه على الباحث (الحصول على موافقة 75% فأكثر من آراء المحكمين في هذا النوع من الصدق). (بنيامين بلوم ترجمة محمد نبيل نوفل، 1983، 196)

4-1. ثبات الاختبار

يعبر ثبات الاختبار عن "الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه أكثر من مرة وفي الظروف نفسها". (خير الدين عويص، 1999، 55)

إذ قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية وذلك باعتماد طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة نفسها في يومين متتاليين بالظروف "إن هذه الطريقة تعتبر من أنسب الطرق لتحديد ثبات الكثير من المقاييس والاختبارات في المجال الحركي". (محمد حسن علاوي، 2000، 53)

إذ طبقت الاختبارات المهارية المرشحة على أفراد عينة التجربة الاستطلاعية وعددهم (10) لاعبين بتاريخ 2016/05/10 ثم أعيدت الاختبارات المهارية نفسها بعد (5) أيام بتاريخ 2016/05/15.

وفي كلا الاختبارين قامت الباحثة بتصوير الاختبارات التقنية وعرضها على ثلاثة من المقومين قاموا بتقويم الأداء الفني لكل مهارة من خلال استمارات تقويم الأداء الفني وبعد أخذ الوسط الحسابي لدرجات المقومين لكل لاعب تم إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات اختبارات الضربات القريبة في الغولف. الاختبار الأول والاختبار الثاني،

وكانت معاملات الثبات معنوية بعد مقارنتها مع قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.57) وبدرجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث والجدول (9) يبين ذلك.

5-1. موضوعية الاختبار

تعرف موضوعية الاختبار على أنها "عدم تأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح أو شخصيته وأن المفحوص يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح الاختبار أكثر من واحد". (محمد حسن علاوي، 2000، 63)، وقامت الباحثة بإيجاد الموضوعية لكل اختبار من اختبارات الضربات القريبة في الغولف عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج المقومين الثلاث في التطبيق الأول الذي أجري خلال التجربة الاستطلاعية وقد تبين أن هناك معامل ارتباط عالي والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول رقم 9: يبين معاملات الثبات والموضوعية

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	اختبار الكرة الصفراء	0.87	0.87
2	اختبار دايف بيلز	0.90	0.85

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (0.05) هي (0.576)

6-1. تحديد الاختبار الأنسب لتقويم الأداء الفني للمهارة

قامت الباحثة بإعداد استمارة استبيان لتحديد الاختبار الأنسب لتقويم الأداء الفني لمهارة الضربات القريبة البوت (ملحق 02) وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال لعبة الغولف والتدريب الرياضي، وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسب المئوية تم ترشيح الاختبارات التي حصلت على تكرار أكثر وجدول (10) يبين ذلك.

الجدول رقم 10: يبين نسب اختيار الخبراء للاختبارات تقنية البوت.

النسبة المئوية	الاختبار	المهارة
10%	اختبار الثلاث كرات	ضربة البوت Putt
80%	اختبار دايف بيلز Dave pelz	
30%	اختبار الأربع امتار 4 م	
15%	اختبار الثلاث أقدام	
85%	اختبار الكرة الصفراء	

2- تحديد وضبط المتغيرات غير التجريبية:

قد تؤثر على سلامة التجربة ولذلك ينبغي تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها من خلال إجراءات السلامة الداخلية والسلامة الخارجية، إذ يعد ضبط المتغيرات الدخيلة واحدا من الإجراءات المهمة في البحث التجريبي لتوفير درجة مقبولة من صدق التصميم التجريبي. (أحمد سليمان وحسن مكاوي، 1987، 119)

2-1. السلامة الداخلية للتصميم:

تتحقق السلامة الداخلية للتصميم عندما يتأكد الباحث من أنه تمكن من السيطرة على المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في المتغير التابع من هنا قام الباحث بضبط المتغيرات الآتية:

- ظروف التجربة والعوامل المصاحبة: لم يتعرض البحث طوال مدة التجربة لأي حادث يؤثر سلبيا في التجربة.
- فروق الاختيار بين أفراد العينة: وقد أسقط هذا العامل بعد عملية الاختيار العشوائي لأفراد العينة وبعد عملية التجانس والتكافؤ التي قامت بها الباحثة بين مجموعتي البحث .
- أدوات القياس: تمت السيطرة على هذا العامل باستخدام أدوات قياس موحدة للمجموعتين.
- التشاركون للتجربة: لم يتغيب أي لاعب طيلة مدة التجربة في المجموعتين

2-2. السلامة الخارجية للتصميم:

"تتحقق السلامة الخارجية للتصميم عندما يتمكن الباحث من تعميم نتائج بحثه خارج نطاق عينة البحث وفي مواقف تجريبية مماثلة" (أحمد سليمان وحسن مكاوي، 1987، 120)، وللتأكد من السلامة الخارجية يتطلب أن تكون التجربة خالية من الأخطاء الآتية:

- 1- تداخل المواقف التجريبية: لم يتعرض أفراد العينة لتجربة أخرى خلال مدة تنفيذ تجربة البحث.
- 2- مطبق التجربة: إن كفاءة مطبق التجربة لها دور كبير في نتائج البحث فالمدرس الكفاء يعطي نتائج أفضل من المدرس الضعيف أو متوسط الكفاءة (مروان عبد المجيد، 2002، 159)، لذلك عمدت الباحثة إلى إشرافها المباشر على التجربة لغرض تقليل تأثير هذا العامل.
- 3- الزمن المحدد للتجربة: كانت المدة الزمنية متساوية لمجموعتي البحث إذ بدأت التجربة الرئيسة بتاريخ 2016/10/01 وانتهت في 2016/12/01 وواقع (24) وحدة تعليمية لكل مجموعة.
- 4- مكان إجراء التجربة: تلقى لاعبو مجموعتي البحث جميع وحداتهم التدريبية في مكان واحد أي ميدان الغولف دالي ابراهيم. الجزائر.

VI: الوسائل البيداغوجية

1- استمارات الاستبيان:

- استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء حول ملائمة مقياس التصور العقلي لعينة البحث ملحق (02).
 - استمارة تحديد الاختبار الأنسب لتقويم الأداء التقني في الضربات القريبة في رياضة الغولف ملحق (03).
- 2- الملاحظة العلمية (تقويم الأداء الفني).

3- الأجهزة المستخدمة

- 1- ساعة توقيت إلكترونية Casio.
- 2- حاسبة علمية يدوية نوع Casio.
- 3- جهاز حاسوب (كومبيوتر) من نوع توشيبا TOSHIBA، هاتف نقال.

VII: الأساليب الإحصائية

(1) النسبة المئوية:

يعبر عنها بالمعادلة التالية: النسبة المئوية = $\frac{س}{ن} \times 100$
 س = عدد التكرارات، ن = حجم العينة

(2) المتوسط الحسابي:

يعبر عنها بالمعادلة التالية:

$$\frac{\sum س}{ن} = \bar{س}$$

$$\bar{س} = س / ن$$

س: المتوسط الحسابي

\sum س: مجموع القيم

ن: حجم العينة

(3) الانحراف المعياري:

وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي. (حلمي، 1993، 48)
 يعبر عنها بالمعادلة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - س)^2}{1 - ن}}$$

حيث:

ع: الانحراف المعياري

س: المتوسط الحسابي

ن: حجم العينة

$\sum (س - س)^2$: مجموع الانحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي.

(4) معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون:

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$ر = \frac{\sum (س - س) (ص - ص)}{\sqrt{\sum (س - س)^2 \sum (ص - ص)^2}}$$

ر: قيمة معامل الارتباط.

س: المتوسط الحسابي المتغير س.

ص: المتوسط الحسابي المتغير ص.

$\sum (س - س)^2$: مجموع انحرافات قيم س عن متوسط ها.

$\sum (س - س)^2 \sum (ص - ص)^2$: مجموع الحاصل ضرب الانحرافات.

$\sum (ص - ص)^2$: مجموع الانحرافات قيم ص عن متوسطهما الحسابي.

(وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي: 1999، ص 102، 123، 155)

(5) الصدق الذاتي:

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

(6) اختبار الدلالة ت:

$$ت = \frac{م ف}{\sqrt{\frac{\sum ح ف^2}{ن(ن - 1)}}}$$

$$\bar{m} = \frac{\sum m_f}{n}$$

ح ف²: مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق.

ن: هو عدد أفراد العينة.

(ن - 1): درجة الحرية

وتحسب ت الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص وهذا عند مستوى الدلالة 00.5 ودرجة الحرية ن-1. (محمد عبدالعال أمين وحسين مردان عمر، 2006، ص98)

خلاصة

تعتبر الدراسة الأساسية من أهم المراحل التي يجب على الطالب الباحث التركيز عليها من أجل جمع أكبر كم ممكن من المعلومات التي تحدد موضوع البحث وأغراضه وأهدافه وفقا للوسائل والمنهج المستخدم.

حيث تعرضنا في هذا الفصل إلى الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة وتوضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها، وأيضا عرض هذه الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى الدراسة من حيث المجال المكاني والزمني، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله دراستنا، والهدف منها، جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفا. وتكمن أهمية هذا الفصل كونه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها



أولاً: عرض نتائج الدراسة

- 1- عرض نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي والبُعدي للعينة الضابطة في اختبارات البوت ومقياس التصور العقلي:
2. عرض نتائج اختبار "ت" بين الاختبارين القبلي والبُعدي في نتائج التصور العقلي واختبارات البوت لدى العينة الضابطة:
3. عرض نتائج اختبار "ت" بين الاختبارين القبلي والبُعدي في نتائج التصور العقلي واختبارات البوت لدى العينة التجريبية:
4. عرض نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البُعدي للتصور العقلي واختبارات البوت:
5. عرض نتائج اختبار حجم التأثير للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات البوت:

ثانياً: مناقشة النتائج:

- 1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:
- 2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:
- 3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:
- 4- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:
- 5- مناقشة الفرضية الجزئية الخامسة:
- 6- مناقشة الفرضية الجزئية السادسة:
- 7- مناقشة الفرضية الجزئية السابعة:
- 8- مناقشة الفرضية العامة:



أولاً: عرض نتائج الدراسة

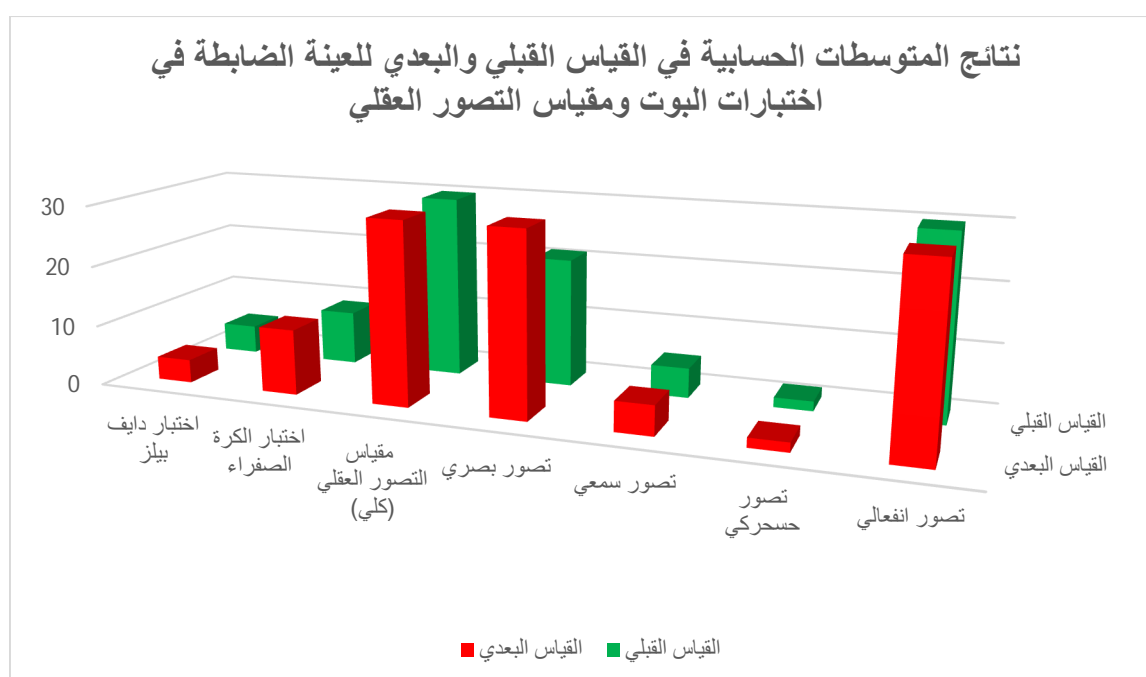
1- عرض نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة في

اختبارات البوت ومقياس التصور العقلي:

الجدول رقم 11: يمثل نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة في

اختبارات البوت ومقياس التصور العقلي:

القياس البعدى		القياس القبلي		الاختبارات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
1.12	3.85	1.218	4.70	اختبار دايف بيلز
2.052	10.80	2.74	8.90	اختبار الكرة الصفراء
4.875	65.18	6.305	65.83	مقياس التصور العقلي (كلي)
1.349	57.33	2.40	21.16	تصور بصري
0.349	4.91	0.336	4.92	تصور سمعي
0.084	1.56	0.104	1.60	تصور حركي
3.868	34.16	4.366	32.64	تصور انفعالي

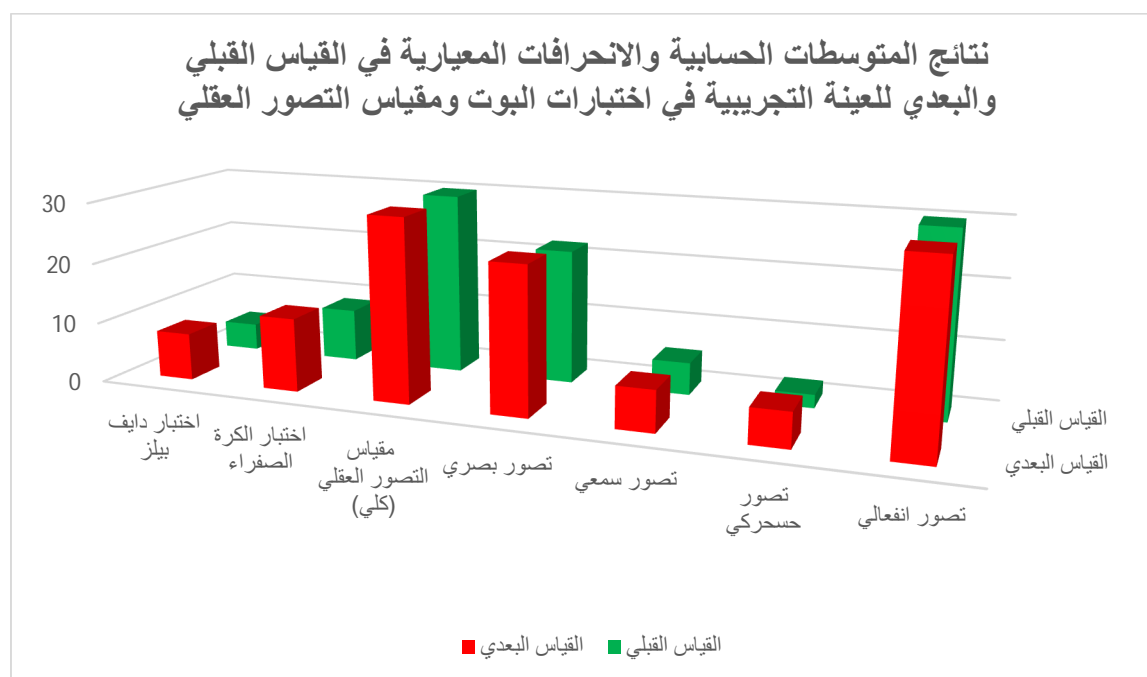


الشكل رقم 16: نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي والبعدى للعينة الضابطة في اختبارات البوت ومقياس التصور العقلي

انطلاقاً من فرضيات وتساؤلات الدراسة تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمعرفة المميزات الإحصائية للمتغيرات الدراسة كما هي موضحة في الجدول (12)، كما تم حساب هذه النتائج كدلالة وصفية لتفسير بعض المتغيرات المرتبطة بالدراسة وفق ما توصلنا إليه من نتائج للاختبارات تقنية ضربة البوت، وهما اختباري "دايف بيلز" و"الكرة الصفراء" بالإضافة إلى مقياس التصور العقلي.

الجدول رقم 12: يمثل نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبارات البوت ومقياس التصور العقلي:

القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
3.50	7.80	1.102	4.50	اختبار دايف بيلز
2.92	12.16	2.51	8.78	اختبار الكرة الصفراء
2.529	94.00	4.652	64.73	مقياس التصور العقلي (كلي)
2.80	25.16	1.79	22.12	تصور بصري
0.442	8.60	0.936	5.32	تصور سمعي
0.198	5.73	0.193	2.20	تصور حركي
1.508	37.11	1.211	35.52	تصور انفعالي



الشكل رقم 17: نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية في اختبارات البوت ومقياس التصور العقلي

وتمثل هذه النتائج الصورة الوصفية لنتائج اختبائي " ديف بيلز" و" الكرة الصفراء" الخاصة بضربة البوت ومقياس التصور العقلي للعينه التجريبية في الاختبارات القبليه والبعدية، من خلال حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في الجدولين (12) و(13) يمكن الوصول إلى نتائج ذات دلالة من أجل اصدار أحكام تفيد فرضيات الدراسة بحيث أظهرت نتائج الجدول أن قيمة المتوسط الحسابي في اختبار دايف بيلز كانت كالتالي: الاختبار القبلي المتوسط الحسابي بلغ 4.50، أما البعدي فقد بلغ 7.80. كذلك اختبار الكرة الصفراء كانت كالتالي: الاختبار القبلي المتوسط الحسابي بلغ 8.78 والبعدي 12.16 وهنا يجدر بنا الإشارة إلى الاختلاف الكبير بين النتائج القبليه والبعدية عند العينه التجريبية ونفس الشيء فيما يخص التصور العقلي بجميع أبعاده.

2- عرض نتائج اختبار "ت" بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج التصور العقلي واختبارات البوت لدى العينة الضابطة:

1-2 عرض نتائج اختبار "ت" بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج التصور العقلي لدى المجموعة الضابطة:

الجدول رقم 13: يمثل نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج التصور العقلي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	درجة الاحتمال المعنوية Sig	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
المحاور			
النتيجة الكلية للتصور العقلي	0.365	1.00	غير دال
تصور حسي	0.104	2.00-	غير دال
تصور سمعي	0.578	0.571	غير دال
تصور حركي	0.520	0.698	غير دال
تصور انفعالي	0.286	1.150	غير دال
حجم العينة 10	مستوى الدلالة 0.05	مستوى الثقة 95%	

من خلال الجدول (14) نلاحظ ان قيمة درجة الاحتمال المعنوية (sig) بين الاختبارين القبلي والبعدي لأبعاد التصور العقلي الأربعة في المجموعة الضابطة أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة (sig) في التصور البصري 0.104 والتصور السمعي 0.578 والتصور الحركي 0.520 والانفعالي 0.286 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الأبعاد الأربعة المكونة لمقياس التصور العقلي، وقد بلغت القيمة الكلية لمقياس التصور العقلي $sig = 0.365$ وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً أيضاً مما يؤكد ان المجموعة الضابطة لم يتحسن مستوى التصور العقلي لديها في الأبعاد الأربعة: الحسية، السمعية، الحركية، الانفعالية.

كما يوضح عدم وجود دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج التصور العقلي بجميع أبعاده وبالتالي لا يختلف المتوسط الحسابي لكلا القياسين في مستوى الثقة الإحصائية وغير دال من الناحية البرهانية لاختبار "ت" لعينتين مرتبطتين.

2-2 عرض نتائج اختبار "ت" بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البوت لدى المجموعة الضابطة:

الجدول رقم 14: يمثل نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البوت للمجموعة الضابطة

المتغيرات الاختبارات	درجة الاحتمال المعنوية Sig	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبار دايف بيلز	0.328	1.085	غير دال
اختبار الكرة الصفراء	0.607	0.548	غير دال
حجم العينة 10	مستوى الدلالة 0.05	مستوى الثقة 95%	

من خلال الجدول (15) نلاحظ أن قيم درجة الاحتمال المعنوي (sig) بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات ضربة البوت (دايف بيلز والكرة الصفراء) للمجموعة الضابطة أكبر من مستوى الدلالة 0.05، حيث بلغت قيمة (sig) على التوالي 0.328، 0.607، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختباري دايف بيلز والكرة الصفراء لضربة البوت في المجموعة الضابطة.

3- عرض نتائج اختبار "ت" بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج التصور العقلي واختبارات البوت لدى العينة التجريبية

3-1 عرض نتائج اختبار "ت" بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج التصور العقلي لدى المجموعة التجريبية:

الجدول رقم 15: يمثل نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج التصور العقلي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	درجة الاحتمال المعنوية Sig	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
النتيجة الكلية للتصور العقلي	0.005	-4.77	دال
تصور البصري	0.000	-7.65	دال
تصور سمعي	0.000	-8.77	دال
تصور حركي	0.002	-3.34	دال
تصور انفعالي	0.000	-6.93	دال
حجم العينة 10	مستوى الدلالة 0.05	مستوى الثقة 95%	

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ ان قيمة درجة الاحتمال المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لأبعاد التصور العقلي الأربعة المجموعة التجريبية أقل من مستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبار وتعود حسب رأي الباحثة إلى فعالية البرنامج التدريبي المقترح.

الدرجة الكلية للتصور العقلي كانت قيمتها 0.005 وهي قيمة دالة إحصائية مما يؤكد أن مستوى التصور العقلي لدى لاعبي المجموعة التجريبية تحسن في جميع أبعاد التصور العقلي الأربعة والمتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي يختلف في مستوى الثقة الإحصائية ودال من الناحية البرهانية لاختبار "ت" لعينتين مرتبطتين وهذه الفروقات الإحصائية لا ترجع للصدفة وإنما إلى برنامج التدريب المقترح.

كما يؤكد أن الفروق كلها لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية من خلال قيم (ت) المحسوبة والتي تبرهن أن المتوسطات الحسابية للقياس البعدي أكبر منها في القياس القبلي والفروق بينها دالة إحصائية.

2-3 عرض نتائج اختبار " ت " بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البوت لدى المجموعة التجريبية
الجدول رقم 16: يمثل نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البوت للمجموعة التجريبية

المتغيرات الاختبارات	درجة الاحتمال المعنوية Sig	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبار دايف بيلز	0.040	-2.576	دال
اختبار الكرة الصفراء	0.015	-3.62	دال
حجم العينة 10	مستوى الدلالة 0.05	مستوى الثقة 95%	

من (16) نلاحظ أن قيم درجة الاحتمال المعنوية (sig) لاختبارات ضربة البوت: اختبار دايف والكرة الصفراء بين الاختبارين القبلي والبعدي بلغت 0.040 و 0.015 على التوالي، وبالتالي فهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 ومنه فتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات ضربة البوت لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

وتهدف من خلال عرض جميع النتائج الخاصة بالمجموعة التجريبية في نتائج الاختبار القبلي والبعدي لاختبارات ضربة البوت ونتائج التصور العقلي للوصول إلى مقارنة هذه النتائج بالنتائج البعدية للمجموعة الضابطة وعرض نتائج معامل الارتباط ومعامل التحديد وحجم التأثير من التصور العقلي والبوت.

4- عرض نتائج معامل الارتباط بين التصور العقلي واختباري ضربة البوت (اختبار بعدي) للمجموعة التجريبية

انطلاقاً من النتائج البعدية لاختباري (ديف بيلز والكرة الصفراء) وعلاقتهم بدرجة التصور العقلي لدى المجموعة

التجريبية نقوم بعرض النتائج التالية:

الجدول رقم 17: يمثل نتائج معامل الارتباط بين التصور العقلي واختباري ضربة البوت (اختبار بعدي) للمجموعة التجريبية

المتغيرات الاختباريات	درجة الاحتمال المعنوية	قيمة معامل الارتباط	حجم العينة	الدلالة الإحصائية
اختبار دايف بيلز / تصور عقلي	0.035	0.049	20	دال
اختبار الكرة الصفراء / تصور عقلي	0.040	0.065	20	دال
مستوى الدلالة 0.05		مستوى الثقة 95%		

نلاحظ من خلال الجدول (17) أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية (sig) بين كل من الصور العقلي والاختبار الأول للبوت وهو اختبار دايف بيلز بلغت 0.035، ومعامل الارتباط 0.049 وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير التصور العقلي واختبار دايف بيلز.

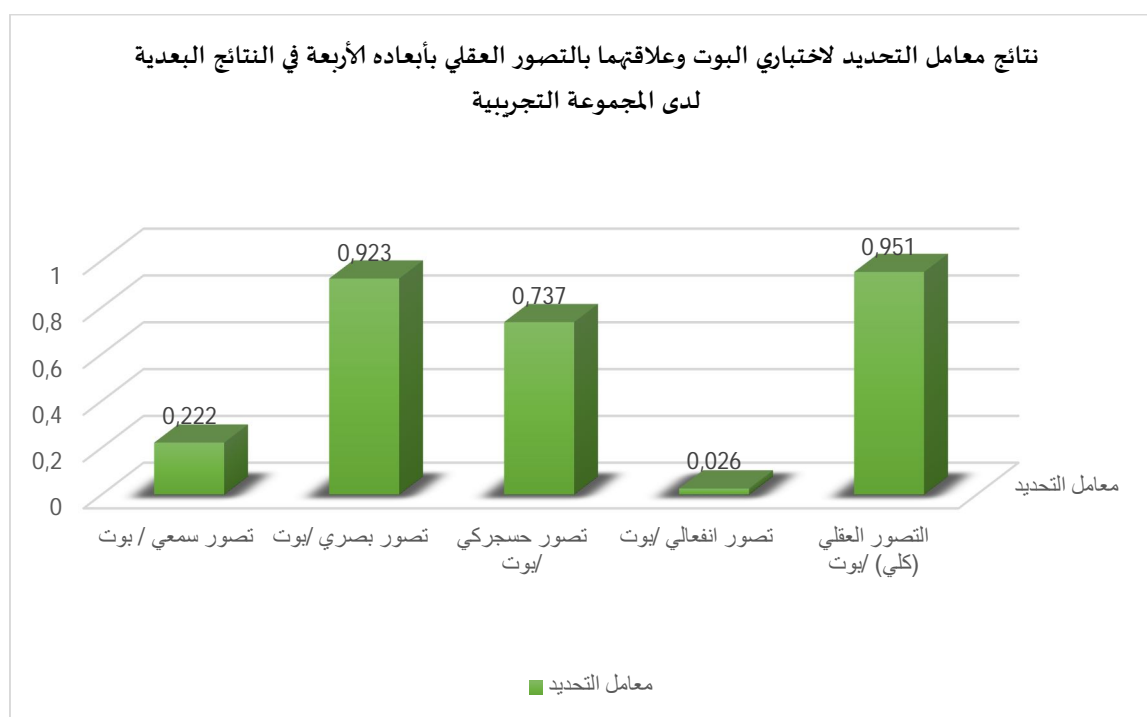
كما نلاحظ أيضاً من خلال الجدول (17) أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية (sig) بين كل من التصور العقلي والاختبار الثاني للبوت وهو اختبار الكرة الصفراء بلغت 0.040 ومعامل الارتباط 0.065 وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستنتج أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متغير التصور العقلي واختبار الكرة الصفراء. وتؤكد هذه الدلالة الإحصائية في معامل الارتباط بين التصور العقلي وكلا الاختبارين أنه توجد علاقة بين التصور العقلي وكلا الاختبارين وهذا راجع لعوامل التمرن على البرنامج المطبق وتأثيره الإيجابي على أداء تقنية البوت من خلال نتائج الاختبارين والتي جاءت جد إيجابية كما أن جميع إشارات معامل الارتباط موجبة ما يؤكد قوة المتوسط الحسابي للتصور العقلي.

- معاملات التحديد لاختباري البوت وعلاقتهم بالتصور العقلي في النتائج البعدية لدى المجموعة التجريبية:

يمكن حساب نسبة الارتباط وهي عبارة عن مربعات الانحدار إلى المربعات الكلية، وتعد هذه النسبة جزء من التباين في المتغير التابع والذي يمكن تفسيره بمعادلة الانحدار، ونسبة الارتباط هي مربع معامل الارتباط "ر" بين المتغيرين وهذا ما يطلق عليه أحياناً اسم معامل التحديد ($2R$) وعليه فإن معامل التحديد أو نسبة الارتباط هي نسبة التباين المشترك بين المتغيرين، ومعنى هذا أننا لا نستخدم معامل الارتباط كنسبة مئوية وإنما نستخدم مربع معامل الارتباط كنسبة مئوية لتفسير العلاقة بين المتغيرين.

- معامل التحديد لاختباري البوت وعلاقتها بالتصور العقلي في النتائج البعدية لدى المجموعة التجريبية:
الجدول رقم 18: يمثل نتائج معامل التحديد لاختباري البوت وعلاقتها بالتصور العقلي بأبعاده الأربعة في النتائج البعدية لدى المجموعة التجريبية

الترتيب	النسبة المئوية المتبقية	النسبة المئوية المشتركة	معامل التحديد	المتغيرات / الاختبارات
4	%77.8	%22.2	0.222	تصور سمعي / بوت
2	% 8.7	%92.3	0.923	تصور بصري / بوت
3	%26.3	%73.7	0.737	تصور حسيحركي / بوت
5	%97.4	%2.6	0.026	تصور انفعالي / بوت
1	% 5.9	%95.1	0.951	التصور العقلي (كلي) / بوت



الشكل رقم 18: يمثل نتائج معامل التحديد لاختباري البوت وعلاقتها بالتصور العقلي بأبعاده الأربعة في النتائج البعدية لدى المجموعة التجريبية

من خلال الجدول السابق يتضح أن قيمة معامل التحديد بين البوت والتصور الحسيحركي بلغت 0.737 وهذا بتربيع قيمة معامل الارتباط لدى المتغيرين، كما بلغت النسبة المئوية المشتركة 73.7%، أما النسبة المتبقية فبلغت 26.3% فهي القيمة المتبقية من تباين المتغيرين مع العلم أن قيمة معامل الارتباط دال إحصائياً، من خلال الجدول أيضاً نلاحظ أن قيمة

معامل التحديد مرتفعة بمعنى أن نسبة الاشتراك ضمن القيم المطلقة الدالة احصائيا لمعامل الارتباط بينهما كبير، ونتيجة النسبة المتبقية ترجع لعدة عوامل لأن حجم العينة والمتغيرات الدخيلة يبقى لها أثر في تحديد هذه النسب بين المتغيرين كما أن معامل التحديد للمتغيرين يبقى مرهون بقيمة معامل الارتباط فكلما كان الارتباط قوي بغض النظر عن اتجاهه سالب أو موجب تكون قيمة معامل التحديد كبيرة بين المتغيرين.

أما قيمة معامل التحديد الخاصة بالعلاقة بين البوت والتصور السمعي والانفعالي فقد جاءت ضعيفة بعض الشيء حيث بلغت قيمة الأول 0.222 بنسبة مئوية مشتركة بلغت 22.2% ومتبقية بلغت 77.8% والتصور الانفعالي بلغت قيمة معامل التحديد فيه 0.026 بنسبة مئوية مشتركة بلغت 2.6% ومتبقية 97.4%.

كما نلاحظ أيضا بلوغ معامل التحديد بين التصور البصري والبوت أعلى المستويات لوصوله إلى 0.923 بنسبة مئوية مشتركة بلغت 92.3% ومتبقية بلغت 8.7% مما وضعها في الترتيب الثاني بعد الأول والمتمثل في معامل التحديد بين نتائج التصور العقلي الكلي والبوت والذي بلغ 0.951 بنسبة مئوية مشتركة مقدرة بـ 95.1% ومتبقية 5.9% كما هي موضحة في الجدول (18).

5- عرض نتائج اختبار " ت " للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتصور العقلي واختبارات البوت

انطلاقاً من النتائج البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج التصور العقلي واختبارات البوت يمكن عرض النتائج التالية:

5-1 عرض نتائج اختبار " ت " للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتصور العقلي

الجدول رقم 19: يمثل نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتصور العقلي

المتغيرات	درجة الاحتمال المعنوية Sig	قيمة " ت " المحسوبة	الدلالة الإحصائية
التأثيرات <td></td> <td></td> <td></td>			
المحاور			
التأثير الكلية للتصور العقلي	0.000	12.562	دال
تصور بصري	0.000	-5.489	دال
تصور سمعي	0.000	-5.259	دال
تصور حسيحركي	0.000	-9.687	دال
تصور انفعالي	0.002	-4.653	دال
حجم العينة 20	مستوى الدلالة 0.05	مستوى الثقة 95%	

من خلال الجدول (19) نلاحظ أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية (sig) بين الاختبارين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في التصور العقلي بلغت 0.000 في الأبعاد التالية: التصور البصري، التصور الحسيحركي والتصور السمعي وكانت النتيجة في التصور الانفعالي 0.002 وهي جميعها أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

كما بلغت درجة الاحتمال المعنوية (sig) للدرجة الكلية للتصور العقلي 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية وأن البرنامج المقترح ساهم في الرفع من مستوى التصور العقلي لدى المجموعة التجريبية عكس المجموعة الضابطة التي لم يكن فيها تحسن في مستوى التصور العقلي.

5-2 عرض نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار دايف بيلز (البوت)

الجدول رقم 20: يمثل نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار دايف بيلز (البوت).

المتغيرات المحاور	درجة الاحتمال المعنوية sig	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبار دايف بيلز	350.0	4312.-	دال
حجم العينة 20	مستوى الدلالة 0.05	مستوى الثقة 95%	

يتضح من خلال الجدول (20) أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية بين الاختبارين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار دايف بيلز (بوت) بلغت 0.035 وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة 0.05 ومنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي لاختبار البوت (دايف بيلز) لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

وتمثل قيمة درجة الاحتمال المعنوية لنتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار ضربة البوت دايف بيلز والتي أظهرت أنها دالة إحصائية معياراً حقيقياً وإثباتاً أن استخدام برنامج التصور العقلي في التدريب لدى لاعبي الغولف يؤدي إلى تحسين الأداء في الضربات القريبة (بوت)، من خلال الدلالة الإحصائية التي أكدت أن نتائج المجموعة التجريبية أفضل من المجموعة الضابطة وأن الفرق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين ترجع إلى برنامج التصور العقلي المطبق في الدراسة على المجموعة التجريبية ولصالحها بمستوى دلالة 0.05 ومستوى ثقة 95%.

3-5 عرض نتائج اختبار "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الكرة الصفراء (البوت)

الجدول رقم 21: يمثل نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الكرة الصفراء (البوت)

المتغيرات المحاور	درجة الاحتمال المعنوية	قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة الإحصائية
اختبار دايف بيلز	0.040	-2.335	دال
حجم العينة 20	مستوى الدلالة 0.05	مستوى الثقة 95%	

يتضح من خلال الجدول (21) أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية بين الاختبارين البعديين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار الكرة الصفراء (بوت) بلغت 0.040 وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة 0.05 ومنه يمكننا القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي لاختبار البوت (الكرة الصفراء) لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

وتمثل قيمة درجة الاحتمال المعنوية لنتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار ضربة البوت الكرة الصفراء والتي أظهرت أنها دالة إحصائية مما يثبت مرة أخرى إن استخدام برنامج التصور العقلي المطبق في الدراسة يؤدي إلى تحسين أداء اللاعبين في ضربات البوت وهو البرهان الإحصائي على أن نتائج المجموعة التجريبية أفضل من نتائج المجموعة الضابطة وأن الفروق في المتوسطات الحسابية للمجموعتين ترجع إلى البرنامج الأساسي للتصور العقلي المطبق على المجموعة التجريبية ولصالحها بمستوى دلالة 0.05 ومستوى ثقة 95%، كما ترجع الدلالة بين المجموعتين إلى القيم المرجعية للمتغيرات الإحصائية لكل مجموعة وأن قيم ونتائج المجموعة التجريبية أفضل منها في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة وبالتالي الفروق لا ترجع إلى الصدفة بل إلى البرنامج المطبق.

6- عرض نتائج اختبار حجم التأثير للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختباري البوت:

يمثل اختبار حجم التأثير أو كما يسمى أيضا "مربع إيتا" أحد المحددات في اختبارات التباين للمتغيرات بالنسبة للمتغير المستقل، ويهدف هذا الأخير إلى معرفة حجم التأثير النسبي على المتغير التابع من أجل التحديد الجيد لمجالات وأبعاد تطوير وتحسين البرامج المقترحة، وذلك بهدف الربط المنطقي بين نتائج البرنامج وتأثيره العملي على عينة الدراسة.

6-1 عرض نتائج اختبار مربع إيتا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار دايف بيلز (بوت)

الجدول رقم 22: مثل نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار دايف بيلز.

درجك الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة مربع ايتا	نسبة التباين	نسبة الاختلاف
18	-2.431	0.37	37%	63%

نلاحظ من خلال الجدول (22) الذي يبين نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار دايف بيلز أن قيمة مربع إيتا بلغت (0.37) وهذا يبين أن 37% من نسبة تباين نتائج أفراد الدراسة راجع إلى تأثير البرنامج المقترح وهي نسبة مقبولة، وهذه النسبة تؤكد بشكل واضح ان هناك تأثير بالرغم من أن القيمة المتبقية 63%.

6-2 عرض نتائج اختبار مربع إيتا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الكرة الصفراء (بوت)

الجدول رقم 23: مثل نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الكرة الصفراء

درجك الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة مربع ايتا	نسبة التباين	نسبة الاختلاف
18	-2.355	0.35	35%	65%

نلاحظ من خلال الجدول (23) الذي يبين نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار الكرة الصفراء أن قيمة مربع إيتا بلغت (0.35) وهذا يبين أن 35% من نسبة تباين نتائج أفراد الدراسة راجع إلى تأثير البرنامج المقترح وهي نسبة متوسطة، وهذه النسبة تؤكد بشكل واضح أن هناك تأثير بالرغم من أن القيمة المتبقية 65%.

3-6 عرض نتائج اختبار مربع إيتا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في الدرجة الكلية لتصور

العقلي

الجدول رقم 24: يمثل نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في الدرجة الكلية لتصور

العقلي

درجك الحرية	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة مربع إيتا	نسبة التباين	نسبة الاختلاف
18	-12.562	0.94	94%	06%

نلاحظ من خلال الجدول (24) الذي يمثل نسبة تباين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في الدرجة الكلية لتصور العقلي: أن قيمة مربع إيتا بلغت (0.94) وهذا يبين أن 94% من نسبة تباين نتائج أفراد الدراسة راجع إلى تأثير البرنامج المقترح وهي نسبة جيدة جدا، وهذه النسبة تؤكد بشكل واضح أن هناك تأثير، وانطلاقا من القيمة المتبقية 06% بالإضافة إلى القوة والثقة الإحصائية لقيمة (ت) المحسوبة والمقدرة بـ 12.562- تعمل بشكل دقيق وموضوعي على برهنة فعالية وزيادة نسبة مستوى التصور العقلي لدى المجموعة التجريبية وما نسبة التباين دليل واضح على القيمة الحقيقية لحجم التأثير في متغير التصور العقلي.

الجدول رقم 25: يمثل ترتيب نسب التباين لكل من نتائج التصور العقلي واختباري البوت البعدية لدى المجموعتين:

الترتيب	نسبة التباين	قيمة مربع إيتا	المتغيرات
2	37%	0.37	دايف بيلز
3	35%	0.35	الكرة الصفراء
1	94%	0.94	التصور العقلي

من خلال عرض وتحليل المعطيات الإحصائية السابقة والخاصة بالمجموعتين التجريبية والضابطة توصلنا إلى نتائج ذات دلالة إحصائية وفق الفروقات بين كل مجموعة من أجل الوصول إلى مناقشة الفرضيات من خلال القيم التي توصلنا إليها كما يعتبر عرض هذه النتائج على ضوء الحقائق وفرضيات الدراسة بما تشمله من نتائج إحصائية يمكن الاعتماد عليها وعلى غرار كل ما افترض تبقى كل المتغيرات الوصفية خاضعة لقيم الاختبارات الاستدلالية حيث يتم في كل دراسة جمع البيانات لمحاولة تقديم حل للمشكلة والإجابة عن تساؤلات وتلك البيانات تحتاج إلى تحليل باستعمال الأساليب الإحصائية المناسبة.

7- تحليل نتائج معامل التحديد:

7-1 تحليل نتائج معامل التحديد لاختبارات ضربة البوت (دايف بيلز والكرة الصفراء) وعلاقتها بالتصور العقلي في النتائج البعدية للعينة التجريبية

يعتبر الهدف الرئيسي لحساب معامل التحديد هو تأكيد وجود العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الإحصائية، وتمثل النتائج البعدية للمجموعة التجريبية البرهان باستخدام القيم الاستدلالية للنتائج المتوصل إليها، كما تمثل العلاقة بين التصور العقلي والضربات القريبة المتمثلة في ضربة البوت في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية حجر الأساس لتحديد قيمة معامل التحديد لكل علاقة بين التصور العقلي بأبعاده الأربعة وضربة البوت.

فقد بلغ معامل التحديد بين التصور الحسركي/البوت 0.737 وهذا من خلال ترييع قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين وبلغت النسبة المئوية المشتركة 73.7% وبالتالي فالنسبة المئوية المتبقية هي 26.3% وجاءت في المرتبة الثالثة بعد التصور البصري/بوت، حيث بلغ معامل التحديد 0.923 والنسبة المئوية المشتركة 92.7% وبالتالي فالنسبة المئوية المتبقية هي 8.7% وهي نسبة ضعيفة تؤكد العلاقة بين التصور البصري وتقنية البوت. أما قيمة معامل التحديد بين التصور السمعي/البوت فقد بلغت 0.222 بنسبة مئوية قدرت بـ 22.2% ونسبة مئوية متبقية بلغت 77.8% مما يؤكد إحصائياً أن هناك علاقة ضعيفة بين التصور السمعي وتحسن ضربة البوت وكان في المرتبة الرابعة.

وقد بلغت قيمة معامل التحديد بين التصور الانفعالي/البوت 0.026 بنسبة مئوية قدرت بـ 2.6% أي بنسبة 97.4% وهذا يبرهن إحصائياً على وجود علاقة ضعيفة جدا بين التصور الانفعالي وتحسن الأداء في ضربة البوت مما يضعها في المرتبة الخامسة والأخيرة في ترتيب أبعاد التصور العقلي والبوت.

وقد اثبتت نتائج معامل التحديد وجود ارتباط موجب بين اختبارات ضربة البوت ومختلف أبعاد التصور العقلي ولكن قوة هذا الارتباط تختلف من بعد إلى آخر.

7-2 تحليل نتائج معامل التحديد لضربة البوت وعلاقتها بنتيجة التصور العقلي (الكلي) في النتائج البعدية للعينة التجريبية

تمثل العلاقة بين ضربة البوت والنتائج الكلية للتصور العقلي في الاختبارات البعدية للعينة التجريبية من أهم النقاط الأساسية التي تعتمد عليها الدراسة وما نتائج جداول الارتباط لهذه الأخيرة الا دليل على العلاقة الارتباطية الموجبة مع التأكيد على وجود دلالة إحصائية تدعم هذه القيم.

بلغت قيمة معامل التحديد للمتغيرين بوت/ تصور عقلي (كلي) 0.951 بنسبة مئوية بلغت 95.1% ونسبة مئوية متبقية تقدر بـ 5.9%. وهي نسبة تثبت وجود علاقة جد قوية بين المتغيرين بوت/تصور عقلي كلي تؤكد التأثير الكبير للتصور العقلي على أداء اللاعبين في ضربة البوت ويرجع ذلك للبرنامج المطبق ونتائجه الإيجابية من خلال القيم الإحصائية التي توصلنا إليها.

3-7 تحليل نتائج حجم التأثير "مربع إيتا"

- تحليل نتائج حجم التأثير "مربع إيتا" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج اختباري دايف بيلز والكرة الصفراء الخاصة بالبوت:

يعتبر اختبار حجم التأثير وما يحمله من دلالات عنصرا مهما في تحليل النتائج المتوصل إليها وذلك وبسبب التأثير الناتج عن البرنامج التدريبي المقترح والخاص بالتصور العقلي وتقنية البوت التي ثبتت دلالتها الإحصائية في الاختبار البعدي لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية وأن قيمة "ت" المحسوبة هي نقطة تحول هي مقدار حجم التأثير المشترك مع البرنامج المقترح.

إن القيمة الإحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لاختبار دايف بيلز بلغت قيمة "ت" المحسوبة فيها 2.431 وقيمة مربع إيتا بلغ 0.37 والذي تقابله نسبة مئوية تقدر 37 من حجم التأثير الكلي، وهذا ما يفسر على أنه كان البرنامج المقترح تأثير على اختبار دايف بيلز وبالتالي على أداء ضربة البوت، ونظرا لارتباط قيمة حجم التأثير بقيمة "ت" المحسوبة وحجم العينة ترى الباحثة أن القيمة الحقيقية لحجم التأثير الكلي، وهذا ما يفسر على أنه كان للبرنامج المقترح تأثير على نتائج اختبار دايف بيلز وبالتالي على أداء ضربة البوت، ونظرا لارتباط قيمة حجم التأثير بقيمة "ت" المحسوبة وحجم العينة. ترى الباحثة أن قيمة القيمة الحقيقية لحجم التأثير تظهر من خلال نتائج التوزيع الطبيعي وانخفاض قيمة الانحراف المعياري وهذا ما يقلل من التفسير النسبي وعدم الدقة في تحليل المعطيات الإحصائية الخاصة بالفروق بين المتوسطات الحسابية، ولا شك في أن حجم التأثير الخاص بهذا الاختبار (دايف بيلز) يدخل ضمن الأهداف الموضوعية في إطار البرنامج المقترح.

لم تختلف قيم مربع إيتا كثيرا من الناحية الإحصائية في اختبار البوت الثاني وهو اختبار الكرة الصفراء، حيث أنها تقاربت في القيم من الناحية النسبية وليس التحليلية والتفسيرية لأن لكل اختبار خصائصه ومتطلباته. حيث بلغت قيمة مربع إيتا في اختبار الكرة الصفراء 0.35 بنسبة مئوية مقدرة بـ 35% ونسبة اختلاف تقدر بـ 65%. مما يعكس القيمة الحقيقية لتأثير التصور العقلي على أداء ضربة البوت من ناحية التحسن باعتبار عينة الدراسة (المجموعة التجريبية) هي المرجع الأساسي لإثبات فعالية هذا البرنامج.

ثانيا: مناقشة النتائج

تعتبر الدراسة التجريبية من اهم العناصر التي يعتمد عليها في الوصول إلى نتائج موثوقة يمكن الاعتماد عليها نظريا وميدانيا ولعل أهم مباحث هذه الدراسة التحديد المنهجي لكل متغير وارتباطه بالمتغيرات الأخرى كما ان موضوع الدراسة يعتبر منطلق للتحقيق في العروض التي حددتها الباحثة للوصول إلى اثبات أو نفي هذه الأخيرة.

من المهم الوصول إلى نتائج إيجابية تدعم الفروض التي اعتمدها الباحثة في دراستها ولكن الأهم هو الحكم الموضوعي وما النتائج والمعطيات إلا وسيلة مساعدة لتبيان الاحكام من خلال مختلف وسائل البحث العلمي وذلك باتباع الباحثة خطوات البحث العلمي انطلاقا من الجانب التمهيدي والنظري ووصولاً إلى الجانب التطبيقي بما تحمله هذه الخطوات من نتائج وتحضيرات تدعم هذه الدراسة وتعطي الاستدلال العلمي باستعمال الدراسات الداعمة او النافية لهذه النتائج.

يعتبر موضوع استخدام التصور العقلي في التدريب محورا للبحث من أجل تحقيق أهداف الدراسة من خلال عينة البحث التي طبق عليها البرنامج وبرزت النتائج على المتغير التابع وهو ضربة البوت لدى لاعبي الغولف.

1- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الأداء في الضربات القريبة (البوت Putt) بين العينة التجريبية والضابطة ولصالح العينة التجريبية للاعبي نادي مولودية الجزائر.

يتم مناقشة هذه الفرضية على ضوء النتائج المتوصل اليها كما أنها تشتمل على بعض النقاط بحيث يقصد بالأداء في الضربات القريبة ضربة البوت والتي تم قياسها في هذه الدراسة باستخدام اختبارين هما اختبار " دايف بيلز" واختبار "الكرة الصفراء" وبالتالي نقوم بتحليل وتفسير النتائج كالتالي:

من خلال النتائج المتوصل اليها في الجدول (12) وتحليل نتائجه وهو الجدول الذي يمثل نتائج المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لضربة البوت (اختبار دايف بيلز) نلاحظ أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية (Sig) بين المجموعتين بلغت 0.05 وبالتالي ترمز إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار البوت دايف بيلز والتي ترجع أسبابها حسب الباحثة إلى برنامج التصور العقلي المطبق لتحسين مهارة ضربة البوت عند لاعب الغولف كما ترى الباحثة أن استخدام التصور العقلي حسن وبشكل كبير أداء اللاعبين في ضربة البوت مقارنة بالمدة الزمنية لتطبيق البرنامج والتي بلغت 8 أسابيع، حيث ظهرت النتائج انطلاقا من معامل الارتباط ومعامل التحديد لتؤكد تحسن أداء العينة التجريبية وذلك ما جاء في كثير من الدراسات المشابهة التي اعتمدت عليها الباحثة حيث تناولت هذه الدراسات العلاقة بين الضربات القريبة والتصور العقلي مثل دراسة (آدم نيكولز، بولمان ونيكولاس، 2013) بعنوان: أثر التصور العقلي الفردي على أداء لاعبي الغولف، هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التصور العقلي على أداء لاعبي الغولف، تم تطبيق البرنامج في مدة 12 أسبوع بمشاركة أربعة لاعبين 04 (سيدة واحدة وأربع ذكور) تتراوح أعمارهم بين 20 إلى 23 سنة. تم استعمال المنهج التجريبي ذو العينة الواحدة، واجري تقييم الأداء من خلال مجموعة من المهارات الأساسية في رياضة الغولف، وقد اصفرت النتائج عن تمكن اللاعبين الأربعة من تحسين أدائهم وذلك من خلال نتائج الاختبارات

القبلي والبعدي، كما تحسنت قدرة اللاعبين على التصور العقلي. بالإضافة لدراسة دراسة (م. بروزين ومولينارو، 2011) وتهدف هذه الدراسة إلى دراسة أثر التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني في تحسين أداء لاعب الغولف في الضربات القريبة شملت الدراسة 23 لاعب ولاعبة (18 إناث و15 ذكور)، متوسط العمر 23.4 سنة منتمون إلى معهد النشاطات البدنية والرياضية، تم تقسيم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات. مجموعة تمارس التصور العقلي المصاحب للتدريب للبدني الخاص بالضربات القريبة، مجموعة تمارس جملة من النشاطات البدنية المختلطة مع استبعاد التدريب على التصور العقلي والتدريب البدني الخاص بالضربات القريبة. تم استعمال المنهج التجريبي باستعمال المجموعات الثلاث، وأظهرت النتائج البعدية وجود تحسن في أداء اللاعبين في الضربات القريبة بطريقة كبيرة في المجموعة التي تتمرن على التصور والتدريب البدني مقارنة بالمجموعتين الثانية والثالثة والذي أثبت أن التدريب العقلي له أثر جد إيجابي في تحسين الأداء في الضربات القريبة حتى عند المبتدئين.

كما أن قيمة درجة الاحتمال المعنوية المتوصل إليها (Sig) تعكس الصورة الحقيقية لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وأن الفروقات في نتائج الاختبار القبلي والبعدي لكل مجموعة يرجع إلى تطبيق برنامج التصور العقلي لدرجة كبيرة.

إن كل النتائج المتوصل إليها على ضوء الفرضيات المطروحة تعطي للباحث دليل على أن استخدام برنامج التصور العقلي أدى إلى تحسين أداء اللاعب في الضربات القصيرة (والتالي قبول الفرض البديل الموجه ورفض الفرض الصفري). وجاءت نتائج الاختبار الثاني للبت وهو اختبار الكرة للصفراء قريبة من الاختبار الأول من خلال ملاحظة الجدول (13) وهو الجدول الذي يمثل نتائج المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لضربة البوت (اختبار الكرة الصفراء) والذي كانت قيمة درجة الاحتمال المعنوية فيه (Sig) بين المجموعتين 0.04 وهي درجة أقل من درجة مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية البوت في النتائج اختبار الكرة الصفراء وبالتالي فبرنامج التصور العقلي المنفذ كان له أثر إيجابي في تحسين أداء لاعبي العينة التجريبية في ضربة البوت وتشير الباحثة أن خصوصيات التدريب على هذا النوع من النظريات القريبة وهو البوت يتطلب التركيز العالي كماله أهمية كبرى في المنافسات حيث يمثل لهذا النوع من الضربات 40% من مجموع الضربات في منافسة الغولف وبالتالي فهذه الفروق بين العينين ترجع إلى استخدام برنامج التصور العقلي (وبالتالي يقبل الفرض البديل ويرفض الفرض الصفري) وبالتالي فالفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على وجود فروق لكن كدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء في الضربات القريبة عند لاعبي الغولف بين العينة التجريبية والضابطة محققة.

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها في الجداول (8، 9، 12، 13) وقيم درجة الاحتمال المعنوية لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار بين البعدي بين نظرية البوت (دايف بيلز والكرة الصفراء) تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للبت، مما يؤكد ان استخدام برنامج التصور العقلي أدى إلى تحسين أداء لاعبي الغولف في البوت، وترى الباحثة ان فعالية برنامج التصور العقلي المطبق في هذه الدراسة والأثر الكبير له في تحسين أداء اللاعبين في هذا النوع من الضربات القصيرة المسماة ضربة (البوت) والتي تعتمد أساساً على عناصر

مختلفة أهمها التركيز والدقة في الأداء وهي من بين الصفات التي يعمل التصور العقلي على تحسينها حسب مجموعة كبيرة من الدراسات مثل دراسة (ج. تايلور ود. شو، 2011) والتي تهدف إلى محاولة تحديد الآثار الإيجابية والسلبية للتصور العقلي على أداء لاعبي الغولف في ضربات البوت. تم إجراء الدراسة على 25 لاعب غولف كلهم ذكور، باستعمال المنهج التجريبي ذو المجموعات الثلاث تم تقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات الأولى تطبق برنامج تصور عقلي (إيجابي) مصاحب لبرنامج التدريب العادي للاعبين، المجموعة الثانية تطبق برنامج تصور عقلي (سلي) مصاحب لبرنامج التدريب العادي، المجموعة الثالثة لا تستعمل أي برنامج تصور عقلي. في لاختبارات البعدية للمجموعات تبين أن التصور العقلي يؤثر إيجاباً على أداء لاعبي الغولف في ضربات البوت ومع ذلك فإن نتائج التصور العقلي الإيجابي جاءت مماثلة لنتائج المجموعة التي لم تستعمل التصور العقلي. أما المجموعة الثانية والتي استعملت التصور العقلي السلبي فقد أثرت سلباً على نتائج اللاعبين. وقد ظهرت عدة دلائل على ارتباط التصور العقلي السلبي بزعزعة الثقة بالنفس لدى اللاعبين لذا ينصح بتفادي الأفكار السلبية في عملية التصور لأنها تضر بالثقة والأداء لدى الرياضي.

فيحدر بنا الإشارة إلى أن هناك ضربات الغولف تختلف عن الضربات القصيرة تماماً وهي ما يسمى بالضربات الطويلة أي (الدرائف Drive) وهي ضربات يمكن أن يصل مداها إلى 450م، تعتمد على القوة العضلية والقوة الانفجارية عكس ضربة البوت حيث يعتمد فيها اللاعب على استراتيجية الأداء والدقة والتركيز المطلوب في المنافسة والتي يعمل برنامج التصور العقلي على تطويرها كما ذكرنا في الفصل النظري الخاص بالغولف والتصور العقلي وهذا من خلال الممارسة والتدريب على التصور بحيث يتم تطويره إلى الدرجة التي يشعر فيها بالإحساس المصاحب للأداء.

في هذا الصدد يؤكد "كارين" أن التصور العقلي لأداء مهارة معينة ينتج عنه نشاط تتضح فائدته في تنشيط الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة.

ومما سبق بالفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى الأداء في الضربات القريبة (putt) بين العينة التجريبية والضابطة ولصالح العينة التجريبية محققة.

2- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى الأداء في الضربات القريبة (putt) بين القياس القبلي والبعدى في العينة التجريبية ولصالح البعدى:

من خلال الجدول (14)، نجد قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للبولت (دايف بيلز) للعينة التجريبية بلغ 4.50 أما البعدى فقد بلغ 7.80 بانحراف معياري قيمته 3.50 كما أشار كذلك الجدول (14) إلى نتيجة درجة الاحتمال المعنوية والتي بلغت في اختبار البولت (دايف بيلز) 0.040 وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة البالغة 0.05 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى في العينة التجريبية مما يؤكد ما جاء في دراسة (Monette, 1998) بدراسة لتحديد وتحليل عملية التصور العقلي للاعبى التزلج، طرح خلالها تساؤلين أولهما: ما هو نوع التصور العقلي الطبيعي المستخدم خلال عملية التدريب؟ والآخر هل هناك علاقة بين مكونات عملية التدريب العقلي وبين مستوى الأداء للأشخاص المطبق عليهم تمرين التصور العقلي؟ تكونت عينة الدراسة من ثلاثين متزجلاً كان معدل أعمارهم (15.9 سنة) قسموا إلى مجموعتين للأداء واختبروا بإظهار وتحديد عمليات التصور العقلي وعملية تقدير مستوى الأداء خلال ادائهم لعملية التصور وخرج الباحث بقائمة تحدد رموز التصور العقلي للمشاركين لعملية التصور العقلي مقارنة بغير المشاركين والمحددين بمستوى الأداء البدني فقط. واستخدم الباحث للمقارنة اختبار T-Test وأظهرت النتائج أن هناك نوعين من رموز التصور العقلي حققت فرقا وكذلك وجدت علاقة ارتباطية بين مكونات عملية التدريب العقلي ومستوى الأداء البدني.

كما نلاحظ من خلال الجدول (14)، أن قيمة المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للبولت (الكرة الصفراء) للعينة التجريبية بلغ 4.50، أما البعدى فقد بلغ 7.80 بانحراف معياري قيمته 3.50 كما أشار كذلك الجدول (15) إلى نتيجة درجة الاحتمال المعنوية والتي بلغت في اختبار البولت (الكرة الصفراء) 0.040 وهي أقل من قيمة مستوى الدلالة البالغة 0.05 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى في العينة التجريبية مما يؤكد ما جاء في دراسة كل من دراسة (المالكي، 1998): "أثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم"، هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير الوسائل التعليمية البدنية والبدنية العقلية والعقلية في تعلم مهارات كرة القدم واكتسابها. ومعرفة الوسيلة الأكثر تأثيراً في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم واكتسابها وتكونت عينة البحث من طلاب الصف الأول المتوسط بأعمار (13) سنة قوامها (45) طالبا قسموا إلى ثلاث مجموعات وبواقع (15) طالباً لكل مجموعة وعلى النحو الآتي:

المجموعة الضابطة: استخدمت أسلوب التدريب البدني فقط. المجموعة التجريبية الأولى: استخدمت التدريب العقلي. المجموعة التجريبية الثانية: استخدمت أسلوب التدريب البدني العقلي. واستنتج الباحث أن المجموعات الثلاث كان لها تأثير معنوي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم. إن نتائج المجموعة التجريبية الأولى هي أفضل وسيلة مؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم تليها المجموعة التجريبية الثانية ثم المجموعة الضابطة.

ودراسة الرحالة والخياط (2001) "تأثير التدريب العقلي على الدقة في الإرسال في التنس".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني مع مشاهدة الأفلام، والتصوير العقلي على الأداء الفني ودقة إنجاز مهارة الإرسال وسرعتها. وتكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد والبالغ عددهم 45 طالبا قسموا إلى ثلاث مجموعات:

المجموعة الضابطة: تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية لمهارة الإرسال المتبع في دروس تعليم وتطوير الأداء بالتنس الأرضي. المجموعة التجريبية الأولى: تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية مضافا إليها مشاهدة أفلام الفيديو. المجموعة التجريبية الثانية: تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية مضافا إليها مشاهدة أفلام الفيديو وأداء التصور العقلي. واستنتج الباحثان أن التدريب العقلي له تأثير إيجابي في تطوير دقة الأداء.

ومما سبق فالفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في مستوى الأداء في الضربات القريبة (putt) بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح البعدي محققة.

3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التصور العقلي بين العينتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح العينة التجريبية:

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها في الجداول (3،5،7،8) وقيم درجات الاحتمال المعنوية (sig) لكل من المجموعتين في الاختبار البعدي للتصور العقلي ولصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد أن استخدام برنامج التصور العقلي في تدريب لاعبي الغولف في المجموعة التجريبية حسن من نتائج اللاعبين في القدرة على التصور العقلي بأبعاده الأربعة مقارنة بالعينة الضابطة، وجاءت نتائج العينة التجريبية من خلال الجدول رقم (3) والذي يمثل نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي في نتائج التصور العقلي لدى العينة الضابطة حيث بلغت درجة الاحتمال المعنوية (sig) بالنسبة للنتيجة الكلية للتصور العقلي والبصري، التصور السمعي والحسحركي والانفعالي على التوالي: 0.365، 0.104، 0.578، 0.520، 0.286 وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي ليس لها دلالة إحصائية مما يؤكدان المجموعة الضابطة لم يحدث فيها أي تحسن في مستوى التصور العقلي لديها في الأبعاد الأربعة بالإضافة للنتيجة الكلية للتصور العقلي.

كما جاءت نتائج العينة التجريبية في الاختبار البعدي لمقياس التصور العقلي لتؤكد الفرضية من خلال الجدول (5)

و(9).

الجدول رقم (9) والذي يمثل نتائج مقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتصور العقلي حيث جاءت نتائجه مؤكدة للفرضية الثالثة من خلال قيم درجة الاحتمال المعنوية (sig) والتي بلغت بالنسبة للتصور العقلي الكلي (0.000)، التصور البصري (0.000)، التصور السمعي (0.000)، التصور الحسحركي (0.000) والانفعالي بلغ (0.002) وبالتالي نلاحظ أن جميع هذه القيم أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فهي جميعها دالة إحصائياً وهذه النتائج تتفق مع دراسة ميرفت (2007) والتي هدفت للتعرف على آثار برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، التركيز، الحديث مع الذات) والتي تبين أن البرنامج كان له أثر إيجابي في تطوير مهارة الاسترخاء والتصور العقلي... إلخ.

ودراسة الحريزي (2006) والتي تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء في الشقلبة الامامية على جهاز حصان القفز والتي كان من أهم نتائجها أن البرنامج كان له تأثير إيجابي وبدلالة إحصائية على تطوير بعض المهارات النفسية ومنها التصور العقلي بأبعاده الأربعة (البصري، الحسحركي، الانفعالي، السمعي) وترى الباحثة أن برنامج التصور العقلي المطبق على المجموعة التجريبية ساهم في تعزيز القدرة على التصور العقلي بأبعاده المختلفة وارتقى بهذه الأبعاد بطريقة جد إيجابية وهذا أيضاً اتفق ودراسة السيد (2006). هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج المهارات النفسية لناشئ كرة القدم وبمرحلة عمرية تحت (11) سنة، وتوصل إلى أن برامج المهارات النفسية هي إحدى الخطوات الضرورية في التدريب ولها أثر فعال بمستوى الأداء المهاري وتوجيه توتر اللاعبين إلى المستوى الأمثل، لتطوير الأداء وهو فعال للارتقاء بمهارات الاسترخاء والنضوج العقلي.

ودراسة سترايب كريستوفر (1996) التي هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على كل من المهارات النفسية الآتية (المهارات التصورية، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، الطاقة النفسية، إدارة الضغوط النفسية، بناء الاهداف)، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة التطوعية من الرياضيين بجامعة ميامي بالولايات المتحدة الأمريكية واشتملت عينة البحث على (49) رياضياً في مختلف الالعاب وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (25) لاعب وأخرى ضابطة (24) لاعب، وأداة القياس برامج للمهارات النفسية والتصور ضمن المهارات محل الدراسة (6) مهارات واختبارات ومقاييس لقياس هذه المهارات، وأهم نتائج البحث أن للتصور له تأثير إيجابي وواضح على تلك المهارات النفسية محل الدراسة.

كما جاءت دراسة قام بها (Lan, m. Cockril, 2000) استهدفت التعرف على تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على إطاحة المطرقة إحدى المهارات الحركية المركبة المغلقة، واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (5) لاعبين، ومن أدوات البحث: اختبار تركيز الانتباه Niddfer، البرنامج المقترح للتدريب العقلي، ومن أهم النتائج: تؤثر استراتيجية التدريب العقلي إيجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية والإنجاز الرقمي لمسابقة إطاحة المطرقة.

كما جاءت النتائج البعدية لمختلف أبعاد التصور العقلي بين العينة التجريبية والضابطة لتؤكد نجاعة البرنامج بالنسبة للمجموعة التجريبية حيث جاءت إيجابية، وتدل على تحسن جميع أبعاد التصور العقلي كما يوضحه الجدول رقم (5) والذي يمثل نتائج المقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتصور العقلي والتي بلغت فيه درجات الاحتمال المعنوية (sig) في كل من: التصور العقلي الكلي والتصور البصري والسمعي والحسركي والانفعالي على التوالي: 0.005، 0.000، 0.000، 0.002، 0.00، وهي جميعها أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج البعدية للعينتين التجريبية والضابطة في مستوى التصور العقلي ولصالح العينة التجريبية.

4- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التصور البصري بين العينة الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية للاعبين نادي مولودية الجزائر.

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها في الجداول (3،5،7،8) وقيم درجات الاحتمال المعنوية (sig) لكل من المجموعتين في الاختبار البعدي للتصور العقلي البصري ولصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد أن استخدام برنامج التصور العقلي في تدريب لاعبي الغولف في المجموعة التجريبية حسن من نتائج اللاعبين في القدرة على التصور العقلي البصري مقارنة بالعينة الضابطة، وجاءت نتائج العينة التجريبية من خلال الجدول رقم (3) والذي يمثل نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي في نتائج التصور العقلي لدى العينة الضابطة حيث بلغت درجة الاحتمال المعنوية (sig) بالنسبة للنتيجة الكلية للتصور العقلي والبصري، التصور السمعي والحسركي والانفعالي على التوالي: 0.365، 0.104، 0.578، 0.520، 0.286 وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي ليس لها دلالة إحصائية مما يؤكدان المجموعة الضابطة لم يحدث فيها أي تحسن في مستوى التصور العقلي البصري.

كما جاءت نتائج العينة التجريبية في الاختبار البعدي لمقياس التصور العقلي لتؤكد الفرضية من خلال الجدول (5) و(9).

الجدول رقم (9) والذي يمثل نتائج مقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتصور العقلي حيث جاءت نتائجه مؤكدة للفرضية الثالثة من خلال قيم درجة الاحتمال المعنوية (sig) والتي بلغت بالنسبة للتصور العقلي الكلي (0.000)، التصور البصري (0.000)، وبالتالي نلاحظ أن هذه القيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فهي جميعها دالة إحصائياً وهذه النتائج تتفق مع دراسة ميرفت (2007) والتي هدفت للتعرف على آثار برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، التركيز، الحديث مع الذات) والتي تبين أن البرنامج كان له أثر إيجابي في تطوير مهارة الاسترخاء والتصور العقلي... إلخ.

وترى الباحثة أن تفسير تحسن مختلف أبعاد التصور العقلي بالنسبة للعينة التجريبية وأولها التصور البصري يرجع إلى أن استخدام التصور البصري سيؤدي إلى إمكانية الكشف عن الحالات السلبية الموجودة في الصورة الحركية المرسومة في الدماغ على شكل برنامج حركي وبالتالي معالجتها عن طريق التكرار وتصحيح الأخطاء وهذا ما يفعله اللاعب في التدريب اليومي على المهارة، إذا يؤكد (محمد عبد الحسين) "إذ يرتبط التصور البصري بالإحساسات المختلفة الموجودة في جسم الإنسان وخاصة حاسة البصر وقدرة هذه الحاسة على نقل المثيرات البصرية إلى الدماغ والقدرة على تحديد المثير الرئيسي والمعالجة الحقيقية لهذا المثير واختيار الاستجابة المناسبة له (محمد عبد الحسين، ص.44)

5. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التصور السمعي بين العينة الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية للاعبين نادي مولودية الجزائر.

أما بالنسبة للتصور السمعي عندما يكون مترافق مع حاسة البصر سيؤدي ذلك لتكوين صور أفضل للعمل المراد تعلمه وبالتالي تكوين برامج حركية اشتمل وتحتوي على ابعاد متعددة وهذا يؤدي بدوره إلى تعلم أفضل يشمل جميع المتغيرات المتعلقة بالبيئة وهذا ما أكده شمعون (1995) الذي أشار إلى أن "الدماغ يأخذ صور عن المحيط أما عن طريق النظر وجمع المعلومات البصرية أو عن طريق السمع وتحويل هذه المعلومات الإرشادية والوصفية إلى صورة تدخل الدماغ ويتم التعامل معها بشكل أفضل" (محمد العربي شمعون، 1995، ص.68)

أما قيمة معامل التحديد بين التصور السمعي/البوت فقد بلغت 0.222 بنسبة مئوية قدرت بـ 22.2% ونسبة مئوية متبقية بلغت 77.8% مما يؤكد إحصائياً أن هناك علاقة ضعيفة بين التصور السمعي وتحسن ضربة البوت وكان في المرتبة الرابعة.

الجدول رقم (9) والذي يمثل نتائج مقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتصور العقلي السمعي حيث جاءت نتائجه مؤكدة للفرضية الثالثة من خلال قيم درجة الاحتمال المعنوية (sig) والتي بلغت بالنسبة

التصور السمعي (0.000)، وبالتالي نلاحظ ان القيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فهي دالة إحصائيا وهذه النتائج تتفق مع دراسة ميرفت (2007) والتي هدفت للتعرف على آثار برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، التركيز، الحديث مع الذات) والتي تبين أن البرنامج كان له أثر إيجابي في تطوير مهارة الاسترخاء والتصور العقلي... إلخ.

6. مناقشة الفرضية الجزئية السادسة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التصور الحس حركي بين العينة الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية للاعبين نادي مولودية الجزائر.

انطلاقا من النتائج المتوصل اليها في الجداول (3,5,7,8) وقيم درجات الاحتمال المعنوية (sig) لكل من المجموعتين في الاختبار البعدي للتصور العقلي الحسحركي ولصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد أن استخدام برنامج التصور العقلي في تدريب لاعبي الغولف في المجموعة التجريبية حسن من نتائج اللاعبين في القدرة على التصور العقلي الحسحركي مقارنة بالعينة الضابطة، وجاءت نتائج العينة التجريبية من خلال الجدول رقم (3) والذي يمثل نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي في نتائج التصور العقلي لدى العينة الضابطة حيث بلغت درجة الاحتمال المعنوية (sig) بالنسبة للنتيجة التصور الحسحركي والانفعالي 0.520 وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي ليس لها دلالة إحصائية مما يؤكدان المجموعة الضابطة لم يحدث فيها أي تحسن في مستوى التصور العقلي البصري.

كما جاءت نتائج العينة التجريبية في الاختبار البعدي لمقياس التصور العقلي لتؤكد الفرضية من خلال الجدول (5) و(9). الذي يمثل نتائج مقارنة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للتصور العقلي الحسحركي حيث جاءت نتائجه مؤكدة للفرضية الخامسة من خلال قيم درجة الاحتمال المعنوية (sig) والتي بلغت بالنسبة للتصور العقلي الحسحركي (0.000)، وبالتالي نلاحظ أن هذه القيمة أقل من قيمة مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فهي دالة إحصائيا. فيما يخص التصور الحسحركي فيرجع تحسنه حسب رأي الباحثة إلى أن التوافق العصبي العضلي له دور كبير في توجيه الاستجابة الحركية وهذا ما رفع قيمة معامل الارتباط، إذ ان التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي له أهمية كبيرة في نجاح أية استجابة أو مهارة سواء كانت بسيطة أم مركبة وهذا ما يتفق مع (معيوف، 1987) والذي أكد على "أن الإحساسات الحركية تلعب دورا هاما في عملية التوافق بالنشاط للمهارات التي تتطلب التمييز بين اجزائها المختلفة". (معيوف ذنون، 1987، ص.42)

7. مناقشة الفرضية الجزئية السابعة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في مستوى التصور الانفعالي بين العينة الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي للعينة التجريبية للاعبين نادي مولودية الجزائر.

أما بالنسبة لنتائج التصور الانفعالي فيرجع تحسنه إلى أنه كلما كان الجهاز العصبي المركزي منخفض الاستثارة زادت السيطرة الحركية وزادت الدقة مما أصبح بمقدور عينة البحث السيطرة على انفعالاتهم وعزلها أي إن الفكرة تؤكد أن المزاج يولد التصرف، ويؤكد محمد حسن علاوي (1998) على إن "اللاعب الذي يتميز بسمة التوازن النفسي له القدرة على التحكم في سلوكه خلال المواقف التي تتميز بالاستثارة الانفعالية القوية التي تظهر حالات الفشل والهزيمة والتعب وظهور عقبات تتميز بدرجة عالية من الصعوبة". (محمد محسن علاوي، 1998، ص.87).

ومن خلال مقارنة نتائج مقياس التصور العقلي القبلي والبعدي الخاصة بالعينة التجريبية في مقياس التصور العقلي نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) والذي يمثل نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في القياسين القبلي والبعدي الخاصة بالعينة التجريبية.

يوضح أن المتوسطات الحسابية لنتائج التصور العقلي الانفعالي جاءت على كالاتي: 34.16، عند درجة الحرية 2.101، وهي جميعها قيم أكبر من النتائج القبلية وهو ما يدعم فرضية الدراسة، بالإضافة إلى نتائج الجدول (05) والذي يمثل نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي في نتائج التصور الانفعالي 0.000 عند مستوى الدلالة 0.05 ومستوى الثقة 95% ودرجة حرية (2.101) وجاءت النتائج دالة جميعها مما يؤكد أن مستوى التصور الانفعالي عند العينة التجريبية تحسن وتوضح الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي والتي لم تكن نتيجة الصدفة وإنما ترجع حسب رأي الباحثة إلى البرنامج التدريبي الذي خضعت له العينة التجريبية.

وهذا ما يتوافق ودراسة (آدم نيكولز، 2013) من جامعة هال بكندا تحت عنوان أثر التصور العقلي الفردي على أداء لاعبي الغولف هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التصور العقلي على أداء لاعبي الغولف، تم تطبيق البرنامج في مدة 12 أسبوع بمشاركة أربعة لاعبين 04 (سيدة واحدة وأربع ذكور) تتراوح أعمارهم بين 20 إلى 23 سنة. تم استعمال المنهج التجريبي ذو العينة الواحدة، وأجري تقييم الأداء من خلال مجموعة من المهارات الأساسية في رياضة الغولف، وقد أسفرت النتائج عن تمكن اللاعبين الأربعة من تحسين أدائهم وذلك من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعدي، كما تحسنت قدرة اللاعبين على التصور العقلي.

دراسة (م. بروزين ومولينارو). 2011 والتي تهدف إلى دراسة أثر التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني في تحسين أداء لاعب الغولف في الضربات القريبة شملت الدراسة 23 لاعب ولاعبة (18 إناث و 15 ذكور)، متوسط العمر 23.4 سنة متمون إلى معهد النشاطات البدنية والرياضية، تم تقسيم اللاعبين إلى ثلاث مجموعات. مجموعة تمارس التصور العقلي المصاحب للتدريب للبدني الخاص بالضربات القريبة، مجموعة تمارس جملة من النشاطات البدنية المختلطة مع استبعاد

التدريب على التصور العقلي والتدريب البدني الخاص بالضربات القريبة. تم استعمال المنهج التجريبي باستعمال المجموعات الثلاث، وأظهرت النتائج البعدية وجود تحسن في أداء اللاعبين في الضربات القريبة بطريقة كبيرة في المجموعة التي تتمرن على التصور والتدريب البدني مقارنة بالمجموعتين الثانية والثالثة والذي أثبت أن التدريب العقلي له أثر جد إيجابي في تحسين الأداء في الضربات القريبة حتى عند المبتدئين.

كما جاءت النتائج متوافقة مع دراسة (Kim, 1998) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر ثلاثة أنواع من تعلم مهارة الرمية الحرة بيد واحدة، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من جامعة كاليفورنيا، قسمين إلى ثلاثة مجاميع بالتساوي، الأولى ضابطة، والثانية استخدمت أسلوب الملاحظة الشخصية وأداء الحركة، والثالثة استخدمت أسلوب التدريب العقلي. قامت المجموعات برمي (30) رمية حرة بيد واحدة في اليوم الأول واعتبر اختباراً قبلياً، وفي اليوم الثاني قامت المجموعات بالرمي على شكل 5، 7، 9، تكرارات لغاية (30) رمية، وفي اليوم السادس والثامن من الأداء لاحظ أفراد المجموعتين التجريبتين أنفسهن من خلال أسلوب الملاحظة المستخدمين، وفي نهاية اليوم العاشر أكملت المجموعات الرميات لثلاثين من خلال ادائها الفعلي. وقد وجد الباحث فروقاً معنوية بين أفراد المجموعات الثلاث ولصالح مجموعة التدريب العقلي، وكان هناك فرق معنوي للمجموعة الثانية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى.

ودراسة (Scales, 1998) الذي هدفت دراسته تحديد الفروق بين قابلية التصور العقلي أثناء الأداء المهاري للاعبين الإفريقيين والأمريكيين، وقد توصل بنتائجه إلى عدم وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية التي تدرت تدريباً بدنياً من خلال الإعداد النفسي، والمجموعة الضابطة التي تدرت تدريباً تقليدياً في القياس البعدى.

ودراسة سترايب كريستوفر (1996) هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج المقترح على كل من المهارات النفسية الآتية (المهارات التصورية، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، الطاقة النفسية، إدارة الضغوط النفسية، بناء الأهداف)، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة التطوعية من الرياضيين بجامعة ميامي بالولايات المتحدة الأمريكية واشتملت عينة البحث على (49) رياضياً في مختلف الألعاب وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (25) لاعب وأخرى ضابطة (24) لاعب، واداة القياس برامج للمهارات النفسية والتصوير ضمن المهارات محل الدراسة (6) مهارات واختبارات ومقاييس لقياس هذه المهارات، وأهم نتائج البحث ان للتصور له تأثير إيجابي وواضح على تلك المهارات النفسية محل الدراسة.

وترى الباحثة أن نتيجة التصور العقلي الكلية وعلاقتها بنتائج ضربة البوت استناداً إلى نتيجة معامل التحديد ونتائج معامل التأثير والارتباط فقد كانت جد إيجابية وذلك راجع لنجاعة البرنامج التدريبي المطبق على العينة وكذلك استجابة اللاعبين وصرامتهم في تطبيق توجيهات الباحثة وذلك كون معظمهم لاعبين كبار يقدرون أهمية الالتزام بالتعليمات من أجل نتائج أحسن كما أن العينة تتضمن لاعبين من الفريق الوطني وهذا ما ساعد في الحصول على نتائج جيدة في وقت قصير يقدر بـ 8 أسابيع.

8. مناقشة الفرضية العامة:

تنطلق هذه الأخيرة من افتراض مرده أن استخدام برنامج تصور عقلي يؤثر على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة المسماة البوت، وللتأكد من صحة الفرضية أو نفيها كان لا بد من مناقشة الفرضيات الجزئية أولاً ثم الاستدلال بها في مناقشة الفرضية العام، وعملاً بكل النتائج المتوصل إليها ومناقشتها تبين أن استخدام برنامج التصور العقلي يؤدي إلى تحسين أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة، وجاءت نتائج الجداول الخاصة بدراسة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى التصور العقلي ومستوى الأداء في ضربة البوت الذي تم قياسه من خلال الاختبارين الخاصين بالبوت وهما اختبار دايف بيلز والكرة الصفراء لدى لاعبي الغولف تؤكد صحة الفرضية بالإضافة إلى قيم درجات الاحتمال المعنوية (sig) الخاصة بالاختبار البوت وأكدت الفرضية الثانية والأولى هذه النتائج، كما يمكن الاستناد إلى درجة الاحتمال المعنوية للفروق بين المجموعتين في اختبارات البوت القبلية والبعديّة والتي تعتبر دليلاً واضحاً على افضلية العينة التجريبية والتي خضعت للبرنامج التدريبي للتصور.

كما أن كل المؤشرات تعطي افضلية دمج التصور العقلي كألية مصاحبة للتدريب البدني والتقني والتكتيكي، وترى الباحثة ان اعتبار التصور العقلي مهارة ذات أهمية ثانوية تستخدم لوقت محدد للإراحة اللاعب ومساعدته على الاسترجاع مفهوم جد خاطئ كما أثبتته الكثير من البحوث الحديثة بل بالعكس فهو يحتل مكانة مهمة في عملية تحضير اللاعب ويعتمد عليها بشكل أساسي وتعتبر إضافة نوعية لقدراته ويجب التعامل مع هذا النوع من المهارات النفسية باهتمام كبير ومنحه مكانة مهمة في التخطيط للبرامج التدريبية وفي هذا الصدد يشير الباحث (رحال بلال، 2010) إلى أهمية التصور العقلي في عملية الإنجاز الرياضي والذي يشمل كل الواجبات البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لأن التصور العقلي وسيلة وأداة يتوقف تأثيرها على مدى استخدامها بالشكل الصحيح.

ويؤكد الباحثون أنه على الرغم من أهمية التصور العقلي إلا أنه لا يمكن بديل للتدريب البدني أو التكتيكي والتقني ولكن يساعد بشكل كبير في زيادة فاعلية الأداء، وتكون هذه النتيجة الإيجابية في كيفية استعماله حسب خصائص كل رياضة كما يجب مراعات الشروط العلمية في تطبيقها بما يحقق الأهداف المرجوة.

لاحظت الباحثة من خلال أثناء تنفيذ البرنامج من خلال النتائج التي أعطت دلالة واضحة المعالم حول استخدام التصور العقلي في برامج التدريب والتي يجب أن يكون فيها مستوى التصور لدى اللاعبين يصل درجة معينة تمكنه من التصور بوضوح والتحكم في الصور العقلية والإحساس الحركي في نفس الوقت لكل مهارة.

وتبقى نتائج الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية هما الفاصلتان في إثبات تحقق الفرضية العامة، وتعتبر المناقشة الأساسية للفرضية أعلاه استنتاج كل فرض تكوين جزئي للاستدلال الكلي.

إن النتائج الإحصائية لحجم التأثير ومعامل التحديد والتي تكلمنا عنها سابقاً جاءت لتقوي الفرض العام للدراسة حيث يستخدم مؤشر معامل التحديد والذي يكون بحساب نسبة الارتباط وهي عبارة عن مربعات الانحدار إلى المربعات الكلية، وتعد هذه النسبة جزء من التباين في المتغير التابع والذي يمكن تفسيره بمعادلة الانحدار، ونسبة الارتباط هي مربع

معامل الارتباط "ر" بين المتغيرين وهذا ما يطلق عليه أحيانا اسم معامل التحديد ($2r$) وعليه فإن معامل التحديد أو نسبة الارتباط هي نسبة التباين المشترك بين المتغيرين، ومعنى هذا أننا لا نستخدم معامل الارتباط كنسبة مئوية وإنما نستخدم مربع معامل الارتباط كنسبة مئوية لتفسير العلاقة بين المتغيرين. وهو ما أكدته نتائج الجدول رقم (8) والذي يمثل نتائج معامل التحديد لاختباري البوت وعلاقتهمما بالتصور العقلي بأبعاده الأربعة في النتائج البعدية لدى المجموعة التجريبية، بالإضافة لنتائج حجم التأثير والتي تبين العلاقة القوية بين برنامج التصور العقلي وتحسن أداء اللاعبين في ضربة البوت مما يؤكد مرة أخرى كل ما تم ذكره سابقا.

ومن خلال كل ما سبق التطرق إليه في المناقشة يمكن التأكيد على قبول التساؤل العام الذي يبحث عن تأثير برنامج التصور العقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة وذلك لدلالاتها الإحصائية.

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات



1- خاتمة

2- اقتراحات

3- أفاق مستقبلية للدراسة

4- المراجع المعتمدة في الدراسة

5- الملاحق

6- ملخص الدراسة

1. استنتاجات عامة:

انطلاقاً من الجانب التطبيقي ومجموعة العناصر المنهجية والتي تبحث كلها عن حقائق من خلال الإجراءات المنهجية للدراسة إلى غاية عرض وتحليل ومناقشة النتائج أوضحت كل المعطيات والنتائج الإحصائية ما يلي:

- 1- استخدام برنامج التصور العقلي أدى إلى تحسين أداء اللاعبين في اختبار البوت عند لاعبي الغولف.
- 2- استخدام برنامج التصور العقلي أدى إلى تحسين مستوى التصور العقلي عند لاعبي الغولف
- 3- استخدام التصور العقلي حسن من مستوى التصور العقلي البصري لدى لاعبي الغولف في العينة التجريبية.
- 4- استخدام التصور العقلي حسن من مستوى التصور العقلي السمعي لدى لاعبي الغولف في العينة التجريبية.
- 5- استخدام التصور العقلي حسن من مستوى التصور العقلي الحس حركي لدى لاعبي الغولف في العينة التجريبية.
- 6- استخدام التصور العقلي حسن من مستوى التصور العقلي الانفعالي لدى لاعبي الغولف في العينة التجريبية.
- 7- استخدام التصور العقلي أدى إلى ارتفاع النتيجة الكلية للتصور العقلي لدى لاعبي الغولف في العينة التجريبية.

مما لا شك فيه أن النتائج المتوصل إليها تدل بوضوح على تأثير استخدام التصور العقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة في الضربات القريبة، وهنا يجدر بنا الإشارة أن قيم حجم التأثير في ضمنها مستويات التأثير النسبي والمطلق من القيم المتوصل إليها.

للمجموعتين الضابطة والتجريبية، والاستدلال بالقيم الإحصائية لكل منهما وفق الأساليب الإحصائية، وبالتالي فهي تزودنا بعدة معطيات نبدأ بمستويات التصور العقلي لدى العينة وتنتهي بالقدرة على استخدام التصور من أجل تحقيق أهداف البحث والمتمثلة في تطبيق ضربة البوت بفعالية وسلاسة تمكن اللاعب من في كل مرة من ادخال الكرة للحفرة بأقل عدد ممكن من الأخطاء.

أما النتائج المتحصل عليها فهي تؤكد أهمية التصور خاصة في التقنيات التي تعتمد على المهارات النفسية أكثر من البدنية وترى الباحثة أن النتائج المتوصل إليها تؤكد على أهمية هذه المهارة في تحفيز الرياضي بصورة مثالية من أجل تحسيس المدربين والمسؤولين في هذه الرياضة لإدماجه أكثر في برامج التحضير.

2. اقتراحات:

اعتمادا على نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

- 1- منح استخدام التصور العقلي مساحة أكبر في التخطيط لبرامج التدريب والتحضير لمختلف الرياضات وخاصة الغولف.
- 2- التركيز على دراسة علاقة مستوى التصور العقلي بأداء اللاعبين ونتائجهم.
- 3- دراسة تأثير كل بعد من أبعاد التصور العقلي على أداء الرياضيين.
- 4- دراسة طرق التدريب على التصور العقلي بأنواعه.
- 5- دراسة كيفية تطوير كل بعد على حدا من أجل تحقيق أحسن النتائج بما يتناسب وأهداف كل رياضة.
- 6- تخصيص برامج خاصة بالتصور العقلي للفئات الصغرى وإدخاله في تكوين مدارس مختلف الرياضات.
- 7- الاعتماد بشكل أكبر على التصور العقلي في تحضير الرياضيين ذوي المستوى العالي.

3. الآفاق المستقبلية:

إن الآفاق المستقبلية هي في المقام الأول تحديد بدقة العوامل المحتملة التي من المرجح أن تمكن اللاعب من الوصول الى الاداء المثالي لتقنية البوت في رياضة الغولف او لأي تقنية اخرى في هذا المجال من خلال التدريب على الاسترخاء والتصور العقلي.

وسيشكل ذلك تقييما لمستوى الفرق الجزائرية للغولف، مما يسمح بتحديد مستواها لتقييم وتحسين أداء اللاعبين في المستقبل. من خلال

المعلومات الإحصائية التي يجب توليفها واستخدامها مستقبلا، حيث يتضح من خلالها والنتائج التي تم التوصل اليها في الدراسة والتي تتميز بدقة المعلومات المكانية والزمانية لإثبات العلاقة بين مختلف محاور التصور والدقة في الاداء في رياضة الغولف وفقا لعدة محاور وشروط (نوع التصور، القدرة على التصور، المهارة المستخدمة، وما إلى ذلك).

حيث نأمل أن نساهم في وضع حجر الأساس في مجال التحضير النفسي والعقلي والتصور خاصة في التقنيات التي تعتمد على المهارات النفسية أكثر من البدنية وترى الباحثة أن النتائج المتوصل من شأنها أن تعطي زخما للبحوث المحلية في هذا المجال، بهدف الوعي "بعصر التحضير النفسي والعقلي للرياضي"، ورفع مستوى الاداء الى اقصاه.

4. خاتمة:

إن تطوير القدرات البدنية والتقنية والنفسية والتكتيكية يتطلب أساليب علمية حديثة من أجل الوصول بالرياضي للمستوى النخبة وتحقيق أحسن النتائج وتعتبر رياضة الغولف من الرياضات القليلة التي يمكن لجميع فئات المجتمع ممارستها سواء صغار السن أو كبار السن بالإضافة إلى كونها توصف كوسيلة الاسترجاع بالنسبة للمرض والمصابين (الجمعية الأمريكية للصحة. 2010)

من خلال الدراسة الاستطلاعية وخبرة الطالبة الباحثة كونها مكونة في مجال لعبة الغولف، تم ملاحظة تدني التحضير النفسي للاعب الغولف والغياب التام لاستعمال المهارات العقلية في التحضير الخاص بهذه الرياضة في المخطط السنوي وفي البرامج التدريبية لمختلف الفئات وعلى هذا الأساس ترى الطالبة الباحثة ان بناء برنامج تدريبي خاص يعتمد على التصور العقلي في رياضة الغولف حسب المتطلبات التقنية لضربة البوت وحسب الفئة العمرية وعملية إعدادة بطريقة عملية وبالاعتماد على طرق تدريب مختلفة.

ومنه الخلفية النظرية لهذه الدراسة والتي تمهد للجانب التطبيقي تم عرض أهم المحاور والتي من أهمها التعريف برياضة الغولف في الجزائر بشكل أوسع من خلال التعرض لتاريخها وقوانينها وأشهر لاعبي ولاعبات هذه الرياضة وتفاصيل كثيرة حول اللعبة مرفقة بالصور من أجل أكثر توضيح، كما تكلمنا عن التدريب العقلي والتصوير العقلي بصفة خاصة من حيث المفهوم والأنواع والمبادئ بالإضافة إلى الاسترخاء وتقنياته مع التركيز على التقنية المستخدمة في الدراسة وهي تقنية (جاكوبسون)، كما ركزت الباحثة على علاقة التصور العقلي بالغولف وتفصيل النوع الذي ستعمل الباحثة على تطويره في الدراسة وانواعه وأهمية هذه التقنية في المنافسة والدور الهام الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير مهارة البوت من خلال ربطها بالدراسات السابقة وعلاقتها بهذه التقنية التي تتميز بخصائص معينة يعتمد عليها اللاعب في تعلم وتطبيق هذه المهارة وهي أقرب إلى الجانب النفسي منه إلى الجانب البدني نذكر من هذه المهارات الاسترخاء، التركيز، التصور، الحديث مع الذات... إلخ

كما تم التطرق في الجانب التطبيقي إلى للدراسة الاستطلاعية حيث تم تحديد أدوات البحث ومواصفاتها ونوع المفحوصين كما قمنا بإجراء التعديلات اللازمة تبعاً للملاحظات والاقتراحات التي أوردها المحكمون وكذلك تم تنفيذ متطلبات الدراسة الأساسية من حيث وضع الاستبيان الذي وجه إلى المدرب مع العرض ومناقشة النتائج للكشف عن واقع سير عملية التدريب في الفريق ومنهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة وهذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع عينة البحث ومجالات البحث الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث وبعد ذلك تم التأكيد من مدى صدق وثبات وموضوعية الاختبارات كما تم عرض البرنامج التدريبي وتحكمه من طرف المختصين واستخدام أدوات البحث والقواعد التي ينبغي مراعاتها في الاعداد لها وتنفيذها. وفي الأخير تم عرض للوسائل الإحصائية التي اعتمد عليها في هذا البحث لمعالجة النتائج المتحصل عليها من درجات خام في شكلها الأولي إلى درجات معيارية يتمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول ظاهرة موضوع البحث.

والفصل الرابع خصص لعرض ومناقشة نتائج عينة البحث بعد تطبيق التجربة وقد تمت المعالجة الإحصائية من خلال توظيف مجموعة كل المقاييس بالإضافة إلى مناقشة النتائج بالفرضيات ومن خلال هذه الأخيرة استنتجت الباحثة أن البرنامج التدريبي المطبق أظهر تأثيرا إيجابيا إلى حد ما في تطوير أداء اللاعبين في ضربة البوت والتصوير العقلي، وتقتصر الباحثة برغبة أكبر للحصص في المخطط التدريبي لهذه الرياضة والاعتماد على الإطارات المتخرجة من معاهد الرياضة والتربية البدنية والأخصائيين النفسيين في المجال الرياضي.

5. المراجع المعتمدة في الدراسة:

أولاً: قائمة المصادر باللغة العربية:

1. أحمد بدر: أصول البحث العلمي، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1985.
2. أحمد سليمان عودة وفتحي حسن ملكاوي: أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، الأردن، مكتبة المنار، 1987.
3. أحمد عزت راجح: أصول علم النفس، ط8، الإسكندرية، المكتب المصري الحديث، 1970.
4. أحمد عكاشة: علم النفس الفسيولوجي، القاهرة، دار المعارف، 1977.
5. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين (دليل المدربين وأولياء الأمور)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
6. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
7. خير الدين عويس: دليل البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
8. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1988.
9. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، ط9، جامعة الإسكندرية، 1999.
10. علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، القادسية، الطيف للطباعة، 2004.
11. قاسم المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبعة التعليم العالي، 1989.
12. قاسم المندلاوي ووجيه محبوب: مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1982.
13. محمد العربي شمعون وعبدانبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
14. محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001.
15. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
16. محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001.
17. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
18. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
19. محمد صالح الهيتي: تأثير أنواع مختلفة من الرسائل في دقة وتقييم الأداء بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 1999.

20. محمد صبحي حسانين وحدي عبد المنعم: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997.
21. محمد عبد الحسين المالكي: أثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1998.
22. محمد عبد العال أمين وحسين مردان عمر: الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات SPSS، ط1، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2006.
23. محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، الكويت، دار القلم، 1987.
24. محمد عيسى جوي الكعبي: تأثير منهج تعليمي مقترح باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2005.
25. محمد محمود الخوالده وآخرون: طرق التدريس العامة، ط1، اليمن، مطبعة وزارة التربية والتعليم اليمنية، 1997.
26. محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتجريب، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
27. مروان عبد المجيد إبراهيم: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002.
28. معيوف ذنون: علم النفس الرياضي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
29. نزار الطالب وكامل الويس: علم النفس الرياضي، بغداد دار الحكمة، 1993.
30. نزار الطالب وكامل الويس: علم النفس الرياضي، ط2، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000.

ثانياً: قائمة المصادر باللغة الأجنبية:

31. Abrams, R. A., Pratt J., *Rapid aimed limb movements: Differential effects of practice on component submovements*, Journal of Motor Behavior, 25, 4, p. 288-298, 1993.
32. Attention and distracters: Considerations for enhancing sport performance.
33. Bennett, A., *Naginata: The Definitive Guide*, Kendo World Publication Ltd, Auckland, 2005.
34. Bernier, M., & Fournier, J. (2005, October). Relationship between content, characteristics and functions of mental images in expert golfers in different situations. Poster session presented at the annual meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Vancouver, Canada.
35. Berthoz, A. & Khonsari, R., *Submission article: Lateralized parietal activity during decision and preparation of saccades*, 2007.

36. Bonnet, M., Decety, J., Jeannerod, M., & Requin, J., *Mental simulation of an action modulates the excitability of spinal reflex pathways in men*, Cognitive Brain Research, 5(3), 221-228, 1997.
37. Bonnet, M., *Une question négligée en psychophysique : les effets de l'exercice*, Bulletin de psychologie, tome XLII, n° 390, p. 549-555, 1989.
38. Boy G.A. (1998). *Cognitive Function Analysis*. Wesport: Albex Publishing.
39. Cabeza, R., & Nyberg, L., *Imaging cognition II: An empirical Review of 275 PET and fMRI studies*, Journal of cognitive neuroscience, 12(1), 1-47, 2000.
40. Calabrese, P., Messonnier, L., Bijaoui, E., Eberhard, A., & Benchetrit, G., *Cardioventilatory changes induced by mentally imaged rowing*, European Journal of Applied Physiology, 91, 160-166, 2004.
41. Calmels, C., & Fournier, J. (2001). Duration of physical and mental execution of gymnastic routines. *The Sport Psychologist*, 15, 142-150.
42. Calmels, C., & Fournier, J. (2001). Duration of physical and mental execution of gymnastic routines. *The Sport Psychologist*, 15, 142-150.
43. Calmels, C., & Fournier, J. F., *Duration of physical and mental execution of gymnastic routines*. The Sport Psychologist, 15, 142-150, 2001. 64
44. Calmels, C., Fournier, J., Durand-Bush, N., & Salmela, J. (1998). Entraînement mental en gymnastique. *Gym Technic*, 25, 6-12.
45. Calmels, C., Holmes, P., Lopez, E., & Naman, V. (submitted). Investigation of the principle of functional equivalence in the context of imagery and action execution: A timing paradigm study. *Cognitive Science*.
46. Cerritelli, B., Maruff, P., Wilson, P., & Currie, J., *The effects of an external load on the force and timing components of mentally represented actions*. Behavioural Brain Research, 108, 91-96, 2000.
47. Clark L., *Effect of mental practice on the development of a certain motor skill*, Research Quarterly, 31, 560-569, 1960.
48. Corbin C. B., *Effects of mental practice on skill development after controlled practice*, Research Quarterly, 38, 534-538, 1967.
49. Crossman, E.R.F.W., *A theory of the acquisition of speed skill*, Ergonomics, 2, p. 153-156 1959.
50. Cumming, J., Nordin, S. M., Horton, R., & Reynolds, S., *Examining the direction of imagery and self-talk on dart-throwing performance and self-efficacy*. The Sport Psychologist, 20(3), 257-273, 2006.

51. Decety, J., & Grèzes, J. (1999). Neural mechanisms subserving the perception of human actions. *Trends in Cognitive Science*, 3, 172-178.
52. Decety, J., & Michel, F., *Comparative analysis of actual and mental movement times in two graphic tasks*. *Brain and Cognition*, 11, 87-97, 1989.
53. Decety, J., Jeannerod, M., & Prablanc, C., *The timing of mentally represented actions*. *Behavioural Brain Research*, 34, 35-42, 1989.
54. Decety, J., Jeannerod, M., Durozard, D., & Baverel, G., *Central activation of autonomic effectors during mental simulation of motor actions in man*. *Journal of Physiology*, 461, 549-563, 1993.
55. Decety, J., Jeannerod, M., Germain, M., & Pastene, J., *Vegetative response during imagined movement is proportional to mental effort*. *Behavioural Brain Research*, 42, 1-5, 1991.
56. Deci, E.L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
57. Denis, M. (1987). *Imagerie visuelle et répétition mentale*. *Recherches en psychologie du sport*.
58. Deremaux, S., & Fournier, J. (2003a, October). Content, characteristics and functions of mental imagery of two skydiver's world champions. Poster session presented at the annual meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Philadelphia, USA.
59. Deremaux, S., & Fournier, J. (2003b, October). Multimedia software for evaluating the Content, characteristics and functions of mental imagery. Poster session presented at the annual meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Philadelphia, USA.
60. Desmurget, M., *Imitation et apprentissages moteurs : des neurones miroirs à la pédagogie du geste sportif*, Solal, Marseille, 2006. 65
61. Driskell, J.E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79, 481-491.
62. Durand M., Famose J.-P., Bertsch J., *Motor skill acquisition and complexity of the task*, Trends and Developments in Physical Education, London, E. et F. N. Spon Editors, p.200-205, 1986.
63. Durand-Bush, N., Salmela, J.H., & Green-Demers, N. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15, 1-15.
64. Ebner, T. J., *A role for the cerebellum in the control of limb movement velocity*, *Current Opinion in Neurobiology*, 8, 762-769, 1998.
65. Etnier, D. M., Landers, J. L., *The influence of procedural variables on the efficacy of mental practice*, *The Sport Psychologist*, 10(1), 48 – 57, 1996.

66. Famose J.-P., Kosnikowski C., *Exigence de précision d'une tâche et apprentissage moteur*, in A. vom Hoffe et R. Simonnet, *Recherches en psychologie du Sport*, Paris, EAP, p. 126-149, 1987.
67. Famose, J.-P., *L'apprentissage moteur*, in : THOMAS, R., *Sciences et techniques des activités physiques et sportives*, Paris, PUF, 1995.
68. Famose, J.-P., *Psychologie De La Motivation En Sport*, Armand Colin, Paris, 2001.
69. Feltz D.L., Landers D. M. *The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis*, *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-57, 1983.
70. Feltz, D. L., & Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of sport psychology*, 5, 25-57.
71. Feltz, D.L., & Landers, D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25-27.
72. Frak, V., Paulignan, Y., & Jeannerod, M., *Orientation of the opposition axis in mentally simulated grasping*, *Experimental Brain Research*, 136, 120-127, 2001.
73. Freudenberger, H.J., *Burnout: the organizational menace*, *Training and Development Journal*, 31, p. 26-27, 1977.
74. Gallese, V. & Goldman, A. *Mirror, Neurons and the simulation theory of mind reading*. *Trends Cogn. Sci.*, 2, 493-501, 1998.
75. Gerardin, E., Sirigu, A., Lehericy, S., Poline, J.-B., Gaymard, B., Marsault, C., *et al. Partially overlapping neural networks for real and imagined hand movements*, *Cerebral Cortex*, 10, 1093-1104, 2000. 66
76. Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 478-485.
77. Gray, S.W., *Effect of visuomotor rehearsal with videotaped modeling on racquetball performance of beginning players*, *Percept. Mot. Skills*, 70, 379-385, 1990.
78. Grealy, M.A., & Shearer, G. F., *Timing process in motor imagery*, *European Journal of Cognitive Psychology*, 2007.
79. Greenspan, M.J., & Feltz, D.L. (1989). Psychological interventions with athletes in competitive situations.
80. Grèzes, J., Fonlupt, P., & Decety, J. (2000). Equivalence fonctionnelle : mythe cognitif ou réalité neurologique ? *Psychologies Française*, 4, 319-332.
81. Grouios, G., *The effect of mental practice on diving performance*, *International Journal of Sport Psychology*, 23, 60-69, 1992.

82. Hall, C.R, Mack, D.E., Paivio, A., & Hausenblas, H.A. (1998). Imagery use by athletes: Development of the sport imagery questionnaire
83. Hall, C.R. (2001). Imagery in sport and exercise. In R. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M.
84. Halsband, U., & Lange, R. K. *Motor learning in man: A review of functional and clinical studies*, Journal of Physiology, 99, 414-424, 2006.
85. Hanakawa, T., Immisch, I., Toma, K., Dimyan, M., Van Gelderen, P., & Hallett, M. *Functional properties of brain areas associated with motor execution and imagery*, Journal of Neurophysiology, 89, 989-1002, 2003.
86. 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, 95-112. Holmes, P.S., & Collins, D.J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 60-83.
87. Hardy, L., & Callow, N., *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, 95–112, 1999.
88. Hardy, L., & Jones, G. (1994). Current issues and future directions for performance- related research in sport psychology. *Journal of Sport Sciences*, 12, 61-92.
89. Hardy, L., *Three myths about applied consultancy work*, Journal of Applied Sport Psychology, 9, 107–118, 1997.
90. Hird, J.S., Landers D.M., Thomas J.R. et Horan J.J., *Physical practice is superior to mental practice in enhancing cognitive and motor task performance*, Journal of Sport & Exercise Psychology, 13: 281 – 293, 1991.
91. Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2002). The problem of motor imagery: A functional equivalence solution. In I. Cockerill (Ed.) *Solutions in sport psychology* (pp.120-140). London: Thomson Learning.
92. Holmes, P.S., Collins, D. J., & Saffery, G., *The representation of time in motor imagery*, Manuscript in preparation, 2000.
93. Ievleva, L., & Orlick, T. (1991). Mental links to enhanced healing: An exploratory study. *The Sport Psychologist*, 5, 25-40.
94. Ivry, R., & Fiez, J., *Cerebellar contribution to cognition and imagery: in M. S. Gazzaniga (Ed.), The new cognitive neurosciences* (Second ed., pp. 999-1011). Cambridge, Ma: The MIT
95. Janelle (Eds.), *Handbook of Research in Sport Psychology* (pp. 529-549). New York: Wiley.

96. Jeannerod, M. (1997). *The cognitive neuroscience of action*. Oxford, UK: Blackwell Publishers.
- Jones, L., & Stuth, G. (1997). The uses of mental imagery in athletics: An overview. *Applied & Preventive Psychology*, 6, 101-115.
97. Jeannerod, M., & Frak, V. (1999). Mental imaging of motor activity in humans. *Current Opinion in Neurobiology*, 9, 735-739.
98. Jeannerod, M., *The neural and behavioural organization of goal-directed movements*, Clarendon Press, Oxford, 1988.
99. Jeannerod, M., *The representing brain: Neural correlates of motor intention and imagery*. Behavioral and Brain Sciences, 17, 187-245, 1994.
100. Kalaska J.F., Cohen D. A., Hyde M. L., Prud'homme M., *A comparison of movement direction-related versus load direction-related activity in primate motor cortex, using a two-dimensional reaching task*, J. Neurosciences, 9, p. 2080-2101, 1989.
101. Kalaska J.F., Cohen D. A., Hyde M. L., Prud'homme M., *Parietal area 5 neuronal activity encodes movement kinematics, not movement dynamics*, Exp. Brain Res., 80, p. 351-364, 1990.
102. Karni, A., Meyer, G., Jezard, P., Adams, M., Turner, R., & Ungerleider, L., *Functional MRI evidence for adult motor cortex plasticity during motor skill learning*, Nature, 277, 155-158, 1995.
103. Karni, A., *The acquisition of perceptual and motor skills: A memory system in the adult human cortex*, Cognitive Brain Research, 5, 39-48, 1996.
104. Konttinen, N., Lyytinen, H., & Konttinen, R. (1995). Brain slow potentials reflecting successful shooting performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 64-
105. Lang, P.J. (1985). Cognition in emotion: Concept and action. In C. Izard, J. Kagan, & R.Zajonc (Eds.), *Emotion, cognitions, and behavior* (pp. 192-226). New York:Cambridge University Press.
106. Lang, P.J., (1977). Imagery in therapy: An informational-processing analysis of fear. *Behavior Therapy*, 8, 862-886.
107. Lang, P.J., (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16,495-512.
108. Lawther, J., *The learning of physical skills*, Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1968.
109. Loehr, J. (1997). The role of emotion in sport performance: Emotions run the show. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, S13.
110. Martin, K., Moritz, S., & Hall, C. (1999). Imagery use in sport: A literature review and applied model. *The Sport Psychologist*, 13, 245-268.

111. Meyer, D.E., Abrams, R.A., Kornblum, S., Wright, C.E. & Smith, J.E.K., *Optimality in human motor performance: Ideal control of rapid aimed movements*, Psychological Review, 95 (3), 340-370, 1988.
112. Michelon, P., Vettel, J., & Zacks, J. M., *Lateral somatotopic organization during imagined and prepared movements*, Journal of Neurophysiology, 95, 811-822, 2006.
113. Miller, B. (1991). Mental preparation for competition. In S. J. Bull (Ed.), *Sport psychology: A self-help guide* (pp. 84-102). Marlborough
114. Miller, B., *Mental preparation for competition*, In: S. J. Bull (Ed.), *Sport psychology: A self-help guide* (pp. 84–102). Marlborough, UK: Crowood Press, 1991.
115. Milner, A.D., & Goodale, M. A. *The visual brain in action*, Oxford University Press, New York, 1995.
116. Mulder, T., de Vries, S., & Zijlstra, S., *Observation, imagination and execution of an effortful movement: More evidence for a central explanation of motor imagery*, Experimental Brain Research, 163, 344-351, 2005.
117. Mumford B., Hall C., *The effects of internal and external imagery on performing figures in figures skating*,
118. Munzert, J., *Temporal accuracy of mentally simulated transport movements*, Perceptual and Motor Skills, 94: 307-318, 2003.
119. Murphy, S.M., Jowdy, D.P., & Durtschi, S. (1990). Imagery perspective survey. Unpublished manuscript, U.S. Olympic Training Center, Colorado Springs.
120. Newell A., *Knowledge of results and motor learning*, Journal of Motor Behavior, 6, p. 244-245, 1974.
121. Newell, A., Rosenbloom, P. S., *Mechanisms of skill acquisition and the law of practice*. In J.
122. Nordin, S.M., & Cumming, J., *More than meets the eye: investigating imagery type, direction, and outcome*, The Sport Psychologist, 19: 1-17, 2005. 69
123. Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
124. Paccalin, C., & Jeannerod, M., *Changes in breathing during observation of effortful actions*, Brain Research, 862, 194-200, 2000.
125. Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance..
126. Papadelis, C., Kourtidou-Papadeli, C., Bamidis, P., & Albani, M., *Effects of imagery training on cognitive performance and use of physiological measures as an assessment tool of mental effort*, Brain and Cognition, 64, 74-85, 2007.

127. Pascual-Leone, A., Dang, N., Cohen, L.G., Brasil-Neto, J., Cammarota, A., & Hallett, M. (1995). Modulation of motor responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills. *Journal of Neurophysiology*, 74, 1037-1045.
128. Perna, F., Neyer, M., Murphy, S.M., Ogilvie, B.C., & Murphy, A. (1995). Consultations with sport organizations: A cognitive-behavioral model. In S.M. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (pp. 235-252). Champaign, IL: Human Kinetics.
129. Press, 2000. 67
130. R. Anderson (Ed.), *Cognitive skills and their acquisition*, NJ Erlbaum, Hillsdale, 1981.
131. Rizzolatti, G. & Craighero, L., *The mirror-neuron system*. *Annu. Rev. Neurosci.*, 27, 169-192, 2004.
132. Rizzolatti, G., Camarda, R., Fogassi, L., Gentilucci, M., Luppino, G. & Matelli, M., *Functional organization of inferior area 6 in the macaque monkey, II. Area F5 and the control of distal movements*, *Exp. Brain Res.*, 71, 491-507, 1988.
133. Rizzolatti, G., Fogassi, L. & Gallese, V., *Neurophysiological mechanisms underlying the understanding and imitation of action*, *Nat. Rev. Neurosci.*, 2, 21, 188-194, 2001.
134. Rodgers, W., Hall, C., & Buckolz, E. (1991). The effect of an imagery-training program on imagery ability, imagery use, and figure skating performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 109-125.
135. Rosenbaum, D.A., Meulenbroek, R. G. J., & Vaughan, J., *What is the point of motor planning?* *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 439-469, 2004.
136. Schmidt, R.A., *A schema theory of discrete motor skill learning*, *Psychological Review*, 82, 225-260, 1975.
137. Schmidt, R.A., *Apprentissage moteur et performance*, Ed. Vigot, p. 171, 1993.
138. Schmidt, R.A., *Motor control and learning: A behavioral emphasis*, Human Kinetics Publishers, Champaign, 1982.
139. Silva, J., & Weinberg, R. (1982). *Psychological foundation of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
140. Singer, R.N. (1988). Strategies and metastrategies in learning and performing self-paced athletic skills.
141. Singer, R.N. (2000). Performance and human factors: Considerations about cognition and attention for self-paced and externally paced events. *Ergonomics*, 43, 1661 – 1680.
142. Singer, R.N., Cauraugh, J.H., Tennant, L.K., Murphy, M., Chen, D., & Lidor, R. (1991).
143. Suinn, R.M. (1976). Visual motor behavior rehearsal for adaptive behavior. In J. Krumboltz and C. Thoresen (Eds.), *Counseling Methods* (pp. 320-326). New York: Holt, Rinehart and

- Winston. White, A., & Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12, 387-403
144. Syer, J., & Connolly, C., *Sporting body, sporting mind: An athlete's guide to mental Training*, Simon & Schuster, London, 1987.
145. Taktek, K., Salmoni, A., Rigal, R., *The effects of mental imagery on the learning and transfer of a discrete motor task by young children*, Journal of Mental Imagery, 28 (3 &4), 2004.
146. Temprado, J.J., & Rousselle, A., *Effects of movement duration and velocity on response complexity and performance in a puck-striking task*, International Journal of Sport Psychology, 1993.
147. Tochon, F.V. (1996). Rappel stimulé, objectivation clinique, réflexion partagée. Fondements méthodologiques et applications pratiques de la retroaction video en recherche et en formation.
148. Umiltà, M.A., Kohler, E., Gallese, V., Fogassi, L., Fadiga, L., Keysers, C. & Rizzolatti, G., *I know what you are doing, A neurophysiological study*, Neuro., 331, 155-165, 2001. 72
149. Vealey, R.S, & Greenleaf, C.A., *Seeing is believing: Understanding and using Imagery in sport*, In: Williams, J.M, *Applied Sport Psychology*, Mayfield publishing Company, London, 2001.
150. Vogt, S., *On relations between perceiving, imagining and performing in the learning of cyclical movement sequences*, British Journal of Psychology, 86, 191–216, 1995.
151. Weinberg, R. S., & Gould, D., *Foundations of sport and exercise psychology* (2nd Ed.), Human Kinetics, Champaign, 1999.
152. Weinberg, R., *The relationship between mental preparation strategies and motor performance: a review and critic*, Quest, 33, 195-213, 1981.
153. Wolpert, D. M., & Ghahramani, Z., *Computational principles of movement neuroscience*, Nature Neuroscience, 3, 1212-1217, 2000.
154. Wolpert, D. M., Ghahramani, Z., & Flanagan, J. R., *Perspectives and problems in motor learning*, Trends in Cognitive Sciences, 5(11), 487-494, 2001.
155. Wuyam, B., Moosavi, S. H., Decety, J., Adams, L., Lansing, R. W., & Guz, A., *Imagination of dynamic exercise produced ventilatory responses which were more apparent in competitive sportsmen*, Journal of Physiology, 482(3), 713-724, 1995.

ثالثا: قائمة الدوريات والمجلات العلمية:

156. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 171-177, 1985.
157. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 10, 22S-28S.
158. *Coaching & Sport Science Review*, 35, 3-4.
159. *Golfdigest magazin.usa.2013.22/24*
160. *Golfer magazin.usa.2011*
161. *Green magazin.usa.2014 51/63*
162. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3, 55-79.p. 54
163. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 55, 10-11.
164. *Journal of Applied Psychology*, 79, 481-492.
165. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical*
166. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 1, 1-15.
167. *Journal of Motor Behavior*, 9, p. 11-22, 1977.
168. *Journal of Sport Science*, 28, 291-298,
169. *Journale du golf. France.2010.210/215*
170. *Revue des Sciences de l'Education*, 22, 467-502.
171. *Revue des sciences et techniques des activités physiques et sportives*, vol.8, 16, pp.33-39.
172. *The Sport Psychologist*, 2, 49-68.

6. الملاحق:

الملحق رقم 1: قائمة بأسماء الأساتذة والدكاترة الباحثين والمدربين المحكمين لأدوات القياس والبرنامج

الرقم	الاسم واللقب والدرجة العلمية	الجامعة / الجهة
1	أ.د احمد بوسكرة	جامعة مسيلة STAPS
2	أ.د نافي رايح	جامعة الجزائر
3	أ.د عمارجية نصر الدين	جامعة سطيف 02. اختصاص علم النفس العيادي
4	د. بوروية أمال	جامعة سطيف 02. اختصاص علم النفس العيادي
5	أ.د فريديركسون باربرا	جامعة كارولينا الشمالية. علم النفس
6	المدرّب مشلاح عبد الرحمن	مدرب وطني سابق
7	المدرّب رايح مزارى	بطل الجزائر للثلاث سنوات الأخيرة. مدرب
8	المدرّب فضيل قيذرة	مدرب وطني غولف
9	المدرّب فريد ورناني	مدرب وطني غولف
10	المدرّب ناصر باعلي	مدرب وطني غولف

الملحق رقم 3: اختبار التصور العقلي

إعداد: مارتينيز 1993

تعريب: أسامة كامل راتب

إعادة صياغة: ضياء جابر محمد 2002

قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي أن يتذكر التصور العقلي هو ليس مجرد الرؤية لشيء ما، وإنما يتطلب استخدام الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط.

ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية كالتالي:

أولاً: الممارسة بمفردك.

ثانياً: الممارسة مع الآخرين.

ثالثاً: مشاهدة الزميل.

رابعاً: الأداء في المسابقة.

كما ويتضمن هذا المقياس أربعة محاور وهي:

5- كيف ترى الصورة (محور بصري).

6- ما وضوح سماعتك للأصوات (محور سمعي).

7- كيف تشعر بعضلات جسمك أثناء الأداء (محور حسيحركي).

8- كيف تميز حالتك المزاجية (محور انفعالي).

بعداً تمام عملية التصور العقلي قوم نفسك وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد وعلى النحو التالي:

و- عدم وجود صورة عقلية للنشاط (لا يوجد).

ز- وجود صورة ولكن غير واضحة (غير واضح).

ح- صورة واضحة بدرجة متوسطة (وسط).

ط- صورة واضحة بدرجة كبيرة (واضح).

ي- صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً (واضح جداً).

أولاً: تصور الممارسة بمفردك

اختر مهارة محددة من لعبة الغولف مثل البوت وأنت تؤديها في الميدان الذي تتدرب فيه يومياً بمفردك من دون وجود أحد معك، ثم أغمض العينين لمدة دقيقة وحاول أن تتصور نفسك تؤدي ضربة البوت في هذا المكان مع التركيز على سماع الأصوات المحيطة بالميدان أثناء الأداء وان تحس وتشعر بجسمك يؤديها فعلاً وان تكون واعياً بحالتك العقلية والانفعالية.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي البوت.	1	2	3	4	5
2	هناك أصوات موجودة بالميدان أثناء الأداء هل تمكنت من سماعها.	1	2	3	4	5
3	هل شعرت بجسمك يؤدي ضربة البوت وعضلاتك تتقلص.	1	2	3	4	5
4	هل شعرت بالخوف أو الفرح أو الحزن أثناء الأداء.	1	2	3	4	5

ثانيا: تصور الممارسة مع الآخرين

الآن تصور نفسك وأنت تؤدي ضربة البوت أيضا ولكن مع وجود المدرب والزملاء وهذه المرة ارتكبت خطأ واضحا أثناء أداء التقنية كأن ترفع راسك أثناء ضرب الكرة لترى الزملاء والحفرة، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة والملاحظات التي سوف تصدر من المدرب بعد ذلك.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ.	1	2	3	4	5
2	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء.	1	2	3	4	5
3	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء.	1	2	3	4	5
4	هل كان مزاجك بحالة فرح أم حزن أم خوف.	1	2	3	4	5

ثالثا: تصور مشاهدة الزميل

فكر الآن في زميل يؤدي ضربة البوت ولكنه يرتكب خطأ ويفشل في ادخال الكرة الى الهدف بلحظات حاسمة من المنافسة، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور زميلك هذا وهو يفشل.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك.	1	2	3	4	5
2	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الميدان أثناء الخطأ.	1	2	3	4	5
3	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج.	1	2	3	4	5
4	هل تمكنت أن تميز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ زميلك.	1	2	3	4	5

رابعا: تصور الأداء في المسابقة

تصور نفسك تلعب في منافسة مهمة وأنت تؤدي مهارة البوت التي تعلمتها بشكل رائع وهنالك جمهور كبير حاضر في الميدان وجميعهم يشجعونك ويهتفون باسمك، الآن أغلق العينين لمدة دقيقة واحدة وتصور نفسك بهذه الحالة.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك ونت في هذه الحالة.	1	2	3	4	5
2	هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في الميدان.	1	2	3	4	5
3	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات.	1	2	3	4	5
4	هل استطعت أن تميز إحساسك بالفرح أثناء المباراة.	1	2	3	4	5

ملاحظة: تقدير درجة التصور العقلي تكون كالاتي:

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

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

7- التصور الحسركي: جميع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الأربعة = .-----

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

- تنحصر الدرجة ما بين (4) كحد أدنى وبين (20) كحد أعلى وكلما زادت الدرجة يبين كفاءتك بالتصور العقلي.

التقييم:

بعد الانتهاء من عملية التصور علينا أن نتعرف على درجتنا في هذا الاختبار، ويتم حساب الدرجة عن طريق جمع

درجات كل محور على حدة وكالاتي:

ت	الأسئلة	المحور	الدرجة
-1	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة.	البصري	
-2	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة.	السمعي	
-3	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة.	الحسركي	
-4	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة.	الانفعالي	

وإذا أردنا أن نفسر درجاتنا التي حصلنا عليها في التصور نستخدم المعيار الآتي:

20-18	ممتاز
17-15	جيد
14-12	معتدل
11-8	مقبول
7-4	ضعيف

الملحق رقم 4: استمارة تحديد الاختبار الأنسب لتقويم الأداء التقني في ضربات البوت في رياضة الغولف

الأستاذ الفاضل..... المحترم

تهدف الباحثة الى اجراء بحث بعنوان (تأثير برنامج تصور عقلي على لاعبي الغولف في الضربات القصيرة بوت) على عينة من لاعبي الغولف اكابر ذكور لنادي مولودية الجزائر. ولما كان لرأي حضراتكم أثره البالغ والهام فقد حرصت الباحثة على اخذ رأيكم بذلك. لذا يرجى التفضل بتسجيل آرائكم حول اختيار الاختبار الأنسب لتقويم الأداء الفني لضربة البوت.

الرجاء التفضل بوضع إشارة (✓) أمام الاختبار الأنسب.

الاختبار الأنسب	الاختبار	المهارة	ت
	اختبار الثلاث اقدم	اختبارات مهارة البوت	1
	اختبار الأربع امتار 4م		
	اختبار دايف بيلز		
	اختبار الكرة الصفراء		
	اختبار الثلاث كرات		

اسم الخبير:

التوقيع:

الملحق رقم 5: استمارة استبيان لمعرفة صلاحية استمارات تقويم الأداء التقني لضربة البوت في الغولف

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تهدف الباحثة الى اجراء بحث بعنوان (تأثير برنامج تصور عقلي على لاعبي الغولف في الضربات القصيرة بوت) على عينة من لاعبي الغولف اكابر ذكور لنادي مولودية الجزائر. ونظرا لما تتمتعون به من خبرة في مجال تدريب رياضة الغولف ما هو رأيكم بصلاحية الاستمارة المرفقة الخاصة بتقويم مستوى الأداء التقني لضربة البوت عند لاعب الغولف.
اختبار دايف بيلز والكرة الصفراء للضربات القريبة (بطاقة تسجيل النقاط)، تسجل علامة (x) مكان الضربات المحققة:

الضربة اللاعب	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

اسم الخبير

التوقيع:

الملحق رقم 6: سيناريو التدريب على التصور العقلي في الغولف مع التركيز على الضربات القريبة (putt)

السيناريو 1

قم بالجلوس في وضعية مريحة واغلق عينيك

ركز تفكيرك على مركز ثقل جسمك وتنفس بطريقة بطيئة، بعمق مع كل شهيق تخيل أنك تسحب كل الضغط من جسمك وتضعه في رتيك ثم مع كل زفير تخيل أنك تحرر كل الضغط والطاقة السلبية والأفكار السلبية من جسمك استمر في التنفس والتركيز أعمق ثم أعمق...

الآن تخيل نفسك تتجه نحو حقيبة المضارب الخاصة بك، ميز لونها وحجمها من ضمن جميع الحقائب الموجودة قربها، انظر داخل الحقيبة عد جميع المضارب وسمي كل مضرب على حدي: مضرب الدرايف، مضرب حديدي رقم واحد، حديدي 2...

عندما تنهي تسمية 14 مضرب البحث عن مضرب الضربات القريبة (البوتر putter) اسحبه ببطء احس بوزنه

اسحب المندبل الخاص بالتنظيف أقوم بمسح المضرب ابتداء من المقبض مروراً بالعصى ووصولاً إلى القاعدة.

الآن خذ وضعية الاستعداد لضرب الكرة بفتح الرجلين على مستوى الكتفين بشكل شاقولي مع موقع الحفرة على

بعد 2م، أقوم بتخيل خط وهمي ينطلق من الحفرة ويصل إلى منتصف المسافة بين الرجلين. أركز جيداً على صورة مسار

الكرة وأقوم بتبعه ببصري انطلاقاً من مكان وقوفك إلى أن تصل الحفرة، ثم ترجع ببصرك إلى مكان الانطلاق.

خذ شهيقاً عميقاً وببطء أرخي الكتفين والذراعين، أحس بانثناء الركبتين للاستعداد بعدها أقوم بعملية الزفير مع

تحرير الضغط عن المفاصل.

السيناريو 2:

خذ وضعية الاستعداد لضرب الكرة بفتح الرجلين على مستوى الكتفين بشكل شاقولي مع موقع الحفرة على بعد

2م، أقوم بتخيل خط وهمي ينطلق من الحفرة ويصل إلى منتصف المسافة بين الرجلين أركز نظرياً على الهدف (الحفرة) ثم

ارجع تدريجياً وببطء ببصري إلى مكان الكرة استنشق ثم أقوم بعملية زفير طويلة حتى أحس بالهدوء مع تذكير نفسي أنني

قوي نفسياً وواثق في قدراتي، واحول هذا الإحساس إلى قوة تتمركز في اليدين مع الحرص على أن تكون حركة المرحة (

swing) سلسلة ومرنة وتتميز بالتسلسل في مختلف مراحلها ابتداء من مرحلة الصعود، النزول وضرب الكرة ثم مرحلة المرحة

الخلفية. أقوم بتصوير الإحساس بالسهولة والخفة في المضرب لدرجة أن القيام بالضربة يتم بدون مجهود...

أقوم بعدة ضربات بوت ادرج على جميع تفاصيل ضربة البوت اختار القيام بالضربة من مختلف الزوايا وبمختلف درجات الصعوبة، أتصور وجود لاعبي غولف آخرين معي ينتظرون دورهم لكن دون يجعلني ذلك اتسرع لاحظ زيادة حدة تركيزك على مسار الكرة نحو الهدف وتقوم بالضربة.

تصور إنك تملك القدرة على مواجهة أي تحديات تقابلها في المضمار.

ملاحظة: يسبق كل حصة تصور عقلي حصة استرخاء لنتائج أحسن.

سيناريو وخطوات الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون:

أولاً: قبل البدء في تمرين الاسترخاء يجب مراعاة الآتي:

اختر مكاناً هادئاً خالياً من الضوضاء ومشتتات الانتباه.

استلق على ظهرك على السرير أو على كرسي مريح، وتأكد من خلو المكان الذي تستلقي عليه من أي أجزاء نافرة أو ضاغطة على بعض أجزاء الجسم.

اصرف انتباهك عن المشكلات التي تشغل بالك في هذه اللحظة، وفكر في حدث سعيد، مع التركيز على إتمام وتجويد الخطوات التي تقوم بها.

ثانياً: التطبيق العملي:

قم بتطبيق الخطوات التالية خطوة بخطوة بإتقان وتركيز:

خذ نفساً عميقاً عن طريق الأنف، ثم احبسه بالصدر لمدة (10 ثوان) ثم أخرجه تدريجياً ببطء وقوة عن طريق

الأنف والفم معاً، كرر هذا التمرين 3 مرات.

عضلات اليد والكتف:

اقبض كفة اليد اليمنى واضغط عليها بشدة لمدة (5 ثوان)، ثم ابسطها ودعها مسترخية لمدة (10 ثوان)، ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء، كرر ذلك 3 مرات.

ولتصبح هذه القاعدة مكررة في الخطوات القادمة دون الحاجة لتكرار ذكرها، وهي: قبض وشد وتوتر لمدة 5 ثوان، ثم بسط وإطلاق واسترخاء لمدة 10 ثوان، تكرر ذلك 3 مرات، مع ملاحظة الفرق بين التوتر والاسترخاء في كل مرة. اقبض كفك

اليمنى بإحكام واثنها في اتجاه الكتف الأيمن محاولاً أن تلمسها بقبضتك (توتر)، ثم ابسطها (استرخاء).

ارفع كتفك الأيمن كما لو كنت تريد لمس أذنك اليمنى حتى تشعر بشد عضلات الكتف الأيمن (توتر)، ثم استرخ عائداً بكتفك إلى وضع مريح (استرخاء)، قم بتطبيق نفس الحركات في اليد اليسرى والكتف الأيسر.

عضلات الرقبة:

- أ- اضغط برأسك إلى الخلف على المساحة التي تستند عليها إلى أن تشعر بتوتر وانقباض خلف الرقبة والجزء الأعلى من الظهر (توتر)، ثم أرجعها لوضعها المريح (استرخاء) .
- ب- حرك الرأس في اتجاه الصدر حتى تشعر بتوتر واشتداد في العضلات الأمامية للرقبة (توتر)، ثم حرك الرأس لوضعه الطبيعي والمريح (استرخاء).

عضلات الوجه:

- أ- أغلق عينيك بإحكام وشدة حتى تشعر بالتوتر في المنطقة العلوية للوجه والجبهة (توتر)، ثم استرخ واجعلهما في الوضع الطبيعي (استرخاء).
- ب- أطبق فكيك وأسنانك بإحكام كما لو كنت تعض بشدة على شيء، ولاحظ التوتر والانقباض في الفكين (توتر)، ثم استرخ وارجع للوضع الطبيعي (استرخاء).
- ت- أطبق الشفتين إلى الداخل، واضغط بكل منهما على الأخرى، ولاحظ التوتر والانشداد حول الفم (توتر)، ثم استرخ وأرجعهما لوضعهما الطبيعي (استرخاء)
- خذ نفساً عميقاً عن طريق الأنف، ثم احبسه بالصدر لمدة (10 ثوان) ثم أخرجه تدريجياً وببطء وقوة عن طريق الأنف والفم معاً، كرر هذه العملية 3 مرات.

عضلات البطن:

- اقبض عضلات البطن إلى الداخل، وحافظ على هذا الوضع (توتر)، ثم استرخ وأرجع عضلات البطن إلى الوضع الطبيعي (استرخاء)

عضلات الظهر:

- قوس ظهرك وحاول أن تلمس بأصابع اليدين أصابع القدمين ولاحظ التوتر والاشتداد في عضلات الظهر (توتر)، ثم استرخ وعد بجسمك إلى وضعه الطبيعي (استرخاء)

عضلات الفخذين:

- أ- أفرد ساقيك وأبعدهما بقدر ما تستطيع عن بعضهما البعض حتى تلاحظ التوتر والشد العضلي في منطقة الفخذين (توتر) ثم استرخ وارجع للوضع الطبيعي (استرخاء)
- ب- ألصق ركبتك ببعضهما البعض، وأبعد رجلك بقدر ما تستطيع حتى تشعر بتوتر عضلي شديد في الفخذين (توتر)، ثم استرخ وارجع للوضع الطبيعي (استرخاء).

عضلات الساقين:

أ- اثن قدميك إلى الأمام في اتجاه الوجه بحيث تشكل القدم مع الساق زاوية قائمة ثم لاحظ التوتر والانشداد أسفل

الساقين (توتر)، ثم استرخ وأرجعهما لوضعهما الطبيعي (استرخاء)

ب- اثن قدميك إلى الخلف في اتجاه رسغ القدم بحيث تشكل القدم مع الساق زاوية منفرجة ولاحظ التوتر أعلى

الساقين (توتر)، ثم استرخ وأرجعهما لوضعهما الطبيعي (استرخاء)

خذ نفساً عميقاً عن طريق الأنف واحبسها بالصدر لمدة (10 ثوان) ثم أخرجه تدريجياً ببطء وقوة عن طريق الأنف

والفم معاً، كرر هذا التمرين 3 مرات.

الآن لاحظ أن كل المناطق الرئيسة في جسمك مسترخية تقريباً، أغمض عينيك وبالتركيز العقلي ابدأ رحلة من أصابع

القدمين وتخيل كأن ماء يسري في جسمك ببطء من أسفل إلى أعلى، وكلما يمر على منطقة في جسمك يجعلها أكثر

استرخاء إلى أن تصل إلى عضلات الجبهة والرأس، في هذه اللحظات حاول أن تتذكر موقفاً من المواقف السارة في حياتك،

أو مشهداً من المشاهد الجميلة التي رأيتها في حياتك، وعش مع تفاصيل هذا الموقف أو المشهد بتفاصيله لفترة من الزمن.

الملحق رقم 7: حصص البرنامج التدريبي

الحصة: رقم 01

الوحدة التدريبية: غولف

الهدف الرئيسي: استعمال التصور العقلي في اتقان مهارة البوت (putt)

الهدف الثانوي: التعريف بالتحضير العقلي والاسترخاء والتصور العقلي

عدد اللاعبين: 10

المكان: ميدان الغولف دالي إبراهيم. العاصمة الزمن: 15د

التشكيلات	الأهداف وشرح التمرينات	الزمن
	<p>جلوس اللاعبين في وضعية مريحة مقابل المدربة في وضعية مريحة تمكنهم من سماع الشرح والتوجيهات.</p> <p>شرح ماهية التدريب العقلي ومختلف المهارات العقلية التي أصبح من الضروري تطويرها والعمل عليها في الرياضة الحديثة.</p>	5د
	<p>التكلم عن علاقة التحضير العقلي بالغولف وأهميته في تحسين الأداء والاستشهاد بأهم الدراسات في المجال.</p>	5د
	<p>شرح اهم المهارات العقلية والتعريف بها والتركيز على المهارات التي سنعمل عليها معا لأربعة أسابيع وكيفية استعمالها لتطوير التقنية التي سنركز عليها.</p> <p>التعريف بالاسترخاء والتصور العقلي وأهميتهما باختصار.</p>	5د

حصص البرنامج التدريبي:

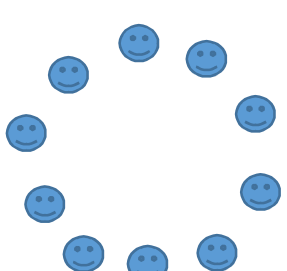
الحصة: رقم 02

الوحدة التدريبية: غولف

المهدف الرئيسي: استعمال التصور العقلي في اتقان مهارة البوت (putt)

المهدف الثانوي: التعريف بالتحضير العقلي والاسترخاء والتصور العقلي

المكان: ميدان الغولف دالي إبراهيم. العاصمة الزمن: 15د عدد اللاعبين: 10

التشكيلات	الأهداف وشرح التمرينات	الزمن
	<p>جلوس اللاعبين في وضعية مريحة والاستماع لشرح المدربة لتقنية الاسترخاء وفوائده بالنسبة للرياضيين.</p>	5د
	<p>إعطاء تفاصيل أكثر عن نوع الاسترخاء الذي تم اختيارها وهي طريقة " جاكوبسون" بالتفصيل ولماذا تم اختيارها من بين الطرق الأخرى.</p> <p>القيام بمحاولة أولى من أجل اكتشاف والتعرف على التقنية جماعيا.</p>	10د

حصص البرنامج التدريبي:

الحصة: رقم 03

الوحدة التدريبية: غولف

المهدف الرئيسي: استعمال التصور العقلي في اتقان مهارة البوت (putt)

المهدف الثانوي: اجراء أول حصة للاسترخاء على طريقة جاكوبسون

المكان: ميدان الغولف دالي إبراهيم. العاصمة الزمن: 15د عدد اللاعبين: 10

التشكيلات	الأهداف وشرح التمرينات	الزمن
	<p>شرح هدف الحصة ومنح الاختيار للاعبين في طريقة بدأ اول حصة استرخاء على طريقة جاكوبسون إما الجلوس على الكراسي أو الاستلقاء. الاستلقاء على العشب الطبيعي في مكان هادئ بعيد عن الضوضاء بميدان الغولف بدالي إبراهيم</p>	05د
	<p>استلقى اللاعبون العشر مشكلين حلق او دائرة حول المدربة لسماع التعليمات بعد التأكد من الهدوء التام للمكان واستلقاء كل فرد بدأت عملية الاسترخاء بإعطاء التعليمات كما شرحت سابقا في الفصول النظرية وذلك بتطبيق ضغط على مختلف المجموعات العضلية ابتداء من الأسفل (الرجل) ووصولاً إلى الأعلى (الوجه) بحيث يقوم اللاعب بالضغط لمدة 5ثوان والارخاء ضعف هذه المدة كبدائية.</p> <p>نقوم بإنهاء عملية الاسترخاء ونؤكد للاعبين انه سيتم تطويرها أثناء تطبيق البرنامج.</p> <p>القيام بتغذية رجعية لمعرفة كيفية سير التدريب وما يمكن اضافته وتحسينه.</p>	10د

حصص البرنامج التدريبي:

الحصة: رقم 04

الوحدة التدريبية: غولف


الهدف الرئيسي: استعمال التصور العقلي في اتقان مهارة البوت (putt)

الهدف الثانوي: حصة استرخاء مع زيادة تدريجية في الوقت

عدد اللاعبين: 10

الزمن: 15د

المكان: ميدان الغولف دالي إبراهيم. العاصمة

التشكيلات	الأهداف وشرح التمرينات	الزمن
	<p>التعريف بهدف الحصة</p> <p>الاستلقاء على أرضية ميدان الغولف في مكان هادئ والبدا في عملية الاسترخاء التام من خلال غلق العينين.</p>	5د
	<p>الإحساس بحدوء المكان وبداية التركيز على عضلات الرجل وذلك بشدها لمدة 6 ثوان ثم الارخاء مع ضرورة التركيز على الاسترخاء أكثر منه على الشد ثم التدرج من الرجل، الساق، عضلة الفخذ، عضلات البطن... الخ</p> <p>تتم التوجيهات بصوت هادئ ووتيرة منخفضة للتأكد من استيعاب جميع لاعبي المجموعة التحريية لها.</p>	10د
	<p>تغذية راجعة (feed back) تقوم المدربة والباحثة بطرح أسئلة مفتوحة حول عملية الاسترخاء وشعور اللاعبين ومدى استيعابهم لطريقة الاسترخاء المطبقة.</p>	

حصص البرنامج التدريبي:

الحصة: رقم 05

الوحدة التدريبية: غولف

المهدف الرئيسي: استعمال التصور العقلي في اتقان مهارة البوت (putt)

المهدف الثانوي: التعرف على التصور العقلي انواعه وعلاقته بالاسترخاء

عدد اللاعبين: 10

الزمن: 15د

المكان: ميدان الغولف دالي إبراهيم. العاصمة

التشكيلات	الأهداف وشرح التمرينات	الزمن
	<p>جلوس اللاعبين في وضعية مريحة</p> <p>شرح مهارة التصور العقلي وأهميتها بالنسبة للاعب الغولف ومتى يمكن استخدامها وعلاقتها بالاسترخاء</p> <p>استخدامات التصور العقلي:</p> <p>قبل التمرين</p> <p>بعد التمرين</p> <p>قبل المنافسة</p> <p>بعد المنافسة</p>	<p>5د</p>
	<p>في الوقت الشخصي الخاص بلاعب الغولف والمسمى (الروتين) حيث يمتلك كل لاعب الغولف قبل تنفيذ كل ضربة ما يقارب 40 ثانية ليمارس روتينه وهو الوقت الذي يستعمل فيه مهارة التصور.</p> <p>التحدث عن أنواع التصور العقلي الداخلي والخارجي</p> <p>تغذية راجعة مناقشة مدى فهم اللاعبين للتصور العقلي واستعمالاته</p>	<p>10د</p>

حصص البرنامج التدريبي:

الحصة: رقم 06

الوحدة التدريبية: غولف

الهدف الرئيسي: استعمال التصور العقلي في اتقان مهارة البوت (putt)

الهدف الثانوي: تطبيقات ميدانية بسيطة للتصور العقلي وبداية دمجها مع الاسترخاء

المكان: ميدان الغولف دالي إبراهيم. العاصمة الزمن: 15د عدد اللاعبين: 10

التشكيلات	الأهداف وشرح التمرينات	الزمن
	الجلوس بطريقة مريحة على أرضية ميدان الغولف، شرح هدف الحصة والقيام بعملية استرخاء جاكوبسون لمدة 7.5 دقائق من الزمن.	5د
	الدخول في تطبيق عملية التصور العقلي من خلال التنفس العميق مع غلق العينين شهيق عميق يليه زفير وإخراج الهواء كاملاً من الرئة مع تكرار هذه العملية ثلاث مرات.	
	يطلب من اللاعبين البدء بالتصور الخارجي ومحاولة تصور أي تقنية يختارها اللاعب في الغولف ومشاهدتها من الخارج بجميع فاصيلها دون توجيه من المدربة الباحثة.	10د
	نفس الشيء فيما يخص التصور الداخلي.	

حصص البرنامج التدريبي:

الحصة: رقم 08

الوحدة التدريبية: غولف

الهدف الرئيسي: استعمال التصور العقلي في اتقان مهارة البوت (putt)

الهدف الثانوي: تطبيق حصة تصور عقلي وبداية التركيز على التقنية قيد الدراسة (putt)

المكان: ميدان الغولف دالي إبراهيم. العاصمة الزمن: 15د عدد اللاعبين: 10

الزمن	الأهداف وشرح التمرينات	التشكيلات
5د	الجلوس بطريقة مريحة على أرضية ميدان الغولف، شرح هدف الحصة والقيام بعملية استرخاء جاكوبسون لمدة 5 دقائق من الزمن. بداية العمل على التنفس العميق للدخول الى مرحلة الصور	
10د	-استخدام التصور العقلي الخارجي: استحضار صورة لاعب شهير مثل اللاعب (تايفر وودز) وهو يقوم بتنفيذ تقنية بوت ناجحة، محاولة ادخال عوامل أخرى في عملية التصور كاصوات الجماهير وصوت ارتطام المضرب بالكرة... الخ 2-استخدام تصور عقلي داخلي: استحضار أداء تقنية البوت الخاصة بكل لاعب ومحاولة اختيار أحسن ضربة قام بها اللاعب خلال مشواره مصحوبة بمختلف الأحاسيس	

حصص البرنامج التدريبي:

الحصة: رقم 09

الوحدة التدريبية: غولف

الهدف الرئيسي: استعمال التصور العقلي في اتقان مهارة البوت (putt)

الهدف الثانوي: حصة تصور عقلي مع ادماج موقفين من المواقف الأربعة (ممارسة منفردة وممارسة مع الاخرين)

المكان: ميدان الغولف دالي إبراهيم. العاصمة الزمن: 15د عدد اللاعبين: 10

التشكيلات	الأهداف وشرح التمرينات	الزمن
	<p>الاستلقاء واتخاذ وضعية مريحة</p> <p>النفس بعمق تحضيراً لبدء عملية التصور مع غلق العينين في كل مرة.</p> <p>شرح بسيط للموقفين (ممارسة منفردة وممارسة مع الاخرين)</p> <p>1 - سيناريو التدريب على التصور بتوجيه كامل من طرف المدربة الباحثة:</p> <p>ا-الممارسة الفردية:</p> <p>استحضار مهارة ضربة البوت متوسطة القرب من الهدف (3م) وانت تؤدي هذه التقنية يوماً بمفردك عند الحفرة رقم (9) (9 trou) وفي كل مرة ادخل الكرة الحفرة (أكرر التمرين عدة مرات)</p> <p>ب- تصور الممارسة مع الزملاء:</p> <p>الان تصور نفسك تقوم بتقنية البوت على بعد 3 م من الحفرة مع وجود المدرب والزملاء. عند ضرب الكرة تقوم بخطأ معين وهو رفع الراس اثناء ضربك للكرة، فتمر هذه الأخيرة بمحاذاة الهدف (كرر التمرين عدة مرات)</p>	<p>5د</p> <p>10د</p>

حصص البرنامج التدريبي:

الحصة: رقم 10

الوحدة التدريبية: غولف

الهدف الرئيسي: استعمال التصور العقلي في اتقان مهارة البوت (putt)

الهدف الثانوي: تصور عقلي بإدماج موقفين جديدين (مشاهدة زميل وأثناء المنافسة)

المكان: ميدان الغولف دالي إبراهيم. العاصمة الزمن: 15د عدد اللاعبين: 10

التشكيلات	الأهداف وشرح التمرينات	الزمن
	<p>الاستلقاء واتخاذ وضعية مريحة</p> <p>النفس بعمق تحضيراً لبدء عملية التصور مع غلق العينين في كل مرة.</p> <p>شرح بسيط للموقفين (ممارسة منفردة وممارسة مع الآخرين)</p> <p>1 - سيناريو التدريب على التصور بتوجيه كامل من طرف المدربة الباحثة:</p> <p>أ- مشاهدة زميل: استحضر صورة زميل لك على بعد ثلاث أمتار من الهدف يتهيأ للقيام بضربة البوت مع وجود زملاء والمدرب ويخطأ الهدف لسبب ما (كرر التمرين عدة مرات)</p>	5د
	<p>ب - الأداء أثناء المنافسة:</p> <p>تصور نفسك أثناء المنافسة مهمة مثل بطولة الجزائر وفي وقت حاسم تؤدي ضربة بوت على بعد ثلاث أمتار بطريقة جيدة وتدخل الكرة الحفرة، أثناء ذلك تسمع الجمهور يهتف لك ويشجعك.</p>	10د

حصص البرنامج التدريبي:

الحصة: رقم 11

الوحدة التدريبية: غولف

الهدف الرئيسي: استعمال التصور العقلي في اتقان مهارة البوت (putt)

الهدف الثانوي: ادماج المواقف الأربعة في عملية التصور

المكان: ميدان الغولف دالي إبراهيم. العاصمة الزمن: 15د عدد اللاعبين: 10

التشكيلات	الأهداف وشرح التمرينات	الزمن
	<p>الاستلقاء واتخاذ وضعية مريحة النفس بعمق تحضيراً لبدء عملية التصور مع غلق العينين في كل مرة.</p> <p>1 - سيناريو التدريب على التصور بتوجيه كامل من طرف المدربة الباحثة:</p> <p>ا-مشاهدة زميل: استحضار صورة زميل لك على بعد ثلاث أمتار من الهدف يتهيأ للقيام بضربة البوت مع وجود الزملاء والمدرب ويخطأ الهدف لسبب ما. ب - الأداء أثناء المنافسة: تصور نفسك أثناء المنافسة مهمة مثل بطولة الجزائر وفي وقت حاسم تؤدي ضربة بوت على بعد ثلاث أمتار بطريقة جيدة وتدخل الكرة الحفرة، أثناء ذلك تسمع الجمهور يهتف لك ويشجعك ج- الممارسة الفردية: استحضار مهارة ضربة البوت متوسطة القرب من الهدف (3م) وانت تؤدي هذه التقنية يوميا بمفردك عند الحفرة رقم (9) trou (09) وفي كل مرة ادخل الكرة الحفرة. د- تصور الممارسة مع الزملاء: الان تصور نفسك تقوم بتقنية البوت على بعد 3 م من الحفرة مع وجود المدرب والزملاء. عند ضرب الكرة تقوم بخطأ معين وهو رفع الراس أثناء ضربك للكرة، فتمر هذه الأخيرة بمحاذات الهدف.</p>	

حصص البرنامج التدريبي:

الحصة: رقم 12

الوحدة التدريبية: غولف

الهدف الرئيسي: استعمال التصور العقلي في اتقان مهارة البوت (putt)

الهدف الثانوي: العمل على المواقف الأربعة + الاسترخاء

المكان: ميدان الغولف دالي إبراهيم. العاصمة الزمن: 15د عدد اللاعبين: 10

التشكيلات	الأهداف وشرح التمرينات	الزمن
	<p>الجلوس بطريقة مريحة على أرضية ميدان الغولف، شرح هدف الحصة والقيام بعملية استرخاء جاكوبسون لمدة 5 دقائق من الزمن.</p> <p>1 - سيناريو التدريب على التصور بتوجيه كامل من طرف المدربة الباحثة:</p> <p>أ-مشاهدة زميل: استحضار صورة زميل لك على بعد ثلاث أمتار من الهدف يتهيأ للقيام بضربة البوت مع وجود الزملاء والمدرب ويخطأ الهدف لسبب ما.</p> <p>ب - الأداء اثناء المنافسة:</p> <p>تصور نفسك اثناء المنافسة مهمة مثل بطولة الجزائر وفي وقت حاسم تؤدي ضربة بوت على بعد ثلاث أمتار بطريقة جيدة وتدخل الكرة الحفرة، اثناء ذلك تسمع الجمهور يهتف لك ويشجعك</p> <p>ج-الممارسة الفردية:</p> <p>استحضار مهارة ضربة البوت متوسطة القرب من الهدف (3م) وانت تؤدي هذه التقنية يوميا بمفردك عند الحفرة رقم (9) (9 trou) وفي كل مرة ادخل الكرة الحفرة.</p> <p>د-تصور الممارسة مع الزملاء:</p> <p>الآن تصور نفسك تقوم بتقنية البوت على بعد 3 م من الحفرة مع وجود المدرب والزملاء. عند ضرب الكرة تقوم بخطأ معين وهو رفع الرأس اثناء ضربة الكرة، فتمر هذه الأخيرة بمحاذاة الهدف.</p>	

حصص البرنامج التدريبي:

الحصة: رقم 13

الوحدة التدريبية: غولف

الهدف الرئيسي: استعمال التصور العقلي في اتقان مهارة البوت (putt)

الهدف الثانوي: ادماج المواقف الأربعة مع الاسترخاء

المكان: ميدان الغولف دالي إبراهيم. العاصمة الزمن: 15د عدد اللاعبين: 10

التشكيلات	الأهداف وشرح التمرينات	الزمن
	<p>الجلوس بطريقة مريحة على أرضية ميدان الغولف، شرح هدف الحصة والقيام بعملية استرخاء جاكوبسون لمدة 5 دقائق من الزمن.</p> <p>1- سيناريو التدريب على التصور بتوجيه كامل من طرف المدربة الباحثة:</p> <p>ا-مشاهدة زميل: استحضّر صورة زميل لك على بعد ثلاث أمتار من الهدف يتهيأ للقيام بضربة البوت مع وجود الزملاء والمدرّب ويخطأ الهدف لسبب ما.</p> <p>ب - الأداء اثناء المنافسة:</p> <p>تصور نفسك اثناء المنافسة مهمة مثل بطولة الجزائر وفي وقت حاسم تؤدي ضربة بوت على بعد ثلاث أمتار بطريقة جيدة وتدخل الكرة الحفرة، اثناء ذلك تسمع الجمهور يهتف لك ويشجعك</p> <p>ج-الممارسة الفردية:</p> <p>استحضار مهارة ضربة البوت متوسطة القرب من الهدف (3م) وانت تؤدي هذه التقنية يوميا بمفردك عند الحفرة رقم (9) (9 trou) وفي كل مرة ادخل الكرة الحفرة.</p> <p>د-تصور الممارسة مع الزملاء:</p> <p>الآن تصور نفسك تقوم بتقنية البوت على بعد 3 م من الحفرة مع وجود المدرّب والزملاء. عند ضرب الكرة تقوم بخطأ معين وهو رفع الراس اثناء ضربك للكرة، فتمر هذه الأخيرة بمحاذاة الهدف.</p>	

حصص البرنامج التدريبي:

الحصة: رقم 14

الوحدة التدريبية: غولف

الهدف الرئيسي: استعمال التصور العقلي في اتقان مهارة البوت (putt)

الهدف الثانوي: تطبيق سيناريو الاسترخاء وسيناريو التصور العقلي بتوجيه من الباحثة.

المكان: ميدان الغولف دالي إبراهيم. العاصمة الزمن: 15د عدد اللاعبين: 10

التشكيلات	الأهداف وشرح التمرينات	الزمن
	سيناريو الاسترخاء لجاكوبسون (موجود بالملاحق)	
	سيناريو التصور العقلي (موجود بالملاحق)	

حصص البرنامج التدريبي:

الحصة: رقم 15

الوحدة التدريبية: غولف

الهدف الرئيسي: استعمال التصور العقلي في اتقان مهارة البوت (putt)

الهدف الثانوي: تطبيق سيناريو الاسترخاء لجاكوبسون وسيناريو التصور العقلي بتوجيه كامل من الباحثة.

المكان: ميدان الغولف دالي إبراهيم. العاصمة الزمن: 15د عدد اللاعبين: 10

التشكيلات	الأهداف وشرح التمرينات	الزمن
	سيناريو الاسترخاء (ملحق) سيناريو التصور (ملحق)	15د

حصص البرنامج التدريبي:

الحصة: رقم 16

الوحدة التدريبية: غولف

الهدف الرئيسي: استعمال التصور العقلي في اتقان مهارة البوت (putt)

الهدف الثانوي: حصة تطبيقية لسيناريو التصور العقلي والاسترخاء بدمج المحاور الأربعة: سمعية، بصرية، الحسحركية، والانفعالية.

المكان: ميدان الغولف دالي إبراهيم. العاصمة الزمن: 15د عدد اللاعبين: 10

التشكيلات	الأهداف وشرح التمرينات	الزمن
	سيناريو الاسترخاء (ملحق) سيناريو التصور (ملحق)	

الملحق رقم 8: نتائج الاختبارات التصور العقلي

3- نتائج اختبار التصور العقلي، العينة الضابطة، اختبار قبلي

يشار للمحور البصري بـ 1. السمعي 2. الحسركي 3. الانفعالي 4

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 01
	10	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	10	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	6	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	8	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 02
	8	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	11	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	5	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	7	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 03
	9	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	10	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	7	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 04
	7	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	6	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	5	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 05
	10	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	10	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	6	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	9	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 06
	9	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	10	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	9	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 07
	5	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	6	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	7	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 08
	10	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	9	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 09
	5	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	9	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	6	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 10
	11	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	10	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	9	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

4- نتائج اختبار التصور العقلي، العينة الضابطة، اختبار بعدي

يشار للمحور البصري بـ 1. السمعي 2. الحسحركي 3. الانفعالي 4

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 01
	10	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	10	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	7	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 02
	8	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	9	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 03
	7	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	10	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 04
	10	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	8	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 05
	10	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	9	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 06
	10	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	9	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	6	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 07
	11	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	8	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 08
	10	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	9	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 09
	9	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	9	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 10
	10	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	8	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

5- نتائج اختبار التصور العقلي، العينة التجريبية، اختبار قبلي

يشار للمحور البصري بـ 1. السمعي 2. الحسحركي 3. الانفعالي 4

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 01
	10	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	8	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	6	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 02
	11	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	6	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	5	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 03
	9	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	5	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 04
	7	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	6	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	
	9	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	اللاعب 05
	8	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	7	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	
الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	
	12	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	اللاعب 06
	8	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	6	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	
	9	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	اللاعب 07
	5	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	
	10	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	اللاعب 08
	7	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	4	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 09
	9	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	7	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 10
	10	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	10	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	9	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

6- نتائج اختبار التصور العقلي، العينة التجريبية، اختبار بعدي

يشار للمحور البصري بـ 1. السمعي 2. الحسحركي 3. الانفعالي 4

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 01
	12	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	14	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	9	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	9	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 02
	15	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	13	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	9	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 03
	13	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	16	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	10	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	9	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 04
	12	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	14	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	11	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	10	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 05
	12	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	13	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	12	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	10	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 06
	11	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	9	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	5	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 07
	12	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	10	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	8	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	9	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 08
	16	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	13	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	12	الحسركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	10	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 09
	13	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	15	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	10	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	11	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملاحظة	النقطة	المحور	الأسئلة	اللاعب 10
	14	البصري	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة	
	12	السمعي	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة	
	10	الحسحركي	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة	
	10	الانفعالي	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة	

الملحق رقم 9: نتائج اختبار دايف بيلز والكرة الصفراء

(1) العينة الضابطة اختبار دايف بيلز

اللاعب	مجموع النقاط المسجلة في 10 رميات قبلي	مجموع النقاط المسجلة في 10 رميات بعدي
1	5	6
2	3	3
3	4	3
4	5	4
5	6	3
6	3	3
7	5	4
8	4	5
9	3	2
10	6	5

(2) العينة الضابطة اختبار الكرة الصفراء

اللاعب	مجموع النقاط المسجلة في 10 رميات قبلي	مجموع النقاط المسجلة في 10 رميات بعدي
1	4	3
2	4	4
3	3	4
4	2	3
5	5	5
6	6	5
7	3	4
8	4	3
9	5	5
10	6	5

(3) العينة التجريبية اختبار دايف بيلز

مجموع النقاط المسجلة في 10 رميات بعدي	مجموع النقاط المسجلة في 10 رميات قبلي	اللاعب
7	5	1
8	4	2
9	7	3
9	4	4
8	6	5
9	4	6
8	5	7
8	6	8
6	3	9
9	6	10

4) العينة التجريبية اختبار الكرة الصفراء

اللاعب	مجموع النقاط المسجلة في 10 رميات قبلي	مجموع النقاط المسجلة في 10 رميات بعدي
1	5	8
2	6	8
3	4	9
4	5	9
5	5	8
6	4	8
7	3	7
8	5	8
9	4	8
10	7	9

7. ملخص الدراسة

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

The effect of a mental imagery program on golfer's performance in putts

الطالبة الباحثة: بوشارب رفاهية

ملخص الدراسة باللغة العربية:

يهدف البحث إلى اقتراح برنامج للتصور العقلي خاص برياضة الغولف معتمدين في ذلك على الطرق العلمية والأسس النظرية في مجال التدريب الرياضي والتحصير النفسي ورياضة الغولف بصفة خاصة بالإضافة لمعرفة أثر البرنامج على مستوى أداء اللاعبين في الضربات القريبة والمسماة في الغولف ضربات البوت. تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لمتطلبات البحث.

كما تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية والذي بلغ عددهم 30 لاعب وقد قسمت إلى ثلاث مجموعات إحداها أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية تتكون من 10 لاعبين و20 لاعب تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. تم استعمال وسائل جمع البيانات التالية:

المقابلة، الاستمارة تم إجراء الاختبارات البعدية وجمع البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية SPSS كانت أهم النتائج كالتالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القدرة على التصور العقلي بين العينتين ولصالح العينة التجريبية. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء في الضربات القريبة بين العينة التجريبية والضابطة ولصالح العينة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح. ومن أهم التوصيات التي توصلت إليها الباحثة استخدام البرنامج التدريبي المقترح من أجل تطوير التحضير النفسي والعقلي وخاصة التصور العقلي في هذه الرياضة مع زيادة مدة البرنامج وتكثيف الوحدات التدريبية باستخدام وسائل التدريب الملائمة لتحسين مستوى أداء اللاعبين.

Abstract:

The aim of the research is to apply a program of mental imagery to improve the performance of golfers on putting technic , based on the scientific methods and the theoretical bases in the field of sports training , psychological preparation and golf in particular, as well as to know the impact of the program on the level of performance of players in the nearby strikes, the approach used is: the experimental approach to suit the search requirements.

Sample of the research: The sample of the research numbered 30 players and was divided into three groups, one was the exploration sample 10 players and 20 players were randomly divided into two experimental and control groups. The following data collection methods were used: the interview, the form the post-tests were carried out and the data collected and processed statistically using the statistical program spss.

The most important results were as follows: There are statistically significant differences in the level of mental perception ability between the two samples and for the benefit of the experimental sample. There were statistically significant differences in the level of performance in the close strikes between the experimental and control samples and for the benefit of the experimental sample, indicating the effectiveness of the proposed training program.

One of the most important recommendations of the researcher, the use of the proposed training program to develop mental preparation, especially mental perception in this sport with increasing the duration of the program and the intensification of training modules using appropriate training methods to improve the performance of the players.