



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية الرياضية

الرقم التسلسلي :

القسم التربية البدنية

الرمز :

التخصص : نشاط بدني رياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر (LMD)

العنوان

مدى ارتباط التصور العقلي بمستوى ادراك المهارات النفسية لطلبة
التربية البدنية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

" دراسة ميدانية لطلبة ماستر قسم التربية البدنية "

- بالمسيلة -

إشراف الأستاذ:

د. بن ميصرة عبد الرحمان

• من إعداد:

ك. بن عمر محمد

السنة الجامعية: 2023 / 2024م

اهداء

إلى نبع الحنان و كل الحنان.....إلى من تفرح لفرحي و تحزن لحزني

إلى بر الأمان أُمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل ان ينر لي درب الحياة

إلى الذي كان يزيد في عزيمتي و قوتي أبي العزيز

إلى جميع اخواني و اخواتي رعاهم الله و وفقهم للخير

إلى زوجتي الغالية التي أقاسمها الماء و الهواء

إلى ابنائي الغالين حفظهم الله ورعاهم

إلى كل الاصدقاء و الزملاء إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

إلى كل الذين ساهموا من قريب او بعيد في انارة عقلي بالعلم النافع و في

ارشادي الى الخلق الكريم .

اللهم علمنا ما ينفعنا و انفعنا بما علمتنا وزدنا علما

شكر و تقدير

قال تعالى : ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ [سورة النمل الآية:19].

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم
(من لا يشكر الناس لا يشكر الله)

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع كما توجه بالشكر
الجزيل إلى كل من ساعدنا على انجاز هذا البحث
و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات
البدنية و الرياضة
إلى كل من قدم لنا يد العون و المساعدة .



الصفحة	المحتوى
أ	مقدمة
الفصل الأول : الجانب التمهيدي	
3	اشكالية البحث
4	تساؤلات البحث
5	فرضيات البحث
5	أهداف البحث
6	أهمية البحث
6	تحديد المفاهيم و المصطلحات
7	الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول: التصور العقلي	
10	تمهيد
11	مفهوم التصور العقلي
12	نظريات كيفية حدوث التصور العقلي
16	أنواع التصور العقلي
17	أهمية التصور العقلي
18	التفسير النظري للتصور العقلي
23	التغذية الرجعية feed back
25	مبادئ تدريب التصور العقلي
29	خطوات تطوير التصور العقلي
31	خلاصة الفصل
الفصل الثالث : المهارات النفسية	
33	تمهيد

34	علم النفس الرياضي
34	مفهوم علم نفس الرياضة
34	تعريف التحضير النفسي
35	أهمية التحضير النفسي
35	أهداف التحضير النفسي
36	مراحل التحضير النفسي الرياضي
37	تدرب المهارات النفسية
37	مفهوم المهارة النفسية
37	المهارات النفسية الأساسية
38	الاسترخاء
39	انواع الاسترخاء
40	أهمية الاسترخاء
40	إدارة الضغوط النفسية
40	مهارات الانتباه
41	مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف
41	أهمية تدريب المهارات النفسية
43	الأخصائي النفسي الرياضي
47	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية الدراسة	
50	تمهيد
51	الدراسة الاستطلاعية
51	منهج الدراسة
51	مجتمع و عينة الدراسة

53	متغيرات الدراسة
53	اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
54	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق , الثبات , الموضوعية)
56	تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
60	تمهيد
61	عرض وتحليل نتائج استمارة خصائص العينة
62	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
65	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
68	عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية الثالثة
71	الاستنتاجات و الاقتراحات
72	الاستنتاج العام
	خاتمة
قائمة المصادر و المراجع	
قائمة الملاحق	

فهرس الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
55	01	جدول يبين العبارات الموجبة والسالبة في المقياس
56	02	جدول يوضح عبارات المقياس حسب الأبعاد
61	03	جدول يوضح توزع افراد العينة وفق عامل الجنس
61	04	جدول يوضح توزع افراد العينة وفق عامل السن: علما أن المجموع 94 يمثل نسبة 100%
62	05	جدول يبين نتائج عبارات بعد الاسترخاء:
64	06	جدول يبين نتائج الفرضية بعد الاسترخاء

65	07	جدول يبين نتائج عبارات بعد تركيز الانتباه:
67	08	جدول يبين نتائج الفرضية بعد تركيز الانتباه:
68	09	جدول يبين نتائج عبارات بعد الثقة بالنفس:
70	10	جدول يبين نتائج الفرضية بعد الثقة بالنفس
71	11	جدول يبين نتائج الفرضية العامة المهارات:

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا واسعا في شتى مجالات الحياة , وقد حظي مجال التعليم و التدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات و ان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة و انما نتيجة للتخطيط العلمي السليم و استعمال مختلف العلوم و المعارف , وما توصل اليه العلماء و الباحثون و المختصون بشؤون التربية الرياضية و الاستفادة من نتائج ابحاثهم و دراساتهم في ارساء قواعد البناء الرياضي و تقدمه .

و أصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهود مدرب كفاء يعتمد على استعمال الاساليب و الطرق العلمية و اختيار افضلها من اجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية و العقلية و البدنية . و في الآونة الاخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من طرف المختصين و الباحثين و المدربين الرياضييين نظرا لأهميتها في الارتقاء .

ويعد الجانب العقلي احدى المتطلبات الرئيسية لهذا النشاط , ومن العروف ان الرياضة كرة القدم تتميز بكباقي الرياضات بأنها تعتمد على القدرات العقلية و النفسية , بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية .

و نظرا لكون أن القدرات العقلية تكاد تكون غائبة عن المجال الرياضي و يجب تسليط الضوء عليها من خلال اختيار عنوان دراستنا مدى ارتباط التصور العقلي بمستوى ادراك المهارات النفسية لطلبة التربية البدنية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و للوصول الى هذا قمنا بإنجاز خطة لبحثنا و كانت كالاتي كة

الفصل التمهيدي : تطرقنا فيه الى فصلين

الفصل الأول : التصور العقلي , تضمن مفهوم التصور العقلي - نظريات كيفية حدوثه العقلي , انواع و اهمية التصور العقلي , وكذا مبادئ تدريب التصور العقلي , خطوات تصوره .

الفصل الثاني : تحدثنا فيه عن المهارات النفسية, وعن مفهوم و اهداف و خطواته .

ثانيا الجانب التطبيقي : فقد تضمن فصلين هما :

الفصل الرابع ك تم فيه وضع الطرق المنهجية للبحث .

الفصل الخامس : فقد تم فيه عرض و تحليل النتائج .

بالإضافة الى الخلاصة العامة لنخرج بمجموعة من الاقتراحات المتوصل اليها من خلال هذه الدراسة .

الفصل الأول

الجانب

التمهيدي

شهدت مادة التربية البدنية و الرياضية كعلم يدرس , اقالا واسعا خلال الفترة الأخيرة من طرف المتعلمين (طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية) , حيث نلاحظ أن للنشاطات البدني أهمية ومنزلة رفيعة في مختلف مجالات الحياة و يعتبر أيضا ذو ابعاد ثقافية و اجتماعية , حيث أنه يعد عنصرا فعالا في اعداد المواطن الصالح داخل مجتمعه لأنه يزوده بمختلف المهارات (البدنية , النفسية) حيث تؤهله وتسمح له بالعيش في صحة جسمية و نفسانية جيدة بعيدا عن التغيرات التي يواجهها كما تساعده على التكيف السريع و السليم مع كل ما هو في حاجة إليه .

و للنشاط البدني الرياضي أهمية ومكانة أساسية منذ القدم عند الدول المتقدمة , فوجهت اليه عناية كبيرة حتى اصبح النشاط البدني الرياضي شطرا من مناهج التعليم بمستوياته و اعتباره اجباريا بالمدارس .

كما اهتمت الدولة الجزائرية بالنشاط الرياضي و شجعت ممارسته من خلال ما سنته من قوانين خاصة به , وهذا لغرض تطوير تطوير وترقية لكنها لم تنجح في ترسيخه وهذا لنقص المعني بأهميته في النمو البدني و العقلي خاصة في مراحل التمدرس بأطواره .

وللجانِب النفسي دورا هاما في تحقيق مختلف الانجازات الرياضية , وان الاستهزاء و تهميش الجانب المهاري النفسي علم ينعكس و يذبذب الاداء بدرجة بعيدة .

و بناء على ما تم التطرق اليه بصفة عامة وخاصة , نطرح التساؤل التالي :

إلى أي مدى يمكن للتصور العقلي أن يؤثر في مستوى إدراك المهارات النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ؟ .

فرضيات البحث:

❖ الفرضية العامة:

ربما يمكن للتصور العقلي أن يؤثر في مستوى إدراك المهارات النفسية (الاسترخاء؛ تركيز الانتباه؛ الثقة بالنفس) لدى طلبة قسم التربية البدنية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

❖ الفرضيات الجزئية:

- ربما هناك تأثير للتصور العقلي على مهارة الاسترخاء لدى طلبة قسم التربية البدنية.
- ربما هناك تأثير للتصور العقلي على مهارة تركيز الانتباه لدى طلبة قسم التربية البدنية.
- ربما هناك تأثير للتصور العقلي على مهارة الثقة بالنفس لدى طلبة قسم التربية البدنية.

أهداف البحث:

- التعرف على تأثير التصور العقلي على المهارات النفسية أولاً: "مهارة الاسترخاء" عند طلبة قسم التربية البدنية
- التعرف على تأثير التصور العقلي المهارات النفسية ثانياً: "مهارة تركيز الانتباه" عند طلبة قسم التربية البدنية.
- التعرف على اثر التصور العقلي على المهارات النفسية ثالثاً: "مهارة الثقة بالنفس" لدى طلبة قسم التربية البدنية.
- إبراز حاجة الطالب داخل معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للمهارات النفسية لرفع مستوى أدائه.
- إدخال برامج تدريب المهارات النفسية في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية للارتقاء بالرياضة الجزائرية على مستوياتها

تكمن أهمية البحث من الجانبين النظري والتطبيقي فيما يلي:

- الدراسة تنطلق إلى موضوع التصور العقلي والمهارات النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وهذا ما قد يوفر بعض المعلومات التي تكون في متناول الباحثين والطلاب ؛ ويمكن أن تكون الدراسة عبارة عن مرجع علمي لبعض الطلبة في قسم التربية البدنية؛ أو مقدمة وقاعدة لبحوث أخرى من خلال طرح تساؤلات أخرى ؛ وأيضا يمكن أن نقول أن الموضوع يبرز أهمية التحضير النفسي والذهني في تحقيق التفوق الرياضي والوصول إلى أعلى المستويات .

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

• تعريف التصور العقلي:

❖ لغة/ تصور ؛ تصورا(صور الشيء) أي توهم صورته وتخيّل "تصور -يتصور -تصورا الشيء وتمثله في ذهنه.

❖ اصطلاحا: التصور هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات والأساس الفيزيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ؛ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور .

❖ إجرائيا: هو قدرة أشبال كرة القدم على استرجاع الخبرات السابقة سواء كانت بصرية؛ سمعية حركية أو انفعالية؛ قاموا بها قبل أو لم يقوموا بها أو شاهدوا شخصا آخر وهو يؤديها.

• **المهارات النفسية:** ويرى "أسامة كامل راتب" أن المهارات النفسية هي (برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستماع).

• **الاسترخاء:** هو احد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستشارة الانفعالية خلال التدريب أو المنافسة الرياضية.

● **الثقة بالنفس:** الثقة الرياضية هي درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة.

● **تركيز الانتباه:** هو عبارة عن مهارة عقلية لتثبيت الانتباه على متير مختار لفترة من الزمن. الدراسات السابقة:

❖ **الدراسة الأولى:** التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم لأندية الدرجة الأولى؛ رسالة ماجستير.

هذه الدراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديف في ركلات الجزاء في كرة القدم؛ وافترض الباحث بأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي ودقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم؛ واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشملت عينة البحث على (50) لاعب يمثلون اندية الدرجة الاولى واستنتج الباحث ما يلي:

_ أهمية التصور البصري في زيادة دقة التهديف في كرة القدم.

_ ان للتصور السمعي ارتباط عال في زيادة دقة التهديف.

_ ان للإحساس الحركي بأجزاء الجسم المختلفة لحظة التهديف أهمية عالية.

وقد توصل الباحث الى مجموعة من التوصيات اهمها:

-زيادة الاهتمام بالتدريب الذهني عند وضع مناهج التدريب للفرق الرياضية لكرة القدم.

- عقد دورات تدريبية لمدربي كرة القدم؛ في الاعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية.

❖ **الدراسة الثانية:**

دراسة الباحث "عبد المحسن زكرياء احم عبد السلام" جامعة حلوان الدرجة العلمية دكتوراه 2003.

- فاعلية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري و الخططي للاعب كرة القدم.

- دراسة تجريبية؛ وكانت ادوات جمع البيانات(مقياس القدرة على الاسترخاء/ مقياس التصور

العقلي/ برنامج التدريب العقلي المقترح)؛ وكانت النتائج كالتالي:

✓ برنامج المهارات النفسية ذو فاعلية في الارتقاء بمستوى الاداء الخططي والهجومى في كرة القدم.

✓ ان الدمج والجمع بين التدريب بين التدريب العقلي وبرامج التدريب في كرة القدم يؤدي الى تحقيق نتائج افضل من استخدام برامج التدريب النمطي التقليدي فقط.
/ومن التوصيات:

-استخدام التدريب العقلي عند التدريب على المهارات الاساسية وخطط اللعب الهجومية. والدفاعية في برنامج تدريب كرة القدم نظرا لدوره الفعال في تطوير الاداء عموما.
-استخدام اسلوب التدريب على المهارات النفسية في جميع الموسم.

❖ الدراسة الثالثة:

دراسة الباحث "مفتي محمد" دور مناهج التربية البدنية والرياضية للمقاربة بالكفاءات في تطوير بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط 2001.

✓ كانت النتائج: ان مناهج التربية البدنية والرياضية للمقاربة بالكفاءة تؤدي فعلا الى تنمية المهارات النفسية .

✓ ومن التوصيات: لابد لأستاذ التربية البدنية ان يكون مدركا لبرامج تدريب المهارات النفسية.

الجانب

النظري

الفصل الثاني

التصور

العقلي

المبحث الأول: التصور العقلي

تمهيد:

يعتبر التصور العقلي من المتغيرات التي تعكس تأثير التدريب العقلي على الأداء فقد زاد الاهتمام بهذا المجال من طرف الباحثين اذ يعتبر التصور العقلي عامل أساسيا في التأثير على مستوى الأداء إضافة إلى عوامل أخرى كالخبرة والتدريب البدني المكثف؛ فقد وجد أن اللاعبين من ذوي الوضوح والتحكم في التصور العقلي؛ ويمكن القول أن الغاية من التصور العقلي هو الوصول إلى قمة الانجاز والإبداع في الأداء مع التسليم بان التصور العقلي ليس العامل الوحيد للأداء الأمثل كما انه ليس من الممكن الاستغناء عنه للوصول إلى الأداء الجيد. والتصور العقلي هو عبارة عن محاولة استرجاع للأحداث والخبرات الحسية السابقة او محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنيا لأكثر من مرة؛ هذا بالإضافة الى ان التصور يستخدم لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا وعن طريق تصور المحاولات الناجحة ومحاولة التخلص من الاخطاء وتهذيبها تدريجيا؛ وان جميع الرياضيين الذين لديهم فكرة تفصيلية عن الاداء الامثل للمهارة يستطيعون عن طريق التصور العقلي من مقارنة ادائهم مع الاداء الامثل وبالتالي يتمكنون من تصحيح الاخطاء.¹ وعموما فان التصور العقلي عملية فردية؛ ولذلك من الواجب على اللاعب ان يتعلم رموزه الخاصة؛ وتحديد كيفية تقبل المواقف؛ وتخزين الرموز التي تسمح بممارسة الخبرة مرة ثانية ليحقق التصور العقلي مزيدا من التأثير والفاعلية. استخدم مصطلح التصور العقلي *mental imagery* مرادفا لمصطلح التدريب العقلي *mental training* الى جانب العديد من المصطلحات المرتبطة بهذا المفهوم مما ساهم في وجود بعض التدخلات بين الباحثين نور بعضا منها:

التصور البصري *visuonoto training*؛ الاسترجاع المعرفي *cognitiue training*؛ النمودجة *modling*؛ التدريب التصوري *imaginal practice*؛ التدريب البصري الحركي *visuonotor*

¹يجي كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، كمرجع سابق ، ص 223

training؛ التدريب الفكري الحركي ideomotou trining و نتناول تعريف التصور العقلي من خلال اراء بعض العلماء :

_ "روبرب" robert: خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي.

_ "ندفير" nidffer: اعادة تكوين او استرجاع الخبرة في العقل.

_ "دورتي" dorthy: استرجاع من الذاكرة لاجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات و اعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى¹.

أ- مفهوم التصور العقلي:

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة؛ وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها؛ ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات؛ والأساس الفيزيولوجي للتصور؛ وهو أيضا تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ؛ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور.

ويمتلك الإنسان الدرة على تذكر الإحداث والخبرات السابقة؛ فيمكن للاعب كرة القدم أن يشاهد لاعبا محترفا على مستوى عال من مباراة؛ ويلتقط صورا عقلية لبعض مهارة ضرب الكرة بالرأس؛ ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل.² ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة؛ ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل؛ فعند وضع استراتيجية لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق اللعب مع؛ عادة ما يبدا اللاعب بتكوين عدة نقاط في العقل؛ ويتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف؛ لان الإنسان يمتلك القدرة أيضا على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة؛ والتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية visualisation فهو خبرة في عيون العقل؛ ومن الأخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط إلى حاسة البصر؛ وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيحا جزئيا؛ وان حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا من عملية التصور؛ إلا انه يمكن أن يتضمن واحدة أو مجموعة من الحواس

¹ محمد العربي ، التدريب العقلي ، ص 221

² محمد العربي ، التدريب العقلي ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، القاهرة ، مصر

الأخرى مثل: اللمس والسمع أو تركيبات منها؛ ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك.¹ وهو عبارة عن عملية الاستعادة العقلية التي يتخيل فيها الأفراد أنفسهم وهم يؤدون مهارة حركية من المنظور الشخصي الأول لأدائهم أو منظور الشخص الثالث لأدائه.² ويأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي؛ ويعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استخداماً؛ وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم ذهنياً ويستخدم التصور العقلي من قبل الجميع سواء كان في المجال الرياضي أو غير الرياضي؛ وسواء كان بصورة مقصودة أو غير مقصودة؛ ومثل ذلك أنه غالباً ما نقوم بالمراجعة الذهنية مسبقاً لما سوف نتحدث به بالهاتف؛ حيث أن التصور العقلي يمتحن الفرصة للتعامل مع المشكلة أو المهارة عند ظهورها بشكل أفضل.

2. نظريات كيفية حدوث التصور العقلي:

هناك آراء متعددة بهذا الخصوص ولكل واحد وجهة نظره الخاصة والمدعمة وعموماً فإن جميع هذه الآراء تكاد تكون متشابهة أو متقاربة بعض الشيء ومنها:

إن عملية التصور أو استحضار الصورة الذهنية يأتي من البرنامج الحركي الموجود في الدماغ أو ما تسمى بـ (الشبكة الافتراضية) وخصوصاً إذا كانت المهارة متعارفاً عليها مسبقاً فإن عملية استحضارها يكون سهلاً. أما الرأي الآخر فهو عملية التصور تحدث من خلال أحداث متعاقبة أي تجزئة المهارة إلى أجزاء أو أحداث مجزئة وعند القيام بالتصور الذهني يتم استحضار هذه الصورة للمهارة بشكل متسلسل الواحدة بعد الأخرى.³

كما وإنها تعطي انطباعات أولياً عن المهارة المراد تصورها بالإضافة إلى هذا الانطباع فإن عمليات حسية داخلية تعمل بالوقت نفسه وتعطي التصور الحركي.⁴

أما التفسير الأكثر شيوعاً والمدعم بمجموعة عريضة من البحوث بالإضافة إلى آراء اللاعبين العالميين. فإنه يقوم على احتمالين للتصور الذهني هما:

¹ Schmidt A.richard ,craig A.wrisberry :motorlearningand perfrmanee ,second edition ,humanknetism ,2000 ,p223.

² يحي كاظم النقيب , علم النفس الرياضي , مطابع الايوبي , السعودية , 1990 , ص 223

ومفادها التصور العقل.

2_1 نظرية التعلم الرمزي:

هو عبارة عن نظام للرموز (المشفرة) تساعد اللاعب على التصور؛ وان اية حركة نقوم بها في الحياة يعطي لها رمزا ومن ثم تطبع في الدماغ وعند القيام بالتصور فإننا نقوم باسترجاع اجزاء هذه المهارة ومن خلال تكرار التدريب على التصور العقلي فان الحركة تصبح الية ويسهل استرجاعها. وليوضح ما سبق نطبق المثال التالي:

حاول غلق عينك لفترة وتصور حركة سريعة في مباراة لكرة السلة وانت تؤدي تمريرة خاطفة مع لاعب تتحرك نحو المنافس في البداية لتتصور مثل هذا المشهد يجب ان تكون في ذاكرته معلومات مرئية سبق تخزينها عن كرة السلة والا فلن يحدث هذا التصور مطلقا.¹

2_2 النظرية العضلية العصبية النفسية:

مفاد هذه النظرية ان العقل يعمل حتى في لحظات السكون وعدم الحركة ووجد ان هناك انقباضات عضلية خفيفة وتفسير هذه النظرية هو عندما نقوم بتصوير مهارة ما يلاحظ وجود استشارة عصبية بالعضلات العاملة فعليا عن طريق التغذية الراجعة الحسية والتي تستفاد منها في عملية تصحيح المهارة في المستقبل ويمكن قياس ذلك ومعرفته من خلال جهاز الرسم الكهربائي (e m g).

2_3 نظرية معالجة معلومات النفس الفيسيولوجية (لانج):

وضع هذه النظرية "بيتر لانج" lang petre 1977 بهدف تفهم الكم الهائل من البحوث حول الخوف المرضي phobia واضطرابات القلق والتي ترتبط مع الجانب النفسي الفيسيولوجي للتصور العقلي؛ وعلى الرغم من ان هذه النظرية بدأت في المجال الطبي العلاجي. الا انها استخدمت نموذجا لمعالجة المعلومات في التصور العقلي بشكل عام؛ وتبدأ النظرية بالغرض القائل الصورة ماهي الا تنظيم وظيفي لمجموعة محددة من الافتراضات المخزنة في العقل تتم وصف الصورة من خاصيتين اساسيتين هما:

¹ محمد العربي ، التدريب العقلي ، كمرجع سابق ، ص 236

_مميزات افتراضية: حيث تشير الى وصف المحتوى(السيناريو) المراد تصوره.

_استجابات افتراضية: حيث تشير الى وصف الاستجابة لهذا المحتوى¹. حيث نضرب المثال التالي؛ الذي يتضمن مجموعتين من التعليمات التصويرية:

الاولى: تعليمات تميل الى الميزات الافتراضية.

تصور نفسك في تدريب للجري في يوم من ايام فصل الخريف واثناء الجري تراقب الرياح وهي تجمل اوراق الشجر؛ وهناك لاعب يمر بجوارك؛ وقد حاولت تجنب الوقوع في هزة صغيرة وابتسمت في وجه اللاعب الذي يجري في الاتجاه المعاكس.

الثانية: تعليمات تميل الى الاستجابات الافتراضية:

تصور نفسك في تدريب للجري في يوم خريفي وانت تشعر بالبرد في مقدمة الانف والحلق عند تنفس كمية كبيرة من الهواء؛ وانت تجري بسهولة ويسر ولكن تشعر بالتعب؛ وتسمع دقات قلبك في صدرك وعضلات الرجلين متعبة وخاصة العضلة التوامية وعضلات الفخذ. وتشعر ان قدمك تكاد تصطدم بالأرض؛ اثناء الجري تشعر ان هناك عرقا ساخنا على جسمك. ويقترح "لانج" ان المثال الثاني يميل الى انتاج صورة واضحة اكثر من المثال الاول؛ وينتج منه ايضا استجابات فيسيولوجية مصاحبة؛ وتعمل على امكانية الاستفادة من هذا الوصف في التصور العقلي؛ واستخدامه في التأثير على مستوى الاداء.

2_4 نظرية الرموز الثلاثة لاسين:

تعتبر نظرية "لاسين" والتي وضعتها في (1984) لتفسير عملية التصور العقلي اكثر تطورا؛ حيث اضاف بعدا جديدا وهو معنى الصورة لدى الفرد وهو ما اغفلته نظرية لانج 1977 ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية:

الصورة والاستجابة الحسية والمعنى². يشمل الجزء الاول الصورة التي يمكن تعريفها بانها استشارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية وهي الداخلية في واقعها؛ الا انها

¹ محمد العربي ، التدريب العقلي ، كمرجع سابق ص250

² يحي كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، كمرجع سابق ، ص243

تمثل العالم الخارجي بدرجة حسية واقعية تساعد الفرد على التعامل مع الصورة كما لو كان يتعامل مع العالم الخارجي الحقيقي. ويتضمن الجزء الثاني الاستجابة الحسية وهي تعني ان عملية التصور العقلي تحدث التغيرات النفس فيسولوجية في الجسم كما وصفها "لانج" وآخرون "شيك" وكيونزن " 1984 shike e,kunzen derf والبعد الثالث هو معنى الصورة. ويشير "اسين" في هذا الصدد الى ان كل صورة لها معنى عند الفرد؛ والاكثر من ذلك ان كل فرد يسترجع خبرته الخاصة اثناء عملية التصور العقلي؛ وبناءا على ذلك فان الناتج من خبرات التصويرية مهارة محددة لن يتطابق في حالة ما اذا تم تقديم نفس التعليمات عن تصور مهارة محددة الى اثنين من اللاعبين.

ويرى "اسين" ان هناك ثلاثة مجالات هامة يجب على الباحثين ان يضعوها في الاعتبار في البحوث المرتبطة بعملية التصور العقلي وهي:

_ وصف الصورة الموظفة تماما الى جانب التعرف على الخبرة التصويرية للفرد وذلك من خلال اسلوب تحليل المستوى¹.

_ استخدام قياسات النفس الفيسولوجية بدرجة اكبر على ان تتضمن الاستجابات والميرات المقترحة.

وعموما فان العلماء يجمعون عن طريقتين من طرائق الرياضة في اداء التصور العقلي؛ هذا ما اشار اليه (عنان 1995) نقلا عن ماهوني (وافنر 1977) وهاتين الطريقتين هما:

أ- التصور العقلي الداخلي: internal imagery

يعد هذا النوع من التصور حركيا في طبيعته؛ اي ان الرياضي يتظاهر بانه في صورة جسمية في اثناء الاداء فالرياضي يشعر بنفسه وهو يؤدي ويستطيع رؤية هدف الانتباه لكنه بعيد عن جسمه؛ اي انه يستدعى الصورة الذهنية لمهارة معينة سبق اتقانها او مشاهدتها ويمارسها عقليا وداخليا ومن دون الفعل الحركي.

¹ يحي كاظم النقيب , علم النفس الرياضي , كمرجع سابق , ص255

التصور العقلي الخارجي: exteryor imagery

ويعد هذا النوع من التصور بصريا في طبيعته؛ اي ان الرياضي يدعي انه يراقب اداءه من الخارج ويوجهه ويتوقف عند نقطة معينة من الاداء يختارها انتقائيا ليؤكد الجوانب الفنية و المهارية الصحيحة .

3. انواع التصور العقلي:

3-1 التصور الايجابي لتعزيز مفهوم الذات:

ان هذا النوع من التصور يشبه نوعا ما حالة (التنويم المغناطيسي) اذا يستطيع الرياضي ان يستقبل افكار ووجهات نظر جديدة تساعد في تعزيز مفهومه الذاتي عن طريق تصور نفسه وهو ينفذ وجهات معينة بنجاح.

3-2 التصور الايجابي في البيئة:

يستعمل هذا النوع من التصور في العلاج السلوكي؛ اذ يستطيع الرياضي عن طريقه ان يخلق البيئة الايجابية اللازمة لتطوير المهارة واداء الفاعلية باسترخاء وبنجاح دائم ثم يؤدي الى ازالة المخاوف والتغلب على حالات الاحباط او الشعور بالفشل وعن طريق التكرار سيتمكن الرياضي من ربط النجاح بالبيئة التي يتصورها ذهنه.

يستعمل هذا النوع من التصور عندما لا يتمكن الرياضي من اداء بعض الفعاليات بشكل جيد لأنها تثير نوعا من التردد والخوف فعلى سبيل المثال يتخيل الرياضي نفسه وهو يؤدي الفعالية حسب التسلسل والمواصفات الفنية و البدنية المطلوبة لنجاح الاداء مع التركيز على الفعاليات الايجابية الخاصة بهذه المهارة الى ان يربط بين اداء المهارة والاحساس الايجابي الممتع الذي يرافق النجاح في الاداء وبهذه الطريقة يستطيع الرياضي ان يحول اية خبرة سلبية الى نجاح نسبي ويزيد من ذاكرته ما يحس به من خيبة امل وشعور بالنقص بسبب الفشل.

ومن هذا فان التصور نوعان:

أ- تصور ذهني خارجي : external imagery:

ويعتمد على فكرة استحضار الصورة الذهنية لأداء شخص اخر مثل لاعب متميز كان اللاعب هو الذي يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي. فعلى سبيل المثال: لاعب التنس الذي يستخدم التصور الذهني من المنظور الخارجي لأداء مهارة الارسال فانه لا يشاهد فقط(وقفه الاستعداد؛ حركة لف الجذع؛ مرجعة الذراعين؛ المتابعة) وانما يشاهد كذلك حركة راس وظهر اللاعب الخ.

ب- التصور الذهني الداخلي: internal imagery:

تعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على ان اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارة او احداث معينة سبق اكتسابها او مشاهدتها او تعلمها؛ فهي عادة نابعة من الداخل وليست كنتيجة لمشاهدة الاشياء الخارجية؛ وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة. وتجدر الإشارة الى حاسة البصر التي تساهم بالدور الاساسي عند استخدام اي نمط للتصور الذهني الخارجي؛ بينما الاحساس الحركي يساهم بفعالية اكثر مقارنة بالحواس الاخرى في نمط التصور الذهني الداخلي¹.

4-اهمية التصور العقلي:

_ يساعد في وصول اللاعب الى افضل ما لديه من التدريب او المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارة الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسات.

_ يبدا التصور العقلي بالتفكير في الاهداف والاستراتيجيات لأداء مطلوب في المنافسة؛ من خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي؛ يتم التطور الى الدرجة التي يمكن فيها للحصول على الاحساس المصاحب واسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الاهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعية.

¹ محمد العربي , التدريب العقلي , كمرجع سابق, ص257

_ يساعد اللاعب على تصور الاداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فلاعب الوثب العالي يسترجع المرور فوق العارضة؛ والجمباز الاداء الامثل للجملة الحركية على الاجهزة؛ الرمح متابعة الرمح الى مركز منتصف الهدف؛ ولا يقتصر على لاعبي الالعاب الفردية ولكن يمكن للألعاب الجماعية التصور العقلي مفتاح اللعب؛ حركات المنافسين؛ سرعة الانتقال؛ الحركات الدفاعية.

_ يساهم في استدعاء الاحساس بالأداء الامثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الاخير الباقية على الانطلاق لتحقيق الاهداف.

_ يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الاداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة المنافسة بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقة الوثب والرمي او التصنيفات في السباحة والالعاب القوى او تحقيق الفوز داخل مجموعات مثل المبارزة والملاكمة وحيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الابعاد الناجحة للأداء .

_ استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء انماط الاداء الايجابي وتحقيق الاهداف.¹

_ السيطرة على الانفعالات يمكن استبعاد مشاعر الغضب والاستشارة على حكم المبرة الذي احتسب خطأ غير صحيح ضدك بمشاعر ايجابية وعن طريق اخذ شهيق عميق والتركيز على التنفس ومن خلال التصور.

_ مواجهة الالم والاصابة يمكن تخفيف الالم من خلال تصور اداء زملاء اللاعب المصاب.²

5_ التفسير النظري للتصور العقلي:

5-1 نموذج التدفق الداخلي: the inflow model :

يشير هذا النوع عملية التصور العقلي؛ من خلال النشاط العصبي العضلي وقد تم تقديمه في اوائل القرن التاسع عشر عندما وضع (اكارينتر) مبدا الفكر الحركي ideo-motor للتصور

¹(كاظم النقيب؛ مرجع سابق؛ ص222)

² (كامل راتب؛ تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي؛2000؛ ص120_122)

العقلي؛ والذي يفترض ان العضلة تساهم في تعلم المهارات الحركية من خلال فعاليات انماط الانشطة العصبية العضلية العامة اثناء عملية التصور.



شكل 01: نموذج التدفق الداخلي

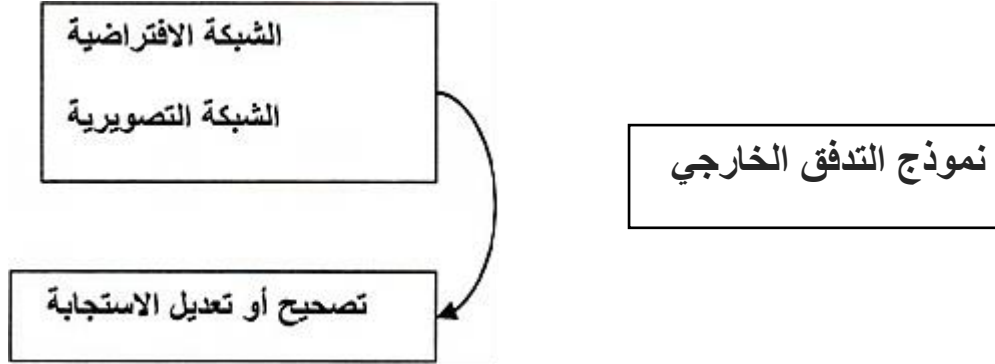
شرح النموذج:

يفترض من هذا النموذج ان الوثيقة اثناء الاسترجاع العقلي لمهارة حركية تبدأ من الشبكة الافتراضية؛ وهي مستمدة من الذاكرة الطويلة المدى؛ والخطوة التالية هي الأنشطة التصويرية؛ ويحدد المربع اعلى الشكل هذه الخطوات؛ وبعد ذلك ينتج تدفق خارجي صادر الى نفس العضلات التي تستخدم اثناء الاداء الفعلي لنفس المهارة؛ وهو ما يعبر عنه السهم يمين الشكل؛ وعلى الرغم من ان كمية الاسترجاع نقل خلال الاسترجاع التصوري عند المقارنة مع الاداء البدني الا انها محددة في العضلات المرتبطة بالمهارة؛ وكنتيجة للاستشارة العصبية الضعيفة للعضلات فان التغذية الرجعية الحسية يعاد ارسالها الى الشبكة الافتراضية.

5_2 نموذج التدفق الخارجي: the outflow model:

يمثل النشاط المعرفي للاستشارة الرمزية symbolic coding العامل الرئيسي في نموذج التدفق الخارجي؛ وهذا النموذج مشابه تماما لتفسير التعلم الاجتماعي الذي وضعته "بانادورا" (1977) والمبني على مشاهدة عملية التعلم؛ ويفترض هذا النموذج انه اثناء الاسترجاع التصوري يبدأ العمل في الشبكة الافتراضية مستمدا من الذاكرة الطويلة المدى؛ ثم تأتي الخطوة الثانية وهو

عمل الاستشارة الرمزية للمعلومات المرتبطة بالمهارة وبعدها يبدأ إجراء التعديل الصحيح في الشبكة؛ وهذه التغييرات المفترضة تستخدم بعد ذلك كأساس لإرسال تدفق خارجي صادر إلى العضلات ، وهذا يؤدي بدوره إلى تصحيح الاستجابة أو تعديل الأداء .



الشكل 02: نموذج التدفق الخارجي.

ومن الملاحظ أن المتغير الأساسي في هذا النموذج هو الإشارة الرمزية عكس التغذية الرجعية التي تمثل المتغير الأساسي في نموذج التدفق الداخلي، كما يعتمد على اتجاهين أساسيين هما:

1- يتم التركيز على مراحل اكتساب المهارة .

2- درجة المتطلبات المعرفية المتضمنة في المهارة .

3-5- النموذج الموحد : model unfying

3-5-1 المدخلات: قبل البداية في التصور العقلي يجب أن يجد المدرب الرموز والتعليمات التي تعمل على جذب انتباه اللاعب إلى طبيعة وأغراض التدريب على التصور العقلي، ويجب أن تكون محددة وذات معنى 2-3-5- العمليات: يفترض أن اتجاه الانتباه لدى اللاعب يحدد محتوى التدريب قبل التصور

العقلي، انطلاقاً من الشبكة الافتراضية للمهارة¹.

ويمكن للتصور العقلي التركيز على كل من البعد البصري (الخارجي) والاحساس الحركي (الداخلي) .

¹ محمد العري ، التدريب العقلي مرجع سابق ، ص 246 - 247

5-3-3- المخرجات: هي عبارة عن أربع مستويات كمخرجات لعملية التصور العقلي ويتوقف ذلك على محتوى عملية التصور .

أ- **المستوى النفسي:** يمكن أن تتراوح درجة الاستجابة النفسية ما بين الحد الأقصى والحد الأدنى، فإذا تم السؤال أن تتصور نفسك محاصرا في كهف به مئات الثعابين والعناكب، وليس هناك مخرج للهروب، فإن غالبا ما تتم الاستجابة النفسية سلبية إلى محتوى التصور، ولكن إذا كان السؤال أن نتصور أنك في خط الرمية الحرة في كرة السلة في الدقيقة الأخيرة، فسوف تمارس أيضا درجة التصور العقلي من الاستجابة النفسية فإنها تختلف عما إذا كنت تقوم بتصوير هذه المهارة في ظروف عادية، وهنا يظهر دور التصور في الاعداد للحالة العقلية للأداء في المستقبل .

ب - **المستوى الفسيولوجي:** هناك العديد من التطبيقات على مستوى الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة للتصور العقلي، على درجة من الأهمية فيمكن استخدام التصور العقلي في : تعديل المعايير مثل التنفس، ضربات القلب ، النشاط العضلي العصبي المصاحب، وتوصيل التغذية الراجعة إلى الشبكة الافتراضية والبرنامج الحركي .

- رفع أو خفض مستويات الاستثارة حتى يمكن أن يبقى اللاعب قريبا من مستوى الاستثارة الأمثل قبل الأداء

ج- **المستوى السلوي:** أوضحت نتائج البحوث العلاقة بين ممارسة التصور العقلي، وزيادة الدافعية، وتكمن أهمية هذه العلاقة في زيادة احتمال النجاح في التأثير الظاهر على الأداء، وتكون الدافعية في مدخلات عملية التصور وتعتمد على طريقتين:

• التقرير اللفظي verbal report

• التدعيم الانتقائي force selective mentreim

ونحاول أن نلقي الضوء على التقرير اللفظي¹ بعد اتمام عملية التصور العقلي يجب سؤال اللاعب بتقديم تقرير لفظي عن محتوى التصور، والهدف مطابقتها مع الأغراض المحددة

¹ willamsL.R.T.xlsoocA.R;ancien , reference ,vol 21, 1992 , P 118 ,

للتصور، فإن كان الهدف المحدد يعتمد على الجانب البصري الخارجي، فإنه يجب أن يتحدث اللاعب عن هذه الخصائص، وإن كان هدف التدريب هو التحكم في استجابات حس حركية (عوامل داخلية) فإن التقرير يعكس الاستجابات الحسية للعضلات الداخلية فقط .

6- التغذية الرجعية : back feed

يمكن أن تؤثر الأنشطة التي تحدث في كل من المستويات الأربعة للمخرجات في التطوير المناسب للشبكة الافتراضية .

6-1- المستوى النفسي :

إذا أدت نتيجة التصور العقلي إلى تقليل الشعور بالاستعداد للأداء الظاهري زادت الدافعية وكذا احتمال الاستجابة الناجحة والرغبة في التصور العقلي للمهارة مرة ثانية .

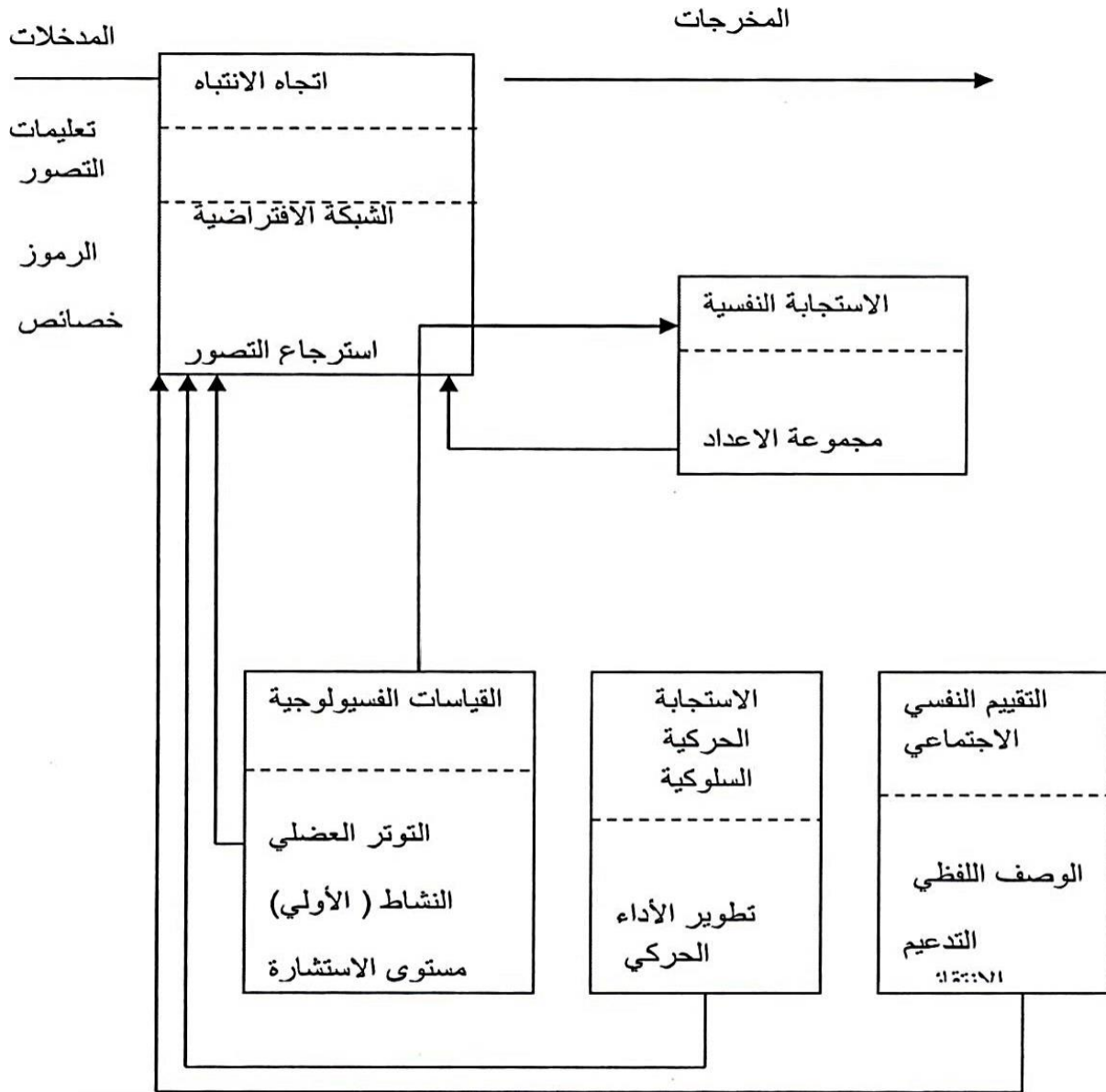
6-2- المستوى الفسيولوجي :

الدور الذي تلعبه التغذية الرجعية الفسيولوجية في عملية التصور ليس واضحاً تماماً فإن كانت الاستثارة العصبية للعضلات محددة فإن التغذية الرجعية الافتراضية تستخدم لتعديل وتحديث الشبكة الافتراضية، أما إذا كانت غير محددة فري إما غير مرتبطة بالأداء أو هي أصلية أو موجهة للعضلات للاستجابة في المستقبل .

6-3- المستوى الحري :

تمد الاستجابة الحركية التغذية الرجعية لأجراء التعديلات والتغيرات في الشبكة الافتراضية وهي على جانب من الأهمية وخاصة بالنسبة للمبتدئين، والتغذية الرجعية الخارجية النابعة من التقرير اللفظي لمحتوى التصور العقلي والاجراءات المستخدمة بواسطة المدرب، يمكن أن تحدث التغيرات في المحتوى الشبكة الافتراضية وهذه الإجراءات ضرورية لصياغة التقرير اللفظي بطريقة تماثل المحتوى المطلوب المفضل للتصور العقلي. والتدريب العقلي ليس في اتجاه واحد deal set one ويحتاج إلى تخطيط وإدارة وتكرارات، وعلى الرغم من أن الباحثين تجمعت لديهم معلومات كافية تتعلق بكيفية عمل التصور العقلي، وكيف يمكن تكوين

أفضل صورة عقلية للمهارات الحركية . والأمل كبير في الاستفادة من معطيات هذا النموذج في توضيح الصورة عن التصور العقلي وكيف يمكن الاستفادة منه ¹.



شكل 03: التصور والنموذج الموحد .

¹ willamsL.R.T.xlsoocA.R;ancien , reference ,vol 21, 1992 , P 118 ,

7- مبادئ تدريب التصور العقلي :

نستعرض فيما يلي مبادئ التصور العقلي والتي تساعد على اكساب المهارة في الرياضة :

7-1- الاسترخاء :

هو انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ويفضل أن يسبق التصور (استحضار الصورة الحركية) بعض التمرينات الاسترخاء لمدة ثلاثة دقائق إلى خمس دقائق ولا يتجاوز عشر دقائق وينصح بالتركيز على تمرينات الشهيق العميق وإخراج الزفير ببطء، حيث يكرر ذلك حوالي 4 مرات أو 5 كذلك يراعى أن يؤدي تمرينات الاسترخاء من وضع الجلوس وليس الرقود، حيث إن الأخير قد يقود اللاعب إلى النوم ويضعف قدرة التركيز¹.

7-1-1- الاسترخاء العضلي: وينقسم إلى :

أ- الاسترخاء التخيلي : وهو أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة غير البيئة الحقيقية التي هو فيها، بيئة يشعر فيها بالراحة والاطمئنان من أجل الحصول على الاسترخاء.

ب - الاسترخاء الذاتي : هنا يجب على الرياضي أن يتعرف على مناطق التوتر الموجودة في العضلات ثم القيام بالتخلص من هذا التوتر عن طريق الشهيق العميق والزفير ببطء ويتم ذلك في بادئ الأمر بإشراف المدرب وبعد ذلك يقوم الرياضي بمفرده وإذا وجد صعوبة بذلك فمن الممكن عن طريق جهاز تسجيل .

ج- الاسترخاء التعاقبي : ويقصد بذلك القيام بعملية الانقباض لمجموعة عضلية معينة ثم القيام بالاسترخاء حتى يعطي الفرصة إلى الرياضي للتفريق بين الاحساسين (الاحساس بالانقباض والاحساس بالاسترخاء) ويتم الانتقال من مجموعة إلى أخرى²

¹ أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط 3 ، القاهرة ، مصر، 2000 ، ص 325 .

² أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة المفاهيم- التطبيقات - دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ، مصر، 1995 ، ص 287

د- استرخاء التغذية الرجعية الحيوية: وهي تلك المعلومات البيولوجية التي يحصل عليها الرياضي عن وظائف أجهزته الداخلية ومن خلال هذه المعلومات يستطيع أن يتعلم كيفية تنظيم عمل هذه الأجهزة ذاتيا ومن ثم يستطيع أن يتحكم بالتوتر.

7-1-2 الاسترخاء العقلي:

يأتي دور الاسترخاء العقلي بعد الاسترخاء العضلي والذي يعل على خفض التوتر العقلي ولا بد هنا من الإشارة إلى نقطة مهمة وهي مجرد التركيز على الاسترخاء العضلي كفيل بعزل كل المؤثرات الأخرى عن الدماغ، ومن ثم نحصل على الاسترخاء العقلي، ويكون هذا التركيز على نقطة محددة يفكر فيها وتوجهه إلى الاتجاه الذي يريده الرياضي، وفي البداية يجب على الرياضي التخلص من الأثر الزائدة في الدماغ التي ليس لها علاقة بالمهارة المطلوب التدريب عليها.

أما أقسام الاسترخاء العقلي فهي¹:

أ- الاستجابة للاسترخاء : ويقصد منه الوصول إلى حالة عقلية تتسم بالوعي والإدراك الكامل، وعدم

الجهد وتركيز الانتباه وصولا إلى الاسترخاء التلقائي .

ب - التحكم في التنفس :

تعد عملية الشهيق والزفير التمرين الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء كونه من أكثر الطرائق تأثيرا في التحكم في التوتر والقلق .

ج- الاسترخاء المعرفي :

ويشمل على :

ايقاف الأفكار : وهي عملية ايقاف الأفكار السلبية والمشوشة واحلال مكانها الأفكار البناءة والايجابية.

¹ willamsL.R.T.xlsoocA.R;ancien , reference ,vol 21, I993 , P 129 -136,

التفكير المنطقي: وتعد هذه الطريقة بناءة وإيجابية يهدف الرياضي من ورائها التخلص من الأفكار السلبية والاستعاضة عنها بأخرى إيجابية ومنطقية، بعد أن يتم تعرف اللاعب بالأفكار غير المنطقية ومناقشتها كأسلوب لتعليم اللاعب التفكير بشكل منطقي وحل المشاكل بها ومثال ذلك التفكير بخطة ناجعة للتخلص من هجوم الخصم الذي يتقن مهارة الاختراق في الهجوم. **الحديث الذاتي الإيجابي:** وهو طريقة تهدف إلى تحديد مجموعة من المواقف والأفكار السلبية التي تغيرها بأخرى إيجابية مثل مخاطبة الذات بأنه (يجب أن يسجل هدفاً، سنفوز).

7-2- الأهداف الواقعية :

يراعى وضع أهداف التصور لأداء مهارات معينة في ضوء مبدأ الواقعية للمستوى الفعلي للاعب، وصعوبة الحركة لا تتعارض مع الحاجة إلى تطوير الأهداف، ومن أجل ذلك يستحسن وينصح اللاعب باستحضار الصورة الذهنية المساوية أو الأفضل من أدائه السابق حيث يسير الاعداد الذهني وبناء الأهداف معا .

7-3- الأهداف النوعية :

يجب أن يتضمن التصور الواجبات البدنية والحركية التي يؤديها اللاعب في موقف المنافسة الفعلي، فيحدد أهداف ونوعية تماثل الأداء في المنافسة مثل هذه التساؤلات الخاصة بمهارة الضربة الساحقة لكرة الطائرة .

ما هو الموقع عند الشبكة أم بوسط الملعب؟ هل ينتظر الكرة أم يذهب إليها ؟

ما مقدار القوة المطلوبة ومن هو المنافس الذي يؤدي معه الضربة ؟

ورغم كل هذا قد يتعذر على اللاعب استحضار هذه الصورة، ولكن بمشاهدة أحد المتميزين في أداء هذه المهارة يتاح له تكوين صورة صحيحة¹.

1 - أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة ، ط 3 ، 2000، ص 325 - 326 .

7-4- تعدد الحواس:

يعتمد نجاح التصور على استخدام العديد من الحواس، ويجب على اللاعب التعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء هل البصر أم السمع أو الإحساس الحري؟¹ ومع تقدم التمرين الذهني يتسع إلى حواس أخرى مثل حاستي الشم والتذوق؟²

7-5- التصور بالسرعة الصحيحة للأداء :

المبدأ العام الذي يحدد معدل السرعة الصحيحة للتصور وهو زمن الأداء العضلي أثناء المنافسة، فعلى سبيل المثال فإن السباح الذي يسبح مسافة 400 متر في أربع دقائق يستحضر الصورة الذهنية المماثلة للأداء لمدة أربع دقائق، حيث أن ذلك يساعده على أن يصبح أكثر ألفة بالأداء .

وينصح دائماً في بعض الأحيان أن تتم عملية التصور بمعدل أبطأ من سرعة الأداء الفعلي في المسابقة، ويحدث كذلك كما في الحالات التالية :

- 1- عندما يتعلم الرياضي مهارة جديدة أو يستخدم طريقة جديدة في الأداء المهارة .
- 2- عندما يحتاج الرياضي إلى التخلص من بعض الأخطاء أو يريد إدخال بعض التعديلات.

7-6 التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:

يفضل استرجاع المهارة قبل الأداء مباشرة على الأقل مرة واحدة وكلما زاد اللاعب عدد المرات في الاسترجاع من طبيعته وطبيعة النشاط الممارس .

7-7- التصور العقلي للمهارة ككل :

عادة ما توجه النصيحة إلى أهمية التصور الكلي للمهارة في الحالات التي تتطلب ممارسة التصور على اجزاء من المهارة قبل نهاية التدريب حتى تتكامل الصورة عن الأداء فعلى سبيل المثال، تسديد ضربة حرة في رياضة كرة القدم .

¹ كامل راتب، علم نفس الرياضة مرجع سابق ، ص 327 .

² محمد العربي ، مرجع سابق ، ص 236 .

7-8- الانتباه إلى التفاصيل :

كلما زاد التركيز على التفاصيل ووضوحها كان التصور العقلي أفضل فلاعب كرة اليد يجب أن يضع في عين الاعتبار الإضاءة وسطح الملعب ودرجة الحرارة فيصبح التصور أكثر فعالية¹.

7-9- التركيز على الإجابات :

التركيز على الأداء الناجح يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء².

7-10- الممارسة المنتظمة:

بشكل عام يمكن ممارسة التصور في أي مكان أو زمان، وهناك فروق فردية كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية الرياضي وخصائص النشاط الرياضي .

7-11- الاستمتاع بممارسة التصور الذهني :

يجب أن تبقى عملية التمرين الذهني خبرة ممتعة للرياضي، وعندما يشعر الرياضي أن الممارسة هي مصدر للملل أو الاحباط يجب أن يتوقف ويمارس جوانب أخرى من التدريب³.

8- خطوات تطوير التصور العقلي :

1- اختيار المكان والزمان مع توافر جلسة مريحة لمدة خمسة دقائق دون مقاطعة .

2- غلق العينين، التنفس العميق من الصدر والبطن، الاسترخاء التام دقيقتين أو ثلاثة .

3- تكوين شاشة بيضاء في العقل مع التركيز عليها بوضوح

4- تصور دائرة تملأ الشاشة، ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء.

5- محاولة توضيح هذا اللون ثم تغييره ببطء إلى أربع أو خمسة ألوان .

6- العمل على إخفاء الصور، الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة .

¹ محمد العربي : مرجع سابق ، ص 225 — 226 .

² محمد العربي مرجع سابق ، ص 254 .

³ أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، ط3، 2000. مرجع سابق ، ص 328 .

- 7- تكوين صورة على الشاشة غرض صغير (كوب صغير) طور هذه الصورة في ثلاثة أبعاد، املأ هذا الكوب بسائل ملون، اضف مكعبات الثلج واكتب وصفا أسفل هذا الكوب .
- 8- تكرر هذه العملية مع غرض مناسب لنوع النشاط الرياضي .
- 9- استرخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- 10- اختيار أحاسيس متنوعة مع تطوير كافة التفاصيل .
- 11- الاسترخاء والملاحظة مع بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء .

خلاصة الفصل :

على ضوء ما تقدم في هذا الفصل يتضح لنا مدى الحاجة للتصور العقلي وضرورته لدى الرياضي، كي يستطيع التوفيق بين الجانب العقلي والبدني خاصة في مرحلة المراهقة التي هي مرحلة لتغيرات فيزيولوجية ونفسية كبيرة , كما أن القدرة على التصور لا تأتي مباشرة بل بالتعود والتدريب حيث يعتبر التصور عاملاً أساسياً في الأداء الجيد للحركات الرياضية كالحركات والمواقف التي نجدها في رياضة كرة القدم .

الفصل الثالث

المهارات

النفسية

تمهيد :

يتطلب تحقيق الطالب داخل معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية أو المؤسسة التربوية أو اللاعب للمستويات الرياضية العالمية تضحيات ومجهودات كبيرة، ففي مجال إعداد اللاعب للاشتراك في المسابقات ويوجه عمله عدد كبير من المختصين مثل المدربين والمنافسات الرياضية ، الأطباء ، أخصائي التدليك ولعلاج الطبيعي، أخصائي التغذية ، وأخصائي وضع وتجهيز الأدوات والأجهزة الرياضية ، وأخصائي التأهيل والإعداد النفسي ...إلخ ، ويمكن ، تصنيف جميع المختصين القائمين على مساعدة الفرد الرياضي أين كانت تخصصاتهم إلى مجموعتين الأولى تهدف وتسهر على تهيئة الظروف الملائمة لإعداد اللاعب بينما تسعى الثانية إلى تنمية وتطوير قدرات اللاعب ومن بين أخصائي هذه المجموعة نجد المدربين الأطباء ، أخصائيو العلاج الطبيعي ، أخصائيو الإعداد النفسي ، ودور هذه المجموعة يساهم بلا شك بدرجة كبيرة في تحقيق الهدف الرئيسي من ممارسة الفرد للرياضة والذي يدور في مجمله حول " ي " النمو المتوازن له بحيث يعتبر الإعداد النفسي واحد من

أكثر الطرق تأثيرا وفعالية في تحقيق النمو المتوازن للأفراد عامة وللرياضيين خاصة .

2-1 علم النفس الرياضي:

2-1-1 مفهوم علم: الرياضة :

يحاول علم النفس الرضي دراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية لدى الرياضيين حتى يتفهم القائمون بهذه الدراسة والعاملون في المجال الرياضي، العلاقة بين المتغيرات المختلفة والأداء في الأنشطة الرياضية في مختلف مواقف التدريب والمنافسة الرياضية .

فيمكن تعريف علم نفس الرياضة بأنه "العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الفرد في المجال الرياضي"¹ ضوعه هو الإنسان من حيث هو كائن حي يرغب ويحس ويتخيل ويفكر ويعبر ويريد ويفعل .

كما عرفه أيضا مورجان Morgan (1972) بأنه "دراسة الأسس النفسية للنشاط

البدني " ²

وقد قدمت جمعية تطوير علم النفس الرياضي التطبيقي تعريف أكثر شمولاً وقبولاً

فيعرف بأنه :

العقلية التي تؤثر وتتأثر بمشاركة الأداء في الرياضة

أ. "دراسة العوامل النفسية و العقلية التي تؤثر و تتأثر بمشاركة الأداء في الرياضة تمرينات أو تدريبات وأنشطة بدنية "

ب. " تطبيق المعرفة المحصلة من هذه الدراسة في مواقف كل يوم"³.

2-1-2 تعريف التحضير النفسي :

التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة موجهة نحو التكوين الرياضي⁴.

1 - صديقي نور الدين محمد، "علم نفس الرياضة"، المكتب الجامعي الحديث ، ط1 ، الإسكندرية ، مصر ، 2004 ، ص 26

2 - عبد العزيز عبد المجيد محمد ،"سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر ، 2005، ص 03

3 - عبد العزيز عبد المجيد محمد ، مرجع سابق ، ص 04.

4 - محمد حسم علاوي "علم النفس الرياضي" ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، ط 1 1995 ، ص 26 .

الإعداد النفسي " هو " العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك إيجابي لكل من الأداء البدني و المهاري الخططي للاعب اللعبة، والفريق والوصول به إلى قمة الإعداد النفسي " هو " العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك إيجابي لكل من الأداء البدني و المهاري الخططي للاعب اللعبة، والفريق والوصول به إلى قمة المستويات¹ .

2-1-3 أهمية التحضير النفسي :

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة ، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب فإن الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه والتحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة².

2-1-4 أهداف التحضير :

بناء على مفهوم الإعداد النفسي الرياضي وأهميته تحدد أهدافه فيما يلي :

- بناء وتشكيل الميول الاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة .
- تطوير دوافع الرياضي نحو الإنتاج والتنافس الفعال .
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس .
- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي والقادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.

1- أسامة كامل راتب الإعداد النفسي للناشئين " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2004 ، ص 23 .

2- مفتي إبراهيم حماد "التدريب الرياضي الحديث " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 ص 235 .

- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي و رفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات .
- توجيه الرياضي وإرشاده نفسياً لمساعدته على المواءمة النفسية بين الأعمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات، مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية¹.

2-1-5 مراحل التحضير النفسي الرياضي :

يعتمد الإعداد النفسي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار، المؤشرات النفسية العامة لإبراز أفضل قدرات عيبن ويشمل هذا النوع من الإعداد على المراحل التالية :

مرحلة الرضا عن الممارسة : وتعني المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي وتتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية أن كان النشاط الرياضي الممارس .

مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي الممارس : وهي المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس .

مرحلة الميل نحو النشاط : وهي المرحلة التي تجعل الفرد ينتبه لنشاط معين ويهتم به ويختار التعامل معه أو الخوض فيه وتفضيله عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى .

مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية : فيها يتم اكتساب السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية².

مرحلة الإعداد النفسي العام للتنافس الرياضي : هي مرحلة تلي مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية فهي دخول المنافسة وبالتالي اكتساب مجموعة من الخبرات التنافسية و وتدعيمها و تطبيقها ميدانياً أو في مواقف تنافسية.

1- أحمد أمين فوزي "مبادئ علم النفس الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003، ص 162 .

2- أحمد أمين فوزي، نفس المرجع، ص 167.

مرحلة الإعداد النفسي الخاص للنشاط : هي مرحلة انتقال الرياضي في إعداده النفسي إلى اكتساب مجموعة من السمات والمهارات النفسية المطلوبة لنوع النشاط الرياضي ولنوع الواجبات الحركية المطلوبة .

مرحلة الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط : هي مرحلة يتم خلالها إعداد الرياضي لخوض غمار التنافس في نشاطه المحدد ، فكل نشاط من الأنشطة الرياضية يختلف عن الآخر من حيث متطلباته النفسية خلال التنافس .

2-2 تدريب المهارات النفسية .

2-2-1 مفهوم المهارة النفسية :

المهارة النفسية عباره عن قدرة يكمن تعلمها عن طريق التعلم والتمرن والتدرب فاللاعب لا يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها لدرجة الإتقان وينطبق ذلك على المهارات النفسية فلا يستطيع اللاعب إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها لأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم وإتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم التمرن والتدريب .

إن تدريب المهارات النفسية ليست شيئا سحريا أو برامجا سريعة المفعول والتأثير ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع.¹

2-2-2 المهارات النفسية الأساسية :

هناك العديد من المهارات النفسية التي يحتاج اللاعب إلى اكتسابها وهذا لما لها من أهمية كبيرة في مواجهة الضغوطات النفسية وقد قسمها أسامة كامل راتب إلى خمس مهارات نفسية:

¹ - محمد حسن علاوي "علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية" دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2002، ص 192 .

- مهارات التصور العقلي .
- الاسترخاء .
- إدارة الضغوط النفسية .
- مهارات الانتباه .
- مهارات الثقة بالنفس بناء الأهداف¹.

2-2-3 مهارات التصور العقلي :

يعتبر عملية تذكير مراجعة لما يجب أن يكون عليه الأداء كما أنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد العقلي للأداء .

انواع التصور العقلي:

التصور الخارجي:

وهو تصور اللاعب لنفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا ، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو .

التصور الداخلي:

وهو الذي يرى فيه اللاعب كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء .

عدم التصور العقلي:

ويعنى عدم وجود أي شكل من أشكال التصور السابقة سواء الداخلي او الخارجي ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط .

2-4-2 الاسترخاء :

يمثل الاسترخاء بوجه عام احد المحاور الأساسية في إزالة التوتر والقلق كما يتميز بغياب النشاط و التوتر , وهو فترة من السكون و اغفال الحواس .

1- أسامة كامل راتب : "الإعداد النفسي للناشئين " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2004 ، ص 80 .

ويعتبر الاسترخاء احد الإبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساهم في خفض حدة التوتر والاستثارة غير المطلوبة التي يمكن إن تنشأ في مثل هذه الظروف هو غياب أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي .

2-2-4-1 انواع الاسترخاء :

نقسم الاسترخاء الى نوعين هما :

1- الاسترخاء العضلي:

يقصد به القدرة على خفض لتوتر والشد العضلي، ويتضمن انواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف وهو العمل على اصول الى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء ، وتختلف في الوسيلة التي توصل الى هذه الحالة.

ومن انواع الاسترخاء العضلي نذكر :

✓ الاسترخاء التعاقبي

✓ الاسترخاء التخيلي

✓ الاسترخاء الذاتي

✓ الاسترخاء الموضعي

✓ الاسترخاء خلال الجهد

✓ استرخاء النفس الواحد

- الاسترخاء العقلي :

يقصد به القدرة على خفض لتوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق

ويأتي دورة بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي، وينقسم الى :

✓ الاستجابة للاسترخاء

✓ التحكم في التنفس

✓ الاسترخاء المعرفي

2-2-4-2 أهمية الاسترخاء :

- ✓ خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي
- ✓ المساعدة في صول الى المستوى الامثل من الاستثارة .
- ✓ منع تأثير تراكم الضغط العصبي.
- ✓ ممارسة خبرة ايجابية سارة وتحقيق الاستفادة من القدرات البدنية والعقلية والانفعالية

2-2-5 إدارة الضغوط النفسية :

مهارات إدارة الضغوط النفسية من المهارات الأساسية التي تسمح للاعب أو الرياضي باستخدام أساليب معينة من أجل التحكم في الضغوط النفسية والحد من تأثيرها السلبي واستغلال تأثيرها الإيجابي .

2-2-6 مهارات الانتباه :

الانتباه هو إحدى المهارات العقلية الأساسية لممارسة الرياضة ، وتتمثل في قدرة الفرد الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من أجل سرعة وسهولة إدراك عناصره والعلاقات القائمة بينها .
يعتبر تركيز الانتباه احد المهارات العقلية الهامة ، وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور .

2-2-6-1 تعريف تركيز الانتباه:

هو " القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن."

مهارات الانتباه:

تشتمل مهارات الانتباه على :

1- انتقاء الانتباه:

القدرة على اختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة.

2 - تحويل الانتباه:

عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي تعمل على تحقيق الأهداف ، ويمثل في المجال الرياضي الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف، ويجب أن يتعامل مع التغيرات الخارجية والداخلية سواء في التدريب أو المنافسة ، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة واتجاه الانتباه و من الأهمية بمكان أن يتعلم الرياضي متى يقوم بتحويل الانتباه من حيث المجال(الواسع- الضيق) أو من حيث الاتجاه (الخارجي - الداخلي)

3 - شدة الانتباه:

تمثل إحدى مهارات الانتباه الهامة ، حيث أن بعد اختيار المثير الصحيح وامتلاك القدرة على تحويل الانتباه ، يجب على اللاعب أن يكون لديه القدرة على الانتباه بشدة عالية في أوقات محددة.

2-2-7 مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف :

الثقة الرياضية هي درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة، أما الأهداف فيعرفها الكثير على أنها المستويات المطلوب تحقيقها وهناك أهداف موضوعية وأخرى غير موضوعية¹ .

2-2-8 أهمية تدريب المهارات النفسية :

يتوقف التفوق الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من القدرات العقلية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، إن القدرات العقلية و النفسية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أفضل أداء رياضي ، وهذه القدرات يمكن تطويرها من خلال

¹ أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ، ص 81 .

تمرينات وبرامج خاصة لذلك الغرض هي برامج تدريب المهارات النفسية ، وهذا من أجل إنجاح العملية التدريبية لكل من المدرب واللاعب¹.

2-2-9 مراحل تدريب المهارات النفسية : تمر عملية تدريب المهارات النفسية عبر ثلاثة مراحل أساسية تتميز بالترابط فيما بينها وهذه المراحل هي²:

2-2-9-1 مرحلة تعلم المهارات النفسية :

نظرا إلى أن الكثير من اللاعبين ليس لديهم المعرفة بتأثير المهارات النفسية و العقلية في الأداء الرياضي فإن المرحلة الأولى في أي برنامج لتدريب المهارات النفسية تهدف إلى مساعدة اللاعب بين على معرفة أهمية تلك المهارة النفسية وكيف تؤثر في الأداء هذه المرحلة يمكن أن تكون لفترة قصيرة جدا (ساعة واحدة) وقد تمتد لتشمل بضعة أيام وأهم شيء يجب التركيز عليه هو أهمية تنمية المهارات النفسية ، فعلى سبيل المثال عند تعليم مهارات مواجهة الضغوط النفسيّة، فإننا نحتاج إلى توضيح أسباب الضغوط وعلاقة الحالة الانفعالية للاعب مع الأداء .

2-2-9-2 مرحلة اكتساب المهارات النفسية :

تركز المرحلة الثانية أو مرحلة اكتساب المهارات النفسيّة، على أساليب تعلم المهارات النفسية، حيث تخصص بعد اللقاءات الرسميّة، وغير الرسميّة لتعلم هذه المهارات ، وعلى سبيل المثال ، عندما يكون الغرض تعلم مهارة إدارة أو مواجهة الضغوط ، فإن الجلسات الرسميّة ، يجب أن تتضمن التركيز على التقديرات الذاتية الإيجابية لتحل محل التقديرات الذاتية السلبية التي تحدث في ظروف المنافسة الضاغطة وقد تتبع هذه الجلسات الرسميّة ، جلسات فردية لتعليم كل لاعب المواجهة الإيجابية لمواقف المنافسة الفعلية .

¹ محمد حسن علاوي ، مرجع سابق، ص 206.

² أسامة كامل راتب، مرجع سابق ، ص 88 .

2-2-9-3 مرحلة الممارسة :

تتضمن مرحلة الممارسة ثلاث أهداف أساسية :

أ. الوصول إلى الأداء الآلي للمهارة من خلال التكرار والتعلم الزائد .

ب. التكامل بين المهارات النفسية في موقف الأداء .

ج . تطبيق المهارات النفسية التي يحتاج إليها اللاعب في موقف المنافسة .

3-1 الأخصائي النفسي الرياضي :

1-3-1 تعريف الأخصائي النفسي الرياضي :

يرى هيمن Heyman أن الأخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يستطيع تحسين مستوى أداء اللاعبين من خلال التوظيف الصحيح لقدراته وتعزيز مهاراتهم السيكولوجية ومساعدتهم على تجنب الانفعالات والتوترات بالإضافة إلى المساهمة في حل مشكلاتهم الشخصية التي تأثر بصورة مباشرة على مستوى الأداء لديهم¹.

وتشير الرابطة من أجل تقدم تطبيق علم النفس الرياضي (AASP) أن الأخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يقدم العديد من الخدمات اعتماداً على تدريبه المهني وأكثر تلك الخدمات أهمية هي :

1. تقديم معلومات عن دور العوامل السيكولوجية في الرياضة بالتدريب والنشاط البدني للأفراد والجماعات والمنظمات، حتى يمكنهم من إعداد البرامج التي تساعد في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي .

2. تنمية وتطوير المهارات العقلية التي ترتبط بالرياضة والتدريب والنشاط البدني لممارسي تلك المهارات التي لها مدلول إيجابي على المستوى السلوكي والانفعالي والتي تساعد على التركيز والاسترخاء أو استخدام الخيال .

3. المساعدة السيكولوجية للاعبين عند التأهيل وعند الإصابة سواء كانت إصابة بدنية أو نفسية .

¹ أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين، "سيكولوجية الفريق الرياضي"، دار الفكر العربي ، 2001 ، 196 .

1-3-2 تأهيل الأخصائي النفسي الرياضي :

هناك محاولات عديدة قدمت بغرض تحديد التأهيل المناسب لعمل الأخصائي النفسي الرياضي ومن بين ذلك الجمعية البريطانية لعلوم الرياضة والنشاط البدني (BASE) British Association of sport and Exercice التي حددت نظاما معيناً لتأهيل عمل الأخصائي النفسي الرياضي ، حيث لا يحق لأحد ممارسة هذا العمل ، قبل الحصول على شهادة (إجازة) معتمدة من طرفها .
ولذلك ساهمت الجمعية الأهلية لعلم النفس الرياضي (ASP) بالتعاون مع رابطة علم النفس الألمانية في وضع مقررات لعمل الأخصائي النفسي الرياضي ، وتتطلب الدراسة خمس سنوات ، وفق برنامج محدد لهذا الغرض، يتم في الأكاديمية الألمانية للثقافة البدنية (لايبرج)، ويمنح للخريج شهادة معتمدة لهذا الغرض¹.

2-3-3 فئات الأخصائي الرياضي :

لقد قدمت اللجنة الأولمبية بالولايات المتحدة الأمريكية (USOC) عام 1973 حل جزئي لقضية تحديد الأشخاص الذين يحق لهم مزاوله مهنة الأخصائي النفسي الرياضي وذلك بعدما توصلت إلى تحديد 3 فئات للأخصائيين النفسيين² :

2-3-3-1 الأخصائي النفسي الرياضي التربوي :

يعمل في هذه الوظيفة من لديهم معرفة عميقة في مجال علوم الرياضة ، والعلوم المرتبطة بها ، وخاصة علم النفس الرياضي ، ومختلف فروع علم النفس ، ويرتكز دور هؤلاء على الجانبين التاليين
- إكساب وتعليم الرياضيين المفاهيم التربوية النفسية : حيث يعملون على إكساب الرياضيين وتعلي مهم المفاهيم والخصائص التربوية الإيجابية وبالتالي تجنيبهم الخصائص السلبية مثل القلق والعدوانية وعدم الثقة بالنفس .

¹ أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة" ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2000 ، ص 31.

² أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ، ص 101.

- إكساب وتعليم الرياضيين المهارات النفسية : يعملون على مساعدة الرياضيين على مواجهة المتغيرات التي قد تؤثر سلبيا على شخصية الرياضي ، وذلك بإعداد وتطبيق برامج تدريب تشكل استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط مثل : الاسترخاء ، التركيز , الانتباه...إلخ .

2-3-3-2 - الأخصائي النفسي الإكلينيكي الإرشادي الرياضي :

ويعمل في هذه الوظيفة المتخصص في علم النفس الإكلينيكي والطب النفسي ، مع ضرورة أن يكون لديه خلفية علمية في التعامل مع الرياضيين الذين لديهم مشكلات نفسية عميقة وحادة وهم يمثلون نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين يحتاجون لهذه المساعدة .

2-3-3-2 الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة :

يعتمد تطور علم النفس الرياضة باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات و البحوث لتدعيم البنية المعرفية النظرية ومواجهة المشكلات التطبيقية وإيجاد الحلول له ، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير به كأحد العلوم الإنسانية الاجتماعية الهامة .

2-3-4 الميثاق الأخلاقي للأخصائي النفسي الرياضي :

إن من المتوقع أن تتضمن ممارسات عمل الأخصائي النفسي سواء بواسطة المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي الحامل على إجازة معتمدة تسح له بممارسة ذلك مجالين رئيسيين أولهما ذو طبيعة تعليمية مثل تع ليم المهارات النفسية ، وثانيهما ذو طبيعة إكلينيكية مثل العلاج أو القياس النفسي ، قد يستطيع الم درب أو المدرس المؤهل، العمل في المجال الأول (أي التعليم أو التدريبات النفسية) ، ولكن المجال الثاني الخاص بالعلاج والقياس النفسي يتطلب الحصول على تصريح خاص أو إجازة معتمدة تسمح له بممارسة ذلك ، إنه من السهل على البعض ادعاء التخصص في هذا المجال دون حصولهم على التأهيل المناسب ، لذلك فإن هناك مجموعة من المبادئ العامة التي توجه العمل في مجال علم النفس الرياضي .

- **المسؤولية:** يتقبل الأخصائي النفسي الرياضي مسؤولية نتائج أعماله ويبدل كل الجهد لضمان أداء الخدمات على النحو الصحيح وعندما يكلف أحد مساعديه بالتعامل مع اللاعب بالنيابة ، فهذا الأخصائي يتحمل مسؤولية كاملة على عمل هؤلاء المساعدين.
- **الكفاءة :** يقدم الأخصائي النفسي الرياضي الخدمات ويستخدم الأساليب التي هو مؤهل لها من خلال التدريب والخبرة ولا يستخدم أدوات فنية وطرق وأساليب مهينة لا يجيدها ولا يضمن صلاحيتها .
- **المعايير الأخلاقية والقانونية للمجتمع :** ضرورة أخذ الأخصائي النفسي الرياضي بالمعايير الأخلاقية والقانونية ، ولا يقيم علاقات أو يشترك في أعمال تتعارض مع ذلك ، وأن يحترم حقوق الآخرين واعتناق القيم والاتجاهات والآراء التي تختلف عما يعتنق ولا يتورط في أية تفرقة .
- **الاعتراف المهني :** يجب أن يقدر الأخصائي النفسي الرياضي بدقة وموضوعية² حدود وإمكانية النشاط والانتقاد المهني دون مبالغة أو خداع .
- **الثقة :** يكون الأخصائي النفسي الرياضي مؤتمنا على ما يقدم له من أسرار خاصة والبيانات الشخصية فلا يطلع أحد عليها إلا بما يقتضيه الموقف أو لصالح العميل (الرياضي).
- **السعادة والرفاهية :** يلتزم الأخصائي النفسي الرياضي بتحقيق السعادة والرفاهية للرياضي ويتحاشى كل ما يتسبب بصورة مباشرة أو غير مباشرة في الإضرار به.
- **العلاقة المهنية :** يقيم الأخصائي النفسي الرياضي علاقات طيبة مع الزملاء الآخرين العاملين في مجالات الرياضة مثل المدرب ، الإداري ، الحكام الإعلاميين...إلخ .
- **أساليب التقييم :** يستخدم الأخصائي النفسي الرياضي أساليب التقييم الأكثر حداثة والأفضل نفعا ويحرس على مواجهة التدريب والتجربة قبل الشروع في تطبيقها¹.

¹ نزال حميد : "علم النفس الرياضي" جامعة بغداد ، كلية الرياضة ، 1980 ، ص 85 .

خلاصة الفصل:

إن مجال الرعاية النفسية للاعبين و الفرق الرياضية في الوقت الحالي وفي العديد من بلدان العالم لم يعد حكرا على فئة معينة في الأخصائيين النفسيين ذو الجذور العلمية المتباينة ، لكن المجال متسع لجميع الخبرات لأن المحك الرئيسي للحكم على فاعلية الأخصائي النفسي يكمن في النتائج ال عملية المباشرة لعمله مع اللاعبين الرياضيين أو الفرق الرياضية الذي يتمثل في اكتساب اللاعب سمة (السلوك النفسي الفائق) ومن المؤسف حقا وجود بعض المفاهيم الخاطئة حتى في وقتنا هذا لدى بعض الدول خاصة الدول النامية والتي لا تؤمن إدارتها الرياضية أو العاملين بها من قادة رياضيين أو مدربين، باستخدام أخصائيين نفسيين للعمل في مجال الرعاية النفسية للاعبين أو الفرق وهذا للفكرة الخاطئة للبعض بأن هؤلاء الأخصائيين مهمتهم الأساسية العمل مع المجانين أو المتخلفين عقليا ، وهو الأمر الذي يتطلب ضرورة الوعي بأهمية تواجد أخصائي نفسي رياضي لكي يعمل جنبا إلى جنب مع المدرب والطبيب الرياضي والإداري للارتقاء بالقدرات والمهارات والسمات النفسية للتلاميذ أو للاعبين لكي يصبحوا في أقصى حالات السواء النفسي .

الجانب

التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

1 - المنهج العلمي المتبع:

المنهج هو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول الى الحقيقة في العلم، أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من اجل اكتشاف الحقيقة، أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار، أو الإجراءات من اجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها، أو من اجل البرهنة عليها للآخرين حين نكون على علم بها¹.

ونظرا لطبيعة موضوعنا، " مدى ارتباط التصور العقلي بمستوى ادراك المهارات النفسية لطلبة التربية البدنية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية " تبين أنه من المناسب استخدام "المنهج الوصفي"، نظرا لملائمته لطبيعة بحثنا و يمكن تعريف المنهج الوصفي كما يلي: يهتم المنهج الوصفي بدقة ذكر الخصائص والمميزات للشيء الموصوف معبر عنها بصورة كمية وكيفية، ويكثر استخدام هذا المنهج في المجالات العسكرية، وكذلك في الدراسات الإنسانية، ويمكن تعريف هذا المنهج بأنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي ، للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة، أو هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة².

يرتبط استخدام المنهج الوصفي غالبا بدراسات العلوم الاجتماعية والانسانية ولكن هذا لا يعني أن استخدامه وتطبيقه يقتصر على هذه العلوم فحسب بل إنه يستخدم أحيانا في دراسات العلوم الطبيعية لوصف الظواهر الطبيعية المختلفة .

1 - حسان هشام: "منهجية البحث العلمي"، مطبعة النقطة ، ط 2 ، الجزائر ، 2007 ، ص 44.

2 - حسان هشام، مرجع سابق، ص ،72، 73، 74 .

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ يمكن من خلالها للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها.

فالدراسة الاستطلاعية إذا هي: عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الاداة المستخدمة في الدراسة (**مقياس المهارات النفسية** للدكتور محمد حسن علاوي) كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الطرق المحيطة بعملية التطبيق.¹

و بناء على أن الدراسة الميدانية المتبعة في بحثنا تخص الطور الجامعي نظام ل م د و كلاسيكي ، والتي هي مرحلة من مراحل التي مررنا بها في مختلف مراحل الدراسة التربوية سابقا ومعرفتنا لطبيعة مجتمع العينة توجب علينا زيارة استطلاعية لقسم التربية البدنية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - بالمسيلة - وذلك بعد التسهيلات التي تلقيناها من رئيس قسم التربية البدنية ، وهذا قصد التعرف على قوائم الطلبة لمختلف الفوجين ومعرفة توقيت حصة الأعمال التطبيقية لكل الأفواج ، وذلك للاتصال بهم وتسهيل مهمتنا في تنظيم وقت إجراء الدراسة الميدانية.

3-مجتمع وعينة البحث:

يواجه الباحث عند شروعه في بحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث و العينة.

¹ - حربي سليم: "ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى المعاقين حركيا " ، رسالة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر ، 2008 ، ص 178.

ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على ظاهرة موضوع الدراسة على غيرها من الظواهر، والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث. فالعينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً¹.

وعلى هذا الأساس كان مجتمع العينة مقصوداً أما اختيار عناصر العينة فكان عشوائياً، وبعد وإطلاعنا على قائمة الطلبة من مختلف الفوجين تم الاختيار العشوائي لهم حيث قدر عدد الطلبة بـ "68 طالبا"، مقسمين 33 طالب في الفوج الأول و 35 طالب في الفوج الثاني .

4-مجالات البحث العلمي:

4-1-المجال المكاني:

أجري البحث (الدراسة الميدانية) في : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

4-2-المجال الزمني:

انطلقنا في هذه الدراسة من تحديد موضوع البحث والمشكلة المراد دراستها، إذ تم ذلك ابتداءً من شهر ديسمبر 2023، وهذا بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف، وموافقة إدارة المعهد لعنوان بحثنا، وقد تم تكوين الإطار النظري للدراسة في حدود شهر فيفري 2024 أما فيما يخص الجانب الميداني فقد تم الانطلاق فيه بحلول شهر أبريل 2024، وتم التوزيع مرة واحدة الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، وبعد ذلك قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من أجل تحليلها وعرض نتائجها، انتهاءً بمرحلة مناقشتها وقد امتدت الأخيرة من بحثنا إلى غاية شهر ماي 2024.

¹ حربي سليم، مرجع سابق، ص 180.

5-متغيرات الدراسة :

اشتمل عنوان بحثنا " مدى ارتباط التصور العقلي بمستوى ادراك المهارات النفسية لطلبة التربية البدنية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية " على المتغيرين الآتيين:

1-5-المتغير المستقل: " التصور العقلي"

2-5-المتغير التابع: " المهارات النفسية "

6-أدوات جمع البيانات:

لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة، على الباحث انتقاء الاداة المناسبة لذلك ومن المتفق عليه أن اداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما:

• تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث .

• تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه، وعدم الخروج عن أطره العريضة¹.

ومنه فاداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن بواسطتها للباحث حل المشكلة، وقد استخدمنا في بحثنا: " مقياس المهارات النفسية " (لمحمد حسن علاوي) .

1-6- استمارة المعلومات:

اعتمدنا في هذه الدراسة على تقديم استمارة المعلومات مرفقة بالمقياس المطبق كأداة لجمع المعلومات، والمقدم لكل أفراد العينة، حيث احتوت الاستمارة على معلومات حول الجنس و سن المبحوث، ومستواه الجامعي ، وكان الهدف من هذا كله التعرف على الخصائص العامة لعينة الدراسة.

2-6- تعريف المقياس : *مقياس المهارات النفسية* (اقتباس وتعديل محمد حسن علاوي).

6-2-1- الوصف: اختبار المهارات العقلية صممه كل من : (ستيفان بل و جون البنسون و كريستوفر شامبروك 1990) لقياس بعض الجوانب العقلية "النفسية" الهامة للأداء الرياضي وهي:

1 - حربي سليم ، مرجع سابق ، ص 182.

• القدرة على التصور .

• القدرة على تركيز الإنتباه.

• القدرة على الإسترخاء .

• الثقة بالنفس.

ويتضمن الاستخبار 16 عبارة وكل بعد من الابعاد الأربعة تمثله 4 عبارات ويقوم التلميذ بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات (تتطبق على بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق على تماما)

7- كيفية تطبيق وتصحيح أداة البحث:

قبل اجراء التطبيق الميداني النهائي لأداة البحث، والمتمثل في توزيع المقياس المهارات النفسية، كان لابد لنا من المرور بالمراحل والخطوات التالية:

7-1- ابراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

للتعرف على الخصائص السيكومترية لأداة البحث المطبقة، وحساب معامل الثبات ومعامل الصدق، قمنا بتطبيقه على 10 أفراد من افراد العينة الإجمالية.

7-1-1 الثبات:

يعتبر ثبات الاختبار صفة أساسية يجب ان يتمتع بها الاختبار الجيد، إذ يعرفه محمد عبد الحفيظ 1993: "بانه مدى الدقة والاتساق، واستقرار النتائج عند تطبيق ادوات جمع المعلومات على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين".

أما في الدراسة الحالية فقد اعيد حساب الثبات في مقياس المهارات النفسية الذي أعده الدكتور "محمد حسن علاوي"، والمطبق في بحثنا للتأكد من سلامته وملائمته لموضوع الدراسة، وكان ذلك عن طريق معامل α كرومباخ، حيث بلغت قيمة (α كرومباخ المحسوبة) 0.73 وهي درجة دالة على معامل ثبات مرتفع يطمئن على ثبات المقياس ككل.

7-1-2 الصدق:

أولاً: الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

لقد قمنا بعرض أداة البحث (مقياس المهارات النفسية للدكتور محمد حسن علاوي) في صورته الاولية على عدد من المتخصصين في مجال موضوع الدراسة هم وذلك لإبراز واستطلاع آرائهم لإثبات أن مقياس الدراسة صالح لدراسة موضوع البحث.

ثانياً: حساب معامل الصدق الذاتي:

لقد تم استنتاج معامل الصدق المقياس انطلاقاً من النتيجة النهائية لمعامل الثبات المحسوب للعينة الكلية وفق المعادلة التالية: معامل الصدق الذاتي يساوي جذر معامل الثبات أي:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} = 0.85$$

7-2 التصحيح:

لقد تم تصحيح المقياس باستعمال طريقة التدرج الدرجات، حيث نلاحظ مكان العلامة (×) الموافقة لرأي المجيب مع الدرجة الموضوعية والمقابلة لذلك، وفي الأخير وبعد الانتهاء من عملية تقدير كل عبارة نقوم بحساب درجة المقياس ككل، ودرجة كل بعد من أبعاد المقياس.

7-2-1: طريقة تقدير الدرجات:

يتبع هذا المقياس طريقة تدرج الدرجات تبعا لإيجابية وسلبيات العبارات، أي أنه تعطى الدرجات (1.2.3.4.5.6) على الترتيب للعبارة الموجبة، كما تعطى الدرجات على الترتيب (1.2.3.4.5.6) للعبارة السالبة، والجدول التالي يبين الفقرات السالبة والموجبة في المقياس:

جدول رقم(1): يبين العبارات الموجبة والسالبة في المقياس:

العبارات الموجبة	العبارات السالبة	
14.13.12.10.5.4.2.1	16.15.11.9.8.7.6.3	
8 عبارات موجبة	8 عبارات سالبة	المجموع

وطبقا لهذا فإن أقصى وأدنى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص في المقياس كما يلي:

$$\textcircled{R} \text{ أعلى درجة في المقياس } = 6 \times 16 = 96$$

$$\textcircled{R} \text{ أقل درجة في المقياس } = 1 \times 16 = 16.$$

7-2-2 توزيع العبارات حسب الأبعاد:

تتوزع عبارات المقياس إلى أبعاد، ويحتوي كل بعد على جملة من الفقرات والجدول التالي يوضح

ذلك:

جدول رقم (2) : "يوضح عبارات المقياس حسب الأبعاد"

أبعاد المقياس والعبارة الموافقة له:

أبعاد المقياس المهارات النفسية	التصور العقلي	الاسترخاء	تركيز الانتباه	الثقة بالنفس
رقم العبارة	13.9.5.1	14.10.6.2	15.11.7.3	16.12.8.4
المجموع	04	04	04	04

8 - الأساليب الإحصائية المستعملة:

لقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التي تساعدنا في الوصول إلى نتائج ومعطيات بحثنا بالتفسير والتحليل من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة، وجاءت كالتالي:

8-1- الإحصاء الوصفي:

ويتضمن الأساليب التالية:

8-1-1- المتوسط الحسابي: يعتبر من أكثر الأساليب الإحصائية شيوعا، وهو أحد مقاييس

النزعة المركزية ويعني إبراز مدى انتشار الدرجات في الوسط¹، وهو حاصل قسمة مجموع القيم

على عددها والصيغة الرياضية هي:

1 - محمود السيد أبو النيل ، 1987، ص 101

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

\bar{X} : المتوسط الحسابي

حيث:

X : القيمة المستعملة:

\sum : رمز للمجموع:

عدد القيم: N^1

8-1-2 - الانحراف المعياري:

وهو من أكثر مقاييس التشتت استعمالا، وهو يساوي إلى الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم المختلفة عن وسطها الحسابي¹.

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

\bar{X} : المتوسط الحسابي

حيث:

S : الإنحراف المعياري

\sum : رمز للمجموع:

X : القيمة المستعملة:

عدد القيم: N^2

8-1-3 النسبة المؤوية:

استعملت في هذه الدراسة لغرض تقدير عدد افراد الدراسة الاستطلاعية وكذا تقدير عدد أفراد مجتمع الدراسة الأساسية حسب متغيرات البحث. وتكون العملية على الشكل التالي²:

¹ هوبل بول: "المبادئ الاولية في الإحصاء"، حقوق النشر العربية، مصر، 1978، ص 23

² AD MANEO ,HOANG ,KY ,OUAKLIN ,R : «statistique(cours et exercices)», opu ,Alger ,1998 ,p22.

$$\text{عدد التكرارات} \times 100 \div \text{المجموع الكلي} = \%$$

4-1-8 اختبار بركسون k^2 :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للتلاميذ، وذلك بمقارنة بين التكرارات الحقيقية والتكرارات المتوقعة ويرمز لها:

$$K^2 = (\text{التكرار المشاهد} - \text{التكرار المتوقع})^2 / \text{التكرار المتوقع حيث:}$$

K^2 : القيمة المحسوبة

التكرار المتوقع = n / w ، حيث:

n : عدد أفراد العينة

w : عدد الاختيارات الموضوعة¹.

¹ عبد الحميد عطية، " التحليل الإحصائي وتطبيقاته في دراسات الخدمة الاجتماعية، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، 2008، ص 8.7.

الفصل الخامس

عرض و تحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعد دارستنا للجانب النظري ، وتحديد منهجية البحث ووسائله سنحاول في هذا الفصل الإلمام بمعطيات موضوع البحث وذلك بدراسة الميدانية حتى تكون النتائج المحصل عليها المنهجية العلمية وهذا بتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساسا على الفرضيات التي قمنا بتحديدھا، وقد قمنا في بداية هذا الفصل بعرض وتحليل نتائج الاستمارة الخاصة بخصائص العينة ، وكان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق اليه لاحقا حيث يمدنا تحليل بعض خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح مقياس الدراسة وتفريغ نتائجھ ، كما سنقوم بعد المعالجة الاحصائية لهذھ المعطيات باتباع طريقة تحليل ومناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات الى أن نصل الى للاستنتاج العام لهذھ الدراسة للخروج بخاتمة للبحث مع بعض الاقتراحات التي ن ارھا مناسبة لخدمة الهدف من هذھ الدراسة .

1- عرض وتحليل نتائج استمارة خصائص العينة:

- تتسم عينة الدراسة بعدة سمات وخصائص في ضوء بعض متغيرات البحث يمكن توضحها في الجداول التالية:

جدول رقم 3 : * يوضح توزيع افراد العينة وفق عامل الجنس*:

النسبة المئوية	العدد	الجنس
100%	39	ذكر
00%	00	أنثى

*تحليل الجدول 3: نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أن افراد العينة انقسمت الى 00 اناث بنسبة 00% و39 ذكر بنسبة 100% من العين الكلية.

جدول رقم 4: يوضح توزيع افراد العينة وفق عامل السن: علما أن المجموع 94 يمثل نسبة 100%

التكرار	السن
13	30 سنة
24	33 سنة
28	35 سنة
22	37 سنة
07	40 سنة

تحليل الجدول 4 : نلاحظ من خلال الجدول رقم(4) أن افراد العينة مقسمين حسب السن ،العينة الأولى 30 سنة بتكرار 13 ، والعينة الثانية 33 سنة بتكرار 44، والعينة

الثالثة 35 سنة بتكرار 42، والعينة الثالثة 37 سنة بتكرار 44، والعينة الرابعة 40 سنة بتكرار 07.

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم 5 : يبين نتائج عبارات بعد الاسترخاء :

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا	تنطبق عليك بدرجة كبيرة	تنطبق عليك بدرجة متوسطة	تنطبق عليك بدرجة قليلة	تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق عليك تماما	النسب التكرارات	العبارات
1.72	3.64	16	20	17	12	14	15	التكرار	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة
		17	21.3	18.1	12.8	14.9	16	النسبة	
1.90	3.93	22	11	7	18	14	22	التكرار	عضلاتي تكون متوترة قبل اشت اركي في المنافسة
		23.4	11.7	7.4	19.1	14.9	23.4	النسبة	
1.84	3.45	21	8	18	14	12	21	التكرار	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشت اركي في المنافسة
		22.3	8.5	19.1	14.9	12.8	22.3	النسبة	
1.79	3.75	21	17	16	15	5	19	التكرار	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشت اركي في منافسة رياضية
		22.3	18.1	17	16	5.3	20.2	النسبة	

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم(5) المعبر عن نتائج عبارات بعد الاسترخاء ، فكانت العبارة "أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 15 ونسبة 16% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 12 ونسبة 12.8% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 17 ونسبة 18.1% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 20 ونسبة 21.3%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 16 ونسبة 17%، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 3.64 والانحراف المعياري لها 1.72.

العبارة الثانية "عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة " عند الاجابة لا تنطبق عليك

تماما بتكرار 22 ونسبة 23.4% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 18 ونسبة 19.1% وعند الإجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 7 ونسبة 7.4% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 11 ونسبة 11.7%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 22 ونسبة 23.4% ، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 3.39 و الانحراف المعياري لها 1.90 .

وكانت العبارة الثالثة "من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 21 ونسبة 22.3% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 12 ونسبة 12.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 18 ونسبة 19.1% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 8 ونسبة 8.5% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت

بتكرار 21 نسبة 22.3%، وكان متوسط الحسابي للعبارة 3.75 والانحراف المعياري لها 1.79.

والعبارة الرابعة "من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل

اشتراكي

في منافسة رياضية " عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 19 ونسبة 19.2% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 5 ونسبة 5.3% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 15 ونسبة 16%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 16 ونسبة 17% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 17 ونسبة 18.1%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 21 ونسبة 22.3%، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 4.12 والانحراف المعياري لها 1.75

جدول رقم 6 : يبين نتائج الفرضية بعد الاسترخاء:

الاسترخاء	التكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النموذجي	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	Df	مستوى الدلالة	الدلالة
مرتفع	42	44.7	14.25	4.74	14	1.06	3.84	1	0.05	غير دالة
منخفض	52	55.3								

توضح نتائج الجدول أعلاه أن بعد التصور كان مرتفع بتكرار 42 ونسبة 44.7% ومنخفض بتكرار 52 وبالنسبة 55.3% وبمتوسط حسابي 14.25 هذا بانحراف معياري يقدر ب 4.74 وكان المتوسط النموذجي 14 وبمقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي فان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط النموذجي $14.25 > 14$. أما فيما يخص قيمة K^2 المحسوبة على مستوى هذا البعد والمقدرة ب 11.6 فقد كانت أقل من الجدولة $11.6 > 3.84$ وهذا عند درجة الحرية 1 وعند مستوى الدلالة (0.05)، وهي لا تثبت وجود أثر للتصور العقلي على مهارة الاسترخاء.

الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وبعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية الثانية توصلنا الى لا وجود تأثير للتصور العقلي على مهارة الاسترخاء، أي أن الفرضية لم تتحقق، وهذا يبين عدم استخدام الطلبة لمهارة الاسترخاء من قبل أو بالأحرى عدم تعرضهم لهذه المهارة،

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية الثانية :

جدول رقم 07 : يبين نتائج عبارات بعد تركيز الانتباه:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تتطبق عليك بدرجة كبيرة جدا	تتطبق عليك بدرجة كبيرة	تتطبق عليك بدرجة متوسطة	تتطبق عليك بدرجة قليلة	تتطبق عليك بدرجة قليلة جدا	لا تتطبق عليك تماما	النسب والتكرارات	العبارات
1.70	3.76	19	20	13	16	14	12	التكرار	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشت اركي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي
		20.2	21.3	13.8	17	14.9	12.8	النسبة	
1.71	4.02	28	14	17	9	19	7	التكرار	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة
		29.8	14.9	18.1	9.6	20.2	7.4	النسبة	
1.77	4.01	27	18	13	14	9	13	التكرار	-مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة
		28.7	19.1	13.8	14.9	9.6	13.8	النسبة	
1.90	3.80	29	12	11	13	12	17	التكرار	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب
		30.9	12.8	11.7	13.8	12.8	18.1	النسبة	

تحليل ومناقشة النتائج:

الجدول رقم 07 الذي يعكس نتائج عبارات تركيز الانتباه، فكانت العبارة "أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 12 ونسبة 12.8 % وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9 % وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 16 ونسبة 17 % ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 13 ونسبة 13.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 20 ونسبة 21.3 % وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 19 ونسبة 20.2 % ، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 3.76 والانحراف المعياري لها 1.7

العبارة الثانية "يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة"

عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 7 ونسبة 7.4% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 19 ونسبة 20.2% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 9 ونسبة 9.6% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 17 ونسبة 18.1% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 28 ونسبة 29.8% ، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 4.02 والانحراف المعياري لها 1.71 .

وكانت العبارة الثالثة "مشكلتي هي فقدانى للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات

المباراة "

عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 13 ونسبة 13.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 9 ونسبة 9.66% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 13 ونسبة 13.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 18

ونسبة 19.1% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 27 ونسبة 28.7%، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 4.01 و الانحراف المعياري لها 1.77 .
والعبارة الرابعة "الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 17 ونسبة 18.1% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 12 ونسبة 12.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 13 ونسبة 13.8% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 11 ونسبة 11.7% عند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 12 ونسبة 12.8%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 29 ونسبة 30.9%، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 3.80 والانحراف المعياري لها 1.90 .

جدول رقم 08: يبين نتائج الفرضية بعد تركيز الانتباه:

تركيز الانتباه	التكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النموذجي	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	Df	مستوى الدلالة	الدلالة
مرتفع	57	60.6	15.60	5.10	14	4.25	3.84	1	0.05	غير دالة
منخفض	37	39.4								

توضح نتائج الجدول أعلاه أن بعد التصور كان مرتفع بتكرار 57 ونسبة 60.6% ومنخفض بتكرار 37 وبالنسبة 39.4% وبمتوسط حسابي 15.60 هذا بانحراف معياري يقدر ب 5.10 وكان المتوسط النموذجي 14 وبمقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي فان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط النموذجي $15.60 > 14$.
-أما فيما يخص قيمة K^2 المحسوبة على مستوى هذا البعد والمقدرة ب 20.59 فقد كانت أقل من المجدولة $4.25 < 3.84$ وهذا عند درجة الحرية 1 وعند مستوى الدلالة (0.05) ، وهي لا تثبت وجود أثر للتصور العقلي على مهارة تركيز الانتباه.

وبعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية الثالثة توصلنا في النهاية الى اثبات وجود تأثير للتصور العقلي على مهارة تركيز الانتباه، أي أن الفرضية تحققت.

5- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم 09: يبين نتائج عبارات بعد الثقة بالنفس:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا	تنطبق عليك بدرجة كبيرة	تنطبق عليك بدرجة متوسطة	تنطبق عليك بدرجة قليلة	تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق عليك تماما	النسب و التكرارات	العبارات
1.81	4.24	35	15	16	8	6	14	التكرار	أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي
		37.2	16	17	8.5	6.4	14.9	النسبة	
1.87	4.25	40	10	13	9	9	13	التكرار	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء
		42.6	10.6	13.8	9.6	9.6	13.8	النسبة	
1.67	4.15	25	22	20	7	9	11	التكرار	- طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
		26.6	23.4	21.3	7.4	9.6	11.7	النسبة	
1.78	4.27	36	14	14	12	6	12	التكرار	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة
		38.3	14.9	14.9	12.8	6.4	12.8	النسبة	

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 09 الذي يعكس نتائج لعبا ارت بعد الثقة بالنفس، فكانت العبارة "أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي" عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 6 ونسبة 6.4% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 8 ونسبة 8.5% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 16 ونسبة 17% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 15 ونسبة 16% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 35 ونسبة 37.2%، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 4.24 والانحراف المعياري لها 1.81

العبارة الثانية "عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء "

عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 13 ونسبة 13.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 9 ونسبة 9.6% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 9 ونسبة 9.6% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 13 ونسبة 13.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 10 ونسبة 10.6% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 40 ونسبة 42.6% ، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 4.25 والانحراف المعياري لها 1.87 .

وكانت العبارة الثالثة "طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي "

عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 11 ونسبة 11.7% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 9 ونسبة 9.6% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 7 ونسبة 7.4% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 20 ونسبة 21.3% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 25

ونسبة 26.6% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 22 ونسبة 23.4%، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 4.15 و الانحراف المعياري لها 1.67 .
والعبارة الرابعة "أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة " عند الاجابة لا تنطبق عليك تماما بتكرار 12 ونسبة 12.8% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا كانت بتكرار 6 ونسبة 6.4% وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة قليلة كانت بتكرار 12 ونسبة 12.8% ، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة متوسطة كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9% عند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة كانت بتكرار 14 ونسبة 14.9%، وعند الاجابة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا كانت بتكرار 36 ونسبة 38.3%، وكان المتوسط الحسابي للعبارة 4.27 والانحراف المعياري لها 1.78 .

جدول رقم 10: يبين نتائج الفرضية بعد الثقة بالنفس

الثقة بالنفس	التكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النموذجي	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	Df	مستوى الدلالة	الدلالة
مرتفع	61	64.9	16.93	4.40	14	8.34	3.84	1	0.05	غير دالة
منخفض	33	35.1								

توضح نتائج الجدول أعلاه أن بعد التصور كان مرتفع بتكرار 61 ونسبة 64.9% ومنخفض بتكرار 33 وبالنسبة 35.1% وبمتوسط حسابي 16.93 هذا بانحراف معياري يقدر ب 4.40 وكان المتوسط النموذجي 14 وبمقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي فان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط النموذجي $16.93 > 14$.
-أما فيما يخص قيمة K^2 المحسوبة على مستوى هذا البعد والمقدرة ب 20.59 فقد كانت أقل من الجدولة $8.34 < 3.84$ وهذا عند درجة الحرية 1 وعند مستوى الدلالة (0.05) ، وهي تثبت وجود أثر النشاط البدني والرياضي على مهارة الثقة بالنفس .

وبعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية الاربعة توصلنا في النهاية الى اثبات وجود أثر النشاط البدني والرياضي على مهارة الثقة بالنفس ، أي أن الفرضية تحققت

6- عرض وتحليل ومناقشة النتائج الفرضية العامة:

جدول رقم 11 يبين نتائج الفرضية العامة المهارات:

المهارات	التكرار	النسبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النموذجي	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	Df	مستوى الدلالة	الدلالة
مرتفع	57	60.6	63.70	12.71	54	4.25	3.84	1	0.05	غير دالة
منخفض	37	39.4								

توضح نتائج الجدول أعلاه أن تأثير التصور العقلي على المهارات النفسية كان مرتفع مرتفع بتكرار 57 ونسبة 60.6 % ومنخفض بتكرار 37 وبالنسبة 39.4 % وبمتوسط حسابي 63.70 هذا بانحراف معياري يقدر ب 12.71 وكان المتوسط النموذجي 54 وبمقارنة المتوسط الحسابي والمتوسط النموذجي فان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط النموذجي $63.70 > 54$.

-أما فيما يخص قيمة K^2 المحسوبة على مستوى هذا البعد والمقدرة ب 4.25 فقد كانت أقل من الجدولة $4.25 < 3.84$ وهذا عند درجة الحرية 1 وعند مستوى الدلالة (0.05) ، وهي تثبت وجود أثر للتصور العقلي على المهارات النفسية لدى طلبة قسم التربية البدنية بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

الاستنتاج العام:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بطلبة قسم التربية البدنية بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية يتبين لنا أنه:

- من خلال نتائج الفرضية الأولى * لا يوجد تأثير للتصور العقلي على مهارة الاسترخاء * وهو ما ينفي صحة الفرضية الأولى

- كما يتبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثانية * وجود تأثير للتصور العقلي على مهارة تركيز الانتباه * وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية .

- كما يتبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثالثة * وجود تأثير للتصور العقلي على مهارة الثقة بالنفس * وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة .

ومن مختلف البيانات و التحاليل السابقة الذكر وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة نستطيع القول بأن الفرضية العامة والتي تقول: * هناك تأثير للتصور العقلي على مستوى المهارات النفسية بطلبة قسم التربية البدنية بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

خاتمة

و الاقتراحات

خاتمة:

من خلال الدراسة النظرية و الميدانية لموضوع بحثنا و بناءا على النتائج المتوصل اليها يتضح لنا ارتباط التصور العقلي بمستوى ادراك المهارات النفسية لطلبة قسم التربية البدنية بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية , بما يعني ان الجانب العقلي و المهارات النفسية عامل اساسي فيما بينهم .

فمن غير المعقول ان نركز اهتمامنا على الجانب العقلي و نهمل المهارات النفسية فمهما كانت لياقة اللاعب عالية و بنبته الجسدية قوية , فلا بد من وجود موجه وقائد يعمل على صقل و توجيه هذه الامكانيات البدنية العالية, بما يمكن من استعمالها في الاتجاه السليم الذي يخدم تحقيق الهدف .

لهذا جاء بحثنا ارتباط التصور العقلي بمستوى ادراك المهارات النفسية لطلبة قسم التربية البدنية بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية , بل لا يقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية , بل ان القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم و طاقتهم لتحقيق اقصى و افضل اداء رياضي و عليه يمكننا القول حسب الدراسة النظرية و تطابقها و نتائج الدراسة الميدانية (التطبيقية) أن هناك ارتباط للتصور العقلي على المهارات النفسية , وهذا ما اثبتته نتائج الدراسة الميدانية التي اعتمدنا فيها على مقياس المهارات النفسية لصاحبه "محمد حسن علاوي" , و قد تم تطبيق المقياس على طلبة قسم التربية البدنية و على هذا الاساس صياغة ثلاث فرضيات جزئية وضعت كل الحلول مبدئية فقط و كانت على النحو التالي :

- هناك تاثير للتصور العقلي على مهارات الاسترخاء لدى طلبة قسم التربية البدنية .
- هناك تاثير للتصور العقلي على مهارات تركيز الانتباه لدى طلبة قسم التربية البدنية
- هناك تاثير للتصور العقلي على مهارة الثقة بالنفس لدى طلبة قسم التربية البدنية

خاتمة : الخلاصة العامة

وبعد تحليلنا للنتائج المتحصل عليها توصلنا في نهاية دراستنا إلى اثبات تأثير التصور العقلي على كل من مهارة الاسترخاء , تركيز لانتباه , الثقة بالنفس , مما يثبت لنا صحة الفرضيات الجزئية التي اعتمدنا عليها كحلول مؤقتة و بالتالي اثبات صحة الفرضية العامة

الاقتراحات :

في حدود النتائج المستخلصة من هذه الدراسة وما توصل اليه البحث في هذا المجال وضعنا مجموعة من التوصيات و الاقتراحات و المتمثلة في:

- 1- الاستفادة من الجانب العلمي لهذا البحث لتوجيه و تكوين الطلبة " اختصاص نشاط بدني رياضي مدرسي " الى تخصص المهارات النفسية داخل معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .
- 2- توفير اجواء خاصة لتدريب المهارات النفسية في معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .
- 3- ضرورة العناية بالمهارات النفسية و تحفيزهم على ممارسة مختلف التصورات العقلية
- 4- تشجيع الطلبة على الممارسات النفسية و التدريب على التصور العقلي في اوقات غير اوقات التدريب (الوقت الشخصي للطالب)
- 5- حث العاملين في مجال التربية البدنية بصفة عامة على استخدام تدريب المهارات النفسية و تعليم الطلاب في مختلف الانشطة الرياضية كيفية استخدام محتوى تدريب المهارات النفسية .

قائمة المصادر

و المراجع

المراجع باللغة العربية:

- أحمد زآي :معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، سنة1988
- أمين الخولي :الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون الطويت، سلسلة عالم المعرفة،1996
- أمين أنور الخولي، محمد الحماحي :برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
- أحمد مختار عضاضة: التربية العملية التطبيقية في المدارس العارقية والتكميلية، ط3، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، لبنان، بدون سنة،
- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي القاهرة 1991
- أمين انور الخولي: فلسفة الجمال في الرياضة، دار الفكر العربي القاهرة ، 1993
- أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين : "سيكولوجية الفريق الرياضي"، دار الفكر العربي، 2001
- أسامة كامل ارتب : تدريب المهارت النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 م
- أسامة كامل ارتب : "الإعداد النفسي للناشئين"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1002
- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ،مصر ، 2003،
- أسامة كامل ارتب: " علم نفس الرياضة"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000
- أحمد زآي صالح، الهيئة المصرية العامة للكتاب، سنة1984 ،

- إبراهيم عبد ربه : المهارات النفسية والاداء الرياضي، بحث غير منشور، مشارك في المؤتمر الاول للتدريب وعلم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة تشرين، سوريا، 2006

- تهاني عبدالسلام محمد2001، الترويح والتربية الترويحية ، الطبعة الأولى، دار حسان هشام: مدخل إلى علم الاجتماع التربوي، ط1، مطبعة النقطة الجلفة، الجزائر، 2008،

- حسان هشام : "منهجية البحث العلمي"، مطبعة النقطة، ط2، الجزائر ، 2007
- خنان عبد الحميد العناني: الصحة النفسية، دار الفكر العربي، لبنان، 2000
- اربح تركي : أصول التربية والتعليم، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 1990 .

- رونية أوبيرة " : التربية العامة "، (ترجمة) عبد الله الدائم، دار العلم للملايين، ط6، بيروت، 1983

- طلعت همام " : سين، جيم، علم النفس التطوري"، دار عمار، ط3، بيروت، 1989

- ليلي يوسف، سيوأولوجية اللعب والتربية، الفكر العربي، القاهرة. طبعة 1، 1992مصر

- محمد علي حافظ: الرياضة البدنية في مصر الحديثة، دار النهضة العربية القاهرة ، بدون سنة

محمد عبد الفتاح عنان: الثقافة والتربية في العصور القديمة، دار المعارف القاهرة ، 1961

محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، ط 1،
1995

- مفتي إبراهيم حماد" : التدريب الرياضي الحديث " دار الفكر العربي، القاهرة، مصر،
2001

- محمد حسن علاوي : "علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية " دار الفكر العربي،
القاهرة، مصر، 2002،

- ميخائيل إبراهيم " : مشاكل الطفولة و المراهقة "، دار الأفاق الجديدة، ط2، بيروت،
1991

- محم ود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي " : نظريات و طرف التربية البدنية و
الرياضية "، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1992

- محمد مصطفى زيدان: "النمو النفسي للطفل و نظرية الشخصية"، دار الشروق، ط2،
بيروت، 1986

- ميخائيل خليل عوض: "مشكلات المراهقين في المدن و ال ريف"، دار المعارف،
القاهرة، 1971

- مالك سليمان المخول " : علم النفس الطفولة و المراهقة "، مؤسسة الوحدة، 1980

- محمود عبدا لرحمان حمودة : " الطفولة و المراهقة المشكلات النفسية و العلاج " ط1،
القاهرة

- محمد عماد الدين إسماعيل : " نمو مرحلة المراهقة "، دار القلم، الكويت، 1986
محمد محمود الزيني: " سيكولوجية النمو والدافعية "، دار الكتب الجامعية، القاهرة،
1996

محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة،
1996

- محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، القاهرة، مصر،
- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ :نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، 1992
- ن ازل حميد : "علم النفس الرياضي" جامعة بغداد، كلية الرياضة، 1980
- صديقي نور الدين محمد : "علم نفس الرياضة"، المكتب الجامعي الحديث، ط1، الإسكندرية، مصر، 2004
- صالح عبد العزيز وعبد العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس، ط1، دار المعارف مصر،
- عبد الرحمان محمد العيسوي : "المراهق و المراهقة"، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، 2005
- عبد الرحمان عدس، محي الدين توق : "مدخل إلى علم النفس"، دار الفكر، ط4، عمان، 1997
- عباس محمود عوض " : علم النفس العام"، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية
- عمر محمد التومي الشيباني " : الأسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب"، دار الثقافة، بيروت، 1979
- عبد العزيز عبد المجيد محمد" : سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2005،
- عبد الله عبد الدائم: التربية العامة، ط4، دار العلم للملايين، لبنان، 1979، . عبد الحميد عطية :التحليل الاحصائي وتطبيقاته في الدراسات الخدمة الاجتماعية، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، 2001 .
- عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط2

، مصر 1982 ،

- علي يحي المنصوي : الثقافة والرياضة، الجزء الأول، الطبعة 1 1971

- فاخر عاقل " : علم النفس التربوي "، دار العلم للملايين، بيروت، 1978

- فؤاد البهي السيد: " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة "، دار الفكر

العربي، القاهرة، 1997

- هوبل بول: " المبادئ الأولية في الإحصاء "، حقوق النشر العربية، مصر، 1978

المذكرات:

خياط عبد القادر تدريب مهاراتي الاسترخاء و التصور العقلي انعكاسها على تسيير السلوك

العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضة الكارتي ، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير ،

معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي ابراهيم ، جامعة الجزائر ، 2003 .

المراجع باللغة الاجنبية:

AD MANEO ،HOANG ،KY ،OUAKLIN ،R :“ **Statistique cours et exercices**” ، opu ،Alger ،1998

Boeche ،Spratique pédagogique ،L.E.P.S ،a L'école
élémentaire Dictionnaire Usvel psychologie ،Nonn Sillany ،

Paris 1983 paris A ،Coline ،Baurrelier 1982

Dictionnaire Usvel de psychologie ،Non bent. Paris ،1983

ROBERT.S ،AL،psychologie du sport et de l'activité physique ،édit vigot ،paris،

الملاحق

قائمة الاساتذة المحكمين لاستبيان الدراسة

تحت عنوان " مدى ارتباط التصور العقلي بمستوى ادراك المهارات النفسية لطلبة التربية
البدنية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية "

الامضاء	مكان العمل	الوظيفة	الاسم و اللقب
	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية		رشيد بن دقل
	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية		نصر الدين بركاتي
	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية		فارس بكة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

جامعة المسيلة
قسم: التربية البدنية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، اخي الكريم اختي الكريمة:

يسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي صممت لجمع المعلومات اللازمة للدراسة التي نقوم بإعدادها استكمالاً للحصول على شهادة الماستر في تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي (قسم التربية البدنية) بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية- بجامعة المسيلة، حول موضوع: * مدى ارتباط التصور العقلي بمستوى ادراك المهارات النفسية لطلبة التربية البدنية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية (دراسة ميدانية لطلبة ماستر 2 قسم التربية البدنية)

و نظرا لأهمية رأيكم نأمل منكم التكرم بالإجابة على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة بدقة وموضوعية بعد قراءة العبارات الواردة فيها قراءة متأنية ثم وضع الإشارة (X) في الخانة التي توافق رأيكم. ونرجو منكم الجدية التامة بداية من لحظة استلام الاستمارة الى لحظة اعادتها مرفقة بأرائكم(الإجابات)، فمشاركتكم ضرورية ورأيكم عامل أساسي في نجاحها. كما نحيطكم علما بأن هذه البيانات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، وستكون دقة إجابتك م ومساهمتم عوناً كبيراً لنا في التوصل إلى نتائج موضوعية وعلمية، ونتعهد من جهتنا بسريتها.

ولكم منا جزيل الشكر على جهوداتكم ونرجو أن تتقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

الطالب :

- بن عمر محمد

السنة الجامعية: 2023-2024

القسم الأول: البيانات الشخصية

يرجى التفضل بوضع الإشارة (×) في الخانة المناسبة لاجابتك ك

1- الجنس: ذكر أنثى

2- العمر: 30 سنة 33 سنة 35 سنة

37 سنة 40 سنة

3- المستوى الجامعي: أولى ماستر ثانية ماستر

القسم الثاني: محاور مقياس المهارات النفسية

الرقم	عبارات القياس	لا توجد صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة	صورة واضحة	صورة واضحة جدا
المحور الأول: مهارة التصور العقلي						
01	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة					
02	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا					
03	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي					
04	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيه					
المحور الثاني: مهارة الاسترخاء						
01	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة					
02	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة					
03	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة					
04	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية					

المحور الثالث : مهارة تركيز الانتباه

					أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي	01
					يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	02
					مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	03
					الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب	04

المحور الرابع : مهارة الثقة بالنفس

					أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	01
					عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	02
					طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	03
					أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	04

ملخص البحث

- **عنوان الدراسة :** مدى ارتباط التصور العقلي بمستوى ادراك المهارات النفسية لطلبة قسم

التربية البدنية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

- **هدف الدراسة :**

- ابراز اثر التصور العقلي بالمهارات النفسية لطلبة قسم التربية البدنية .
- التعرف على اهم العمليات الحسية التي تعمل علة الدعم الايجابي و التصور العقلي .
- ابداء اراء و النصائح في كيفية ادخال التصور العقلي لدى الاندية الجزائرية و غيرها .
- ادخال برامج تدريب المهارات النفسية في المؤسسة التربوية و المعاهد للارتقاء بالرياضة الجزائرية لأعلى مستوياتها .

- **مجتمع و عينة الدراسة :**

يواجه الباحث عند شروعه في بحثه اختيار مجتمع البحث و العينة , و على هذا الاساس كان مجتمع العينة مقصودا , اما اختيار عناصر العينة فكان عشوائي .

- **اساليب جمع البيانات :**

لغرض جمع المعطيات من ميدان الدراسة , على الباحث انتقاء الاداة المناسبة لذلك ومن المتفق عليه ان اداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما :

- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه و عدم الخروج عن أطره العريضة .
- تساعد على جمع المعلومات و الحقائق المتعلقة بموضوع البحث .

ومنه فإداة بحثنا " مقياس المهارات النفسية " لـ (محمد حسن علاوي) .

- **نتائج الدراسة :**

- ان التدريب على التصور العقلي يساعد الرياضي على تخطيط برنامج خاص يرسم فيه طريق أداة , مما يساهم في ادائه الجيد بصورة ايجابية .
- كلما كانت قدرة الرياضي على التصور كبيرة كلما زاد مستوى الانجاز المهاري للحركة .

- الاقتراحات:

- ان التدريب على التصور العقلي ذو تأثير فعال في تعليم وتحسين بعض المهارات الأساسية بكرة القدم .
- تشجيع اللاعبين و الطلبة على التدريب على المهارات النفسية و التدريب على التصور العقلي في أوقات غير اوقات التدريب .
- تأكيد على استعمال التصور العقلي مع التعلم المهاري لما له من دور في عملية اتقان و تحسين أداء الرياضي .