

التصور الذهني وعلاقته بإنجاز فعالية الوثب العالي في ألعاب الساحة

والميدان

طالب الماجستير احمد حسن لطيف السامرائي

جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية

ملخص البحث

ان تطور مستوى الاداء في جميع الالعاب الرياضية ومنها العاب وفعاليات الساحة والميدان والتي اصبح لها طابع متميز بالاداء في النواحي العقلية والبدنية والفنية والتي نالت اهتماما متميزا من قبل الباحثين والمدربين واللاعبين. وفعالية الوثب العالي واحدة من فعاليات الساحة والميدان التي شملها هذا التطور الواسع والمتسارع وفي هذه الفعالية هناك عدة طرائق لاجتياز العارضة منها طريقة التقوس (الفوسبيري) التي تحضى باهمية لدى الممارسين نظرا للمتغيرات وصعوبة وجمالية الحركة التي تتميز بها هذه الطريقة .

ومن خلال ما تقدم تكمن اهمية البحث في دراسة التصور الذهني كونه احد المهارات النفسيه التي تساهم في تطوير التركيز والانتباه وزيادة الثقة بالنفس والقدرة العالية على تصور واتقان فعالية الوثب العالي وتحقيق نتائج تعمل على الارتقاء بمستوى اداء الفعالية .

Mental perception and its relationship to the completion of the effectiveness of the high jump at the Games track and field

Master's degree student Ahmed Hassan Latif al-Samarrai

Diyala University - Faculty of Basic Education

That Ttormistoy performance in all sports, including games and track and field events, which became a distinct character performance in the mental and physical aspects and technical, for which she received a

distinct interest from researchers, trainers and players. The effectiveness of the high jump and one of the events arena and the field covered by this development broad and accelerated in the event there are several ways to pass the bar including the method of curvature (Alfosebre) which Thoudy importance to practitioners because of the variables and the difficulty and aesthetic movement that are characterized by this method.

Through the above lies the importance of research in the study of mental perception being one mental skills that contribute to the development of focus and attention and increased self-confidence and the ability to visualize high workmanship and the effectiveness of the high jump and achieve results working on upgrading the performance effectiveness.

الباب الاول

1- التعريف بالبحث:

1 - 1 المقدمة واهمية البحث:

يعد التصور الذهني من العمليات العقلية المهمة في حياتنا اليومية على اعتباره واحد من الاساليب الاكثر استخداما وهو نوع من المحاكات التي تتم ذهنيا ولا شك ان الجميع يستخدمون هذا الاسلوب بشكل او باخر بصورة مقصودة ومنظمة او غير مقصودة فعلى سبيل المثال دائما مانقوم بالاسترجاع الذهني عندما نريد ان نذهب الى مكان ما او نقوم بعمل ما فنرسم صورة كاملة الى ذلك المكان وكيفية تنفيذ العمل .

وفي المجال الرياضي يعتبر هذا النوع من العمليات العقلية اسلوبا هاما عند استرجاع او استذكار لخبرات تعلمها الفرد يعمد الى رسم صورة في الذاكرة للحركة او المهارة المراد تأديتها مما يؤدي الى تحسين اداء الحركة او المهارة ويمنح التصور الذهني للفرد الوقوف على المشكلة وكيفية التعامل معها بشكل افضل

والتغلب عليها ، ويعرف بأنه محاولة استرجاع الاحداث والخبرات الحسية السابقة او بناء صورة جديدة لحدث جديد وتكرارها اكثر من مرة .⁽¹⁾

ان تطور مستوى الاداء في جميع الالعاب الرياضية ومنها العاب وفعاليات الساحة والميدان والتي اصبح لها طابع متميز بالاداء في النواحي العقلية والبدنية والفنية والتي نالت اهتماما متميزا من قبل الباحثين والمدربين واللاعبين. وفعالية الوثب العالي واحدة من فعاليات الساحة والميدان التي شملها هذا التطور الواسع والمتسارع وفي هذه الفعالية هناك عدة طرائق لاجتياز العارضة منها طريقة التقوس (الفوسبيري) التي تحضى باهمية لدى الممارسين نظرا للمتغيرات وصعوبة وجمالية الحركة التي تتميز بها هذه الطريقة .

ومن خلال ما تقدم تكمن اهمية البحث في دراسة التصور الذهني كونه احد المهارات النفسية التي تساهم في تطوير التركيز والانتباه وزيادة الثقة بالنفس والقدرة العالية على تصور واتقان فعالية الوثب العالي وتحقيق نتائج تعمل على الارتقاء بمستوى اداء الفعالية .

1- 2 مشكلة البحث

" يتحتم الوصول الى مستوى رياضي افضل في مختلف الفعاليات الرياضية الاهتمام بعدة جوانب من الاعداد ، فمنها ماهو (بدني ومنها ماهو مهاري وخطي ونفسي) ويتطلب الاداء المهاري لفعالية الوثب العالي عدة متطلبات التي تسهم في ادائه ومنها متطلبات نفسية وفنية التي تزيد من مستوى الاداء التنافسي لتك الرياضة التنافسية العالية المستوى في المجال الدولي والاولمبي والتي ترتبط ايضا بالعديد من متغيرات جو المنافسة " ⁽¹⁾

1- قاسم لزام صبر ، موضوعات التعلم الحركي ، (بغداد، 2005) ص 226 .
(1) صريح عبد الكريم الفضلي ، العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى اداء الوثب العالي ، (بحث، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الحادي عشر، العدد الرابع، 2002)

والتصور الذهني من المهارات النفسية التي لها الدور الفعال في تحقيق الانجاز من خلال تطوير قابلية الرياضي على تصور الاداء ، وتكمن مشكلة البحث في عدم معرفة علاقة التصور الذهني لفعالية الوثب العالي التي سبق لطلاب المرحلة الرابعة ادراكها بالاداء المهاري كما ان اغلب الدراسات وفق علم الباحث لم تنطرق الى هذا النوع من العلاقة للفعالية لذا ارتأى الباحث الكشف عنها ايمانا منه بتأثير التصور الذهني في مستوى انجاز فعالية الوثب العالي لطلبة المرحلة الرابعة .

3-1-3 هدفى البحث:

التعرف على مستوى التصور الذهني وانجاز الوثب العالي لطلاب المرحلة الرابعة – كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى .

التعرف على العلاقة بين التصور الذهني وانجاز الوثب العالي .

4-1-4 فرض البحث:

وجود فروق معنوية بين نتائج اختبار التصور الذهني وانجاز الوثب العالي

5-1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الرابعة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى .

2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 20 / 3 / 2012 ولغاية 20 / 4 / 2012

3-5-1 المجال المكاني : الملعب الخارجي للساحة و الميدان – كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى .

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة :-

1-2-1 الدراسات النظرية :-

1-1-2 التصور الذهني :-

1-1-1-2 مفهوم التصور الذهني :-

يعد التصور الذهني من المهارات النفسية الهامة التي تستخدم لغرض تحسين الاداء عن طريق تصور المهارة ذهنيا وتصحيح الاخطاء عن طريق التصور الصحيح للمهارة المطلوب تعلمها ويعرف بانه ((العمليات العقلية التي تهدف للتوصل الى نتيجة ما وبعد انعكاس الأشياء والظواهر التي سبق للرياضي ادراكها جراء خبراته السابقة)) (1).

وعرفه (Cox، 1994) نقلا عن (يعرب خيون 2010) فيشير الى ان الجهاز العصبي المركز يمكن ان يستخدم التصور الذهني لتوفير التكرار الفعلي حيث يقوم الفرد بعملية العرض المتتابع للمهارة الحركية واعادة هذا العرض ومحاولة تعديل المسارات الغير الصحيحة (2).

ويعرف ايضا انه ((وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين صورة عن الخبرات السابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للاداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية (الخبرات العقلية) بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب امكن للمخ ارسال اشارات واضحة لاجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه (3).

وعرفه (Rudik) الصورة المحفوظة في وعي الانسان للأشياء والظواهر الموجودة بالبيئة وخصائصها التي ادركها من قبل (4).

2-1-1-2 اهمية التصور الذهني (167)

1- يساعد في وصول اللاعب الى افضل مالدية في التدريب او المنافسة وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور الذهني في توجيه ما يحدث لاكتساب المهارات الحركية وممارستها وتطويرها باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسة .

1- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2 (بغداد 2010) ص 157 .
2 - قاسم حسن حسين ؛ على النفس الرياضي مبادئ وتطبيقاتها في مجال التدريب (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990) ص 103
3- أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية وتطبيقها في المجال الرياضي ، ط2 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004) ص 131
4- مروان عبد المجيد ؛ أسس علم الحركة في المجال الرياضي ، ط1 (الاردن ، عمان ، مؤسسة الوراق 2002) ص 202
1- محمد العربي شمعون ؛ اللاعب و التدريب العقلي ، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 2001) ص 211-212

- 2- يبدأ التصور الذهني بالتفكير بالأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوب في المنافسة ومن خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور الذهني يتم التطوير الى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الاحساس المصاحب ، واسترجاع الخبرات السابقة كافة لتحقيق الاهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعية .
- 3- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات .
- 4- يساهم في استدعاء الاحساس بالاداء الاقل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الاخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف .
- 5- يصبح التصور الذهني ذا نفع كبير بعد الاداء وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك مثل تتبع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي اذ يعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الابعاد الناجحة للاداء .
- 6- استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء انماط الاداء الايجابية وتحقيق الاهداف .

2-1-1-3 انماط التصور الذهني (168)

يوجد تصوران شائعان لانماط التصور الذهني

1-التصور الذهني الخارجي

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على ان اللاعب يستحضر الصورة العقلية لاداء شخص اخر مثل لاعب متميز او بطل رياضي فاللاعب عندما يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي او تلفزيوني .⁽¹⁾ "ان طريقة تصور الحركة التي يتم تجربتها عندما تسجل على شريط فيديو يتم عرضها على الشخص⁽¹⁶⁹⁾ وفي هذا النوع لحاسة البصر الدور الاساسي اذ يحاول اللاعب استرجاع جميع الجوانب المرتبطة بالاداء وتساعده في ذلك الحواس الاخرى .⁽³⁾

¹⁻ اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي - المفاهيم- والتطبيقات ؛ ط1 (القاهرة دار الفكر العربي ، 1995) 317-318
 2- فرات عبد الجبار سعدالله ؛ تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد 2001) ص41
 3- عبد العزيز عبد المجيد سيكولوجية مواجهة الضغوط من المجال الرياضي ؛ (القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 2005) ص219
 4- محمد حسن علاوي ؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ؛ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002) ص 250

1- التصور الذهني الداخلي

وهو نوع من التصورات يحدث داخل الفرد يشتمل على إن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لاداء مهارات او احداث معينة سبق اكتسبها او شاهدها او تعلمها فهي عادة تابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لاشياء خارجية وقتية ينتقي الرياضي مايريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة . وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي البصري عاملا مركبا . (4)

" هو طريقة تصور الحركة ومحيط ادائها التي يتم تجربتها عندما يقوم الفرد باداء الحركة بدنيا " (5) وان الاحساس الحركي يساهم بفعالية اكثر مقارنة بالحواس الاخرى في التصور الذهني الداخلي .

2-1-2 المراحل الفنية للوثب العالي في طريقة (الفوسبري فلوب) الاقتراب (الركضة التقريبية)

يتراوح طول الركضة التقريبية تقريبا من (17 الى 11 خطوة) وتقسم الى مرحلتين هي :-

• المرحلة الاولى

يجري الوثاب للوصول الى أقصى مايمكن من السرعة وبما يتناسب مع خصوصية الفعالية وتبلغ هذه المسافة حوالي ثلثي مسافة الركضة التقريبية ويكون الركض فيها على شكل خط مستقيم او تقوس واسع . (170)

• المرحلة الثانية

وهي في حدود (3-5 خطوات) يقطعها اللاعب على شكل قوس حاد نصف قطرة (2/1 ، 3 م) تقاس من نقطة مواجهة لمنتصف العارضة الى ان الوثاب يرتقي من مكان قريب الى حد ما من احدى قاعدتين قائمين الوثب القريب منه والمواجهة له .

5- schmidt , A . Richaard , craig . Weisberg . motor learning and performance : csecond Edition , hunan Kinetics 2001 . p . 223 .

1- عامر فاخر شغاتي واخرون ؛ تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لالعب الساحة والميدان ، (بغداد ، مكتب الكرار.2006)ص142

اما اذا ارتقى اللاعب بالرجل اليمنى يجب ان تكون العارضة على يساره بعيدة من قدم الارتقاء . (171)

تتزايد سرعة اللاعب تدريجيا خلال مسافة الاقتراب اما ايقاع الخطوات متزايد تدريجيا حتى لحظة الارتقاء وتتم عملية الارتقاء بسرعة وبقوة في ان واحد وخلال الخطوات الاخيرة يكون اللاعب في وضع موازي للعارضة . (172)

الارتقاء

بعد ارتكاز القدم المرتقية تبدا المرحلة الثانية من مراحل الوثب العالي للطريقة الفوسبري حيث تقسم هذه المرحلة الى قسمين :

أ- ثني القدم المرتقية (الامتصاص) ويبدأ هذا القسم منذ لحظة وضع القدم المرتقية في مكان ارتقائها وتكون الزاوية المحصورة بين الساق والفخذ (الركبة) 160° ⁵ - 165° ⁵ تقريبا كما يتم في هذا القسم ثني القدم من المنطقة المحصورة بين القدم والساق وهذه الحالة تخفف من شد الجسم فوق قدم القافز. (173)

ب- المد (النهوض) يبدأ الارتقاء من لحظة الانتهاء من ثني القدم المرتقية وتستمر بالنهوض الى ان ينفصل القافز عن مكان ارتقائه في هذا القسم تتمد القدم المرتقية على امتدادها وهذا الامتداد يساعد بلاشك على حركة القدم الممرجة اضافة الى ان حركة اليد تساعد في عملية نهوض مركز ثقل الجسم باقصى سرعة ممكنة قبل الانفصال عن الارض ولكن لا بد من الانتباه الى حالة الحفاظ على توازن المجموعات العضلية المشاركة في الاداء . ولكن يأخذ اللاعب وضعا جيدا للمرور من فوق العارضة لا بد من حركة الدوران التي يستخدمها اللاعب في عملية الطيران . تبدا حركة الدوران في لحظة وضع القدم المرتقية بمكان ارتقائها بصورة جيدة . في هذه اللحظة تكون حركة الاطراف السفلى من جسم اللاعب للامام مع المحافظة على حركة الاطراف العليا من القافز التي سوف تزداد سرعتها باتجاه العارضة . تتم حركة القدم الممرجة بعد الارتقاء باتجاه القدم المرتقية وتحمل للجانب وذلك

2- عامر فاخر شغاتي واخرون ؛ موسوعة العاب الساحة والميدان للبيانات ، (بغداد ، مكتب الكرار ، 2009) ص 263 .

3- عامر فاخر شغاتي واخرون ؛ (2006) المصدر سابق ص 143 .

1- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات العاب القوى ، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2009) ص 191

للاستمرارية بحركة الدوران وهنا لابد من الإشارة الى ان القدم المرتقية في طريقة الفوسبيري هي القدم البعيدة عن العارضة. (174)

الطيران (اجتياز العارضة)

تبدأ المرحلة بعد الانطلاق عن مكان الارتقاء والذي يكون بزاوية 80-85 وهذا ما تسمى بزاوية الارتقاء وخروج مركز ثقل الجسم يكون بزاوية 60-65 وتسمى هذه الزاوية بزاوية الطيران .

يمكن ان تقسم هذه المرحلة الى ثلاث اقسام (175)

- أ- الصعود باتجاه العارضة .
- ب- المرور من فوق العارضة .
- ج- النزول باتجاه فرشاة الهبوط .

لمرحلة الطيران اهمية كبرى لحركة الدوران في لحظة الارتقاء في الطريقة الفوسبيري (الظهرية) لان هذا يعطي استمرارية للطيران باتجاه العارضة وعملية الدوران باتجاه العارضة تكون حول المحور الامامي لجسم اللاعب وهذا يساعد على حركة القدم الممرجة التي سوف تترك للأسفل بعد الانتهاء من الارتقاء بنفس الوقت تترك اليدين للأسفل باتجاه مكان الهبوط ، ان التحرر من العارضة في الطرق المختلفة بالوثب العالي تكون باشكال مختلفة ايضا ولكن بصورة عامة الطريقة الصحيحة هي نقل الاطراف السفلى من القافز فوق العارضة دون اسقاطها .

وفي طريقة الفوسبيري اول اجزاء الجسم العابرة للعارضة هي الرأس واليدين والجزء العلوي من الجسم ثم الورك واخيرا القدمين . (176)

الهبوط

عندما تجتاز الفخذين العارضة يمد اللاعب ساقيه للأعلى كما يرفع ايضا ذراعيه تمهيدا للأعلى تمهيدا لعملية الهبوط على الكتفين والظهر معا . (177)

2- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ المصدر السابق، ص191
1- كمال جميل الربضي ؛ المصدر السابق ، ص22-23
2- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ المصدر السابق ، ص 192
3- عامر فاخر شغاتي واخرون ؛ المصدر سابق ، ص143.

وتبدأ هذه المرحلة بعد ان يصل اللاعب الى اقصى حد من الارتقاء العمودي باتجاه العارضة بعد ذلك يبدأ الهبوط باتجاه فرشاة الهبوط وعند بدأ الهبوط تقل سرعة مركز ثقل الجسم الى ان يصل الى الصفر والهدف الاساسي من الهبوط وخاصة بعد تجاوز العارضة هو الهبوط بسلام دون ان يتعرض للاذى ، ولا ضرورة الزام اللاعب في ان يسقط بأي طريقة بل له الحرية في ان يسقط في الطريقة التي يريدتها على أي بقعة من فرشاة الهبوط مع الاخذ بالاعتبار ضرورة سلامة الهبوط . (178)

2-2 الدراسات المشابهة

1-2-2 – دراسة طارق ضايح محمد 2008 (179)

❖ عنوان الدراسة

تأثير تمارينات التصور الذهني المصاحب للاداء المهاري في تطوير تركيز الانتباه ومهارة الارسال الساحق والاحتفاظ بها في الكرة الطائرة .

❖ هدف الدراسة

هدفت الدراسة الى :-

- 1- اعداد تمارينات التصور العقلي
- 2- معرفة تأثير هذه التمارينات المصاحبة للاداء المهاري في تطوير تركيز الانتباه ومهارة الارسال الساحق والاحتفاظ بها في الكرة الطائرة .

❖ عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (10) لاعبين من نادي المصافي الرياضي وقد تم توزيعهم بطريقة القرعة الى مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) مارست المجموعة الضابطة التدريب المهاري المتبع في النادي اما المجموعة التجريبية فقد مارست نفس التدريب المهاري المتبع من قبل النادي وتحت اشراف المدرب مع ادخال المتغير المستقل (تدريب التصور العقلي) .

4- كمال جميل الرضي؛المصدر سابق ، ص 24 .

1- طارق ضايح محمد العزاوي؛ تأثير تمارينات التصور العقلي المصاحب للاداء المهاري في تطوير تركيز الانتباه ومهارة الارسال الساحق والاحتفاظ بها في الكرة الطائرة :- (رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية،جامعة ديالى، 2008).

❖ المنهج المستخدم

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة

❖ نتائج الدراسة

اشارت نتائج الدراسة ان لتمرينات التصور العقلي المصاحبة للاداء المهاري ساهمت في تطوير المجموعة التجريبية اكثر مما ساهم التدريب المهاري في تطوير المجموعة الضابطة .

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 - منهج البحث

يعد المنهج احد الامور الاساسية في تنفيذ البحث العملي ، لانه يعتبر الطريق الاكثر حرفا لحل العديد من المشكلات بصورة عملية فضلة عن اسهامة في تقديم البحث العملي ، ويعرف المنهج بانه ((اسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم افكاره وتحليلها وعرضها والوصول الى نتائج معقولة حول الظاهرة او موضوع الدراسة))⁽¹⁾ وقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة الارتباطية لملائمة طبيعة البحث .

3-2- عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية واشتملت على طلبة المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية . جامعة ديالى للسنة الدراسية (2011-2012) والبالغ عددهم (149) طالب وبهذا بلغ مجموع العينة (80) طالبا والذين يشكلون نسبة (54%) من مجتمع البحث .

1- رسمي مصطفى عليان وآخرون ؛ أساليب البحث العملي وتطبيقاته في التخطيط والأداء ، ط1 (عمان ، دار صفا للنشر ، 2008) ص35 .

3-3 – الأجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

ان من الامور المهمة والاساسية لانجاز التجربة ادوات البحث وهي ((الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث منها تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة)) (1) .

1-3-3 الاجهزة المستخدمة في البحث

- ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) عدد 1 .
- جهاز الوثب العالي قانوني .
- شريط قياس معدني . عدد 1 .
- ميزان طبي نوع (Q E) عدد 1 .
- حاسبة علمية نوع (Casio) عدد 1 .

2-3-3 ادوات البحث

- المصادر العربية والاجنبية 0
- الاختبار والقياس 0
- الملاحظة والتجريب 0
- ملعب الساحة والميدان .
- صافرة نوع (Fox) عدد 2 .
- مسطرة معدنية طول (30سم) عدد 1 .
- استمارة استبيان لتوزيع محتوى التصور الذهني كما مبين في ملحق رقم (1) ارفقت صورة من الاستمارة تبين اسماء الخبراء الذين تم عرض الاستبيان عليهم في ملحق رقم (2) 0
- استمارة تسجيل بيانات اختبار الوثب العالي و الملاحظات 0

2- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العملي ومناهجة ، ط2 (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1989) ص133 0

4-3 – اختبار التصور الذهني

اعتمد الباحث على مقياس التصور العقلي لـ (رينر مارتنز) المعرب من لدن (أسامة كامل راتب) (1) والموضح في الملحق (1)، وهو مقياس مقنن ومعد لغرض قياس التصور الذهني وقد استخدم في الكثير من الدراسات المشابهة، وتم عرضه على الخبراء والمتخصصين الذين تمت الاشارة اليهم في الملحق (2)، لمعرفة آرائهم قبل العمل به وقد أشارت أراهم الى ان هذا الاستبيان صالح وملائم لتطبيقه على عينة البحث ويعتمد هذا المقياس على التصور الذهني لدى اللاعب لانه يشتمل على الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط على اربعة محاور وهي :

1. بصرية .

2. سمعية .

3. حس حركية .

4. انفعالية .

وبعد أكمال التصور للحالة المصفوفة يقوم الطالب بتقويم نفسه في تلك المهارة التي تم الاختبار عليها في هذه الاسئلة التي يتم الجواب عليها :

1. عدم ظهور صورة ذهنية (لا يوجد)

2. يمكن تعرف الصورة الذهنية للنشاط ولاكن (غير واضح)

3. الصورة الذهنية للنشاط واضحة بدرجة متوسطة (معتدل)

4. الصورة الذهنية للنشاط (واضح)

5. الصورة الذهنية للنشاط (واضح ونشط جدا)

1- اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات، (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997) ص 322 – 324 .

وبعد توزيع هذا الاستمارات على الطلاب والاجابة عن الاسئلة التي فيها ، يتم تسجيل الدرجات في كل مجموعة أسئلة للأبعاد (البصرية والسمعية والحس حركية و الانفعالات) وبمعدل من (20-40) درجات والتقدير (ممتاز – ضعيف) .

3-5- اختبار القفز العالي (1)

- الغرض قياس الاداء المهاري للقفز العالي .

- مواصفات الاداء يقوم الطالب بالاقتراب (الركضة التقريبية) يتراوح طول الركضة التقريبية تقريبا من (7-11خطوة) وتقسّم الى مرحلتين :

يجري الوثب العالي للوصول الى اقصى مايمكن من السرعة وبما يتناسب مع خصوصية الفعالية هذا في المرحلة الاولى اما المرحلة الثانية وهي من حدود 3-5 خطوات يقطعها الوثاب على شكل قوس حاد تقاس من نقطة مواجهة لمنتصف العارضة . حيث ان الوثاب يرتقي من مكان قريب من احدى قاعدتي فائي الوثب القريب منه والمواجهة له حيث اذا ارتقى بالرجل اليمنى تكون العارضة تكون العارضة على يساره وبالعكس .

بعد ذلك يأتي الارتقاء ويبدأ عندما يصبح الوثاب في وضع موازي للعارضة وقريب من القائم يضع قدم الارتقاء على الارض وهي موازية للعارضة ومثنية من مفصل الركبة اعلى الى الداخل (عكس اتجاه العارضة) والجذع معتدل تماما وبتحريك الذراعين بالتبادل اما الاجتياز فيكون بمجرد ارتقاء الوثاب عن الارض يتجه بقطرة اتجاه العارضة وقد اتم 4/1 لفة حول المحور الراسي للجسم يقوم باسقاط كتفيه للاسفل بعد اجتيازها للعارضة فيرتفع الحوض للاعلى فيكون قوس فو العارضة يعد ذلك الهبوط عندما يجتاز الفخذين للعارضة بعد الوثاب ساقية الى الاعلى كما يرفع ذراعيه ايضا للاعلى تمهيدا لعملية الهبوط على الكتفين والظهر معا .

1- عامر فاخر شغاتي واخرون ؛ تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية للاعب الساحة والميدان ، (بغداد ،مكتب الكرار.2006)، ص142-143 .

3-6 التجربة الرئيسية :

بعد اعداد المقياس والاختبارات المهارية بالصور النهائية والتأكد من صلاحية تطبيقها على عينة البحث ، قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث الاساسية والبالغ عددها (80) طالبا في يوم الاحد المصادف 2012/4/8 اذ تم تطبيق المقياس والاختبارات المهارية في اثناء الدروس العملية لاجراء الاختبارات ، وقد استغرق اجراء الاختبارات المهارية اسبوع كامل ، اذ تم اختبار العينة مهاريا وقياسها عقليا وبمساعدة فريق العمل المساعد* ، اذ قام الباحث بأختبار هذه المهارات ومن ثم قياسها عقليا لان اجراء هذه الاختبارات يعتمد على حقيقة هي " جعل المفحوص يؤدي الحركة ثم يياشر بالاجابة عن الاستبانة بخصوص الحركة (1) ، وقد أجريت الاختبارات بعد شرحها من قبل الباحث . تلا ذلك توزيع الاستثمارات الخاصة بمقياس التصور العقلي على افراد العينة وشرح أهداف البحث ومفردات المقياس بعناية ودقة وصدق اذ يجب ان يعلم الفرد المختبر بان الباحث مهتم بأجراء بنود البحث الخاصة به بدقة وتركيز " (2) فضلا عن ذلك الاجابة على الأسئلة والاستفسارات حول مفردات المقياس ، وهذا وقد استغرق وقت الاجابة على مفردات المقياس من (10-15) دقيقة .

وتم وضع درجات الاختبارات المهارية من قبل المحكمين على ضوء شروط التسجيل للاختبارات ، اما المقياس فتم تفريغ درجاته بالاعتماد على مفاتيح الاسئلة اذ اعتمد كل الدرجات الخام كنتائج للاختبارات ومن ثم تحويلها الى درجات نهائية .

* (وميض طارق – ماجستير تربية رياضية) (نبيل احمد – ماجستير تربية رياضية) .
1- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتبة الصخرة للطباعة ، 2002) ص 131 .

1- Aiderman , R , B Psychological Behaiovir sport Landon . w: Bsaundors Company . 1974.P . 136 .

3-7 الوسائل الاحصائية⁽²⁾

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- النسبة المئوية
- 4- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج قياس التصور الذهني وانجاز الوثب العالي

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتصور الذهني والوثب العالي

النتيجة	ر		ع	س	المعالجات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة			
معنوي	0,217	0.835	17,35	73,5	التصور الذهني
			15,18	162,30	انجاز الوثب العالي

قيمة ر الجدولية (0,217) تحت مستوى دلالة (0,5%) وبدرجة حرية (80 - 2 = 78)

يبين جدول (1) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتصور الذهني وانجاز الوثب العالي اذ بلغ الوسط الحسابي للتصور الذهني (73,5) والانحراف المعياري (17,35) ويبين أيضا الوسط الحسابي لانجاز الوثب العالي والبالغ (162,30) وبلغ الانحراف المعياري (15,18) ويبين أيضا قيمة ر المحسوبة والبالغة (0,835) وهي اكبر من قيمة ر الجدولية والبالغة (0,217) وهذا يدل على انها ذات دلالة معنوية .

1- وديع ياسين محمد ، محمد حسن عبد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث الرياضية ، (جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999) ، ص 34- 101- 154- 209 .

4-2 مناقشة نتائج اختبار التصور الذهني وانجاز الوثب العالي

من خلال ملاحظتنا للجدول (1) توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين اختبار التصور العقلي وانجاز الوثب العالي ويعزو الباحث سبب هذه العلاقة الى التصور الذهني الذي له التأثير الواضح في انجاز مهارة الوثب العالي وفي أي عملية تدريبية او تعليمية وكذلك ان التصور الذهني اسهم في توجيه السلوك بالاتجاه الصحيح ويرى (محمد العربي شمعون ، 2001)⁽¹⁾ ان استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس سوف يؤدي الى زيادة الدافعية وبناء انماط الاداء الايجابي وتحقيق الاهداف ، وبدوره يؤدي الى تحسين فاعلية التصور الذهني من خلال زيادة كفاءة الجهاز العصبي والممرات العصبية في نقل الايعازات من الجهاز العصبي الى العضلات وهذا يتفق مع رأي (Munzert.1999- Hale 1982) نقلا عن (يعرب خيون 2010)⁽²⁾ والذي يرى ان التحضيرات لغرض التركيز على الاحساس الحركي يؤدي الى زيادة النشاط العضلي وضمن هذا المفهوم يمكننا التوصل الى حقيقة وهي ان التدريب الذهني يمكن جعله اهم العوامل الثانوية في العملية التدريبية او التعليمية . ان للتصور الذهني دور كبير في تنمية قدرة الطالب في تركيز انتباهه على المهارة المطلوب تصورها وهذا مايتفق مع (كامل طه لويس ، 2005) الذي يرى ان من خلال التصور الذهني يستطيع الفرد من تحسين قدرته على التركيز ومن جهة اخرى يكون قادرا على التصور بفعالية من خلال قدرته على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة " .⁽³⁾

كما يعد التصور الذهني من المهارات النفسية المهمة لتطوير انجاز مهارة الوثب العالي وهذا ما افرزته نتائج الاختبارات اذ ان تصور المهارة الحركية بالاسلوب المثالي وبشكل دقيق وواضح لجميع اجزاء المهارة يؤدي الى ارسال استجابات عصبية من الجهاز العصبي الى الجهاز العضلي مشابهة للاستجابات

1- محمد العربي شمعون ، مصدر سبق ذكره ، ص 212 .

2- يعرب خيون ؛مصدر سبق ذكره ، ط2 (بغداد 2010) ص 153 .

3- كامل طه لويس ؛ تدريب المهارات النفسية ، (محاضرات دكتوراه . كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005) ص 3 .

العصبية في الاداء الفعلي مما ساعد على تنمية قدرة الطالب على الاداء الجيد وهذا ما يتفق مع رأي (Martenz 1987) نقلا عن (يعرب خيوب. 2010) (3) الذي ينص على ان التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية مماثلة للاستجابات الفعلية للاداء اذ تؤدي عملية التصور هذه الى ارسال اشارات عصبية من الجهاز العصبي الى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة .

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث خرج بالاستنتاجات الآتية

- 1- ان لاستخدام التصور الذهني أهمية بالغة في تحسين قابلية الطالب في اداء فعالية الوثب العالي .
- 2- ان استخدام التصور الذهني ادى الى منع تشتت الطالب في الوثب العالي .
- 3- كلما زادت قابلية الطالب على التصور كلما ارتقى مستوى أدائه في الوثب العالي
- 4- ان عينة البحث يتمتعون بمستوى جيد للتصور الذهني .
- 5- ان عينة البحث لهم القابلية على اداء مهارة الوثب العالي بمستوى جيد .
- 6- هناك علاقة وثيقة ما بين التصور الذهني ومستوى اداء فعالية الوثب العالي .

5-2 التوصيات

من خلال نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية يوصي الباحث ويقترح مايلي

4- يعرب خيون ؛ مصدر سبق ذكره ، ط2 (بغداد 2010) ص 157 .

1- ضرورة استخدام التصور الذهني للأسهام في تطوير النواحي المهارية لطلاب كلية التربية الرياضية في مهارة الوثب العالي .

2- توفير بيئة غنية بالمتغيرات والمعلومات الخاصة بنوع المهارة الرياضية من خلال العرض السينمائي والصور وغيرها من الوسائل التي تسهم في تحسين التصور الذهني او على الاقل تساعد الطلاب على تذكر الاداء الحركي الصحيح للمهارات الرياضية .

3- يمكن تعميم مفردات التصور الذهني من خلال اقامة دورات علمية لتدريسيي كلية التربية الرياضية العاملين في مجال التدريب عن كيفية استخدام التصور الذهني لتطوير قابلية الطلاب على التصور الذهني الصحيح للمهارات الرياضية في سبيل تطوير عمليات التعلم .

4- اجراء بحوث ودراسات اخرى مشابهة لهذه الدراسة تدرس جوانب اخرى في التعلم الحركي لتطوير المهارات الرياضية لفئات عمرية مختلفة والعباب اخرى .

المصادر

- أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية وتطبيقها في المجال الرياضي ، ط2(القاهرة ، دار الفكر العربي ،2004) .
- اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي – المفاهيم- والتطبيقات ؛ ط1 (القاهرة دار الفكر العربي ،1995) .
- رسمي مصطفى عليان وآخرون ؛ أساليب البحث العملي وتطبيقاته في التخطيط والأداء ، ط1 (عمان ، دار صفا للنشر ،2008) .
- صريح عبد الكريم الفضلي .، العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى اداء الوثب العالي ، (بحث، مجلة التربية الرياضية ، المجلد الحادي عشر، العدد الرابع،2002)
- طارق ضايح محمد العزاوي ؛ تأثير تمرينات التصور العقلي المصاحب للاداء المهاري في تطوير تركيز الانتباه ومهارة الارسال الساحق والاحتفاظ بها في الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية ،جامعة ديالى ،2008) .
- عبد العزيز عبد المجيد سيكولوجية مواجهة الضغوط من المجال الرياضي ؛ (القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 2005) .
- عامر فاخر شغاتي وآخرون ؛ تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لالعاب الساحة والميدان ، (بغداد ،مكتب الكرار.2006).
- عامر فاخر شغاتي وآخرون ؛ موسوعة العاب الساحة والميدان للبنات ، (بغداد ، مكتب الكرار ، 2009) .
- عامر فاخر شغاتي وآخرون ؛ تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لالعاب الساحة والميدان ، (بغداد ،مكتب الكرار.2006) .
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات العاب القوى ، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ،2009) .

- فرات عبد الجبار سعدالله ؛ تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخططية بكرة القدم (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد 2001)
- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات التعلم الحركي ، (بغداد ، 2005) .
- قاسم حسن حسين ؛ على النفس الرياضي مبادئ وتطبيقاتها في مجال التدريب (بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990) .
- كامل طه لويس ؛ تدريب المهارات النفسية ، (محاضرات دكتوراه ه . كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005) .
- مروان عبد المجيد ؛ اسس علم الحركة في المجال الرياضي ، ط1 (الاردن ، عمان ، مؤسسة الوراق 2002) .
- محمد العربي شمعون ؛ اللاعب و التدريب العقلي ، ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر 2001
- محمد حسن علاوي ؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ؛ (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002) .
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العملي ومناهجة ، ط2 (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1989) .
- وديع ياسين محمد ، محمد حسن عبد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث الرياضية ، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، (1999) .
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 (بغداد 2010
- schmidt , A . Richaard , craig . **Weisberg . motor leraring and performance :** csecond Edition , hunan Kinetics 2001 .

ملحق (1)

استمارة استبيان التصور الذهني الرياضي

يروم الباحث (احمد حسن لطيف) باجراء بحثه (التصور الذهني وعلاقته بانجاز الوثب العالي) ولما كان لرأي حضراتكم اثره البالغ في اغناء البحث . يرجى تفضلكم بوضع علامه على عبارة موافق() او غير موافق () على ماييلي :-

اعداد : رينر مارتنز 1992 تعريف : أسامة كامل راتب

مع أكمال لهذا المقياس تذكر التصور اكثر من مشاهدة شيء ما في ذهنك انه يشتمل على الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط ، فيما يأتي وصف لأربع حالات رياضية تصور هذا النشاط بالمزيد من التفاصيل واجعل منه صورة واقعية كلما أمكنك ذلك ثم قوم هذه الصور للنشاط في ضوء أبعاد أربعة :

1. كيف ترى الصورة (محور بصري)
 2. ما وضوح سماعتك للأصوات (محور سمعي)
 3. كيف تشعر بحركات جسمك خلال الحركة (محور حس حركي)
 4. كيف ندرك حالتك الذهنية او الشعور بالانفعالات (محور انفعالي)
- استخدم مهارتك التصورية للحصول على تصور واضح وحقيقي قدر المستطاع للحالة العامة الموصوفة .
- بعد اكمال التصور للحالة الموصوفة قوم نفسك في مهارتك على التصور ضمن هذه الاختبارات

1. عدم ظهور صورة ذهنية (لا يوجد) .
 2. يمكن تعرف على الصورة الذهنية للنشاط ، ولكن (غير واضح) .
 3. الصورة الذهنية للنشاط واضحة بدرجة متوسطة (معتدل) .
 4. الصورة الذهنية للنشاط (واضحة) .
 5. الصورة الذهنية للنشاط (واضحة ونشطة جدا) .
- موافق () غير موافق ()

■ التدريب لوحدهك

اختر مهارة من مهارات فعالية الوثب العالي

الان تصور ذاتك وانت تؤدي هذه المهارة في المكان الذي عادة ما تتدرب عليه (القاعة) ، دون وجود أي شخص اخر ، اغلق عينيك لدقيقة واجدة وحاول أن ترى ذاتك في المكان ، اسمع الاصوات واشعر بجسمك يؤدي النشاط ، وكن واعيا لحالتك الذهنية او المزاجية .

ت	المفردات	لايوجد	واضح غير واضح	معتدل	واضح	واضح ونشط جدا
1	قوم مدى رؤيتك لذاتك ، تؤدي المهارة	1	2	3	4	5
2	قوم مدى سمعك لاصوات المهارة	1	2	3	4	5
3	قوم مدى شعورك تؤدي المهارة	1	2	3	4	5
4	قوم مدى وعليك بمزاجك	1	2	3	4	5

■ التدريب مع الآخرين

انت تقوم بذات المهارة ولكن الان انت تتدرب مع المدرب وزملائك حاضرون في هذا الوقت تقترب خطأ ، يلاحظك الجميع ، اغلق عينك لدقيقة وتصور اقترب خطأ ، والحالة التي تتبع ذلك مباشرة .

ت	المفردات	لا يوجد	غير واضح	معتدل	واضح	واضح ونشط جدا
1	قوم ذاتك في حيوية رؤية ذاتك في حالة	1	2	3	4	5
2	قوم ذاتك في حيوية سماعك للأصوات في حالة	1	2	3	4	5
3	قوم ذاتك في حيوية شعورك اتجاه اداوك الحركة	1	2	3	4	5
4	قوم ذاتك في حيوية شعورك بانفعالات الحالة	1	2	3	4	5

موافق () غير موافق ()

■ مراقبة زميل اللعب

اختر مهارة من مهارات فعالية الوثب العالي

فكر في زميل يؤدي حركة معينة بشكل خطأ في المنافسات مثل اغلق عينيك لدقيقة لتتصور بواقعية قدر المستطاع مراقبة زميلك وهو يؤدي الحركة الخطأ في وقت حرج من المنافسة .

ت	المفردات	لا يوجد	غير واضح	معتدل	واضح	واضح ونشط جدا
1	قوم حيوية رؤيتك لزميلك في هذه الحالة	1	2	3	4	5
2	قوم حيوية سماعك للأصوات في هذه الحالة	1	2	3	4	5
3	قوم حيوية شعورك بحركتك في هذه الحالة	1	2	3	4	5
4	قوم حيوية شعورك بانفعالات في هذه الحالة	1	2	3	4	5

■ اللعب في المنافسة

تصور ذاتك تؤدي المهارة نفسها في فعالية الوثب العالي وتصور نفسك بمهارة عالية والحشد و الزملاء يظهرن إعجابهم بذلك ، الان أغلق عينيك لدقيقة وتصور الحالة بواقعية قدر المستطاع .

ت	المفردات	لا يوجد	غير واضح	معتدل	واضح	واضح ونشط جدا
1	قوم بحيوية رؤيتك لذاتك في هذه الحالة	1	2	3	4	5
2	قوم بحيوية سماعك للاصوات في هذه الحالة	1	2	3	4	5
3	قوم بحيوية شعورك وانت تؤدي الحركة	1	2	3	4	5
4	قوم بحيوية شعورك بانفعالات	1	2	3	4	5

موافق () غير موافق ()

■ التسجيل

الان دعنا نحدد درجتك في التصور ونرى ماذا يعني ذلك ، اجمع درجاتك في كل مجموعة اسئلة وسجلها .

السؤال	البعد	الدرجة
مجموعة كل أسئلة 1	بصري	
مجموعة كل أسئلة 2	سمعي	
مجموعة كل أسئلة 3	حسركي	
مجموعة كل أسئلة 4	انفعالي	

فسر درجتك في البصري والسمعي والحسركي والانفعالات حسب المعيار الآتي .

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

موافق () غير موافق ()

ملحق (2)

أسماء الخبراء الذين تم توزيع الاستبيان عليهم

ت	الأسماء	الاختصاص	اسم الجامعة
1	د كامل عبود حسين	علم نفس – ساحة وميدان	جامعة ديالى
2	د نبراس كامل هدايت	تعلم حركي – كرة قدم	جامعة ديالى
3	د لقاء غالب ذياب	تعلم حركي – كرة قدم	جامعة ديالى
4	د مجاهد حميد رشيد	تعلم – الكرة الطائرة	جامعة ديالى