

## التصور العقلي وعلاقته بمؤشر الأنسيابية ودقة التصويب من الارتكاز للاعبات بكرة اليد

م. هدى ناجي زيدان

جامعة ديالى- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[Alaakh.sport@yahoo.com](mailto:Alaakh.sport@yahoo.com)

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، دقة التصويب، الارتكاز، الانسيابية، كرة اليد

### ملخص البحث

تعد المهارات العقلية أحد المكونات الأساسية والمهمة التي يحتاجها لاعبو كرة اليد. واتجهت الدراسات الحديثة الى تقويم الالعب ومنها لعبة كرة اليد بمهاراتها الأساسية الهجومية والدفاعية ومنها التصويب من الارتكاز الذي يحتاج الى اداء حركي وانسيابية بشكل متسلسل. وتكمن أهمية البحث في دراسة التصور العقلي وعلاقته بالانسيابية والتصويب من الارتكاز في لعبة كرة اليد وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لأنه يلائم مشكلة البحث المراد دراستها تكونت عينة البحث من لاعبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات والبالغ عددهن (14) لاعبة وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقامت الباحثة بترشيح الاختبارات الخاصة بالبحث وقد اتفق الخبراء اختيار الاختبار لغرض الصعوبات . قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية على عينة البحث مؤلفة من (6) لاعبات وقد تم خلال التجربة تجهيز الملعب وتثبيت آلة التصوير وابعادها وتجهيز الهدف بمربعات الدقة للغرض اجراء الاختبار .من التوصيات البحث : الاهتمام بتطوير بعض المهارات العقلية ( التصور العقلي وابعاده التي ظهرت علاقة معنوية بمؤشر الانسيابية في إداء التصويب من الارتكاز ).

***Mental Imaging and its relation to the Indicator of Flowing and Aiming  
Precession from the Position of Stability for the Handball Female Players***

*Inst. Huda Naji Zedan*

*University of Diyala/ College of Physical Education and Sport Sciences*

*Key Words: Mental Imaging, Aiming Precession, Stability, Flowing , Handball*

***Abstract***

*Mental skills are considered to be one of the basic and important components that handball players need. Recent studies tend to develop sport games including handball game and its basic skills ,i.e. , offensive and defensive skills, especially aiming from the position of stability which needs a moving performance and successive flowing.*

*The importance of the study rises from studying the mental imaging and its relation to the indicator of flowing and aiming precession from the position of stability for the handball Players. The researcher used the descriptive method with a style of connected relations because it appeals to the problem under study. The sample of the research consists of 14 female players of the College of Physical Education and Sport Sciences for Girls. The sample was chosen intentionally. The researcher suggested the special tests for the research. The test used in the research was chosen for the purpose of difficulty. The researcher did an exploratory experiment on the sample chosen for the study consisted of 6 female players. During the experiment, the playfield was prepared, the cameras were fixed with the appropriate dimensions , the goal with the precision squares was also prepared for the test.*

*The study came up with the following recommendations:*

*Care should be given for developing some mental skills; mental imaging and its consequences that showed a spiritual relation to the indicator of fluidity in aiming from the position of stability.*

**1- المقدمة :**

تعد المهارات العقلية أحد المكونات الأساسية المهمة والتي يحتاجها لاعبو كرة اليد إذ أنها تعمل وتساعد على تنمية المهارات الحركية والتصور العقلي وأبعاده عند اللاعبين ويرجع التقدم بدقة وانسيابية الحركة بكرة اليد إلى مجموعة من المقومات الأساسية التي تسهم للوصول إلى مستويات العليا للاعبين واللاعبات على حد سواء.

ولعل من بين أهم هذه المقومات هي المهارات العقلية التي تشكل محوراً أساسياً إذا أتجهت الدراسات الحديثة إلى تقويم الكثير من الألعاب الرياضية وتطويرها ومنها لعبة كرة اليد من خلال الاهتمام بتنمية جميع المهارات العقلية التي تحتاجها اللاعب في تحسين من الأداء المهاري ومستوى الفريق على حد سواء وتطويرها.

وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تعتمد على المهارات الأساسية الهجومية والدفاعية ومنها التصويب من الارتكاز بكرة اليد والتي يحتاج اللاعب الحركي منها إلى الانسيابية في الحركة لمراحل الأداء وبشكل متسلسل وبدون أي توقف في الأداء للاستفادة في نقل زخم أجزاء الجسم إلى الأداة فضلاً عن الدقة في إصابة الهدف

لذا فإن مشكلة البحث تكمن في محاولة الأجابة على السؤال الآتي : هل توجد علاقة بين التصور العقلي وابعاده و مؤشر الانسيابية ودقة التصويب من الارتكاز لدى لاعبات فريق الكلية بكرة اليد سعياً منها للأرتقاء بالمستوى المهاري لافراد عينة البحث لاعبات كرة اليد .

وان نجاح اللاعب في أداء المهارات الهجومية مرتبط بشكل وثيق بتوافق عمل المجاميع العضلية المشاركة في الأداء الحركي وبنسيابية الحركة التي تؤديها . إذ إن أداء الحركات بانسيابية تعني نقل مقدار سرعة الأداء بين مفاصل الجسم وضمن المسار الحركي الصحيح (بطويسي: 1996: 256-257)

وأستناداً لما تقدم يمكن ان نحدد أهمية البحث في دراسة التصور العقلي وعلاقتها بانسيابية الحركة ودقة الاداء المهاري للتصويب من الارتكاز بكرة اليد والتي يسعى الكثير من الباحثين والمفكرين في مجال التربية إلى اثراها بكل ما هو جديد ومفيد خدمة للعبة كرة اليد .

**2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:****1-2 منهج البحث :**

أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته مشكلة البحث المراد دراستها إذ يمثل هذا المنهج دراسة الحقائق والعلاقات المتبادلة بين تلك الحقائق والمتغيرات والتعميق بها (محجوب : 2002 : 274)

## 2-2 عينة البحث :

تكونت عينة البحث من لاعبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات بكرة اليد للموسم (2015-2016) والبالغ عددهن (14) لاعبة وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وفي ما يأتي الجدول بمواصفات العينة . (هدس وآخرون :1988 : 116).

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لعينة في المتغيرات العمر والطول والكتلة واطول اجزاء الجسم

المتغيرات المعامل الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	59.4	7.91	58.5	0.34
الطول	1.75	0.13	1.68	1.61
العمر الزمني	23.57	1.89	22.9	1.06

يلاحظ من الجدول (1) ان قيم معامل الالتواء تراوحت جميعها بين ( $3 \pm$ ) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات المشار اليها في الجدول وهي ضمن المنحني الطبيعي للتوزيع .

## 2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة:

### 2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

المصادر العربية والاجنبية، شبكة المعلومات الدولية ( الانترنت )،المقابلة الشخصية ،القياسات والاختبارات، استمارة جمع البيانات لنتائج دقة التصويب من الارتكاز، استمارة استطلاع آراء الخبراء للاختبارات .

### 2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة :

ميزان طبيعي لقياس الوزن والطول ،ملعب كرة اليد ،كرات يد قانونية ،صافرة ،عصابة للعينين عدد (1) .،مرمى كرات اليد ،كاميرا تصوير فيديو مع ملحقاتها ذات سرعة (210 صورة /ثانية خاصة بالتحليل (Canron) عدد (1)) ،برنامج (Kinovea) خاص بالتحليل

### 2-4 مواصفات مفردات الاختبارات :

أسم الاختبار :- أختبار التصويب من الارتكاز (الخياط وغزال : 1988 : 368)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التصويب من الارتكاز .

الأدوات : كرات يد قانونية عددها (6)، مربعات حديد ذات ابعاد (50×50) عددها (2) تثبت بإحكام الزوايا العليا للمرمى .

وصف الأداء : يقف اللاعب ممسكاً بالكرة مباشرة خلف خط ال(9م) وعلى بعد 2-3م من منطقة التصويب وهي ( منطقة مربعة مركزها نقطة على خط الرمية الحرة تقابل منتصف خط المرمى يؤدي كل فرد من افراد عينة البحث لأختبار من مسافة ركضة تقريبا تقدر من (1-2) خطوة سريعة قبل أخذ خطوة الارتكاز الأخيرة يقدم الارتكاز التي تؤدي من منطقة التصويب التي تبعد مسافة (9م) عن منتصف خط المرمى على ان يسبق التصويب أخذ خطوتين أو خطوة واحدة بحيث لا يعبر المنطقة المحددة محاولاً ادخال الكرة الى المربعات المعلقة في زوايتي المرمى.

الشروط : يجب ان تمس قدم اللاعب الارض داخل المربع المرسوم على الارض ( يقدم الارتكاز ) لتكون علامة واضحة نهاية الحركة عند قياس طول خطوة الرمي ( من بدايتها الى نهايتها ) .  
طريقة التسجيل : يعطي كل لاعبة (6 محاولات ) ، تحتسب كل كرة تدخل المربع المعلق في المرمى اصابة تسجيل اللاعب عدد مرات الاصابة الصحيحة للمربعين من المحاولات الست.

## 2-5 اختبار مؤشر الانسيابية لأجزاء الجسم العاملة في الاداء الحركي :

قامت الباحثة بعد التصور الاداء لمهارة التصويب من الارتكاز وبداية متغيرات مؤشر الانسيابية في اثناء الاداء ككل من بداية الحركة التي نهايتها بعد ( القسم التحضيري - الرئيسي - الختامي ) لعينة البحث وقد تم قياس كمية الزخم ( كتلة الجسم × سرعته ) لكل جزء من الاجزاء الجسم أي زخم الرجل ثم الجذع ثم الذراع الرامية ولجسمي اجزاء الجسم في اقسام الحركة ( القسم التحضيري والرئيسي والختامي ) وقد استخدم برنامج التحليل (Kinorea) من خلال القانون الآتي (الفضلي : 2007 : 290-293)

مؤشر الانسيابية = متغير نقل الزخم

مؤشر الزخم = كمية الحركة الثانية - كمية الحركة الاولى من مؤشر الانسيابية = كيفية الحركة الثانية - كمية الحركة الاولى

وقد تم قياس كميات الحركة ( الزخم ) من خلال كتلة الجسم × سرعته

## 2-6 مقياس التصور العقلي :

استخدمت الباحثة مقياس التصور العقلي الرياضي والمعد من قبل ( رينز مارتيز 1992 ) وأعد صورته العربية ( اسامة كامل راتب 2000 ) ويتضمن هذا المقياس اربعة ابعاد هي ( البعد البصري ، والبعد السمعي ، والبعد الحس الحركي ) والبعد الانفعالي ( المزاجي ) والتي تتراوح الدرجة لكل بعد بين (4) كحد ادنى و (20) درجة كحد أعلى وكلما اقتربت الدرجة المنخفضة تعني أنك تحتاج الى تطوير هذا البعد من التصور العقلي ( ملحق 3).

## 2-7 التجربة الاستطلاعية :

لغرض تعرف الصعوبات التي تظهر في اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية على عينة مؤلفة من (6 لاعبات ) من خارج التجربة الرئيسية في يوم الاثنين الموافق 2015/1/27 في تمام الساعة العاشرة صباحاً على القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وقد تم خلال التجربة الاستطلاعية بتجهيز الملعب وثبيت آلة التصوير وابعادها وتجهيز الملعب والهدف من خلال مربعات الدقة لغرض اجراء اختبار دقة التصويب من الارتكاز .

وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية :

- 1-تعرف مدى تفهم واستيعاب اللاعبات المفردات والاختبارات العقلية والمهارية .
- 2-التأكيد من صلاحية الأجهزة والادوات التي تستخدم في الدراسة الرئيسية .
- 3-تعرف المعوقات والمشاكل التي تواجه الباحث عند اجراء القياسات والاختبارات لغرض تجاوزها .
- 4-التدريب على اجراء القياسات والاختبارات ومعرفة عدد الافراد فريق العمل المساعد .
- 5-تعرف الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .

## 2-8 التجربة الرئيسية:

تم اجراء الاختبار في يوم الخميس الموافق 2015/1/7 على قاعة الالعب الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في تمام الساعة العاشرة صباحاً، لقد تم قياس التصور العقلي يابغاده المختلفة والمحددة قيد البحث عن طريق مقياس التصور العقلي المذكور بالاجابة على فقرات المقياس اما بالنسبة لمؤشر الانسيابية فقد تم احتسابه عن طريق التصوير الفيديوي واستخدام برنامج التحليل الحركي الجاهز ال(دارت فش) لقياس الانسيابية لكل لاعبة بواسطة كامرات مثبتة على جانبي الهدف عند اداء اللاعبة لمهارة التصويب من الارتكاز بكرة اليد

2-9 الوسائل الاحصائية : استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية spss للمعالجات الاحصائية

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج مقياس التصور العقلي وابعاده لدى لاعبات فريق الكلية ( عينة البحث )

بكرة اليد وتحليلها:

جدول (2) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير التصور العقلي وأبعاده لدى عينة البحث

المهارات العقلية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التصور الكلي	درجة	48.83	8.86
التصور	درجة	12.35	1.69
بعد التصور البصري	درجة	12.92	3.65
العقلي	درجة	12.35	1.69
وأبعاده	درجة	11.21	1.83
بعد التصور الحس_حركي	درجة		
بعد التصور الانفعالي	درجة		

3-2 عرض نتائج مؤشرات ودقة التصويب من الارتكاز لدى لاعبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وتحليلها:

جدول (3) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمؤشر الانسياب الحركي ودقة التصويب من الارتكاز لدى عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مؤشر الانسيابية	كغم/م/ثا	1.59	0.75
دقة التصويب	درجة	3	1.13

3-3 عرض نتائج معامل الارتباط بين التصور العقلي وأبعاده ومؤشر الانسياب الحركي ودقة التصويب من الارتكاز بكرة اليد لدى لاعبات فريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وتحليلها:

جدول (4) يبين معامل الارتباط بين التصور العقلي وأبعاده ومؤشر الانسيابية ودقة التصويب من الارتكاز لدى عينة البحث

التصور العقلي وأبعاده	مؤشر الأنسياب الحركي	دقة التصويب من الارتكاز
التصور الكلي	* 5.58	* 1.00
أبعاد	* 10.0	* 1.0098
بعد التصور البصري	* -1.82	* 1.32
التصور	* -0.64	* -0.289
بعد التصور السمعي	8.31	0.06
العقلي		
بعد التصور الحس_حركي		
بعد التصور الانفعالي		

3-4 مناقشة النتائج:

تعزو الباحثة سبب ذلك الى عدد الحواس المشتركة في عملية التدريب وتكرار الأداء من قبل المدرب خلال التمرينات لعينة البحث مما أدى أن تكون الأداء دقة التصويب من الارتكاز جيداً وهذا ما أكده ( أسامة كامل راتب ، 2000 ) " كمبدأ عام كلما أمكن استخدام عدد أكثر من الحواس في اثناء التصور العقلي كان ذلك أفضل .(راتب : 2000 : 1)

ولتعرف قيم معنوية الارتباط كما في الجدول (4) لابعاد التصور العقلي ( بعد التصور البصري، وبعد التصور السمعي ، وبعد التصور الحس\_حركي، وبعد التصور الانفعالي، مع مؤشر الانسيابية إذ بلغت قيم معامل الارتباط (10.00، -1.82، -0.64، 8.31) على التوالي حيث تبين ان هنالك علاقة ارتباط معنوية بين مؤشر الانسيابية و( بعد التصور البصري ، والتصور الانفعالي ) وهنالك ايضاً علاقة ارتباط معنوية سالبة بين مؤشر الانسيابية و ( بعد التصور السمعي ، وبعد التصور الحس\_حركي ).

وتعزو الباحثة الارتباط المعنوي الموجب بين مؤشر الانسيابية وبعدي ( التصور البصري والتصور الانفعالي ) الى ما منح بعد التصور البصري في أداء الواجب الحركي للمهارة وبالشكل الصحيح من خلال المتابعة البصرية لتنفيذ المهارة من قبل المدرب وتكرار الاداء وبالشكل الصحيح من ملاحظة الدقة في أدائها، كذلك فإن العلاقة المعنوية بين الانسيابية والتصور الانفعالي من خلال ما يوفره هذا النوع من التصور من تهيئة نفسية وانفعالات متوازنة لإداء أفضل ، وهذا ما أكدته ( الوتار، 2004) من ان هذا النوع والتوتر عند الرياضي ويعمل على زيادة مشاعر السعادة والاستمتاع بالأداء الرياضي. (الوتار : 2004 : 234)

ويتبين من الجدول (4) وجود علاقة ارتباط معنوية سالبة عكسة بين مؤشر الأنسياب الحركي وبعدي ( التصور السمعي والتصور الحس\_حركي) في كرة اليد.

وتعزو الباحثة ذلك الى حاجة كرة اليد الى هذه المهارات العقلية في تنفيذ المهارات إذ أن التصور السمعي للمهارة وتوجيهات المدرب وكذلك التصور الحس\_حركي للمهارة من خلال الاحساس بالحركة .

ويعد الموقف التدريبي أدى الى العلاقة المعنوية العكسية مع مؤشر الانسيابية وهذا ما أكدته ( وسن القيسي ، 2000) من ان اللاعب يشعر ويدرك ويفكر ويسمع ويوفق بين الجهاز العصبي العضلي بصورة اشمل وتؤدي المهارات العقلية دوراً مهماً في استيعاب الفرد للحركة واستيعاب المعلومات من خلال التعرف على المحيط والبيئة المراد عمل الحركة خلالها. ( القيسي : 2002 : 8)

يظهر من الجدول (4) ان هنالك معنوية ارتباط عالية بين دقة التصويب وكل من ابعاده ( التصور البصري ، والتصور السمعي ، والتصور الأنفعالي ) إذ بلغت قيمة الارتباط المحسوبة (0.0098، 0.860، 0.06) عند درجة حرية (12) وتحت مستوى دلالة (0.05) إذ بلغت قيمة (ر) الجدولية (0.532) وعندما تكون قيمة (ر) المحسوبة اكبر من الجدولية مما يدل على وجود ارتباط معنوي عالٍ .



وتعزو الباحثة ذلك ان هذه الابعاد كان لها دور ايجابي من ان اللاعبات من خلال التصور السمعي والانفعالي والذي كان مسيطر عليه بدرجة عالية من خلال تكرار التمرينات في التدريبات على دقة في اصابة الهدف مما أثر معنوياً بأرتباط موجب عالي مع دقة التصويب .  
ومن الجدول (4) يتبين أنه :

لم يظهر أرتباط معنوي بين دقة التصويب وبعد التصور الحس\_حركي إذ بلغت قيمة (ر) المحسوبة (-0.289) وهي اصغر من قيمتها الجدولية (0.532) مما يدل على وجود ارتباط غير معنوي .

وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان اللاعبات كان لديهن تسرع في أداء المهارة مما أدى الى عدم الاحساس بالحركة والذي سبب ضعف الدقة في اصابة الهدف وخطأ في الأداء الحركي.

#### 4-الخاتمة:

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحثة وتحليلها إحصائياً توصلت الباحثة الى وجود علاقة معنوية بين التصور العقلي وأبعاده لدى عينة البحث، ووجود علاقة معنوية بين مؤشر الأنسيابية ودقة التصويب من الارتكاز لدى عينة البحث، كذلك وجود علاقة ارتباط معنوي بين ( التصور الكلي ) ومؤشر الانسيابية ودقة التصويب من الارتكاز، ووجود علاقة ارتباط معنوية بين ( بعد التصور البصري ) ومؤشر الانسيابية ودقة التصويب من الارتكاز وايضا وجود علاقة ارتباط معنوية بين(بعد التصور السمعي ) ومؤشر الانسيابية ودقة التصويب من الارتكاز، ووجود علاقة ارتباط معنوية بين( بعد التصور الانفعالي ) ومؤشر الانسيابية ودقة التصويب من الارتكاز ( وبعد التصور الحس\_حركي ) ومؤشر الانسيابية.

واستنتجت ضرورة الأهتمام بتطوير بعض المهارات العقلية ( التصور العقلي وأبعاده ) التي أظهرت علاقة معنوية بمؤشر الأنسيابية في اداء التصويب من الارتكاز، كذلك الاهتمام بتطوير بعض المهارات العقلية ( التصور العقلي وأبعاده ) والتي أظهرت علاقة معنوية بدقة التصويب من الارتكاز لدى لاعبات فريق كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية / جامعة بغداد بكرة اليد، وضرورة استخدام قدرات عقلية بالمهارات الاساسية ومهارة دقة التصويب من الارتكاز، وإجراء بحوث مشابهة لتعرف نسبة مساهمة كل قدرة من المهارات العقلية بدقة التصويب بكرة اليد ، وإجراء اختبارات ( ورقة القياس المهارات العقلية بأنواعها ودقة التصويب لمهارات كرة اليد خلال الموسم التدريبي ومحاولة تحسينها .

### المصادر والمراجع:

- بسطويسي، احمد :أسس نظريات الحركي ،ط1،(القاهرة : دار الفكر العربي ،1996).
- الخياط، ضياء وعبد الكريم قاسم غزال : كرة اليد ( جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ،1988).
- راتب ،اسامة كامل : تدريب المهارات النفسية ، ( القاهرة : دار الفكر العربي ، 2000).
- عدس، عبد الرحمن و (آخرون ) ، دليل المعلم في بناء الاختبارات التحصيلية ، ( تونس : المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ،1988).
- الفضلي، صريح عبد الكريم: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي ،( بغداد : مطبعة عدي العكيلي ،2007).
- القيسي، وسن جاسم : الادراك الحس\_حركي ، وعلاقته بدقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،2002.
- محجوب، وجيه : علم الحركة التعلم الحركي ، ( الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ،2002).
- الوتار، ناظم شاكر: علم النفس الرياضي ، ( عمان ، الاردن : دار وائل للنشر ،2004).

## ملحق (1)

### مقياس التصور العقلي الرياضي

قبل ان تبدأ الاجابة عن هذا المقياس أذكر ان أن التصور العقلي أكثر من مجرد مقياس الرؤية لشيء . أنه يتطلب استخدام الحواس المتعددة مثل : ( السمع ، اللمس ، الشم ، التذوق ) فضلاً عن الحالة الانفعالية المصاحبة للموقف ، ويتضمن هذا الموقف اربع مواقف رياضية ( الممارسة بمفردك ، الممارسة مع الاخرين ، مشاهدة الزميل ، الاداء في المسابقة ( المنافسة )) . المطلوب منك ان تتصور الموقف الموضح لك وتسجيل لكل موقف وفقاً لميزان تقدير من خمسة ابعاد على النحو الآتي :

- عدم وجود صورة للمواقف .
- وجود صورة ولكن غير واضحة .
- صورة واضحة بدرجة كبيرة .
- صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً .

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

وفيما يأتي المواقف الرياضية المطلوب ان تجيب عليها .

### موقف (1): الممارسة بمفردك

اختر مهارة من مهارات الكرة الطائرة .

الآن تصور ذاتك وانت تؤدي المهارة من المكان الذي عادة ما تتدرب عليه ( ملعب الكرة الطائرة ) دون وجود أي شخص آخر ، اغلق عينيك لدقيقة واحدة وحاول ان ترى ذاتك في المكان ، واسمع الاصوات اشعر بجسمك يؤدي النشاط ، واعيا لحالتك الذهنية او المزاجية :

- كيف تجيد رؤية نفسك وانت تؤدي المهارة .
- كيف تجيد الاستمتاع للاصوات المصاحبة للأداء .
- كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارة .
- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية المصاحبة .

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

### موقف (2): الممارسة مع الآخرين :

اداء التصور العقلي لنفس المهارة السابقة ، ولكن في حضور مدربك وزملائك في الفريق في هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضحاً . اغلق العينين حوالي دقيقة واستحضر الصورة العقلية لهذا الخطأ والموقف التي تحدث بعده مباشرة.

- كيف تجيد رؤية نفسك .
- كيف تجيد الاستماع للأصوات .
- كيف تجيد الاحساس الحركي .
- كيف تجيد الشعور بحالتك .

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

### موقف (3): مشاهدة الزميل :

التفكير في زميل لك يفشل في اداء مهارة سهلة ، اغلق العينين حوالي دقيقة استحضر الصورة العقلية بنشاط وواقعية لاداء زميلك وهو يفشل في اداء هذه المهارة في احدى المسابقات او المنافسات الرياضية .

- كيف تجيد رؤية زميلك .
- كيف تجيد الاستماع للأصوات .
- كيف تشعر بجسمك .
- كيف تجيد الشعور بالانفعالات .

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

#### موقف (4): الأداء في المسابقة

التصور العقلي النفسي تقوم بالأداء في إحدى المسابقات ( المباريات ) وأنت تلعب بمهارة فائقة ، ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك ، الآن اغلق العينين حوالي دقيقة ، تصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما أمكنك ذلك .

- كيف تجيد رؤية نفسك .
- كيف تجيد الاستماع للأصوات .
- كيف تجيد الاحساس بالأداء الحركي .
- كيف تجيد الشعور بالانفعالات .

5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1
5	4	3	2	1

#### تقدير درجتك للتصور العقلي :

- التصور البصري = جمع الدرجات في العبارة (1) للموقف الاربعة =.....
  - التصور السمعي = جمع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الاربعة =.....
  - التصور الحركي = جمع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الاربعة =.....
  - الحالة الانفعالية المصاحبة = جمع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الاربعة .....
- تتراوح الدرجات لكل ( بعد ) بين 4 درجات كحد أدنى و 20 درجة كحد أقصى ولكما زادت الدرجة يبين ذلك كفاءتك في القدرة على التصور العقلي والدرجة المنخفضة تعني أنك تحتاج الى المزيد من التدريب لتطوير هذا البعد للتصور العقلي.