

جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

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

إعداد
ساهر عصام أحمد جودة

إشراف
د. محمود حسني الأطرش

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس - فلسطين.

2015م

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

إعداد

ساهر عصام أحمد جودة

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 2015/10/7، وأجيزت.

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

- د. محمود حسني الأطرش / مشرفاً ورئيساً

- د. بهجت أبو طامع / ممتحناً خارجياً

- أ.د. عماد عبدالحق / ممتحناً داخلياً

ب

الإهداء

إلى شمس الحق التي سطعت على الأرض فمألتها نوراً وزينتها عدلاً معلماً البشرية
الأول سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
إلى النور الذي أضاء لي درب النجاح، ومد لي يد الحنان فأسقاني منها حتى
ارتويت أبي وأمي.

إلى زوجتي الحبيبة التي ساندتني حتى أوصل مسيرتي العلمية وأضاءت في دربي
مشاعل الأمل والعطاء.....

إلى من كان تشجيعهم ودعمهم لي شمعة أنارت دربي.....أبنائي وإخوتي وأخواتي.

إلى كل من وقف إلى جانبي في مشواري الدراسي.....

إلى شهدائنا الكرام تقبلهم الله

إلى أسرانا البواسل فرج الله كربهم

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

الشكر والتقدير

بعد الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم يطيب لي أن أسطر بمداد من نور كلمات جياشة تحمل في طياتها شكري وخالص تقديري واحترامي إلى الدكتور محمود الأطرش على جهده المتواصل في إسداء كل ما هو مفيد من أجل إنجاح هذه الدراسة، كما أشكره على ما منحني إياه من جهد وثقة.

وأشكر أساتذتي أعضاء لجنة المناقشة الدكتور بهجت أبو طامع والأستاذ الدكتور عماد عبدالحق الذان لم يتوانيا لحظة عن تقديم كل ما هو مفيد، وأشكرهم أيضاً على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الدراسة، وإسداء النصح لي في استكمال ما فاتني من ضعف أو قصور.

ولا يفوتني في هذا المقام أيضاً أن أتقدم بجزيل شكري إلى عمادة شؤون الطلبة وإلى أساتذتي في كلية التربية الرياضية، أثابهم الله جميعاً كل خير.

الباحث

إقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان: "أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى"

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالب: ساهر عصام المرجود

Signature:

التوقيع: ساهر مرجود

Date:

التاريخ: ٧-١٠-٢٠١٥

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
ب	قرار لجنة المناقشة
ت	الإهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	إقرار
ح	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
ر	فهرس الأشكال
ز	فهرس الملاحق
س	ملخص الدراسة
1	الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها
2	المقدمة
5	أهمية الدراسة
6	مشكلة الدراسة
7	أهداف الدراسة
7	تساؤلات الدراسة
8	مجالات الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
10	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
11	أولاً: الإطار النظري
22	ثانياً: الدراسات السابقة
34	التعليق على الدراسات السابقة
38	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
39	منهج الدراسة
39	مجتمع الدراسة
39	عينة الدراسة
42	أداة الدراسة

الصفحة	المحتوى
48	إجراءات الدراسة
48	متغيرات الدراسة
50	المعالجات الإحصائية
51	الفصل الرابع: عرض النتائج
62	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والاستنتاجات والتوصيات
63	أولاً: مناقشة النتائج
68	ثانياً: الاستنتاجات
69	ثالثاً: التوصيات
71	المصادر والمراجع
71	أولاً: المراجع العربية
79	ثانياً: المراجع الأجنبية
88	الملاحق
B	الملخص باللغة الإنجليزية

فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	الرقم
39	خصائص عينة الدراسة وفقا لمتغيرات العمر وطول القامة والوزن (ن = 20)	1
40	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة المميزة وغير المميزة	2
41	نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لجميع الاختبارات	3
52	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير للانجاز الرقمي لمهارة رمي الرمح في جميع القياسات	4
53	قيمة ولكس لامبدا (Wilks lambda) للانجاز الرقمي لمهارة رمي الرمح (ن = 20)	5
53	نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة رمي الرمح	6
55	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير للانجاز الرقمي لمهارة دفع الجلة في جميع القياسات	7
55	قيمة ولكس لامبدا (Wilks lambda) للانجاز الرقمي لمهارة دفع الجلة (ن = 20)	8
56	نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة دفع الجلة	9
57	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير للانجاز الرقمي لمهارة الوثب الطويل في جميع القياسات	10
58	قيمة ولكس لامبدا (Wilks lambda) للانجاز الرقمي لمهارة الوثب الطويل (ن = 20)	11
58	نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الوثب الطويل	12

60	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير للانجاز الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي في جميع القياسات	13
60	قيمة ولكس لامبدا (Wilks lambda) للانجاز الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي (ن=20)	14
61	نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الوثب الثلاثي	15

فهرس الأشكال

الصفحة	الموضوع	الرقم
54	أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على الانجاز الرقمي لمهارة رمي الرمح.	1
56	أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على الانجاز الرقمي لمهارة دفع الجلة.	2
59	أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على الانجاز الرقمي لمهارة الوثب الطويل	3
61	أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على الانجاز الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي.	4

فهرس الملاحق

الصفحة	الموضوع	الرقم
88	محكمين البرنامج التعليمي للتصور العقلي	1
89	الاستبانة	2
108	برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي	3

أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى بعض المهارات الأساسية

في ألعاب القوى

إعداد

ساهر عصام احمد جودة

إشراف

د. محمود حسني الأطرش

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى (رمي الرمح، دفع الجلة، الوثب الطويل، الوثب الثلاثي) لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة، كما استخدمت القياسات المتكررة للمجموعة التجريبية، وتكون مجتمع الدراسة من الطلاب المسجلين في مساق ألعاب القوى (2) في قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والبالغ عددهم (420) طالباً، للعام الدراسي (2015م)، وأجريت الدراسة على عينة قوامها (20) طالباً من الطلاب المسجلين في مساق ألعاب القوى في قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وبعد جمع البيانات تم استخدام المعالجات الإحصائية كتحليل التباين للقياسات المتكررة (MANOVA)، واختبار ويلكس لامبدا، واختبار سيداك للقياسات البعدية عند اللزوم، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في $(\alpha \geq 0.05)$ لمهارات ألعاب القوى (دفع الجلة، رمي الرمح، الوثب الطويل، الوثب الثلاثي) بين القياس الرابع وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس الرابع، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين الثاني والأول ولصالح القياس الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني لصالح القياس الثالث.

ومن أهم التوصيات التي يوصى بها الباحث: ضرورة تعميم نتائج الدراسة الحالية على جميع المهتمين في تطوير ألعاب القوى محلياً وعربياً، والتركيز على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة من استخدام البرامج النفسية في الفترة السابقة لبدء المنافسة وذلك من خلال الأساليب المتعددة في هذا المجال حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج .

الكلمات الدالة: التصور العقلي، دفع الجلة، رمي الرمح، الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، ألعاب القوى، الضفة الغربية .

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- المقدمة.
- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها.
- أهمية الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- مجالات الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

المقدمة:

يشهد عصرنا الحاضر تطوراً كبيراً وسريعاً في شتى مجالات الحياة، وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف، وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه .

ويعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية والفردية عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم، وقد حرصت معظم هذه الدول إن لم يكن جميعها على إعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية (إبراهيم، 1997).

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطوية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن.

ويعتمد التدريب الرياضي على مجموعة من العلوم الطبيعية والإنسانية ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبط بالتدريب الرياضي والتنافسات الرياضية (علاوي، 1994).

ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادؤه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية (راتب، 1991).

يعد علم النفس الرياضي من العلوم التي يعتمد عليها التدريب الرياضي وتعلم المهارات الرياضية.

ويعتبر التصور العقلي أحد الموضوعات في مجال علم النفس الذي يركز على الأسس العلمية الخاضعة في جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية.

والتصور العقلي هو عملية تكرار للتصور الذاتي والإرادي لخط سير حركة رياضية معينة ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والإحساس بالحركة والإحساس بالمكان والزمان مع كل ما يختص بالحركة ولكن دون الأداء الفعلي لها (عنان، 1995).

وهو كما عرفه أبو طامع (2015) تصور أداء الحركة ذهنياً دون الاداء الفعلي لها مع استخدام قليل للمجموعات العضلية المرتبطة بالأداء بصورة جزئية .

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية Psychological Skills Training مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخطئية (رزق الله، 1991).

ويشير شمعون (1996) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي- الثقة بالنفس. يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.

وفي المراحل الأولى من إعداد اللاعبين يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي، وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الإنجاز على المستوى العالي.

يشير العربي (1996) إلى أن التدريب العقلي يهدف الى تحقيق مستوى أفضل في الأداء بواسطة تطوير بعض المهارات النفسية، وزيادة القدر على التثبيت والتحكم في الأداء لما له من دور هام وفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية لتحقيق الانجاز، ويعتبر من أهم طرق تطوير المهارات النفسية هي "التصور العقلي".

كما يشير "هارا" Harra (1982) إلى أن التصور العقلي يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات والانجازات الرياضية العالية التي تتطلب قدراً كبيراً من استخدام المهارات النفسية العقلية وإصدار القرارات لذا يجب التركيز عليها خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات .

كما يؤكد كل من اوستراندر Ostrander، سكرويدر Schroeder (1987) أن التصور العقلي وما يشتمل عليه من برامج يساعد على الأداء الأفضل حيث إن هذه البرامج تستخدم كل حواس الجسم للوصول إلى أفضل أداء.

ويرى الباحث أن التصور العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية كما يعتقد البعض، بل هو جزء مهم في مراحل تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطويرها، فقد أشار جرايد (Craid, 2005)، ومونتي (Monette, 1998) إلى دور التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة، والقدرة على تنفيذ الخطط في العاب القوى والألعاب الجماعية، حيث أن اللاعبين يعولون كثيراً على دور التصور العقلي في الأداء المهاري وتقليل الأخطاء .

والقدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، وأن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن تصحيح الاستجابات الخاطئة (شمعون، 1996).

كما تعد مسابقات العاب القوى (الوثب الثلاثي والوثب الطويل ودفع الجلة ورمي الرمح) أحد المسابقات التي يستطيع فيها المعلم أو المدرب استخدام عملية التصور العقلي بفاعلية كبيرة فإذا نظرنا إلى المراحل الفنية لهذه المسابقات نجدها (البدء والعدو حتى الوثب) وفي كل مرحلة من هذه المراحل يستطيع المعلم أن يجعل الطالب يتصور أداء كل مرحلة على حده وأداء الطالب ككل.

ويرى الباحث ان معظم الدراسات في مجال النشطة الرياضية بصفة عامة وألعاب القوى بشكل خاص قد ركزت على التصور العقلي أثناء المنافسات الرياضية للأبطال الرياضيين ولم تتطرق أي دراسة إلى استخدام برامج التصور العقلي أثناء تعلم المهارات الحركية، حيث يشير شمعون (1996) إلى أن التصور العقلي لا يقتصر استخدامه فقط على الاشتراك في المنافسات الرياضية بل يستخدم أيضاً في مراحل اكتساب وإتقان المهارات الحركية حيث يقدم التصور العقلي إجراءات ووسائل تساعد على إمداد الأفراد بالطرق المناسبة التي تعمل على تعديل السلوك وتحسين التعلم .

ومن خلال ما سبق قام الباحث في تصميم برنامج تعليمي للتصور العقلي بهدف تحسين بعض المهارات الأساسية في ألعاب القوى (فعاليت المصمار، فعاليت الميدان) وذلك من خلال تنمية القدرة على الاسترخاء والتصور البصري والتصور المكاني وإدراك الزمن والمسافة وتطبيق هذا البرنامج على طلبة كلية التربية الرياضية في مساق ألعاب القوى (2) بجامعة النجاح الوطنية .

أهمية الدراسة:

وترجع أهمية الدراسة الى النقاط الآتية :

1. ندرة الدراسات التي تتناول الجانب النفسي في برامج التعليم لدى لاعبي ألعاب القوى .
2. قد تكون الدراسة الأولى في (حد علم الباحث) التي هدفت إلى تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي ألعاب القوى، الأمر الذي سينعكس ايجابياً على تحسين وتطوير مستوى الاداء في فعاليت ألعاب القوى التنافسية في البيئة الفلسطينية .
3. أهمية الجانب التطبيقي لبرنامج المهارات النفسية المقترح للارتقاء بالأداء المهاري للاعبين في مجال ألعاب القوى.
4. يمكن الاستفادة من هذه الدراسة من قبل المدربين في الحصول على تغذية راجعة حول إعداد برامجهم التدريبية بعمل اختبارات وقياسات تتبعه في كل مرحلة، للتأكد من أن هذه

البرامج قد حققت ما هو متوقع اتجاه هؤلاء اللاعبين وللوقوف على مدى تقدم اللاعبين وذلك لمحاولة معالجة ما يمكن معالجته قبل الدخول في مرحلة المنافسات.

5. وقد تساعد هذه الدراسة في التركيز على تنمية بعض المهارات النفسية والخطئية وأثرها على الانجاز، وذلك من خلال وضع اللاعب في ظروف المنافسة.

6. وتكمن أهمية الدراسة إلى أن البرامج التدريبية لها دور هام في مجالات تأسيس لاعبي ألعاب القوى، حيث تهدف هذه البرامج الى ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً لانجاز متطلبات اللعبة تحت ظروف الأداء المختلفة والمتعددة كافة.

7. قد تخرج الدراسة الحالية بمجموعة من التوصيات والنتائج التي ربما تفيد العاملين في مجال التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي.

8. زيادة الاهتمام بالمهارات النفسية في إعداد لاعبي ألعاب القوى .

مشكلة الدراسة:

إن الاتجاهات الحديثة في التعليم والتدريب الرياضي تتطلب أنماطاً تشتمل على ما يساند الأساليب التعليمية والتدريبية المتبعة من هذه الأنماط التدريب العقلي الذي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها مهارات لا عقلية ومنها التصور العقلي الذي يمثل الوسيلة التي من خلالها تنجز أهداف التدريب العقلي.

فالتدريب العقلي فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث أن العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد أساساً على الترابط البدني العقلي، والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الحركية، وكذلك من خلال عمل الباحث مدرس ولاعب ومدرب ألعاب القوى، ومعرفته بمستوى الطلبة والقصور في برامج الإعداد المهاري في ألعاب القوى، والضرورة الملحة لوجود هذه البرامج بأشكالها المختلفة لإعداد طلبة ألعاب القوى، وأهميتها لأداء

المهارات قيد الدراسة، فقد رأى الباحث أهمية هذه الدراسة، بهدف التعرف إلى أثر البرنامج التعليمي للتصور العقلي على تحسين المهارات الأساسية في ألعاب القوى لطلبة كلية التربية الرياضية المسجلين مساق ألعاب القوى في جامعة النجاح الوطنية.

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية التعرف الى الأهداف الآتية :

1. أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة رمي الرمح لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية .
2. أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة دفع الجلة لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية .
3. أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة الوثب الطويل لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية .
4. أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى الوثب الثلاثي لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية .

تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى الاجابة عن التساؤلات الآتية :

1. ما أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة رمي الرمح لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية؟
2. ما أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة دفع الجلة لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية؟

3. ما أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة الوثب الطويل لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية؟

4. ما أثر برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة الوثب الثلاثي لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية؟

مجالات الدراسة :

اشتملت الدراسة الحالية على المجالات الآتية:

المجال البشري:

طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية المسجلين في مساق العاب القوى.

المجال المكاني :

الملعب والصالات الخاصة في كلية التربية الرياضية.

المجال الزمني:

تم اجراء الدراسة وتطبيق البرنامج التعليمي المقترح في الفصل الثاني من العام الدراسي (2014\2015)، في الفترة الزمنية الواقعة ما بين (2015\2\1-2015\6\1) حيث تضمنت مدة إجراء اثني عشرة اسبوع مشتملة على ثلاث وحدات تعليمية أسبوعياً ليصبح عدد الوحدات (36) وحدة بواقع (30) دقيقة لكل وحده تدريبية، والملحق رقم (2) يوضح ذلك .

مصطلحات الدراسة:

الاسترخاء: قدرة اللاعب على تخفيف التوتر والسيطرة على انفعالاته (الأطرش، 2009).

التصور العقلي: استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة عن المهارة، وإعادة تكوينها بطريقة ذات معنى (الأطرش، 2009).

التصور العقلي: بأنه تجسيد مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن (حماد،1998).
التعريف الإجرائي: يقصد فيها الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس التصور العقلي الذي تم استخدامه في الدراسة.

(*) :تعريف إجرائي

الفصل الثاني

الإطار النظري

- الدراسات السابقة

- التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإطار النظري:

المهارات النفسية :

تلعب المهارات النفسية دوراً هاماً في تحقيق الانجازات الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، ومن الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية، والضغط العصبي، ووضع أهداف واقعية من وتركيز الانتباه، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة (شمعون، 1996).

وتعدد المهارات النفسية لتشمل مهارات التصور Imagery Skills والاسترخاء Relaxation وتركيز الانتباه Attention Skills، التحكم في الطاقة النفسية Psych energy management، مهارات وضع الأهداف Goal setting skills، التحكم في الضغط العصبي Management وتجدر الإشارة على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية مع الناشئين من خلال برامج طويلة المدى. (علاوي، 1999)

تحتاج المهارات النفسية إلى تعليم وتدريب، لذلك يجب ممارستها بانتظام مثل المهارات البدنية والحركية، لذلك فإن أفضل توقيت لبدء استخدام تدريب المهارات النفسية يكون في المرحلة الانتقالية أو بداية الموسم التدريبي، حيث أن هذه الفترة يوجد متسع من الوقت لتعليم المهارات الجديدة أو تجريب أفكار جديدة، كما أن اللاعبين خلال هذه الفترة لا يكونون تحت ضغط المنافسة.

ويفضل أن تخصص جرعات تدريب المهارات النفسية، بحيث تؤدي في بداية أو نهاية التمرين، ويتوقف ذلك على محتوى جرعة تدريب المهارات، وعادة تكون فترة جرعة التدريب

للمهارات النفسية تتراوح ما بين (15 و 30) دقيقة. يختلف مقدار الوقت المطلوب لدراسة المهارات النفسية تبعاً لنوع المهارات المطلوب ممارستها وكيف يتم تعلمها ، فعندما يكون المطلوب تعليم مهارة عقلية جديدة يخصص لذلك جرعات تدريب من (15- 30) دقيقة بواقع (3- 5) أيام في الأسبوع. ويلاحظ أن بعض المهارات لا تحتاج الى جرعات خاصة نظراً لأن كل تمرين يمكن أن يؤدي مع التدريب البدني هذا وعندما يصبح الرياضيون أكثر كفاءة وتمكنا من أداء مهارات التدريب العقلي، فإنهم يحتاجون إلى عدد أقل من جرعات التدريب، من ناحية أخرى فإنه يمكن تنظيم جرعات تدريب خاصة إضافية لهؤلاء اللاعبين الذين يواجهون بعض الصعوبات عند تعلم تلك المهارات العقلية (راتب، 2000).

وفيما يأتي عرض الباحث للمهارات النفسية التي اشتمل عليها البرنامج المقترح:

التصور العقلي Mental Imagery

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق الفرد إدراكها، والتصور أكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها (أبو عبده، 2001).

والتصور وظيفة، هو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، حيث يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي (أبو عبده، 2001).

والتصور هو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل، ولا يقتصر التصور على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية، بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل، فعند إعداد إستراتيجية اللعب ضد منافس، فاللاعب قد يضع تصوراً لنقاط معينة في عقله، ويحاول أن يقوم بالاستجابة لها على الرغم من أنه قد لا يكون لعب من قبل مع هذا المنافس، فالعقل أيضاً لديه القدرة على تكوين المواقف (شمعون، 2001).

ويشير علاوي إلى أن التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي، وأن التصور يحمل طابعاً مركباً ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية (شمعون، 1996).

فالتصور أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة عقلية لذلك يفضل استخدام جميع الحواس اللمسية والسمعية والحركية بالإضافة إلى البصرية ليكون أكثر فاعلية، كما أنه من المهم تجربة الانفعالات المختلفة مثل التوتر، والغضب، الفرح أو الألم والإرهاق من خلال التصور حيث أنه يساعد على التحكم في هذه الانفعالات أثناء المنافسة (weinlary, 1988).

مفهوم التصور العقلي:

1. روبرت **Robert** : خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي.
2. عرفه **Nidffer** : بأنه إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل .
3. عرفه **Dorothy**: بأنه استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المخزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى .
4. عرفه **مفتى إبراهيم**: بأنه تجسيد مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن (حماد، 1998).

تفسير حدوث التصور العقلي:

أشار علاوي (2002) لكي يمكن فهم كيفية عمل التصور العقلي وإمكانية حدوثه، وكيفيه قدرة الخبرات الحسية في العقل في زيادة القدرة على الأداء، فإن الباحثين أشاروا إلى بعض النظريات لظاهرة التصور العقلي ومن بين هذه النظريات.

- النظرية النفسية - العصبية - الحركية: إذ أشارت هذه النظرية إلى أنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات (أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من

المخ للعضلات العاملة) لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس هذه الدفعات العصبية تحدث في العضلات والمخ عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون الأداء الفعلي، إذ أن الأحداث التي يتصورها اللاعب تُنتج إثارة في العضلات مشابهة للإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للحركات، وعلى الرغم من أن النشاط الفعلي في عملية التصور العقلي لا يمكن مقارنته بالنشاط العضلي أثناء الأداء الفعلي إلا أنه يعمل على تقوية الممرات العصبية لحركة معينة.

- **نظرية التعلم الرمزي:** والتي أشارت إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "يشفره معينه" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي وأن يكون لها معنى أو صورة أنماط حركيه معينة وبالتالي فإن الحركات تبدو أكثر ألفه وفهماً لدى اللاعبين وتؤدي بصوره آلية دون المزيد من التفكير.

- فيما أضاف (عنان، 1995) **لنظريه وضع الانتباه والاستثارة:** والتي تجمع بين النظريتين السابقتين حيث أنها تتأسس على الجمع بين الجوانب المعرفية والفسولوجية وتنظر إلى تحسن الأداء باستخدام التصور العقلي في اتجاهين وهما: الاتجاه الفسيولوجي: حيث يعمل التصور العقلي في تعديل مستوى الاستثارة في سبيل إيجاد الأداء الأمثل، والاتجاه المعرفي، فالتصور العقلي يساعد اللاعب على تركيز الانتباه والانتباه الانتقائي لجزئيات المهارة الحركية المطلوبة .

أهمية التصور العقلي:

- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات .
- يساعد اللاعب على تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
- يساهم في استدعاء الاحساس بالأداء الأفضل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات.

• يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.

• استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الايجابي وتحقيق الأهداف (شمعون وآخرون، 2001).

أنواع التصور العقلي:

يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين أساسيين هما:

- التصور الخارجي External Imagery:

يعد هذا النوع من التصور بصرياً أي أن اللاعب يرى أداءه من الخارج كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً ويوجهه ويتوقف عند نقط معينة من الأداء ليؤكد على الجوانب الفنية والمهارية الصحيحة (شمعون وآخرون، 2001).

- التصور الداخلي Internals Imagery:

هو النابع من الداخل وهو الذي يرى اللاعب فيه نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي تريد مشاهدتها فقط عند تنفيذ مهارة، ويكون الدور الرئيسي للإحساس الحركي، والذي يكون له تأثير على باقي الحواس الأخرى، حيث يشعر الرياضي أثناء التصور بأنه داخل جسمه وأنه يقوم بالأداء ويشعر بالجسم يؤدي ولكن لا يرى جسمه نفسه وبذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة لتنفيذ المهارة المستخدمة (راتب، 1995).

- عدم التصور:

ويعنى عدم وجود أي نوع من التصور سواء الداخلي أو الخارجي ولكن اللاعب يمارس الخبرة التي يشعر بها من خلال الاحساس الحركي فقط . ويمكن ملاحظة ذلك في مرحلة الآلية في الأداء حيث لا يسترجع اللاعب الخبرات السابقة التصورية ولكن ممارسة الاحساس الحركي فقط (شمعون وآخرون، 2001).

توقيت استخدامات التصور العقلي:

أوضح كل من (راتب وآخرون، 2006؛ راتب، 2004؛ شمعون، 2001؛ شمعون والجمال، 1996)، أن استخدام التصور العقلي في أوقات معينة، يكون فيها التصور أكبر فائدة.

- قبل وبعد التمرين .
- قبل وبعد المنافسة .
- الفترات البينية للمسابقة.
- اتخاذ القرار المناسب .
- تطوير إستراتيجية اللعب.
- تطوير مستوى الأداء.
- حل المشكلات .
- تصحيح الأخطاء.
- التقويم الزمني للأداء.

ويرى راتب (1995) أن استخدامات التصور العقلي تتمثل في:

1- التحكم في الاستجابة الانفعالية.

2- تحسين التركيز.

3- بناء الثقة.

4- مواجهة الإصاىة .

كما يذكر إبراهيم (1998) أن فوائد استخدام التصور الذهني هي:

- 1- الإعداد المسبق لمجابهة السلوك الذي يمكن أن يحدث في موقف التدريب أو التنافس واستبداله بموقف إيجابي مرغوب فيه .
- 2- رفع مستوى تركيز اللاعب .
- 3- الارتقاء بمستوى التعلم الحركي وخاصة في تعلم مهارة جديدة .

التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور:

1. الفروق الفردية في القدرة على التصور .
2. طبيعة التصور (من حيث التصور الداخلي أو الخارجي).
3. طبيعة نتائج التصور (من حيث التصور السلبي أو التصور الايجابي).
4. الاسترخاء (حيث الاسترخاء والتصور معاً أفضل من التصور فقط). (Subi ,1998)

أهمية التصور العقلي في اداء المهارات

توصلت العديد من الدراسات إلى أهمية التصور العقلي في تحسين الاداء وكذلك تبين أن اللاعبين يستخدمون التصور العقلي أثناء المنافسة بصورة تفوق التدريب.

وتتلخص أهمية التصور العقلي في:

- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة.

- يبدأ التصور العقلي بالتفكير في الأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوب في المنافسة ومن خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي يتم التطوير إلى الدرجة التي يمكن الحصول على الاحساس المصاحب واسترجاع طاقة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف.
- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
- يساهم في استدعاء الاحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة.
- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية (عبد الستار، 2000).

المبادئ العامة لتدريب التصور العقلي:

- اتفق العديد من الباحثين (راتب وآخرون، 2006)، (راتب، 2004)، (شمعون، 2001)، على أن هناك مبادئ عامة تساعد على سرعة التعلم واكتساب مهارة التصور العقلي أهمها:
- **الاسترخاء:** حيث يفضل قبل ممارسة التصور العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تمارين الاسترخاء التي تعمل على قيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل، من حيث إرسال الإشارات العصبية إلى أجهزة الجسم.
- **الأهداف الواقعية:** يعتمد التصور العقلي على مهارة وضع وبناء الأهداف، ويجب أن تكون تمارين التصور العقلي واقعية في حدود مستوى الأداء الفعلي للاعب، وإن كانت الأهداف تفوق مستوى اللاعب فيجب أن تكون الصعوبة ممكنة التحقيق.
- **الأهداف النوعية:** تتحقق الفائدة من التصور العقلي كلما كان مماثلاً للأداء الفعلي للمهارة، لذلك من المفيد تحليل الأداء إلى مراحل وأهداف نوعية، فعلى سبيل المثال إذا أراد لاعب كرة القدم أن يؤدي التصور العقلي لمهارة ضربة الجزاء فعليه أن يستحضر الصورة الفعلية من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية: الموقع الذي يؤدي عنده ضربة الجزاء، هل عند الزاوية اليمين أو اليسار أم عند منتصف الهدف؟ هل يتحرك عند الكرة أم ينتظر وصولها؟ ما هو المكان المقترح لسقوط الكرة؟ ما

مقدار القوة المطلوبة لأداء الضربة الجزاء؟ ومن هو المنافس الذي يؤدي معه ضربة الجزاء؟ فكلما كانت التفاصيل أكثر وضوحاً كان التصور العقلي أفضل، وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة كان التصور العقلي أكثر فعالية في التأثير على مستوى الأداء.

- **تعدد الحواس:** يعتبر تعدد الحواس من المبادئ العامة للتصور العقلي، حيث أنه كلما تمكن اللاعب من استخدام أكثر عدد من ممكن من الحواس أثناء التصور العقلي، يستطيع أن يتعرف على الحاسة الأكثر ارتباطاً بالأداء مما يساعده على تحقيق فائدة أكبر، وبشكل عام يجب مراعاة أن يكون التصور العقلي بنفس سرعة الأداء الفعلي.

ولكن يمكن أن تتم عملية التصور العقلي بمعدل أسرع أو أبطأ من الأداء الفعلي في بعض الحالات كبدية تعلم مهارة جديدة أو استخدام طريقة جديدة لأداء المهارة باعتبار أن انخفاض معدل السرعة للتصور يسمح للاعب باكتساب الإحساس الحركي الصحيح للمهارة، كذلك عندما يحتاج اللاعب للتخلص من بعض أخطاء الأداء أو يريد إدخال بعض التعديلات على النواحي الفنية للأداء، على أن تكون تلك خطوات مرحلية ويجب أن يتبعها التصور العقلي وفقاً لمعدل السرعة الفعلي للأداء في المنافسات.

- **الممارسة المنتظمة:** باعتبار أن التصور العقلي مهارة يحتاج إلى التدريب والممارسة والتكرار بانتظام ويساعد على تحقيق التصور العقلي في أي مكان وزمان، وهناك فروق كبيرة تتوقف على طبيعة شخصية اللاعب والمهم في ذلك أن يستطيع الاحتفاظ بالهدوء، ولا يعاني من مصادر تشتت الانتباه، فيما أضاف شمعون،(2001) ويجب أن يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء.

- **الممارسة باستمتاع:** التصور العقلي هو وسيلة يمكن أن يكون مصدراً للأفكار الإيجابية أو السلبية، والأهم من ذلك أن تكون مصدر استمتاع، ويجب عندما يشعر اللاعب بالملل التوقف فوراً، ويمارس أنشطة أخرى. (راتب وآخرون، 2006)، (راتب، 2004)، (راتب، 2000)، وفي هذا المجال توصلت دراسة (Marten & Hall, 1995) إلى أن المجموعة التجريبية والتي تدرت على أسلوب التصور العقلي أظهرت وقتاً أطول في ممارسة المهارة، ووضع أهداف كبرى لتحقيقها، وهم أكثر التزاماً في برنامج التدريب عن المجموعة الضابطة.

خصائص التصور العقلي:

1. استخدام الخبرات السابقة وتصميم خبرة بشكل جديد، كما أن له القدرة على إعادة عرض الخبرة السابقة.
2. التصور خبرة حسية وعلى ذلك فإن استخدام أكثر من حاسة ينمى القدرة على التصور.
3. لا يحتاج التصور الى مثيرات داخلية دون العودة للبيئة الأصلية.
4. للتصور أساس فسيولوجي يحدث بأجزاء الحواس الموجودة بالمخ، ولا تلعب أجزاء الحواس الطرفية دوراً في عملية التصور لذا فالتصور يعتبر وظيفة تذكر.
5. التصور يتميز بعدم الثبات وبأنه أقل وضوحاً من الإدراك السابق إدراكها، لذا يجب أن يبدأ التدريب على التصور بالأجزاء ثم الكليات لزيادة القدرة على الحفظ والاستيعاب (Vealey, 1993).

مراحل التدريب على مهارة التصور العقلي:

تمثل مهارة التصور العقلي أحد الأبعاد الرئيسة في الإعداد النفسي، وهي إحدى المهارات النفسية الهامة في تدعيم الارتقاء بمستوى الأداء، ويعتبر من الأمور الأساسية للتدريب على التصور العقلي، هو اقتناع اللاعب بمدى أهميته وفائدته لتطوير مستواه وإعدادة نفسياً للمنافسات، وعلى المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي أن يحيط اللاعب بالمعارف والمعلومات الصحيحة المرتبطة بالتدريب للتصور العقلي وأهدافه ونتائجه المتوقعة حتى يستطيع أن يقنع اللاعب به، وأن يكسب اللاعب الإدراك الصحيح بأنه ببساطة أسلوب أو طريقة مساعدة بجانب التدريبات البدنية والحركية والخططية، التي يمكن أن تساهم في زيادة فاعلية اللاعب على الأداء وخاصة في المنافسات الرياضية (علاوي، 2002).

وفي هذا الصدد أشار الباحثون إلى أهمية اقتران التصور العقلي بالممارسة الفعلية للأداء. فأشار كل من (Roure et al., 2000) (Gyn et al., 1990) أن استخدام التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني له تأثير إيجابي في رفع مستوى الأداء بطريقة أفضل من استخدام التدريب العام لوحده، وأن اللاعبين يختلفون في قدراتهم الحركية وبالتالي فإنهم يختلفون في قدرتهم

على التصور العقلي من حيث إنها مهارة نفسية، إلا أنهم يستطيعون تطوير قدراتهم على التصور العقلي من خلال المران والتدريب.

يشبه التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي التدريب الأساسي للصفات البدنية أو المهارات الحركية في المرحلة الإعدادية لعملية التدريب الرياضي، بحيث إنها تهدف إلى اكتساب اللاعب لأساسيات التصور العقلي وخاصة التصور الحركي والذي يساعد اللاعب على الإفادة من خلال المنافسات الرياضية، ويتضمن التدريب الأساسي للتصور العقلي ثلاثة مراحل من التمرينات:

المرحلة الأولى: وتهدف الى تنمية الوعي بالحواس:

من أهم الخطوات لتحسين مهارة التصور لدى الرياضيين أن يصبحوا أكثر وعياً لجميع إحساساتهم أثناء أداء المهارة الرياضية، فاللاعب يحتاج أن يعرف وضع جسمه، توقيت الحركة، تغيير الاتجاه والحركات الابتدائية للمهارة سيؤديها، كما أنه يحتاج الى أن يكون أكثر وعياً بإحساساتهم البصرية والسمعية عند تنفيذ وأداء المهارة .

المرحلة الثانية: وتهدف الى وضوح الصورة:

هي تنمية وضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات تشمل الحواس الهامة مع مراعاة وضوح ونقاء وواقعية الصورة، وهي لا تعتمد على التصور البصري فقط للصورة وإنما تنمية الوضوح لتشمل كل الحواس، وأنه من الضروري أن تكون قريبة من الأداء الحقيقي، لذلك فإنه من الأهمية عند استحضار الصورة إعطاء اهتمام للتفاصيل مثل الأدوات، أرضية الملعب، الإضاءة، درجة الحرارة، الجمهور، نوع الانفعالات والأفكار المرتبطة بالمنافسة، وهي أن يحاول اللاعب الرياضي أن يتصور المناظر والأحداث والروائح والأحاسيس أو المشاعر المرتبطة بأدائه في المنافسة.

المرحلة الثالثة: وتهدف الى التحكم بالصورة:

التحكم يرتبط بمدى المحافظة على بقاء الصورة في العقل، أو القدرة على تثبيت الصورة والهدف الرئيسي لمرحلة التحكم هو وصول اللاعب للقدرة على تثبيت الصورة لتصحيح خطأ ما، وللتأكد من الأداء الفني الصحيح ثم معاودة عرض الأداء كاملاً مع تحقيق ما يريد انجازه بالتحديد، بدلاً من التصور وهو يرتكب بعض الأخطاء (Mortens ,1982).

ثانياً: الدراسات السابقة:

عرض الباحث الدراسات المرتبطة والمشابهة بمفهوم التصور العقلي والمتغيرات المؤثرة في الدراسة، وحاول إكمال دراسته بعرض ما توصلت إليه البحوث والدراسات السابقة في الألعاب الأخرى، مما يؤكد الحاجة إلى إجراء المزيد من البحوث والدراسات في المجال .

- قام عواد (2015) بدراسة هدفت التعرف إلى الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التصور العقلي والتوافق النفسي موضوع الدراسة، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة التجريبية، والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي التقليدي في تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي لدى المجموعة الضابطة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لفرضيات الدراسة، وتكوّن مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين في الضفة الغربية والمسجلين في الموسم الرياضي 2014/2013، حيث بلغ عدد الاندية 12 نادياً، أما عينة الدراسة فقد اقتصر على نادي مخيم بلاطة والتي تكونت من (24) لاعباً، إذ تعتبر العينة الحالية عينة قصدية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث- في القياس القبلي، لم يؤثر متغير نوع المجموعة على التصور العقلي على القياس القبلي والتوافق النفسي، أي أن استجابات أفراد العينة لم تختلف باختلاف المجموعتين الضابطة والتجريبية.

- وقام أبو طامع (2015) بدراسة هدفت التعرف الى أثر استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على تعلم سباحة الصدر لطلبة تخصص التربية الرياضية، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قصدية قوامها (16) طالباً ممن ليس لديهم خبرة سابقة في سباحة الصدر، قسمت العينة الى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين، تجريبية تعلمت باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر، وضابطة تعلمت بالطريقة الاعتيادية ولمدة ستة اسابيع بواقع ثلاث وحدات تعليمية اسبوعياً، زمن كل وحدة تعليمية (60 دقيقة)، دلت نتائج الاختبارات الحركية المستخدمة في الدراسة للوقوف على مستوى التقدم المهاري، أختبار (ضربات الرجلين لسباحة الصدر مسافة 25م)، وأختبار (سباحة الصدر لمسافة 25م)، الى وجود فروق دالة

إحصائياً في مستوى الاداء المهاري بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي تعلمت سباحة الصدر باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر، وأوصى الباحث بضرورة استخدام تدريبات التصور الذهني (المباشر وغير المباشر) عند تعلم سباحة الصدر.

- قام أبو الطيب (2013) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى الشعور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس- حركي لدى سباحي المنتخب الأردني، حيث تكونت عينة الدراسة من خمسة سباحين وخمس سباحات من المنتخب الأردني لموسم 2012، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث إلى أن هناك ارتباطاً مع بعدي الشعور البصري والشعور من منظور داخلي لدى أفراد عينة الدراسة الذكور والإناث، وأوصى الباحث بضرورة الاهتمام بتطوير قدرات الإدراك الحس- حركي عند السباحين لما لها دور في تطبيق الأحمال التدريبية المقننة لتلافي وصول السباح إلى مرحلة الإجهاد.

- قام سيف بارغي (Seif-Barghi, et al, 2012) بدراسة التعرف إلى أثر برنامج للتصور العقلي على الإنجاز، لدى لاعبي كرة القدم النخبة، وتكونت عينة الدراسة من 88 لاعباً تتراوح أعمارهم ما بين (13-32) سنة تشتمل على مختلف الأعمار: (16) سنة فأقل، (17-19) سنة، (20-21) سنة، (22) سنة فأعلى، يشاركون في الدوري المحلي لمختلف الأعمار، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية مكونة من (69) لاعباً والمجموعة الضابطة مكونة من (19) لاعباً، وقد تكون البرنامج من عرض فيديوهات وتشتمل على الأداء للتمرير، لمدة (8) أسابيع وأظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، فيما يتعلق في نجاح التمرير، بالإضافة إلى ذلك أظهرت النتائج أن التحسن كان لدى المرحلة العمرية (16) سنة فأقل و (21) سنة فأعلى .

- قام علي (2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة التهديد في ركلات الجزاء بكرة القدم وافترض الباحث بأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي ودقة التهديد في ركلات الجزاء بكرة القدم، وأستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة

البحث على (50) لاعبا يمثلون أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في محافظة صلاح الدين وتم إجراء التجربة الرئيسة بتطبيق مقياس التصور العقلي ومن ثم اختبار دقة التهديد من ركلات الجزاء بكرة القدم، كما استخدم الباحث الحقيقية الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات الخام المستحصلة من العينة. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أهمية التصور البصري في زيادة دقة التهديد في كرة القدم، ويوصي الباحث بزيادة الاهتمام بالتدريب العقلي عند وضع مناهج التدريب للفرق الرياضية بكرة القدم.

- قام الأطرش (2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تنمية بعض النواحي الخططية وال نفسية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية، تكونت عينة الدراسة من (15) لاعب للمجموعة التجريبية، و (15) لاعب للمجموعة الضابطة لعام 2008م ولل فئة العمرية (15-17) سنة، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وقد أشارت النتائج إلى أن هناك تأثيراً إيجابياً دالاً إحصائياً للبرنامج المقترح على تنمية المهارات الخططية وال نفسية لدى عينة الدراسة ، وفي ضوء نتائج الدراسة واستنتاجاتها يوصي الباحث بتركيز التدريب على المهارات النفسية وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه والثقة بالنفس لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاداء سواء في التدريب أو المنافسات.

- قام رحال (2009) بدراسة هدفت للتعرف على مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة بالسيف من فئة الأشبال والناشئين وعلاقته بالإنجاز، وقد اشتملت عينة البحث على (80) لاعباً ولاعبة من (سنة) منتخبات عربية مشاركة في البطولة العربية الخامسة عشر التي أقيمت في عمان في الفترة بين 2008/7/29م و 2008/8/4م، واستخدم الباحث المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة أغراض البحث، كما اشتملت أدوات هذه البحث على مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وبرنامج الحاسوب (Engraed) الخاص بإدارة بطولات المبارزة واستخراج النتائج إضافة إلى مفتاح التصحيح الخاص وسلم التقدير الخاص بمقياس التصور العقلي، وأشارت نتائج البحث إلى أن مستوى التصور العقلي لعينة البحث كان وبحسب سلم التقدير المعتمد ضمن التقدير (المتوسط) أنه توجد علاقة ارتباط إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى التصور بأبعاده

جميعها وبين الترتيب النهائي لكل فرد من أفراد العينة (الإنجاز) كما أظهرت البحث علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين أبعاد التصور العقلي ومكوناته مما ساعد الباحث على الخروج ببعض التوصيات أهمها: اهتمام بشكل أكبر بالتدريبات العقلية والمهارات العقلية من قبل مدربي ولاعبي المباراة العربية، وضرورة التركيز على التصور العقلي والمهارات العقلية في البرامج التدريبية المختلفة لرفع مستوى الأداء والإنجاز في المباراة، إضافة إلى ضرورة تضمين تدريبات التصور العقلي في البرامج التدريبية لمختلف الأسلحة والفئات في رياضة المباراة.

- قام الأطرش (2008) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) للارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم، وتكونت عينة البحث من (30) من لاعبي نادي جنين للناشئين لعام 2008 ولل فئة العمرية (15) سنة، وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع أربع جلسات تدريبية في الأسبوع، وأشارت نتائج البحث إلى أن برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي في كرة القدم ويوصي الباحث استخدام برامج التدريب على المهارات أثناء التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم نظراً لدوره الفعال في تطوير الأداء عموماً.

- قامت ميرفت (2007) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) والمدعم بوسائل تكنولوجيا على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه لدى لاعبي تنس الطاولة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وتكونت عينة البحث من (22) لاعباً ولاعبة في الموسم الرياضي (2005-2006)، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث ان البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجيا له أثر إيجابي على تطوير الاسترخاء والتصور العقلي والحديث مع الذات، وكذلك ان البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجيا له أثر ايجابي على تطوير بعض المهارات النفسية كمواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه.

- دراسة فريد (2006) هدفت الى التعرف على تأثير برامج تدريب المهارات النفسية على تطور مستوى الأداء لدى لاعبي ولاعبات الخماسي الحديث، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 4 لاعبين (2 بنين و2بنات) وقد توصلت أهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح لتدريب المهارات النفسية له تأثير ايجابي على كل من : مستوى الاداء الحركي للمجموع الكلي، ومستوى الاداء الحركي لكل رياضة على حده، ومستوى المهارات النفسية المتمثلة في (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التركيز، مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز) للاعبين واللاعبات. وعامل السن يتناسب تناسباً عكسياً مع القدرة على تعلم المهارات النفسية والقدرة على التكيف معها حسن استخدامها للمواقف التنافسية المختلفة .

- أجرت أبو عبدون وحتحوت(2006) دراسة بعنوان " تأثير برنامج بعض المهارات النفسية على مستوى الاداء المهاري في كرة اليد لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية بالزقازيق" والتي هدفت الى التعرف على برنامج إلى مستوى الأداء لبعض المهارات كرة اليد (التمرير والاستلام، التنطيط، التصويب) لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عدد 60 طالب بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق والمقرر عليهم مادة كرة اليد، وتوصل البحث الى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس البعدي للمهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز) ومستوى الاداء المهاري في كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية.

- قام الحريري (2006) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم "الحقيقة الافتراضية" على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقلمبة الأمامية على الذراعين على جهاز حسان القفز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم للمجموعات المتكافئة (مجموعتين: تجريبية وضابطة) باستخدام القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين، وتكونت عينة البحث من (16) طالباً من طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث ان برنامج التدريب العقلي المقترح

المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية أثر ايجابياً وبدلالة إحصائية على تطوير بعض المهارات النفسية: القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي بأبعاده الخمسة (البصري- السمعي - الحس حركي - الانفعالي- التحكم في الصور) وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية .

- قام السيد (2006) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثير برنامج المهارات النفسية لناشئ كرة القدم وبمرحلة عمرية تحت (11) سنة، وتوصل إلى أن برامج المهارات النفسية هي إحدى الخطوات الضرورية في التدريب ولها أثر فعال بمستوى الأداء المهاري وتوجيه توتر اللاعبين إلى المستوى الأمثل، لتطوير الأداء وهو فعال للارتقاء بمهارات الاسترخاء والنضوج العقلي.

- قام رضوان (2005) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق" واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالاستعانة بالتصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام القياس القبلي البعد للمجموعتين؛ وتكونت عينة البحث من (36) طالباً من طلاب الفرقة الرابعة اختياري أول ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، وكان من أهم النتائج ان البرنامج المقترح للتدريب العقلي أثر ايجابياً وبدلالة إحصائية على تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه) لدى أفراد المجموعة التجريبية وتقوم أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في المهارات النفسية (قيد البحث) ومستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة الوثب العالي.

- قام عبد الحليم (2004) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) ناشئ كرة القدم، تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (15) ناشئاً، ومن أدوات البحث: مقياس التصور العقلي- مقياس القدرة على الاسترخاء - اختبار تركيز الانتباه، ومن أهم النتائج إن برنامج التصور العقلي أثر ايجابياً على دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم .

- قامت رانيا (2004) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري وأفراد المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت برنامج التعليم المهاري المقترح باستخدام الفيديو، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، كما استخدمت تصميم المجموعات المتكافئة حيث اعتبرت كل مجموعة ضابطة للمجموعة الأخرى، واشتملت عينة الدراسة على طالبات الصف السابع الأساسي حيث بلغ عددهن (36) طالبة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث على استخدام التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري خلال الوحدات التعليمية لما له من تأثيرات واضحة وإيجابية في تعليم بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وضرورة الاهتمام بتنمية التصورات العقلية والرؤية الايجابية لأداء المهارات الحركية المختلفة من خلال استخدام طرق الاسترخاء التي تساعد على سرعة تعلم تلك المهارات واكتسابها .

- قام جبر (2004) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى فاعلية استخدام الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب للاعبين سلاح الشيش وأجريت الدراسة على عينة قوامها (2) لاعبات من لاعبي سلاح الشيش، وقد توصلت أهم النتائج الى جود فروق بين القياس القبلي والبعدي في المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) لأفراد عينة البحث في اتجاه القياس البعدي كما أوضحت النتائج أهمية التدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاستراتيجيات العقلية وتحقيق أكبر عائد في تطور الأداء المهاري.

- قام سالم (2004) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لدى ناشئي تنس الطاولة تحت (15) سنة. وتكونت عينة البحث من (6) لاعبين من ناشئي فريق تنس الطاولة الأوائل على الجمهورية، واستخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث ان برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية في تطوير المهارات الحركية والعقلية لناشئي تنس الطاولة .

- قام حتامله (2003) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مدى تأثير استخدام برنامج التدريب بالتصور الذهني على تحسين أداء لاعبي التنس للناشئين ومدى استيعابهم وقدرتهم وتقبلهم في تطبيق البرنامج لتحسين المهارات الأساسية (الضربات الأمامية والخلفية) من حيث الدقة والتقنية لأداء الضربات، وتكونت عينة الدراسة من (17 لاعباً ولاعبة) وتراوحت أعمارهم من 10-14 سنة مشاركين في مدرسة التنس الصيفية بعمان، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في استخدام برنامج التدريب المتعلق بالتصور الذهني أظهر تقدماً دالاً لدى عينة البحث، وكان أكثر تقدماً دالاً أفراد المجموعة الأولى التي استخدمت برنامج التصور الذهني (الاسترخاء، التصور الذهني، مشاهدة الفيديو) من خلال نتائج الاختبارات البعدية لدقة وتقنية أداء الضربات الأمامية والضربات الخلفية. ويوصي الباحث على ضرورة إضافة برامج التدريب الذهني ووضع البرامج لمساعدة والطرق السيكلوجية الفعالة للبرامج التدريسية البدنية والمهارية الأساسية للألعاب المختلفة ولمختلف الأعمار.

- قام عبد المحسن (2003) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى فعالية استخدام بعض المهارات النفسية " الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه" في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة كما استخدم الباحث القياس القبلي والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة، وأختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي فريق نادي الجيش الرياضي للناشئين تحت (15)، وتكونت عينة البحث من (30) لاعباً، ومن النتائج التي توصل إليها البحث ان برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في الإرتقاء بالمستوى المهاري والخططي والهجومى في كرة القدم للمرحلة السنوية قيد البحث، وبرنامج المهارات النفسية ذات فعالية في ارتقاء بمهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه .

- قام المارديني وأبو كشك (2003) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مدى استقرار الحالة الإنفعالية ومدى تحسن أداء الطلاب للمهارات الأساسية في مساق كرة السلة، لطلبة كلية التربية الرياضية تحت تأثير تطبيق برنامج للتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري. وبلغت عينة

الدراسة (28) طالباً من الطلبة الجدد بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، وقسمت العينة الى مجموعتين متكافئتين وزعتا عشوائياً بحيث قامت أحدهما بتعلم المهارات الأساسية لمساق كرة السلة بالتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري (التحكم بالكرة - دقة التمرير - التنطيط - سرعة المحاوره - التصويب من أسفل - سرعة رد الفعل)، بينما قامت المجموعة الثانية بتعلم المهارات الأساسية لمساق كرة السلة بالطريقة التقليدية المتعارف عليها في الكلية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين فيما يتعلق بمستوى أداء الطلاب في المهارات الأساسية لمساق كرة السلة ومدى استقرار الحالة الإنفعالية للطلبة في الامتحانات العملية الثلاثة المقررة للتقييم العقلي في مساق كرة السلة، ولصالح المجموعة التجريبية .

قام عبيدات (2002) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الانجاز في الوثب الطويل، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة الدراسة وقد تكونت عينة الدراسة من 120 تلميذا من مدرسة معاذ بن جبل الثانوية الشاملة للبنين للصفوف السابع والثامن الأساسي، تم تقسيم عينة الدراسة الى مجموعتين متكافئتين الأولى (10) تلاميذ والمجموعة التجريبية طبق عليها برنامج التدريب العقلي والبدني، والثانية (10) تلاميذ كمجموعة ضابطة استخدمت التدريب البدني الاعتيادي، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على أنه يوجد برنامج التدريب العقلي والبدني تأثير ايجابي على تحسين مستوى الإنجاز لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك لصالح القياس البعدي وكذلك ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي لبعض متغيرات الدراسة، وقد أوصى الباحث بضرورة اعتماد برنامج التدريب العقلي مصاحباً للتدريب البدني واستخدام وسائل التدريب العقلي مثل الفيديو والتوجيه المباشر من المدرب والمدرس وتعميم نتائج هذه الدراسة على المدربين والعاملين في الأندية حتى يتسنى لهم الإستفادة منها .

قام عبد العاطي وآخرون (2002) بدراسة بعنوان "تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب للناشئين تحت 17 سنة في الكرة الطائرة"، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها 30 لاعباً، واستخدم الباحثان الاختبارات البدنية واختبار قياس

الإدراك بالزمن واختبار قياس الإرسال وبرنامج التصور العقلي كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج إن برنامج التصور العقلي قد أثر إيجابياً على نتائج اختبارات الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب بجانب الإعداد المهاري والبدني والخططي.

- **دراسة فاطمة (2001) بدراسة** هدفت إلى التعرف على فاعلية التدريب العقلي في تحسين أداء بعض المهارات الهجومية لكرة السلة في مراحل التعلم، اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة طنطا وتم تقسيمهم الى (6) مجموعات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي، وقد أشارت نتائج الدراسة الى أن التدريب العقلي ذا فاعلية في مراحل التعلم الحركي للناشئات، وضرورة الجمع بين التدريب العقلي والتدريب البدني.

- **قام القوافز (2001) بدراسة** هدفت إلى التعرف إلى أثر برنامج للتدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري على الحركات الأرضية لتلاميذ المرحلة الأساسية، تكونت عينة الدراسة من (24) تلميذاً من تلاميذ المدرسة النموذجية - جامعة مؤتة للمرحلة الأساسية، وقد اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية، واستخدام الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين، وقد أشارت نتائج الدراسة الى أن المجموعة التجريبية قد حققت تطوراً ملحوظاً في تعلم واكتساب المهارات الأساسية وتفوقت على المجموعة الضابطة في جميع المهارات عدا مهارة الوقوف على الكتفين، وقد خرج الباحث بتوصيات أهمها ضرورة استخدام التدريب العقلي في برامج تعليمية كذلك اعتماد برامج التدريب العقلي الى جانب التدريب المهاري لما لها من فائدة في رفع مستوى الإنجاز.

- **قام آيان. م. كوكريل (Lan, m.cockril, 2000) بدراسة** استهدفت التعرف إلى تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على إطاحة المطرقة إحدى المهارات الحركية المركبة المغلقة، واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (5) لاعبين، ومن أدوات البحث: اختبار تركيز الانتباه لندفير، البرنامج المقترح للتدريب العقلي، ومن أهم النتائج: تؤثر إستراتيجية التدريب الذهني إيجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية والانجاز الرقمي لمتسابقى إطاحة المطرقة.

- قام عنبر (2000) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي على تطوير مستوى أداء الوثبة الثلاثية، واستخدم الباحث المنهج على عينة قوامها 4 لاعبين وثب ثلاثي، ومن أدوات البحث : جهاز رسام المخ الكهربائي- لاي التصور العقلي - الاسترخاء- البرنامج المقترح للتدريب العقلي ، ومن أهم النتائج : يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي ايجابياً على مستوى أداء الوثبة الثلاثية ويجب استخدام النشاط الكهربائي مؤشراً موضوعياً للحكم على تطوير الاداء .

- وفي دراسة قام بها طنحي (1999) هدفت الى التعرف إلى أثر استخدام التدريب العقلي والبدني على الارتقاء بمستويات الأداء المتباينة لمسابقة الوثب الثلاثي، واشتملت عينة الدراسة (60) طالباً بالفرقة الثالثة بطالبة كلية التربية النوعية بدمياط، وأشارت نتائج الدراسة الى أن استخدام التدريب العقلي في التدريب البدني لمسابقة الوثب الثلاثي يساعد على الارتقاء بمستوى الاداء وله تأثير ايجابي على الارتقاء بأداء ذوي المستويات المتباينة.

- وفي دراسة قام بها الرحاحلة (1999) هدفت الى التعرف إلى أثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري على كفاءة عدائي المسافات القصيرة، اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلبة مساق العاب القوى مستوى واحد والبالغ عددهم (20) طالباً، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعتين ، وقد أشارت نتائج الدراسة الى تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى والتي خضعت لبرنامج التدريب البدني والمهاري والعقلي على أفراد المجموعة التجريبية الثانية والتي خضعت لبرنامج التدريب البدني والمهاري في جميع اختبارات الكفاءة فيما عدا اختبار عدو (30م) من الوقوف . وخرج الباحث بنتائج أهمها التدريب العقلي المصاحب لبرنامج التدريب البدني والمهاري له فائدة في تحسين وتطوير مستوى الانجاز في مسابقات عدو المسافات القصيرة .

- أما دراسة سمية (1999) هدفت الى التعرف إلى تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمستوى المهاري والرقمي لمسابقة رمي الرمح لطالبات الكلية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث (80) لاعباً واستخدم الباحث اختبارات نفسية (الاسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه)، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى تطوير تركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء والمستوى المهاري والرقمي لمسابقة رمي الرمح لطالبات الكلية .

- دراسة قامت بها هالة (1999) وعنوانها "برنامج عقلي بدني وتأثيره على مركز التحكم والمستوى الرقمي لسباق 400م/حواجز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق، وتهدف هذه الدراسة الى وضع برنامج عقلي بدني تأثيره على مركز التحكم لدى الطالبات وأيضاً تأثيره على المستوى الرقمي لسباق 400م/ح، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نتيجة لملاءمته لطبيعة البحث واستعانت باختبارات مركز التحكم والذكاء وكانت عينة البحث (41) طالبة سبق لهن تعلم سباق الحواجز، وكانت أهم النتائج التي وصلت إليها الباحثة ان للبرنامج المقترح للتدريب العقلي أثراً ايجابياً على مركز التحكم حيث اتجه من الخارج إلى الداخل، تقدم المستوى الرقمي بشكل ملحوظ.

- أجرى نجا (1997) دراسة استهدفت التعرف إلى تأثير استخدام برنامج تدريبي لدفع الجلة باستخدام التدريب العقلي على بعض مكونات الاداء في دفع الجلة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (52) لاعباً دفع جلة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (26) لاعباً، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الاسترخاء - التصور الذهني - برنامج التدريب العقلي، ومن أهم النتائج: استخدام التدريب العقلي بنسبة (25%) من زمن الوحدة التدريبية الكلية يؤثر ايجابياً في بعض مكونات الأداء البدنية والنفسية والوظيفية ومستوى الاداء في مسابقة دفع الجلة .

- قام (Schamer , 1996) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين التفكير العقلي والإدراك الحس حركي وأثرهما على مستوى الأداء لعدي ل لاعبي المستويات العالية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة، وذلك على عينة من لاعبي الماراثون ذوي المستويات العليا بلغ قوامها عشرة لاعبين، ولقد أشارت النتائج إلى أن استخدام استراتيجيات التفكير يؤثر بشكل فعال على الأداء وتطويره، وقد تم التوصية بضرورة الاهتمام ببرامج إستراتيجيات التفكير بجانب التدريب البدني من أجل تطوير الأداء، والمنافسة لدى عينة البحث وتقليل مستويات القلق من التسجيلات المسبقة .

التعليق على الدراسات السابقة :

بعد استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية يلاحظ ما يأتي :

- أغلب الدراسات السابقة اتبعت المنهج التجريبي ذو التصميم باستخدام المجموعة الواحدة، أو ذو المجموعتين (التجريبية - الضابطة) أو ثلاث مجموعات مثل دراسة كل من (عواد، 2015، أبو الطيب، 2013، بارغي، 2012، الأطرش 2009، الأطرش 2008، ميرفت 2007، الحريري 2006، رضوان 2005، عبد الحليم 2004، رانيا 2004، سالم 2004، جبر 2004، عبد المحسن 2003، المارديني، وأبو الكشك 2003، عبيدات 2002، عبد المعطي وآخرون 2002، فاطمة 2001، القوافز 2001، كمال 2000، نشوان 2000، العقاد وسعد 2000، الخياط 2000، عبد الزين وآخرون 2000، Graza,1997 ، Sales 1998، Roure,et,al,2000، Schamer1996، Singer al 1994، Srip Christopher 1996، Hall and Marten 1995، Hall and Marten 1994، Rainy1994، Lamirank1994).

- تناولت العديد من الدراسات السابقة المهارات النفسية والتدريب العقلي في لعبة العاب القوى (رضوان، 2005)، (عبيدات، 2002)، (عنبر، 2000)، (هالة، 1999)، (الرحالة، 1999)، (سمية، 1999)، (نجا، 1997)، (Schamer,1996)، (انجريد، 1995).

- هناك بعض الدراسات التي استخدمت المنهج الوصفي مثل دراسة كل من (علي 2009، رحال 2009، سيد 2006، حتاملة 2003، Monette 1998، Kim 1998، Deborah and 1998، Beborah 1998، Ungeleider1995).

- أجريت هذه الدراسات على عينات من فئات ومستويات مختلفة من طلاب ولاعبين، وكذلك قدرات وكفاءات ومستويات عالية وناشئين.

- أجريت الدراسات السابقة على متغيرات مختلفة مثل (اللعبة، الخبرة في اللعب، مكان السكن، المؤهل العلمي، السنة الدراسية، التحصيل الدراسي).

- تتراوح حجم العينة وفي بيانات مختلفة من (2-120).

- اتفقت نتائج الدراسات السابقة على أهمية استخدام الوسائل التعليمية في تعلم وتحسن مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة، وهذا ما يتفق مع هدف الدراسة الحالية والتي تركز على أهمية استخدام الوسائل التعليمية في تعلم وتحسن مستوى الأداء المهاري لمختلف الألعاب الرياضية وخاصة ألعاب القوى .

- أكدت أغلبية الدراسات أهمية فاعلية المهارات النفسية بأشكاله وأوقاته كافة في تعديل الاستجابات الحركية للمتعلمين على مختلف مراحل التعلم .

- للمهارات النفسية دور مؤثر ومميز في عملية التعلم للألعاب الرياضية الجماعية والفردية حيث يعمل على رفع مستوى الاداء المهاري وتطوير المهارات الحركية وخاصة ألعاب القوى .

- أكدت بعض الدراسات عدم فاعلية التدريب العقلي في تعلم وتحسن مستوى الاداء المهاري للمهارات الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة كدراسة (سكاليز، 1998م).

- يلاحظ من الدراسات السابقة الاختلاف في عدد الفئات فتراوحت بين (15-17 سنة) كما في دراسة السراري الى (15) كما في دراسة سامية، وكذلك بين الطريقة العمدية والعشوائية . كما يلاحظ اختلافا مستوى أفراد العينة بين المستوى الأول للناشئين وكما يلاحظ اختلاف الأنشطة الرياضية.

- أظهرت نتائج الدراسات كافة ان جميع البرامج التدريبية المقترحة لها تأثير ايجابي دال على تحسين المتغيرات التابعة في الدراسات. كما ظهر من خلال الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي دو المجموعة التجريبية والضابطة وان معظم النتائج كان دال لصالح المجموعة التجريبية.

- تناولت العديد من الدراسات السابقة فاعلية التدريب العقلي في تعليم وتدريب المهارات النفسية أو العقلية وعلاقتها بالمهارات الرياضية المختلفة ولم تتعرض الدراسات للتعرف على طبيعة هذه الدراسات النفسية بالنسبة لألعاب القوى وعلاقتها بالانجاز .

- استخدم الباحثون تقنيات متقدمة ومتنوعة في سبيل توفير التدريب العقلي المناسب لعينات البحث، كاستخدام أنظمة الفيديو والصور والأشكال التوضيحية، وقد جاءت نتائج الدراسات لتؤكد أهمية استخدام تلك الوسائل في تقديم تدريباً عقلياً ذا تأثيراً أفضل.

- تناولت الدراسات معالجات إحصائية متعددة مما أفاد الباحث في استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.

وعليه فقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة مما يلي:

- كيفية تناول المشكلة موضوع البحث والخطوات الواجب إتباعها في البحث.
- كيفية اختيار العينة وتحديدها.
- الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث.
- تحديد المنهج العلمي المناسب.
- طرق عرض الجداول الإحصائية وتفسيرها.
- الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب البحث.
- تحديد فترات التدريب المناسبة لتطبيق برنامج التصور العقلي وإمكانية تطبيقها في فترة الفصل الدراسي على طلاب مساق العاب القوى .
- المهارات الأساسية والاختبارات وأدوات القياس وطرق القياس.
- الإجراءات الهامة التي يجب إتباعها عند تطبيق برنامج التدريب على التصور العقلي المختارة.
- الاستفادة من الدراسات السابقة في تصميم البرنامج المقترح لتدريب التصور العقلي من حيث المدة وزمن الوحدة التدريبية والتعليمات الخاصة لتنفيذ البرنامج لكل مهارة نفسية منتقاة.

وتميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي :

- بأنها الدراسة الوحيدة في حدود علم الباحث في فلسطين التي تناولت (برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على فعاليات العاب القوى) .
- استخدم الباحث في دراسته أربع فعاليات رئيسة في العاب القوى (الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، دفع الجلة، رمي الرمح).

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- اختيار الاختبارات
- أدوات ووسائل الدراسة
- إجراءات الدراسة الميدانية
- تصميم الدراسة
- الأدوات والأجهزة المستخدمة
- المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

منهج الدراسة :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة، كما استخدم

الباحث القياسات المتكررة للمجموعة التجريبية.

مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من طلاب قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية والبالغ

عددهم (420)، للعام الدراسي (2014\2015م).

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة قوامها (20) طالبا من الطلاب المسجلين في مساق العاب قوى

في قسم التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، تم اختيارهم بالطريقة القصدية، والجدول رقم

(1) يبين خصائص عينة الدراسة وفقا لمتغيرات العمر وطول القامة والوزن.

الجدول رقم (1)

خصائص عينة الدراسة وفقا لمتغيرات العمر وطول القامة والوزن (ن = 20)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
العمر	سنة	19.14	1.15	0.99
طول القامة	متر	1.76	9.32	1.42
كتلة الجسم	كغم	70.61	7.05	0.09

صدق الاختبارات:

استخدام الصدق التمييزي للتأكد من صدق الاختبارات على عينة استطلاعية مكونة من (6) طلاب مميزين و(6) طلاب غير مميزين تم استبعادهم من عينة الدراسة، واستخدم اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين للمقارنة بين أفراد المجموعة المميزة وأفراد المجموعة غير المميزة، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

الجدول رقم (2)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة المميزة وغير المميزة

مستوى الدلالة *	قيمة ت	المجموعة غير المميزة (ن = 6)		المجموعة المميزة (ن = 6)		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
*0.014	2.955	3.21	27.76	2.02	32.34	متر	رمي الرمح
*0.002	4.219	0.97	8.88	0.75	11.01	متر	دفع الجلة
*0.002	4.233	0.54	5.03	0.25	6.07	متر	الوثب الطويل
*0.006	3.565	0.66	10.84	0.49	12.06	متر	الوثب الثلاثي

*مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($0.05 \geq \alpha$) بين أفراد المجموعة المميزة وأفراد المجموعة غير المميزة ولصالح أفراد المجموعة

المميزة في جميع الاختبارات، ونتيجة الصدق التمييزي تؤكد صدق هذه الاختبارات وأنها تقيس ما وضعت لقياسه.

ثبات الاختبارات

للتأكد من ثبات الاختبارات استخدمت طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبارات

(Test- Retest) على أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من 12 طالباً، وكانت الفترة الزمنية بين

التطبيق الأول والثاني أربعة أيام، وتم استخدام معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيقين، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

جدول رقم (3)

نتائج معامل الارتباط بيرسون لدلالة العلاقة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لجميع الاختبارات

مستوى الدلالة *	قيمة R	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
**0.001	0.84	3.88	31.83	3.50	30.05	متر	رمي الرمح
**0.000	0.86	1.52	10.05	1.38	9.95	متر	دفع الجلة
**0.003	0.78	0.68	5.67	0.65	5.55	متر	الوثب الطويل
**0.001	0.82	0.78	11.52	0.84	11.45	متر	الوثب الثلاثي

*مستوى الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ ،

يتضح من الجدول رقم (3) وجود علاقة ارتباطيه ايجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى

الدلالة $(0.05 \geq \alpha)$ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات رمي الرمح ودفع الجلة والوثب

الطويل والوثب الثلاثي، حيث كانت قيم معامل الارتباط بيرسون على التوالي (0.84، 0.86،

0.78، 0.82)، وهذه النتائج تدل على ثبات الاختبارات وتفي بأغراض الدراسة.

أسباب اختيار:

1. الباحث مدرب في الفريق الاول التابع للنادي.
2. تعاون المسؤولين وتسهيل مهمة إجراء البحث.
3. توافر الأماكن المناسبة لتطبيق البرنامج المقترح للمهارات النفسية.

أدوات الدراسة:

استخدام الباحث مجموعة من الأدوات لجمع البيانات الخاصة بالدراسة بما يحقق أهدافها،

وذلك من خلال الاطلاع على البحوث والدراسات ذات العلاقة بالموضوع:

الاختبارات المهارية:

1. اختبار الوثب الثلاثي

وهي مقدرة اللاعب على استخدام قدراته البدنية من أجل الحصول على أبعد مسافة ممكنه .

كيفية اداء الاختبار:

غرض الاختبار: الوثب الثلاثي لأبعد مسافة ممكنه.

مستوى السن والجنس: طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية من (سن 18_20 سنه).

الأدوات المستخدمة: منطقة فضاء واسعة لأداء الاختبار (ملعب كرة القدم في جامعة النجاح الوطنية) حفرة وثب ثلاثي قانونيه.

الإجراءات: تحدد منطقة أداء الاختبار للوثب الثلاثي بطريق اقتراب لا يقل طوله عن (40م) ولا يزيد عن (45م) وعرض طريق الاقتراب من (122_126) وحفرة وثب عرضها من (2.75_3م) وطولها لا يقل عن (7 م).

وصف الاداء: يتخذ الطالب وضع الاستعداد من خلال طريق الاقتراب .

يقوم الطالب خلال الفترة المحددة بالاقتراب والوثب باتجاه الحفرة من خلف خط الارتقاء.

- كل طالب يقوم بأداء الوثب الثلاثي.

- يعطى كل طالب دقيقه واحده لأداء المهارة.

- يرتدي المختبر الزي الرياضي المناسب(حذاء رياضي،كلر،شرت) .

- يعطى لكل مختبر محاولتين.

- ينادى على المختبر بالاسم لأداء المحاولة.

أدوات الاختبار:

-إنن للبدء: يعطي إشارة البدء بأداء المهارة ويكون عند حفرة الوثب.

- ميقاتي: عدد(1)

- مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وترتيبهم وتسجيل نتائجهم.

- مساعدي المسجل عدد(2): ويقومان بقياس محاولة كل طالب.

- متر للقياس.

احتساب النتائج:

- تحسب المسافة من اقرب أثر يتركه الطالب بأي جزء من جسمه باتجاه خط الارتقاء بعد الوثب

- تؤخذ المحاولة الأفضل من محاولتين.

2. اختبار الوثب الطويل

وهي مقدرة اللاعب على استخدام قدراته البدنية من أجل الحصول على أبعد مسافة ممكنة.

كيفية اداء الاختبار:

غرض الاختبار: الوثب الطويل لأبعد مسافة ممكنة.

مستوى السن والجنس: طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية من سن 18-20

سنه.

الأدوات المستخدمة: منطقة فضاء واسعة لأداء الاختبار (ملعب كرة القدم في جامعة النجاح الوطنية) حفرة وثب طويل قانونية.

الإجراءات: تحدد منطقة أداء الاختبار للوثب الطويل بطريق اقتراب لا يقل طوله عن (40م) ولا يزيد عن (45م) وعرض طريق الاقتراب من (126_122) وحفرة وثب عرضها من (3_2.75م) وطولها لا يقل عن (7م).

وصف الاداء: يتخذ الطالب وضع الاستعداد من خلال طريق الاقتراب .

يقوم الطالب خلال الفترة المحددة بالاقتراب والوثب باتجاه الحفرة من خلف خط الارتقاء.

تعليمات الاختبار:

- كل طالب يقوم بأداء الوثب الطويل.
- يعطى كل طالب دقيقه واحده لأداء المهارة.
- يرتدي المختبر الزي الرياضي المناسب (حذاء رياضي،كلر،شرت)
- يعطى لكل مختبر محاولتين.
- ينادى على المختبر بالاسم لأداء المحاولة.

أدوات الاختبار:

- إنن للبدء: يعطي إشارة البدء بأداء المهارة ويكون عند حفرة الوثب.
- ميقاتي عدد(1)
- مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين وترتيبهم وتسجيل نتائجهم.
- مساعدي المسجل عدد(2): ويقومان بقياس محاولة كل طالب.
- متر للقياس.

احتساب النتائج:

- تحسب المسافة من اقرب أثر يتركه الطالب بأي جزء من جسمه باتجاه خط الارتفاع بعد الوثب لحظة.

- تؤخذ المحاولة الأفضل من محاولتين.

3. اختبار دفع الجلة

وهي مقدرة اللاعب على دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنه.

كيفية اداء الاختبار:

غرض الاختبار: دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنه.

مستوى السن والجنس: طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية من سن 18-20 سنة.

الأدوات المستخدمة: منطقة فضاء واسعة لأداء الاختبار (ملعب كرة القدم في جامعة النجاح الوطنية)

جله وزنها (7.260 كغم).

الإجراءات: تحدد منطقة اداء الاختبار بمقطع دفع الجلة بدائرة قطرها (2.135م) ومقطع رمي بدرجة (34.92).

وصف الاداء: يتخذ الطالب وضع الاستعداد من داخل دائرة دفع الجلة.

يقوم الطالب خلال الفترة المحددة بدفع الجلة باتجاه مقطع الرمي.

تعليمات الاختبار:

- كل طالب يقوم بأداء دفع الجلة.

- يعطى كل طالب دقيقه واحده لأداء المهارة.

- يرتدي المختبر الزي الرياضي المناسب (حذاء رياضي، كلر، شرت)

- يعطى لكل مختبر محاولتين.

- ينادى على المختبر بالاسم لأداء المحاولة.

أدوات الاختبار:

- **إذن للبدء:** يعطى إشارة البدء بأداء المهارة ويكون عند مقطع دفع الجلة.

- **ميفاتي عدد (1)**

- **مسجل:** يقوم بالنداء على المختبرين وترتيبهم وتسجيل نتائجهم.

- **مساعد المسجل عدد (2):** ويقومان بقياس محاولة كل طالب.

- متر للقياس.

احتساب النتائج:

- تحسب المسافة من أقرب أثر تتركه الجلة لحظة سقوطها على الأرض باتجاه مقطع الرمي.

- تؤخذ المحاولة الأفضل من محاولتين.

4. اختبار رمي الرمح

وهي مقدرة اللاعب على رمي الرمح لأبعد مسافة ممكنة.

كيفية أداء الاختبار:

غرض الاختبار: رمي الرمح لأبعد مسافة ممكنة.

مستوى السن والجنس: طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية من (سن 18-

20 سنة).

الأدوات المستخدمة: منطقة فضاء واسعة لأداء الاختبار (ملعب كرة القدم في جامعة النجاح

الوطنية) رمح وزنه 800غم.

الإجراءات: تحدد منطقة اداء الاختبار حيث عرض طريق الاقتراب (4م) وطولها لا يزيد عن 36.5) ولا نقل عن (30م) ومقطع الرمي يحدد بخطين ودرجه عن (2.135م) ومقطع رمي يحدد بخطين عرض كل منهما (5سم).

وصف الاداء: يتخذ الطالب وضع الاستعداد من داخل طريق الاقتراب.

يقوم الطالب خلال الفترة المحددة برمي الرمح باتجاه مقطع الرمي.

تعليمات الاختبار:

- كل طالب يقوم بأداء دفع الرمح.
- يعطى كل طالب دقيقه واحده لأداء المهارة.
- يرتدي المختبر الزي الرياضي المناسب (حذاء رياضي، كلر، شرت)
- يعطى لكل مختبر محاولتين.
- ينادى على المختبر بالاسم لأداء المحاولة.

أدوات الاختبار:

- **إنذار للبدء:** يعطى إشارة البدء بأداء المهارة ويكون عند مقطع رمي الرمح.

- **ميقاتي عدد (1)**

- **مسجل:** يقوم بالنداء على المختبرين وترتيبهم وتسجيل نتائجهم.

- **مساعد المسجل عدد (2):** ويقومان بقياس محاولة كل طالب .

- متر للقياس.

احتساب النتائج:

- تحسب المسافة من اقرب أثر يتركه الرمح لحظة سقوطه على الأرض باتجاه مقطع الرمي.

- تؤخذ المحاولة الأفضل من محاولتين.

إجراءات الدراسة :

لتحقيق أهداف الدراسة، تم إتباع الخطوات الآتية:

- تم أخذ الموافقة من عميد كلية التربية الرياضية لتطبيق الدراسة على عينة من طلبة كلية التربية الرياضية.
- تم تحديد أدوات الدراسة (البرنامج التعليمي الخاص بالتصور العقلي، الاختبارات المهارية الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، دفع الجلة، رمي الرمح).
- تم تحديد أفراد عينة الدراسة، وتوزيع الطلبة على المجموعة التجريبية الواحدة.
- تم إجراء اختبار قبلي لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة لمعرفة قدراتهم في تطبيق المهارات المستخدمة في الدراسة.
- تجهيز البرنامج التعليمي الخاص في التصور العقلي، لمعرفة مدى تأثير ذلك على المهارات الخاص في العاب القوى .
- تم أخذ قياسات بعدية تتابعيه لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة، وذلك اخذ قياس كل أربعة أسابيع مرة .
- تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة.

متغيرات الدراسة :

1. المتغيرات المستقلة وهي:

- برنامج التصور العقلي : إذ تلقت المجموعة التجريبية الواحدة، برنامج في التصور العقلي في تحسين المهارات الأساسية في العاب القوى .

2. المتغيرات التابعة وهي:

- تتمثل في قدراتهم على المهارات الأساسية (الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، دفع الجلة، رمي الرمح).

برنامج التصور العقلي :

يهدف البرنامج الى تحسين المهارات الأساسية (الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، دفع الجلة،

رمي الرمح) .

المدة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد مدة البرنامج (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً بمعدل (30د) لكل

وحدة ليصبح عدد الوحدات التدريبية (36) وحدة تدريبية، والملحق رقم(2) يوضح ذلك.

وذلك طبقاً لما أكده (راتب،1995) في أن جرعة التدريب للمهارات النفسية تتراوح من (15-30)

دقيقة بواقع (3) أيام في الأسبوع وتؤدي في بداية أو نهاية التمرين، وذلك يتوقف حسب محتوى

جرعة التدريب للمهارات.

محتوى البرنامج:

تم اختيار ولحل الاداء الفني لمهارة (الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، دفع الجلة، رمي الرمح)،

وذلك بتكرار استرجاع أسلوب الأداء المثالي وتصوره عقلياً والتركيز على الأداء الأمثل للمسابقة .

أسس تصميم البرنامج:

يقوم التصور العقلي أساساً على التركيز على المكونات الايجابية للمهارة طبقاً لترتيب

تسلسلها ولبناء برنامج التصور العقلي تم الرجوع إلى المراجع العلمية حيث أشارت هذه المراجع إلى

أن التصور العقلي يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي للمهارة، كما أشارت إلى وجود مرحلة

هامّة يجب أن يصل إليها اللاعب والطالب قبل البدء في التصور العقلي.

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

1. جهاز الرستاميتز لقياس طول الجسم.
2. سبورة.
3. شاشة Montor.
4. شاشة عرض، لاب توب/ Toshiba ، جهاز داتا شو Data Show.
5. ملف خاص بكل لاعب يحتوي على دفتر ملاحظات يشمل جميع المعلومات الشخصية والاجتماعية.
6. CD (التصور العقلي)، CD (موسيقى صاخبة وهادئة).
7. كاميرا فيديو Sony أشرطة فيديو.
8. صالة (لأداء تطبيق برنامج المهارات النفسية)
9. ملعب كرة قدم.
10. ساعة توقيت.

المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة واختبار فرضياتها استخدم الباحث برنامج الرزم الإحصائية

للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- تحليل التباين للقياسات المتكررة (MANOVA)، واختبار ويلكس لامبدا، واختبار سيداك للقياسات البعدية عند اللزوم .
- معامل الارتباط بيرسون من أجل الثبات .
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين من أجل الصدق .

الفصل الرابع

عرض النتائج

الفصل الرابع

عرض النتائج

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها يعرض الباحث ما توصل إليه من نتائج على النحو

الآتي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول

ما أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة رمي الرمح لدى

طلاب جامعة النجاح الوطنية؟

لتحديد الانجاز الرقمي لمهارة رمي الرمح، قام الباحث بإجراء أربعة قياسات في بداية

الأسبوع الأول ونهاية الأسبوع الرابع ونهاية الأسبوع الثامن ونهاية الأسبوع الثاني عشر، والجدول

رقم (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتحسن لمهارة رمي

الرمح.

الجدول رقم (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية

للتحسن لمهارة رمي الرمح في جميع القياسات

القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	متر	31.43	3.61
الثاني	متر	31.99	3.51
الثالث	متر	32.93	3.48
الرابع	متر	34.27	3.29
النسبة المئوية للتغير 9.03%			

وللإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة

(Repeated Measures)، وذلك من خلال تطبيق معادلة ولكس لامبدا (Wilks lambda)،

والجدول رقم (5) يبين قيمة ولكس لامبدا للانجاز الرقمي لمهارة رمي الرمي.

الجدول رقم (5)

قيمة ولكس لامبدا (Wilks lambda) لمستوى مهارة رمي الرمح

(ن = 20)

المتغير	وحدة القياس	ولكس لامبدا	قيمة ف	درجات الحرية للبسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة
فعالية رمي الرمح	متر	0.055	97.127	3	17	*0.000

* دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$)

يتضح من الجدول رقم (5) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة رمي الرمح

لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية.

ولتحديد الفروق بين القياسات، استخدم اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية بين

المتوسطات، ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

الجدول رقم (6)

نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة رمي الرمح

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	31.43		*0.56 -	*1.49 -	*2.83 -
الثاني	31.99			*0.93 -	*2.28 -
الثالث	32.93				*1.34 -
الرابع	34.27				

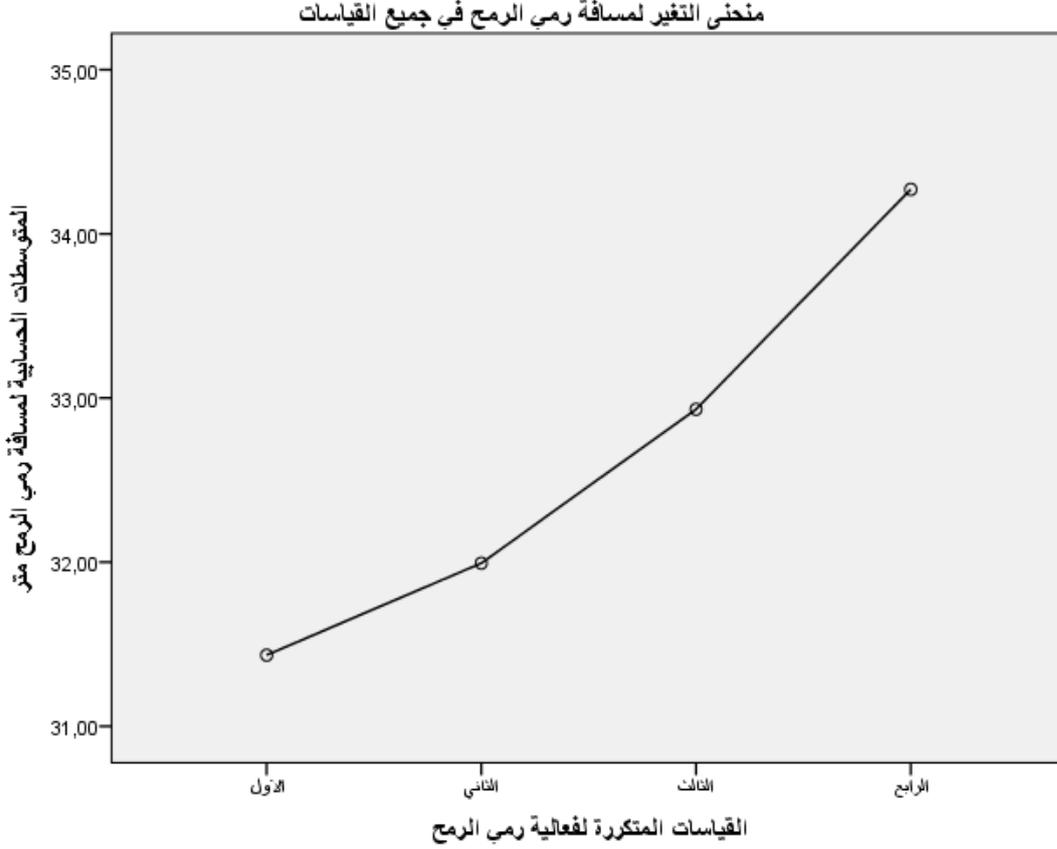
يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($0.05 \geq \alpha$) في مستوى مهارة رمي الرمح بين القياس الرابع وجميع القياسات الأخرى ولصالح

القياس الرابع، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين الثاني والأول ولصالح القياس الثاني،

وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح القياس الثالث. والشكل رقم (1) يبين اثر البرنامج التعليمي

المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة رمي الرمح في جميع القياسات.



شكل رقم (1): أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة رمي الرمح.

ثانيا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ما أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة دفع الجلة لدى

طلاب جامعة النجاح الوطنية؟

لتحديد مستوى مهارة دفع الجلة، قام الباحث بإجراء أربعة قياسات في بداية الأسبوع الأول

ونهاية الأسبوع الرابع ونهاية الأسبوع الثامن ونهاية الأسبوع الثاني عشر، والجدول رقم (7) يبين

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لتحسن مهارة دفع الجلة.

الجدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لتحسن مستوى

مهارة دفع الجلة في جميع القياسات

القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	متر	9.65	1.34
الثاني	متر	10.08	1.28
الثالث	متر	10.73	1.18
الرابع	متر	11.47	0.94
النسبة المئوية للتغير %18.86			

وللإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة

(Repeated Measures)، وذلك من خلال تطبيق معادلة ولكس لامبدا (Wilks lambda)،

والجدول رقم (8) يبين قيمة ولكس لامبدا للانجاز الرقمي لمهارة دفع الجلة.

الجدول رقم (8)

قيمة ولكس لامبدا (Wilks lambda) لمستوى مهارة دفع الجلة (ن = 20)

المتغير	وحدة القياس	ولكس لامبدا	قيمة ف	درجات الحرية للبسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة
فعالية دفع الجلة	متر	0.162	29.344	3	17	*0.000

• دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (8) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة دفع الجلة لدى

طلاب جامعة النجاح الوطنية.

ولتحديد الفروق بين القياسات، استخدم اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية بين

المتوسطات، ونتائج الجدول رقم (9) تبين ذلك.

الجدول رقم (9)

نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة دفع الجلة

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	9.65		*0.43 .	*1.08 .	*1.82 .
الثاني	10.08			*0.65 .	*1.39 .
الثالث	10.73				*0.74 .
الرابع	11.47				

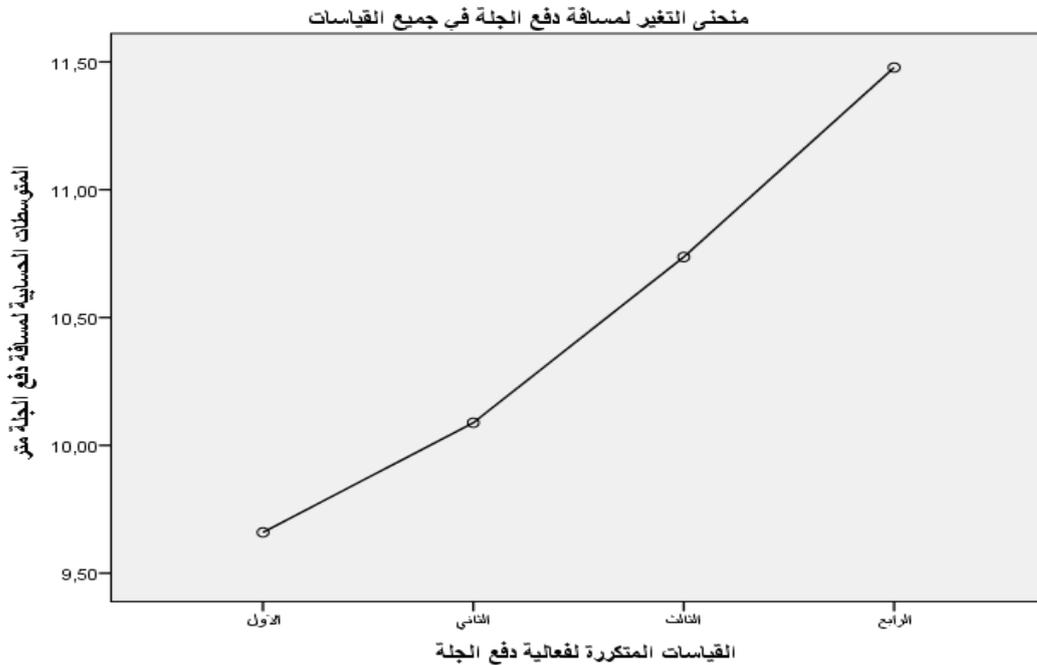
يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \geq$

(0.05) لمستوى مهارة دفع الجلة بين القياس الرابع وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس الرابع،

وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين الثاني والأول ولصالح القياس الثاني، وبين القياسين

الثالث والثاني ولصالح القياس الثالث. والشكل رقم (2) يبين أثر البرنامج التعليمي المقترح

للتصور العقلي على مستوى مهارة دفع الجلة في جميع القياسات.



شكل رقم (2) : أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة دفع الجلة.

ثالثا: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

ما أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة الوثب الطويل لدى

طلاب جامعة النجاح الوطنية؟

لتحديد مستوى مهارة الوثب الطويل، قام الباحث بإجراء أربعة قياسات في بداية الأسبوع

الأول ونهاية الأسبوع الرابع ونهاية الأسبوع الثامن ونهاية الأسبوع الثاني عشر، والجدول رقم (10)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير للانجاز الرقمي لمهارة

الوثب الطويل.

الجدول رقم (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لتحسن مهارة

الوثب الطويل في جميع القياسات

القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	متر	5.44	0.58
الثاني	متر	5.80	0.47
الثالث	متر	6.09	0.41
الرابع	متر	6.33	0.33
النسبة المئوية للتغير %16.57			

وللإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة

(Repeated Measures)، وذلك من خلال تطبيق معادلة ولكس لامبدا (Wilks lambda)،

والجدول رقم (11) يبين قيمة ولكس لامبدا لتحسن مهارة الوثب الطويل.

الجدول رقم (11)

قيمة ولكس لامبدا (Wilks lambda) لتحسن مهارة الوثب الطويل (ن = 20)

المتغير	وحدة القياس	ولكس لامبدا	قيمة ف التقريبية	درجات الحرية للبسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة
فعالية الوثب الطويل	متر	0.155	30.918	3	17	*0.000

• دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة الوثب الطويل

لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية.

ولتحديد الفروق بين القياسات، استخدم اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية بين

المتوسطات، ونتائج الجدول رقم (12) تبين ذلك.

الجدول رقم (12)

نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الوثب الطويل

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	5.44		*0.36 -	*0.65 -	*0.89 -
الثاني	5.80			*0.29 -	*0.53 -
الثالث	6.09				*0.24 -
الرابع	6.33				

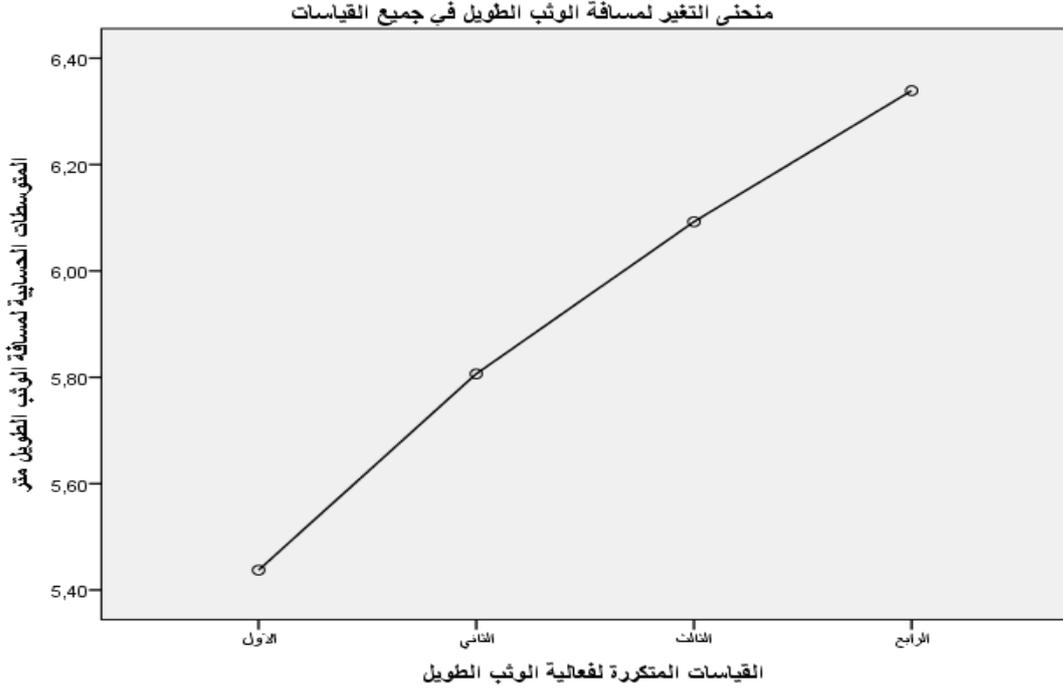
يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($0.05 \geq \alpha$) في مستوى مهارة الوثب الطويل بين القياس الرابع وجميع القياسات الأخرى ولصالح

القياس الرابع، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين الثاني والأول ولصالح القياس الثاني،

وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح القياس الثالث. والشكل رقم (3) يبين أثر البرنامج التعليمي

المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة الوثب الطويل في جميع القياسات.



شكل رقم (3): أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة الوثب الطويل

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع

ما أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة الوثب الثلاثي لدى طلاب

جامعة النجاح الوطنية؟

لتحديد الانجاز الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي، قام الباحث بإجراء أربعة قياسات في بداية الأسبوع

الأول ونهاية الأسبوع الرابع ونهاية الأسبوع الثامن ونهاية الأسبوع الثاني عشر، والجدول رقم (13)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لتحسن مهارة الوثب الثلاثي.

الجدول رقم (13)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لتحسن مهارة

الوثب الثلاثي في جميع القياسات

القياسات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري
الأول	متر	10.82	0.72
الثاني	متر	11.18	0.56
الثالث	متر	11.71	0.63
الرابع	متر	12.17	0.55
النسبة المئوية للتغير %12.47			

وللإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام تحليل التباين للقياسات المتكررة

(Repeated Measures)، وذلك من خلال تطبيق معادلة ولكس لامبدا (Wilks lambda)،

والجدول رقم (14) يبين قيمة ولكس لامبدا لتحسن مهارة الوثب الثلاثي.

الجدول رقم (14)

قيمة ولكس لامبدا (Wilks lambda) لمستوى مهارة الوثب الثلاثي (ن=20)

المتغير	وحدة القياس	ولكس لامبدا	قيمة ف التقريبية	درجات الحرية للبسط	درجات حرية الخطأ	مستوى الدلالة
فعالية الوثب الثلاثي	متر	0.117	42.689	3	17	*0.000

• دال إحصائيا عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من الجدول رقم (14) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($0.05 \geq \alpha$) في أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة الوثب الثلاثي

لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية.

ولتحديد الفروق بين القياسات، استخدم اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية بين

المتوسطات، ونتائج الجدول رقم (15) تبين ذلك.

الجدول رقم (15)

نتائج اختبار سيداك (Sidak) لدلالة الفروق بين جميع القياسات لمهارة الوثب الثلاثي

القياسات	المتوسط	الأول	الثاني	الثالث	الرابع
الأول	10.82		*0.36 -	*0.89 -	*1.35 -
الثاني	11.18			*0.53 -	*0.99 -
الثالث	11.71				*0.46 -
الرابع	12.17				

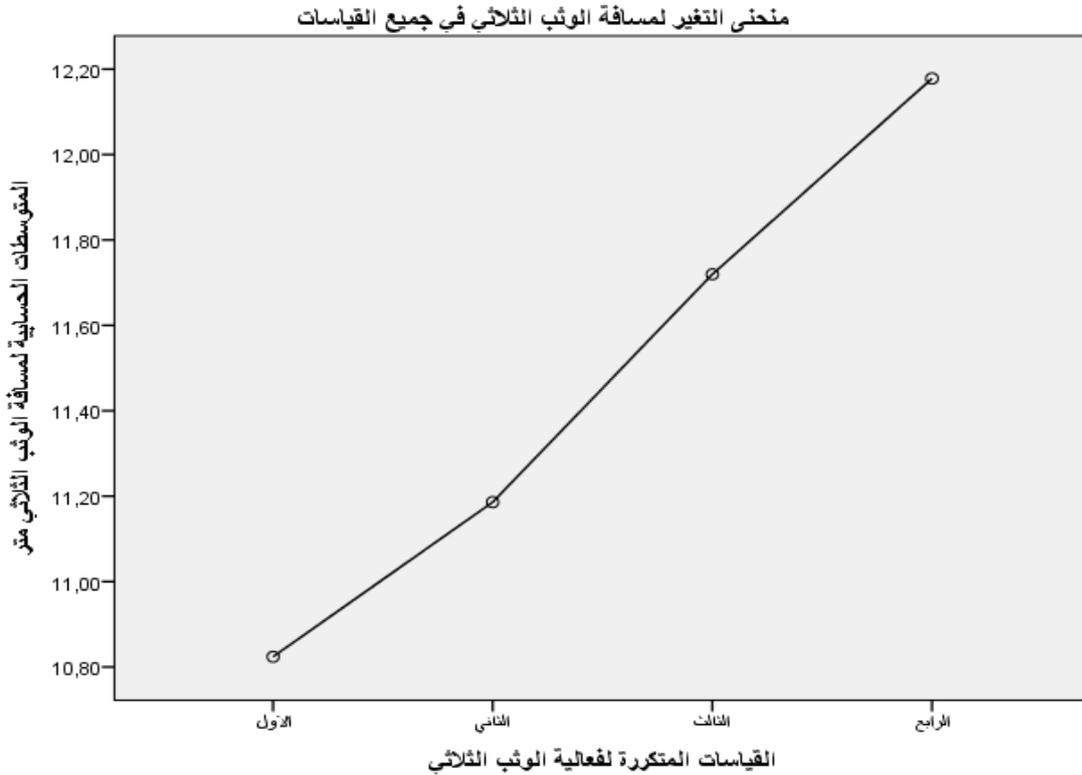
يتضح من الجدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($0.05 \geq \alpha$) في مستوى مهارة الوثب الثلاثي بين القياس الرابع وجميع القياسات الأخرى ولصالح

القياس الرابع، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين الثاني والأول ولصالح القياس الثاني،

وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح القياس الثالث. والشكل رقم (4) يبين اثر البرنامج التعليمي

المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة الوثب الثلاثي في جميع القياسات.



شكل رقم (4) : أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة الوثب الثلاثي.

الفصل الخامس

- مناقشة النتائج

- الاستنتاجات

- التوصيات

- المراجع

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

في ضوء نتائج البحث وأهدافه وإجراءاته والعينة المختارة قام الباحث بمناقشة النتائج الإحصائية للبحث في ضوء الفروض على النحو الآتي:

مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الاول:

ما أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة رمي الرمح لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية؟

لتحديد الانجاز الرقمي لمهارة رمي الرمح، قام الباحث بإجراء أربعة قياسات في بداية الأسبوع الأول ونهاية الأسبوع الرابع ونهاية الأسبوع الثامن ونهاية الأسبوع الثاني عشر، والجدول رقم (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير للانجاز الرقمي لمهارة رمي الرمح.

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الانجاز الرقمي لمهارة رمي الرمح بين القياس الرابع وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس الرابع، وكذلك توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين الثاني والأول ولصالح القياس الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح القياس الثالث.

ويعزو الباحث ذلك إلى الاهتمام بالجانب العقلي رغم ما ينادي به العلماء من ضرورة توافر متطلبات خاصة إلى المستويات العليا منها سمات الشخصية والمهارة الحركية وعملية استرجاع المعلومات يساعد على فهم أداء الحركة وتسلسلها ورسم نموذج متكامل للحركة، مما يوضح مدى أهمية التركيز على تعلم الطلاب أسلوب القدرة على الاسترخاء لكي تساعد في تصور المهارة الحركية، حيث أشار العديد من العلماء راتب (1995)، شمعون (1996)، علاوي (1997) إلى إمكانية تحقيق أداء مهاري متميز إذا اتجهنا إلى استخدام بعض المهارات كالتصور العقلي والتخيل الداخلي والخارجي وتدريب السلوك البصري الحركي .

وكذلك يرجع الباحث ذلك التحسن في التصور العقلي لدى أفراد المجموعة التجريبية الى فاعلية برنامج التصور العقلي وما يحتويه من تدريبات لتنمية التصور العقلي من خلال تناول أبعاده (التصور البصري، التصور الانفعالي المصاحب للأداء، التحكم في التصور، التصور الحس حركي) بصورة متزنة ومتكاملة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (اتينزا وبالاجوير وجارسيا،1998)، (رشدي،1999)، (كوكريل،2001)، (عبد الحيم،2004)، (رضوان،2005)، (الحريري،2006)، (ابو عبدون وحتوت،2006)، (عنبر،2000)، (ايمان،2002)، (عبد العاطي وآخرون،2002)، (شعبان،1998)، (كمال،2000)، (العمرى،1998)، (عبد الرزاق،2000)، (العقاد وسعد،2000)، (سمية،1999)، والتي أشارت الى فاعلية برنامج المهارات النفسية في تطوير مهارة التصور العقلي لدى الرياضيين.

وتعد تدريبات التصور العقلي أساساً هاماً في الإعداد النفسي فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم وترفع الروح المعنوية ، وتعمل على تنمية وتعميق الاحساس بالنجاح (رشدي،1999).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني

ما أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة دفع الجلة لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية؟

لتحديد الانجاز الرقمي لمهارة دفع الجلة، قام الباحث بإجراء أربعة قياسات في بداية الأسبوع الأول ونهاية الأسبوع الرابع ونهاية الأسبوع الثامن ونهاية الأسبوع الثاني عشر، والجدول رقم (7) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير للانجاز الرقمي لمهارة دفع الجلة.

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في الانجاز ($0.05 \geq \alpha$) الرقمي لمهارة دفع الجلة بين القياس الرابع وجميع القياسات الأخرى ولصالح

القياس الرابع، وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين الثاني والأول ولصالح القياس الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح القياس الثالث.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن برنامج التعليمي يؤثر إيجابياً على المتغيرات الخاصة بالجانب العقلي، لأن البرنامج يشتمل على برنامج للتصور العقلي (المهاري والبدني) لمهارة دفع الجلة ويتمشى ذلك بالطبع مع طبيعة مهارة دفع الجلة من حيث النواحي الفنية للأداء كسرعة الحركة وسرعة دفع الجلة.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الجمل وعبيد (1987) ان التقدم الحادث في المتغيرات العقلية، يرجع الى فعالية برنامج التصور العقلي مع برنامج التعليم بالتشكيل حيث أحدث البرنامج تقدماً في جميع المتغيرات النفسية والبدنية، مما يؤكد على شمولية التنمية وتكاملها.

كما يؤكد (راتب، 1995) على أهمية التصور العقلي بالنسبة للاعب الرياضي حيث يضمن توفير خبرات النجاح وتجنب الإحباط والفشل ما دامت الأهداف المطلوبة انجازها في حدود قدراته وليس في ضوء قدرات الآخرين، كذلك فان اللاعب الذي يهتم بانجاز هدف الأداء لا يخاف من الفشل لان إدراكه يكون في حدود مستواه ودائماً يكون إدراكه لقدراته ايجابياً وواقعياً بينما اللاعب الذي يهتم بانجاز هدف النتائج يكون اكثر عرضه لخبرات الفشل لأن تقييم أدائه يكون في ضوء مستوى المنافس وهو أمر خارج حدود أو قدرات اللاعب الرياضي .

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث

ما أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة الوثب الطويل لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية؟

لتحديد الانجاز الرقمي لمهارة الوثب الطويل، قام الباحث بإجراء أربعة قياسات في بداية الأسبوع الأول ونهاية الأسبوع الرابع ونهاية الأسبوع الثامن ونهاية الأسبوع الثاني عشر، والجدول رقم (10) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير للانجاز الرقمي لمهارة الوثب الطويل.

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في الانجاز الرقمي لمهارة الوثب الطويل بين القياس الرابع وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس الرابع، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين الثاني والأول ولصالح القياس الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح القياس الثالث.

ويعزو الباحث ذلك لبرنامج التصور العقلي المقترح وما يتراد منه من الحد من الخوف من الوثب والقلق المصاحب لمهارة الوثب الطويل، حيث كان التأثير ايجابياً في إدراك الزمن وإدراك المسافة في ضبط الخطوات من خط البداية الى خط الوثب وتوقيت الخطوات، ولذا فقد تحسنت المتغيرات العقلية التي كان لها مردود ايجابي على مستوى الأداء وتحسن الرقم.

ويدعم هذه النتيجة علاوي (1997) بأن العامل النفسي يؤدي دوراً رئيساً فاصلاً إذا ما تساوى المستوى البدني والمهاري في تسجيل الأرقام، وهو ما جسده برنامج التصور العقلي بالإضافة الى طريقة التشكيل في تحسين القدرات المهارية لمتسابق الوثب الطويل .

واتفق مع كل من (راتب وآخرون، 2006، علاوي، 2002، شمعون وإسماعيل، 2002، وذيب، 2007) بأن تدريبات التصور العقلي يجب ان تكون مصدراً للاستمتاع وعدم الشعور بالملل، وما ذكره (Hard et al;1996) إلى أن التصور العقلي هو أكثر من مجرد أسلوب بل هو مهارة نفسية .

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع

ما أثر البرنامج التعليمي المقترح للتصور العقلي على مستوى مهارة الوثب الثلاثي لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية؟

لتحديد الانجاز الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي، قام الباحث بإجراء أربعة قياسات في بداية الأسبوع الأول ونهاية الأسبوع الرابع ونهاية الأسبوع الثامن ونهاية الأسبوع الثاني عشر، والجدول رقم (13) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية للتغير للانجاز الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي.

يتضح من الجدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الانجاز الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي بين القياس الرابع وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس الرابع، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين الثاني والأول ولصالح القياس الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح القياس الثالث.

ويعزو الباحث ذلك الى تحسن إدراك الطلاب للمتغيرات والظروف والضغوط التي يتعرضون لها وتفسيرها على أساس ايجابي مما يولد لديهم القدرة على التصرف ورد الفعل الصحيح والمناسب تجاه الأحداث والمواقف التي تواجههم حيث ان (الإدراك عندما يكون سليماً ومناسباً ومتكاملاً فإن السلوك سيكون تبعاً لذلك، وهذا يعود الى تحسن القدرة على التصور العقلي بشكل عام لدى الطلاب والذي يعد البعد (الحس حركي) جزء منها والذي بدوره يعمل على تطور هذا البعد حيث أن التصور الذهني يجعل (الطالب يفكر في أداء المهارات عقلياً ويعيد تكرار خطوات أدائها بسلسلة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح، مثل مهارة الوثب الثلاثي، وكذلك يعزو الباحث إلى زيادة وعي اللاعبين والطلاب بكيفية التعامل مع الأفكار السلبية ومعالجتها موضوعية وجعلها تحت السيطرة حتى لا تؤثر بصورة سلبية عليهم وذلك من خلال معرفة كيفية مواجهتها بالتفكير الايجابي، اذ يعد البعد (المزاجي) من الأبعاد التي تبين جانب من جوانب الشخصية المهمة التي تلعب دوراً مهماً في تحديد تصرفات وسلوك وأداء الرياضي في التدريب والمباريات، وهو ما يرتبط أساساً بتطور التصور العقلي الذهني الايجابي لدى الطلاب حيث أن (التركيز على الصفات الايجابية لمهارة الوثب الثلاثي الى أن يتم الربط بين اداء المهارة وبين الاحساس الايجابي الممتع الذي يرافق النجاح في الاداء يحول أي خبرة سلبية الى حالة نجاح نسبي وتزيل من الذاكرة كل مشاعر الخيبة والمرارة والنقص .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (السيد،2006)، (عبد الحليم،2004)، (السويدي،1982)، (عبد المحسن،2003)، (الحري،2006)، (نجا،1997)، (منصور،1999)، (كمال،2000)، (سمية،1999)، (عنبر،1996)، (رضوان،2005)، (العمر،1998)، (شعبان،1998)، في ان تمارين التصور العقلي تسهم في تحسين الاداء .

أولاً: الاستنتاجات:

في حدود نتائج الدراسة، ومناقشتها يمكن استنتاج الآتي:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الانجاز الرقمي لمهارة رمي الرمح بين القياس الرابع وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس الرابع .
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الانجاز الرقمي لمهارة الوثب الطويل بين القياس الرابع وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس الرابع .
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الانجاز الرقمي لمهارة الوثب الثلاثي بين القياس الرابع وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس الرابع، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين الثاني والأول ولصالح القياس الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح القياس الثالث.
4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة في الانجاز ($0.05 \geq \alpha$) الرقمي لمهارة دفع الجلة بين القياس الرابع وجميع القياسات الأخرى ولصالح القياس الرابع، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين الثاني والأول ولصالح القياس الثاني، وبين القياسين الثالث والثاني ولصالح القياس الثالث.
5. أهمية التصور العقلي المبكر للاعبين حتى الاستفادة من البرامج النفسية في الارتقاء بمستوى الاداء.

ثانياً: التوصيات:

في حدود نتائج البحث وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما

يأتي:

1. تعميم نتائج الدراسة الحالية على جميع المهتمين في تطوير ألعاب القوى في الضفة الغربية من اتحاد ألعاب القوى وأندية رياضية ومدربين وأخصائيين نفسيين في المجال الرياضي وأكاديميين في الجامعات الفلسطينية والعربية .
2. التركيز على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة من استخدام البرامج النفسية في الفترة السابقة لبداية المباراة وذلك من خلال الأساليب المتعددة في هذا المجال حتى يمكن تحقيق أفضل نتائج .
3. التأكد على التدريب على المهارات النفسية وبصفة خاصة التصور العقلي لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاداء سواء في التدريب أو المنافسات.
4. أهمية العمل على استخدام القياسات النفسية خلال الموسم الرياضي حتى يمكن التعرف على مواطن القوة والضعف واحتياجات اللاعبين لتحقيق الأمثل من الفاعلية في التدريب والمنافسات.
5. ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وذلك عند وضع البرامج النفسية الخاصة في التصور العقلي ومدى تقبل اللاعب لهذه البرامج.
6. مراعاة تعدد وطرق وأساليب استخدام البرامج النفسية (التصور العقلي) التي ينبغي التدريب عليها لمواجهة كافة الظروف التي تواجه اللاعبين أثناء التدريب والمنافسة.
7. الاهتمام ببرامج البرامج النفسية والعمل على إدخالها ضمن برامج التدريب للناشئين وكذلك الفريق الأول والمنتخبات.

8. أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للأعداد النفسية بوجه عام والتدريب على المهارات النفسية لاستفادة من برامج علم النفس الرياضي والتي ثبتت بالدراسة أهميتها في تطوير الاداء.

9. ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي للعمل مع جهاز التدريب للمساعدة في تطوير الاداء وخلق لاعب متزن نفسياً وبدنياً ومهارياً.

10. إجراء المزيد من الدراسات الخاصة باستخدام برامج المهارات النفسية على مختلف الأنشطة الرياضية .

11. إجراء المزيد من الدراسات على المراحل السنية المختلفة وعمل مقارنة بين استخدام البرامج النفسية للناشئين والكبار ومدى الاختلاف بينهم ومدى تأثير هذه البرامج على اللاعبين الناشئين والكبار.

12. عمل دراسات لمعرفة أهم البرامج النفسية التي يجب أن تقدم للناشئين والكبار خلال المنافسات والتدريب وفترات الراحة السلبية والايجابية.

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، ممدوح، (1997). تطوير الحالة التدريبية باستخدام بعض عناصر الإعداد النفس-حركي الخاصة أثناء فترة إحماء الوحدة التدريبية لدى ناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
- أبو عبدون، فاطمة وحتوت، زينب، (2006). *تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (58)، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية ، مصر.*
- أبو طامع، بهجت أحمد .(2015). أثر استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على تعلم سباحة الصدر لطلبة تخصص التربية الرياضية، *مجلة اتحاد الجامعات العربية، المجلد (35)، العدد(1) .*
- إسماعيل، مديحة محمد، (1987). *تأثير برنامج تمرينات الاسترخاء على المستوى الرقمي لمسابقات الميدان والمضمار للناشئين تحت (16)سنة، المؤتمر الأول للتربية الرياضية للبنات بالجيزة، المجلد الرابع، القاهرة، مصر.*
- الحتاملة، مازن، (2003) . *تأثير استخدام برنامج التدريب بالتصور الذهني على تحسين أداء لاعبي التنس الناشئين (10-14) سنة في الأردن. أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.*

- الحريري، يحي محمد، (2006). *تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية و تحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية على الذراعين على جهاز حصانا القفز*. مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (56) جامعة الاسكندرية، الاسكندرية، مصر.
- الخولي، أمين والشافعي، جمال وراتب، أسامة و خليفة، إبراهيم، (2004). *دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية البدنية، دار الفكر العربي*. (ط 1)، القاهرة.
- الخياط، عمر، (2000). *تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس*، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- الرحاطة، وليد أحمد، (1999). *أثر برنامج مقترح للتدريب البدني والمهاري والعقلي على تحسين كفاءة عدائي المسافات القصيرة، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية ، المجلد 27 ، العدد 1*. عمان، الأردن.
- السراري، أحمد عبد الوافي، (1998). *أثر التدريب العقلي على بعض المؤشرات الكينماتيكية لاستيعاب مهارة التصويب لدى لاعبي المستوى العالي في كرة السلة*، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الاسكندرية .
- السويفي، أحمد وآخرون، (1998). *تأثير برنامج لتدريبات التصور الذهني والبدني على مستوى أداء تعلم السباحة، بحث منشور المؤتمر الدولي الرياضة المصرية والعربية نحو آفاق عالمية ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان*.
- السيد، جمال عبد الناصر، (2006). *تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الأداء لناشئ كرة القدم*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

- الطناحي، وليد السيد، (1999) . أثر استخدام التدريب العقلي والبدني على الارتقاء بمستويات الأداء المتباينة لمسابقة الوثب الثلاثي . رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية، مصر .
- العقاد، أحمد وسعد، ممدوح، (2000). تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض الخصائص النفسية و المهارات الأساسية للاعب كرة القدم . مجلة الرياضة علوم وفن، (31)، كلية التربية، جامعة الزقازيق، الزقازيق، مصر .
- المارديني، وليد وأبو كشك، محمد، (2003). مدى استقرار الحالة الانفعالية وتحسن الأداء تحت تأثير الإعداد النفسي على مساق كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية . أبحاث اليرموك ، دراسات العلوم التربوية، اربد، الأردن .
- المالكي، محمد، (1998). أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد، بغداد، العراق .
- بسيوني، فاطمة حسن، (2001). فاعلية التدريب العقلي في مراحل التعلم الحركي على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة . رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا، طنطا، مصر .
- جبر، وليد أحمد، (2004). تأثير استخدام الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتوجيه مستوى أداء مهارات الهجوم المركب للاعبين سلاح الشيش، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ، القاهرة .
- جرادات، رانية صالح، (2004). أثر التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن .

- حماد، مفتى إبراهيم، (1998). *تمرينات الإحماء والمهارات في برامج تدريب كرة القدم*، مركز الكتاب لنشر، القاهرة.
- ذيب، ميرفت عاهد، (2007). *تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه مستوى الاداء لدى لاعبي تنس الطاولة*، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .
- راتب، أسامة كامل، (2004م). *تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي*، دار الفكر العربي، (ط2)، القاهرة، مصر .
- راتب، أسامة، (1991). *السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنجاز الرقمي*، نظريات وتطبيقات العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالإسكندرية.
- راتب، أسامة كامل، (1990). *دوافع التفوق في النشاط الرياضي*. دار الفكر العربي، (ط1)، القاهرة، مصر .
- راتب، أسامة كامل، (2004). *النشاط البدني والاسترخاء: مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة*، دار الفكر العربي، (ط1)، القاهرة ، مصر .
- راتب، أسامة وخليفة، إبراهيم وبدر، عبد الحفيظ، (2006). *الإعداد النفسي للبطل الرياضي*. (ط1)، القاهرة، مصر .
- راتب، أسامة، (1991). *السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنجاز الرقمي*، نظريات وتطبيقات. العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، بالإسكندرية.

- راتب، أسامة، (2000). **تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.**
- راتب، أسامة كامل، (1995). **علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.**
- رشدى، سامح محمد، (1999). **برنامج تدريب عقلي لتصحيح لبعض أخطاء مسار الثقل في رفعة الخطف لدى الرباعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .**
- رضوان، عصام الدين رجائي، (2005). **تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقمي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير بالإسكندرية، العدد 58، القاهرة .**
- ربحان، علي السيد، والجوهري، (1997). **تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء بعض حركات التقوس خلفاً للمصارعين الكبار فوق (19) سنة بمحافظة الإسماعيلية، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.**
- زغلول، إيمان سعد، (2002). **تأثير برنامج مقترح للمهارات النفسية على تطوير الإيقاع الحركي ومستوى الأداء لـ400م/حواجز. مجلة الرياضة علوم وفن، (7)، (17)، جامعة الزقازيق، الزقازيق، مصر.**
- زكريا، عبد المحسن، (2003). **فعالية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة .**
- سالم، أحمد صبحي، (2004). **تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض ال-مهارات الحركية لنادي تنس الطاولة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية، الإسكندرية، مصر.**

- سكر، محمد وجيه، (1999). *تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تعلم مهارات المباراة وتطوير تركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء*، المؤتمر العلمي التربوية البدنية والرياضة بين النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- شعبان، أسامة أحمد، (1998). *تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، طنطا، مصر.
- شمعون، محمد العربي، (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*، دار الفكر العربي، القاهرة.
- شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة، (2001). *اللاعب والتدريب العقلي*، مركز الكتاب للنشر، (ط1)، القاهرة مصر.
- شمعون، محمد العربي والجمال، عبد النبي، (1996). *التدريب العقلي في التنس*. دار الفكر العربي، (ط1)، القاهرة، مصر.
- شمعون، محمد العربي، (2001). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. دار الفكر العربي، (ط2)، القاهرة، مصر.
- عبد الحليم، عبد الباسط محمد، (2004). *تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمير والتصويب لناشئ كرة القدم*، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (21) كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- عبد الرازق، ابتسام توفيق، (1999). *تأثير للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والصفات البدنية ومستوى الانجاز في السباحة*، بحث منشور بمجلة التربية الرياضية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق .

- عبد الرازق، عمرو محمد، (2000). تأثير الرامبولين والتصور العقلي على رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- عبد الفتاح، عبد المعطي وزيادة، خالد محمد. (2002). تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال الأمامي من أعلى مع الوثب لناشئين تحت 17 سنة في كرة الطائرة. المؤتمر العلمي الدولي للرياضة والعولمة، المجلد الأول، مصر.
- عبيدات، بسام، (2002). أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الانجاز في الوثب الطويل. رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- علاوي، محمد حسن، (1999). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. مركز الكتاب للنشر، (ط1)، القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن، (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. دار الفكر العربي، (ط) ، القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن، (1994). علم النفس الرياضي، دار المعارف القاهرة .
- علي، مرسى يوسف، (1999). برنامج عقلي بدن وتأثيره على مركز التحكم والمستوى الرقمي لسباق 400م حواجز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، رسالة دكتوراه غير منشورة .
- علي، رشا إبراهيم، (1999). تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق ومستوى الأداء لناشئين في سباحة الزحف على البطن . رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

- عنان، محمود عبد الفتاح، (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة: النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي. (ط1)، القاهرة، مصر.
- عنبر، محمد بلال، (2000). النشاط الكهربائي للمخ كمؤشر لتطوير مستوى أداء الوثبة الثلاثية باستخدام التدريب العقلي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- عويد، انتصار علي، (1998). مقارنة أثر التدريب الذهني والبدني في تعلم مهارة الرمية الحرة بكرة السلة، مجلة التربية الرياضية، العدد 18، بغداد.
- فريد، هند سعيد، (2006). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بالأداء الحركي والتغذية الرجعية على رفع مستوى الاداء المهاري في سباحة الزحف، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، المجلد الخامس، العدد الثاني .
- فكري، سلوى عز الدين، (1991). تأثير برنامج لتمرينات الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء، ودقة التصويب في الرمية الجزائية من السقوط في كرة اليد- نظريات وتطبيقات، مجلة علوم متخصصة لبحوث التربية البدنية، جامعة الإسكندرية، (10)، الإسكندرية، مصر.
- فياض، ناهد خيرى، (2001). تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الاداء المهاري لرياضة الجمباز، مجلد 1، القاهرة .
- كمال، محمد محمود، (2000). تأثير الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعبى كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، الزقازيق، مصر.
- محمود، نبيلة أحمد، (2001). المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسماوات الدافعية الرياضية، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

- منصور، سمية محمد، (1999). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمستوى المهاري والرقمي لمسابقة رمي الرمح لطالبات الكلية. المؤتمر العلمي الحادي عشر التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.

- نجا، صلاح محسن، (1997). تأثير استخدام التدريب العقلي على بعض مكونات الأداء في دفع الجلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية .

- نشوان، عبد الله، (2000). تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد، العراق.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- Anderson, A.T. (1993). The Effect of an Instructional Self-talk Program on Learning. **Dissertation Abstract International**.(54), (1) , 82.
- Anshel, M.H.; Freedson, P.; Hamill, J.; Haywood, K.; Harvat, M.; & Plowman, S. A. (1991). **Dictionary of the Sport and Exercise Science**. Champaign, IL: Human Kinetics. 9.
- Atienza, Balaguer, Garcia, : video Modeling and Imaging Training on performance of 9-12 year old Children , perceptual and Motor skill , Journal of sport psychology , Vol . , 29. , oct ., 1998.
- Atienzya , F.L; Balaguera ,L .; & Garcia , Ml .(1998) .Video Modeling and Imaging Training on Performance of Tennis Service of (9-12) Year Old Children Perceptual and Motor Skill. **J. of Sport Psychology**, 29.

- Babanic, Loouzissis. (1992). **Self-Reported Attentional Style & Performance**. College of Health & Human, Georgia State University .U.S.A.
- Baker, F.; & Kayser, C. (1994) . Effect of Self-Help Mental Ttraining. **International J. of Sport Psychology**, Rome, Italy,(.158-157).
- Beech , H . (1982). **A behavioral Approach to the Management of Stress** . John Wiley and Sons. New York .
- Cattle, R.(1967). **The Meaning and Measurement of Nevroticisma**. Press; New York. 352.
- Cox , K . A (1996). **Effect of Psychological Skills Training Program Competition Anxiety**. Human Performance University of Organ.
- Craft, L.L.; Magyar, T.M.; Becker, B.J.; & Feltz, D.L. (2003). The Relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: a Meta-Analysis. **Journal of Sport and Exercise Psychology**. 25,44-65.
- Dewey, D.; Brawaly, I.; & Allard, F . (1989). Do the TAIS Attentional – Style Scales Predict How Visual Information is Processed?: **Journal of Sport and Exercise Psychology** ,11,171-186.
- Eric, C.; Straub .(1996). **Effect of Mental Imagery Program on Psychological Skill and Perceived Flow States of Collegiate Wresters**. Miami University,190.

- Garaza, D. (1997). **Effects of Selected Mental Practice Techniques on Performance Rating, Self – Efficacy and State Anxiety of Competitive Figure Skaters.** Michigan State University.
- Gould, D.; Krane, v. (1992). **The Arousal Athletic Performance Relationship. Current Status and Future Direction** In T.S. Horn (Ed) *Advances in Sport Psychology.* Champaign IL: Human Kinetics. 119-142.
- Grouis . G: the effect of menal traning on diving per formace inter nationnal journal of sport psychology , VOL .23. 1992.
- Hardy, Lew; Jones Graham; & Gould, Daniel. (1996). **Under Standing Psychological for Sport .**Theory and Practice of Elite Performance. John Wiley & Sons..11-41-.
- Harra ,D ,G, Warr, C.R. (2000), **Tallnt Identification And Womens . Soccer,** Jornal Of Sports Scienes (jss) .
- Johnes, G.; Swain, A. (1992). **Intensity and Direction as Dimensions of Competitive State Anxiety and Relationship with Competitiveness,** Perceptual and Motor Skills (Missoulo, Mont). 74(2).
- Jones, G ; Hanton, S. (1996). Interpretation of Competitive Anxiety Symptoms and Goal Attainment Expectancies. **Journal of Sport and Exercise Psychology.** 1.8 2,11-27.

- La forge., R: Exercise associated mood alterations are view of inter active neurological mechanisms , medicine exercise , nutrition and health , cambridge man, 4(1) ? Jan. 1995 .
- Lamr and, M.C raniney . D: Mental un agery relaxation and acurocy basket ball. Foul shooting perceptual , amotor skill missoul,mortl, 78(3 part) jeun 1999.
- Lan , M ., Cockeril : psychological skills Training for Hammer Throwers , Birming ham Eng, 2001.
- Lan, M.,CoCkeril: **psychological Skill training for hammer throwers, Birmingham** , Eng.,2001.
- LeUnes, A.; Nation, J. R. (2002). **Sport Psychology: An Introduction**. Pacific Grove, CA: Wadsworth.
- Li – wei – zetal,: **The effect of mental training performance enaucement with 7.10 years old chidren**, jourual of sport psychology 1992.
- Lizuka , Cristina ; Marinovic , Welber ; Machado , Afonso ; and Vilani , Henrique . (2003). Anxiety and Performance In Young Table Tennis Players. **www.Ittf.com/world**.
- M. unfort , P & Hall : the effect of internal on external Imagery on per forming figures of baggiier Skating can din journal of appliet sport sciences ., 10, 1995.

- Marten K.A &Hall , C.R : **the effect of mental imagery on intrinsic motivation – in wajak rejeski (ed)** , journal of sport psychology,16 human kinetics publishers, Inc., 1994.
- Marten, R. (1987). **Coach Guide to sport psychology**. Champaign, IL – Illinois: Human kinetics publishers, Inc.
- Martens, R.; Burton, D.; Vealey, R.S.; Bump, L.A.; & Smith D.E. (1990). **The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)**. In R. Martens, R.S.D. Burton (Ed.), **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign, IL: Human Kinetics. 117-190.
- Marths Davis , et ali , : **The Relayation & stress Reduction Work Book** , New Harbinger publition Ocland LA , 1999.
- Martin, k.; Hall, c. (1995). Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation .**Journal of Sport and Exercise Psychology** .17(1):54-69.
- Morris, t., Summers, J. (1995). **Sport Psychology: Theory, Application and Issues**. (Ed.). John Wiley & Sons.
- Mortenz , . R: **Caches guide to sport psychology human Kinetics pluz** 1992.
- Nideffer , R. M. (1992) . **Psyched Towin**. Champaign , IL: Human Kinetics Hand Book of Research on Sport Psychology. New York: Macmillan.542-556.

- Nidffer , Robert M. (1993). **Concentration and Attention Control Training** . In J.M. Williams (2 Ed) Applied Sport Psychological: Personal Growth to Peak Performance : My Field Publishing Company. 274-295.
- Orlick, T. (1990) . **In Pursuit of Excellence : How to Win in Sport and Life Though Mental Training** .(2nd ed), Champaign, IL: Human kinetics.
- Oxendine, J.B. (1970). **Emotional Arousal and Motor Performance. Quest.** 13, 23-32.
- Richard H.COY 1999 sport psychology Brown & Benchmark publishers , Low a(sport psychology) . (sport psychology).
- Roure , R .Collet ; G . Deschaumes – Molinar, O; C. Delhomme ; Dittmer; and Vernet – Maury , E (2002) **Imagery Quality Estimated by Autonomic Response is Correlated to Sporting Performance Enhancement** . Retrieved November, from the world wide . web : <http://www.ncbi.nlm.nih>
- Roure , R .Collet ; G . Deschaumes – Molinar, O; C. Delhomme ; Dittmer; and Vernet – Maury , E (2002) **Imagery Quality Estimated by Autonomic Response is Correlated to Sporting Performance Enhancement** . Retrieved November, from the world wide . web : <http://www.ncbi.nlm.nih>.
- Rushall , B.S. ; Hall , M .; Roux ,L.; Sasseville, J; & Rush all , A . C.(1998). Effects of Three Types of Thought Content Instructions on Skiing Performance . **The Sport Psychologist**, 2, 283-297.

- Yoo , S.L (1996) : A Model of Under Stand And Sport Confidence And Sport Competition Anxiety College Varsity Athletes . University Of Oregon .Eugene.
- Subi :**production guided imagery relaxation sight**.1998.
- Savoy , C. (1993). A yearly Mental Training Program for a College Basket Ball Player. **The Sport Psychologist**. 7: 173 – 190.
- Scales, W. (1998). The Effect of Mental Imagery on Tennis Serving Performance Across Race .**Dissertation Abstract** ,Unicoi, pro –quest, Michigan state university .
- Schamer , H .(1996) . Mental Strategies and The Perception of Effort of Marathon Runners International, **Journal of sport psychology**. Rome.
- Singer , et . al : training mental guicknessin begiring inter mediata tennis players in R.svealy (ED) , journal of the sport psychology , val. (8, no3, human Kireties publishers , inc , 1994.
- Singer, R. (1994). Training Mental Quickness in beginning Intermediate Tennis Players in R.S Vooly (Ed) . **Journal of the Sport Psychologist**, vol 18,no 3, Human Kinetics Pub .
- Spielberger, C. D .(1969) . **The State Trait Anxiety Inventory**. **John - Wiley and Sons**, New York. Subi:production guided imagery relaxation right.1998.-

- Ungerleider, S.(1995): **Training for the olympic Games with mind and body perceptnal and moter skills miss aula,mon.**
- Van Raalte, Judy .L.; Cornelius, A.E.; Brewer, B.W.; &Hatten, S.J. (2000).The Antecedents and Consequences of Self-Talk In Competitive Tennis .**Journal of Sport and Exercise Psychology . 22:345-356.**
- Vealey , R & Walter , S: Imagery training for per fomce enhance ment and persoal development in J.M willims (E . d) , appleid sport psychology personal growth to peak perfor mace mountain view CA may field , 1993.
- Weinberg, R.S.; Genuchi, M. (1980). Relationship Between Competitive Trait Anxiety, State Anxiety, and Golf Performance: a Field Study. **Journal of sport psychology. 2, 148-154.**
- Weinberg, R.S.; Gould, D.(2000).**Foundation of Sport and Exercise Psychology .** Champaign. IL: Human Kinetics.
- Weinbery , Roberts. (1988) .**The Mental Advantage Developing Your Psychological Skills In Tennis North Texas State University ,** Leisure Press Champaign , Illinois .
- Weinbery, Robert S.; Williams, Jean, M. (1993). **Integrating and Implementing a Psychological Skills Training Program.** In J.M, Williams, (2 Ed) : Applied Sport Psychology Personal Growth to Peak Performance . May Field Publishing Company.

- Weinlary R.S : the mental advatage developing your psychological skill in tenins leisure press 1988.
- Williams, J. M. (1994). **Applied Sport Psychology : Personal Growth to Peak Performance** . (2nd ed) Mountain View, CA : My field . (p . p.137-147) .

ملحق (1)

محكمين البرنامج التعليمي للتصور العقلي

الرقم	الأسم	الرتبة العلمية	الجامعة	التخصص
1	أ.د. عبد الناصر القدومي	أستاذ	جامعة النجاح الوطنية	فسولوجيا الرياضة
2	أ.د. عماد عبد الحق	أستاذ	جامعة النجاح الوطنية	التدريب الرياضي
3	د. معين الحافظ	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية	علم النفس الرياضي
4	د. قيس نعيرات	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية	علاج طبيعي
5	د. بشار فوزي	أستاذ مساعد	جامعة النجاح الوطنية	فسولوجيا الرياضة
6	د. بهجت أبو طامع	أستاذ مشارك	جامعة فلسطين التقنية	التعلم الحركي
7	د. عصام أبو شهاب	أستاذ مساعد	جامعة مؤتة	التدريب الرياضي

ملحق (2)

مهارات ألعاب القوى المستخدمة في الدراسة: (دليل الإتحاد الدولي لألعاب القوى، 2006)

1. الوثب الطويل

التسلسل الحركي الكامل لمهارة الوثب الطويل

يتكون الوثب الطويل من المراحل الآتية: الاقتراب، الارتقاء، الطيران، الهبوط.

- الاقتراب

الهدف: الوصول لأقصى سرعه يمكن التحكم بها.

الخصائص الفنية لمرحلة الاقتراب:

- تتفاوت مرحلة الاقتراب تبعاً لمستوى الأداء، فهي تتراوح بين 10 خطوات (للمبتدئين) وأكثر من 20 خطوة (للمتقدمين).

- تكون طريقة الجري مماثله لطريقة العدو.

- تتزايد السرعة باستمرار حتى لوحة الارتقاء.

- الارتقاء

- الهدف: زيادة السرعة العمودية وتقليل فقدان السرعة الأفقية.

الخصائص الفنية لمرحلة الارتقاء:

- يكون وضع القدم سريعاً وفعالاً مع تحريكه لأسفل وللخلف

- يقل زمن الارتقاء وتقليل انثناء رجل الارتقاء.

- دفع فخذ الرجل الحرة إلى الوضع الأفقي.

- تكون مفاصل الكاحل والركبة والفخذ على كامل امتدادها.

- الطيران

الهدف: الإعداد لهبوط فعال.

الخصائص الفنية لمرحلة الطيران:

- تعليق الرجل الحرة في وضع الارتفاع.

- بقاء الجذع مستقيماً وعمودياً.

- استمرار رجل الارتفاع خلف الرجل الحرة معظم فترة الطيران .

- ثني رجل الارتفاع وسحبها للأمام ولا على بالقرب من نهاية الطيران .

- تمتد كل من القدم الحرة وقدم الارتفاع للأمام للهبوط .

الخطوات التعليمية:

الخطوة الأولى: الوثب المتوالي فوق الحواجز.

- استخدام اقتراب قصير .

- الهبوط على الرجل الحرة .

- استخدام إيقاع الثلاث خطوات .

- المسافة من 6 إلى 8 متر .

- الارتفاع من 30 إلى 50 سم .

الهدف: الارتقاء من اقتراب قصير وتحسين وضع الارتقاء.

الخطوة الثانية: الوثب من على منصة على شكل خطوة مفتوحة.

- استخدام الاقتراب من 5 الى 7 خطوات .

- ارتفاع المنصة من 15 الى 25 سم .

- الاحتفاظ بوضع الارتقاء في الهواء.

- الهبوط على شكل خطوة .

الهدف: التعود على الوثب من على منصة لزيادة فترة الطيران في الهواء.

الخطوة الثالثة: الوثب مع الهبوط على شكل خطوة مفتوحة.

- استخدام الاقتراب من 5 الى 7 خطوات .

- الاحتفاظ بوضع الارتقاء في الهواء .

- الاحتفاظ بوضع الارتقاء .

- الهبوط على شكل خطوة .

الهدف: التأكيد على حركة الارتقاء والمحافظة على وضع الارتقاء.

الخطوة الرابعة: الارتقاء من اقتراب قصير.

- استخدام الاقتراب من 5 الى 7 خطوات .

- وضع قدم الارتقاء بفعالية .

- الاحتفاظ بوضع الارتقاء في الهواء .

الهدف: التعود على طريقة التعلق.

الخطوة الخامسة: التسلسل الحركي الكامل للمهارة من الاقتراب الكامل.

- الجري من لوحة الارتقاء في اتجاه طريق الاقتراب .

- الاقتراب من مسافة مناسبة (20 الى 30 متر) .

- وضع علامات داله على مكان الارتقاء.

- الاقتراب وتصحيح مكان البداية عند الضرورة .

الهدف: تحديد مسافة الاقتراب والمحافظة على وضع الارتقاء وربط المهارة ككل.

2. الوثب الثلاثي

التسلسل الحركي الكامل لمهارة الوثب الثلاثي

يتكون الوثب الثلاثي من المراحل الفنية الآتية: الاقتراب، أَلْجَلْه، الخطوة، الوثبة والوثبة تتكون من الارتقاء والطيران والهبوط.

- الاقتراب

- **الهدف:** الوصول لأقصى سرعه وتهيئة الجسم للارتقاء .

الخصائص الفنية لمرحلة الاقتراب:

- تتفاوت مسافة الاقتراب تبعا لمستوى الاداء، فهي تتراوح بين 10 خطوات (للمبتدئين) وأكثر من 20 خطوة (للمتقدمين).

- طريقة الجري مماثله للعدو .

- تزيد السرعة باستمرار خلال مرحلة الاقتراب.

- يكون وضع القدم سريع ونشط مع تحريكه لأسفل وللخلف.

- **الحجله**

الهدف: أداء طيران منخفض لمسافة طويلة مع تقليل فقدان السرعة الأفقية .

الخصائص الفنية لمرحلة الحجلة

- مرجحة فخذ الرجل الحرة إلى الوضع الأفقي.

- اتجاه الارتقاء يكون للأمام وليس لأعلى.

- سحب الرجل الحرة للخلف.

- سحب رجل الارتقاء للأمام ولأعلى ثم تمتد للأمام تمهيدا للمس القدم للأرض.

- يبقى الجذع على استقامته.

- **الخطوة**

الهدف: اداء نفس زمن الطيران والارتفاع كما في الحجلة.

الخصائص الفنية لمرحلة الخطوة

- يكون وضع القدم سريعاً وفعالاً ونشط مع تحريكه لأسفل وللخلف.

- تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها تقريبا.

- تستخدم المرجحة بالذراعين ان أمكن .

- يكون فخذ الرجل الحرة أعلى من الوضع الأفقي .

- تمتد الرجل الحرة للأمام لأسفل.

- الوثبة

الهدف: الارتقاء بقوة بزواوية ارتقاء مثلى.

الخصائص الفنية لمرحلة الوثبة

- وضع القدم بسرعة ونشاط لأسفل وللخلف.
- رجل الارتكاز تكون مفرودة تقريبا أثناء الارتقاء.
- تستخدم حركة الذراعين إذا أمكن.
- يكون وضع الجسم مستقيما.
- تستخدم طريقة التعلق أو الشراع في الهواء.
- الرجلين تكون ممتدة بالكامل تقريبا عند الهبوط.

الخطوات التعليمية:

الخطوة الأولى: الوثب الإيقاعي.

- الاقتراب من 3 الى 5 خطوات .
 - الوثب المتنوع والمتواصل.
 - الحجل المتواصل.
 - استخدام مزيج متنوع من الوثبات والحجلات.
- الهدف:** تحسين القدرة على الوثب بصفه عامه باستخدام الرجلين في الارتقاء.

الخطوة الثانية كالوثب الثلاثي المتعدد

- استخدام الاقتراب من 3 إلى 5 خطوات.

- استخدام إيقاع الوثب الثلاثي باستثناء الوثبة.

- المحافظة على إيقاع الحجلة والخطوة .

الهدف: إيقاع الوثب الثلاثي.

الخطوة الثالثة : الوثب الثلاثي مع اداء الخطوة على المنصة.

- استخدام الاقتراب من 5 إلى 7 خطوات.

- اداء حجله ثم اخذ خطوه للارتقاء فوق صندوق .

- ترك مسافة من 2 إلى 3 متر للحجلة مع وضع منصة بارتفاع 15 إلى 25سم .

- الوثب في الحفرة.

الهدف:تحسين اداء الخطوة .

الخطوة الرابعة: الوثب الثلاثي باستخدام مسافات متساوية.

- حدد علامات لرسم شبكه ذات زوايا على جانب طول الحفرة .

- انقل الشبكه للخلف مع زيادة المسافة من محاولة الى أخرى.

- استخدام اقتراب من 5 إلى 7 خطوات من جانب الحفرة.

- قم بأداء الحجلة والخطوة من خلال الشبكه.

الهدف: تجنب المبالغة الزائدة في اداء الحجلة.

الخطوة الخامسة: الوثب الثلاثي من اقتراب متوسط.

- استخدام طريق الاقتراب للاقتراب.

- استخدام الاقتراب من 7 إلى 9 خطوات.

- الاحتفاظ بإيقاع الحجلة والخطوة.

الهدف: استخدام الاقتراب بسرعة عالية وأسطح صعبه لطريق الاقتراب.

الخطوة السادسة: التسلسل الحركي للمهارة من الاقتراب الكامل.

- الجري من لوحة الارتقاء في اتجاه طريق الاقتراب.

- الارتقاء من مسافة مناسبة (20 إلى 30 متر).

- لا تغير في طول الخطوة في المحاولة الأولى.

- وضع علامات داله على مكان الارتقاء.

- الاقتراب وتصحيح مكان البداية عند الضرورة.

الهدف: تحديد طريق الاقتراب وربط الحركة ككل.

3. رمي الرمح

التسلسل الحركي الكامل لمهارة رمي الرمح

يتكون رمي الرمح من المراحل الآتية: الاقتراب، إيقاع الخمس خطوات، وضع الرمي، التغطية.

- مسك الرمح.

الهدف: مسك الرمح بإحكام وبطريقه مريحة.

الخصائص الفنية لمسك الرمح:

- مسكة الإبهام والسبابة.
- مسكة الإبهام والإصبع الأوسط.
- مسكة السبابة والإصبع الأوسط.
- تلف اليد حول الرمح.
- توجه راحة اليد لأعلى.
- تكون اليد الماسكة للرمح مسترخية.

- مرحلة الاقتراب

الهدف: تزايد سرعة الرامي والرمح.

الخصائص الفنية لمرحلة الاقتراب

- حمل الرمح أفقيا فوق الكتف.
- تكون مقدمة الرمح عند ارتفاع الرأس.
- الاحتفاظ بالذراع ثابتة (عدم أداء حركات للإمام أو الخلف).
- الجري بغرض تزايد السرعة يكون انسيابيا ويمكن التحكم فيه إيقاعيا (6 إلى 12 خطوة).
- استمرار تزايد السرعة للوصول الى السرعة المثلى والتي يحتفظ فيها الرامي او يزيد منها في إيقاع الخمس خطوات.

- مرحلة إيقاع الخمس خطوات

الهدف: وضع الرمح بطريقه صحيحه تمهيدا للرمي .

الخصائص الفنية لمرحلة إيقاع الخمس خطوات

- يبدأ السحب بالهبوط على القدم اليسرى.
- يواجه الكتف الأيسر مقطع الرمي مع الاحتفاظ بالذراع الأيسر للإمام للتوازن.
- يمتد ذراع الرمي للخلف خلال الخطوة 1 أو 2.
- تكون ذراع الرمي عند ارتفاع الكتف أو أعلى قليلا بعد السحب
- سن الرمح يكون قريبا من الرأس.

- مرحلة إيقاع الخمس خطوات (خطوة الدفع)

الهدف: تهيئة وإعداد الجسم لوضع الرمي.

الخطوات الفنية لمرحلة خطوة الدفع:

- الدفع يكون نشطاً وأفقياً من باطن القدم اليسرى بالكامل .
- مرجحة الركبة اليمنى للإمام وليس لأعلى.
- يميل الجسم للخلف والرجلين والجذع يتقدمان الرمح.
- يواجه كل من الكتف الأيسر والرأس مقطع الرمي.
- محاور قطاع الرمي والكتف متوازيان.
- تكون خطوة الدفع أطول من خطوة الرمي.

- مرحلة الرمي (الجزء الاول: الانتقال)

الهدف: تحويل السرعة من الرجلين الى الجذع.

الخصائص الفنية لمرحلة الانتقال

- توضع القدم اليمنى مستوية وبزاوية حادة في اتجاه الرمي.

- تتقدم الرجلين الجذع.

- محاور الكتف والرمح والحوض تكون متوازية.

- تدفع الركبة اليمنى والخذن بنشاط للإمام.

- يبقى ذراع الرمي ممتداً.

(الجزء الثاني: وضع القوة).

الهدف: تحويل السرعة من الجذع إلى الكتف.

الخصائص الفنية لوضع القوة

- توضع القدم اليسرى بنشاط وثبات.

- تثبيت الجانب الأيسر.

- يرتفع الجذع ويدور حول الرجل اليسرى.

- العضلات في الجزء الأمامي من الجسم تكون مشدودة بدرجة عالية في وضع النقوس .

- يدفع الكتف الرامي إلى الأمام.

- يلف مرفق ذراع الرامي للداخل وتبقى راحة اليد لأعلى.

(الجزء الثالث: الحركة الاخيرة للذراع)

الهدف: تحويل السرعة من الكتف إلى الذراع إلى اليرمح.

الخصائص الفنية للحركة الاخيرة للذراع

- سحب المرفق الأيمن للإمام ولأعلى بجانب الرأس.
- يتحرك الجذع للإمام.
- مد مرفق ذراع الرمي بقوة.
- تثبيت الجانب الأيسر من الجسم بواسطة ثبات الرجل اليسرى وبقاء المرفق الأيسر المنتهي قريبا من الجذع.
- تحافظ القدم اليسرى على اتصالها بالأرض حتى يتم التخلص من اليرمح.

- مرحلة الرمي

الهدف: تحويل السرعة من الكتف إلى الذراع إلى اليرمح.

الخصائص الفنية لمرحلة الرمي

- تلف القدم اليمنى على الحد الخارجي وتسحب للخلف.
- يميل الجذع بدرجة بسيطة إلى اليسار ويكون الكتف الأيمن فوق القدم اليسرى مباشرة.
- يجب أن يكون ذراع الرمي قريبا من الوضع العمودي كلما أمكن وذلك لحظة التخلص من اليرمح.

- مرحلة إيقاع الخمس خطوات (وضع القدم)

الهدف: توليد سرعة وتحويلها إلى اليرمح .

الخصائص الفنية لمرحلة إيقاع الخمس خطوات

- يشتمل إيقاع الخمس خطوات على:

- السحب

- خطوة الدفع

- الرمي

- زيادة السرعة الى المستوى المثالي (اعتمادا على القدرة الفردية).

- مرحلة التغطية

الهدف : كإيقاف الحركة الامية للجسم وتفادي الخطأ القانوني.

الخصائص الفنية لمرحلة التغطية

- تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من الرمح.

- انثناء الرجل اليمنى.

- يميل الجزء العلوي من الجسم للأمام.

- مرجحة الرجل اليسرى للخلف.

- المسافة من قدم الارتكاز الى قوس الرمي تكون من (1.5 إلى 2 متر).

الخطوات التعليمية لمهارة رمي الرمح

الخطوة الأولى: الرمي للإمام.

- التعرف على الأداة ووسائل الأمان ومسكة الرمح.

- سحب الرمح وحمله أعلى الرأس وتوجيهه للأرض بزاوية حادة.
- الميل للخلف وزيادة المسافة ويجب أن يشير الرمح المغروس في الأرض اتجاه الرمي.
- الهدف:** تزايد سرعة الرمح إلى الأمام في مسار مستقيم.
- **الخطوة الثانية:** الرمي من الوقوف.
- الوقوف والقدمين متباعدتين من (60 إلى 90 سم) وتشير القدمين الى مقطع الرمي.
- سحب الرمح مع الاحتفاظ براحة اليد فوق مستوى الكتف.
- رفع الرجل اليسرى بخفة لبداية الحركة مع الاحتفاظ بوزن الجسم على الرجل اليمنى المنثنية.
- الهدف:** الرمي من وضع القوة.
- الخطوة التعليمية الثالثة:** الرمي باستخدام إيقاع الثلاث خطوات.
- البدء والرجل اليمنى للإمام والرمح مسحوب للخلف.
- أداء الخطوة على القدم اليسرى (باطن القدم) والوصول لخطوة الدفع (حيث تهبط القدمين بسرعة واحدة تلو الأخرى) وتستمر مع الرمي.
- الهدف:** التعرف على حركة الدفع وربطها مع وضع القوة.
- الخطوة التعليمية الرابعة:** الرمي باستخدام إيقاع الخمس خطوات.
- ابدأ من وضع الوقوف والرمح مسحوب للخلف بحيث تكون الخطوة الأولى بالرجل اليمنى.
- ابدأ بخطوتين مشي (وفيما بعد خطوتين جري) أداء إيقاع الثلاث خطوات.
- استخدام علامات بينية للبداية واحسب الإيقاع 1-2-3-4-5.

الهدف: تحسين إيقاع الخمس خطوات.

الخطوة التعليمية الخامسة: الاقتراب والسحب.

- التمرين على السحب من المشي ثم الجري الخفيف.

- استخدام نقطة مراقبة من الجانب والمؤخرة للتحكم في وضع الرمح.

- حدد بداية الاقتراب باستخدام علامات بينية، أضف إيقاع الخمس خطوات لاحقا.

الهدف: التعرف على السحب وربط الاقتراب مع إيقاع الخمس خطوات.

الخطوة التعليمية السادسة: التسلسل الحركي الكامل.

- التحكم في التسلسل الكامل وتصحيح وضع القوة.

- التسلسل الكامل للحركة مع استخدام رمح اخف.

- التسلسل الحركي الكامل مع استخدام أدوات مختلفة (رمي كوراو احجار تزن بين 200 الى

600 غرام).

4. دفع الجلة

التسلسل الحركي الكامل لمهارة دفع الجلة

تتكون مهارة دفع الجلة من: الإعداد، الزحف، الرمي، التغطية.

- المسكة

الهدف: حمل الجلة بإحكام.

الخصائص الفنية لمسك الجلة

- تركز الجلة على سلاميات وقواعد الأصابع.

- الأصابع متوازية ومنتشرة على الأداة.

- توضع الجلة عند الجزء الأمامي من الرقبة، والإبهام على عظمة الترقوة.
- المرفق للخارج בזاوية (45 درجة).

- الإعداد

الهدف: الإعداد للزحف.

الخصائص الفنية لمرحلة الزحف

- يبدأ الرامي معتدلاً عند مؤخرة الدائرة وظهره اتجاه لوحة الإيقاف.
- يثني الجذع للإمام موازياً للأرض.
- يتزن الجسم في الاتزان الفردي على قدم الارتكاز.
- تنتهي رجل الارتكاز، بينما تمتد الرجل الحرة اتجاه مؤخرة الدائرة.

- مرحلة الزحف

الهدف: البدء بالتسارع ووضع الجسم في حركة الدفع النهائي.

الخصائص الفنية لمرحلة الزحف

- يتحرك الجسم من مقدمة القدم إلى الكعب، دون سقوط الحوض.
- تدفع الرجل الحرة منخفضة في اتجاه لوحة الإيقاف.
- تمتد رجل الارتكاز فوق كعبها.
- تبقى رجل الارتكاز متصلة بالأرض خلال معظم مرحلة الزحف.
- يبقى الكتفين اتجاه مؤخرة الدائرة.

- مرحلة الزحف (وضع القدم)

الهدف: بدء التسارع ووضع الجسم في حركة الدفع النهائي.

الخصائص الفنية لمرحلة الزحف (وضع القدم)

- تزحف القدم اليمنى على الكعب لتهدب على باطن القدم.
- توضع القدم اليمنى في مركز الدائرة.
- تهدب القدمين متزامنتين، أو بالقدم اليمنى.
- تهدب القدم اليسرى على المشط وعلى حدها الداخلي.

- مرحلة الرمي (وضع القوة)

الهدف: الاحتفاظ بسرعة الجلة، وبدء التسارع الأساسي.

الخصائص الفنية لمرحلة الدفع (وضع القوة)

- يقع وزن الجسم على مشط القدم اليمنى، والركبة اليمنى منثنية.

- يوضع كعب القدم اليمنى ومشط القدم اليسرى على خط واحد

- يعصر الحوض والكتفين.

- تتجه الرأس والذراع اليسرى للخلف.

- يكون المرفق الأيمن بزاوية (90 درجة)

- مرحلة الرمي (التسارع الأساسي)

الهدف: انتقال السرعة من الرامي إلى الجلة.

الخصائص الفنية لمرحلة الرمي (وضع التسارع)

- تمتد الرجل اليمنى بحركة لف انفجارية حتى يواجه الحوض الأيمن مقدمة الدائرة.

- تكون الرجل اليسرى دائماً ممتدة كدعامة لرفع الجسم.

- حركة عصر الجذع تثبت بواسطة الذراع اليسرى والكتف.

- يلف المرفق الأيمن ويرفع في اتجاه الرمي.

- ينتقل وزن الجسم من الرجل اليمنى إلى الرجل اليسرى.

- مرحلة الرمي (حركة الذراع)

الهدف: انتقال السرعة من الرامي إلى الجلة.

الخصائص الفنية لمرحلة الرمي (حركة الذراع)

- يبدأ اندفاع ذراع الرمي بعد الامتداد الكامل للرجلين والجذع.

- ينتهي الذراع الأيسر ويثبت بجانب الجذع.

- يستمر التسارع بامتداد الرسغ (الإبهام الأسفل مع لف الأصابع للخارج بعد التخلص).

- القدمين ملازمتين للأرض.

- الرأس خلف القدم اليسرى حتى التخلص.

- مرحلة التغطية

الهدف: ثبات الرامي وتجنب السقوط.

الخصائص الفنية لمرحلة التخلّص

- يتم تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلّص.

- تنتهي الرجل اليمنى.

- ينخفض الطرف العلوي للجسم.

- تمرّج الرجل اليسرى للخلف.

- يوجه النظر للأسفل.

الخطوات التعليمية لمهارة دفع الجلة.

الخطوة التعليمية الأولى: تمهيد.

- التعرف على الجلة، ودواعي الأمان والمسكة.

- القذف للإمام فوق الرأس.

- الامتداد او الدفع لأعلى، ودفع الجلة بالأصابع.

- القذف للخلف من فوق الرأس.

الهدف: التعود على الأداة والحركات الأساسية للدفع.

الخطوة التعليمية الثانية: الدفع الأمامي.

- الوقوف والقدمين متباعدتين باتساع الحوض.

- اللف مع ثني الركبتين والرمي.

- كما في التمرين السابق، ولكن مع اخذ خطوة على أمشاط القدمين.

- الاحتفاظ بالارتكاز على الأرض.

الهدف: استخدام الرجلين للتسارع وتعلم الدفع الصحيح بالذراع.

الخطوة التعليمية الثالثة: الدفع من خطوة.

- الوقوف والقدمين متباعدتين باتساع الصدر.

- خذ خطوة للأمام ، لف الحوض والكتف عكس اتجاه الرمي.

- استمر في اللف والامتداد الفجائي من الرجلين والحوض.
- الهدف:** تطوير حركة الرجل اليمنى مع تثبيت الجانب الأيسر.
- الخطوة التعليمية الرابعة:** الدفع من وضع القوة.
- ابدأ والكتفين ملفوفين بعيدا عن اتجاه الرمي.
- ابق على الوضع بعد الرمي، مع الاحتفاظ بالاتصال بالأرض.
- الهدف:** تطوير حركة الرجل اليمنى، لف الرجل والحوض والجذع والتثبيت.
- الخطوة التعليمية الخامسة:** الزحف.
- الزحف بمساعدة الزميل ممسكا بالذراع الحرة.
- استمر في الزحف على امتداد خط، والثبات في وضع القوة.
- الهدف:** تطوير حركة الزحف بالرجلين مع ربطهما بالرمي.
- الخطوة التعليمية السادسة:** التسلسل الحركي الكامل.
- أدي بدون الجلة وبالجلة مع ضبط وتصحيح وضع القوة.
- أدي على أسطح مختلفة مع قفل العينين وبأدوات مختلفة (كرات طبية_وجال مختلفة الأوزان)
- الهدف:** ربط المراحل في حركة كاملة.

ملحق (3)

برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية

أخي المحكم،

سيقوم الباحث بعرض برنامج خاص في التصور العقلي عليكم من اجل القيام بدراسة علمية حول

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

في العاب القوى " .

وبناءً على ذلك نرجو من حضرتكم التكرم بوضع التعليمات التي يجب على الباحث على تعديلها.

الباحث

ساهر محمود جودة

توزيع محتوى برنامج تدريب المهارات النفسية المقترح (التصور العقلي)
الأسبوع الأول:

الزمن	المحتوى	
	<p>1. تعريف اللاعبين عينة البحث على دور المهارات النفسية وكيفية استخدامها.</p> <p>2. تعليم اللاعبين الاحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء في تطوير وتحسين مستوى الاداء البدني والمهاري .</p> <p>تعليم اللاعبين طريقة الاستيقاظ "العودة للحالة الطبيعية"</p>	الأهداف
5 د	- العمل على تعزيز دور المهارات النفسية ومفهومها لدى اللاعبين من خلال الشرح .	محتوى الوحدة الأولى (30ق)
5 د	- كيفية السيطرة على التوتر والقلق عن طريق الاسترخاء.	
20 د	<p>- خفض مستوى التوتر والقلق لدى اللاعبين للوصول الى مستوى توتر السيطرة على الموقف بصورة ايجابية تسمح للاعب للوصول الى حالة الاستعداد المثلي للكفاح أثناء التدريب والمنافسة .</p> <p>- تعليم اللاعبين طرق التنفس المثلي للوصول للاعب الى حالة الاسترخاء العضلي بطريقة تلقائية. بواقع (12 مرة) تنفس عميق بطيء من البطن والحجاب الحاجز مع زفير بطيء مستمر حوالي(5ث).</p>	
5 د	- الاسترخاء العضلي من وضع الرقود مع غلق العينين وكف اليدين متجهان لأعلى مع مراعاة أن توضع أجزاء الجسم بقدر مساوي على الأرض دون حدوث تحميل زائد على جزء معين من الجسم يزيد عن أجزاء الجسم الأخرى.	محتوى الوحدة الثانية (30ق)
5 د	- انقباض للمجموعات العضلية والثبات فترة تتراوح ما بين (3-5)ث.	
10 د	-الرجوع الى حالة الاسترخاء ويكرر التمرين (2-3) مرات لكل مجموعة عضلية	
10 د	- الاستيقاظ "العودة للحالة الطبيعية" تدريجياً باهتزاز أمشاط القدمين واليدين وتحريك الرأس يميناً ويساراً مع فتح العينين.	

4 د	<p>- تعليم اللاعبين التعود على أعمال العقل أثناء الاسترخاء من وضع الرقود والتفكير في شيء بسيط دون الخوض في التفاصيل ويفضل ان يكون هذا الشيء يحمل خبرة نجاح سارة (4ق).</p> <p>- التأكيد على اتخاذ وإتباع اللاعبين لجميع متطلبات وضع الاسترخاء.</p>	محتوى الوحدة
23 د	<p>- تعليم اللاعبين طريقة الانقباض العضلي (التعاقبي) للعضلات.</p> <p>- انقباض العضلات (5ث) ثم الانبساط . ويستمر ذلك لمدة (23ق) لكل العضلات .</p>	الثالثة (30ق)
3 د	<p>- الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية (3ق).</p>	

الأسبوع الثاني

الزمن	المحتوى	
	<p>1. الوصول باللاعب لمرحلة الإتقان والإحساس الكامل للاسترخاء العضلي.</p> <p>2. سيطرة اللاعب على التوتر والقلق المصاحب لتعلم مهارة الاسترخاء.</p> <p>3. الوصول باللاعب لمرحلة القدرة على تنظيم الانقباض العضلي المتتالي.</p> <p>التأكيد على وصول اللاعب الى قمة الاسترخاء أثناء الانبساط.</p>	الأهداف
دقيقة	- الاسترخاء من وضع الرقود الظهر والرأس بالكامل على الأرض مع أعمال العقل.	محتوى الوحدة الأولى (30ق)
دقيقة	- التأكيد على تساوى ضغط الكتفين الى أسفل والكتفين الى الأعلى.	
دقيقة	- أداء انقباض العضلات بالتتابع (5ث) لكل عضلة لمدة (25ق).	
25د	- تغيير الوضع من الاسترخاء للوصول لحالة الاستيقاظ "العودة للحالة الطبيعية" مع تحريك القدمين والذراعين والرأس.	
دقيقة	- التنفس العميق البطيء للشعور الكامل بالاستيقاظ .	
2 د	الاسترخاء العضلي من وضع الرقود.	الوحدة الثانية (30ق)
5 د	- أثناء اتخاذ اللاعبون لوضع الاسترخاء يبدأ اللاعبون التفكير في بعض المهارات الوثب الطويل والوثب الثلاثي قيد البحث في ألعاب القوى التي يؤديها بنجاح وإتقان.	
2 د	تعليم اللاعبين كيفية التخلص من القلق والتوتر أثناء الاسترخاء.	
2 د	يتم أداء الانقباض التعقبى لعضلات الجسم.	
10 د	يكون الانقباض لجميع العضلات فترة تتراوح ما بين 5-7 ث لجميع العضلات فيما عضلات الوجه فتكون من 3-5ث نظراً لعدم مشاركتها المباشرة في الاداء وبصورة واضحة .	
	- يكون انقباض العضلات بداية بالجانب الأيسر م الجانب الأيمن.	
9 د	- النهوض من وضع الاسترخاء للعودة للحالة الطبيعية (الاستيقاظ) مع اخذ نفس عميق ثم تحريك القدمين والذراعين والرأس.	

5 د	- العمل على تطوير قدرة اللاعبين على الاسترخاء.	محتوى الوحدة الثالثة (30ق)
5 د	لتركيز على إزالة التوتر في العضلات.	
5 د	الاسترخاء لجميع العضلات في لحظة الانبساط "عملية الزفير".	
5 د	تعليم اللاعبين كيفية الانبساط بالتدرج.	
5 د	النفس العميق البطيء.	
3 د	تعليم اللاعبين الوصول الى مرحلة الاسترخاء أثناء الزفير البطيء.	
2 د	- الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .	

الأسبوع الثالث

الزمن	المحتوى	
	<p>1. الوصول باللاعب لمرحلة الإتقان والإحساس الكامل للاسترخاء العضلي.</p> <p>2. سيطرة اللاعب على التوتر والقلق المصاحب لتعلم مهارة الاسترخاء.</p> <p>3. الوصول باللاعب لمرحلة القدرة على تنظيم الانقباض العضلي المتتالي.</p> <p>التأكيد على وصول اللاعب الى قمة الاسترخاء أثناء الانبساط.</p>	الأهداف
دقيقة	-الاسترخاء من وضع الرقود الظهر والرأس بالكامل على الأرض مع أعمال العقل	محتوى الوحدة الأولى (30ق)
دقيقة	- التأكيد على تساوى ضغط الكتفين الى أسفل والكفين الى الأعلى.	
25 د	- أداء انقباض العضلات بالتتابع (5ث) لكل عضلة لمدة (25)ق.	
2 د	- تغيير الوضع من الاسترخاء للوصول لحالة الاستيقاظ "العودة للحالة الطبيعية" مع تحريك القدمين والذراعين والرأس.	
دقيقة	- التنفس العميق البطيء للشعور الكامل بالاستيقاظ .	
5 د	الاسترخاء العضلي من وضع الرقود.	محتوى الوحدة الثانية (30ق)
5 د	- أثناء اتخاذ اللاعبون لوضع الاسترخاء يبدأ اللاعبون التفكير في بعض المهارات دفع الجلة ورمي الرمح قيد البحث في العاب القوى التي يؤديها بنجاح وإتقان.	
3 د	-تعليم اللاعبين كيفية التخلص من القلق والتوتر أثناء الاسترخاء.	
2 د	-يتم أداء الانقباض التعقبى لعضلات الجسم.	
10 د	-يكون الانقباض لجميع العضلات فترة تتراوح ما بين (5-7) ث لجميع العضلات فيما عضلات الوجه فتكون من (3-5ث) نظراً لعدم مشاركتها المباشرة في الاداء وبصورة واضحة .	
5 د	-يكون انقباض العضلات بداية بالجانب الأيسر م الجانب الأيمن.	محتوى الوحدة الثانية (30ق)
	-النهوض من وضع الاسترخاء للعودة للحالة الطبيعية (الاستيقاظ) مع اخذ نفس عميق ثم تحريك القدمين والذراعين والرأس.	

د 2	- العمل على تطوير قدرة اللاعبين على الاسترخاء.	محتوى الوحدة الثالثة (30ق)
د 3	- التركيز على إزالة التوتر في العضلات.	
د 5	- الاسترخاء لجميع العضلات في لحظة الانبساط "عملية الزفير".	
د 5	- تعليم اللاعبين كيفية الانبساط بالتدرج.	
د 5	- النفس العميق البطيء.	
د 5	- تعليم اللاعبين الوصول الى مرحلة الاسترخاء أثناء الزفير البطيء.	
د 5	- الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .	

الزمن	المحتوى	
	<p>1. تطوير مهارة الاسترخاء لاستخدامها للسيطرة على التوتر والقلق.</p> <p>2. قيام اللاعبين بأداء مهارة الاسترخاء بمفردهم.</p> <p>الوصول باللاعبين الى مرحلة الهدوء العقلي .</p>	الأهداف
5 د	أداء اللاعبين لمهارة الاسترخاء بمفردهم مع استماعهم لتعليمات الباحث وتوجيهاته.	محتوى الوحدة الأولى (30ق)
10 د	- تعليم اللاعبين كيفية دفع الزفير خارجاً ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع الشعور بأن عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء ويتم الأداء ببطء ولكن بعمق وهدوء.	
10 د	- تعريف اللاعبين بأن الاسترخاء العضلي شرط من شروط الاسترجاع العقلي الصحيح .	
5 د	- الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .	
2 د	- قيام اللاعبين بأداء ما تعلمه لأداء مهارة الاسترخاء العضلي .	محتوى الوحدة الثانية (30ق)
25 د	- مشاهدة النموذج الخاص مهارة الوثب الطويل والوثب الثلاثي .	
3 د	- الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .	
3 د	- زيادة الارتقاء وتطوير مهارة الاسترخاء.	محتوى الوحدة الثالثة (30ق)
3 د	- التركيز على انقباض المجموعات العضلية من الجهة اليسرى ثم اليمنى.	
2 د	- أثناء الزفير يصل اللاعبون الى أقصى استرخاء لهم.	
2 د	- التركيز على قيام اللاعبين بأداء مهارة الاسترخاء بمفردهم مع استمرار إعطاء الباحث التعليمات المناسبة واستجابة اللاعبين الصحيحة.	
20 د	- مشاهدة النموذج لأداء مهارة الوثب الطويل والوثب الثلاثي. الاستيقاظ من وضع الاسترخاء للعودة للحالة الطبيعية .	

الزمن	المحتوى	
	3. تطوير مهارة الاسترخاء لاستخدامها للسيطرة على التوتر والقلق. 4. قيام اللاعبين بأداء مهارة الاسترخاء بمفردهم. الوصول باللاعبين الى مرحلة الهدوء العقلي .	الأهداف
5 د	- أداء اللاعبين لمهارة الاسترخاء بمفردهم مع استماعهم لتعليمات الباحث وتوجيهاته.	محتوى الوحدة الأولى (30ق)
15 د	- تعليم اللاعبين كيفية دفع الزفير خارجاً ببطء من خلال الفم عن طريق الاسترخاء الكامل مع الشعور بأن عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء ويتم الأداء ببطء ولكن بعمق وهدوء.	
5 د	- تعريف اللاعبين بأن الاسترخاء العضلي شرط من شروط الاسترجاع العقلي الصحيح .	
5 د	- الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .	
2 د	-قيام اللاعبين بأداء ما تعلمه لأداء مهارة الاسترخاء العضلي.	محتوى الوحدة الثانية (30ق)
25 د	-مشاهدة النموذج الخاص مهارة دفع الجلة ورمي الرمح .	
3 د	-الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .	
4 د	زيادة الارتقاء وتطوير مهارة الاسترخاء.	محتوى الوحدة الثالثة (30ق)
2 د	التركيز على انقباض المجموعات العضلية من الجهة اليسرى ثم اليمنى.	
2 د	أثناء الزفير يصل اللاعبون الى أقصى استرخاء لهم.	
2 د	التركيز على قيام اللاعبين بأداء مهارة الاسترخاء بمفردهم مع استمرار إعطاء الباحث التعليمات المناسبة واستجابة اللاعبين الصحيحة	
20 د	مشاهدة النموذج لأداء مهارة دفع الجلة ورمي الرمح. الاستيقاظ من وضع الاسترخاء للعودة للحالة الطبيعية .	

الزمن	المحتوى	
	<p>1. العمل على تطوير وارتقاء مهارة الاسترخاء.</p> <p>2. وصول اللاعبين الى مرحلة الهدوء العقلي .</p> <p>تعليم اللاعبين مهارة التصور العقلي وتنميتها وتطويرها .</p>	الأهداف
3 د	- استرخاء اللاعبين بمفردهم مع استماعهم لتعليمات الباحث وتوجيهاته.	محتوى الوحدة الأولى (30ق)
2 د	- التركيز على تفصيلات لأداء أثناء مشاهدة النموذج في مهارة الوثب الطويل والوثب الثلاثي.	
20 د	- يأخذ اللاعب شهيقاً عميقاً بطيئاً من الأنف ويتنفس من البطن والحجاب الحاجز ثم يترك الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر على ان يترك ذلك بطريقة بطيئة وفي استرخاء ومع ضغط البطن كاملاً عند الشهيق والاستمرار في عملية الزفير حوالي(5ث).	
5 د	- الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .	
5 د	-أداء اللاعبين لمهارة الاسترخاء بمفردهم مع استماعهم لتعليمات الباحث وتوجيهاته.	محتوى الوحدة الثانية (30ق)
10 د	-أداء اللاعبين لعمليتي الشهيق والزفير ببطء وعمق شديد	
5 د	إدراك اللاعبين لجميع المؤثرات الخارجية المحيطة.	
10 د	-استخدام الإيحاء الذاتي للاعبين من خلال تعليمهم طريقة أدائه. الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .	
5 د	- أداء اللاعبين لمهارة الاسترخاء بمفردهم.	محتوى الوحدة الثالثة (30ق)
5 د	- التكيف مع المثبرات الخارجية لزيادة الاحساس بالراحة والهدوء.	
10 د	- استخدام اللاعبين لتدريبات الإيحاء.	
10 د	- الوصول باللاعبين الى مرحلة الهدوء العقلي- تدريب اللاعبين على تكوين الحجرة العقلية .	

الزمن	المحتوى	
	1. العمل على تطوير وارتقاء مهارة الاسترخاء. 2. وصول اللاعبين الى مرحلة الهدوء العقلي . تعليم اللاعبين مهارة التصور العقلي وتنميتها وتطويرها .	الأهداف
3 د	- استرخاء اللاعبين بمفردهم مع استماعهم لتعليمات الباحث وتوجيهاته.	محتوى الوحدة الأولى (30ق)
15 د	- التركيز على تفصيلات لأداء أثناء مشاهدة النموذج في مهارة دفع الكرة ورمي الرمح.	
10 د	- يأخذ اللاعب شهيقاً عميقاً بطيئاً من الأنف ويتنفس من البطن والحجاب الحاجز ثم يترك الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر على ان يترك ذلك بطريقة بطيئة وفي استرخاء ومع ضغط البطن كاملاً عند الشهيق والاستمرار في عملية الزفير حوالي(5ث).	
2 د	- الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .	
10 د	- أداء اللاعبين لمهارة الاسترخاء بمفردهم مع استماعهم لتعليمات الباحث وتوجيهاته.	محتوى الوحدة الثانية (30ق)
5 د	- أداء اللاعبين لعمليتي الشهيق والزفير ببطء وعمق شديد.	
10 د	- إدراك اللاعبين لجميع المؤثرات الخارجية المحيطة.	
5 د	- استخدام الإيحاء الذاتي للاعبين من خلال تعليمهم طريقة أدائه. الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .	
5 د	- أداء اللاعبين لمهارة الاسترخاء بمفردهم.	محتوى الوحدة الثالثة (30ق)
10 د	-التكيف مع المثيرات الخارجية لزيادة الاحساس بالراحة والهدوء.	
10 د	-استخدام اللاعبين لتدريبات الإيحاء.	
5 د	-الوصول باللاعبين الى مرحلة الهدوء العقلي- تدريب اللاعبين على تكوين الحجرة العقلية .	

الزمن	المحتوى	
	1. تدريب اللاعبين على استدعاء التصور العقلي. 2. التدريب على وضوح الصورة. التدريب على استرجاع المهارة عقلياً.	الأهداف
3 د	- استرخاء اللاعبين بمفردهم.	محتوى الوحدة الأولى (30ق)
5 د	- استمرار أداء تدريبات الاسترخاء مع مراعاة الترتيب المتفق عليه مسبقاً.	
6 د	- استمرار أداء تدريبات عزل اللاعبين للأشياء المحيطة بهم .	
4 د	- اختصار الأفكار والخبرات السلبية التي قد تؤثر على حالة هدوء العقل .	
4 د	- الوصول الى الاسترخاء العميق للتخلص من التوتر والقلق - تكوين الحجرة العقلية.	
3 د	- استخدام الإيحاء الذاتي.	
5 د	- تكوين الحجرة العقلية بصورة واضحة.	
2 د	- أداء اللاعبين لمهارة الاسترخاء بمفردهم .	
20 د	- مشاهدة النموذج مع التركيز على جميع جوانب الاداء لمهارة الوثب الطويل والثلاثي.	محتوى
2 د	- استدعاء وتصور الاداء بالسرعة البطيئة.	الوحدة
3 د	- استدعاء وتصور الأداء بالسرعة العادية .	الثانية
3 د	- التدريب على التصور الداخلي وذلك لزيادة الاحساس الحركي. الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .	(30ق)
2 د	- أداء اللاعبين لمهارة الاسترخاء بمفردهم .	محتوى الوحدة الثالثة (30ق)
20 د	- مشاهدة نموذج اداء لمهارة الوثب الثلاثي والوثب الطويل.	
2 د	- التدريب على تصور الأداء بالسرعة الممكنة.	
3 د	التدريب على تصور الأداء بالسرعة العادية.	
3 د	- تطوير مهارة التصور العقلي لدى اللاعبين . الاستيقاظ والعودة للحالة الطبيعية .	

الزمن	المحتوى	
	<p>1. الوصول باللاعبين الى أداء المهارات العقلية(الاسترخاء- التصور العقلي) بطريقة تلقائية وسهلة.</p> <p>2. تطوير مهارة التصور العقلي الأساسي.</p> <p>3. تدريب اللاعبين على قدرة التحكم في التصور.</p>	الأهداف
5 د	- الاسترخاء.	محتوى
5 د	- تصور اللاعب نفسه وهو يؤدي بالطريقة المثلي.	الوحدة
15 د	- الاسترجاع العقلي وتصميم النموذج الأمثل لأداء لمهارة دفع الكرة.	الأولى
5 د	- استرجاع الأداء بالطريقة البطيئة مع زيادة الوعي بالإحساس الحركي للأداء.	(30ق)
4 د	- الاسترخاء والتحكم في تهدئة العقل.	محتوى
5 د	- الاسترجاع العقلي لأداء المهارة والخطوة بالطريقة المثلي.	الوحدة
10 د	- استرجاع النموذج الأمثل وتصحيح مسار الاداء الصحيح لمهارة دفع الكرة.	الثانية
5 د	- استرجاع الأداء بالطريقة البطيئة مع زيادة الاحساس الحركي للأداء المهارة.	(30ق)
6 د	- استرجاع الأداء بالطريقة العادية مع زيادة الاحساس الحركي للأداء المهارة.	
5 د	- استرخاء اللاعبين بمفردهم.	محتوى
5 د	- التركيز على التنفس ببطء وعمق.	الوحدة
10 د	- التدريب على تهدئة العقل وعزل الأفكار السلبية .	الثالثة
10 د	- تصور اللاعب الأداء بالطريقة المثلي مع ارتباط ذلك بالنموذج الصحيح لمهارة دفع الكرة.	(30ق)

الزمن	المحتوى	
	<p>1. استمرار تطوير وتنمية المهارات النفسية السابق تعلمها وأدائها.</p> <p>2. تدريب اللاعبين على زيادة القدرة على الاحساس بالزمن والمسافة .</p> <p>3. التدريب على التصور العقلي متعدد الأبعاد .</p>	الأهداف
5 د	استرخاء اللاعبين بمفردهم.	محتوى
10 د	مراعاة خطوات الاسترخاء المتفق عليها .	الوحدة
15 د	وصول اللاعبين الى قمة الاسترخاء أثناء أداء الزفير البطيء العميق .	الأولى
	زيادة الوعي والإحساس الحركي للأداء الخاص بمهارة الوثب الطويل والوثب الثلاثي	(30ق)
5 د	استرخاء اللاعبين بمفردهم.	محتوى
20 د	زيادة التدريب والتحكم في تهدئة العقل لتصور أداء اللاعب لنفسه وهو يؤدي بالطريقة الصحيحة ارتباطاً بالنموذج الصحيح	الوحدة الثانية
5 د	تصور اللاعب نفسه وهو يؤدي تحت ظروف صعبة .	(30ق)
5 د	استرخاء اللاعبين بمفردهم تحت إشراف الباحث.	محتوى
5 د	تصور اللاعب لنفسه وهو يؤدي بالسرعة العادية .	الوحدة
10 د	استمرار التصور لأداء لمهارة رمي الرمح ودفع الجلة مع تصور سماع الأصوات المصاحبة للأداء .	الثالثة (30ق)
10 د	التدريب على استخدام الحواس المختلفة .	

الزمن	المحتوى	
	<p>1. زيادة الاحساس بالزمن والمسافة (الزملاء-الطلبة- الخطوط).</p> <p>2. تطوير مهارة التصور العقلي متعدد الأبعاد.</p> <p>3. ارتقاء وتطوير المهارات النفسية السابق تعلمها(استرخاء- تصور عقلي)</p> <p>زيادة تصور الاداء بمستوى عالي من الاداء الحركي مع التركيز على الجوانب الدقيقة الخاصة بالأداء والفنيات العالية .</p>	الأهداف
5 د	- استرخاء اللاعبين بمفردهم.	محتوى
5 د	- زيادة السيطرة العقلية .	الوحدة
5 د	- التأكيد على التصور الحس-حركي.	الأولى
15	- تصور الأداء ككل لكل مهارة وخطة كوحدة متكاملة دون نقص.	(30ق)
5 د	استرخاء اللاعبين بمفردهم.	محتوى
5 د	زيادة السيطرة العقلية.	
5 د	زيادة القدرة على التصور الحس حركي للأداء.	
15 د	التدريب على تنمية الاحساس بالزمن والمسافة الخاصة بالأداء والزملاء والمنافسين والخطوط.	
5 د	تصور الاداء الخاص بمهارة الوثب الطويل والوثب الثلاثي على أحسن صورة	(30ق)
5 د	تصور اللاعب نفسه في جميع مراحل الأداء لمهارة الوثب الطويل والوثب الثلاثي مع تصحيح الأخطاء ان وجدت.	
5 د	- الاسترخاء.	محتوى
4 د	- تكوين تجارب شخصية في العقل .	
4 د	- زيادة القدرة المحافظة على الصورة الموجودة داخل العقل.	
4 د	- التركيز على كل الظروف والأحداث التي قد تحدث أثناء المنافسة .	
9 د	- التركيز على الأداء الصحيح لمهارة الوثب الطويل والوثب الثلاثي قيد البحث.	(30ق)
4 د	- التأكيد على التصور العقلي متعدد الأبعاد الذي سبق تعلمه.	

الأسبوع الثاني عشر

الزمن	المحتوى	
	1. زيادة الاحساس بالزمن والمسافة (الزملاء-الطلبة- الخطوط). 2. تطوير مهارة التصور العقلي متعدد الأبعاد. 3. ارتقاء وتطوير المهارات النفسية السابق تعلمها(استرخاء- تصور عقلي) زيادة تصور الاداء بمستوى عالي من الاداء الحركي مع التركيز على الجوانب الدقيقة الخاصة بالأداء والفنيات العالية .	الأهداف
5د	- استرخاء اللاعبين بمفردهم.	محتوى
10د	- زيادة السيطرة العقلية .	الوحدة
8د	- التأكيد على التصور الحس-حركي.	الأولى
7د	- تصور الأداء ككل لكل مهارة وخطة كوحدة متكاملة دون نقص.	(30ق)
5د	- استرخاء اللاعبين بمفردهم.	
5د	- زيادة السيطرة العقلية.	محتوى
5د	- زيادة القدرة على التصور الحس حركي للأداء.	الوحدة
5د	- التدريب على تنمية الاحساس بالزمن والمسافة الخاصة بالأداء والزملاء والمنافسين والخطوط.	الثانية
5د	- تصور الاداء الخاص بمهارة دفع الجلة ورمي الرمح على أحسن صورة .	(30ق)
5د	- تصور اللاعب نفسه في جميع مراحل الأداء لمهارة دفع الجلة ورمي الرمح مع تصحيح الأخطاء ان وجدت.	
3د	- الاسترخاء.	
5د	- تكوين تجارب شخصية في العقل .	محتوى
7د	- زيادة القدرة المحافظة على الصورة الموجودة داخل العقل	الوحدة
5د	- التركيز على كل الظروف والأحداث التي قد تحدث أثناء المنافسة.	الثالثة
5د	- التركيز على الأداء الصحيح لمهارة دفع الجلة ورمي الرمح قيد البحث.	(30ق)
5د	- التأكيد على التصور العقلي متعدد الأبعاد الذي سبق تعلمه.	

An- Najah National University
Faculty of Graduate Studies

**The Impact of A Suggestion Program for Mental
Visualization on the Level of Some Basic
Skills in Athletics**

Prepared by
Saher Essam Ahmed Jouda

Supervisor
Dr. Mahmoud H. Al Atrash

*This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate
Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine*

2015

**The Impact of A Suggestion Program for Mental Visualization on the
Level of Some Basic Skills in Athletics**

**Prepared by
Saher Essam Ahmed Jouda
Supervised by
Dr. Mahmoud al-Atrash**

Abstract

The purpose of this study was to investigate the impact of an Educational program for mental perception on the level of basic skills in athletics of (Javelin throw, shot put, long jump, triple jump) at An-Najah National University students, the researcher used the experimental method using a single experimental group, also used measurement experimental group, the population of the study of students enrolled in the athletics course at the Department of Physical Education at An-Najah National University, totaling (60) students, for the academic year 2015, and the study was conducted on a sample of (20) students from the students enrolled in the course athletics in the Department of Physical Education An-Najah National University, were chosen purposely, statistical treatments used such as (MANOVA), Wilkes Lambda test, Cisdak test when necessary, the most important findings of the study revealed that there are no statistically significant differences at the level of significance ($\alpha \leq 0.05$) digital in the effectiveness of the (shot put, Javelin throw, long jump, triple jump) between the fourth measurement and all other measurements and in favor of the fourth measurement, as well as no statistically significant differences between the second two measurements and the first for the second measurement, and between the two measurements the third and the second in favor of the third measurement .

One of the main recommendations recommended by the researcher: the need to share the results of the current study on all interested in the

development of power Games in the West Bank specially the Federation of Athletics, sports clubs, coaches and psychologists in the field of sports and academics in the Palestinian and Arab universities, also, their should be a focus on the education of the players on how to take advantage of the use of psychological software in the periods prior to the beginning of the game through multiple methods in this area in order to achieve the best results.

Key words: mental perception, shot put, Javelin throw, long jump, triple jump, athletics, West Bank.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.