تأثير برنامج للتصور العقلي على التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق

* م. د / شيماء محمد عبدالمقصود حسن

المقدمة ومشكلة البحث :

نعيش الآن عصر المعلومات والتكنولوجيا حيث الانفجار العلمى والتدفق المعلوماتى والتغيرات السريعة الناجمة عن التقدم العلمى والتكنولوجى وتقنية المعلومات وقد ساعدت الثورة التكنولوجية فى تقنية المعلومات إلى ظهور أساليب وطرق جديدة للتعليم غير المباشر تعتمد على توظيف مستحدثات تكنولوجية لتحقيق التعلم المطلوب منها استخدام الكمبيوتر ومستحدثاته والأقمار الصناعية والقنوات الفضائية وشبكة المعلومات الدولية .

والإعداد النفسى الجيد يتأسس على الفهم الصحيح لمبادئ التدريب لذلك يجب أن تتمتع الطالبة بالنضج النفسى الذى يسمح لها بتحمل العبء البدنى والضغط النفسى المرتبطة بالتدريب لذلك نجد أن الطالبة التى تفقد الهيئة والاستعداد النفسى لا شك أنها سوف تكون عرضة للمشكلات النفسية والشخصية ومن ثم ينعكس ذلك على مستوى تقدمها فى الأداء الرياضى . (4 : 172، 197)

ويعتبر التصور العقلى وسيلة يمكن من خلالها تكوين تصورات (خبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلى للأداء يطلق عليها الخريطة العقلية) ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة فى عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منها. (2 : 117)

وينكر "محمد علاوى" (2002م) أن التصور هو إنعكاس للأشياء أو المظاهر أو الأحداث التى سبق للفرد فى خبراته السابقة من إدراكها والتى لا تؤثر عليه لحظة التصور . (22 : 248) كما يشير "عبدالعزیز عبدالمجید" (2008م) أن التصور "إعادة تكوين خبرة إيجابية سابقة أو صور لأحداث جديدة للإعداد النفسى العقلى قبل الأداء". (13 : 213)

* مدرس بقسم العلوم التربوية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

ويذكر "العربي شمعون" (2001م) أن أهمية التصور العقلي تتضح كالاتي :

1- يساعد في الوصول إلى المستوى الأفضل سواء في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الإستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث عند الإكتساب والممارسة لتطوير المهارات الحركية بإستعادة الخبرات السابقة .

2- يساعد على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات .

3- يساعد في إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الإنتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الإنطلاق لتحقيق الهدف .

4- إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف . (19: 211، 212)

كما يتفق كلا من "مصطفى باهى وسمير جاد" (2004) إلى أن التصور العقلي يساعد على تحسين التركيز وبناء الثقة في النفس والتفكير الإيجابي ويساعد على السيطرة على الإنفعالات ومواجهة المظاهر النفسية السلبية وتطوير إستراتيجية اللعب وممارسة المهارات الرياضية ويحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلاً للأداء الفعلي للمهارة . (23 : 118 – 122)

ويشير "العربي شمعون" (2001م) إلى أن الإستخدام الجيد للتصور العقلي يتوقف على مجموعة من المبادئ هي :

1- التصور العقلي ونتائجه :

حيث يجب أن يتصور اللاعب كلاً من أداء المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء فعند أداء المهارة يجب تعليم اللاعب كيفية التصور العقلي ليس فقط للمهارة ككل ولكن يجب تجزئة المهارة إلى أجزاء (تمهيدي – الجزء الأساسي – الجزء الختامي).

2- التصور وملامح بيئة الأداء :

حيث أنه كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحاً كان التصور أفضل .

3- التركيز على الإيجابيات :

حيث يجب أن يركز التصور على الأداء الناجح لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالى على الإرتقاء بمستوى الأداء .

4- التصور العقلى للمهارة ككل :

حيث لا يكون التركيز على جزء من أجزاء المهارة لأن المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركى .

5- التصور العقلى قبل الأداء مباشرة :

على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة ويفضل الأداء أكثر من ذلك على حسب النشاط الممارس والوقت المسموح به .

6- التصور العقلى فى نفس سرعة الأداء : حيث يساعد اللاعب على التوقيت السليم لأداء المهارة

7- التصور العقلى لمدة قصيرة من الوقت : لكى يحقق نتائج ايجابية للاعب . (20 : 214 - 215)

ويؤكد "أسامة راتب" (2000م) على أهمية أداء بعض تدريبات الإسترخاء قبل ممارسة التصور العقلى حيث تساعد اللاعبة على التخلص من التوتر وقيام الجهاز العصبى بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإشارات العصبية إلى أجهزة الجسم . (2 : 229)

كما يعتبر التوتر النفسى من أهم المشكلات التى تواجه معظم الرياضيين فقد يضعف من ثقة الرياضى فى نفسه عندما يمتلكه الإعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء بالإضافة إلى انه قد يسبب حدوث الصراع الداخلى كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية وفى الغالب يكون سبباً للعزوف عن ممارسة الرياضة . (3 : 271)

وترى "نعيمه الرواغ" (2007م) أن التوتر النفسى حالة من الإنهاك النفسى الشديد يحدث فى وجود صراعات نفسية مستمرة. (11 : 24)

وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار رياضة أساسية من أقدم الأنشطة الرياضية التي مارسها الإنسان منذ ولادته فالمشي والجري أنشطة حركية فطرية ووسائل يستخدمها الفرد لتحقيق أغراضه في كل مراحل حياته. وهى تخدم جميع الرياضات الأخرى حيث تدخل بعض مسابقاتها مثل الجري والوثب ضمن البرامج التدريبية لهذه الألعاب حيث يمكن من خلالها قياس عناصر اللياقة البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة . (22 : 9)

ويضيف "عبد الرازق الرماحى" (2006م) أن سباقات الحواجز من السباقات التى تمتاز بدرجة عالية من الصعوبة قياساً بالمسابقات الأخرى لأنها تحتاج مواصفات بدنية خاصة تساعد فى اكتساب التكنيك الجيد. (10 : 164)

كما يضيف "عبد الحليم محمد" (2002م) أن لاعب الحواجز يحتاج إلى مرونة خاصة لعضلات الجذع والكتفين ومتغيرات أخرى ويجب أن تؤدى التمرينات الخاصة أثناء التدريب التى تعمل على تجنب الإصابة باستمرار. (9 : 79)

مشكلة البحث :

لقد لاحظت الباحثة من خلال مجال عملها انخفاض مستوى الطالبات فى أداء مهارة 100م حواجز على الرغم من إتباع أسلوب العرض والشرح ومشاهدة النموذج أكثر من مرة إلى جانب تصحيح الأخطاء باستمرار لذلك رأت الباحثة استخدام التصور العقلى حتى تتمكن الطالبة من تكوين صورة عقلية لوضع الجسم أثناء الأداء مما يساعد على الوصول للأداء الجيد للمهارة وخفض التوتر النفسى أثناء أداء مهارة 100م حواجز .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج للتصور العقلى ومعرفة تأثيره على :

- 1- التوتر النفسى لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.
- 2- مستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

فروض البحث :

1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التصور العقلي والتوتر النفسي ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لطالبات الفرقة الثانية لصالح القياس البعدي .

2- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التصور العقلي والتوتر النفسي ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لطالبات الفرقة الثانية لصالح القياس البعدي .

3- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التصور العقلي والتوتر النفسي ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لطالبات الفرقة الثانية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

4- توجد فروق في معدل التغير بين القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التصور العقلي والتوتر النفسي ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

التصور العقلي :

هو إعادة تكوين أو إسترجاع صور المهارات الحركية المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا . (19 : 210)

التوتر النفسي :

هو عدم التوازن بين مقدرة اللاعب واستعداداتها وبين إمكانية تحقيقها لأهدافها من الأداء . (16 :

19)

مستوى الأداء :

هو الدرجة التي تحصل عليها الباحثة من قبل لجنة مكونة من محكمين من أساتذة مسابقات الميدان والمضمار لتقييم مستوى الأداء المهارى . (تعريف اجرائي)

الدراسات السابقة :

- 1- قام " طارق محمد عبدالله " (2002م) (8) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لناشئ الكرة الطائرة وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (37) ناشئاً تحت (17) سنة وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وكانت أهم النتائج أن التدريب العقلي أثر تأثيراً إيجابياً على رفع مستوى بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الإرسال وساعد على تنمية المهارات العقلية - التصور العقلي - خفض مستوى التوتر - تركيز الانتباه .
- 2- قامت "سهير محمد حافظ " (2003م) (7) بدراسة تهدف إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي باستخدام الإسترخاء والتصور العقلي لتصحيح الأخطاء الفنية الشائعة فى المهارات (اللكمة المستقيمة الأمامية ، الركلة الدائرية من الخارج إلى الداخل ، الركلة نصف الدائرية العكسية ، الضربة الدائرية بظهر القبضة) الأكثر تكراراً فى المباريات لدى ناشئين الكاراتية وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (15) لاعب وكانت أهم النتائج أن التصور العقلي يعمل على تهيئة اللاعب لمواجهة المواقف المختلفة وتصحيح الأخطاء الفنية وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهارى فى الكاراتية والتدريب العقلي يؤثر تأثيراً إيجابياً على تنمية المهارات العقلية مثل الإسترخاء والتصور العقلي .
- 3- قامت " جانيت أورتينز Janet Ortiz " (2006م) (27) بدراسة تهدف إلى التعرف على فاعلية تقنيات الإسترخاء فى زيادة الأداء الرياضى والتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى لاعبات الجولف وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (18) لاعب وكانت أهم النتائج أن الإسترخاء التدريجي يؤثر تأثيراً إيجابياً على مواجهة الضغوط النفسية والتوتر ويحسن الأداء الرياضى فى كافة مستويات القدرة الرياضية وأنواع الرياضة .
- 4 - قامت " هاله محمد محمود " (2016م) (25) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج بدني نفسي على بعض الصفات البدنية وخفض التوتر النفسى ومستوي أداء مهارات الجمباز للمرحلة الاعدادية وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (60) تلميذ من الصف الأول الإعدادى وكانت أهم النتائج فاعلية البرامج التدريبية المقترحة فى تحسين جميع

عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالجمباز وخفض مستوى التوتر النفسى لدى التلاميذ مما أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى للحركات.

5- قامت " **عزه احمد موسى** " (2017م) (15) بدراسة تهدف إلى التعرف على الصلابه العقلية و علاقتها بالثقه بالنفس و المستوى الرقمي لسباق 100م حواجز وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى على عينة قوامها (174) طالبة وكانت أهم النتائج توجد علاقه ارتباطية دالة إحصائيا بين الصلابه العقلية و كل من الثقة بالنفس و المستوى الرقمي لسباق 100م حواجز كما تسهم المتغيرات النفسية المختارة قيد البحث (الصلابه العقلية و الثقه بالنفس) في المستوى الرقمي لسباق 100م حواجز للطالبات قيد البحث.

6- قام " **عبدالرازق محمد** " (2018م) (11) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلى بإستخدام الواقع المعزز على بعض الجوانب العقلية ومستوى أداء بعض مهارات كرة القدم وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية واشتملت عينة البحث على (30) لاعب بفريق غزل دمياط وكانت أهم النتائج أن برنامج التصور العقلى أثر إيجابيا فى تطوير بعض الجوانب العقلية والمهارات الأساسية لناشئى كرة القدم .

إجراءات البحث :

أولا : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتان التجريبية والضابطة وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانيا : مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على عدد (707) طالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق للعام الدراسى 2018/2019م وتم اختيارهن عمدياً ، ثم قامت الباحثة باختيار عينة البحث وعددهن (70) طالبة وهن الطالبات التى حصلنا على أعلى الدرجات فى مقياس التوتر النفسى ثم قامت الباحثة بسحب (20) طالبة عشوائياً كعينة إستطلاعية وبذلك تصبح عينة

البحث الأساسية (50) طالبة تم تقسيمه م بطريقة عشوائية إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (25) طالبة، كما يوضحه جدول (1)

جدول (1)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

البيان	مجتمع البحث	النسبة المئوية	العينة المسحوبة	النسبة المئوية	عينة البحث		
					تجريبية	ضابطة	استطلاعية
طالبات الفرق الثانية	707	100%	70	9.90%	25	25	20

حساب إعتدالية توزيع عينة البحث:

قامت الباحثة بالتأكد من إعتدالية المنحنى التكرار لعينة البحث الكلية فى متغيرات (السن، الطول، الوزن) وبعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - القدرة العضلية للرجلين - القوة العضلية للظهر والرجلين - التحمل العضلى للبطن - التوافق)، ومقياس التصور العقلى، ومقياس التوتر النفسى، ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز، كما يوضحه جدول (2).

جدول (2)

تجانس عينة البحث الكلية فى جميع المتغيرات المختارة قيد البحث

ن = 70

المتغيرات						وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	سنة	19.18	1.850	19.50	0.519-	المتغيرات البدنية	السن	سنة	19.50
	الطول	سم	158.81	4.234	160.00	0.843-		الطول	سم	160.00
	الوزن	كجم	61.10	3.512	60.96	0.120		الوزن	كجم	60.96
المتغيرات البدنية	العدو 50م من البدء المنخفض	ثانية	6.18	0.138	6.16	0.435		العدو 50م من البدء المنخفض	ثانية	6.16
	الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	ثانية	30.43	1.942	30.50	0.108-		الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	ثانية	30.50
	قوة عضلات الظهر	كجم	163.30	2.452	163.00	0.367		قوة عضلات الظهر	كجم	163.00
	قوة عضلات الرجلين	كجم	123.87	2.080	124.00	0.188-		قوة عضلات الرجلين	كجم	124.00
	الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين	عدد	13.70	1.149	14.00	0.783-		الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين	عدد	14.00
	الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	12.24	1.462	12.18	0.123		الوثب داخل الدوائر المرقمة	ثانية	12.18

0.05	1.78	12.00	12.03	درجة	التصور البصرى	التصور العقلى
0.24	1.53	11.00	11.12	درجة	التصور السمعى	
0.19	1.60	11.00	11.10	درجة	التصور الحس حركى	
0.83	1.80	12.00	12.50	درجة	التصور الانفعالى	
0.09-	1.71	12.00	11.95	درجة	التحكم فى التصور	
0.273	82.00	5.493	81.50	درجة	مقياس التوتر النفسى	
0.118	23.40	0.762	23.43	ثانية	سباق 100م حواجز	

يتضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية تراوحت ما بين (-0.435، 0.843)، وقد انحصرت هذه القيم بين (± 3) مما يشير إلي تماثل واعتدالية البيانات في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

ثالثا : وسائل جمع البيانات

أ- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- 1- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم) .
- 2- جهاز طبى لقياس الوزن (كجم) .
- 3- ساعة إيقاف Stop watch لقياس الزمن لأقرب (ث).
- 4- عدد (6) حواجز قانونية .

ب- الاختبارات والمقاييس المستخدمة :

أولا : الاختبارات المستخدمة :

الاختبارات البدنية: (ملحق 4)

تم عمل إستمارة إستطلاع رأى الخبراء عن المتغيرات البدنية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز والاختبارات التي تقيسها (ملحق 3)، ثم تم عرضهما علي عدد (10) من السادة الخبراء المتخصصين (ملحق 1)، وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

النسبة المئوية لآراء الخبراء في بعض المتغيرات البدنية المختارة والاختبارات التي تقيسها

المتغيرات البدنية	الاختبارات المختارة	عدد الموافقة	النسبة المئوية	الاختبارات المستخدمة
السرعة الانتقالية	- العدو 10 ث.	3	30%	العدو 50 م من البدء العالي
	- العدو 50 م من البدء المنخفض.	10	100%	
	- العدو 30 م من البدء المنخفض.	-	صفر%	
القدرة العضلية	- دفع كرة طبية زنة 3 كجم.	-	صفر%	الوثب العمودي لسارجنت
	- الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.	10	100%	
	- الوثب العريض من الثبات.	2	20%	
القوة العضلية	- التعلق مع ثنى الذراعين.	-	صفر%	قوة عضلات الظهر قوة عضلات الرجلين
	- قوة عضلات الظهر.	10	100%	
	- قوة عضلات الرجلين.	10	100%	
التحمل العضلي	- الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين.	10	100%	الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين
	- الانبطاح المائل ثنى الذراعين.	-	صفر%	
	- الجلوس من الركود 30 ث.	5	50%	
التوافق	- نط الحبل.	2	20%	الوثب داخل الدوائر المرقمة
	- الوثب داخل الدوائر المرقمة.	10	100%	
	- رمى واستقبال الكرات.	-	صفر%	

يتضح من جدول (3) أن آراء الخبراء قد أشارت إلى قبول بعض الإختبارات وإستبعاد

البعض الآخر حيث إرتضت الباحثة نسبة 70% فأكثر لقبول الإختبار وقد أسفرت نتيجة

الاستطلاع عن بعض القدرات المختارة والإختبارات التي تقيسها وكانت كما يلي:-

- 1- العدو 50 م من البدء العالي (لقياس السرعة الانتقالية).
- 2- الوثب العمودي من الثبات لسارجنت (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- 3- قوة عضلات الظهر (لقياس قوة عضلات البطن بالديناموميتر)
- 4- قوة عضلات الرجلين (لقياس قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر)
- 5- الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين (لقياس التحمل العضلي لعضلات البطن)
- 6- الدوائر المرقمة (لقياس التوافق)

ثانيا : المقاييس المستخدمة :

1- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى ملحق (7)

وضع هذا المقياس فى الأصل " مارتنز Martenz " (1982م) ويتكون هذا المقياس من أربعة أبعاد هى (التصور البصرى - التصور السمعى - التصور الحس حركى - الحالة الانفعالية المصاحبة) ويهدف المقياس إلى التعرف على الدرجة التى يمكن بها إستخدام الحواس أثناء التصور العقلى وقد أضافت كل من " فيلى ، والتر Vealay & Walter " (1993م) بعدين إلى هذا المقياس وهما (التحكم فى التصور والتصور الداخلى) وقام بتعريب وتقنين المقياس " العربى شمعون ، ماجدة إسماعيل " (1996م) وتم تطبيقه فى مجموعة من البحوث تحت مسمى مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى وقد إشتمل المقياس على أربعة من مواقف رياضية مختلفة هى (الممارسة الفردية - الممارسة مع الآخرين - مشاهدة الزميلة - الأداء فى المنافسة) ويتم الاستجابة لكل موقف وفقا لمقياس تقدير خماسى .

رابعا : الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (20) طالبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك فى الفترة 2019/2/17م وحتى 2019/3/3م حيث تهدف هذه الدراسة إلى :

- 1- التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثة أثناء إجراء التجربة الأساسية والتغلب عليها .
- 2- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- 3- مدى ملائمة البرنامج المقترح للتصور العقلى لعينة البحث من حيث السهولة والصعوبة .
- 4- التعرف على مدى مناسبة الزمن الموضوع لكل جزء من أجزاء البرنامج .
- 5- مدى مناسبة أبعاد المقياس المستخدمة لمستوى فهم الطالبات .
- 6- ايجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:

أولاً: حساب الصدق:

تم حساب صدق المتغيرات البدنية ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز بإستخدام صدق التمايز بين مجموعتين إحداها مميزة وعددهن (20) طالبة

يمارسن مسابقات الميدان والمضمار بفريق الكلية والمجموعة الأخرى غير مميزة وعددهن (20)
طالبة وهي العينة الاستطلاعية كما يوضحه جدول (4).

جدول (4)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين المميزة وغير المميزة في بعض المتغيرات البدنية
ومقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز

$$20 = 2N = 1N$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		غير المميزة		قيمة (ت) المحسوبة
		س ₁	± ع ¹	س ₂	± ع ²	
البدنية	العدو 50م من البدء المنخفض	5.97	0.124	6.22	0.152	* 7.856
	الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	33.62	1.317	30.39	1.853	* 8.759
	قوة عضلات الظهر	166.48	2.326	163.00	2.548	* 6.218
	قوة عضلات الرجلين	126.34	1.203	123.72	2.132	* 6.598
	الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين	15.50	0.659	13.60	1.173	* 8.705
	الوثب داخل الدوائر المرقمة	11.03	0.364	12.23	1.435	* 4.997
التصور العقلى	التصور البصرى	16.00	1.31	12.38	1.41	2.66
	التصور السمعى	16.50	1.60	11.38	1.30	3.13
	التصور الحس حركى	15.63	1.19	10.63	1.66	3.94
	التصور الانفعالى	15.50	1.20	9.63	1.41	4.67
	التحكم فى التصور	13.75	1.05	9.50	1.42	3.81
	مقياس التوتر النفسى	69.15	4.651	82.50	5.379	* 11.573
سباق 100م حواجز		21.25	0.527	23.42	0.805	* 13.903

* دال عند مستوى

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.032

0.05

يتضح من جدول (4) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع اختبارات المتغيرات البدنية ومقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات المستخدمة.

ثانياً : حساب الثبات:

ولحساب الثبات قامت الباحثة باستخدام طريقه الاختبار - إعادة الاختبار - Test Retest وذلك على العينة الاستطلاعية وعددهن (20) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية حيث تم إجراء التطبيق الثاني بفارق زمني قدرة ثلاثة أيام بين التطبيقين لكل من اختبارات المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز ، أما مقياس التوتر النفسى فكان الفارق الزمنى بين التطبيقين خمسة عشر يوماً وتحت نفس الظروف التطبيق الأول وباستخدام نفس الأدوات كما يوضحه جدول (5).

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيقين فى اختبارات المتغيرات البدنية ومقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسى

ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز

ن = 20

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	$\pm$ ع ²	س ²	$\pm$ ع ¹	س ¹		
*0.764	0.148	6.20	0.152	6.22	ثانية	العدو 50م من البدء المنخفض
*0.819	1.872	30.42	1.853	30.39	سم	الوثب العمودي من الثبات لسارجنت
*0.802	2.615	163.10	2.548	163.00	كجم	قوة عضلات الظهر
*0.796	2.246	123.75	2.132	123.72	كجم	قوة عضلات الرجلين
*0.843	1.169	13.65	1.173	13.60	عدد	الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين
*0.784	1.428	12.21	1.435	12.23	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة

ب.ب.ب.

0.82	1.34	11.90	1.41	12.38	درجة	التصور البصرى	التصور العقلى
0.79	2.00	11.42	1.30	1.38	درجة	التصور السمعى	
0.63	1.45	11.02	1.66	10.63	درجة	التصور الحس حركى	
0.75	1.75	9.93	1.41	9.63	درجة	التصور الانفعالى	
0.71	1.97	10.34	1.42	9.50	درجة	التحكم فى التصور	
*0.759	5.380	82.60	5.379	82.50	درجة	مقياس التوتر النفسى	
*0.812	0.782	23.39	0.805	23.42	ثانية	سباق 100م حواجز	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.444$ *دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (5) وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني لجميع اختبارات المتغيرات البدنية ومقياس التصور العقلى ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز، مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

2- مقياس التوتر النفسى في صورته الأولى: ملحق (5)

قامت الباحثة بعرض عبارات مقياس التوتر النفسى وعددها (48) عبارة علي الخبراء للموافقة عليها والقيام بالتعديل في الصياغة أو حذف بعض العبارات، ثم قامت بعرض مقياس التوتر النفسى فى صورته الثانية بعد تعديله (ملحق 6) علي السادة الخبراء (ملحق 1)، ويوضح جدول (6) نسبة أراء الخبراء في كل عبارة من عبارات المقياس.

جدول (6)

نسبة أراء الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس التوتر النفسى

ن = 10

م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية
1	%90	9	%100	17	%100	25	%100	33	%100	41	%90
2	%100	10	%90	18	%90	26	%80	34	%100	42	%100
3	%80	11	%100	19	%80	27	%90	35	%100	43	%70

4	%80	12	%90	20	%100	28	%100	36	%90	44	%90
5	%90	13	%100	21	%90	29	%90	37	%100	45	%100
6	%100	14	%90	22	%90	30	%90	38	%90	46	%100
7	%80	15	%100	23	%80	31	%100	39	%80	47	%90
8	%100	16	%90	24	%100	32	%100	40	%100	48	%100

يتضح من جدول (6) نسبة آراء الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس التوتر

النفسي، وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت علي نسبة مئوية لا تقل عن 70% من مجموع الآراء، ولذلك تم قبول جميع العبارات وعددها (48) عبارة، وتم تصحيح المقياس قيد البحث وفقا لميزان تقدير ثنائي متمثل في 1- نعم (درجتان)، 2- لا (درجة واحدة)، ونلاحظ أن درجة المقياس تتراوح ما بين (48 - 96) درجة.

المعاملات العلمية لمقياس التوتر النفسي:

حساب الثبات.

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية وعددهن (20) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية بطريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين درجات العبارات الفردية والزوجية للمقياس، ويبين ذلك جدول (5).

جدول (7)

ثبات مقياس التوتر النفسي قيد البحث

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
العبارات الفردية	42.10	2.432	*0.813
العبارات الزوجية	40.15	2.315	

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.444 * دال عند مستوى

0.05

يتضح من جدول (7) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين درجات العبارات الفردية

ودرجات العبارات الزوجية حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (0.813)، الأمر الذي

يشير إلى ثبات مقياس التوتر النفسي.

ثم قامت الباحثة بإجراء الثبات للمقياس على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهن (20) طالبة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Retest-Test تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح في جدول (6).

جدول (8)

معامل ثبات مقياس التوتر النفسى قيد البحث

ن = 20

المتغير	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		معامل الارتباط
		س ₁	± ع ₁	س ₂	± ع ₂	
مقياس التوتر النفسى	درجة	81.75	5.398	81.60	5.346	*0.794

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.444 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (8) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين التطبيقين فى مقياس التوتر النفسى، وهذا يكون مؤشراً أن المقياس على درجة عالية من الثبات. حساب الصدق:

تم حساب صدق مقياس التوتر النفسى على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهن (20) طالبة عن طريق صدق الاتساق الداخلى، وذلك بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة على حدة والدرجة الكلية لهذا المقياس ككل كما هو موضح بجدول (9).

جدول (9)

معامل الارتباط على صدق الاتساق الداخلى لعبارات مقياس التوتر النفسى

ن = 20

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	*0.646	9	*0.689	17	*0.652	25	*0.697	33	*0.723	41	*0.811
2	*0.739	10	*0.710	18	*0.643	26	*0.711	34	*0.633	42	*0.720
3	*0.680	11	*0.674	19	*0.640	27	*0.751	35	*0.681	43	*0.671
4	*0.667	12	*0.760	20	*0.665	28	*0.651	36	*0.609	44	*0.768

*0.679	45	*0.675	37	*0.690	29	*0.819	21	*0.722	13	*0.680	5
*0.645	46	*0.708	38	*0.711	30	*0.802	22	*0.807	14	*0.687	6
*0.750	47	*0.702	39	*0.802	31	*0.729	23	*0.727	15	*0.673	7
*0.743	48	*0.811	40	*0.642	32	*0.687	24	*0.636	16	*0.664	8

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.444 * دال عند مستوى

0.05

يتضح من جدول (9) أن معامل الارتباط لصدق الاتساق الداخلى لعبارات مقياس التوتر النفسى دالة إحصائيا، وبذلك يصبح عدد عبارات المقياس فى صورته النهائية (48) عبارة، وبذلك يكون الدرجة العظمى للمقياس هى (96) درجة، والدرجة الصغرى (48) درجة (ملحق 5).

خامسا : البرنامج المقترح

1- الهدف من البرنامج :

يهدف هذا البرنامج إلى التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلى على التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز .

2- أسس وضع البرنامج المقترح للتصور العقلى :

- أن يكون البرنامج يتفق مع التوتر النفسى.
- مراعاة التشويق والإثارة فى مكونات البرنامج
- إستخدام أسلوب التحميل الفردى لكل طالبة حسب قدرتها لمختلف التدريبات.
- أن يحقق البرنامج الغرض الذى وضع من اجله.
- أن يتم التدريب تحت ظروف ممارسة النشاط الرياضى.
- أن يستخدم البرنامج نفس الأجهزة المستخدمة فى نوع النشاط الرياضى .
- مراعاة توزيع محتوى البرنامج على عدد الوحدات .
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التطبيق .
- مراعاة مبدأ التدرج بحمل التدريب من خلال الشدة

3- خطوات وضع البرنامج :

قامت الباحثة بعرض البرنامج المقترح للتصور العقلى على خبراء متخصصين ملحق (1) وقد اشتمل البرنامج على (16) وحدة تدريبية بواقع (2) وحدتين فى الاسبوع ولمدة (8) أسابيع وزمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة وذلك خارج اليوم الدراسى .

وقد قامت الباحثة بتقسيم أجزاء الوحدة التدريبية كالاتى :

أ- الإحماء والإعداد البدنى العام . ومدتها (15) دقيقة :

يحتوى هذا الجزء على مجموعة من التمرينات البسيطة والمتنوعة لمختلف أجزاء الجسم ويهدف هذا الجزء إلى تهيئة الجسم وتجهيز جميع عضلاته للعمل وكذلك إعداد الطالبات بدنيا وهو موحد لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة وذلك لتجنب حدوث الإصابات بين الطالبات .

ب - الجزء الرئيسى . ومدته (70) دقيقة ويشمل على :

أ- التصور العقلى : مدته (25) دقيقة

ويهدف هذا البحث إلى تحقيق الهدف من البرنامج ويشتمل على بعض تدريبات الاسترخاء العضلى والعقلى وتدريب التصور البصرى والسمعى والحس حركى والانفعالى ويتم ذلك مع المجموعة التجريبية فقط.

ب- إعداد بدنى خاص : ومدته (20) دقيقة

ويهدف هذا الجزء إلى تحقيق الهدف من البرنامج ويشمل على تدريبات خاصة تساعد على نجاح العملية التعليمية وتحسين مستوى الأداء

ج- إعداد مهارى . ومدته (25) دقيقة :

ويهدف هذا الجزء إلى تعليم سباق 100م حواجز بمراحله الفنية

د- الجزء الختامى (التهدئة) . ومدته (5) دقائق

ويحوى هذا الجزء على مجموعة من تمرينات الإسترخاء للعضلات مع تدريبات لتنظيم التنفس عن طريق أخذ شهيق عميق ثم إخراج الزفير ببطء مع التكرار وذلك بسرعة للوصول للإسترخاء والعودة بالجسم إلى حالته الطبيعية فى نهاية كل وحدة تدريبية وهو موحد لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة ويوضح ما سبق جدول (10) ، ويوضح جدول (11) نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية .

جدول (10)

المحتوى		الزمن
المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
الإحماء وإعداد بدنى عام	الإحماء وإعداد بدنى عام	15ق
تدريبات خاصة بالجزء التعليمى الخاص بمهارة البحث كما هو متبع باستخدام الأسلوب التقليدى لتدريس مهارة البحث	(25ق) للتصور العقلى + (20ق) اعداد بدنى خاص +(25 ق) إعداد مهارى	70ق
التهدئة	التهدئة	5ق

جدول (11)

نموذج لوحدة تدريبية

الهدف التعليمي : تعليم العدو من خط البداية إلى الحاجز الأول

الزمن : 90ق

مكونات الوحدة	الزمن	التدريبــــــــــــــــــــات
أولا : الإحماء إعداد بدنى عام	15ق	وقوف) الجري الخفيف في المكان . (وقوف) الجري الخفيف حول الملعب. (وقوف) الوثب في المكان اماما و خلفا و جانبا. (وقوف) الوثب بالقدمين معا اماما و خلفا. (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان. (وقوف) الطعن الجانبي يمين و يسار. (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا بالتبادل
ثانيا : الجزء الرئيسي أ - التصور العقلى	70ق 25ق	1 - تدريبات التصور البصرى والسمعى والحس حركى والانفعالى الرياضى . 2 - الرقود على الظهر فى حالة استرخاء كامل مع غلق العينين واستدعاء صورة مهارة الحاجز وتصور كافة تفاصيلها وحركة كل جزء من أجزاء جسمك المشارك فى الأداء المهارى والتركيز عليها (تصور بصرى) 3 - تصور أدائك للمهارة مع التركيز على مراحل الأداء الفنى للمهارة ومحتوياته (تصور بصرى) 4 - تصور سماع لصوتك داخل عقلك توجه به أدائك للمهارة وتنبد لسليبات الأداء وتصور سماع أصوات الآخرين كالمدرّب والزّملاء مع التمييز بين

للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات، وهذا القياس يعتبر بمثابة القياسات القبلية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة)، وجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية لمقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز
 $n_1 = n_2 = 25$

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		$\bar{x}_1$	$\pm s_1$	$\bar{x}_2$	$\pm s_2$	
التصور العقلي	التصور البصرى	12.50	1.62	12.75	1.29	0.40
	التصور السمعى	11.75	1.42	11.67	1.30	0.14
	التصور الحس حركى	11.25	1.54	11.08	1.31	0.28
	التصور الانفعالى	12.33	1.97	12.58	1.89	0.30
	التحكم فى التصور	11.67	1.52	11.50	1.62	0.25
مقياس التوتر النفسى		81.60	5.240	81.85	5.372	0.231
سباق 100م حواجز		23.40	0.825	23.46	0.931	0.334

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.021$

يتضح من جدول (12) عدم وجود فروق إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية لمقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز، مما يدل علي تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

سادسا : تنفيذ تجربة البحث الأساسية :

تم تنفيذ تجربة البحث على النحو التالى :

أ- القياس القبلى :

- تم إجراء القياسات القبلية على المجموعتين التجريبية والضابطة كما يلي : قياسات (السن - الطول - الوزن - التوتر النفسى - مستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز)
- ب- التجربة الأساسية :**

تم تطبيق برنامج للتصور العقلى على المجموعة التجريبية ونفس التدريبات بدون استخدام برنامج التصور العقلى على المجموعة الضابطة وقد قامت الباحثة بالتدريس للمجموعتين التجريبية والضابطة على مدى (8) أسابيع بواقع (2) وحدتين فى الاسبوع وزمن الوحدة قدرها (90) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة مقسمة إلى (15) دقيقة إحماء وإعداد بدنى عام - (30) دقيقة إعداد بدنى خاص (تدريبات للتصور العقلى) - (40) جزء رئيسى ويشتمل على تدريبات للحواجز بأدوات وبدون أدوات - (5) دقائق للختام فترة التهدئة ، وقد قامت الباحثة بتثبيت الزمن طول فترة البرنامج حيث تم التدريس للمجموعة التجريبية باستخدام التصور العقلى يومى الأحد والأربعاء من كل أسبوع بعد انتهاء اليوم الدراسى وبينما تم التدريس للمجموعة الضابطة باستخدام نفس التدريبات ولكن بدون استخدام التصور العقلى يومى الاثنين والخميس من كل أسبوع بعد انتهاء اليوم الدراسى.

ج- القياس البعدى :

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث مع مراعاة توافر نفس الظروف وشروط التطبيق التى تم إتباعها فى القياسات القبلية .

سابعاً : المعالجات الإحصائية :

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية (المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط - اختبار (ت) - نسب التحسن) .

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (13)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية فى

مقياس التصور العقلى ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س ₁	± ع ₁	س ₂	± ع ₂	
التصور العقلي	التصور البصري	درجة	12.50	1.62	17.00	2.09
	التصور السمعي	درجة	11.75	1.42	16.33	2.06
	التصور الحس حركي	درجة	11.25	1.54	16.67	2.06
	التصور الانفعالي	درجة	12.33	1.97	17.33	1.67
	التحكم في التصور	درجة	11.67	1.52	16.92	1.44
مقياس التوتر النفسي		درجة	81.60	5.240	67.75	4.362
لسباق 100م حواجز		ثانية	23.40	0.825	21.03	0.654

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.064 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (13) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسي ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لصالح القياسات البعدية.

جدول (14)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في

مقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسي ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز

ن = 25

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س ₁	± ع ₁	س ₂	± ع ₂	
التصور العقلي	التصور البصري	درجة	12.75	1.29	12.58	1.90
	التصور السمعي	درجة	11.67	1.30	12.00	2.11
	التصور الحس حركي	درجة	11.08	1.31	11.50	1.02

2.584	1.15	12.33	1.89	12.58	درجة	التصور الانفعالى
2.855	1.35	11.67	1.62	11.50	درجة	التحكم فى التصور
*2.254	5.687	78.25	5.372	81.85	درجة	مقياس التوتر النفسى
*2.849	0.842	22.73	0.931	23.46	ثانية	لسباق 100م حواجز

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.064 * دال عند مستوى

0.05

يتضح من جدول (14) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة فى مقياس التصور العقلى ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لصالح القياسات البعديّة.

جدول (15)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة فى

مقياس التصور العقلى ومقياس التوتر النفسى مستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز

ن₁=ن₂= 25

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س ₁ ± ع ₁	س ₂ ± ع ₂	س ₂ ± ع ₂	س ₁ ± ع ₁	
التصور العقلى	التصور البصرى	17.00	2.09	12.58	1.08	6.23
	التصور السمعى	16.33	2.06	12.00	1.21	6.01
	التصور الحس حركى	16.67	2.06	11.50	1.17	7.24
	التصور الانفعالى	17.33	1.67	12.33	1.72	6.92
	التحكم فى التصور	16.92	1.44	11.67	1.60	8.09
مقياس التوتر النفسى		67.75	4.362	78.25	5.687	* 10.150
لسباق 100م حواجز		21.03	0.654	22.73	0.842	* 11.047

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.021 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التصور العقلى ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (16)

نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس التصور العقلى ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز

المتغيرات	التجريبية		نسبة التحسن %	الضابطة		نسبة التحسن %
	قبلى	بعدى		قبلى	بعدى	
التصور العقلى	12.50	17.00	36.00	12.75	12.58	1.33
	11.75	16.33	38.98	11.67	12.00	2.83
	11.25	16.67	48.18	11.08	11.50	3.79
	13.33	17.33	30.01	12.58	12.33	1.99
	11.67	16.92	44.99	11.50	11.67	1.48
مقياس التوتر النفسى						
للسباق 100م حواجز						
مقياس التوتر النفسى						
للسباق 100م حواجز						

يتضح من جدول (16) وجود نسب تقدم للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فيمقياس التصور العقلى ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لصالح المجموعة التجريبية.

ثانيا : مناقشة النتائج

فى ضوء المعالجات الإحصائية السابقة وفى ضوء أهداف البحث وحدود القياسات التى تم إجراؤها فى الإطار المحدد لعينة البحث تم الوصول إلى النتائج التالية :-

يتضح من الجدول (13) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث فى اتجاه القياس البعدى ، وتعزو الباحثة هذه

النتائج إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التصور العقلي والذي يشتمل على تدريبات لتنمية التصور العقلي مما يساعد على تحسن التصور العقلي مما أدى إلى خفض التوتر النفسي وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز والوصول إلى الأداء الجيد للمهارة .

ويرى "اسامه كامل راتب " (2000م) أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى إستفاده اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الإستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة طاقتهم البدنية لتحقيق أفضل أداء رياضي ويمكن تطويرها من خلال تدريبات و برامج خاصة لذلك الغرض وهي برامج تدريب للمهارات النفسية. (3: 3)

كما يذكر "محمد حسن علاوى " (2002م) أن التوتر يلعب دور هام في التأثير على أداء الرياضيين فقد يؤثر على الأداء بصورة تسهم في ب ذل المزيد من الجهد وتؤثر على الأداء الحركى بصورة سلبية تؤدي لإعاقة الأداء. (22: 380)

كما يشير " مصطفى باهى وسمير عبدالقادر " (2004م) إلى أن التصور العقلي يساعد على تحسين التركيز وبناء الثقة فى النفس والتفكير الإيجابى ويساعد على السيطرة على الإنفعالات ومواجهة المظاهر النفسية السلبية وتطوير إستراتيجية اللعب وممارسة المهارات الرياضية ويحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلاً للأداء العقلي للمهارة . (23 : 118 – 122)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة " طارق عبد الله " (2002م) (8) ودراسة "سهير حافظ " (2003م) (7) حيث أشارت النتائج إلى ضرورة الإهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي (الإسترخاء - التصور العقلي) بما لها من أهمية قصوى تؤثر بصورة إيجابية على التوتر وتحسين مستوى الأداء المهارى .

كما يتفق ذلك مع ما توصل إليه كلا من " عبد اللطيف محمد (2011) (14) وعبد العزيز احمد (2004) (12) من أن التصور العقلي ذو تأثير إيجابى فى خفض حدة القلق والتوتر الذى يهدد الطريق نحو زيادة تركيز إنتباه اللاعب نحو المثيرات المختارة .

حيث ترى الباحثة أن تعدد متطلبات التعليم فى سباق الحواجز يتطلب قدر عالى من البعد عن التوتر النفسى حيث أن التوتر النفسى من المشكلات النفسية التى تواجه الطالبات بشكل عام وهذا النوع من التوتر النفسى يعتبر عاملاً مهماً فى التأثير المباشر أثناء أداء الم هارة لذلك فإن خفض التوتر النفسى يعد عامل هام بوصفه حالة مصاحبة للأداء المهارى لذلك البرنامج المصمم من قبل الباحثة باستخدام التصور العقلي أدى إلى خفض التوتر النفسى وبالتالي إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز .

من العرض السابق يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التصور العقلي والتوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لطالبات الفرقة الثانية لصالح القياس البعدى "

يتضح من الجدول (14) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلىة والبعدية للمجموعة الضابطة فى مقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لصالح القياسات البعدية.

وذلك يرجع إلى إلزام الطالبات بالتدريب المستمر الخاص بالكلية والذي أدى إلى تحسن بسيط فى مستوى الأداء المهارى مقارنة بالمجموعة التجريبية ولم يهتم بالناحية العقلية وترجع الباحثة ذلك إلى عدم خضوع المجموعة الضابطة لبرنامج التصور العقلى المصمم من قبل الباحثة .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من " هويدا فتحى " (2009م) (26) ، " رشا مصطفى " (2002م) (6) حيث كان تأثير البرنامج التقليدى المتبع مع المجموعة الضابطة غير إيجابى فى مستوى الأداء المهارى .

كما ترى الباحثة أن البرنامج التقليدى المتبع مع المجموعة الضابطة لا يحتوى على التصور العقلى الذى يساعد على تحسين التصور العقلى وخفض التوتر النفسى وتحسين مستوى الأداء المهارى فمن الضرورى الإهتمام بالتدريب مع التصور العقلى لـ مـ ل هـ من أهمية قصوى تؤثر بصورة إيجابية على تحسن التصور العقلى وخفض التوتر النفسى وتحسين مستوى الأداء المهارى .

من العرض السابق يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى التصور العقلى والتوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لطالبات الفرقة الثانية لصالح القياس البعدى " .

وقد أظهرت نتائج جدول (15) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة ذلك إلى التأثير الإيجابى لبرنامج التصور العقلى وما يشتمل عليه من تدريبات تناولت الأماكن التى يتمركز فيها التوتر للطالبات حيث ساعدت هذه التدريبات على تهدئة الطالبات وزيادة حماسهم وإدراك الحركة وإثارة النشاط الذاتى لهم مما يساعد على تحسن التصور العقلى مما أدى إلى خفض التوتر النفسى وإدراك هدف المهارة الحركية والتركيز على النقاط الفنية وعزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء كما يعمل التصور العقلى على تهيئة العقل لاستحضار صورة الأداء الجيد عدة مرات والذى يؤدي إلى تحسن صورة الأداء فى ذهن الطالبات والإحساس بأن أدائهن الحركى لهذه المهارات يمكن أن يصبح قريباً من هذه الصورة مع ربط ذلك بالأداء العملى وتصحيح الأخطاء مما يؤدي إلى زيادة قدرة الطالبة على تحسين التصور العقلى وخفض التوتر النفسى وتحسين مستوى الأداء المهارى.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة " طارق عبد الله " (2002م) (8) ودراسة " جانيت أورتينز Janet Ortiz " (2006م) (27) حيث أكدوا أن التصور العقلى والإسترخاء يؤثر بشكل إيجابى على خفض التوتر وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهارى .

وتشير "فايزه بسيوني" نقلاً عن "كاتل" (1991م) أن التوتر والقلق من العوامل المؤثرة في حياة كل فرد وأنه إذا زاد عن حد معين فإنه يقلل من قدره الفرد على الانتباه وإدراك المواقف و سرعة فهمها كما أنه يعوق قدره على التفكير السليم. (17 : 140)

ومن الأسباب التي تؤدي إلى التوتر النفسي في المجال الرياضي عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي لما مطلوب منه من البيئة وبين ما يدركه هو نحو قدراته وكيفية إدراك الرياضي للأحداث (أي أن هناك إدراكاً إيجابياً للأحداث وهناك إدراك سلبى للأحداث) وإستجابة الرياضي للبيئة في شكل الإستثارة التي تعتبر نوعاً من التنشيط. (5 : 270)

والعنصر الثالث للتوتر هو إستجابة الفرد للبيئة في شكل إستثارة وهذا العنصر مرتبط بشدة السلوك أي التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث للشخص عندما يكون متوتراً، على ضوء ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاثة عناصر أساسية هي البيئة والإدراكات والإستجابات.

ويتضح العنصر الثالث في إستجابة الرياضي للبيئة في شكل إستثارة وهو البعد المرتبط بشدة السلوك. (1 : 271، 272)

ويلعب التصور العقل دوراً واضحاً في نمو المهارات العقلية حيث يمثل العملية التفكير الناجحة، فالتصور وظيفة مع رفية للكائن الحي عاملاً أساسياً في تطوير المهارات الحركية وتحسين مستواه بالأداء، والتصور العقلية شمولية تحمّل طابعاً مركباً وتشتمل على مكونات بصرية وحركية، لذلك يجب النظر إلى التصور العقلية لأنها أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة فاعية العقل لذلك يفضل إستخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك.

الهدف منه هو تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الحالة الإنفعالية المصاحبة للأداء وتنمية الشعور بالوعي الحسى.

ومن أهمية التصور العقلى: يساعد الطالبة على الوصول إلى الأفضل ما لديه من مهارات اتقن التدريب والمنافسات، وإستبعاد التفكير السلبي إعطاء مزيد من الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابية وتحقي قلاً أهداف، و يساعد الطالبة على التصور للأداء الجيد مباشرة قبل الدخول فى المنافسات، ويساهم فى إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الإنتباه على المهارات لتحقيق الأهداف، ويصبح التصور العقلى أنفع كبير بعد الأداء الناجح حيث يعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء. (18 : 108)

ومن فوائد التصور العقلية تحسين التركيز، وبناء الثقة بالنفس، والسيطرة على الإنفعالات وممارسة المهارات الرياضية، وتطوير إستراتيجية اللعب، ومواجهة الأخطاء (3 : 119)

وترى الباحثة أن نجاح العملية التعليمية يتوقف على وسيلة الاتصال بين المعلم والمتعلم لذا فإن المعلم الناجح هو الذى يقرر إستخدام وسيلة أو أكثر فى ضوء ما يحدده من أهداف الدراسة فإستخدام التصور العقلى تعد من أفضل أنواع التعلم وذلك لأنها تساعد على زيادة الوعي بالجسم وإدراك الحركة والدقة وتقلل من الإستجابات اللفظية وتراعى الفروق الفردية بين الطالبات وتنشيط النشاط الذاتى لهم مما يساعد على إدراك المهارة بوضوح من خلال التصور العقلى للمهارة فيؤدى فى النهاية إلى خفض التوتر النفسى وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهارى .

من العرض السابق يتحقق صحة الفرض الثالث والذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى التصور

العقل والتوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لطالبات الفرقة الثانية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية " .

وتشير نتائج جدول (16) وجود نسب تقدم للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة هذا التقدم الإيجابى للدور الإيجابى وفاعلية برنامج التصور العقلى الذى ساعد الطالبات على تهيئة أنفسهن لمواجهة التوتر النفسى والقدر ة على التركيز الجيد وبالتالي فالتحسن فى التصور العقلى أدى إلى خفض التوتر النفسى ومن ثم يتبعه تحسن فى مستوى الأداء المهارى

كما ترى الباحثة أن الفهم الكامل للمهارة يتوقف على التصور العقلى للتسلسل الصحيح للمهارة والاتجاه السليم لحركة الجسم أثناء الأداء وفهم الأداء الفنى لكل مرحلة من مراحل المهارة .

وتتفق أيضا نتائج الدراسة مع ما أوضحه " العربى شمعون وماجدة إسماعيل " (2001م) (21) إلى أهمية التصور العقلى فى المجال الرياضى حيث أنه يساعد اللاعب على الوصول إلى حالة عقلية مثلى التى يمكن من خلالها منع الأفكار السلبية وتشتيت الإنتباه المتداخل مع الأداء البدنى فإذا توافرت قدرة اللاعب على الأداء مرة فذلك يعنى إمتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح فى كل محاولة ولكن قد لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العضلى ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء والتدريب على التصور العقلى يقلل من هذا التأثير ويحسن مستوى الأداء.

ومن العرض السابق يتحقق صحة الفرض الرابع والذى ينص على أنه " توجد فروق فى معدل التغير بين القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى التصور العقلى والتوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لصالح المجموعة التجريبية.

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وإجراءات هذه الدراسة ومن خلال نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة أمكن للباحثة استخلاص ما يلى :

1. برنامج التصور العقلى له تأثير إيجابى على خفض التوتر النفسى وتحسين مستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز المجموعة التجريبية .
2. البرنامج التقليدى المستخدم مع المجموعة الضابطة لم يؤثر إيجابيا على التوتر النفسى فى حين كان له تأثير محدود نسبيا على مستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز .
3. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نسب التحسن لجميع المتغيرات (التوتر النفسى - مستوى الأداء المهارى)

4. برنامج التصور العقلى أفضل من البرنامج التقليدى فى التدريس فهو يعمل على خفض التوتر النفسى وتحسين مستوى الأداء المهارى لسباق 100م حواجز لطالبات الفرقة الثانية.

ثانياً : التوصيات :

بناءً على ما أسفرت عنه نتائج البحث وما ترتب عليها من إستخلاصات توصى الباحثة ما يلى :

- 1 - ضرورة تطبيق برنامج للتصور العقلى على مراحل سنوية مختلفة فى مسابقات الميدان والمضمار.
- 2 - الاهتمام باستخدام التصور العقلى فى جميع الرياضات التى تحتاج إلى تركيز وتوضيح للإتجاهات والوصول إلى أعلى مستوى فى الأداء المهارى .
- 3 - تدريب الطالبات على المهارات النفسية وخاصة التوتر النفسى.
- 4 - الاهتمام بعمل دورات تدريبية لخفض التوتر النفسى.
- 5 - تصميم البرامج التعليمية والتدريبية التى تعمل على تنمية مستوى الاداء وخفض التوتر.

قائمة المراجع-ع :

أولاً: المراجع العربية:

- 1 - أسامه كامل راتب(1995م): علم نفس الرياضة، دار الفكر بمصر، القاهرة.
- 2 - أسامة كامل راتب (2000م) : " تدريب المهارات النفسية تطبيقات فى المجال الرياضى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 3 - أسامة كامل راتب (2000م): " علم النفس الرياضى المفاهيم - التطبيقات " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 4 - أسامة كامل راتب (2011م) : " الإعداد النفسى للناشئين دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور " دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 5 - ايمان ابراهيم السيسى(2011م): التعرف على تأثير نمط الايقاع الحيوي على عناصر اللياقه البدنية الخاصه ومستوى الاداء في مسابقة 100م حواجز للسيدات.
- 6 - رشا مصطفى مبروك (2002م): تأثير استخدام معينات تدريس مبتكرة على تعلم بعض المهارات فى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة
- 7 - سهير محمد حافظ(2003م): " فعالية الاسترخاء والتصور العقلى فى تصحيح الأخطاء لدى الناشئين فى رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- 8 - طارق محمد عبد الله (2002م): " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلى على مستوى أداء مهارة الإرسال لناشئي الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

- 9 - **عبد الحليم محمد (2002م):** نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار ، مطبعة الاشعاع الفنية، الاسكندرية.
- 10 - **عبد الرازق جبار الرماحي (2006م):** تأثير بعض الوسائل التعليمية على تحسين الاداء والانجاز الرقمى لعدو 100م حواجز، بحث منشور، مجلة كلية التربية البدنية، جامعة السابع من إبريل، الزاوية.
- 11 - **عبد الرازق محمد (2018م)** تأثير برنامج للتصور العقلى باستخدام الواقع المعزز على بعض الجوانب العقلية ومستوى أداء بعض مهارا كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة الدولية لعلوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان .
- 12 - **عبد العزيز احمد (2004)** تأثير برنامج للتصور العقلى وتركيز الانتباه على بعض المهارات الأساسية للناشئين فى كرة القدم تحت 14 سنة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية العدد (5)
- 13 - **عبد العزيز عبد المجيد (2008م):** سيكولوجية مواجهة الضغوط، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 14 - **عبد اللطيف محمد (2011م):** التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
- 15 - **عزه احمد موسى (2017م):** الصلابه العقلية وعلاقتها بالنقه بالنفس والمستوي الرقمي لسباق 100م حواجز، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية بنات، جامعة الزقازيق
- 16 - **على عبد الله الحمدونى (2006م) :** " اثر برنامج ارشادى لتخفيف التوتر النفسى المصاحب للأداء لدى لاعبي بعض الأندية العراقية بالرماية لفئة المتقدمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- 17 - **فايزه بسيونى وكاتل (1991م):** 21 برنامج علاجى مقترح لتخفيف مستوى القلق وتأثيره على المستوى الرقمى لسباق 100م حواجز، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد الثالث.
- 18 - **محمد العربى شمعون (1996م) :** " التدريب العقلى فى المجال الرياضى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

- 19 - محمد العربى شمعون (2001م): " التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 20 - محمد العربى شمعون (2001م) : " التدريب العقلى والأداء الرياضى " ، اللجنة الأولمبية المصرية ، المركز العالمى الأولمبى.
- 21 - محمد العربى شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل (2001م) : اللاعب والتدريب العقلى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 22 - محمد حسن علاوى (2002م): " علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية " ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- 23 - مصطفى حسين باهى ، سمير عبد القادر (2004م) : " المدخل إلى الاتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- 24 - نعيمة الرواغ (2007م): "لقاء ان حول الصدفة والتوتر النفسى"، مجلة أمواج، العدد 37.
- 25 - هاله محمد محمود (2016م):تأثير برنامج بدنى-نفسى على بعض الصفات البدنية وخفض التوتر النفسى ومستوى اداء بعض مهارات الجمناز لتلمي ذات المرحلة الاعداديه،رسالة ماجستير،كلية تربية رياضية بنات جامعة الزقازيق.
- 26 - هويدا فتحى السيد (2009م) : تأثير استخدام العلامات الإرشادية على المهارات الإدراكية البصرية وتركيز الانتباه ومستوى الأداء المهارى على حسان القفز ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان ، القاهرة .

ثانيا المراجع الأجنبية :

27- Janet ottiz , Linda Lagrange,(2006): Efficacy of relaxation techniques in sport performance in women golfers , the sport Journal United State sports Academy