

Arabian Gulf Journal of Humanities and Social Studies

ISSN: 3080-4086

الإصدار الخامس - العدد الثالث عشر || تاريخ الإصدار 2026-04-20



التصور العقلي وتأثيره على بعض المتغيرات النفسية لدى لاعبي تنس كرة القدم

Mental Perception And Its Effect On Some Psychological Variables Among Tennis And Football Players

م.د. أثير يوسف احمد¹ - م.م. مصطفى عبد محمد²

Dr. Mustafa Abdul Mohammed - Dr. Atheer Yousif Ahmed

¹المديرية العامة لتربية صلاح الدين

²مديرية تربية صلاح الدين-قسم تربية يثرب

DOI: <https://doi.org/10.64355/agjhss51311>

مجلة خليج العرب للدراسات الإنسانية والاجتماعية || هذه المقالة مفتوحة المصدر موزعة بموجب شروط وأحكام ترخيص مؤسسة المشاع الإبداعي (CC BY-NC-SA)

Clarivate | ProQuest

Ulrichsweb™



ISSN INTERNATIONAL STANDARD SERIAL NUMBER INTERNATIONAL CENTRE



معرفة e-Marefa



شبكة المعلومات التربوية العربية shamaa Arab Educational Information Network

AskZad

ORCID Connecting Research and Researchers

INTERNATIONAL Scientific Indexing

cc creative commons

المخلص:

هدف البحث في تحليل تأثير التصور العقلي على مستوى التوتر والقلق لدى لاعبي تنس كرة القدم، ودراسة تأثير التصور العقلي على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي تنس كرة القدم، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، وتم التطبيق على عينة عشوائية من فرقة كرة قدم محلية ودولية، والبالغ عددهم 80 لاعب، وتم التطبيق باستخدام مقياس التصور العقلي، وفي ضوء النتائج توصل الباحث يعتبر التصور اداة واستراتيجية للاعبون الذين يتدربون على تصور الاحداث والضغوطات وطريقة التعامل معها مما يعكسون ردة فعل صحيحة في المواقف التي تحتاج، التصور العقلي الذهني العالي يتطلب جهد عالي من التدريب على للربط بين التعب الذهني مع التعب البدني للتغلب عليهم وتحقيق نتائج جيدة.

واوصا على وضع برامج تدريبية خاصة لتنمية بعد التحكم في التركيز لدى اللاعبين لزيادة مستواهم في هذا البعد، استخدام أساليب التصور العقلي قبل المباريات لتعزيز الدافعية والتركيز لدى اللاعبين، الاستفادة من خبرات اللاعبين الدوليين في استخدام تقنيات التصور العقلي ونقلها لبقية اللاعبين.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، المتغيرات النفسية، لاعبي التنس، كرة القدم، الرياضة.

Abstract:

The study aimed to analyze the effect of mental imagery on the levels of stress and anxiety among football tennis players, as well as to examine its impact on their level of self-confidence. The descriptive-analytical method was adopted, and the study was conducted on a random sample of 80 players from both local and international football teams. The mental imagery scale was used as the primary research instrument.

In light of the findings, the researcher concluded that mental imagery is an effective tool and strategy for players, as it enables them to mentally rehearse events, pressures, and ways of dealing with them, which in turn helps them produce appropriate responses in demanding situations. High levels of mental imagery require intensive training to integrate mental fatigue with physical fatigue in order to overcome both and achieve optimal performance outcomes.

The study recommended designing specialized training programs to develop players' focus control in order to enhance their performance in this dimension. It also emphasized the importance of using mental imagery techniques before matches to improve motivation and concentration, as well as benefiting from the experiences of international players in applying mental imagery techniques and transferring them to other players.

Keywords: Mental Imagery, Psychological Variables, Tennis Players, Football, Sport.

1-المقدمة وأهمية البحث

في العصر الحديث، أصبحت الجوانب النفسية مكوناً رئيسياً في إعداد الرياضيين، حيث لا يقتصر الأداء الرياضي على المهارات البدنية والتقنية فقط، بل يتجاوز ذلك ليشمل القدرات العقلية والانفعالية التي تمكن اللاعب من الحفاظ على استقراره وتوازنه في المواقف التنافسية المختلفة.

وقد أصبح من المسلم به أن إعداد اللاعب نفسياً لا يقل أهمية عن الجوانب البدنية أو المهارية، حيث يسهم الإعداد العقلي والنفسي في تطوير الثقة بالنفس، والقدرة على التركيز، والتحكم في الانفعالات والضغوط التي تصاحب المنافسات (راتب، 1995؛ صالح، 1995). ومن بين أساليب الإعداد النفسي البارزة التي تم توظيفها في المجال الرياضي هو التصور العقلي، وهو عملية عقلية يتم فيها استخدام التخيل لاستحضار أداء المهارات أو المشاهد التنافسية بصورة ذهنية واضحة ومنظمة، مما يساعد على ترسيخ المهارات الحركية والنفسية في ذاكرة اللاعب، وتحفيز الجهاز العصبي كما لو كان يؤدي المهارة فعلياً. تشير الأدبيات إلى أن التصور العقلي يُعد أحد الركائز الأساسية في التدريب النفسي الحديث، إذ يسهم في تحسين الأداء، وتقوية الذاكرة الحركية، وتهيئة اللاعب نفسياً قبل وأثناء المنافسة (علاوي، 2002؛ إسماعيل، 2002).

ويعتبر لاعبو تنس كرة القدم من الفئات الرياضية التي تحتاج إلى إعداد نفسي متكامل، نظراً للطبيعة الخاصة للعبة التي تمزج بين مهارات التنس وقدرات التحكم بالكرة بالقدم. هذا الدمج يتطلب تركيزاً عالياً وتوافقاً عصبياً عضلياً متطوراً، إلى جانب قدرة اللاعب على الاستجابة الفورية

للمتغيرات الميدانية. ومن هنا تبرز أهمية توظيف التصور العقلي في إعداد هؤلاء اللاعبين، لتعزيز المتغيرات النفسية مثل الثقة بالنفس، والهدوء، والتحكم في القلق، خاصة في المواقف التي تتطلب أداءً دقيقاً تحت الضغط (الحجبة وعبد القادر، 1990؛ باهي، 2002).

وقد أظهرت بعض الدراسات أن استخدام برامج التصور العقلي يسهم بشكل ملحوظ في تطوير الأداء المهاري والنفسي لدى اللاعبين، حيث يُمكن للتصور العقلي أن يُحاكي سيناريوهات اللعبة ويساعد على تثبيت الاستراتيجيات الذهنية والبدنية. كما أن هذا النوع من التدريب يُعد وسيلة فعالة للحد من التوتر وتحقيق الاستعداد الأمثل دون الحاجة إلى مجهود بدني إضافي (علاوي ومحمد، 1988؛ الكاظمي، 2000).

لذا تتجلى أهمية هذا الموضوع في تسليط الضوء على العلاقة بين التصور العقلي وبعض المتغيرات النفسية لدى لاعبي تنس كرة القدم، والتعرف على مدى تأثير هذا النوع من التدريب على تعزيز الجاهزية النفسية، وهو ما يُعد خطوة هامة نحو تطوير برامج تدريبية متكاملة تلبي الاحتياجات الفعلية للاعبين.

أهمية البحث في هذا المجال تكمن في النقاط التالية:

- 1- يساعد التصور العقلي في تعزيز القدرات الحركية والتركيز والثقة بالنفس، مما يؤدي إلى أداء أكثر فاعلية في أثناء المباريات، ويمنح اللاعبين أداة نفسية فعالة لدعم الجوانب الفنية والتكتيكية.
- 2- يمكّن التصور العقلي للاعبين من مواجهة المواقف التنافسية الصعبة بقدرة أعلى على التحمل النفسي والانضباط تحت الضغط، مما يقلل من مستويات القلق ويُحسن التفاعل مع مجريات اللعب.
- 3- يُسهم في بناء صورة ذهنية إيجابية للذات الرياضية، مما يعزز الدافعية الداخلية والثقة بالنفس، وهما عنصران حاسمان في المنافسات الفردية والجماعية.
- 4- يمنح المدربين أداة لتصميم برامج تدريب نفسي موجهة تساعد على ضبط الانفعالات وزيادة التركيز والانتباه، ما ينعكس إيجاباً على فعالية الخطط التدريبية.
- 5- يساعد التصور العقلي في تنظيم المشاعر وتعزيز الاستجابة الإيجابية للضغوط، مما ينعكس على الصحة النفسية والرضا الذاتي، ويقلل من فرص الانهيار أو الإجهاد الذهني على المدى الطويل.

مشكلة الدراسة:

يُعد التصور العقلي أحد المهارات النفسية الأساسية التي تلعب دوراً بارزاً في تطوير الأداء الرياضي، خاصة في الألعاب التي تتطلب دقة حركية وتوافقاً نفسياً عالياً مثل تنس كرة القدم. ورغم اعتراف العديد من الدراسات بأهمية التصور العقلي في تحسين الأداء الرياضي، إلا أن هناك قصوراً واضحاً في تسليط الضوء على تأثيره المباشر في الجوانب النفسية لدى اللاعبين، مثل التوتر، والقلق، والثقة بالنفس، والمرونة العقلية.

تتمثل الفجوة البحثية في أن معظم الدراسات السابقة ركزت على التصور العقلي في الألعاب الفردية أو الجماعية التقليدية (مثل التنس أو كرة القدم)، دون التطرق إلى رياضة "تنس كرة القدم"، التي تتطلب مزيجاً دقيقاً من المهارات النفسية والحركية. ولم تُدرس تأثيرات التصور العقلي على المتغيرات النفسية للاعبين في هذا النوع من الرياضات الناشئة، مما يستدعي إجراء دراسة ميدانية لتقييم هذا الأثر بشكل علمي، مما يجعلنا بطرح التساؤل: هل يوجد تأثير للتصور العقلي لدى لاعبي تنس كرة القدم على بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بهم، مثل مستوى التوتر والقلق، ومستوى الثقة بالنفس، والقدرة على التركيز والانتباه، والمرونة العقلية، والاسترجاع الذاتي، وطريقة التعامل مع الانتصارات والهزائم؟

أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير التصور العقلي في مستوى التوتر والقلق لدى لاعبي تنس كرة القدم.
- 2- بيان دور التصور العقلي في تنمية مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي تنس كرة القدم.
- 3- قياس مدى مساهمة التصور العقلي في تعزيز المرونة العقلية والاسترجاع الذاتي لدى لاعبي تنس كرة القدم.

فرض البحث:

يوجد تأثير دال إحصائياً للتصور العقلي لدى لاعبي تنس كرة القدم على بعض المتغيرات النفسية المرتبطة بهم، مثل مستوى التوتر والقلق، ومستوى الثقة بالنفس، والقدرة على التركيز والانتباه، والمرونة العقلية، والاسترجاع الذاتي، وطريقة التعامل مع الانتصارات والهزائم.

مجالات البحث:

المجال الزمني: 3/1 الى 2025 /5/1.

المجال المكاني: القاعة الرياضية لاتحاد تنس كرة القدم العراقي في بغداد.

المجال البشري: (100) لاعب من اللاعبين المشاركين في بطولة الدوري العراقي لاتحاد تنس كرة القدم.

الدراسات السابقة:

في ضوء اطلاع الباحث علي الدراسات السابقة التي تربط الموضوع تم التوصل إلى الدراسات السابقة التالية:

1- دراسة (وسيم عقاب سليمان عبد، 2015): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التصور العقلي والتوافق النفسي. كما هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية التصور العقلي والتوافق النفسي في المجموعة التجريبية، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة في بعض المتغيرات المتعلقة بالتصور العقلي والأداء البدني، بناءً على هذه النتائج، يُوصى بضرورة التركيز على تعليم اللاعبين كيفية استخدام البرامج النفسية قبل بدء المباريات لتحسين أدائهم، كما ينصح بإجراء المزيد من الدراسات لتقييم تأثير البرامج النفسية على اللاعبين في مراحلهم العمرية المختلفة، ومقارنة استخدام هذه البرامج بين الناشئين والكبار.

2- دراسة (نجلاء فتحي، 2016): تهدف هذه الدراسة إلى تقييم فعالية استخدام تمارين الهاتايوجا المدعمة بتدريبات التصور العقلي في تحسين صورة الجسم وتعزيز تقدير الذات وتقليل مستوى الخجل، وتم استخدام منهج تجريبي وتصميم دراسة تجريبية لمجموعة واحدة، حيث تم قياس المتغيرات النفسية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي على عينة من طالبات كلية العلوم الطبية التطبيقية في جامعة جازان، أظهرت النتائج تأثير إيجابي لاستخدام تمارين الهاتايوجا المدعمة بتدريبات التصور العقلي في تحسين صورة الجسم وتعزيز تقدير الذات وتقليل مستوى الخجل لدى المشاركات في الدراسة، وتشير النتائج إلى أن استخدام تمارين الهاتايوجا المدعمة بتدريبات التصور العقلي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الجوانب النفسية المذكورة ويساهم في تحسينها.

3- (محمد السيد محمد محمد علي، 2019): تهدف هذه الدراسة إلى قياس تأثير برنامج يستخدم التصور العقلي في تحسين مستوى أداء بعض المبادئ الخطئية الهجومية للاعبين كرة القدم الناشئين في محافظة سوهاج، تم استخدام منهج شبه تجريبي في البحث، أظهرت نتائج البحث وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية في المبادئ الخطئية الهجومية للمحاولات الناجحة للاعبين كرة القدم الناشئين بين القياس القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي. كما أظهرت النتائج وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية في تحسين التصور العقلي للاعبين كرة القدم الناشئين في القياسات القبلية والبيئية والبعدية، لصالح القياس البيئي والبعدي، استناداً إلى هذه النتائج، يوصى بالبحث بضرورة تطبيق البرنامج النفسي المقترح الذي يركز على الجوانب النفسية والخطئية كمرجعية لتحسين المبادئ الخطئية الهجومية للاعبين كرة القدم الناشئين.

2- اجراءات البحث:

منهج البحث:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث يتمثل في لاعبي فرق الدوري الممتاز لتنس كرة القدم (الثلاثي، الثنائي، الفردي 2023-2024)، وهي فرق (البحري، الصناعات الكهربائية، شهربان، بلد، الهندية، شباب المستقبل، المعلمين، شباب الامير، الدور) تم اختيار عينة عشوائية من لاعبي فرق تنس كرة القدم محلية ودولية، والبالغ عددهم (100) لاعب، والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث.

جدول (1) توزيع عينة البحث على الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية

العينة الكلية		الدراسة الاساسية		الدراسة الاستطلاعية		فئة العينة
النسبة%	العدد	النسبة%	العدد	النسبة%	العدد	
20%	20	18.75%	15	25%	5	اللاعبين الدوليين
80%	80	81.25%	65	75%	15	اللاعبين المحليين
100%	100	100%	80	100%	20	المجموع

أدوات البحث:

أولاً: مقياس التصور العقلي أعد المقياس في صورته العربية مجدي حسن يوسف (٢٠٠٨م).

الهدف من المقياس:

المقياس مصمم لقياس الوظائف المعرفية والدافعية لدى اللاعب في المجال الرياضي وذلك من خلال الإطار التحليلي لوظائف التصور التي أشار إليها بابفيو Paivo.

وصف المقياس:

المقياس يتضمن (٣٠) عبارة، المقياس مدرج من سوباعي التدرج بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة فوق متوسطة - بدرجة متوسطة - بدرجة أقل من المتوسطة - بدرجة ضعيفة - بدرجة ضعيفة جداً) تبدأ من درجة واحدة تعبر عن نادراً ما يستخدم اللاعب هذا النوع من التصور حتي سبع درجات تعبر عن استخدام اللاعب دائماً لهذا النوع من التصور، ويشمل المقياس علي خمس أبعاد لوظائف التصور ويعتبر كل بعد مقياس فرعي منفصل، ولذلك يوجد عدد (1) عبارات لكل مقياس من المقاييس الفرعية. البعد الأول: المعرفي المحدد (١، ٦، ١١، ٢١، ١٦، ٢٦)، البعد الثاني: المعرفي العام (٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧)، البعد الثالث: الدافعية المحدد (٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨)، البعد الرابع: استثارة الدافعية العامة (٩، ٤، ١٤، ١٩، ٢٢، ٢٩)، البعد الخامس: الدافعية العامة (10، 15، 20، 25، 30، 5).

المعاملات العلمية لمقياس التصور العقلي:

1 : حساب المعاملات العلمية لمقياس التصور العقلي قيد البحث:

الإيجاد معامل الصدق لمقياس التصور العقلي قيد الدراسة قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث الإستطلاعية البالغ عددها (80) من لاعبي تنس كرة القدم بواقع (20) من اللاعبين (الدوليين)، (40) من اللاعبين (المحليين) من مجتمع البحث وبخلاف العينة الأساسية، ثم قام بعد ذلك بحساب معامل الصدق باستخدام طريقة الصدق التمييزي عن طريق إجراء المقارنة الطرفية بين الإربعين الأعلى والأدنى وذلك بعد أن تم ترتيب درجات ناشي الدراسة الإستطلاعية في المقياس ترتيباً تنازلياً، ثم قام بإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي الإربعين كما يتضح في جدول (٢).

جدول (2) دلالة الفروق بين متوسطي الإرباعيين
(الأعلى - الأدنى) لدرجات افراد العينة الاستطلاعية

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الإرباعي الأدنى		الإرباعي الأعلى		الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس
		2ع	س 2	1ع	س 1	
0.05	* 9.461	3.806	25.600	1.265	37.600	المعرفي المحدد
0.05	* 13.029	3.225	23.800	0.422	37.200	المعرفي العام
0.05	* 10.161	3.864	27.400	0.667	40.000	الدافعي المحدد
0.05	* 8.340	3.169	27.600	1.265	36.600	إستثارة الدافعية العامية
0.05	* 12.004	3.565	22.400	2.440	38.800	الدافعية العامة للتفوق
0.05	* 11.320	16.818	126.800	5.554	190.200	الدرجة الكلية

يتضح من جدول (٢) أنه توجد فروق جوهرية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطي درجات الإرباعيين الأعلى، الأدنى للاعبين العينة في كل من الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي قيد الدراسة، وذلك لصالح متوسط درجات الإرباعي الأعلى، مما يدل على تمتع هذا المقياس بدرجة عالية من الصدق.

حساب الاتساق الداخلي:

قام الباحث بتطبيق مقياس التصور العقلي على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها (20) لاعب من كرة القدم من مجتمع الدراسة وبخلاف العينة الأساسية، حيث تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ثم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وكما يتضح في الجدولين (٣)، (٤).

جدول (3) معاملات الارتباط بين درجة ك مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي لأفراد العينة الاستطلاعية في مقياس التصور العقلي

معام الارتباط	العبارة	معام الارتباط	العبارة	معام الارتباط	العبارة	معام الارتباط	العبارة	معام الارتباط	العبارة
* 0.760	1	* 0.406	1	* 0.399	1	* 0.774	1	* 0.594	1
* 0.727	2	* 0.329	2	* 0.631	2	* 0.720	2	* 0.784	2
* 0.711	3	* 0.429	3	* 0.608	3	* 0.445	3	* 0.553	3
* 0.586	4	* 0.555	4	* 0.574	4	* 0.410	4	* 0.837	4
* 0.781	5	* 0.364	5	* 0.595	5	* 0.804	5	* 0.711	5
* 0.843	6	* 0.479	6	* 0.701	14	* 0.700	6	* 0.670	6

يتضح من جدول (٣) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس التصور العقلي لدى لاعبي العينة الاستطلاعية والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه المفردة، ويوضح جدول (٤) حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي.

جدول (4) معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي لدى لاعبي العينة الإستطلاعية لدى ناشني العينة الإستطلاعية قيد البحث

م	الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	المعرفي المحدد	* 0.927	دال عند 05.0
2	المعرفي العام	* 0.933	دال عند 05.0
3	الدافعي المحدد	* 0.860	دال عند 05.0
4	إستثارة الدافعية العامة	* 0.544	دال عند 05.0
5	الدافعية العامة للتفوق	* 0.878	دال عند 05.0

يتضح من جدول (٤) أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين درجة كل بعد من الأبعاد الخمسة والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي لدى لاعبي العينة الإستطلاعية، مما يدل على أن هناك إتساق ما بين المفردات والأبعاد الخاصة بالمقياس.

حساب معامل الثبات المقياس التصور العقلي قيد البحث:

تم حساب معامل الثبات لأبعاد المقياس التصور العقلي بطريقتي ألفا كرونباخ، التجزئة النصفية وكما يتضح في جدول (٥).

جدول (5) حساب معامل الثبات للأبعاد الخاصة بمقياس التصور العقلي قيد البحث

الأبعاد	التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ
	سبيرمان - براون	جتمان	
المعرفي المحدد	0.886	0.769	0.834
المعرفي العام	0.919	0.815	0.831
الدافعي المحدد	0.852	0.740	0.858
إستثارة الدافعية العامة	0.681	0.635	0.825
الدافعية العامة للتفوق	0.923	0.720	0.866

قيمة ألفا كرونباخ الكلية - ٠.٨٩١

يتضح من جدول (٥) أن معامل الثبات للأبعاد الخاصة بمقياس التصور العقلي قيد البحث قد حققت قيم مرتفعة في أبعاده الخمسة، حيث تتراوح في طريقة ألفا كرونباخ ما بين (٠.٨٢٥، ٠.٨٦٦)، كما لوحظ تقارب متجه معاملات الثبات الخاصة بأبعاد المقياس في كل سمن طريقتي " سبيرمان - براون، جتمان " حيث تتراوح في سبيرمان - براون ما بين (٠.٦٨١، ٠.٩٢٣) وفي جتمان ما بين (٠.١٣٥، ٠.٨١٥)، وبمقارنة قيم ألفا كرونباخ المحسوبة بالقيمة الكلية والتي تبلغ (٠.٨٩١) يتضح أن جميع قيم ألفا كرونباخ المحسوبة كانت أقل من القيمة الكلية، مما يدل على تمتع أبعاد مقياس التصور العقلي بدرجة عالية من الثبات.

التجربة الإستطلاعية لمقياس التصور العقلي.

بعد إكمال التعليمات الخاصة بكل مقياس قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم 20 / 3 / 202٥ للكشف عن:

1. تأكد وضوح التعليمات وفقرات المقياس لدى العينة.

2. التعرف على معوقات وصعوبات تطبيق فقرات المقياس.
3. معرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياس.
4. استخراج معامل الثبات.

التجربة الرئيسية .

تم اجراء التجربة الرئيسية لافراد العينة بتاريخ 2025/4/1 .

عرض ومناقشة النتائج:

عرض تأثير التصور العقلي على بعض المتغيرات النفسية لدى لاعبي تنس كرة القدم

جدول (7) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التصور العقلي

عبارات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1,2,3,4,5,6	4.91-2.65	1.69-1.16
7,8,9,10,11,12	73-4-51-3	1.68-1.20
13,14,15,16,17,18	4.96-4.09	1.64-1.15
19,20,21,22,23,24	4.82-4.10	1.50-1.26
25,26,27,28,29,30	4.83-2.92	1.51-1.24

الجدول يعطينا متوسطات حسابية وانحرافات معيارية لعدة فئات من عبارات المقياس. يتألف المقياس من 30 عبارة، وتم تقسيمها إلى خمس فئات، كل فئة تحتوي على ست عبارات.

في البداية، نلاحظ أن المتوسطات الحسابية للفئات تتراوح بين 2.65 و 4.10، مما يعني أن هناك تبايناً في التصور العقلي لدى اللاعبين. تتراوح الانحرافات المعيارية بين 1.15 و 1.69، مما يشير إلى مدى انتشار البيانات حول المتوسط.

4- تحليل فروق النتائج بين الفئات:

1. نجد أن المتوسطات الحسابية للفئة الثالثة (4.96-4.09) هي الأعلى بين الفئات الأربع، وهذا يشير إلى أن اللاعبين يمتلكون تصوراً عقلياً أقوى في هذه الفئة.

2. بالنظر إلى الانحراف المعياري، نجد أن الفئة الرابعة (1.50-1.26) لديها أدنى انحراف معياري، مما يعني أن البيانات في هذه الفئة أقرب إلى المتوسط. يمكن أن يكون ذلك نتيجة لتجانس في التصور العقلي بين اللاعبين في هذه الفئة.

3. مستوى لاعبي كرة القدم (دوليين، محليين في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التصور العقلي كان (مرتفع) في بعد الدافعي المحدد)، بينما كان المستوى فوق المتوسط في باقي الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس.

يظهر التحليل أن هناك اختلافاً في التصور العقلي لدى لاعبي تنس كرة القدم، حيث يظهر بعض الفروق بين الفئات في مستوى التصور العقلي وانتشار البيانات حولها وهذا ما يتطابق مع الدراسات السابقة كدراسة (وسيم عقاب سليمان عبد، 2015) ، يُوصى بضرورة التركيز على تعليم اللاعبين كيفية استخدام البرامج ، هذه النتائج تشير إلى أهمية دراسة التصور العقلي في تحليل وفهم السلوك والأداء الرياضي، وتوفير مقاربات تطويرية لتعزيز التصور العقلي لدى اللاعبين.

ان التصور الذهني يعتبر من المهارات القابلة للتطوير مثلها مثل بقية المهارات البدنية حيث يمكن قياسها بطريقة تنفيذ المنهج المتكامل من الخطة التدريبية اليومية وتحويل التدريب اليومي الى تدريب ونشاط يومي محدد الاهداف ، يمارس بانضباط عالي كما يمارس التدريب البدني هذا ماكد مورفي (1990) ركز على أهمية التصور العقلي في رياضة التنس تحديداً، باعتباره وسيلة فعالة في محاكاة الأداء وتحسين دقة التنفيذ،

5- الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات :

- 1- ان اللاعبين الذين يمتازون بكفاءة جيدة يقومون بتوجيه جميع الحواس نحو رؤية الملعب وصوت واحساس بالكرة للحصول على افضل النتائج .
- 2- يعتبر التصور اداة واستراتيجية للاعبون الذين يتدربون على تصور الاحداث والضغوطات وطريقة التعامل معها مما يعكسون ردة فعل صحيحة في المواقف التي تحتاج .
- 3- التصور العقلي الذهني العالي يتطلب جهد عالي من التدريب على الربط بين التعب الذهني مع التعب البدني للتغلب عليهم وتحقيق نتائج جيدة .

6- التوصيات:

- 1- تشجيع استخدام تقنيات وتدريبات التصور العقلي بانتظام لدى لاعبي كرة القدم لتعزيز الأبعاد ذات المستوى فوق المتوسط.
- 2- وضع برامج تدريبية خاصة لتنمية بعد "التحكم في التركيز" لدى اللاعبين لزيادة مستواهم في هذا البعد.
- 3- استخدام أساليب التصور العقلي قبل المباريات لتعزيز الدافعية والتركيز لدى اللاعبين.
- 4- الاستفادة من خبرات اللاعبين الدوليين في استخدام تقنيات التصور العقلي ونقلها لبقية اللاعبين.

المصادر:

أولاً: المصادر العربية:

- إسماعيل، ظافر هاشم. (2002). الإعداد النفسي والخططي بالتنس (الطبعة الثانية). بغداد: دار الحافظ للطباعة والنشر والترجمة.
- باهي، مصطفى حسين. (2002). الصحة النفسية في المجال الرياضي (الطبعة الثانية). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- الحجية، سامي كاظم، وعبد القادر، سامي. (1990). الأسس الحديثة في التنس. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- حسين، قاسم حسن، وشاكر، إيمان. (د.ت). مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية. دون مكان نشر: دون ناشر.
- راتب، أسامة. (1995). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة. (1997). علم النفس الرياضي (الطبعة الثانية). القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أسامة. (2000). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- شادي، السيد نصر السيد. (2022). تأثير استخدام نموذج (PETTLEP) للتصور العقلي على بعض المهارات النفسية والحالة الانفعالية وزمن رد الفعل لناشئي الجودو. *المجلة العلمية لعلوم الرياضة*، 8، (2).
- صالح، حمد زكي. (1995). علم النفس التربوي. لبنان: عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- الطويل، عزت عبد العظيم. (1985). علم النفس التعليمي المعاصر. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

- عبد، وسيم عقاب سليمان). 2015. (أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم (رسالة ماجستير)، جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا
- علاوي، حسن. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، حسن. (2002). علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين. (1988). القياس في المجال التربوي والرياضي (الطبعة الثانية). القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، محمد. (1994). علم النفس الرياضي (الطبعة التاسعة). القاهرة: دار المعارف.
- على، محمد السيد محمد محمد. (2019). تأثير برنامج باستخدام التصور العقلي على تحسين مستوى أداء بعض المبادئ الخطئية الهجومية لناشئي كرة القدم بمحافظة سوهاج. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد 48، الجزء 3.
- فتحي، نجلاء. (2016). التغير في بعض الحالات النفسية كنتيجة لممارسة تمارين الهاتايوجا المدعمة بتدريبات التصور العقلي لعينة من طالبات جامعة جازان. المؤتمر العلمي الدولي السابع عشر - اليوبيل الذهبي لعلم النفس الرياضي في مصر والدول العربية، القاهرة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، من 18-20 نوفمبر.
- فرج، إيلين وديع. (2000). التنس (تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم). الإسكندرية: منشأة المعارف.
- الكاظمي، ظافر هاشم. (2000). الإعداد الفني والخططي بالتنس (الطبعة الثانية). بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة.
- مورفي، بل. (1990). الكتاب الشامل لتمارين البطولة بالتنس (ترجمة سمير سلط الهاشمي وآخرون). بغداد: مطابع التعليم العالي. (الأصل نشر سنة 1987).
- وسيم عقاب سليمان عبد، أثر برنامج للتصور العقلي علي مستوي الأداء المهاري والتوافق النفسي لناشئي كرة القدم، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، 2015.
- ثانياً: المصادر الإنجليزية:

Georgia Busbee, The Effects of Psychological Techniques on the Performance of High School Varsity Tennis Players, February 2022 Journal of Student Research 11(1).