

تأثير برنامج للتصور العقلي على التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م 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 والضغوط النفسية 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 . (٤ : ١٧٢ ، ١٩٧)

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 اللاعبة أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منها. (٢ : ١١٧)

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

ويذكر "محمد علاوى" (٢٠٠٢م) أن التصور هو إنعكاس للأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه لحظة التصور . (٢٢ : ٢٤٨)

كما يشير "عبدالعزيز عبدالمجيد" (٢٠٠٨م) أن التصور " إعادة تكوين خبرة إيجابية سابقة أو صور لأحداث جديدة للإعداد النفسى العقلى قبل الأداء". (١٣ : ٢١٣)

ويذكر "العربى شمعون" (٢٠٠١م) أن أهمية التصور العقلى تتضح كالاتى :

١- يساعد فى الوصول إلى المستوى الأفضل سواء فى التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الإستخدام اليومى للتصور العقلى فى توجيه ما يحدث عند الإكتساب والممارسة لتطوير المهارات الحركية بإستعادة الخبرات السابقة .

٢- يساعد على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول فى المنافسات .

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

٤- إستبعاد التفكير السلبى وإعطاء المزيد من الدعم فى الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابى وتحقيق الأهداف . (١٩ : ٢١١ ، ٢١٢)

كما يتفق كلا من "مصطفى باهى وسمير جاد" (٢٠٠٤) إلى أن التصور العقلى 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 العقلى الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلاً للأداء الفعلى للمهارة . (٢٣ : ١١٨ - ١٢٢)

ويشير "العربى شمعون" (٢٠٠١م) إلى أن الإستخدام الجيد للتصور العقلى يتوقف على

مجموعة من المبادئ هى :

١- التصور العقلى 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 (تمهيدى - الجزء الأساسى - الجزء الختامى).

٢- التصور وملامح بيئة الأداء :

حيث أنه كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحاً كان التصور أفضل .

٣- التركيز على الإيجابيات :

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

٤- التصور العقلي للمهارة ككل :

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

٥- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة :

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

٦- التصور العقلي فى نفس سرعة الأداء : حيث يساعد اللاعب على التوقيت السليم لأداء المهارة

٧- التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت : لكى يحقق نتائج ايجابية للاعب . (٢٠ : ٢١٤ - ٢١٥)

ويؤكد "أسامة راتب" (٢٠٠٠م) على أهمية أداء بعض تدريبات الإسترخاء قبل ممارسة التصور العقلي حيث تساعد اللاعب على التخلص من التوتر وقيام الجهاز العصبى بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإشارات العصبية إلى أجهزة الجسم . (٢ : ٢٢٩)

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 كفاء بالإضافة إلى انه قد

يسبب حدوث الصراع الداخلي كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية وفي الغالب يكون سبباً للزعوف عن ممارسة الرياضة . (٣ : ٢٧١)

وترى "نعيمة الرواغ" (٢٠٠٧م) أن التوتر النفسى حالة من الإنهاك النفسى الشديد يحدث فى وجود صراعات نفسية مستمرة. (٢٤ : ١١)

وتعتبر مسابقات الميدان والمضمار رياضة أساسية من أقدم الأنشطة الرياضية التي مارسها الانسان منذ ولادته فالمشي والجري أنشطة حركية فطرية ووسائل يستخدمها الفرد لتحقيق أغراضه في كل مراحل حياته. وهى تخدم جميع الرياضات الاخرى حيث تدخل بعض مسابقاتها مثل الجري والوثب ضمن البرامج التدريبية لهذه الالعاب حيث يمكن من خلالها قياس عناصر اللياقة البدنية مثل القوة والسرعة والرشاقة . (٢٢ : ٩)

ويضيف "عبد الرازق الرماحى" (٢٠٠٦م) أن سباقات الحواجز من السباقات التي تمتاز بدرجة عالية من الصعوبة قياساً بالمسابقات الأخرى لأنها تحتاج مواصفات بدنية خاصة تساعد فى اكتساب التكنيك الجيد. (١٠ : ١٦٤)

كما يضيف "عبد الحليم محمد" (٢٠٠٢م) أن لاعب الحواجز يحتاج إلى مرونة خاصة لعضلات الجذع والكتفين ومتغيرات أخرى ويجب أن تؤدى التمرينات الخاصة أثناء التدريب التي تعمل على تجنب الإصابة بإستمرار. (٩ : ٧٩)

مشكلة البحث :

لقد لاحظت الباحثة من خلال مجال عملها انخفاض مستوى الطالبات فى أداء مهارة ١٠٠م حواجز على الرغم من إتباع أسلوب العرض والشرح ومشاهدة النموذج أكثر من مرة إلى جانب تصحيح الأخطاء بإستمرار لذلك رأت الباحثة إستخدام 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 ١٠٠م حواجز .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج للتصور العقلي ومعرفة تأثيره على :

١- التوتر النفسى لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

٢- مستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التصور العقلى والتوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز لطالبات الفرقة الثانية لصالح القياس البعدى .

٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى التصور العقلى والتوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز لطالبات الفرقة الثانية لصالح القياس البعدى .

٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى التصور العقلى والتوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز لطالبات الفرقة الثانية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

٤- توجد فروق فى معدل التغير بين القياسات البعدية عن القبلىة لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى التصور العقلى والتوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

التصور العقلى :

هو إعادة تكوين أو إسترجاع صور المهارات الحركية المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا . (١٩ : ٢١٠)

التوتر النفسى :

هو عدم التوازن بين مقدرة اللاعبه وإستعداداتها وبين إمكانية تحقيقها لأهدافها من الأداء . (١٦) :

(١٩)

مستوى الأداء :

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

الدراسات السابقة :

١- قام " طارق محمد عبدالله " (٢٠٠٢م) (٨) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح بإستخدام التدريب العقلى على مستوى أداء مهارة الإرسال لناشئى الكرة الطائرة وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٧) ناشئاً تحت (١٧) سنة وقسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وكانت أهم النتائج أن التدريب العقلى أثر تأثيراً إيجابياً على رفع مستوى بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الإرسال وساعد على تنمية المهارات العقلية - التصور العقلى - خفض مستوى التوتر - تركيز الانتباه .

٢- قامت "سهير محمد حافظ" (٢٠٠٣م) (٧) بدراسة تهدف إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي بإستخدام الإسترخاء والتصور العقلى 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 ناشئى الكاراتية وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٥) لاعب وكانت أهم النتائج أن التصور العقلى يعمل على تهيئة اللاعب لمواجهة المواقف المختلفة وتصحيح الأخطاء الفنية وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهارى فى الكاراتية والتدريب العقلى يؤثر تأثيراً إيجابياً على تنمية المهارات العقلية مثل الإسترخاء والتصور العقلى .

٣- قامت " **جانيت أورتيز Janet Ortiz** " (٢٠٠٦م) (٢٧) 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 (١٨) لاعب وكانت أهم النتائج أن الإسترخاء التدريجى يؤثر تأثيراً إيجابياً على مواجهة الضغوط النفسية والتوتر ويحسن الأداء الرياضى فى كافة مستويات القدرة الرياضية وأنواع الرياضة .

٤ - قامت " **هاله محمد محمود** " (٢٠١٦م) (٢٥) 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 (٦٠) 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.

٥- قامت " **عزه احمد موسى** " (٢٠١٧م) (١٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على الصلابة العقلية و علاقتها بالثقه بالنفس و المستوى الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى على عينة قوامها (١٧٤) طالبة وكانت أهم النتائج توجد علاقه ارتباطية دالة إحصائيا بين الصلابة العقلية و كل من الثقة بالنفس و المستوى الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز كما تسهم المتغيرات النفسية المختارة قيد البحث (الصلابة العقلية و الثقة بالنفس) فى المستوى الرقمي لسباق ١٠٠م حواجز للطالبات قيد البحث.

٦- قام " **عبدالرازق محمد** " (٢٠١٨م) (١١) 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 (٣٠) 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 :

أولاً : منهج البحث :

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

ثانياً : مجتمع وعينة البحث:

إشتمل مجتمع البحث على عدد (٧٠٧) طالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق للعام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٩م وتم اختيارهن عمدياً، ثم قامت الباحثة باختيار عينة البحث وعددهن (٧٠) طالبة وهن الطالبات التي حصلنا على أعلى الدرجات في مقياس التوتر النفسى ثم قامت الباحثة بسحب (٢٠) طالبة عشوائياً كعينة إستطلاعية وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٥٠) طالبة تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٢٥) طالبة، كما يوضحه جدول (١)

جدول (١)

تصنيف مجتمع وعينة البحث

البيان	مجتمع البحث	النسبة المئوية	العينة المسحوبة	النسبة المئوية	عينة البحث		
					تجريبية	ضابطة	استطلاعية
طالبات الفرقة الثانية	٧٠٧	%١٠٠	٧٠	%٩,٩٠	٢٥	٢٥	٢٠

حساب إعتدالية توزيع عينة البحث:

قامت الباحثة بالتأكد من إعتدالية المنحنى التكرارى 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 ١٠٠م حواجز، كما يوضحه جدول (٢).

جدول (٢)

تجانس عينة البحث الكلية في جميع المتغيرات المختارة قيد البحث

ن = ٧٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	١٩,١٨	١,٨٥٠	١٩,٥٠	٠,٥١٩-
	الطول	١٥٨,٨١	٤,٢٣٤	١٦٠,٠٠	٠,٨٤٣-
	الوزن	٦١,١٠	٣,٥١٢	٦٠,٩٦	٠,١٢٠
المتغيرات البدنية	العدو ٥٠ م من البدء المنخفض	٦,١٨	٠,١٣٨	٦,١٦	٠,٤٣٥
	الوثب العمودي من الثبات لسارجنت	٣٠,٤٣	١,٩٤٢	٣٠,٥٠	٠,١٠٨-
	قوة عضلات الظهر	١٦٣,٣٠	٢,٤٥٢	١٦٣,٠٠	٠,٣٦٧
	قوة عضلات الرجلين	١٢٣,٨٧	٢,٠٨٠	١٢٤,٠٠	٠,١٨٨-
	الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين	١٣,٧٠	١,١٤٩	١٤,٠٠	٠,٧٨٣-
	الوثب داخل الدوائر المرقمة	١٢,٢٤	١,٤٦٢	١٢,١٨	٠,١٢٣
	التصور البصرى	١٢,٠٣	١٢,٠٠	١,٧٨	٠,٠٥
التصور العقلى	التصور السمعى	١١,١٢	١١,٠٠	١,٥٣	٠,٢٤
	التصور الحس حركى	١١,١٠	١١,٠٠	١,٦٠	٠,١٩
	التصور الانفعالى	١٢,٥٠	١٢,٠٠	١,٨٠	٠,٨٣
	التحكم فى التصور	١١,٩٥	١٢,٠٠	١,٧١	٠,٠٩-
	مقياس التوتر النفسى	٨١,٥٠	٥,٤٩٣	٨٢,٠٠	٠,٢٧٣
سباق ١٠٠ م حواجز	٢٣,٤٣	٠,٧٦٢	٢٣,٤٠	٠,١١٨	

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية تراوحت ما بين (-)
 ٠,٨٤٣ ، ٠,٤٣٥ ، وقد انحصرت هذه القيم بين (± 3) مما يشير إلى تماثل واعتدالية البيانات في
 جميع المتغيرات قيد الدراسة.

ثالثاً : وسائل جمع البيانات

أ- الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم) .

٢- جهاز طبي لقياس الوزن (كجم) .

٣- ساعة إيقاف Stop watch لقياس الزمن لأقرب (ث) .

٤- عدد (٦) حواجز قانونية .

ب- الاختبارات والمقاييس المستخدمة :

أولاً : الاختبارات المستخدمة :

الاختبارات البدنية: (ملحق ٤)

تم عمل إستمارة إستطلاع رأى الخبراء عن المتغيرات البدنية المرتبطة بمستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز والاختبارات التي تقيسها (ملحق ٣)، ثم تم عرضهما علي عدد (١٠) من السادة الخبراء المتخصصين (ملحق ١)، وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

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

المتغيرات البدنية	الاختبارات المختارة	عدد الموافقة	النسبة المئوية	الاختبارات المستخدمة
السرعة الانتقالية	- العدو ١٠ ث.	٣	٣٠٪	العدو ٥٠ م من البدء العالي
	- العدو ٥٠ م من البدء المنخفض.	١٠	١٠٠٪	
	- العدو ٣٠ م من البدء المنخفض.	-	صفر٪	
القدرة العضلية	- دفع كرة طيية زنة ٣ كجم.	-	صفر٪	الوثب العمودي لسارجنت
	- الوثب العمودي من الثبات لسارجنت.	١٠	١٠٠٪	
	- الوثب العريض من الثبات.	٢	٢٠٪	
القوة العضلية	- التعلق مع ثنى الذراعين.	-	صفر٪	قوة عضلات الظهر قوة عضلات الرجلين
	- قوة عضلات الظهر.	١٠	١٠٠٪	
	- قوة عضلات الرجلين.	١٠	١٠٠٪	
التحمل العضلى	- الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين.	١٠	١٠٠٪	الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين
	- الانبطاح المائل ثنى الذراعين.	-	صفر٪	
	- الجلوس من الركود ٣٠ ث.	٥	٥٠٪	
التوافق	- نط الحبل.	٢	٢٠٪	الوثب داخل الدوائر المرقمة
	- الوثب داخل الدوائر المرقمة.	١٠	١٠٠٪	
	- رمى واستقبال الكرات.	-	صفر٪	

يتضح من جدول (٣) أن آراء الخبراء قد أشارت إلى قبول بعض الإختبارات وإستبعاد البعض الآخر حيث إرتضت الباحثة نسبة ٧٠٪ فأكثر لقبول الإختبار وقد أسفرت نتيجة الاستطلاع عن بعض القدرات المختارة والإختبارات التي تقيسها وكانت كما يلي:-

- ١- العدو ٥٠م من البدء العالي (لقياس السرعة الانتقالية).
- ٢- الوثب العمودي من الثبات لسارجنت (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- ٣- قوة عضلات الظهر (لقياس قوة عضلات البطن بالديناموميتر)
- ٤- قوة عضلات الرجلين (لقياس قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر)
- ٥- الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين (لقياس التحمل العضلي لعضلات البطن)
- ٦- الدوائر المرقمة (لقياس التوافق)

ثانيا : المقاييس المستخدمة :

١- مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضى ملحق (٧)

وضع هذا المقياس فى الأصل " مارتنز Martenz " (١٩٨٢م) 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 العقلي وقد أضافت كل من " فيلى ، والتر Vealay & Walter " (١٩٩٣م) بعدين إلى هذا المقياس وهما (التحكم فى التصور والتصور الداخلى) وقام بتعريب وتقنين المقياس " العربى شمعون ، ماجدة إسماعيل " (١٩٩٦م) وتم تطبيقه فى مجموعة من البحوث تحت مسمى مقياس التصور العقلي 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 (٢٠) طالبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك فى الفترة ٢٠١٩/٢/١٧م وحتى ٢٠١٩/٣/٣م حيث تهدف هذه الدراسة إلى :

- ١- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء إجراء التجربة الأساسية والتغلب عليها .
 - ٢- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
 - ٣- مدى ملائمة البرنامج المقترح للتصور العقلي لعينة البحث من حيث السهولة والصعوبة .
 - ٤- التعرف على مدى مناسبة الزمن الموضوع لكل جزء من أجزاء البرنامج .
 - ٥- مدى مناسبة أبعاد المقياس المستخدمة لمستوى فهم الطالبات .
 - ٦- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة:**
أولاً: حساب الصدق:

تم حساب صدق المتغيرات البدنية ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز بإستخدام صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وعددهن (٢٠) طالبة يمارسن مسابقات الميدان والمضمار بفريق الكلية والمجموعة الأخرى غير مميزة وعددهن (٢٠) طالبة وهي العينة الاستطلاعية كما يوضحه جدول (٤) .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين المميزة وغير المميزة فى بعض المتغيرات البدنية ومقياس التصور العقلى ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز
ن_١ = ن_٢ = ٢٠

قيمة (ت) المحسوبة	غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع ^٢	س ^٢	± ع ^١	س ^١		
*٧,٨٥٦	٠,١٥٢	٦,٢٢	٠,١٢٤	٥,٩٧	ثانية	العدو ٥٠ من البدء المنخفض
*٨,٧٥٩	١,٨٥٣	٣٠,٣٩	١,٣١٧	٣٣,٦٢	سم	الوثب العمودي من الثبات لسارجنت
*٦,٢١٨	٢,٥٤٨	١٦٣,٠٠	٢,٣٢٦	١٦٦,٤٨	كجم	قوة عضلات الظهر
*٦,٥٩٨	٢,١٣٢	١٢٣,٧٢	١,٢٠٣	١٢٦,٣٤	كجم	قوة عضلات الرجلين
*٨,٧٠٥	١,١٧٣	١٣,٦٠	٠,٦٥٩	١٥,٥٠	عدد	الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين
*٤,٩٩٧	١,٤٣٥	١٢,٢٣	٠,٣٦٤	١١,٠٣	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة

ب.ب.ب.

٢,٦٦	١,٤١	١٢,٣٨	١,٣١	١٦,٠٠	درجة	التصور البصرى	التصور العقلى
٣,١٣	١,٣٠	١١,٣٨	١,٦٠	١٦,٥٠	درجة	التصور السمعى	
٣,٩٤	١,٦٦	١٠,٦٣	١,١٩	١٥,٦٣	درجة	التصور الحس حركى	
٤,٦٧	١,٤١	٩,٦٣	١,٢٠	١٥,٥٠	درجة	التصور الانفعالى	
٣,٨١	١,٤٢	٩,٥٠	١,٠٥	١٣,٧٥	درجة	التحكم فى التصور	
*١١,٥٧٣	٥,٣٧٩	٨٢,٥٠	٤,٦٥١	٦٩,١٥	درجة	مقياس التوتر النفسى	
*١٣,٩٠٣	٠,٨٠٥	٢٣,٤٢	٠,٥٢٧	٢١,٢٥	ثانية	سباق ١٠٠م حواجز	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 = 2,032$ * دال عند مستوى $0,05$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع اختبارات المتغيرات البدنية ومقياس التصور العقلى ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م 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 (٢٠) طالبة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية حيث تم إجراء التطبيق الثانى بفارق زمنى قدرة ثلاثة أيام بين التطبيقين لكل من اختبارات المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز، أما مقياس التوتر النفسى فكان الفارق الزمنى بين التطبيقين خمسة عشر يوماً وتحت نفس الظروف التطبيق الأول وباستخدام نفس الأدوات كما يوضحه جدول (٥).

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيقين في اختبارات المتغيرات البدنية ومقياس التصور العقلي ومقياس

التوتر النفسى

ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠ م حواجز

ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع ^٢	س ^٢	± ع ^١	س ^١		
*٠,٧٦٤	٠,١٤٨	٦,٢٠	٠,١٥٢	٦,٢٢	ثانية	العدو ٥٠ م من البدء المنخفض
*٠,٨١٩	١,٨٧٢	٣٠,٤٢	١,٨٥٣	٣٠,٣٩	سم	الوثب العمودي من الثبات لسارجنت
*٠,٨٠٢	٢,٦١٥	١٦٣,١٠	٢,٥٤٨	١٦٣,٠٠	كجم	قوة عضلات الظهر
*٠,٧٩٦	٢,٢٤٦	١٢٣,٧٥	٢,١٣٢	١٢٣,٧٢	كجم	قوة عضلات الرجلين
*٠,٨٤٣	١,١٦٩	١٣,٦٥	١,١٧٣	١٣,٦٠	عدد	الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين
*٠,٧٨٤	١,٤٢٨	١٢,٢١	١,٤٣٥	١٢,٢٣	ثانية	الوثب داخل الدوائر المرقمة
٠,٨٢	١,٣٤	١١,٩٠	١,٤١	١٢,٣٨	درجة	التصور البصرى
٠,٧٩	٢,٠٠	١١,٤٢	١,٣٠	١,٣٨	درجة	التصور السمعى
٠,٦٣	١,٤٥	١١,٠٢	١,٦٦	١٠,٦٣	درجة	التصور الحس حركى
٠,٧٥	١,٧٥	٩,٩٣	١,٤١	٩,٦٣	درجة	التصور الانفعالى
٠,٧١	١,٩٧	١٠,٣٤	١,٤٢	٩,٥٠	درجة	التحكم فى التصور
*٠,٧٥٩	٥,٣٨٠	٨٢,٦٠	٥,٣٧٩	٨٢,٥٠	درجة	مقياس التوتر النفسى
*٠,٨١٢	٠,٧٨٢	٢٣,٣٩	٠,٨٠٥	٢٣,٤٢	ثانية	سباق ١٠٠ م حواجز

البدنية

التصور العقلى

*دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطيه داله إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني لجميع اختبارات المتغيرات البدنية ومقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز، مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

٢- مقياس التوتر النفسى في صورته الأولية: ملحق (٥)

قامت الباحثة بعرض عبارات مقياس التوتر النفسى وعددها (٤٨) 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 ٦) علي السادة الخبراء (ملحق ١)، ويوضح جدول (٦) نسبة أراء الخبراء في كل عبارة من عبارات المقياس.

جدول (٦)

نسبة أراء الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس التوتر النفسى

ن = ١٠

النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م	النسبة المئوية	م
%٩٠	٤١	%١٠٠	٣٣	%١٠٠	٢٥	%١٠٠	١٧	%١٠٠	٩	%٩٠	١
%١٠٠	٤٢	%١٠٠	٣٤	%٨٠	٢٦	%٩٠	١٨	%٩٠	١٠	%١٠٠	٢
%٧٠	٤٣	%١٠٠	٣٥	%٩٠	٢٧	%٨٠	١٩	%١٠٠	١١	%٨٠	٣
%٩٠	٤٤	%٩٠	٣٦	%١٠٠	٢٨	%١٠٠	٢٠	%٩٠	١٢	%٨٠	٤
%١٠٠	٤٥	%١٠٠	٣٧	%٩٠	٢٩	%٩٠	٢١	%١٠٠	١٣	%٩٠	٥
%١٠٠	٤٦	%٩٠	٣٨	%٩٠	٣٠	%٩٠	٢٢	%٩٠	١٤	%١٠٠	٦
%٩٠	٤٧	%٨٠	٣٩	%١٠٠	٣١	%٨٠	٢٣	%١٠٠	١٥	%٨٠	٧
%١٠٠	٤٨	%١٠٠	٤٠	%١٠٠	٣٢	%١٠٠	٢٤	%٩٠	١٦	%١٠٠	٨

يتضح من جدول (٦) نسبة أراء الخبراء في كل عبارة من عبارات مقياس التوتر النفسى، وقد ارتضت الباحثة بالعبارات التي حصلت علي نسبة مئوية لا تقل عن ٧٠% من مجموع الآراء، ولذلك تم قبول جميع العبارات وعددها (٤٨) عبارة، وتم تصحيح المقياس قيد البحث وفقا لميزان

تقدير ثنائي متمثل في ١- نعم (درجتان)، ٢- لا (درجة واحدة)، ونلاحظ أن درجة المقياس تتراوح ما بين (٤٨ - ٩٦) درجة.

المعاملات العلمية لمقياس التوتر النفسي:
حساب الثبات.

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة من خارج عينة البحث الأساسية بطريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق إيجاد معاملات الارتباط بين درجات العبارات الفردية والزوجية للمقياس، ويبين ذلك جدول (٥).

جدول (٧)

ثبات مقياس التوتر النفسي قيد البحث

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
العبارات الفردية	٤٢,١٠	٢,٤٣٢	*٠,٨١٣
العبارات الزوجية	٤٠,١٥	٢,٣١٥	

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ * دال عند مستوى ٠,٠٥ *

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات العبارات الفردية ودرجات العبارات الزوجية حيث بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٨١٣)، الأمر الذي يشير إلى ثبات مقياس التوتر النفسي.

ثم قامت الباحثة بإجراء الثبات للمقياس على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهن (٢٠) طالبة باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه Test - Retest تحت نفس شروط التطبيق الأول، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين، كما هو موضح في جدول (٦).

جدول (٨)

معامل ثبات مقياس التوتر النفسي قيد البحث

ن = ٢٠

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغير
	س _٢ ± ع _٢	س _٢	س _١ ± ع _١	س _١		
*٠,٧٩٤	٥,٣٤٦	٨١,٦٠	٥,٣٩٨	٨١,٧٥	درجة	مقياس التوتر النفسي

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ * دال عند مستوى ٠,٠٥ *

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين التطبيقين في 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 (٢٠) 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 (٩).

جدول (٩)

معامل الارتباط على صدق الاتساق الداخلى لعبارات مقياس التوتر النفسى

ن = ٢٠

معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
*٠,٨١١	٤١	*٠,٧٢٣	٣٣	*٠,٦٩٧	٢٥	*٠,٦٥٢	١٧	*٠,٦٨٩	٩	*٠,٦٤٦	١
*٠,٧٢٠	٤٢	*٠,٦٣٣	٣٤	*٠,٧١١	٢٦	*٠,٦٤٣	١٨	*٠,٧١٠	١٠	*٠,٧٣٩	٢
*٠,٦٧١	٤٣	*٠,٦٨١	٣٥	*٠,٧٥١	٢٧	*٠,٦٤٠	١٩	*٠,٦٧٤	١١	*٠,٦٨٠	٣
*٠,٧٦٨	٤٤	*٠,٦٠٩	٣٦	*٠,٦٥١	٢٨	*٠,٦٦٥	٢٠	*٠,٧٦٠	١٢	*٠,٦٦٧	٤
*٠,٦٧٩	٤٥	*٠,٦٧٥	٣٧	*٠,٦٩٠	٢٩	*٠,٨١٩	٢١	*٠,٧٢٢	١٣	*٠,٦٨٠	٥
*٠,٦٤٥	٤٦	*٠,٧٠٨	٣٨	*٠,٧١١	٣٠	*٠,٨٠٢	٢٢	*٠,٨٠٧	١٤	*٠,٦٨٧	٦
*٠,٧٥٠	٤٧	*٠,٧٠٢	٣٩	*٠,٨٠٢	٣١	*٠,٧٢٩	٢٣	*٠,٧٢٧	١٥	*٠,٦٧٣	٧
*٠,٧٤٣	٤٨	*٠,٨١١	٤٠	*٠,٦٤٢	٣٢	*٠,٦٨٧	٢٤	*٠,٦٣٦	١٦	*٠,٦٦٤	٨

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٩) أن معامل الارتباط لصدق الاتساق الداخلى لعبارات مقياس التوتر النفسى دالة إحصائياً، وبذلك يصبح عدد عبارات المقياس فى صورته النهائية (٤٨) عبارة، وبذلك يكون الدرجة العظمى للمقياس هى (٩٦) درجة، والدرجة الصغرى (٤٨) درجة (ملحق ٥).

خامساً : البرنامج المقترح

١- الهدف من البرنامج :

يهدف هذا البرنامج إلى التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز .

٢- أسس وضع البرنامج المقترح للتصور العقلي :

- 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

٣- خطوات وضع البرنامج :

قامت الباحثة بعرض البرنامج المقترح للتصور العقلي على خبراء متخصصين ملحق (١) وقد اشتمل البرنامج على (١٦) وحدة تدريبية بواقع (٢) وحدتين فى الاسبوع ولمدة (٨) أسابيع وزمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة وذلك خارج اليوم الدراسى .

وقد قامت الباحثة بتقسيم أجزاء الوحدة التدريبية كالاتى :

أ- الإحماء والإعداد البدنى العام . ومدتها (١٥) 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 الإصابة بين الطالبات .

ب - الجزء الرئيسى . ومدته (٧٠) دقيقة ويشمل على :

أ- التصور العقلى : مدته (٢٥) دقيقة

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

ب- إعداد بدنى خاص : ومدته (٢٠) 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 (٢٥) دقيقة :

ويهدف هذا الجزء إلى تعليم سباق ١٠٠م حواجز بمراحله الفنية

د- الجزء الختامى (التهدئة) . ومدته (٥) دقائق

ويحوى هذا الجزء على مجموعة من تمارينات 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 (١٠) ، ويوضح جدول (١١) نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية .

جدول (١٠)

المحتوى		الزمن
المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	
الإحماء وإعداد بدنى عام	الإحماء وإعداد بدنى عام	١٥ق
تدريبات خاصة بالجزء التعليمى الخاص بمهارة البحث كما هو متبع باستخدام الأسلوب التقليدى لتدريس مهارة البحث	(٢٥ق) للتصور العقلى + (٢٠ق) اعداد بدنى خاص + (٢٥ق) إعداد مهارى	٧٠ق
التهدئة	التهدئة	٥ق

جدول (١١)

نموذج لوحة تدريبية

الهدف التعليمي : تعليم العدو من خط البداية إلى الحاجز الأول

الزمن : ٩٠ ق

التدريبات	الزمن	مكونات الوحدة
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	١٥ ق	أولا : الإحماء إعداد بدنى عام
١- تدريبات التصور البصرى والسمعى والحس حركى والانفعالى الرياضى . ٢- 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) ٣- تصور أدائك للمهارة مع التركيز على مراحل الأداء الفنى للمهارة ومحتوياته (تصور بصرى) ٤- تصور سماع لصوتك داخل عقلك توجه به أدائك للمهارة وتنفيذ لسليبات الأداء وتصور سماع أصوات الآخرين كالمدرّب والزّملاء مع التمييز بين الصوت الانتقادي والصوت المشجع (تصور سمعى) ٥- تصور سماعك لصوت توجيهات المدرّب عند أدائك للمهارة والأصوات الخارجية المصاحبة (تصور سمعى) ٦- تصور إحساسك بعمل العضلات المشاركة فى الأداء ودرجة التوتر والدفع الموجود فى أجزاء الجسم (تصور حس حركى) . ٧- تصور إحساسك بحركات جسمك ودرجة التوتر بالعضلات المشاركة فى الأداء المهارى (تصور حس حركى) ٨- تصور إحساسك بالسُرور والفرح والاستمتاع بالأداء المهارى والانفعال الإيجابى المصاحب للأداء الناجح (تصور انفعالى) ٩- تصور الأداء الناجح للمهارة والتشجيع الإيجابى من المدرّب والزّملاء ومصاحبة ذلك بالشعور بالفرح والسُرور والاستمتاع (تصور انفعالى)	٧٠ ق ٢٥ ق	ثانيا : الجزء الرئيسى أ - التصور العقلى

التدريبات	الزمن	مكونات الوحدة
(الوقوف) الحجل ٥ مرات على القدم اليمنى يتبعها ٥ مرات على القدم اليسرى مسافة ٢٠متر (الوقوف) الوثب على صناديق موضوعة على ابعاد ٥٠سم بشكل متعرج (الوقوف) الوقوف حجل عمودى الى أقصى ارتفاع (الوقوف- ثنى الركبتين ربعا) وثبات قويه لأعلى (الوقوف) الجرى في المكان (الوقوف) الجرى مع تردد الرجلين سريعا (دربل) (الوقوف) الجرى مع لمس المقعد بالعقبين (الوقوف) الجرى مع رفع الركبتين عاليا	٢٠ق	ب - الإعداد البدنى الخاص
قامت المعلمة بأداء الواجبات الحركية التالية من خلال الشرح اللفظى وأداء النموذج العملى لتوضيح مرحلة العدو من خط البداية إلى الحاجز الأول ثم قامت الطالبات بمفردها أداء الواجبات الحركية التالية: ١- العدو لمسافة (١٠م). ٢- العدو لمسافة (٨م) بخطوات واسعة. ٣- العدو لمسافة (٦م) بخطوات واسعة. ٤- العدو من خط البداية حتى الحاجز الأول فى عدد (٨) خطوات. ٥- من البدء المنخفض العدو حتى الحاجز الأول فى عدد (٨) خطوات	٢٥ق	ج- الإعداد المهارى
(وقوف) اداء الاهتزاز اثناء المشي البطئ	٥ق	ثالثا : الختام (فترة التهدئة)

القياسات القبليّة:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) فى مقياس التصور العقلى ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز وذلك وذلك وللتأكد من تكافؤ المجموعتين فى هذه المتغيرات، وهذا القياس يعتبر بمثابة القياسات القبليّة للمجموعتين (التجريبية - الضابطة)، وجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية

لمقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز

$$ن_١ = ن_٢ = ٢٥$$

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
التصور العقلي	درجة	١٢,٥٠	١,٦٢	١٢,٧٥	١,٢٩	٠,٤٠
	درجة	١١,٧٥	١,٤٢	١١,٦٧	١,٣٠	٠,١٤
	درجة	١١,٢٥	١,٥٤	١١,٠٨	١,٣١	٠,٢٨
	درجة	١٢,٣٣	١,٩٧	١٢,٥٨	١,٨٩	٠,٣٠
	درجة	١١,٦٧	١,٥٢	١١,٥٠	١,٦٢	٠,٢٥
مقياس التوتر النفسى	درجة	٨١,٦٠	٥,٢٤٠	٨١,٨٥	٥,٣٧٢	٠,٢٣١
سباق ١٠٠م حواجز	ثانية	٢٣,٤٠	٠,٨٢٥	٢٣,٤٦	٠,٩٣١	٠,٣٣٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢١

يتضح من جدول (١٢) عدم وجود فروق إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية لمقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز، مما يدل على تكافؤ المجموعتين فى 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 ١٠٠م 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 (٨) أسابيع بواقع (٢) وحدتين فى الاسبوع وزمن الوحدة قدرها (٩٠) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة مقسمة إلى (١٥) دقيقة إحماء وإعداد بدنى عام - (٣٠) دقيقة إعداد بدنى

خاص (تدريبات للتصور العقلي) - (٤٠) جزء رئيسي ويشتمل على تدريبات للحوازر بأدوات وبدون أدوات - (٥) دقائق للختام فترة التهدئة ، وقد قامت الباحثة بتثبيت الزمن طول فترة البرنامج حيث تم التدريس للمجموعة التجريبية باستخدام التصور العقلي يومي الأحد والأربعاء من كل أسبوع بعد انتهاء اليوم الدراسي وبينما تم التدريس للمجموعة الضابطة باستخدام نفس التدريبات ولكن بدون استخدام التصور العقلي يومي الاثنين والخميس من كل أسبوع بعد انتهاء اليوم الدراسي.

جـ - القياس البعدي :

تم اجراء القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث مع مراعاة توافر نفس الظروف وشروط التطبيق التي تم إتباعها في القياسات القبلية .

سابعا : المعالجات الإحصائية :

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

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في

مقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسي ومستوى الأداء المهاري لسباق ١٠٠م حواجز

ن = ٢٥

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س _١	ع _١ ±	س _٢	ع _٢ ±	
التصور العقلي	درجة	١٢,٥٠	١,٦٢	١٧,٠٠	٢,٠٩	٦,٢٤
	درجة	١١,٧٥	١,٤٢	١٦,٣٣	٢,٠٦	٦,٥٧
	درجة	١١,٢٥	١,٥٤	١٦,٦٧	٢,٠٦	٨,٥٢
	درجة	١٢,٣٣	١,٩٧	١٧,٣٣	١,٦٧	٧,٦٤
	درجة	١١,٦٧	١,٥٢	١٦,٩٢	١,٤٤	٦,٨٨
مقياس التوتر النفسي	درجة	٨١,٦٠	٥,٢٤٠	٦٧,٧٥	٤,٣٦٢	*٩,٩٥٢
لسباق ١٠٠م حواجز	ثانية	٢٣,٤٠	٠,٨٢٥	٢١,٠٣	٠,٦٥٤	*١١,٠٢٩

* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦٤

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في

مقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز

ن = ٢٥

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	± ع ^٢	س ^٢	± ع ^١	س ^١		
٢,٦١٥	١,٩٠	١٢,٥٨	١,٢٩	١٢,٧٥	درجة	التصور البصرى
٢,٤٠٠	٢,١١	١٢,٠٠	١,٣٠	١١,٦٧	درجة	التصور السمعى
٢,٧١٠	١,٠٢	١١,٥٠	١,٣١	١١,٠٨	درجة	التصور الحس حركى
٢,٥٨٤	١,١٥	١٢,٣٣	١,٨٩	١٢,٥٨	درجة	التصور الانفعالى
٢,٨٥٥	١,٣٥	١١,٦٧	١,٦٢	١١,٥٠	درجة	التحكم فى التصور
*٢,٢٥٤	٥,٦٨٧	٧٨,٢٥	٥,٣٧٢	٨١,٨٥	درجة	مقياس التوتر النفسى
*٢,٨٤٩	٠,٨٤٢	٢٢,٧٣	٠,٩٣١	٢٣,٤٦	ثانية	لسباق ١٠٠م حواجز

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٦٤ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في

مقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز

$$n_1 = n_2 = 25$$

قيمة (ت) المحسوبة	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	\pm ع ^٢	س ^٢	\pm ع ^١	س ^١		
٦,٢٣	١,٠٨	١٢,٥٨	٢,٠٩	١٧,٠٠	درجة	التصور البصرى
٦,٠١	١,٢١	١٢,٠٠	٢,٠٦	١٦,٣٣	درجة	التصور السمعى
٧,٢٤	١,١٧	١١,٥٠	٢,٠٦	١٦,٦٧	درجة	التصور الحس حركى
٦,٩٢	١,٧٢	١٢,٣٣	١,٦٧	١٧,٣٣	درجة	التصور الانفعالى
٨,٠٩	١,٦٠	١١,٦٧	١,٤٤	١٦,٩٢	درجة	التحكم فى التصور
* ١٠,١٥٠	٥,٦٨٧	٧٨,٢٥	٤,٣٦٢	٦٧,٧٥	درجة	مقياس التوتر النفسى
* ١١,٠٤٧	٠,٨٤٢	٢٢,٧٣	٠,٦٥٤	٢١,٠٣	ثانية	لسباق ١٠٠م حواجز

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٢١ * دال عند مستوى

٠,٠٥

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٦)

نسب تحسن القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في

مقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠ م حواجز

نسبة التحسن %	الضابطة		نسبة التحسن %	التجريبية		المتغيرات
	بعدي	قبلي		بعدي	قبلي	
١,٣٣	١٢,٥٨	١٢,٧٥	٣٦,٠٠	١٧,٠٠	١٢,٥٠	التصور البصرى
٢,٨٣	١٢,٠٠	١١,٦٧	٣٨,٩٨	١٦,٣٣	١١,٧٥	التصور السمعى
٣,٧٩	١١,٥٠	١١,٠٨	٤٨,١٨	١٦,٦٧	١١,٢٥	التصور الحس حركى
١,٩٩	١٢,٣٣	١٢,٥٨	٣٠,٠١	١٧,٣٣	١٣,٣٣	التصور الانفعالى
١,٤٨	١١,٦٧	١١,٥٠	٤٤,٩٩	١٦,٩٢	١١,٦٧	التحكم فى التصور
٤,٦٠	٧٨,٢٥	٨١,٨٥	٢٠,٤٤	٦٧,٧٥	٨١,٦٠	مقياس التوتر النفسى
٣,٢١	٢٢,٧٣	٢٣,٤٦	١١,٢٧	٢١,٠٣	٢٣,٤٠	لسباق ١٠٠ م حواجز

يتضح من جدول (١٦) وجود نسب تقدم للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التصور العقلي ومقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠ م 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 (١٣) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث فى اتجاه القياس البعدي ، وتعزو الباحثة هذه النتائج إلى التأثير الإيجابى لبرنامج التصور العقلي والذي يشتمل على تدريبات لتنمية التصور العقلي مما يساعد على تحسن التصور العقلي مما أدى إلى خفض التوتر النفسى وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠ م حواجز والوصول إلى الأداء الجيد للمهارة .

ويرى "اسامه كامل راتب" (٢٠٠٠م) أن التفوق الرياضى 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 النفسيه. (٣ : ٣)

كما يذكر "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م) أن التوتر يلعب دور هام في التأثير على أداء الرياضيين فقد يؤثر على الأداء بصورة تسهم في بذل المزيد من الجهد وتؤثر على الأداء الحركى بصورة سلبية تؤدى لإعاقة الأداء. (٢٢ : ٣٨٠)

كما يشير " مصطفى باهى وسمير عبدالقادر" (٢٠٠٤م) إلى أن التصور العقلى 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 العقلى الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلاً للأداء العقلى للمهارة. (٢٣ : ١١٨ - ١٢٢)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة " طارق عبد الله" (٢٠٠٢م) (٨) ودراسة "سهير حافظ" (٢٠٠٣م) (٧) حيث أشارت النتائج إلى ضرورة الإهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلى (الإسترخاء - التصور العقلى) بما لها من أهمية قصوى تؤثر بصورة إيجابية على التوتر وتحسين مستوى الأداء المهارى .

كما يتفق ذلك مع ما توصل إليه كلا من " عبداللطيف محمد (٢٠١١) (١٤) وعبدالعزيز احمد (٢٠٠٤) (١٢) من أن التصور العقلى ذو تأثير إيجابى فى خفض حدة القلق والتوتر الذى يمهد الطريق نحو زيادة تركيز إنتباه اللاعب نحو المثيرات المختارة .

حيث ترى الباحثة أن تعدد متطلبات التعليم فى سياق 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 المهارة لذلك فإن خفض التوتر النفسى يعد عامل هام بوصفه حالة مصاحبة للأداء المهارى لذلك البرنامج المصمم من قبل الباحثة باستخدام التصور العقلى أدى إلى خفض التوتر النفسى وبالتالي إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز .

من العرض السابق يتحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التصور العقلى والتوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز لطالبات الفرقة الثانية لصالح القياس البعدى " .

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلىة والبعدية للمجموعة الضابطة فى مقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز لصالح القياسات البعدية.

وذلك يرجع إلى إلتزام الطالبات بالتدريب المستمر الخاص بالكلية والذى 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 فتحي " (٢٠٠٩م) (٢٦) ، " رشا مصطفى " (٢٠٠٢م) (٦) حيث كان تأثير البرنامج التقليدي المتبع مع المجموعة الضابطة غير إيجابي في مستوى الأداء المهارى .

كما ترى الباحثة أن البرنامج التقليدي 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 لما له 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 إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى التصور العقلى والتوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز لطالبات الفرقة الثانية لصالح القياس البعدى " .

وقد أظهرت نتائج جدول (١٥) إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م 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 قريبا 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 " (٢٠٠٢م) (٨) ودراسة " جانيت أورتينز Janet Ortiz " (٢٠٠٦م) (٢٧) حيث أكدوا أن التصور العقلى والإسترخاء يؤثر بشكل إيجابى على خفض التوتر وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهارى .

وتشير "فايزه بسيوني" نقلا عن "كاتل" (١٩٩١م) أن التوتر و القلق من العوامل المؤثرة في حياة كل فرد وأنه إذا زاد عن حد معين فإنه يقلل من قدره الفرد على الإنتباه وإدراك المواقف و سرعة فهمها كما أنه يعوق قدره على التفكير السليم. (١٧ : ١٤٠)

ومن الأسباب التى تؤدي إلى التوتر النفسى في المجال الرياضى عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضى لما مطلوب منه من البيئة وبين ما يدركه هو نحو قدراته وكيفية إدراك الرياضى للأحداث (أي أن هناك إدراكاً إيجابياً للإحداث وهناك إدراك سلبى للأحداث) وإستجابة الرياضى للبيئة في شكل الإستثارة التى تعتبر نوعاً من التنشيط. (٥ : ٢٧٠)

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. (١: ٢٧١، ٢٧٢)

ويلعب التصور العقلي دوراً واضحاً في برنامج التدريب العقلي حيث يمثل لب عملية التفكير الناجحة ، فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحي وعامل أساسي في تطوير المهارات الحركية وتحسين مستوى الأداء، والتصور العقلي عملية شمولية تحمل طابعاً مركباً وتشتمل على مكونات بصرية وحركية، لذلك يجب النظر إلى التصور العقلي على أنه أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون 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 العقلي: يساعد الطالبة على الوصول إلى أفضل ما لديها من مهارات في التدريب والمنافسات، وإستبعاد التفكير السلبي وإعطاء مزيد من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف، ويساعد الطالبة على التصور للأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات، ويساهم في إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الإنتباه على المهارة لتحقيق الأهداف، ويصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح حيث يعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء. (١٨: ١٠٨)

ومن فوائد التصور العقلي تحسين التركيز، وبناء الثقة بالنفس، والسيطرة على الإنفعالات وممارسة المهارات الرياضية، و تطوير إستراتيجية اللعب، ومواجهة الألم والإصابة. (٣: ١١٩)

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 العقلي تعد من أفضل أنواع التعلم وذلك لأنها تساعد على زيادة الوعي بالجسم وإدراك الحركة والدقة وتقلل من الإستجابات اللفظية وتراعى الفروق الفردية بين الطالبات وتثير النشاط الذاتى لهم مما يساعد على إدراك المهارة بوضوح من خلال التصور العقلي 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 العقلي والتوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز لطالبات الفرقة الثانية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية " .

وتشير نتائج جدول (١٦) وجود نسب تقدم للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مقياس التوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز لصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة هذا التقدم الإيجابي للدور الإيجابي وفاعلية برنامج التصور العقلي الذي ساعد الطالبات على تهيئة أنفسهن لمواجهة التوتر النفسى والقدرة على التركيز الجيد وبالتالي فالتحسن فى التصور العقلي أدى إلى خفض التوتر النفسى ومن ثم يتبعه تحسن فى مستوى الأداء المهارى

كما ترى الباحثة أن الفهم الكامل للمهارة يتوقف على التصور العقلي 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 " (٢٠٠١م (٢١) إلى أهمية التصور العقلي 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 العقلي يقلل من هذا التأثير ويحسن مستوى الأداء.

ومن العرض السابق يتحقق صحة الفرض الرابع والذي ينص على أنه " توجد فروق فى معدل التغير بين القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى التصور العقلي والتوتر النفسى ومستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م 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 :

١. برنامج التصور العقلي له تأثير إيجابى على خفض التوتر النفسى وتحسين مستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز المجموعة التجريبية .
٢. البرنامج التقليدى المستخدم مع المجموعة الضابطة لم يؤثر إيجابيا على التوتر النفسى فى حين كان له تأثير محدود نسبيا على مستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز .
٣. تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نسب التحسن لجميع المتغيرات (التوتر النفسى - مستوى الأداء المهارى)

٤. برنامج التصور العقلي أفضل من البرنامج التقليدى فى التدريس فهو يعمل على خفض التوتر النفسى وتحسين مستوى الأداء المهارى لسباق ١٠٠م حواجز لطالبات الفرقة الثانية.

ثانياً : التوصيات :

- بناءً على ما أسفرت عنه نتائج البحث وما ترتب عليها من إستخلاصات توصى الباحثة ما يلى :
- ١- ضرورة تطبيق برنامج للتصور العقلي على مراحل سنوية مختلفة فى مسابقات الميدان والمضمار.

- ٢- الاهتمام باستخدام التصور العقلى فى جميع الرياضات التى تحتاج إلى تركيز وتوضيح للإتجاهات والوصول إلى أعلى مستوى فى الأداء المهارى .
- ٣- تدريب الطالبات على المهارات النفسية وخاصة التوتر النفسى.
- ٤- الاهتمام بعمل دورات تدريبية لخفض التوتر النفسى.
- ٥- تصميم البرامج التعليمية والتدريبية التى تعمل على تنمية مستوى الاداء وخفض التوتر.

قائمة المراجع :

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أسامه كامل راتب (١٩٩٥م): علم نفس الرياضة، دار الفكر بمصر، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) : " تدريب المهارات النفسية تطبيقات فى المجال الرياضى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): " علم النفس الرياضى المفاهيم - التطبيقات " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤- أسامة كامل راتب(٢٠١١م) : " الإعداد النفسى للناشئين دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور " دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٥- ايمان ابراهيم السيسى (٢٠١١م): التعرف على تأثير نمط الايقاع الحيوي على عناصر اللياقة البدنية الخاصه ومستوى الاداء فى مسابقة ١٠٠م حواجز للسيدات .
- ٦- رشا مصطفى مبروك(٢٠٠٢م): تأثير استخدام معينات تدريس مبتكرة على تعلم بعض المهارات فى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة
- ٧- سهير محمد حافظ (٢٠٠٣م): " فعالية الاسترخاء والتصور العقلى فى تصحيح الأخطاء لدى الناشئين فى رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٨- طارق محمد عبد الله (٢٠٠٢م): " تأثير برنامج تدريبى مقترح باستخدام التدريب العقلى على مستوى أداء مهارة الإرسال لناشئي الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٩- عبد الحليم محمد (٢٠٠٢م): نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار، مطبعة الاشعاع الفنية، الاسكندرية.

- ١٠- **عبد الرزاق جبار الرماحي (٢٠٠٦م):** تأثير بعض الوسائل التعليمية على تحسين الاداء والانجاز الرقمى لعدو ١٠٠م حواجز، بحث منشور، مجلة كلية التربية البدنية، جامعة السابع من ابريل، الزاوية.
- ١١- **عبدالرازق محمد (٢٠١٨م)** 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 .
- ١٢- **عبدالعزیز احمد (٢٠٠٤)** تأثير برنامج للتصور العقلى وتركيز الانتباه على بعض المهارات الأساسية للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية العدد (٥)
- ١٣- **عبدالعزیز عبدالمجيد (٢٠٠٨م):** سيكولوجية مواجهة الضغوط، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- **عبداللطيف محمد (٢٠١١م):** التدريب العقلى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء فى بعض الرياضات الفردية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان
- ١٥- **عزه احمد موسى (٢٠١٧م):** الصلابه العقلية وعلاقتها بالثقه بالنفس والمستوى الرقمى لسباق ١٠٠م حواجز، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية بنات، جامعة الزقازيق
- ١٦- **على عبد الله الحمدونى (٢٠٠٦م) :** " " 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 .
- ١٧- **فايزه بسيونى وكاتل (١٩٩١م):** ٢١برنامج علاجى مقترح لتخفيف مستوى القلق وتأثيره على المستوى الرقمى لسباق ١٠٠م حواجز، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الثالث.
- ١٨- **محمد العربى شمعون (١٩٩٦م) :** " التدريب العقلى فى المجال الرياضى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٩- **محمد العربى شمعون (٢٠٠١م):** " التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

- ٢٠- محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) : " التدريب العقلي والأداء الرياضى " ، اللجنة الأولمبية المصرية ، المركز العالمى الأولمبى.
- ٢١- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م) : اللاعب والتدريب العقلي ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٢- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) : " علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية " ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- ٢٣- مصطفى حسين باهى ، سمير عبد القادر (٢٠٠٤م) : " المدخل إلى الاتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضى ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٢٤- نعيمة الرواغ (٢٠٠٧م) : "لقاءان حول الصدفة والتوتر النفسى" ، مجلة أمواج، العدد ٣٧.
- ٢٥- هاله محمد محمود (٢٠١٦م) : تأثير برنامج بدنى-نفسى على بعض الصفات البدنية وخفض التوتر النفسى ومستوى اداء بعض مهارات الجمباز لتلميذات المرحلة الإعداديه، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية بنات جامعة الزقازيق.
- ٢٦- هويدا فتحى السيد (٢٠٠٩م) : تأثير استخدام العلامات الإرشادية على المهارات الإدراكية البصرية وتركيز الانتباه ومستوى الأداء المهارى على حضان القفز ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان ، القاهرة .

ثانيا المراجع الأجنبية :

- ٢٧- Janet ottiz , Linda Lagrange,(٢٠٠٦): Efficacy of relaxation techniques in sport performance in women golfers , the sport Journal United State sports Academy