

## تأثير التصور العقلي على السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب في جامعة اليرموك

د/عمر القور وزارة التربية والتعليم	د/نانسي التل وزارة التربية والتعليم	د/معاذ مقابلة وزارة التربية والتعليم	دكتور/ياسر طلفاح مدرس بكلية التربية الرياضية جامعة اليرموك،الأردن/اربد
---------------------------------------	--	---	--

## مقدمة:

"أصبحت دراسة علم النفس الرياضي ضرورية جدا للمدرب واللاعب، حيث أن فهم التدريب النفسي الرياضي من قبلهم أمر بالغ الأهمية للحصول على نتائج أفضل في المنافسات الرياضية، كما أنه لا بد من توظيف مختص بعلم النفس الرياضي لمساعدتهم في العملية التدريبية، حيث أن له دور كبير في تقديم خدمات قيمة للرياضيين في المجال الرياضي". (Hanson, 2018)

ويرى " (Altamemy et all, 2018) أن علم النفس الرياضي له جذور تعود إلى عصور الحضارات القديمة، فهو أحد فروع علم النفس العام ويظهر لنا مدى الإهتمام الكبير الذي لقيه بالنشاط الرياضي منذ نشأته وكيف أكدت الفلسفة الإغريقية على هذا النوع في مناهجها التربوية، كما أن الحضارات العربية الإسلامية قد أولت هي الأخرى عناية بهذا الشأن".

"ويعد علم النفس الرياضي جزءا هاما من الدراسة العلمية لحركة الإنسان بصفته رائدا أساسيا من روافد المعرفة لعلوم الرياضة والجهد البدني كما أن المتخصصين في علوم الرياضة والجهد البدني غالبا ما يعملون على تطوير المفاهيم الخاصة لتفسير السلوك الرياضي حيث أن التنافس الرياضي له خصائص فريدة وأن معرفة الدافعية التي تصاحب المنافسات الرياضية تقدم لنا معلومات حول طبيعة الدافعية في الرياضة" (Allawi, 2002).

"يعتبر التصور العقلي أحد أهم المهارات النفسية والذي عني بدراسته العديد من الباحثين والمهتمين في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي لما له من تأثير كبير على مستوى الأداء لدى الرياضيين حيث أنه يعد واحدا من الطرق المعرفية الأكثر إستعمالا وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم عقليا، ويستعمل التصور العقلي عادة من قبل الجميع سواء أكان في المجال الرياضي أم غير الرياضي وسواء أكان بطريقة مقصودة أم غير مقصودة ومثال ذلك أنه غالبا ما نقوم بالمراجعة العقلية مسبقا لما سوف نتحدث به على الهاتف، إذ أن التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المهارة عند ظهورها بشكل أفضل". (Mohammad, 2002)

ويرى (Allawi, 2002) "بأن التصور العقلي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي وله أهمية كبيرة في تعلم المهارات الحركية حيث أن التدريب السابق للحركة يسهل تصور الإرشادات، الخاصة بالحركة لتثبيتها، كما ويستخدم التصور العقلي بصورة مرادفة للتصور البصري فالتصور العقلي أكثر من مجرد رؤية فلا يعتمد فقط على حاسة البصر بل يتضمن استخدام جميع الحواس المشتركة في الأداء الفعلي للمهارة". ويرى (Adas & Alqatami, 2000) "بأن للسلوك التنافسي دور هام حيث لا يمكن الإستغناء عنه وأن

أسبابه تكمن في الدوافع وخبرات التعلم وتغيرات النضج، وهو قصدي وليس عشوائي، حيث أن هناك أغراض يسعى السلوك التنافسي لتحقيقها فإشباع الحاجات غرض يسعى لتحقيقه، كما أن المنافسة هي المرحلة العليا في تركيب النشاط الرياضي فهي تسمح للجميع بمشاهدة جوانب القوة والضعف للرياضيين من الناحية البدنية والمهارية والنفسية كما أنها تنمي وتصل الصفات البدنية للرياضي".

ويرى الباحثون بأن لكل من التصور العقلي والسلوك التنافسي أهمية كبيرة في المجال النفسي الرياضي حيث أن السلوك التنافسي عملية ضبط لدى الرياضي تتأثر بجوانب نفسية كالتصور العقلي وغيره، فإن تم ضبطها وكانت إيجابية ترتقي به لمستوى عالي من الإنجاز.

### مشكلة الدراسة:

من خلال خبرة الباحثون في مجال علم النفس الرياضي وتدريب مساقات تدريب ألعاب القوى وعلم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك، ومن خلال إحتكاكهم مع اللاعبين واللقاءات المستمرة معهم، ومتابعتهم خلال المنافسات والإهتمام بمعرفة نتائجهم، فقد لاحظ الباحثون بأن نتائج اللاعبين قد تتأثر بعوامل عديدة ومنها إفتقارهم القدرة على التحكم بسلوكياتهم التنافسية، كما أنهم يشكوا حال عدم قدرتهم أثناء التدريب على إسترجاع الصورة الذهنية للأداء الأمثل الأمر الذي أثر على أرقامهم في المنافسات، ونظرا لحاجتهم لفهم العوامل النفسية وألية التحكم بها فقد ارتأى الباحثون القيام بهذه الدراسة للكشف عن تأثير التصور العقلي على السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب في جامعة اليرموك.

### أهمية الدراسة:

١. تساعد على إثراء المعرفة لدى اللاعبين من خلال فهم ألية التحكم بالصورة الذهنية وإستخراج الأداء الأمثل والتحكم بالسلوك التنافسي وإستخدام المنطق وتكوين المفاهيم التي تجعلهم قادرين على تجاوز الحالة النفسية وبالتالي تعديل سلوكياتهم أثناء المنافسات وتقويمها.
٢. تُساعد المدربين على تنمية معلوماتهم ومهاراتهم في المجال النفسي بشكل أكبر، وبالتالي معرفة نتائج سلوكيات لاعبيهم الإيجابية وتعزيزها، وتحديد السلوكيات التنافسية السلبية وتقويمها.
٣. تعتبر من الدراسات القليلة التي تناولت دراسة التأثير المباشر للتصور العقلي على السلوك التنافسي، حيث أنها ستساعد الباحثين المهتمين في المجال مستقبلا كمرجعية لأبحاثهم وتمكنهم من إكتساب معلومات لأفكار جديدة قد يطرحوها.

### هدف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير برنامج التصور العقلي المقترح على السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب من أفراد المجموعة التجريبية.

### فرضيات الدراسة:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب في جامعة اليرموك.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة على السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب في جامعة اليرموك.
٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب في جامعة اليرموك.

### محددات الدراسة:

١. المحدد الزمني: الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (٢٠٢٠ - ٢٠١٩).
٢. المحدد المكاني: دائرة النشاط الرياضي في جامعة اليرموك.
٣. المحدد البشري: لاعبي الوثب (الطويل، الثلاثي، العالي) في جامعة اليرموك.

### مصطلحات الدراسة:

**التصور العقلي (Mental Imagery):** هو عبارة عن مجموعة المعلومات التي يمتلكها الفرد عن خط سير حركات معينة، والتي يمكن تنشيطها وإستدعاؤها قبل أو خلال الأداء أو بعد الإنتهاء منه بدرجات وضوح مختلفة. (Hamad, 2012).

**السلوك التنافسي (Competitive Behavior):** هو أي رد فعل طبيعي أو غير طبيعي يصدر عن اللاعب كإستجابة لرغبته في تحقيق الإنجاز، ونجاحه في ذلك من خلال الأداء الأمثل نظرا منه لمسيرته الرياضية أو كتحدي لمن يشاركونه في المنافسة (تعريف إجرائي).

### الدراسات السابقة:

دراسة (Abu Al-Tayeb, 2018) هدفت التعرف إلى مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني، استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة بالأسلوب المسحي مكونة من (١٢) سباح و(١٤) سباحة من المنتخب الأردني، وأشارت النتائج بأن للصلابة العقلية علاقة في السلوك التنافسي وساهمت بنسبة عالية فيه بلغت (٩٠%) لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني، وأوصى الباحث الاهتمام بالجانب النفسي للسباحين أسوة بالجوانب البدنية والمهارية والخطية والمعرفية في الوحدات التدريبية لتعزيز مستوى الصلابة العقلية لما لها أثر على السلوك الإيجابي أثناء المنافسات.

دراسة (Alsodani, 2018) هدفت التعرف إلى دافعية الإنجاز الرياضي وعلاقتها بالسلوك التنافسي والقلق النفسي، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، والبالغ عددهم (٦٥) لاعبا، حيث قام الباحث بتطبيق مقاييس دافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي والقلق النفسي،

وأظهرت النتائج أن اللاعبين المشاركين في هذه البطولة يمتلكون مستوى عالٍ من الدافعية ، أما بخصوص علاقة الدافعية والقلق الاجتماعي، فقد تبين أن هناك علاقة عكسية، فمستوى القلق الموجود لديهم كان ذا مستوى منخفض أو مقبول نسبياً. وأوصى الباحث بضرورة اهتمام المدربين بالاعداد النفسي للرياضيين وتعزيز سلوكهم التنافسي.

دراسة (Hassan, 2017) هدفت التعرف إلى العناصر الأساسية المتمثلة في الجانب النفسي من خلال تناول كل من الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي لدى لاعبي العاب القوى، تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية، تكون مجتمع الدراسة من لاعبي منتخب العاب القوى جامعة بابل والبالغ عددهم (٣٠) لاعب، حيث بلغت عينة البحث على (٢٠) لاعب من مجتمع الدراسة وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين المقاييس الثلاث، وأوصى الباحث بضرورة الاستفادة من مقاييس هذه الدراسة.

دراسة (Ali, 2015) هدفت التعرف الى العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كل مركز من مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم ) لبعض اندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان بكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة ، تكونت عينة الدراسة من (٨٠) لاعبا من أندية (زيرفاني، دهوك، اربيل، ارات، كركوك )، وتوصل الباحث إلى بعض الاستنتاجات ومن اهمها أن المراكز الثلاثة (الدفاع، الوسط، الهجوم ) هي متساوية من حيث التعرض إلى الضغوط النفسية، ويمتلكون سلوك تنافسي جيد.

دراسة (Al-Jubouri, 2013) هدفت التعرف إلى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم في محافظة صلاح الدين ومعرفة علاقتهما مع السمات الدافعية، وإستخدم الباحث المنهج الوصفي، وأشتملت عينة الدراسة على (٦٠) لاعب تم إختيارهم بالطريقة العمدية، وأظهرت النتائج تميز لاعبي كرة القدم في المهارات النفسية التالية ( الإسترخاء، الثقة بالنفس، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الإنجاز)، وتوجد علاقة ارتباطية بين السمات الدافعية مع مهارة (التصور العقلي، الإنتباه)، وأوصى الباحث بضرورة التدريب على المهارات النفسية والسمات الدافعية في عمر مبكر لما لذلك من تأثير على الإنجاز الرياضي.

دراسة (Saleh, Abbas and Hassan, Mohsen, 2012) هدفت التعرف إلى السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهاري والإنجاز للاعبي الكاراتيه الناشئين، إستخدم الباحثان المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٦) لاعبا، وكانت أبرز الإستنتاجات بأن السلوك التنافسي لا ينعكس على الأداء المهاري للاعب، وبأن السلوك التنافسي إنعكس إيجابا على مستوى الإنجاز للاعب، وقد أوصى الباحثان بضرورة الإهتمام بالجانب النفسي للاعبي الكاراتيه وضرورة تعزيز السلوك التنافسي لدى اللاعبين لتحقيق الإنجاز.

دراسة (Zivdar, Asl, Farhoodi, and Asghari, 2012) هدفت التعرف الى قدرة لاعبي ولاعبات الريشة الطائرة على التصور العقلي، وإستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) لاعب ولاعبة من أصل (٤٠٠) لاعب ولاعبة للريشة الطائرة المشاركين في بطولات الفردي في الريشة الطائرة

المقامة بجامعة آزاد الاسلامية في طهران لعام (٢٠١٠) تم اختيارهم باستخدام العينة العشوائية البسيطة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية كبيرة بين الذكور والإناث في القدرة على التصور الداخلي والخارجي ولصالح الذكور .

دراسة (Callow and Fawkes, 2006) هدفت التعرف إلى تأثير التصور العقلي المتحرك والثابت على تنشيط التصور العقلي والثقة بالنفس لدى المتزلجين على متزلج، تكونت عينة الدراسة من (٢٤) متزلج، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، قسمت العينة عشوائياً إلى ثلاث مجموعات تجريبية أولى تطبق التصور العقلي المتحرك، والثانية تطبق التصور الثابت، والثالثة لتمريبات الإطالة فقط، أظهرت نتائج الدراسة بأن التصور العقلي الثابت والمتحرك أحدثوا تطوراً ملحوظاً على طريقة الأداء للتزلج على المسار المحدد ولصالح المجموعة التجريبية الأولى.

دراسة (Bebetsos and Antoniou, 2003) هدفت التعرف الى الفروقات في المهارات النفسية بين لاعبي الريشة الطائرة في اليونان تبعاً لمتغيرات (العمر والجنس)، وإستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (٨٥) لاعباً ولاعبة المشاركين في بطولة اليونان لعام (٢٠٠٢) للريشة الطائرة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير العمر بين الفئات العمرية لمجالي (الكفاح مع الشدائد والقابلية لنصائح المدرب) ولصالح الفئة من (٢٥) سنة فما فوق حيث أظهرت القدرة في التعامل مع الضغوط النفسية خلال المشاركة في البطولة وافضل قدرة في التعامل مع الحالات الانفعالية وضبط النفس، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في المهارات النفسية.

#### التعليق على الدراسات السابقة:

هناك دراسات تناولت التصور العقلي كدراسة (Al-Jubouri, 2013) ودراسة (Callow and Fawkes, 2006) ودراسة (Zivdar, Asl, Farhoodi, and Asghari, 2012) ودراسة (Bebetsos and Antoniou, 2003) ودراسات تناولت السلوك التنافسي كدراسة (Alsodani, 2018) ودراسة (Ali, 2015) ودراسة (Saleh, Abbas and Hassan, 2012) ودراسات تناولت التصور العقلي والسلوك التنافسي معا كدراسة (Abu Al-Tayeb, 2018) ودراسة (Hassan, 2017).

إستفاد الباحثون من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة ما يلي:

١. صياغة فرضيات الدراسة وتحديد متغيراتها.
٢. التعرف على المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة.
٣. التعرف على كيفية إختيار عينة الدراسة.
٤. التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة التي يمكن إستخدامها في هذه الدراسة.

تميزت هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات السابقة بما يأتي:

١. إن الفئة المستهدفة في هذه الدراسة والتي تم تطبيق برنامج التصور العقلي المقترح عليها هي فئة لاعبي الوثب والذين حققوا مراكز أولى خلال بطولة الجامعات الأردنية.

٢. إحتواء البرنامج المستخدم في الدراسة على العديد من التمارين النفسية الخاصة بالتصور العقلي .  
٣. تم إستخدام أداة خاصة للقياس وهي مقياس السلوك التنافسي.

### الطريقة والإجراءات:

#### منهج الدراسة:

قام الباحثون بإستخدام المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة.

#### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من (١٨) لاعب من لاعبي الوثب في جامعة اليرموك.

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (١٤) لاعب إختارهم الباحثون بالطريقة العمدية، وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة

تكونت من (٧) لاعبين، وتجريبية تكونت من (٧) لاعبين.

#### أداة الدراسة:

لتفسير فرضيات الدراسة قام الباحثون بإستخدام أداة للدراسة، تمثلت بمقياس السلوك التنافسي، حيث إعتد

الباحثون على مقياس (Harris, 1984) والذي قام بتعريبه (Allawi, 1998) حيث إشتمل المقياس على (٢٠)

عبارة وفيها يطلب من المفحوص إبداء رأيه ووصف شعوره.

### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٤) لاعبين من مجتمع الدراسة ومن

خارج عينة الدراسة، وهدفت العينة الاستطلاعية إلى:

١. التعرف إلى المشكلات التي قد تواجه الباحثون.

٢. التأكد من مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في الدراسة.

٣. مدى ملائمة الإمكانيات والمنشآت للدراسة.

٤. إجراء المعاملات العلمية للمقياس المستخدم.

### صدق المقياس المستخدم:

من أجل التأكد من صدق المقياس المعدل قام الباحثون بتوزيعه على مجموعة من الخبراء والمختصين

من حملة درجة الدكتوراة في الجامعات الأردنية وطلب منهم إبداء آرائهم ومقترحاتهم، وقد قام الباحثون

بصياغة بعض الفقرات بحيث تم حذف بعض الكلمات وإستبدالها بكلمات أخرى بما يتناسب مع البيئة الأردنية

ولاعبي الوثب في جامعة اليرموك، وقد أجمع أكثر من (٨١%) منهم على صلاحيتها للقياس.

## جدول (١)

## العبارات التي تم تعديلها بناء على رأي الخبراء

رقم العبارة	العبارات التي تم تعديلها حسب رأي الخبراء	العبارات الاصلية قبل التعديل
٢	لا أجد صعوبة في إعادة تركيز إنتباهي عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة.	عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي.
٥	أجد صعوبة في تركيز إنتباهي عندما ينتقدني مدربي أثناء المنافسة.	عندما ينتقدني مدربي أو أحد زملائي أثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المباراة.
٧	في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة عالية.	في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة.
١٥	أتجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق.	أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق.

## ثبات المقياس المستخدم:

بهدف التأكد من ثبات المقياس تم تطبيقه مرتين بفارق زمني أسبوعين على عينة استطلاعية مكونة من (٤) لاعبين من خارج عينة الدراسة الأصلية، وتم حساب معامل ثبات بطريقتي كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha)، وثبات الإعادة (Test. R.test) وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الثبات كانت مرتفعة، والجدول (١) يوضح ذلك.

## جدول (٢)

## نتائج ثبات أداة الدراسة

المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha)	وثبات الإعادة (Test. R.test)
السلوك التنافسي	20	0.81	0.88

أظهرت نتائج الثبات أن معامل كرونباخ الفا بلغ (٠.٨١)، وبلغ معامل ثبات الإعادة (٠.٨٨) وهي معاملات مرتفعة وتدل على وجود درجة ثبات مقبولة لتطبيق مقياس السلوك التنافسي.

## التكافؤ بين المجموعات:

للكشف عن التكافؤ بين المجموعتين على القياس القبلي في السلوك التنافسي تم تطبيق اختبار (Independent sample t-Test)، والجدول (٣) يوضح ذلك.

## جدول (٣)

نتائج اختبار (Independent sample t-Test) للكشف عن التكافؤ بين المجموعتين

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	الدلالة الاحصائية
القياس القبلي	ضابطة	7	2.47	0.51	0.042	0.967
	تجريبية	7	2.46	0.39		

يظهر من الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي حيث بلغت قيمة (t) ( $0.042$ ) وبدلالة إحصائية ( $0.967$ )، وهذا يدل على التكافؤ بين المجموعتين في السلوك التنافسي قبل تطبيق التصور العقلي.

## وصف برنامج التصور العقلي المقترح:

بعد الرجوع إلى العديد من المراجع والدراسات التي تناولت موضوع الدراسة ومنها دراسة Hidayat (2014)؛ ودراسة (Rahal (2010) ودراسة (Alatrash (2008)، قام الباحثون بتصميم برنامج للتصور العقلي يتضمن (تمارين الإسترخاء، تمارين التصور العقلي الداخلي، تمارين التصور العقلي الخارجي) والتي بدورها تعتبر ضمن التمارين النفسية الرياضية التي تعمل على تحسين الأداء للرياضيين، وتم تطبيقه على لاعبي الوثب من أفراد المجموعة التجريبية قبل بداية كل وحدة تدريبية بـ (٣٠) دقيقة ولمدة (٨) أسابيع، حيث كان برنامج التدريب الإعتيادي للفريق يشتمل على (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع.

## إشتمل برنامج التصور العقلي على ما يلي:

١. شرح عام لتوضيح أهمية التصور العقلي والطرق المستخدمة في تنميته بشكل عام ونوعيه المستخدمين في الدراسة بشكل خاص.

٢. مع بداية كل جلسة على اللاعبين تطبيق تمارين في الإسترخاء العضلي والإسترخاء العقلي تعمل على تحسين القدرة على الإسترخاء، مثل:

١. إتخاذ وضع مريح، الإسترخاء في جميع أجزاء الجسم والشعور بذلك، التنفس بسهولة وبطء.
٢. أشعر بالقدمين، حرك الأمشاط قليلا، أشعر بالإسترخاء في الأمشاط، فكر في عضلات الفخذ واجعل عضلات الفخذ في إسترخاء كامل، فكر في عضلات الساق واجعل عضلات الساق في إسترخاء كامل، فكر في عضلات الرجلين واجعل عضلات الرجلين في إسترخاء كامل، إسترخاء في عضلات المعدة.
٣. فكر في عضلات الظهر السفلى، أشعر بالإسترخاء في هذه العضلات، أشعر بأن الإسترخاء ينتشر في عضلات الظهر العليا.

٤. فكر في الأصابع، أشعر بوخز خفيف بالأصابع، فكر في الدفئ في الأصابع، أشعر بالإسترخاء في أصابعك، اشعر بالإسترخاء في الكفين، الساعدين، العضدين، والكتفين.
٥. أشعر بالإسترخاء الكامل في هذه العضلات.
٦. إسترخاء في عضلات الرقبة.
٧. إسترخاء في عضلات الكتف، أشعر بأن رأسك في إسترخاء تام.
٨. فكر في عضلات الجسم مع المحافظة على الإنقباض ثم إسترخاء في هذه العضلات، أشعر بأن جميع أجزاء جسمك في حالة استرخاء تام، إستمع بهذه الحالة التامة من الإسترخاء.
٩. راحة لمدة دقيقة، ركز الإنتباه على التنفس، تنفس ببطء وسهولة، عند الشهيق أعط الفرصة لعضلات البطن بالإطالة، عند الزفير إجعل كل عضلات الجسم بإسترخاء، عند الشهيق أشعر أن عضلات البطن ترتفع وتعلو، إسترخاء عند الزفير، شهيق مع الشعور بإرتفاع البطن، زفير ... إسترخاء.
١٠. كرر هذا التدريب ثلاث مرات (١٠) مرات شهيق، في كل مرة شهيق أشعر أن البطن ترتفع ثم إسترخاء فإسترخاء فإسترخاء.
١١. راحة (١٠) مرات شهيق، أشعر أنك تصل إلى درجة أعمق من الهدوء وإسترخاء كامل.
٣. تطبيق تمارين في التصور العقلي الداخلي تعمل على تحسين القدرة على التصور العقلي، مثل:
- \* تصور وإسترخاء المهارة الحركية كاملة للفعالية الممارسة:
- وضعية الجسم في أثناء الجري.
  - حركة الجذع أثناء الجري للأداء.
  - حركة اليدين والرجلين أثناء القفز.
  - حركة الرأس أثناء القفز.
  - أخذ النفس أثناء القفز.
- \* تصور وإسترخاء المهارة الحركية كاملة في شكلها المثالي عقليا دون توتر عضلي ودون توقف من لحظة البداية إلى لحظة النهاية من خلال التركيز على أجزاء المهارة الحركية عقليا مترابطة وملتصدة وبنفس التوقيت والإيقاع الحركي.
- \* تكرارها مع التنفس المصاحب للأداء.
٢. تطبيق تمارين في التصور العقلي الخارجي تعمل على تحسين القدرة على التصور العقلي من خلال مشاهدة فيلم فيديو لطريقة أداء فعاليات الوثب كلا على حدى، والطلب من اللاعبين التركيز على كيفية أداء المهارة بالطريقة الصحيحة.
٣. شرح وتقديم واضح لفعاليات الوثب والنواحي الفنية لها بشكل يتناسب مع مستوى فهم اللاعب.

٤. يطبق البرنامج على المجموعة التجريبية قبل بداية كل وحدة تدريبية بمعدل (٣٠) دقيقة ولمدة (٨) أسابيع.

٥. بعد الانتهاء من الجلسة تخضع المجموعة التجريبية لنفس البرنامج التدريبي المعطاة للمجموعة الضابطة من قبل مدرب فريق ألعاب القوى في جامعة اليرموك.

**متغيرات الدراسة:**

**أولاً: المتغير المستقل:**

برنامج التصور العقلي المقترح.

**ثانياً: المتغير التابع:**

إستجابة أفراد عينة الدراسة وأرائهم حول فقرات مقياس السلوك التنافسي.

**المعالجة الإحصائية:**

لتحقيق أهداف الدراسة وتفسير فرضياتها تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع متغيرات الدراسة.
- معامل الثبات بطريقة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha)، وثبات الإعادة (Test. R.test) عن طريق معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار (t) للعينات المزدوجة (paired sample t-Test) واختبار (Independent sample t-Test).

**عرض النتائج ومناقشتها:**

يتضمن هذا الجزء عرض نتائج الدراسة التي هدفت التعرف إلى تأثير التصور العقلي على السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب في جامعة اليرموك، وفيما يلي عرض النتائج بالاعتماد على فرضيات الدراسة. عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب في جامعة اليرموك.

لاختبار صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (t) للعينات المزدوجة (paired sample t-Test)، جدول

(٤) يوضح ذلك.

**جدول (٤)**

**نتائج اختبار (paired sample t-Test) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية**

المجموعة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجات الحرية	الدلالة
التجريبية	القبلي	2.46	0.39	5.421	6	0.002
	البعدي	3.51	0.54			

يظهر من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية حيث بلغت قيمة (t) (٥.٤٢١) وبدلالة احصائية (٠.٠٠٠٢)، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي بمتوسط حسابي (٣.٥١) بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس القبلي (٢.٤٦)، ويفسر الباحثون السبب في ذلك إلى لأثر برنامج التصور العقلي في رفع مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين، حيث تضمن البرنامج وحدات تدريبية خاصة بالاسترخاء وتنمية الإدراك والانتباه، وتدريب على التصور العقلي للمهارات الحركية بشكل جزئي وبشكل كلي، وكيفية وضعية الجسم أثناء الجري، وحركة الجذع أثناء الجري، وحركة اليدين والرجلين أثناء القفز. لذلك ساهم التصور العقلي للأداء في تنمية السلوك التنافسي لدى المجموعة التجريبية، وهذا يتفق مع دراسة (Hassan, 2017) التي أظهرت علاقة ايجابية بين الجانب النفسي والاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي لدى لاعبي العاب القوى. ودراسة (Al-Jubouri, 2013) التي أظهرت زيادة الدافعية لدى اللاعبين على مهارات التصور العقلي، والانتباه بهدف زيادة الانجاز.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة على السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب في جامعة اليرموك.

لاختبار صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار (t) للعينات المزدوجة (paired sample t-Test) للمجموعة الضابطة، جدول (٥) يوضح ذلك.

#### جدول (٥)

نتائج اختبار (paired sample t-Test) للكشف عن الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

المجموعة الضابطة	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجات الحرية	الدلالة
	القبلي	2.47	0.51	2.112	6	0.079
	البعدي	2.88	0.29			

يظهر من الجدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة حيث بلغت قيمة (t) (٢.١١٢) وبدلالة احصائية (٠.٠٠٧٩). وقد بلغ المتوسط الحسابي في القياس القبلي (٢.٤٧)، وارتفع في القياس البعدي إلى (٢.٨٨)، مما يدل على وجود تحسن في الأداء ناتج عن التدريبات التقليدية للمجموعة الضابطة في تحسين مستوى السلوك التنافسي، ولكن لم يصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ )، ويفسر الباحثون السبب في ذلك إلى أن البرامج التدريبية التقليدية تزيد من مستوى الأداء ولكن ليس بدرجة كبيرة، ووجود برامج نفسية وتدريبية عقلية تزيد من مستوى الاتقان للمهارات الحركية المعطاة.

عرض ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب في جامعة اليرموك.

لإختبار صحة هذه الفرضية تم الكشف عن الفروق بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي حيث تم تطبيق اختبار (Independent sample t-Test)، جدول (٦) يوضح ذلك.

#### جدول (٦)

نتائج اختبار (Independent sample t-Test) للكشف عن الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	الدلالة
القياس البعدي	ضابطة	7	2.88	0.29	2.736	0.01
	تجريبية	7	3.51	0.54		

يظهر من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي حيث بلغت قيمة (t) (٢.٧٣٦) وبدلالة إحصائية (٠.٠١)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية بمتوسط حسابي (٣.٥١) بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٢.٨٨). وهذا يدل على تحسن أكبر لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج التصوري العقلي، ويفسر الباحثون السبب في ذلك إلى ما تضمنه البرنامج من تدريبات لزيادة الانتباه والتركيز واستراتيجيات الاسترخاء التي تثير عملية تحليل المهارة وتصور أجزائها بشكل أفضل، ثم أدائها وفق ما يجب أن يكون، ومقارنة التصور العقلي لها مع نموذج التطبيق العملي، ثم تعديل مستوى الأداء بما يتناسب مع التصور العقلي الصحيح للمهارة للوصول إلى مستوى الإتقان.

وهذا يتفق مع دراسة (Hassan, 2017) التي أظهرت علاقة إيجابية بين والسلوك التنافسي والاستجابة الانفعالية التي تتأثر بالتصور العقلي، ودراسة (Callow and Fawkes, 2006) التي أظهرت بأن التصور العقلي الثابت والمتحرك أحدثوا تطوراً ملحوظاً على طريقة الأداء للترليج على المسار المحدد.

#### الإستنتاجات:

١. ساهم برنامج التصور العقلي المقترح بدرجة كبيرة في تنمية مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب من أفراد المجموعة التجريبية.
٢. ساهم البرنامج التدريبي الإعتيادي بدرجة بسيطة في تنمية مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب من أفراد المجموعة الضابطة.

٣. أن أفراد المجموعة التجريبية التي تلقت برنامج التصور العقلي المقترح بجانب البرنامج الإعتيادي، أظهروا تحسن بشكل أكبر بمستوى السلوك التنافسي من أفراد المجموعة الضابطة التي تلقت البرنامج التدريبي الإعتيادي لوحده.

#### التوصيات:

بالاعتماد على النتائج التي تم التوصل إليها توصي الدراسة بما يلي:

١. لا بد من مشاركة تمارين للاسترخاء والتصور العقلي لأجزاء المهارات أثناء التدريب وخاصة للمهارات المركبة.
٢. زيادة مستوى التدريب على مهارات التصور العقلي لدى اللاعبين الأقل مستوى لتحسين مستوى التطبيق العملي للمهارات الحركية المختلفة.
٣. تضمين وحدات التدريب المختلفة فيديوهات مصورة خاصة بأجزاء المهارات قبل الأداء الكامل لها، ثم تقديم نموذج كلي، وتشجيع اللاعبين على المقارنة بين أدائهم والأداء الأمثل للمهارات المعطاة.
٤. ضرورة العمل على تعميم برنامج التصور العقلي المقترح على دوائر الأنشطة الرياضية في الجامعات الأردنية.

#### References (Arabic & English):

- Abu Altayeb, Muhammad. (2018), The extent of the contribution of mental hardness to competitive behavior among swimmers, **An-Najah University Journal for Research - Humanities**, An-Najah National University, Palestine.
- Adas, Abdul Rahman and Alqatami, Naif. (2000), **Principles of Psychology**, Dar Al-Fikr for Printing and Publishing, Jordan
- Ali, Ali Hussein (2015), Psychological Stress and Its Relationship with Competitive Behavior of Football League Excellent Players, **Journal of Physical Education Sciences**, University of Babylon - College of Physical Education, Iraq.
- AlJubouri, Mahmoud (2013). **Psychological skills and their relationship to the motivational characteristics of football players in Salah al-Din Governorate**, unpublished Master Thesis, League of Arab States, Cairo, Egypt.

- Allawi, Muhammad. (2002). **Psychology Training and Athletic Competition**, Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Alsudani, Adnan Latif, (2018), Motivation of Sports Achievement and its Relationship with Competitive Behavior and Psychosocial Concern among Futsal Football Players Maysan, **Journal of Physical Education Sciences**, Basra Governorate Directorate of Education, Iraq.
- Altamimi, Yassin, Altamimi, Ali and Alrubaie, Haider and Alkalabi, Saeed. (2018). **Sports Educational Psychology**, 1st Floor, Al-Munhejia Publishing and Distribution, Amman, Jordan
- Bebetsos, evangelos and Antoniou, Panagiotis. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. **Academic Journal Perceptual & Motor Skills**. Vol. 97,pp1289-1296.
- Callow, N., Roberts, R., & Fawkes, J. Z. (2006). Effects of dynamic and static imagery on vividness of imagery, skiing performance, and confidence. **Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity**, 1(1).
- Hamad, Hamed Suleiman. (2012). **Sports Psychology**, First Edition, Damascus: Dar Al-Nour for Publishing and Distribution.
- Hanson, Bo. (2018). **Sport Psychology for Sport Coaches: what you need to Know**. Athlete Assessments.
- Hassan, Muhammad Namah. (2017), Psychological Hardiness and Emotional Response and Their Relationship with Competitive Behavior, **Journal of Physical Education Sciences**, University of Babylon - College of Physical Education, Iraq.

- Muhammad, Diaan Jaber. (2002). **The effect of different methods on mental training and teaching a number of football skills**, unpublished Master Thesis, College of Physical Education, University of Babylon, Iraq.
- Saleh, Abbas and Hassan, Mohsen. (2012). Competitive Behavior and Its Relationship with the Skill Performance and Achievement of the Junior Karate Players, **Journal of Physical Education Sciences**, Issue (1), Volume (5), Iraq.
- Zivdar, Z. Asl, N. Farhoodi, A and Asghari, A. (2012). A Study of the Mental Imagery Ability of Male and Female Badminton Play, **Annals of Biological Research**, 3 (1): 275-279.

## الملخص

### تأثير التصور العقلي على السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب في جامعة اليرموك

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير التصور العقلي على السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب في جامعة اليرموك، وإستخدام الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٤) لاعب تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، المجموعة التجريبية طبقت برنامج التصور العقلي بالإضافة إلى البرنامج التدريبي الإعتيادي، أما المجموعة الضابطة فقد طبقت البرنامج التدريبي الإعتيادي فقط، وقد أظهرت النتائج بأن تمارين التصور العقلي المستخدمة في هذه الدراسة لها تأثير إيجابي في تحسين مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب في جامعة اليرموك، وأوصت الدراسة بضرورة العمل على تعميم برنامج التصور العقلي المقترح على دوائر الأنشطة الرياضية في الجامعات الأردنية.

**الكلمات المفتاحية:** علم النفس الرياضي، التصور العقلي، السلوك التنافسي، العاب القوى.

## APSTRACT

### The Effect of Mental Imagery on the competitive performance of Jump Players in Yarmouk University

This study was designed to determine the effect of mental imagery and visualizing on the competitive performance of the Jump Players in Yarmouk University, Experimental research was used in order to prove the hypothesis of mental imagery effect, (14) players was subjugated to the research and they have been divided into two main groups, The experimental group randomly the control group, The experimental group performed the mental imagery and brain visualization beside The usual training program. On the other hand, the control group was performing only the usual training, The research results shows that the experimental group achieved better results and higher performance, which proves that the mental imagery do really positively effects the performance of the Jump Players and according to the research and as a result of the study, The mental imagery experiment was effective in increasing the performance , therefore it is recommended to be circulated and applied on the Jordanian Universities sport activities departments.

**Key words:** Mathematical Psychology, Mental Imagery, Competitive Performance, Athletics.