

علاقة التصور العقلي بمستوى أداء طلاب قسم التربية البدنية للضربة المستقيمة فى تنس الطاولة

د. جمال محمد صالح الغريب
أستاذ مشارك- قسم التربية البدنية والرياضة-
الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب-
الكويت

ملخص البحث

أهداف البحث:

١- دراسة الفروق فى درجة وأبعاد القدرة التصور العقلى وفق مستوى أداء الطلاب للضربة المستقيمة فى رياضة تنس الطاولة.

٢- دراسة العلاقة بين درجة وأبعاد القدرة على التصور العقلى ومستوى أداء الضربة المستقيمة فى تنس الطاولة.

أهم الاستنتاجات:

١- الفروق داله فى درجة وأبعاد التصور العقلى لصالح مستوى الأداء الأعلى فى الضربة المستقيمة فى رياضة تنس الطاولة.

٢- دراسة الفروق فى درجة وأبعاد التصور العقلى وفق مستوى أداء الضربة المستقيمة يحقق مراعاة مبدأ الفروق الفردية فى تنمية القدرة على التصور العقلى بأبعاد مختلفة.

٣- توجد علاقة إرتباطية بين القدرة على التصور العقلى ومستوى أداء الضربة المستقيمة فى رياضة تنس الطاولة.

التوصيات:

١- تنمية القدرة على التصور العقلى فى ضوء نتائج البحث وفى ضوء علاقته بالمتغيرات المرتبطة بمواقف الأداء فى رياضة تنس الطاولة.

٢- إجراء دراسات أخرى على عينات مختلفة المستوى وفى أنشطة رياضية أخرى.

مقدمة ومشكلة البحث

يعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربية مبنية على أسس علمية هدفها الوصول بالناشئ إلى المستوى العالى والأداء المتكامل فى جميع الجوانب البدنية والفنية والعقلية والنفسية حيث أن ارتفاع المستوى فى كرة القدم لأغلب فرق العالم يعكس بوضوح حتمية الاتجاه للأساليب الراقية خلال عملية التدريب.

حيث يرى أسامة كامل راتب (١٩٩٥) أن التدريب على بعض المهارات العقلية مثل الاسترخاء العضلى والعقلي. وتنظيم التوتر والتصور العقلى وتركيز الانتباه والثقة بالنفس وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة

البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وأن إغفال هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية. (٤ : ٢٠)

كما يرى **عبد العزيز عبد المجيد** (٢٠٠٧) أن التصور العقلي هو خبرة في عيون العقل يعتمد على حاسة البصر واستخدام كل الحواس يدعم التصور العقلي إيجابياً مما يساهم في تطوير الأداء والوصول إلى التفوق الرياضي. (١٠ : ٢١٠)

ويشير **محمود عبد الفتاح عنان** (١٩٩٨م) نقلاً عن جرويس Grouios (١٩٩٢م) أن الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة، ويجب استخدامها بطريقة مكتملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل. (١٧ : ٣٤٣)

ويذكر **محمد حسن علاوي** (٢٠٠٢) أن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي للمهارة أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة الحركية دون الأداء الفعلي فإن نفس المرات العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم فالحالتين، ولذلك فإنه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوى المرات العصبية لحركة معينة في رياضته. (١٦ : ٢٥١)

ولقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي (١ : ٧١) حيث تتوقف إمكانية الوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية على امتلاكه مستوى مرتفع من القدرة على توظيف المهارات العقلية التي يمتلكها ويستطيع تنميتها من خلال التدريب العقلي والتي منها تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترجاع العقلي، وضع الأهداف، التحكم في الطاقة النفسية، إعادة التكوين المعرفي، عزل الأفكار السلبية وإعادة التكوين الذاتي. (١٥ : ٤٥)

ويشير كل من **محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال** (١٩٩٦م) إلى أن مهارة التصور العقلي تمثل أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب العقلي (١٥ : ٨٦) حيث إنها إحدى القدرات العقلية، فلكي يحقق اللاعب محاولة ناجحة في ضربات رياضة التنس لابد أن يضع في ذهنه كيفية أدائها وأن يتصورها من البداية حتى النهاية بمختلف متغيرات أدائها، وتؤكد الدراسات السابقة على أهمية التصور العقلي كأحد أهم المهارات العقلية للاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية حيث أجمع على أن التدريب على التصور العقلي المصاحب للتدريب العملي ذو أهمية كبيرة في العمل على زيادة مستوى الأداء الفني في الأنشطة الرياضية المختلفة، إلا أنها لم تتناول أثر مهارة القدرة على التصور العقلي تلك المهارة اللازمة لتحسين الأداء ومستوى الأداء للضربة المستقيمة في رياضة تنس الطاولة.

ويوجد العديد من المصطلحات لهذه المهارة العقلية. التمرين الذهني- الممارسة العقلية- Mental Practice المراجعة الذهنية- الاسترجاع العقلي- Mental Rehearsal وهذه قدرة- عملية فردية أعم وأشمل من التصور البصري Visual Imagery، التصور الحركي Motor Imagery والممارسة العقلية.

وهذه القدرة هي لب عملية التفكير Core of Thinking وهي انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها. تبدأ بالجزئيات ثم الكليات وتعتبر العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس في المخ هي الأساس الفسيولوجي للتصور ولا دور وظيفي لأعضاء الحواس في التصور. كما يمكن للعقل تكون تصورات جديدة مثل تصور أداء مهارة حركية محدودة قبل أدائها وهذا دور التصور العقلي في ابتكار أساليب الأداء الحركي لبعض المهارات.

التصور العقلي هو "خبرة في عيون العقل" يعتمد على حاسة البصر واستخدام كل الحواس يدعم التصور العقلي إيجابياً مما يساهم في تطوير الأداء. وبذا فالتصور العقلي مركب من التصور البصري، الحركي واللفظي ويجب تحقيق الترابط بين هذه الانماط لتطوير التصور العقلي وصولاً للتفوق الرياضي.

إن التصور العقلي قدرة فهذا يشير لوجود أفراد مرتفعي القدرة على التصور بينما يكون هناك آخرين منخفضي القدرة على التصور العقلي ويجب الاهتمام بهم من خلال إعداد برامج تدريب نوعية لتنمية المهارات العقلية. وتتوقف هذه القدرة على:

- ١- الفروق الفردية في القدرة على التصور العقلي.
- ٢- طبيعة التصور العقلي (داخلي- خارجي).
- ٣- العائد من التصور (نواتج عملية التصور العقلي). وهذا يعني تأثير التصور العقلي الإيجابي- التصور الصحيح لأداء المهارات الحركية- والتصور العقلي السلبي- ويعني تصور مهارات حركية في حالة فشل الأداء- ولقد أثبتت نتائج الأبحاث تأثير سلبي لتصور الأداء الفاشل على الأداء مقارنة بالتصور العقلي الإيجابي ويرجع ذلك إلى تداخل التصور العقلي السلبي مع البرنامج الحركي للاعب. بالإضافة الى تأثيره على الاسترجاع المعرفي للمهارة وعلى الخصائص النفسية للاعب كالدافعية والثقة بالنفس.

وتتميز رياضة تنس الطاولة عن غيرها من الرياضات بإقبال شديد على ممارستها، فهي رياضة شيقة تجمع الكثير من المزايا والفوائد العامة والخاصة والتي لا تتوافر في كثير من الرياضات الأخرى، مما يجعلها في مقدمة الرياضات المحببة للنفس، والتي يسهل ممارستها لتحقيق الأهداف والأغراض الرياضية والتربوية المختلفة. (٨ : ١٨)

وتعتبر رياضة تنس الطاولة أحد الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى استخدام الاساليب العلمية لتحقيق أهدافها ومنها أسلوب تعلم الأداء المهارى والارتقاء به حيث يتوقف ذلك على معرفة الطرق والاساليب العلمية الصحيحة لتعلمها حتى يمكن الأداء بالشكل السليم، واستخدام الأداء المهارى فى المواقف المختلفة وفى أصعب المواقف وتحت مختلف الضغوط التي قد تواجه اللعب أثناء المباريات. (١٣ : ٢٤١)

وتعتبر المهارات الأساسية فى جميع الألعاب الفردية والجماعية بمثابة العمود الفقري والدعامة الأساسية فى الأداء لنوع النشاط الرياضى الممارس وتتميز رياضة تنس الطاولة بتنوع المهارات الأساسية ما بين المهارات الهجومية والدفاعية والتي يجب أن يتقنها اللاعب بدرجة معينة من الدقة لاستخدامها فى حالة الهجوم والدفاع لمحاولة أحرار النقاط والفوز بالمباراة. وبالرغم من أن المهارات الأساسية فى لعبة تنس الطاولة تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير فى تعلمها وإتقانها لصعوبة تنفيذها نظراً لصغر حجم الطاولة والمضرب. (١٣ : ٣٠)

الدراسات السابقة:

دراسة عربى حمودة وبسام سعود (٢٠٠١): "أثر استخدام التدريب المتعلق بالتصور الذهني المصاحب للأداء المهارى على تحسين مهارة دقة التصويب فى كرة اليد" يهدف البحث للتعرف على تأثير برنامج للتصور الذهني مصاحب للأداء المهارى على تحسين دقة التصويب من الوثب أماماً، من الارتكاز لدى أفراد المجموعة التجريبية والتعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة استخدم المنهج التجريبي وتكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية الرياضية البالغ عددهم (٦٤٤) طالباً وطالبة. اختير منهم (٣٩) طالب من المسجلين بكرة اليد فى الفصل الدراسى الثانى ٢٠٠٢/٢٠٠١ تم توزيعهم فى مجموعتين التجريبية (٢٠) طالب بواقع (١٦) من الاناث و(٤) من الذكور، و(١٩) طالباً للمجموعة الضابطة بواقع (١٥) من الاناث و(٤) ذكور. وتم التكافؤ بين المجموعتين فى المتغيرات قيد البحث وتم تطبيق البرنامج الخاص بالتصور مصاحب للأداء على طلاب وطالبات المجموعة التجريبية وقام طلاب وطالبات المجموعة الضابطة بالأداء لمهارة التصويب فى كرة اليد. وتم تطبيق برنامج التصور العقلى (٩) حصص تدريبية زمن كل حصة (٤٥) دقيقة منها (١٥) دقيقة للمتغير التجريبي. وقد تم قياس التصور العقلى بمقياس تيل وفلورانس فى المجال الرياضى. وأوضحت النتائج تحسن مهارة دقة التصويب لأفراد المجموعة التجريبية وكانت فاعلية المتغير التجريبي اكبر فى إتقان مهارة الدقة فى التصويب فى كرة اليد مقارنة بالتدريب المهارى فقط. (١١)

دراسة علاء الدين ابراهيم صالح (٢٠٠١): "فعالية التدريب العقلي وتطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والنفسية لناشئ الكرة الطائرة". تهدف الدراسة لوضع برنامج مقترح للتدريب العقلي والتعرف على تأثيره على بعض المهارات النفسية: القدرة على الاسترخاء، خفض التوتر والقلق والقدرة على التصور الحركي العقلي ومستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية: التمير - الارسال واعداد الكرة لدى ناشئ الكرة الطائرة وقام الباحث بصياغة فروض موجهة استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية والقياس القبلي - البعدي. وشملت عينة البحث (٢٢) ناشئ في الكرة الطائرة تحت ١٥ سنة بمنطقة الشرقية لكرة الطائرة منهم (٧) لاعبين للدراسة الاستطلاعية و(١٥) ناشئ للدراسة الأساسية استخدم الاختبارات البدنية والنفسية لجمع البيانات بجانب الاختبارات المهارية بعد التحقق من صدق وثبات الاختبارات المستخدمة. وتم تطبيق البرنامج المقترح في الفترة من ٧/٢ - ٢٠٠٠/٨/١٢ بزم (٦٠) دقيقة للوحدة التدريبية وتم تطبيق القياسات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث. وقد تحقق أثراً إيجابياً للبرنامج المقترح على المتغيرات التابعة. (١٢)

دراسة نرمين رفيق محمد (٢٠٠١م): "تأثير التدريب العقلي على المستوى المهاري للضربة الساحقة في الكرة الطائرة" استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية ودقة الضرب الساحق في الكرة الطائرة. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٤) ناشئ كرة طائرة تحت ١٥ سنة. ادوات البحث: مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس التصور العقلي، اختبار الشبكة لتركيز الانتباه، برنامج وأظهرت النتائج أن استخدام التصور العقلي يحقق التحكم في الأداء المهاري للمهارات التي تتطلب قدرات ادراكية حركية عالية وتحسين أداء مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة. (١٩)

دراسة احمد ربيع رضوان (٢٠٠٢): "تأثير برنامج عقلي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والقدرة على الاسترخاء والتصور لبراعم كرة القدم". استهدف البحث معرفة تأثير برنامج عقلي على مستوى أداء كل من القدرة على الاسترخاء والتصور العقلي ومستوى أداء براعم كرة القدم. استخدم الباحث المنهج التجريبي. واشتملت عينة البحث على ٢٣ ناشئ، كما استخدم الباحث الاختبارات المهارية وبطاقات مستوى التوتر ومقياس التصور العقلي كوسيلة لجمع البيانات وكانت أهم النتائج وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى الاداء المهاري والقدرات العقلية (الاسترخاء - التصور) لصالح المجموعة التجريبية. (٢)

دراسة حامد محمد الكومى (٢٠٠٣م): "أثر إستراتيجية مقترحة للتدريب الذهني المدعم بالأداء العملي على السلوك الخطي الهجومي لدى ناشئ كرة اليد" إستهدفت الدراسة التعرف على أثر التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي على بعض المهارات العقلية (الإسترخاء- التصور الذهني- تركيز الانتباه) والسلوك قوامها (٤٠) ناشئاً منهم (٣٠) ناشئ كرة اليد تحت ٦ سنة. استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة قوام كل منهما (١٥) ناشئ ومن ادوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء- مقياس التصور الذهني- إختبار تركيز الانتباه، البرنامج المقترح للتدريب الذهني ومن أهم النتائج: تؤثر الاستراتيجية المقترحة للتدريب الذهني المدعم بالأداء العملي إيجابياً على تنمية المهارات العقلية (قيد البحث) والسلوك الخطي الهجومي لدى ناشئ كرة اليد تحت ١٦ سنة. (٧)

دراسة عادل صبري ومحمد يوسف (٢٠٠٤م): "فاعلية التدريب العقلي في تطوير اللكمات الهجومية لملاكمي الدرجة الأولى". إستهدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات العقلية (الإسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي) ومستوى أداء بعض اللكمات لدى ملاكمي الدرجة الأولى استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة عددها (٢٢) ملاكماً. ومن أدوات البحث: إختبار تركيز الانتباه، مقياس القدرة على الإسترخاء- مقياس التصور العقلي، برنامج التدريب العقلي المقترح. ومن أهم النتائج: يؤثر تطوير المهارات العقلية إيجابياً على مستوى أداء بعض ملاكمي الدرجة الأولى. (٩)

دراسة أمل سيد احمد (٢٠٠٧م): "القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لبعض الأنشطة الفردية والجماعية لطالبات قسم التربية الرياضية". تستهدف الدراسة التعرف على العلاقة بين القدرات العقلية ومستوى الأداء المهارى لبعض الأنشطة الفردية والجماعية لطالبات قسم التربية الرياضية بالبحرين. إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي. وشملت العينة (٧٥) طالبة من طالبات قسم التربية الرياضية بالبحرين. ومن أدوات البحث: مقياس التصور العقلي- إختبار أساليب الانتباه العام. ومن أهم النتائج: توجد علاقة إرتباطية بين التصور العقلي وتركيز الانتباه ومستوى الأداء المهارى فى كرة السلة والتنس. (٦)

دراسة معين محمد طه خلف (٢٠٠٧م) بعنوان: "تأثير استخدام طريقتي التعلم الجزئية والكلية فى تعليم المهارات الاساسية للعبة تنس الطاولة"، تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير استخدام الطريقة الجزئية والكلية فى تعليم المهارات الأساسية فى تنس الطاولة ومعرفة الطريقة الافضل فى تعليم هذه المهارات (الأرسال الأمامى، الضربة الأمامية، الضربة الخلفية) وشملت عينة الدراسة (٣٢) طالبه من كلية التربية الرياضية من الجامعة الأردنية وزعن الى (١٥) طالبه تدرس بالطريقة

الجزئية و(١٧) طالبة تدرس بالطريقة الكلية. وقد اظهرت النتائج تأثيراً إيجابياً لكلاً من الطريقتين مع أفضلية الطريقة الجزئية فى تعليم مهارة الأرسال الأمامى وأفضلية الطريقة الكلية فى تعليم مهارتى الضربة الأمامية والخلفية.(١٨)

دراسة أندرسون Anderson (٢٠٠٢م): "أثر برنامج للحديث الذاتى الإيجابى والسلبى على تعلم مهارة الرمى لأعلى للأطفال". أستهدفت الدراسة التعرف على تأثير إستراتيجية مقترحة باستخدام الحديث الذاتى على بعض المهارات العقلية(التصور العقلى- تركيز الانتباه) وتعليم مهارى الرمى لأعلى للأطفال. استخدم الباحث المنهج التجريبيى على عينة قوامها (٣٠) طفلا من (٨-٩) سنوات (بنين-بنات). ومن أدوات البحث: إستراتيجية الحديث الذاتى، مقياس التصور العقلى، اختبار تركيز الانتباه، البرنامج (٤) أسابيع.ومن أهم النتائج: تؤثر إستراتيجية الحديث الذاتى تأثيراً إيجابياً على تعليم مهارة الرمى لأعلى للأطفال وتحسن المهارات العقلية قيد البحث.(٢٠)

دراسة كالو، هاردي Collow & hardy (٢٠٠١): "أشكال التصور المرتبطة بالثقة فى النفس لدى لاعبي كرة الشبكة ذو المستويات العليا". استهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين اشكال التصور المرتبطة بالثقة بالنفس ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبات كرة الشبكة. استخدم الباحث المنهج التجريبيى وقد اشتملت عينة البحث على (٥٥) لاعبة ذو المستوى المهارى المنخفض، (٦٨) لاعبة ذات المستوى المهارى. وقد استخدم استبيان التصور الرياضى، ومقياس الثقة بالنفس فى المجال الرياضى. وكانت اهم النتائج:إن اللاعبات ذو المستويات المنخفضة فى درجة إجادة التصور المرتبطة بإستراتيجيات الأداء اظهرن تغيراً ذو دلالة يشير الى انخفاض مستوى الثقة بالنفس المرتبطة بالاداء. على عكس اللاعبات ذو المستويات العليا حيث أدت تدريبات التصور الى ارتفاع الثقة بالنفس وذلك نظرا لتعامل لاعبات المستويات العليا مع تحديات صعبة ومواقف قوية أثناء المباريات.(٢١)

دراسة إيفان ويلو Evan Welo (٢٠٠٩): "التصور العقلى وكرة السلة: مقارنة للتصور المعرفى النوعى وطلاقة التصور العقلى". تبحت الدراسة فى اختبار تأثير التصور العقلى على شدة الطلاقة كما تقاس بمقياس حالة الطلاقة إعداد سوزان جاكسون ومارش (١٩٩٦) وكذلك على أداء ممارس كرة السلة لمهارة التصويب وهذه الدراسة إعتماًداً على دراسة سابقة تناولت مقارنة استخدام نوعين مختلفين من التصور العقلى للتدخل المعرفى لاسترجاع الممارس لمهارات التصويب فى كرة السلة. التدخل الأول باستخدام التصور المعرفى النوعى. والتدخل الثانى يرتبط ويمتد إلى ما بعد استرجاع مهارات التصويب فى كرة السلة حيث يتضمن استخدام الطلاقة النوعية للتصور العقلى

حيث يُسأل الممارسين لإستدعاء الخبرة السابقة واستخدام تلك المشاعر وشملت عينة الدراسة اعضاء كلية ماكلستر للبنين Macalester collage men's (ن=١٣)، من فريق الاناث (ن=١٢) ،من الذكور المهتمين بممارسة كرة السلة بالشكل الترويحي (ن=٨). وتترواح أعمار المشاركين ١٧-٢٣ عام. وقد استبعد (٣) مشاركين فى الدراسة بسبب الأصابة والظروف الطارئة. أظهرت النتائج تفوق أداء مهارات التصويب فى كرة السلة بعد استخدام التدخل المعرفى باستخدام التصور العقلى وطلاقة التصور العقلى والمشاعر المصاحبة له. كما تحقق وجود علاقة بين زمن استخدام نوعى التدخل وتحسين أداء التصويب فى كرة السلة. ولم يثبت وجود فروق ذات دلالة لتأثير نوعى التدخل فى تحسين أداء التصويب فى كرة السلة. وكانت الفروق فى أداء التصويب فى كرة السلة لصالح الاناث عند استخدام التصور العقلى. بينما لا توجد فروق حين استخدم طلاقة التصور العقلى بين الذكور والاناث فى أداء التصويب فى كرة السلة. (٢٢)

فى ضوء العرض السابق للقراءات النظرية ونتائج الدراسات السابقة وخبرة الباحث فى رياضة تنس الطاولة؛ فقد لاحظ ندرة البحوث والدراسات العلمية فى مجال تعليم المهارات الأساسية للعبة تنس الطاولة للمبتدئين من طلاب قسم التربية البدنية بكلية التربية الأساسية وعدم الاستفادة من تطبيقات العلوم المرتبطة بالتربية الرياضية ومنها علم النفس الرياضى وتطبيقاته فى مواقف التعلم للمهارات الحركية؛ ومن هنا كانت مشكلة البحث التى يحاول فيها الباحث دراسة العلاقة بين القدرة على التصور العقلى لدى طلاب قسم التربية البدنية ومستوى أداء الضربة المستقيمة فى رياضة تنس الطاولة.

أهداف البحث:

١- دراسة الفروق فى درجة وأبعاد القدرة التصور العقلى وفق مستوى أداء الطلاب للضربة المستقيمة فى رياضة تنس الطاولة.

٢- دراسة العلاقة بين درجة وأبعاد القدرة على التصور العقلى ومستوى أداء الضربة المستقيمة فى تنس الطاولة.

فروض البحث:

١- الفروق داله فى درجة وأبعاد القدرة على التصور العقلى لصالح مستوى الاداء الأعلى فى الضربة المستقيمة.

٢- العلاقة إيجابية بين درجة وأبعاد القدرة على التصور العقلى ومستوى أداء الضربة المستقيمة فى تنس الطاولة.

مصطلحات البحث:

التصور العقلي:

" جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية". (٢٠: ٢١٠) الضربة المستقيمة

"ضربة هجومية قوية يصاحبها دوران علوي كثيف للكرة" (١٣: ٦٣)

إجراءات البحث

- منهج البحث: استخدم المنهج الوصفي

- عينة البحث: تم بالطريقة العشوائية إختيار (٤٨) طالب من قسم التربية البدنية بكلية التربية الأساسية في الفصل الدراسي الأول ٢٠١١م/٢٠١٢م.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لدى عينة البحث ن = ٤٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	شهر	١٧.١٠	١.٥٢	١٧.٠٠	٠.١٩٧
الطول	سم	١٦٧.٨٥	٢.٠٨٧	١٦٧.٥٠	٠.٢٨١
الوزن	كجم	٦٣.٨٥	١.٢٢	٦٣.٥٠	٠.٨٦٠
الذكاء	درجة	٦٥.٧٠	٣.١٥	٦٥.٠٠	٠.١٣٣

يتضح من جدول (١) أنه تراوحت معاملات الالتواء لعينة البحث ما بين (١.٣٣ - إلى ٠.٨٦٠) أي أنها انحصرت ما بين (+ ٣ ، - ٣) مما يشير إلى إعتدالية التوزيع للعينة قيد البحث

أدوات جمع البيانات

- اختبار الذكاء " اختبار كاتل للذكاء "

- مقياس التصور العقلي الرياضي إعداد؛ رينر مارتنز تعريب. اسامة كامل راتب. يتضمن المقياس أربعة مواقف رياضية (الممارسة الفردية، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل والأداء في المنافسة). وبكل موقف (٤) عبارات لتقدير درجة التصور العقلي حيث تتراوح الدرجة لكل بُعد بين (٤) درجات كحد أدنى و(٢٠) درجة كحد أقصى. وتجمع درجات العبارة (١) في كل موقف لتحديد درجة القصور البصري، العبارة (٢) لدرجة التصور السمعي، العبارة (٣) لتحديد درجة الاحساس الحركي والعبارة (٤) لدرجة الحالة الانفعالية المصاحبة وزيادة الدرجة يعني القدرة الكفاء على التصور. (٥: ١٣١ - ١٣٣) وقد تحقق من تقنين المقياس بدراسات عديدة على عينات مماثلة في المجال الرياضي (حامد الكومي، عادل صبرى وعربي حمودة).

- اختبار الضربة المستقيمة: حيث يقف المختبر خلف الطاولة في وضع الاستعداد للأداء ويقوم برد الكرة القادمة إليها من الزميل المقابل لإعادتها على المنطقة الأعلى نقطة ويكرر الأداء (١٠) مرات. تحسب النتيجة بمجموع النقاط التي حققها المختبر في المحاولات العشر (١٣): (٦٦) وقد تم تقنين الاختبار في دراسة معين محمد طه (١٨) على عينة مماثلة وقد بلغ معامل الصدق الذاتي ٠.٩١ ومعامل الثبات ٠.٨٤.

أ:- اختبار (الذكاء) مرفق (ب)

اختار الباحث " اختبار كاتل للذكاء " وهو اختبار غير لفظي لأنه لا يعتمد على اللغة ولكن يخضع أداء الأفراد لقدرتهم على تحديد علاقة التشابه والاختلاف بين الأشكال الموجودة بالاختبار وقد أعد صورته العربية " احمد عبد العزيز سلامة وعبد السلام عبد الغفار " وقام بوضعه " ريمون ب. كاتل Remon B.katell عام (١٩٧٠) الهدف من الاختبار :

تقدير القدرة العقلية العامة " نسبة الذكاء " .

إجراء الاختبار :

يتكون الاختبار من جزئين ، يشتمل كل جزء على أربعة اختبارات ، فبعد الانتهاء من شرح الأمثلة يطلب من الطلبة الإجابة على الجزء الأول من الاختبار ثم الجزء الثاني وفقا لعدد البنود والزمن المخصص للإجابة على كل اختبار .
المعاملات العلمية لاختبار كاتل للذكاء :

أ- الصدق :

- صدق التمايز

تم إيجاد صدق التمايز عن طريق تطبيق البحث على عينة قوامها (٨) طلاب من خارج عينة البحث وتم تقسيمهم إلى مجموعتين قوام كل منها (٤) طلاب تضم المتفوقين دراسيا والأخرى تضم المتأخرين دراسيا من واقع نتائج اختبارات القبول بقسم التربية البدنية التابع للهيئة العامة للتعليم التطبيقي وتم إيجاد دلالة الفروق بينهما في مستوي الذكاء كما هو موضح في الجدول (٢) التالي:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين الطلبة المتفوقين والمتأخرين في اختبار الذكاء ن=٨

الاختبار	المتفوقين دراسيا		المتأخرين دراسيا		قيمة " ت "	مستوي الدلالة	أصالح
	ع	م	ع	م			
اختبار كاتل للذكاء	٦١.٢٢	٢.٨٧	٤٥.١٨	٢.٨٨	٧.١٥٠	دال	المتفوقين

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٨٦٠

يتضح من الجدول السابق (٢) توجد فروق دالة إحصائية بين الطلبة المتفوقين دراسيا والمتأخرين دراسيا في اختبار الذكاء ولصالح المتفوقين مما يشير إلى قدرة الاختبار علي التمييز بين المجموعات المختلفة وهذا يشير إلى صدق الاختبار.

ب- الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات استخدمت طريقة إعادة الاختبار وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه علي عينة قوامها (٨) طلاب وهي ممثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفاصل زمني مدته (٣) أيام بين التطبيقين ، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لإيجاد ثبات هذه الاختبارات والجدول (٣) يوضح معامل الارتباط بين القياسين .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين التطبيق الأول والثاني اختبار كاتل للذكاء ن=٨

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الاختبار
	ع	م	ع	م	
٠.٨٠	٤.٣٢	٦٠.٩٥	٣.٦٥	٦١.٥٥	اختبار كاتل للذكاء

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول السابق (٣) أن معامل الثبات بين التطبيقين الأول و الثاني في اختبار الذكاء كان مساويا (٠.٨٠) وهو معامل ارتباط دال إحصائيا مما يشير إلى ثبات الاختبار .

المعاملات العلمية لمقياس التصور العقل:

الصدق:-

لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ماوضع من اجله وهو (التصور العقلي)تم اللجوء إلى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي لأخذ آرائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وظهرت نسبة اتفاق بين السادة المختصين تصل إلى ٨٠% كما في جدول (٤)

جدول (٤)

نسبة اتفاق السادة الخبراء حول مقياس التصور العقلي ن=١٠

م	الإبعاد	التكرار	النسبة المئوية
١	البصري	٩	٩٠%
٢	السمعي	١٠	١٠٠%
٣	الحس حركي	١٠	١٠٠%
٤	الانفعالي	١٠	١٠٠%

يتضح من جدول (٤) أنه انحصرت آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس التصور العقلي من (٩٠% إلى ١٠٠%) وقد ارتضى الباحث نسبة (٨٠%) فما فوق لقبول المحاور المكونة للمقياس فيما يتفق مع رياضة تنس الطاولة.

- الثبات:

لغرض إيجاد معامل ثبات المقياس اعتمد الباحث على طريقة الاختبار وإعادة الاختبار إذ (تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة مرات متتالية فقد تم تطبيق المقياس يوم ٢٠١٠/٢/٢ على عينة مؤلفة من (٨) طلاب ثم تم تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس الطلاب وباستخدام معامل الارتباط البسيط بين الاختبارين الأول والثاني تم إيجاد معامل الثبات لكل بعد من إبعاد المقياس كما في الجدول (٥).

جدول (٥)

يبين قيم معامل الارتباط بين الاختبارين الأول والثاني لإيجاد معامل الثبات لأداة البحث

معامل الارتباط البسيط (بيرسون)	الإبعاد
٠.٨٧	البصري
٠.٨٨	السمعي
٠.٨٥	الحس حركي
٠.٨٦	الانفعالي

يتضح من جدول (٥) ان قيم معاملات الارتباط انحصرت ما بين (٠.٨٥ الى ٠.٨٨) وهى معدلات ثبات عالية مما يدل على ثبات المقياس فى قياس مستوى التصور العقلى لدى عينة البحث.

تطبيق أدوات جمع البيانات:

- تم تطبيق مقياس القدرة على التصور العقلى على الطلاب عينة البحث يوم الاثنين الموافق ٢٠١١/١٠/١٠.

- طبق اختبار الضربة المستقيمة خلال الفترة من ٢٧-١٧/١٠/٢٠١١م أساليب المعالجة الاحصائية:

- المتوسط الحسابى والانحراف المعياري.

- تحليل التباين الاحادى - اختبار دلالة الفروق - معامل الارتباط.

عرض ومناقشة نتائج الفروق :

جدول (٦)

نتائج تحليل التباين للفروق في بُعد التصور البصري وفق مستوى أداء الضربة المستقيمة (عال- معتدل- منخفض)
 $n=1$ $n=2$ $n=3=15$

الدالة	(ف) المحسوبة	متوسط المربعات	د.ح	مجموع المربعات	مصدر التباين
داله	٤٠.٤	٩.٧	٢	١٩.٤	بين المجموعات
		٠.٢٤	٤٢	١٠.٢	داخل المجموعات
			٤٤	٢٩.٦	المجموع

قيمة (ف) المحسوبة عند درجة ٤٢.٢ ومستوى معنوية $0.05 = 3.15$

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق داله في بُعد التصور البصري لدى طلاب قسم التربية البدنية ووفق مستوى أداء الضربة المستقيمة (عال- معتدل- منخفض) حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة ٤٠.٤ وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية. ولاختبار دلالة الفروق في هذا البعد فيما يلي نتائج اختبار دلالة الفروق بحساب أقل فرق معنوى.

جدول (٧)

نتائج دلالة الفروق في بُعد التصور البصري وفق مستوى أداء الضربة المستقيمة (عال- معتدل- منخفض)

المستوى	المتوسط الحسابي	عال	معتدل	منخفض
عال	١٨.٢٠	-	٣.٨	٦.٦
معتدل	١٤.٤	-	-	٢.٨
منخفض	١١.٦			-

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق في درجة التصور البصري وفق مستوى أداء الضربة المستقيمة لصالح طلاب مستوى الأداء العالى مقارنة بدرجة مستوى أداء كلا من طلاب مستوى الاداء المعتدل والمنخفض، كذلك الفروق داله في درجة التصور البصري لصالح طلاب مستوى الأداء المعتدل مقارنة بمستوى أداء الطلاب مستوى الأداء المنخفض. وبذا فإن مستوى الأداء الأفضل فأداء الضربة المستقيمة في رياضة تنس الطاولة مؤشراً دالاً على زيادة قدرة الطلاب على التصور البصري والتوظيف الامثل لهذا البعد لتحقيق أفضل مستوى أداء. وهذا البعد قد يكون عاملاً هاماً في زيادة قدرة الطلاب على امتلاك واستخدام التصور العقلى لأداء مهارة الضربة المستقيمة في رياضة التنس في مختلف مواقف الاداء.

جدول (٨)

نتائج تحليل التباين للفروق في بُعد التصور السمعى وفق مستوى أداء الضربة المستقيمة (عال- معتدل- منخفض)

الدالة	(ف) المحسوبة	متوسط المربعات	د.ح	مجموع المربعات	مصدر التباين
داله	٤٢.٠٠	٨.٤	٢	١٦.٨	بين المجموعات
		٠.٢	٤٢	٨.٢٤	داخل المجموعات
			٤٤	٢٥.٠٤	المجموع

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق داله في بُعد التصور السمعي وفق مستوى أداء الطلاب الضربة المستقيمة في رياضة تنس الطاولة حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة ٤٢.٠٠ وهى اكبر من قيمة (ف) الجدولية ولاختبار دلالة الفروق فيما يلى نتائج اختبار أقل فرق معنوى.

جدول (٩)

نتائج دلالة الفروق في بُعد التصور السمعي وفق مستوى أداء الضربة المستقيمة (عال- معتدل- منخفض)

المستوى	المتوسط الحسابي	عال	معتدل	منخفض
عال	١٦.٤	-	٥.٠٠	٧.٣
معتدل	١١.٤	-	-	٢.٣
منخفض	٩.١٠	-	-	-

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق في درجة التصور السمعي وفق مستوى أداء الضربة المستقيمة في رياضة تنس الطاولة لصالح طلاب المستوى العالى مقارنة بدرجة مستوى اداء طلاب كل من المستوى المعتدل والمنخفض. كما أن الفروق داله في درجة التصور السمعي لصالح طلاب مستوى الأداء المعتدل مقارنة بطلاب مستوى الأداء المنخفض. وهذا يشير إلى أن المستوى العالى من الأداء في الضربة المستقيمة في تنس الطاولة، نتيجة لأمتلاك أفراد العينة لدرجة أفضل في بُعد التصور السمعي الذى يحتل المرتبة الثانية في المساهمة في درجة التصور العقلى.

جدول (١٠)

نتائج تحليل التباين للفروق في بُعد الاحساس الحركى وفق مستوى اداء الضربة المستقيمة (عال- معتدل- منخفض)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	(ف) المحسوبة	الدلالة
بين المجموعات	١٤.٨	٢	٧.٤	٣٣.٦٤	داله
داخل المجموعات	٩.١٦	٤٢	٠.٢٢		
المجموع	٢٣.٩٦	٤٤			

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق داله في بُعد الاحساس الحركى لدى طلاب قسم التربية البدنية ووفق مستوى أداء الضربة المستقيمة في تنس الطاولة (عال- معتدل- منخفض) حيث بلغت قمية (ف) المحسوبة ٣٣.٦٤ وهى اكبر من قيمة (ف) الجدولية. ولاختبار دلالة الفروق في هذا البُعد فيما يلى نتائج اختبار أقل فرق معنوى.

جدول (١١)

نتائج دلالة الفروق في بُعد الاحساس الحركى وفق مستوى أداء الضربة المستقيمة (عال- معتدل- منخفض)

المستوى	المتوسط الحسابي	عال	معتدل	منخفض
عال	١٣.٦	-	٣.٩	٥.٨
معتدل	٩.٧	-	-	٢.٩
منخفض	٦.٨	-	-	-

يتضح من الجدول (١١) وجود فروق في بُعد الاحساس الحركى لصالح طلاب مستوى أداء الضربة المستقيمة في تنس الطاولة العالى مقارنة بدرجة مستوى أداء طلاب كل من المستوى المعتدل والمنخفض، كذلك الفروق داله في درجة بُعد الاحساس الحركى لصالح طلاب مستوى

اداء الضربة المستقيمة المعتدل مقارنة بدرجة الطلاب مستوى الأداء المنخفض. وترجع هذه النتائج إلى أن إرتفاع مستوى الأداء فى الضربة المستقيمة يعكس وجود درجة كبيرة من الادراك الحسى حركى الذى يزود المؤدى بمعلومات ذاتية عن الأداء ونتائج هذا الأداء؛ مما يساعد المؤدى على اتخاذ القرار بتصحيح أخطاء الأداء لتحقيق أفضل مستوى أداء للضربة المستقيمة فى رياضة تنس الطاولة وفق قدرات ومهارات المؤدى فى ضوء متغيرات مواقف الأداء.

جدول (١٢)

نتائج تحليل التباين للفروق فى بُعد الحالة الانفعالية وفق مستوى اداء الضربة المستقيمة (عال- معتدل- منخفض)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	(ف) المحسوبة	الدلالة
بين المجموعات	٢٢.١٣	٢	١١.٠٧	٤٢.٥٨	داله
داخل المجموعات	١٠.٨	٤٢	٠.٢٦		
المجموع	٣٢.٩٣	٤٤			

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق داله فى بُعد الحالة الانفعالية- نتائج ابعاد التصور البصرى، السمعى والاحساس الحركى- لصالح طلاب مستوى أداء الضربة المستقيمة مقارنة بدرجة الحالة الانفعالية لطلاب مستوى الأداء المعتدل والمنخفض. كذلك الفروق داله لصالح طلاب مستوى الأداء المعتدل مقارنة بمستوى الأداء المنخفض. ولاختبار دلالة الفروق فيما يلى نتائج إختبار أقل فرق معنوى.

جدول (١٣)

نتائج دلالة الفروق فى بُعد الحالة الانفعالية وفق مستوى أداء الضربة المستقيمة (عال- معتدل- منخفض)

المستوى	المتوسط الحسابى	عال	معتدل	منخفض
عال	١٤.٣	-	٤.٥	٨.١
معتدل	٩.٨		-	٣.٦
منخفض	٦.٢			-

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق فى بُعد الحالة الانفعالية لصالح طلاب مستوى الأداء العالى فى الضربة المستقيمة مقارنة بدرجة طلاب كل من المستوى المعتدل والمنخفض، كما أن الفروق داله لصالح طلاب المستوى المعتدل مقارنة بدرجة الحالة الانفعالية لطلاب مستوى الأداء المنخفض. وهذا يعنى أن الحالة الانفعالية التى قد تكون الفاعل الاساسى لدرجة الاستجابة الانفعالية المصاحبة لأداء الطلاب قسم التربية البدنية للضربة المستقيمة هى نتاج لتأثير درجة وأبعاد التصور العقلى وتوظيفها لتحقيق أفضل مستوى أداء للضربة المستقيمة فى تنس الطاولة.

جدول (١٤)

نتائج تحليل التباين للفروق فى التصور العقلى وفق مستوى اداء الضربة المستقيمة (عال- معتدل- منخفض)

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح	متوسط المربعات	(ف) المحسوبة	الدلالة
بين المجموعات	٣٢.٠٤	٢	١٦.٠٢	٢٧.١٥	داله
داخل المجموعات	٢٤.٦	٤٢	٠.٥٩		
المجموع	٥٦.٦	٤٤			

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق داله فى درجة التصور العقلى لأداء طلاب قسم التربية البدنية للضربة المستقيمة فى رياضة تنس الطاولة وفق مستوى أداء الضربة (عال-معتدل-منخفض) حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة ٢٧.١٥ وهى اكبر من قيمة (ف) الجدولية. وفيما يلى نتائج اختبار أقل فرق معنوي.

جدول (١٥)

نتائج دلالة الفروق فى التصور العقلى وفق مستوى أداء الضربة المستقيمة (عال-معتدل-منخفض)

المستوى	المتوسط الحسابي	عال	معتدل	منخفض
عال	٧٢.١١	-	١٢.٠٩	١٧.٩٣
معتدل	٦٠.٢		-	٦.٠٢
منخفض	٥٤.١٨			-

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق داله فى درجة التصور العقلى لأداء طلاب قسم التربية البدنية للضربة المستقيمة لصالح مستوى طلاب الأداء الأعلى فى المستوى مقارنة بدرجة التصور العقلى للطلاب ذو مستوى الاداء المعتدل والمنخفض. وهذا قد يرجع إلى أن مستوى الأداء العالى مؤشر صادق ونتيجة متوقعة لدرجة التصور العقلى الأفضل. كذلك الفروق داله لصالح مستوى أداء طلاب المستوى المعتدل مقارنة بالمستوى المنخفض. وهذه النتائج تتفق مع نتائج دلالة الفروق فى أبعاد التصور العقلى وفق مستوى الأداء. حيث كلما زادت درجة القدرة على التصور كلما استطاع الطلاب تحديد تصور عقلى واقعى لأهداف الأداء وزادت صحة ودقة الأداء المحقق لهذه الأهداف، نتيجة للإستخدام المثالى للحواس المتعددة. لتحقيق أفضل درجات التصور العقلى. الذى يصبح كما يشير اسامة كامل مصدراً للأفكار الايجابية ولاستبعاد الأفكار السلبية ويكون الأداء مصدر للاستمتاع والنجاح وخبرات التحدى (٥: ١٣٠) وبذا يتحقق صحة الفرض الأول للبحث والذى ينص على " الفروق داله فى درجة وأبعاد التصور العقلى لصالح مستوى الأداء الاعلى فى الضربة المستقيمة.

جدول (١٦)

معامل الارتباط بين درجة وأبعاد القدرة على التصور العقلى ومستوى أداء الضربة المستقيمة فى تنس الطاولة ن=٤٥ طالب

الدلالة	قيمة (ر)	مستوى الأداء درجة التصور
دال	٠.٧٢٣	التصور البصرى
دال	٠.٦١٧	التصور السمعى
دال	٠.٥٨٠	الاحساس الحركى
دال	٠.٦٣٠-	الحالة الانفعالية
دال	٠.٨٢٢	التصور العقلى

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية ٤٤ ومستوى معنوية ٠.٠٥ هى ٠.٤١٢

يتضح من الجدول (١٦) وجود ارتباط إيجابي دال بين درجة وأبعاد التصور العقلي ومستوى أداء طلاب قسم التربية البدنية للضربة المستقيمة فى رياضة تنس الطاولة، حيث بلغت قيمة (ر) المحسوبة لأبعاد التصور البصرى، السمعى، الاحساس الحركى، درجة التصور العقلى على التوالى: ٠.٧٢٣، ٠.٦١٧، ٠.٥٨٠، ٠.٨٢٢. وهى اكبر من قيمة (ر) الجدولية. وهذه العلاقة تشير إلى أن زيادة قدرة الطلاب على التصور من مصادر مختلفة للمهارة التى يؤدونها؛ يحقق توفر العوامل الضرورية لاستغلال قدرات ومهارات الطلاب فى مختلف الجوانب والمواقف للوفاء بمتطلبات الأداء والوصول لأفضل مستوى أداء فى الضربة المستقيمة فى رياضة تنس الطاولة.

بينما جاء معامل الارتباط سلبى دال بين الحالة الانفعالية ومستوى الأداء حيث كلما زادت الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء فى الخصائص الانفعالية السلبية مثل التوتر والاستثارة والانفعالية والقلق بدرجة عالية كلما إنخفض مستوى الإداء؛ نتيجة لحدوث اضطراب فى إدراك متطلبات مواقف الأداء والتردد وحدوث أخطاء فى قرارات القيام بالأداء الملائم للمواقف المتباينة مما يتطلب العمل على تحقيق الحالة الانفعالية الايجابية التى تصاحب الأداء وتحقق أفضل النتائج. وبذا يتحقق صحة الفرض الثانى للبحث فيما عدا بُعد الحالة الانفعاليةوالذى ينص على أن "العلاقة إيجابية بين درجة وأبعاد القدرة على التصور العقلى ومستوى أداء الضربة المستقيمة فى رياضة تنس الطاولة".

الاستنتاجات:

فى ضوء إجراءات البحث ونتائجه يمكن التوصل للاستنتاجات التالية:

- ١- الفروق داله فى درجة وأبعاد التصور العقلى لصالح مستوى الأداء الأعلى فى الضربة المستقيمة فى رياضة تنس الطاولة.
- ٢- دراسة الفروق فى درجة وأبعاد التصور العقلى وفق مستوى أداء الضربة المستقيمة يحقق مراعاة مبدأ الفروق الفردية فى تنمية القدرة على التصور العقلى بأبعاد مختلفة.
- ٣- توجد علاقة إرتباطية بين القدرة على التصور العقلى ومستوى أداء الضربة المستقيمة فى رياضة تنس الطاولة.

التوصيات:

- ١- تنمية القدرة على التصور العقلى فى ضوء نتائج البحث وفى ضوء علاقته بالمتغيرات المرتبطة بمواقف الأداء فى رياضة تنس الطاولة.
- ٢- إجراء دراسات أخرى على عينات مختلفة المستوى وفى أنشطة رياضية أخرى.

المراجع

- ١- ابوالعلا احمد عبدالفتاح، احمد عمر الروبى (١٩٨٦م): "انتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى"، الم الكتب، القاهرة.
- ٢- احمد ربيع رضوان (٢٠٠٢م): تأثير برنامج عقلى على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والقدرة على الاسترخاء والتصور لبراعم كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق
- ٣- احمد مصطفى سويفى (١٩٨٢م): "تأثير برنامج الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوى الاداء لدى الرياضيين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان.
- ٤- اسامة كامل راتب (١٩٩٥م): "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- (٢٠٠٠م): "تدريب المهارات النفسية، تطبيقات فى المجال الرياضى" دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- أمل سيد أحمد (٢٠٠٧م): "القدرات العقلية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لبعض الأنشطة الفردية والجماعية لطالبات قسم التربية الرياضية"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٦)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٧- حامد محمد الكومى (٢٠٠٣م): "أثر إستراتيجية مقترحة للتدريب الذهنى المدعم بالأداء العملى على السلوك الخططى الهجومى لدى ناشئى كرة اليد"، المجلد الثامن عشر، العدد الثانى، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٨- حسين شاكر (١٩٦٢م): "تنس الطاولة"، الدار المصرى للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٩- عادل صبرى ومحمد يوسف (٢٠٠٤م): "فاعلية التدريب العقلى فى تطوير اللكمات الهجومية لملاكمى الدرجة الأولى"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٠)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ١٠- عبدالعزيز عبدالمجيد محمد (٢٠٠٧م): "سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية، القاهرة.
- ١١- عربى حموده وبسام سعود (٢٠٠١م): "أثر استخدام التدريب المتعلق بالتصور الذهنى المصاحب للأداء المهارى على تحسين مهارة دقة التصويب فى كرة اليد"، المجلد العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٣٩، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، القاهرة.

- ١٢- علاء الدين إبراهيم صالح (٢٠٠١): فعالية التدريب العقلي فى تطوير مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والنفسية لناشئ الكرة الطائرة، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٢٤)، العدد (٥٨)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق.
- ١٣- مجدى احمد شوقى (٢٠٠٢م): "تنس الطاولة اسس نظرية وتطبيقات عملية"، المركز العربى للنشر، الزقازيق.
- ١٤- محمد العربى شمعون (١٩٩٦): "التدريب العقلي فى المجال الرياضى" دار الفكرى العربى، القاهرة.
- ١٥- محمد العربى شمعون، عبدالنبي الجمال (١٩٩٦): "التدريب العقلي فى التنس"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): "علم النفس التدريب والمنافسية الرياضية"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٧- محمود عبدالفتاح عنان (١٩٩٨م): "سيكولوجية التربية البدنية والرياضه فى النظرية والتطبيق والتجريب". دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٨- معين محمد طه خلف (٢٠٠٧م): "تأثير استخدام طريقتى التعلم الجزئية والكلية فى تعليم المهارات الأساسية للعبة تنس الطاولة" المؤتمر العلمى الدولى الثانى، مستجدات العلمية فى التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك.
- ١٩- نرمين رفيق محمد (٢٠٠١م): "تأثير التدريب العقلي على المستوى المهارى للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- 20- Anderson, A., (2002): The Effect of Instrurctional Self-Talk program on Learning Amotor skill the Overhand Throw, Dissertation Abstracts international.
- 21- Callow N., Hardy L (2001): Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels, journal of applied sport psychology, Vol.,13.
- 22- Evan Welo (2009): Mental imagery and Basketball: A comparison of cognitive- specific and flow imagery. <http://digitalcommons Macalister. Edu/psychology. Honors/170>.
- 23- Scott Priness (1992): Table tennis the sport, WM.C. Brown Publishers. U.S.A.