جامعة زيان عاشور –الجلفة-
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي

مذكره تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس نظام L M D

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

أثر مهارة التصور العقلي على أداء بعض مهارات الجمباز: الدحرجات الأمامية، الخلفية و العالية.

دراسة ميدانية على طلبة سنة ثالثة ليسانس تخصص تدريب بجامعة الجلفة

إعداد الطالبة:

صبرين مختاري

لجنة المناقشة :

عبد الحميد قنونة – مشرفا

عبد القادر حناط– رئيسا

لزهاري خلفاوي– مناقشا

شوقي حسان– مناقشا

الموسم الجامعي: 2016 - 2017

إهداء :

الهي لا يطيب الليل إلا بشكرك و لا يطيب النهار إلا بطاعتك و لا تطيب اللحظات إلا بذكرك و لا تطيب الآخرة إلا بعفوك و لا تطيب الجنة إلا برؤيتك.

إلى من بلغ الرسالة و أدى الأمانة و نصح الأمة إلى نور العالمين سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم.

إلى من احمل اسمه بكل افتخار و حمدت الله لأني ابنته إلى من أحس بوجوده أني كل شيء و بدونه لاشيء، أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى أحلام ابنتك تتحقق وتبقى كلماتك و نصائحك مبادئ في الغد و للأبد ... والدي العزيز بلخير .

إلى من جعل الله الجنة تحت أقدامها و رماني الله في أحضانها، الى رمز الحب و العطاء، إلى التي كان دعاؤها سر و بلسم جراحي إلى من أحس بالخجل عند شكرها، إلى صديقتي و أغلى الحبايب ... والدتي الغالية.

إلى من أنا منهم أكبر و عليهم أعتمد إلى أصحاب القلب الكبير إلى من وجدتهم دائما بجانبي إلى إخوتي : رحاب، رامي سعد الدين، رهان، منى، رياض سيف الدين .

إلى من كان سندي و من أحس بوجوده أني محظوظة، الى من تقاسمت معه الأفراح و الاحزان، إلى من أحبه ، إلى من هو هبة من الله.

إلى من سرت برفقتهم إلى طريق النجاح و علموني كيف أجدهم ولا أضيعهم إلى: أحمد، بلقاسم، صهيب، شهرة، شريفة، شوقي،عبد المجيد ، تميم و الدكتور حناط عبد القادر.. إلى كل صديقاتي دون استثناء و أصدقائي.

إلى أبي الثاني محمد بلعدل ... إلى أصدقاء والدي ... إلى عائلتي .. إلى أعمامي و أخوالي .. إلى جدتي رمز الحنان أطال الله في عمرها .

إلى من أفتقده كثيرا، إلى من تركنا مع ذكراه ، إلى الروح الطاهرة يزيد بن عبد الله.

إلى من يرتعش قلبي لذكراهم ... الى من تركوا لنا في هذه الحياة مثال للقيم و المبادئ .. إلى أجدادي.

إلى كل هؤلاء أهدي عملي و أهديه إلى كل من وسعتهم ذاكرتي و لم تسعهم مذكرتي .

صبرين

الشكر :

قال الله تعالى: [ولئن شكرتم لأزيدنكم]

نحمد الله كثيرا ونشكره ، نحمده لأنه سهل لنا المبتغى وأعاننا على إتمام هذا العمل وسهل لنا الصعاب وهون علينا المتاعب.

و عملا الرسول صلى الله عليه و سلم : ((من لم يشكر الناس لم يشكر الله))

و من باب العرفان و بالجميل لا يسعنا إلا أن نتقدم ببالغ عبارات الشكر و الامتنان و التقدير و الاحترام إلى الأستاذ المشرف قنونة عبد الحميد

كما نشكر الدكتور حناط عبد القادر الذي لم يبخل علينا بنصائحه و توجيهاته فكان لنا العون الكبير ...فجزاه الله عنا كل خير .

و لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى أساتذتنا في جميع أطوار الدراسة و إلى كل أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و كذا إدارة القسم و مديره رقيق سعد .

و نوجه امتناننا وعرفاننا الكبير لكل من كان له الفضل الكبير في هذا الانجاز بدعمه لنا طوال فترة البحث.

فلهم منا جزيل الشكر و الاحترام.

و لكل من ساعدنا في إتمام هذا العمل من قريب أو بعيد.

ملخص الدراسة :

هدفت هذه الدراسة: إلى التعرف على مهارة التصور العقلي و مدى إمكانية قياسها ومعرفة مدى تأثير هذه المهارة على أداء بعض المهارات الأرضية، كما هدفنا إلى تسليط الضوء على أهمية التنسيق بين الجانب الذهني والجانب البدني و القيام ببناء إختبار للتصور العقلي الذي سيستفيد منه المدرب و أهل الاختصاص كما هدفت إلى معرفة أهم العمليات الحسية التي تعمل على بناء عملية تصور العقلي للدحرجات الأرضية حيث كانت دراستنا تحت عنوان " أثر مهارة التصور العقلي في أداء بعض مهارات الدحرجات الأمامية، الخلفي، والعالية في رياضة الجمباز لدى طلبة سنة ثالثة ليسانس معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالجلفة و سطرت مشكلة الدراسة بالتساؤل **إلى أي مدى يمكن أن تؤثر مهارة التصور العقلي على أداء الدحرجات الأمامية الخلفية و العالية ؟** و قسمت مهارة التصور العقلي إلى : تصور الأستاذ ، تصور ،قاعة التدريب ، تصور الدحرجات على البساط، تصور المهارة أثناء الامتحان و تصور الزميل .

كما افترضت الباحثة أن للتصور العقلي –بجميع أبعاده المدروسة– أثر على أداء بعض المهارات الأرضية في رياضة الجمباز: الدحرجات الأمامية, الخلفية و العالية.

حيث أجرت هذه الدراسة على 23 طالب سنة ثالثة ليسانس تخصص تدريب نخبوي تخصص رياضة فردية و قامت بها في فترة مابين أجريت هذه الدراسة ما بين شهر ديسمبر 2016 إلى أواخر شهر أفريل 2017.

تم في هذه الدراسة اختيار المنهج الوصفي ، و استعملت الأدوات النظرية متمثلة في المناجد و القواميس، الكتب، البحوث الجامعية و الأدوات الميدانية المتمثلة في مقياس التصور العقلي و قاعة جمباز.

تحققت فرضية الباحثة و بهذا تم الوصول الى أن لمهارة التصور العقلي تأثير كبير على الأداء مهارات الدحرجات الأمامية، الخلفية و العالية، وله أثر كبير في تعلم المهارات بجميع أبعاده حيث أن توفيق الرياضي بين الجانب البدني والعقلي يؤثر على أداء المهارات المطلوبة .

وبهذا تم اقتراح أن تجرى دراسات في هذا النوع من التدريب والتوفيق بين التدريب العقلي و التدريب البدني،و توسيع الدراسة على مهارات أخرى، و إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى ، كما يقترح أن يدرس الموضوع على عينة اكبر و وجوب إدراج مقاييس لتصور العقلي في سنة الثالثة تخصص جمباز.

The effect of Mental Imagery on performing some gymnastics skills: (forward rolls, backward rolls and dive rolls)

-A field study on 3th grade sport trainning bachelor degree in Zian Achour university Djelfa –

Presented by: Sabrin Mokhtari
Supervised by: Ganouna Abdelhamid

This study aims to identify Mental Imagery and how it can be measured and how much it can affect the performance of some gymnastics ground skills, we aims also to highlight the importance of coordination between mental and physical aspects and to desing a mental perception test that will benefit the trainers and researchers. The purpose of this study was to examine the most important sensory processes that are based on the mental Imagery of the ground. The study was entitled: " Mental Imagery on performing some gymnastics skills: (forward rolls, backward rolls and dive rolls) A field study on 3th grade sport elite trainning bachelor degree in Zian Achour university Djelfa.

The problematic of the study was based on the question of how much mental Imagery can affect the performance of forward rolls, backward rolls and dive rolls. The researcher also hypothesized that the mental Imagery with all it's dimentions affect the performance of some gymnastics ground skills (forward rolls, backward rolls and dive rolls).

The field study realized on 23 students 3th grade sport elite trainning bachelor degree (individual sports) between the period of December 2016 to the end of April 2017. The researcher used a descriptive method and based on a theoretical references , dictionaries, books, University researches And the field instruments whitch are mental perception scale and gymnasium.

The hypothesis of the researcher has been confirmed that the skill of mental Imagery has a significant impact on the performance of forward rolls, backward rolls and dive rolls, and also has a significant impact in learning those skills in all its dimensions . which lead to the fact that the success of athletes is depends on how much they can coordinate between the physical and mental side .

Finnaly the researcher suggested that more studies should be conducted in this kind of training and how much is the importance of mental and physical training cordination, and the need of expanding

the study on other skills and conducting similar studies in other sports on a larger sample and measures of mental Imagery should be included in 3th grade sport elite trainning bachelor degree : gymnastics.

Key-words: Mental Imagery, Gymnastics, Forward rolls, Backward rolls, Dive rolls.

l'impact de la compétence de la perception mentale dans l'exercice de certaines élément au sol : de roulade avant, arrière et .. dans le sport de la gymnastique chez les étudiants de troisième année Bachelor STAPS a Djelfa

Travail réalisé par : Sabrin Mokhtari
Sous la direction de: Ganouna Abdelhamid

Cette étude visait à identifier les compétences de la perception mentale et la possibilité de la mesurer et de déterminer son effet sur la performance de certaines elements de sol, et on a voulu aussi définir l'importance de la coordination entre le cote physique et le cote mental , et pour construire un test de perception mentale qui sera bénéfique pour le formateur et les spécialistes visait également à connaître les processus sensoriels les plus importants qui travaillent pour construire une perception mentale des éléments au sol

Notre étude a été sous le titre de « l'impact de la compétence de la perception mentale dans l'exercice de certaines élément au sol : de roulade avant, arrière et ATR dans le sport de la gymnastique chez les étudiants de troisième année Bachelor STAPS a Djelfa

Dans cette étude le problème dans quelle mesure peut la compétence de la perception mentale affecter les performances des roulade avant, arrière et ATR ? Le chercheur a également supposé que la perception mentale - dans toutes ses dimensions a étudié - impact sur les performances de certaines éléments au sol dans le sport de la gymnastique (roulade avant, arrière et ATR)

Cette étude a été menée sur 23 étudiants un troisième année licence de et réalisée dans la période comprise entre le mois de Décembre 2016 et la fin de mois Avril 2017 . Dans cette étude, on a choisi l'approche descriptive et utiliser les dictionnaires , les livres , les thèses universitaires et des outils de recherche sur le terrain comme le test de la perception mentale et la sal de gymnastique de l'université .

L'hypothèse de la chercheuse a été confirmé que la perception mentale est un impact significatif sur la performance des compétences sur les roulades avant , arrière , ATR , et son impact est très important sur touts les compétences dans toute leur démentions car il y a concordance dans le sport entre le coté physique et le cote mental.

Il a été suggéré de réalisées des études dans ce type de formation et la coordination entre la formation physique et mentale, et développer des études sur d'autres compétences et de mener des études similaires dans autres jeux sportifs, elle aussi suggère l'étude soit réaliser sur une plus grande population.

Mots clés: la perception mentale, **gymnastique,** roulade avant, roulade arrière, ATR.

قائمة المحتويات :

الإطار العام للدراسة..... 15

1-الإشكالية.....16

2- الفرضيات 17

3- أهمية الدراسة.....17

4- أهداف الموضوع 18

5- أسباب اختيار الموضوع.....18

6- المصطلحات وتحديد المفاهيم.....19

7- الدراسات السابقة و المشابهة 20

8- التعليق على الدراسات السابقة 26

الخلفية المعرفية النظرية.....27

الفصل الأول:التصور العقلي.....28

الفصل الثاني: الجمباز 29

الخلفية المعرفية التطبيقية.....30

الفصل الأول: الاجراءات الميدانية للدراسة.....31

تمهيد.....32

1-الدراسة الاستطلاعية.....33

2-المنهج المتبع.....33

3-مجالات البحث.....34

4-مجتمع و عينة البحث.....35

5–أدوات جمع البيانات.....36

6–اجراءات التطبيق الميداني للأداة.....36

7–الوسائل الاحصائية المستعملة.....36

خلاصة.....39

الفصل الثاني: عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها.....40

تمهيد.....41

1–عرض و تحليل النتائج.....42

2–مناقشة و تقدير النتائج.....53

3–استنتاجات عامة 54

4–اقتراحات.....55

الخاتمة.....56

قائمة المراجع و المصادر 57

قائمة المصادر 58

قائمة المراجع 59

المراجع العربية 59

قائمة الأجنبية 62

الملاحق.....63

الملحق 1 :مقياس قدرة التصور العقلي.....64

الملحق 2 : استمارة رأي السادة المختصين حول المقياس.....65

الملحق 3 : قائمة المحكمين 66

قائمة الجداول:

الجدول .....الصفحة

جدول رقم 1 : استخدامات التصور العقلي.....21

جدول رقم (2): قائمة مقاييس التصور العقلي حسب النمط لـ:ريشارد كوكس.....24

جدول يبين تكرار و نسب و متوسط و انحراف العبارات في الفرضية الاولى.....52

جدول يبين الفروق بين وضوح الصورة و عدم وضوح الصورة للفرضية الاولى.....53

جدول يبين تكرار و نسب و متوسط و انحراف العبارات في الفرضية الثانية.....54

جدول يبين الفروق بين وضوح الصورة و عدم وضوح الصورة للفرضية الثانية.....55

جدول يبين تكرار و نسب و متوسط و انحراف العبارات في الفرضية الثالثة.....56

جدول يبين الفروق بين وضوح الصورة و عدم وضوح الصورة للفرضية الثالثة.....57

جدول يبين تكرار و نسب و متوسط و انحراف العبارات في الفرضية الرابعة.....58

جدول يبين الفروق بين وضوح الصورة و عدم وضوح الصورة للفرضية الرابعة.....59

جدول يبين تكرار و نسب و متوسط و انحراف العبارات في الفرضية الخامسة.....60

جدول يبين الفروق بين وضوح الصورة و عدم وضوح الصورة للفرضية الخامسة.....61

جدول يبين الفروق بين وضوح الصورة و عدم وضوح الصورة للفرضية العامة.....62

قائمة الأشكال:

الشكل .....الصفحة

شكل رقم(01):مخطط يوضح تصنيف حركات الجمباز.....32

شكل رقم(02): منطقة الحركات الأرضية.....34

شكل رقم(03): الدحرجة الأمامية.....36

شكل رقم(04)الدحرجة الخلفية 37

شكل رقم(05)الدحرجة المرتدة العالية.....38

المقدمة :

التربية البدنية جزء من التربية العامة و مظهر من مظاهر التربية الكلية، وتهتم الرياضية الحديثة بالعناية وصقل العقل على قدر رعايتها بالجسم وصحته، ما دفع أهل الاختصاص إلى الاهتمام بالجانب العقلي والنفسي للرياضي في كل مرحلة من مراحل نموه.

و سمة العصر الذي نعيش فيه الآن هو التحام العلم مع العمل والنظرية مع التطبيق والجمباز إحدى الرياضات التي ترجمت ذلك عمليا ونظريا حيث أنها تلقى عبئاً كبيراً على الجهاز العصبي المركزي وهى تتطلب عمل جميع أجزاء الجسم وأعضاءه بتوافق كامل وبقدر يتناسب مع الأغراض المتعددة لمهارات الجمباز و يمتلك لاعب الجمباز ذو المستوى العالي قدرة كبيرة على التحليل و التنبؤ لادائه و هذه العمليات من تحليل و تنبؤ و تصور كلها عمليات عقلية على الرياضي تطويرها قبل ادائه للمهارات الحركية, والأداء المتقن للمهارة يتطلب استخدامات عقلية من بينها قدرة التصور العقلي. فكلما كان الجمبازي ملماً بالجانب العقلي ولدية القدرة على التصور يعد ذلك من متطلبات التفوق والإنجاز.

ومن خلال مراجعة العديد من الدراسات والأبحاث في الرياضات المختلفة والتي أثبتت أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني له الأثر الإيجابي على مستوى الأداء المهاري .

و التعلم الصحيح للمهارة و اتقانها يتطلب تطوير مهارات نفسية وذهنية كمهارة التصور العقلي فضلا عن الجوانب البدنية .

إن كثير من اللاعبين لايستطيعون استحضار الصورة بشكل واضح،ومن هناك تظهر الحاجة الى مساعدة اللاعبين للتدريب على مهارة التصور العقلي.[1]

يجب على كل لاعب مراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها،ونظراً لان اللاعب يؤدي التصور العقلي بعد التمرين مباشرة فإنه يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة اكثر وضوحاً وتفصيلاً عن المعتاد.[2]

[1] – أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2004، ص132

[2] – أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 2004، ص138

ولقد قسمنا دراستنا إلى أربعة فصول فصلين في **الخلفية المعرفية النظرية** وفصلين في **الخلفية المعرفية التطبيقية** ففي الفصل الأول من **الخلفية المعرفية النظرية** الذي هو تحت عنوان التصور العقلي تطرقنا إلى مفهوم التصور العقلي و أنواعه بشكل عام ثم تطرقنا إلى استخداماته و أهميته كما تم ذكر طرق استخدامه و طرق قياسه .

أما الفصل الثاني بعنوان الجمباز تطرقنا إلى تعريف المهارات عامة كما تطرقنا إلى رياضة الجمباز من تعريفها وو فوائدها و تصنيف لحركاتها .

كذلك تكلمنا فيه عن المهارات المدروسة من دحرجة أمامية و خلفية و عالية .

أما في **الخلفية المعرفية التطبيقية** فتناولنا في الفصل الأول –**الاجراءات الميدانية للدراسة–** المنهج المتبع في دراستنا وعينة الدراسة وخصائصها وأدوات جمع البيانات والمجال المكاني والزماني للدراسة ، أما الفصل الثاني فعرضنا النتائج التي تحصلنا عليها وحللناها بالبرنامج الإحصائي وناقشنا النتائج المتحصل عليها.

الإطار العام للدراسة

1- الاشكالية

2- الفرضيات

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- أسباب اختيار الموضوع

6- مصطلحات و تحديد المفاهيم

1- الإشكالية:

الأداء الرياضي يتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات العقلية، و من بين هذه الاستخدامات القدرة على التصور العقلي .و التصور العقلي من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه، لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة، ولزيادة شدة المنافسة، مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق العلمية والتدريبية، ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة

فالتصور العقلي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى . و رياضة الجمباز من الرياضات التي تحتاج إلى دقة متناهية في التدريب، كما أن أداء المهارات الجمناستيكية يحتاج إلى تنسيق عال من الناحية العقلية والجسمية وإلى توافق عضلي عصبي .فمهارات الجمباز من المهارات الرياضية المغلقة التي تحتاج إلى تدريب وتحضير ذهني عال ودقة متناهية، حيث أن التصور الذهني التام للمهارة يؤدى بالرياضي إلى النجاح بحركاته، ويعطي القابلية لاكتشاف التكتيك الجديد، وقابلية التوافق الحركي

يمتلك الرياضي ذو المستوى العالي القدرة على التحليل و التنبؤ لأدائه و أداء منافسه

ومن خلال مراجعة الباحثة للعديد من الدراسات والأبحاث في الرياضات المختلفة والتي أثبتت معظمها أن التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني و المهاري له الأثر الإيجابي على مستوى الأداء المهاري نتجت إشكالية طرح تساؤلها على الشكل الآتي : **إلى أي مدى يمكن أن تؤثر مهارة التصور العقلي على أداء الدحرجات الأمامية الخلفية و العالية ؟** وقد نتج عن هذا التساؤل تساؤلات فرعية تتمثل في:

1- هل يؤثر تصور الأستاذ على أداء الدحرجات الأمامية, الخلفية و العالية؟

2- هل يؤثر تصور قاعة التدريب على أداء الدحرجات الأمامية, الخلفية و العالية؟

3- هل يؤثر تصور الدحرجات على البساط على أداء الدحرجات الأمامية, الخلفية و العالية؟

4- هل يؤثر تصور المهارة أثناء الامتحان على أداء الدحرجات الأمامية, الخلفية و العالي

5- هل يؤثر تصور الزميل على أداء الدحرجات الأمامية, الخلفية و العالية؟

2- الفرضيات :

2-1- الفرضية العامة:

للتصور العقلي أثر على أداء بعض المهارات الأرضية في رياضة الجمباز: الدحرجات الأمامية, الخلفية و العالية.

2-2- الفرضيات الجزئية:

أ- يؤثر تصور الأستاذ على أداء الدحرجات الأمامية, الخلفية و العالية.

ب- يؤثر تصور قاعة التدريب على أداء الدحرجات الأمامية, الخلفية و العالية.

ج- يؤثر تصور الدحرجات على البساط على أداء الدحرجات الأمامية, الخلفية و العالية.

د- يؤثر تصور المهارة أثناء الامتحان على أداء الدحرجات الأمامية, الخلفية و العالية.

هـ- يؤثر تصور الزميل على أداء الدحرجات الأمامية, الخلفية و العالية.

3- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية هذه الدراسة في :

- التعرف على أهمية استخدام قدرة التصور العقلي.
- قد تفيد نتائج الدراسة في التعرف على طريقة قياس مهارة التصور العقلي في تحسن المهارة.
- تبرز هذه الدراسة أهمية تطبيق مهارة التصور العقلي و العمل على تطويرها لتحسين المهارات الأرضية في رياضة الجمباز.

4- أهداف الموضوع :

- التعرف على قدرة التصور العقلي و مدى إمكانية قياسها .
- التعرف على مدى تأثير قدرة التصور العقلي على أداء بعض المهارات الأرضية.
- معرفة أهم العمليات الحسية التي تعمل على بناء عملية تصور العقلي للدحرجات الأرضية.
- بناء إختبار للتصور العقلي الدي سيستفيد منه المدرب و أهل الاختصاص .
- تسليط الضوء على أهمية التنسيق بين الجانب الذهني والجانب البدني .

5- أسباب اختيار الموضوع:

5-1- أسباب ذاتية:

-الرغبة في التميز والميل إلى هذا الجانب من التدريب.

-التحفيز الكبير من طرف الأستاذ المشرف لاختيار هذا الموضوع .

-التحفيز من طرف أهل الاختصاص.

5-2- أسباب موضوعية:

- الرغبة في تسليط الضوء على أهمية ممارسة التصور العقلي في تحسين أداء بعض مهارات الجمباز الأرضي.
- قابلية الموضوع للدراسة و القدرة على مناقشته .
- نقص الوعي والتوجيه والتوعية لأهمية هذه المهارة.

- إبراز أهمية دراسة آلية أداء الحركات الأرضية في رياضة الجمباز.

6- المصطلحات وتحديد المفاهيم:

6-1- التصور العقلي :

* **لغة:** تصور، تصورا [تصورا] الشيء: تخيله في ذهنه, التقط صورة له[1]

* **اصطلاحا:** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء:ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية،بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه[2].

* **التعريف الإجرائي:** مجموعة خبرات حسية يشعر بها العقل الواعي و التي تستدعي ظهور نظيرها الحركي.

6-2- المهارة :

* **لغة:** الحذق؛ البراعة؛ الفطنة والذكاء[3].

* **اصطلاحا:** يعرف عصام عبد الخالق المهارة على أنها خاصية حركية للفرد الرياضي التي تظهر إمكانية التوافق الجيد بين الجهاز العصبي المركزي وأجهزة الجسم الحركي[4].

* **التعريف الإجرائي:** هي أفضل حركة يؤديها اللاعب بآلية

6-3- الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز من أنواع الرياضة الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، وتتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة، ومن أجل الوصول باللاعبين إلى مستوى

1- المرام، دار راتب، ط1، بيروت، لبنان، ص216.
2- أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 2004، ص 131.
3- المرام، مرجع سابق، ص815 .
4- محمد حسن علوي، اختبارات المهارات و الفنية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص21

الإتقان المهاري العالي، أن رياضة الجمباز هي إحدى أنواع الرياضة الفردية التي تمتاز بالنواحي الفنية، ويعتمد فيها اللاعب على قدراته في إنجاز المهارة الحركي.

7- الدراسات السابقة و المشابهة :

1- **الدراسة الأولى** : نجد دراسة من متطلبات نيل شهادة الماستر للباحثين رتيمي محمد و طمار سعيد تحت عنوان :

" أثر ممارسة التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى ممارسي رياضة الجمباز ".

- سنة 2014

***إشكالية البحث :**

هناك اعتقاد خاطئا في المجال الرياضي وهو أن الطريقة الوحيدة لاكتساب وتعلم المهارات الحركية هو ساعات عنيفة وطويلة من التدريب البدني وتكرار الممارسة على المهارة مما يؤدي إلى إتقانها إن التدريب الحديث يعتمد على أساليب وعلوم حديثة تعمل على اكتساب المهارة الحركية وسرعة تعلمها ومن هذه الأساليب والطرق المختلفة والمستخدمة هي التدريب الذهني ويقدم التدريب الذهني عن طريق التصور الذهني وتركيز الانتباه وقراءة الوصف الفني للمهارة ومشاهدة النماذج والأفلام.

وقد جاءت العلوم الباحثة في الجانب العقلي أو القدرات العقلية في طليعة هذه العلوم حيث تهتم بدراسة قدرات التفكير والتذكر والذكاء والتخيل وكذا التصور العقلي هذا الأخير الذي هو موضوع هاته الدراسة حيث أن التصور العقلي يمثل محورا أو جانبا رئيسيا في القيام بأداء جيد لأي حركة رياضية في الجانب المهاري أو الحركات الأكثر تعقيدا مثل رياضة الجمباز لهذا فقد تم طرح إشكالية هذه الدراسة على النحو التالي:

إلى أي مدى يمكن أن تؤثر مهارة التصور العقلي على تحسين الأداء المهاري لدى ممارسي رياضة الجمباز ؟، وقد نتج عن هذا التساؤل تساؤلات فرعية تتمثل في:

1- هل هناك علاقة بين قدرة التصور العقلي وفن الأداء المهاري لبعض الحركات الأساسية في الجمباز؟.

2- هل هناك علاقة بين قدرة التصور العقلي ومستوى الأداء المهاري لدى ممارسي رياضة الجمباز؟

***فرضيات البحث:**

الفرضية العامة:

للتصور العقلي أثر على تطوير الأداء المهاري لدى ممارسي رياضة الجمباز.

الفرضيات الجزئية:

أ- توجد علاقة بين قدرة التصور العقلي وفن الأداء المهاري لبعض الحركات الأساسية في الجمباز.

ب- توجد علاقة بين قدرة التصور العقلي ومستوى الأداء المهاري لدى ممارسي رياضة الجمباز.

***عينة البحث:**

26 ممارس للجمباز من 60 ممارس يمثلون المجتمع الأصلي.

***وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:**

أولا: نستخلص من نتائج المحور الأول (علاقة التصور العقلي بفن الأداء المهاري لبعض الحركات الأساسية) أن :

- توجد علاقة معنوية بين بعض القدرات العقلية وفن الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية.
- لقدرة التصور العقلي تأثير كبير على الأداء الجيد للمهارات الرياضية.
- ممارسة التصور العقلي في أوقات مختلفة تساعد على تطوير فن الأداء المهاري.
- التصور العقلي للمهارة يساعد في تحسين فن الأداء المهاري للحركات وبإمكانه مساعدة الممارسين على فهم حركاتهم.

ثانيا : نستخلص من نتائج المحور الثاني (علاقة التصور العقلي بمستوى الأداء المهاري لدى ممارسي رياضة الجمباز) أن : توجد علاقة معنوية بين قدرة التصور العقلي ومستوى الأداء المهاري لدى ممارسي رياضة الجمباز.

- الأداء الجيد للمهارات الرياضية يتأتى من خلال توفيق الرياضي بين الجانب البدني والعقلي.
- أنه كلما كانت قدرة الرياضي على التصور كبيرة كلما زاد مستوى الانجاز المهاري.
- إشراك جميع الحواس له دور مهم في الوصول إلى أداء جيد للمهارة.

2- **الدراسة الثانية** : نجد دراسة الاستاذ المساعد بالعيد عقيل عبد القادر

تحت عنوان :

" فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الاداء المهاري لرياضيي الكراتي دو ".

- سنة 2011

***إشكالية البحث** :

في رياضة المستوى العالي،التدريب العقلي باستراتيجية التصور العقلي أصبح اليوم عنصر ضروري للغاية لتحسن الأداء الرياضي.و مهما كانت التخصصات الرياضية سواءا

ألعاب القوى،الملاكمة او رياضة الكراتي دو...الخ، فإن الحاجة إلى العقل ضرورية للوصول الى أداء رياضي عالي تعتمد جل التخصصات الرياضية و منها رياضة الكراتي دو على كم هائل مركب من مختلف المهارات الدفاعية و الهجومية، و التي تعطي في مجملها ما يسمى بالأداء الرياضي.و للوصول إلى هذا الأخير وجب على اللاعب استعمال شكل من أشكال التدريب العقلي،ألا و هو التصور العقلي. و خير دليل على ذلك ما أشارت إليه لاعبة التنس "كريس إفرت " بأنها قبل أن تشترك في أي مباراة تحاول أن تتصور المواقف المحتمل

حدوثها عقليا و كيفية الاستجابة لها و يؤكد كل من ماهوني، جبرايل و باركن على استخدام النموذج الأمثل للأداء في عملية التصور العقلي أثناء التدريب العقلي ويدعم ذلك ايضا ما أشارت إليه دراسة كل من مورو و

مانسي داني ،كلارك و قورين

بأن الاستعمال الجيد لمهارة التصور العقلي يدعم وصول الرياضي الى أداء رياضي مثالي كذلك من بن الدراسات الحديثة التي بينت أهمية استخدام التصور العقلي في المجال الرياضيي دراسة "كلوديو بابلوني و آخرون 2009بايطاليا الذي اهتم بقياس الكفاءة العصبية للدماغ لنخبة من رياضيي المستوى العالي لرياضة الكراتي دو بعد إخضاعهم لنوع من أنواع برامج التصور العقلي و م خلال ممارسة الباحث لرياضة الكراتي دو، و إطلاعه ميدانيا على مناهج و أساليب التدريب المستخدمة من طرف المدربين في مختلف اندية النخبة الوطنية الجزائرية،لاحظ بأن هناك اهتمام واضح بالإعداد البدني و المهاري مقارنة بالاهتمام بالنواحي العقلية للرياضين أثناء الحصص التدريبية. و من هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال برنامج أعد لهذا الغرض يتضمن استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة و مصاحبة للتدريب المهاري،و ذلك لمعرفة أثر هذا النوع من المهارات العقلية في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي. فهل يمكن الرفع من مستوى الأداء الرياضي باستعمال برنامج للتصور العقلي مصاحب للتدريب الرياضي لرياضيي المستوى العالي لرياضة الكراتي دو؟ و ان كان كذلك:

هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بن الاختبارين القبلي و البعدي في مستوى التصور العقلي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

هل هناك فروق دالة إحصائيا بن الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة قياكو تسوكي لصالح الاختبار البعدي

***فرضيات البحث:**

1- هناك فروق دالة إحصائيا بن الاختبارين القبلي و ألبعدي في مستوى التصور العقلي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بن الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة قياكو تسوكي لصالح الاختبار البعدي.

***عينة البحث:**

اختيار عينة الدراسة كان بشكل مقصود حيث اشتملت على 12 رياضي نخبة ، وهم رياضيين ذوي ألقاب وطنية و دولية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين من حيث المستوى ،السن و الوزن، متساويتين من حيث العدد، و كانت المجموعتين كالآتي:

1 -المجموعة التجريبية: تحتوي على06 رياضيين يضاف إلى تدريبهم العادي برنامج للتدريب على التصور العقلي.

2 -المجموعة الضابطة: تحتوي على06 رياضيين ويبقى تدريبهم عادي أي كلاسيكي.

***وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:**

أوضحت النتائج المتوصل إليها،بأن هناك علاقة طردية إيجابية بين تطور مستوى التصور العقلي البصري و مستوى الأداء المهاري عند رياضيي الكراتي دو، إثر برنامج للتدريب العقلي مبرمج و منتظم قدم لأفراد العينة التجريبية، من أجل تنمية قدرات التصور العقلي البصري، و الإلمام بجميع المعارف و الأسس التي تمكنهم من الاستعمال الجيد لمهارات التدريب العقلي ضمن العملية التدريبية. و عليه يوصي الباحث بجدوى استعمال مثل هاته البرامج العقلية

3- الدراسة الثالثة : للدكتور عماد صالح عبد الحق كلية التربية الرياضية , جامعة النجاح الوطنية – الضفة الغربية – فلسطين تحت عنوان :

"أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء

المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية".

***إشكالية البحث :**

هل توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة و التجريبية و في مستوى الأداء المهاري للحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض ؟

***فرضيات البحث:**

سعت الدراسة الحالية إلى فحص الفرضيات العلمية الآتية:

1–توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.

2–توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الحركات على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين أفراد المجموعتين .

***عينة البحث:**

تكونت عينة الدراسة من (36) طالباً وهم عبارة عن شعبتين متساويتين، وقد اعتبرت كل شعبة مجموعة، وتكونت كل مجموعة من (18)طالباً، المجموعة التجريبية وهي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري، والمجموعة الضابطة وهي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري العادي فقط .

***وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:**

1– استخدام التدريب العقلي أثر تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض في رياضة الجمناستك،وبخاصة للمبتدئين .

2– استخدام التدريب التقليدي أثر تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق في رياضة الجمناستك.

8– التعليق على الدراسات السابقة :

1- تشابهت دراستنا مع دراسة الباحثين رتيمي محمد و طمار سعيد في المهارة المدروسة و المنهج المتبع و تخالفها من ناحية الأداة جمع البيانات حيث استعمل الباحثان استبان و نحن استعملنا مقياس.

2- كما تشابهت دراستنا مع دراسة الأستاذ المساعد بالعيد عقيل عبد القادر في الصفة المدروسة و تخالفها في أداة جمع البيانات و المنهج المتبع و مجتمع الدراسة.

3- تشابهت دراستنا مع دراسة الدكتور عماد صالح عبد الحق في مجتمع الدراسة و الصفة المدروسة و تخالفها في المنهج المتبع و أداة جمع البيانات .

الخلفية المعرفية النظرية

1- الفصل الأول : التصور العقلي

2- الفصل الثاني : الجمباز

الفصل الأول: التصور العقلي

1- تمهيد

2- مفهوم التصور العقلي

3- أنواع التصور العقلي

4- استخدامات التصور العقلي

5- طريقة استخدام التصور العقلي

6- أهمية التصور العقلي

7- مقاييس التصور العقلي

8- خلاصة

الفصل الثاني: الجمباز

1- تمهيد

2- ماهية المهارات

3- ماهية الجمباز

4- فوائد الجمباز

5- تصنيف حركات الجمباز

6- الحركات الأرضية

7- خلاصة

الخلفية المعرفية التطبيقية

1- الفصل الأول : الاجراءات الميدانية للدراسة

2- الفصل الثاني : عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

الفصل الأول: الاجراءات الميدانية للدراسة

1- تمهيد

2- الدراسة الاستطلاعية

3- المنهج المتبع

4- مجالات البحث

5- مجتمع و عينة البحث

6- أدوات جمع البيانات

7- اجراءات التطبيق الميداني للأداة

8- الوسائل الاحصائية المستعملة

9- خلاصة

تمهيد :

يشترط كل بحث نظري تأكيده ميدانيا إذ كان قابلا للدراسة. فمن أجل الوصول إلي نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة، وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة، تطلب من الباحثة توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والمناسب لموضوع الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي يعتمد عليها في ما بعد، وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها،وهذا من أجل الوصول إلي نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة،وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

كما هو معروف فان الذي يميز أي بحث علمي،هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة وتصنيفها،وكل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

1-الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها, وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني.[1]

وقد قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

- معرفة مدى ملائمة المقياس المستخدم لقياس المتغيرات المطلوبة.

-التأكد من مدى ملائمة المقياس لعينة البحث.

-شرح عبارات المقياس و التأكد من كفاءة العينة .

2-المنهج المتبع:

إن دراسة طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحث هي التي تحدد طبيعة المنهج لان المنهج هو عبارة عن طريقة يصل بها الإنسان إلى الحقيقة.[2]

والمنهج هو مجموعة القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم،أو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة،أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها.[3]

و استخدم الباحث المنهج الوصفي لطبيعة المشكلة المدروسة لكون هذا المنهج كما عرفه **بشير صالح الرشيدي** بأنه مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا. ودقيقا لاستخلاص دلالاتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث[4].

1- محي الدن مختار, بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية, ديوان المطبوعات الجامعية, الجزائر, 1995, ص91.

2_ على جواد الطاهر، منهج البحث العلمي الأدبي، ط9، مطبعة الديواني، بغداد، 1986، ص19.

3_ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب،البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي،دار الفكر العربي،1999ص217.

4-بشير صالح الرشيدي: مناهج التربوي, دار الكتاب الحديث. 2000 ،ص59.

وقد عرفه **هويتي** في تصنيفه للمناهج "بأنه يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة".[1]

3-مجالات البحث:

3-1-المجال البشري:

تمت الدراسة على عينة من طلبة السنة ثالثة ليسانس من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية في جامعة الجلفة.

3-2-المجال المكاني:

جرى تطبيق المقياس في القاعة رقم (2) "قاعة الجمباز" بالجامعة .

3-3-المجال الزماني:

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقا من أواخر الشهر ديسمبر 2016 وهذا بعد الحصول عل موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف.

وفيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم الانطلاق فيه في شهر مارس 2017، وهذا بعد انجاز المقياس و تحكيمه من طرف مجموع أساتذة مختصين في علم النفس وهذا من الاستفادة من خبراتهم والتأكد من صدق وثبات الأداة.

وتم تقديم هذا المقياس للعينة في يوم 05 أفريل 2017 و قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من أجل تحليلها وعرض نتائجها و انتهاء بمرحلة مناقشتها وقد امتدت الدراسة إلى غاية نهاية شهر أفريل 2017.

1-أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات الكويت ،1979،ص224.

4- مجتمع و عينة البحث:

4-1- مجتمع البحث:

مجتمع الدراسة هو جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث،ويمثل مجتمع الدراسة في بحثنا هذا طلبة سنة ثالثة ليسانس تخصص تدريب.

4-2- عينة البحث:

العينة هي ذلك الجزء من المجتمع، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية، بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ،إن الهدف الأساسي من اختيار عينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الأصلي للبحث، وليس من السهل على الباحث أن يقوم بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي.

فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الذي اشتقت منه،وبمقدار تمثيل العينة للمجتمع تكون نتائجها صادقة بالنسبة له ولطريقة العينة [1] مميزات كثيرة فهي توفر الوقت والجهد والمال ،كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين ،وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقا.[1]

وقد احتوى البحث على عينة واحدة تم اختيارها بطريقة قصدية لكون عدد أفراد المجتمع الأصلي معروفين تماما و تناسب هذا النوع مع طبيعة دراستنا.

تمثلت هذه العينة في :

23 طالب سنة ثالثة ليسانس تخصص تدريب نخبوي و تخصص رياضة فردية : الجمباز من أصل 113 طالب

1- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص129.

5-أدوات جمع البيانات:

إن المنهج العلمي الذي استعملناه هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين المتغيرات ومحاولة قياسها, واستعملنا مقياس للتصور العقلي كأداة للبحث لكونه وسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي، و تم تعديله من طرف الدكتور **حناط عبد القادر** و تحكيمه من طرف مختصين كما تم حساب كل من صدق و ثبات هذا المقياس للتحقق من مصداقيته.

وهو عبارة عن مجموعة من العبارات المرتبة بطريقة منهجية قسم لـ 05 لأبعاد حسب فرضيات الدراسة .

قسم البعد الأول إلى 04 عبارات و البعد الثاني إلى 03 عبارات و بعد الثالث إلى 04 عبارات و البعد الرابع إلى 04 عبارات و البعد الخامس إلى 03 عبارات (أنظر الملاحق) .

كما استعملنا ي هذه العملية مجموعة من المراجع العربية والأجنبية .

6-إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

تم تقسيم استمارات المقياس على العينة بعد أدائهم للمهارات المدروسة.

حيث تم حضور الباحثة لشرح العبارات و التأكد من فهمها و بحضور أستاذ المسؤول على الحصة في القاعة الرياضية رقم 02 أي القاعة التي تم فيها أداء هذه المهارات و تعلمها

و بهذا تم جمع المعلومات .

7-الوسائل الإحصائية المستعملة:

7-1-الإحصاء الوصفي:

يعرف الإحصاء بأنه العلم الذي يهتم بجمع و تنظيم و تحليل القياسات المميزة للظواهر المختلفة قصد إبراز خصائصها، و دراسة العلاقة بينها[1].

[1] – عبد الكريم بو حفص، الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية و الإنسانية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،2005،ص10.

7-1-1-النسبة[1]:

النسب المئوية تساوي :

عدد التكرارات / 100 X العينة

ع ⟵ 100%

ت ⟵ س

س = ع/100 *ت

ع: هي عدد العينات

ت : عدد التكرارات

س : هي النسبة المئوية

7-1-2- المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالا خاصة في مراحل التحليل الإحصائي فهو حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس :س1، س2، س3،... ، سن، على عدد هذه القيم ن، و يصطلح عليه عادة "س".[2]

$$\overline{X} = \frac{\Sigma X}{N}$$

7-1-3-الانحراف المعياري:

يرمز له بالرمز "S"و هو متوسط انحراف القيم عن متوسطها الحسابي .الانحراف المعياري هو الجذر التربيعي للتباين الذي يمكن تعريفه بأنه مجموع مربع انحراف كل قيم عن المتوسط الحسابي و يرمز له بـ S .[1]

$$S_X = \sqrt{\frac{\Sigma(X - \overline{X})^2}{N}}$$

[1]-عبده علي ، صيف السامرائي، طرق الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية ، جامعة بغداد 1977 ، ص75.

[2] - على لصيف، محمود السامرائي، الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973، ص 75-76.

7-2-الإحصاء الاستدلالي:

يعني العملية المنطقية التي تؤدي إلى استخلاص النتائج العامة من النتائج الجزئية، وفقا لقوانين إحصائية معينة. إنه يعني بتعميم النتائج التي يتم التوصل إليها، من مجموعة جزئية يتم اختيارها بصورة معينة، إلى مجموعة كلية تكون المجموعة الجزئية التي ندرسها جزءا منها.[2]

استخدمنا في دراستنا : **T test**

وهو طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي[3].

حيث **T test** المستخدم هو في حالة عينتين مستقلتين غير متساويتين في العدد لاختبار دلالة الفرق .

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \times \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

ملاحظة : تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج " **SPSS 22** " .

[1] – عبد الكريم بو حفص، مرجع سابق، ص75.

[1]–عبد الجبار توفيق البياتي، الإحصاء و تطبيقاته في العلوم التربوية و النفسية، دار إثراء، بغداد، 2008، ص13.

[3] – نزار الطالب، محمود السامرائي، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975، ص 55.

خلاصة:

تناول هذا الفصل أغلب الإجراءات الميدانية التي قامت بها الباحثة، فكان الاستطلاع تمهيدا للعمل بالإضافة إلى الأجزاء الأخرى للبحث فيما يخص العينة و تقديم المقياس، وكذا الدراسة الإحصائية.

حيث أن هذه الإجراءات لازمة لاعتبارها أسلوب منهجي في أي بحث، يسعى إلى أن يكون دراسة علمية ترتكز عليه الدراسات الأخرى.

بالإضافة إلى أنها تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها.

الفصل الثاني: عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها

1- تمهيد

2- عرض و تحليل النتائج

3- مناقشة و تقدير النتائج

4- استنتاجات عامة

5- اقتراحات

تمهيد :

يحتوي هذا الفصل على دراسة وتحليل النتائج المدونة في الجداول و توضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة و توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها البحث لإزالة الغموض على النتائج المسجلة خلال الدراسة و لا تبقى مجرد أرقام ،و فيما يلي عرض النتائج مع التحليل والمناقشة و تفسيرها .

1-عرض و تحليل النتائج :

1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية : يؤثر تصور الأستاذ على أداء الدحرجات الأمامية ,الخلفية و العالية.

1-1-1- جدول يبين تكرار و نسب و متوسط و انحراف العبارات:

	لا توجد صورة		صورة متموجة		صورة متوسطة الوضوح		صورة واضحة		صورة واضحة جدا		x	s
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
ع1	4	17.4	4	17.4	5	21.7	6	26.1	4	17.4	2.09	1.379
ع2	8	34.8	1	4.3	4	17.4	6	26.1	4	17.4	1.37	1.576
ع3	6	26.1	1	4.3	5	21.7	7	30.4	4	17.4	2.09	1.474
ع4	1	4.3	1	4.3	1	4.3	4	17.4	16	69.6	3.43	1.080

تحليل النتائج:

-تبين النتائج المعروضة في الجدول أعلاه أن عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " في العبارة : هيئة الأستاذ ,كتفيه ,وجهه هو 4 بنسبة 17.4 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 4 بنسبة 17.4 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح 5 " بنسبة 21.7 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 6 بنسبة 26.1 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 4 بنسبة 17.4 .

حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.09 و الانحراف المعياري بلغ 1.379

-أما في العبارة : طريقة مشيته المعتادة عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " هو 8 بنسبة 34.8 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 1 بنسبة 4.3 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح " هو 4 بنسبة

17.4أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 6 بنسبة 26.1 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 4 بنسبة 17.4 .و بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة1.37 و الانحراف المعياري بلغ 1.576 .

-و في العبارة : مختلف ألوأن بذلته المعتادة عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " هو 6 بنسبة 26.1 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 1 بنسبة 4.3 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح " هو 5 بنسبة 21.7أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 7 بنسبة 30.4 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 4 بنسبة 17.4 و بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.09 و الانحراف المعياري 1.474 .

-و في العبارة : صوت الأستاذ و طريقة عمله عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " هو 1 بنسبة 4.3 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 1 بنسبة 4.3 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح " هو هو 1 بنسبة 4.3 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 4 بنسبة 17.4 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 16 بنسبة69.6 .و بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 3.43 و بلغ الانحراف المعياري 1.080.

1-1-2- جدول يبين الفروق بين وضوح الصورة و عدم وضوح الصورة :

	X	S	T	df	A	sig	الدلالة
غير واضح	5.14	1.46	6.93	21	0.05	0.00	دال
واضح	11.37	2.15					

تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول أن المتوسط الحسابي للطلبة الذين لديهم تصور الأستاذ غير واضح يقدر بـ 5.14 بانحراف المعياري ,1.46 أما المتوسط الحسابي للذين كأن تصورهم للأستاذ واضح يقدر بـ 11.37 بـ الانحراف المعياري 2.15,و كانت قيمة T test 6.93 بدرجة حرية Df 21 عند مستوى دلالة α =0.05

وهي اكبر من الدلالة المعنوية 0.00 sig أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصورتين) الواضحة و الغير واضحة (لصالح الصورة الواضحة و منه الفرضية الأولى محققة أي أنه يوجد تأثير لصورة الاستاذ على أداء الدحرجات الأمامية ,الخلفية و العالية.

1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية : يؤثر تصور قاعة التدريب على أداء الدحرجات الأمامية ,الخلفية و العالية.

1-2-1- جدول يبين تكرار و نسب و متوسط و انحراف العبارات:

	لا توجد صورة		صورة متموجة		صورة متوسطة الوضوح		صورة واضحة		صورة واضحة جدا		x	s
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
ع5	2	8.7	6	26.1	6	26.1	6	26.1	3	13.0	2.09	1.203
ع6	1	4.3	3	13.0	6	26.1	9	39.1	4	17.4	2.52	1.082
ع7	1	4.3	5	21.7	6	26.1	6	26.1	5	21.7	2.39	1.196

تحليل النتائج:

-تبين النتائج المعروضة في الجدول أعلاه أن عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " في العبارة : الشكل و كل العتاد و الوسائل بالتفصيل هو 2 بنسبة 8.7 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 6 بنسبة 26.1 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح 6 " بنسبة 26.1 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 6 بنسبة 26.1 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 3 بنسبة 13.0 .

حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.09 و الانحراف المعياري بلغ 1.203 .

-أما في العبارة : الإحساس بلمس البساط أثناء الأداء و التنقل عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " هو 1بنسبة 4.3 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 3 بنسبة 13.0 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة

الوضوح " هو 6 بنسبة 26.1 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 9 بنسبة 39.1 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 4 بنسبة 17.4 .

و بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.52 و الانحراف المعياري بلغ. 1.082 .

-أما في العبارة : سماع أصوات و حركات الزملاء أثناء التدريب عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " هو 1بنسبة 4.3 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 5 بنسبة 21.7 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح " هو 6 بنسبة 26.1 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 6 بنسبة 26.1 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 5 بنسبة 21.7 .

و بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.39 و الانحراف المعياري بلغ. 1.196 .

1-2-2- جدول يبين الفروق بين وضوح الصورة و عدم وضوح الصورة :

	X	S	T	df	A	sig	الدلالة
غير واضح	5.54	0.68	6.95	21	0.05	0.00	دال
واضح	8.33	1.15					

تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للطلبة الذين لديهم تصور لقاعة التدريب غير واضح يقدر بـ 5.54بانحراف المعياري ,0.68 أما المتوسط الحسابي للذين كأن تصورهم لقاعة التدريب واضح يقدر بـ 8.33 بـ الانحراف المعياري ,1.15 و كانت قيمة 6.95 T test بدرجة حرية 21 Df عند مستوى دلالة α =0.05وهي اكبر من الدلالة المعنوية 0.00 sig أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصورتين الواضحة و الغير واضحة (لصالح الصورة الواضحة) و منه الفرضية الأولى محققة أي أنه يوجد تأثير لصورة قاعة التدريب على أداء الدحرجات الأمامية ,الخلفية و العالية .

1-3- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

- نص الفرضية : يؤثر تصور الدحرجات على البساط على أداء الدحرجات الأمامية ,الخلفية و العالية.

1-3-1 -جدول يبين تكرار و نسب و متوسط و انحراف العبارات:

	لا توجد صورة		صورة متموجة		صورة متوسطة الوضوح		صورة واضحة		صورة واضحة جدا		X	S
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
ع8	3	13	8	34.8	2	8.7	5	21.7	5	21.7	2.04	1.430
ع9	2	8.7	2	8.7	7	30.4	6	26.1	6	26.1	2.52	1.238
ع10	6	26.1	6	26.1	8	34.8	2	8.7	1	4.3	1.39	1.118
ع11	10	43.5	3	13.0	3	13.0	3	13.0	4	17.4	1.43	1.592

تحليل النتائج:

-تبين النتائج المعروضة في الجدول أعلاه أن عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " في العبارة : دحرجتك منسجمة كما في فيلم هو 3 بنسبة 13 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 8 بنسبة 34.8 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح 2 " بنسبة 8.7 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 5 بنسبة 21.7 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 5 بنسبة 21.7 .

حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.04 و الانحراف المعياري بلغ 1.430 .

-أما في العبارة : تحس بكل حركات الجسم عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " هو 2 بنسبة 8.7 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 2 بنسبة 8.7 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح " هو 7 بنسبة 30.4 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 6 بنسبة 26.1 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 6بنسبة 26.1 .

و بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.52 و الانحراف المعياري بلغ 1.238 .

-و في العبارة : تشم رائحة القاعة عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " هو 6 بنسبة 26.1 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 6 بنسبة 26.1 .

و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح " هو 8 بنسبة 34.8 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 2 بنسبة 8.7 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 1 بنسبة 4.3 .

و بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 1.39 و بلغ الانحراف المعياري 1.118 .

-و في العبارة : تشم رائحة البساط أثناء أداء الدحرجات عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " هو 10 بنسبة 43.5 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 3 بنسبة 13 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح "هو هو 3 بنسبة 13 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 3 بنسبة 13 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 4 بنسبة 17.4 .و بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 1.43 و بلغ الانحراف المعياري 1.592 .

1-3-2- جدول يبين الفروق بين وضوح الصورة و عدم وضوح الصورة :

	X	S	T	Df	A	sig	الدلالة
غير واضح	5.16	1.99	6.38	21	0.05	0.000	دال
واضح	9.90	1.51					

تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للطلبة الذين لديهم تصور للدحرجات على البساط غير واضح يقدر بـ 5.16 بانحراف المعياري ,1.99 أما المتوسط الحسابي للذين كأن تصورهم للدحرجات على البساط واضح يقدر بـ 9.90 بـ الانحراف المعياري ,1.51 و كانت قيمة T test 6.38 بدرجة حرية Df 21 عند مستوى دلالة α =0.05 وهي اكبر من الدلالة المعنوية sig 0.00 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصورتين) الواضحة و الغير واضحة (لصالح الصورة الواضحة و منه الفرضية الثالثة محققة أي أنه يوجد تأثير لصورة الدحرجات على البساط على أداء الدحرجات الأمامية ,الخلفية و العالية.

1-4-عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية : يؤثر تصور المهارة أثناء الامتحان على أداء الدحرجات الأمامية ,الخلفية و العالية .

1-4-1- جدول يبين تكرار و نسب و متوسط و انحراف العبارات:

	لا توجد صورة		صورة متموجة		صورة متوسطة الوضوح		صورة واضحة		صورة واضحة جدا		X	S
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
ع12	4	17.4	4	17.4	5	21.7	4	17.4	6	26.1	2.17	1.466
ع13	2	8.7	3	13.0	4	17.4	10	43.5	4	17.4	2.48	1.201
ع14	6	26.1	4	17.4	8	34.8	2	8.7	3	13.0	1.65	1.335
ع15	0	0	3	13.0	6	26.1	5	21.7	9	39.1	2.87	1.100

تحليل النتائج:

-تبين النتائج المعروضة في الجدول أعلاه أن عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " في العبارة : تستطيع مشاهدة نفسك من كل الاتجاهات هو 4 بنسبة 17.4 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 4 بنسبة 17.4و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح 5 " بنسبة 21.7 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 4 بنسبة 17.4 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 6 بنسبة 26.1 .

حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.17 و الانحراف المعياري بلغ 1.466 .

-أما في العبارة : تشعر بكل إحساسات الحركة عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " هو 2 بنسبة 8.7 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 3 بنسبة 13 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح " هو 4 بنسبة 17.4 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 10 بنسبة 43.5 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 4بنسبة 17.4 .

و بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.48 و الانحراف المعياري بلغ 1.201 .

-و في العبارة : أنت واع بالانفعالات المحسوسة عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " هو 6 بنسبة 26.1 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 4 بنسبة 17.4 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح " هو 8 بنسبة 34.8 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 2 بنسبة 8.7 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 3 بنسبة 13 .و بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة1.65 و بلغ الانحراف المعياري 1.335 .

-و في العبارة : تستشعر الفرق بين الدحرجة الخلفية و الأمامية و العالية عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " هو 0 بنسبة 0 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 3 بنسبة 13 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح " هو هو 6 بنسبة 26.1 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 5 بنسبة 21.7 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 9 بنسبة 39.1 .و بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.87 و بلغ الانحراف المعياري 1.100 .

1-4-2- جدول يبين الفروق بين وضوح الصورة و عدم وضوح الصورة :

	X	S	T	df	A	sig	الدلالة
غير واضح	5.40	1.67	6.42	21	0.05	0.00	دال
واضح	10.22	1.43					

تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للطلبة الذين لديهم تصور للمهارة أثناء الامتحأن غير واضح يقدر بـ 5.40 بانحراف المعياري ,1.67 أما المتوسط الحسابي للذين كأن تصورهم للمهارة أثناء الامتحأن واضح يقدر بـ 10.22 بـ الانحراف المعياري ,1.43 و كانت قيمة T test 6.42 بدرجة حرية Df 21 عند مستوى دلالة α =0.05 وهي اكبر من الدلالة المعنوية sig 0.00 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصورتين) الواضحة و الغير واضحة (لصالح الصورة الواضحة و منه الفرضية الرابعة محققة أي أنه يوجد تأثير لصورة المهارة أثناء الامتحان على أداء الدحرجات الأمامية ,الخلفية و العالية.

1-5- عرض و تحليل نتائج الفرضية الخامسة:

نص الفرضية : يؤثر تصور الزميل على أداء الدحرجات الأمامية ,الخلفية و العالية.

1-5-1- جدول يبين تكرار و نسب و متوسط و انحراف العبارات:

	لا توجد صورة		صورة متموجة		صورة متوسطة الوضوح		صورة واضحة		صورة واضحة جدا		X	S
	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة		
ع16	6	26.1	5	21.7	3	13.0	6	26.1	3	13.0	1.78	1.445
ع17	1	4.3	4	17.4	7	30.4	7	30.4	4	17.4	2.39	1.118
ع18	3	13.0	7	30.4	3	13.0	7	30.4	3	13.0	2.00	1.314

تحليل النتائج:

-تبين النتائج المعروضة في الجدول أعلاه أن عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " في العبارة : تشاهد بالتفصيل دون تشوه الحركة هو 6 بنسبة 26.1 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 5 بنسبة 21.7 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح 3 " بنسبة 13.0 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 6 بنسبة 26.1 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 3 بنسبة 13.0 .

حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 1.78 و الانحراف المعياري بلغ 1.445 .

-أما في العبارة : تشاهد حضورك و أداءك للمهارة عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " هو 1 بنسبة 4.3و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 4 بنسبة 17.4 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح " هو 7بنسبة 30.4 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 7 بنسبة 30.4 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 4 بنسبة 17.4 .

و بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.39 و الانحراف المعياري بلغ. 1.118 .

-أما في العبارة : تسمع ضجيج الزملاء عدد الطلبة الذين أجابوا بـ "لا توجد صورة " هو 3 بنسبة 13.0 و الذين أجابوا بـ " صورة متموجة " هو 7 بنسبة 30.4 و الذين أجابوا بـ " صورة متوسطة الوضوح " هو 3 بنسبة 13.0 أما الذين أجابوا بـ " صورة واضحة " هم 7 بنسبة 30.4 و الذين أجابوا بـ " صورة واضحة جدا " هم 3بنسبة 13.0 .

و بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 2.00 و الانحراف المعياري بلغ 1.314.

1-5-2- جدول يبين الفروق بين وضوح الصورة و عدم وضوح الصورة :

	X	S	T	df	A	sig	الدلالة
غير واضح	4.93	1.03	8.16	21	0.05	0.00	دال
واضح	8.30	0.92					

تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للطلبة الذين لديهم تصور للزميل غير واضح يقدر بـ 4.93 بانحراف المعياري ,1.03 أما المتوسط الحسابي للذين كأن تصورهم للزميل واضح يقدر بـ 8.30 بـ الانحراف المعياري ,0.92 و كانت قيمة T test 8.16 بدرجة حرية Df 21 عند مستوى دلالة α =0.05 وهي اكبر من الدلالة المعنوية sig 0.00 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصورتين) الواضحة و الغير واضحة (لصالح الصورة الواضحة و منه الفرضية الخامسة محققة أي أنه يوجد تأثير لصورة للزميل على أداء الدحرجات الأمامية، الخلفية و العالية.

1-6- عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة:

-جدول يبين الفروق بين وضوح الصورة و عدم وضوح الصورة :

	X	S	T	df	α	sig	الدلالة
غير واضح	32,7	3,56	6,58	21	0.05	0.00	دال
واضح	44,3	4,60					

تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للطلبة الذين لديهم تصور عقلي غير واضح يقدر بـ 32,7 بانحراف المعياري 3,56 أما المتوسط الحسابي للذين كأن تصورهم للزميل واضح يقدر بـ 44.3 بـ الانحراف المعياري 4.6 و كانت قيمة T test 6.58 بدرجة حرية Df 21 عند مستوى دلالة α =0.05 وهي اكبر من الدلالة المعنوية sig 0.00 أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الصورتين) الواضحة و الغير واضحة (لصالح الصورة الواضحة و منه الفرضية العامة محققة أي أنه يوجد تأثير لصورة للزميل على أداء الدحرجات الأمامية ,الخلفية و العالية.

2- مناقشة و تفسير النتائج :

من المعالجة الإحصائية للبيانات تبين أن الفرضيات تحققت أي أن التصور العقلي بجميع إبعاده (تصور الأستاذ، تصور القاعة، تصور الدحرجة، تصور المهارة أثناء الامتحان، تصور الزميل) له تأثير على أداء مهارات الدحرجات الأمامية ، الخلفية و العالية.

و يمكن تفسير هذه النتائج على أساس المعطيات النظرية التالية :إذ أشار **أسامة كامل راتب** إلى أن التصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد الرؤية البصرية Visualisation برغم أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما، و لكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس، السمع، الشم أو تركيبات من هذه الحواس.[1]

و أشار أيضا إلى أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة، ربما يكون محدوداً ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات.كذلك فإن التصور العقلي يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية في مواقف اللعب أو المنافسة.[2]

و هذا ما توافق مع دراسة كل من رتيمي محمد، طمار سعيد جامعة الجلفة سنة 2014 بعنوان "أثر ممارسة التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى ممارسي رياضة الجمباز"

و دراسة بالعيد عقيل عبد القادر سنة 2011 تحت عنوان : " فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الأداء المهاري لرياضيي الكراتي دو ".

و دراسة عماد صالح عبد الحق كلية التربية الرياضية , جامعة النجاح الوطنية – الضفة الغربية – فلسطين تحت عنوان : "أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية".

1- أسامة كامل راتب،مرجع سابق،2004، ص131.
2- أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 2004، ص133.

3- استنتاجات عامة :

بعد تحليلنا و مناقشتنا و تفسيرنا للنتائج المتحصل عليها توصلنا إلى إثبات وجود أثر لكامل أبعاد التصور العقلي المدروسة على بعض المهارات الأساسية (الدحرجات : الأمامية، الخلفية و العالية) في رياضة الجمباز لدى طلبة سنة ثالثة ليسانس بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالجلفة .

فالتصور العقلي له أثر كبير في تعلم المهارات بجميع أبعاده و هذا ما أثبتته الدراسة الميدانية التي اعتمدنا فيها على عينة من المجتمع المدروس.

حيث أن توفيق الرياضي بين الجانب البدني والعقلي يؤثر على أداء المهارات المطلوبة .

كما أشار **أسامة كامل راتب** أنه ربما أفضل فائدة للتصور العقلي هو استخدامه لممارسة المهارات الرياضية مثل تصور أداء حركة الرمي للرمح، سباحة الظهر، حركة الخطف في المصارعة، جملة حركية في الجمباز أو الغطس..الخ. كذلك يمكن تصور بعض نقاط الضعف في أداء مهارة ما ثم كيف يتم إصلاح الخطأ كما يمكن أن يطلب من اللاعب تصور الأداء الصحيح للمهارة قبل أدائها.[1]

1- أسامة كامل راتب، مرجع سابق، 2004، ص134.

4- الاقتراحات :

في حدود عينة البحث وإجراءاته وبناءً على ما توصل إليه من نتائج توصي الباحثة فيما يلي بالاقتراحات العلمية والعملية التي رأت أنها تتناسب مع نتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة :

*إجراء دراسات في هذا النوع من التدريب والتوفيق بين التدريب العقلي و التدريب البدني .

* توسيع الدراسة على مهارات أخرى.

*إجراء دراسات مشابهة في ألعاب رياضية أخرى .

*دراسة الموضوع على عينة اكبر

*وجوب إدراج مقاييس لتصور العقلي في سنة الثالثة تخصص جمباز.

5- الخاتمة :

من خلال البحث النظري ، والدراسة الميدانية التي قمنا بها وجدنا أثر للتصور العقلي في أداء مهارات الدحرجات المدروسة و للأسف الشديد انه لم تعطى أهمية ومكانة للتصور العقلي في هذه الرياضة رغم النتائج المتحصل عليها، وهذا راجع إلى غياب المختصين و نقص من جانب التدريب العقلي لهذه الرياضة وهذا ما يعود بالسلب على الرياضيين من الجانب أداء المهارة ، خاصة أداء الدحرجات الأساسية .

إن رياضة الجمباز تتطلب جهد بدني بالإضافة الى جهد عقلي تصوري كبير للمهارات . لتميزها بالطابع الجمالي و الشكلي و انسيابية الحركات ، و من هذا المنطلق نرجو من المختصين في المجال الرياضي بشتى تخصصاتهم وضع برامج تدريبية للتصور العقلي حسب متطلبات كل رياضة ووضعها في مناهج تدريبية مكملة للتدريب البدني من خلال تخصيص حصص أو فترات للتدريب العقلي.

برغم من أن نتائج الدراستنا باقية في حدود العيّنة المدروسة، إلا أنها ستكون مؤشرا لدراسات مستقبلية، كما كانت الدراسات السابق في هذا المجال الذي يبقى مفتوحا لتوسيع الدراسات حيث أن البحوث حول التصور العقلي ضئيلة جداً في بلادنا ، و هذا بسبب الاهتمام المائل لصالح التدريب البدني فربما علينا اهتمام أكثر بهذا المجال في بلادنا حتى نصل لتطبيقها في المجال الاقتصادي والاجتماعي، وإنجاز بحوث علميّة ودراسات ميدانيّة لتطبيقها ميدانيّا.

قائمة المراجع و المصادر :

1- قائمة المصادر

2- قائمة المراجع

قائمة المصادر :

القرآن الكريم، سورة ابراهيم

الترميذي،كتاب البرو الصلة، رواية الترميذي

قائمة المراجع :

المراجع العربية :

1- أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات الكويت ،1979.

2- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، 2000.

3- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2004.

4- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة 1997.

5- إفروجن نبيل، التصور و التدريب العقلي : تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي،معهد التربية البدنية والرياضية جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف،2014.

6- بشير صالح الرشيدي: مناهج التربوي, دار الكتاب الحديث. 2000 .

7- رتيمي محمد، طمار سعيد، أثر ممارسة التصور العقلي في تحسين الأداء المهاري لدى ممارسي رياضة الجمباز ، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر، جامعة الجلفة ، الجزائر 2014.

1- شمعون محمد العربي ، علم النفس الرياضي و القياس النفسي،ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 .

2- شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1996.

3- طلحة حسام الدين الميكانيكية الحيوية: القاهرة، دار الفكر العربي،1993 .

4- عادل عبد البصير علي،اسس و نظريات الجمباز الحديث،المكتبة المصرية، مصر.

5- -عبد الجبار توفيق البياتي، الإحصاء و تطبيقاته في العلوم التربوية و النفسية، دار إثراء، بغداد، 2008.

6- عبد الكريم بو حفص، الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية و الإنسانية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،2005.

7- عبده علي وآخرون، طرق الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية ، جامعة بغداد،1977.

8- عدلي حسين بيومي، المجموعات الفنية في الحركات الأرضية،، ط1،دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.

9- على جواد الطاهر، منهج البحث العلمي الأدبي، ط9، مطبعة الديواني، بغداد، 1986.

10- علي لصيف، محمود السامراني، الإحصاء في التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1973.

11- محمد إبراهيم شحاتة، التحليل الحركي لرياضة الجمباز المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع الإسكندرية 2004.

12- محمد حسن علاوي ، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002.

13- محمد حسن علاوي ، مرجع سابق، 2002.

14- محمد حسن علاوي، اختبارات المهارات و الفنية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

15- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب،البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي،دار الفكر العربي،1999.

16- محي الدن مختار, بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية, ديوان المطبوعات الجامعية, الجزائر, 1995.

17- المرام، دار راتب، ط1، بيروت، لبنان.

18- نزار الطالب، محمود السامراني، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب والطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1975.

19- هدى محمد، تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبات الجمباز(10-8 سنوات)أطروحة ماجيستسير، مصر 1995.

20- هشام صبحي حسن، ،مبادئ الجمباز الحديث ،عوض دهب ،2003.

المراجع الأجنبية:

1- **Cox (Richard. H)**, psychologie du Sport, (traduit par le chercheur), éd Boeck, Bruxelles, 2005

2- GREBOT(ELISABETH), Images mentales et stratégies d'apprentissage (explication et critique, les outils modernes de gestion mentale), éd E.S.F, Paris 1994.

3- **THILL (Edgar)** et fleurence (Philippe), guide pratique de la psychologie du sportif, Vigot, Paris, 1998.

مواقع الانترنت

1- http://www.al-batal.com

2- http://www.bdnia.com

الملاحق

الملحق 1 :

مقياس قدرة التصور العقلي

قبل الاجابة, حاول أن

تسترخي جيدا ثم أجب مع العلم أن كل موضوع مستقل عن الآخر.

لاتوجد صورة	صورة متموجة, عير دقيقة	متوسطة الوضوح و الاحكام	واضحة, محكمة	واضحة جدا, محكمة جدا
0	1	2	3	4

1-أنت تفكر في أستاذك

1	هيئة الأستاذ, كتفيه, وجهه	
2	طريقة مشيته المعتادة	
3	مختلف ألوان بذلته المعتادة	
4	صوت الأستاذ و طريقة عمله	

2-أنت تفكر في قاعة التدريب :

5	الشكل و كل العتاد و الوسائل بالتفصيل	
6	الاحساس بلمس البساط أثناء الأداء و التنقل	
7	سماع أصوات و حركات الزملاء أثناء التدريب	

3-تقوم بالدحرجات على البساط

8	دحرجتك منسجمة كما في فيلم	
9	تحس بكل حركات الجسم	
10	تشم رائحة القاعة	
11	تشم رائحة البساط أثناء أداء الدحرجات	

4-تصور وضعك تؤدي مهارة أثناء الامتحان :

12	تستطيع مشاهدة نفسك من كل الاتجاهات	
13	تشعر بكل احساسات الحركة	
14	أنت واع بالانفعالات المحسوسة	
15	تستشعر الفرق بين الدحرجة الخلفية و الأمامية و العالية	

5-تخيل زميلا لك يؤدي مهارات الدحرجة باتقان :

16	تشاهد بالتفصيل دون تشوه الحركة	
17	تشاهد حضورك و أداءك للمهارة	
18	تسمع ضجيج الزملاء	

الملحق 2 :

استمارة رأي السادة المختصين حول علم النفس و القياس :

جامعة زيان عاشور –الجلفة–

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

حضرة الدكتور الخبير المحترم..... .....

الشهادة المتحصل عليها :.....

الاختصاص:..... .....

شهادات أخرى:.....

المهنة :.....

مكان العمل:.....

تحية وتقدير:

تقوم الباحثة بدراسة تحت عنوان "أثر مهارة التصور العقلي على أداء بعض مهارات الدحرجات : الامامية والخلفية والعالية في رياضة الجمباز ،"وذلك استكمالا لمتطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي نخبوي، ونظرا لمكانتكم العلمية وخبرتكم العملية في مجال الاختصاص ،فإنا نرجوا منكم التكرم بموافاتنا وإبداء توجيهاتكم حول أهم المهارات الارضية على البساط التي يجب توفرها لدى لاعبي الجمباز ،كما نرجو من حضرتكم ترشيح هذا الاختبار الخاص بقياس مهارة التصور العقلي ،وكذلك إضافة أو تعديل أو حذف بعض العبارات

إن تعاونكم وإبداء رأيكم له أهمية بالغة في مساعدتنا على إنجاز هذه الدراسة بالشكل الأمثل والتي تشكل خطوة هامة في مساري التكويني.

مع جزيل الشكر والتقدير سلفا .

الطالبة الباحثة: الامضاء

مختاري صبرين

ملحق 3 :

قائمة أسماء المحكمين :

- الأستاذ جنداوي عبد الرحمان : دكتوراه ، إختصاص الإرشاد النفسي الرياضي ، جامعة الجلفة .

- الأستاذ خاضر صالح : دكتوراه ، إختصاص علوم نفسية و إجتماعية ، جامعة الجلفة .

- الأستاذ حناط عبد القادر : دكتوراه ، إختصاص الارشاد النفسي الرياضي ، جامعة الجلفة.