

## تأثير نوع الرياضة الممارسة على قدرة التصور العقلي لدى الرياضيين مقارنة معرفية تبعا لمتغير (الخبرة الرياضية والعمر)

جامعة محمد الشريف مساعدية، سوق أهراس.

تيايبية فوزي.

### ملخص.

تهدف دراستنا الحالية الى معرفة الفروق في القدرة على التصور العقلية تبعا لمتغير نوع الرياضة الممارسة سواء جماعية أو قتالية وتمثلت عينة البحث من ممارسي بعض الرياضات الجماعية والفردية تتراوح أعمارهم ما بين مابين (12 سنة الى اكثر من 19 سنة) وأستخدم الباحث مقياس المهارات العقلية أعد هذا المقياس من طرف ستيفان بيل، و جون البيسون و شامبروك) سنة 1996، حيث يعتمد أو يقسم المهارات العقلية إلى مهارات معرفية و مهارات نفسية، حيث يتكون اختبار المهارات العقلية من 28 عبارة تقيس سبعة أبعاد منها أربعة أبعاد كمهارات عقلية- معرفية و هي (: القدرة على التصور الذهني - الإدراك البصري - القدرة على الاسترخاء - القدرة على التركيز) ثلاث أبعاد كمهارات عقلية - نفسية توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في القدرة على التصور الذهني عند مستوى دلالات 0.05 على التوالي تبعا لمتغير نوع الرياضة الممارسة وهذا.

الكلمات الدالة: التصور العقلي، الرياضة.

### Abstract.

Comparative between inside and outside spots practice according quality of sport (individual and team sports) This study examined the effects quality of sport practice in mental skills (imagery and visualization) on both middle and secondary school pupils the Sample was in age from 12 - 30years and association on Algerian province of chlef and 5 schools Pilot study( instrument ): each student completed free mental skills assessment FMSQ, bull (1996) as it had been modified and interprets form English language to the Arabic language with consideration of for the Algerian context .however The FMSQ constituted of 28 items that measured seven mental skills: imagery, concentration/focusing, relaxation, visualization, anxiety and worry management, self confidence. Results in relation of quality of sport that there is no different in majority of dimensions and mental skills (imagery) according to the quality of sport practice between volleyball, football, handball, basketball, karate and athletics, however it showed an signified differences in visualization between football, handball , basketball and volley ball comparing with judo and karate and athletics.

**Key-words:** mental skills, imagery.

### 1. مقدمة.

ان التقدم العلمي الحاصل في مجال التربية الرياضية بشكل خاص جاء نتيجة تسخير باقي العلوم العلمية والعملية لتطوير المجال الرياضي حيث أثبتت الدراسات والابحاث الحديثة في كل من مجال التدريب و علم نفس الرياضي التطبيقي ان الاهتمام بالإعداد النفسي و وضع برنامج تدريب للمهارات العقلية و النفسية المختلفة أصبح يقف على نفس المكانة و الأهمية التي يوليها المدربين و الإحصائيين الرياضيين لوضع برنامج التدريب البدني و المهاري و الخططي حيث أشار الدكتور مصطفى باهي و الأستاذ سمير جاد أن المهارات العقلية تزود اللاعب بالقدرة التي تتيح للعقل ان يتحدث للجسم و ان يتحدث الجسم الى العقل. (مصطفى باهي، 2004، 6).

فكل هذه العناصر و المتمثلة في الجوانب البدنية و النفسية بالإضافة الى الجوانب المهارية و الخططية أصبحت منظومة متكاملة لا يمكن اغفال جانب منها لحساب الجانب الآخر , و يكون الهدف النهائي من هذه المنظومة المتكاملة هو تكوين اللاعب القادر على تلبية متطلبات الاداء أو النشاط الرياضي الذي يمارسه مع اكسابه القدرات التي تمكنه من مواجهة مختلف المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته للنشاط الرياضي سواء أكانت هذه المواقف بدنية أو مهارية أو نفسية , فهذا ما لوحظ في الوقت الحاضر حيث بدأ علم التدريب يهتم بموضوع القدرات العقلية لأهميتها في عملية التعلم و تطبيق الخطط و كيف أن العقل يلعب دورا هاما في تطوير مستوى الاداء المهاري و ياتر في الطاقة البدنية و النفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزء هام من الصحة العقلية و أن التعب الجسمي قد يوهن العزيمة لتحقيق المكسب , ز

من ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تأثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقض فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم (أسامة كامل راتب، 1997، 315).

لهذا فإن علم النفس الرياضي له أهمية بالغة في حاضر ومستقبل التدريب لأن علومه وطرقه تخصصت وتفننت في رفع قدرة الانجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير القدرات العقلية ففي كثير من الحالات ما نلاحظ أحد اللاعبين المتميزين سواء في الرياضات الجماعية أو القتالية ف نجد أنه يزرخ بكل ما تتطلبه الرياضات الحديثة من سرعة فائقة وقوة بدنية ومرونة وتوازن وتوافق كما نجد أنه يقوم بإخراج وإبراز كل ما يمتلكه من قدرات بدنية ومهارية بصورة جيدة خلال التدريبات ولكن بمجرد تعرضه لموقف ضاغط مثل المباريات الحاسمة نجد قد أصبح لا يتمتع بكل هذه القدرات والمهارات بل صار عينا على الفريق الذي يلعب له . وبالتالي فإن مثل هذا اللاعب لا يحتاج إلى المزيد من التدريب البدني أو المهاري وذلك لأنه بالفعل مجيد فيهما ولا كنه في الواقع يحتاج إلى برنامج متخصص في تدريب المهارات العقلية والنفسية كونه عندما يؤدي مهارة حركية أو قدرة خطئية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه وعضلاته فقط إنما يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضا فقد أثبتت العديد من الدراسات أن هناك الكثير من المواهب الناشئة التي تسربت وانقطعت عن مزاولته النشاط الرياضي وتعرضت للاحتراق النفسي وذلك نتيجة عدم قدرتها على مواجهة الضغوط النفسية المختلفة التي تسببها الرياضة الممارسة وافتقارهم إلى القدرات العقلية والنفسية اللازمة لمواجهة مثل هذه الضغوط وغياب الموجه أو المرشد الذي يساعدهم على التغلب على هذه الضغوط، ونلاحظ ذلك بشكل في المنافسات الرياضية لأنها تتطلب استعدادا نفسيا محكما يمكن الرياضي من التحكم في سلوكه وانفعالاته كون المنافسات مصدر هام للقلق وتراكم الضغوط النفسية بسبب ما تفرضه من واجبات ومتطلبات ويشير الزهيري (2001)، إلى أن القدرات العقلية تعد من بين أهم العوامل والمحددات في أداء واتقان مختلف المهارات الحركية وتحسين مستوى الانجاز والاداء. حيث تعمل على تزويده بما ينقصه من المهارات حتى يتمكن من مواجهة الموقف الاختباري الذي تفرضه المباريات والمسابقات ويصبح قادر على مواجهة الضغوط التي تفرضها المتغيرات المختلفة للبطولة بالإضافة إلى القدرة على التركيز الجيد ووضع الأهداف التي تستثير التحديات لكن بصورة واقعية ويأتي ذلك من خلال اتقان المهارات العقلية الأساسية، وهناك اعتقاد شائع يقول بأن الأعداد النفسية والتدريب على المهارات العقلية والنفسية هو للاعبين المستويات العليا أو على أقل تقدير يخصص للاعبين الكبار عمريا , ولاكن على العكس من ذلك فإن أهم وأخطر المراحل التي يتشكل فيها اللاعب نفسيا بما يخدم حياته الرياضية بل وحياته العامة هي المراحل الأولى من مزاولته للنشاط الرياضي ويتفق هذا مع ما ذكره أسامة كامل راتب "ان تدريب المهارات النفسية يناسب الرياضيين مع اختلاف أعمارهم أو مستوياتهم وهناك قاعدة عامة توضح أنه كلما أمكن تدريب المهارات العقلية والنفسية في عمر مبكر كلما كان ذلك أفضل" فكتساب المهارات العقلية النفسية لا يكون عن طريق و صفات سحرية أو جلسات علاجية إنما عن طريق برنامج تعليمي منظم ومتقن يهدف للوصول إلى المستوى العالي الذي يستطيع من خلاله الرياضي تحقيق الانجازات المرموقة التي تمكنه من احتلال المراكز المتقدمة وذلك كون القدرات العقلية من العوامل النفسية التي تلعب دورا حاسما في تعلم الأداء المهاري وتطبيق خطط اللعب أثناء المباريات .

ومن الرياضات الرائدة في استخدام وتوظيف المهارات العقلية والقدرات النفسية نجد الرياضات القتالية والجماعية حيث لوحظ ان مستوى القدرات العقلية لدى ممارسي تلك الرياضة جد مرتفع و بنسب متقاربة لذلك تبادرنا إلى أذهاننا التساؤل التالي : هل هناك علاقة بين القدرة على التصور العقلي وبين الخبرة الرياضية ونوع الرياضة الممارسة ؟.

## 2. الخلفية النظرية.

### 1.2 مفهوم التصور العقلي.

مجستارل اكيوانمراد (2000، 45): هو تكرار داخلي لنشاط حركي معين وذلك بدون ظهور سلوك عضلي مرافق.

تدفير: هو إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل. (بلال رحال، 2010، 427).

دورثي: هو استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى. (محمد العربي واسماعيل، 2001، 30)

علاوى وجلال (1982، 89): التصور العقلي قبل الاداء مباشرة هو عملية الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء إلى الظروف المحيطة المرتبطة بالأداء.

محمد العربي شمعون (1996، 50): إن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل وان حاسة البصر تمثل جانباً أساسياً في عملية التصور، إلا انه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها، ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك.

### 2.2. الدراسات السابقة و المشابهة.

- دراسة عزيز و محمد الشريف و آخرون بعنوان (2013): تهدف الدراسة الى مقارنة مستوى المهارات العقلية للرياضيين ذو المستوى العالي الممارسين لكل من الفنون القتالية التالية ( جودو، الملاكمة، المصارعة، الكاراتيه). حيث كانت فروض البحث تنص على عدم وجود فروق في مستوى المهارات العقلية راجعة لمتغير نوع الرياضة الممارسة. تكونت عينة البحث من 152 رياضي 89 ذكور و 63 اناث مقسمة كالاتي 25 لاعب جودو 15 مصارعة و 12 ملاكمة و 30 كاراتي و تبين من خلال الدراسة أن قيمة الفروق كانت دالة مما أدى الى رفض الفرض الصفري. كما تبين من خلال النتائج أن ممارسي الفنون القتالية يستعملون المهارات العقلية القاعدية بصورة أكثر كما انهم يجدون صعوبة في مهارة التركيز. كما لوحظ أيضا عدم وجود فروق دالة من حيث متغير الجنس.

- دراسة Sotoodeh (2012): تهدف الدراسة الى المقارنة في مستوى المهارات العقلية تبعا لمتغير الخبرة الرياضية و الجنس، حيث تشير الفرضية الى وجود فروق دالة معنوية في مستوى المهارات العقلية بين ذوي الخبرة و الهواة من جهة و الذكور و الاناث من جهة أخرى. تكونت عينة البحث من 142 منها 88 ذكور مقسمة الى 43 ذكوري مستوى عالي و 45 هواة بإضافة الى 54 اناث مقسمة الى 17 مستوى عالي و 36 هواة. تبين من خلال الدراسة وجود فروق دالة احصائيا في مستوى المهارات العقلية تبعا لمتغير الخبرة الرياضية ما عدى القدرة على التركيز و التصور الذهني. أما بالنسبة لمتغير الجنس فقد تبين عدم وجود فروق دالة احصائيا.

- دراسة Stevenson (1999): تهدف الدراسة لاختبار الفروق في المستوى المهارات العقلية عند الرياضيين تبعا لمتغير الجنس كفرضية أساسية بإضافة الى متغير الخبرة الرياضية. و تكونت العينة من 249 رياضي مقسمة الى 121 ذكور و 128 اناث تتراوح أعمارهم ما بين 14 - 19 و لقد أثبت نتائج الدراسة وجود فروق دالة احصائيا في مستوى المهارات العقلية تبعا لمتغير الجنس في القدرة على التركيز و التحكم في القلق و الخوف و التحضير الذهني لصالح الذكور و عدم وجود فروق دالة احصائيا في الثقة بالنفس و التصور العقلي أما بالنسبة لمتغير الخبرة الرياضية فقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا في التركيز و التصور العقلي و اعادة التركيز لصالح ذوي الخبر الرياضية.

- دراسة Lee-Crust (2010): تهدف الدراسة الى اختبار العلاقة بين المهارات العقلية عند الرياضيين الذين لا يشاركون في المنافسات على المستوى الوطني أو الجامعي و الجهوي مع رياضيي الاندية في بعض الرياضات الفردية و الجماعية و شملت العينة 107 يمارسون الرياضة بشكل منتظم و مستمر من الرياضات التالية كرة القدم، كرة القدم الأمريكية، التنس. ألعاب من جانب آخر تكونت العينة أيضا من 67 ذكور و 40 اناث منهم 36 ملتحقين بالاندية و 71 مستوى وطني. أثبتت الدراسة وجود فروق دالة احصائيا تبعا لمتغير الجنس و السن كما أظهرت الدراسة وجود فروق دالة في مستوى الدافعية و الاسترخاء و التحكم في الانفعالات تبعا لكل من الممارسة و المشاركة.

### 3. المنهجية.

- **المنهج المستخدم في البحث:** استجابة لطبيعة الموضوع يشترط على الباحث أن يعتمد على منهج يناسب دراسته وبما أن، موضوع بحثنا يتعلق ب دراسة الفروق في القدرات العقلية عند ممارسي الرياضات القتالية و الرياضات الجماعية فان الباحث يرى أن هذه الدراسة تقتضي اتباع المنهج الوصفي الذي يقوم أولا بتحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة و اعطاء تقرير وصفي عنها.

- **مجتمع البحث:** يتكون مجتمع البحث الذي تم اختيار العينة منه من الرياضيين الممارسين للرياضات الجماعية و القتالية بمراحل عمرية مختلفة تم تقسيمها كالتالي: أقل من 15 سنة، ما بين 15-20 سنة و أكثر من 20 سنة. أما بالنسبة لسنوات الخبرة فقد تم تقسيمها كالتالي: أقل من 3 سنوات، ما بين 3-5 سنوات، أكثر من 5 سنوات وقد شملت الدراسة ممارسي رياضتي كرة القدم و كرة اليد بالنسبة للرياضات الجماعية و ممارسي رياضتي الكاراتيه و الجودو بالنسبة للرياضات القتالية.

- **عينة البحث و كيفية اختيارها:** تكونت العينة من 72 رياضي اختيرت بطريقة عشوائية أما خصائصها فهي مبينة في الجدول رقم 1.

جدول رقم 01: يبين توزيع أفراد العينة.

| النسبة  | العدد |                  |                 |
|---------|-------|------------------|-----------------|
| 22.23 % | 16    | الكاراتي         | التخصص الرياضي  |
| 19.45 % | 14    | الجودو           |                 |
| 29.16 % | 21    | كرة القدم        |                 |
| 29.16 % | 21    | كرة اليد         |                 |
| 100 %   | 72    | المجموع          |                 |
| 29.16%  | 21    | أقل من 3 سنوات   | الخبرة الرياضية |
| 31.95%  | 23    | بين 3-5 سنوات    |                 |
| 38.89%  | 28    | أكثر من 5 سنوات  |                 |
| 100%    | 72    | المجموع          |                 |
| 25%     | 18    | أقل من 15 سنوات  | العمر           |
| 40.28%  | 29    | بين 15-20 سنوات  |                 |
| 34.72%  | 25    | أكثر من 20 سنوات |                 |
| 100%    | 72    | المجموع          |                 |

- الأدوات و التقنيات المستعملة في البحث: استخبار المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية المهمة لل أداء الرياضي.صممه بل و جون البنسون و كريستوفر شامبروك و قد قام محمد حسن علاوي و آخرون (2003) باقتباسه و تعديله وتكون الاجابة على سلم ذو تدرج سداسي انطلاق من لا تنطبق أبدا الى تنطبق بدرجة كبيرة جدا. يقوم اللاعب الرياضي بالاجابة على عبارات المقياس السداسي التدرج اعتمادا على سلم ليكرت السداسي ويتم جمع درجات كل بعد على حده حيث الدرجة الصغرى 4 و الدرجة الكبرى 24. و كلما اقتربت أو تجاوزت الدرج الوسط الفرضي 14 لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد و كلما قلت درجته دل ذلك على حاجة لاكتساب المزيد من التدريب على المهارات العقلية التي يقيسها هذا البعد. و تتكون الدرجة الصغرى للمقياس من 24 و الدرجة الكبرى من 144 أما الدرجة الوسط الفرضي 84.

- الخصائص السيكومترية لأداة القياس: للتأكد من صدق الاتساق الداخلي للعبارة تم حساب الاتساق الداخلي لعبارة المقياس من أجل التأكد من صدق المقياس بطريقة ألفا كروم باخ و هذا يتم على نفس العينة التي تتكون من 62 تلميذ و تلميذة و قد بلغت قيمة ألفا كروم باخ للمقياس 0.826 وتراوحت ما بين (0.57-0.78) بالنسبة لأبعاد الستة للمقياس و تشير هذه النتائج الى أن المقياس يتوفر على درجة ثبات كافية لأغراض الدراسة. للتأكد من ثبات الإستبيان لجأ في هذه الدراسة الى حساب معامل الثبات عن طريق الاختبار و اعادة الاختبار حيث بلغت درجة معامل الارتباط الكلية للمقياس 0.72 و هي دالة عند مستوى 0.01 و منه فان المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الثبات، أما فيما يخص أبعاد المقياس فقد تراوحت قيمة معامل الارتباط ما بين (0.52 و 0.71) و هي جميعها دالة عند مستوى 0.01.

#### 4. عرض و تحليل النتائج.

##### 1.4. القدرة على التصور العقلي حسب التخصص الرياضي.

يتضح لنا من نتائج الجدول رقم (02) الخاص بتحليل التباين الأحادي عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند المستوي (0.05) في القدرة على التصور العقلي تعزى لمتغير التخصص الرياضي. وبالتالي فإن نتائج الجدول السابق توضح عدم وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي تعزى لمتغير التخصص الرياضي، حيث بلغ مستوى الدلالات  $\alpha = 0.471$ ، وبلغت قيمة F المحسوبة 0.850 عند مستوى دلالة (0.05). و منه فانه لا يوجد هناك فروق دالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي عند مستوى 0.05 تعزى لمتغير التخصص الرياضي. ولمعرفة اتجاه هذه الفروق في القدرة على التصور العقلي فقد تم استخدام اختبار توكي (TUKY) لتحديد اتجاه الفروق في الأبعاد، في حين تم استخدام اختبار أقل فرق معنوية Lower significant differences LSD من أجل تحديد الفروق المعنوية في القدرة على التصور العقلي، حيث أن استخدام هذا الاختبار مشروط في حالة المقارنات

المتعددة، حيث تشير النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي عند مستوى دلالات  $\alpha = 0.05$  تبعا لمتغير التخصص الرياضية وذلك بين ممارسي بعض الرياضات القتالية "الكاراتيه والجودو" وبعض ممارسي الرياضات الجماعية "كرة القدم وكرة اليد" وهذا حسب اختبار توكي واختبار أقل فرق معنوي LSD.

جدول رقم 02: نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في بعد القدرة على التصور العقلي حسب التخصص الرياضي.

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | القيمة F المحسوبة | مستوى الدلالة |
|--------------|----------------|-------------|----------------|-------------------|---------------|
| Intergroupes | 24,985         | 3           | 8,328          | ,850              | ,471          |
| Intragroupes | 665,890        | 68          | 9,792          |                   |               |
| Total        | 690,875        | 71          |                |                   |               |

#### 2.4. القدرة على التصور العقلي حسب الخبرة الرياضية.

جدول رقم 03: نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في بعد القدرة على التصور العقلي حسب الخبرة الرياضية.

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | القيمة F المحسوبة | مستوى الدلالة |
|--------------|----------------|-------------|----------------|-------------------|---------------|
| Intergroupes | 11,266         | 2           | 5,633          | ,572              | ,567          |
| Intragroupes | 679,609        | 69          | 9,849          |                   |               |
| Total        | 690,875        | 71          |                |                   |               |

يتضح لنا من نتائج الجدول رقم (03) الخاص بتحليل التباين الأحادي في المهارات العقلية عدم وجود فروق دالة إحصائية عند المستوي (0.05) في القدرة على التصور العقلي تعزى لمتغير الخبرة الرياضية. وبالتالي فإن نتائج الجدول السابق توضح وجود فروق بسيطة غير دالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي تعزى لمتغير الخبرة الرياضية، حيث بلغ مستوى الدلالات  $\alpha = 0.567$ ، وبلغت قيمة F المحسوبة 0.572 عند مستوى دلالة (0.05) ومنه فإنه لا يوجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي عند مستوى 0.05 تعزى لمتغير الخبرة الرياضية. ولمعرفة اتجاه هذه الفروق في الدرجة الكلية فقد تم استخدام اختبار توكي (TUKY) لتحديد اتجاه الفروق في الأبعاد، في حين تم استخدام اختبار أقل فرق معنوية Lower significant differences LSD من أجل تحديد الفروق المعنوية في القدرة على التصور العقلي، حيث أن استخدام هذا الاختبار مشروط في حالة المقارنات المتعددة، حيث تشير النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي عند مستوى دلالات  $\alpha = 0.05$  تبعا لمتغير الخبرة الرياضية وذلك بين ممارسي بعض الرياضات القتالية "الكاراتيه والجودو" وبعض ممارسي الرياضات الجماعية "كرة القدم وكرة اليد" وهذا حسب اختبار توكي واختبار أقل فرق معنوي LSD.

#### 3.4. القدرة على التصور العقلي حسب متغير العمر.

يتضح لنا من نتائج الجدول رقم (04) الخاص بتحليل التباين الأحادي في المهارات العقلية عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية عند المستوي (0.05) في القدرة على التصور العقلي تعزى لمتغير العمر، حيث بلغ مستوى الدلالات  $\alpha = 0.303$ ، وبلغت قيمة F المحسوبة 1.214 عند مستوى دلالة (0.05). ولمعرفة اتجاه هذه الفروق في الدرجة الكلية فقد تم استخدام اختبار توكي (TUKY) لتحديد اتجاه الفروق في الأبعاد، في حين تم استخدام اختبار أقل فرق معنوية Lower significant differences LSD

من أجل تحديد الفروق المعنوية في القدرة على التصور العقلي، حيث أن استخدام هذا الاختبار مشروط في حالة المقارنات المتعددة، حيث تشير النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي عند مستوى دلالات  $\alpha = 0.05$  تبعاً لمتغير العمر و ذلك بين ممارسي بعض الرياضات القتالية<sup>1</sup> وبعض ممارسي الرياضات الجماعية<sup>2</sup> حسب اختبار توكي و اختبار أقل فرق معنوي LSD. جدول رقم 04: نتائج تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في بعد القدرة على التصور العقلي حسب متغير العمر.

| مستوى الدلالة | القيمة F المحسوبة | متوسط المربعات | درجة الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين |
|---------------|-------------------|----------------|-------------|----------------|--------------|
| ,303          | 1,214             | 11,738         | 2           | 23,476         | Intergroupes |
|               |                   | 9,672          | 69          | 667,399        | Intragroupes |
|               |                   |                | 71          | 690,875        | Total        |

### 5. مناقشة و خلاصة.

من خلال النتائج يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي عند مستوى دلالات  $\alpha = 0.05$  تبعاً لمتغير التخصص الرياضي و ذلك بين ممارسي بعض الرياضات القتالية<sup>1</sup> "الكاراتيه و الجودو" وبعض ممارسي الرياضات الجماعية<sup>2</sup> "كرة القدم و كرة اليد". نلاحظ أن دراستنا أثبتت عدم وجود فروق دالة إحصائية في مختلف أبعاد المهارات العقلية تبعاً لمتغير التخصص الرياضي لآكن في حقيقة الأمر أثبتت العديد من الدراسات عكس ذلك مثل دراسة سعدي زروقي يوسف (2014) حيث توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في مختلف المهارات الذهنية لصالح الرياضات الجماعية بالمقارنة مع الرياضات الفردية أو الالعب القتالية بصفة عامة و رياضة الجودو بصفة خاصة كما نلاحظ أيضاً وجود فروق دالة بين ممارسي الرياضات الجماعية في كل من كرة القدم و السلة و اليد و الكرة الطائرة ودراسة "زقن" (2003) التي توصلت إلى أن ممارسي الرياضات الجماعية لهم مستوى عالي من الثقة بالنفس بالمقارنة مع ممارسي الرياضات الفردية بحيث يمكن تفسير هبوط مستوى الثقة بالنفس عند الرياضات الفردية ال تزايد احتمال الشعور بالفشل أو الخسارة بصورة واضحة و تحملها فردياً . و كما أظهرت دراسة "كيريبت" (1999) و التي تم التوصل خلالها إلى تسجيل مستويات الثقة بالنفس عالية عند ممارسي الرياضات الجماعية على عكس الرياضات الفردية و نفس الشيء بالنسبة للقدرة على التحكم في لقلق حيث كان ممارسي الجودو و الكاراتي و ألعاب القوى أقل قدرة على التحكم في القلق من ممارسي رياضة كرة القدم و السلة و الطائرة و كرة اليد. وقد أكد صحة هذه النتائج "مارتين هال" (1977) من خلال تسجيل زيادة مستوى القلق المعرفي في المنافسات الفردية منه عند المنافسات الجماعية من جهة و ارتفاع مستوى القدرة على التصور الذهني و التركيز و الإدراك البصري عند ممارسي الرياضات الفردية بالمقارنة مع الرياضة الجماعية من جهة أخرى.

### المراجع والمصادر.

- أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس لرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب. (1994). التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- أسامة كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- جلال سعيد علاوى . (1982). علم النفس التربوي الرياضي، ط1. القاهرة: دار المعارف.
- سعدي زروقي يوسف. (2014). تأثير ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية على المهارات العقلية. أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3
- شمعون محمد العربي واسماعيل. (2001). الالعب و التدريب العقلي، ط1. القاهرة: دار الكتاب للنشر.
- عبد الرحمان عدس. (1993). أساسيات البحث التربوي. الأردن: دار الفرقان.
- محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في التنس، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوى. (2002). علم نفس التدريب و المنافسة، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد العربي شمعون و ماجد محمد اسماعيل. (2004). الالعب و التدريب العقلي، ط1. القاهرة: مركز الكتب للنشر و التوزيع.

مصطفى حسن باهي و سمير عبد القادر جاد.(2004). المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. الدار العالمية للنشر و التوزيع.  
محمد حسن علاوى، كمال الدين عبد الرحمن و عماد الدين عباس. (2003). الاعداد النفسي في كرة اليد: نظريات و تطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.  
مصطفى باهي و سمير جاد. (2004). مدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ط1. الدار العربية للنشر و التوزيع.

Christain, T. (2004). Manuel de préparation mentale. Paris : Chiron.

Decamps, G.(2012). Psychologie du sport et de la performance. Bruxelles : De Boeck.

Jacobson, E. (1974). Biologie des émotions, les bases théoriques de la relaxation. Paris : E.S.F.

Nicolas, R.P. (2004). La préparation mentale en sport collectives. Paris : Chiron.