

التصور العقلي وعلاقته بالثقة بالرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة
صنف أشبال

The relationship between mental imagery and self-confidence in pupils engaged in
school sports in the wilaya of tebessa cubs class

يحي قذيفة¹ - عبد الوهاب حشايشي²

¹ جامعة العربي التبسي، تبسة، yahia.kodifa@univ-tebessa.dz

² جامعة محمد بوضياف، المسيلة، abdelouaheb.hechaichi@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2019/././.

تاريخ القبول: 2019/././.

تاريخ الاستلام: 2019/././.

الملخص:

هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين التصور العقلي والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية صنف أشبال بولاية تبسة، وذلك من خلال التعرف على مستوى التصور العقلي لدى عينة الدراسة، والعلاقة بين أبعاد التصور العقلي والثقة الرياضية. اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من (170) تلميذ، منهم (113) منخرط من الجنسين في الرياضات الجماعية و(57) منخرط من الجنسين في ألعاب القوى على المضمار. استخدم في الدراسة مقياس التصور الرياضي المصمم من طرف مارتينز 1982 والذي قام بتعريبه أسامة كامل راتب 1990، قائمة الثقة الرياضية كحالة المصمم من قبل (Vealey, 1986) وتم تعريبه وتقنينه من قبل (علاوي، 1998). وأسفرت النتائج على أن مستوى التصور العقلي متوسط. فيما كشفت النتائج على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين كل من التصور البصري، التصور السمعي، الاحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة والثقة الرياضية.

- الكلمات المفتاحية: التصور العقلي، الثقة الرياضية.

Abstract: The study aimed to reveal the relationship between mental Imagery and sport confidence in pupils engaged in school sports in the wilaya of tebessa cubs class, by identifying the level of mental imagery in the research sample, and the relationship between visual imagery, auditory imagery, motor sensation, emotional status and sport confidence.

The study was based on a sample of (170) pupils, of whom (113) were involved in both group sports and (57) were involved in track and field athletics. The study used the Sport Imagery Questionnaire designed by Martinez 1982, which translated by (راتب، 1990)، Trait Sport Confidence Inventory designed by (Vealey, 1986) which translated by (علاوي، 1998). The results indicated that the level of mental imagery was average. In addition, there is a statistical correlation at the level of 0.05 between visual perception, auditory imagery, motor sensation, emotional status and sport confidence.

Keywords: mental imagery, sport confidence.

1- مقدمة:

تعتبر الرياضة المدرسية رافدا مهما لرياضة النخبة فهي تساهم بشكل فعال في اكتشاف المواهب في وقت مبكر وتوجيهها التوجيه الصحيح للوصول لها لأعلى المستويات وتحقيق الإنجازات في كل التخصصات الرياضية لذا كان لابد من إيلائها الاهتمام المناسب. ومع تقارب طرق الإعداد البدني، المهاري والخططي صار من الواجب الاهتمام بالنواحي النفسية (راتب ومرسي، 1991)، حيث يلعب علم النفس الرياضي دورا مهما في ذلك، ومن بين الموضوعات المهمة التي يهتم بها هذا العلم نجد كل من التصور العقلي والثقة بالنفس. حيث تعد الثقة بالنفس واحدة من أكثر العوامل النفسية التي يتم الاستشهاد بها والتي تعتبر مؤثرة على الأداء الرياضي وقد تم اعتبارها العامل الأكثر أهمية في الرياضة (Feltz, 1984)، فالثقة بالنفس هي شعور شخصي يمكن تعريفه على أنه شعور بالإيمان بنفسك وبقدراتك (Vealey, 1986)، وتعرف أيضا بأنها الاعتقاد بأن الشخص لديه الموارد الداخلية والقدرات اللازمة لتحقيق النجاح (Vealey, 2009). أما الثقة الرياضية فتعرف على أنها اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة وتقسم إلى قسمين: الثقة الرياضية كسمة والثقة الرياضية كحالة (Vealey, 1986). وقد تمت صياغة الثقة بالنفس في الرياضة بشكل

أساسي ضمن الإطار النظري للكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) لباندورا (Levy, Perry, & Nicholls, Larkin, & Davies, 2014).

أما التصور العقلي فهو تقنية نفسية شائعة يستخدمها الرياضيون (Klug, 2006) حيث يعرف على أنه "تجربة تحاكي الخبرات الحقيقية ... إنه يختلف عن الأحلام لأننا مستيقظون وواعون عندما نشكل صورة" (White & Hardy, 1998, p. 389) فالغرض من هذه التقنية هو أن يتخيل الرياضيون أنفسهم وهم يشاركون في مهارة أو نشاط معين ويرون أنفسهم ينفذون المهارات بشكل صحيح ويحققون النتائج المرجوة. لقد أظهرت العديد من الدراسات أن التصور العقلي يحسن من الأداء الرياضي (لبشيري, 2018؛ مجادي, 2016؛ Omar-Fauzee, Wan Daud, Abdullah, & Abd Rashid, 2009; Parnabas, Parnabas, & Parnabas, 2015; Ribeiro, J., Madeira, J., Dias, C., Stewart, L., Corte-Real, N., & Fonseca, A, 2015). كما تم استخدام التصور العقلي في العديد من الدراسات كأسلوب تدخل لتعزيز الثقة بالنفس (Ardehjeni, Mokhtari, & Tayyari, 2013; Callow, Hardy, & Hall, 2001; Callow, Roberts, & Fawkes, 2006; Hall, et al., 2009; Mamassis & Short, et al., 2002) حيث وضع (Bandura, 1997) نظرية مفادها أن التصور العقلي يمكن أن يحسن الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية. كما أثبت (Callow & Waters, 2005) أن تصور الحركة يمكن أن يزيد الثقة، واقترحا بأن هذه الزيادة بسبب المعلومات التي تقدمها الصور الحركية لإنجاز الأداء. إشكالية الدراسة:

نظرا لأهمية التصور العقلي والثقة في المجال الرياضي فقد تم تناول العلاقة بينهما في العديد من الأبحاث الأجنبية مثل: (Munroe-Chandler, Hall, & Fishburne, 2008) حيث تناولوا العلاقة بين التصور العقلي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم والنتائج أظهرت أنه هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، كما تناول (Rattanakoses, et al., 2009) العلاقة بين التصور العقلي والثقة بالنفس لدى الرياضيين وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي والثقة بالنفس عند الرياضيين من الذكور والإناث. أما الدراسات العربية فقد تناولت موضوع التصور العقلي والأداء الرياضي بشكل مستفيض (أبو بشارة, 2016؛ بلعيد عقيل, 2012؛ بوشارب, 2018؛ علي, 2009؛ لبشيري, 2018؛

مجادى، 2016؛ الويسي، محمود، والوران، 2017) لكننا لم نعثر على دراسات تناولت التصور العقلي والثقة عكس الدراسات الأجنبية التي أشرنا لعينة منها. وإيماننا بأهمية الرياضة المدرسية أردنا في دراستنا هذه تناول العلاقة بين هذين المتغيرين لدى التلاميذ المنخرطين فيها، لنحاول الإجابة عن التساؤل التالي: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال؟

لينبثق عن هذا السؤال التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى التصور العقلي لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة؟
- 2- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور البصري والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال.
- 3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور البصري والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال.
- 4- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور البصري والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال.
- 5- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور البصري والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال.

الفرضيات الجزئية:

1- مستوى التصور العقلي لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال منخفض.

2- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور البصري والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال.

3- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور البصري والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال.

4- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور البصري والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال.

5- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور البصري والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال.

أهداف الدراسة:

1- معرفة مستوى التصور العقلي لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال.

2- معرفة العلاقة بين كل من التصور البصري، التصور السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال.

2- الكلمات الدالة في الدراسة:

التصور العقلي:

تعرفه Vealey (نقلا عن Klug، 2006) بأنه هو استعمال جميع الحواس لإنشاء أو إعادة إنشاء خبرة أو تجربة في العقل.

ونعرفه إجرائيا بأنه هو التقييم الذي يضعه التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية لأنفسهم من خلال إجاباتهم على مجموعة العبارات الواردة في مقياس التصور الرياضي المصمم من قبل مارتينز والذي قام بتعريبه من محمد العربي شمعون.

الثقة الرياضية:

تعرف على أنها اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة (Vealey, 1986) ونعرفه إجرائيا بأنه هو التقييم الذي يضعه التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية لأنفسهم من خلال إجاباتهم على مجموعة العبارات الواردة في قائمة الثقة الرياضية المصممة من قبل روبين فيلي Vealey وقد قام محمد حسن علاوي بتعريبها.

3- الدراسات السابقة والمشابهة:

دراسة (Rattanakes, et al., 2009):

"تقييم العلاقة بين التصور العقلي والثقة بالنفس عند الرياضيين والرياضيات"
هدفت الدراسة إلى التعرف على:

- 1- هل هناك علاقة بين التصور العقلي والثقة بالنفس عند الرياضيين.
- 2- مقارنة كل من التصور العقلي والثقة بالنفس بين الإناث والذكور.
- 3- معرفة ما إذا كان استعمال التصور العقلي يحسن اللياقة البدنية والأداء الرياضي وهل يمكن ربطه بالثقة بالنفس.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي للملائمة طبيعة المشكلة. تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية حيث اشتملت على الرياضيين المنتسبين لمدرسة Khon Kaen الرياضية بتايلاند، حيث كان عدد الذكور 71 بنسبة 59,2%، وعدد الإناث 49 بنسبة 40,8%. استخدم الباحثون مقياس التصور الرياضي واستبيان الثقة بالنفس لجمع البيانات. استعان بعدد من الوسائل الإحصائية المناسبة منها اختبارT، تحليل التباين إضافة لمعامل الارتباط وتوصلوا إلى الاستنتاجات الآتية:

وجود فروق بين الذكور والإناث في التصور العقلي والثقة بالنفس، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي والثقة بالنفس عند الذكور والإناث، هذه النتيجة تشير إلى ارتباط التصور العقلي والثقة بالنفس عند الرياضيين من الذكور والإناث مع المستويات العالية من اللياقة البدنية والمزيد من الخبرة في المواقف الرياضية.

دراسة (Hall, et al., 2009):

"استخدام التصور العقلي والتعلم بالملاحظة وعلاقتهم بالثقة الرياضية".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استخدام التصور العقلي والتعلم بالملاحظة وعلاقتهم بالثقة الرياضية.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي للملائمة طبيعة الموضوع. اشتملت عينة الدراسة على 345 رياضي بينهم 152 ذكور و193 إناث تتراوح أعمارهم بين 17 و34 سنة ممن يستعملون التعلم بالملاحظة والتصور العقلي في تدريباتهم وأثناء المنافسات. استخدم الباحثون مقياس التعلم بالملاحظة، مقياس التصور الرياضي إضافة لقائمة الثقة الرياضية

كحالة، حيث تم سؤال المشاركين مرتين الأولى عن التدريبات والثانية عن المنافسة. وتوصل الباحثون إلى أن الرياضيين يستخدمون التصور العقلي والتعلم بالملاحظة على حد سواء، بينما اختلف نمط الاستخدام حيث وجدوا أن استخدام التعلم بالملاحظة يكون أثناء التدريب أكثر بينما استخدام التصور العقلي يكون أثناء المنافسة أكثر. إضافة إلى أنه هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين استعمال التصور العقلي والثقة الرياضية أثناء التدريبات والمنافسة، بينما هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين استعمال التصور العقلي والتعلم بالملاحظة أثناء التدريبات فقط.

دراسة (Munroe-Chandler, Hall, & Fishburne, 2008):

"اللعبة بثقة: العلاقة بين استعمال التصور العقلي والثقة بالنفس والكفاءة الذاتية لدى لاعبي كرة القدم للشباب".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استعمال التصور العقلي وكل من الثقة بالنفس والكفاءة الذاتية عند لاعبي كرة القدم للشباب.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمته طبيعة الموضوع. اشتملت عينة الدراسة على لاعبي كرة القدم من الذكور والإناث تتراوح أعمارهم بين 11-14 سنة. استخدم الباحث مقياس التصور الرياضي، قائمة قلق المنافسة كحالة، ومقياس الكفاءة الذاتية. وتوصل الباحثون إلى أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين استعمال التصور العقلي والثقة بالنفس والكفاءة الذاتية.

التعليق على الدراسات السابقة:

الدراسات الثلاث حاولت التعرف على العلاقة بين كل من التصور العقلي والثقة حيث أكدت على أهمية التصور العقلي في الجانب الرياضي وأثره على تنمية الجوانب البدنية والنفسية للرياضيين.

هدف الدراسات الثلاث كان التعرف على العلاقة بين كل من التصور العقلي والثقة في المجال الرياضي. العينات كانت من كلا الجنسين الذكور والإناث. أما المنهج المتبع فكان المنهج الوصفي.

استخدمت كل الدراسات في وسائلها لجمع البيانات مقياس التصور الرياضي إضافة لقائمة الثقة الرياضية، وقائمة قلق المنافسة. حيث أظهرت النتائج أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي والثقة.

الجانب التطبيقي:

1- الطرق المنهجية المتبعة:

التجربة الاستطلاعية:

بعد الحصول على ترخيص المعاينة قام الباحث بالاتصال بالرابطة الولائية للرياضة المدرسية بولاية تبسة، التي قدمت لنا المعلومات الكافية عن المؤسسات التربوية المنخرطة في الرياضة المدرسية ولكل التخصصات، كما قام بزيارة ميدانية لعدد من هذه المؤسسات وكذا الاقتراب من المسؤولين والأساتذة المشرفين على الرياضة المدرسية هناك من أجل تسهيل عملية توزيع المقاييس، وكذلك أخذ نظرة عن الصعوبات التي قد تواجه التلاميذ في فهم عبارات المقاييس. حيث أجريت التجربة الاستطلاعية على مجموعة من التلاميذ خارج عينة الدراسة والبالغ عددهم 20 تلميذا يدرسون بثانوية سعدي الصديق بولاية تبسة، حيث قدرنا الزمن المستغرق للإجابة على كل مقياس من المقاييس من 15 إلى 20 دقيقة. وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة ما يلي:

- استخراج الشروط العلمية للأداتين.

- الممارسة العملية لتوزيع استمارة مقياسي التصور العقلي والثقة الرياضية.

- التحقق من استيعاب التلاميذ لفقرات المقاييس. ومعرفة الوقت المستغرق للإجابة عليهما

- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية.

أدوات جمع البيانات والمعلومات:

مقياس التصور الرياضي:

استخدمنا مقياس التصور الرياضي المصمم من طرف مارتينز 1982 الذي يحتوي أربعة أبعاد هي: التصور البصري، السمعي، الإحساس الحركي، الحالة الانفعالية المصاحبة، حيث يتم تقييمه من خلال مقياس تقدير من خمس نقاط تبدأ من عدم وجود صورة الى صورة واضحة تماما. وقد قام بتعريبه وتقنينه أسامة كامل راتب 1990 وقد استخدم في العديد من الدراسات الجزائرية والعربية.

قائمة الثقة الرياضية كحالة:

استخدمنا قائمة الثقة الرياضية كحالة، المصمم من قبل (Vealey, 1986) وتم تعريبه وتقنينه من قبل (علاوي، 1998)، وقد استخدم في العديد من الدراسات الجزائرية والعربية، حيث تتكون القائمة من 13 فقرة يقوم الرياضي بالإجابة على هذه الفقرات على مقياس مدرج من 09 نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي وذلك بالمقارنة باللاعب الآخر سواء من فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة.

الشروط العلمية للأداتين:

جدول (01) يمثل الشروط العلمية لأدوات الدراسة

معامل الصدق	معامل الثبات	العدد	
0.85	0.73	20	مقياس
0.81	0.67	20	مقياس

المنهج المتبع في الدراسة: استخدمنا في هذا الدراسة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية ملائمته طبيعة الموضوع.

مجتمع وعينة الدراسة:

جدول (02) يمثل مجتمع وعينة الدراسة

عدد العينة	مجتمع الدراسة	
113	417	الرياضات الجماعية
57	162	ألعاب القوى على المضمار
170	579	المجموع

مجموع التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية صنف أشبال بولاية تبسة حسب الإحصائيات المقدمة من الرابطة الولائية للرياضة المدرسية بولاية تبسة والخاصة بالموسم (2018-2019)، حيث المجتمع الأصلي للبحث يمثلته 417 منخرط من الجنسين في الرياضات الجماعية، و162 منخرط من الجنسين في ألعاب القوى على المضمار. وهو ما مجموعه 579 منخرط من الجنسين. أما العينة فقد تم اختيار جميع التلاميذ المتأهلين لنهائيات البطولة الولائية وعددهم 170 منخرط من كلا الجنسين.

إجراءات التطبيق الميداني:

تم إجراء الدراسة وفق الخطوات الآتية:

- تحديد مجتمع وعينة الدراسة.
- إعداد أداتي القياس ثم استخراج معاملي الصدق الثبات لهما.
- توزيع أداتي الدراسة على أفراد عينة الدراسة، جمع البيانات وترميزها.
- تم إدخال البيانات للحاسوب ومعالجتها إحصائياً، باستخدام الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) تبعاً لتساؤلات الدراسة.
- عرض النتائج ومناقشتها والتوصل للاستنتاجات والتوصيات.
- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:
- للإجابة عن تساؤلات الدراسة استخدمنا برنامج (spss) باستخدام المعالجة الإحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية واختبار ت لعينة واحدة وذلك لتحديد مستوى التصور العقلي لدى عينة الدراسة.
- معامل ارتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين التصور العقلي والثقة الرياضية.
- 2- عرض النتائج ومناقشتها:

نص الفرضية الأولى:

مستوى التصور العقلي لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة منخفض. جدول (03) يبين نتائج مستوى التصور الرياضي لدى عينة الدراسة.

درجة الحرية	القيمة الاحتمالية (sig)	(ت) المحسوبة لعينة واحدة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
169	0.023	2.296	12	3.141	12.61	التصور البصري
	0.082	1.750	12	3.550	12.48	التصور السمعي

	0.488	0.695	12	3.422	12.18	الإحساس الحركي
	0.076	1.784	12	3.612	12.49	الحالة الانفعالية المصاحبة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن: متوسط التصور البصري من كلا الجنسين والمشمولين بالدراسة هو (12.61) بانحراف معياري مقداره (3.141) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (12) عند درجة حرية (169) تبين أن متوسط درجات عينة الدراسة أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة اختبار (ت) (t-test) لعينة واحدة إذ بلغت قيمة ت (2.296)، بينما بلغت القيمة الاحتمالية (sig) (0.023). هذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى أن عينة الدراسة تتمتع بدرجة أعلى من المتوسط من التصور البصري. وهذا لأن "المهارات الرياضية متكررة حيث يمكن تصورها وتخيلها بسهولة من ناحية بصرية" (الويسبي، محمود، والعوران، 2017، صفحة 411) لأن "حاسة البصر تشكل جانبا أساسيا في عملية التصور العقلي، حيث يستطيع الفرد أن يتصور الحركة بشكل جيد" (نزار، محمود، والعوران، 2017، صفحة 411 نقلا عن الضمد، 2000).

بينما متوسط التصور السمعي يساوي (12.48) بانحراف معياري مقداره (3.550) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (12) عند درجة حرية (169) تبين أن متوسط درجات عينة الدراسة أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة اختبار (ت) (t-test) لعينة واحدة وجدنا قيمة ت (1.750)، بينما بلغت القيمة الاحتمالية (sig) (0.082) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى أن عينة الدراسة تتمتع بدرجة متوسطة من التصور السمعي. أما متوسط التصور البصري فكان (12.18) بانحراف معياري مقداره (3.422) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (12) عند درجة حرية (169) تبين أن متوسط درجات عينة الدراسة أعلى من

المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة اختبار (ت) لعينة واحدة إذ بلغت قيمة ت (0.695)، بينما بلغت القيمة الاحتمالية (sig) (0.488) هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى أن عينة الدراسة تتمتع بدرجة متوسطة من الإحساس الحركي. كما وجدنا أن متوسط الحالة الانفعالية المصاحبة (12.49) بانحراف معياري مقداره (3.612) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (12) عند درجة حرية (169) تبين أن متوسط درجات عينة الدراسة أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة اختبار (ت) (t-test) لعينة واحدة إذ بلغت قيمة ت (1.784)، بينما بلغت القيمة الاحتمالية (sig) (0.076) هذا يعني أن لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى أن مستوى عينة الدراسة متوسط في بعد الحالة الانفعالية المصاحبة. هذا راجع حسب الباحثين لنقص الاهتمام بتدريب المهارات النفسية مثل التصور العقلي من قبل الأساتذة المشرفين على تدريب التلاميذ المشتركين في الرياضة المدرسية.

نص الفرضية الثانية:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور البصري والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال.

جدول (04) يبين العلاقة بين التصور البصري والثقة الرياضية لدى عينة الدراسة.

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال (sig)	مستوى الدلالة
الثقة الرياضية	65.79	8.672	0.212(*)	0.005	0.05
التصور البصري	12.61	3.141			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي للثقة الرياضية قدر بـ (65.79) والانحراف المعياري قدر بـ (8.672)، أما المتوسط الحسابي للتصور البصري فقد قدر بـ (12.61) والانحراف المعياري قدر بـ (3.141)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فيساوي

(0.212) عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة الاحتمال (sig) تساوي (0.005) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التصور البصري والثقة الرياضية.

نص الفرضية الثالثة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور السمعي والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال.

جدول (05) يبين العلاقة بين التصور السمعي والثقة الرياضية لدى عينة الدراسة.

مستوى	قيمة	معامل	الانحراف	المتوسط	الارتباط
0.05	0.023	0.174(*)	8.672	65.79	الثقة
			3.550	12.48	التصور

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي للثقة الرياضية قدر بـ (65.79) والانحراف المعياري قدر بـ (8.672)، أما المتوسط الحسابي للتصور السمعي فقد قدر بـ (12.48) والانحراف المعياري قدر بـ (3.550)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فيساوي (0.174) عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة الاحتمال (sig) تساوي (0.023) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التصور السمعي والثقة الرياضية.

نص الفرضية الرابعة: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور الحركي والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال.

جدول (06) يبين العلاقة بين التصور الحركي والثقة الرياضية لدى عينة الدراسة.

مستوى الدلالة	قيمة الاحتمال (sig)	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الارتباط
0.05	0.026	0.171(*)	8.672	65.79	الثقة الرياضية
			3.422	12.18	التصور الحركي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي للثقة الرياضية قدر بـ (65.79) والانحراف المعياري قدر بـ (8.672)، أما المتوسط الحسابي للإحساس الحركي فقد قدر بـ (12.18) والانحراف المعياري قدر بـ (3.422)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فيساوي (0.171) عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة الاحتمال (sig) تساوي (0.026) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الإحساس الحركي والثقة الرياضية.

نص الفرضية الخامسة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحالة الانفعالية المصاحبة والثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال.

جدول (07) يبين العلاقة بين الحالة الانفعالية المصاحبة والثقة الرياضية لدى عينة الدراسة.

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال (sig)	مستوى الدلالة
الثقة الرياضية	65.79	8.672	0.188(*)	0.014	0.05
الحالة الانفعالية المصاحبة	12.49	3.612			

(*) معامل الارتباط دال عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن المتوسط الحسابي للثقة الرياضية قدر بـ (65.79) والانحراف المعياري قدر بـ (8.672)، أما المتوسط الحسابي للحالة الانفعالية المصاحبة فقد قدر بـ (12.49) والانحراف المعياري قدر بـ (3.612)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فيساوي (0.188) عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة الاحتمال (sig) تساوي (0.014) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الحالة الانفعالية المصاحبة والثقة الرياضية.

نلاحظ من خلال الجداول 4، 5، 6، 7 أن كافة العلاقات الارتباطية بين أبعاد التصور العقلي من جهة وبين الثقة الرياضية لدى التلاميذ المشتركين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة كانت

دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، وهذه النتائج تتفق مع دراسة (Rattanakoses, et al., 2009; Munroe-(Chandler, et al 2008; Weinberg, 2008; Williams & Cumming, 2012 حيث وجدوا أن هناك ارتباط بين التصور العقلي والثقة بالنفس عند الرياضيين. كما تتفق هذه النتائج مع دراسة (Hall, et al., 2009) حيث كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين استعمال التصور العقلي والثقة الرياضية خلال التدريبات والمنافسة على حد سواء، وهذا ما يساعد المدربين على تشجيع الرياضيين على توظيف التصور العقلي لبناء الثقة في النفس. كما تتفق مع دراسة (Mamassis & Doganis, 2004) حيث أشارت النتائج إلى زيادة في الثقة بالنفس والأداء العام للتنس للمجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج تدريبي للتصور العقلي. وهذا ما يؤكد أهمية التصور العقلي بالنسبة للرياضيين في تطوير الثقة بالنفس وهو ما ينعكس بشكل إيجابي على أدائهم البدني والمهاري.

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

حاولنا في هذه الدراسة التعرف عن مستوى التصور العقلي لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال، إضافة لاختبار العلاقة بينه وبين الثقة في النفس. حيث توصلنا إلى النتائج التالية:

- مستوى التصور البصري مرتفع نسبيا، بينما مستوى التصور السمعي، الإحساس الحركي والحالة الانفعالية المصاحبة فقد كان متوسط. وعليه نقول إن مستوى التصور العقلي عند التلاميذ المشتركين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة متوسط.

- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي والثقة الرياضية لدى التلاميذ المشتركين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة.

وفي ضوء النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة يمكن الخروج بالاقتراحات التالية:

- الاهتمام بالتدريب على التصور العقلي عند وضع مناهج التدريب الخاصة بالرياضة المدرسية.

- إقامة دورات للمدربين عن كيفية استخدام التصور العقلي لتطوير مستوى رياضيتهم.

- تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسي بوجه عام والتدريب على الثقة الرياضية والتي ثبت أهميتها في تطوير الأداء.

- إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج تدريبية للتصور العقلي لتحسين مستوى الثقة بالنفس.

4- قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- 1- راتب، أسامة كامل؛ ومرسي، مصطفى محمد. (1991). السمات الانفعالية لدى السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنتاج الرقعي. نظريات وتطبيقات، 12، الصفحات 331-353.
- 2- رفاهية بوشارب. (2018). أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة (PUTTS). الجزائر: أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم غير منشورة في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- 3- شمعون، محمد العربي. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4- عباس جاسم علي. (2009). التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديف في ركلات الجزاء بكرة القدم. مجلة الثقافة الرياضية، 1(1)، الصفحات 134-154.
- 5- عبد القادر بلعيد عقيل. (2012). فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري لرياضي الكاراتي دو. مجلة الابداع الرياضي، 7، الصفحات 232-240.
- 6- علاوي، محمد حسن. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين (المجلد 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 7- لبشير، أحمد. (2018). تأثير استخدام التصور العقلي في برنامج الإعداد البدني السنوي على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة. مجلة الابداع الرياضي، 9(1)، الصفحات 121-138.
- 8- مجادي، مفتاح. (2016). أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمارين التصور العقلي في تحسين مهارتي التمرير والاستقبال بباطن القدم. مجلة الابداع الرياضي، 20، الصفحات 96-112.
- 9- محمد سعيد محمد أبو بشارة. (2016). أثر برنامج تعليمي للتصور العقلي على تعلم بعض المهارات لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية. فلسطين: أطروحة ماجستير في التربية الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس.
- 10- الويسي، نزار؛ محمود، اسماعيل؛ والخوران حسن. (2017). التصور العقلي وعلاقته بالأداء المهاري لفعالية الوثب العالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 31(3)، الصفحات 397-420.

المراجع الأجنبية:

- 1- Ardehjani, S., Mokhtari, P., & Tayyari, F. (2013). The impact of imagery on self-efficacy and volleyball spike performance: Mediating role of positive self-talk. *Annals of Applied Sport Science*, 1(4), pp. 27-36.
- 2- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, US: W.H. Freeman and Company.
- 3- Callow, N., & Waters, A. (2005). The effect of kinesthetic imagery on the sport confidence. *Psychology of Sport and Exercise* 6(4), pp. 443–459.
- 4- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (2001). The effects of a motivational general-mastery imagery intervention on the sport confidence of high-level badminton players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), pp. 389-400. doi:10.1080/02701367.2001.10608975
- 5- Callow, N., Roberts, R., & Fawkes, J. (2006). Effects of dynamic and static imagery on vividness of imagery, skiing performance, and confidence. *Journal of Imagery Research in Sport*, 1(1). doi:10.2202/1932-0191.1001
- 6- Feltz, D. (1984). Self-efficacy as a cognitive mediator of athletic performance. In W. Straub (Ed.), *Cognitive sport psychology* (pp. 191-198). Lansing, NY: Sport Science Associates.
- 7- Hall, C., Munroe-Chandler, K., Cumming, J., Law, B., Ramsey, R., & Murphy, L. (2009). Imagery and observational learning use and their relationship to sport confidence. *Journal of Sports Sciences*, 27, pp. 327– 337. doi:10.1080/02640410802549769
- 8- Klug, J. (2006). Effects of an imagery training program on free throw self-efficacy and performance of high school basketball players. Oxford OH, USA: Miami University, Unpublished Master's of Science Thesis Department of Physical Education Health and Sport Studies.
- 9- Levy, A., Perry, J., Nicholls, A., Larkin, D., & Davies, J. (2014). Sources of sport confidence, imagery type and performance among competitive athletes: the mediating role of sports confidence. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55, pp. 835– 844.

- 10- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), pp. 118-137.
- 11- Marshall, E., & Gibson, A.-M. (2017). The effect of an imagery training intervention on self-confidence, anxiety and performance in acrobatic gymnastics – A pilot study. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 12(1). doi:10.1515/jirspa-2016-0009
- 12- Munroe-Chandler, K., Hall, C., & Fishburne, G. (2008). Playing with confidence: The relationship between imagery use and self-confidence and self-efficacy in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 26(14), pp. 1539-1546. doi:10.1080/02640410802315419
- 13- Omar-Fauzee, M., Wan Daud, W., Abdullah, R., & Abd Rashid, S. (2009). The effectiveness of imagery and coping strategies in sport. *European Journal of Social Sciences*, 9(1), pp. 97-108.
- 14- Parnabas, V., Parnabas, J., & Parnabas, A. (2015). The effect of imagery on sports performance among track and field athletes. *International Journal of Physical and Social Sciences*, 5(4), pp. 199-207.
- 15- Rattanakoses, R., Omar-Fauzee, M., Geok, S., Abdullah, M., Choosakul, C., Nazaruddin, M., & Nordin, H. (2009). Evaluating the relationship of imagery and self-confidence in female and male athletes. *European Journal of Social Sciences*, 10(1), pp. 129-142.
- 16- Ribeiro, J., Madeira, J., Dias, C., Stewart, L., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2015). The use of imagery by portuguese soccer goalkeepers. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 10, pp. 1-9.
- 17- Short, S., Bruggeman, J., Engel, S., Marback, T., Wang, L., Willadsen, A., & Short, M. (2002). The effect of imagery function and imagery direction on self-efficacy and performance on a golf-putting task. *The Sport Psychologist*, 16(1), pp. 48-67. doi:10.1123/tsp.16.1.48

- 18- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, pp. 221-246.
- 19- Vealey, R. (2009). Confidence in sport. In B. Brewer (Ed.), *Sport Psychology, Handbook of Sports Medicine and Science* (pp. 43-52). Chichester: Wiley-Blackwell.
- 20- Weinberg, R. (2008). Does imagery work? Effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1), Article 1. doi:10.2202/1932-0191.1025
- 21- White, A., & Hardy, L. (1998). An in-depth analysis of the uses of imagery by high-level slalom canoeists and artistic gymnasts. *The Sport Psychologist*, 12(4), pp. 387-403.
- 22- Williams, S., & Cumming, J. (2012). Sport imagery ability predicts trait confidence, and challenge and threat appraisal tendencies. *European Journal of Sport Science*, 12(6), pp. 499-508. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1080/17461391.2011.630102>