مجلة الابداع الرياضي : ISSN 2170-0818 : EISSN 2602 - 5094
المجلد رقم "(14) " / العدد رقم " (01) " – 2023 / الصفحة : 273 - 293

التصور العقلي وعلاقته ببعض صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

Mental perception and its relationship to some physical self-attributes of third-year secondary school students

يعقوب بوهنتالة[1]، احمد لزرق[2] ، عبد الرزاق حسيني[3]

Yakoub bouhentala[1], Ahmed lazreg[2] Abderrazak hassini[3]

[1] جامعة محمد بوضياف مسيلة/ مخبر التعلم والتحكم الحركي / yakoub.bouhentala@univ-msila.dz

[2] جامعة محمد بوضياف مسيلة/ مخبر التعلم والتحكم الحركي / ahmed.lazreg@univ-msila.dz

[3] جامعة محمد بوضياف مسيلة/ مخبر التعلم والتحكم الحركي / abderrazak.hassini@univ-msila.dz

تاريخ الاستلام: 2023/01/08 تاريخ القبول: 2023/04/03 تاريخ النشر: 2023/06/01

الملخص : هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين التصور العقلي وبعض صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور وذلك من خلال التعرف على مستوى التصور العقلي لدى عينة الدراسة والعلاقة بين أبعاد التصور العقلي وأبعاد صفات الذات البدنية واعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وأجرينا الدراسة على عينة مكونة من 52 تلميذ متمدرس في السنة الثالثة ثانوي اختيرت بالطريقة العشوائية وتم استخدام مقياس التصور العقلي لمرتينز ومقياس صفات الذات البدنية فأسفرت النتائج على أن مستوى عينة الدراسة اعلي من المتوسط في الدرجة الكلية للتصور العقلي فيما كشفت عن وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين كل من أبعاد التصور العقلي وصفات الذات البدنية قيد الدراسة

- **الكلمات المفتاحية :** التصور العقلي، الذات البدنية، المرحلة الثانوية

Abstract : The study aimed to reveal the relationship between the mental perception and some physical self-characteristics among third-year secondary school students, males, by identifying the level of mental perception among the study sample, and the relationship between the dimensions of mental perception and the dimensions of the physical self-characteristics. A sample of 52 students in the third year of high school was chosen randomly, and the mental perception scale of Martins was used And the physical self-characteristics measure. The results revealed that the level of the study sample is higher than the average in the total score of mental perception, while it revealed the existence of a statistically significant correlation at the level of significance 0.05 between each of the dimensions of mental perception and physical self-characteristics under study.

Keywords: mental perception, physical self, secondary stage

المؤلف المرسل: يعقوب بوهنتالة.البريد الالكتروني للمرسل yakoub.bouhentala@univ-msila.dz

– حقوق النشر محفوظة لدى جامعة محمد بوضياف – المسيلة –

1. مقدمة وإشكالية البحث:

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل في حياة المتعلمين لكونها تحتل في المنظومة التربوية موقعا وسطا بين التعليم الأساسي و التعليم الجامعي مما جعلها تمثل مرحلة متميزة من مراحل نمو المتعلمين و هي مرحلة المراهقة حيث تعتبر فترة حرجة من حياة الشباب و ما يصاحب ذلك من تغيرات في البناء النفسي الإجتماعي و الجسمي تحتاج إلى نظرة متأنية إنطلاقا من المواد المدرسية ،برامجها و المناهج المعدة لها و التي يجب أن تتضمن جميع الجوانب من الناحية المعرفية، البدنيةّ، الاجتماعية و العقلية.

حيث يرى عبد الرحمان العيسوي أن هذه الفترة تتميز بنمو القدرات العقلية و نضجها، ومن المعروف أن النمو الحركي في الطفل يسير من العام إلى الخاص و ينطبق هذا المبدأ على النمو العقلي، فتسير الحياة من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي و الحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة و المعاني المجردة (العيسوي، 1999، صفحة 103)

ومن المؤكد أن المؤسسات التربوية الثانوية تعمل على تنمية و فصل الجوانب التربوية و النفسية و التي تلعب دورا هاما في العديد من المواقف التي تواجه التلميذ و منها النمط الجسمي و العقلي حيث إستطاع علماء النفس بعد دراسات طويلة أن يحددوا بعض من القدرات الهامة وقد أطلقوا على هذه القدرات القدرات العقلية ومن أهمها القدرة المكانية التي تشير الى القدرة على تصور ما قد يبدوا عليه الشئ إذا ما تغير وضعه مثل إعادة تركيب صورة متقطعة، و النمط الجسمي الذي يمتلكه التلميذ فمنهم ذوي النمط البدين ، ذوي النمط النحيف وذوي النمط العضلي و غيرهم من الأنماط الأخرى، حيث تكون هذه التنمية عن طريق حصص مادة التربية البدنية و الرياضية التي تسعى إلى تأكيد المكتسبات الحركية و السلوكات النفسية، الاجتماعية و تنميتها من خلال أنشطة بدنية و رياضية متنوعة ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ و صقلها من جميع النواحي بمجموعة من الطرق و الأساليب التعليمية التي يستعملها الأستاذ أثناء العملية التعليمية من أجل بلوغ الأهداف المسطرة في الحصة و المساهمة في معرفة الذات عن طريق المردود (النتائج المتحصل عليها)، تحدي وتجاوز الذات عن طريق البحث عن تحسين النتائج (وزارة التربيةالوطنية، 2006، صفحة 16)، حيث جاء مارش بفكرة المقارنة الخارجية أو المقارنة الاجتماعية، فالفرد يقوم بمقارنة نفسه من الناحية الادائية مع غيره من الزملاء، ثم

يقوم بتصنيف نفسه وفقا لعملية المقارنة التي قام بإجرائها، فعندما يقوم تلميذ بمقارنة نفسه داخل قسمه مع زملائه وذلك بمقارنة كفاءته المدرسية أو أدائه الرياضي فإنه يتحصل على معلومات يعتمدها كمرجع لبناء مفهومه عن ذاته (مويسي، 2015، صفحة 32) بالأخص الذات البدنية في حصة التربية البدنية والرياضية ، باعتبارها تعبر عن قدرة الرياضي و توقعه عن قدراته الكامنه من خلال فهمه الإيجابي لذاته، لنقاط ضعفه و قوته بما يخدم تعزيز و تطوير شخصيته و ثقته بنفسه، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبنى على أسس علمية رصينة و المعزز بالإختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدرته البدنية من قوة و سرعة ومرونة ومطاولة و العمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب (عبد الودود احمد الزبيري واخرون،2021، ص 184) حيث يرى باندورا أن تصورات الأفراد لكفايتهم الذاتية أكثر التصورات مركزية و وتاثيرا في حياتهم اليومية (حنان جميل هلسة،2021 ص76)

وبذكر (*Morrisetal,2005*) أن بافيو *Paivio* إقترح سنة 1975 أن التصور يسهل التعليم لأنه يولد رمزين متميزين للذاكرة يمكن تذكرهما لاحقا أثناء الآداء الفعلي و إقترح(*Bandura 1982*) أن التصور يؤثر بشكل ايجابي على الثقة بالنفس و فعالية الذات حيث هذه الصورة تزيد من توقعات الرياضيين ورغبتهم في النجاح، مما يعزز بدوره الآداء وله دور في تحسين المهارات البدنية إضافة إلى أنه يمكن أن يستخدم كأداة لممارسة معظم المهارات النفسية (Bandura, 1997).

و باعتبار التصور العقلي يشمل جميع أنواع الخبرات الحسية و الإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية و التي تستدعي ظهور نظائرها الحسية و الإدراكية الحقيقية و تهدف إلى تحسن مستوى الثقة بالنفس و التفكير الايجابي ونظرا لأهمية التصوير العقلي و الذات البدنية في المجال الرياضي و تناولهما في العديد من الدراسات من بينها دراسة (بن يحي و عبد الوهاب، 2019)تحت عنوان التصور العقلي و علاقته بالثقة الرياضية لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال، دراسة (Rattanakoses, Omar-Fauzee, Geok, & Abdul, 2009) تحت عنوان العلاقة بين التصور العقلي والثقة بالنفس لدى الرياضيين ، دراسة

(بن هيبة، 2017) التصور الذهني و ديناميكية الذات البدنية و انعكاسها على آداء رياضي النخبة ، دراسة (عرابي الشيخ، بن الدين كمال، 2021) التدريب العقلي وانعكاساته على مستويات الحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم- اكابر- ، دراسة (حبارة محمد، امان الله رشيد، بن سالم سالم، 2021) السلوك التنافسي وعلاقته ببعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم ،دراسة (تومیات عبد الرزاق، لزنك احمد، 2021) تدريبات التصور العقلي واثرها على مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الاكابر (دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة)، دراسة (ميفوبي رضوان، صباح طاوس، 2022) فعالية التصور العقلي في تطوير مستوى الاداء المهاري للاعبي كرة اليد ، دراسة (يوسف خوجة حسام ، مرابط مسعود ، 2020)، تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات المهارية كمؤشر لانتقاء لاعبي الفرق المدرسية لكرة السلة طور ثانوي (16-18) سنة ذكور ، دراسة ميدانية لمنطقة باتنة (أم البواقي + خنشلة + باتنة) و دراسات أخرى تناولت كل متغير على حدى الا أنه لم نجد دراسة تناولت التصور العقلي و صفات الذات البدنية لدى التلاميذ المتمدرسين بالمرحلة الثانوية و بالأخص السنة الثالثة ثانوي ، و لقد أردنا من خلال هذه الدراسة معرفة العلاقة بين التصور العقلي و بعض صفات الذات البدنية قيد الدراسة من خلال تطبيق مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتينز ومقياس صفات الذات البدنية فمن خلال القراءات التحليلية عن الموضوع ، الاطلاع على الدراسات السابقة و احتكاكنا بأهل الخبرة من أساتذة وباحثين تبادر في أذهاننا التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التصور العقلي وبعض صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور؟

التساؤلات الجزئية:

1- ما مستوى التصور العقلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور ؟

2- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التصور البصري و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور.

3- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التصور السمعي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

4- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التصور الحسي الحركي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

5- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التصور الانفعالي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور.

6- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التحكم في التصور العقلي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور.

7- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التصور البصري الداخلي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور.

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التصور العقلي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

الفرضيات الجزئية :

1- مستوى التصور العقلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور ضعيفة

2- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التصور البصري و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

3- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التصور السمعي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور.

4- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التصور الحسي الحركي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور.

5- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التصور الإنفعالي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور.

6- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التحكم في التصور العقلي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور.

7- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التصور البصري الداخلي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور.

أهداف الدراسة :

1- معرفة مستوى التصور العقلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

2- معرفة العلاقة بين كل من التصور البصري ، التصور السمعي ، التصور الحسي الحركي ، التصور الإنفعالي ، التحكم في التصور العقلي ، التصور البصري الداخلي و بعض صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

الكلمات الدالة في الدراسة :

التصور العقلي : هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء و يطلق 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 ماهو مطلوب منه . (بوزايد و هواورة، 2022، صفحة 957) ويعرف كذلك لانه الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوظيح للحركة وتنطبع بالدماغ وتكون أساس لتادية المتعلم للحركة.(لبشيري احمد، 2018، صفحة 124)

الذات البدنية : هي عبارة عن قدرة الرياضي و توقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه و قوته بما يخدم تعزيز و تطوير شخصيته و ثقته بنفسه ، و يمكن القول أنها أدراك اللاعب لمواطن القوة والضعف في كفايته البدنية وياتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج على اسس علمية رصينة و المعزز بالإختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته

البدنية من سرعة و قوة و مرونة و مطاولة و العمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهرات الرياضية في كافة الألعاب (لزرق احمد، 2015، صفحة 121)

المرحلة الثانوية : المرحلة الثانوية حسب ما جاء في معجم المصطلحات التربوية و النفسية هي مدرسة ثانوية تظم طلابا ما بين سن 12 - 18 سنة تقريبا وتدرس فيها المواد بصورة أكثر توسعا مما هي عليه في المدرسة الإبتدائية

(dr.ageli, 1997, p. 184)

الدراسات السابقة و المشابهة :

1- دراسة قام بها **(Munroe-Chandler, Hall, & Fishburne, 2008)** تحت عنوان " اللعب بثقة : العلاقة بين إستعمال التصور العقلي و الثقة بالنفس و الكفاءة الذاتية لدى لاعبي كرة القدم للشباب "

2- دراسة قام بها **(بن يحي و عبد الوهاب، 2019)** تحت عنوان التصور العقلي و علاقة بالثقة بالرياضة لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف أشبال .

3- دراسة قام بها **(غزالي، 2015)** تحت عنوان علاقة النشاط البدني الرياضي بمفهوم الذات البدنية و إنعكاساته على الرضا الحركي لدى الطلبة الجامعيين الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي ،أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية بمعهد التربية البدنية و الرياضية الجزائر 03.

التعليق على الدراسات السابقة :

إستفدنا من الدراسات السابقة صياغة أهداف و فروض البحث بدقة مع تحديد المنهج المستخدم لطبيعة الدراسة ، تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث سواء من الناحية النظرية أو الميدانية ، كيفية استخدام المعالجة الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث .

2. الجانب التطبيقي :

2-1 منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية .

1.1-2 التجربة الإستطلاعية :

بعد الحصول على ترخيص المعاينة قام الباحث بالإتصال بالمؤسسات التربوية ببلدية عين التوتة بهدف تكوين صورة شاملة و معبرة عما يدور فيها و من أجل تخطي الصعوبات التي قد تواجهنا و التحضير الأحسن للإجراءات التي تسبق الدراسة الأساسية كما قمنا بالتقرب من أساتذة التربية البدنية و الرياضية من أجل تسهيل عملية توزيع المقياس و كذلك أخذ نظرة عن الصعوبات التي قد تواجه التلاميذ في فهم عبارات المقياس ، حيث أجريت الدراسة الإستطلاعية على مجموعة من التلاميذ خارج عينة الدراسة و البالغ عددهم 10 تلميذ يدرسون بثانوية السعيد عبيد بلدية عين التوتة . و قدرنا الزمن المستغرق للإجابة على كل من مقياس التصور العقلي ب : 20 دقيقة و مقياس صفات الذات البدنية المعتمد 5 دقائق و كان الغرض كذلك من التجربة الإستطلاعية معرفة مايلي :

- إستخراج الشروط العلمية للأداتين
- الممارسة العلمية لتوزيع إستمارة مقياسي التصور العقلي و صفات الذات البدنية

2.1-2 أدوات جمع البيانات و المعلومات :

- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

قام بإعداد هذا المقياس (رينر مارتنز) و الذي أعد صورته العربية (أسامة كامل راتب) حيث يهدف هذا المقياس إلى معرفة درجة مقدرة اللاعب على التصور العقلي و هذا من خلال أربعة محاور (الممارسة الفردية ، الممارسة مع الآخرين ، مشاهدة الزميل ،الأداء في المنافسة) (راتب، 2004، صفحة 145)

كما يشتمل كل محور من المحاور السابقة على مجالات للتصور العقلي للرياضي (التصور البصري - التصور السمعي - التصور الحسي حركي - التصور الإنفعالي - التحكم في التصور العقلي - التصور العقلي البصري الداخلي)

ويندرج مفتاح تصحيح المقياس على سلم خماسي الدرجات لكل عبارة من عبارات المقياس لتشكل في نهاية الإختبار الدرجة النهائية للرياضي

الجدول رقم (01) يمثل مفتاح التصحيح لمقياس التصور العقلي

الدرجة	نوع الإجابة	نوع الإجابات
الدرجة 01	عدم وجود صورة	عدم التحكم
الدرجة 02	صورة موجودة ولكل متوسط واضحة	صعوبة التحكم
الدرجة 03	صورة موجةدة و لكل متوسط الوضوح	تحكم متوسط
الدرجة 04	صورة موجودة وواضحة	تحكم فوق المتوسط
الدرجة 05	صورة موجودة وواضحة تماما	تحكم كامل

الجدول رقم (02) يمثل درجات التقدير لمستويات ابعاد التصور العقلي

المتغيرات		التقدير الكمي لكل بعد
المستويات	ممتاز	(20-18)
	جيدة	(18-15)
	متوسط	(15-12)
	ضعيف	(11-08)
	ضعيف جدا	(07-04)

(احمد لبشيري، 2021، الصفحات 106-107)

- مقياس صفات الذات البدنية :

إختبـار وصـف الـذات البدنيـة *physiiedeelf - description* *Questionnair*(*PSDQ*) صممه هربرت مارتن *marsh* و اخرون *(1994-1996)* كمقياس متعدد الأبعاد لمفهوم الذات البدنية للتطبيق على التلاميذ إبتداء من سن 13-18 سنة و قام محمد حسن علاوي بإقتباس الإختبار وتطويعه للاستخدام في البيئة المصرية و

الإقتصار على 10 أبعاد فقط و حذف أو استبدال بعض العبارات التي لا تتناسب مع التطبيق على التلاميذ و التلميذات في المدارس المصرية (محمد حسن، 1998، صفحة 110) كما إعتمدنا في هذا المقياس على 5 أبعاد بمعدل 30 عبارة تقيس المظهر الخارجي ، الكفاءة الرياضية ، شمولية الجانب البدني ، النشاط البدني، سمنة الجسم

3.1-2 الشروط العلمية للأداتين:

جدول رقم (03) يمثل الشروط العلمية لأدوات الدراسة

	العينة	معامل الثبات	معامل الصدق
مقياس التصور العقلي	*10*	*0.910*	*0.953*
مقياس صفات الذات البدنية	*10*	*0.897*	*0.947*

4.1-2 المنهج المتبع في الدراسة :

إستخدمنا في هذه الدراسات المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الإرتباطية طبيعة الموضوع و الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ، و يهتم بوصفها و وصفا دقيقا ، و يوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات و تحليلها و تفسيرها (غزالي، 2015، صفحة 166)

5.1-2 مجمع و عينة الدراسة :

جدول رقم (04) يمثل مجتمع و عينة الدراسة

	مجتمع الدراسة	عدد العينة
تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور	*390*	*52*

مجموع تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويات عين التوتة حسب الإحصائيات و الوثائق المقدمة من قبل مدراء المؤسسات و الخاصة بالموسم الدراسي 2022-2023 تمثل في 390 تلميذ أما العينة فقد تم إختيارها بالطريقة العشوائية ، و تمثل عددهم في 52 تلميذ

6.1-2 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

تم إستخدام حزمة تحليل البيانات الإحصائية في العلوم الإجتماعية (*SPSS*) لحساب :

- المتوسطات الحسابية ، الإنحرافات المعيارية و إختبارات لعينة واحدة و ذلك لتحديد مستوى التصور العقلي لدى عينة الدراسة .
- معامل الإرتباط بيرسون لتحديد العلاقة بين التصور العقلي و بعض صفات الذات البدنية

2.2 **عرض النتائج ومناقشتها:**

- **نص الفرضية الأولى:** مستوى التصور العقلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور منخفض.

جدول رقم (05) يبين نتائج مستوى التصور العقلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دكور.

الابعاد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	(ت)المحسوبة لعينة واحدة	القيمة الإحتمالية *(sig)*	درجة الحرية
التصور البصري	16.15	2.60	12	11.521	0.000	51
التصور السمعي	14.01	2.93	12	4.963	0.000	
التصور الحسي الحركي	13.73	2.96	12	4.210	0.000	
التصور الانفعالي	13.92	3.05	12	4.541	0.000	
التحكم في التصور العقلي	13.32	3.60	12	2.653	0.011	
التصور البصري الداخلي	13.67	2.97	12	4.055	0.000	
الدرجة الكلية	84.82	14.98	72	3.716	0.001	
حجم العينة: 52	مستوى الدلالة: 0.05			مستوى الثقة: 95%		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن متوسط التصور البصري لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور هو (16.15) بانحراف معياري مقداره (2.60) وعند مقارنة هذا المتوسط

بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (12) عند درجة حرية (51) 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 (11.521)، بينما بلغت القيمة الاحتمالية (*sig*)(0.000). 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 في التصور البصري. وهذا لأن "المهارات الرياضية متكررة حيث يمكن تصورها وتخيلها بسهولة من الناحية البصرية (الويسي، 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 (14.01) بانحراف معياري مقداره (2.93) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (12) عند درجة حرية (51) 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 (4.963)، بينما بلغت القيمة الاحتمالية (*sig*) (0,000) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0.05) ، مما يشير إلى أن عينة الدراسة تتمتع بدرجة اعلى من المتوسط في التصور السمعي.

أما متوسط التصور الحسي الحركي فكان (13.73) بانحراف معياري مقداره (2.96) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (12) عند درجة حرية (51) 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 (4.210) ، بينما بلغت القيمة الاحتمالية (*sig*) (0.000) يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى أن عينة الدراسة تتمتع بدرجة اعلى من المتوسط في الإحساس الحركي.

كما وجدنا أن متوسط التصور الانفعالي (13.92) بانحراف معياري مقداره (3.05) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (12) عند درجة حرية (51)

تبين أن متوسط درجات عينة الدراسة أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة اختبار (ت) (*test*) لعينة واحدة إذ بلغت قيمة ت (4.541)، بينما بلغت القيمة الاحتمالية (*sig*) (0.000) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطين عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى أن مستوى عينة الدراسة اعلى من المتوسط في بعد التصور الانفعالي.

كما وجدنا أن متوسط التحكم في التصور العقلي (13,32) بانحراف معياري مقداره (3.60) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (12) عند درجة حرية (51) تبين أن متوسط درجات عينة الدراسة أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة اختبار (ت) (*test*) لعينة واحدة إذ بلغت قيمة ت (2.653)، بينما بلغت القيمة الاحتمالية (*sig*) (0.011) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطين عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى أن مستوى عينة الدراسة اعلي من المتوسط في بعد التحكم في التصور العقلي.

كما وجدنا أن متوسط التصور البصري الداخلي (13.67) بانحراف معياري مقداره (2.97) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (12) عند درجة حرية (51) تبين أن متوسط درجات عينة الدراسة أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة اختبار (ت) (*test*) لعينة واحدة إذ بلغت قيمة ت (4.055)، بينما بلغت القيمة الاحتمالية (*sig*) (0.000) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطين عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى أن مستوى عينة الدراسة اعلى من المتوسط في بعد التصور البصري الداخلي

كما وجدنا أن متوسط الدرجة الكلية للتصور العقلي (84.82) بانحراف معياري مقداره (14.98) وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (72) عند درجة حرية (51) تبين أن متوسط درجات عينة الدراسة أعلى من المتوسط الفرضي للفقرات، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة اختبار (ت) (*test*) لعينة واحدة إذ بلغت قيمة ت (3.716)، بينما بلغت القيمة الاحتمالية (*sig*) (0.001) هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطين عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يشير إلى أن مستوى عينة الدراسة أعلى من المتوسط في الدرجة الكلية للتصور العقلي.

- **نـص الفرضـية الثانيـة:** توجـد علاقـة ارتباطيـة دالـة إحصـائيا بـين التصـور البصري وصفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

جدول (06) يبين العلاقة بين التصور البصري وصفات الذات البدنية لدى عينة الدراسة.

الإرتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإرتباط	قيمة الإحتمال(*sig*)
صفات الذات البدنية	134.03	18.89	0.205	0.144
التصور البصري	16.15	2.60		
حجم العينة: 52	مستوى الدلالة: 0.05		مستوى الثقة: 95%	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن المتوسط الحسابي لصفات الذات البدنية قيد الدراسة قدر بـ (134.03) والانحراف المعياري قدر بـ (18.89)، أما المتوسط الحسابي للتصور البصري فقد قدر بـ (16.15) والانحراف المعياري قدر بـ (2.60) ، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فيساوي (0.205) عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة الاحتمال (*sign*) تساوي (0.144)وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه لا توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التصور البصري صفات الذات البدنية قيد الدراسة

- **نـص الفرضـية الثالثـة:** توجـد علاقـة ارتباطيـة دالـة إحصـائيا بـين التصـور السمعي وصفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

جدول (07) يبين العلاقة بين التصور السمعي و صفات الذات البدنية لدى عينة الدراسة

الإرتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإرتباط	قيمة الإحتمال(*sig*)
صفات الذات البدنية	134.03	18.89	0.292	0.036
التصور السمعي	14.01	2.93		
حجم العينة: 52	مستوى الدلالة: 0.05		مستوى الثقة: 95%	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن المتوسط الحسابي لصفات الذات البدنية قيد الدراسة قدر بـ (134.03) والانحراف المعياري قدر بـ (18.89)، أما المتوسط الحسابي للتصور السمعي فقد قدر بـ (14.01) والانحراف المعياري قدر بـ (2.93) ، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فيساوي (0.292) عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة الاحتمال (*sig*) تساوي (0.036) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التصور السمعي و صفات الذات البدنية قيد الدراسة

- **نص الفرضية الرابعة:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التصور الحسي الحركي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

جدول رقم (08) يبين العلاقة بين التصور الحسي الحركي و صفات الذات البدنية لدى عينة الدراسة

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الإحتمال(*sig*)
صفات الذات البدنية	134.03	18.89	0.295	0.034
التصورالحسي الحركي	13.73	2.96		
حجم العينة: 52	مستوى الدلالة: 0.05		مستوى الثقة: 95%	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن المتوسط الحسابي لصفات الذات البدنية قيد الدراسة قدر بـ (134.03) والانحراف المعياري قدر بـ (18.89)، أما المتوسط الحسابي للتصور الحسي الحركي فقد قدر بـ (13.73) والانحراف المعياري قدر بـ (2.96) ، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فيساوي (0.295) عند مستوى الدلالة (0.05)، وقيمة الاحتمال (*sig*) تساوي (0.034) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التصور الحسي الحركي وصفات الذات البدنية قيد الدراسة.

- **نص الفرضية الخامسة:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التصور الانفعالي وصفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

جدول رقم (09) يبين العلاقة بين التصور الانفعالي وصفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الإحتمال(*sig*)
صفات الذات البدنية	134.03	18.89	0.300	0.031
التصورالانفعالي	13.92	3.05		
حجم العينة: 52	مستوى الدلالة: 0.05		مستوى الثقة: 95%	

(*) معامل الارتباط دال عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن المتوسط الحسابي لصفات الذات البدنية قيد الدراسة قدر بـ (134.03) والانحراف المعياري قدر بـ (18.89) ، أما المتوسط الحسابي للتصور الانفعالي فقد قدر بـ (13.32) والانحراف المعياري قدر بـ (3.60)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فيساوي (*0.300*) عند مستوى الدلالة (0.05) ، وقيمة الاحتمال (*sig*) تساوي (*0.031*) وهي اقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التصور الانفعالي وصفات الذات البدنية قيد الدراسة.

- **نص الفرضية السادسة:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التحكم في التصور العقلي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

جدول رقم (10) يبين العلاقة بين التحكم في التصور العقلي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الإحتمال(*sig*)
صفات الذات البدنية	134.03	18.89	0.187	0.184
التحكم في التصور العقلي	13.32	3.60		
حجم العينة: 52	مستوى الدلالة: 0.05		مستوى الثقة: 95%	

(*) معامل الارتباط دال عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن المتوسط الحسابي لصفات الذات البدنية قيد الدراسة قدر بـ (134.03) والانحراف المعياري قدر بـ (18.89) ، أما المتوسط الحسابي للتحكم في التصور العقلي فقد قدر بـ (13.32) والانحراف المعياري قدر بـ (3.60)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فيساوي (0.187) عند مستوى الدلالة (0.05) ، وقيمة الاحتمال (*sig*) تساوي (0.184) وهي اكبر من 0.05 هذا معناه أنه لاتوجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الحالة الانفعالية المصاحبة وصفات الذات البدنية قيد الدراسة.

- **نص الفرضية السابعة:** توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التصور البصري الداخلي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

جدول رقم (11) يبين العلاقة بين التصور البصري الداخلي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الإحتمال(*sig*)
صفات الذات البدنية	134.03	18.89	0.242	0.084
التصور البصري الداخلي	13.67	2.97		
حجم العينة: 52	مستوى الدلالة: 0.05		مستوى الثقة: 95%	

(*) معامل الارتباط دال عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن المتوسط الحسابي لصفات الذات البدنية قدر بـ (134.03) والانحراف المعياري قدر بـ (18.89) ، أما المتوسط الحسابي للتصور البصري الداخلي فقد قدر بـ (13.67) والانحراف المعياري قدر بـ (2.97)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فيساوي (0.242) عند مستوى الدلالة (0.05) ، وقيمة الاحتمال (*sig*) تساوي (0.084) وهي اكبر من 0.05 هذا معناه أنه لاتوجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التصور الداخلي وصفات الذات البدنية قيد الدراسة.

جدول رقم (12) يبين العلاقة بين الدرجة الكلية للتصور العقلي و صفات الذات البدنية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الإحتمال*(sig)*
صفات الذات البدنية	134.03	18.89	0.305	0.028
التصور العقلي	84.82	14.98		
حجم العينة: 52	مستوى الدلالة: 0.05		مستوى الثقة: 95%	

(*) معامل الارتباط دال عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن المتوسط الحسابي لصفات الذات البدنية قيد الدراسة قدر بـ (134.03) والانحراف المعياري قدر بـ (18.89) ، أما المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للتصور العقلي فقد قدر بـ (84.82) والانحراف المعياري قدر بـ (14.98)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فيساوي (0.305) عند مستوى الدلالة (0.05) ، وقيمة الاحتمال (*sig*) تساوي (0.028) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي وصفات الذات البدنية قيد الدراسة.

نلاحظ من خلال الجداول ،6 -10-11 أن كافة العلاقات الارتباطية بين أبعاد التصور العقلي من جهة وبين صفات الذات البدنية قيد الدراسة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي كانت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 اما من خلال الجداول 7-8-9 بينت كافة النتائج الدلالة الاحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 واظهر الجدول رقم 12 والمتضمن الدرجة الكلية للتصور العقلي وصفات الذات البدنية وجود علاقة طردية ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.05، وهذه النتائج تتفق مع دراسة (*Rattanakoses, etal., 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 2004 *Mamassis* & *Doganis* 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 للتلاميذ في تطوير صفات الذات البدنية وهو ما ينعكس بشكل إيجابي على أدائهم من الناحية البدنية والنفسية.

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

حاولنا في هذه الدراسة التعرف عن مستوى التصور العقلي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور، إضافة لاختبار العلاقة بينه وبين صفات الذات البدنية قيد الدراسة. حيث توصلنا إلى النتائج التالية:

- بينت النتائج أن جميع مستويات أبعاد التصور العقلي مرتفعة عن المتوسط الفرضي وعليه نقول إن مستوى التصور العقلي عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور مرتفع.
- توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي وصفات الذات البدنية قيد الدراسة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ذكور

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

- الاهتمام بالتدريب والتعليم على التصور العقلي عند وضع مناهج التعليم الخاصة بالتربية البدنية والرياضية.
- إقامة دورات لاساتذة التربية البدنية والرياضية عن كيفية استخدام التصور العقلي لتطوير مستوى التلاميذ.
- تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسي بوجه عام والتعليم على تنمية صفات الذات البدنية بصفة خاصة.

قائمة المراجع:

قائمة المراجع بالغة العربية:

1) لبشيري احمد .تاثير استخدام التصور العقلي في برنامج الاعداد البدني السنوي على تحسين القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة .اطروحة دكتوراه غير منشورة .معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر03، 2021.
2) بوزايد ,م .,هواورة ,م .الوسائط التكنولوجية وتاثيرها في تطوير مهارة التصور العقلي لدى تلاميذ الثانوية .مجلة المنظومة الرياضية الجلفة. المجلد 09 ،العدد 03، 2022،الصفحة 957.
3) العيسوي ,ع .ا .دراسات في تفسير السلوك الانساني .دار الراتب الجامعية. بيروت، 1999
4) وزارة ,ت .ا .الوثيقة المرافقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية السنة الثالثة ثانوي . الديوان الوكني للمطبوعات المدرسية.2006.
5) بن هيبة ,ت .ا .التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاسها على اداء رياضي النخبة .اطروحة دكتوراه غير منشورة .معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الشلف ,الجزائر. 2017.
6) راتب ,ا .ك .تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي .دار الفكر العربي. 2004.
7) غزالي ,ع .ا ..علاقة النشاط الرياضي بمفهوم الذات البدنية وانعكاسها على الرضا الحركي لدى الطلبة الجامعيين .اطروحة دكتوراه عير منشورة .معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله , الجزائر، 2015.
8) قذيفة بن يحي، و حشايشي عبد الوهاب. التصور العقلي وعلاقته بالثقة بالرياضة لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بولاية تبسة صنف اشبال. مجلة الابداع الرياضي ،رقم 10 ،العدد(02)،2019 ،الصفحة 455.
9) لزرق احمد،اثر برنامج تدريبي مقترح في طل التدريس بالكفاءات لتنمية بعض صفات الذات البدنية، اطروحة غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله ,الجزائر، 2015.
10) محمد حسن ,ع،موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين،مركز الكتاب للنشر، 1998
11) مويسي ,ف،سيكولوجية الذات البدنية،مكتبة الانجلو المصرية، 2015.
12) لبشيري احمد، تاثير استخدام التصور العقلي في برنامج الاعداد البدني السنوي على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة الطائرة، مجلة الابداع الرياضي مسيلة، رقم 09، العدد (01)، 2018، الصفحة 124.

13) عرابي الشيخ ، بن الدين كمال ، (2021) ، التدريب العقلي و انعكاسه على مستويات الحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم –أكابر- ، مجلة الإبداع الرياضي ،12(3) ، 402-418.

14) حبارة محمد، أمان الله رشيد، بن سالم سالم،(2021)، السلوك التنافسي و علاقته ببعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة الإبداع الرياضي، 12 (4)، 138-158

15) توميات عبد الرزاق ، لزنك أحمد ، (2021) ، تدريبات التصور العقلي و أثرها على مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأكابر (دراسة ميدانية لفريق وفاق المسيلة) ، مجلة الإبداع الرياضي ، 12(3) ، 109-126

16) ميهوبي رضوان ، صباح طاوس ، (2022) ، فعالية التصور العقلي في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة اليد ، مجلة الإبداع الرياضي، 13(2)، 59-73

17) يوسف خوجة حسام ، مرابط مسعود ، (2020) ، تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات المهارية كمؤشر لانتقاء لاعبي الفرق المدرسية لكرة السلة طور ثانوي (16-18) سنة ذكور ، دراسة ميدانية لمنطقة باتنة (أم البواقي + خنشلة + باتنة)، مجلة الابداع الرياضي ، 11(5) ، 503-525.

قائمة المراجع بالغة الاجنبية:

18) Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* New York: US: W.H. Freeman and Company.

19) dr.ageli, s. (1997). *dictionnary of educyional and psychological terms.* j.a.l: the sevnth of april university publication.

20) 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.

21) Rattanakoses, Omar-Fauzee, Geok, & Abdul. (2009). *Evaluating the relationship of imagery and self- confidence in female and male athletes. European Journal of Social Sciences.*