



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

تأثير تمرينات التصور الذهني المهاري في تطوير المستوى

الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبيري فلوب

رسالة مقدمة الى مجلس كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى -

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

من قبل الطالب

احمد حسن لطيف السامرائي

بإشراف

أ.م.د رافد مهدي قدوري

2012 م

1433 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا
 قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ
 مِنْهُ وَلَمْ يَأْتِ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ
 عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي
 مُلْكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴾

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْعِظِيمِ

سورة البقرة الآية (247)

اقرار المشرف

اشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ :

تأثير تمرينات التصور الذهني المهاري في تطوير المستوى

الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبيري فلوب فلوب

المقدمة من قبل طالب الماجستير احمد حسن لطيف السامرائي قد تمت
أشرافي في قسم التربية الرياضية – كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع

أ . م . د رافد مهدي قدوري

استاذ مساعد في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشد هذه الرسالة للمناقشة .

التوقيع

أ . د نبيل محمود شاكر

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

2012 / /

اقرار المقوم اللغوي

أشهد أن إعداد الرسالة الموسومة بـ :

تأثير تمرينات التصور الذهني المهاري في تطوير المستوى

الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبيري فلوب فلوب

قد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بإشرافي , وقد اصبحت

بأسلوب علمي سليم خال من الألفاظ والتعبيرات اللغوية والنحوية غير
الصحيحة , ولأجله وقعت .

التوقيع

م . د . قاسم محمد اسود

مدرس دكتور في كلية التربية الاساسيه / قسم التربيه العربيه / جامعة

ديالى

أقرار المقوم العلمي

أشهد أن إعداد الرسالة الموسومة بـ :

تأثير تمرينات التصور الذهني المهاري في تطوير المستوى
الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبيري فلوب فلوب

قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية ولأجله وقعت .

التوقيع

أ. م . د اسيل جليل

استاذ مساعد في كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

اقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقويم , بأننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ:

تأثير تمرينات التصور الذهني المهاري في تطوير المستوى

الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبيري فلوب فلوب

المقدمة من قبل طالب الماجستير احمد حسن لطيف السامرائي قد ناقشنا الطالب في محتوياتها , وفيما لها علاقة بها , ووجدنا انها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية .

التوقيع

أ . د . فرات جبار سعد الله
رئيساً

التوقيع

أ . م . د . اسماء حميد كمش
عضوا

التوقيع

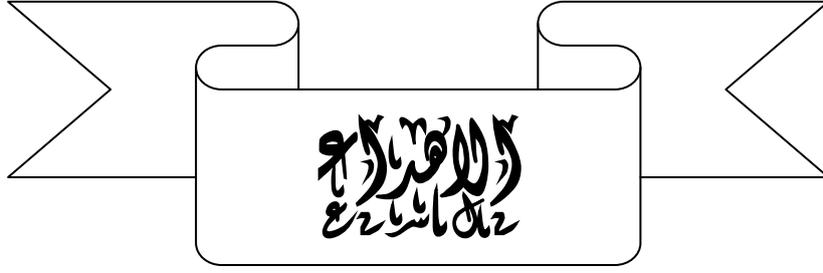
أ . م . د . اياد حميد رشيد
عضوا

صادق عليها مجلس كلية التربية الأساسية في جامعة ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ
2012/9/5

التوقيع

أ.د عباس فاضل جواد الدليمي
عميد كلية التربية الاساسية

2012 / /



إلهي لا يطيب الليل إلا بشركك ولا يطيب النهار إلى بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك .
الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين .
سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من كلفه الله بالهيبة والوقار .. إلى من علمني العطاء بدون انتظار .. إلى من أحمل أسمه بكل افتخار .. أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثماراً قد حان قطافها بعد طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهندي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد .
والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة .. إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني .. إلى بسمه الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أعلى الحبايب .

أمي الحبيبة

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي.
إخوتي وأولادهم الأعزاء

الآن تفتح الأشرعة وترفع المرساة لتنتقل السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي هذه الظلمة لا يضيء إلا قنديل الذكريات ذكريات الأخوة البعيدة إلى الذين أحببتهم وأحبوني .

أصدقائي

إلى من علمونا حروفاً من ذهب وكلمات من درر وعبارات من أسمى وأجلى عبارات في العلم إلى من صاغوا أليناً علمهم حروفاً ومن فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم والنجاح .

أساتذتنا الكرام

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين الذي منحني القوة والصبر لإتمام هذا العمل ورداً لبعض الجميل الصادق لعمادة كلية التربية الأساسية وعمادة كلية التربية الرياضية لتسهيل مهمتي وانجاز دراستي والقيام بتجربتي .

وتقديرًا للجهود الكريمة التي ساعدتني في الدراسة اتقدم بوافر الامتنان والتقدير والعرفان الى مشرفي الاستاذ المساعد الدكتور رافد مهدي قدوري على كل لحظة زمن جاد بها اشرافا وتوجيها ورعاية , ويدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل ان اتقدم بجزيل الشكر وخالص الامتنان الى اساتذة كلية التربية الرياضية الذين كانوا عوناً لي في إتمام تجربتي وأخص بالذكر منهم اساتذة الساحة والميدان الدكتور كامل والمدرس المساعد وليد والمدرس المساعد عماد لما قدموا لي من مساعدة ومشورة علمية و آراء قيمة و اتقدم بالشكر والتقدير الى المدرس المساعد محمد وليد على توجيهاته وملاحظاته العلمية في اتمام احصائيات البحث و اتقدم بالشكر والتقدير الى السادة اعضاء لجنة المناقشة (الاستاذ الدكتور فرات جبار والاستاذ المساعد الدكتور اياد حميد والاستاذ المساعد الدكتور اسماء حميد) والسادة الخبراء الذين ابدوا توجيهاتهم وملاحظاتهم العلمية والسديدة التي نورت الطريق الصحيح لسير البحث .

ولايفوتني ان اتقدم بكثير من الحب والشكر والتقدير الى اساتذة كلية التربية الاساسية الذين قدموا لنا الكثير والكثير لاتمام دراسة الماجستير وكذلك لاحبائي الزملاء طلبة الماجستير وفريق العمل المساعد لما ابذوه من المساعدة وتحملهم اعباء اجراء الاختبارات ومتطلبات البحث .

واقدم شكري وامتناني الى قسم الدراسات العليا في كلية التربية الاساسية والى جميع العاملين في مكتبة التربية الاساسية والتربية الرياضية لجامعة ديالى .
ووفاء اقف باجلال واكبار متقدما ببالغ شكري وحببي وتقديري الى والدي ووالدتي وجميع أخواني على صبرهم ودعواتهم الصادقة وتحملهم اعباء ومشاق الدراسة .

وختاما ارجو من الله عز وجل ان يجعل هذا البحث محققا للهدف الذي نصبوا اليه انه نعم المولى ونعم النصير وصلى الله على سيدنا محمد وعلى اله واصحابه الاخير .



مستخلص الرسالة

تأثير تمرينات التصور الذهني في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب

المشرف
ا.م.د رافد مهدي قدوري

الباحث
احمد حسن لطيف السامرائي

اشتملت الرسالة على خمسة ابواب

الباب الاول

• المقدمة واهمية البحث

احتوى هذا الباب على المقدمة واهمية البحث وتم التطرق الى ماهية التصور الذهني واهمية استخدامه في المجال الرياضي الآخر الذي يساعد الفرد على تأدية أي مهارة او حركة من الوقوف على المشكلة وطبيعة التعامل معها والتغلب عليها , واثر ذلك كله على الطالب المنفذ لفعالية الوثب العالي بفعالية وقدره عالية .

• مشكلة البحث

وجد الباحث ان القائمين على تعلم وتطوير فعالية الوثب العالي يركزون على الجانب البدني والمهاري عند تدريب فعالية الوثب العالي وعدم الاهتمام الكافي بالجانب الذهني مما دعا الباحث في استخدام تمرينات التصور الذهني ومعرفة تأثيره على تطوير انجاز فعالية الوثب العالي لطلاب المرحلة الرابعة – كليه التربية الرياضية .

• اهداف البحث

- اعداد تمرينات التصور الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب .
- التعرف على تأثير التصور الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب .

- تحديد نسبة التطور في المستوى الرقمي للوثب العالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

• فروض البحث

- وجود فروق ذات دلالة احصائية لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي ولصالح المجموعة التجريبية .

- ان لاستخدام تمرينات التصور الذهني المهاري أثر ايجابي في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب .

الباب الثاني

• الدراسات النظرية والدراسات السابقة

تناول الباحث في القسم الاول من هذا الباب الدراسات النظرية الخاصة بالمتغير الاول لموضوع البحث وتناول الباحث ايضا في هذا القسم المواضيع الخاصة بالوثب العالي

اما القسم الثاني فتناول الباحث عدد من الدراسات السابقة للدراسة الحالية .

الباب الثالث

• منهج البحث واجراءاته الميدانية

شمل هذا الباب على منهج البحث واجراءاته الميدانية حيث تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وتم اختيار عينة متكونة من اربعين طالب بالطريقة العشوائية ويشكلون نسبة (26.8%) من المجموع الكلي لطلاب المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (149) طالب اذ تم تقسيمهم الى مجموعتين (20) طالب يمثلون المجموعة الضابطة من شعبة (ب) و (20) طالب يمثلون المجموعة التجريبية من شعبة (أ) .

الباب الرابع

شمل هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمتغير قيد الدراسة ومن خلاله تم التوصل الى تحقيق اهداف البحث والتحقق من فرضياته .

الباب الخامس

شمل هذا الباب على اهم الاستنتاجات والتوصيات حيث كانت الاستنتاجات كما يلي:

1- ان استخدام تمرينات التصور الذهني المصاحب للتدريب المهاري كان فعالا وموثرًا في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب .

2- ان استخدام تمرينات التصور الذهني المصاحب للاداء المهاري ادا الى منع تشتت الطالب وتحسين قابليته في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري .

اما التوصيات فكانت كالآتي :

1- استخدام تمرينات التصور الذهني خلال المحاضرات العملية لدرس الساحة والميدان وخاصة لفعالية الوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب نظرا لما في هذه الطريقة من ايجابية واضحة في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب .

2- توفير بيئة غنية بالمشيرات والمعلومات الخاصة بنوع المهارة الرياضية من خلال العرض السينمائي والصور وغيرها من الوسائل التي تسهم في تحسين

التصور الذهني او على الاقل تساعد الطلاب على تذكر الاداء الحركي الصحيح
للمهارات الرياضية .

المحتويات

الصفحة	العنوان	المبحث
1	عنوان الرسالة	
2	الآية القرآنية	
3	اقرار المشرف	
4	اقرار المقوم اللغوي	
5	اقرار المقوم العلمي	
6	اقرار لجنة المناقشة والتقويم	
7	الاهداء	
8	شكر وتقدير	
10	ملخص الرسالة باللغة العربية	
الباب الأول		
20	التعريف بالبحث	-1
20	المقدمة واهمية البحث	1-1
21	مشكلة البحث	2-1
22	اهداف البحث	3-1
22	فروض البحث	4-1
22	مجالات البحث	5-1
22	المجال البشري	1-5-1
22	المجال الزمني	2-5-1
22	المجال المكاني	3-5-1

الباب الثاني		
24	الدراسات النظرية والدراسات السابقة	
24	الدراسات النظرية	1-2
24	مفهوم التصور الذهني	1-1-2
25	كيف يعمل التصور الذهني	1-1-1-2
26	اهمية التصور الذهني	2-1-1-2

27	فوائد التصور الذهني	3-1-1-2
27	نماذج التصور الذهني	4-1-1-2
28	انماط التصور الذهني	5-1-1-2
29	مبادئ التصور الذهني	6-1-1-2
30	تحسين القابلية على التصور	7-1-1-2
31	الوقت الملائم للتمرين الذهني	8-1-1-2
31	زمن التمرين الذهني	9-1-1-2
31	تقنيات التمرين الذهني	10-1-1-2
32	النظريات المستخدمة في التصور الذهني	11-1-1-2
37	التفسيرات النظرية للتصور الذهني	12-1-1-2
41	الاسس الميكانيكية لتكنيك الوثب	2-1-2
41	الوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب	3-1-2
44	المراحل الفنية للوثب العالي بطريقة (الفوسبري فلوب فلوب)	4-1-2
44	الاقتراب (الركضة التقريبية)	1-4-1-2
45	الارتقاء	2-4-1-2
45	الطيران (عبور العارضة)	3-4-1-2
46	الهبوط	4-4-1-2
47	الدراسات السابقة	2-2
47	دراسة طارق ضايح محمد	1-2-2
48	دراسة حيدر فليح و علياء حسين	2-2-2
48	مناقشة الدراسات السابقة	3-2-2

الباب الثالث

51	منهج البحث واجراءاته الميدانية	3
51	منهج البحث	1-3
51	عينة البحث	2-3
52	اوسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة	3-3
52	وسائل المعلومات	1-3-3
53	الاجهزة المستخدمة في البحث	2-3-3
53	الاجراءات التنظيمية	4-3
53	اختيار المساعدين	1-4-3

54	اعداد المكان والادوات الخاصة بالبحث	2-4-3
54	اختبار القفز العالي	5-3
55	التجربة الاستطلاعية	6-3
55	التكافؤ	7-3
56	إجراءات البحث	8-3
56	الاختبارات الفعلية لعينة البحث	1-8-3
56	البرنامج المقترح لتمارين التصور الذهني (التجربة الرئيسية)	2-8-3
57	الاختبارات البعدية	3-8-3
58	الوسائل الإحصائية	9-3
الباب الرابع		
61	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-4
61	عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى للوثب العالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	1-4
63	مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية	2-4
65	عرض نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبار الوثب العالي	3-4
66	مناقشة نتائج الاختبار البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية	4-4

الباب الخامس		
70	الاستنتاجات والتوصيات	5
70	الاستنتاجات	1-5
71	التوصيات والمقترحات	2-5
72	المصادر العربية والاجنبية	
73	المصادر العربية	
77	المصادر الاجنبية	
78	الملاحق	
	ملخص الرسالة باللغة الانكليزية	

الجدول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
51	يبين التصميم التجريبي للبحث	1
52	يبين تجانس العينة في الكتلة والطول والعمر	2
55	يبين التكافؤ لعينة البحث	3
61	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للوثب العالي ونسبة التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية	4
62	يبين الوسط الحسابي للفرق والانحرافات المعيارية للفروق وقيمته (t) الجدولية المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية يبين الاختبار القبلي والبعدي	5
65	يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي للوثب العالي للمجموعتين التجريبية والضابطة	6

الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
38	يوضح نموذج التدفق الداخلي	1
40	يوضح نموذج التدفق الخارجي	2
42	يوضح مراحل الوثب العالي	3
43	يوضح القائمين والعارضة وبساط الهبوط	4
62	يوضح الاوساط الحسابيه للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	6
66	يوضح الاوساط الحسابيه للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية	7

الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
101	أسماء الخبراء الذين تم توزيع الاستبيان عليهم	1
102	اسماء الخبراء الذين تم اجراء المقابلات الشخصية معهم لتحديد الزمن الخاص بالتصور الذهني	2

107	محتوى تمرينات التصور الذهني	3
108	استمارة تسجيل القياسات الجسمية ونتائج الاختبارات	4
109	استمارة تسجيل البيانات والملاحظات	5
110	الطلاب يؤدون عملية الاسترخاء - الطلاب يؤدون عملية التصور الذهني لفعالية الوثب العالي- الطلاب يؤدون التصور قبل الاداء - بعض التمارين المستخدمة في تطوير فعالية الوثب العالي	6
111	المنهاج الخاص بفعالية الوثب العالي المتبع في كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى	7
112	نموذج من وحدة تطويرية	8
	يبين مراحل اداء الوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب	9

الباب الاول

1-1 المقدمة واهمية البحث

2-1 مشكلة البحث

3-1 هدفي البحث

4-1 فرضيتي البحث

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :

2-5-1 المجال الزماني :

3-5-1 المجال المكاني :

الباب الثاني

الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم التصور الذهني

1-1-1-2 كيف يعمل التصور الذهني

2-1-1-2 أهمية التصور الذهني

3-1-1-2 فوائد التصور الذهني

4-1-1-2 نماذج التصور الذهني

5-1-1-2 انماط التصور الذهني

6-1-1-2 مبادئ التصور الذهني

7-1-1-2 تحسين القابلية على التصور

8-1-1-2 الوقت الملائم للتمرين الذهني

9-1-1-2 زمن التمرين الذهني

10-1-1-2 تقنيات التمرين الذهني

11-1-1-2 النظريات المستخدمة في التصور الذهني

12-1-1-2 التفسيرات النظرية للتصور الذهني

2-1-2 الاسس الميكانيكية لتكنيك الوثب

3-1-2 الوثب العالي بطريقة الفوسبري

4-1-2 المراحل الفنية للوثب العالي بطريقة (الفوسبري فلوب)

1-4-1-2 الاقتراب (الركضة التقريبية)

2-4-1-2 الارتقاء

3-4-1-2 الطيران (عبور العارضة)

4-4-1-2 الهبوط

2-2 الدراسات السابقة

1-2-2 دراسة طارق ضايح محمد

1-2-2 دراسة حيدر فليح وعلياء حسين

الباب الثالث

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

2-3 عينة البحث

3-3 ادوات البحث والأجهزة المستخدمة

1-3-3 ادوات البحث

2-3-3 الاجهزة المستخدمة في البحث

4-3 الاجراءات التنظيمية

1-4-3 اختيار المساعدين

2-4-3 اعداد المكان والادوات الخاصة بالبحث

5-3 اختبار القفز العالي

6-3 التجربة الاستطلاعية

7-3 التكافؤ

8-3 إجراءات البحث

1-8-3 الاختبارات القبالية لعينة البحث

2-8-3 البرنامج المقترح لتمارين التصور الذهني (التجربة

الرئيسية)

3-8-3 الاختبارات البعدية

9-3 الوسائل الإحصائية

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للوثب العالي

للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

4-2 – مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة

والتجريبية .

4-3- عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية

لاختبار الوثب العالي

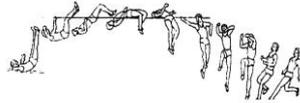
4-4- مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

2-5 التوصيات والمقترحات



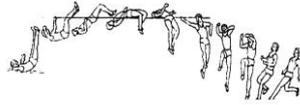
1- التعريف بالبحث

1 - 1 المقدمة واهمية البحث

يعد التصور الذهني من العمليات العقلية المهمة في حياتنا اليومية كونه واحداً من الاساليب الاكثر استخداما وهو نوع من المحاكات التي تتم ذهنيا ولا شك ان الجميع يستخدمون هذا الاسلوب بشكل او بآخر بصورة مقصودة ومنظمة او غير مقصودة فعلى سبيل المثال دائما مانقوم بالاسترجاع الذهني عندما نريد ان نذهب الى مكان ما او نقوم بعمل ما فنرسم صورة كاملة الى ذلك المكان وكيفية تنفيذ العمل .

وفي المجال الرياضي يعتبر هذا النوع من العمليات العقلية اسلوبا هاما عند استرجاع او استذكار لخبرات تعلمها الفرد فيعمد الى رسم صورة في الذاكرة للحركة او المهارة المراد تأديتها مما يؤدي الى تحسين اداء الحركة او المهارة ويمنح التصور الذهني للفرد الوقوف على المشكلة وكيفية التعامل معها بشكل افضل والتغلب عليها .

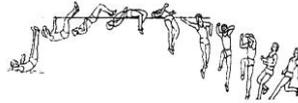
والمتتبع لما يجري في العالم من احداث وانجازات يجد ان هناك تطورا علميا شاملا لكل الحقول العلمية وعلى مختلف اشكالها وانواعها , فهناك اتجاهات حديثة تؤثر على اهداف واساليب عملية التعلم وتطويرها , والحقل الرياضي يأخذ نصيبه وحقه كل يوم من هذا التطور الواسع , وفعاليات الساحة والميدان من الالعاب التي اخذت نصيبها من هذا التطور كونها نالت اهتماما مميذا من قبل الباحثين والمدربين واللاعبين على حد سواء والتي من خلالها جني اكبر عدد من المدايات كي تكون سببا في تفوق دولة على اخرى . وفعالية الوثب العالي واحدة من فعاليات الساحة والميدان التي شملها هذا التطور الواسع والمتسارع وفي هذه الفعالية هناك عدة طرائق لاجتياز العارضة منها طريقة التقوس (الفوسبري فلوب) التي تحظى باهمية لدى الممارسين نظرا للمتغيرات وصعوبة وجمالية الحركة التي تتميز بها هذه الطريقة .



وتكمن اهمية البحث عند تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبيري فلوب والتي لا بد من تجزئة مراحلها امام الطالب كي يتمكن من فهم الاداء بصورة صحيحة بعد ذلك يتم ربط هذه الاجزاء او المراحل مع بعضها وتظهر بأداء فني كحركة واحدة من البداية وحتى النهاية مع التركيز على الاداء المثالي , ويرى الباحث ان استخدام طريقة التصور الذهني سوف تساعد في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبيري فلوب لكون الطالب هنا يحتاج التحكم في حركاته وانفعالاته والتركيز والانتباه ومنع التشتت والثقة بالنفس اللازمة عند ما يستحضر في ذهنه الصورة الكاملة لاداء هذه المهارة الحركية .

1 - 2 مشكلة البحث

يتحتم الوصول الى مستوى رياضي افضل في مختلف الفعاليات الرياضية الاهتمام بعدة جوانب من الاعداد وفعالية الوثب العالي التي تأدى في مجال ركض محدد وتطبق ثلاث خطوات وتحويل السرعة الافقية الى عمودية والقيام بلف واجتياز العارضة والهبوط على البساط تتميز بتعدد العوامل التي تسهم في ادائها فمنها ماهو (بدني ومنها ماهو مهاري ومنها ماهو عقلي) ان كل هذه المراحل تؤدي الى خوف وارتباك الطالب المنفذ للفعالية وكون الباحث لاحظ ان القائمين على تعليم وتطوير فعالية الوثب العالي بطريقة الفوسبيري فلوب يركزون على الجانب البدني والمهاري وعدم الاهتمام الكافي بالجوانب العقلية مما دعا الباحث الى استخدام تمرينات التصور الذهني لمعرفة تأثيرها في تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب العالي بطريقة الفوسبيري فلوب .



3-1 اهداف البحث

- اعداد تمرينات التصور الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب .
- التعرف على تأثير التصور الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب .
- تحديد نسبة التطور في المستوى الرقمي للوثب العالي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

4-1 فروض البحث

- وجود فروق ذات دلالة احصائية لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي ولصالح المجموعة التجريبية .
- ان لاستخدام تمرينات التصور الذهني المهاري أثر ايجابي في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري فلوب .

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الرابعة , كلية التربية الرياضية , جامعة ديالى .
- 2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 1 / 11 / 2011 ولغاية 1 / 5 / 2012 .
- 3-5-1 المجال المكاني : القاعات الدراسية والملعب الخارجي للساحة والميدان - كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى .



2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم التصور الذهني

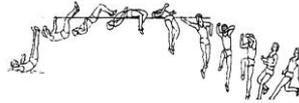
يعد التصور الذهني من العمليات العقلية المهمة والمعقدة في المجال الرياضي لانه يشترك في الاحساس البصري والحركي والسمعي ويأتي بعده الاسترخاء كما عرفه قاسم لزام صبر " وهو محاولة استرجاع الاحداث والخبرات الحسية السابقة او بناء صورة جديدة لحدث جديد وتكرارها اكثر من مرة(1) "

ويعد التصور الذهني من المهارات النفسية الهامة التي تستخدم لغرض تحسين الاداء عن طريق تصور المهارة ذهنيا وتصحيح الاخطاء عن طريق التصور الصحيح للمهارة المطلوب تعلمها ويعرف بانه " العمليات العقلية التي تهدف للتوصل الى نتيجة ما وبعد انعكاس الأشياء والظواهر التي سبق للرياضي ادراكها جراء خبراته السابقة " . (2)

ويعرف ايضا انه " وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين صورة عن الخبرات السابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للاداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية (الخبرات العقلية) بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب امكن للمخ ارسال اشارات واضحة لاجزاء الجسم تحدد ماهو مطلوب منه " . (3)

وعرفة (Rudik) " الصورة المحفوظة في وعي الانسان للأشياء والظواهر الموجودة بالبيئة وخصائصها التي ادركها من قبل " . (4)

- 1- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات التعلم الحركي بغداد، (2005) ص 226 .
- 2- قاسم حسن حسين ؛ على النفس الرياضي مبادئ وتطبيقاتها في مجال التدريب بغداد مطابع التعليم العالي ، (1990) ص 103 .
- 3- أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية وتطبيقها في المجال الرياضي ط2 (القاهرة دار الفكر العربي 2004، ص 131 .
- 4- مروان عبد المجيد ؛ اسس علم الحركة في المجال الرياضي ط1 الاردن عمان ، مؤسسة الوراق (2002)ص²⁰².
- 5- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ط2 (بغداد 2010) ص 157 .



اما (Cox1994) نقلا عن (يعرب خيون 2010) فيشير الى " ان الجهاز العصبي المركز يمكن ان يستخدم التصور الذهني لتوفير التكرار الفعلي حيث يقوم الفرد بعملية العرض المتتابع للمهارة الحركية واعداد هذا العرض ومحاولة تعديل المسارات غير الصحيحة " . (5)

" التصور الذهني عملية معقدة لانه يشترك فيه الاحساس البصري والحركي والسمعي وبعض الاحساسات الاخرى كما انه يستدعي تصور لبعض الحركات وبعض اجزائها التي تكون مخزونة في الذاكرة من خبرات سابقة لدى الفرد , ومن خلال مساعدة هذه التصورات المتعددة الجوانب يمكن ادراك الحركات المرغوب تعلمها بشكل كامل وصحيح . وتلعب التصورات (الاحساسات المتعددة) دور كبير في اداء اللاعب ان يساعد على انهاء مهارات التفكير ومواجهة المواقف وحل المشكلات". (1) ويعرفه الباحث (بانه تكوين صورة واضحة في الدماغ للمهارة واسترجاع هذه الصورة بكامل مراحلها الفنية من اجل الوقوف على الاخطاء وتصحيحها وتحسين الاداء المهاري للطالب) .

" ويستخدم التصور لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا وبالتالي التخلص من الاخطاء وتصور الاسلوب الصحيح للاداء الفني . وان اغلب الفرق لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة إذ يستطيعون بواسطة التصور الذهني موازنة استجاباتهم بالاداء الامثل ومن ثم محاولة تصحيح الاستجابات غير الصحيحة " . (2)

وقد توصل (Martenz 1987) الى " ان التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية عضلية مماثلة للاستجابات الفعلية اذ تؤدي عملية التصور هذه الى ارسال اشارات عصبية من الجهاز العصبي الى العضلات لتنفيذ المهارة " . (3)

2-1-1-1-1 كيف يعمل التصور الذهني

السؤال المهم الذي يتطلب اجابة هو : كيف يؤثر التصور الذهني لاداء مهارات معينه في تطوير الاداء الفعلي لهذه المهارة ؟
وللإجابة عن هذا السؤال في ضوء التفسيرين التاليين :

1- البين وديع فرج ؛ الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب : (الاسكندرية منشأ المعارف , 1990) ص 252 .

2- يحيى كاظم النقيب ؛ علم النفس الرياضي . (معهد اعداد القادة , الرياض , السعودية) 1990 ص 223 .

3- martanz , pusing mentul imagery to enhance intrinsic mothation journal of sport and erercise psychology :No 17,1987 P.p.54.56.



التفسير الاول :- " اثبتت نتائج البحوث ان التصور الذهني النشط لاداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي ربما يكون محدود ولكن تتضح فائدته في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالاشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي الى هذه العضلات العاملة " (1).

التفسير الثاني يعتمد هذا التفسير على " ان التصور الذهني للمهارة الحركية يساعد اللاعب على وضوح وفهم طبيعة اداء المهارات مما يجعله اقرب لمتطلبات نجاح اداء المهارة الحركية " . (2)

" وفي ضوء التفسيرين السابقين يتضح الدور الايجابي الذي يسهم به التصور الذهني في تطوير الاداء البدني والفعلي ومن ثم تطوير الاداء الرياضي , الامر الذي يساعد على اداء المهارة بشكل اكثر الية او انسيابية فضلا عن تقديم الاستجابات على نحو سليم " . (3)

2-1-1-2- اهمية التصور الذهني (4)

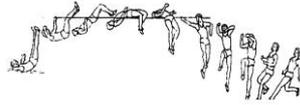
1- يساعد اللاعب للوصول الى افضل ما لديه في التدريب او المنافسة وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور الذهني في توجيه ما يحدث لاكتساب المهارات الحركية وممارستها وتطويرها باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسة .

2- يبدأ التصور الذهني بالتفكير بالأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوب في المنافسة ومن خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور الذهني يتم التطوير الى الدرجة التي يمكن فيها الحصول على الاحساس المصاحب , واسترجاع الخبرات السابقة كافة لتحقيق الاهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعه .

1- اسامة كامل راتب ؛ على نفس الرياضة – المفاهيم – التطبيقات , (القاهرة , دار الفكر العربي , 2007) ص 316-317 .

2- نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية ؛ (ط 2007) ص 95 .

3- اسامة كامل راتب , المصدر السابق 2007 .



- 3- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات .
- 4- يساهم في استدعاء الاحساس بالاداء الاقل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الاخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف .
- 5- يصبح التصور الذهني ذا نفع كبير بعد الاداء وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك مثل تتبع المحاولات في مسابقات الوثب والرمي اذ يعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الابعاد الناجحة للاداء .
- 6- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء انماط الاداء الايجابي وتحقيق الاهداف .

2-1-1-3 فوائد التصور الذهني (1)

- تحسين التركيز .
- بناء الثقة بالنفس .
- السيطرة على الانفعالات .
- ممارسة المهارات الرياضية .
- تطور استراتيجيه اللعب .
- مواجهة الالم والاصابة .

2-1-1-4 نماذج التصور الذهني (2)

1- تصور نموذج الاداء

وذلك بتصور اللاعب للاداء المثالي (نموذج) يقوم به لاعب اخر مميز .

2- تصور افضل مستوى اداء

يتم ذلك بتصور افضل اداء سبق وان حققه اللاعب ولا تكون الصورة الذهنية للاداء ككل وانما تخص صورة مهارة محددة سبق أدت باتقان .

3- تصور الزمان والمكان الصحيحين للاداء

¹⁻ اسامة كامل راتب ؛ مصدر سابق ، 2004 ص134-136 .
²⁻ اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات ، (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1997) ص280 .



وجد ان ممارسة اللاعب خطوات الاداء الاساسية للتصور تستحضر الصورة الذهنية لادائه السابق بهدف اكتساب الشعور العام للاداء الجيد ويتحقق ذلك بتصور افضل الظروف ملائمة من حيث المكان والزمان وهنا يجب التركيز على هذا الشعور من حيث مايقول , واين مكان الاداء ؟ ومع من يكون هذا الاداء .

4- تصور اخطاء الاداء

يحتاج اللاعب في بضع الاحيان الى استدعاء الصورة الذهنية لاداء مهارة حركية لغرض البحث عن الاخطاء ومحاولة التخلص منها ويمكن ان يتم ذلك من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة الحركية مرات عدة من زوايا مختلفة وفي مواقف متشابهة مع التركيز على معرفة نواحي التصور في الاداء .

2-1-5-5-1-2 انماط التصور الذهني (1)

يوجد تصوران شائعان لانماط التصور الذهني :

1- التصور الذهني الخارجي

" تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على ان اللاعب يستحضر الصورة العقلية لاداء شخص اخر مثل لاعب متميز او بطل رياضي فاللاعب عندما يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي او تلفزيوني " (2) . " وان طريقة تصور الحركة التي يتم تجربتها عندما تسجل على شريط فيديو يتم عرضها على الشخص وفي هذا النوع لحاسة البصر الدور الاساسي إذ يحاول اللاعب استرجاع جميع الجوانب المرتبطة بالاداء وتساعده في ذلك الحواس الاخرى " (3) .

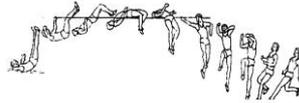
1- اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي – المفاهيم- والتطبيقات ؛ ط1 (القاهرة دار الفكر العربي , 1995) 317-318 .

2- فرات عبد الجبار سعدالله ؛ تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطبية بكرة القدم (اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد 2 2001) ص 41 .

3- عبد العزيز عبد المجيد سيكولوجية مواجهة الضغوط من المجال الرياضي ؛ (القاهرة مركز الكتاب للنشر , 2005) ص 219 .

4- محمد حسن علوي ؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ؛ (القاهرة , دار الفكر العربي , 2002) ص 250 .

5- schmidt , A . Richaard , craig . Weisberg . motor leraring and performance : csecond Edition , hunan Kinetics 2001 . p . 223 .



2- التصور الذهني الداخلي

" هو نوع من التصورات يحدث داخل الفرد يشتمل على إن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لاداء مهارات او احداث معينة سبق أن اكتسبها او شاهدها او تعلمها فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لاشياء خارجية وقتية ينتقي الرياضي مايريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعينة . وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي البصري عاملا مركبا " (4)

" هو طريقة تصور الحركة ومحيط ادائها التي يتم تجربتها عندما يقوم الفرد باداء الحركة بدنيا وان الاحساس الحركي يساهم بفعالية اكثر مقارنة بالحواس الاخرى في التصور الذهني الداخلي " (5)

2-1-1-6 - مبادئ التصور الذهني (1)

يتوقف الاستخدام الجيد للتصور الذهني على مجموعة من المبادئ يمكن اجمالها بالاتي :

1- التصور الذهني للاداء ونتائجه :

يجب ان يتصور اللاعب كل من اداء المهارة الى جانب نتائج هذا الاداء ففي مهارة الارسال يجب ان يتعلم اللاعب كيفية التصور الذهني ليس فقط الارسال ككل ولكن وضع الكرة او مرجحة الذراع او طيران الكرة واتصال يد اللاعب مع الكرة ومكان سقوط الكرة .

2- الانتباه الى التفاصيل :

عندما تكون التفاصيل اكثر وضوحا فان التصور الذهني يكون افضل .

3- التركيز على الايجابيات :

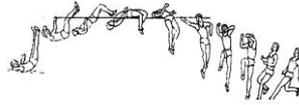
ان تركيز التصور الذهني على الاداء الناجح يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الاداء .

4- التصور الذهني قبل الاداء مباشرة :

على اللاعب استخدام المهارات التصورية لاسترجاع المهارة على الاقل مرة واحدة قبل الاداء مباشرة ويعتمد على عدد مرات الاسترجاع على طريقة اللاعب الخاصة وطبيعة النشاط الممارس .

5- التصور الذهني في نفس سرعة الاداء :

¹- عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة . ط 1 (عمان , 2000) ص 200-202 .



يجب ان يكون التصور الذهني في نفس سرعة الاداء المهاري وعادة ما يميل اللاعب الى اداء التصور الذهني بصورة اسرع من الاداء المهاري .

6- التصور الذهني لمدة قصيرة من الوقت :

يحقق التصور الذهني لفترة وجيزة من الزمن نتائج ايجابية ويجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت , وقد وجد ان الفترة ما بين ثلاثة الى خمسة دقائق مناسبة لتحقيق الغرض الا انه يتوقف على نوع المهارة وطول زمن ادائها .

2-1-1-7- تحسين القابلية على التصور (1)

يمكن تحسين مستوى التصور وتطويره وكذلك تطوير القدرة في التدريب على اداء الحركات ذهنيا وبما يؤدي ذلك الى تعزيز مستوى الاداء وتثبيته. ومن اجل تطوير هذه المهارات يجب ان نذكر بمايأتي :

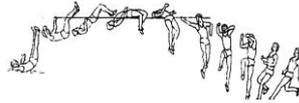
1- التدريب على استعادة المهارة او اداء الحركات ذهنيا تحت ظروف وحالات انعدام الضغط النفسي وانعدام المؤثرات السمعية والمرئية التي تؤدي الى الشرود الذهني ويمكن الاستفادة من الاسترخاء في تقليل حالات الشرود الذهني .

2- ايجاد الاسلوب الذي يساعد على تحدي الشيء المطلوب التركيز عليه ثم التدريب عليه ذهنيا .

3- تحديد مستوى الاثارة ثم الاتباع لتلك الدلائل الفسيولوجية (الشد والتوتر العضلي) الذي يؤثر بشكل مباشر في مستوى الاداء .

4- محاولة الاستفادة من الوسائل المساعدة التي تساعد على التذكر .

5- التأكد من ايجاد الوسائل المساعدة على معرفة الحالات التي يكون مستوى الشد فيها كبير مع موازنة المحاولات الناجحة مع الفاشلة واستخدام التصور لتذكرها وموازنة المشاعر والأحاسيس المرافقة لها .



2-1-1-8 الوقت الملائم للتمرين الذهني (1)

هل يكون التمرين الذهني في أي وقت؟ وهل خلال الفترة الفاصلة بين التمرينات البدنية؟ أم يكون التمرين الذهني أكثر فاعلية بعد محاولة التمرين مباشرة أو في النقطة التي تفصل بين محاولات التدريب أو قبلها؟ وفي الدراسات السابقة التي أجريت قد تم استخدام التمرينات الذهنية في أوقات مختلفة خلال الفترات الفاصلة بين دورات التمرين مع التواصل إلى نتائج إيجابية قوية بغض النظر عن الوقت الذي تمت فيه التمرينات الذهنية، وهكذا يبدو أن هذا الشكل من التمرين يمكن أن يكون فعالاً في أي وقت بين التمرينات .

2-1-1-9 زمن التمرين الذهني (2)

من الواضح أنه ليس من الضروري تخصيص وقت طويل من الزمن للتمرين الذهني ويبدو حقاً أن باستطاعة المتعلمين التركيز بصورة شاملة على التمرين الذهني لعدة دقائق في فترة معينة وتوضح الدراسات القليلة التي حاولت التحقق من هذا التغيير بأن من ثلاث إلى خمس دقائق من التمرين الذهني خلال فترة واحدة يعطي أفضل النتائج (شبل 1970) .

2-1-1-10 تقنيات التمرين الذهني (3)

يمكن استخدام التمرين الذهني مباشرة قبل أو بعد أو خلال الأداء ويمكن اتباع خطان إستراتيجيتان في التمرين أولاً إذ يركز المعلمون على العمل ويتصورون أنفسهم وهم يؤدون النمط الصحيح للحركة . وهذا يمكن أن شبه شريط صورة الفلم في الوقت الذي يقوم فيه المتعلمون في عملية الاسترخاء بصورة متكررة في أذهانهم . التغذية الثانية والتي هي ملائمة بصورة خاصة للألعاب و المباريات الرياضية تتضمن تكتيكات تمارين اللعبة بين المنافسين أو حتى خلال فترات الركود في منافسة ما .

1- وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب : (بغداد ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، 2000) ، ص 192 .
 2- فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط1 (مطبعة ديالى ، 2008) ص 129 .
 3- فرات جبار سعد الله ؛ المصدر السابق ، ص 129 .



2-1-1-11 النظريات المستخدمة في التصور الذهني

النظرية الافتراضية Proposition Theory

يفضل المنظرون في التصور الذهني استخدام الافتراضية Proposition او الشبكة الافتراضية Propositional net work وترى هذه النظرية ان المعلومات تتضمن تصورات مبنية على المعلومات سابقة تم وضع رموز لها في الذاكرة في شكل ملخص اكثر من رسومات محددة منفصلة او صورة عقلية لمهارة او استجابة . وعلى الرغم من وجود بعض الاختلافات بين الباحثين حول وصف اعادة العرض الذهني للمعلومات , فقد يرجع السبب الى طريقة ربطها بالميكانيزمات المستخدمة في عملية التصور الذهني , فقد اشارة البعض على انها برنامج حركي Motor Program وفضل اخرون تسميتها المخطط العام General Schema وهناك من اطلق عليها مفهوم اعادة العرض Ceneral Representation . وعلى الرغم من ان النظرية الافتراضية هي الاكثر شيوعا فقد تم توجيه بعض النقد اليها في السؤال ما اذا كنت الذاكرة الانسانية افتراضية بحتة او من الممكن ان توجد في شكل ثلاثة رموز متصلة (ملخص , افتراضية , ولفظية , ومرئية) (1)

نظرية الرمز الثنائي Dual Code theory

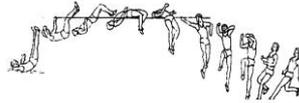
تقوم فكرة هذه النظرية على ان المعلومات تتم اعادة عرضها من الذاكرة عن طريق شكلين اما لفظي او مرئي , ونظام الذاكرة اللفظية يقوم على تجزئة المعلومات ذات الرمز الاصل السمعي او المنطوق مثل وحدات اللغات . ومن امثلة الصور السمعية في المجال الرياضي الصوت الذي يسمع عن اتصال المضرب مع الكرة في التنس الارضى او تنس الطاولة او الضربة الساحقة في الكرة الطائرة او المسدس في الرماية . اما نظام الذاكرة المرئية فيقوم على تخزين المعلومات المرتبطة بالتكوين او العلاقات المكانية .

ولتوضيح ما سبق نطبق المثال التالي : (2)

حاول غلق عينيك لفترة وتصور حركة سريعة في مباراة لكرة السلة وانت تؤدي تمريرة خاطئة Fast Berak مع لاعب يتحرك بسرعة نحو حلقة المنافس في البداية للتصور مثل هذا المشهد يجب ان يكون في ذاكرتك معلومات مرئية سبق تخزينها عن كرة السلة والافلن يحدث هذا التصور مطلقا .

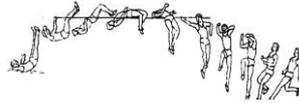
¹ عبد الستار جبار الضمد ؛ مصدر سابق . ، 2000 ، ص 2010 .

² محمد حسن علاوي؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية . (القاهرة . دار الفكر العربي . 2002) ص 226 .



ولذلك فان هذا النظرية ترى ان الرموز اللفظية والمرئية تعتبر من اهم العوامل المؤثرة , وعلى الرغم من ان افتراضات هذا النظرية لم تتجاهل احتمال وجود انظمة اخرى للذاكرة ترتبط مباشرة مع انماط حسية محدودة , ولهذا فكل نظام سواء لفظي او سمعي مستقل بذاته أي يعمل منفردا , وظهور احد النظامين يعتمد على طبيعة المهارة التي يتم استرجاعها بالاضافة الى العوامل الاخرى مثل الخبرة السابقة للفرد وغيرها , ويبدو منطقيا القول بان التصور الذهني لمهارة مثل الضربة الساحقة في الكرة الطائرة يمكن ان يكون اولا بواسطة الرموز البصرية من نظام الذاكرة , في حين ان التصور الذهني لعزف مقطوعة موسيقية يعتمد اولا على رموز سمعية .

وهناك تعضد لهذه النظرية من قبل الباحثين لانها ترتبط بخبرة الفرد . ووفقا لهذا النظرية فان التصور الذهني هو اعادة العرض في الذاكرة سواء كان بصريا او لفظيا . ولذلك اذا سالت معظم الافراد عن خبرتهم في التصور فسوف تكون الاجابة انهم يرون صورا عقلية وهذا وصف ظاهري ولكن يتأسس على خبرات الفرد . وعلى الرغم من وجود المؤيدين لهذه النظرية – فهناك العديد من المعارضين وتم توجيه الكثير من النقد الى هذه النظرية . ان الفصل في التصور الذهني بين استجابات الافراد لا يكفي لتوضيح قدرة ذاكرة الكائن الحي , ويتطلب نظام الذاكرة المرئية ان يتضمن العقل البشري منظومة مكثفة ضخمة من الصور او الرموز المرئية , مع تخيل ان هذه الذاكرة المرئية كما لو كانت عملاقا يقدم عرضا خاصا يحتوي على صورة عقلية واحدة لكل استجابة حركية ثم تخزينها . وهناك دليل واضح على ان المعلومات اللفظية ليست احتفاظية في شكلها الاصلي ولكنها تذكرية ومثل هذا يحدث مع الذاكرة المرئية فليست التفاصيل هي التي تبقى في الذاكرة ولاكن يبقى المعنى المرتبط بالصورة . في نفس السياق اشار الباحثون المهتمون بموضوع التذكر واعادة عرض المهارات الحركية ان مثل هذا المعلومات تتم اعادة عرضها في اطار عام او شكل ملخص اكثر منها صورا عقلية او اعادة عرض لفظية . (1)



نظرية معالجة المعلومات النفسية فسيولوجية " لانج "

Langs Psychophysiological Information Processing Theory

وضع هذه النظرية " بيتر لانج " Lang Peler (1977) بهدف تفهم الكم الهائل من البحوث حول الخوف المرضي Phobia واضطرابات القلق والتي ترتبط مع الجانب النفسي فسيولوجي للتصور الذهني . وعلى الرغم من ان هذه النظرية بدأت في المجال الطبي العلاجي الا انها استخدمت نموذجا لمعالجة المعلومات في التصور الذهني بشكل عام وتبدا النظرية بالفرض القائل ان الصورة ما هي الا تنظيم وظيفي لمجموعة محدودة من الافتراضات المتخزنة في العقل , وتتضمن وصف الصورة من خاصيتين اساسيتين هما :

Stimulus Proposition

1- مثيرات افتراضية

Response Proposition

2- استجابات افتراضية

حيث تشير الاولى الى وصف المحتوى " السيناريو " المراد تصوره , والثانية وصف الاستجابات الى لهذا المحتوى . وتفترض ايضا ان الصورة تحتوي على برنامج حركي يتضمن تعليمات للفرد عن كيفية الاستجابة للصورة ؛ لهذا فهي استجابة ظاهرة عارضة . وترى هذه النظرية ان التعامل سواء في السلوك الظاهري او في وضوح الصورة سوف يؤدي الى تأثير كل منها في الاخر والنقطة الواجب التأكيد عليها هي ان الاستجابات الافتراضية تمثل الجزء الاساسي في تكوين الصورة في نظرية " لانج " أي ان الصورة ليس مجرد مثير في عقل الفرد الذي يستجيب له بدوره ؛ لذلك فان نموذج معالجة المعلومات للتصور يختلف كثير عن التمثيل التصوري المقترح بواسطة التحليل الوصفي للظواهر .⁽¹⁾

وقد اوضح " لانج " وآخرون في كثير من الدراسات الفسيولوجية ان التصور يأتي مصاحبا لتدفق خارجي صادر Efferent Outflow يتناسب مع محتوى التصور . ومن واقع دراسته على مرضى الخوف اضاف انه كلما زادت الاستجابات الفسيولوجية زاد التغير المصاحب للسلوك , الى جانب ان عملية التصور التي تحتوي على استجابات افتراضية تظهر استجابات فسيولوجية اكثر من عمليات التصور التي تحتوي فقط على مثيرات افتراضية .

¹⁻ عبد الستار جبار الضمد ؛ نفس المصدر , 2000 , ص 212 .



ونود ان نشير الى كيفية الاستفادة من هذه النظرية في المجال الرياضي فعلى من يرغب في مساعدة اللاعب على التعديل من سلوكه من خلال استخدام التصور الذهني ان يعمل على ان يتضمن البرنامج العدد من الاستجابات الافتراضية لاتاحة الفرصة للحصول على البرنامج الحركي المناسب .

ونضرب المثال التالي , الذي يتضمن مجموعتين من التعليمات التصويرية: (1)

الاولى : تعليمات تميل الى المثيرات الافتراضية :

تصور نفسك في تدريب للجري في يوم من ايام فصل الخريف وانت ترتدي بدلة تدريب واثناء الجري تراقب الرياح وهي تحمل اوراق الشجار , وهناك لاعب يمر بجوارك , وقد حاولت تجنب الوقوع في حفرة صغيرة , وابتسمت في وجه اللاعب الذي يجري في الاتجاه المعاكس .

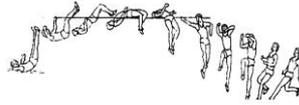
ثانيا : تعليمات تميل الى الاستجابات الافتراضية :

تصور نفسك في تدريب للجري في يوم خريفي بارد وانت تشعر بالبرد في مقدمة الانف والحلق عند تنفس كمية كبيرة من الهواء , وانت تجري بسهولة ويسر ولكنك تشعر بالتعب , وتسمع دقات قلبك في صدرك وعضلات الرجلين متعبة وخاصة العضلات التوأمية وعضلات الفخذ Calf and thigh وتتشعر ان قدمك تكاد تصطدم بالارض , واثناء الجري تشعر ان هناك عرق ساخن على جسمك .

يقترح " لانج " ان المثال الثاني يميل الى انتاج صورة واضحة اكثر من المثال الاول وينتج منه ايضا استجابات فسيولوجية مصاحبة , وتعمل على امكانية الاستفادة من هذا الوصف في التصور الذهني واستخدامه في التأثير على مستوى الاداء .

نظرية الرموز الثلاثية " اسين " Asens Triple – Code Theory

تعتبر نظرية " اسين " Ahsen والتي وضعها في عام (1984) لتفسير عملية التصور الذهني اكثر تطورا حيث اضاف بعدا جديدا وهو معنى الصورة لدى الفرد Meaning وهو ما اغفلته نظرية لانج (1977) .



ويتضمن هذا النموذج الرموز الثلاثة التالية :

- 1- الصورة . Image
- 2- استجابة حسية . Somaatic Response
- 3- المعنى . Meaning

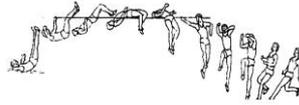
ويشمل الجزء الاول الصورة التي يمكن تعريفها بانها استثارة حسية مركبة تحتوي على جميع الجوانب الحسية , وهي داخلية في واقعها الا انها تمثل العالم الخارجي بدرجة حسية واقعية تساعد الفرد على التعامل مع الصورة كما لو كان يتعامل مع العالم الحقيقي . ويتضمن الجزء الثاني الاستجابة الحسية وهي تعني ان عملية الذهني تحدث تغيرات نفسية فسيولوجية في الجسم كما وصفها " لانج " واخرون , و " شيك " و " كيونزن دورف " (1) Sheik & Kunzen Dorf (1984) .

والبعد الثالث هو معنى الصورة . ويشير " اسين " Ashen في هذا الصدد الى ان كل صورة لها معنى عند الفرد , والاكثر من ذلك ان كل فرد يسترجع خبرته الخاصة اثناء عملية التصور الذهني , وبناء على ذلك فان الناتج من الخبرات التصورية لن يتطابق في حالة ما اذا تم تقديم نفس التعليمات عن تصور مهارة محددة الى اثنين من اللاعبين . ولتوضيح اهمية عدم اغفال معنى الصورة لدى الفرد نسرد هذه التجربة التي طبقها " مورفي " Morphy بهدف التعرف على الصورة المستخدمة من اللاعب للوصول الى مستوى الاسترخاء والتركيز قبل بدائية التدريب المهاري . فقد سأل احد اللاعبين الكبار عن الصورة التي يستخدمها فاجاب انه يتصور كرة لامعة من الطاقة متوهجة ذهبية اللون تأتي متجه نحوه وتدخل في منتصف الجسم . وانتشار هذا الطاقة تدريجيا يؤدي الى الاسترخاء في جميع العضلات والامداد بالطاقة اللازمة التي يحتاجها لبرنامجها الرياضي . (2)

وقد تم تقديم هذه الصورة الى مجموعة من الناشئين واستخدم نفس الوصف التصوري ثم تبعها البرنامج التدريبي , وبعد ذلك تم سؤالهم عن وصف خبراتهم التصورية السابقة على التدريب وقد جاءت التصورات مختلفة تماما ومنها :

¹- محمد حسن علاوي ؛ نفس المصدر . ص 229 .

²- محمد حسن علاوي ؛ نفس المصدر . ص 229 .



احد اللاعبين تصور ان الكرة المتوهجة من الطاقة قد انفجرت بعد دخولها الجسم مباشرة تاركة فجوة كبيرة ؛ ولذلك لم يستطيع استكمال التدريب .

واجاب لاعب اخر ان تصور هذه الكرة اللامعة اصابة بالعمى ولم يكن يدري الى اين يذهب واصبح غير قادر على الحركة . واستمرت الاجابات بين اللاعبين مختلفة وعلى غير المتوقع , والنتيجة انهم عبروا عن المعنى الخاص بهم للصورة والمختلف تماما عن الهدف الاساسي وهو الوصول الى المستوى الامثل من الاسترخاء والتركيز قبل بداية التدريب .

ويرى " اسين" ان هناك ثلاث مجالات هامة يجب على الباحثين ان يضعوها في الاعتبار في

البحوث المرتبطة بعملية التصور الذهني وهي : (1)

1- وصف الصورة الموظفة تماما الى جانب التعرف على الخبرة التصورية للفرد لذلك من خلال اسلوب تحليل المحتوى .

2- استخدام القياسات النفس فسيولوجية بدرجة اكبر على ان تتضمن الاستجابات والمثيرات المقترحة .

3- تقدم معنى الصورة لدى الفرد بواسطة المختبر .

أ- خلق فرصة امام دراسات جادة في هذا المجال .

ب- وجود التفاصيل الكافية التي تساعد الباحثين على تصميم كل من البحوث التصورية الى جانب المتغيرات الوسطية .

ج - تم تعديلها لتقابل احتياجات المجال التطبيقي .

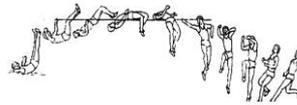
12-1-1-2 التفسير النظري للتصور الذهني

نموذج التدفق الداخلي The Inflow model

يفسر هذا النموذج عملية التصور الذهني من خلال النشاط العصبي العضلي , وقد تم تقديمه في اوائل

القرن التاسع عشر عندما وضع " كاربنتر " Carpenter مبدا الفكر الحركي Ideo – moter

للتصور الذهني والذي يفترض ان التصور يساهم في تعلم المهارة الحركية من خلال فاعلية انماط



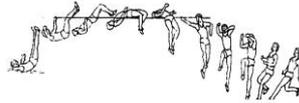
الانشطة العصبية العضلية العامة اثناء عمليات التصور . وهذا النشاط الضعيف للغاية ويندرج تحت ما سمي Low –Gain وهو مطابق ومتماثل مع الانماط الحركية الصادرة اثناء الاداء الفعلي وبنفس الاستجابة ولكن اقل حجما . وعلى الرغم من قلة هذا النشاط اثناء التصور الا انه عبارة عن مرارة التصور لانماط الحركة , وعندما يكون النشاط العصبي العضلي مرارة للاداء البدني يقال انه محدد , وهذا التحديد للنشاط العصبي العضلي اثناء التصور الذهني يقدم التغذية الرجعية لبرنامج الحركة (الشبكة الافتراضية) Proposional Network في المخ , ويمكن استخدام التغذية الرجعية في عدة اتجاهات لما لمقارنة معرفية او لتصحيح الاستجابات الحركية او الاعداد للاداء في المستقبل . (1)



شكل (1)
يوضح نموذج التدفق الداخلي

شرح النموذج :

يفترض هذا النموذج ان الوظيفة اثناء الاسترجاع الذهني لمهارة حركية تبدأ من الشبكة الافتراضية , وهي مستمدة من الذاكرة طويلة المدى , والخطوة التالية هي الانشطة التصويرية . ويحدد المستطيل اعلى الشكل هذا الخطوات , وبعد ذلك ينتج تدفق خارجي صادر الى نفس العضلات التي تستخدم خلال الاداء الفعلي لنفس المهارة , وهو ما يعبر عنه السهم يمين الشكل (14) ذو الاتجاه الى الاسفل , وعلى الرغم من ان كمية النشاط الصادر تقل خلال الاسترجاع التصوري عند مقارنتها مع الاداء البدني الا انها محددة في العضلات المرتبطة بالمهارة , ويعبر عنها المستطيل اسفل الشكل ,



وكنتيجة للاستشارة العصبية الضعيفة فان التغذية الرجعية الحسية يعاد ارسالها الى الشبكة الافتراضية عن طريق السهم الى السيار ذي الاتجاه الى اعلى . (1)

ولهذا سمي هذا النموذج " التدفق الداخلي " حيث يستخدم معلومات التغذية الرجعية للاستجابات في المستقبل , ومن خلالها يبني التعديل والتصحيح في الشبكة الافتراضية , ولذلك فان المتغير في نموذج التدفق الداخلي وهو التغذية الرجعية التي هي نتيجة الاسترجاع التصوري .

والافتراض الاساسي في تفسير نموذج التدفق الداخلي ان استثارة العضلات المصاحبة للتصور هي محددة بالعضلات الداخلية في الاسترجاع التصوري .

وعلى الرغم من ان الباحثين ساندوا هذا الاتجاه مثل " جاكسون " Jacdson من بداية الثلاثينيات وبالتحديد في (1931) وحتى " سيون " Suinn (1976) الا ان الدراسات عابها عدم الضبط التجريبي الكافي . وقدمت دراسات " لانج " (1979) , " هال " Hale دليلا تجريبيا مقبولا , الا ان الباحثين المعاصرين لم يعضدوا تفسير اتجاه النشاط العصبي العضلي وخاصة مصطلح الاستشارة العضلية المحددة وتأثير الاسترجاع التصوري . (2)

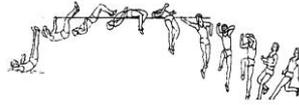
ولكن ماذا حدث اذا كان النشاط العصبي العضلي المصاحب لاسترجاع التصور الغير محدد Nonlocalized وما هي الوظيفة التي يمكن ان يؤديها في تنمية المهارات الحركية .

وتم افتراض ان المستوى الاقل من الاقصى من التوتر العضلي يمكن ان يؤدي وظيفة الاعداد للاداء في المستقبل , وان اللاعب تحت هذه الظروف يمكن ان يقوم بتسهيل الاداء من خلال الوصول الى المستوى المناسب للاستشارة , والانتباه الانتقائي المصاحب للمثيرات المرتبطة بالمهارة واستبعاد غير المرتبط منها . والمشكلة القائمة امام تفسير النشاط العصبي العضلي هي موضوع تحديد العضلات العامة في المهارة التي يتم استرجاعها , وحاليا فان الدليل المتاح لا يسمح بقبول هذا الافتراض بأي درجة من الثقة على الرغم من وجود بعض الادلة المساندة من ان بعض الاستشارات العصبية العضلية سوف تصاحب الاسترجاع التصوري , وخاصة عندما تكون المهارة مالوفة للاعب او تم التدرب عليها عن طريق التصور الذهني , وبشكل عام فان بعد التدفق الداخلي في التصور يجب عدم تجاهلها نهائيا . (3)

¹- عبد الستار جبار الضمد ؛ مصدر سابق . , 2000 , ص 217.

²- محمد حسن علاوي ؛ نفس المصدر . ص 232 .

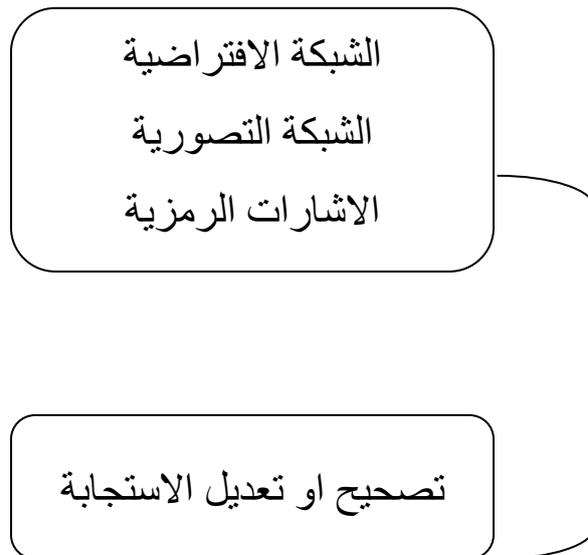
³- عبد الستار جبار الضمد ؛ مصدر سابق . , 2000 , ص 217.



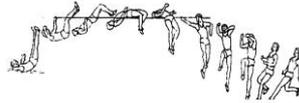
نموذج التدفق الخارجي The Outflow model

يمثل النشاط المعرفي للإشارات الرمزية Syndolic Coding العامل الرئيسي في نموذج التدفق الخارجي , وهذا النموذج مشابه تماما لتفسير التعلم الاجتماعي الذي وضعه " بانادورا " (1987) والمبنى على مشاهدات عملية التعلم ويفترض هذا النموذج انه اثناء الاسترجاع التصوري يبدأ العمل في الشبكة الافتراضية (المستطيل اعلى الشكل) مستمدا من الذاكرة طويلة المدى , و ثم تأتي الخطوة الثانية وهي عمل الاشارات الرمزية للمعلومات المرتبطة بالمهارة , وبعدها يبدأ اجراء التعديل والتصحيح في الشبكة , وهذه التغييرات المفترضة تستخدم بعد ذلك كأساس لارسال تدفق خارجي صادر من العضلات , وهذا يؤدي بدوره الى تصحيح الاستجابة او تعديل في الاداء (المستطيل اسفل الشكل) . (1)

ويجب ملاحظة ان المتغير الاساسي في نموذج التدفق الخارجي هو الاشارات الرمزية على عكس التغذية الرجعية التي تمثل المتغير الاساسي في نموذج التدفق الداخلي .
وقد ظهر اتجاهاً في تناوب البحوث التي دعمت ان الاشارات الرمزية هي العامل الاساسي للتعرف على فاعلية الاسترجاع التصوري في نموذج التدفق الخارجي .
الاتجاه الاول : يتم التركيز فيه على مراحل اكتساب المهارة .
الاتجاه الثاني : درجة المتطلبات المعرفية المتضمنة في المهارة .



شكل (2)
يوضح نموذج التدفق الخارجي



2-1-2 – الاسس الميكانيكية لتكنيك الوثب (1)

تتكون طرق الوثب باختلاف أنواعها من حركة دائرية وهي الاقتراب وحركة غير دائرية وهي عملية الوثب الفعلية والتي يتميز كل جزء منها بميزات خاصة .
ولتحليل الخطوات الفنية لتكنيك الوثب وجب علينا ان نلم بالقوانين الخاصة التي تحدد العلاقة بين اللاعب والعوامل المحيطة به وعلاقة كل منها بالآخر فاذا اراد اللاعب الوثب لمسافة معينة وجب عليه توليد كمية الطاقة من خلال قوة الجسم الداخلي والتي تمكنه من الارتباط مع القوى الخارجية مثل قوة الاحتكاك ومقاومة الارض للتغلب على الجاذبية الارضية لتجعله يتحرك في الهواء لمدة زمنية معينة . والمقصود بالقوة الداخلية للاعب هي مقدرته الجسمانية في ثني ومد مفاصل الفخذ والركبة ومفصل القدم أي قوة العضلات العاملة على هذه المفاصل ومدى قدرتها على توليد العجلة .

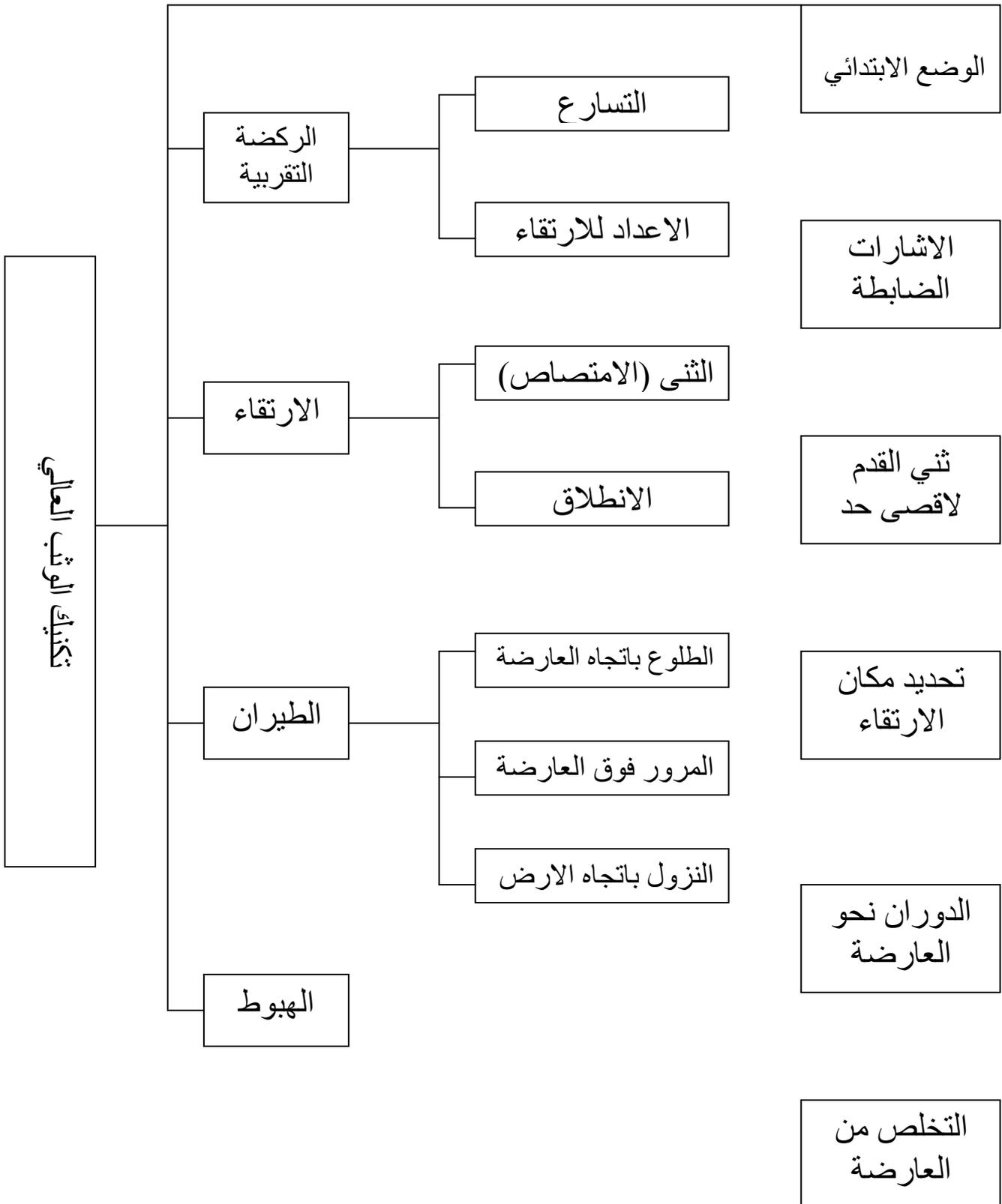
2-1-3- الوثب العالي بطريقة (الفوسبري فلوب)

" ظهرت هذه الطريقة في اولمبياد المكسيك لأول مرة وكانت المفاجأة فوز فوسبري ببطولة الدورة بهذه الطريقة . وهنا لا يحدث الاختلاف في طريقة تعدية العارضة ولكن الاختلاف في جميع الخطوات الفنية للوثب وبذلك فانه تكنيك جديد للوثب العالي يختلف عن كل ماسبقه من اول الاقتراب حتى الهبوط " . (2)

" ان ابرز ما تعالجه هذه الطريقة (فوسبري) هو الحصول على الوضع الذي يكون فيه مركز ثقل الجسم متعامدا مع نقطة الارتكاز (مكان الارتقاء) ليحصل اللاعب على اكبر قدر من الدفع الى الاعلى حيث ان الطريقة السرجية بالرغم من محاولة علاج الاندفاع الى الامام الذي يتأثر به الجسم من الاقتراب من خط مستقيم وذلك بمرجحة الرجل الحرة الى اعلى بقدر الامكان الا ان هذه الحركة يمكن ان تضيف مزيدا من الاندفاع الى الامام ويحدث الارتقاء في الاتجاه الى الامام والاعلى , وقد عولج هذا في طريقة الفوسبري (الظهرية) بالاقتراب على هيئة قوس دائرة لينتج من ذلك قوة طاردة تدفع الجسم نحو العارضة الى اعلى ويتغلب الجسم بذلك على الاندفاع الى الامام " . (3)

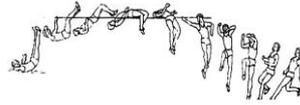
" ومن الضروري تقسيم المراحل الفنية لهذه الفعالية الى اربعة مراحل كما موضح في الشكل (1) " . (4)

- 1- ريسان خريبطو وعبد الرحمن مصطفى الانصاري ؛ العاب القوى ، ط1 (عمان ، الدار العلمية الدولية للنشر ، 2002) ص211 .
- 2- ويسان خريبطو وعبد الرحمن مصطفى الانصاري ؛ المصدر سابق ، 2002) ص159 .
- 3- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ فسيولوجيا سابقات الوثب والقفز ؛ ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000) ص50 .
- 4- كمال جميل الريضي ؛ الوثب العالي ، ط1 (عمان ، الاردن ، دار وائل للنشر ، 2003) ص16 .



شكل (3)

يوضح مراحل الوثب العالي



وتتكون أجهزة الوثب العالي من مواصفات ومقاييس وهي (1)
أ- القوائم

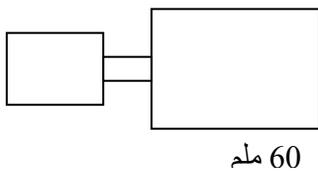
ويتكون من مادة صلبة وتزود بحوامل مثبتة فيها وتكون المساحة بين القائمين لا تقل عن 4م وتزيد عن 4,04 م .

ب- العارضة

وتتكون من الألياف الزجاجية أو المعدن ويبلغ طولها 4م (2±سم) ووزنها (2 كم) وقطر جزئها الدائري (30ملم) .

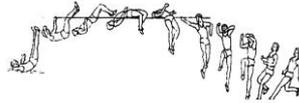
وتتكون العارضة من ثلاثة اجزاء هي : العارضة المستديرة وقطعتي النهاية التي يبلغ عرضها ما بين (30 – 35) ملم وطولها (15-20) سم . عند وضع العارضة على الحاملين يكون هبوطها الى الاسفل في حدود (2) سم كحد اقصى . عرض الحامل (40) ملم وطوله (60) ملم وكما في الشكل (2) .

4م – 4,04 م



نهاية العارضة





2-1-4- المراحل الفنية للوثب العالي في طريقة (الفوسبيري فلوب)

2-1-4-1- الاقتراب (الركضة التقريبية)

يتراوح طول الركضة التقريبية تقريبا من (7 الى 11 خطوة) وتقسم الى مرحلتين هي :- (1)

• المرحلة الاولى

" يجري الوثاب للوصول الى أقصى مايمكن من السرعة وبما يتناسب مع خصوصية الفعالية وتبلغ هذه المسافة حوالي ثلثي مسافة الركضة التقريبية ويكون الركض فيها على شكل خط مستقيم او تقوس واسع . (2)

• المرحلة الثانية

" وهي في حدود (3-5 خطوات) يقطعها اللاعب على شكل قوس حاد نصف قطرة (2/1, 3م) تقاس من نقطة مواجهة لمنتصف العارضة الى ان الوثاب يرتقي من مكان قريب الى حد ما من احدى قاعدتين قائمين الوثب القريب منه والمواجهة له . اما اذا ارتقى اللاعب بالرجل اليمنى يجب ان تكون العارضة على يساره بعيدة من قدم الارتفاع . (3)

2-4-1-2 - الارتقاء

" بعد ارتكاز القدم المرتقية تبدأ المرحلة الثانية من مراحل الوثب العالي للطريقة

الفوسبيري حيث تقسم هذه المرحلة الى قسمين " : (4)

أ- " ثني القدم المرتقية (الامتصاص) ويبدأ هذا القسم منذ لحظة وضع القدم المرتقية في مكان ارتقائها وتكون الزاوية المحصورة بين الساق والفخذ (الركبة) $160^{\circ} - 165^{\circ}$ تقريبا كما يتم في هذا القسم ثني القدم من المنطقة المحصورة بين القدم والساق وهذه الحالة تخفف من شد الجسم فوق قدم القافز. (5)

ب- " المد (النهوض) يبدأ الارتفاع من لحظة الانتهاء من ثني القدم المرتقية وتستمر بالنهوض الى ان ينفصل القافز عن مكان ارتقائه في هذا القسم تتمد القدم المرتقية على امتدادها وهذا الامتداد

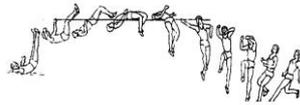
1- صريح عبد الكريم الفضلي و طالب فيصل عبد الحسين ؛ العاب الساحة والميدان , ط1 (بغداد , الدار الجامعية للطباعة والنشر , 2001) ص71 .

2- عامر فاخر شغاتي واخرون ؛ تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لالعاب الساحة والميدان , (بغداد , مكتب الكرار , 2006) ص142 .

3- عامر فاخر شغاتي واخرون ؛ موسوعة العاب الساحة والميدان للنبات , (بغداد , مكتب الكرار , 2009) ص263 .

4- كمال جميل الربضي ؛ المصدر السابق 2003 , ص21-22 .

5- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ ميكانيكية تدريب وتدریس مسابقات العاب القوى , ط1 (القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2009) ص191 .



يساعد بلاشك على حركة القدم الممرجة اضافة الى ان حركة اليد تساعد في عملية نهوض مركز ثقل الجسم باقصى سرعة ممكنة قبل الانفصال عن الارض ولكن لابد من الانتباه الى حالة الحفاظ على توازن المجموعات العضلية المشاركة في الاداء . ولكي يأخذ اللاعب وضعا جيدا للمرور من فوق العارضة لابد من حركة الدوران التي يستخدمها اللاعب في عملية الطيران . تبدأ حركة الدوران في لحظة وضع القدم المرتقية بمكان ارتقائها بصورة جيدة . في هذه اللحظة تكون حركة الاطراف السفلى من جسم اللاعب للامام مع المحافظة على حركة الاطراف العليا من القافر التي سوف تزداد سرعتها باتجاه العارضة . تتم حركة القدم الممرجة بعد الارتقاء باتجاه القدم المرتقية وتحمل للجانب وذلك للاستمرارية بحركة الدوران وهنا لابد من الاشارة الى ان القدم المرتقية في الطريقة الفوسبري هي القدم البعيدة عن العارضة . (1)

2-1-4-3- الطيران (اجتياز العارضة)

تبدأ المرحلة بعد الانطلاق عن مكان الارتقاء والذي يكون بزاوية (80-85) وهذا ما تسمى بزاوية الارتقاء وخروج مركز ثقل الجسم يكون بزاوية (60-65) وتسمى هذه الزاوية بزاوية الطيران. يمكن ان تقسم هذه المرحلة الى ثلاثة اقسام (2)

أ- الصعود باتجاه العارضة .

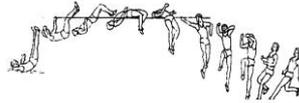
ب- المرور من فوق العارضة .

ج- النزول باتجاه فرشاة الهبوط .

لمرحلة الطيران اهمية كبرى لحركة الدوران في لحظة الارتقاء في الطريقة الفوسبري (الظهرية) لان هذا يعطي استمرارية للطيران باتجاه العارضة وعملية الدوران باتجاه العارضة تكون حول المحور الامامي لجسم اللاعب وهذا يساعد على حركة القدم الممرجة التي سوف تترك للاسفل بعد الانتهاء من الارتقاء بنفس الوقت تترك اليدين للاسفل باتجاه مكان الهبوط , ان التحرر من العارضة في الطرق المختلفة بالوثب العالي تكون باشكال مختلفة ايضا ولكن بصورة عامة الطريقة الصحيحة هي نقل الاطراف السفلى من القافر فوق العارضة دون اسقاطها .

1- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ المصدر السابق، ص 191 .

2- كمال جميل الربضي ؛ المصدر السابق ، ص 22-23 .



"وفي طريقة الفوسبري اول اجزاء الجسم العابرة للعارضة هي الرأس واليدين والجزء العلوي من الجسم ثم الورك واخيرا القدمين. (1)

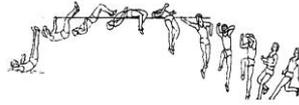
2-1-4-4- الهبوط

"عندما تجتاز الفخذان العارضة يمد اللاعب ساقيه للاعلى كما يرفع ايضا ذراعيه تمهيدا للاعلى تمهيدا لعملية الهبوط على الكتفين والظهر معا "وتبدأ هذه المرحلة بعد ان يصل اللاعب الى اقصى حد من الارتقاء العمودي باتجاه العارضة بعد ذلك يبدأ الهبوط باتجاه فرشاة الهبوط وعند بدأ الهبوط تقل سرعة مركز ثقل الجسم الى ان يصل الى الصفر (2) والهدف الاساسي من الهبوط وخاصة بعد تجاوز العارضة هو الهبوط بسلام دون ان يتعرض للاذى , ولا ضرورة لالزام اللاعب في ان يسقط بأي طريقة بل له الحرية في ان يسقط في الطريقة التي يريدونها على أي بقعة من فرشاة الهبوط مع الاخذ بالاعتبار ضرورة سلامة الهبوط . (3)

1- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ المصدر سابق , ص 192.

2- عامر فاخر شغاتي واخرون ؛ المصدر سابق , ص 143.

3- كمال جميل الربضي ؛ المصدر سابق , ص 24 .



1-2-2 – دراسة طارق ضايح محمد 2008 (1)

❖ عنوان الدراسة

تأثير تمرينات التصور الذهني المصاحب للاداء المهاري في تطوير تركيز الانتباه ومهارة الارسال الساحق والاحتفاظ بها في الكرة الطائرة .

❖ هدف الرسالة

هدفت الرسالة الى اعداد تمرينات التصور العقلي ومعرفة تأثير هذه التمرينات المصاحبة للاداء المهاري في تطوير تركيز الانتباه ومهارة الارسال الساحق والاحتفاظ بها في الكرة الطائرة . وقد تكونت عينة البحث من (10) لاعبين من نادي المصافي الرياضي وقد تم توزيعهم بطريقة القرعة الى مجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية) مارست المجموعة الضابطة التدريب المهاري المتبع في النادي اما المجموعة التجريبية فقد مارست نفس التدريب المهاري المتبع من قبل النادي وتحت اشراف المدرب مع ادخال المتغير المستقل (تدريب التصور العقلي) واشارت نتائج الدراسة ان لتمرينات التصور العقلي المصاحبة للاداء المهاري ساهمت في تطوير المجموعة التجريبية اكثر مما ساهم التدريب المهاري في تطوير المجموعة الضابطة .



❖ عنوان الدراسة :

تأثير تمارين بدنية خاصة ومساعدة وفق الأداء لتطوير بعض مظاهر الحركة الميكانيكية والانجاز لفعالية القفز العالي

❖ هدفت الدراسة :

إعداد برنامج (منهج) تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية ومظاهر الحركة الميكانيكية والانجاز لفعالية القفز العالي و التعرف على تأثير التمارين البدنية الخاصة والمساعدة وفق الأداء في تطوير بعض القدرات البدنية ومظاهر الحركة الميكانيكية والانجاز لفعالية القفز العالي .
استخدم الباحثان المنهج التجريبي وقام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية البسيطة وهي ممثلة لمجتمع البحث والبالغ عددهم (10) يتوزعون على أربعة مراحل دراسية والذين يمثلون منتخب الساحة والميدان لفعالية القفز العالي للعام الدراسي 2010-2011.

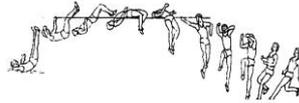
أظهرت النتائج انه هناك تأثيرات حقيقية ذات طابع ملموس للتمرينات البدنية الخاصة والمساعدة وفق الأداء في تطوير القدرات البدنية والانجاز و حقق البرنامج التدريبي أعلى نسبة مئوية للتطور في الاختبارات البدنية حيث بلغت 57.46% في القوة القصوى و اظهرت النتائج انه هناك تأثير للبرنامج التدريبي في تطور المظاهر الحركية الميكانيكية والانجاز لفعالية القفز العالي و حققت التمارين البدنية الخاصة والمساعدة وفق الأداء نسبة مئوية للتطور مثالية للمتغيرات الميكانيكية حيث بلغت في زمن النهوض 27.27% ونسب متقاربة جداً من هذه النسبة لباقي المتغيرات الميكانيكية المبحوثة .

2-2-3 مناقشة الدراسات السابقة

من خلال دراسة الباحث للدراسات السابقة اتضح ما يأتي :

أوجه التشابه :

- 1- تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة حيدر فليح وعلياء حسين في المتغير التابع حيث تضمنت كلا الدراستين فعالية الوثب العالي.
- 2- تشابهت الدراره الحاليه مع دراسة طارق ضايح في المتغير المستقل حيث تضمنت كلا الدراستين تمارين التصور الذهني .
- 3- اتفقت جميع الدراسات على استخدام المنهج التدريبي .



أوجه الاختلاف:

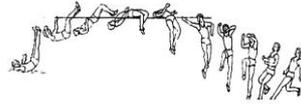
1- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة طارق ضايح من حيث العينه حيث كانت عينة الدراسة الحالية لطلاب المرحلة الرابعه -كلية التربيه الرياضيه-جامعة ديالى وكانت عينت طارق ضايح لاعبين نادي المصافي .

2- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة طارق ضايح من حيث المتغير التابع حيث كانت الدراسة الحالية لتطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بين ماكانت دراسة طارق ضايح لتطوير مهارة الارسال الساحق بكرة الطائرة .

3- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة حيدر فليح وعلياء حسين من حيث المتغير المستقل حيث كان متغير الدراسة الحالية هو تمرينات التصور الذهني اما دراسة حيدر فليح وعلياء حسين هو تمرينات خاصة ومساعدة وفق الاداء .

الاستفادة من الدراسات السابقة :

- تحديد التمرينات المستخدمة بالبحث .
- تحديد مدة التجريبية .
- تحديد الاساليب الاحصائية المناسبة .
- استفادة الباحث من نتائج هذه الدراسات في تفسير مناقشة النتائج .
- تحديد خطوات واجراءات البحث .



3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3 - منهج البحث

يعد المنهج احد الامور الاساسية في تنفيذ البحث العلمي , لانه يعتبر الطريق الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات بصورة عملية فضلاً عن اسهامه في تقدم البحث العملي , ويعرف المنهج بانه "اسلوب للتفكير والعمل يعتمد على الباحث لتنظيم افكاره وتحليلها وعرضها والوصول الى نتائج معقولة حول الظاهرة او موضوع الدراسة " (1) وقد تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين الملائمة لطبيعة البحث كما في الجدول الاتي .

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	الاختبار القبلي	التجربة الرئيسية	الاختبار البعدي	الفرق بين الاختبارين
المجموعة الضابطة	فعالية الوثب العالي	المنهج المتبع في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى	فعالية الوثب العالي	
المجموعة التجريبية	فعالية الوثب العالي	تمرينات التصور الذهني + المنهج المتبع في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى	فعالية الوثب العالي	

2-3- عينة البحث

اشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الرابعة لكلية التربية الرياضية . جامعة ديالى للسنة الدراسية (2011-2012) والبالغ عددهم (149) طالب وكانت عينة البحث (40) طالبا وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية والذين يشكلون نسبة (26,8 %) من مجتمع البحث وقد تم توزيعهم الى مجموعتين متكافئتين (ضابطة و تجريبية) وبواقع (20) طالبا جزء من شعبة (أ) يمثلون المجموعة التجريبية و(20) طالبا من شعبة (ب) يمثلون المجموعة الضابطة . وقد تم تحقيق التجانس بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) باستخدام معامل الالتواء في متغيرات (الكتلة – الطول – العمر) وكما هو مبين في الجدول (2).



جدول (2)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الكتلة	73.6	76	8.3	-0.86
الطول	179.75	181	5.12	- 0.77
العمر	22.05	22.25	0.86	- 0.96

يبين تجانس العينة في الكتلة والطول و العمر

نلاحظ من الجدول (2) ان قيمة معامل الالتواء محصورة بين ($3 \pm$) مما يدل على ان العينة ضمن التوزيع الطبيعي .

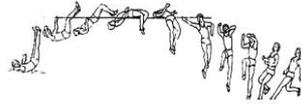
3-3 – وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة

" ان من الامور المهمة والاساسية لانجاز التجربة ادوات البحث وهي ((الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق اهداف البحث منها تلك الادوات من بيانات وعينات واجهزة)) " (1) .

3-3-1- وسائل المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية 0
- الاختبار والقياس 0
- الملاحظة والتجريب 0
- استمارة استبيان لتوزيع محتوى التصور الذهني (*)
- استمارة تسجيل القياسات والاختبارات (**)

(1) وجيه محبوب ؛ طرائق البحث العملي ومناهجته ، ط2 (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1989) ص 133 0
 (*) تم تصميم استمارة استبيان لتوزيع محتوى التصور الذهني وعرضها على الخبراء للتأكد من صحة البرنامج وملائمته لعينة البحث كما هو موضح في الملحق (3) ، وارفقت صورة من الاستمارة تبين اسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض محتوى التصور الذهني وكما مبين في ملحق (1) .
 (**) تم تصميم استمارة تسجيل القياسات ونتائج الاختبارات وكما هو موضح في ملحق (4) .
 (***) تم تصميم استمارة تسجيل نتائج اختبار الوثب العالي والملاحظات وكما موضح في ملحق (5) .



الملاحظات (***)

3-3-2- الاجهزة المستخدمة في البحث

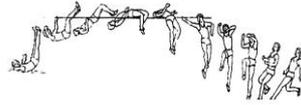
- جهاز حاسبة (لاب توب) نوع (hp625).
- جهاز عرض (Data shoo) نوع (LG) (لعرض تنفيذ الوثب العالي , وعرض الصور , وحالات التصور) .
- اقراص ليزرية نوع (DVD) .
- ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) عدد 1 .
- القاعات الدراسية (لتنفيذ تمارين الاسترخاء والتصوير الذهني) .
- ملعب الساحة والميدان .
- جهاز الوثب العالي قانوني .
- شريط قياس معدني . عدد 1 .
- مسطرة معدنية طول (30سم) عدد 1 .
- ميزان طبي نوع (Q E) عدد 1 .
- اقلام ماجك .
- صافرة نوع (Fox) عدد 2 .
- حاسبة علمية نوع (Casio) عدد 1 .

3-4- الاجراءات التنظيمية

قام الباحث باتباع بعض الاجراءات التنظيمية لتوفير المناخ الملائم لسير البحث وتحقيق الاهداف المرجوة منه فقد قام الباحث باتباع مايلي :

3-4-1- اختيار المساعدين

قام الباحث بالاستعانة بعدد من المساعدين (*) المؤهلين من طلبة الماجستير في التربية الرياضية موضحا لهم اجراء البحث بالشرح النظري والتطبيق العملي .



3-4-2- اعداد المكان والادوات الخاصة بالبحث

تم اختيار ملعب الساحة والميدان في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى لتطبيق متغيرات البحث والاختبارات القبلية و البعدية , كما قام بتهيئة جميع مستلزمات البحث .

3-5- اختبار القفز العالي (1)

- الغرض قياس الاداء المهاري للقفز العالي .
 - مواصفات الاداء يقوم الطالب بالاقتراب (الركضة التقريبية) يتراوح طول الركضة التقريبية تقريبا من (7-11 خطوة) وتقسم الى مرحلتين :
 يجري الواثب العالي للوصول الى اقصى مايمكن من السرعة وبما يتناسب مع خصوصية المهارة هذا في المرحلة الاولى اما المرحلة الثانية وهي من حدود 3-5 خطوات يقطعها الواثب على شكل قوس حاد تقاس من نقطة مواجهة لمنتصف العارضة , حيث ان الواثب يرتقي من مكان قريب من احدى قاعدتي قائمي الوثب القريب منه والمواجهة له حيث اذا ارتقى بالرجل اليمنى تكون العارضة تكون العارضة على يساره وبالعكس .
 بعد ذلك يأتي الارتقاء ويبدأ عندما يصبح الواثب في وضع موازي للعارضة وقريب من القائم يضع قدم الارتقاء على الارض وهي موازية للعارضة ومثنية من مفصل الركبة اعلى الى الداخل (عكس اتجاه العارضة) والجذع معتدل تماما وبتحريك الذراعين بالتبادل اما الاجتياز فيكون بمجرد ارتقاء الواثب عن الارض يتجه بظهره اتجاه العارضة وقد اتم (4/1) لفة حول المحور الراسي للجسم يقوم باسقاط كتفيه للاسفل بعد اجتيازها للعارضة فيرتفع الحوض للاعلى فيكون قوس فوق العارضة بعد ذلك الهبوط عندما يجتاز الفخذين للعارضة يمد الواثب ساقيه الى الاعلى كما يرفع ذراعيه ايضا للاعلى تمهيدا لعملية الهبوط على الكتفين والظهر معا حيث كان الطالب يؤدي ثلاث محاولات وتحسب المحاولة الافضل وتسجل في استمارة الاختبار القبلي المعدة مسبقا من الباحث .

(* تكون فريق العمل المساعد من :

- وميض طارق – طالب ماجستير / تربية رياضية .
- محمد جمال – طالب ماجستير / تربية رياضية .
- 1- عامر فاخر شغاتي واخرون ؛ مصدر سابق , ص 142-143 .



3-6- التجربة الاستطلاعية

ان التجربة الاستطلاعية هي عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وأدواته . (1)

لذا قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية اولى في يوم الاحد المصادف 2011/12/4 لمحتوى تمرينات التصور الذهني الساعة التاسعة صباحا على عينة مكونة من خمسة طلاب من خارج العينة يمثلون جزء من احدى شعب المرحلة الرابعة / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى . وقام الباحث بتجربة استطلاعية ثانية في يوم الاثنين المصادف (2011/12/5) لفعالية الوثب العالي الساعة التاسعة صباحا على عينة مكونة من (3) طلاب خارج العينة يمثلون جزء من احدى الشعب للمرحلة الرابعة – كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى وكان الغرض منهما .

- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث .
- مدى تفهم عينة البحث لمفردات الاختبار .
- التعرف على مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة .
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد .
- التعرف على الوقت المستغرق في لتنفيذ الاختبار لمراعاة ذلك في التجربة الرئيسية.

3-7- التكافؤ

جدول (3)

يبين التكافؤ لعينة البحث .

اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		دلالة إحصائية
		س	ع	س	ع	
				قيمة t		



اختبار الوثب العالي	سم	144.25	7.99	145.25	8.18	0.38	غير معنوي
---------------------	----	--------	------	--------	------	------	-----------

قيمة t الجدولية (2.021) عند مستوى دلالة (0.05 %) وتحت درجة حرية (20 + 20 - 2 = 38).

3-8- إجراءات البحث

قام الباحث بالاجراءات الميدانية المناسبة لاتمام البحث وهي كالآتي :

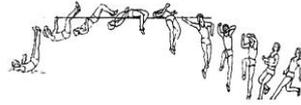
3-8-1- الاختبارات القبليّة لعينة البحث

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الاربعاء المصادف (2011/12/7) الساعة الثامنة والنصف صباحا لقياس المستوى الرقمي لعينة البحث في الوثب العالي وقد تم شرح الاختبار حتى يتمكن افراد العينة من فهم الاختبار ومحاولة تطبيقه كما تم اعطاء فرصة للطلاب لغرض الاحماء الكامل ومحاولة تطبيق فقرات الاختبار قبل اختبارهم وتسجيل النتائج طبقا للشروط والموصفات المحدودة للاختبار .

3-8-2- تمرينات التصور الذهني (التجربة الرئيسية)

تمت المباشرة في التجربة الرئيسية يوم الخميس المصادف (2011/12/8) ولغاية (2012/2/16) ولمدة ثمانية اسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع حيث كان زمن الوحدة التدريبية هو (15) دقيقة الخاص بالتصور الذهني وبذلك يبلغ عدد الوحدات التدريبية هو (16) وحدة تدريبية تم تنفيذها جميعها .

وقد خضعت المجموعة الضابطة الى المنهج المتبع في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى اما المجموعة التجريبية فقد مارست نفس المنهج المتبع من قبل الكلية وتحت اشراف اساتذة الساحة والميدان في الكلية مع ادخال المتغير المستقل (تمرينات التصور الذهني) اذ كانت تعطى للطلاب في القاعات الدراسية بعد تطبيق الاسترخاء الذاتي بطريقة (ديفد كابوس) وعرض فعالية الوثب العالي . اذ كانت الايام التي تتدرّب فيها المجموعة التجريبية هي يومي (الاحد والخميس) وكانت الايام التي تتدرّب فيها المجموعة الضابطة هي يومي (الاثنين والاربعاء) , وكما هو موضح في الملحق (2) .



وقد حددت ثلاثة جوانب لتمارين التصور الذهني

1- الجانب الأول : تدريبات التحكم بالنفس :

تدريب المختبرون على عملية التحكم بالنفس عن طريق التركيز على التنفس العميق والمنتظم من الداخل للوصول الى الاسترخاء العضلي والذهني . حيث تم استخدام طريقة (ديفد كابوس) للاسترخاء الذاتي .

2- الجانب الثاني : تمارينات الاسترخاء الذاتي :

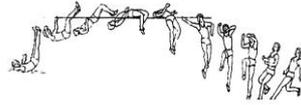
والذي يسهم في خفض الشد العضلي كما يساعد على سرعة الاستشفاء بعد المجهود اذ كانت مدة الاسترخاء (2-3) دقيقة والذي يعرف " بأنه انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بأعادة الشعور والاستفادة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية " . (1)

3- الجانب الثالث : تمارينات التصور الحركي الذهني :

يساعد على زيادة ادراك الطالب ويعمل على تحسين الاداء المهاري بتكرار المهارة ذهنيا اكثر من مرة مع اشتراك جميع الحواس السمعية والبصرية والحسية والحركية المستخدمة في الاداء المهاري .

3-8-3- الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث في يوم الاحد المصادف (2012/2/19) لقياس مدى تطور المستوى الرقمي للطلاب في الوثب العالي بطريقة الفوسبري (نفس شروط الاختبار القبلي) .



3-9- الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية :

1- الوسط الحسابي $س = \frac{مج س}{ن}$ (1)

2- الانحراف المعياري (2)

$$\frac{\frac{مج س - 2 (مج س)}{ن}}{1 - ن}$$

3- اختبار (t) لعينتين مستقلتين متساويتين في العدد : (3)

$$t = \frac{س - 1 س}{\frac{2 ع + 2 ع}{1 - ن}}$$

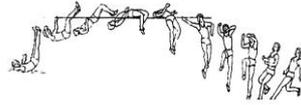
4- الوسيط = القيمة التي تتوسط القيم (4)

1- محمد جاسم الياسري ؛ مبادئ الإحصاء التربوي - مدخل في الإحصاء الوصفي والاستدلالي , (النجف , دار الضياء للطباعة . 2010) ص 140 .

2- محمد جاسم الياسري ؛ نفس المصدر , ص 187 .

3- محمد جاسم الياسري ؛ نفس المصدر , ص 161 .

4- محمد جاسم الياسري ؛ نفس المصدر , ص 127 .



$$5- \text{النسبة المئوية}^{(1)} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

6- اختبار (t) الاحصائي بدلالة الفروق بين وسطين مرتبطين (للعينات المتناظرة)⁽²⁾

$$t = \frac{\text{س ف}}{\frac{\text{ع ف}}{\sqrt{\text{ن}}}}$$

7- معامل الالتواء :⁽³⁾

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{\text{الوسط الحسابي} - \text{الوسيط}}{\text{الانحراف المعياري}}$$

8- نسبة التطور :⁽⁴⁾

$$\text{نسبة التطور} = \frac{\text{الوسط الحسابي للبعدي} - \text{الوسط الحسابي للقبلي}}{\text{الوسط الحسابي للقبلي}}$$

- 1- وديع ياسين محمد , محمد حسن عبد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث الرياضية , جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر , 1999 , ص 34 .
- 2- وديع ياسين محمد ؛ نفس المصدر , ص 285 .
- 3- وديع ياسين محمد ؛ نفس المصدر , ص 173 .
- 4- يعرب خيون ؛ مصدر سبق ذكره (2010) , ص 52 .



4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد جمع البيانات المتعلقة بالاختبار القبلي والبعدي للوثب العالي لمجموعتين البحث التجريبية والضابطة ومعالجتها بالوسائل الاحصائية ظهرت النتائج التالية :

4-1- عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للوثب العالي للمجموعتين الضابطة

والتجريبية

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي والبعدي للوثب العالي ونسبة التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

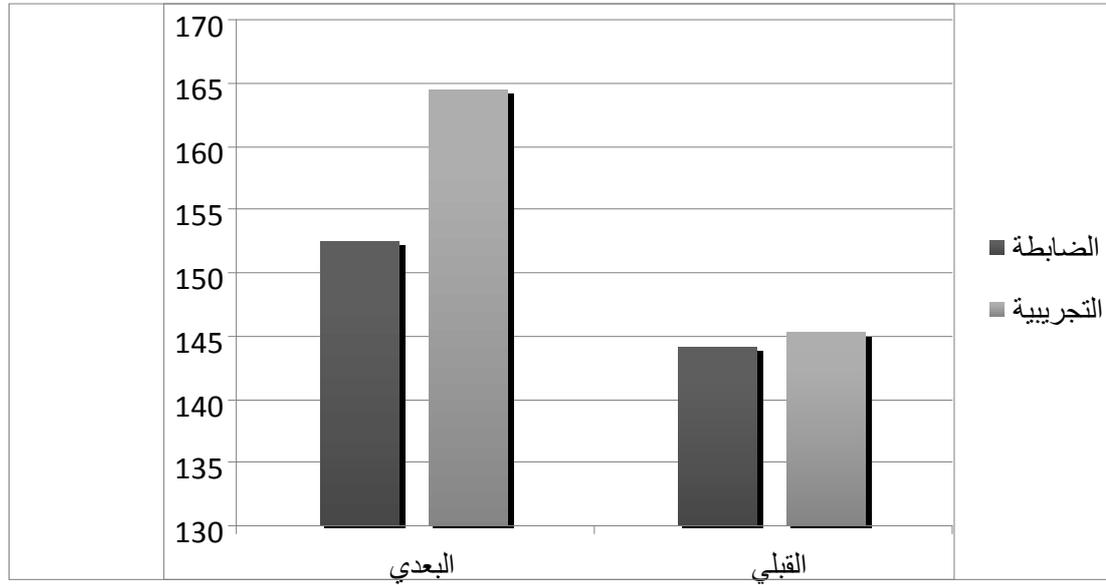
نسبة التطور	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المجموعات	المعالجات المتغيرات
	ع	س	ع	س			
5 %	7,11	152,45	7,99	144,25	سم	الضابطة	اختبار الوثب العالي
13 %	8,41	164,5	8,18	145,25	سم	التجريبية	

يبين الجدول (3) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للوثب العالي ونسبة التطور للمجموع الضابطة حيث بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (144,25) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (152,45) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وبلغ الانحراف المعياري للاختبار القبلي هو (7,99) والانحراف المعياري للاختبار البعدي (7,11) . اما نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فبلغت (5%) . ويبين الجدول (3) ايضا نتائج الاختبار القبلي والبعدي للوثب العالي للمجموعة التجريبية اذ يبين الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (145,25) وبلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي هو (164,5) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي للاوساط الحسابية ولصالح الاختبار البعدي وبلغ الانحراف المعياري للاختبار القبلي هو (8,18) وبلغ الانحراف المعياري للاختبار البعدي هو (8,41) . اما نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فبلغت (13%).



شكل (5)

يبين الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية



جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية للفروق والانحرافات المعيارية للفروق وقيمته (t) المحسوبة و الجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية يبين الاختبار القبلي والبعدي :

النتيجة	قيمة t		ع ف	س ف	المجموعات	وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	2,093	8,85	3,90	7,90	الضابطة	سم	اختبار الوثب العالي
معنوي	2,093	15,15	5,68	19,25	التجريبية	سم	

• قيمة t الجدولية (2,93) تحت مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (19)

يبين جدول (4) الوسط الحسابي للفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للوثب العالي للمجموعة الضابطة وبلغت (7.90) ويبين ايضا الانحراف المعياري للفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للوثب العالي للمجموعة الضابطة وبلغ (3,90) وبلغت قيمة t المحسوبة (8,85) وهي اكبر من قيمة t الجدولية البالغة (2,93) وبدرجة حرية (19) مما يدل على وجود فرق معنوي .



ويبين الجدول (4) ايضا الوسط الحسابي للفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للوثب العالي للمجموعة التجريبية وبلغت (19,25) وبين ايضا الانحراف المعياري للفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للوثب العالي وبلغت (5,68) وبلغت قيمة t المحسوبة (15,15) وهي اكبر من قيمة t الجدولية البالغة (2,93) وبدرجة حرية (19) مما يدل على وجود فرق معنوي .

2-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية

من خلال ملاحظتنا للجدول (3) والجدول (4) والشكل (5) يبين وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى المنهج المتبع في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى الذي اسهم في زيادة كفاءة الطلاب في تطوير انجازهم في الوثب العالي نتيجة للتكرار المستمر للتمارين التطويرية للوثب العالي وهذا مايتفق مع (نجاح مهدي شلش واخرون , 1975) الذي يرى "ان الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرار المستمر ضرورية في عملية التعلم , والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسب بين الحركات المكونة للمهارة في اداء متابع سليم وزمن مناسب والتدريب المستمر وحده يزيد من تطوير المهارة واتقانها " (1) .

ان التدريب المستمر والخبرات المتجمعة التي مر بها الطالب مكنته من تطوير المستوى الرقمي للفعالية لان طلاب المرحلة الرابعة قد تدربوا عمليا على الوثب العالي في السنوات السابقة مما يدل ذلك على انهم يملكون الاداء المهاري ولديهم الخبرة في هذه المهارة فمن الطبيعي مع ممارسة التمارين التطويرية والتدريب عليها يحصل تطور واضح في انجاز مهارة الوثب العالي ويشير الجدول (5) الى نسبة التطور للمجموعة الضابطة وبلغت (5%) ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى المنهج المتبع في كلية التربية الرياضية . كما توجد فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى تمارينات التصور الذهني المصاحبة للتدريب المهاري التي لها التأثير الواضح في فعالية الوثب العالي وفي أي عملية تدريبية او تعليمية من خلال تطبيق الاسترخاء الذاتي الذي يساعد على التخلص من التوتر العصبي والقلق



والاستثارة الزائدة في الدماغ اذ كلما كان الجهاز العصبي (C.N.S) منخفض الاستثارة زادة السيطرة الحركية مما يؤدي الى زيادة الدافعية , وهذا يتفق مع رأي (محمد العربي شمعون , 2001)⁽¹⁾ الذي يرى ان استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس سوف يؤدي الى زيادة الدافعية وبناء انماط الاداء الايجابي وتحقيق الاهداف , وبدوره يؤدي الى تحسين فاعلية التصور الذهني من خلال زيادة كفاءة الجهاز العصبي والممرات العصبية في نقل الايعازات من الجهاز العصبي الى العضلات وهذا يتفق مع رأي (Munzert.1999- Hale 1982) نقلا عن (يعرب خيون 2010)⁽²⁾ والذي يرى ان التحضيرات لغرض التركيز على الاحساس الحركي يؤدي الى زيادة النشاط العضلي وضمن هذا المفهوم يمكننا التوصل الى حقيقة وهي ان التدريب الذهني يمكن جعله اهم العوامل الثانوية في العملية التدريبية او التعليمية . ان للتصور الذهني دور كبير في تنمية قدرة الطالب في تركيز انتباهه على المهارة المطلوب تصورها وهذا مايتفق مع (كامل طه لويس , 2005) الذي يرى ان من خلال التصور الذهني يستطيع الفرد من تحسين قدرته على التركيز ومن جهة اخرى يكون قادرا على التصور بفعالية من خلال قدرته على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة "⁽³⁾ . ان ممارسة الاسترخاء اسهم في تعزيز الاشارات الحسية الصادرة والواردة من العضلات وهذا يتفق مع رأي (محمد العربي شمعون , 2001)⁽¹⁾ الذي يرى ان الفرد يمارس مشاهدة صورة والاحساس بالحركات المصاحبة لها اثناء عملية الاسترجاع , وان التركيز على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية يسمح للطالب بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة في الاداء الحركي وتحليل الاجزاء المهمة فيها , وقد اشارة (سعد جلال و علاوي 1982)⁽²⁾ الى ان الاحساسات الحركية تلعب دورا مهما في عملية التوافق بالنشاط للحركات المركبة التي تتطلب التمييز في اجزائها المختلفة .

- 1- محمد العربي شمعون , مصدر سبق ذكره , ص 212 .
- 2- يعرب خيون ؛ مصدر سبق ذكره , ط2 (بغداد 2010) ص 153 .
- 3- كامل طه لويس ؛ تدريب المهارات النفسية , (محاضرات دكتوراه . كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2005) ص 3 .
- 1- محمد العربي شمعون , مصدر سبق ذكره 2001 , ص 210 .
- 2- سعد جلال ومحمد حسن علاوي ؛ علم النفس التربوي الرياضي , (القاهرة دار المعارف , 1982) ص 187 – 199 .



ويشير الجدول (3) والشكل (5) الى نسبة التطور للمجموعة التجريبية وبلغت (13%) ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى تمرينات التصور الذهني التي اسهمت في توجيه السلوك بالاتجاه الصحيح . إذ أن تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب العالي يتطلب عملا متواصلا واساليب تدريبية فعالة من اجل رفع المستوى الرقمي وتطوير المهارة الحركية ومساعدة الطالب على معالجة بعض نواحي القصور المرتبطة بفعالية الوثب العالي .

3-4- عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لاختبار الوثب العالي

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي للوثب العالي للمجموعتين التجريبية والضابطة

النتيجة	قيمة t		الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س		
معنوي	2,21	4,82	7,11	152,45	8,41	164,5	سم	اختبار الوثب العالي

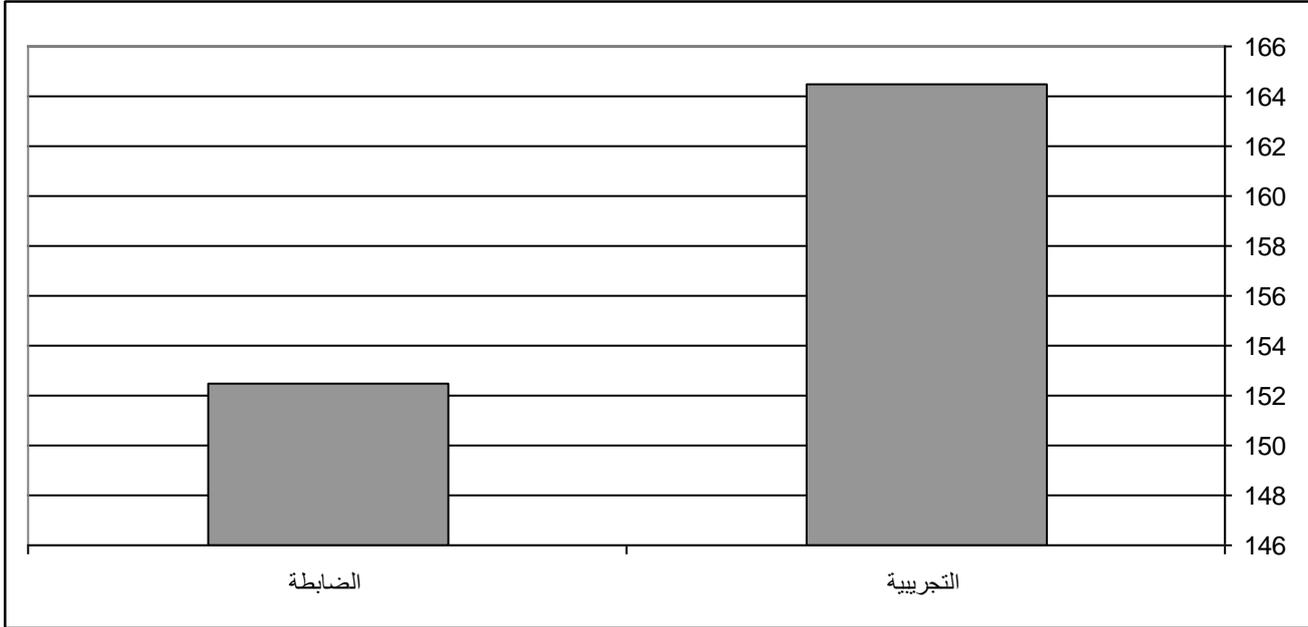
قيمة t الجدولية (2,21) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (38)

يبين الجدول (9) الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وبلغ (164,5) وهو اكبر من الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والبالغ (152,45) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويبين ايضا الانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وبلغ (8,41) والانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة بلغ (7,11) ويبين قيمة t المحسوبة وبلغت (4,82) وهذا اكبر من قيمة t الجدولية (2,21) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (38) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .



شكل (6)

يبين الاوساط الحسابية للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية



4-4- مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة و التجريبية

من خلال ملاحظتنا للجدول (5) نلاحظ وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يحقق فرضية البحث ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى ان تمارينات التصور الذهني المصاحبة للتدريب المهاري زادت من كفاءة طلاب المجموعة التجريبية في تحقيق ارتفاعات اعلى في الوثب العالي من خلال زيادة كفاءة الجهاز العصبي في نقل الاشارات العصبية وتوجيهها والتركيز على الاداء المثالي وتصحيح الاستجابات الخاطئة وتحسين عمل الجهاز العضلي من خلال تأقلم العضلات وفقا لطبيعة اداء الفعالية وظروفها وهذا ما يتفق مع (يعرب خيون 2010) ⁽¹⁾ الذي ينص عن ان استخدام التصور لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصوير الاسلوب الصحيح للاداء الفني . وللوسائل المساعدة التي استخدمها الباحث في التجربة الرئيسية دور كبير في مساعدة العينة على تذكر المهارة بشكلها الصحيح والاداء المثالي لابطال العالم وهذا ما يتفق مع (روبرت نايددفر , 1996) ⁽²⁾ الذي ينص على محاولة الاستفادة من الوسائل المساعدة التي تساعد على التذكر ومعرفة

1- يعرب خيون ؛ مصدر سبق ذكره ط2 (بغداد 2010) ص 157 .
 2- روبرت نايددفر ؛ دليل الرياضيين التدريب الذهني , ترجمة محمد رضا واخرون , (الموصل , دار الحكمة للطباعة , 1996) ص 65 .



الحالات التي يكون مستوى الشد فيها كبير مع موازنة المحاولات الناجحة مع الفاشلة واستخدام التصور لتذكرها وموازنة المشاعر والاحاسيس المرافقة لها .

كما يعد التصور الذهني من المهارات العقلية المهمة لتطوير المستوى الرقمي للوثب العالي وهذا ما افرزته نتائج الاختبارات إذ ان تصور الفعالية بالاسلوب المثالي وبشكل دقيق وواضح لجميع اجزائها يؤدي الى ارسال استجابات عصبية من الجهاز العصبي الى الجهاز العضلي مشابهة للاستجابات العصبية في الاداء الفعلي مما ساعد على تنمية قدرة الطالب على الاداء الجيد وهذا ما يتفق مع رأي (Martenz 1987) نقلا عن (يعرب خيوب . 2010) (1) الذي ينص على ان التصور الصحيح للمهارة الحركية ينتج عنه استجابات عصبية مماثلة للاستجابات الفعلية للاداء اذ تؤدي عملية التصور هذه الى ارسال اشارات عصبية من الجهاز العصبي الى العضلات لتنفيذ المهارة المطلوبة .

" كما ان التصور الذهني يؤدي الى تحسين اداء المهارة عن طريق مراجعة المهارة ذهنيا والتخلص من الاخطاء ومقارنة استجاباتهم بالاداء الحركي النموذجي " (2) .

وكذلك اسهمت تمرينات التصور الذهني في اعطاء معلومات وتكرارات عقلية كافية والتي تسهم في فهم المهارة ومعرفتها في ظروف مختلفة , وهذا مايتفق مع رأي (اسامة كامل راتب . 1997) (3) الذي يرى ان التصور الذهني للمهارات الحركية يساعد في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداء المهارات الحركية في مرافق اللعب والمنافسة .

وكذلك يرى (محمد العربي شمعون, 1990) (4) ان التصور الذهني لاداء مهارة معينة ينتج عنه نشاط عضلي ربما يكون محددًا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالاشارات العصبية المرسلّة من الجهاز العصبي الى العضلات العاملة .

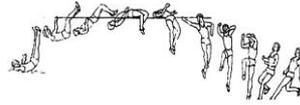
ان كل هذه الامور تعزى الى سبب تفوق طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة في التطور الحاصل في انجاز الوثب العالي .

1- يعرب خيون ؛ مصدر سبق ذكره , ط2 (بغداد 2010) ص 157 .
 2- نبيل محمد شاكر ؛ مصدر سبق ذكره . 2007, ص 95 .
 3- اسامة كامل راتب ؛ مصدر سبق ذكره , 1997 , ص 316-317 .
 4- محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي – الاسترخاء – الطريق الى البطولة ؛ (علوم الطب الرياضي , مجلة علمية دورية صادرة عن الاتحاد العربي للطب الرياضي , العدد الثاني , 1990) ص 66-68 .



ويرى الباحث ان للنشاط الجسدي والحركي التي يتمتع بها افراد العينة دوراً في انجاح التصور الذهني علما ان التصور الذهني ينسجم مع طلبة المرحلة الرابعة لكونهم قد تدربو عمليا على عدة فعاليات رياضية ساعدهم في استخدام وسائل التصور وبدوره ادى الى تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي وهذا مايتفق مع رأي (Hanna ford , 1995) الذي ينص على ان الدماغ يرتقي بواسطة النشاط الجسدي والحركة توقظ وتنشط العديد من القدرات العقلية كما ان الحركة تدمج وتثبت المعلومات والخبرة في الشبكات العصبية وانها حيوية لكل الافعال التي يجسد بها الفرد تعلمه وفهمه⁽¹⁾.

1- Hanna ford , carlo , smart moves : **why learning is not all in your head** , va: (creat ocean publis hers . 1995). p. 30.

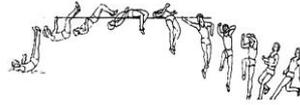


5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

وفي ضوء ماتقدم فقد توصل الباحث الى جملة من الاستنتاجات يمكن اجمالها بالاتي :

- 1- ان استخدام تمرينات تمرينات التصور الذهني المصاحب للتدريب المهاري كان فعالا وموثرا في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري.
- 2 - ان استخدام تمرينات التصور الذهني المصاحب للتدريب المهاري ادى الى منع تشتت الطالب وتحسين قابليته في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري .
- 3- هناك تطور نسبي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري.
- 4- ان استخدام تمرينات التصور الذهني ساهم في حصول المجموعة التجريبية على نسبة تطور اعلى مما حصلت عليها المجموعة الضابطة في المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبري.
- 5- ان تمرينات التصور الذهني مناسب تماما مع الفعاليات الفردية وخاصةً العاب الساحة والميدان وفعالية الوثب العالي .



2-5 التوصيات والمقترحات

من خلال نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية يوصي الباحث ويقترح مايلي :

- 1- استخدام تمارين التصور الذهني خلال المحاضرات العملية لدرس الساحة والميدان وخاصةً لفعالية الوثب العالي بطريقة الفوسبيري نظرا لما في هذه الطريقة ايجابية واضحة في تطوير المستوى الرقمي للوثب العالي بطريقة الفوسبيري
- 2- توفير بيئة غنية بالمشيرات والمعلومات الخاصة بنوع المهارة الرياضية من خلال العرض السينمائي والصور وغيرها من الوسائل التي تسهم في تحسين تمارين التصور الذهني او على الاقل تساعد الطلاب على تذكر الاداء الحركي الصحيح للمهارات الرياضية .
- 3- اقامة دورات علمية للكادر التدريسي في الكلية يتضمن فقرات تمارين التصور الذهني المذكورة قيد البحث .
- 4- اجراء بحوث ودراسات اخرى مشابهة لهذه الدراسة تدرس جوانب اخرى في التعلم الحركي لتطوير المهارات الرياضية لفئات عمرية مختلفة وفعاليات اخرى .
- 5- عدم الاهتمام الكافي في تخصيص وحدات تدريبية لتنمية القابلية العقلية لدى طلبة كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى .

المصادر العربية والأجنبية

- القرآن الكريم .
- اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضى – المفاهيم- والتطبيقات ؛ ط1 (القاهرة دار الفكر العربي, 1995) .
- اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضى مفاهيم وتطبيقات , (القاهرة , دار الفكر العربي, 1997) .
- أسامة كامل راتب ؛ تدريب المهارات النفسية وتطبيقها فى المجال الرياضى , ط2(القاهرة , دار الفكر العربي, 2004) .
- اسامة كامل راتب ؛ على نفس الرياضة – المفاهيم – التطبيقات , (القاهرة , دار الفكر العربي , 2007) .
- الين وديع فرج ؛ الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب : (الاسكندرية منشأ المعارف , 1990) .
- روبرت نايددفر ؛ دليل الرياضيين للتدريب الذهني , ترجمة محمد رضا وآخرين (الموصل , دار الحكمة للطباعة والنشر 1996) .
- ريسان خريبطو عبد الرحمن مصطفى الانصاري ؛ العاب القوى , ط1 (عمان , الدار العلمية الدولية للنشر , 2002) .
- رسمي مصطفى عليان وآخرون ؛ أساليب البحث العملي وتطبيقاته فى التخطيط والأداء , ط1 (عمان , دار صفا للنشر , 2008) .
- روبرت نايددفر ؛ دليل الرياضيين للتدريب الذهني , ترجمة محمد رضا وآخرون , (الموصل , دار الحكمة للطباعة , 1996) .
- سعد جلال ومحمد حسن علاوي ؛ علم النفس التربوى الرياضى , (القاهرة دار المعارف , 1982) .
- صريح عبد الكريم الفضلي و طالب فيصل عبد الحسين ؛ العاب الساحة والميدان , ط1 (بغداد , الدار الجامعية للطباعة والنشر , 2001) .

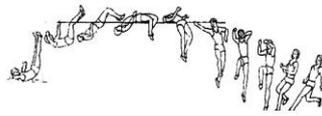
- طارق ضايع محمد العزاوي ؛ تأثير تـمـرـيـنـات التـصـور العـقـلـي المـصـاحـب لـلـاـدـاء المـهـارـي فـي تـطـوـير تـركـيـز الـانـتـبـاه ومـهـارة الـارـسـال السـاحـق والـاحـتـفـاظ بـهـا فـي الكـرة الطـائـرة : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، 2008).
- عبد العزيز عبد المجيد ؛ سيكولوجية مواجهة الضغوط من المجال الرياضي ؛ (القاهرة مركز الكتاب للنشر , 2005) .
- عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة . ط 1 (عمان , 2000) .
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ فسيولوجيا سابقات الوثب والقفز ؛ ط 1 (القاهرة , مركز الكتاب النشر , 2000) .
- عامر فاخر شغاتي واخرون ؛ تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لالعب الساحة والميدان , (بغداد ,مكتب الكرار, 2006).
- عامر فاخر شغاتي واخرون ؛ موسوعة العاب الساحة والميدان للبنات , (بغداد , مكتب الكرار , 2009) .
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ؛ ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات العاب القوى , ط 1 (القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2009) .
- فرات عبد الجبار سعدالله ؛ تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم (اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد 2001) .
- فرات جبار عبد الله ؛ مفاهيم عامة في التعلم الحركي , ط 1 (مطبعة ديالى , 2008) .
- فرج عبد الحميد توفيق ؛ المقاييس والابعاد لمسابقات العاب القوى , ط 1 (القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2000) .
- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات التعلم الحركي , (بغداد , 2005) .

- قاسم حسن حسين ؛ الاسس النظرية لفعاليات الساحة والميدان , (بغداد , مطبعة جامعة بغداد , 1980) .
- كمال جميل الرضي ؛ الوثب العالي , ط1 (عمان , الاردن , دار وائل للنشر , 2003) .
- كامل طه لويس ؛ تدريب المهارات النفسية , (محاضرات دكتوراه . كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2005) .
- مروان عبد المجيد ؛ اسس علم الحركة في المجال الرياضي , ط1 (الاردن , عمان , مؤسسة الوراق 2002) .
- محمد العربي شمعون ؛ اللاعب و التدريب العقلي , ط1 (القاهرة , مركز الكتاب للنشر 2001) .
- محمد حسن علاوي ؛ علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ؛ (القاهرة , دار الفكر العربي , 2002) .
- محمد علي ابو الكشك وقاسم خويلة ؛ اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مدى استقرار الحالة الانفعالية ومستوى تحصيل الطلاب على مساق الجمناز لطلبة كلية التربية الرياضية : (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية , العدد 18, 1998) .
- محمد جاسم الياسري ؛ مبادئ الاحصاء التربوي – مدخل في الاحصاء الوصفي والاستدلالي , (النجف , دار الضياء للطباعة . 2010) .
- محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي – الاسترخاء – الطريق الى البطولة ؛ (علوم الطب الرياضي , مجلة علمية دورية صادرة عن الاتحاد العربي للطب الرياضي , العدد الثاني , 1990) .
- نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية ؛ (ط 2007) .

- نجاح مهدي شلش , واکرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي , (البصرة , دار الكتب للطباعة والنشر , 1975) .
- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية (بغداد . شركة البركة للدعاية والنشر . 2004) .
- وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب : (بغداد , مكتب العادل للطباعة الفنية , 2000) .
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العملي ومناهجة , ط2 (بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر , 1989) .
- وديع ياسين محمد , محمد حسن عبد ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في البحوث الرياضية , جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر , (1999) .
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , ط2 (بغداد 2010) .
- 2- يحيى كاظم النقيب ؛ علم النفس الرياضي , (معهد اعداد القادة , الرياض , السعودية) (1990) .

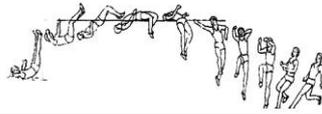
-
- martanz , pusing **mentul imagary to enhance intrinsic mothation journal of sport and erereisc psychology** : 17,1987 .
 - schmidt , A . Richaard , craig . **Weisberg . motor leraring and performance** : csecond Edition , hunan Kinetics 2001.
 - Hanna ford , carlo , smart moves : **why learning is not all in your head , va:** (creat ocean publis hers . 1995) .

الملاحق



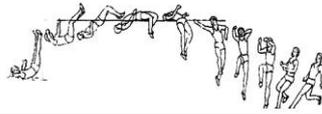
ملحق (1) أسماء الخبراء الذين تم توزيع الاستبيان عليهم

اسم الجامعة	الاختصاص	الأسماء	ت
جامعة بغداد	تعلم حركي – جمناستك	أ.د. يعرب خيون	1
جامعة ديالى	تعلم حركي	أ.د. نبيل محمود شاكر	2
جامعة بغداد	تدريب – ساحة وميدان	أ.د. طالب فيصل	3
جامعة بغداد	فلسفة التدريب – ساحة وميدان	أ.د. حسين علي العلي	4
جامعة ديالى	تعلم حركي – كرة قدم	أ.د. فرات جبار سعد الله	5
جامعة بغداد	تعلم حركي – العاب مضرب	أ.م.د. محمد حسن هليل	6
جامعة بغداد	تعلم حركي – ملاكمة	أ.م.د. موسى جواد	7
جامعة ديالى	تعلم حركي – الكرة الطائرة	د. مجاهد حميد رشيد	8
جامعة ديالى	علم نفس – ساحة وميدان	د. كامل عبود حسين	9
جامعة ديالى	تعلم حركي – كرة قدم	د. نبراس كامل هدايت	10
جامعة ديالى	تعلم حركي – كرة قدم	د. لقاء غالب زياب	11



ملحق (2)
اسماء الخبراء الذين تم اجراء المقابلات الشخصية معهم لتحديد الزمن الخاص بالتصور الذهني .

ت	اسماء الخبراء	الاختصاص	اسم الجامعة	وقت المقابلة
1	ا.د يعرب خيون	تعلم حركي جمناستك	جامعة بغداد	الاثنين 2011/11/28 الساعة الحادية عشر صباحا
2	ا.د فرات جبار سعد الله	تعلم حركي – كرة قدم	جامعة ديالى	الاحد 2011/11/27 التاسعة صباحا
3	ا.م.د موسى جواد	تعلم حركي – ملاكمة	جامعة بغداد	الاثنين 2011/11/28 الساعة التاسعة صباحا
4	ا.م.د محمد حسن هليل	تعلم حركي – العاب مضرب	جامعة بغداد	الاثنين 2011/11/28 الساعة الواحدة ظهرا

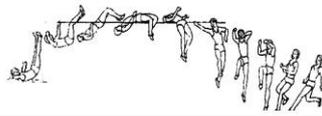


ملحق (3)

يبين محتوى تمارينات التصور الذهني

1- مراحل تمارينات التصور الذهني

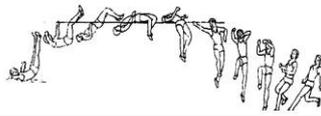
الاسبوع	المحتوى
الاول	تعلم الاسترخاء الذاتي
الثاني	تكرار تعلم الوصول الى الاسترخاء الذاتي ومحاولة التصور الذهني لفعالية الوثب العالي بطريقة الفوسبيري
الثالث	اتقان الاسترخاء الذاتي مع التصور الذهني لفعالية الوثب العالي بطريقة الفوسبيري
الرابع	تكرار للاسبوع الثالث
الخامس	تكرار للاسبوع الثالث
السادس	تكرار للاسبوع الثالث
السابع	تكرار للاسبوع الثالث
الثامن	تكرار للاسبوع الثالث



2- تمرينات التصور الذهني

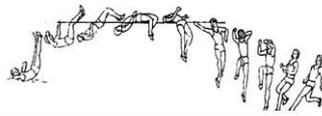
التاريخ / / 2011	الوحدة التدريبية : 1-2
الزمن 15 دقيقة	الهدف : تعلم الاسترخاء الذاتي

الملاحظات	المحتويات
التكرارات المناسبة المرتبطة بمناطق الجسم	1- اداء عملية التنفس من البطن وليس من الصدر مع مراعاة ان تأخذ نفس (الشهيق) من الانف واخراجة (الزفير) من الفم .
مراعاة الفروق الفردية	2- تأكد التنفس مع الايعاز من لدن المعلم لمحاولة الوصول لالية ثابتة من التنفس ومحاولة توجيه انتباه اللاعبين لنقطة معينة في الغرفة والاستمرار في التنفس .
اهمية اقتناع اللاعبين لتحقيق النجاح	3- تركيز الشعور على الذراع اليمنى ومحاولة ابعاد التوتر مع التركيز على التنفس , ثم عضلات الساعد , ثم عضلات اليد والاصابع مع التركيز على التنفس , الانتقال للذراع اليسرى ومحاولة ابعاد التوتر مع التركيز على التنفس , ثم عضلات الساعد , ثم عضلات اليد والاصابع مع التركيز على التنفس .
	4- الانتقال نحو الجسم كاملا والشعور بان الارض تسحب الجسم من القدمين للأسفل وتحسب المقعد , وتسحب الذراعين , التركيز على التنفس المنتظم , محاولة تخفيف التوتر الحاصل على عضلات الظهر وعضلات الرقبة .
	5- محاولة الاسترخاء في عضلات الوجه , محاولة الشعور بخروج التوتر من الجبهة مع التنفس ثم الفك مع التنفس (الفك مسترخ و مفتوح واللسان في حالة سقوط داخل الفم) مع مراعاة الانتظام في التنفس , العضلات المحيطة بالعينين مسترخية والجسم هادئ .
	6- زوال التوتر من عضلات الرقبة تدريجيا مع التنفس .
	7- الوجه مسترخ , والجسم كامل بأجزائه مسحوب للأسفل والتنفس منتظم .
	8- محاولة الرجوع الى الوضع الطبيعي من خلال الابتعاد عن اسلوب الالقاء المتدرج الهادئ من لدن المعلم ومحاولة تنشيط الجسم من خلال رفع الذراعين اماما عاليا ببطء ثم امام اسفل وتدوير الرأس ببطء للجانبين , محاولة تحريك القدمين في المكان .



التاريخ / / 2011	الوحدة التدريبية : 3-4
الزمن 15 دقيقة	الهدف : تكرار تعلم الوصل الى الاسترخاء الذاتي ومحاولة التصور الذهني لفعالية الوثب العالي .

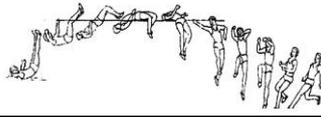
الملاحظات	المحتويات
الجلوس بوضع مريح	1- شرح فعالية الوثب العالي بطريقة الفوسبري .
التركيز على التنفس العميق بين التمرينات	2- محاولة تصور فعالية الوثب العالي بصورة بطيئة لاجزاء النموذج الحي (لاعب بطل نادي ديالى) .
الايجازات بطيئة وبصوت هادئ	3- محاولة تصور فعالية الوثب العالي بطريقة الفوسبري بصورة بطيئة لاجزاء النموذج المعروف (صورة شفافية) .
	4- محاولة تصور فعالية الوثب العالي بطريقة الفوسبري بصورة بطيئة لاجزاء النموذج المعروف (Data shoo) .
	5- وضع كل من الذراعين والجذع والركبتين والقدمين , تكرارها مع التنفس .
	6- محاولة التصور فعالية الوثب العالي , تكرارها مع التنفس .
	7- محاولة تركيز انتباه اللاعبين الى الاداء الفني الصحيح لفعالية الوثب العالي وتكرارها مع التنفس .
	8- الاستعادة الذهنية لفعالية الوثب العالي تكرارها مع التنفس .



2- تمرينات التصور الذهني

التاريخ / / 2011	الوحدة التدريبية : 5-16
الزمن 15 دقيقة	الهدف : اتقان الاسترخاء الذاتي ومحاولة التصور الذهني لفعالية الوثب العالي بطريقة الفوسبري .

الملاحظات	المحتويات
- الجلوس بوضع مريح - التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ - محاولة تسهيل عملية التصور الذهني من خلال التدرج في العمل - التركيز على تجزئة الحركة خلال التصور ثم صورها بشكل كامل - التركيز على التنفس العميق بين التمرينات - اعطاء الايعازات في الوقت المناسب وبصوت هادئ	1- اعطاء مدة مناسبة تقدر بـ (2-3) دقائق لوصول اللاعبين الى الاسترخاء الذاتي من خلال التركيز على ضربات القلب في اثناء عملية التنفس . 2- تصور مرحلة الاستعداد مع التنفس . 3- تصور مرحلة الركضة التقريبية والتي تكون على شكل حرف (j) مع الخطوات الاخيرة بشكل متدرج وتكرارها مع التنفس . 4- تصور مرحلة الارتقاء مع مرجحة ركبة الرجل الحرة الى اعلى حتى يوازي الفخذ الارض وتكرارها مع التنفس . 5- الربط بين مرحلة الركضة التقريبية ومرحلة الارتقاء وتكرارها مع التنفس . 6- تصور مرحلة الطيران وحركة الذراع المتقدمة التي تصل الى الاعلى وتقطع العارضة , ويرفع الحوض فوق العارضة بواسطة تقوس الظهر وخفض الرجلين والرأس وتباعد الركبتين للسماح بتقوس اكبر وتكرارها مع التنفس . 7- تصور مرحلة الهبوط بسحب الرأس نحو الصدر ويكون الهبوط على الكتفين والظهر مع تباعد الركبتين للهبوط , تكرارها مع التنفس . 8- الربط بين جميع مراحل الوثب العالي وتصورها بشكل كامل وتكرارها مع التنفس .



ملحق (4)

استمارة تسجيل القياسات الجسمية ونتائج الاختبارات

اسم الطالب :

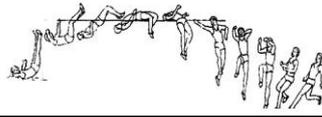
الطول :

الوزن :

العمر :

نتيجة الاختبار القبلي :

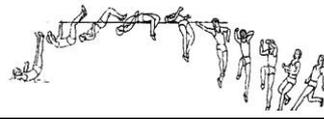
نتيجة الاختبار البعدي :



ملحق (5)

استمارة تسجيل البيانات والملاحظات

الملاحظات	المحاولات والارتفاعات			اسم الطالب	ت
	3 م	2 م	1 م		



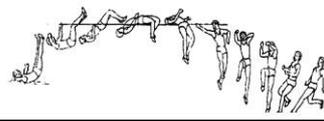
ملحق (6)

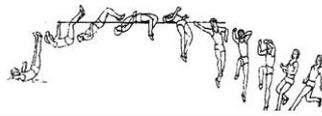
الطلاب يؤدون عملية الاسترخاء



الطلاب يؤدون عملية التصور الذهني لفعالية الوثب العالي





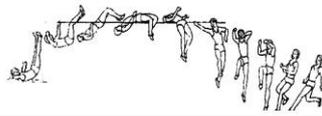


المدة الكلية للمنهاج : ثمانية اسابيع
عدد الوحدات : 16 وحدة
وقت الوحدة : 60 دقيقة

المنهاج الخاص بفعالية الوثب العالي
المتبع في كلية التربية الرياضية
جامعة ديالى

المحتوى

- الوحدة الاولى : تمرينات بدنية ومهارية عامة
الركض على شكل منحنى (حرف j) عمل ثلاث خطوات , الركض على شكل حرف z
مع عمل ثلاث خطوات .
- الوحدة الثانية : تمرينات تحضيرية
(القفز بالقدمين من فوق حاجز , الارتقاء للاعلى كل ثلاث خطوات , نفس التمرين السابق
مع الدوران نصف دورة تجاه قدم الارتقاء .
- الوحدة الثالثة : تمرينات اساسية
(اداء عملية النهوض مع ربع لفة , عملية اجتياز العارضة من الوقوف , اداء الركضة
التقريبية مع النهوض دون اجتياز العارضة , اداء النهوض من ثلاث او خمس او سبع
خطوات لاداء عملية اجتياز العارضة) .
- الوحدة الرابعة : تمرينات مساعدة
(القفز من ارتفاع وعبور العارضة , قفزات عمودية فوق حواجز مختلفة برجل واحدة
ومرجحة الرجل الحرة والقيام بحركة دوران اثناء الارتقاء , نهوض عمودي مع 2/1 دورة
فوق حواجز واطئة) .
- الوحدة الخامسة : وقفة الاستعداد والركضة التقريبية
- الوحدة السادسة : الارتقاء
- الوحدة السابعة : الربط بين الركضة التقريبية والارتقاء
- الوحدة الثامنة : تكرار الوحدة السابعة
- الوحدة التاسعة : الطياران وعبور العارضة
- الوحدة العاشرة : الهبوط
- الوحدة الحادية عشر : الربط بين جميع المراحل مع تكرار هذه الوحدة الى الوحدة
السادسة عشر .

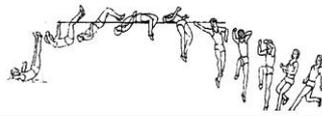


اليوم : الخميس
التاريخ : 2011/11/29

الوحدة : السابعة
الوقت : 60 د

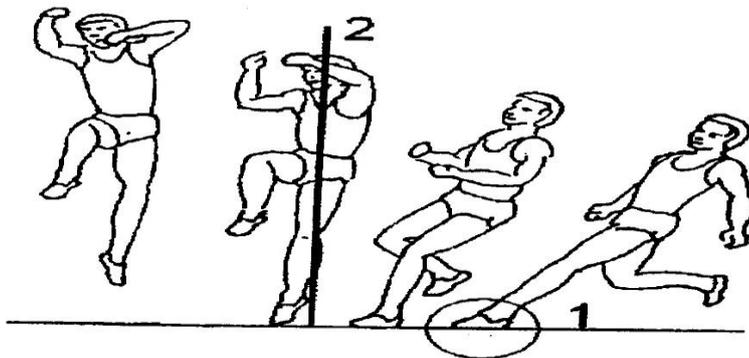
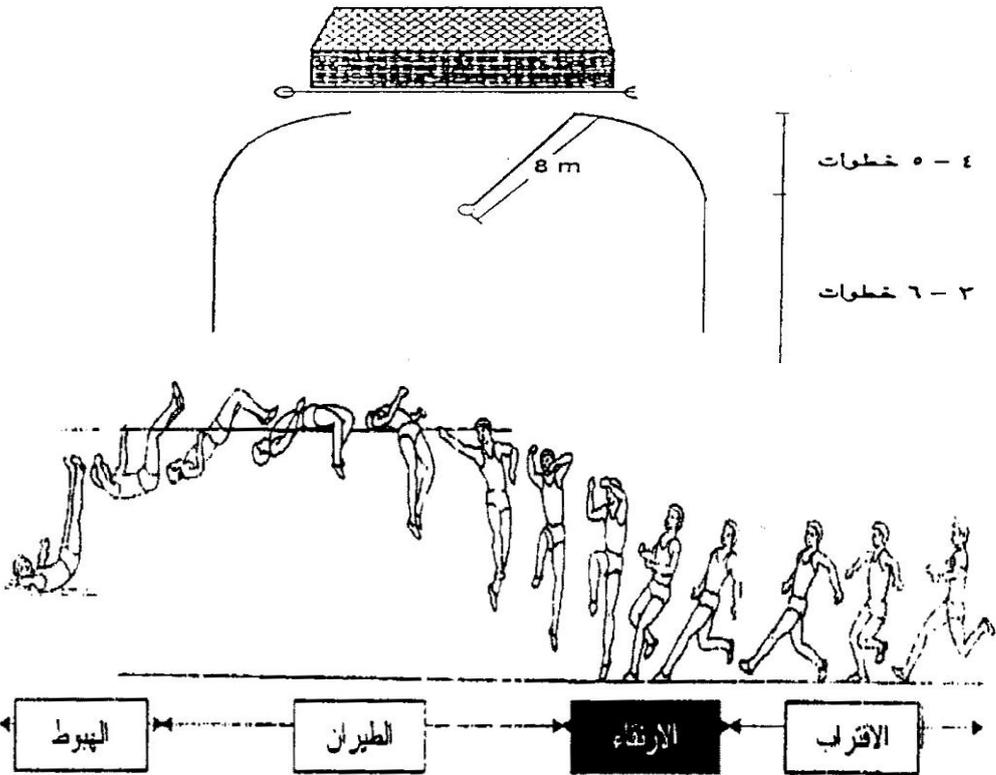
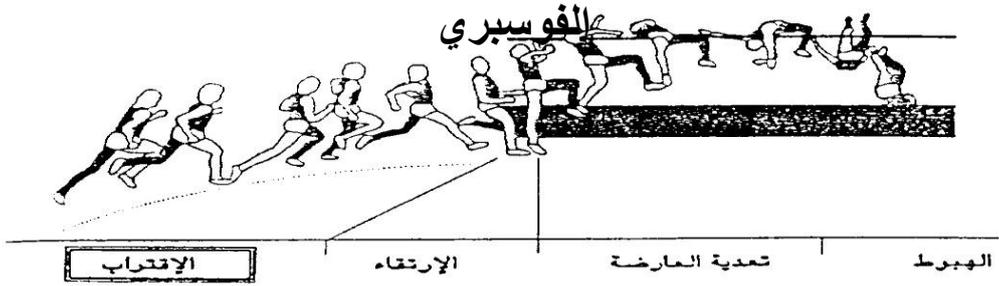
الهدف : الربط بين الركضة التقريبية والارتقاء

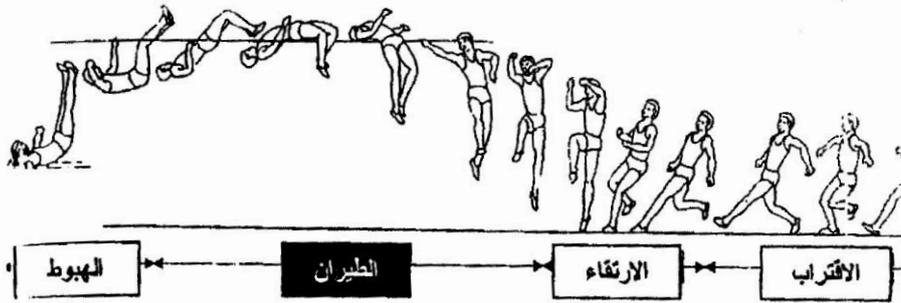
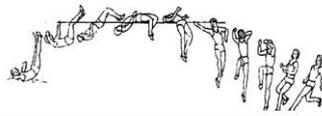
الملاحظات	المستوى	الوقت	القسم
التأكيد على مبدأ الإحماء الجيد والعام للجسم	تسجيل الحضور اداء صحيحة البدنية المشي - الهرولة - تمارين البدنية - تمارين الجذع - تمارين الرجلين .	15 د 2 د 3 د	القسم الاعدادية المقدمة الاحماء
التأكيد على دقة الشرح ويجب ان يكون مفهوم وبصوت واضح والاستعانة باحد الطلاب للقيام بالعرض .	يقوم مدرس المادة بشرح المهارة المطلوبة وهي الركضة التقريبية يتراوح طولها من (7 - 11) خطوة في المرحلة الاولى يجري الواثب الى اقصى ما يمكن من السرعة وتبلغ هذه المسافة حوالي ثلثي مسافة الركضة التقريبية ويكن فيها الركض على شكل خط مستقيم او قوس واسع اما المرحلة الثانية وهي من حدود (3-5) خطوات يقطعها الطالب على شكل قوس حاد وتزيد سرعة الطالب تدريجيا خلال مسافة الاقتراب اما ايقاع الخطوات فتزيد تدريجيا حتى لحظة الارتقاء وتتم عملية الارتقاء بسرعة وبقوة في أن واحد اما الارتقاء فيرتقي الطالب في وضع موازي للعارضة وقريب من القائم يضع قدم الارتقاء على الارض وهي موازية للعارضة متمرجح الرجل الحرة وهي منتثية من مفصل الركبة اعلى الى الداخل) عكس اتجاه العارضة (بزواوية 15 - 25 درجة وجذع معتدل تماما كما يتحرك الذراعين بالتبادل احدهما للاعلى مثنيا من مفصل المرفق واما الاخرى فتكون مستقيمة بجانب الجسم للحفاظ على توازن الجسم اثناء الارتقاء كما يرتفع الكتفين للاعلى حتى تأتي عملية الارتقاء اكثر تأثيرا وقوة مكتملة لحركة الرجل الحرة والذراعين .	40 د 10 د	القسم الرئيسي الجزء التعليمي
تصحيح الاخطاء وتكرار المهارة	يقوم كل طالب بأداء الركضة التقريبية وعمل الارتقاء على التوالي ولكل طالب ثلاث محاولات .	30 د	الجزء التطبيقي
استعمال عنصر المرح في هذا القسم	تمارين تهدئة - لعبة صغيرة	5 د	القسم الختامي



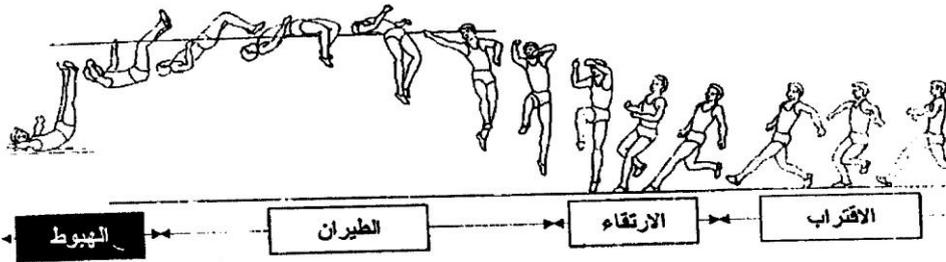
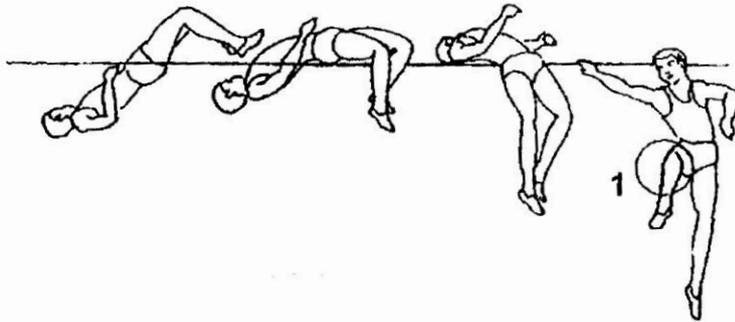
الوثب العالي بطريقة

يبين مراحل اداء فعالية

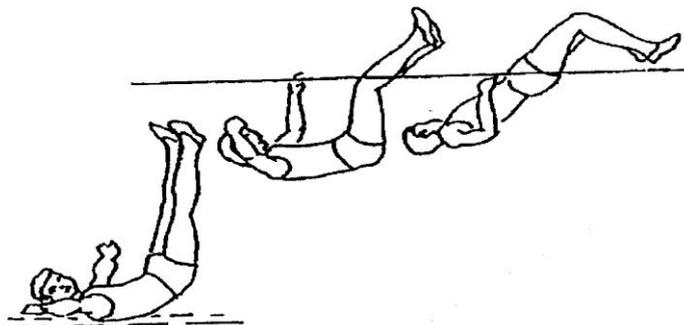




مرحلة الطيران



مرحلة الهبوط



((Mental perception and its impact on the development of complete high jump skill For students of the fourth stage - Faculty of Physical Education - University of Diyala))

By

Ahmed Hassan Latif Al-Samarrai

Supervised by

Asst. Prof. Dr. Rafid Mahdi Kaddouri

2012

Abstract

Thesis included five chapters:

((Chapter I))

Introduction

This chapter was Contained the introduction and the importance of research , so it was addressed to what the perception of mental and importance of its using in the sports field, which helps the individual to perform any skill or movement to stand on the problem and the nature of dealing with it and overcome, which has a positive effect for the student who performing the skill high jump in the achievement of this skill .

• The problem of research:

Researcher found that people who based on the learning and development of the high jump skill , are focusing on the physical side and do not get enough attention to the mental side, prompting a researcher to use mental perception and knowledge of its impact on the development of complete high jump skill for students of the fourth stage - College of Physical Education.

- The research aims to:
 - 1 - preparing exercises of mental visualization in the development of complete high jump skill.
 - 2 - Identify the impact of mental visualization in the development of the high jump skill.
- The hypothesis of the research:
 - 1 - There are significant differences for both groups: experimental group and control group between two tests.
 - 2 - There is a difference between the experimental group and control group in the development of completion of the high jump skill and its favor for the experimental group.

((Chapter II))

- Theoretical studies and similar studies:

Researcher in this section of this chapter theoretical studies deal with the subject (the concept of perception of mental - How does the perception of mental - relationship-the relation of skills level with the ability to imagine - the importance of the perception of mental - the benefits of mental perception - models of mental perception - perception of mental patterns - principles of mental visualization to improve the ability to perception - theories used for mental training -the time for mental exercise - the time of mental exercise - mental exercise techniques - the relationship of mental exercise with the previous sensory experiences - how mental training is affect - theoretical explanations of the impact of mental training)

This chapter also included a historical overview of the high jump - Physical specifications to hopped higher - physical characteristics of the hopped higher - the mechanical foundations of technique jump - high jump by Alfosebre way - stages of the high jump technical by (Alfosebre Flop) way – closing up (Crossing the bar) - upgrade - Aviation (cross bar) - fall).

In the second section researcher mentioned number of studies which similar to the current studies.

((Chapter III))

We have included a sample search on the students the fourth stage of the Faculty of Physical Education University of Diyala for the school year (2011-2012), who are (149) students, bringing the total sample (40) students who make up the proportion (26.8%) of the research community has been distributed to unequal two groups (experimental and control group) and by (20) students of the experimental group and (20) students of the control group was a homogeneity of the sample in the variables (age, height and weight) was calculated parity for the two groups in the variable under study.

- Choose high jump:

It Conducted by the researcher before starting approach mental visualization exercises, which lasted (8) weeks after the completion of data processing has the appropriate statistical means were used as the statistical laws of the following:

(Arithmetic mean - standard deviation - Percent - t-test for two independent samples equal number - t-test statistical differences in terms of Bustin linked to the corresponding samples - torsion coefficient - the proportion of development - the mediator).

((Chapter IV))

This chapter included viewing the results and thrir analysis and discussion of the variable under study and through him has been reached to achieve the objectives of the research and verification of its hypotheses.

((Chapter V))

This section includes the conclusions and recommendations where the recommendations are the following:

- The use of mental visualization was effective in the development of complete high jump skill.
- The use of mental visualization has great importance in improving the effectiveness of the student's performance in the high jump.
- The use of mental perception led to the dispersion of the student and the prevent development achieved in the high jump.

- The use of mental perception contributed in the experimental group for get the evolution of the ratio is higher than what obtained in the control group completed high jump skill.
- Not enough attention in the allocation of training modules for the development of mental ability among the students of the Faculty of Physical Education / University of Diyala.

The recommendations were the following:

- The use of mental visualization process through working lectures to study the track and field and specially attention high jump because in this way is positive and clear in the development of complete high jump skill as well as their applicability in other sports.
- Confirm the use of visualization in the development of mental skill areas for students of the Faculty of Physical Education.
- I can be generalized vocabulary of mental perception through the establishment of scientific sessions of the Faculty of Physical Education teaching staff in the field of training on how to use mental visualization to develop the students' aptitude on the correct perception of the mental skills of sports in the development of learning processes.
- Provide a rich environment by Stimuli and information for the type of skill sports through cinema, images and other means that contribute to the improvement of mental perception, or at least help students remember the correct performance of the motor skills of sports.
- made research and other studies similar to this study to considering other aspects of motor learning and develop the mathematical skills to different age groups and other games.

**Ministry of Higher Education and
Scientific Research
University of Diyala
College of Basic Education
Department of Physical Education**



**The impact of mental visualization exercises skill in
the development of digital level for the high jump by
Alfosebri Flop**

Submitted to

**The Council of the Faculty of Basic Education -
Department of Physical Education - University of
Diyala - a part of the requirements of the Master's
degree in Physical Education**

by

Ahmed Hassan Latif Al-Samarrai

Supervised by

Asst. Prof. Dr. Rafid Mahdi Kaddouri

1433 H - 2012.A D