تاريخ استلام البحث 21 كانون الثاني 2025

The effect of internal mental imagery exercises on shooting accuracy in foil fencing

Abstract

The research aimed to prepare exercises of internal mental perception in the accuracy of shooting fencing with a shish weapon, and to identify the effect of internal mental perception exercises on the accuracy of shooting with fencing with a shish weapon, And also to identify the significance of the differences between the two groups (experimental - control) in the post-tests in the performance of the accuracy of aiming with a shish weapon, As for the hypotheses of the research, the researcher imposed that there are statistically significant differences between the pre- and post-tests of the two groups (experimental - control) in the performance of the accuracy of correction with a shish weapon, and the researcher used the experimental approach in the style of two equivalent groups with pre- and post-tests for its suitability the nature of the research problem, The researcher identified the research community, which is represented by the players of Maysan youth clubs with shish weapons, which are (6) clubs, namely (architecture, oil, Kumait, Tigris, Citadel, Hungary) and registered with the lists of the sub-federation of fencing for Maysan Governorate, numbering (27) players, The sample was deliberately selected and they are the players of the club (architecture) and the number (6) players and their percentage represented (22.22%) of the research community, either the most important conclusions were that the exercises mental perception a positive impact in the development of accuracy correction when the experimental group, The most important recommendations were to emphasize the use of internal mental visualization exercises, which are an indicator for the development of achievement and to ensure the development of the level of technical performance of the stabbing movement, which in turn leads to the development of correction accuracy.

Keywords : Exercises , Internal Mental Visualization , Precision Aiming , Weapon Blinds , Fencing

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

تأثير تمرينات التصور العقلي الداخلي في دقة التصويب بالمبارزة لسلاح الشيش

م.م هند صدام زهراو

وزارة التعليم العالي / جامعة ميسان / كلية التربية الاساسية

hind.sadam@uomisan.edu.iq

ملخص البحث

يهدف هذا البحث إلى إعداد تمرينات للتصور العقلي الداخلي تهدف إلى تطوير دقة التصويب في رياضة المبارزة بسلاح الشيش، والتعرف على مدى تأثير هذه التمرينات في تحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين, كما سعى البحث إلى الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في نتائج الاختبارات البعدية لمتغير دقة التصويب.

وانطلقت الباحثة من فرضية مفادها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين، وذلك في أداء مهارة التصويب بسلاح الشيش. واعتمدت الباحثة المنهج التجريبي بصيغته المناسبة لطبيعة البحث، من خلال تصميم المجموعتين المتكافئتين باستخدام الاختبارين القبلي والبعدي.

تكوّن مجتمع البحث من لاعبي أندية محافظة ميسان الشباب في سلاح الشيش، والبالغ عددهم (27) لاعباً موزعين على (6) أندية (العمارة، النفط، الكميت، دجلة، القلعة، المجر)، وتم اختيار عينة البحث بصورة عمدية من لاعبي نادي العمارة (6 لاعبين) بنسبة (22.22%) من المجتمع الأصلي، وُزعت بالتساوي على مجموعتين (ضابطة وتجريبية).

وقد توصلت الباحثة إلى عدد من الاستنتاجات، من أبرزها أن تمرينات التصور العقلي الداخلي أسهمت بشكل واضح في تحسين دقة التصويب لدى أفراد المجموعة التجريبية. وبناءً على ذلك، توصي الباحثة باعتماد هذه التمرينات كوسيلة فعّالة لتطوير الأداء الفني في حركة الطعن، وبالتالي رفع مستوى دقة التصويب والإنجاز المهاري في رياضة المبارزة

الكلمات المفتاحية : التمرينات , التصور العقلي الداخلي , دقة التصويب , سلاح الشيش , المبارزة

1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد رياضة المبارزة، وخاصة باستخدام سلاح الشيش، من الرياضات التي تتطلب مستويات عالية من التوافق الحركي، والدقة في التصويب، والسرعة في اتخاذ القرار، فضلاً عن التركيز الذهني والانفعالي العالي, ويُعتبر التصويب الدقيق من أهم العوامل التي تحدد نجاح اللاعب داخل المباراة، حيث يمثل النقطة الفاصلة بين الفوز والخسارة في الكثير من الحالات، خصوصاً في ظل تقارب المستويات الفنية بين اللاعبين.

وفي السنوات الأخيرة، بدأ التوجه العلمي الحديث نحو تعزيز الأداء الرياضي من خلال البرامج النفسية والتقنيات الذهنية، ومنها تمرينات التصور العقلي(Mental Imagery) ، والتي أثبتت فعاليتها في تطوير العديد من المهارات الحركية في مختلف الألعاب الرياضية, ويُعد التصور العقلي الداخلي – الذي يركز على استحضار الإحساس الحركي الداخلي للحركة من منظور اللاعب نفسه – أحد أشكال هذه التمرينات التي تسهم في تنشيط المسارات العصبية المرتبطة بالأداء، دون الحاجة إلى التنفيذ الفعلي.

وإن تطبيق تمرينات التصور العقلي الداخلي في رياضة المبارزة قد يُحدث تأثيراً جوهرياً في رفع دقة التصويب، من خلال تحسين التركيز، وتقوية الربط بين الجهاز العصبي المركزي والعضلي، وتعزيز استحضار السيناريوهات المهارية الدقيقة, ورغم التقدم الحاصل في هذا المجال، لا تزال الحاجة قائمة إلى دراسات أعمق وأكثر تخصيصاً تربط بين التصور العقلي الداخلي ودقة التصويب في سياقات فنية معقدة مثل رياضة المبارزة.

ومن هذا المنطلق، تكمن اهمية البحث في تحليل تأثير تمرينات التصور العقلي الداخلي على دقة التصويب لدى لاعبي سلاح الشيش، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي ذهني وقياس فعاليته باستخدام أدوات كمية ونوعية، لتقديم إضافة علمية وعملية يمكن أن تساهم في تطوير أساليب التدريب المعتمدة في المبارزة.

1-2 مشكلة البحث:

تعد رياضة المبارزة بسلاح الشيش من الرياضات الدقيقة والمعقدة، والتي تتطلب تكاملاً بين المهارات البدنية والفنية والعقلية, وتبرز دقة التصويب كعنصر حاسم في أداء اللاعب، إذ تُعد العامل الفيصل في تسجيل النقاط وتحقيق الفوز, ومع تطور مستوى اللاعبين وتقارب إمكاناتهم البدنية والفنية، أصبح من

الضروري البحث عن أساليب تدريبية حديثة تركز على الجوانب العقلية والذهنية، لدعم الأداء وتحسين الدقة تحت الضغط التنافسي

ورغم أن التصور العقلي الداخلي أثبت فعاليته في العديد من الألعاب الرياضية، إلا أن هناك قصوراً واضحاً في توظيفه داخل البيئة التدريبية لرياضة المبارزة، خصوصاً في الجانب المتعلق بدقة التصويب, كما أن الدراسات السابقة التي تناولت التصور العقلي غالباً ما ركزت على الألعاب الجماعية أو المهارات الحركية العامة، دون التعمق في تأثيره على المهارات الدقيقة والخاصة، مثل التصويب في سلاح الشيش، الذي يتطلب استجابات سريعة وقرارات دقيقة في أجزاء من الثانية.

من هنا، تتمثل مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

إلى أي مدى تؤثر تمرينات التصور العقلي الداخلي في تطوير دقة التصويب لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش؟

1-3 اهداف البحث:

1- تصميم مجموعة من تمرينات التصور العقلي الداخلي تهدف إلى تطوير مهارة دقة التصويب في رياضة المبارزة بسلاح الشيش.

2- تحليل أثر التمرينات القائمة على التصور العقلي الداخلي في تحسين دقة التصويب لدى لاعبي سلاح الشيش.

3- مقارنة نتائج الأداء في اختبار دقة التصويب بين المجموعة التجريبية التي خضعت لتمرينات التصور العقلي الداخلي، والمجموعة الضابطة، في القياسات البعدية.

1-4 فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة في أداء مهارة دقة التصويب بسلاح الشيش.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة التي طبقت تمرينات التصور العقلي الداخلي (التجريبية) والمجموعة التي لم تطبقها (الضابطة) في أداء دقة التصويب بسلاح الشيش.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي سلاح الشيش الشباب لنادي العمارة

1-5-2 المجال الزماني: 2024/1/21 - 2024/4/12

1-5-3 المجال المكاني: مركز شباب حي الحسين

1-6 تحديد المصطلحات :

- **التصور العقلي** :" وسيلة ذهنية يستخدمها الرياضي لاستدعاء صورة ذهنية دقيقة لمهارة أو مجموعة من المهارات سبق له أن تعلمها أو شاهدها، حيث يتم استحضار الحدث الحركي داخل العقل وكأنه يُنفَّذ فعلياً، مصحوباً بالمشاعر والانفعالات التي رافقت الموقف الأصلي. كما يتيح التصور العقلي للرياضي تكوين مشاهد ذهنية لأحداث مستقبلية محتملة، والتخطيط لكيفية الاستجابة لها بشكل مثالي، مما يسهم في تعزيز الأداء وتنمية الاستعداد النفسي والذهني " (عراك، 2003).
- **التصور العقلي الداخلي** : "يرتكز التصور العقلي الداخلي على قدرة اللاعب على استحضار صورة ذهنية من منظور داخلي لأداء مهارات أو مواقف سبق له تعلمها أو مشاهدتها أو اكتسابها، بحيث يُعيد تمثيل الأداء كما لو كان يُنفَّذ فعليًا، مستشعرًا تفاصيل الحركة من الداخل، بما في ذلك الإحساس الجسدي والتدفق الحركي والانفعالي المرتبط بالموقف" (النقيب، 1990).

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

تعد طبيعة المشكلة البحثية العامل الأساسي في تحديد المنهج العلمي الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة، وبناءً على ذلك، تم اعتماد المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات القياسين القبلي والبعدي، لما يتمتع به هذا الأسلوب من قدرة على الكشف عن أثر المتغير التجريبي بدقة، وملاءمته لطبيعة المشكلة موضوع البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث من فئة لاعبي أندية محافظة ميسان لفئة الشباب في سلاح الشيش، والبالغ عددها ستة أندية، وهي: (العمارة، النفط، الكميت، دجلة، القلعة، والمجر)، والمسجلين رسمياً ضمن كشوفات الاتحاد الفرعي للمبارزة في المحافظة، والبالغ عددهم (27) لاعباً, وقد تم اختيار العينة بطريقة عمدية من بين لاعبي نادي العمارة تحديداً، والبالغ عددهم (6) لاعبين، وهو ما يُمثل نسبة (22.22%) من إجمالي مجتمع البحث. وتم توزيع هؤلاء اللاعبين إلى مجموعتين متساويتين (ضابطة وتجريبية) باستخدام أسلوب القرعة، بواقع (3) لاعبين لكل مجموعة. حيث خضعت المجموعة الضابطة

للبرنامج التدريبي التقليدي المعتمد من قبل المدرب، بينما نُفّذ على المجموعة التجريبية برنامج تمرينات التصور العقلي الداخلي المعد من قبل الباحثة.

2-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث:

2-3-1 تجانس عينة البحث:

قبل الشروع في تنفيذ الاختبارات الخاصة بموضوع الدراسة، وقبل تطبيق التمرينات المعدّة من قبل الباحثة، تم اتخاذ إجراءات تهدف إلى ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث, ومن أجل ذلك، قامت الباحثة بالتحقق من مدى تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات الأنثروبومترية ذات العلاقة بأداء المهارة قيد الدراسة، وهي: (الكتلة الجسمية، الطول، العمر الزمني، والعمر التدريبي)، وذلك لضمان تكافؤ المجموعتين وتحقيق شروط الصدق الداخلي للتجربة , كما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين التجانس بين افراد العينة (الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , معامل الاختلاف)

المعالم الاحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الكتلة	كغم	69.24	1.23	1.77
الطول	متر	172.98	1.20	0.69
العمر الزمني	سنة	18.23	1.11	6.08
العمر التدريبي	سنة	4.32	0.32	7.40

ويتبين من خلال الجدول(1) ان قيمة معامل الاختلاف لمتغيرات البحث هي أقل من (30%)

وهذا يعني أن عينة البحث متجانسة فيما بينهم في هذه المتغيرات. (الفرطوسي، 2016، صفحة 101)

2-4 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

2-4-1 وسائل جمع المعلومات:

- الملاحظة.
- المقابلات الشخصية.

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853
العدد الأول – المجلد الثالث والعشرون

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية (الأنترنت).
- الاختبار والقياس.

2-4-2 الأدوات والاجهزة المستخدمة:

- سلاح الشيش ايطالي الصنع.
- شاخص خاص لقياس دقة التصويب
- استمارة تسجيل
- جهاز كمبيوتر

2-5 اجراءات البحث الميدانية :

2-5-1 اختيار الاختبارات المناسبة :

- **اختبار دقة التصويب في حركة الطعن بالمبارزة** (عباس، 2000، صفحة 33)
- **هدف الاختبار:**

يهدف هذا الاختبار إلى قياس مدى دقة التصويب لدى اللاعب أثناء تنفيذ حركة الطعن في رياضة المبارزة باستخدام سلاح الشيش.

- **الأدوات المستخدمة:**

شاخص يمثل الهدف القانوني المعتمد لسلاح الشيش.

- **وصف الأداء:**

يأخذ اللاعب وضعية الاستعداد أمام الشاخص، بعد ارتداء التجهيزات الكاملة الخاصة بالمبارزة, وتُرسم علامات أرضية لتحديد موقع القدمين في وضعية البدء، بحيث يكون اللاعب قادرًا على تنفيذ الطعن ولمس الهدف بذبابة السلاح, يعطي الحكم الأول إشارة لتنفيذ الطعن نحو موضع معين على الهدف، بينما يتولى الحكم الثاني تقييم توقيت الاستجابة، إذ تُعد المحاولة ملغاة في حال تأخر اللاعب

عن الاستجابة الفورية للإيعاز, يُمنح اللاعب عشر محاولات، يجب تنفيذها جميعًا خلال مدة لا تتجاوز (10) ثوانٍ.

- **طريقة التسجيل:**

تُحسب فقط المحاولات التي ينجح فيها اللاعب في إصابة الموضع الصحيح الذي تم الإيعاز إليه، ويُعتمد عدد المحاولات الناجحة كمؤشر على دقة التصويب.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية:

عد تنفيذ التجربة الاستطلاعية من الخطوات الأساسية التي يُوصي بها خبراء المنهج العلمي لضمان دقة الإجراءات البحثية، إذ تُعرف بأنها "نموذج مصغر للتجربة الأساسية، يهدف إلى الكشف عن بعض الجوانب العلمية أو اختبار العمل الميداني لرصد الصعوبات التي قد تعيق تنفيذ التجربة الرئيسة، أو لتدريب الكوادر المساعدة" (كاظم، 2015).

واستنادًا إلى هذا التوجه العلمي، قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية لاختبار دقة التصويب في سلاح الشيش، وذلك على عينة مكونة من لاعبين اثنين من نادي النفط، ممن هم خارج العينة الأساسية للبحث، وبمساعدة الفريق المساعد.

وقد تم تنفيذ التجربة بتاريخ 2024/1/21، وهدفت إلى ما يلي:

- التحقق من ملاءمة المكان المخصص لإجراء الاختبارات.
- التعرف على مدى استعداد المشاركين لأداء الاختبار.
- قياس الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات بالكامل.
- اختبار مدى مناسبة الاختبار لمستوى العينة.
- التعرف على التحديات أو المعوقات المحتملة أثناء التطبيق الفعلي.
- التأكد من كفاءة الفريق المساعد وتفاهمه في تنفيذ المهام المطلوبة وتسجيل النتائج بدقة.
- اختبار سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- التحقق من مدى صلاحية استمارات تسجيل البيانات

2-5-3 الأسس العلمية لاختبار الدقة:

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية، سعت الباحثة الى اعتماد الأسس العلمية في عملية التقنين للاختبار, وذلك لكون العينة اختلفت من حيث الجنس والعمر,على الرغم من كونه اختبار مقنن لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبار المختار من صدق وثبات وموضوعية بحسب المصادر العلمية.

2-5-3-1 صدق الاختبارات:

للتاكد من صدق الاختبار تم استعمال معامل الصدق الذاتي، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، على النحو المبين في الجدول رقم (2). وعلى هذا كانت معاملات الصدق الذاتي بين (0.899) ، مما يدل على أن معظم الاختبارات كانت صادقة وبدرجة عالية.

2-5-3-2 ثبات الاختبارات:

لحساب معامل ثبات الاختبار اعتمدت الباحثة طريقة اعادة الاختبار فقد طبق الاختبار جميعها على عينة التجربة الاستطلاعية ، في يوم الاحد الموافق 21 /1 /2024 واعيدت الاختبارات نفسها بعد مرور (7) ايام وذلك يوم الاحد الموافق 2024/1/28 ، اذ تراوحت القيم بين (0.809) ، مما يؤكد ثبات الاختبارات، والجدول (2) يبين ذلك.

2-5-3-3 موضوعية الاختبارات:

يقصد بموضوعية الاختبار "عدم تدخل ذاتية الباحث وآرائه ومعتقداته في نتائج الاختبار" (الكندي و الدايم، 1999)، فقد تم إيجاد موضوعية الاختبارات من خلال تقييم محكمين اثنين مختصين, إذ تبين أن الاختبارات ذات موضوعية عالية، من خلال استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين قيمهما وكما هو مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين القيم المعنية بمعاملات الثبات والصدق الذاتي والموضوعية في بعض المهارات الاساسية بكرة اليد

ت	الاختبارات	درجة الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	اختبار دقة التصويب في حركة الطعن بالمبارزة	0.809	0.899	0.948

2-6 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبار القبلي على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) البالغ عددهم (6) لاعبين قبل البدء بتنفيذ الوحدات التدريبية، في يوم الاحد الموافق 2024/2/4 في مركز شباب حي الحسين (القاعة المغلقة) , وقد تم اختبار العينتين التجريبية والضابطة على اختبار دقة التصويب على الشاخص.

2-6-1 تكافؤ مجموعتي البحث

جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه ت المحتسبة لنتائج المتغيرات المبحوثة

المتغيرات	مجموعة الضابطة		مجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اختبار دقة التصويب في حركة الطعن بالمبارزة	5.583	0.395	5.550	0.487	0.092	0.931	غير معنوية
(ن – 2) = (6 – 2) =4 تحت مستوى دلالة اصغر من (0.05)							

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

2-7 التمرينات المستخدمة:

قامت الباحثة بأعداد عدد من تمرينات التصور العقلي والتي تنفذ في الفترة الزمنية المخصصة للتدريب على الاداء المهاري بغرض تطوير الاداء الفني مقرونا بدقة التصويب, وتم برمجة التمرينات في القسم الرئيسي , في فترة الاعداد الخاص , واشتمل البرنامج على (16) وحدة تدريبية بواقع وحدتين في الاسبوع (الاحد و الاربعاء), مدة كل وحدة (15–30) دقيقة , وكانت فترة تطبيق التمرينات من 2024/2/11 – 2024/4/10 .

2–8 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبار البعدي على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) البالغ عددهم (6) لاعبين قبل البدء بتنفيذ الوحدات التدريبية، في يوم الجمعة الموافق 2024/4/12 في مركز شباب حي الحسين (القاعة المغلقة) , وقد تم اختبار العينتين التجريبية والضابطة على اختبار دقة التصويب على الشاخص.

2–9 الوسائل الاحصائية:

لجأت الباحثة الى اختيار القوانين الاحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج القياسات القبلية والبعدية, وقد استعانت بالحقيبة الاحصائية (spss) , وبما يلي:

- ✓ الوسط الحسابي
- ✓ الانحراف المعياري
- ✓ معامل الارتباط البسيط بيرسون
- ✓ معامل الاختلاف
- ✓ النسبة المئوية
- ✓ اختبار (ت) للعينات المتناظرة
- ✓ اختبار (ت) للعينات الغير متناظرة

3-عرض ومناقشة النتائج :

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات القبلية والبعدية في المتغيرات المدروسة

جدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات المدروسة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف س	ف ع	قيمة (ت) المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اختبار دقة التصويب في حركة الطعن بالمبارزة	5.550	0.487	7.030	0.747	1.480	0.282	9.086	0.012	معنوي
(ن – 1) = (3 – 1) =2 تحت مستوى دلالة اصغر من (0.05)									

جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المدروسة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف س	ف ع	قيمة (ت) المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
اختبار دقة التصويب في حركة الطعن بالمبارزة	5.583	0.395	5.656	0.416	0.073	0.023	5.500	0.032	معنوي
(ن – 1) = (3 – 1) =2 تحت مستوى دلالة اصغر من (0.05)									

3-2 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها للاختبارات البعدية في المتغيرات المدروسة ولمجموعتي البحث

جدول (6)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين (التجريبية و الضابطة) في المتغيرات المدروسة

الاختبارات	مجموعة الضابطة		مجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	Sig	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اختبار دقة التصويب في حركة الطعن بالمبارزة	5.656	0.416	7.030	0.747	2.780	0.050	غير معنوية
(ن – 2) = (6 – 2) =4 تحت مستوى دلالة اصغر من (0.05)							

3-3 مناقشة النتائج :

من خلال تحليل النتائج ومناقشتها، تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث، وكانت هذه الفروق لصالح المجموعة التجريبية. وترجع الباحثة هذا التحسن في الأداء إلى فاعلية تمرينات التصور العقلي الداخلي، والتي أسهمت بشكل ملحوظ في تطوير تعلم المهارة وزيادة مستوى الدقة في تنفيذها، وذلك لما تمثله هذه التمرينات من دور محوري في تعزيز التنظيم الذهني والاستجابة الحركية الدقيقة, ويتفق هذا التفسير مع ما أشار إليه (الدليمي، 2011، صفحة 87) حيث أكد أن الدقة تُعد من المتغيرات الجوهرية في السلوك الحركي، نظراً لأن عدداً كبيراً من المهارات الرياضية يتطلب تنفيذها بدرجة عالية من الإتقان وتقليل الأخطاء الحركية إلى أدنى حد ممكن

وترى الباحثة أن تمرينات التصور العقلي قد ساعدت بشكل فعّال في توجيه السلوك الحركي للاعبين نحو المسار الصحيح، مما ساهم في تحسين مستوى الدقة في الأداء. ويُعزى ذلك إلى الدور الذي تلعبه هذه التمرينات في تعزيز تركيز الانتباه وتنمية القدرة على توقع الحركة وتنفيذها بصورة أكثر دقة. وهذا ما ينسجم مع ما أشار إليه (حسانين، 2004، صفحة 69) ، بأن الدقة تمثل قدرة الفرد على توجيه حركاته الإرادية بشكل منضبط نحو تحقيق هدف معين

وترى الباحثة أن أداء التمرينات المصحوبة بالتصور العقلي يسهم بشكل فعّال في تمكين اللاعب من التعامل مع مختلف أشكال الضغوط الانفعالية والمعرفية والبدنية، مما ينعكس إيجابًا على اتساق

الأداء المهاري وثباته. إذ تتيح هذه التمرينات للاعب فرصة للوصول إلى حالة من التوازن النفسي الداخلي، وتعزيز الارتباط الذهني بالحركة.

وهذا ما أكده (الخيكاني، 2015) ، حيث أشار إلى أن ممارسة أساليب مثل التأمل والتصور الذهني تُفضي إلى شعور داخلي عميق لدى اللاعب، يسهم في تطوير النمو العقلي والجسدي معًا، ويُعدّ التصور أداة فعالة للتواصل مع الذات الداخلية، كما أنه يعمل على إزالة التوترات والضغوط اليومية التي يواجهها الرياضي, ومن خلال الممارسة المنتظمة لهذا الأسلوب، يمكن تحقيق نتائج ملحوظة وإيجابية على مستوى الأداء

وترى الباحثة أن التصور العقلي يُعد وسيلة فعالة للتخفيف من القلق والتوترات النفسية التي قد تعيق الأداء الرياضي، وذلك من خلال توظيف الخيال الإيجابي في استحضار صور ذهنية مريحة تتوافق مع الحالة المثالية التي يسعى اللاعب للوصول إليها. فكلما تمكّن الفرد من الاندماج في هذه الحالة الذهنية من التركيز والتخيل، كلما انخفض مستوى الضغوط النفسية والجسدية، مما يسهم في خلق بيئة آمنة ومحفزة تسمح للرياضي باستثمار أقصى إمكاناته النفسية والبدنية، وتدفعه نحو أداء أكثر كفاءة ودقة.

ويؤيد هذا الطرح (عبد الحسين، 2015، صفحة 95) ، الذي أشار إلى أن "التصور الذهني يمثل أداة فعالة يمكن توظيفها في تحسين كل ما يقوم به الرياضي، إذ إن التمرين العقلي يعزز من القدرة على الإتقان ويُسهم في تطوير الأداء العام بشكل واضح.

وفي ضوء ما تقدم، ترى الباحثة أن دمج الجوانب الذهنية والنفسية في برامج التدريب والتعليم يمثل ركيزة أساسية في تطوير أداء المتعلم والرياضي على حد سواء، إذ أن التدريب العقلي يُسهم في تعزيز التركيز والتحكم الانفعالي، ويعمل على رفع مستوى الثقة بالنفس وتوجيه الانتباه نحو الجوانب الإيجابية التي تدعم الأداء , وقد أشار إلى ذلك شمعون (شمعون، 2002، صفحة 81) ، مؤكداً أن "التدريب العقلي يُعد من العوامل المؤثرة في تحقيق التحكم الذاتي، وتركيز الانتباه، وإدارة الانفعالات، كما يسهم في تعزيز الثقة بالنفس وتوقع أداء إيجابي، ويمنع الوقوع في التصور السلبي الذي قد يؤدي إلى مشاعر القلق والتوقعات الفاشلة، والتي تُضعف من احتمالات النجاح".

4- الاستنتاجات و التوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

استنادًا إلى الإجراءات الميدانية التي تم اتباعها خلال البحث، ونتائج التحليل الإحصائي للبيانات المستخلصة من الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)، توصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات، وهي:

1- أثبتت تمرينات التصور العقلي فاعليتها في تحسين مستوى دقة التصويب لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يشير إلى أثرها الإيجابي في تنمية الأداء المهاري.

2- وُجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في دقة التصويب لدى كل من المجموعتين، وكانت هذه الفروق لصالح القياسات البعدية، مما يدل على حدوث تطور في مستوى الأداء.

3- أظهرت نتائج الاختبار البعدي وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يعكس تأثير تمرينات التصور العقلي الداخلي في تحسين دقة الأداء مقارنة بالبرنامج التدريبي التقليدي.

4-2 التوصيات :

استنادًا إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج واستنتاجات، توصي الباحثة بما يلي:

1- اعتماد تمرينات التصور العقلي كجزء مكمل للبرامج التدريبية في رياضة المبارزة، لما لها من دور فعّال في تطوير الدقة والجانب المهاري.

2- إجراء دراسات مماثلة باستخدام أساليب التصور العقلي على مهارات أخرى أو فئات عمرية مختلفة داخل اللعبة وخارجها.

3- ضرورة تدريب المدربين على تطبيق تقنيات التصور العقلي، لضمان الاستخدام الأمثل لها ضمن العملية التدريبية.

4- تشجيع الباحثين على إدخال الجوانب النفسية والذهنية ضمن بحوث الأداء المهاري لتحقيق تطوير متكامل للرياضي.

المصادر

المصـــــــــــادر

- حيدر عبد الرزاق كاظم. (2015). *اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة* (المجلد 1). البصرة: شركة الغدير للطباعة والنشر المحدودة.
- عامر سعيد الخيكاني. (2015). *علم النفس الرياضي* (المجلد 1). النجف الاشرف.
- عبد الكريم فاضل عباس. (2000). *تأثير التدريب باسلحة مختلفة الوزن في مستوى الاداء لبعض مهارات اللمبارزة وعناصر اللياقة البدنية*. اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد– كلية التربية الرياضية.
- عبدالله عبد الرحمن الكندي، و محمد الدايم. (1999). *مدخل إلى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية* (المجلد 1). الكويت: مكتبة الفلاح.
- علي سموم الفرطوسي. (2016). *مبادئ الطرائق الاحصائية في التربية الرياضية , ط 3*. بغداد: مطبعة المهيمن.
- محمد العربي شمعون. (2002). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد صبحي حسانين. (2004). *القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية* . القاهرة: ج 2 , دار الفكر العربي.
- محمد مطر عراك. (2003). *أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الاساسية بكرة اليد*. رسالة ماجستير , غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بابل.
- ناهد عبد زيد الدليمي. (2011). *مختارات في التعلم الحركي* (المجلد 1). النجف الاشرف: دار الضياء للطباعة والنشر.
- وسام صلاح عبد الحسين. (2015). *التعلم المتناغم مع الدماغ*. بيروت: دار الكتاب العالمي.
- يحيى كاظم النقيب. (1990). *علم النفس الرياضي*. الرياض: معهد اعداد القادة , جامعة الملك فهد.

نموذج لوحدة تدريبية

القسم	الزمن	التمرينات	التكرارات	الملاحظات
القسم الرئيسي	30 دقيقة	- من وضع الوقوف لاداء الطعن – خذ نفسا عميقا (شهيق) من الانف حتى تمتلئ الرئتان بالهواء وأطلق زفيرا عميقا من الفم بالعد خمس مرات , حاول الشعور بالاسترخاء الكامل للجسم ثم اداء الطعن لمرتين .	4 × 8	
		- خذ نفسا عميق من الانف – اضغط بأصبعيك اليمين واليسار على فتحتي الانف , احبس التنفس ثانيتين – اخرج زفيراً من الفم – اثناء التنفس ابعد اي افكار عنك ولا تفكر بأي شيء ابداً ولا تفكر الا بالاسترخاء والتنفس والهدوء فقط , اداء الطعن من الثبات ومن الحركة .	3 × 8	
		- شاهد وضع المدرب (الوضع الصحيح لأداء الطعن) ركز على صورة الوضع جيدا , الان أغمض عينيك وتصور الوضع السابق للمدرب , واسترجع وضعك انت لاداء الطعن , وقارن بين الوضعين (وضع الساقين – الجذع – الذراعين – الرأس) وصحح الاخطاء ان وجدت , استخدم كل احاسيسك (البصرية – السمعية – اللمسية – الحسية بالتصحيح) الان افتح عينيك وخذ نفس عميق ثم اداء الطعن .	2×7	
		تصور انك في احد المباريات الرسمية وقد حدث شد عضلي – سيطر على ادائك الجيد والتركيز على الأداء الصحيح بالأرسال مع ذاتك (سوف انهض بعد معالجتي وسوف اركز بشكل افضل على الاداء – خذ شهيقا وزفيرا مع الشعور بالثقة التامة , وتحكمك بتوتراتك وانفعالاتك واطمئنانك على الأداء الصحيح للمناطق المحددة.	3×7	

P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853
العدد الأول – المجلد الثالث والعشرون