

التصور العقلي وعلاقته بدقة مهارة التهديف للاعبين الناشئين بكرة اليد

م . ثامر ارحيم حسين

م. عز الدين تركي عزيز

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة المثنى

ملخص البحث باللغة العربية

أن للتصور العقلي كمهارة عقلية أساسية دورا مهما في رفع مستوى التعلم ، غير أن تكرار التصور العقلي خلال الوحدة التعليمية لا يكون عشوائيا واجتهاديا وإنما وفق أسس وقواعد علمية تساعد على الارتقاء بالمستوى المهاري بشكل أفضل وتضمنت مشكلة البحث بعض الجوانب ومنها دراسة تأثير المهارات العقلية ومنها التصور على أداء المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة بشكل عام ومهارات كرة اليد بشكل خاص وأولها وأهمها مهارة التهديف اما هدف البحث هو التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة مهارة التهديف للاعبين الناشئين بكرة اليد وفرض البحث هو وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية معنوية بين التصور العقلي ودقة مهارة التهديف للاعبين الناشئين بكرة اليد

“ وقد أستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث الحالي وتم تحديد مجتمع البحث من اللاعبين الناشئين في العراق للموسم (2020-2021) البالغ عددهم (112) مسجلين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد، واختار الباحث عينات عشوائية وفق ما تتطلبه إجراءات البحث، وبعدد كلي يبلغ (75) وهم يشكلون نسبة (67,1%) واستنتج الباحث ان زيادة مستوى التصور العقلي للاعب يؤدي إلى زيادة مستوى دقة التهديف لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد للموسم (2020 - 2021) . وواصل البحث بالاهتمام بتدريب التصور العقلي للاعبين.

Abstract

Mental perception and its relationship to the accuracy of the scoring skill for junior handball players

By

Thamer Erhaim Hussein

Ezze Aldine Turki Aziz

College of Physical Education and Sports Science

University of Al-Muthanna

Mental visualization as a basic mental skill has an important role in raising the level of learning, but the repetition of mental visualization during the educational unit is not random and diligent, but according to scientific foundations and rules that help to improve the skill level better. The research problem included some aspects, including studying the impact of mental skills, including visualization on The performance of basic skills in various sports in general and handball skills in particular, the first and

most important of which is the scoring skill. The aim of the research is to identify the relationship between mental perception and the accuracy of scoring skill for junior handball players. The descriptive approach was used in the survey method and correlational relations as it is the most appropriate approach to the nature of the current research. The research community was identified from the young players in Iraq for the season (2020-2021), numbering (112) registered in the Iraqi Handball Federation, and the researcher chose random samples according to what It is required by the research procedures, with a total number of (75) and they constitute (67.1%) and the researcher concluded that increasing the level of mental perception of the player leads to an increase in the level of scoring accuracy among junior handball players for the season (2020-2021). The research recommended paying attention to training the players' mental perception.

1_مقدمة البحث وأهميته:

لقد حظيت لعبة كرة اليد بشعبيتها بقمة الاهتمام مقارنة بنظيراتها الأخر من الألعاب الرياضية وبدأ الاهتمام بالتعلم الحركي بوصفه علماً مهماً لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي ، وأولت الدول المتطورة العناية والاهتمام بهذه اللعبة، ويتضح ذلك من خلال تطرق العلم الحديث لجميع عناصر هذه اللعبة بالبحث بهدف تحقيق الانجازات الرياضية العالية، وتطور العملية التعليمية والتدريبية مع تطور إيقاع اللعب إلى السريع أعطى أهمية للتصور العقلي وجعله يحتل مكانة هامة ، حيث أن المتعلم بحاجة إلى التفكير بالمهارة عقلياً كما هو الحال بالنسبة إلى أداء المهارة بدنياً ، ويعد تدريب التصور العقلي من الأساليب التعليمية الناجحة التي أخذت حيزاً كبيراً في مجال التعلم الحركي لما له من دور مهم في عملية التعلم وخاصة خلال مراحل اكتساب المهارة الحركية ، حيث أنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة فإن المتعلم يتصور ويفكر في خط سير الحركة وبمراحلها المختلفة ويتخيل كيفية الأداء الذي سيقدمه بحيث يمكن للمتعلم أن يكون صورة جزئية خاصة به ويحاول أن يترجمها إلى حركة . ومن خلال ما تقدم نجد أن للتصور العقلي كمهارة عقلية أساسية دوراً مهماً في رفع مستوى التعلم ، غير أن تكرار التصور العقلي خلال الوحدة التعليمية لا يكون عشوائياً واجتهادياً وإنما وفق أسس وقواعد علمية تساعد على الارتقاء بالمستوى المهاري بشكل أفضل ، ولكن ما هو حجم ما يعطيه المدرس أو المدرب من التصور العقلي وهل يبقى وراء اجتهادات غير مدروسة علمياً ، فالمدرس أو المدرب قد لا يعرف التكرار المناسب لتلك المرحلة العمرية من المبتدئين ولكل مستوى من مستويات تعلم الأداء ولكل مهارة من مهارات كرة اليد، ومن هنا تبرز أهمية الدراسة من خلال التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة أداء مهارة التهديف بكرة اليد .

1-2 مشكلة البحث :

رغم التطور الذي حدث في طرائق اللعب الحديث ورفع قدرات اللاعبين على أداء جميع متطلبات اللعب والاستخدام الأمثل لطاقتهم الكامنة لأداء أفضل وبكفاءة أكثر طوال وقت المباراة وقدرتهم على التكيف العام والاستجابة للمؤثرات والمواقف المتغيرة، إلا أن هناك بعض الجوانب لم تلق الاهتمام المطلوب ومنها دراسة تأثير المهارات العقلية ومنها التصور على أداء المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية المختلفة بشكل عام ومهارات كرة اليد بشكل خاص وأولها وأهمها مهارة التهديف إذ تعد الأهداف هي حسم نتيجة

المباراة وأن ذلك الأمر دعا الباحث إلى دراسة العلاقة بين التصور العقلي كمهارة عقلية هامة مع دقة التهديد كأهم مهارة هجومية بكرة اليد.

1-3 هدف البحث:

1. التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة مهارة التهديد للاعبين الناشئين بكرة اليد .

1-4 فرض البحث :

1. توجد علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية معنوية بين التصور العقلي ودقة مهارة التهديد للاعبين الناشئين بكرة اليد.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو دوري الناشئين بالعراق للموسم (2020، 2021)

1-5-2 المجال المكاني : ملاعب ومواقع تدريب الاندية.

1-5-3 المجال الزمني : الفترة من 2020/11/14 والغاية 2021/4/16.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي يتم من خلاله اختيار منهج البحث إذ أن المنهج هو " الطريق الذي يستخدمه الباحث لدراسته المشكلة لكي يصل إلى الحقيقة ويكشف عنها إذ أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث " (1)، لذا أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة البحث الحالي.

2-3 مجتمع البحث وعينته :

يعد تحديد مجتمع وعينة البحث من أهم الأولويات التي تقع على عاتق الباحث وإن مجتمع البحث الحالي هم لاعبي فرق دوري الناشئين في العراق للموسم (2020-2021) البالغ عددهم (112) مسجلين في الاتحاد العراقي المركزي لكرة اليد، واختار الباحث عينات عشوائية وفق ما تتطلبه إجراءات البحث، ويعد كلي يبلغ (75) وهم يشكلون نسبة (67,1%) وكما مبين في الجدول (1) :

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته

ت	أسم الفريق	عدد اللاعبين	العينة	النسبة المئوية
1	المرور	14	8	60%
2	السماعة	14	13	91,6%
3	كريلاء	14	10	68%
4	اوروك	14	7	54,1%
5	الجماهير	14	11	76%

6	نقط ميسان	14	10	72%
7	بلدية البصرة	14	9	62,5%
8	ألكوت	14	7	52,1%
المجموع		112	75	67,1%

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

- 1- المصادر والمراجع العربية.
- 2- مقياس التصور العقلي.
- 3- استمارات لتفريغ البيانات.
4. حاسبة يدوية
5. جهاز حاسوب
- 6- أقلام حبر ورصاص.
- 7- ساعة توقيت.

3-4 إجراءات البحث الرئيسية:

3-4-1 تحديد مقياس التصور العقلي :

استخدم الباحث مقياس التصور العقلي المصمم من قبل (مارتنيز 1993) والمعرب من قبل (أسامة كامل راتب) والمطبق من قبل الباحث (ضياء جابر محمد 2002) والذي يهدف إلى التعرف على مستوى التصور العقلي لدى اللاعب ينظر ملحق (1) والمقياس مكون من أربعة مواقف رياضية كالآتي : أولا : الممارسة بمفردك .

ثانيا : الممارسة مع الآخرين .

ثالثا : مشاهدة الزميل .

رابعا : الأداء في المسابقة .

إذ يتكون كل موقف من (4) فقرات وبذلك أصبح المقياس يتكون من (16) فقرة ويقوم اللاعب بالإجابة على فقرات المقياس ،أما طريقة تصحيح المقياس وبدائل الإجابة فهي على النحو التالي :

جدول (2) يبين طريقة تصحيح مقياس التصور العقلي

ت	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5

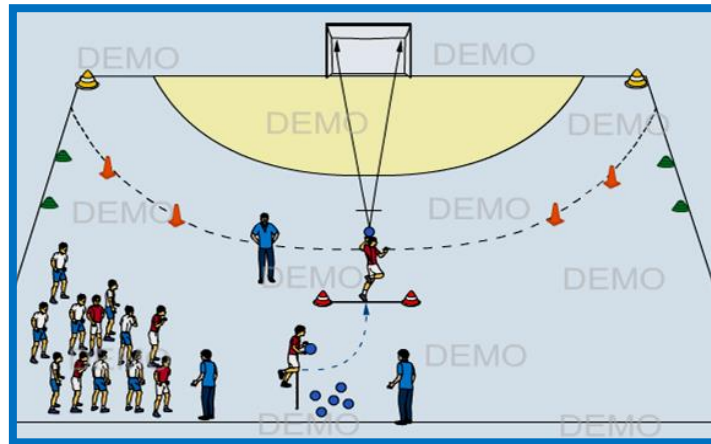
3-4-2 اختبار دقة التهديف بكرة اليد (1):

الهدف من الاختبار:- قياس دقة التهديف.

- الأدوات: (ملعب كرة يد، كرات يد قانونية عدد 6، مربعان (60×60 سم) معلقان في الزاوية العليا للمرمى).
- موصفات الأداء: يتم التصويب من نقطة تقع على زاوية قائمة مع منتصف خط المرمى تبعد منه بمقدار 10م، على أن يسبق التصويب إعداد بالجري بإيقاع ثنائي وثلاثي مع ملاحظة أن يتم التصويب على هدفين محددين موضوعين في الزاويتين العلويتين للمرمى بحيث تبلغ أبعادهما (60×60سم) كما في الشكل (2).

الشروط:

- لا يجوز تخطي النقطة المحدودة للتصويب.
 - يكون التصويب مرة على زاوية الهدف الأيمن ومرة على زاوية الهدف الأيسر.
 - يكون التصويب من القفز أماماً.
 - لكل لاعب 3 محاولات (على كل هدف معلق في المرمى).
- التسجيل: يعد التصويب صحيحاً عندما تصيب الهدف أو إذا اصطدمت بحدوده أي يحتسب مجموع الكرات التي تصيب الهدف و حدوده من مجموع 6 محاولات.



الشكل (2)

قياس دقة التهديف.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء التجربة لتفاديها مستقبلاً" (1)، إذ أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من خارج عينة البحث والبالغ عددهم (14) لاعب بتاريخ 2020/12/10، وبعد اختبار المقياس قام الباحث بإجراء اختبار دقة التهديف بكرة اليد وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة ما يلي :

- 1-الممارسة العملية لتوزيع الاستمارات .
- 2-معرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياس وزمن الاختبار المهاري .
- 3-معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية .

4-تدريب الكادر المساعد .

3-4-4 الأسس العلمية للمقياس والاختبار :

3-4-4-1 الصدق المقياس والاختبار :

الصدق هو احد المعاملات المهمة للاختبار الجيد وهو يقيس الاختبار بدقة الشيء الذي وضع من اجله ويعرف الصدق هو " الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه " ⁽¹⁾ فالصدق احد المعاملات الأساسية للاختبار الجيد إذ قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري لذا وزع المقياس والاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والاختبار والقياس (ملحق 2) لإبداء آرائهم وملاحظاتهم في صلاحية المقياس والاختبار لغرض تطبيقها على لاعبي دوري الناشئين بكرة اليد ،وقد تبين صلاحيتها لقياس ما وضعت لقياسه.

3-4-4-2 ثبات المقياس والاختبار:

ثبات الاختبار يعني أن " الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقه غير مرة وفي الظروف نفسها " ⁽²⁾ ولحساب معامل الثبات للمقياس والاختبار تم تطبيقهما عينة التجربة الاستطلاعية يوم 2020/12/10 وأعيد التطبيق بعد مرور (14) يوماً على اللاعبين أنفسهم وتحت نفس الظروف وبهذا استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار للحصول على ثبات المقياس والاختبار " حيث تعد هذه الطريقة من ابسط الطرائق وأسهلها كما إنها مهمة في تعيين معامل ثبات الاختبار وتتلخص هذه الطريقة في اختبار مجموعة من الأفراد ثم يعاد التطبيق مرة أخرى وعلى المجموعة نفسها ويحسب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين للحصول على معامل ثبات الاختبار ⁽³⁾. وكان معامل ثبات مقياس التصور العقلي (0,91) وثبات اختبار دقة التهديد (0,93) وهذه معاملات ارتباط عالية وكما مبين في الجدول (3) :

3-4-4-3 موضوعية المقياس والاختبار:

بالرغم من وضوح تعليمات وطريقة تصحيح المقياس والاختبار ووجود الدرجات التي لا يختلف عليها المصححون أراد الباحث أن تتم الأسس العلمية للمقياس والاختبار بإيجاد الموضوعية إذ يتصف الاختبار الجيد بالموضوعية وهو " الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي إن النتائج لا تتأثر بالمصحح أو شخصيته ويكون الاختبار موضوعياً إذا كانت أسئلته محددة وإجاباته محددة بحيث يكون للسؤال الواحد جواباً واحداً فقط ولا يترك مجالاً للشك " ⁽¹⁾ ولذا فإن المقياس يتسم بالموضوعية ويمكن تطبيقه على البيئة العراقية ،أما اختبار دقة التهديد بكرة اليد فقد تم ايجاد معامل موضوعيته من خلال ايجاد معامل ارتباط بيرسون بين نتائج محكمين* يقومون بتسجيل نتائج عينة التجربة الاستطلاعية وبلغ معامل الموضوعية (0,89) وكما مبين في الجدول (3):

جدول (3)

يبين ثبات وموضوعية ابعاد المقياس واختبار دقة التهديد

الأداة	الثبات	الموضوعية
مقياس التصور العقلي	0,91	موضوعي
اختبار دقة التهديد	0,93	0,89

3-5 التجربة الميدانية الرئيسية:

بعد إيجاد الأسس العلمية لمقياس التصور العقلي واختبار دقة التهديد بكرة اليد قام الباحث بتطبيق المقياس والاختبار على لاعبي دوري الناشئين بكرة اليد للموسم (2020-2021) للمدة من 2020/12/28 إلى 2021/1/14 بتوزيع المقياس مع فريق العمل المساعد على عينة البحث البالغ عددها (75) مع شرح مفردات المقياس قبل الإجابة عنه، ثم تطبيق اختبار دقة التهديد بكرة اليد. 3-6 الوسائل الإحصائية (2) :

1- النسبة المئوية

2. الوسط الحسابي

3- الانحراف المعياري

4. معامل الارتباط البسيط (بيرسون

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين التصور العقلي واختبار دقة التهديد بكرة اليد :

الجدول (4)

يبين العلاقة بين التصور العقلي واختبار دقة التهديد بكرة اليد

الاختبار	س	ع	قيمة معامل الارتباط		نسبة الخطأ	الدلالة
التصور العقلي	66	12	المحسوبة	الجدولية	0,05	معنوي
دقة التهديد	7	2	0.82	0,19		

من الجدول اعلاه كان الوسط الحسابي للاعبي الناشئين بكرة اليد للموسم (2020-2021) على مقياس التصور العقلي يبلغ (66) درجة بانحراف معياري يبلغ (12) درجة، فيما بلغ الوسط الحسابي لدقة التهديد بكرة اليد يبلغ (7) درجة بانحراف معياري يبلغ (2) درجة، أما قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين فبلغت (0.82) وهي قيمة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.19) بنسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (105) مما يدل على وجود علاقة معنوية طردية بين التصور العقلي ودقة التهديد بكرة اليد للاعبي الناشئين بكرة اليد.

يرى الباحث أن سبب ظهور هذه العلاقة الطردية بين التصور العقلي ودقة التهديد بكرة اليد يعود إلى أن التصور العقلي له تأثير واضح من خلال تعديل وتثبيت الشكل الصحيح للمهارة فاللاعب يقوم بأداء

المهارة ومن ثم استحضارها ذهنيا وبالعكس وبذلك فقد يعوض التصور العقلي عن بعض التكرارات البدنية أثناء الأداء ، حيث يشير شمعون (2001) إلى أنه يمكن أن يستخدم التصور العقلي في مراحل اكتساب وإتقان المهارات الحركية حيث يقدم التصور العقلي إجراءات ووسائل تساعد على إمداد الأفراد بالطرق المناسبة التي تعمل على تعديل السلوك وتحسين التعلم (1) . ويتفق الباحث مع ما أشار إليه الطالب والويس (1993) في " أن التصور العقلي لأداء المهارة والمقرون أو المتبوع بالأداء الفعلي لها في غضون عملية التعلم الحركي يكون ذا فاعلية عالية ويحقق نتائج أفضل مما لو كان ذلك التعلم مقتصرًا على الناحية التطبيقية للأداء فقط " (2).

كم أن "التصور العقلي لا يقتصر دوره على رفع مستوى الانجاز الرياضي فحسب بل يتعدى دوره كذلك إلى تعزيز وزيادة مستوى الدافعية الذاتية لدى الرياضي نفسه ، ويضيف أن الأفراد الذين يمارسون التصور العقلي يصبحون أكثر تعلقًا من غيرهم بالدورات التعليمية أو المناهج التعليمية المعدة لهم خلال وقت التدريب أو التعلم " (1)

ويضيف خيون (2002) إلى أن "الجهاز العصبي المركزي يمكن أن يستخدم التصور العقلي لتوفير التكرار الفعلي ، حيث يقوم الفرد بعملية العرض المتتابع للمهارة الحركية وإعادة هذا العرض ومحاولة تعديل المسارات غير الصحيحة ، وإحدى هذه الخطوات في هذا الجانب هو الوضوح والذي يرتبط بواقعية الصورة ونقائنها من خلال التقدير الشخصي للفرد ويزداد الوضوح بزيادة تكرار التصور (2) . كما يطلق راتب (2000) على "التصورات العقلية بالخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه " (3)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- ارتفاع مستوى التصور العقلي للاعبين الناشئين بكرة اليد للموسم (2020 - 2021).
- 2- ارتفاع مستوى دقة التهديد للاعبين الناشئين بكرة اليد للموسم (2020 - 2021).
- 3- ان زيادة مستوى التصور العقلي للاعب يؤدي إلى زيادة مستوى دقة التهديد لديه.

5-2 التوصيات :

- 1- الاهتمام بتدريب التصور العقلي للاعبين.
- 2- القيام ببحوث حول علاقة التصور العقلي بمهارات كرة اليد الأخرى.

اختبار التصور الذهني

*إعداد : مارتينز 1993 *تعريب : أسامة كامل راتب *إعادة صياغة : ضياء جابر محمد 2002
قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي أن يتذكر التصور الذهني هو ليس مجرد الرؤية لشيء ما ،
وإنما يتطلب استخدام الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط، ويتضمن هذا المقياس
أربعة مواقف رياضية كالآتي :

- أولاً : الممارسة بمفردك .
ثانياً : الممارسة مع الآخرين .
ثالثاً : مشاهدة الزميل .
رابعاً : الأداء في المسابقة .

كما ويتضمن هذا المقياس أربعة محاور وهي :

- أ-كيف ترى الصورة (محور بصري) .
ب-ما وضوح سماعتك للأصوات (محور سمعي) .
ج-كيف تشعر بعضلات جسمك أثناء الأداء (محور حس حركي) .
د-كيف تميز حالتك المزاجية (محور انفعالي) .
بعدا تمام عملية التصور الذهني قوم نفسك وفقا لميزان تقدير من خمسة أبعاد وعلى النحو التالي :

- أ-عدم وجود صورة ذهنية للنشاط (لايوجد) .
ب-وجود صورة ولكن غير واضحة (غير واضح) .
ج- صورة واضحة بدرجة متوسطة (وسط) .
د- صورة واضحة بدرجة كبيرة (واضح) .
هـ- صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا (واضح جدا) .
أولاً (تصور الممارسة بمفردك :

اختر مهارة محددة من لعبة كرة اليد مثل الطبطبة وأنت تؤديها في الملعب الذي تتدرب فيه يوميا بمفردك من
دون وجود احد معك ، ثم أغمض العينين لمدة دقيقة وحاول أن تتصور نفسك تؤدي الطبطبة في هذا المكان
مع التركيز على سماع الأصوات المحيطة بالملعب أثناء الأداء وان تحس وتشعر بجسمك يؤدي الطبطبة فعلا
وان تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية.

ت	الفقرات	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي الطبطبة .	1	2	3	4	5
2	هناك أصوات موجودة بالملعب أثناء الأداء هل تمكنت من سماعها .	1	2	3	4	5
3	هل شعرت بجسمك يؤدي الطبطبة وعضلاتك تتقلص .	1	2	3	4	5
4	هل شعرت بالخوف أو الفرح أو الحزن أثناء الأداء .	1	2	3	4	5

ثانياً (تصور الممارسة مع الآخرين :

الآن تصور نفسك وأنت تؤدي الطبوبة أيضا ولكن مع وجود المدرب والزملاء في الفريق وهذه المرة ارتكبت خطأ واضحا أثناء الطبوبة كأن يكون لم ترفع راسك أثناء الطبوبة لترى الزملاء والخصم ، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الحالة والملاحظات التي سوف تصدر من المدرب بعد ذلك

ت	الفقرات	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بالطبوبة.	1	2	3	4	5
2	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء.	1	2	3	4	5
3	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء.	1	2	3	4	5
4	هل كان مزاجك بحالة فرح أم حزن أم خوف.	1	2	3	4	5

ثالثا (تصور مشاهدة الزميل :

فكر الآن في زميل يؤدي الطبوبة وهو ينفرد بحارس المرمى ولكنه يرتكب خطأ في الطبوبة ويفشل في تحقيق هدف بلحظات حاسمة من المباراة ، أغلق العينين لمدة دقيقة وتصور زميلك هذا وهو يفشل بالطبوبة.

ت	الفقرات	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك.	1	2	3	4	5
2	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطأ .	1	2	3	4	5
3	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج .	1	2	3	4	5
4	هل تمكنت أن تميز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ زميلك .	1	2	3	4	5

رابعا (تصور الأداء في المسابقة :

تصور نفسك تلعب في مباراة مهمة وأنت تؤدي المهارات التي تعلمتها بشكل رائع وهناك جمهور كبير حاضر في الملعب وجميعهم يشجعونك ويهتفون باسمك ، الآن أغلق العينين لمدة دقيقة واحدة وتصور نفسك بهذه الحالة .

ت	الفقرات	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك ونت في هذه الحالة .	1	2	3	4	5
2	هل تمكنت من سماع الأصوات الموجودة في الملعب.	1	2	3	4	5
3	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات	1	2	3	4	5
4	هل استطعت أن تميز إحساسك بالفرح أثناء	1	2	3	4	5

					المباراة .
--	--	--	--	--	------------

ملاحظة : تقدير درجة التصور الذهني تكون كالآتي :

- التصور البصري : جميع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الأربعة = ----- .
- التصور السمعي : جميع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الأربعة = ----- .
- التصور الحس حركي : جميع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الأربعة = ----- .
- الحالة الانفعالية المصاحبة : جميع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الأربعة = ----- .
- تنحصر الدرجة ما بين (4) كحد أدنى وبين (20) كحد أعلى وكلما زادت الدرجة يبين كفاءتك بالتصور الذهني .

التقييم :بعد الانتهاء من عملية التصور علينا أن نتعرف على درجتنا في هذا الاختبار ، ويتم حساب الدرجة عن طريق جمع درجات كل محور على حدة وكالاتي :

ت	الأسئلة	المحور	الدرجة
1-	جميع الدرجات في السؤال (1) للمواقف الأربعة.	البصري	
2-	جميع الدرجات في السؤال (2) للمواقف الأربعة.	السمعي	
3-	جميع الدرجات في السؤال (3) للمواقف الأربعة.	الحسحركي	
4-	جميع الدرجات في السؤال (4) للمواقف الأربعة.	الانفعالي	

وإذا أردنا أن نفسر درجاتنا التي حصلنا عليها في التصور نستخدم المعيار الآتي :

ممتاز	جيد	معتدل	مقبول	ضعيف
20-18	17-15	14-12	11-8	7-4

المصادر :

1. قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي في الموصل ، 1989، ص 107
2. محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، 2001 ، ص 32 .
3. نزار الطالب وكامل لويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، 1993 ، ص 66 .
4. ريسان خريبط مجيد : مصدر سبق ذكره ، 1987 ، ص 10 .
5. وديع ياسين ومحمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب ، 1999 ، ص 214.
6. عماد العطوانى: تأثير التدريب الذهني على تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، 1999، ص 42.
7. احمد بدر : أصول البحث العلمي ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1985 ، ص 5 .
8. ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم : كرة اليد ، دار الفكر للطباعة والنشر جامعة الموصل، 1988

9. ضياء الخياط، وعبد الكريم قاسم: كرة اليد مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1988.
10. طلحة حسين حسام الدين وآخرون . التعلم والتحكم الحركي (مبادئ - نظريات - تطبيقات . القاهرة : مركز الكتاب للنشر . 2006 .
11. عبد الله حسين اللامي . اساسيات التعلم الحركي . ديوانية : مجموعة مؤيد الفنية . 2000
12. كمال عارف ، سعد محسن: كرة اليد ، دار الفكر للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1989