

التصور البصري وعلاقته بالتفكير الايجابي للاعبين رياضة المبارزة

ا.م.د. سكينتا شاكر حسن

الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Dr_sakainashaker@yahoo.com

م.د. اكرم حسن محمود

جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

a.hassan.m@tu.edu.iq

مستخلص البحث:

تكمن اهمية البحث في التعرف على العلاقة بين التصور البصري والتفكير الايجابي للاعبين رياضة المبارزة والتي لها التأثير المباشر على مستوى اللاعبين اذ تلعب العوامل النفسية دوراً كبيراً في تحقيق الاهداف ، ويهدف البحث في التعرف على مستوى التصور البصري للاعبين رياضة المبارزة ، والتعرف على مستوى التفكير الايجابي للاعبين رياضة المبارزة ، والعمل على ايجاد العلاقة الرابطة بين التصور البصري والتفكير الايجابي للاعبين رياضة المبارزة ، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي ذا العلاقة الارتباطية وذلك لملاءمة طبيعة مشكلة البحث ، وتمثل مجتمع البحث من لاعبي رياضة المبارزة لأندية محافظة كركوك البالغ عددهم (33) لاعباً وهم من اندية (نادي كركوك ، نادي ليلان ، نادي الثورة ، نادي سولاف ، نادي أشتي ، نادي فتاة كركوك ، نادي كيوان) ، وتم اختيار (3) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية وهم خارج عينة البحث ، واما عينة البحث فتمثلت بـ (30) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية التي تشكل نسبة (90.9 %) من مجتمع البحث الاصلي، وقد تم استخدام مقياسي التصور البصري والتفكير الايجابي في البحث للحصول على النتائج ومعالجتها احصائياً ، وقد استنتج الباحثان أن لاعبي رياضة المبارزة يتميزون بمستوى مرتفع من التصور البصري وكان لهم مستوى جيد من التفكير الايجابي ، إضافة الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية معنوية بين مقياسي التصور البصري والتفكير الايجابي للاعبين رياضة المبارزة ، وقد اوصى الباحثان بالاهتمام بالتفكير الايجابي والمتغيرات الايجابية كونها تساهم برفع مستوى اللاعبين ومساعدتهم لتحقيق الانجاز والعمل على عمل دراسات مشابهة لهذه الدراسة على بقية الالعاب .

الكلمات المفتاحية : 1. التصور البصري 2. التفكير الايجابي.

1. التعرف بالبحث :

1. مقدمة البحث وأهميته

يؤثر الجانب النفسي بدرجة كبيرة على اداء اللاعبين سواء بالالعاب الفردية ام الفرقية لما له من دور كبير في حسم المنافسات وتحقيق الانجازات ورياضة المبارزة من ضمن الرياضات الفردية المعقدة لكونها تتطلب قدراً عالياً من الدقة والتركيز وسرعة الاستجابة في المباريات فيلعب الجانب النفسي دور كبير لكون نجاح المبارز يعتمد على قدرته وإمكانيته بتوقع حركة المنافس واتخاذ القرار الصحيح بأسرع وقت لاختيار الهجوم او الدفاع المناسب . ومن ابرز المتغيرات النفسية التي تساهم وتؤثر على اداء اللاعبين هو التصور البصري والتفكير بايجابية . إذ يعد التصور البصري أحد صور التدريب العقلي الذي يعمل على تكوين صورة جيدة ودقيقة للمهارات ، فهو يلعب دوراً كبيراً في مساعدة اللاعب على تحسين ادائه وذلك من خلال تذكر واستدعاء صورة المهارة قبل ادائها إذ يساهم ذلك في رفع كفاءة المهارة والعمل على التركيز على اهم تفاصيلها بحيث يساهم ذلك بالتخطيط

وتقديم افضل ما يمكن تقديمه للتمكن من تقديم أفضل أداء من خلال تعزيز العمليات الإدراكية وتحسين دقة تنفيذ المهارة ورفع ثقة اللاعب بنفسه والعمل على تحقيق التوافق النفسي لديهم . ولما للعقل من قدرة فائقة على امتلاك امكانيات وقابليات كبيرة بحيث يستطيع من خلال أفكاره التحكم بكل ما يحدث له وهذا ما نستطيع ملاحظته من خلال النظر الى اللاعبين المتميزين فهم لا يفقون عند تعرضهم لإصابة معينة أو فشل في بطولة ما ولكن تجدهم أكثر اصرارا وعزيمة على تخطي هذه الازمة للمضي قدماً نحو الانجاز ولهذا نجد في الفترة الاخير تم التأكيد بمجال علم النفس على الاهتمام بالجوانب الايجابية وتعزيزها بدل من اصلاح السلبيات والتفكير الايجابي يعد البوابة الاولى للنجاح لكون افكار اللاعبين سوف تسيطر على ادائهم وطريقة تعاملهم مع الظروف والضغوط التي يمرون بها فافكار اللاعبين هي التي تجعلهم متفائلين او متشائمين ، فالنظر بتقاول الى المنافسات وتفسير الصعوبات التي يمر بها اللاعب كتجارب يمكن ان يستمد منها القوة والعزيمة والخبرة والإصرار نحو النجاح بدلا من اعتبارها عوائق تعيق تقدمة وتحبط من عزيمته فالقدرة على التكيف بشكل سريع مع المتغيرات والعمل على تعزيز الثقة بالنفس سوف تعمل على تعزيز التفكير الايجابي للاعب . وانطلاقاً من أهمية الجانب النفسي وخصوصية رياضة المبارزة ولما للتصور البصري من دور كبير وتأثير مهم على الاداء ولدور التفكير الايجابي في المساهمة برفع مستوى اللاعبين جاءت الحاجة الى القيام بدراسة التصور البصري وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى لاعبي رياضة المبارزة للتوصل الى الدور الكبير لهذين المتغيرين على مستوى اداء اللاعبين وعلى تحقيق الانجاز والاهتمام بتحسين القدرات العقلية للاعبين .

2. مشكلة البحث :

يحتاج اللاعبون الذين يلعبون رياضة المبارزة الى نسبة عالية من القدرة على التحكم بانفعالاتهم والتخطيط لاختيار المهارة المناسبة سواء كانت في الهجوم ام الدفاع لاعتماد اللاعب على الدقة والتركيز العالي في اتخاذ القرارات كونها لعبة سريعة ودقيقة وذات متغيرات كثيرة ، ولهذا فان العمليات العقلية وبالأخص التصور البصري يكون له دور مهم بذكر صور المهارات واختيار الخطة المناسبة لتقديم أفضل أداء . وللتمكن من اتخاذ القرار الصحيح والمناسب اثناء المباريات يحتاج اللاعب الى ما يعمل على تكيفه مع الضغوط وزيادة ثقته بنفسه على تخطي العقبات وخوض المنافسات بعيد عن التفكير السلبي والتوتر والقلق . فمن خلال متابعة الباحثين لمنافسات رياضة المبارزة الخاصة بأندية كركوك وكونهما مختصين بهذا المجال وجدا هناك اختلافا لدى البعض من اللاعبين في استخدام مهارات التصور البصري بالشكل الصحيح والتأثر بالأفكار السلبية والمشكلات والضغوط النفسية التي يمرون بها بحيث تنعكس بشكل سلبي على اداء المهارات واتخاذ القرارات اثناء المباراة . ولهذا بدر الى أذهانهم هذا التساؤل :-

– هل هناك علاقة رابطة بين التصور البصري والتفكير الايجابي للاعبين رياضة المبارزة بأندية كركوك ومدى مساهمتها في التأثير على ادائهم ؟

3. اهداف البحث:

أ. التعرف على مستوى التصور البصري للاعبين رياضة المبارزة .

ب. التعرف على مستوى التفكير الايجابي للاعبين رياضة المبارزة .

ب. التعرف على العلاقة بين التصور البصري والتفكير الايجابي للاعبين رياضة المبارزة .

4. فرض البحث :

– وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين التصور البصري والتفكير الايجابي للاعبين رياضة المبارزة.

5. مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبو رياضة المبارزة لأندية محافظة كركوك .
المجال الزمني : 2025 / 3 / 5 م الى 2025 / 8 / 25 م
المجال المكاني : اندية محافظة كركوك لرياضة المبارزة .

6. تحديد المصطلحات :

1. التصور البصري :- هو قدرة الفرد على تكوين صورة للمواقف والإحداث والحركات دون وجود المنبهات الحسية المباشرة ، إذ يعمل ذلك على تحسين مستوى التذكر وتعزيز قدرات وقابليات ومهارات الفرد النفسية ومساعدتهم على التعلم بشكل أفضل . (Weinberg & Gould, 2019)

2. التفكير الايجابي :- هو تفكير بناء يهدف الى اصدار المقترحات الملموسة والعملية بحيث يعمل على جعل الاشياء تعمل وتكون ذات فعالية بناءً وان هذا التغيير في داخل الفرد سوف يكون له الاثر النافع في شخصيته وكافة نشاطاته . (عبد العزيز ، 2014 ، ص67)

2. منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1. منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي ذي العلاقات الارتباطية باجراء بحثهما وذلك لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث .

2. مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث المتمثلة بلاعبي رياضة المبارزة لأندية محافظة كركوك البالغ عددهم (33) لاعباً وهم من اندية (نادي كركوك ، نادي ليلان ، نادي الثورة ، نادي سولاف ، نادي آشتي ، نادي فتاة كركوك ، نادي كيوان) ، وتم اختيار (3) لاعبين لإجراء التجربة الاستطلاعية وهم من خارج عينة البحث ، وأما عينة البحث فتمثلت بـ (30) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية التي تشكل نسبة (90.9 %) من مجتمع البحث الاصيلي .

3. الادوات والمستلزمات المستخدمة في البحث :

• المصادر والمراجع .

• شبكة الانترنت

• مقياس التصور البصري.

• مقياس التفكير الايجابي .

4. المقاييس المستخدمة في البحث :

أ. مقياس التصور البصري : (شهاب ، حسن ، 2021 ، ص 150-153)

تم تصميم هذا المقياس من قبل محمد العربي وماجد اسماعيل (1996) للتعرف على التصور البصري في المجال الرياضي ، اذ يتكون هذا المقياس من (12) بعداً (المنظور، الحركة ، اللون ، العمق ، موقع الصورة ، عدد الصور ، درجة الوضوح ، التضاد ، التحكم في الثبات، الحجم الحدود ، الشكل) ، ويتكون المقياس من (40) فقرة ، يتم الاجابة عليها من قبل اللاعب من خلال (5) بدائل وهي (غالباً ، دائماً ، احياناً ، نادراً ، ابدأ) ، ولكل بعد من هذه الابعاد مجموعة من الفقرات كما يلي:

العبارات							الارقام الابعاد	م
35	30	25	20	15	10	5	المنظور	1
	24	21	18	12	9	6	الحركة	2
			37	27	17	7	اللون	3
			38	33	23	13	العمق	4
			36	28	16	8	الموقع	5
			39	32	22	14	العدد	6
					31	1	الوضوح	7
					26	3	التضاد	8
					19	11	التحكم في الثبات	9
					34	4	الحجم	10
					40	29	الحدود	11
						2	الشكل	12

مفتاح التصحيح :

يتم تصحيح مقياس التصور البصري من (5) بدائل وهي (غالباً = 5 درجات ، دائماً = 4 درجات ، احياناً = 3 درجات ، نادراً = 2 درجتان ، ابدأ = 1 درجة) ، وان اعلى درجة التي يحصل عليها اللاعب هي (200) ، وان ادنى درجة التي يحصل عليها هي (40) .
(اسماعيل وبخيت ، 2023 ، ص 36-42)

استخدم الباحثان مقياس التفكير الايجابي الذي بناه (اسماعيل وبخيت 2023م) الذي يتكون من (24) فقرة، يتم الاجابة عليها من خلال (3) بدائل وهي (موافق بشدة، موافق الى حد ما، غير موافق)

مفتاح التصحيح :

يتم تصحيح مقياس التفكير الايجابي من (3) بدائل وهي (موافق بشدة = 5 درجات ، موافق الى حد ما = 3 درجات ، غير موافق = 1 درجة واحدة) ، وان اعلى درجة التي يحصل عليها اللاعب من هذا المقياس هي (120) درجة ، وان ادنى درجة التي يحصل عليها اللاعب هي (24) درجة .

5. اجراءات البحث الميدانية :

أ. التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (3) لاعبين في يوم الثلاثاء 24 / 4 / 2025م في مركز الاتحاد الفرعي لرياضة المبارزة بمحافظة كركوك ، وتوصل الباحثان من خلال هذه التجربة عدة امور وهي :

1. معرفة الوقت اللازم لتوضيح المقياس
2. معرفة الوقت اللازم للإجابة على المقياس .
3. مدى فهم فريق العمل المساعد لعمله .
4. مدى توفر الادوات والمستلزمات التي تحتاجها التجربة .
5. مدى وضوح فقرات المقياس .
6. الكشف عن الحالات الايجابية والسلبية .

ب. التجربة الرئيسية :

قام الباحثان بتوزيع استمارات مقياسي التصور البصري والتفكير الايجابي على عينة البحث (وهم لاعبو رياضة المبارزة لأندية محافظة كركوك) البالغ عددهم (30) لاعباً في يوم 29 / 4 / 2020 م ، بعد ان قاما بالشرح المفصل للمقاييس وكيفية الاجابة عليها عمد الباحثان على جمع الاستمارات الخاصة بالمقاييس وتفرغ البيانات لاستخراج النتائج بالاعتماد على المعادلات الاحصائية الخاصة لحساب الدرجات .

6. الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (Spss) لاستخراج نتائج البحث :

* الوسط الحسابي .

* الانحراف المعياري .

* معامل الارتباط " بيرسون " .

3- عرض النتائج ومناقشتها :

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج التصور البصري والتفكير الايجابي لدى لاعبي رياضة المبارزة .

جدول (1)

يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتصور البصري والتفكير الايجابي

انحراف المعياري	وسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
23.129	149.4	الدرجة	التصور البصري
6.616	90.47	الدرجة	التفكير الايجابي

من خلال الجدول (1) تبين لنا ان وحد قياس مقياس التصور البصري والتفكير الايجابي هي الدرجة ، والوسط الحسابي للتصور البصري قد بلغ (149.4) ، وان الانحراف المعياري لها قد بلغ (23.129) ، وان الوسط الحسابي للتفكير الايجابي قد بلغ (90.47) ، وان الانحراف المعياري لها قد بلغ (6.616) ، وبذلك تم تحقيق الهدفين الاول والثاني للبحث المتضمن التعرف على مستوى التصور البصري للاعبين رياضة المبارزة ، والتعرف على مستوى التفكير الايجابي للاعبين رياضة المبارزة . من خلال ما تم عرضه تبين لنا بان عينة البحث تمتلك نسبة عالية من التصور البصري والتفكير الايجابي بحيث يمكنهم من تصور المهارات وعزل السلبيات عن اذهانهم في المباريات وهذا ما تلمسه الباحثان في بعض المباريات إذ وجدنا هناك مجموعة من اللاعبين يقومون بتصوير المهارة وعزل المشتتات لاتخاذ القرار الصحيح اثناء المباراة فالتصور الصحيح للمهارة قبل ادائها يدل على ان اللاعبين يمتلكون نسبة جيدة من الخصائص الحسية الادراكية وهذا ما اكده صادق وأبو حطب (1996) في كون " التصور البصري بمثابة تمثيل عقلي لما تعرض له الفرد سابقاً بالاعتماد على ما مخزون بالذاكرة بهيئة صور نتيجة الخصائص الحسية الادراكية " . (صادق وأبو الحطب ، 1996 ، ص 585) وفيما يتعلق بالتفكير الايجابي فالايجابية بمواجه المشاكل والضغوط والصعاب التي تؤثر على اللاعب من الجانب النفسي سوف تعمل على عدم القدرة على تحقيق الاهداف وهذا ما اكده عريبي (2015) في إن " استخدام العقل والعمليات الذهنية بتفسير الظواهر والتعامل بايجابية وتفاؤل فعال وضروري في اي عمل وموقف نتعرض له سوف يمكننا من تحقيق النجاح " . (عريبي ، 2015 ، ص 13) .

2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (التصور البصري والتفكير الایجابي) :

جدول (2)

يبين لنا نتائج معامل الارتباط " بيرسون " ومستوى الدلالة بين التصور البصري والتفكير الایجابي

المتغيرات	معامل ارتباط "بيرسون"	Sig	الدلالة
التصور البصري	0.549	0,02	معنوية
التفكير الایجابي			

يبين الجدول (2) قيمة معامل الارتباط بين التصور البصري والتفكير الایجابي عند درجة الحرية (29) وعند نسبة الخطأ (0.05) .

الجدول (2) يوضح لنا ان هناك علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة احصائية بين كل من التصور البصري والتفكير الایجابي لدى لاعبي المباراة ، بحيث بلغ معامل ارتباطهم " بيرسون " قد بلغ (0,549) ، عند مستوى دلالة (0.02) وهو أقل من (0.05) مما يعني ان العلاقة ذات دلالة معنوية. وبهذا يكون قد تحقق الهدف الثالث للبحث المتمثل بالتعرف على العلاقة بين التصور البصري والتفكير الایجابي لدى لاعبي رياضة المباراة . وبذلك تقبل فرضية البحث التي تؤكد على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين كل من التصور البصري والتفكير الایجابي للاعبين رياضة المباراة لأندية كركوك.

ويعزز الباحثان النتائج التي تم التوصل اليها والعلاقة ذات القوة الموجبة بين التصور البصري والتفكير الایجابي إلى ان اي ارتفاع في مستوى التصور البصري يقترن بارتفاع في مستوى التفكير الایجابي وذلك في كون التصور البصري الذي هو مهارة من ضمن المهارات النفسية يعمل على استرجاع صورة ذهنية تعمل على تذكر كافة تفاصيل المهارة وكيفية ادائها سوف يعمل على تنشيط العمليات العقلية وأنها سوف تزيد من ثقة اللاعبين بأنفسهم وتعزز الكفاءة الادراكية وتزيد من تركيز اللاعبين والدقة باتخاذ القرار المناسب بالوقت المناسب وبالأخص لدى اللاعبين المتفائلين الذين يفكرون بايجابية ويتعدون عن الافكار السلبية كون التصور الصحيح للمهارة سوف يعمل على جعل تفكير اللاعب ينصب على كيفية ادائها بكل شجاعة وتفاؤل بحيث يشير محمد حسن علاوي (2018) أن هناك بعض الدراسات التي جرت على اللاعبين أثبتت تفوقاً للاعبين الفرق الذين يفكرون تفكيراً ايجابياً وذوي قدر عاليه من التفاؤل على عكس الفرق المتشائمة . (علاوي ، 2018 ، ص 199) لكون التفكير الایجابي يكون بمثابة درع نفسي يحمي اللاعبين من الضغوط النفسية ويساعدهم في مواجهة وتخطي الصعاب بكل مرونة فأجواء منافسات المباراة تتطلب من لاعبيها دقة في الاداء وسرعة باتخاذ القرار فاللاعب الذي يمتلك تصورا بصريا جيدا يتمكن من توقع المواقف التي سوف يمر بها وكيفية مواجهتها والتعامل معها بكل دقة فتزداد ثقته بنفسه نتيجة للجانب الایجابي بطريقة تفكيره وسعيه لتحقيق الانجاز.

4. الاستنتاجات والتوصيات :

اولاً : الاستنتاجات :

1. تميز لاعبي رياضة المباراة بمستوى عالٍ من التصور البصري .
2. كان مستوى التفكير الایجابي لدى اللاعبين مرتفعاً .
3. ان نتائج البحث اثبتت وجود علاقة ارتباط ايجابية ذات دلالة احصائية بين التصور البصري والتفكير الایجابي للاعبين رياضة المباراة .

2-التوصيات

1. ضرورة الاستفادة من التصور البصري وادخاله في تمرينات اللاعبين لدورها الكبير بتحسين اداء المهارات وتطويرها .
 2. الاهتمام بعلم النفس الايجابي والمتغيرات الايجابية لكونها تعمل على زيادة عزيمة وإصرار اللاعبين .
 3. الاهتمام بطموحات اللاعبين من خلال مساعدتهم وتعليمهم كيفية التفكير بايجابية للمساهمة بتحقيق الانجازات .
 4. اجراء المزيد من الدراسات التي تهتم بمجال التصور البصري والتفكير الايجابي على بقية الالعاب
- المصادر :

- احمد جلال سليم اسماعيل وسلوى محمد بخيت ، تأثير التفكير الايجابي على مستوى الانجاز الرياضي لدى لاعبي المبارزة بجمهورية مصر العربية ، بحث منشور ، مجلة الوادي الجديد لعلوم الرياضة ، المجلد الثامن ، العدد الخامس ، 2023 .
- أمال صادق وفؤاد أبو حطب : علم النفس التربوي ، ط5 ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 1996 .
- ايمان حمد شهاب ، سكينه شاكر حسن : علم القياس النفسي وتطبيقاته في المجال الرياضي ، النور للطباعة والنشر ، 2021 .
- جعفر عبد العزيز الحرايزة . التفكير الايجابي وعلاقته بمهارات التواصل المدركة لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم التربوية والنفسية ، الاردن ، 2014 .
- سهام عريبي . التفكير الايجابي وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية ، العدد (12) ، 2015 .
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي والممارسة البدنية ، القاهرة : دار الكتاب الحديث ، 2018 .
- Weinberg, R. S., & Gould, D. Foundations of Sport and Exercise psychology. Human Kinetics, 2019 .

Visual Imagery And Its Relationship To Positive Thinking Among Fencing Athletes

Asst. Prof. Dr. Sukaina Shaker Hassan,

Al-Mustansiriyah University, College of Basic Education,
Department of Physical Education and Sports Sciences

Dr_sakainashaker@yahoo.com

Teacher. Dr. Akram Hassan Mahmoud,

Tikrit University, College of Physical Education and Sports Sciences

a.hassan.m@tu.edu.iq

Abstract

The importance of this research lies in identifying the relationship between visual imagery and positive thinking among fencing athletes, given its direct impact on athletes' performance levels, as psychological factors play a major role in achieving goals. The study aims to determine the levels of both visual imagery and positive thinking among fencing athletes, as well as to identify the relationship between these two variables. The researchers employed the descriptive method in a survey style, as it is suitable for the nature of the research problem.

The research population consisted of fencing athletes representing clubs in Kirkuk Governorate, totaling (33) athletes from the following clubs: Kirkuk, Lailan, Al-Thawra, Sulaf, Ashti, Kirkuk Girls, and Kiwan. Three athletes were selected for the pilot study, while the research sample included (30) athletes who were intentionally selected, representing (90.9%) of the research population. The study utilized scales of visual imagery and positive thinking to obtain and statistically analyze the results.

The researchers concluded that fencing athletes demonstrate a high level of both visual imagery and positive thinking, and that there is a statistically significant relationship between the two variables. The researchers recommend giving attention to positive thinking and other positive psychological variables, as they contribute to enhancing athletes' performance levels and assisting them in achieving success, as well as conducting similar studies on other sports.

Keywords: Visual Imagery, Positive Thinking.