



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique



جامعة أكلح محمد أولحاج - البويرة - Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

التخصص: تدريب رياضي نخبوي.

الموضوع

علاقة التصور العقلي بالإنجاز الرياضي لدى متسلقي الجبال
- فئة أكابر -

-دراسة ميدانية على المستوى الوطني-

تحت إشراف الدكتور:

-بوحاج مزيان

-من إعداد الطالب:

-عياش أمين

السنة الجامعية: 2019/2018

شكر و عرفان...



يقول عز وجل: <<وإن شكرتم لأزيدنكم...>>

ويقول صلى الله عليه وسلم: <<من لم يشكر الناس لم يشكر الله>>

بداية وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل على توفيقه لنا في إتمام هذا العمل
سائلين إياه أن يتقبله ويجعله خالصا لوجهه الكريم.

كما أتقدم بالشكر الجزيل والتقدير الكبير للأستاذ المشرف ""**بوحاج مزيان**""

الذي كان لنا سندا في إتمام هذا العمل ولم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه

كما أشكر أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية بجامعة البويرة الذين
أشرفوا على تدريسي على مدار سنوات التكوين الخمس.

أشكر أيضا موظفي مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

ونشكر طاقم مديرية الشباب والرياضة لولاية البويرة

وأخيرا أشكر كل من ساهم في إنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد ومن أم لي

يد العون بالكثير أو القليل، كما أشكر كل طلبة معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضي

عياش أمين

إهداء:

بسم الله الرحمن الرحيم

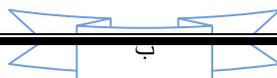
قال الله تعالى: "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى التي كانت لي شمعة تضيء حياتي، إلى من حملتني وهنا وضعتني وهنا إلى التي يعجز المرء عن رد جميلها إلى الشمس المشرقة التي أضاءت سبيلي وساعدتني بكل ما تملك من قوة خالي أمي الحنون والكريمة حفصا الله.

إلى رمز القوة والحكمة إلى من علمني أن الحياة وقفة وأداء وتضحية ودفعني دوما إلى الأمام وثبت خطايا إلى طريق النجاح إلى أبي وكان نعم الأب إلى والدي العزيز حفصه الله.

إلى كل من أحاطوني بسياج من محبتهم وعطفهم وإخلاصهم ووفائهم ورافقوني في حياتي إلى أصدقائي الأعزاء وإلى كل من ساعدوني من قريب أو بعيد وإلى كل أهلي وأقاربي وأخوتي وأخواتي وإلى كل من وقعت يده على هذا البحث.

وإلى كل أساتذة قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة الخلي منذ أول حاج وشكر خاص إلى الأستاذ المشرفه بوحاج مزيان له ألفه شكر وتقدير وعلى جميع من يشرفون على التخرج بقسم التربية البدنية والرياضية مع تمنياتي لهم في النجاح في الحياة المصنبة.



محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
ر	- قائمة الجداول.
ح	- قائمة الأشكال.
ط	- ملخص البحث.
ي	- مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- إشكالية البحث.
03	2- فرضيات البحث.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
05	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
08	تمهيد
13-09	المحور الأول: التصور العقلي
09	1-1-1 مفهوم التصور العقلي
10	2-1-1 أهمية التصور العقلي
11	3-1-1 أنواع التصور العقلي
11	4-1-1 أوقات استخدام التصور العقلي
12	5-1-1 استخدامات التصور العقلي

13	1-1-6- خطوات تطوير التصور العقلي
13	1-1-7- دور المدرب في عمليات التصور العقلي
18-14	المحور الثاني: الإنجاز الرياضي
14	1-2-1- مفهوم الإنجاز الرياضي
14	1-2-2- تعريف الإنجاز الرياضي
15	1-2-3- طرق تحقيق الإنجاز الرياضي
15	1-2-4- العوامل المشروطة لتحقيق الإنجاز الرياضي
15	1-2-5- قدرات الإنجاز الرياضي
17	1-2-6- العوامل التي تساعد الوصول الى الإنجاز الرياضي
17	1-2-7- أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي

26-19	المحور الثالث: رياضة التسلق
19	1-3-1- تاريخ رياضة تسلق الجبال
19	1-3-2- مفهوم رياضة تسلق الجبال
19	1-3-3- فوائد رياضة تسلق الجبال
20	1-3-4- تقنيات التسلق
22	1-3-5- أدوات تسلق الجبال
24	1-3-6- عقد التسلق
25	1-3-7- بعض المهارات الأساسية في التسلق
27	خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
29	تمهيد
30	4-1- دراسة افروجن نبيل
31	4-2- دراسة بلعيد عقيل عبد القادر
32	4-3- دراسة لبشير أحمد

33	4-4- دراسة مرئز آمنة
34	4-5- دراسة انتوني فرانك
35	2-1-6- دراسة منصورى فارس
35	2-2- التعليق على الدراسات
37	خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
40	تمهيد
41	3-1- الدراسة الاستطلاعية.
42	3-2- الدراسة الأساسية.
42	3-2-1- المنهج العلمى المتبع.
42	3-2-2- متغيرات البحث.
42	3-2-3- مجتمع البحث وكيفية تحديده.
42	3-2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها.
43	3-2-5- مجالات البحث.
43	3-2-6- الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.
47	3-2-7- الوسائل الإحصائية
48	خلاصة

-الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
50	تمهيد
51	4-1- عرض وتحليل النتائج
51	4-1-1- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلى البصرى ودرجة الصعوبة 5C
52	4-1-2- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلى السمعى ودرجة الصعوبة 5C
53	4-1-3- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلى الحركى ودرجة الصعوبة 5C

54	4-1-4- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي الانفعالي ا ودرجة الصعوبة 5c
55	4-1-5- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 6b
56	4-1-6- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 6b
57	4-1-7- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 6b
58	4-1-8- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 6b
59	4-1-9- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 6c
60	4-1-10- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 6c
61	4-1-11- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 6c
62	4-1-12- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 6c
63	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
63	4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى
64	4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية
65	4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة
66	4-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة
67	خلاصة
69	الاستنتاج العام
72	الخاتمة
75	اقتراحات وفروض مستقبلية
-	الببليوغرافيا
-	الملاحق
-	الملحق رقم(01)
-	الملحق رقم(02)
-	الملحق رقم(03)
-	الملحق رقم(04)
-	الملحق رقم(05)
-	الملحق رقم(06)

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1.	يبين استخدامات التصور العقلي.	12
2.	قائمة الأندية التي أجريت عليهم الدراسة.	43
3.	يبين الأساتذة المحكمين للمقياس.	44
4.	يبين صدق وثبات المقياس	44
5.	يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 5c.	51
6.	يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 5c.	52
7.	يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 5c.	53
8.	يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 5c.	54
9.	يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 6b.	55
10.	يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 6b.	56
11.	يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 6b.	57
12.	يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 6b.	58
13.	يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 6c.	59
14.	يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 6c.	60
15.	يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 6c.	61

62	يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي الانفعالي درجة الصعوبة 60.	16.
66	يبين مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة.	17.

قائمة الأشكال

الرقم	الموضوع	الصفحة
1.	يمثل الطرق الملائمة لتحقيق الانجازات الرياضية	14
2.	يمثل العوامل المشروطة لتحقيق الإنجاز	15
3.	يمثل العوامل الداخلية المحددة للإنجاز الرياضي	16
4.	يمثل تقنيات التسلق	20
5.	يمثل أنواع الحائط الإصطناعي	22
6.	يمثل حبال التسلق	22
7.	يمثل حذاء التسلق	23
8.	يمثل خوذة الرأس.	23
9.	يمثل سلسلة أعلى المسار	23
10.	يمثل صفائح بالأزرار.	24
11.	يمثل نظام التأمين	24
12.	يمثل أدوات الربط	24
13.	يمثل عقدة 8.	25
14.	يمثل عقدة شانز	25
15.	يمثل مهارات المسك باليد.	26
16.	يمثل مهارات وضع الأرجل	26

علاقة التصور العقلي بالإنجاز الرياضي لدى متسقي الجبال.

فئة أكابر

-دراسة ميدانية على المستوى الوطني-

إشراف الدكتور: بوحاج مزيان

إعداد الطالب: عياش أمين

الملخص:

قدمت هذه الدراسة إحدى التقنيات الحديثة في علم النفس المعرفي وذلك من أجل تطوير مستوى الأداء الرياضي عموماً والأداء المهاري خصوصاً في رياضة التسلق، حيث تبلورت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث الإهمال للمدربين للربط بين الجانب النفسي متمثلاً في التصور العقلي والجانب المهاري، حيث يستخدم التصور العقلي لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني، ويهدف البحث إلى:

معرفة العلاقة بين التصور العقلي والإنجاز الرياضي لدى متسقي الجبال فئة أكابر. حيث استعملنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي بالأسلوب الإرتباطي لأنه أفضل المناهج وأيسرها للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعية، حيث أجريت الدراسة على عينة (30) متسلق من فئة أكابر وكان اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل للأندية الجزائرية المنظمة لفدرالية الجزائرية للتزلق ورياضة الجبل، وتم تطبيق اختبار درجة الصعوبة المتمثلة في (5c, 6b, 6c) وتوزيع مقياس التصور العقلي على المتسلقين، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام حقيبة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) بواسطة معامل بيرسون، التجزئة النصفية لمعامل الصدق الذاتي للمقياس. أسفرت النتائج على صحة الفرضيات المقترحة وكشف عن وجود علاقة إرتباطية عكسية متوسطة بين التصور العقلي والإنجاز الرياضي لدى متسقي الجبال فئة أكابر وانتهى البحث بتوصيات عديدة منها:

- ✓ العمل على تخصيص برامج خاصة بالتصور العقلي للوصول إلى المستوى العالي.
- ✓ ضرورة تشجيع النفسانيين وإدماجهم في الأندية الجزائرية كمساعدين ومدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين والتي تبدأ في المراحل السنية الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية
- ✓ وضع فرق مختصة في مجال التصور العقلي على مستوى كل فيدرالية، دورها تأطير الفرق الوطنية، وتوسيع مجال استعمالها على مختلف المستويات الرياضية.

الكلمات الدالة: التصور العقلي، الإنجاز الرياضي، رياضة التسلق.

مقدمة:

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة وقد حظي مجال التعليم، والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات، وان هذه النجاحات لم تكن وليدة صدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف، وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقديمه وأصبح تحقيق الفوز نتيجة لجهود مدرب كفاء يعتمد استعمال مختلف الأساليب والطرق العلمية واختيار أفضلها من أجل الارتقاء بمستويات لاعبيه الفنية والعقلية.

يعتبر التدريب الرياضي أساس ما يسمى بالرياضة التنافسية، الهدف الرئيسي منه هو إعداد أو تحضير الفرد الرياضي أو الفريق الرياضي محاولة إلى للوصول إلى أعلى مستويات من الإنجاز الرياضي في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، يشغل التدريب العقلي جانبا مهما من جوانب التدريب الرياضي وذلك لأنه يعتمد على استخدام القدرات العقلية في تطوير الانجاز الرياضي، لكنه ظل إلى فترة طويلة بعيدا عن الضبط العلمي لتعقيده الكثرة وصعوبة اختباره ميدانيا أو مخبريا مما صعب على المدربين التمكن من آليات تطبيقه ميدانيا وابقى الجوانب العقلية إلى حد ما بعيدة عن استثمارها كما ينبغي في الجانب التدريبي مما اثر سلبا على العملية التدريبية وسبب العجز عن إدراك مستويات عالية في الانجاز الرياضي إلى أن حظي باهتمام الكثير من الباحثين قصد إيجاد الآليات والتقنيات التي تجعلنا نطور هذا النوع من التدريب أو نتحكم فيه. ، فالواجب عليه تطوير قدراته العقلية، ومن بينها القدرة على التصور العقلي (عبد الفتاح 1997 ص33).

لكل فرد منا صور في عقله، البعض منا يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون يستعملونها بصورة نظامية قصد التدريب، لإحياء صورة مشابهة للصور المدركة للتحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية. إن فعالية التصور العقلي مرتبطة بقدرة الرياضي على التصور، وهذا متوقف على مستوى قدراته العقلية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صور أكثر دقة وحيوية لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ.

ويعد التصور العقلي من المتغيرات المهمة التي تؤثر في الأداء إذ أن استخدامه يتم لغرض تجسيد الأداء الفني، كما ان التصور العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في وضوح وفهم طبيعة أداء المهارات مما يجعله أقرب لمتطلبات نجاح أداء المهارة الحركية، ومثال ذلك استحضار اللاعب او لاعبة الصور الذهنية لموقف المنافسة، فإن ذلك يحقق لها فرصة التفكير في الأسلوب الملائم للفوز على المنافسة واقتراح الخطط البديلة واتخاذ الاستجابات الصحيحة(حمد، 2012، ص395).

وأن الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب العقلي تتسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية وقد وضعت بعض المسلمات، منها أن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في المجموعات العضلية المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، وأن الأداء البدني يتضمن درجات من الارتباط بالنشاط العقلي(علاوي، 2002، ص62).

وشهدت رياضة التسلق في السنوات الأخيرة تطورا متزايدا وملحوظا في جميع النواحي البدنية والنفسية والمهارية فهذه النواحي تنصهر وتتداخل ببعضها البعض للوصول بالمتسلق إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية وينصب الاهتمام الكبير بالمهارات الأساسية والتي تعتبر مؤشرا ذا قيمة لقدرات المتسلقين في تنفيذ المهام الرئيسية في اللعبة، فهي تتطلب إلى تصور عقلي كبير للمهارات لاجتياز مسار تسلقهم.

ولدراسة الموضوع دراسة علمية ومنهجية قمنا بتوضيح مشكلة البحث واقتراح حلول مؤقتة تتماشى وأهداف يمكن تحقيقها أو تحققها وتوضيح معاني ومفاهيم الموضوع قمنا بتقديم بعض التعريفات للمصطلحات التي من خلالها يمكن فهم الموضوع جيدا هذا كله تم جمعه في الفصل التمهيدي للبحث ولبناء خلفية علمية ونظرية حول الموضوع قمنا بالاطلاع على مختلف الدراسات المرتبطة بالبحث وبناء فصول حول أهم العناصر التي من خلالها يمكن توضيح المقاربات العلمية والمعرفية للموضوع وهذا من خلال الجانب النظري للبحث حيث شمل العناصر التالية: المحور الأول التصور العقلي، المحور الثاني الإنجاز الرياضي، المحور الثالث رياضة التسلق.

وبعد هذا ولمعرفة مدى تحقق الفرضيات المقترحة سابقا كان من أهم الخطوات التوجه إلى الميدان ودراسة البحث دراسة تطبيقية وذلك باعتماد على أسس منهجية أهمها المنهج والمجتمع والعينة وكذا الأدوات الخاصة بجمع المعطيات. ومعالجتها معالجة إحصائية تتناسب مع طبيعة البيانات المتحصل عليه، لإعطاء هذه البيانات الصبغة العلمية قمنا بتحليل وتفسير هذه النتائج ومقارنتها بفرضيات البحث وهذا كله تم جمعه في الجانب الميداني للبحث. وللاستخلاص من هذه المناقشة تم استنباط زبدة هذا العمل وتوضيحها في خاتمة أين تطرقنا إلى أهم النتائج التي توصلنا إليها مع تقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية التي أردنا من خلالها إثراء هذا الجانب من البحث مستقبلا والتعمق فيه أكثر.

**مدخل عام: التعريف
بالبحث**

1-الإشكالية:

يعتبر تسلق الجبال رياضة فردية تتميز بحب المغامرة والمخاطرة وعشق الطبيعة. وهي تحتاج إلى لياقة بدنية مرتفعة وقوة تحمل فائقة واستخدام الأدوات المساعدة اللازمة. فتسلق الجبال ليست رياضة عادية فممارستها يتغلب على تحديات متعددة منها البرد والحر أو الشمس الحارقة وغيرها من المخاطر. لذا يتطلب هذا النشاط مجموعة من الصفات المعنوية منها الصبر وروح التعاون والتضحية والجرأة والشجاعة والالتزان العقلي، فان تحققت هذه المتطلبات وتمكن الرياضي من التغلب على التحديات السابقة سيتم مبدئياً وصوله للمستوى العالي في اللعبة.

والإنجاز الرياضي في أي نشاط مرتبط بمجموعة من الشروط والمتطلبات حيث يشير فاينك (j.weineck) ان الإنجاز الرياضي يمثل درجة التطور الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجل في إطار معقد وهو مرتبط بمجموعة من العوامل منها اللياقة البدنية والقدرات المهارية والتكتيكية والنفسية (j.weineck. 1997. P17)، من جهة أخرى نجد الانجاز في التسلق مرتبط بمعالم واضحة تتمثل في درجات صعوبة متعارف عليها دولياً، وهذه الدرجات توجب على الرياضي ان يقوم بعملية تصور قبلي للمسار الذي يتسلقه.

وبنظرة سريعة للفرق الجزائرية في التسلق نلاحظ أن اغلبهم لم يعطوا الاهتمام الكافي في إعداد الرياضيين من الجانب العقلي، في حين نجد ان الأخصائيين في المجال الرياضي عامة وفي رياضة التسلق خاصة يقرون بان التدريب بإستراتيجية التصور العقلي أصبح اليوم عنصر ضروري للغاية لتحسين الأداء الرياضي، ومهما كانت التخصصات الرياضية فان الحاجة إلى العقل ضرورية للوصول إلى أداء رياضي عالي (بلعيد عقيل عبد القادر، 2013، ص137)

ورغم أهمية التصور العقلي في هذه الرياضة والاعتماد عليه في العديد من دول العالم من الناحية التدريبية إلا انه لم يحظى بالاهتمام المطلوب في بلادنا، ومحاولة منا لإدراج التصور العقلي ضمن أولويات التدريب بهدف الوصول للإنجاز الرياضي في رياضة التسلق، ارتأينا دراسة هذه المشكلة وهي التعرف على علاقة التصور العقلي بالإنجاز الرياضي لدى متسلكي الجبال فئة أكابر.

التساؤل العام

❖ هل توجد علاقة بين التصور العقلي والانجاز الرياضي لدى متسلكي الجبال فئة أكابر؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة بين التصور العقلي ودرجة صعوبة 5c لدى متسليقي الجبال فئة أكابر؟
- هل توجد علاقة بين التصور العقلي ودرجة صعوبة 6b لدى متسليقي الجبال فئة أكابر؟
- هل توجد علاقة بين التصور العقلي ودرجة صعوبة 6c لدى متسليقي الجبال فئة أكابر؟

الفرضية العامة:

❖ توجد علاقة بين التصور العقلي والانجاز الرياضي لدى متسليقي الجبال فئة أكابر.

2-الفرضيات الجزئية :

- توجد علاقة بين التصور العقلي ودرجة صعوبة 5c لدى متسليقي الجبال فئة أكابر.
- توجد علاقة بين التصور العقلي ودرجة صعوبة 6b لدى متسليقي الجبال فئة أكابر.
- توجد علاقة بين التصور العقلي ودرجة صعوبة 6c لدى متسليقي الجبال فئة أكابر.

3-أسباب اختيار الموضوع

➤ ذاتية:

- ✓ الرغبة في التميز والميل إلى هذا الجانب من التدريب
- ✓ التحفيز الكبير من الأصدقاء والأستاذ المشرف لاختيار هذا الموضوع
- ✓ التحفيز من طرف أهل الاختصاص

➤ موضوعية:

- ✓ تسليط الضوء على أهمية ممارسة التصور العقلي في رفع مستوى الانجاز الرياضي لدى رياضي التسلق.
- ✓ قابلية الموضوع للدراسة والقدرة على مناقشته.
- ✓ ندرة الدراسات التي تتناول الجانب النفسي في إعداد برامج التدريب لدى رياضي التسلق
- ✓ الدراسة الأولى في الجزائر التي استهدفت إلى علاقة التصور العقلي في رياضة التسلق
- ✓ لفت انتباه مسؤولي رياضة التسلق لفعالية تكوين المكونين فيما يخص التدريب العقلي للأندية الجزائرية.

4- أهداف البحث:

- ✓ هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على الأهداف الآتية:
- ✓ معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور العقلي في رفع المستوى لدى رياضي التسلق.
- ✓ التعرف على مدى تأثير قدرة التصور العقلي على الانجاز الرياضي.
- ✓ تسليط الضوء على أهمية التنسيق بين الجانب العقلي والبدني.
- ✓ رفع مستوى الرياضي الجزائري إلى ما هو مطلوب في الساحة العالمية لرياضة التسلق.

5- أهمية البحث:

- ✓ التعرف على أهمية استخدام قدرة التصور العقلي.
- ✓ تبرز هذه الدراسة أهمية تطبيق مهارة التصور العقلي والعمل على تطويرها لرفع مستوى الانجاز الرياضي في رياضة التسلق.
- ✓ إبراز أهمية التوجيه والتوعية للتصور العقلي في هذه الرياضة.
- ✓ إثبات أهمية الجانب النفسي في البرامج التدريبية.

6- تحديد المصطلحات:

1- التصور العقلي:

- لغة: تخيله في ذهنه، التقط صورة له. تصور تصورا للشيء.
- اصطلاحا: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية، الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه (أسامة كامل راتب، 2004، ص 131).
- يعرف دورثي (dorthy) التصور العقلي انه استرجاع من الذاكرة الأجزاء من المعلومات المختزنة من جميع الخبرات وإعادة تشكيلها بطريقة ذات معنى، اما حسب ريتشاردسون (richardson) فان التصور العقلي هو جميع أنواع الخبرات شبه حسية والإدراكية التي تشع في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشريطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية (شمعون محمد العربي، 1994، ص 78)
- التعريف الإجرائي: مجموعة خبرات حسية يشعر بها العقل الواعي والذي تستدعي ظهور نظيرها الحرفي وهو عملية تخيل وتصور لمسار التسلق.

2- الإنجاز الرياضي:

- **اصطلاحا:** هو عبارة عن نتيجة رقمية يتحصل عليها الرياضي من خلال منافسة رياضية ما، وهو كذلك الكفاءة والقدرة والقوة. (عدة، 1998، ص 25).
- **إجرائنا:** هو اجتياز المسار في رياضة التسلق حسب درجة الصعوبة

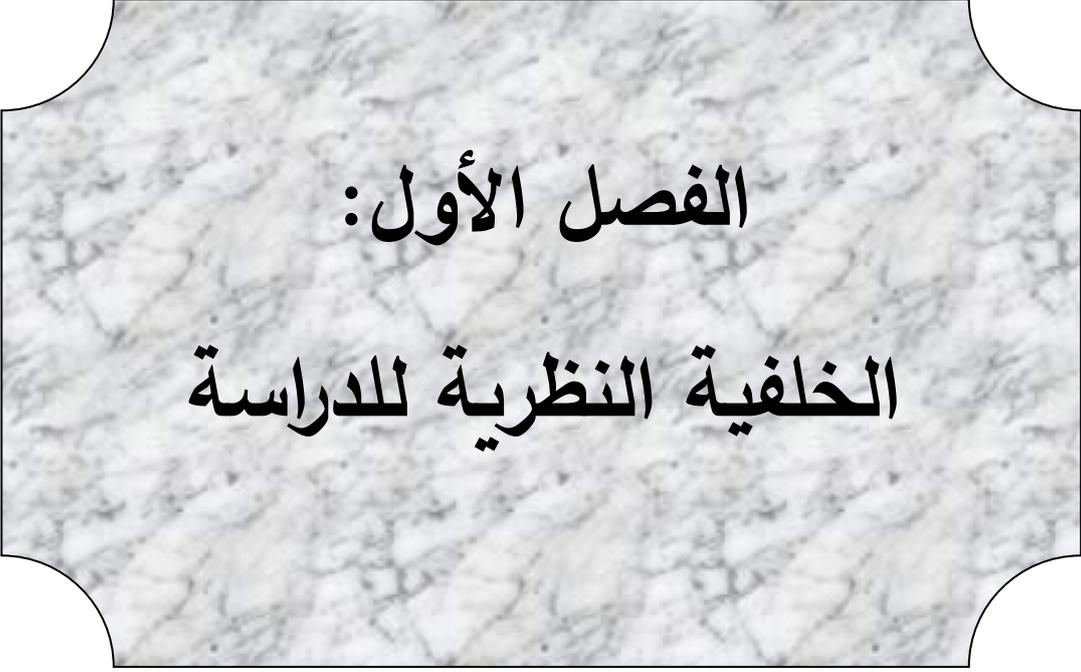
3- رياضة التسلق:

- **اصطلاحا:** تسلق الصخور، وبشكل عام، هو فعل الصعود الحاد بتشكيلات صخرية. عادة المتسلق يستخدم العتاد ومعدات السلامة المصممة خصيصا لهذا الغرض. قوة وقدرة على التحمل، والسيطرة العقلية، فضلا عن خفة الحركة والتوازن، والجهد المطلوب لمواجهة صعوبة، وتحديات خطيرة المادية. التسلق يستوجب معرفة تقنيات التسلق وأدواتها الأساسية وكيفية استخدامها من العتاد والمعدات حاسمه للغاية) (the mountaineers ,2010,p592).
- **إجرائنا:** يعتبر التسلق من أكثر الرياضات متعة وتحديا بسبب الخطورة الملاحظة فيها، حيث تتميز بصعود الرياضي لمرتفعات صخرية بواسطة يديه ورجليه معتمدا على أنظمة متنوعة للتأمين، محاولا تجاوز أكبر مسار ممكن من الصعود بتقنيات مختلفة مقتصدا في الجهد والوقت.

الجانب النظري:

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة بالبحث



الفصل الأول:
الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

يقوم العاملون في مجال البحث العلمي في مذكراتهم ورسائلهم العلمية ب جلب معلومات وبيانات نظرية وتطبيقية من البحوث السابقة والمرتبطة والمصادر والمراجع العلمية من كتب ومجلات ودوريات لتزودهم بما يفيد دراساتهم سواء نظرية وتطبيقية وهذا بهدف تغطية الثغرات الموجودة في المجال قيد الدراسة.

ويعتبر التسلق الجبلي تخصص رياضي يحتاج لتغطية عديد من الثغرات كبحوث ودراسات تخدم تطور الإنجاز الرياضي فيه فمنذ نشأته عرف تطور كبير في الأجهزة المستعملة ومن ناحية الممارسة وكذا الأرقام القياسية الحديثة التي هي في تطور ملحوظ حتى في بلدنا.

وفي هذا الفصل سيحاول الباحث ادراج معلومات نظرية حول ثلاثة محاور يبدأ بالتصور العقلي حيث يعرفه مع إعطاء أهميته وأوقات استخدامه، ثم بعد ذلك الإنجاز الرياضي، طرق تحقيقه، العوامل التي تساعد للوصول إليه، وبعد ذلك رياضة التسلق تكلم فيه الباحث عن فوائد، تقنيات، معدات ومهارات هذه الرياضة.

1-1- التصور العقلي:**1-1-1- ماهية التصور العقلي :**

يعتبر التصور العقلي أحد الآليات المهمة في برامج الإعداد العقلي لما له من أهمية بالغة في تحسين الأداء الرياضي وخاصة فيما يتعلق بالمهارات الحركية، ويشكل التصور العقلي أحد الأعمدة المهمة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلا عن بقية عناصر التدريب الأخرى، وفيما يلي تقديم المفاهيم والعناصر التي يتضمنها التصور العقلي (حماد، 2010، ص 256).

❖ مفهوم التصور العقلي:

يعرف التصور العقلي بأنه: تجسيد مواقف وخبرات رياضية سابقة أو لم يسبق حدوثها في ذهن اللاعب
❖ كما يعرفه عبد العزيز عبد المجيد بأنه: عملية تذكير ومراجعة لما يجب أن يكون عليه الأداء، كما أنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، وهذا التعريف يركز على غرض التصور العقلي بأنه وسيلة للإعداد الرياضي (عبد المجيد، 2005، ص 113).

❖ ويعرفه مفتي إبراهيم حماد بأنه "إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معينا في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر والانفعالات التي يمكن أن تحدث (حماد، 2001، ص 246).

❖ كما يعرفه محمد حسن علاوي على أنه "انعكاس الأشياء والمظاهر والأحداث التي سبق للفرد إدراكها في خبراته لماضيه والتي لا تؤثر عليه لحظة التصور، وهو مهارة نفسية أو عقلية يمكن تعلمها أو اكتسابها من خلال برمجة عقل اللاعب لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة (علاوي، 2002، ص 248).

❖ هل التصور العقلي مفيد في المجال الرياضي؟

مثل هذا السؤال يماثل تمامًا السؤال التالي: هل التنفس مفيد للإنسان؟ فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحي وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، وتفيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العملية أن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالية يستخدمون التصور العقلي، بصورة منتظمة ويشير (علاوي) إلى أن التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات مستوى الفرد الرياضي وإن التصور يحمل طابعا مركبا ويشتمل على مكونات بصرية وأخرى حركية (راجع، 1979، ص 67).

1-1-2- أهمية التصور العقلي:

✓ يساعد على وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسات.

✓ يبدأ التصور العقلي في التفكير في الأهداف واستراتيجيات الأهداف المطلوبة في المنافسة ومن خلال الممارسة والاستمرار في التدريب على التصور العقلي يتم التطوير كافة الخبرات إلى الدرجة التي يمكن الحصول فيها على الإحساس المصاحب للأداء واسترجاع التصورات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الاستراتيجيات الموضوعية.

✓ يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات فلاعب الوثب العالي يركز على المروك فوق العارضة، الغطس أفضل القفزات والعد والبداية والمتابعة حتى خط النهاية وإنجاز الأداء الأمثل للجملة الحركية ولا يقتصر على لاعبي الألعاب الفردية ولكن للألعاب الجماعية التصور العقلي لمفاتيح اللعب، حركات المنافسين سرعة الانتقال، الحركات الدفاعية.

✓ يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.

✓ يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك مثل تتابع المحاولات في مسابقات الوثب الرمي التصفيات في السباحة وألعاب القوى أو تحقيق الفوز داخل المنافسات مثل المباراة والملاكمة حيث تعمل على تحديد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء.

✓ استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف

✓ القدرة على التصور العقلي على الأداء، فقد وجد أن مجموعة من اللاعبين من ذوي الوضوح والتحكم في التصور العقلي يحصلون على درجات أعلى في الأداء عن المجموعة التي تمتلك سواء وضوح وتحكم أقل في التصور العقلي، أي أنه بشكل عام يميل الأداء الجيد إلى درجة وضوح وتحكم أكثر في التصور العقلي (راتب، 1995، ص 220).

1-1-3- أنواع التصور العقلي

يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين أساسيين هما:

✓ التصور الخارجي:

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا واللاعب الذي يستخدم هذا النوع من التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة إيجاد العلاقات لتوظيفها هي طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل.

✓ التصور الداخلي:

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء، وهو على عكس التصور الخارجي، واللاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل (شعون، 2001، ص216).

1-1-4- أوقات استخدام التصور العقلي:

من بين أهم الأوقات المناسبة التي يمكن من خلالها ممارسة التصور العقلي نذكر:

❖ قبل وبعد التمرين:

إن الاستخدام المناسب للتصور العقلي يكون قبل وبعد جرعة مناسبة، ويخصص حوالي عشر دقائق لكل جلسة ومن الطرق الهامة للتركيز والتهيئة قبل الممارسة قيام اللاعب بالتصور للمهارات، ويجب على كل لاعب القيام بمراجعة المهارات الاستراتيجية التي قام بأدائها، ونظرا لأن اللاعب يقوم بالتصور وتفضيلا من المعتاد العقلي بعد التمرين مباشرة فإنه يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة أكثر وضوحا.

❖ قبل وبعد المنافسة:

يتم التصور العقلي لدى اللاعب للمنافسة من خلال إعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله بما فيه الاستراتيجيات المختلفة للمواقف المتنوعة، ويساعد التصور العقلي قبل المنافسة على تحسين الأداء وردود الأفعال المختلفة، وأفضل توقيت لاستخدام التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية الرياضي نفسه، والشئ الهام أن يشعر اللاعب بالراحة والرغبة كجزء من النظام الروتيني الذي يؤديه قبل المنافسة، وهذا لكي يستطيع اللاعب أن يقيم أدائه عقليا في المنافسة.

❖ الفترات البينية للمسابقة:

يمكن للاعب استخدام التصور العقلي لإعداد الأداء التالي وهذا خلال الفترات البينية للأداء في المسابقات الرياضية وفي العديد من الرياضات توجد أوقات توقف بعد المحاولات، وهذه تعتبر فرصة مثالية لاستخدام التصور العقلي

❖ الوقت الشخصي:

بإمكان اللاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل وخاصة في أيام انقطاع اللاعب عن التمرين (علاوي، 1994، ص 219).

1-1-5- استخدامات التصور العقلي:

أمثلة تطبيقية	استخدام التصور العقلي
تصور النموذج الصحيح للمهارة الحركية مثل تصور أداء مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أو حركة مركبة في الجمباز	1/ المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.
تصور أداء جملة تكتيكية (خطية) في كرة القدم	2/ المران الخطي.
تصور بعض مشكلات الأداء محاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف وتحقيق الأداء الأفضل	3/ حل مشكلات الأداء.
تصور الاسترخاء العضلي التحكم في الاستشارة والضغط والقلق وكذلك تصور الانتباه للتركيز على جوانب معينة	4/ المران على المهارات النفسية.
تصور سرعة دقات القلب وسرعة التنفس ودرجة الحرارة الجلد	5/ التحكم في الاستجابات الفسيولوجية.
تصور الأداء السابق كمراجعة عقلية وتحليل نقاط القوة والضغط في هذا الأداء	6/ مراجعة الأداء وتحليله.
تصور الأداء الناجحة السابقة وتركيز التفكير الإيجابي في هذه النجاحات	7/ تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي.
تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف المعينة كرداءة الجو أو في مواجهة منافسين معينين، وتصور بعض النصائح الهامة التي تحاول تعبئة اللاعب نفسياً	8/ الاستعداد للأداء في ظروف معينة.
التصور العقلي لألم الإصابة ومحاولة تحمله وتصور عقلي لأداء حركي معين في حالة عدم القدرة على الأداء الفعلي حركياً	9/ المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة.

الجدول رقم (01) يبين استخدامات التصور العقلي (علاوي، 2002، ص 256).

1-1-6- خطوات تطوير التصور العقلي:

- ✓ اختيار المكان والزمان الذي يسمح بعدم المقاطعة لمدة (15) دقيقة مع توافر جلسة مريحة.
- ✓ غلق العينين، التنفس العميق من الصدر والبطن، الاسترخاء التام لمدة دقيقتين أو ثلاثة دقائق.
- ✓ تكوين شاشة بيضاء في العقل، مع التركيز عليها بوضوح.
- ✓ تصور دائرة تملئ الشاشة ويتم تلوينها باللون الأزرق ببطء
- ✓ محاولة توضيح هذا اللون بقدر الإمكان ثم القيام بتحويله إلى لون آخر ببطء مع تكرار هذه الطريقة مع أربعة أو خمسة ألوان.
- ✓ العمل على اختفاء الصور، الاسترخاء مع ملاحظة التصورات المصاحبة.
- ✓ تكوين صورة على الشاشة (غرض صغير) كوب مثلا طور هذا التصور في ثلاثة أبعاد، املئ هذا الكوب بسائل ملون، أضف إليه بعض مكعبات ثلج، اكتب وصفا أسفل هذا الكوب تكرار هذه العملية مع غرض مناسب لنوع النشاط الرياضي.
- ✓ استرخاء مع ملاحظة التصورات المناسبة.
- ✓ اختيار الأحاسيس المتنوعة مع تطوير كافة التفاصيل.
- ✓ الاسترخاء والملاحظة.
- ✓ بداية تصور الأشخاص ويتضمن ذلك الأصدقاء.
- ✓ في بداية كل جلسة تنفس بعمق لمدة ثلاثة مرات، ثم فتح العينين ببطء والتكيف مع الجو المحيط (العربي، 1996، ص 218).

1-1-7- دور المدرب في عمليات التصور العقلي:

- ✓ للمدرب دور هام في الاستفادة من استخدام عمليات التصور العقلي وذلك من خلال:
- ✓ أن يهيئ المدرب الظروف المحيطة المناسبة لتنفيذ عمليات التصور العقلي.
- ✓ أن يعلم المدرب اللاعب بعض تمرينات الاسترخاء التي تمهد لعمليات التصور العقلي.
- ✓ أن يخطط المدرب لأن ينفذ التصور العقلي بالسرعة المناسبة فلا يكون سريعا أو بطيئا بدرجات تؤدي إلى الإخفاق في تحقيق أهدافه.
- ✓ أن يحدد المدرب للاعب أهداف التصور العقلي بكل دقة والتي تتناسب مع قدراته.
- ✓ أن يؤكد المدرب للاعب على استخدام أكبر عدد من الحواس خلال تنفيذ عمليات التصور العقلي.
- ✓ أن يعمل المدرب جاهدا على أن يصبح التصور العقلي عادة من عادات التدريب والمنافسة لتحسين مستوى الأداء (حماد، 1997، ص 247).

1-2-1- الانجاز الرياضي:

1-2-1- مفهوم الإنجاز الرياضي: هو عبارة عن نتيجة رقمية يتحصل عليها الرياضي من خلال منافسة رياضية ما، وهو كذلك الكفاءة والقدرة والقوة (عدة، 1998، ص 25).

1-2-2- تعريف الإنجاز الرياضي:

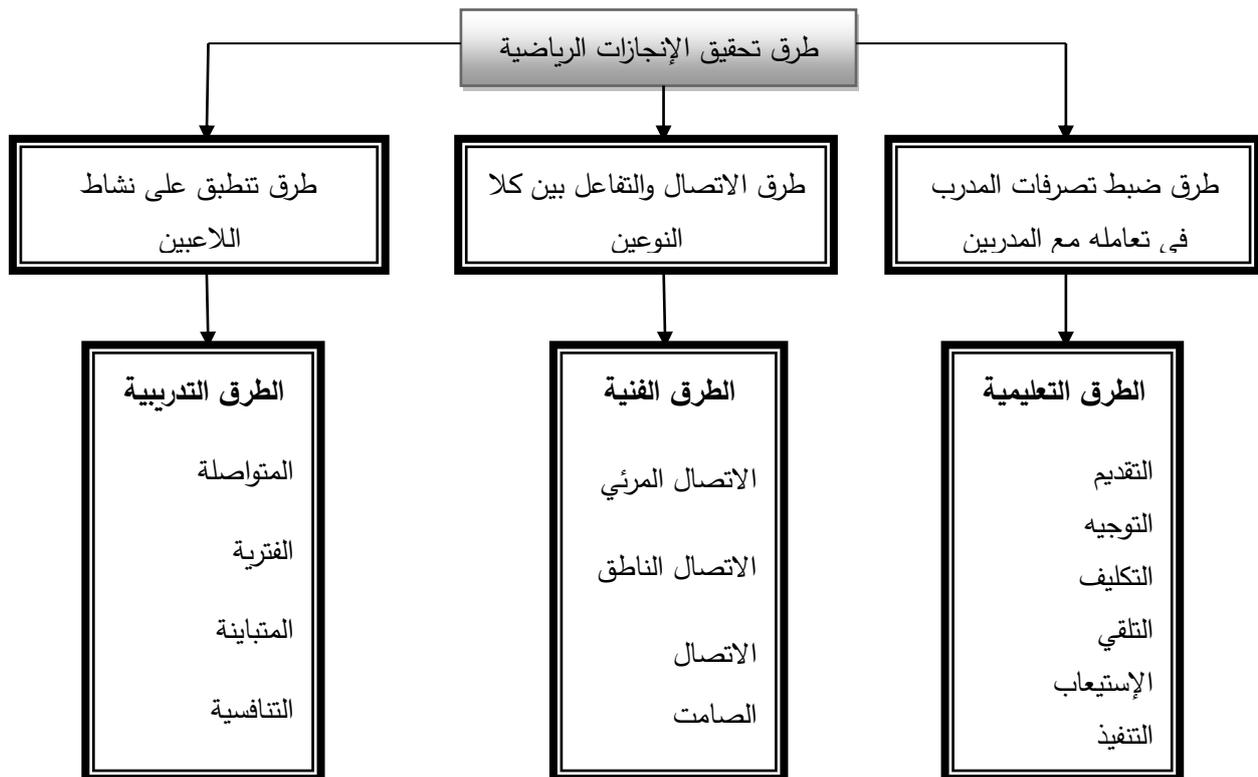
الإنجاز الرياضي يمثل درجة التحسن الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجلة في إطار معقد، وهي مشروطة بجملة من العوامل الخاصة، وتميز في قدرة الإنجاز الرياضي:

✓ الإنجاز الرياضي الفردي وهو التعبير عن الإمكانيات القصوى لمفرد في نشاط رياضي في وقت معين.

✓ أما الإنجاز الرياضي الجماعي فهو التعبير عن مستوى تطور رياضة ما (Weinck. 1997 . p 20).

1-2-3- طرق تحقيق الإنجاز الرياضي:

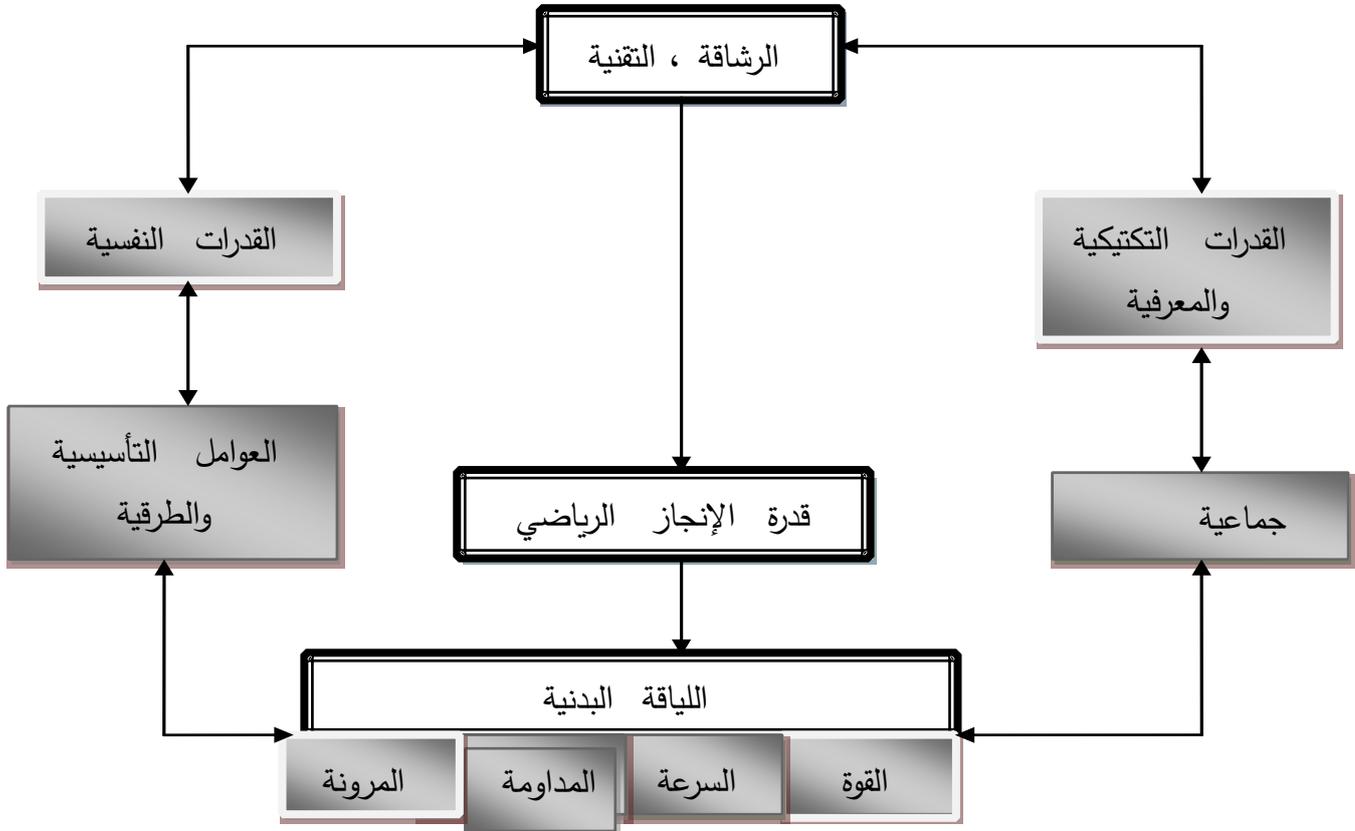
يقابل المدرب أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق هدف ما يسعى إليه، وليست كل الطرق ذات أهداف واحدة، فكل طريقة تدريب تحقق أهدافا معينة، كما أن نوع طرق التدريب يعمل على أن يكون هناك نوع من الإثارة لدى اللاعبين، ويعتمد اختيار الطريقة التدريبية على عدد من الاعتبارات التي تحدد متطلبات نوع النشاط التخصصي الممارس والهدف التتموي إلى جانب التأثير الوظيفي والنفسي وكذا العمر التدريبي فضلا عن قابلية اللاعب للأداء لذا: "يجب أن تحقق الانجازات الرياضية بتناسق القدرات البدنية المميزة لنوع الأداء أو الجهد وفقا لطرق التنمية الملائمة التالية" (حسنين، 2006، ص 47).



الشكل (01): يمثل الطرق الملائمة لتحقيق الانجازات الرياضية

1-2-4- العوامل المشروطة لتحقيق الإنجاز الرياضي:

إن قدرة الإنجاز الرياضي هي محصلة مجموعة من العوامل، تدريبها معقد ولهذا يجب أن يكون هناك تطور متجانس لجميع هاته العوامل للوصول إلى الإنجاز الرياضي الأقصى وهاته العوامل مبينة في الشكل التالي:



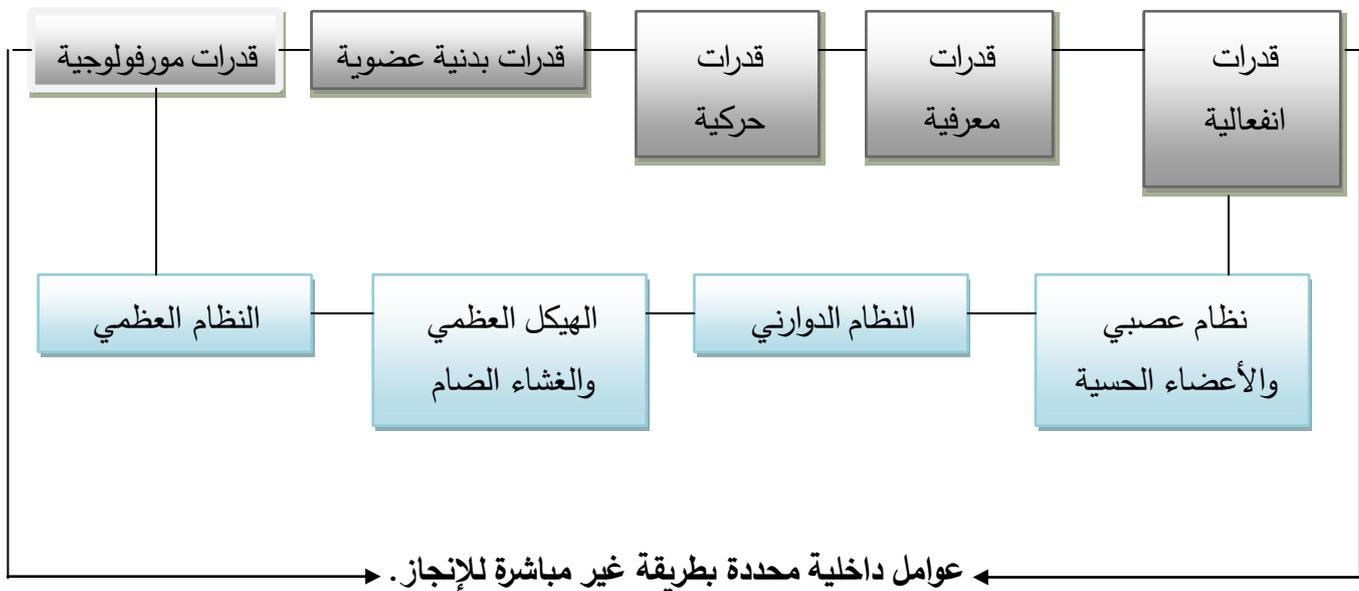
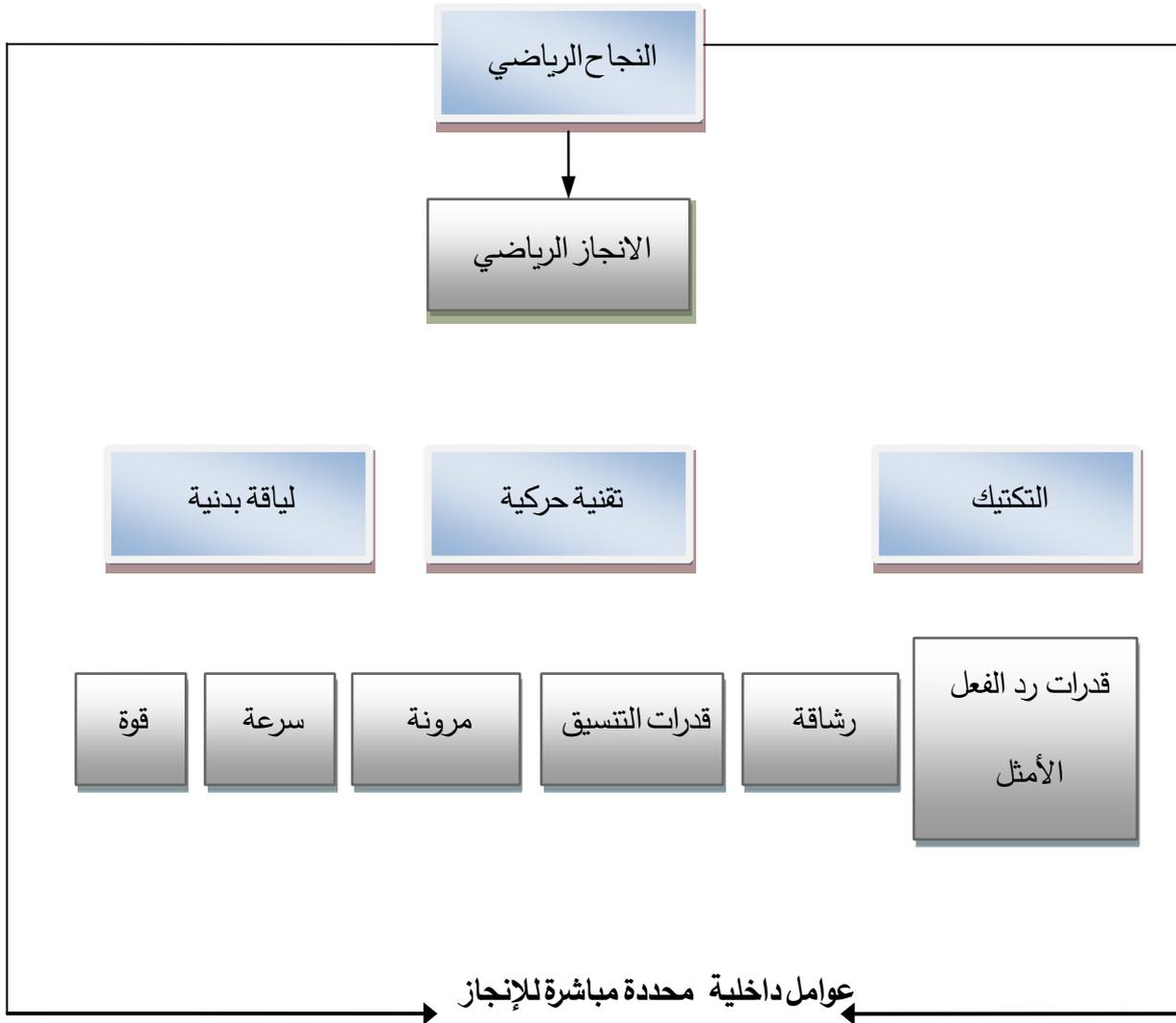
الشكل رقم(02): يمثل العوامل المشروطة لتحقيق الإنجاز . (Weinck.1997,p16)

1-2-5- قدرات الإنجاز الرياضي:

إن التحسن في قدرات الإنجاز الرياضي يتحقق باستعمال التدريب المناسب من خلال التسلسل الآتي:

حمل التدريب ← اضطراب في التوازن الداخلي ← تأقلم ← تطور في قدرات العمل ..

(Weinck. 1997. p 20)



الشكل رقم (03): يمثل العوامل الداخلية المحددة للإنجاز الرياضي

1-2-6- العوامل التي تساعد للوصول إلى الانجاز الرياضي:

هناك عوامل وشروط تتحدد بسرعة تطور الرياضي من أجل الوصول إلى الانجاز الرياضي حيث أن هذه العوامل المتعددة لا بد من الأخذ بها والعمل على تطبيقها وهي:

- ✓ التدريب الذي يستند ويرتكز على المعارف والخبرات العلمية.
 - ✓ الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعب مع توفر الإرادة القوية للاعب.
 - ✓ وجود الحماس والمثابرة وبذل الجهد لغرض الوصول إلى تحقيق الهدف.
- إضافة إلى ما تم ذكره من عوامل هناك شروط مهمة أخرى يجب توفرها وهي:

➤ العوامل الداخلية:

- ✓ تكوين الجسم.
- ✓ النمط العصبي للفرد (المزاج - طبيعة الفرد).
- ✓ الجوانب الوظيفية لأجهزة الجسم.
- ✓ القدرات الحركية الطبيعية.

➤ العوامل الخارجية:

وتشمل التغذية الجيدة والنوم والحياة اليومية المنتظمة وتنظيم أوقات الفراغ.

➤ العوامل البيئية:

وتشمل السكن الصحي والحياة العائلية المنتظمة واختيار الأصدقاء والراحة والاستقرار.

➤ العوامل المادية:

وتشمل أماكن التدريب والأجهزة والأدوات والتنوع في أساليب التدريب.

➤ العوامل المناخية:

وتشمل المناخ الجيد ودرجة الحرارة والأمطار والبرودة. إذ أن هناك إشارة من قبل اختصاصي التدريب الرياضي على وجود علاقة بين العوامل المناخية والانجاز الرياضي - هذا مما يتطلب الأخذ بنظر الاعتبار في مجمل العوامل التي ذكرت لما لها من أهمية ودور في تحقيق المستوى الرياضي الأفضل.

1-2-7- أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي:

➤ أسس التدريب:

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بمستوى اللاعب إلى أفضل درجة ممكنة في نشاطه التخصصي، وتشير الخبرات العلمية ونتائج البحوث العلمية في مجال التدريب الرياضي إلى ضرورة التكامل وارتباط الوثيق بين أسس التدريب لتحقيق الارتقاء بالمستوى الرياضي ونذكر ما يلي:

- ✓ العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة.

- ✓ العلاقة بين الحمل والتكيف.
- ✓ الاستمرارية.
- ✓ التقدم بدرجة الحمل.
- ✓ خصوصية التدريب.
- ✓ الفردية في التدريب (حسين، 2006، ص67).

➤ خطوات التدريب:

إن مفتاح الحل للإنجاز هو الحافز عمى العمل، وجود اتجاهات والدافعية له، فليس المهم ما عندنا من قدرات أو مواهب ولكن المهم هو وجود الحافز في الإنجاز والدافع له. (البساطي، 1998، ص 22).

1-3-1- رياضة التسلق:

1-3-1- تاريخ رياضة تسلق الجبال:

أصبحت رياضة تسلق الجبال ظاهرةً قبل 100 سنة فقط، ولقد بدأت هذه الرياضة منذ عام 1854م، وقد تم تسلق جبل إيفرست الذي يبلغ ارتفاعه 8848 متراً لأول مرة في عام 1953م من قبل المتسلق النيوزيلندي إدموند هيلاري برفقة شيربا تنزينج، وبقيادة هنري سيسيل جون هانت، وقد بدأت كممارسة لهواية ترويحية، حيث أسست مجموعة من متسلي الجبال نادي الألب في لندن عام 1875م، بهدف تشجيع ممارسة رياضة التسلق (hoibian :2000,p08).

1-3-2- مفهوم رياضة تسلق الجبال:

تتدرج رياضة تسلق الجبال تحت إطار المغامرات الصعبة والشيقة في ذات الوقت، حيث يحتاج الشخص للقيام بها إلى مجهودٍ جسدي كبير، لكنه سوف يشعر بالمتعة لقيامه برياضةٍ مختلفة، وكلما تخطى مرحلةً ما ازدادت رغبته نحو اجتياز أخرى، بيد أن متعة التجربة لا تُلغى المخاطر التي قد يتعرض لها المتسلق، فقد تؤدي في حال عدم أخذ الاحتياطات اللازمة إلى الوفاة، أو التعرض لعاهةٍ جسديةٍ مُستديمة، نتيجة الانزلاق من المنحدر الجبلي، وفي كل الأحوال تعود ممارسة رياضة تسلق الجبال على الشخص بالعديد من الفوائد (thimothy, jinnifer :2009p15).

1-3-3- فوائد رياضة تسلق الجبال:

✓ تنشيط الدورة الدموية في الجسم

فحركات الصعود التي يقوم بها الأشخاص أثناء تسلقهم الجبال تُحفز بالضرورة مجرى الدم في الجسم، وهذا ما يُحسن صحة الجسم بشكلٍ عام، ويُحسن عمل أعضاء الأجهزة الحيوية فيه.

✓ تقوية عضلات الجسم

تسلق الجبال يقوي عضلات القدمين والساقين، والتي يعتمد الشخص عليها في الارتفاع التدريجي، إلى جانب الارتكاز على نقاطٍ معينةٍ يُحددها المتسلق بواسطة المعدات الموجودة معه، وغالباً ما يرتكز المتسلق بقدميه أثناء التسلق، بتثبيتهما إما على المعدات، أو على حواف الشقوق الطبيعية لصخور الجبال، كما أنها تحرق السعرات الحرارية وتجعل الجسم مرناً ومشدوداً ما يزيد اللياقة البدنية، ويعزز صحة الجسم العامة.

✓ اختبار قدرة الجسم على التحمل

إن الصعود إلى الجبل لا يتم على مراحلٍ مُتقطعة، بمعنى أن يقوم المتسلق بصعود نصف المسافة المطلوبة، أو اللازمة للوصول إلى القمة، ثم يتراجع نحو الأرض، ليعاود مواصلة مشواره من جديد، فهو مشوارٌ طويلٌ وصعب يبدأ من قاع الجبل، ليصل إلى القمة في الوضع الطبيعي، ولكن قد يُهزم البعض من أول تجربة، فيما يتغلب البعض على مخاطر الصعود من أول تجربة، أو يحاولون مراراً لينجحوا.

✓ تعلم الصبر

تُقدم رياضة تسلق الجبال تجربة التعرض للمواقف الصعبة التي تحتاج للصبر النفسي، فقد يتعرض المُتسلق لمشكلةٍ ما أثناء التسلق، تضطره للوقوف عند نقطةٍ ما، وكثيراً ما علق هواة التسلق على الجبال، في حين أُصيب بعضهم بالكسور نتيجة الانزلاق أو التحرك غير المدروس، وعدم توفر الصبر لديهم.

✓ الاتزان بين القدرات الجسدية والعقلية

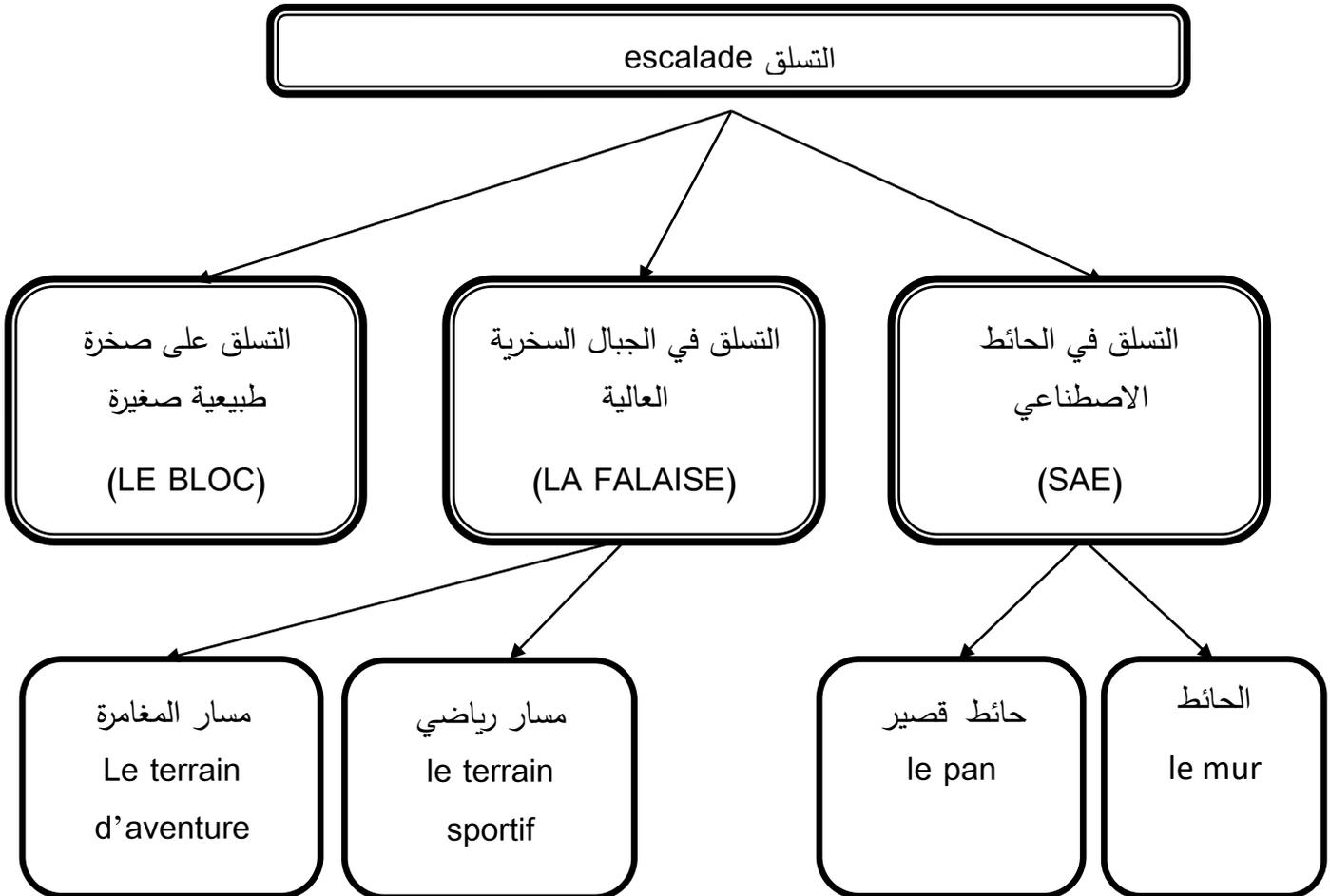
إنّ التحرك الجسدي يجب أن يتمّ بخفةٍ كبيرة، بالتزامن مع التفكير بكيفية التحرك، وموعد الوصول للقمة، والفترة الزمنية المُستغرقة أثناء الصعود، وكيفية التصرف عند حدوث مشكلة، وغير ذلك من الأمور التي تتطلب الاتزان بين المهارات الجسدية والعقلية، لأنّ عدم التوافق بينهما قد يؤدي إلى فشل الوصول إلى الغاية المطلوبة.

✓ تعلم الوصول إلى الأهداف

فالقمة الفعلية للجبل قد تعني قمم أهدافٍ كثيرةٍ في الحياة، والتي تعتمد على قوة الإرادة والعزيمة والإصرار، كما أنّها تنمي روح المغامرة والمُجازفة والشجاعة وتدفع المتسلق للعمل الجاد (thimothy, jinnifer :2009p38).

1-3-4- تقنيات التسلق:

يمكن التمييز بين ثلاث فئات من التسلق:



الشكل رقم (04) يمثل تقنيات التسلق

❖ التسلق على صخرة طبيعية صغيرة (LE BLOC):

هي تقنية التسلق التي تمارس في الهواء الطلق في الطبيعة، على صخور منخفضة الارتفاع حيث لا يحتاج المتسلق إلى الشد. يتسلق فيها بدون حبال بناء على حركات التسلق دقيقة جدا وتتطلب مجهود بدني عالي هي قصيرة ومكثفة مع حركات معقدة في كثير من الأحيان (labriveux et poulet :2009,p97).

❖ التسلق في الجبال الصخرية العالية (la falaise):

عندما نتحدث عن التسلق في الجبال نقول التسلق الكلاسيكي سواء كانت عالية الارتفاع أو متوسطة، حيث يحتاج المتسلق إلى أن يتم تأمينه بحبل. فيمكننا التمييز بين نوعين مختلفين :

• مسار رياضي le terrain sportif:

في هذه المواقع الرياضية المسارات على الحائط هي مجهزة للأبد، وهذا يريد القول أنها كنقاط الربط (plaquette ,Pitons) لتأمين المتسلقين خلال الصعود والنزول فتكون مختومة بشكل دائم في الصخور.

• مسار المغامرة le terrain d'aventure:

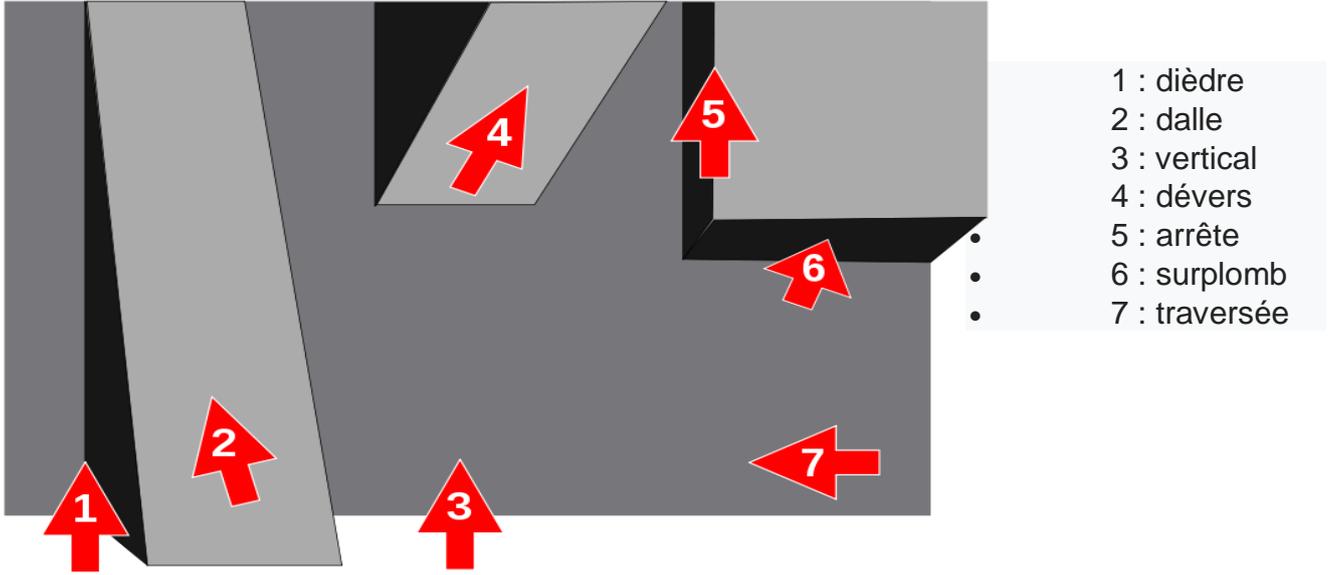
في مسار المغامرة لا توجد معدات مثبتة في الحائط أثناء الصعود كما في المسار الرياضي، تجد إلا سلسلة في نهاية المسار من أجل النزول، فعلى المتسلق أن يثبت نقاط الأمان بنفسه خلال الصعود، تكون هذه النقاط عبارة عن صفائح أو برائن أو بعض العقد بإدخالها في الشقوق أو ضربها عن طريق مطرقة فهنا تكمن صعوبة هذا النوع من التسلق يجب أن يتأكد المتسلق من خلال وضع نقاط الربط فذلك يضمن له الحياة أثناء السقوط إنها تقنية التسلق خطيرة جدا عليك أن تعرف التضاريس جيدا وتتقن حركات التسلق (verdier et agounin :2004, p54)

❖ التسلق في الحائط الإصطناعي (sae):

حائط التسلق، أو هيكل التسلق الاصطناعي (SAE)، هو عبارة عن جدار مدمج، مع قبضة للأيدي والقدمين، ويستخدم للتسلق.

أغلبها مصنوعة من الخشب وهناك ما تكون الخلفية بالحديد والباقي بالخشب، ولكن في معظم الجدران الحديثة، تكون المواد المستخدمة في الجدار عبارة عن صفيحة رقيقة من الخشب مع فتحات يتم حفرها على فترات منتظمة لاستطاعتهم بتغيير مسارات التسلق، ففي الوقت الحالي كل المنافسات والمسابقات تتم في هذا النوع من التسلق، كما يسمح لممارسة هذه الرياضة في جميع فصول السنة.

هناك عدة أنواع مختلفة في الحائط الاصطناعي :



الشكل رقم (05) يمثل أنواع الحائط الإصطناعي

1-3-5- أدوات تسلق الجبال: (philipe, fred :2009,p188)

لتأمين الحماية والسلامة لرياضة التسلق تستلزم أدوات ومعدات خاصة منها:

الحبال: يعتبر الحبل أهم الأدوات في التسلق، وقبل التسلق يكون المتسلق والمؤمن مربوطين معاً بواسطة حبل، ومن يبدأ التسلق هو قائد الفريق ومن ثم يتبعه باقي أفراد المجموعة، وتكون الحبال عادةً مصنوعةً من النايلون القوي الذي يتحمل الحرارة والضوء والبرودة، والأصل بحبل التسلق أن يكون مرناً وقوياً ويتحمل وزن وقوة المتسلق ويحافظ على سلامته، ولا ينقطع خلال التسلق، فحبال التسلق تكون متحركة (corde dynamique) .



شكل رقم (06) يمثل حبال التسلق

أحذية التسلق: تتميز الأحذية المخصصة في التسلق بالمرونة والخفة، هي من أهم المعدات في التسلق يجب أن تلتصق بأكبر قدر ممكن من القدم لدقة أفضل في وضع الأرجل فيصنع من المطاط (vibram) تساعد القدم على الالتصاق في الحائط .



شكل رقم (07) يمثل حذاء التسلق.

خوذة الرأس: إنّ الهدف من الخوذة عند ارتدائها هو حماية الشخص من تساقط حطام وفتات الصخور على رأسه، فهي بمثابة درعٍ واقٍ لحماية رأس المتسلق من أي خطرٍ سواء من حطام الصخور أو أثناء وقوعه



شكل رقم (08) يمثل خوذة الرأس.

سلسلة أعلى المسار (relais): يربط فيها حبل تأمين التسلق عند نهاية المسار بهدف صعود الرياضيين الآخرين بشكل مؤمن.



شكل رقم (09) يمثل سلسلة أعلى المسار.

صفائح بالأزرار (plaquettes et goujons): تكون مثبتة في مسار التسلق على طول، فيقوم الرياضي بربط حبل التأمين كلما يصعد بضعة أمتار من المسار.



شكل رقم (09) يمثل صفائح بالأزرار.

نظام التأمين: هو نظام يحمي الرياضي في حالة السقوط على الأرض خلال التسلق، هنا يتم استخدام الحبل المذكور سابقا من أجل التأمين فالرياضي الزميل الذي يسمى المؤمن (assureur) الذي يكمن دوره في كبح الحبل باستخدام أدوات خاصة، حيث هذا الأخير يكون مربوطا في الحبل بنطان يسمح بتحركه (descendeur) والمتسلق مربوط بشكل ثابت في بداية الحبل، فعند سقوط المتسلق يسمح هذا النظام بتوقفه في الهواء بشكل تلقائي.



شكل رقم (10) يمثل نظام التأمين.

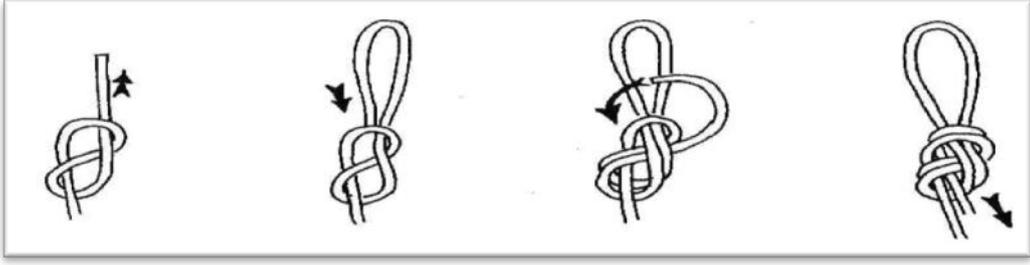
أدوات الربط degane: يتم استخدامها لربط الحبل بنقاط الربط (plaquette) في المسار يتم وضعها في كل مترين على الأقل



شكل رقم (11) يمثل أدوات الربط.

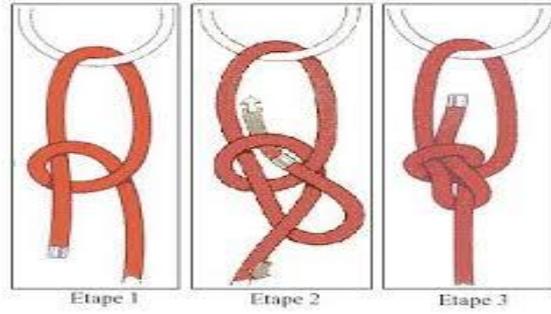
1-3-6- عقد التسلق: يجب على جميع المبتدئين تعلم عقدتين ابتدائية أساسية على الأقل في التسلق. إذا تسلق لفترة أطول وبدأ يحب التسلق، فإنه متحمس للتسلق في الجبال. ولكن مع الصعود تأتي المسؤولية والحاجة إلى التعلم كيف تحافظ على سلامتك فلمعرفة العقد الأخرى يمكن أن تنقذ حياتك في المواقف الحرجة أو الصعبة. هناك عقدتين أساسيتين: (franck,1998,p169)

عقدة 8 (nœud de huit):



شكل رقم (12) يمثل عقدة 8.

عقدة شاز (nœud de chaise):



شكل رقم (12) يمثل عقدة شاز.

درجة الصعوبة: هناك 9 مستويات من صعوبات التسلق مقسمة إلى ثلاث أجزاء فرعية كبيرة (a.b.c) وهذه الأجزاء كذلك تنقسم إلى اثنين (a, a+, b, b+, c, c+) التي تعبر أن هناك خطوة أصعب عن بقية صعوبة المسار، يمكن أن نقيم المتسلق من خلال 3 طرق:

❖ فلاش flash: عندما يرى المتسلق عرضا للصعود

❖ A vue: لا يرى المتسلق أي شخص في المسار

❖ بعد العمل après travail: يكون المتسلق قد تمرن على المسار (pierre :1978, p55).

1-3-7- بعض المهارات الأساسية في التسلق:

مهارات المسك باليد: تختلف مهارات المسك باليد من إحدى إلى أخرى، حيث تلعب دورا هاما خلال التسلق، عند المسك بطريقة الخاطئة تتطلب على المتسلق قوة إضافية، فعند المسك بالطريقة الصحيحة تكون باستطاعة المتسلق

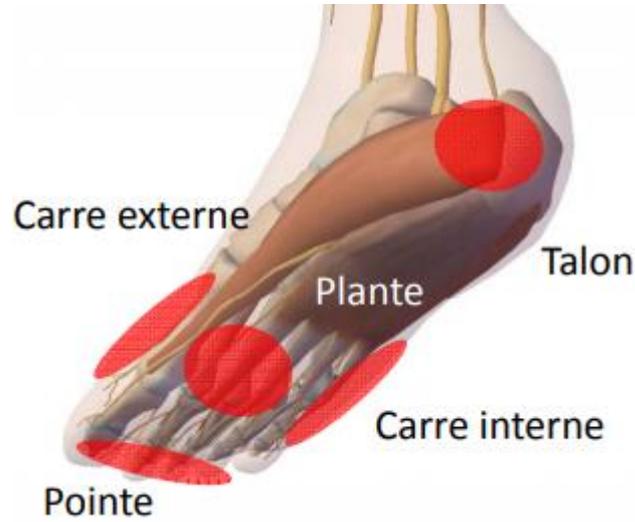
إتمام مساره. (verdier et agounin , 2004, p112)



الشكل رقم (13) يمثل مهارات المسك باليد.

مهارات وضع الأرجل:

يعتبر وضع الأرجل في التسلق من إحدى المهارات الأساسية، فعند استعمالها في المكان المناسب توفر راحة للطرف العلوي من الجسم.



الشكل رقم (14) يمثل مهارات وضع الأرجل.

خلاصة:

يعتبر الجانب النظري القاعدة التي تبنى عليها أي دراسة، بحيث لا يمكن التطرق إلى الدراسة التطبيقية دون مرجع نظري، كما أن لها دورا كبيرا في توجيه الباحث إلى المسار الصحيح في دراسته أو بحثه تسهل عليه فهم مقتضيات البحث بسرعة، بالإضافة إلى إنارة القارئ وتسهل عليه فهم مقتضيات البحث بسرعة من خلال إبراز المفاهيم الأساسية للبحث وتحديدها مع إزالة اللبس عنها، حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى مجموعة من المفردات والمفاهيم المتعلقة بالبحث للإمام بكل ما يرتبط به تمهيدا للدراسة التطبيقية، حيث قسمنا هذا الفصل إلى ثلاثة محاور كانت بدايتها التصور العقلي موضحين مفهومه أهميته وأوقات استخدامه وخطوات تطويره وأنواعه، كما خصصنا محورا آخر للإنجاز الرياضي موضحين طرق تحقيقه والعوامل المشروطة لتحقيقه والعوامل التي تساعد الوصول إليه، لنختتم الجانب النظري برياضة التسلق مبين فيه مفهوم هذه الرياضة مع لمحة تاريخية عنها ومبينين فائدته مع شرح تقنياته.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

يعتبر كل بحث تكملة لبحوث سابقة وبداية أو تمهيدا لبحوث ودراسات قادمة، والبحث العلمي عبارة عن سلسلة مترابطة من الدراسات في مختلف الميادين، لذلك تعتبر هذه الدراسات والتي نسميها الدراسات المرتبطة أو المشابهة مصدر اهتمام وميول كل باحث، بحيث تزوده بأفكار ونظريات وتفسيرات وطرق تساعده بشكل كبير في دراسته بحيث تعتبر من الوسائل المنهجية التي تسعى للاكتشاف والتفسير العلمي المنطقي للظواهر والمسائل محل الدراسة وفي موضوع بحثنا أو دراستنا اعتمدنا أو انطلقنا من مجموعة من الدراسات المرتبطة ببحثنا، والتي اعتمدنا عليها كدليل موجه لنا في الطريق الصحيح لإنجاز البحث وتقادي الأخطاء، براز الجديد الذي دراسته وأهميتها والاختلاف بينها وبين البحوث السابقة ومنه سنقوم بعرض مجموعة من الدراسات المرتبطة ببحثنا كآتي :

2-1-الدراسات المرتبطة بالبحث:

2-1-1-الدراسة الأولى:

❖ إعداد الطالب:افرجن نبيل

❖ عنوان الدراسة: تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم

- حالة لاعبين فريق شبيبة القبائل صنف أكابر -

❖ مستوى الدراسة:مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير تخصص تدريب رياضي نخبوي

❖ أهداف الدراسة:

✓ معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التصور العقلي في تطوير المجازفة ونجاعة الأداء التقني تكتيكي للاعب الجزائر لكرة القدم

❖ الفرضيات الجزئية:

✓ مستوى التصور العقلي عند اللاعب الجزائري لكرة القدم متوسط مقارنة على ما هو مطلوباً.

✓ التدريب العقلي على مهارة التصور يؤدي إلى تطوير درجة التصور العقلي للاعب الجزائري لكرة القدم.

✓ يؤثر تدريب التصور العقلي ايجابيا في تطوير المجازفة للاعب الجزائري لكرة القدم.

❖ منهج الدراسة: اعتمد الباحث المنهج التجريبي

❖ عينة البحث: عينة البحث مكونة من 10 لاعبين، مجزئة إلى نصفين واحدة تجريبية وأخرى ضابطة كلاهما مكونة من 5 لاعبين.

❖ أدوات الدراسة: مقياس التصور العقلي، الملاحظة.

❖ الوسائل الإحصائية:

✓ تحديد المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري

✓ حساب اختبار ستودنت T

✓ معامل الارتباط لقياس العلاقة بين درجة التصور العقلي ومستوى المجازفة.

❖ أهم النتائج:

✓ التدريب على التصور العقلي له تأثير على المهارات العقلية الأخرى كالثقة في النفس التركيز الانتباه وغيرها

✓ التدريب على مهارة التصور العقلي بطريقة منتظمة له فعالية إيجابية في تطوير مستوى مختلف أنواع التصور

العقلي بصري او حركي، سمعي، تذوقي، شمي وغيرها

✓ التصور العقلي يؤثر في تطوير المجازفة عند اللاعب الجزائري

❖ أهم التوصيات:

يجب استعمال التصور العقلي في التدري الرياضي من اجل مساعدة الرياضي للتكفل بنفسه وجعل ادائه اكثر نجاعة

تقديم برامج تدريبية إضافية للتصور العقلي يقوم بها اللاعب خارج أوقات التدريب حتى يتمكن من تطوير درجة التصور

2-1-2 الدراسة الثانية:

❖ بلعيد عقيل عبد القادر سنة 2012/2013

❖ -عنوان الدراسة: التصور العقلي وعلاقته بمستوى الأداء الرياضي الرفيع المستوى لرياضة الكاراتيه دو الجزائرية

❖ مستوى الدراسة:رسالة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على شهادة الدكتوراه

❖ مشكلة الدراسة:تختلف درجة نوع ونمط التصور العقلي باختلاف متغير الجنس والسن ومستوى الأداء الرياضي لدى رياضي الكاراتيه دو.

❖ أهداف الدراسة:

✓ معرفة مستوى نوع ونمط التصور العقلي لدى رياضي الكاراتيه دو أشبال حسب متغير الجنس.

✓ معرفة مستوى نوع ونمط التصور العقلي لدى رياضي الكاراتيه دو أواسط حسب متغير الجنس.

✓ معرفة مستوى نوع ونمط التصور العقلي لدى رياضي الكاراتيه دو أكابر حسب متغير الجنس.

❖ المنهج: استعمل الباحث المنهج الوصفي.

❖ العينة:احتوى عينة البحث على 396 رياضي كراتيه دو.

❖ أدوات الدراسة: مقياس التصور العقلي لرينر مارتينز.

❖ أدوات الدراسة: مقياس التصور العقلي، الاختبارات البدنية.

❖ الوسائل الإحصائية:

✓ تحديد المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري

✓ حساب اختبار ستودنت T

❖ النتائج المتوصل إليها:

✓ مستوى التصور العقلي البصري،السمعي، الحسي حركي، لدى الأشبال إناث أحسن منه لدى الذكور يرجع هذا لاختلاف النضج البيولوجي المبكر للإناث مقارنة بالذكور

✓ مستوى التصور العقلي البصري،السمعي،الحسي حركي، لدى أواسط إناث أحسن منه لدى الذكور يرجع هذا لعامل الجنس.

✓ مستوى التصور العقلي البصري، السمعي، الحسي حركي، لدى أكابر إناث أحسن منه لدى الذكور يرجع هذا للاختلاف إلى الفروق الجنسية من الناحية النفسية.

❖ التوصيات والاقتراحات:

✓ دفع وتشجيع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية الممارسة والتدريب على مهارة التصور العقلي قبل وأثناء وبعد الحصص التدريبية وذلك لأجل تسريع و تطوير مستوى الأداء الرياضي.

✓ ضرورة الاهتمام بتكوين المكونين في ما يخص التدريب العقلي من أجل تطوير المهارات والقدرات العقلية لكل رياضي

2-1-3- الدراسة الثالثة:

❖ دراسة: لبشيري أحمد 2015/2014.

❖ عنوان الدراسة: تأثير استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني على تحسين القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة. دراسة تجريبية على نادي رائد المسيلة - صنف أكابر -

❖ مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

❖ مشكلة الدراسة: ما هو تأثير استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني على تحسين القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

❖ أهداف الدراسة:

✓ وضع آليات ميدانية لكيفية استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني

✓ التوصل إلى التأثير الايجابي لاستخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني لتطوير القدرات البدنية والمهارية عند لاعبي الكرة الطائرة.

✓ إبراز أهمية التصور العقلي كإحدى الطرق الحديثة في تحسين الأداء الرياضي

✓ التعرف على العلاقة الارتباطية بين القدرات البدنية والتصور العقلي عند لاعبي الكرة الطائرة

❖ فرضيات الدراسة:

✓ يؤدي استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني إلى تحسين القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة

✓ يؤدي استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني إلى تحسين القدرات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.:

❖ منهج الدراسة: اعتمد الباحث المنهج التجريبي بخطواته العلمية لملائمته طبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها.

❖ عينة البحث: وتمثلت عينة بحثنا في لاعبي الكرة الطائرة لنادي رائد المسيلة صنف أكابر والبالغ عددهم 12

لاعبا نسبة 75%، وقد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين الأولى ضابطة والأخرى تجريبية وبواقع 6 لاعبين لكل مجموعة.

❖ النتائج المتوصل إليها:

✓ استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني لم يؤدي إلى تحسين القدرات البدنية (للمرونة الجذع) لدى لاعبي الكرة الطائرة .

✓ استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني لم يؤدي إلى تحسين القدرات البدنية (للمرونة الكتفين) لدى لاعبي الكرة الطائرة.

✓ استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني أدى إلى تحسين القدرات المهارية (الإرسال) لدى لاعبي الكرة الطائرة .

✓ استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني أدى إلى تحسين القدرات المهارية (الإعداد) لدى لاعبي الكرة الطائرة .

✓ استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني أدى إلى تحسين القدرات المهارية (السحق) لدى لاعبي الكرة الطائرة.

❖ التوصيات والاقتراحات:

- ✓ تفعيل استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني والمهاري للوصول إلى أفضل النتائج
- ✓ دراسة علاقة مستويات التصور العقلي بالمستويات البدنية لدى الرياضي
- ✓ دراسة فاعلية التصور العقلي في مراحل التدريب السنوية على الأداء البدني والمهاري
- ✓ تحليل العلاقة من الناحية الإحصائية لكل مستويات التصور العقلي وتأثيرها على الأداء الرياضي من تحديد مستوى التصور العقلي

2-1-4- الدراسة الرابعة:

❖ دراسة: مرنيز آمنة 2007/2006

❖ عنوان الدراسة: تدريب مهاري الإسترخاء والتصور العقلي وتأثيرها على السلوك العدواني المرتبط بالمنافسة في رياضة كرة اليد النخبوية، دراسة ميدانية للفريق الوطني الجزائري لكرة اليد "أكابر" . ذكور

❖ مستوى الدراسة: مذكرة ماجستير

❖ مشكلة الدراسة: هل تدريب المهارات النفسية (التصور العقلي والاسترخاء) ينعكس ايجابيا في التأثير على السلوكيات العدوانية عند لاعبي الفريق الوطني لكرة اليد خلال المنافسات

❖ أهداف الدراسة:

- ✓ إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في اعداد لاعب كرة اليد.
- ✓ بناء برنامج لتنمية المهارات النفسية.
- ✓ إبراز دور مهاري الاسترخاء والتصور العقلي في الحد من السلوك العدواني.

❖ فرضيات الدراسة:

- ✓ تدريب مهارة الاسترخاء يساعد الرياضي على اكتساب الراحة النفسية العصبية أثناء المنافسة في رياضة كرة اليد النخبوية ، ويسمح له بدخول المنافسة بطاقة ذهنية عالية مما يزيد رزاقته وهدوءه وخفته ونشاطه.
- ✓ تدريب مهارة التصور العقلي يكسب لاعب كرة اليد صور قبلية لريات المنافسة النخبوية مما يؤثر على سلوكياته العدوانية بطريقة إيجابية.

❖ منهج الدراسة: فإن المنهج الوصفي التحليلي الإحصائي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة في هذا البحث.

❖ عينة البحث: تتمثل عينة بحثنا من 30 لاعبا و هم مجموعة لاعبي فريق كرة اليد للمنتخب الوطني.

❖ أدوات الدراسة: استبيان، التمارين النفسية.

❖ الوسائل الإحصائية:

✓ الفاكرونباخ

✓ المتوسط الحسابي

✓ اختبار بار صون (K)

❖ النتائج المتوصل إليها:

-تبين النتائج المحصل عليها من خلال هذه الدراسة إلى أن التدريب المنتظم و المستمر و المقنن على مهاتي الاسترخاء و التصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الإعداد النفسي، كونها تساعد اللاعب الجزائري في رياضة كرة اليد النخبوية على الرزانة و الهدوء و تنمية التركيز و الانتباه و الثقة في النفس.

❖ التوصيات والاقتراحات:

✓ نبغي على المدرب أن يتلقى تكويننا نظريا في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي، إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص الإرشاد النفس الرياضي ومختلف مهاراته و خصوصا مهارات الاسترخاء و التصور العقلي و الانتباه.

✓ ضرورة القيام بتدريب مهاتي الاسترخاء و التصور العقلي بنصف ساعة على الأقل قبل المنافسة حتى يكونوا في أتم الاستعداد

✓ تدريب مهارات الاسترخاء و التصور العقلي و انعكاسها على عملية الاتصال بين المدرب و اللاعبين الجزائريين أثناء برنامج التدريب السنوي.

2-1-5- الدراسة الخامسة:

❖ دراسة: أنتوني فرانك anthony franck

❖ عنوان الدراسة: l'imagerie mentale en escalade,du novice au sportif de haut niveau

❖ مستوى الدراسة:رسالة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر

❖ أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى المقارنة بين المستويات الثلاثة من ناحية التصور العقلي (مبتدأ، متوسط، عالي).

❖ النتائج المتوصل إليها:

✓ هناك فروق معنوية بين المستويات الثلاثة من ناحية التصور العقلي (مبتدأ، متوسط، عالي).

✓ كل ما يزيد مستوى المتسلق كل ما يزيد استعماله للتصور العقلي في الحركات

✓ المبتدئين يتصورون بتردد ضعيف بالنسبة للمستويين الآخرين (المتوسط، العالي).

2-1-6- الدراسة السادسة:

❖ دراسة: منصورى فارس 2016/2015.

❖ **عنوان الدراسة:** دور تخطيط التدريب في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " فئة أكابر " من وجهة نظر المدربين

❖ **مستوى الدراسة:** مذكرة ماستر

❖ **مشكلة الدراسة:** هل لتخطيط التدريب دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "فئة أكابر".

❖ **أهداف الدراسة:**

✓ معرفة دور وأهمية التخطيط المبني على الأسس العلمية في تحسين إنجاز لاعبي كرة القدم.

✓ معرفة أهمية تحديد الأهداف المراد تحقيقها في تحسين الإنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم.

✓ معرفة أهمية تحديد التوقيت الزمني ودوره في تحسين الإنجاز الرياضي.

❖ **فرضيات الدراسة:**

✓ تخطيط التدريب بأسس علمية لو دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي.

✓ تحديد الأهداف المراد تحقيقها لذا دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي.

✓ تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب لو دور في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي.

❖ **منهج الدراسة:** اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي

❖ **النتائج المتوصل إليها:**

✓ التخطيط المبني على أسس علمية يساهم في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي.

✓ تحديد الأهداف لها أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي.

✓ تحديد التوقيت الزمني لمراحل التدريب من أم مبادئ وأسس الإرتقاء بالإنجاز الرياضي

❖ **التوصيات والاقتراحات:**

✓ الإعتماد على الأسس العلمية في تخطيط البرامج التدريبية .

✓ الإنجاز الرياضي الجيد والتخطيط الأنجع لا يمكن تحقيقهما في غياب الأهداف المسطرة من طرف المدرب.

2-2- التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرضنا للدراسات المرتبطة بالبحث العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط وسيقوم الباحث إلى عرضها بالتفصيل:

❖ **من حيث المجال المكاني:** تمت في البيئة المحلية الجزائرية والفرنسية.

❖ **من حيث متغيرات الموضوع:** بالرغم من اختلاف صياغة الموضوع بين مختلف الدراسات إلا أن هناك اشتراك بينها وبين الدراسة الحالية في المتغيرات التالية: التصور العقلي، الإنجاز الرياضي، رياضة التسلق.

❖ **من حيث الهدف:** كان الهدف الأبرز الذي اشتركت فيه هذه الدراسات مع الدراسة الحالية هو إبراز أهمية التصور العقلي لتطوير الجانب المهاري.

- ❖ من حيث المنهج المستخدم: اشتركت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي.
- ❖ من حيث العينة وكيفية اختيارها: اختلفت دراستنا مع الدراسات السابقة في اختيار العينة.
- ❖ من حيث الأدوات المستخدمة: استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع، مقياس التصور العقلي.
- ❖ من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل والمعادلات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط بارسون.
- ❖ من حيث النتائج: اتفقت جميع الدراسات على التأثير الإيجابي للتصور العقلي و دوره في تحسين الأداء المهاري حقق نتائج إيجابية في تطوير القدرات المهنية

2-3- أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

- تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات من حيث:
- ✓ تحديد الإطار النظري لموضوع الدراسة.
- ✓ ضبط متغيرات الدراسة.
- ✓ تم الاعتماد عليها كمرجع في اختيار عينة البحث والمنهج المتبع.
- ✓ التعرف على الوسائل الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- ✓ كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.

خلاصة:

استعرضنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات المرتبطة أو السابقة والمشابهة التي تحمل قواسم وروابط مشتركة مع البحث الحالي موضوع الدراسة، وذلك كما تم ذكره سابقا لما تحتل هذه الدراسات من أهمية كبيرة بالنسبة لكل باحث في مختلف مجالات وميادين البحث بحيث تعد القاعدة التي يبدأ منها كل باحث مشروع دراسته وتكون له سندا ودليلا حتى نهاية مشروع الدراسة، وتساعد في تفادي الأخطاء التي سبق أن وقع فيها غيره من الباحثين.

الجانب التطبيقي:
الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث وإجراءاته
الميدانية

تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري في بحثنا لابد من التطرق إلى الجانب التطبيقي والذي نحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة مسبقا وذلك لإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها وهذا من خلال القيام بتوزيع الاستبيان على العينة التي تم اختيارها ثم جمع المعلومات والعمل على ترتيبها وتصنيفها وتحليلها من اجل استخلاص النتائج والوقوف على ثوابت الموضوع المدروس وفي طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة والمتمثلة في المجال والمكان والزمان و كذا المنهج المستخدم مع تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية التي تهم موضوع البحث والتي سنتطرق إليها بالتفصيل.

3-1-1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة التداول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها (ثابت، 1984 ص74). ويشير إبراهيم أبو زيد أن هدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث إلى التحقق من سلامة الاختبارات المستخدمة والتحقق من سلامة العينات وأسلوب اختيارها وتقدير الوقت اللازم والمناسب لتطبيق هذه الاختبارات عليها، بما في ذلك طريقة تطبيق وشروطها وذلك كله لأن الدراسة الموضوعية للشخصية تتطلب استخدام أدوات مقننة حتى لا تكون الدراسة تحكمها العوامل الذاتية. (عباس: 1996-ص11).

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة وبعض الكتب المتخصصة في الميدان استخلصنا ملامح للأسئلة التي تخدم بحثنا وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحثنا هذا.

3-1-1- الخطوة الأولى:

كان أول خطوة قام بها الباحث سبقت الدراسة الميدانية هو القيام بدراسة استطلاعية حيث كان الهدف منها هو التأكد من توفر أفراد العينة (عينة البحث)، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها للبحث العلمي، وقد قام الباحث بزيارة الفدرالية الجزائرية للترشق ورياضة الجبال، أخذ نظرة عامة حول مختلف النوادي المنخرطة فيها وذلك يوم 2019/01/13 كما تحصل على معلومات حول مكان تدريب مختلف الفرق التي هي هدف دراستنا..

3-1-2- الخطوة الثانية:

✓ تم الاتصال بمجموعة من الفرق الناشطة والبارزة في المسابقات الوطنية والجهوية من أجل وضع خطة عمل للإجراء كل من الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية للبحث وذلك بعد معرفة معلومات دقيقة مثل عدد الرياضيين الأكابر، أوقات التدريب ... الخ

✓ عرض الاستمارة فيها مقياس التصور العقلي على مجموعة من الخبراء والمحكمين، أن يقدموا له ملاحظات تساهم في الدراسة الاستطلاعية والأساسية بشكل عملي.

3-1-3- الخطوة الثالثة:

✓ قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية من أجل تحديد الأسس العلمية لهذه الأداة.

✓ بعد تحديد وضبط عينة البحث التي سنوضح طريقة اختيارها لاحقا (أنظر عينة البحث) قمنا بالاتصال بجميع الفرق وحددنا موعد لتتم فيه الدراسة الأساسية في الحائط الاصطناعي للتسلق الموجود بقاعة حرشة 1ماي بالجزائر العاصمة ذلك يوم 2019/04/27، توجهنا إلى الحائط الاصطناعي مع أخصائي التسلق يومين قبل الموعد لتحديد مسارات درجة الصعوبة.

3-2-2- الدراسة الأساسية: وهي تتكون مما يلي:

3-2-1- المنهج:

في قوله تعالى " لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا¹... إلخ (المائدة، الآية 48).

حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا: علاقة التصور العقلي بالانجاز الرياضي لدى متسلكي الجبال حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو فائدة التصور العقلي، أهميتها لدى متسلكي الجبال وكشف جوانبه وتحديد العلاقة بينها والانجاز الرياضي، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع. واستجابة لطبيعة الدراسة، اعتمدنا المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي.

3-2-2- متغيرات البحث: إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما

يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

✓ المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو التصور العقلي.

✓ المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو الانجاز الرياضي لدى متسلكي الجبال.

3-2-3- المجتمع:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من رياضي التسلق فئة أكابر المستوى الوطني.

3-2-4- العينة:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع، وتتلخص فكرة دراسة العينات في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة، أي دراسة بعض حالات لا تقتصر على حالة واحدة وبما إن دراستنا خاصة بنوادي المستوى الوطني للتسلق تم اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل من فئة الأكابر.

الرقم	النادي	عدد المتسلكين	الغياب
01	النادي الرياضي الهادي مشعل بلدية بجاية	06	/
02	النادي الرياضي أرز الأوراس باتنة	07	/

03	نادي الرياضي باركور وهران	08	/
04	نادي الرياضات العليا الأخضرية	04	/
05	نادي رياضات التزلق دار البيضاء	05	/
/	المجموع	30	0

الجدول رقم (02) قائمة الأندية التي أجريت عليهم الدراسة.

ملاحظة: هناك عدة نوادي منظمة إلى الفدرالية الجزائرية للتزلق ورياضة الجبل لكن هناك (13) نادي الذي يحتوى على رياضة التسلق، من بين هذه الأندية (05) التي تمت عليهم الدراسة، (04) غياب، (04) ليس لديهم فئة أكابر.

3-2-5- مجالات البحث:

❖ **مجال بشري:**

كانت الدراسة على 30 لاعب من المستوى الوطني من فئة أكابر.

❖ **مجال مكاني:**

الجانب النظري أعتمد فيه على مكتبة المعهد وبعض البحوث والدراسات في الانترنت. الجانب التطبيقي على مستوى المعهد والفدرالية الجزائرية والرابطة الولائية والنوادي.

❖ **مجال زمني:**

بدأت دراستنا لهذا الموضوع إبتداءا من شهر ديسمبر إلى غاية شهر جوان.

3-2-6- أدوات البحث:

لا يمكن الوصول إلى أي نتيجة في أي عمل أو دراسة دون اللجوء إلى أدوات ووسائل تساعد الباحث على تحقيق النتائج والوصول إلى حل لإشكالية البحث المطروحة والتحقق من صحة الفرضيات، ولهذا قام الباحث باختيار الوسائل والأدوات التي تتماشى مع موضوع الدراسة والتي تنحصر في مجال البحث وكانت الأدوات المستخدمة كالآتي:

- ✓ **الدراسة النظرية:** تم الاستعانة بمجموعة من المصادر والمراجع من قواميس، كتب، مذكرات، مجلات، منشورات، شبكة الإنترنت، دراسات سابقة.... الخ سواء كانت عربية أو أجنبية، والهدف منها تكوين خلفية نظرية تساعد الباحث على إنجاز الدراسة الميدانية
- ✓ **مقياس التصور العقلي:** هو مقياس مكون من 4 أبعاد من إعداد رينر مارتينز وأعد صورته العربية أسامة كامل راتب.
- ✓ **اختبارات الانجاز في رياضة التسلق:** وهي عبارة عن اختبارات تقيس درجة الصعوبة.

لقد تم اختيار أداتين لهذه الدراسة الأولى مقياس التصور العقلي والثانية اختبار درجات الصعوبة في التسلق.

• الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداء):

✓ الموضوعية:

تم توزيع مقياس التصور العقلي على مجموعة أساتذة كمحكمين ليقوموا بالتصحيح والإثراء وهذا يعبر عن موضوعية الأداة.

القرار	الجامعة	الرتبة العلمية	الأساتذة
مقبول + تعديل	البويرة	أستاذ محاضر "أ"	1
مقبول + تعديل	البويرة	دكتوراه	2
مقبول	البويرة	أستاذ محاضر "أ"	3
مقبول	البويرة	أستاذ محاضر "ب"	4

الجدول رقم (03) بين الاساتذة المحكمين للمقياس

✓ الثبات:

لمعرفة درجة ثبات المقياس تم توزيعه على عينة الدراسة الاستطلاعية قدرها 6 متسقين وتم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية والتي تعتبر من أفضل الطرق لمعرفة ثبات المقاييس. حيث بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية 0.76 وهي قيمة مرتفعة مما يدل على أن المقياس صالح للتطبيق على عينة الدراسة (أنظر ملحق 03).

✓ الصدق:

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحث الصدق الذاتي، والصدق الذاتي للاختبار عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الخالية من أخطاء القياس، ويقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات (نصر الدين، 2006، صفحة 216).

$$\text{الصدق} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

المقياس	العينة	معامل الصدق	معامل الثبات
التصور العقلي	06	0.87	0.76

جدول رقم (04) يبين صدق وثبات المقياس

❖ عرض أدوات البحث:

❖ عرض مقياس التصور العقلي:

هذا المقياس من اعداد "رينر مارتينز" وأعد صورته العربية أسامة كامل راتب.

➤ ويشتمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية وهي:

✓ الممارسة الفردية.

✓ مشاهدة الزميل.

✓ اللعب مع الآخرين.

✓ الأداء في المنافسة.

➤ ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد التالية:

✓ التصور البصري: يتمثل في مجموع درجات العبارة الأولى في المواقف الأربعة للاختبار.

✓ التصور السمعي: يتمثل في مجموع درجات العبارة الأولى في المواقف الأربعة للاختبار.

✓ التصور الحسي حركي: يتمثل في مجموع درجات العبارة الأولى في المواقف الأربعة للاختبار.

✓ الحالة الانفعالية المصاحبة: يتمثل في مجموع درجات العبارة الأولى في المواقف الأربعة للاختبار.

الموقف الأول المساهمة الفردية:

❖ الممارسة بمفردك: اختر مهارة واحدة معينة في رياضة التسلق: تصور انك تؤدي المهارة في المكان المعتاد

بمفردك، أغلق العينين حوالي دقيقة وحاول أن تشاهد نفسك في هذا المكان، تسمع الأصوات، وتشعر

بجسمك وهو يؤدي الحركات وكن واعياً بحالتك العقلية والانفعالية.

❖ قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه

العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
كيف رأيت نفسك وأنت تؤدي المهارة؟	1	2	3	4	5
كيف رأيت الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء؟	1	2	3	4	5
كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة؟	1	2	3	4	5
كيف شعرت بحالتك الانفعالية المصاحبة؟	1	2	3	4	5

❖ الموقف الثاني:

❖ **الممارسة مع الآخرين:** أداء التدريب العقلي لنفس المهارة السابقة ولكن في حضور مدربك وزملائك في الفريق، في هذه الخطة ارتكبت خطأ واضحاً، أغلق عينك حوالي دقيقة واستحضر الصورة لهذا الخطأ والموقف الذي يحدث بعده مباشرة.

العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
كيف تجيد الاستماع للأصوات في هذا الموقف	1	2	3	4	5
كيف تجيد الإحساس الحركي في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف	1	2	3	4	5

❖ **الموقف الثالث:**

❖ **مشاهدة الزميل:** التفكير في زميل لك يفشل في الأداء مهارة سهلة. اغلق العينين حوالي دقيقة واستحضر الصورة بنشاط بواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في إحدى المنافسات الرياضية.

العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
كيف تجيد الاستماع للأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
كيف تشعر بجسمك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

❖ **الموقف الرابع:**

❖ **الأداء في المسابقة:** التصور لنفسك تقوم بالأداء في إحدى المسابقات وأنت تلعب بمهارات فائقة، ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك. الآن أغلق العينين حوالي دقيقة، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما أمكنك ذلك.

العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة؟	1	2	3	4	5
كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

❖ عرض اختبار درجات الصعوبة:

➤ درجة صعوبة 5c:

هي الدرجة الأدنى من الصعوبة التي اختارها الباحث للمتسلقين في عينة دراسته، وهي درجة متعارف على أن فئة أكابر يتمكنون من الوصول إليها.

➤ درجة صعوبة 6b:

هي الدرجة المتوسطة من الصعوبة التي اختارها الباحث للمتسلقين في عينة دراسته، وهي درجة متعارف على أن فئة أكابر الذين يتدربون بجدية يتمكنون من الوصول إليها.

➤ درجة صعوبة 6c:

هي الدرجة القصوى من الصعوبة التي اختارها الباحث للمتسلقين في عينة دراسته، وهي درجة متعارف على أن فئة أكابر الذين يتدربون بجدية نادرا ما يصلون إليها.

3-2-8- الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحث على برنامج SPSS وهو حزمة للتحليل الإحصائي في البحوث والدراسات ويعتمد فيه على نموذج:

✓ درجة الاحتمالية (sig): يتم من خلالها التعرف على وجود الدلالة الإحصائية من عدمها.

✓ التجزئة النصفية: لحساب صدق وثبات المقياس .

✓ معامل الارتباط البسيط بيرسون:

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز « r » ويشير هذا المعامل على

مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين (حلمي، 1993، صفحة 48).

تقسيم معامل الارتباط حسب نظيف (hankle and others):

من 0.00 - أقل من 0.30 منخفض جدا

من 0.30 - أقل من 0.50 منخفض

من 0.50 - أقل من 0.70 متوسط

من 0.70 - أقل من 0.90 عال

من 0.90 - أقل من 1 عال جدا

$$r = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

خلاصة:

تتاولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة وتوضيحهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها ، وأيضاً عرض هذه الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني ، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله دراستنا ، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفاً.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

• تمهيد:

يعتبر هذا الفصل الواجهة التطبيقية للبحث و خلاصة المزج بين المعلومات النظرية والتجربة الميدانية اي الخروج من تكييف الظاهرة أي بوصفها الكيفي إلى إعطائها صيغتها الكمية المعبرة والدقيقة من خلال استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة .

بعد عملية جمع النتائج وعرضها سنقوم في هذا الفصل بتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها من الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، وبطريقة علمية منظمة حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة من طرف اللاعبين الذين طبقت عليهم مقياس التصور العقلي واختبار الصعوبة، ومعالجة هذه النتائج معالجة إحصائية وتقديم تحليل مفصل لهذه النتائج.

وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدا، وإبداء بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه، قام الباحث بعرض النتائج التي توصل إليها ومناقشتها وكما يأتي:

4-1-1- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 5c:

- لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 5c سعى الباحث إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (05) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	Sig p-value	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التصور البصري درجة الصعوبة 5c	30	-0.552	0.002	28	0.05	دال إحصائياً

الجدول رقم (05) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 5c.

* تحليل النتائج:

يظهر من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة الارتباط المحسوبة عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 28 هي (ر = -0.552) ونلاحظ أن القيمة الاحتمالية (sig=0.002) وهي أقل من مستوى الدلالة السابق الذكر، إذا يمكننا التصريح بوجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجة التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 5c لعينة الدراسة وهذا راجع إلى الارتباط المرتفع وقيمة (sig) التي تفوق درجة الحرية.

* ملاحظة:

هنا العلاقة الارتباطية العكسية بين التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 5c لا تدل على أن عند زيادة التصور العقلي البصري ينقص مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 5c بل العكس والسبب في ذلك هو أن اختبار الصعوبة 5c كانت وحدته بالزمن أي أنه كلما زاد مستوى الانجاز في الصعوبة 5c قل الزمن، وهو سبب ظهور قيمة "ر" المحسوبة بالسالب (-) والقيمة 0.552.

* الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 5c أي أن الزيادة في مستوى التصور البصري يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 5c

4-1-2- عرض نتائج العلاقة بين التصور السمعي ودرجة الصعوبة 5c:

- لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 5c سعى الباحث إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (06) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	Sig p-value	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التصور السمعي درجة الصعوبة 5c	30	-0.518	0.003	28	0.05	دال إحصائياً

الجدول رقم (06) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 5c.

* وتحليل النتائج:

يظهر من خلال الجدول رقم (06) أن قيمة الارتباط المحسوبة عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 28 هي ($r = -0.518$) ونلاحظ أن القيمة الاحتمالية ($sig = 0,003$) وهي أقل من مستوى الدلالة السابق الذكر، اذا يمكننا التصريح بوجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجة التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 5c لعينة الدراسة وهذا راجع الى الارتباط المرتفع وقيمة (sig) التي تفوق درجة الحرية.

* ملاحظة:

هنا العلاقة الإرتباطية العكسية بين التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 5c لا تدل على أن عند زيادة التصور العقلي السمعي ينقص مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 5c بل العكس والسبب في ذلك هو أن اختبار الصعوبة 5c كانت وحدته بالزمن أي أنه كلما زاد مستوى الانجاز في الصعوبة 5c قل الزمن، وهو سبب ظهور قيمة "ر" المحسوبة بالسالب (-) والقيمة 0.518.

* الاستنتاج:

ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 5c أي أن الزيادة في مستوى التصور السمعي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 5c

4-1-3- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 5c:

- لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 5c سعى الباحث إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (07) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	Sig p-value	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التصور الحركي درجة الصعوبة 5c	30	-0.524	0.003	28	0.05	دال إحصائياً

الجدول رقم (07) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 5c.

* تحليل النتائج:

يظهر من خلال الجدول رقم (07) أن قيمة الارتباط المحسوبة عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 28 هي ($r = -0.524$) ونلاحظ أن القيمة الاحتمالية ($sig = 0.003$) وهي أقل من مستوى الدلالة السابق الذكر، إذا يمكننا التصريح بوجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجة التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 5c لعينة الدراسة وهذا راجع الى الارتباط المرتفع وقيمة (sig) التي تفوق درجة الحرية.

* ملاحظة:

هنا العلاقة الإرتباطية العكسية بين التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 5c لا تدل على أن عند زيادة التصور العقلي الحركي ينقص مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 5c بل العكس والسبب في ذلك هو أن اختبار الصعوبة 5c كانت وحدته بالزمن أي أنه كلما زاد مستوى الانجاز في الصعوبة 5c قل الزمن، وهو سبب ظهور قيمة "ر" المحسوبة بالسالب (-) والقيمة **0.524**.

* الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 5c أي أن الزيادة في مستوى التصور الحركي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 5c.

4-1-4- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 5c:

- لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 5c سعى الباحث إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (08) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	Sig p-value	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التصور الانفعالي درجة الصعوبة 5c	30	-0.267	0.154	28	0.05	غ دال إحصائياً

الجدول رقم (08) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 5c.

* تحليل النتائج:

يظهر من خلال الجدول رقم (08) أن قيمة الارتباط المحسوبة عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 28 هي ($r = -0.267$) ونلاحظ أن القيمة الاحتمالية ($sig = 0.154$) وهي أكبر من مستوى الدلالة السابق الذكر، إذا يمكننا التصريح بعدم وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجة التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 5c لعينة الدراسة وهذا راجع إلى الارتباط المرتفع وقيمة (sig) التي تفوق درجة الحرية.

* ملاحظة:

هنا العلاقة الارتباطية العكسية بين التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 5c لا تدل على أن عند زيادة التصور العقلي الإنفعالي ينقص مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 5c بل العكس والسبب في ذلك هو أن اختبار الصعوبة 5c كانت وحدته بالزمن أي أنه كلما زاد مستوى الانجاز في الصعوبة 5c قل الزمن، وهو سبب ظهور قيمة "ر" المحسوبة بالسالب (-) والقيمة 0.267.

* الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 5c أي أن الزيادة في مستوى التصور الحركي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 5c

4-1-5- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 6b:

- لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 6b سعى الباحث إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (09) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	Sig p-value	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التصور البصري درجة الصعوبة 6b	30	-0.639	0.002	28	0.05	دال إحصائياً

الجدول رقم (09) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 6b.

* تحليل النتائج:

يظهر من خلال الجدول رقم (09) أن قيمة الارتباط المحسوبة عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 28 هي ($r = -0.639$) ونلاحظ أن القيمة الاحتمالية ($sig = 0.002$) وهي أقل من مستوى الدلالة السابق الذكر، اذا يمكننا التصريح بوجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجة التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 6b لعينة الدراسة وهذا راجع الى الارتباط المرتفع وقيمة (sig) التي تفوق درجة الحرية.

* ملاحظة:

هنا العلاقة الإرتباطية العكسية بين التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 6b لا تدل على أن عند زيادة التصور العقلي البصري ينقص مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6b بل العكس والسبب في ذلك هو أن اختبار الصعوبة 6b كانت وحدته بالزمن أي أنه كلما زاد مستوى الانجاز في الصعوبة 6b قل الزمن، وهو سبب ظهور قيمة "ر" المحسوبة بالسالب (-) والقيمة 0.518.

* الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور البصري ودرجة الصعوبة 6b أي أن الزيادة في مستوى التصور البصري يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6b.

4-1-6- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 6b:

- لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 6b سعى الباحث إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (10) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	Sig p-value	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التصور السمعي درجة الصعوبة 6b	30	-0.535	0.002	28	0.05	دال إحصائياً

الجدول رقم (10) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي السمعي درجة الصعوبة 6b.

* تحليل النتائج:

يظهر من خلال الجدول رقم (10) أن قيمة الارتباط المحسوبة عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 28 هي ($r = -0.535$) ونلاحظ أن القيمة الاحتمالية ($\text{sig} = 0.002$) وهي أقل من مستوى الدلالة السابق الذكر، اذا يمكننا التصريح بوجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجة التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 6b لعينة الدراسة وهذا راجع الى الارتباط المرتفع وقيمة (sig) التي تفوق درجة الحرية.

* ملاحظة:

هنا العلاقة الارتباطية العكسية بين التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 6b لا تدل على أن عند زيادة التصور العقلي السمعي ينقص مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6b بل العكس والسبب في ذلك هو أن اختبار الصعوبة 6b كانت وحدته بالزمن أي أنه كلما زاد مستوى الانجاز في الصعوبة 6b قل الزمن، وهو سبب ظهور قيمة "ر" المحسوبة بالسالب (-) والقيمة 0.535.

* الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور السمعي ودرجة الصعوبة 6b أي أن الزيادة في مستوى التصور السمعي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6b.

4-1-7- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 6b:

- لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 6b سعى الباحث إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (11) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	Sig p-value	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التصور الحركي درجة الصعوبة 6b	30	-0.688	00	28	0.05	دال إحصائياً

الجدول رقم (11) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي الحركي درجة الصعوبة 6b.

* تحليل النتائج:

يظهر من خلال الجدول رقم (11) أن قيمة الارتباط المحسوبة عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 28 هي ($r = -0.688$) ونلاحظ أن القيمة الاحتمالية ($\text{sig} = 00$) وهي أقل من مستوى الدلالة السابق الذكر، اذا يمكننا التصريح بوجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجة التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 6b لعينة الدراسة وهذا راجع الى الارتباط المرتفع وقيمة (sig) التي تفوق درجة الحرية.

* ملاحظة:

هنا العلاقة الإرتباطية العكسية بين التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 6b لا تدل على أن عند زيادة التصور العقلي الحركي ينقص مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6b بل العكس والسبب في ذلك هو أن اختبار الصعوبة 6b كانت وحدته بالزمن أي أنه كلما زاد مستوى الانجاز في الصعوبة 6b قل الزمن، وهو سبب ظهور قيمة "ر" المحسوبة بالسالب (-) والقيمة 0.688.

* الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور الحركي ودرجة الصعوبة 6b أي أن الزيادة في مستوى التصور الحركي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6b.

4-1-8- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 6b:

- لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 6b سعى الباحث إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (12) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	Sig p-value	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التصور الانفعالي درجة الصعوبة 6b	30	-0.616	00	28	0.05	دال إحصائياً

الجدول رقم (12) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي الانفعالي درجة الصعوبة 6b.

* تحليل النتائج:

يظهر من خلال الجدول رقم (12) أن قيمة الارتباط المحسوبة عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 28 هي ($r = -0.616$) ونلاحظ أن القيمة الاحتمالية ($\text{sig} = 00$) وهي أقل من مستوى الدلالة السابق الذكر، اذا يمكننا التصريح بوجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجة التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 6b لعينة الدراسة وهذا راجع الى الارتباط المرتفع وقيمة (sig) التي تفوق درجة الحرية.

* ملاحظة:

هنا العلاقة الإرتباطية العكسية بين التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 6b لا تدل على أن عند زيادة التصور العقلي الانفعالي ينقص مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6b بل العكس والسبب في ذلك هو أن اختبار الصعوبة 6b كانت وحدته بالزمن أي أنه كلما زاد مستوى الانجاز في الصعوبة 6b قل الزمن، وهو سبب ظهور قيمة "ر" المحسوبة بالسالب (-) والقيمة 0.616.

* الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور الانفعالي ودرجة الصعوبة 6b أي أن الزيادة في مستوى التصور الانفعالي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6b.

4-1-9- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 6C:

- لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 6C سعى الباحث إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (13) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	Sig p-value	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التصور البصري درجة الصعوبة 6C	30	-0.691	00	28	0.05	دال إحصائياً

الجدول رقم (13) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 6C.

* تحليل النتائج:

يظهر من خلال الجدول رقم (13) أن قيمة الارتباط المحسوبة عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 28 هي ($r = -0.691$) ونلاحظ أن القيمة الاحتمالية ($sig = 00$) وهي أقل من مستوى الدلالة السابق الذكر، اذا يمكننا التصريح بوجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجة التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 6C لعينة الدراسة وهذا راجع الى الارتباط المرتفع وقيمة (sig) التي تفوق درجة الحرية.

* ملاحظة:

هنا العلاقة الإرتباطية العكسية بين التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 6C لا تدل على أن عند زيادة التصور العقلي البصري ينقص مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6C بل العكس و السبب في ذلك هو أن اختبار الصعوبة 6C كانت وحدته بالزمن أي أنه كلما زاد مستوى الانجاز في الصعوبة 6C قل الزمن، وهو سبب ظهور قيمة "ر" المحسوبة بالسالب (-) والقيمة 0.691.

* الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور البصري ودرجة الصعوبة 6C أي أن الزيادة في مستوى التصور البصري يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6C.

4-1-10- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 6C:

- لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 6C سعى الباحث إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (14) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	Sig p-value	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التصور السمعي درجة الصعوبة 6C	30	-0.613	00	28	0.05	دال إحصائياً

الجدول رقم (14) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي السمعي درجة الصعوبة 6C.

* تحليل النتائج:

يظهر من خلال الجدول رقم (14) أن قيمة الارتباط المحسوبة عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 28 هي ($r = -0.613$) ونلاحظ أن القيمة الاحتمالية ($\text{sig} = 00$) وهي أقل من مستوى الدلالة السابق الذكر، اذا يمكننا التصريح بوجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجة التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 6C لعينة الدراسة وهذا راجع الى الارتباط المرتفع وقيمة (sig) التي تفوق درجة الحرية.

* ملاحظة:

هنا العلاقة الارتباطية العكسية بين التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 6C لا تدل على أن عند زيادة التصور العقلي السمعي ينقص مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6C بل العكس والسبب في ذلك هو أن اختبار الصعوبة 6C كانت وحدته بالزمن أي أنه كلما زاد مستوى الانجاز في الصعوبة 6C قل الزمن، وهو سبب ظهور قيمة "ر" المحسوبة بالسالب (-) والقيمة 0.613.

* الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور السمعي ودرجة الصعوبة 6C أي أن الزيادة في مستوى التصور السمعي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6C.

4-1-11- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 6c:

- لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 6c سعى الباحث إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (15) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	Sig p-value	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التصور الحركي درجة الصعوبة 6c	30	-0.788	00	28	0.05	دال إحصائياً

الجدول رقم (15) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي الحركي درجة الصعوبة 6c.

* تحليل النتائج:

يظهر من خلال الجدول رقم (15) أن قيمة الارتباط المحسوبة عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 28 هي ($r = -0.788$) ونلاحظ أن القيمة الاحتمالية ($\text{sig} = 00$) وهي أقل من مستوى الدلالة السابق الذكر، اذا يمكننا التصريح بوجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجة التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 6c لعينة الدراسة وهذا راجع الى الارتباط المرتفع وقيمة (sig) التي تفوق درجة الحرية.

* ملاحظة:

هنا العلاقة الإرتباطية العكسية بين التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 6c لا تدل على أن عند زيادة التصور العقلي الحركي ينقص مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6c بل العكس والسبب في ذلك هو أن اختبار الصعوبة 6c كانت وحدته بالزمن أي أنه كلما زاد مستوى الانجاز في الصعوبة 6c قل الزمن، وهو سبب ظهور قيمة "ر" المحسوبة بالسالب (-) والقيمة 0.688.

* الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية قوية بين التصور الحركي ودرجة الصعوبة 6c أي أن الزيادة في مستوى التصور الحركي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6c.

4-1-12- عرض نتائج العلاقة بين التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 6c:

- لغرض التعرف على قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 6c سعى الباحث إلى استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الهدف والجدول رقم (16) يوضح ذلك:

التوزيع المتغيرات	عدد العينة	قيمة "ر" المحسوبة	Sig p-value	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التصور الانفعالي درجة الصعوبة 6c	30	-0.616	00	28	0.05	دال إحصائياً

الجدول رقم (16) يبين الدلالة الإحصائية بين معامل الارتباط "ر" لمقياس التصور العقلي الانفعالي درجة الصعوبة 6c.

* تحليل النتائج:

يظهر من خلال الجدول رقم (16) أن قيمة الارتباط المحسوبة عند مستوى دلالة (5%) ودرجة حرية 28 هي ($r = -0.616$) ونلاحظ أن القيمة الاحتمالية ($sig = 00$) وهي أقل من مستوى الدلالة السابق الذكر، اذا يمكننا التصريح بوجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجة التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 6c لعينة الدراسة وهذا راجع الى الارتباط المرتفع وقيمة (sig) التي تفوق درجة الحرية.

* ملاحظة:

هنا العلاقة الارتباطية العكسية بين التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 6c لا تدل على أن عند زيادة التصور العقلي الانفعالي ينقص مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6c بل العكس والسبب في ذلك هو أن اختبار الصعوبة 6c كانت وحدته بالزمن أي أنه كلما زاد مستوى الانجاز في الصعوبة 6c قل الزمن، وهو سبب ظهور قيمة "ر" المحسوبة بالسالب (-) والقيمة 0.616.

* الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج المتحصل عليها تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 6c أي أن الزيادة في مستوى التصور الانفعالي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6c.

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التصور العقلي والانجاز الرياضي في رياض التسلق وجاءت الفرضية العامة على النحو التالي:

➤ توجد علاقة بين التصور العقلي والانجاز الرياضي لدى متسليقي الجبال فئة أكابر الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد علاقة بين التصور العقلي و درجة صعوبة 5c لدى متسليقي الجبال فئة أكابر.
- 2- توجد علاقة بين التصور العقلي و درجة صعوبة 6b لدى متسليقي الجبال فئة أكابر.
- 3- توجد علاقة بين التصور العقلي و درجة صعوبة 6c لدى متسليقي الجبال فئة أكابر.

4-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

افترض الباحث انه " توجد علاقة بين التصور العقلي ودرجة صعوبة 5c لدى متسليقي الجبال فئة أكابر " وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخاصة بمقياس التصور العقلي واختبار درجة الصعوبة 5c ومن خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (08.07.06.05) انه توجد علاقة إرتباطية بين التصور العقلي ودرجة الصعوبة 5c وهذا في اتجاه عكسي وهو الأمر الملاحظ من خلال تحليل النتائج، ومنه يمكن القول أن التصور العقلي يساهم بنسبة متوسطة في تحسين الإنجاز في درجة صعوبة 5c.

حيث كانت نتائج التصور العقلي البصري من خلال الجدول رقم (05) تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور البصري ودرجة صعوبة 5c حيث بلغت (-0.552)، ولاحظنا أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب(r) المحسوبة بلغت (0.2%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) أي أنها توجد دلالة إحصائية، ظهور النتيجة بالسالب لان الإنجاز الرياضي يقاس بالزمن وكلما زاد الإنجاز نقص الزمن.

ومن خلال الجدول رقم (06) كانت نتائج التصور العقلي السمعي تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور السمعي ودرجة صعوبة 5c حيث بلغت (-0.518)، ولاحظنا أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب(r) المحسوبة بلغت (0.3%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) أي أنها توجد دلالة إحصائية.

وكذلك من خلال الجدول رقم (07) نتائج التصور العقلي الحركي تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور الحركي ودرجة صعوبة 5c حيث بلغت (-0.524)، ولاحظنا أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب(r) المحسوبة بلغت (0.3%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) أي أنها توجد دلالة إحصائية.

وكانت نتائج التصور الانفعالي من خلال الجدول رقم (08) تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين التصور الانفعالي ودرجة صعوبة 5c حيث بلغت (-0.267)، ولاحظنا أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب(r) المحسوبة بلغت (15.4%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) أي أنها غير دالة إحصائية.

❖ يمكن تفسير هذه النتائج بعد ما كان ارتباط التصور العقلي في درجة الصعوبة **5c** متوسط وكانت قيمة (sig) تعبر على دلالة إحصائية فهذا يفسر على أنه في هذه الدرجة من الصعوبة التي تعتبر سهلة نسبياً لا تتطلب أن يستخدم فيها المتسقين مستويات من التصور العقلي بدرجة كبيرة .

4-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

افترض الباحث انه " توجد علاقة بين التصور العقلي ودرجة صعوبة **6b** لدى متسقي الجبال فئة أكابر " وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخاصة بمقياس التصور العقلي واختبار درجة الصعوبة **6b** ومن خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (12.11.10.09) انه توجد علاقة إرتباطية بين التصور العقلي ودرجة الصعوبة **6b** وهذا في اتجاه عكسي وهو الأمر الملاحظ من خلال تحليل النتائج، ومنه يمكن القول أن التصور العقلي يساهم بنسبة متوسطة في تحسين الإنجاز في درجة صعوبة **6b**. حيث كانت نتائج التصور العقلي البصري من خلال الجدول رقم (09) تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور البصري ودرجة صعوبة **6b** حيث بلغت (-0.639)، ولاحظنا أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب(r) المحسوبة بلغت (00%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) أي أنها توجد دلالة إحصائية ظهور النتيجة بالسالب لان الإنجاز الرياضي يقاس بالزمن وكلما زاد الإنجاز نقص الزمن. ومن خلال الجدول رقم (10) كانت نتائج التصور العقلي السمعي تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور السمعي ودرجة صعوبة **6b** حيث بلغت (-0.535)، ولاحظنا أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب(r) المحسوبة بلغت (0.2%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) أي أنها توجد دلالة إحصائية. وكذلك من خلال الجدول رقم (11) كانت نتائج التصور العقلي الحركي تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور الحركي ودرجة صعوبة **6b** حيث بلغت (-0.688)، ولاحظنا أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب(r) المحسوبة بلغت (00%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) أي أنها توجد دلالة إحصائية. وكانت نتائج التصور الانفعالي من خلال الجدول رقم (12) تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور الانفعالي ودرجة صعوبة **6b** حيث بلغت (-0.508)، ولاحظنا أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب(r) المحسوبة بلغت (03%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) أي أنها توجد دلالة إحصائية.

• يمكن تفسير هذه النتائج بعد ما كان ارتباط التصور العقلي في درجة الصعوبة **6b** متوسط وكانت قيمة (sig) تعبر على دلالة إحصائية فهذا يفسر على أنه في هذه الدرجة من الصعوبة التي تعتبر صعبة نسبياً يستخدم فيها المتسقين مستويات عالية من التصور العقلي.

4-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

افترض الباحث انه " توجد علاقة بين التصور العقلي ودرجة صعوبة 6c لدى متسلقي الجبال فئة أكابر" وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخاصة بمقياس التصور العقلي واختبار درجة الصعوبة 6c ومن خلال النتائج المتوصل إليها والموضحة في الجداول رقم (16.15.14.13) انه توجد علاقة إرتباطية بين التصور العقلي ودرجة الصعوبة 6c وهذا في اتجاه عكسي وهو الأمر الملاحظ من خلال تحليل النتائج، ومنه يمكن القول أن التصور العقلي يساهم بنسبة متوسطة في تحسين الإنجاز في درجة صعوبة 6c.

حيث كانت نتائج التصور العقلي البصري من خلال الجدول رقم (13) تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور البصري ودرجة صعوبة 6c حيث بلغت (-0.691)، ولاحظنا أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب(r) المحسوبة بلغت (00%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) أي أنها توجد دلالة إحصائية ظهور النتيجة بالسالب لان الإنجاز الرياضي يقاس بالزمن وكلما زاد الإنجاز نقص الزمن.

ومن خلال الجدول رقم (14) كانت نتائج التصور العقلي السمعي تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور السمعي ودرجة صعوبة 6c حيث بلغت (-0.613)، ولاحظنا أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب(r) المحسوبة بلغت (00%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) أي أنها توجد دلالة إحصائية.

وكذلك من خلال الجدول رقم (15) كانت نتائج التصور العقلي الحركي تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية عالية بين التصور الحركي ودرجة صعوبة 6c حيث بلغت (-0.788)، ولاحظنا أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب(r) المحسوبة بلغت (00%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) أي أنها توجد دلالة إحصائية.

وكانت نتائج التصور الانفعالي من خلال الجدول رقم (16) تبين أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور الانفعالي ودرجة صعوبة 6c حيث بلغت (-0.616)، ولاحظنا أن القيمة الاحتمالية (Sig) الخاصة ب(r) المحسوبة بلغت (00%) وهي أقل من مستوى الدلالة (5%) أي أنها توجد دلالة إحصائية.

• يمكن تفسير هذه النتائج بعد ما كان ارتباط التصور العقلي في درجة الصعوبة 6c متوسط وكانت قيمة (sig) تعبر على دلالة إحصائية فهذا يفسر على أنه في هذه الدرجة من الصعوبة التي تعتبر صعبة نسبيا يستخدم فيها المتسلقين مستويات عالية من التصور العقلي.

• هذه النتائج التي تحصلنا عليها في دراستنا تتوافق مع دراسة Anthony FRANCK 2011/2010، التي تقول كل ما يزيد مستوى المتسلق كل ما يزيد استعماله للتصور العقلي في الحركات، المبتدئين يتصورون بتردد ضعيف بالنسبة للمستويين الآخرين (المتوسط، العالي)، دراسة لبشيري أحمد 2015/2014، تقول نتائجها أن استخدام التصور العقلي في برامج الإعداد البدني أدى إلى تحسين القدرات المهارية (الإعداد) لدى لاعبي الكرة الطائرة، كذلك دراسة مرنيز امنة 2007/2006، تقول أن التدريب المنتظم و المستمر والمقنن على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الإعداد النفسي، دراسة إفروجن نبيل 2007/2006، توصل أن التصور العقلي يؤثر على تطوير المجازفة عند اللاعب الجزائري.

4-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة:

القرار	صياغتها	الفرضية
تحققت	توجد علاقة بين التصور العقلي ودرجة صعوبة 5c لدى متسلي الجبال فئة أكابر	الأولى
تحققت	توجد علاقة بين التصور العقلي ودرجة صعوبة 6b لدى متسلي الجبال فئة أكابر	الثانية
تحققت	توجد علاقة بين التصور العقلي ودرجة صعوبة 6c لدى متسلي الجبال فئة أكابر	الثالثة
تحققت	توجد علاقة بين التصور العقلي والانجاز الرياضي لدى متسلي الجبال فئة أكابر	العامة

الجدول رقم(17) يبين مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة

من خلال نتائج الجدول رقم (17) تبين لنا أن الفرضيات الجزئية الثلاثة التي اقترحها الباحث كحلول لمشكلة البحث قد تحققت وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها، ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه الدراسة وحسب ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها، بالإضافة إلى التطابق الكبير بينها وبين نتائج الدراسات السابقة يتضح لنا جليا أن الفرضية العامة والتي مفادها أنه توجد علاقة بين التصور العقلي والانجاز الرياضي لدى متسلي الجبال فئة أكابر وقد تحققت بنسبة كبيرة.

وفي الأخير يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل بمثابة الخطوة المهمة للوصول إلى الهدف الأساسي للدراسة، ولقد قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية وحتى تكون للنتائج المتحصل عليها ذات منهجية قمنا بتحليلها وتحليل نتائج الاستمارة (استمارة المقياس واستمارة الاختبارات المهارية) الخاصة بخصائص العينة، وكان الغرض من ذلك وضع تمهيد لما سوف يتم التطرق إليه لاحقاً حيث يمدنا تحليل بعض خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المتحصل عليها من أدوات الدراسة (مقياس الدراسة والاختبارات الصعبة) وتفريغ النتائج وذلك بمساعدة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

الاستنتاج العام

❖ الاستنتاج العام

في ضوء فرضيات وأهداف البحث وحدود ما أظهرته نتائج الدراسة والظروف التي أجريت فيها، والعينة التي اختيرت لتمثيل المجتمع الأصلي وبناءً على النتائج المتوصل إليها بغية إيجاد حل لمشكلة البحث وذلك في اعتمادنا على البيانات والمعلومات التي حصلنا عليها، استنتجنا أنه توجد علاقة بين التصور العقلي وإنجاز الرياضي لدى متسلفي الجبال فئة أكابر.

- توجد علاقة ارتباطيه عكسية متوسطة بين التصور العقلي البصري ودرجة الصعوبة 5c أي أن الزيادة في مستوى التصور البصري يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 5c
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية متوسطة بين التصور العقلي السمعي ودرجة الصعوبة 5c أي أن الزيادة في مستوى التصور السمعي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 5c
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية متوسطة بين التصور العقلي الحركي ودرجة الصعوبة 5c أي أن الزيادة في مستوى التصور الحركي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 5c
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية ضعيفة بين التصور العقلي الانفعالي ودرجة الصعوبة 5c أي أن الزيادة في مستوى التصور الحركي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 5c
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية متوسطة بين التصور البصري ودرجة الصعوبة 6b أي أن الزيادة في مستوى التصور البصري يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6b.
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية متوسطة بين التصور السمعي ودرجة الصعوبة 6b أي أن الزيادة في مستوى التصور السمعي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6b.
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية متوسطة بين التصور الحركي ودرجة الصعوبة 6b أي أن الزيادة في مستوى التصور الحركي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6b.
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية متوسطة بين التصور الانفعالي ودرجة الصعوبة 6b أي أن الزيادة في مستوى التصور الانفعالي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6b.
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية متوسطة بين التصور البصري ودرجة الصعوبة 6c أي أن الزيادة في مستوى التصور البصري يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6c.
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية متوسطة بين التصور السمعي ودرجة الصعوبة 6c أي أن الزيادة في مستوى التصور السمعي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6c.
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية قوية بين التصور الحركي ودرجة الصعوبة 6c أي أن الزيادة في مستوى التصور الحركي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6c.
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية متوسطة بين التصور الانفعالي ودرجة الصعوبة 6c أي أن الزيادة في مستوى التصور الانفعالي يزيد من مستوى الانجاز في درجة الصعوبة 6c.
- كل ما يزيد مستوى المتسلق كل ما يزيد استعماله للتصور العقلي في الحركات.

وعليه فقد جاءت النتائج لتبين ما ذهبت إليه الفرضيات الجزئية الثلاث أي وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين التصور العقلي والانجاز الرياضي لدى متسلقي الجبال فئة أكابر.

خاتمة

* الخاتمة:

من خلال البحث النظري، والدراسة الميدانية التي قمنا بها وجدنا أن هناك علاقة بين التصور العقلي والإنجاز الرياضي وللأسف الشديد انه لم تعطي أهمية ومكانة للتصور العقلي في رياضة التسلق وهذا راجع إلى غياب المختصين ونقص من جانب التدريب العقلي لهذه الرياضة وهذا ما يعود بالسلب على المتسلقين من جانب أداء المهارة، خاصة لتحسين مستوى الإنجاز فيها.

إن رياضة التسلق تتطلب جهد بدني بالإضافة إلى جهد عقلي تصوري كبير للمهارات ولمسار تسلقهم. لتمييزها بالطابع الجمالي والشكلي وانسيابية الحركات، ومن هذا المنطلق نرجو من المختصين في المجال الرياضي بشتى تخصصاتهم وخاصة رياضة التسلق بوضع برامج تدريبية مكملة للتدريب البدني من خلال تخصيص حصص أو فترات للتدريب العقلي.

ولقد حاولنا جاهدين من خلال بحثنا هذا أن نبين العلاقة بين التصور العقلي وإنجاز الرياضي لدى متسليقي الجبال فئة أكابر، فكانت الانطلاقة في هذا العمل المتواضع بجمع المعلومات الخاصة بالموضوع قيد الدراسة ومن ثم طرح الأسئلة ووضع الفرضيات التي ساعدت على رسم خطوات البحث، وصولاً إلى تنظيم النتائج وتحليلها، وقد كان مجمل هدفنا يصبو إلى معرفة إذا كان هناك علاقة تربط بين التصور العقلي ومستوى الإنجاز الرياضي لدى متسليقي الجبال فئة أكابر، وذلك لأن موضوع التصور العقلي يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات والإنجازات الرياضية العالية، التي تتطلب قدراً كبيراً من استخدام المهارات النفسية العقلية وإصدار القرارات، كما حاولنا إزالة الغموض الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي، ومن خلال جمع المعطيات النظرية والتطبيقية المتعلقة بالبحث، حيث قمنا بتطبيق اختبار درجة الصعوبة في التسلق وتوزيع مقياس التصور العقلي بعد تكييفه على عينة البحث مختارة من مجتمع البحث بطريقة منهجية واضحة وتسجيل النتائج وتحليلها، فكانت هذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير وكان الهدف الذي يرمي إليه الباحثان من خلالها هو معرفة إذا ما كان هناك علاقة تربط التصور العقلي بمستوى الإنجاز الرياضي لرياضة التسلق.

ومنه خلصت دراستنا إلى أن هناك علاقة إرتباطية بين التصور العقلي والإنجاز الرياضي لدى متسليقي الجبال فئة أكابر وكانت علاقة إرتباطية عكسية متوسطة مما دل على أن التصور العقلي يلعب دور هام وفعال في زيادة مستوى الإنجاز الرياضي.

وقد أوضحت دراستنا من خلال النتائج التي توصلت إليها، أن العلاقة بين التصور العقلي والإنجاز الرياضي تظهر كلما زادت درجة صعوبة المسار وهذا يفسر أنه في الدرجات الصعوبة العلية تتطلب من المتسلق مستويات أكبر من التصور.

نرجو أن تشكل هذه النتائج والمعلومات المتحصل عليها مكسباً للإفادة في التطبيق العملي، وأن يساهم هذا العمل المتواضع في إثراء البحث العلمي في المجال الرياضي لعله يمد المختصّ والعام برؤية حقيقية لكيفية التعامل مع الرياضي بصفة عامة متسليقي الجبال بصفة خاصة، بشكل سليم ويمكن من تحديد الإستراتيجيات المناسبة

للتحكم في أداء اللاعب وتعديله في مختلف الرياضات على مختلف مجالاتها ومستوياتها وممارستها، من خلال الوصف والتفسير والتنبؤ، وبالتالي النهوض بالمستوى الرياضي في بلادنا وتكوين المواطن الصالح واللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية.

اقتراحات وفروض مستقبلية

❖ اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال هذه الدراسة المقدمة والنتائج المتحصل عليها نقوم بتقديم بعض الاقتراحات والتوصيات تتمثل في:

- ✓ وضع فرق مختصة في مجال التصور العقلي على مستوى كل فيدرالية، دورها تأطير الفرق الوطنية، وتوسيع مجال استعمالها على مختلف المستويات الرياضية.
- ✓ تعزيز التعاون والتنسيق المتواصل بين وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ووزارة الشبيبة والرياضة والاتحاديات الرياضية وتقديم برامج التدريب العقلي للفرق الوطنية، وذلك عن طريق البحوث والدراسات التي تجري على رياضي الفرق الوطنية.
- ✓ إدراج موضوع التصور العقلي في المقررات الجامعية في وحدة علم النفس الرياضي في معاهد التربية البدنية والرياضية.
- ✓ استعمال التصور العقلي قبل أداء أي مهارة حركية
- ✓ فتح مخابر خاصة للدراسة والبحث في مجال التصور العقلي على مستوى معاهد التربية البدنية والرياضية.
- ✓ ضرورة تشجيع النفسانيين وإدماجهم في الأندية الجزائرية كمساعدين ومدربين فيما يتعلق بالمتابعة النفسية للاعبين والتي تبدأ في المراحل السنوية الأولى حتى يتسنى تحقيق الأهداف المستقبلية.
- ✓ العمل على تخصيص برامج خاصة بالتصور العقلي للوصول إلى المستوى العالي.
- ✓ إجراء المزيد من الدراسات على المراحل السنوية المختلفة وعمل مقارنة بين استخدام البرامج النفسية للناشئين والكبار ومدى الاختلاف بينهم ومدى تأثير هذه البرامج على اللاعبين الناشئين والكبار.
- ✓ عمل دراسات لمعرفة أهم البرامج النفسية التي يجب أن تقدم للناشئين والكبار خلال المنافسات والتدريب وفترات الراحة السلبية والإيجابية.
- ✓ أهمية التدريب النفسي المبكر للاعبين حتى الاستفادة من البرامج النفسية في الارتقاء بمستوى الاداء.
- ✓ التركيز على تعليم اللاعبين كيفية الاستفادة من استخدام التصور العقلي أثناء التدريب والمنافسة.

البيبايوغرافيا

باللغة العربية:

المصادر:

➤ القرآن الكريم، سورة المائدة، الآية 48

الكتب:

المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، احتراف الرياضي، الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997.
2. احمد عزت راجع، أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة: 1979.
3. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000.
4. أسامة كامل راتب، "علم نفس الرياضة"، دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة، 1995.
5. أمر الله البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، دار الفكر العربي 1998.
6. حامد سليمان حمد، علم النفس الرياضي ، بغداد دار الكتب والوثائق، ط1 العراق: 2012.
7. سيدة احمد عدة، أثر التدريب أسلوبى التطبيق بتوجيه المدرسة على تنمية عناصر الأداء البدني والانجاز في القفزة الثلاثية، جامعة مستغانم، 1998.
8. شمعون محمد العربي، التدريب العقلي الرياضي، دار الفكر العربي، ط1 القاهرة: 1994.
9. عبد العزيز عبد المجيد سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة: 2005.
10. عبد القادر حلمي، مدخل إلى الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر: 1993.
11. علي بن هادية، بلحسن البليش، الجيلاني بن الحاج يحي: القاموس الجديد للطلاب، المؤسسة الوطنية للكتاب، ط7، الجزائر: 1991.
12. فيصل عباس: الاختبارات النفسية، دار الفكر العربي، ط1، بيروت: 1996.
13. محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط2 القاهرة: 2001.
14. محمد العربي: التدريب العقلي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996.
15. محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 2002.
16. محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط9، القاهرة، 1994.
17. محمد لطفي حسنين ،الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ط 1: 2006.
18. مفتي إبراهيم حماد، "المرجع الشامل في التدريب الرياضي"، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة: 2010.
19. مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة: 2001 .
20. ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح الكويتية، ط1، الكويت: 1984.

المراجع باللغة الأجنبية:

21. Franck Ripault, *Le classique des nœuds*, Editions Sud Ouest (Rennes), 1998.
22. Fred labreveux et Philipe Poulet, toute l'escalade, Mission Spéciale Productions,2009.
23. Jean-Pierre Verdier et Didier Angonin, *Escalade : S'initier et progresser*, Éditions Amphora, 2004
24. Jiurgen weineck ; Monuel Entraînement, Edition Vigo, 1986.
25. Olivier Hoibian, *Les alpinistes en France, 1870-1950 : une histoire culturelle*, Paris, l'Harmattan, Espace et Temps du sport (dir. Pierre Arnaud), 2000.
26. Pierre Bossus, « *Appréciation des degrés de difficulté* », *Bulletin de l'Union internationale des associations d'alpinisme*, n° 84, 1978.
27. René Ferlet, « *À propos de la graduation des difficultés* », *Le Bleausard*, n° 418, 1946.

المذكرات والرسائل الجامعية:

28. بلعيد عقيل عبد القادر، فعالية تطبيق برنامج للتصور العقلي البصري في تطوير مستوى الأداء، مجلة الاكاديمية للدراسات الاجتماعية العدد 9، 2013.
29. سيدة احمد عدة، أثر التدريب أسلوبى التطبيق بتوجيه المدرسة على تنمية عناصر الأداء البدني والانجاز في القفزة الثلاثية، جامعة مستغانم، 1998.

الملاحق

الملحق رقم (1)

❖ عرض مقياس التصور العقلي:

هذا المقياس من اعداد "رينر مارتنيز" وأعد صورته العربية أسامة كامل راتب

الموقف الأول المساهمة الفردية:

❖ **الممارسة بمفردك:** اختر مهارة واحدة معينة في رياضة التسلق: تصور انك تؤدي المهارة في المكان المعتاد بمفردك، أغلق العينين حوالي دقيقة وحاول أن تشاهد نفسك في هذا المكان، تسمع الأصوات، وتشعر بجسمك وهو يؤدي الحركات وكن واعياً بحالتك العقلية والانفعالية.

❖ **قدر درجة وضوح التصور العقلي عن طريق وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ما تراه**

العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
كيف رأيت نفسك وأنت تؤدي المهارة؟	1	2	3	4	5
كيف رأيت الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء؟	1	2	3	4	5
كيف تشعر بجسمك أثناء أداء المهارة؟	1	2	3	4	5
كيف شعرت بحالتك الانفعالية المصاحبة؟	1	2	3	4	5

❖ الموقف الثاني:

❖ **الممارسة مع الآخرين:** أداء التدريب العقلي لنفس المهارة السابقة ولكن في حضور مدربك وزملائك في الفريق، في هذه الخطة ارتكبت خطأ واضحاً، أغلق عينك حوالي دقيقة واستحضر الصورة لهذا الخطأ والموقف الذي يحدث بعده مباشرة.

العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماماً
كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
كيف تجيد الاستماع للأصوات في هذا الموقف	1	2	3	4	5
كيف تجيد الإحساس الحركي في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
كيف تشعر بالحالات الانفعالية في هذا الموقف	1	2	3	4	5

❖ الموقف الثالث:

❖ **مشاهدة الزميل:** التفكير في زميل لك يفشل في الأداء مهارة سهلة. اغلق العينين حوالي دقيقة واستحضر الصورة بنشاط بواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في إحدى المنافسات الرياضية.

العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
كيف رأيت نفسك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
كيف تجيد الاستماع للأصوات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
كيف تشعر بجسمك في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5
كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

❖ الموقف الرابع:

❖ الأداء في المسابقة: التصور لنفسك تقوم بالأداء في إحدى المسابقات وأنت تلعب بمهارات فائقة، ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك. الآن أغلق العينين حوالي دقيقة، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما أمكنك ذلك.

العبارات	عدم وجود صورة	صورة غير واضحة	صورة متوسطة الوضوح	صورة واضحة	صورة واضحة تماما
كيف رأيت نفسك في موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
كيف استمعت إلى الأصوات في موقف المنافسة؟	1	2	3	4	5
كيف شعرت بالأداء الناجح في المنافسة؟	1	2	3	4	5
كيف شعرت بالانفعالات في هذا الموقف؟	1	2	3	4	5

❖ ويشتمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية وهي:

✓ الممارسة الفردية.

✓ مشاهدة الزميل.

✓ اللعب مع الآخرين.

✓ الأداء في المنافسة.

❖ ويتم الاستجابة لكل موقف عن طريق الأبعاد التالية:

✓ التصور البصري: يتمثل في مجموع درجات العبارة الأولى في المواقف الأربعة للاختبار.

✓ التصور السمعي: يتمثل في مجموع درجات العبارة الأولى في المواقف الأربعة للاختبار.

✓ التصور الحسي حركي: يتمثل في مجموع درجات العبارة الأولى في المواقف الأربعة للاختبار.

الحالة الانفعالية المصاحبة: يتمثل في مجموع درجات العبارة الأولى في المواقف الأربعة للاختبار.

الملحق رقم (2)

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي نخبوي

الموضوع: تحكيم المقياس

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة، أنتم أساتذة والخبراء ومختصين في مجال التدريب الرياضي عموماً، بهذا المقياس الذي يندرج ضمن إطار البحث العلمي لنيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي.

راجين منكم المشاركة في إنجاز هذا البحث بالتفضل بإعطاء وجهات نظركم بكل دقة وموضوعية على كل ما يحويه هذا المقياس، والذي يخص موضوع:

"العلاقة بين التصور العقلي والانجاز الرياضي لدى متسلكي الجبال فئة اكابر"

متمنين إبداء ملاحظاتكم حول ملائمة المقياس، يهمننا رأيكم الشخصي كثيراً، ويرجى منكم الموافقة على تحكيم هذا المقياس.

مع جزيل الشكر والتقدير

إشراف الدكتور:

– بوحاج مزيان.

إعداد الطالب:

– عياش أمين.

موضوع الدراسة: علاقة التصور العقلي بالإنجاز الرياضي لدى متسقي الجبال - فئة اكابر-

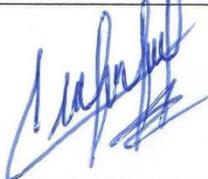
من اعداد الطالب:

تحت اشراف :

- عياش امين

د/ بوحاج مزيان

قائمة الأساتذة المحكمين للاستمارة مقياس التصور العقلي الموجه لأكابر المستوى الوطني

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الامضاء	الملاحظات
1	لؤنانس عبد الله	استاذ معيان	البيروت		مقبول مع اهلة التعديلات
2	نادر حميد	دكتوراه	البيروت		مقبول مع تخفيض التعديلات
3	محمود سلي	استاذ ساحرة	البيروت		مقبول
4	لرب سنان	استاذ محاضر	البيروت		مقبول
5					

الملحق رقم (3)

❖ نتائج الاختبارات و المقياس:

المتسلق	نتائج اختبار 5c	نتائج اختبار 6b	نتائج اختبار 6c	نتائج المقياس
01	1,55	2,57	5,11	50
02	1,46	2,55	4,55	50
03	1,45	2,45	4,58	51
04	1,4	3,01	5,04	53
05	1,45	2,41	4,45	59
06	1,33	2,44	4,51	59
07	1,38	2,39	4,03	64
08	1,41	3,18	5,15	47
09	1,27	2,26	3,41	73
10	1,31	2,28	3,51	72
11	1,44	3,3	4,45	53
12	1,53	3,4	5,43	44
13	1,53	3,02	4,58	57
14	1,35	2,18	3,28	74
15	1,39	2,38	3,49	65
16	1,4	2,32	3,46	67
17	1,56	2,43	5,22	58
18	1,46	3,05	5,32	53
19	1,49	3,1	5,09	56
20	1,48	3,54	5,48	47
21	1,39	2,29	3,33	73
22	1,36	2,33	3,39	72
23	1,41	3,09	5,06	53
24	1,46	2,29	3,43	71
25	1,55	2,35	4,22	64
26	1,49	2,31	4,17	67
27	2,16	3,55	5,32	49
28	1,55	3,11	5,07	51
29	1,45	3,22	5,14	50
30	1,39	2,48	4,49	57

نتائج مقياس التصور العقلي:

16ع	15ع	14ع	13ع	12ع	11ع	10ع	9ع	8ع	7ع	6ع	5ع	4ع	3ع	1ع	1ع	
5	3	1	2	5	3	1	2	5	4	3	2	5	4	3	3	01
2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	02
5	3	2	4	5	2	3	4	5	2	3	2	3	4	3	3	03
3	4	4	3	3	3	4	3	5	3	4	4	2	1	4	4	04
1	2	5	5	5	1	5	4	5	5	4	5	2	2	3	3	05
5	5	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	4	06
5	5	4	1	5	5	5	5	3	3	1	3	5	5	5	5	07
1	2	1	2	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	08
5	5	5	5	4	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	09
5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	2	4	5	5	5	5	10
3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	11
3	3	2	1	1	2	3	5	3	3	3	2	2	3	5	5	12
3	5	4	5	2	1	4	4	2	1	5	4	5	4	4	4	13
5	5	5	5	4	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	14
5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	3	5	5	4	4	15
5	5	2	5	5	5	3	5	4	3	5	3	3	5	5	5	16
3	3	3	5	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4	5	5	17
3	3	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	4	18
4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	19
1	2	1	2	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	20
5	5	5	5	4	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	21
5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	2	4	5	5	5	5	22
3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	23
4	3	5	5	5	5	4	4	3	3	5	5	5	5	5	5	24
4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	3	5	5	25
5	4	5	5	2	5	5	5	3	5	4	3	5	3	5	5	26
4	3	1	2	5	3	1	2	5	4	3	2	5	4	3	3	27
3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	28
4	3	2	4	5	2	3	4	5	2	3	2	3	4	3	3	29
3	5	4	5	2	1	4	4	2	1	5	4	5	4	4	4	30

معامل الثبات لمقياس التصور العقلي (التجزئة النصفية)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,348
		N of Items	8 ^a
	Part 2	Value	-,771 ^b
		N of Items	8 ^c
	Total N of Items		16
Correlation Between Forms			,793
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,884
	Unequal Length		,884
Guttman Split-Half Coefficient			,756

ملحق رقم (04)

استمارة نوادي التسلق:

الختم والإمضاء	اسم النادي	
	club sportif amateur mechaal baladiat bejaia	01
	club cedre des aures batna	02
	club art du déplacement oran	03
	club d'extreme sports lakhdaria	04

الختم والإمضاء	اسم النادي	
  Mohamed BEDJAOUI Président du CSG	Club des sports de glisse	06



الاتحادية الجزائرية للتزلج ورياضات الجبل

FEDERATION ALGERIENNE DE SKI ET SPORTS
DE MONTAGNE

F.A.S.S.M.

Réf. n° : 15 /FASSM/19

Alger le, 13/01/2019

Les clubs affilier a la fédération

FEDERATION ALGERIENNE DE SKI ET SPORT
DE MONTAGNE

	Nom de club	Wilaya
02	Asirrem bejaya	Bejaia
03	Club des sports de glisse (CSG)	Dar bieda
04	M.B.Bejaia	Bejaia
05	Club extreme sport (ces)	bouira
06	Ski club chrea	blida
07	club amel bouira	bouira
08	Club sport des aures	batna
09	Ski club hiezer	bouira
10	Csa escalade tlemcen	tlemcen
11	Club esb ghenzet	setif
12	Club sport add	Oran
13	Complex sportif ghermoul	alger

FASSM - 2019



التيدالية الجزائرية للتزلج ورياضات الجبل

الأمين العام

قواوي حسان



Siege Social : FASSM Centre des fédérations sportives – CFS- BP No : 050 Delly Brahim Alger

Tel/Fax : (213) 023 25 82 53 - Mail: fassmdz@yahoo.fr

Agrément FASSM No : 01097 -- Carte fiscale: 51007000091620

F.A.S.S.M

2019

الملحق رقم (05)

معامل الارتباط بين c5 والبعد البصري

Correlations

		البصري	5c
البصري	Pearson Correlation	1	-,552**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	30	30
5c	Pearson Correlation	-,552**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

معامل الارتباط بين c5 والبعد السمعي

Correlations

		السمعي	5C
السمعي	Pearson Correlation	1	-,518**
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	30	30
5C	Pearson Correlation	-,518**	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

معامل الارتباط بين c5 والبعد الحركي

Correlations

		5C	الحركي
5C	Pearson Correlation	1	-,524
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	30	30
الحركي	Pearson Correlation	-,524	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	30	30

معامل الارتباط بين 5c والبعد الانفعالي

Correlations

		الانفعالي	5C
الانفعالي	Pearson Correlation	1	,267
	Sig. (2-tailed)		,154
	N	30	30
5C	Pearson Correlation	,297	1
	Sig. (2-tailed)	,154	
	N	30	30

معامل الارتباط بين b6 والبعد البصري

Correlations

		البصري	6B
البصري	Pearson Correlation	1	-,639**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
6B	Pearson Correlation	-,639**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

معامل الارتباط بين b6 والبعد السمعي

Correlations

		السمعي	6B
السمعي	Pearson Correlation	1	-,535**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	30	30
6B	Pearson Correlation	-,535**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

معامل الارتباط 6b والبعد الحركي

Correlations

		الحركي	6B
الحركي	Pearson Correlation	1	-,688**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
6B	Pearson Correlation	-,688**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

معامل الارتباط بين b6 والبعد الانفعالي

Correlations

		الانفعالي	6B
الانفعالي	Pearson Correlation	1	-,616**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
6B	Pearson Correlation	-,616**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

معامل الارتباط بين c6 والبعد البصري

Correlations

		البصري	6C
البصري	Pearson Correlation	1	-,691**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
6C	Pearson Correlation	-,691**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

معامل الارتباط بين c6 والبعد السمعي

Correlations

		6C	السمعي
6C	Pearson Correlation	1	-,613**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
السمعي	Pearson Correlation	-,613**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

معامل الارتباط بين 6c والبعد الحركي

Correlations

		الحركي	6C
الحركي	Pearson Correlation	1	-,788**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
6C	Pearson Correlation	-,788**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

معامل الارتباط بين c6 والبعد الانفعالي

Correlations

		6C	الانفعالي
6C	Pearson Correlation	1	-,616**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
الانفعالي	Pearson Correlation	-,616**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).