

مستوى التصور العقلي للقدرة على تقدير الوضع حس حركياً لدى لاعبي التايكواندو في الأردن

شاهر حسن الطورة *

ملخص

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى مستوى التصور العقلي للقدرة على تقدير الوضع حس حركياً لدى لاعبي التايكواندو في الأردن، طبقت الدراسة على عينة عمدية مكونة من (10) لاعبين تايكواندو ناشئين من مركز النخبة للتايكواندو/عمان تم اختيارهم قسدياً، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال تطبيق اختبار التصور العقلي وكما تم تطبيق اختبار تقدير الوضع حس حركي الذي تم تحكيمه والتأكد من صدقه وثباته، وبعد استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط بيرسون)، أظهرت النتائج أنه لا يوجد علاقة ذات دلالة ارتباطية بين نتائج اختبار التصور العقلي واختبار الإدراك الحس حركي، وكانت نتائج الاختبارات ضمن المستوى المتوسط في كلا الاختبارين ويعزو الباحث ذلك إلى قلة التدريبات الخاصة بتقدير الوضع الحس حركي والتصور العقلي وانخفاض مستوى تكتيك الأداء بسبب قلة المشاركات في منافسات متقدمة، ويوصي الباحث بضرورة اشتمال الوحدات التدريبية اليومية على تمارين تطور القدرة على تقدير الوضع والتصور لدى اللاعبين في المنافسات.

الكلمات الدالة: التصور العقلي، لاعبي التايكواندو، تقدير الوضع حس حركياً.

المقدمة

إن ما حصل من انجازات ذات المستوى المتطور والذي وصلت اليه الدول المتقدمة سواء كان ذلك في الألعاب الرياضية الفردية أو الجماعية لم يكن بالصدفة وإنما جاء عن طريق دراسات وبحوث علمية مبرمجة وعلى وفق اتجاهات ومسارات حديثة وصحيحة وكذلك نتيجة الاستخدام الفاعل لنتائج البحوث والدراسات التي لها الدور الأساس في تطوير المستوى الرياضي وتحقيق أفضل الانجازات في مختلف الألعاب الرياضية. (الريضي، 2008).

وبالرغم من هذا التقدم الكبير الذي حدث في العالم، إلا أن الرياضة في العالم العربي ما زالت تواجه صعوبات ومعوقات كثيرة، وأصبحت تأخذ حيزاً من الدراسات والبحوث التي يقوم بها الباحثون، فقاموا بالبحث في هذه الصعوبات لمحاولة إيجاد حلول لها (الريضي، 2008).

تعد رياضة التايكواندو من الانشطة الرياضية التنافسية الفردية التي تتمتع بوسائل دفاعية وهجومية، وتتطلب من اللاعب مهارة فائقة لها قواعدها واصولها مستخدماً فنوناً مختلفة لتحقيق أكثر كفاءة للعقل والجسم. (Soon, M L & Gaetane, R (1999). التايكواندو هو اسم لفن قتالي يعود في الأصل إلى كوريا، بحيث مر على عدة مراحل بداية من استعماله للبقاء والدفاع عن النفس وصولاً به الى رياضة اولمبية عالمية لها مبادئها وقوانينها، تتميز بصياغة فريدة لمجموعة من المعارف والعلوم والأبحاث التي تهدف لرفع قدرات الممارسين لتحقيق الامتياز في حالة الفرد الصحية والعقلية والنفسية.

ومعنى كلمة تايكواندو: (TAEKWONDO) : تاي TAE : شكل القبضة المغلقة وهو الشكل الوحيد للقبضة في اللعبة، كوان KWON : مهارة استعمال الأقدام في الركل والصد، دو DO : أسلوب او طريقة، ومن خلال ذلك يكون المعنى الحرفي هو: فن القتال باستخدام الأقدام مع القبضة المغلقة.

وتتطلب ألعاب المنازلات الفردية مثل التايكواندو العديد من القدرات البدنية التي تتفق وطبيعية متطلبات الأداء إذ تعد كل من القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والتوافق العصبي العضلي والقدرة عوامل هامة في فاعلية الأسلوب القتالي في ألعاب المنازلات الفردية لما لها من أهمية كبيرة خاصة فيما يتعلق بسرعة الدفاع عن النفس وسرعة الاستجابة المقابلة لاداء الخصم وفيما يتعلق بالتوقيت والتركيز والتهديئة والمواقف الادائية المناسبة والمرعية للمبادئ الفسيولوجية والميكانيكية للاعب التايكواندو. (shin,1993)

* الجامعة الاردنية، الأردن. تاريخ استلام البحث 2016/8/7، وتاريخ قبوله 2016/11/28.

ويشير خبراء في مجال التايكوندو انه يجب أن يتضمن تدريبها مكونات اللياقة البدنية مثل القدرة العضلية والتحمل والرشاقة والسرعة والسيطرة والمرونة والتوافق لما له من دور كبير في تقدم مستوى الأداء، فضلا عن المتطلبات الوظيفية والنفسية (Lee,1996).

والقدرة التوافقية بأشكالها المختلفة تعد اساسا يجب على المدربين الإهتمام به وزيادة تدريب اللاعبين عليه للوصول الى الانجاز، ويعتمد تدريبها على توظيفها في الحصة التدريبية للاعبين للوصول بهم الى مرحلة التوافق الحركي في تعلم وإتقان الحركات وفي الأداء الرياضي.

ويعرف التوافق العصبي العضلي : هو قدرة الجهاز العصبي على اعطاء أكثر من امر في الوقت نفسه او مع فارق زمني قليل جدا، كما ويعرفه سنجر بأنه : قدرة الفرد للسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية بانسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي وينقسم الى توافق عام وتوافق خاص، ويعد التوافق من عناصر اللياقة البدنية ومن مكوناتها المتعددة التي متى ما يكتسبها الرياضي ستحدد له الخبرة الكافية التي هي حاصل جمع ونماذج ومكونات اللياقة البدنية المختلفة. (حمدان وسليم، 2001)، ويعرفه لارسون بأنه : قدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة داخل اطار واحد. (حسنين،1987).

ويعدّ التوافق بين العين واليد والرجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي حيث انه خلال الأداء يكون هناك انتقال للأشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي ولذلك فان جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو حركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي إن التوافق الجيد يتطلب عناصر التوازن والرشاقة و المرونة والإحساس الحركي ودقة الأداء الحركي ،وضرورة تميز اللاعب بالتوافق الكلي للجسم و التوافق بين الأطراف السفلى والأطراف العليا (ذراعين – رجلين) بالإضافة إلى توافق اليد و العين و القدم و العين حيث يعدّ عنصر التوافق من أهم الآليات التي تسهم في نجاح اللاعب في القيام بالواجبات الحركية. (عبد الفتاح، 1997).

ويذكر فرحان (2012) ان كل من التصور العقلي والإدراك هم من العمليات العقلية التي تدور في الدماغ من لحظة دخول المثير الى لحظة اتخاذ القرار، وتتم هذه العمليات العقلية بعدة مراحل من دخولها للجهاز العصبي ثم تحديدها والبحث في الذاكرة المعلوماتية، وحدث التفاعل بين المعلومات المخزونة والجديدة، وينتج عن هذا التفاعل تنفيذ القرار المعتمد على الاعصاب الحسية، بحيث تنقل المعلومات الى الجهاز العصبي المركزي ثم الى الاعصاب الحركية ليتم اعطاء الامر للعضلات لتنفيذ الواجب، وتقسم العمليات العقلية وفق نظرية الفعل الحركي والفعل الكامن الى :

- الفعل الحركي : هو إدراك سريع لفهم الواجب الحركي وتنفيذه مثل رد الفعل والانتباه.
- الفعل الكامن : هو الفعل الذي يكون داخل الإنسان وفق استجابته الخارجية عن طريق الاحساس والتصوير او نتيجته تفكير داخلي مثل التصور والإدراك.

يرى كماش ووليم (2012) بأن الإدراك الحس حركي : هو قدرة المتعلم على الوعي بجسمه وأجزائه في الفراغ بحيث يمكنه اداء الحركة المطلوبة بكل سهولة، كذلك إدراكها وإحساسها بالقوة او السرعة اللازمة والمناسبة لأداء الجوانب الفنية للعبة، ويتم عن طريق الإدراك تفهم المتعلم الأشياء والأحداث، فحين تُدرك فإنها تترجم الانطباعات التي تحدثها المثيرات البيئية على حواسها إلى وعي بالأشياء والأحداث.

يعدّ التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا التصور بالخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب امكن للمخ ارسال اشارات واضحة لاجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه، والتصوير العقلي ليس مجرد الرؤية البصرية رغم أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الاخرى مثل اللمس، السمع، الشم او تركيبات من هذه الحواس، وهو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي (رايت، 2000).

ويعتمد التصور العقلي في المجال الرياضي بالشكل الكبير على حاستي السمع والبصر أكثر من الحواس الاخرى كالذوق والشم، لانها تعدّ مفاتيح التعلم الاولية، حيث لا بد ان تكون فعالة وسليمة، للوصول الى تصور مميز للمهارات المختلفة، مما يؤدي الى عملية تصور واضحة بعيدة عن الضبابية والتشويش العصبي. (علاوي، 2001).

ويعدّ التصور العقلي من الموضوعات الحيوية في علم النفس الرياضي التي يحتاجها اللاعبون وذلك لأنها مهارة نفسية تسهم

بشكل كبير في تحسين الأداء وتطوير التركيز والانتباه وزيادة الثقة بالنفس والقدرة العالية على تصور واتقان المهارات الاساسية، من اجل دخول المنافسة بجديّة والقدرة على اتخاذ القرارات اللازمة لتحقيق الفوز. (حسين، 2007).

ويرى محبوب (2002) أن التصور العقلي هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع بالدماغ وتكون أساس لتأدية المتعلم للحركة.

ومن الاسس المهمة لنجاح الرياضي هي قيام المدربين بالتركيز على التصور العقلي عند اللاعبين لتعلم وأداء المهارات المختلفة، حيث يهدف التصور الى إدراك المهارات بالعقل والتعود على أداءها بالشكل المطلوب.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة بأنها تحاول التعرف إلى اهمية عنصر القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة عند لاعبي التايكواندو خلال الأداء الذي يعتمد عليه اداء حركات التايكواندو بشكل كبير من خلال إدراك اللاعب للوضع حس حركيا مربوطاً بالتصور العقلي للاداء الذي يقدمه المدرب مسبقا وذلك يساعد في تحقيق الأداء الافضل، ويعدّ هذان العنصران مهمان لدى اللاعبين اثناء المنافسة، وتبين انه من خلال ربط المدربين بين المتغيرين يظهر مستوى قدرة اللاعبين على تصور الأداء المطلوب منه في المنافسات حيث ان ما يحصل في المنافسات هي اوضاع متغيره يتطلب اداءها إدراك كبير.

كما تظهر الدراسة أن رياضة التايكواندو تعتمد بشكل كبير على سرعة رد الفعل والتوافق والترابط عند اداء المهارات المختلفة، وأن نوع رد الفعل هو المرتبط بالبصر حيث يعرف فيه المثير من خلال التركيز البصري على الخصم، وهنا يلعب إدراك الوضع حس حركي والتصور العقلي عاملين مهمين في نجاح مستوى الأداء.

مشكلة الدراسة:

انبثقت مشكله الدراسة بعد اطلاع الباحث على المراجع النظرية والدراسات السابقة، حيث وجد أن هناك تركيزاً من قبل الباحثين على دراسة العديد من القدرات التوافقية لدى لاعبي التايكواندو التي تعد من اهم العناصر للاعب التايكواندو، ومن خلال اطلاعه تبين أن هناك ضعفاً في الاهتمام بعنصر تقدير الوضع حس حركيا لدى اللاعبين، والذي يعدّ من العناصر المهمة في تقدم اللاعب في المستوى.

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لرياضة التايكواندو، وجد أن هناك ضعفاً عند عدد كبير من اللاعبين وخاصة الناشئين منهم في القدرة على التوافق مع متغيرات الأداء السريعة والقدرة على تقدير وضع الخصم والجسم اثناء التدريب والمباراه و التي تعدّ مفتاح الفوز وتطور الأداء، كما وجد أن اللاعبين لا يمتلكون المعرفة بالتصور العقلي لمستوى الأداء الذي تم تقديمه.

وبعد استفسار الباحث من المدربين المختصين في مجال اللعبة تبين عدم وجود تخصيص لاجزاء من الوحدة التدريبية للتدريبات المتعلقة بتقدير الوضع حس حركيا، والتصور العقلي في البرامج التدريبية التي تعطي اللاعب القدرة على تخيل الأداء مسبقا مما يساعده على تحقيق الافضل والتوقع الجيد.

وبذلك انبثقت مشكلة الدراسة في أهمية معرفة دور مستوى التصور العقلي والقدرة على تقدير الوضع حس حركيا، وبالتالي معرفة قيم هذه المتغيرات لدى افراد العينة مما قد يساعد في تطوير وضع البرامج التدريبية والبدنية والحركية للاعبين وهذا يساعد على رفع مستواهم.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة التعرف إلى:

- 1- التعرف الى مستوى التصور العقلي لدى لاعبي التايكواندو في الأردن.
- 2- أثر مستوى التصور العقلي للقدرة على تقدير الوضع حس حركياً لدى لاعبي التايكواندو في الأردن.

تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مستوى التصور العقلي لدى لاعبي التايكواندو في الأردن ؟
- 2- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على أثر مستوى التصور العقلي للقدرة على تقدير الوضع حس حركياً لدى لاعبي التايكواندو في الأردن ؟

مجالات الدراسة:

- **المجال المكاني:** صاله التدريب الخاصة في مركز النخبة للتايكواندو / عمان.
- **المجال الزمني:** تم عمل الاختبارات واستخراج النتائج في الفترة الواقعة ما بين 2016/ 1/1 – 2016/3/1.
- **المجال البشري:** لاعبي التايكواندو من عمر (17-14) سنة في مركز النخبة للتايكواندو وعددهم (10) لاعبين ناشئين.

الدراسات السابقة :

أجرى المرسي (2011) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى الانجاز لبعض مهارات الركل للاعبين التايكواندو من خلال التعرف على الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرة التوافقية ومستوى الانجاز ودراسة العلاقة الارتباطية بين تنمية القدرة التوافقية ومستوى الانجاز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لهدف وفروض البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وقد استنتج الباحث أنه يوجد ارتباط دال احصائياً بين بعض المتغيرات القدرات التوافقية ومستوى الانجاز، ويوصى الباحث بالاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القدرات التوافقية على مستوى قطاع الناشئين في رياضة التايكواندو وضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة التايكواندو لما لها من تأثير ايجابي على رفع مستوى الانجاز.

أجرى مصطفى (2011) دراسة هدفت التعرف إلى برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية و مستوى أداء بعض الركلات المركبة لناشئي رياضة التايكواندو، وتكونت عينة الدراسة من (15) لاعب بنين بعمر (13) سنة منتظمين في التدريب بالطريقة العمدية من لاعبي نادي المؤسسة العسكرية بأسبوط لعام (2011م) وتوصل الباحث إلى إن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على القدرات التوافقية والبرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على مستوى الركلات المركبة و أظهرت نسب فروق تحسن ملحوظ في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (القدرات التوافقية ومستوى الركلات المركبة) وأوصى الباحث تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بالقدرات التوافقية على مستوى قطاع الناشئين في رياضة التايكواندو وتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين.

أجرى ابو الطيب (2013) دراسة هدفت التعرف الى مستوى التصور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس حركي لدى سباحي المنتخب الأردني، حيث تكونت عينة الدراسة من (5) سباحين و(5) سباحات من المنتخب الوطني لموسم (2011)، وقد تم استخدام مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لشمعون واسماعيل (1999)، واختبار الإدراك الحس حركي (75%) من افضل زمن سباحه (50)م زحفا على البطن، واختبار سباحة مسافة البدء (15)م، وتم استخدام الحزم البيانية الاحصائية المناسبة، وأشارت نتائج الدراسة الى ان مستوى التصور العقلي الكلي لدى افراد العينة الذكور كان بتقدير متوسط، وان متوسط خطأ الاحساس لدى الذكور (1:33)ث و لدى الاناث (4:44)ث، ويوجد ارتباط بين متغيرات الإدراك الحس حركي والتصور العقلي والتصور من المنظور الداخلي، ويوصي الباحث بالاهتمام بتطوير قدرات الإدراك والتصور العقلي.

أجرت رمضان (2012) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية تدريبات الرؤية البصرية على تحسين أداء بعض الركلات الهجومية المضادة في رياضة التايكواندو، وطبقت على عينة من لاعبي التايكواندو وقد أظهرت نتائج الدراسة أهمية استخدام الهجوم المضاد كأحد الأساليب الخطئية وتم تفسير هذه الظاهرة الى عدم تركيز الإنتباه وبطء الإستجابة الحركية نتيجة المثيرات المختلفة الداخلية كالتوتر، أو الخارجية كمكان التدريب، الذي ينتهي به الأمر إلى الأداء الخاطئ.

أجرى لفته (2014) دراسة هدفت للتعرف الى تأثير تمرينات الإدراك الحس حركي والتصور الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم (للصالات)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من طالبات المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية في جامعة ديالي، حيث قسمت الى مجموعة استخدمت تمرينات الإدراك ومجموعة استخدمت التصور العقلي ومجموعة استخدمت التصور والإدراك، وبعد التحليل الاحصائي المناسب توصل الباحث الى ان المجموعة التي استخدمت الإدراك والمجموعة التي استخدمت التصور والإدراك حققت فروق معنوية في مهاره التهديد والدرجة والمقاومة، والمجموعة التي استخدمت التصور فقط حققت تقدم في مهارة التهديد فقط.

أجرت الزبيدي (2013) دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير منهاج مقترح باستخدام التصور العقلي والإدراك الحس حركي لذوي السيادة المخية في تعلم واحتفاظ مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وقسمت العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتم تطبيق اختبارين قبلي وبعدي، وتكونت عينة الدراسة من (233) طالباً من طلاب كلية

التربية الرياضية تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وخلصت الدراسة الى أن المنهاج التعليمي المقترح اثبت فاعلية في تعلم مهارة الضرب الساحق للنمط الأيمن وفي مهارة حائط الصد للنمط الأيسر، وقد اظهر أفراد المجموعة التجريبية قدرة على الاحتفاظ، وأوصت الباحثة ضرورة استخدام التصور العقلي والإدراك الحس حركي في تدريب مهارات أخرى مختلفة.

أجرى Vincet et al. (2015) دراسة هدفت للتعرف الى أثر استخدام تقنيات التصور العقلي على مستوى الأداء لدى لاعبي التايكواندو، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (78) لاعب تايكواندو اثناء بطولة للجامعات وتم استخدام استبانة لمستوى الأداء والتصور العقلي، وبعد استخدام الحزم الإحصائية المناسبة، أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين التصور الداخلي ومستوى الأداء الرياضي، وعلاقة ايجابية أيضاً بين التصور الخارجي ومستوى الأداء الرياضي، وأوصى الباحث ان يقوم علماء النفس الرياضي والمستشارين الرياضيين والمدربين باستخدام التصور العقلي لتعزيز مستوى أداء الرياضيين.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملاءمة الدراسة وطبيعة أهدافها.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من لاعبي التايكواندو الناشئين في عمان.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة العمدية من (10) لاعبين ناشئين من لاعبي مركز النخبة للتايكواندو / عمان.

جدول (1) : توصيف العينة

عدد العينة	الوزن	الطول	العمر
10	46 كغم	158سم	16 سنة

متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل : مستوى التصور العقلي

المتغير التابع : تقدير الوضع حس حركيا لدى لاعبي التايكواندو في الأردن

الأدوات المستخدمة:

- 1- صافرة.
- 2- ساعة إيقاف.
- 3- واقيات (جكات) خاصة برياضات الدفاع عن النفس.
- 4- شريط لاصق لتحديد مكان وقوف اللاعبين.
- 5- كشوفات تسجيل النتائج.
- 6- اختبارات التصور العقلي الورقية.
- 7- متر قياس.
- 8- مدربين مساعدين.
- 9- اختبار تقدير الوضع حس حركي ملحق (1)
- 10- اختبار التصور العقلي ملحق (2)

خطوات إجراء الدراسة:

1. قام الباحث بتحديد الاختبارات التي سيتم تطبيقها، فقام الباحث بقياس الصدق للاختبار من خلال الصدق الداخلي، حيث قام بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال لتأكد من مناسبه الاختبار لهذه الدرسة كما في الملحق رقم (3)، ولقياس ثبات الاختبار تم الاعتماد على المقياس الذي قام بإعداده "رينر مارتنز" واعد صورته العربية اسامة كامل راتب وشمعون (1999) واستخدمته العديد من الابحاث كدراسه علي (2008).
2. تم تحديد عينة الدراسة المناسب بشكل متعمد من مجتمع اللاعبين الكلي.
3. تم اداء الاختبارات من قبل اللاعبين تحت اشراف المدربين بحيث تم تعينه اختبار التصور العقلي من قبل اللاعب على الاستمارة الخاصة له، ثم قام كل لاعب بأداء (3) محاولات من اختبار تقدير الوضع حس حركي من خلال تسمية اربع حركات

واعطاء رقم لكل حركة وتم اختيار زمن المحاولة الافضل.

4. تم تحليل نتائج الاختبارات إحصائياً.

المعالجات الإحصائية:

1- المتوسطات الحسابية.

2- الانحرافات المعيارية.

3- قياس معامل الارتباط. (بيرسون).

عرض النتائج ومناقشتها:

1- ينص التساؤل الاول على : ما هو مستوى التصور العقلي لدى لاعبي التايكواندو في الأردن ؟

الجدول (2) يبين نتائج اختبارات عينه الدراسة

رقم العينة	اسم اللاعب	نتيجة اختبار الإدراك بالثواني	نتيجة اختبار التصور العقلي من - 20
1	عينه 1	5:59	14
2	عينه 2	8:20	8
3	عينه 3	6:54	15
4	عينه 4	8:13	15
5	عينه 5	8:01	15
6	عينه 6	9:18	16
7	عينه 7	7:79	14
8	عينه 8	7:08	14
9	عينه 9	9:09	11
10	عينه 10	7:55	15
المتوسط الحسابي		7:7	13:7

يبين الجدول (2) قيم الاختبارات التي قام بها افراد عينه في كل من اختبائي تقدير الوضع حس حركي والتصور العقلي حيث كانت أعلى قيمه مسجلة في اختبار الإدراك (9.18) ثانية، بينما كانت أقل قيمه مسجلة في نفس الاختبار (5.59).

بينما أشارت أعلى قيمه مسجلة في اختبار التصور العقلي (16) ثانية، بينما كانت أقل قيمه مسجلة في نفس الاختبار (8) وهي متقاربه جدا عدا درجة احدة فقط ويعدّ ذلك من المستوى المتوسط وفق سلم درجات التصور العقلي كما في الملحق (2).

ويعزو الباحث ان المدى بين أقل وأعلى قيمه حققها اللاعبين ليس كبيراً وتعدّ متقاربه جدا عدا درجة واحد، وذلك بسبب التقارب في مستوى اللاعبين الناشئين افراد العينه من حيث التدريب المشترك، وتقارب سنوات التدريب بحد كبير بين الافراد، وعدم وجود التدريبات المختصة من قبل المدربين بالتصور العقلي وأهميته للاعبين، وأن هذا الزمن يعدّ متوسط وذلك وفق الخبرة التي يتمتع بها اللاعبين.

2- ينص التساؤل الثاني على انه هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية على أثر مستوى التصور العقلي للقدرة على تقدير الوضع حس حركياً لدى لاعبي التايكواندو في الأردن ؟

الجدول (3) يبين قيم المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (ر) لمتغيرات الدراسة لدى افراد عينه الدراسة

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر)
اختبار التصور العقلي	13.7	2.4	0.199
اختبار الإدراك	7.7	1.09	

يبين الجدول رقم (3) قيم المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ر) ويشير الجدول إلى ان المتوسط الحسابية لاختبار التصور العقلي بلغ (13.7) وانحراف معياري (2.4)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الإدراك (7.7) وانحراف معياري (1.09)، كما وبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0.05 \geq \alpha$) بالعلاقة بين التصور العقلي والإدراك.

يرى الباحث من قيم الجدول (3) التي تبين مقادير الارتباط بين الاختبارين لقيمة اختبار (بيرسون) بعدم وجود دلالة ارتباطية بين الاختبارين.

يعزو الباحث أن وقوع مستوى أداء اللاعبين في المستوى المتوسط في كلا الاختبارين ان تدريبات التصور العقلي وتقدير الوضع لم تنطبق بالشكل الكامل ولم يخصص لها وقت في البرامج التدريبية التي يخضعها لها اللاعبين على الرغم من أهميتهما معا لرفع كفاءه الأداء، وقد أشارت دراسة ابو الطيب (2013) الى اهميتهما معا وأشارت أيضًا إلى ضرورة الربط بينهما وتدريبهما، كما يمكن ان يعود ذلك الى عدم وجود التركيز والانتباه عند بعض اللاعبين اثناء بعض التدريبات القليلة التي تقدم من بعض المدربين، وذلك كما في دراسة رمضان (2012).

كما يعدّ العمر التدريبي للاعبين متوسط حيث لا يتجاوز اعمار اللاعبين 17 سنة، وأيضًا لم يخضعوا لتدريبات متخصصة بالتصور العقلي مما أثر على مستوى النتائج المحققة، وتعدّ بعض التدريبات المقدمة لهم غير مستمرة ومنتظمة ولا تتناسب مع الوصول الى الأداء الامثل، حيث أشارت دراسة لبيب (2006) الى ان التصور العقلي عند تدريبيه يقلل القلق ويزيد التركيز على الأداء، كما أشارت دراسة مصطفى (2011) الى ان تدريب القدرات التوافقية يزيد من قدرة تحسين الانجاز والأداء الافضل، وفي دراسته الزبيدي (2013) و دراسته Vincent et al. (2015)، حيث أشارت الى ضرورة تدريب الإدراك الحس حركي والتصور العقلي لما له من تأثير ايجابي على نتائج الأداء.

كما تعدّ خبرة المشاركة في المنافسات القوية داخليا وخارجيا مع مستويات متقدمة ومتطورة ليست بالكافية التي يجب ان تكون مستمرة ومنتظمة للوصول إلى تحقيق النتائج الافضل والمستويات المتقدمة، كما أشارت دراسة المرسي (2011) ودرسه لفته (2014) إلى أن تحسين الانجاز يكون من خلال تدريب القدرات التوافقية المختلفة وتطبيقها بالمنافسات القوية والمناسبة.

الإستنتاجات:

استنتج الباحث أن:

- وقوع مستوى أداء أفراد عينة الدراسة بالتصور العقلي وتقدير الوضع حس حركي بالمستوى المتوسط.
- عدم وجود علاقة ذات داله احصائيا بين التصور العقلي وتقدير الوضع حس حركي لدى افراد عينه الدراسة.
- وقوع نتائج اختبارات افراد عينه في المستوى المتوسط في اختبار التصور العقلي لعدم خضوعهم لتدريبات متخصصة.

التوصيات:

يوصي الباحث بضرورة الاهتمام :

- إدراج تدريبات التصور العقلي وتقدير الوضع حس حركي ضمن الوحدات التدريبية اليومية، لما لها من أهمية كبيرة في رفع المستوى وتحقيق الانجازات.
- إجراء دراسات اخرى على عينه من المتقدمين والبالغين، وقياس مستوى الارتباط بين تقدير الوضع حس حركي والتصور العقلي.

المراجع

- حمدان، ساري احمد و سليم، نورما عبد الرزاق (2001). اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للطباعة والنشر.
- حسنيين، محمد صبحي (1987). التقويم والقياس في التربية المدنية، ط2، دار الفكر العربي.
- عبد الفتاح، أبو العلا احمد (1997). التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- شمعون، محمد العربي (1999). علم النفس الرياضي والقياس النفسي، الطبعة الاولى، مصر.
- راتب، اسامة كامل (2000)، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محجوب، وجيه (2002)، نظريات التعلم والتطور الحركي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان.
- ليبيب، هبه محمد نديم (2006). أثر التدريب العقلي على خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبات التايكوندو. اطروحه دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه الإسكندرية، مصر.
- المرسي، سيد محمد (2011). تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى الانجاز لبعض مهارات الركل للاعب التايكوندو. رساله ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، مصر.
- مصطفى، علي نور الدين علي (2011). برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرات التوافقية و مستوى أداء بعض الركلات المركبة لناشئي رياضة

- التايكوندو. رسالة ماجستير، مصر .
- رمضان، سماح عباده السيد (2012). فاعلية تدريبات الرؤية البصرية على تحسين أداء بعض الركلات الهجومية المضادة في رياضة التايكوندو، كلية التربية الرياضية للبنات، مصر .
- الرياضي، كمال جميل (2008). الرياضة لغير الرياضيين لياقة - صحة - جمال، أمانة عمان، الطبعة الأولى، الأردن.
- حسين، حسنين ناجي (2007). التصور العقلي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبي اندية النخبة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعه ديالى.
- فرحان، وعد عبد الرحيم (2012). تأثير منهاج مقترح لتطوير بعض العمليات العقلية لدى لاعبي منتخب جامعة الأنبار بكرة اليد، كلية التربية الرياضية، جامعة الأنبار، العراق.
- علاوي، محمد حسن (2001). علم نفس التدريب والمنافسة، دار الفكر العربي، مصر .
- كماش، يوسف لازم ووليم، لويس وليم (2012). تأثير استراتيجية تعليمية مقترحة على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي ومستوى الأداء الفني لفعالية رمي الرمح لدى المبتدئين، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، العراق.
- أبو الطيب، محمد حسن (2013). التصور العقلي وعلاقته بالإدراك الحس حركي لدى سباحي المنتخب الأردني، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد 40، ملحق 3، الجامعة الأردنية.
- لفته، رعد ابراهيم (2014). تأثير ترمينات الإدراك الحس حركي والتصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (للصالات)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق.
- علي، جاسم عباس (2008). التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديد في ركلات الجزاء بكرة القدم، مجلة الثقافة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة تكريت، العراق.
- Lee,H.s.1996 .A study on the methods of Training, for Athletes Competing in Taekwondo. (1) WTF Taekwondo ,Magazine.
- Shin,JK.1992 .Ten Training ,Principles for Taekwondo Coaching .WTF Taekwondo Magazine.
- VINCENT, P., JULINA, M, P., ANTOINETTE, M, P. (2015). The Influence of Mental Imagery Techniques on Sport Performance among Taekwondo Athletes. EUROPEAN ACADEMIC RESEARCH . Vol. II, Issue 11
- Soon Man Lee & Gaetane Ricke (1999). The official training Manul Modern Taekwondo, sterling publishing co. inc. New York.

The Level of Mental Imagery on the Ability to Estimate Kinesthetic Perception for Taekwondo Players in Jordan

*Shaher Hassan Altawara **

ABSTRACT

This study aims to identify the mental imagery level on the ability to estimate kinesthetic perception for taekwondo players in Jordan. 10 youth taekwondo players were purposively selected from elite center In Amman. The researcher used the descriptive research method and applied a mental imagery scale and estimated position test. The result indicted the levels of both tests were medium and there were no significant relationships between mental imagery and estimated position. Furthermore, the results indicated a moderate level of both tests due to lacking of specified training and technical performance. The researcher recommended that similar conditioning training for mental imagery and estimated position should be included in daily training for players and it must somehow be similar to the completion circumstances.

Keywords: Mental imagery, taekwondo players, kinesthetic perception kinesthetic perception.

* The University of Jordan. Received on 7/8/2016 and Accepted for Publication on 28/11/2016.