مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

دراسة مقارنة للشخصية والتصور العقلي لدى طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.م. هيثم ثائر ناصر
المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الثانية
haithamsaoor990@gmail.com
07717377672

مستخلص البحث:
تهدف الدراسة الى التعرف على مستوى الشخصية والتصور العقلي لطلاب قسم التربيه البدنيه وعلوم الرياضه، وايضاً التعرف على مستوى الشخصية والتصور العقلي للطلاب ، وكذلك دراسة مقارنة بين الشخصية والتصور العقلي لدى الطالبات والطلاب. وفرض البحث وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات الشخصية والتصور العقلي للطلاب. استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث واشتمل مجتمع البحث طلاب وطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (176) طالب و طالبة ، اما عينة البحث فقد بلغت (30) طالب وطالبة مقسمين بالتساوي (15) طالب و(15) طالبة ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة)، واصبحت نسبة عينة البحث من مجتمع الاصل 17.04%.

استنتج الباحث:-
امتازت الطالبات بارتفاع نسبة السمات العصبية والاجتماعية والسيطره بانخفاض نسبة السمات العدوانية والاكتئابية والقابلية للاستثاره والهدوء والكف في حين امتاز الطلاب بارتفاع نسبة السمات العدوانية والاجتماعية وبانخفاض نسبة السمات العصبية والاكتئابية والقابلية للاستثاره والهدوء والسيطره والكف ، ان استخدام التصور العقلي قبل اللعب يسهم بشكل فعال في تهيئة افراد العينة نفسياً لتعلم المهارات، وجود علاقة ارتباط معنوية بين الشخصية والتصور العقلي

اوصى الباحث بضرورة:-
الاهتمام بالطلبة ورعايتهم نفسياً لتنمية طاقاتهم والاستفاده منها في تحقيق مستوى عالي، وضرورة الاهتمام بالمقايس الشخصية والتصور العقلي ومكانتها جنبا إلى جنب مع العملية التربوية والتعليمية، أجراء دراسة تتناول العلاقة بين الشخصية ومتغيرات اخرى وفي اختصاصات عديده وبعينات كبيره، على المعلمين والمدربين استخدام كافة الوسائل والطرق والاساليب المتطورة التي تستخدم فيها التمارين البدنية الى جانب التمارين العقلية .

الكلمات المفتاحية : الشخصية، التصور الغقلي ، طلبة التربية الرياضية.

ملاحظة : هل البحث مستل من رسالة ماجستير او اطروحة دكتوراه ؟ نعم : كلا : كلا

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة البحث وأهميته:-

إن التطور العلم الذي شهده العالم في الزمن الراهن يعتبر أحد الدوافع الأساسية لنهضة الحياة البشرية وفي شتى مجالاتها، وهذا التطور لايتحقق إلا عبر بحث علمي قائم على علوم عديدة متآلفة فيما بينها ومرتبطة بالميدان الرياضي، وهذا ماأسهم في رقي المسيرة الرياضية، ومن خلال هذه العلوم المساهمة في صقل المستوى الرياضي وعند جميع الفئات التنافسية ولدى جميع الداخلين في الصراعات الرياضيه هو علم النفس الرياضي.وقد أشار الخيكاني والشمري (2007) [1] إلى أن هناك خصائص نفسية وشخصية يجب أن نتعرف عليها حول الرياضيين للتفاعل معهم بناءً على ذلك واستثمارها من اجل تحقيق الاهداف لديهم .وإن عدم التعرف على ذلك يمكن ان يعمل إلى نقص في إعداد اللاعبين. فيمكن من خلال التصور العقلي تطوير رؤى تعتمد على تجارب سابقة أو جديدة لم تحدث بعد بهدف التحضير للأداء، ويتم الإشارة إليه بـالخريطة العقلية، فكلما كانت هذه الخريطة واضحة لأجزاءء الجسم تحدد ما هو مطلوب منها (الضمد ،2000) حيث يعمل الرياضي على استرجاع صورة أو تصحيح الصورة عند كل مرة يؤديها وهذا ما يؤدي إلى تحسين الأداء) (علاوي ،2002)[2] وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أهمية استخدام التدريب العقلي في تطوير مختلف النواحي البدنية والمهارية في مختلف الألعاب الرياضية (رحال،2010؛ رحاحلة، 2004 طاهر،1993)[3] جاءت أهمية البحث في دراسة مقارنة بين الشخصية والتصور العقلي لدى طلاب التربية الرياضية. إذ أن التقدم الذي يشهده الميدان الرياضي يُعتبر انعكاساً لنمو كافة الفنون الرياضية، بادئين بتطورالرياضي نفسه عبر بحث الجوانب الذاتية التي تبرزه، فمزاولة الفنون الرياضية تسهم في تجهيز المرء تجهيزاً متكاملاً يشمل الأبعاد الجسمانية والمهارية والذهنية والاجتماعية والنفسية، ولأجل إدراك ذلك ظهرت أهمية البحث لمقابلة بين السمة الشخصية والمفهوم الذهني لدى الطلبة ورصد مواطن التطابق والتباين بينهما لإعانة مرشدي الفنون الرياضية في انتقاء طلابهم بناءً على الخصائص التي يتحلى بها الرياضيون من سمات بارزة، وعبر الكشف عن الواقع النفسي الكامن في دواخل كل من يزاول الفنون الرياضية وتصورهم العقلي لتنمية الحركة الرياضية في الجامعات أو في إطار المؤسسات التعليمية داخل العراق.

---

[1] - عامرالخيكاني ومحمد الشمري . موقع ضبط لاعبي الساحة والميدان في الع ا رق وعلاقته بدافعيتهم للانجاز، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد6 ، العدد2 ، جامعة بابل، 2007 ، ص1

[2] - محمد حسن: **التدريب نفس علم والمنافسة الرياضية**،القاهرة : دار الفكر العربي، ص65 ، 2002

[3] - هدى محمد.**تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بالأداء الحركي والتغذية الرجعية على رفع مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف**، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية - التربية الرياضية، جامعة حلوان، المجلد 1، العدد 2، 1993 ، ص 251 .266

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

2-1 مشكلة البحث:-

ان الوصول الى المستوى الرياضي يستلزم إعدادًا مستمرًا للمتعلمين على مدى سنوات طويلة، ويعتمد هذا الإعداد بشكل أساسي على بناء شخصية الرياضي وتطوير التصور العقلي للطلاب، مع التركيز على كيفية تعزيز هذه الجوانب لخدمة تطور الفرد رياضيًا ودعم الحركة الرياضية بشكل عام. ومن خلال تحليل الباحث للمصادر واستشاراته مع مدربي الفرق الرياضية، تبيّن وجود تحدٍ متصل بتنوع واختلاف شخصيات ممارسي الرياضة، مما يجعل اختيار اللاعبين اعتمادًا على السمات التي تؤهلهم لممارسة الأنشطة الرياضية والفوز بالمسابقات أمرًا معقدًا .لذا تهدف هذه الدراسة إلى تحديد السمات الشخصية التي تميز الرياضيين عن غيرهم لتعزيز عملية الاختيار والتطوير في المجال الرياضي.

لذا فأن مشكلة البحث تكمن في السؤال التالي :- هل للشخصية علاقة بالتصور العقلي وهناك فرق بين الطلاب وطالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة الرياضية ؟

3-1 أهداف البحث:-

هدف البحث إلى:-

1- التعرف على مستوى الشخصية والتصور العقلي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- التعرف على مستوى الشخصية والتصور العقلي لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3- دراسة مقارنة بين الشخصية والتصور العقلي لدى الطالبات والطلاب في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-1 فرض البحث :

1- وجود فروق معنوية بين نتائج اختبارات الشخصية والتصور العقلي لطلاب وطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

5-1 مجالات البحث:-

حدد البحث بالمجالات التالية:-

1- المجال البشري: (طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كلكامش

2- المجال الزماني: 26/ 12/ 2024 لغاية 31/ 3/ 2025

3- المجال المكاني: القاعة الدراسيه النظريه في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كلكامش.

6-1 تحديد المصطلحات :-

الشخصية:- هي منظومة متنوعة ومترابطة الجوانب المجتمعة في الفرد، ولذلك هي حزمة من المؤهلات والتجارب السابقة التي يتميز بهاالشخص."[4].

---

[4]- رائد عبد الأمير عباس: **التوافق العضلي العصبي وعلاقته بالعارات النفسية ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد**، مجلة جامعة بابل ، 2015،ص56.

[2]- Schmidt, R., and Wrisberg,. C. 2008. Motor Learning and Performance, A situation-Based Learning Approach, Fourth Edition, Human Kinetics.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

التصور العقلي:- ويعرفه شميدت ورسبيرغ بأنه عبارة عن مجموعة من المعلومات التي يمتلكها الف رد عن خط سير حركات معينة ويمكن تنشيطها أو استدعاء قبل أو في أثناء أو بعد الأداء[5].

2- الإطار النظري والدراسات المشابهة:-

2-1 الدراسات النظرية:-

2 – 1 – 1 مفهوم الشخصية:-

الشخصية من المباحث التي استهوت ذهن الكثير من المفكرين والدارسين في تأملاتهم وأبحاثهم ومدوناتهم، لغرض إدراك معنى الكيان وجب معرفة مفهوم هذاالاصطلاح من جهة اللسان، إذ هي كلمة مستمدة من "الفعل (شخص)و شخص الشئ يعني بكونه بان وظهر بعد أن كان خافيا"[6]، وفي اللغة الإنكليزية تعني"personality" مُشتقة من الأصل اللاتيني "persona" وتفيد "الستار" الذي كان يرتديه الممثل في الأزمنة الغابرة، حيث يقوم بأداء دور أو يرغب في إبداء هيئة محددة أمام الجمهور فيما يخص مايود نطقهأ وفعله "، ومن ناحية المفهوم الشامل، فإن الصفا تتعني"النهج العامل تصرف الفرد كما يبدو في عاداته الفكرية وتحولاته وميوله ونزعاته وكيفية تعامله وفكره الخاص في الحياة"،كما أوضحت إحدى الأبحاث أن"الصفات هي منظومة كثيرة وتتصلب بعضها تكمن في الذات،وهي كذلك تجميع للمؤهلات والتجارب السابقة التي يتميز به االفرد"[7].

2 – 1–2-1 محتويات الشخصية [8]:-

بما أن مزاولة الألعاب الرياضية تُعتبر فرصة تقييم وصقل الصفات الذاتية للرياضي عبر تفاعل الرياضي مع المحيط الذي يحيط به وضمن مختلف مراحل التطور ومراحل الإعداد فإنه بالتأكيد يكون مُخزّنأفي كي ان الفرد ولذلك فالشخصية لهاعناصر هي:-

1- **ألهو:-** وهي مصدر الطاقه الحيويه النفسيه الذي ينشئها المتعلم، وهي تحوي ماهو راسخ في بنية الجسد، يشمل الميول والرغبات الفطرية الجنسية والعدوانية، وهو الشكل الذي يتعامل معه المجتمع بالتهذيب، وهو بمنأى عن المقاييس الاجتماعية لايعي شيئًا عن العقلانية ويسود على فعله قانون المتعة والألم، أي أنه يسارع إلى تلبية دوافعه بإسراع فوري بأي هيئة وبأي كلفة ودون أي تقدير للعواقب.

2- **الأنا:-** إنها شعورية وتُعد وصلة تواصل بين واقع الحياة واللاشعور، وهي منطقية أخلاقية تعتني بالضوابط الاجتماعية، وتخضع لمجال الواقع، والأنا تتشكل شيئًا فشيئًا من مشاركة الفرد خلال المحيط .وعادةَ ماتُرجئ الأنا تلبية الرغبات أو تعدها مسارها الأصيل نحو درب مقبول اجتماعيًا، وتتعرض لذلك لثلاثة مؤثرات، كل منها شديد القوة وعالم الواقع بقواعده ومقاييسه، أو إلحاح الميول الغريزية، والأناالأعلى.

6- نزار الطالب وكامل لويس:علم النفس الرياضي،بغداد،دار الحكمة للطباعة والنشر،1993،ص78.

7- رائد عبد الأمير عباس:التوافق العضلي العصبي وعلاقته بالعارات النفسية ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد، مجلة جامعة بابل ، 2015،ص57.

5-www.iraqacad.orgsforum,readarticl e.ehe article_id=53

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

3- **الأنا الأعلى:-** هو رصيد المثل والقيم والوجدان والمقاييس الأدبية وهو إحساسي إلى حد كبير، ويزداد مع ازدياد الشخص، ويتأثر بالوالدين والقدوات المحبوبة، ويهدأ ويتحسن مع تزايد معلومات الفرد وخبراته.

وملخص ما تقدم، أوضح أحد المصادر أنه"ا لأنا هي التي يرشد ويُنسِّق عمليه تأقلم الذات مع المحيط، وكذلك يضبط وينظِّم الميول التي تدفع الفرد للعمل، ويجتهد في بلوغ الذات بالغايات المقررة التي يقرّها الواقع، والمحور في جميع ذلك هي الحقيقة، الا أنه محصور فيها بهذه المهام بماَ يتطلبه الهوى من رغبات أو ما يخرج عن الأنا العليا من إرشادات وتوجيهات ومحظورات ، فإذ فشل في إنجاز عمله والتوافق بين مايبتغيه العالم الخارجي والهوى ومايفرضه الأنا الأعلى، كان في وضع نزاع يفضي أحيانًا إلى إجهادات نفسية "[9].

2 – 1 – 1-3 خصائص الشخصية[10]:-

وتشمل هذه الخصائص هي:-

1- **الافتراضية:-** الشخصية هي جانب افتراضي يمكن التعرف عليه من خلال السلوك الظاهر، والذي يسهل لملاحظته وقياسه.

2- **التفرد:-** تتميز السمات الشخصية بالتنوع، حيث تكون متميزة من فرد لآخر..

3- **التكامل:-** تعتبر الشخصية منظومة شاملة تضم الجوانب الجسدية والعقلية والعاطفية للإنسان.

4- **الديناميكية:-** الشخصية ليست ثابتة، بل تتغير بين الأفراد وتأثيرات الثقافة المحيطة بهم..

5- **الاستعداد للسلوك:-** تشكل الشخصية هيكلًا مهيأ لأساليب معينة من التصرف..

6- **الزمنية:-** تتصل الشخصية بالزمن، إذ لها تاريخ ومسار حالي وآفاق مستقبلية..

2 – 1 –1-4 العوامل التي تبنى بها الشخصية[11]:-

يتشكل الهيكل العام للشخصية من خلال عدة عوامل
رئيسية ومهمة تتداخل وتؤثر على بعضها .هذه العوامل:-

1- الجينية
2- النضوج
3- أساليب التربية الاجتماعه خلال فترات الطفولة
4- اكتساب جميع التجارب البيئية كوسائل للتفاعل مع المواقف والأدوار الاجتماعية، وتعلم أساليب محددة للتعامل مع مواقف معينة.
5- عملية فهم الظروف البيئية المحيطة.
6- القيم والعادات والتقاليد والمبادئ السائدة في المجتمعات (ثقافة المجتمعات)

9- يوسف موسى المقداد وعلي محمد العمايرة: **علم النفس الرياضي**،عمان:مطبعة المكتبة لوطنية،2002،ص31.

1- احمد أمين فوزي:**مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم،النظريات)**،ط1،القاهرة:دار الفكر العربي،2003،ص

1- جمال القاسم (وآخرون): مبادئ علم النفس،ط2،عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، 2004 ص 232.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

2 – 1 – 2 مفهوم التصور العقلي

ربما تكون قد مررت بمصطلحات مختلفة تصف الاستعداد العقلي للمنافسة، مثل الاسترجاع العقلي، التصور الذهني، الممارسة العقلية، التدريب الذهني، أو الرؤية .وبغض النظر عن تنوع هذه المصطلحات، يمكن تعريف التصور العقلي بأنه.

" وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الأعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية ـ الخريطة العقلية ـ بحيث كلما كانت هذه الخارطة بسيطة بعقل المتعلم تمكن المخ من ارسال اشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ماهو مطلوب منه "[12].

والتصور العقلي سابقا هو ليس بمجرد الرؤية البصرية (Visualization) على الرغم من حاسة النظر تشكل عنصراً مهماً ، لكن تعتمد في أستخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم ، او تركيبات من هذه الحواس ." لا يقتصر التفكير العقلي على استرجاع الخبرات السابقة فحسب، بل يمتد ليشمل قدرة العقل على ابتكار تصورات جديدة لم يسبق لها أن تحققت .فعلى سبيل المثال، يمكن للعقل بناء استراتيجية تتعلق بمباراة مستقبلية مع منافس جديد لم يواجهه من قبل .في هذه الحالة، يبدأ اللاعب عادةً بتكوين مجموعة من الأفكار في ذهنه، متخيلاً كيفية التفاعل مع مواقف محددة قد تحدث خلال المباراة. وذلك لأن الإنسان يمتلك أيضاً قدرة فريدة على استباق الأحداث من خلال خلق تصورات ذهنية للمواقف المستقبلية."[13] .

وذكر محمد حسن علاوي (2000) التصور هو العملية الذهنية تهدف إلى جلب أو استحضار الذكريات المتعلقة بالأشياء أو المشاهد أوالأحداث التي تم تخزينها نتيجة التجارب السابقة، إلى جانب القدرة على ابتكار أفكار جديد. أو إبداعيا وخبرات جديدة إي قد يكون التصور استرجاعا وليس وهميا كأحلام اليقضة"[14].

2 – 1 – 3 اشكال التصور العقلي[15]:-

1- التصور الخارج (External Imagery) .

((وهو الذي يرى فيه المتعلم نفسه حتى ولو كان يشاهد فلما سينمائي ، واللاعب الذي يستعمل هذا النوع من التصور يركز على استعادة جميع الجوانب المتعلقة بالأداء، بهدف تحليل العلاقات بينها واستخدامها لتطوير أسلوب أداء أكثر كفاءة، بالإضافة إلى تحديد الأخطاء ووضع خطط للتفوق في المستقبل. على سبيل المثال، إذا قام لاعب كرة اليد بتخيل تنفيذ ركلة الجزاء من زاوية خارجية، فإنه يمكنه رؤية الوضع التحضيري، وطرق الإمساك بالكرة، والحركات الاستفزازية، وتحضير الكرة قبل التسديد ومراقبتها حتى تدخل الشباك، بالإضافة الى ابعادا اخرى حتى تلك التي خلف ظهره مثل اماكن وقفة النتعلمين الجمهور وكل ماهو موجود بالصورة لأنه ينظر من موقف المتفرج .

---

[12] - اسامة كامل راتب: **تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي**.ط1.جامعةحلوان، دار الفكر العربي.2000، ص117.

[13] - اسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، 2000 م ، ص118 - 119 .

[14] محمد حسن علاوي:**مدخل في علم النفس الرياضي** ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر،1998ص145

[15] - اسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، 2000 م ، ص119-121 .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

2- التصور الداخل (Internal Imagery) .

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هنالك الة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الاشياء التي يراها اثناء الاداء ، وهو على عكس التصور الخارجي . واللاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور واحساس والانفعالات، واستخدام التقييم لكي يمكن تطبيق الاستجابة المناسبة بالمستقبل .

3- عدم التصور العقلي :

يشير ذلك إلى غياب أي نوع من التصورات السابقة، سواء كانت داخلية أو خارجية. ومع ذلك، يختبر اللاعب التجربة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط.قد ينجم الاختلاف في نوع التصور الذهني عن مستوى إتقان المهارة .ففي البداية، يكون التصور الخارجي أكثر فعالية، ومع ارتفاع مستوى الأداء في المرحلة الثانية، يبدأ اللاعب في رؤية نفسه وهو يؤدي المهارة، مما يؤدي إلى انطلاق التصور الداخلي .وأخيرًا، عند الوصول إلى إتقان المهارة في المرحلة الثالثة، لا يلاحظ اللاعب أي شيء، بل يستشعر فقط المهارة عن طريق الاستجابة العضلية دون الاعتماد على البصر، وهذا يعني التفكير من منظور العضلات.من المهم تحديد نوع التصور الذهني المفضل للاعب ليساعد في توجيه التدريب العقلي نحو تطوير البرامج المناسبة لرفع مستوى التصور الذهني .فبعض أنواع التصور قد تكون أكثر فعالية من غيرها في تحسين مهارة معينة، واحتفاظ اللاعب بنمط واحد من التصور قد يعرقل تقدم الأداء. ويتعين التركيز على اكتشاف النوع الأكثر فعالية من التصور في المواقف المختلفة المتعلقة بالنشاط الرياضي.يجب أن نلاحظ أن التصور الداخلي والتصور المرتبط بالحركة يمتلكان فعالية عالية في الأداء .كما أنه من الصعب التوصل إلى استنتاج واضح بشأن تأثير التصور الداخلي مقابل الخارجي بناءً على الأبحاث المتاحة حاليًا، رغم أن تقنيات التصور الذهني قد استخدمت بشكل واسع في مستويات رياضية متقدمة سواء في التدريب أو المنافسات .ويمكن أن يُعزى نجاح التصور الداخلي في الأداء الرياضي إلى الأهمية التي تكتسبها الوعي بالحركة، لكن أيضًا نجد أن مفهوم التصور يميل إلى التغير أثناء عملية الاسترجاع الذهني.. "

2 – 1 – 4 تطبيقات التصور العقلي:[3]

على الرغم من أنه يمكن استخدام التخيل الذهني في أوقات مختلفة، إلا أنه توجد أوقات محددة يكون أكثر نفعًا مثل:

1- قبل وبعد التمرين :

يمكن وضع برنامج لممارسة التصور الذهني قبل بدء التمارين، حيث يقوم اللاعب بتخيل المهارات والمواقف التي من المتوقع أن تحدث .بالإضافة إلى ذلك، يمكن بممارسة التصور الذهني بعد كل تدريب، حيث يقوم اللاعب بمراجعة المهارات والخطط التي قام بتنفيذها.

[3] . اسامة كامل راتب . (2000)، مصدر سبق ذكره ، ص124-127

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

2- قبل وبعد المنافسة :

يمكن استخدام التخيل الذهني قبل التنافس بهدف إعادة تنظيم ما ينوي الفرد القيام به في ذهنه، حيث يبدأ بتحديد الأهداف والخطط اللازمة للأداء في المنافسة، مما يساعد على استحضار شعور الأداء المثالي وتركيز الانتباه على المهارة قبيل بدء المنافسة. أفضل وقت لاستخدام التخيل الذهني قبل المنافسة يتوقف على شخصية اللاعب ذاته، فبعض الرياضيين يفضلون القيام بالتخيل الذهني قبل بدء المنافسة بدقيقة واحدة، بينما يفضل آخرون ممارسة التخيل الذهني قبل ساعة أو ساعتين من المنافسة، وهناك من يفضل القيام بالتخيل الذهني مرتين أو ثلاث مرات قبل المنافسة.

المنافسة .

يمكن للاعب تنفيذ تصور ذهني عقب المنافسة بغرض تقييم المهارات والأداء الفعال، وهذا يعزز وضوح التصور الذهني، ويؤكد على الخبرة المكتسبة ومتابعة تحقيق الأبعاد الناجحة في الأداء. كما يسهم في مراجعة الأداء غير الموفق واختيار استراتيجيات بديلة تكون أكثر ملاءمة.

2-2 الدراسات المشابهة:-

2-2-1 دراسة (هدى جلال 2005)[1].

"بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية"

هدفت الدراسة الى بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الالعاب الفرقية . وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي ، واختارت عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغت (530) لاعبا ثم اختارت (120)لاعبا في اعداد المقياس ، وقد قامت الباحث بإجراءات الاختبارات من خلال استخدام مقياس التوتر النفسي ، ومن اهم الاستنتاجات التي توصلت اليها الدراسة هي :-

1- تم بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي الخاص اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقيه وفي حدود عينة البحث.

2- احتوى المقياس (31) فقرة توزعت على ثلاثة مجالات له هي (المجال الفسيولوجي) بواقع (11) فقرة و(المجال العقلي) بواقع (8) فقرات و(المجال الانفعالي) بواقع (12) فقرة .

3- تم تقنين مقياس التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقيه .

4- تم وضع مستويات التوتر النفسي للمفحوصين بالمقياس خمسة مستويات هي (المستوى العالي جداً ، المستوى العالي ، المستوى المتوسط ، المستوى الواطئ ، المستوى الواطئ جداً) .

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت أليها الباحثة أوصت بالأتي :-

1- استخدام المقياس الحالي لمعرفة مستويات التوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقيه للتعامل مع اللاعب بشكل علمي مدروس وفي حدود عينة البحث .

2- وضع مناهج إرشادية (تربوية نفسية) لمعالجة بعض اللاعبين الذين يعانون من التوترات النفسية العالية .

[1] هدى جلال محمد البياتي . **بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية** ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ،2005.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

2-2-2 دراسة (حسنين ناجي حسين) (2007)[16]

التصور العقلي وعلاقته باداء بعض المهارات الأساسية بالكـرة الطائرة لدى لاعبي أندية النخبــة

هدفت الدراسة الى:-

1- تقييم التصور الذهني والمهارات الرياضية لدى لاعبي الأندية المتميزة في العراق.

2- استكشاف العلاقة بين التصور الذهني وأداء مجموعة من المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.

3- التعرف على الفروقات في نتائج اختبارات الأندية بالنسبة للتصور الذهني. ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وتم اختيار الباحث لعينة البحث بالأسلوب العمدي وقد بلغ عددها (55)لاعبا من أصل (65) لاعبا مشاركا في مباراة الدوري النهائي للموسم الرياضي (2005 /2006) الذين يمثلون أندية النخبة وهم مجموعة من الأندية عددها ستة مسجلة في كشوفات الاتحاد المركزي للكرة الطائرة كأعلى درجات تصنيف الدوري العراقي لكرة الطائرة للموسم 2005- 2006 . هي (الكرخ ، الصناعة ، اربيل ، متين ، الشورجة، الرمادي) وتم استبعاد نادي الكرخ بإجراء التجربة الاستطلاعية عليه وتشكل عينة البحث نسبة مئوية قدرها (84.61 %) من مجتمع البحث.

من ماتقدم توصل الباحث للاستنتاجات الآتية :

1- إن للتصور العقلي أهمية بالغة في تحسن قابلية اللاعب في أداء مهارات الإرسال واستقبال الإرسال والضرب الساحق وحائط الصد .

2- كلما زادت قابلية اللاعب على التصور كلما ارتقى مستوى أدائه .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

3-1 منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة مشكلة البحث ، "وهو احد اشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة او مشكلة محددة كما هي في الواقع ، وتصويرها كلياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننه عن الظاهرة او المشكلة وتصنيفها وتحليلها للدراسة الدقيقة"[17].

3 – 2 مجتمع عينة البحث:-

شتمل مجتمع البحث طلاب وطالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (176) طالب و طالبة ، اما عينة البحث فقد بلغت (30) طالب وطالبة مقسمين بشكل متساوي اي (15) طالب و(15) طالبة ، بحيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية (القرعة)، وبذلك تصبح نسبة عينة البحث من مجتمع الاصل 3.33% وهي نسبة ملائمة لاجراء التجربة على عنية البحث.

([16]) حسنين ناجي حسين. التصور العقلي وعلاقته باداء بعض المهارات الأساسية بالكـرة الطائرة لدى لاعبي أندية النخبــة، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية،2007.

([17]) سامي محمد ملحم: **مناهج البحث العلمي منظور تطبيقي**، ط2، عمان: دار الميسرة، 2002، ص.352.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

3-3 الوسائل والادوات المساعدة:-

- المصادر العربية والاجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- شبكة المعلومات (الانترنت)
- فريق العمل المساعد.
- مقياس الشخصية ملحق رقم (1)
- مقياس التصور العقلي ملحق رقم (2)
- استمارة تفريغ البيانات.

3-4 خطوات إجراءات البحث

تحديد مقايس البحث

بعد اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث العلمية الخاصة بمجال موضوع البحث تم تحديد مقياس الشخصية ومقياس التصور العقلي كون المقياسين تتلاءم مع طبيعة ومشكلة البحث الخاص بطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

3-4-1 مقياس الشخصية[18]

تم اعتماد مقياس فرايبورج لقياس التصور العقلي والمتضمن : استخبار فرايبورج التصور العقلي وهو أحمد اختبارات قياس التصور العقلي المعتمد في العالم والذي تم تطبيقه على المجتمع العربي العراقي والاختبار وضعة في الأصل ألاستاذ في علم النفس في جامعة فرايبورج بالمانيا عام ١٩٧٠ الذي يشمل على (١٢ بعد) والاختبار له صورة مختصرة ومركزة الذي تم اعدادها بالعربيه دكتور (محمد حسن علاوي). يتكون من ثمان ابعاد ويشمل على (٥٦) عباره يجيب عليها المخصوص ب (نعم) او (1) وقد استخدم الباحث الاختبار لسهولة تطبيقه ومصداقيته وعدم تكلفه عينة البحث التعب ووقتاً للإجابة أن اقل درجة يمكن أن يحصل عليها المفصوص في أي بعد من أبعاد الشخصية التي يقيسها هذا الاختبار هي (٧) وأعلى درجه هي (١١) لأن كل بعد يحتوى على (٧) فقرات وللإجابة بما يؤكد تميز العينه بالبعد المعنى تعطي درجتين اما العكس فتعنى بدرجه واحده فقط ولهذا يمكننا تحديد الدرجة من (١٠٠) هي معدل الوسط الحسابي واعتبار الدرجة من (10-20) درجة واطئة ومن (11-14) درجة عالية في أبعاد الشخصية التي يقيسها الاختبار وهذا الأبعاد هي :

ا - العصبية : الدرجه العليا لهذا البعد لتميز الأفراد الذين يعانون من اضطرابات جسميه واضطرابات عصبيه حركيه واضطرابات نفسيه

العدوانية : الدرجه العليا لهذا البعد لتميز الأفراد الذين يقومون بأعمال عدوانيه بدنيه او الفظية مثل التهجم وعدم الهدوء وعدم السيطره على انفسهم.

القابلة للاستثارة : الدرجه العليا على هذا البعد تتميز الأفراد الذين يتسمون بالاستثاره العاليه وشده التوتر وضعف المقدره على المواجهه و عدم الصبر و الغضب .

([18]) ايمان حمد شهاب، سكينة شاكر : **علم القياس النفسي وتطبيقاته في المجال الرياضي** ، ط1، بغداد: مكتبة النور، 2021، ص 45 .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

2-4-3 مقياس التصور العقلي[19]

قام باعداد هذا المقياس " رينرمارتنز " وإعده للعربية إسامه كامل راتب ، يوجد في المقياس أربع مواقف هي الممارسة بمفردك - الممارسة مع آخرين - مشاهدة الزميل – الأداء في المسابقة " المنافسة)

مفتاح التصحيح

تتراوح نقاط كل (بعد (ما بين أربع درجات كحد أدنى و20 درجة كحد أقصى .كلما ارتفعت النقاط ضمن هذه النطاق، زادت كفاءتك الرياضية في مجال التصور العقلي، بينما تدل النقاط المنخفضة على أن الرياضي يحتاج إلى مزيد من التدريبات لتحسين هذا البعد المتعلق بالتصور العقلي .يتم تقييم درجات التصور العقلي على النحو التالي:

-التصور البصري - اجمع النقاط من العبارة (1) لكل المواقف الأربعة.....=
-التصور السمعي - اجمع النقاط من العبارة (2) لكل المواقف الأربعة..... =
-الإحساس الحركي - اجمع النقاط من العبارة (3) لكل المواقف الأربعة.....=
-الحالة الانفعالية المصاحبة - اجمع النقاط من العبارة (4) لكل المواقف الأربعة.....=

تعليمات المقياس :-

قبل إن تبدأ الإجابة على هذا المقياس يجب التذكر إن التصور العقلي أكثر من مجرد الرويه لشيء . إنه يتطلب استعمال الحواس المتعدده مثل (السمع ، اللمس ، الشم ، التذوق) إضافة إلى الحالة الانفعاليه المصحوبة للموقف .يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضيه (الممارسه بمفرده - الممارسه مع آخرين -ملاحظة لزميله - الأداء في المسابقه اوالمنافسه). والمطلوب منه إن يتصور الموقف الموضح له ويستجيب لكل موقف وفقاً لميزان تقدير من خمسه أبعاد على النحو الاتي :-

- عدم وجود صورة للموقف	1 ◯	2	3	4	5
- وجود صورة ولكن غير واضحة	1	2 ◯	3	4	5
- صورة واضحه بدرجة متوسطة	1	2	3 ◯	4	5
- صورة واضحة بدرجة كبيرة	1	2	3	4 ◯	5
- صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً	1	2	3	4	5 ◯

3-4-3 الأسس العلمية للمقياسين المستخدمة في البحث

من اجل التعرف على صحة نتائج البحث لابد من توفر الاسس العلمية للاختبارات المستعملة لها لأن ضعف الصدق أو الثبات وموضوعية الاختبار يؤدي بالضرورة إلى ضعف صحة وسلامة نتائج الدراسة بأكملها.

1-3-4-3 صدق الاختبار:- استخدم الباحث الصدق الظاهري اذ عرضت الاختبارات على مجموعة من الخبراء في مجال الاختصاص[*] الذين أكدوا على ان هذه الاختبارات صادقة في محتواها والهدف الذي وضعت لأجله.

([19]) ايمان حمد شهاب، سكينة شاكر: 2021 مصدر سبق ذكره، ص 90.

[*] ملحق رقم (3)

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

2-3-4-3 ثبات الاختبارات : - ويعرف ثبات الاختبار " مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على الأفراد نفسهم"[1] استخدم الباحث طريقة الاختبار واعادة الاختبار للتحقق من ثبات الاختبارات من خلال الاستناد على نتائج الاختبارات التي تم اجرائها في التجربة الاستطلاعية وكان بتاريخ ومن ثم اعادة الاختبارات بعد سبعة ايام بتاريخ على مجموعة مكونة من (12) طالب وطالبة من افراد العينة الاستطلاعية وبعد تطبيق معامل الارتباط بيرسون لمعالجة البيانات تم التحقق من ثبات الاختبارات وكما موضح في الجدول (1) ، ويمكن التعرف على كل من الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات من خلال الجدول الآتي:

جدول (1) يبين معاملات الثبات والموضوعية للمقياسين في التجربة الاستطلاعية

الاختبارات المستخدمة في البحث	الثبات	الموضوعية
الشخصية	0،92	0،84
التصور العقلي	0،89	0،70

5-3 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية للمقياسين على (12) طالب وطالبة من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ومن وخارج عينة البحث وكان الغرض من اجراء التجربة ما يأتي:

- مدى وضوح الفقرات والتعليمات. اتخاذ الإجراءات المناسبة من حيث الصياغة اللغوية لأدوات البحث بحيث تكون ملائمة ودقيقة للطلبة.
- معرفة معوقات العمل والصعوبات.
- الوقت المستغرق للإجابة بعد ان وضحت التعليمات.

وقد أظهرت التجربة عدم وجود غموض حول الفقرات وبلغ معدل الوقت للاجابة (15)

6-3 التجربة الرئيسة:-

قام الباحث باجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2025/1/2 لغاية 2025/3/31 حيث تم توزيع المقياس على عينة البحث والبالغ عددها (30) طالب وطالبة (مقياس الشخصية ومقياس التصور العقلي) عددهم (30) طالب وطالبة وقد زودوا بتعليمات حول كيفية الاجابة عن فقرات المقياسين.

7-3 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss الاصدار 24 لمعالجة بيانات البحث التالية :-

- النسبة المئوية .
- **الوسط الحسابي .**
- **الوسيط .**
- **الانحراف المعياري.**
- **معامل الارتباط بيرسون .**

(1) محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية للاختبارات التربية الرياضية، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، العراق،، 2010 ، ص70 .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج الشخصية والتصور العقلي لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

بعد ان تم جمع البيانات والعمل على تفريغها تم اجراء المعاملات الاحصائية لكل من نتائج اختبار الشخصية والتصور العقلي لطلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كما في الجدول الآتي :-

جدول (2) يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الشخصية والتصور العقلي للطلاب

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الشخصية	129.5	3.109
التصور العقلي	153.25	7.228

من خلال ما تم عرضه في الجدول (2) يبين لنا ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث ، فقد بلغ قيمة الوسط الحسابي للشخصية قد بلغ (129.5) والانحراف المعياري لها قد بلغ (3.109). وأما التصور العقلي فقد بلغ وسطه الحسابي (153.25) وانحرافه المعياري (7.228). وهو بذلك يبين لنا بأنهم يمتلكون مستوى منخفض من الشخصية مقارنة بالتصور العقلي وبذلك يكون قد تحقق الهدف الاول والثاني للبحث المتمثل بالتعرف على مستوى الشخصية ومستوى التصور العقلي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين الشخصية والتصور العقلي للطلاب لمعرفة العلاقة بين الشخصية والتصور العقلي لدى عينة البحث فوجب علينا استخراج معامل الارتباط بيرسون كما مبين في جدول (3).

جدول (3) يوضح نتائج معامل الارتباط للعلاقه بين الشخصية والتصور العقلي للطلاب

متغيرات البحث	بيرسون	درجة sig	مستوى الدلالة
الشخصية التصور العقلي	- 0.957	0.043	معنوية

يبين الجدول (3) قيمة معامل الارتباط بين عند درجة حرية (ن-2) وعند نسبة الخطأ (0.05) يوضح الجدول (3) القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط بيرسون بين كل من الشخصية والتصور العقلي للطلاب البالغ (- 0.957) وهي اكبر قيمة مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (ن-2). وبذلك توضح وجود علاقة ارتباط بين الشخصية والتصور العقلي للطلاب من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث وجد بأنه لا توجد علاقة ارتباط بين متغيرات البحث ويعزو الباحث ذلك ان الشخصية لدى الطلاب يعانون من اضطرابات جسمية واضطرابات حركية والاحساس بالالم والتوتر .اما بالنسبة الى التصور العقلي حيث (إن التصور العقلي لأداء

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

مهارة محددة ينتج خلاله نشاط عضلي محدود تكمن الفائدة منه بتقوية المسارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي للعضلات العاملة في جميع أجزاء الجسم لأداء المهارة) [20].
إضافة لذلك من التصور العقلي يستطيع اللاعب تحسين قدرته على التركيز ومن جهة أخرى يكون قادراً على التصور بفاعلية من خلال قدرته على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة [2]. كما ويعد التصور العقلي من المهارات النفسية المهمة للطلبة او اللاعبين وهذا ما أفرزته نتائج الاختبارات إذ أن التصور العقلي لجميع أجزاء المهارة بشكل دقيق وواضح يعطي للاعب قدرة على الأداء الجيد إلى جانب الأداء الحركي للمهارة ، إذ إن التصور الجيد للمهارة يعكس أداء جيد للاعب وهذا يتفق مع ما أشار أليه (أسامة كامل 1990) " إن اللاعب الذي يتصور أداءه في مهارة معينة بصورة سليمة ينعكس ذلك في تحسين أداء اللاعب لهذه المهارة الحركية " [21].

3-4 عرض وتحليل نتائج الشخصية والتصور العقلي لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

جدول (4)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الشخصية والتصور العقلي للطالبات

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الشخصية	141	7.071
التصور العقلي	136.25	6.021

من خلال ما تم عرضه في الجدول (4) يبين لنا ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث ، فقد بلغ قيمة الوسط الحسابي للشخصية قد بلغ (141) والانحراف المعياري لها قد بلغ (7.071). وأما التصور العقلي فقد بلغ وسطه الحسابي (136.25) وانحرافه المعياري (6.021). وهو بذلك يبين لنا بأنهم يمتلكون مستوى منخفض من الشخصية مقارنة بالتصور العقلي وبذلك يكون قد تحقق الهدف الاول والثاني للبحث المتمثل بالتعرف على مستوى الشخصية ومستوى التصور العقلي لدى طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.

([20]) حمد العربي شمعون: **علم النفس الرياضي والمقياس النفسي** ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر، 1999 ، ص 43.
([21]) أسامة كامل راتب : **دوافع التفوق في النشاط الرياضي** ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1990 ، ص78 .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

4-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين الشخصية والتصور العقلي لطالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

جدول (5)

يوضح نتائج معامل الارتباط للعلاقه بين الشخصية والتصور العقلي للطالبات

متغيرات البحث	بيرسون	درجة sig	مستوى الدلالة
الشخصية			
التصور العقلي	0.775 -	0.225	معنوية

يبين الجدول (5) قيمة معامل الارتباط بين عند درجة حرية (ن-2) وعند نسبة الخطأ (0.05) يوضح الجدول (5) القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط بيرسون بين كل من الشخصية والتصور العقلي للطالبات البالغ (- 0.775) وهي اكبر قيمة مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (ن-2). وبذلك توضح وجود علاقة ارتباط بين الشخصية والتصور العقلي للطالبات .ويعزو الباحث سبب هذه العلاقة الى كون الطالبات كلما تميزو بشخصية قوية كلما امتلكو قدرة عالية على تصور الامور والاحداث والقدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- وجود علاقة بين الشخصية والتصور العقلي لكل من الطلاب والطالبات .

2- ارتفاع مستوى التصور العقلي على مستوى الشخصية .

3- امتازت الطالبات بارتفاع نسبة السمات العصبية والاجتماعية والسيطره بانخفاض نسبة السمات العدوانية والاكتئابية والقابلية للاستثاره والهدوء والكف في حين امتازالطلاب بارتفاع نسبة السمات العدوانية والاجتماعية وبانخفاض نسبة السمات العصبية والاكتئابية والقابلية للاستثاره والهدوء والسيطره والكف .

4- ان استخدام التصور العقلي قبل اللعب يسهم بشكل فعال في تهيئة افراد العينة نفسياً لتعلم المهارات.

5-2 التوصيات

1- ضرورة الاهتمام بالطلبة ورعايتهم نفسياً لتنمية طاقاتهم والاستفاده منها في تحقيق مستوى عالي

2- ضرورة الاهتمام بالمقايس الشخصية والتصور العقلي ومكانتها جنبا إلى جنب مع العملية التربوية والتعليمية.

3- أجراء دراسة تتناول العلاقة بين الشخصية ومتغيرات اخرى وفي اختصاصات عديده وبعينات كبيره.

4- على المعلمين والمدربين استخدام كافة الوسائل والطرق والاساليب المتطورة التي تستخدم فيها التمارين البدنية الى جانب التمارين العقلية .

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

المصادر :

1. احمد أمين فوزي:مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم،النظريات)،ط1،القاهرة:دار الفكر العربي،2003،
2. أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1990.
3. اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي.ط1.جامعةحلوان، دار الفكر العربي.2000.
4. ايمان حمد شهاب، سكينة شاكر : علم القياس النفسي وتطبيقاته في المجال الرياضي ، ط1، بغداد: مكتبة النور، 2021.
5. جمال القاسم (وآخرون): مبادئ علم النفس،ط2،عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، 2004.
6. حسنين ناجي حسين. التصور العقلي وعلاقته باداء بعض المهارات الأساسية بالكـرة الطائرة لدى لاعبي أنديـة النخبـة، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية،2007.
7. حمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والمقياس النفسي ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر، 1999.
8. رائد عبد الأمير عباس:التوافق العضلي العصبي وعلاقته بالعارات النفسية ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد، مجلة جامعة بابل ، 2015.
9. سامي محمد ملحم: مناهج البحث العلمي منظور تطبيقي، ط2، عمان: دار الميسرة، ،2002.
10.محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية للاختبارات التربية الرياضية، ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف، العراق،، 2010.
11.محمد حسن علاوي:مدخل في علم النفس الرياضي ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر،1998.
12.نزار الطالب وكامل لويس:علم النفس الرياضي،بغداد،دار الحكمة للطباعة والنشر،1993.
13.هدى جلال محمد البياتي . بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرقية ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ،2005.
14.يوسف موسى المقداد وعلي محمد العمايرة:علم النفس الرياضي،عمان:مطبعة المكتبة لوطنية،2002.
15.Schmidt, R., and Wrisberg,. C. 2008. Motor Learning and Performance, A situation-Based Learning Approach, Fourth Edition, Human Kinetics.
16.www.iraqacad.orgsforum,readarticl e.ehe article_id

References:

1.Ahmed Amin Fawzi: *Principles of Sports Psychology (Concepts and Theories)*, 1st ed., Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2003.
2. Osama Kamel Rateb: *Motives for Excellence in Sports Activity*, Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1990.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

3. Osama Kamel Rateb: *Psychological Skills Training: Applications in the Sports Field*, 1st ed., Helwan University / Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2000.
4. Iman Hamad Shihab & Sakina Shaker: *Psychometrics and Its Applications in the Sports Field*, 1st ed., Baghdad: Al-Noor Library, 2021.
5. Jamal Al-Qasim (et al.): *Principles of Psychology*, 2nd ed., Amman: Dar Al-Fikr for Printing and Publishing, 2004.
6. Hassanein Naji Hussein: *Mental Imagery and Its Relationship to the Performance of Basic Volleyball Skills Among Elite Club Players*, University of Diyala, College of Physical Education, 2007.
7. Hamad Al-Arabi Shamoun: *Sports Psychology and Psychological Measurement*, 1st ed., Cairo: Book Center for Publishing, 1999.
8. Raed Abdul-Amir Abbas: *Neuromuscular Coordination and Its Relationship to Psychological Indicators and Jump-Shot Accuracy Among Handball Players*, Journal of Babylon University, 2015.
9. Sami Muhammad Melhem: *Scientific Research Methods: An Applied Perspective*, 2nd ed., Amman: Dar Al-Masirah, 2002. 10.
Mohammed Jassim Al-Yasiri: Theoretical Foundations of Physical Education Tests, 1st ed., Dar Al-Diyaa for Printing and Design, Najaf, Iraq, 2010.
11. Mohammed Hassan Allawi: Introduction to Sports Psychology, Cairo: Book Center for Publishing, 1998.
12. Nizar Al-Talib and Kamil Louis: Sports Psychology, Baghdad: Dar Al-Hikma for Printing and Publishing, 1993.
13. Huda Jalal Mohammed Al-Bayati: Construction and Standardization of a Psychological Stress Scale for Elite Team Sport Athletes, Master's Thesis, College of Physical Education – University of Babylon, 2005.
14. Yousef Musa Al-Miqdad and Ali Mohammed Al-Amayreh: Sports Psychology, Amman: National Library Press, 2002.
15. Schmidt, R., and Wrisberg, C. 2008. Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach, 4th Edition, Human Kinetics.
16. www.iraqacad.orgsforum,readarticle.ehe article_id

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.139) 2026, pp.671-688

A comparative study of personality and mental imagery among students of the Department of Physical Education and Sports Science

Assistant teacher Haitham thaer naser
General Directorate of Education Baghdad Al-Karkh Second
haithamsaoor990@gmail.com
07717377672

Abstract
This study aims to identify the personality and mental image levels of students in the Department of Physical Education and Sports Science, as well as to conduct a comparative study between the personality and mental image levels of female and male students. The research hypothesized that there are statistically significant differences between the results of personality and mental image tests for the students.The researcher used the descriptive method because it suited the nature of the research problem. The research population included male and female students of the Department of Physical Education and Sports Sciences for the academic year 2023-2024, totaling (176) male and female students. The research sample consisted of (30) male and female students, divided equally between (15) male students and (15) female students, who were selected randomly (by lottery). The percentage of the research sample from the original population became 3.33%.
The researcher concluded:The students exhibited high levels of neurotic, social, and dominant traits, and low levels of aggressive, depressive, excitability, calmness, and inhibition traits. Conversely, the students exhibited high levels of aggressive and social traits, and low levels of neurotic, depressive, excitability, calmness, dominance, and inhibition traits. The use of mental imagery before playing effectively contributes to preparing the participants psychologically for learning skills. A significant correlation exists between personality and mental imagery.The researcher recommended the following:
Paying attention to students and providing them with psychological support to develop their potential and utilize it to achieve high levels of performance. It also emphasized the importance of considering personality traits and mental imagery alongside the educational process. Furthermore, the researcher recommended conducting a study examining the relationship between personality and other variables across various disciplines with large sample sizes. Finally, the researcher advised teachers and trainers to utilize all available advanced methods and techniques that incorporate physical exercises alongside mental exercises.
Keywords: (Personality, Mental Imagery, Physical Education Students).