

Level of mental Imagery among the players of the Syrian national wrestling team " Men's Category"

Dr. Dear Kafa*
Dr. Angela Madi**

(Received 7 / 5 / 2023. Accepted 5 / 7 / 2023)

□ ABSTRACT □

The aim of this research is to identify the level of mental imagery of the players of the national wrestling team "men's category", in addition to identifying the differences in the level of this imagery according to participation or not in foreign tournaments, and according to the type of wrestling practiced, whether free or Romanian. The mental perception scale designed by (Martiz, 1993), and its Arabic image (Rateb, 2007), were distributed to a sample consisting of (14) players from the national wrestling team "men's category", for the training season (2021-2022). The results of the study indicated that the level of mental perception among the players of the national wrestling team "men's category" was high, and these results did not show any differences between the players of the national wrestling team who participated in external and internal championships. In addition, there were no differences in the level of mental imagery between the players of the national team for freestyle wrestling compared to the players of the national team for Romanian wrestling.

Keywords: Mental imagery, Wrestling

Copyright



:Tishreen University journal-Syria, The authors retain the copyright under a CC BY-NC-SA 04

* Assistant Professor - Faculty of Physical Education - Tishreen University - Lattakia - Syria.

**Associate Professor - Faculty of Physical Education - Tishreen University - Lattakia - Syria.

مستوى التصور العقلي لدى لاعبي منتخب سورية الوطني للمصارعة "فئة الرجال"

د. عزيز كفا*

د. انجيلا ماضي**

(تاريخ الإيداع 7 / 5 / 2023. قبل للنشر في 5 / 7 / 2023)

□ ملخص □

هدف هذا البحث الى التعرف على مستوى التصور العقلي لدى لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال" بالإضافة إلى التعرف على الفروق في مستوى هذا التصور تبعاً للمشاركة أم لا في البطولات الخارجية، وتبعاً لنوع المصارعة الممارسة سواء كانت الحرة أو الرومانية. وزع مقياس التصور العقلي الذي صممه (Martiz، 1993)، وأعد صورته العربية (راتب، 2007)، على عينة تكونت من (14) لاعباً من لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال"، للموسم التدريبي (2021-2022). أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التصور العقلي لدى لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال" كان مرتفعاً، كما لم تظهر تلك النتائج أية فروق بين لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة ذوي المشاركات الخارجية بالبطولات والداخلية منها. بالإضافة إلى عدم وجود أية فروق في مستوى التصور العقلي بين لاعب المنتخب الوطني للمصارعة الحرة مقارنة بلاعبي المنتخب الوطني للمصارعة الرومانية.

الكلمات المفتاحية: التصور العقلي - المصارعة

حقوق النشر : مجلة جامعة تشرين- سورية، يحتفظ المؤلفون بحقوق النشر بموجب الترخيص



CC BY-NC-SA 04

* مدرس- كلية التربية الرياضية -جامعة تشرين - اللاذقية- سورية.

** أستاذ مساعد- كلية التربية الرياضية -جامعة تشرين - اللاذقية- سورية.

مقدمة

يعرّف التصور العقلي بأنه "استخدام جميع الحواس لإعادة إنشاء أو إنشاء تجربة في العقل" يعد التصور العقلي إذاً، نوعاً من المحاكاة العقلية التي يستخدمها الجميع بشكل أو بآخر بقصد أو عن غير قصد. يمكن أن يكون التصور العقلي سمعياً، شمياً، ذوقياً، بصرياً أو حتى حركياً كما يمكن أن يؤدي باستخدام أحد منظورين أساسيين:

أو خارجي (Cumming and Williams, 2014).
 في المنظور الداخلي، يتخيل الشخص أنه يؤدي فعلاً حركياً، وأن عضلاته تتقلص، وأنه يشعر بأحاسيس حركية أي التصور من داخل الجسم وتجربة الفعل الحركي دون حركة ظاهرة (Jeannerod, 1994). من ناحية أخرى، يدور المنظور الخارجي في تخيل الفعل كما لو كان خارج الجسم، أي أن المهمة الحركية تتولد في ذهن الأشخاص (Wang and Morgan, 1992)

في الرياضات المختلفة، يمنح التصور العقلي اللاعب، الفرصة للتعامل مع المشكلة بشكل أفضل عند ظهورها، إذ يكون مبنياً على محاور عدّة وهي البصري والسمعي والحس حركي والانفعالي، ويستعمل التصور العقلي بغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً من خلال التخلص من الأخطاء، ويتصور التفاصيل الصحيحة للأداء الفني، إذ أن أغلب اللاعبين تكون لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة ويستطيعون بواسطة تدريبات التصور العقلي موازنة استجاباتهم بالأداء الفني الأمثل، ومن ثم محاولة تصحيح استجاباتهم غير الصحيحة (النقيب، 1990). كما يمكن استعمال التصور العقلي في توفير التكرار الفعلي، إذ يقوم بعرض المهارة الحركية وإعادة هذا العرض ومحاولة تعديل المسارات غير الصحيحة كونه يستدعي تصوراً لبعض الحركات أو لبعض أجزائها التي تكون مخزونة في الذاكرة من خبرات سابقة لدى اللاعب (خيون، 2002)، ومن خلال مساعدة هذه التصورات المتعددة الجوانب يمكن إدراك الحركات المرغوب في تعلمها بشكل كامل وصحيح، وأن لاستخدام التصورات للإحساسات المتعددة دوراً كبيراً في أداء اللاعب، إذ يساعد على تنمية مهارات التفكير ومواجهة المواقف (فرج، 1990). كما ويؤكد (شمعون والجمل، 1996) بأن للتصور العقلي أهمية في مساعدة الرياضي على أداء الاستجابات الصحيحة من خلال استحضار الصورة العقلية للمهارات المتوقع ممارستها ويمنع تشتت افكاره مما يجعله أكثر تركيزاً على الأداء فضلاً عن زيادة الثقة بالنفس والدافعية في بناء أنماط جديدة تسهم في تحقيق الأهداف المطلوبة، إذ إن استخدام التصور العقلي عند ممارسة الأنشطة الرياضية سيساعد اللاعب على الأداء الصحيح نتيجة تصور نقاط الضعف ومحاولة اصلاحها، ونقاط القوة وتعزيزها، وبالتالي تطوير طريقة اللعب واكتساب المهارات الحركية وحصر الانتباه عليها من خلال الاحساس بالأداء الأمثل. إن التركيز على خبرات النجاح يقوي العلاقة بين المثير والاستجابة وبهذا يتم الارتفاع بمستوى الأداء وسرعته التي يجب أن تكون بنفس سرعة التصور العقلية. لا يمكن للتصور العقلي أن يكون بديلاً عن الممارسة والتدريب البدني، إلا أنه يساعد على

تحسين المهارات البدنية، حيث يؤكد (Tod et al., 2015) على أن الأداء الأمثل يتوقف على "الإثارة النفسية" بقدر ما يتوقف على الاستعداد البدني والمهارات الفنية كما أشار علماء النفس الرياضي والتمارين الرياضية بحسب (McCor mick et al., 2015) بأن الرياضيين الأقوياء يحتاجون إلى القيام ببعض أشكال النشاط النفسي قبل الأداء، سواء في التدريب أو المنافسة.

إن المصارعة كما يعرفها (Petrove, 1986) نقلاً عن (سالم، 2017) هي "عبارة عن مناظرة بين مصارعين وفقاً للقوانين الموضوعية، وفيها يحاول كل مصارع السيطرة على حركة منافسه، وذلك من خلال المهارات الفنية، والحركات المركبة، والقدرات الخطئية، وكل ما يمتلكه المصارع من إمكانيات بدنية ونفسية". يمكن القول إذًا، بأن التصور العقلي يعد من العوامل المؤثرة في قدرة المصارع على أداء المهارات الحركية المختلفة في رياضة المصارعة بشكل جيد وسريع، حيث أن المهارات الحركية في هذه الرياضة تحتاج إلى سرعة ودقة بالأداء وذلك لمنع اللاعب المنافس من تنفيذ مهارة حركية معاكسة للمهارة المطبقة عليه.

تناولت العديد من الدراسات العربية تأثير التصور العقلي على الأداء المهاري للاعبين في مختلف الألعاب. منها من درست العلاقة بين التصور العقلي والدقة في بعض أنواع التهديد بكرة السلة (هليل، حطيط، عبد الرضا، 2015)، بينما أضافت دراسة (زيدان، 2016) على متغير الدقة السابق متغيراً آخر يتعلق بمؤشر الانسيابية وعلاقته بأبعاد التصور العقلي في كرة اليد. أما دراسة (حبيب وصالح، 2010) فقد أكدت على أهمية التصور العقلي في التعلم ولاسيما عند استخدامه في تعليم بعض المهارات على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز.

كما درس كل من (Raichur & Shivnekar, 2017) التصور الذهني البصري من عدة جوانب كموقع الصورة (محيطي أو مركزي) أو هيكلية الصورة ولونها. أما بعض الدراسات الأخرى فقد أكدت على فاعلية برامج التصور العقلي للرياضيين (Weinbery, 1994 ; Lamirnd, 1994) سواء في تحسين الأداء المهاري في بعض الألعاب ككرة السلة وكرة القدم كما أظهرت دراسة (Blair, 1993) أن برنامج التدريب العقلي يؤثر نفسياً ووظيفياً في استجابات القلق وكيف من الممكن استغلاله في عملية الاستشفاء لدى الرياضيين.

مشكلة البحث

بالنظر إلى أهمية التصور العقلي كونه أحد المكونات الأساسية المهمة التي يحتاجها اللاعبون في مختلف الرياضات، وبالعودة إلى الدراسات السابقة والتي تؤكد على ارتباط التصور العقلي بالإنجاز، إلا أنه غير موجود في الخطط التدريبية للمنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال"، من هنا كان من الضروري الإجابة على التساؤلات الآتية: ما هو مستوى التصور العقلي لدى لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال"؟ وهل يزيد مستواه لدى لاعبي المنتخب الذين شاركوا في بطولات خارجية عن الذين اقتصرتهم مشاركاتهم على البطولات الداخلية؟ لا نعرف أيضاً فيما إذا كان هناك اختلاف في مستوى هذا التصور بين نوعي المصارعة:

المصارعة الحرة والتي يسمح الصراع فيها بكامل جسم المصارع، من القدم حتى الرأس، والمصارعة الرومانية التي يكون فيها الصراع من الحزام فما فوق ويحرم فيها استخدام الأرجل في أداء المهارات.

أهمية البحث وأهدافه

تكمن أهمية هذا البحث في أن دراسة مستوى التصور العقلي لدى لاعبي المنتخب الوطني ستمكننا من الوقوف على مدى تمتع اللاعبين بالقدرة على التصور العقلي والمؤثر بشكل كبير على الأداء المهاري للاعب، ومن الممكن العمل لاحقاً على تطويرها للوصول باللاعبين إلى الفورمه الرياضية من ناحية التصور العقلي، وبالتالي تطوير عنصر نفسي يمكن أن يميّزهم عن منافسيهم في الأداء المهاري. أما أهداف البحث فهي:

1. التعرف على مستوى التصور العقلي لدى لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال".
2. التعرف على الفروق في مستوى التصور العقلي تبعاً للمشاركة في البطولات الخارجية.
3. التعرف على الفروق في مستوى التصور العقلي تبعاً لنوع المصارعة الممارسة سواءً كانت المصارعة الحرة أو الرومانية.

طرائق البحث ومواده

فرضيات البحث

- مستوى التصور العقلي لدى لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال" مرتفع.
- يتمتع لاعبو المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال" ذوي المشاركات الخارجية بالبطولات بمستوى تصور عقلي أعلى ممن لديهم مشاركات داخلية فقط.
- يتمتع لاعبو المنتخب الوطني للمصارعة الحرة بمستوى تصور عقلي أعلى من لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة الرومانية.

منهج وعينة البحث

اعتمد في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، حيث وُزِعَ المقياس على عينة تكونت من (14) لاعباً من لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال"، للموسم التدريبي (2021-2022).

أداة البحث:

تم استخدام مقياس التصور العقلي الذي صممه (Martiz, 1993) ، وأعد صورته العربية (راتب، 2007)، ويتضمن أربعة مواقف رياضية، كآلاتي:

1- الممارسة بمفردك. 2- الممارسة مع الآخرين. 3- مشاهدة الزميل. 4- الأداء في المسابقة.

وكل موقف من هذه المواقف يتضمن أربعة محاور، هي كآلاتي:

1- المحور البصري: أي الرؤية البصرية العقلية أثناء الأداء.

2- المحور السمعي: أي الاحساس بسماع الأصوات أثناء الأداء.

3- المحور الحس- حركي: أي الاحساس بعضلات الجسم أثناء الأداء.

4- المحور الانفعالي: أي الحالة الانفعالية أثناء الأداء.

وبعد إتمام عملية التصور العقلي يقوم اللاعب بتقويم نفسه وفقاً لميزات تقدير من خمسة أبعاد، هي كآلاتي:

1- عدم وجود صورة للموقف: لا يوجد تصور "يقابلها 1 درجة".

2- وجود صورة ولكن غير واضحة: صورة غير واضحة "يقابلها 2 درجة".

3- صورة واضحة بدرجة متوسطة: الصورة متوسطة "يقابلها 3 درجة".

4- صورة واضحة بدرجة كبيرة: الصورة واضحة "يقابلها 4 درجة".

5- صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً: الصورة واضحة جداً "يقابلها 5 درجة".

وفق سلم ليكرت الخماسي الموضع في الجدول الآتي:

جدول 1 تقدير سلم ليكرت الخماسي

التقييم	منخفض جداً	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً
المجال	(1- 1.80)	(1.81- 2.60)	(2.61- 3.40)	(3.41- 4.20)	(4.21- 5)

النتائج والمناقشة:**النتائج:**

تم تحليل النتائج باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (IBM SPSS Statistic) النسخة (25) لاستبيان التصور العقلي المكون خمسة احتمالات اجابة بحسب مقياس ليكرت، إذ تم حساب النسب والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى التصور العقلي لعينة البحث.

تحليل نتائج مستوى التصور العقلي:

بلغ المتوسط الحسابي لمعدل التصور العقلي (جدول 2) عند عينة البحث (3,87) مع انحراف معياري (0.61) وهذا المتوسط يقع ضمن درجة التصور (واضح بدرجة كبيرة) حسب مقياس ليكرت الخماسي وهي درجة تدل على وجود مستوى تصور عقلي "مرتفع" لدى هذه الفئة من الرياضيين، وعليه تم إثبات الفرضية الأولى والقاتلة بوجود مستوى "مرتفع" من التصور العقلي لدى لاعبي منتخب سورية في المصارعة "فئة الرجال".

جدول رقم 2 المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى التصور العقلي

Statistics		
التصور العقلي		
N	Valid	14
	Missing	0
Mean		3,87
Std. Deviation		0,61
Variance		0,37

تحليل النتائج بحسب نوع المشاركة في البطولات:

لمعرفة ما اذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، تم استخدام اختبار Shapiro-Wilk حيث أظهرت نتائج الاختبار (جدول 3) أن توزيع متوسطات التصور العقلي لعينة البحث يتبع التوزيع الطبيعي، وأن القيمة الاحتمالية ($0.53 = sig$) أكبر من (0.05) وعليه يمكن القول أن التوزيع طبيعي.

جدول رقم 3 اختبار التوزع الطبيعي لعينة البحث

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
التصور العقلي	,156	14	,200*	,948	14	0,53

أظهر تحليل نتائج متوسطات التصور العقلي لإجابات عينة البحث بحسب نوع المشاركة في البطولات سواء كانت داخلية أو خارجية أن متوسط اجابة لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال" والذين لم يشاركوا في أية بطولة خارجية قد بلغ (3,75) وهو يقع في نطاق التصور العقلي (واضح بدرجة كبيرة)، في حين أنه وصل إلى (3,96) لدى اللاعبين الذين كان لهم مشاركات عربية خارجية (جدول رقم 4)، أي كان أيضاً (واضحاً بدرجة كبيرة).

جدول رقم 4 متوسط اجابات عينة البحث بحسب نوع المشاركة في البطولات

متوسط_الاستبيان			
نوع المشاركة في البطولات	Mean	N	Std. Deviation
داخلية	3,75	6,00	0,41
خارجية	3,96	8,00	0,73
Total	3,87	14,00	0,61

استخدم اختبار T-Test لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق المعنوية في مستوى التصور العقلي بين لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال" من المشاركين في بطولات داخلية وخارجية، كما هو موضح في الجدول (5). بينت النتائج أن تلك الفروق غير دالة إحصائياً إذ كانت (0.54) عند مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي لم تتحقق فرضيتنا الثانية، وبالتالي مستوى التصور العقلي لا يختلف عند لاعبي منتخب سورية للمصارعة مهما كانت مشاركاتهم في البطولات.

جدول رقم 5 اختبار T-Test للفروق بين متوسط اجابات عينة البحث بحسب نوع المشاركة في البطولات

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
متوسط الاستبيان	Equal variances assumed	1,444	,253	-,630	12	,540	-,211	,335	-,940	,518
	Equal variances not assumed			-,684	11,285	,508	-,211	,309	-,888	,466

تحليل النتائج بحسب نوع المصارعة (حرة/ رومانية):

أظهر تحليل نتائج متوسطات التصور العقلي لإجابات عينة البحث بحسب نوع المصارعة سواء كانت حرة أو رومانية أن متوسط إجابة لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال" والذين يلعبون المصارعة الحرة قد بلغ (3.96) بانحراف معياري (0.35)، في حين أنه وصل إلى (3,80) لدى الذين يلعبون المصارعة الرومانية، وبانحراف معياري قدره (0.76) كما هو موضح في الجدول رقم (6).

جدول رقم 6 متوسط اجابات عينة البحث بحسب نوع المشاركة في البطولات

	نوع المصارعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
متوسط الاستبيان	مصارعة حرة	6	3,96	,351	,143
	مصارعة رومانية	8	3,80	,762	,269

استخدم اختبار T-Test لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق المعنوية في مستوى التصور العقلي بين لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال" من الذين يلعبون المصارعة الحرة والرومانية. كما هو موضح في الجدول (7). بينت النتائج أن تلك الفروق غير دالة إحصائياً إذ كانت (0.62) عند مستوى دلالة (0.05)، وبالتالي لم تتحقق فرضيتنا الثالثة، بمعنى أنه لا توجد فروق في مستوى التصور العقلي تبعاً لنوع المصارعة، سواء كانت حرة أم رومانية.

جدول رقم 7 اختبار T-Test للفروق بين متوسط اجابات عينة البحث بحسب نوع المصارعة

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
										Lower	Upper
متوسط الاستبيان	Equal variances assumed	8,966	,011	,456	12	,657	,154	,337	-,581	,889	
	Equal variances not assumed			,504	10,353	,625	,154	,305	-,523	,830	

مناقشة النتائج:

بهدف التعرف على مستوى التصور العقلي لدى لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال"، بالإضافة إلى التعرف على الفروق في مستوى هذا التصور تبعاً للمشاركة في البطولات الخارجية وكذلك محاولة الاضاءة على الفروق في مستوى التصور العقلي -ان وجدت- بين لاعب المنتخب للمصارعة الحرة والمصارعة الرومانية، تم توزيع مقياس التصور العقلي لـ (Martiz, 1993). أظهرت نتائجنا أن مستوى التصور العقلي لدى لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال" كان مرتفعاً. يمكن تبرير ذلك بأن الصورة العقلية هي عملية تلقائية مباشرة، حيث لا يوجد تمثيلات للصور كونها ذات طبيعة مكانية كالإدراكات بحسب Neisser صاحب نظرية النشاط الإدراكي، ويفترض بأن الدماغ يلتقط المعلومات الثابتة من البيئة بما يتفق مع ما يتوقع الفرد رؤيته في سياق مُعطى، إلا أنه يمكن أن تستثار مثل هذه العمليات على أساس التنبؤ، ومثل هذا النوع من التنبؤ الإدراكي يُنتج تصورات عقلية من خلال المقارنة بين المعلومات الواردة له من البيئة الخارجية والمخططات التي كوّنها مسبقاً (أبو سيف، 2005). وعلى

اعتبار أن عينة البحث هم منتخب سورية للمصارعة فإن ارتفاع الأداء المهاري لهم يرفع مستوى العمليات العقلية ومعها القدرة على التصور العقلي السليم والجيد على الرغم من عدم تدريبهم على التصور العقلي بشكل ارادي ومباشر. تظهر أهميته الأداء المهاري بحسب نظرية الحدث في تعلم المهارات الحركية كون اللاعب يستخدم نفس الممرات العصبية أثناء الممارسة، وقد توصل (Martenz, 1987) إلى أن التصور العقلي لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عقلي تتضح فائدته في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارة العصبية التي يرسلها الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة.

تعد المصارعة من الألعاب التي تتطلب رفع الخصم وتتطلب قوة عضلية قصوى أكثر من بقية الألعاب (Jarman, Hanley, 1993 ; حسنين، 1985)، وعادةً ما تكون الصور الذهنية المرتبطة بالأنشطة الحركية والرياضية أعلى في الألعاب والرياضات التي تتطلب حركات مجاميع عضلية كبيرة (Tod, 2003) كرفع الاثقال والمصارعة. ان تخيل "رفع جسم ثقيل" يؤدي إلى مزيد من نشاط مخطط كهربائية العضلات مقارنة بتخيل "رفع جسم أخف وزناً" وبالتالي فالرياضات التي يستخدم فيها الفرد رفع اوزان، يكون التصور العقلي مرتفع ومرتبطة بالعضلات المطلوب تنشيطها بهدف أداء الحركة أو المهارة بقوة عضلية عالية (Tod et al., 2015).

أثبتت نتائج هذا البحث أيضاً، عدم صحة فرضيتنا القائلة بوجود فروق في مستوى التصور العقلي لدى لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال"، تبعاً للمشاركة في البطولات الخارجية. يعزى ذلك إلى أنه لا بد من وجود مستوى تصور عال لدى فئة المنتخبات بطبيعة الحال كون التصور العقلي وسيلة للوصول إلى هذا المستوى من الاداء من حيث التركيز على أداء استباق حركة الخصم أو هجومه أو نقاط الضعف التي تظهر أثناء الحركة وتتطلب تخيل الأداء الأمثل مع رد فعل سريع للاستفادة منها. إن عدم وجود فروق بين مستوى التصور العقلي لدى لاعبي المنتخب الذين يملكون مشاركات خارجية أو داخلية فقط، يعود برأينا إلى حتمية استخدام مستوى تصور عقلي عالي لدى اللاعبين ذوي المشاركات الداخلية حيث أن عدم قدرتهم على تصور الحركات القادمة من الخصم واستباقها لن يمكنهم أصلاً من الوصول للإنجازات الداخلية. يمكن القول إذًا، بأن الصور الداخلية لدى لاعبي المنتخب عالية أساساً وأن المشاركة الخارجية لم تزد عمل الشبكات العصبية المرتبطة بالتصور الداخلي لدى اللاعبين ذلك أنه وبحسب (Lang et al., 1980 ; Ranganathan e et al., 2004; Wang & Morgan, 1992) فإن المشاركات الخارجية والتي تسمح برؤية أداء رياضي أعلى، أي استخدام التصور الخارجي ينتج القليل من الاستجابة الفسيولوجية وبدون فعالية في تعزيز قوة العضلات مثل الصور الداخلية.

اعتماداً على نظرية التكافؤ الوظيفي الدماغية والتي تفترض وجود نفس البنية الوظيفية الدماغية التي يشاركها التصور العقلي والتنفيذ الحقيقي للمهارات (Holmes & Collins , 2001)، وعلى اعتبار أن المصارعة الحرة تتشابه مع المصارعة الرومانية في استخدام الجزء العلوي فقط وتزيد عليها في استخدام الأرجل أيضاً، افترضنا وجود فروق في مستوى التصور العقلي بين نوعي المصارعة. لم تظهر نتائجنا وجود تلك الفروق حيث لم يكن مستوى التصور العقلي لدى لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة الحرة أعلى منه لدى اللاعبين الذين يمارسون المصارعة الرومانية.

على الرغم من أن المصارعة الحرة تحتاج إلى استخدام مجاميع عضلية أكثر من المصارعة الرومانية والتي تقتصر قانونياً على استخدام الجزء العلوي فقط من الجسم، إلا أنه لا يمكن التغاضي عن أهمية الرجلين حتى في المصارعة الرومانية حيث تستخدم فيها الأرجل للحركة والتوازن وتثبيت كتلة الجسم منعاً لرفعها من قبل الخصم. إن هذا الاستخدام الوظيفي وليس التكنيكي الذي يمنع استخدام الرجلين من قبل المصارع بحسب القانون، لم يبلغ استخدام الصور الذهنية حتى لو لم تكن واعية، حيث ان المعلومات الحسية تستدعي تمثيلات من الذاكرة بشكل إرادي أو لا إرادي لتنفيذ الفعل الحركي (Pearson et al. 2015) وهو ما يبرر بحسب اعتقادنا عدم وجود فروق في مستوى التصور العقلي بين نوعي المصارعة المذكورين.

الاستنتاجات والتوصيات:

أظهرت نتائجنا أن:

1. مستوى التصور العقلي لدى لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة "فئة الرجال" مرتفع.
 2. لا توجد فروق في مستوى التصور العقلي بين لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة ذوي المشاركات الخارجية بالبطولات وذوي المشاركات الداخلية.
 3. لا توجد فروق في مستوى التصور العقلي بين لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة الحرة مقارنة بلاعبي المنتخب الوطني للمصارعة الرومانية.
- بناءً على ما سبق يوصى بالآتي:

1. إدراج التصور العقلي والتدريب العقلي ضمن البرامج التدريبية للمنتخب الوطني للمصارعة.
2. إعادة توزيع الاستبيان على لاعبي المنتخب الوطني للمصارعة بعد التدريب العقلي لمقارنة النتائج.
3. المقارنة في مستوى التصور العقلي بين اللاعبين الذين حصلوا على نتائج من مشاركاتهم الخارجية وبين اللاعبين الذين اقتصررت نتائجهم على المستوى الداخلي.

المراجع

المراجع العربية

- أبو سيف، حسام. الخيال عبر العمر من الطفولة إلى الشيخوخة. مصر: منشورات ايترال. 2005.
- Abosaef, H. *Imagination Across Life From Infancy to Old Age*. Egypt: Etral Publications. 2005.
- حبيب، رحيم رويح؛ صالح، بسمة توفيق. فاعلية عرض ثلاث نماذج والتصور العقلي في تعلم أداء بعض الحركات الأرضية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية. 14(1)، ص17-44. 2010.
- Habib, R؛ Saleh, T. *The Effectiveness of Displaying Three Models and Mental Visualization in Learning to Perform Some Ground Movements*. Al-Qadisiyah Journal of Physical Education Sciences. Vol(14), No(1), P17-44. 2010.
- خيون، يعرب. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد: مكتب الصخرة للطباعة. 2002.
- Khion, E. *Motor Learning Between Principle and Application*. Baghdad: Al-Sakhra Office for Printing. 2002.
- راتب، أسامة كامل. علم نفس الرياضة المفاهيم – التطبيقات. (ط3) القاهرة: دار الفكر العربي. 2007.
- Rateb, K. *Sport Psychology Concepts- Applications*. (3ed). Cairo: Arab Thought House. 2007.
- زيدان، هدى. التصور العقلي وعلاقته بمؤشر الانسيابية ودقة التصويب من الارتكاز للاعبات بكرة اليد. مجلة علوم الرياضة. 8(27)، ص73-85. 2016.
- Zidane, H. *Mental Perception and its Relationship to the Flow Index and the Accuracy of Shooting From the Fulcrum for Female Handball Players*. Sport Science Journal. Vol(8), No(27), p73-85. 2016.
- شمعون، محمد؛ الجمل، عبد النبي. التدريب العقلي في التنس. القاهرة: دار الفكر العربي. 1996.
- Shamon, M؛ Aljamal, A. *Mental Training in Tennis*. Cairo: Arab Thought House. 1996.
- سالم، نبأ. علاقة قوة القبضة بمسكة الخطف الخلفية في المصارعة الحرة لمنتخب النساء في محافظة القادسية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية: العراق. 2017.
- Salem, N. *The Relationship of Grip Strength With the Rear Snatch Grip in the Freestyle Wrestling of the Women's Team in Al-Qadisiyah Governorate*. A Magister Thesis That isn't Published. Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Al-Qadisiyah University: Iraq. 2017.
- فرج، أليين. الكرة الطائرة دليل المعلم المدرب واللاعب. الإسكندرية: منشأة المعارف للنشر. 1990.
- Faraj, A. *Volleyball Teacher, Coach and Players Guide*. Alexandria: Al-Maaref Publishing Facility. 1990.
- محمد صبحي حسنين. نموذج الكفاية البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي. 1985.
- Mohammed Sobhi Hassanin. *Physical Sufficiency Model*, Cairo, Arab House of Thought. 1985

- النقيب، يحيى. علم النفس الرياضي. الرياض: معهد إعداد القادة. 1990.
- Al-Naqeeb, E. *Sports Psychology*. Riyadh: Leadership Institute. 1990.
- هلل، صالح جويد وحطيط، حيدر حبيب وعبد الجليل إسماعيل عبد الرضا. (التصور العقلي و علاقته بدقة بعض أنواع التهديف بكرة السلة للاعبين الشباب. مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، مج. 12، ع. 12، ص ص. 159-170. 2015.
- Halel, S. et al. *Mental Perception and its Relationship to the Accuracy of Some Types of Basketball Scoring for Young Players*. *Maysan Journal of Physical Education Sciences*. Vol (5), No (3), p159-170. 2015.
- المراجع الأجنبية
- BLAIR, A. *Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players*. *Journal of sports science*. 11 (2), p23- 46. 1993.
- CUMMING, J. and WILLIAMS, S.E. *Imagery*. In: *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. Ed: Eklund R.C., Tenenbaum G. Los Angeles: Sage. 369-373. 2014.
- HOLMES, P.S., & COLLINS, D. J. *The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60–83. 2001.
- JARMAN, S., and HANLEY.R. *Wrestling for Boogies*. Conten Poroy Book, L.N.C. Chicago. 1993.
- JEANNEROD, M. *The representing brain: neural correlates of motor intention and imagery*. *Behavioral brain science journal*, 17:187–245. 1994.
- LAMIRAND, M. *Mental imagery relaxation and accuracy of basketball foul shooting*. *Perceptual and motor skills*. 78, p1229- 1230. 1994.
- LANG, P.J., KOZAK, M.J., MILLER, G.A., LEVIN, D.N. and MCLEAN, A. *Emotional imagery: Conceptual structure and pattern of somatic-visceral response*. *Psychophysiology* 17, 179-192. 1980.
- MARTENZ, Q. *Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation*. *Journal of sport exercise physiology*. No (17), p54. 1987.
- MCCORMICK, A., MEIJEN, C. and MARCORA, S. *Psychological determinants of whole-body endurance performance*. *Sports Medicine* 45, 997-1015. 2015.
- PEARSON, J., NASELARIS, T., HOLMES, EA., KOSSLYN, S.M. *Mental Imagery: Functional Mechanisms and Clinical Applications*. *Trends Cogn Sci*.19 (10):590-602. 2015.
- RAICHUR, H., SHIVNEKAR, RV. *Study of Visual Mental Imagery on the Aspects of Background, Foreground, Organization and Vividness of the Stimulus*. *Madridge J Neurosci*. 1(1): 32-37. 2017.
- RANGANATHAN, V.K., SIEMIONOW, V., LIU, J.Z., SAHGAL, V. and YUE, G. *From mental power to muscle power- gaining strength by using the mind*. *Neuropsychology* 42, 994-956. 2004.

TOD, D., EDWARDS, C., McGuigan, M. and Lovell, G. *A Systematic review of the effect of cognitive strategies on strength performance*. Sports Medicine 45(11), 1589. 2015.

TOD, D., IREDALE, F.K., & GILL, N. *'Psyching-Up' and Muscular Force Production*. Sports Medicine, 33, 47-58. 2003.

WANG, Y. and MORGAN, W.P. *The effect of imagery perspectives on the psychophysiological responses to imagined exercise*. Behavioral Brain Research 52, 167-174. 1992.

WEINBERY, R. *The mental advantage developing your psychological skills in tennis north Texas state university*. Leisure Press Champaign: Illinois. 1995.