

أثر برنامج تدريبي للتصور العقلي على الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية لدى ناشئي الجمباز الفني
(09 . 10) سنة.

دراسة ميدانية أجريت بمدرسة الأفاق لرياضة الجمباز بحي تجديد مستغانم

**The effect of a mental perception training program on the skill performance of some floor exercistes for artistic gymnastics beginners (09 . 10) years
A field study conducted on the beginners of artistic gymnastics at Al-Tafaouq Mostaganem School**

قورين أحمد 1 ، مداني محمد 2

1 جامعة خميس مليانة ahmedgorine2018@gmail.com

2 جامعة الجزائر Madani.mohammed@univ-alger3.dz

تاريخ النشر: 2021/07/15

تاريخ القبول: 2021/06/16

تاريخ الاستلام: 2021/05/18

ملخص:

تقدم هذه الدراسة إحدى التقنيات الحديثة في مجال علم النفس المعرفي والمكملة للعملية التدريبية لمدرربي رياضة الجمباز الفني، من أجل تطوير مستوى الأداء الرياضي عموماً والأداء المهاري خصوصاً احتوت الدراسة على مجموعتين متجانستين ومتساويتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة، قام الباحثان بتطبيق برنامج للتدريب على مهارة التصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري على العينة التجريبية المتكونة من (8) ناشئين في رياضة الجمباز الفني، لمعرفة أثر هذا النوع من التدريب في تطوير مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية على جهاز الحركات الأرضية (الوقوف على اليدين ، الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة، الدورة الهوائية الخلفية المكورة).

وتم تحديد مدة البرنامج بـ (08) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية أسبوعياً، مدة كل وحدة (30) دقيقة ، وتضمنت وحدات البرنامج المقترح على تدريبات (الاسترخاء التعاقبي، التصور العقلي الأساسي والتصور العقلي متعدد الأبعاد).
أوضحت النتائج المتوصل إليها أن هناك علاقة طردية إيجابية بين تطور مستوى التصور العقلي ومستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد الدراسة.

الكلمات الدالة: الاسترخاء التعاقبي، التصور العقلي، الأداء المهاري، الحركات الأرضية، الجمباز الفني.

Abstract:

This study introduces one of the modern techniques in the field of cognitive psychology and complements to the training process for artistic gymnastics coaches, in order to develop the level of athletic performance and skill performance in general.

In particular, the study contained two homogeneous and equal groups, one experimental and the other controlled. The researcher applied a training program on the skill of mental imagery accompanying the skill training on the experimental sample consisting of (8) juniors in artistic gymnastics, to know the effect of this type of training in developing the level of skill performance of some basic skills on the ground movement apparatus (Hand Stand – Round off or arab Spring – Single back somersault).

The duration of the program was defined as (08) weeks at the rate of (03) training units per week, The duration of each unit is 30 minutes and the units of the proposed program included exercises (Progressive relaxation, basic mental imagery and multidimensional mental perception).

The results indicated that there is a positive direct relationship between the development of the level of mental imagery and the level of skill performance of the motion skills under study.

Keywords: Progressive Relaxation, mental perception, skill performance, floor movements, artistic gymnastics.

مقدمة:

تعد رياضة الجمباز الفني للرجال أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي لها أهميتها في المجال التنافسي على المستوى العالمي والأولمبي، والتي يتنافس فيها اللاعبون على ستة أجهزة حيث تختلف طبيعة الأداء على كل جهاز وفقا لطبيعة التركيب الهندسي الخاص بكل جهاز.

وتعد الحركات الأرضية هي الركيزة الأساسية لجميع حركات الجمباز، وتعتبر تمهيدا لحركات جمباز الأجهزة، ويبدأ الناشئ تعلمها في سن مبكرة، و من أجل الوصول باللاعب إلى أداء حركي مثالي وبأقل جهد عضلي، لابد من إتباع أساليب حديثة أثناء مراحل الإعداد، إذ يعتبر تدريب المهارات العقلية مثل الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه من أهم الأساليب المساعدة في إنجاز المتطلبات المهارية والحركية بصورة جيدة وسريعة. (محمد حسين، 2009، صفحة 56)

ويرتبط الأداء على جهاز الحركات الأرضية بمسارات حركية معينة تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، مما يتطلب من اللاعب قوة التركيز والتصور وربط المهارات الحركية بعضها ببعض لكي يستطيع أداء مهارة أو جملة حركية بطريقة ديناميكية، لذا فإن الإعداد البدني والمهاري على هذا الجهاز غير كافٍ للتميز وتحقيق الإنجاز. ويعتبر الاسترخاء من المهارات العقلية المهمة في إمكانية تطوير الأداء وإعداد اللاعب قبل التدريب أو المنافسة لذلك ينبغي الإهتمام به جنبا إلى جنب مع النواحي البدنية والمهارية والخططية، وتكمن أهمية تدريبات الاسترخاء في الإسهام في خفض مستويات القلق لدى اللاعبين والتحكم في انفعالاتهم قبل أو بعد التدريب أو المنافسة والإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني والعقلي، والقدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية أو الانفعالية وله أيضا تأثيرات إيجابية على تحسين القدرات البدنية والمهارية وخاصة في رياضة الجمباز والتي تتطلب درجة عالية من التوافق والدقة والتركيز. (عكلة، 2010، صفحة 188)

ويعد التصور العقلي في المجال الرياضي نوع من العمليات العقلية وأسلوب هام عند استرجاع أو تذكر خبرات تعلمها الفرد يعتمد إلى رسم صورة في الذاكرة للحركة أو المهارة المراد تأديتها مما يؤدي إلى تحسين أداء الحركة أو المهارة. (قاسم، 2005، صفحة 226)

وفي ضوء ذلك يؤكد علاوي (2002) على أهمية التصور العقلي فهو عمل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، ويلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى اللاعبين كما أن له فوائد كثيرة عند تعلم المهارات الحركية، وإن التدريب السابق للحركة يسهل تطور الإرشادات الخاصة بالحركة لتثبيتها" (علاوي، 2002، صفحة 14)

و من خلال الخبرة العملية للباحثين في مجال تدريب الجمباز وإطلاعهما ميدانيا على محتوى البرامج التدريبية لبعض مدربي الجمباز لاحظنا أن جل إهتمامهم ينصب أساساً على النواحي البدنية والمهارية والخططية، مع تجاهل تام للنواحي العقلية والتي يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع طرق الإعداد الأخرى، إذ تعد النواحي الذهنية ركنا مكمل وأساسيا في العملية التدريبية.

و اعتمادا على ماسبق ذكره وأخذا بآراء الخبراء والمختصين في مجال علم النفس الرياضي والتعلم الحركي حاول الباحثان في هذه الدراسة إبراز الأثر الإيجابي الذي يمكن أن يلعبه برنامج تدريبي للتصور العقلي على تطوير الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية لدى ناشئي الجمباز الفني (10.09) سنة

1. التساؤل العام للدراسة:

هل لبرنامج التصور العقلي أثر إيجابي في تطوير الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية (الوقوف على اليدين – الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة – الدورة الهوائية الخلفية المكورة) لدى ناشئي الجمباز الفني ؟

1.1 التساؤلات الجزئية للدراسة:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة ؟

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) في القياسين البعدين بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة ؟

2. أهداف الدراسة:

- اقتراح برنامج تدريبي باستخدام التصور العقلي مصاحب للتدريب المهاري لتنمية القدرة على التصور العقلي والارتقاء بمستوى الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية لدى ناشئي الجمباز الفني.

- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى القدرة على التصور العقلي و مستوى الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية لدى ناشئي الجمباز الفني .

3.فرضيات البحث:

3.1 الفرضية العامة: لبرنامج التصور العقلي أثر إيجابي في تطوير الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية (الوقوف على اليدين / الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة /الدورة الهوائية الخلفية المكورة) لدى ناشئي الجمباز الفني.

3.2 الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح القياس البعدي .

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) في القياسين البعدين بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح المجموعة التجريبية .

4.أهمية الدراسة:

1. الوقوف على مدى إسهام التدريب العقلي بإستراتيجية التصور العقلي في تحسين و تطوير المتطلبات المهارية على جهاز الحركات الأرضية لدى ناشئي الجمباز الفني.

2. تزويد العاملين في مجال التدريب الرياضي ببرنامج تدريبي مبني على أسس علمية يجمع بين الجوانب المهارية و العقلية لغرض الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الجمباز الفني.

5. الكلمات الدالة في الدراسة :

الاسترخاء التعاقبي (إصطلاحا): يعرفه العربي شمعون(1996) "هو تعاقب الانقباض و الانبساط لجميع المجموعات العضلية في الجسم، بهدف خفض التوتر العضلي و العقلي والقلق " (شمعون، 1996، ص191).

ويعرفه الباحثون: القيام بانقباض عضلي لمجموعة عضلية محددة حيث تستمر حالة الشد العضلي لهذه

المجموعة العضلية مدة زمنية قدرها (4.6) ثواني ثم يعقب ذلك عملية الاسترخاء العضلي لنفس المجموعة

العضلية لمدة زمنية قدرها (5) ثواني، و يكرر كل تمرين لمجموعة عضلية (3) مرات قبل الانتقال لمجموعة عضلية

أخرى مع التركيز الجيد على عملية الزفير أثناء التنفس.

التصور العقلي (إصطلاحا): يعرفه شمعون (2001) " هو إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح و التحكم دون أدائها عمليا" (شمعون، 2001، صفحة

(310

و يعرفه الباحثون (التعريف الإجرائي): هو الدرجة التي يحصل عليه ناشئي الجمباز على مقياس التصور العقلي

المصمم من قبل مارتنيز(1982) و الذي أعد صورته للعربية أسامة راتب (2000) و أعاد صياغة فقراته ضياء جابر (2002).

المهاري: عرفه محجوب (1989) "بانه الشكل الفني المتسلسل و التفصيلي من بداية المهارة إلى نهايتها. (وجيه، 1989، صفحة 101)

و يعرفه الطالب الباحث : هي الدرجة التي يحصل عليها اللاعب من لجنة التحكيم وفقا لإستمارة تقييم الأداء المهاري أعدت لهذا الغرض و يعكس مدى إتقانه للمهارات الحركية التي هي قيد الدراسة .

الحركات الأرضية (إصطلاحا): يعرفها دواح (2016) " هي عبارة عن جري طويل تمهيدا للشقلبات و الوثبات و الدورات الهوائية، تتخللها بعض حركات القوة و المرونة، و الزمن المقرر لأدائها هو (50-70) ثانية للرجال، أما للسيدات فقد حدد زمن الأداء (60-90) ثانية. (البشير، 2016، صفحة 50)

و يعرفها الطالب الباحث: هي خمسة مهارات حركية تم استطلاع رأي الخبراء فيها و تمثلت في الشقلبة الجانبية مع ربع لفة، الشقلبة الخلفية، الدورة الهوائية الخلفية، الشقلبة الأمامية، الدورة الهوائية الأمامية.

الجمباز الفني (إصطلاحا) : يعرفه أحمد الهادي (2016) " هو أحد أشكال أنشطة الجمباز الستة(6) و التي يشرف عليها الإتحاد الدولي للجمباز، و يمارس من كلا الجنسين و هناك ستة أجهزة للذكور(جهاز الحركات الأرضية- حصان الحلق- الحلق- منصة القفز- المتوازي- العقلة) و أربعة أجهزة للسيدات(منصة القفز- متوازي مختلف الارتفاع- عارضة التوازن-جهاز الحركات الأرضية)". (يوسف، 2016، صفحة 48)

6. الدراسات السابقة والمشابهة :

1.6 دراسة شويه بوجمعة (2008) و التي كانت تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي مصاحب للإعداد البدني و المهاري لتحسين تعلم بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية . و استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث و تم إختيارعينة بالطريقة العمدية من طلاب السنة ثانية قسم الإدارة و التسيير الرياضي- جامعة المسيلة (50) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ، و تم إجراء اختبار التكافؤ في الأداء المهاري و القدرات العقلية و البدنية و المرفولوجية. و توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين مستوى المهارات النفسية و إختبارات المهارات الحركية على جهاز البساط الأرضي . (شويه، 2008، الصفحات 47.239)

2.6 دراسة بلعيد عقيل عبد القادر (2008م) و التي كانت تهدف إلى التعرف على مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة (الهجوم المعاكس) لرياضي الكراتيه دو. حيث أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة و أهدافها ، و تمثلت عينة البحث في (12) رياضي نخبة ضمن الفريق الوطني لرياضة الكراتيه دو، أختيروا بطريقة مقصودة و تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين و متكافئتين في المستوى الفني . و توصلت نتائج الدراسة إلى

برنامج التدريب العقلي المقترح له تأثير فعال في تطوير مستوى التصور العقلي ، وكذا وجود علاقة طردية إيجابية بين التدريب العقلي و تطوير مهارة الهجوم المضاد عند رياضي الكراتيه دو. (بعيد عقيل، 2008، الصفحات 19.163)

3.6 دراسة: بوشارب رفاهية(2018م) و كانت تهدف إلى التعرف على أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة (PUTTS) لنادي المجمع البترولي. حيث استخدمت الطالبة الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لمتطلبات البحث، و تمثلت عينة البحث في 20 لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين و متكافئتين ضابطة و تجريبية. و توصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح حسن من مستوى التصور العقلي بأبعاده الأربعة (البصري، السمعي، الحس حركي، الإنفعالي) و كذا مستوى الأداء المهاري في الضربات القريبة لدى أفراد العينة التجريبية. (بوشارب، 2018، الصفحات 63.126)

وقد استفاد الباحثون من الدراسات السابقة في تحديد الهدف واختيار المنهج المناسب والعينة الملائمة وكذا أدوات البحث المناسبة لطبيعة الدراسة الحالية، ومدة تطبيق البرنامج المقترح، والاستدلال بنتائج الدراسات السابقة عند مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

الجانب التطبيقي

1. الدراسة الاستطلاعية

1.1 الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بدراسة أولية ومن أجل ذلك قام بإعداد بطاقة مقابلة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى بعض مدربي الجمباز لولاية الجزائر العاصمة ومستغانم، وكان الهدف من هذه الدراسة هو حصر المشكلة، وكذا معرفة الجوانب المتعلقة باستخدام برامج التصور العقلي أثناء الإعداد المهاري لناشئي الجمباز.

2.1 الدراسة الاستطلاعية الثانية: قام الباحثون بتجربة الاختبارات قيد الدراسة (العقلية والمهارية) على عينة قوامها (10) ناشئين ينتمون إلى مدرسة الأفاق للجمباز الفني بمستغانم وذلك خلال الفترة من 2019/01/05 إلى 2019/01/08 وكانت تهدف إلى:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق الدراسة الأساسية والتأكد من وضوح العبارات للباحثين.

- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياس وحساب المعاملات العلمية لأدوات البحث.

2. منهج البحث: اعتمد الباحثون المنهج التجريبي بخطواته العلمية ملائمة وطبيعة الدراسة وأهدافها.

3. التصميم التجريبي الملائم: اختار الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (ضابطة، تجريبية).

4. مجتمع البحث: تمثل في جميع ناشئي الجمباز الفني لمدرسة الأفاق بحي تجديد مستغانم وبلغ عددهم 30 لاعبا.

5. عينة البحث: تمثلت عينة البحث الأساسية في 20 ناشئا للجمباز الفني بمدرسة الافاق مستغانم تم اختيارهم بالطريقة العمدية، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متجانستين ومتكافئتين وتكونت كل مجموعة من 10 لاعبين.

6. مجالات البحث:

6.1 المجال البشري: ناشئي الجمباز الفني لمدرسة التفوق بحي تجديد ولاية مستغانم والبالغ عددهم 30 لاعبا للموسم الرياضي 2018./2019

6.2 المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي بقاعة الجمباز بحي تجديد مستغانم.

6.3 المجال الزمني: امتدت الدراسة من 2019/01/03 إلى 2019/03/15 .

7. أدوات جمع البيانات والمعلومات:

7.1 القياسات المرفولوجية: تمثلت في الطول بالسنتيمتر (الجسم، طول الذراع، طول الجذع، طول الرجل) ووزن الجسم بالكيلوغرام والعمر الزمني بالسنة وكذا العمر التدريبي.

7.2 تحديد المتغيرات المهارية: بغرض تحديد أهم مهارات جهاز الحركات الأرضية الملائمة للبحث قام الباحثون بالإطلاع على مختلف المصادر والدراسات المشابهة التي تناولت موضوع البحث حيث تم التوصل إلى مجموعة من المهارات الحركية تم عرضها بصورة استبيان على 5 خبراء مختصين في التدريب الرياضي (الجمباز) والتعلم الحركي لأخذ آرائهم في تحديد أهم المهارات الحركية، وبعد تفرغ الاستمارات واستخراج النسب المؤوية تم ترشيح الاختبارات التي حصلت نسبة إتفاق أكثر من 80 % من المحكمين وبذلك خلصت الدراسة إلى تحديد المهارات التالية: الشقلبة الجانبية مع ربع لفة/الشقلبة الخلفية/الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة

7.2.1. إعداد استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري: أعدت استمارة لتقييم المهارات الحركية قيد الدراسة وقسمت إلى ثلاثة أقسام (قسم تحضيري، قسم رئيسي، قسم نهائي)، وحددت درجة المهارة من (10) درجات ووضع لكل قسم درجة معينة، وتم اقتراح نوع الخطأ وقيمة الجسم ثم عرضت على 4 خبراء مختصين في التحكيم الدولي للجمباز،

الخبراء تم تثبيت الدرجة النهائية لكل قسم من المهارة وتم تحديد قيمة الحسم لنوع الخطأ وأصبحت صورتها النهائية موضحة في الجدول (1).

أقسام المهارة	الدرجة	الدرجة الكلية	نوع الخطأ	قيمة الحسم
قسم تحضير	3	10	بسيط	0.10
قسم رئيسي	5		متوسط	0.30
قسم نهائي	2		كبير	0.50
			سقوط	1

2.2.7. تقويم مستوى الأداء المهاري: قام الباحثون بتصوير المهارات الحركية قيد الدراسة على شكل فيديو وعرضها رفقة استمارة تقويم مستوى الأداء على 4 خبراء مختصين في قانون التحكيم الدولي للجمباز، حيث تم استبعاد أعلى وأدنى درجة وحساب متوسط الدرجتين الوسطيتين طبقاً للمادة 11 من القانون الدولي للجمباز. 3.7. مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي: من خلال إطلاع الباحثون على مراجع ودراسات سابقة التي تناولت التدريب العقلي في المجال الرياضي، وقع اختيارهم على مقياس التصور العقلي من تصميم مارتينز (1982) وتعريب أسامة راتب (2000) وأعاد صياغة فقراته ضياء جابر (2002)، وذلك لسهولة فقراته، ويقاس الدرجة التي يمكن بها اللاعب استخدام الحواس أثناء التصور العقلي ويتكون من 4 أبعاد (تصور بصري، تصور سمعي، تصور حس حركي، تصور انفعالي) ومن 4 مواقف (ممارسة فردية/ ممارسة مع الآخرين/ مشاهدة الزميل/ الأداء في المسابقة).

8. المعاملات العلمية لأدوات الدراسة: (مقياس التصور العقلي، الاختبارات المهارية)

8.1. المعاملات العلمية لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

8.1.1. صدق المحكمين (المحتوى): قام الباحثون بعرض فقرات وأبعاد ومحاور المقياس على 5 خبراء مختصين في مجال علم النفس الرياضي لغرض تقويمها والحكم على صلاحيتها، وكانت جميع آرائهم أن فقرات الاختبار متلائمة مع سن وخصائص عينة الدراسة.

8.1.2. ثبات مقياس التصور العقلي: استخدم الباحثون طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) بفواصل

زمني قدره 5 أيام، ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين القياسين والنتائج موضحة في الجدول رقم (2)

جدول رقم 2 يوضح معامل الارتباط والدلالة الإحصائية لمقياس التصور العقلي.

أبعاد المقياس	وحدة القياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التصور البصري	الدرجة	0.91	دال عند 0.01
التصور السمعي	الدرجة	0.83	دال عند 0.01
التصور الحس حركي	الدرجة	0.95	دال عند 0.01
التصور الإنفعالي	الدرجة	0.88	دال عند 0.01

يتضح من الجدول رقم (3) أن معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، لأبعاد التصور العقلي، حيث تراوحت بين (0.83 – 0.95) وهذا يؤكد أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

2.8. المعاملات العلمية لمستوى الأداء المهاري (المهارات الحركية):

1.2.8. صدق المحكمين: قام الباحثون بتصوير المهارات الحركية قيد الدراسة على شكل فيديو وعرضها رفقة استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري على 4 خبراء مختصين في قانون التحكيم الدولي للجمبار، و طلب من المحكمين تقييم الأداء من خلال وضع درجة لكل مهارة لتقييمها والوقوف على حجم الأخطاء الشكلية والفنية للأداء المهاري قبل تطبيق البرنامج، حيث أبدى الحكام ملاحظاتهم وأجرى الباحثون على ضوءها التعديلات اللازمة.

2.2.8. ثبات الاختبارات المهارية: استخدم الباحثون طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest) بفواصل زمني قدره 5 أيام، ثم حساب معامل الارتباط البسيط ليرسون بين القياسين و النتائج موضحة في الجدول رقم (4) جدول رقم 3 يوضح معامل الارتباط والدلالة الإحصائية لاختبار مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد الدراسة.

المتغيرات المهارية	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الوقوف على اليدين	القياس الأول	5050	2.17	0.98	دال عند 0.01
	القياس الثاني	5.33	2.16		
الشقبة الجانبية مع ربع لفة	القياس الأول	3.83	0.75	0.85	دال عند 0.01
	القياس الثاني	3.66	0.51		
الدورة الهوائية الخلفية المكورة	القياس الأول	3.67	0.81	0.89	دال عند 0.01
	القياس الثاني	3.50	0.54		

يتضح من الجدول رقم (3) ان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 وتراوحت قيمة الثبات ما بين (0.98 – 0.85) و هذا يؤكد أن الاختبارات المهارية تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3.2.8. صدق الاختبارات المهارية:

قام الباحثون بحساب صدق الاختبارات المهارية باستخدام الصدق الذاتي وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات، و جدول رقم (4) يوضح ذلك.

المهارات الحركية	معامل الثبات	الصدق الذاتي
الوقوف على اليدين	0.98	0.99
الشقبة الجانبية مع ربع لفة	0.85	0.92
الدورة الهوائية الخلفية المكورة	0.89	0.94

يتضح من خلال الجدول رقم (4) أن درجات الصدق مرتفعة وقد تراوحت بين (0.92 - 0.99) و هذا يدل على أن اختبارات مستوى الأداء المهاري تتمتع بالدرجة العالية من الصدق.

3.8. الموضوعية: يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز وعدم إدخال العوامل الشخصية في أي شيء يصدر عن الباحث من أحكام، كما يقصد بها أيضا وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، حيث ركز الباحث على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض، كما تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات السادة المحكمين، واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر يستخلص الباحثون أن الاختبارات في صورته المقترحة تتمتع بموضوعية عالية.

ضبط متغيرات الدراسة قبل التجريب: انطلاقاً من الحرص على سلامة النتائج، وتجنباً لأثار العوامل الدخيلة التي يجب ضبطها والحد من أثارها والوصول إلى نتائج صالحة للاستعمال والتعميم، عمد الباحثون إلى إجراء التكافؤ بين المجموعتين في القياسات المرفولوجية واختبار مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد الدراسة.

9.1. ضبط المتغيرات المرفولوجية والعمر التدريبي:

الجدول رقم (5) يوضح مستوى دلالة الفروق في القياسات القبليّة بين المجموعتين في المتغيرات المرفولوجية والعمر التدريبي.

المتغيرات	مج الضابطة		مج التجريبية		ت	الدلالة الإحصائية عند 0.01
	ع	س	ع	س		
السن	11.50	11.60	11.60	11.60	.4290-	غير دال احصائياً
الطول	139.00	138.90	138.90	138.90	.1480	غير دال احصائياً
الوزن	38.00	38.00	38.00	38.00	0.000	غير دال احصائياً
طول الرجل	69.60	69.60	69.60	69.60	0.000	غير دال احصائياً
طول الجذع	38.70	38.70	38.70	38.70	0.000	غير دال احصائياً
طول الذراع	54.50	54.40	54.40	54.40	.1900	غير دال احصائياً
العمر التدريبي	5.50	5.00	5.00	5.00	1.627	غير دال احصائياً

يتضح من خلال جدول رقم (5) أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في المتغيرات المرفولوجية والعمر التدريبي..

9.2. ضبط المتغيرات المهارية (مستوى الأداء المهاري): لتحقيق التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قام الباحثون بإيجاد الفروق في القياس القبلي للمتغيرات المهارية قيد الدراسة والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول رقم (6) يوضح مستوى دلالة الفروق في القياسات القبليّة بين المجموعتين في المتغيرات المهارية.

المتغيرات	مج الضابطة		مج التجريبية		ت	الدلالة الإحصائية
	ع	س	ع	س		
الوقوف على اليدين	3.20	3.60	3.60	3.60	-1.549	غير دال
الشقبة الجانبية مع ريع لفة	3.50	3.70	3.70	3.70	.8850-	غير دال
الدورة الهوائية الخلفية المكورة	3.60	3.60	3.60	3.60	.0000	غير دال

يتضح من خلال جدول رقم (6) أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد الدراسة.

10. الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة: اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على برنامج (Spss19) وذلك لحساب: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، إختبار T- test لدلالة الفروق، معامل الارتباط.
11. الأجهزة المستخدمة في الدراسة: جهاز الحركات الأرضية، عقل حائط، مقاعد سويدية، ساعة إيقاف، جهاز الرستامتر، ميزان طبي، آلة تصوير فيديو.
12. البرنامج التصوري العقلي المقترح: قام الباحث بتحديد محتوى وزمن و أبعاد وأهداف برنامج التصور العقلي من خلال المسح المرجعي لأهم الأطروحات العلمية التي تناولت التدريب العقلي في المجال الرياضي كدراسة عقيل (2008)، بوجمعة (2008)، بوشارب (2018) بالإضافة إلى مراجع عربية وأجنبية ذات صلة بالموضوع وكذا استطلاع رأي الخبراء.

12.1. أهداف البرنامج المقترح:

- تعريف عينة البحث بأهمية تدريب المهارات العقلية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري.
- تعليم عينة البحث كيفية تنمية و اكتساب مهارة التصور العقلي.
- توظيف مهارة التصور العقلي في عملية التدريب المهاري وذلك لإصلاح الأخطاء والتقليل من عدد التكرارات المتعبة.
- العمل على إزالة التوتر والقلق من خلال تدريبات الاسترخاء التدريجي لجاكسون.
- تحسين القدرة على التصور العقلي الأساسي و التصور العقلي متعدد الأبعاد
- عزل المثيرات الغير مرتبطة بالأداء و الوصول إلى أعلى درجات تركيز الإنتباه.
- الوصول إلى التحكم في الانفعالات و توجيهها خلال التدريب و المنافسات.

12.2. الأساس العلمي للبرنامج:

- للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العضلي فإن استخدام الفرق بين الانقباض والاسترخاء يزيل من عملية التوتر العضلي حيث أنه عند انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض، وذلك لأن العضلة عندما تكون في حالة انقباض ثابت لمدة قصيرة تتراوح من (4.6) ثواني يحدث الانقباض لمجموعة كثيرة من الألياف وتتابع الانقباض يؤدي إلى درجة عالية من الاسترخاء، ونظرا لتعاقب الانقباض والانبساط سعي هذا النوع بالاسترخاء التعاقبي.
- للوصول إلى أفضل مستوى من التصور العقلي فإن استخدامه بأبعاده المختلفة (البصري والسمعي، والحس حركي، والانفعالي) ووضوح الصورة والتحكم فيها يساهم في تعميق المسارات العصبية للعضلات المشتركة في الأداء، وضبط المتغيرات المتعلقة بالأداء والمنافسة، فيزيد من الثقة بالنفس وكلما كان التصور أقرب للواقع كلما أثر ذلك على فعالية الأداء بصورة أكثر إيجابا.

12.3. أبعاد البرنامج

البعد الاول: الاسترخاء العضلي

و الذي يهدف إلى التمييز بين التوتر والانبساط العضلي كمدخل للوصول إلى الاسترخاء العضلي العميق، حيث تم استخدام طريقة الاسترخاء التدريجي المأخوذة من سلسلة عالم الطب النفسي إدموند جاكسون (1931) Edmond Jacobson، وشملت تدريبات الاسترخاء التعاقبي على المجموعات العضلية (الرجلين، البطن، الصدر، الظهر، الذراعين، الكتفين، الرقبة، الوجه)، حيث يطلب من اللاعب القيام بعمل انقباضات لمجموعة عضلية محددة ثم يعقبها استرخاء كامل لهذه المجموعة العضلية وتساعد هذه التمرينات في التعرف على الفرق بين عمليتي الشد و الانقباض العضلي و الاسترخاء و الانبساط العضلي، حيث تستمر حالة الشد العضلي مدة زمنية قدرها (4.6) ثواني ثم يعقب ذلك عملية الاسترخاء العضلي لنفس المجموعة العضلية مدته زمنية قدرها (5)

ثواني، ويكرر كل تمرين لمجموعة عضلية (3) مرات قبل الانتقال لمجموعة عضلية أخرى مع التركيز الجيد على عملية الزفير أثناء التنفس.

أهداف البعد:

- خفض مستوى التوتر العضلي والقلق والشعور بالاسترخاء.
- تعليم اللاعب الإحساس بالفرق بين التوتر والاسترخاء والتنفس الصحيح.
- مساعدة اللاعب في الشعور بالاسترخاء في المواقف الضاغطة.
- الوصول باللاعب إلى مرحلة الهدوء العقلي.

البعد الثاني : التصور العقلي الأساسي

ويؤكد هذا البعد على تكوين صورة عقلية أولية و التدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة.

أهداف البعد:

- التدريب على وضوح الصورة
 - التدريب على التحكم في الصورة
- البعد الثالث: التصور العقلي متعدد الأبعاد
- يؤكد هذا البعد على أن التصور العقلي أكثر من مجرد صورة ولكن يتضمن أيضا عوامل السمع والإحساس الحركي والانفعالي خلال استدعاء صورة المهارة عقليا.

أهداف البعد:

- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة.
 - تنمية التصور البصري
 - تنمية التصور السمعي
 - تنمية التصور الحس حركي
 - التحكم في الانفعالات المصاحبة للأداء
- البعد الرابع : التصور العقلي لمهارات جهاز البساط الأرضي (الشقبة الجانبية مع ربع لفة / الشقبة الخلفية / الدورة الهوائية الخلفية).

أهداف البعد:

- توظيف أبعاد التصور العقلي باستدعاء صورة واقعية للأداء المراد تطويره (الشقبة الجانبية مع ربع لفة).
- توظيف أبعاد التصور العقلي باستدعاء صورة واقعية للأداء المراد تطويره (الشقبة الخلفية).
- توظيف أبعاد التصور العقلي باستدعاء صورة واقعية للأداء المراد تطويره (الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة)

4.12. خطوات تنفيذ البرنامج

- يبدأ اللاعب بتصوير الأداء وهو خال من التوتر في الجلوس في وضع استرخاء مناسب مغلق العينين، ثم يبدأ بتصوير الأداء الذي يريد تطويره وذلك باستحضار الصورة الواقعية للأداء في شكل مثالي لها دون التوقف من البداية إلى النهاية من تحديد المكان وطبيعة هذا المكان مع استحضار الحواس المختلفة بالنسبة للصورة الواقعية للأداء مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء وذلك للوصول إلى الإدراك الكلي. للمهارة المراد تطويرها.

- مراجعة صور الأداء مرة أخرى بمزيد من التركيز والاهتمام أكثر بتفاصيل الأداء، تم التوقف لحظة يعقبها شهييق عميق وإخراج زفير بطيء.
- استرجاع المهارة ذهنيا والعمل على استخراج الأجزاء الرئيسية والمهمة للمهارة الحركية.
- مراجعة تصور الأداء ذهنيا بمزيد من التركيز على استرجاع أجزاء المهارة الحركية مع التركيز على انقباضات العضلات كما لو كانت تؤدي فعلا.
- مراجعة تصور الأداء ذهنيا مع التركيز على استرجاع أجزاء المهارة الحركية عقليا متصلة و مترابطة و بنفس الوقت اللازم لتنفيذها.

12.5 . المدة الزمنية للبرنامج التصور العقلي المقترح

استنادا على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم تحديد مدة تطبيق البرنامج ب (08) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعيا بمعدل (15) دقيقة لكل وحدة، وبذلك يبلغ إجمالي الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح ككل (24) وحدة تدريبية، كما يبلغ عدد ساعات التصور العقلي في البرنامج ككل (06) ساعات أي (360) دقيقة، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول رقم (7) يوضح النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد البرنامج المقترح

أبعاد البرنامج	الأسابيع	الوحدات	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية
الاسترخاء التعاقبي	1	3	90	12.5%
التصور العقلي الأساسي	2	6	180	25 %
التصور العقلي متعدد الأبعاد	2	6	180	25%
التصور العقلي للمهارات الحركية قيد الدراسة	3	9	270	37.5%
المجموع	08	24	720	100%

12.6. إرشادات هامة عند تطبيق البرنامج المقترح:

- يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط حتى لا يؤثر التكرار و تصور الأداء الخاطيء على تثبيت الأخطاء.
- يجب أن تؤدي المهارة المراد تعليمها بصورة كاملة و ذلك للوصول إلى الإدراك الكلي للأداء.
- يجب أن يكون التصور العقلي بنفس السرعة و الإيقاع الحركي للمهارة المراد تطويرها.

1. عرض وتحليل و مناقشة النتائج :

2.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح القياس البعدي .
جدول رقم 7: يوضح حساب اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أبعاد التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة.

الدلالة الاحصائية	قيمة "ت"	البعدي		القبلي		المتغيرات	
		ع	م	ع	م		
دال احصائيا عند 0.01	-5.437	1.317	14.20	1.476	10.80	تصور بصري	تصور عقلي
دال احصائيا عند 0.01	-5.661	1.578	13.60	1.247	10.00	تصور سمعي	
دال احصائيا عند 0.01	-6.194	1.350	13.60	1.247	10.00	حس حركي	
دال احصائيا عند 0.01	-6.092	1.506	11.40	1.430	7.40	تصور إنفعالي	
دال احصائيا عند 0.01	-8.333	3.972	53.00	3.917	38.30	تصور كلي	
دال احصائيا عند 0.01	-6.539	1.225	5.70	0.632	2.08	الوقوف على اليدين	مهارات
دال احصائيا عند 0.01	-8.232	1.033	6.20	0.667	3.00	الشقلبة الجانبية مع ربع لفة	
دال احصائيا عند 0.01	-7.707	1.252	5.70	0.527	2.50	الدورة الهوائية الخلفية المكورة	
دال احصائيا عند 0.01	-17.714	2.309	29.00	1.619	13.20	مج_مهارات_تجريبية	

من خلال النتائج المتحصل عليها و المبينة في الجدول رقم (7) نلاحظ أن هناك فروقا ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أبعاد التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح القياس البعدي.

ويرى الباحثون أن هذه الفروق و النتائج المحصل عليها ترجع إلى برنامج التصور العقلي المقترح، و الذي احتوت وحداته التدريبية تمارين لتنمية التصور العقلي الأساسي و التصور العقلي المتعدد الأبعاد (البصري،السمعي، الحس الحركي، الإنفعالي) و ووضوح الصورة مما ساعد اللاعب على تصور الأداء بكافة تفاصيله مع التحكم الكامل في استرجاع استراتيجيات الأداء مع رؤيتها بوضوح دون أدائها فعليا.

و يتفق هذا مع ما أشار إليه شمعون (2001) أن التصور العقلي عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء. (شمعون م.، 1996، صفحة 219)

و يضيف علاوي (2001) من أن التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع المدركات و الصور و الأفكار التي سبق للفرد إدراكها، أو يتطلب إنتاج صور و أفكار جديدة في عقل الفرد. (محمد حسن، 2001، صفحة 249) ويتفق هذا أيضا مع دراسة بوجمعة (2008) بعنوان: تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لدى طلبة السنة الثانية قسم الإدارة و التسيير الرياضي-المسيلة- و التي توصلت نتائجها إلى المجموعة التي أستفاد عناصرها من البرنامج التدريبي المقترح الذي يهدف إلى تنمية المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه)، سجلت نتائج أفضل بكثير في اختبار المهارات النفسية و المهارات الحركية قيد الدراسة. كما يعزوا الباحثون هذه الفروق إلى تمارين الاسترخاء التعاقبي لمناطق الجسم المختلفة التي يتمركز فيها التوتر والتي كان لها تأثير كبير في خفض حدة التوتر و القلق و الشعور بالراحة قبل الشروع في عملية التصور العقلي للمهارات.

و ما ذكره شمعون (2001) من أن الاسترخاء يعتبر القاسم المشترك والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي، وعادة ما يتم التأكد من إتقان هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى لبرنامج التصور العقلي، وعلى مدى إتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفعالية تلك البرامج. (شمعون، 2001، صفحة 158)

و يضيف راتب (2004) من أن تدريبات الاسترخاء التدريجي تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة، كما أن مهارة التنفس السهل تؤدي إلى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين، كما أن التدريب العقلي يساهم بدور إيجابي في تطوير الأداء البدني ومن ثم تطوير الأداء الرياضي، الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل انسيابي، وتقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم. (راتب، 2004، صفحة 317).

وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى التي تنص بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية لمستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح القياس البعدي قد تحققت.

3.1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) في القياسين البعديين للمجموعة الضابطة و التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم 8: يوضح اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أبعاد التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة.

الدلالة الاحصائية	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات العقلية و المهارية	
		ع	م	ع	م		
دال احصائيا عند 0.01	7.156	1.370	9.90	1.317	14.20	تصور بصري	تصور عقلي
دال احصائيا عند 0.01	7.698	1.080	9.50	1.449	13.90	تصور سمعي	
دال احصائيا عند 0.01	10.462	.850	9.50	1.101	14.10	حس حركي	
دال احصائيا عند 0.01	7.440	1.430	7.40	1.333	12.00	تصور إنفعالي	

أثر برنامج تدريبي للتصور العقلي على تطوير الأداء المهاري لبعض مهارات جهاز البساط الأرضي

لدى ناشئي الجمباز الفني (11.12) سنة

دال احصائيا عند 0.01	9.466	3.917	38.30	3.972	55.00	تصور كلي	
دال احصائيا عند 0.01	6.548	.516	4.60	.699	6.40	الوقوف على البيدين	مهارات
دال احصائيا عند 0.01	7.276	.516	4.40	.699	6.40	الشقبة الجانبية مع ربع لفة	
دال احصائيا عند 0.01	7.550	.483	4.30	.632	6.20	الدورة_الهوائية الخلفية المكورة	
دال احصائيا عند 0.01	18.671	1.101	22.10	1.174	31.60	مج_مهارات_ تجريبية	

من خلال النتائج المتحصل عليها و المبينة في الجدول رقم (8) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.01 في القياسين البعدين للمجموعة التجريبية و الضابطة في مستوى أبعاد التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح المجموعة التجريبية.

و يعزوا الباحثون هذا التحسن إلى تأثير برنامج التصور العقلي المقترح، الذي طبق على أفراد المجموعة التجريبية بالموازات مع التدريب المهاري أي أن أسلوب الدمج بين التدريب المهاري و التدريب العقلي للمجموعة التجريبية أدى إلى التعلم الصحيح للمهارة بمراحلها أي تصحيح الأخطاء داخل عقل اللاعب و تصور المهارة الصحيحة عقليا و التركيز على الجوانب الدقيقة التي قد يغفل معظم اللاعبين عن أدائها بطريقة سليمة و عزل جميع المثيرات الغير المرتبطة، كل هذا سمح بتكوين صورة مثالية داخل عقل اللاعب و بالتالي تشكيل انطباع صحيح عن المهارة و خال من الأخطاء.

وهذا ما ذكره علاوي (2002) أن التصور العقلي يستخدم في المساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها و التمرن على بعض المهارات النفسية. (محمد حسن، 2001، صفحة 251)

و يتفق هذا مع دراسة عبد القادر عقيل (2008) بعنوان: مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة (الهجوم المعاكس) لرياضي الكراتيه دو توصلت نتائجها إلى أن تطبيق برنامج التدريب العقلي له تأثير فعال في تطوير مستوى التصور العقلي عند رياضي النخبة للكراتيه دو. و أن هناك علاقة طردية إيجابية بين التدريب العقلي و تطوير مهارة الهجوم المضاد عند رياضي الكراتيه دو.

و كذلك دراسة بوشارب رفاهية(2018م) بعنوان: أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة (PUTTS). و توصلت نتائجها إلى أن البرنامج التدريبي المقترح حسن من مستوى التصور العقلي بأبعاده الأربعة(البصري، السمعي، الحس حركي، الانفعالي) و مستوى الأداء المهاري للضربات القريبة في رياضة القولف لدى أفراد العينة التجريبية.

و عليه يمكن القول أن الفرضية الثانية و التي تنص بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية مستوى الدلالة (0.01 $\alpha=$) في القياسين البعدين للمجموعة الضابطة و التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح المجموعة التجريبية قد تحققت.

4.1. خلاصة عامة: إن عملية تعلم و اكتساب المهارات الحركية في الجمباز تستغرق وقتا طويلا، و جهدا زائدا من خلال عمليات التكرار و الأداء إلى جانب الصعوبة في تذكر و استرجاع المهارات التي تم تعلمها

وهذا ماتناولاه الباحثين في هذه الدراسة، حيث قمنا باقتراح برنامج تدريبي للتصور العقلي لتطوير بعض الحركات الأرضية لدى ناشئي الجمباز الفني و المتمثلة في (الوقوف على اليدين، الشقبة الجانبية مع ربع لفة، الدورة الهوائية الخلفية المكورة) موجه للمجموعة التجريبية.

حيث أوضحت النتائج المتوصل إليها أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين تطور مستوى التصور العقلي و مستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية قيد الدراسة، وعليه يوصي الباحثان بجدوى استعمال مثل هاته البرامج العقلية من أجل تنمية المهارات العقلية لدى ناشئي الجمباز الفني للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

4.1. استنتاجات عامة:

- تحسن مستوى أبعاد التصور العقلي (البصري، السمعي، الحس حركي، الانفعالي) لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- تحسن مستوى الأداء المهاري لمهارات جهاز الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية التي أستفادت من برنامج التصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري.

5.1 فرضيات مستقبلية:

في ضوء النتائج و الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون نقترح مايلي:

- منح استخدام التصور العقلي مساحة أكبر في التخطيط لبرامج الإعداد المختلفة للوصول إلى أفضل النتائج.
- دراسة طرق التدريب على التصور العقلي بأنواعه.
- الاعتماد بشكل أكبر على التصور العقلي في تحضير الرياضيين في مختلف التخصصات الرياضية و لجميع الفئات العمرية.
- ضرورة الاهتمام بتكوين المدربين في مجال التدريب العقلي من أجل تطوير المهارات والقدرات العقلية للرياضيين.
- تطوير وسائل قياس و تقويم القدرات العقلية للرياضي من خلال حث الباحثين و مراكز البحث على ذلك.
- إجراء مزيد من الدراسات حول استخدامات التصور العقلي في المجال الرياضي.

المراجع

1. أحمد الأمين واضح. (2010). معوقات استخدام التدريب العقلي في الأندية الرياضية الجزائرية. المؤتمر الدولي الأول الموسوم ب النشاط البدني الرياضي في ضوء تحديات النظام الدولي الجديد وفق السياق الاجتماعي الثقافي المحلي. شلف: جامعة حسيبة بن بوعلي.
2. أحمد هادي يوسف. (2016). قراءات موجهة في تدريب الجمباز (الإصدار ط1). مركز الكتاب للنشر.
3. أسامة راتب. (2004). النشاط البدني والاسترخاء "مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة". القاهرة: دار الفكر العربي.
4. بوجمعة شويه. (2008). تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لدى طلبة السنة الثانية قسم الإدارة و التسيير الرياضي لجامعة المسيلة. رسالة دكتوراه.
5. دواح البشير. (2016). دليل إلكتروني مقترح لتعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز بالمرحلة الثانوية. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم.
6. رفاهية بوشارب. (2018). أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة PUTTS. رسالة دكتوراه جامعة الجزائر.
7. عبد الحفيظ إخلص محمد، و باهي مصطفى حسين. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- عبد القادر بعيد عقيل. (2008). مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة (الهجوم المعاكس) لرياضي الكراتيه دو. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
9. عبد الله أبو عودة محمد حسين. (2009). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلبة التربية الرياضية. غزة: جامعة الأزهر.
10. لزام الصبرقاسم. (2005). موضوعات لتعلم الحركي. بغداد.
11. محجوب وجيه. (1989). علم الحركة والتعلم الحركي. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
12. محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
13. محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس والتدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار المعارف.
14. محمد العربي شمعون. (2001). التدريب العقلي، في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.