



تأثير استخدام إستراتيجيات التفكير لتطوير بعض المهارات النفسية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز

*م.د/ محمد سامى محمود سعيد

المقدمة ومشكلة البحث:

يتطلب التفوق فى المجال الرياضى التكامل التام بين العقل والجسم حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته فى تحقيق الأهداف المرجوة ، ولكى يتحقق ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الإقتناع التام فى قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً ، وذلك من خلال متخصصين فى تطبيق برامج التدريب النفسى ، والتي تتشابه معظمها فى عناصرها الرئيسية ، والتي تبدأ بمهارة الاسترخاء بنوعيه استرخاء (عضلى - عقلى) ، والذي يساعد على الإقلال من التوتر العقلى والبدنى ثم مهارة التصور العقلى الذى يتعلق بالنشاط الممارس حيث تتضح الصورة المتخيلة تدريجياً ثم مهارة تركيز الانتباه عن طريق تحكم الفرد فى الأفعال وردود الأفعال ، فكلما زادت معدلات التدريب النفسى، وخاصة قبل المنافسة كلما أرتفعت معدلات مستوى الأداء بصورة كبيرة.

ويشير محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) أن نجاح أو فشل الرياضى فى إظهار أفضل ما عنده من قدرات ومهارات فى المنافسة الرياضية تكمن فى عملية التكامل ما بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية (كالمهارات الحركية، القدرات الخطئية، والصفات البدنية كالقدرة العضلية ، المرونة ، الرشاقة) وما بين المهارات النفسية (كالقدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلى) وغيرها من المهارات النفسية. (٢٠١:١٤)

ويشير محمود عنان (١٩٩٥) أن إستراتيجيات التفكير **Thinking Strategies** تعد المرحلة الأخيرة فى برامج التدريب العقلى، وتمثل أحد الأبعاد المعرفية الهامة فى الوصول إلى تحقيق مستويات عالية من الإنجاز الرياضى عن طريق عزل التفكير والتغلب على الضغوط، والتدريب على هذه الإستراتيجيات يعطى الإحساس بالأمان، وينتج عنه تقليل الخوف من الفشل ، ويمنع الأخطاء الفنية من الظهور فى الأداء الحركى. (١٧:٣٣١)

*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.



ويذكر **محمد العربي شمعون (٢٠٠٠)** أنه يمكن تقسيم إستراتيجيات التفكير إلى الأنواع التالية (استراتيجية التفكير فى الواجب المهارى - استراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى - استراتيجية الكلمات المزاجية للأداء - استراتيجية تجزئة الأداء - استراتيجية التشديد النفسى - الاستراتيجيات البديلة). (١٢: ٢١)

ويعرف **محمد العربي شمعون (٢٠٠٠)** إستراتيجيات التفكير بأنها " محتوى التفكير الممارس والمناسب فى المنافسات الرياضية والذي يعمل على زيادة الثقة بالنفس والقدرة على معالجة المشكلات قبل وأثناء المنافسات الرياضية ". (١٢: ٢٠)

كما عرفها **روشال Rushal (٢٠٠٥)** بأنها " محتوى ما يمكن أن نعتقد من مواقف أثناء المنافسة ". (٢٤: ٥٠)

وتتمثل إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى فى إعداد محتوى للتفكير بهدف التركيز على مراحل الأداء الفنى فى المهارة مثل القوة المبذولة والمسار الفنى للمهارة ، وكذلك تقليل الشعور بالتعب حيث يؤكد العديد من علماء النفس الرياضى على فاعلية إستخدام إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى لتحسين مستوى الأداء الفنى بالإضافة إلى تخفيف حدة القلق قبل المنافسة الرياضية. (٥٤: ٢٢)

وتعد إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى مفتاح التحكم الإدراكى ، فمن الأهمية إدراك كيف يعمل العقل ، وكيف يؤثر الحديث الذاتى على المشاعر والأفكار والمهارات والأفعال ، وأخيراً كيف يتم التحكم فى العقل وإتجاه الحديث مع النفس ، وقد يصبح ذلك إيجابياً عندما يزيد من قيمة الذات ، بينما يصبح هداماً عندما يتحدث الرياضى إلى نفسه بطريقة سلبية. (٣٢٤: ٢١)

ويشير **محمد العربي (١٩٩٦)** أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل فى الاسترخاء - تركيز الانتباه - التصور العقلى . يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية القدرات البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ، ويجب التركيز عليها كما هو الحال فى المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (١٠: ٣٦٢)

وتعتبر مادة الجمباز من المواد التطبيقية التى تدرس لطلاب كليات التربية الرياضية والتي تشكل صعوبة لدى الطلاب حيث يؤدي كل طالب علي كل جهاز من الأجهزة الستة جملة حركية وتتباين درجة صعوبة المهارة المؤداة ، وتختلف وفقاً لكل جهاز ، كما تتباين صعوبة المهارات داخل



الجملة الواحدة على كل جهاز، ويعتبر مستوى الأداء هو المحك الرئيسي لنجاح الطلاب في هذه المادة ، والذي يعتبر محصلة تفاعل العديد من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والفنية.

ويعتبر جهاز طاولة القفز ذو أهمية كبيرة لدى لاعبي الجمباز لكونه أقل أجهزة الجمباز الستة من حيث زمن الأداء عليه حيث يؤدي اللاعب مهارة حركية واحدة توازي في تقييمها جملة حركية كاملة علي أي جهاز من أجهزة الجمباز الأخرى ، ويعتبر جهاز طاولة القفز آخر الأجهزة التي شملها التطوير المستمر. (٥ : ٢ ، ٣)، (٦:٢)، (٢٧ : ٦٥)

وتعتبر مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز من المهارات الهامة لأنها تمثل الأساس للكثير من المهارات المتقدمة حيث تعد هذه المهارة الركيزة، والأساس الفني لأغلب المهارات التي تؤدي على جهاز طاولة القفز، كما تعد عاملاً مشتركاً في معظم القفزات القانونية التي تؤدي على هذا الجهاز. (٢٧)

ويستعرض الباحث بعض الدراسات العربية والأجنبية التي تشير إلى فاعلية استخدام إستراتيجيات التفكير في تطوير المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى للاعبين الرياضات الفردية والجماعية مثل دراسة كل من: أندرسون **Anderson** (٢٠٠٢) (٢١)، فان رالت وآخرون **Van Raalt, et., al** (٢٠٠٢) (٢٥)، وليد أحمد جبر (٢٠٠٤) (٢٩) (٢٠)، محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨) (١٦)، عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩) (٨)، عيبر رمضان سلامة (٢٠١٦) (٩)، هدى حسن صابر (٢٠١٦) (١٩) ومن خلال هذا المسح المرجعي للدراسات العلمية - في حدود علم الباحث - لاحظ عدم وجود دراسة علمية تناولت إستراتيجيات التفكير في تطوير المهارات النفسية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز.

كما لاحظ الباحث من خلال عمله في تدريس مادة الجمباز لطلاب الفرقة الرابعة (تخصص جمباز) بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات انخفاض مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز، ويبدو ذلك واضحاً من واقع الدراسة الإستطلاعية الأولى الذي قام بها الباحث على درجات الإختبار العملي في مادة الجمباز لطلاب الفرقة الرابعة (تخصص جمباز) بالكلية في الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧، حيث تبين أن نسبة (٤٠٪) من مجموع الطلاب حاصلون على مستوى ضعيف في مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز



على الرغم من الجهد المبذول من أعضاء هيئة التدريس ، وقد يرجع السبب في ذلك إلى عدم الإهتمام بالجانب العقلى لتطوير المهارات النفسية من جانب القائمين بالتدريس بالقسم ، والإهتمام فقط بالجوانب البدنية والفنية للمهارة قيد البحث، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول المناسبة لها، لذا فقد رأى الباحث أنه من الأهمية تناول هذه المشكلة بالدراسة لتحويل الحالة الوقتية التى تحدث للطالب وخاصة أثناء الإختبارات العملية من (توتر - عدم تركيز - ضعف الثقة بالنفس) إلى سمات أخرى أكثر إيجابية تمكنه من الوعى وعدم التشتت فيستطيع المحافظة على إيقاع الأداء خلال أداء المهارة قيد البحث.

ومن هنا أنبثقت فكرة البحث فى التعرف على تأثير إستخدام إستراتيجيات التفكير (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) لتطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لطلاب الفرقة الرابعة (تخصص جمباز) بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى وضع برنامج مقترح بإستخدام إستراتيجيات التفكير (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) لطلاب الفرقة الرابعة (تخصص جمباز) بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات ومعرفة تأثيرها على كل من:

١- المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه).

٢- مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.

فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدى.



مصطلحات البحث:

إستراتيجيات التفكير **Thinking Strategies**:

هي "محتوي النشاط العقلي الممارس قبل وأثناء وبعد الأداء والذي يتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية الأداء وحتى الوصول لإجراءات الاستشفاء والتهدئة". (١٢: ٢٢)

الإسترخاء **Relaxation**:

هو " قدرة اللاعب على التحكم والسيطرة فى أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر". (٣: ١٢)

التصور العقلى **Mental Imagery** :

هو " وسيلة عقلية أو أداء عقلى يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضى لكى يستجيب طبقا لهذه البرمجة، فكأن التصور العقلى يعنى أن اللاعب يفكر بعضلاته ". (١٤: ٢٤٨)

تركيز الإنتباه **Concentration** :

هو " تركز بؤرة الانتباه على العلامات المرتبطة بالأداء فى البيئة المحيطة والاحتفاظ بهذا التمرکز لفترة زمنية تحقق امتلاك الوعي الإدراكى المؤقت ". (٧: ١٧٧، ١٧٨)

التفكير فى الواجب المهارى **Task Specifics** (تعريف إجرائى)

"هو التركيز على التفكير فى النواحي الفنية المرتبطة بالأداء ومسارات الحركة بأداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز".

الحديث الذاتى الإيجابى **Positive Self Talk** (تعريف إجرائى)

" هو استخدام الطالب قائمة بعبارات ذاتية ايجابية تستخدم فى اللحظات الحرجة والأوقات الضاغطة وعندما يزداد التعب أثناء التدريب والإختبارات العملية".

الدراسات المرتبطة:

أجرى أندرسون **Anderson** (٢٠٠٢)(٢١) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير إستخدام إستراتيجية الحديث الذاتى على بعض المهارات النفسية (التصور العقلى - تركيز الإنتباه) ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) ناشئاً من (١٤-١٦) سنة، ومن أهم النتائج : تؤثر إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى تأثيراً إيجابياً على المهارات النفسية قيد البحث.



وقام فان رالت وآخرون **Van Raalt, et., al** (٢٠٠٢)(٢٥) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير كل من الحديث الذاتى الإيجابى والحديث الذاتى السلبى على مستوى الأداء المهارى للاعبى التنس الناشئين أثناء المباريات ، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على (٢٤) لاعب تنس من الناشئين تحت (١٥) سنة، ومن أهم النتائج : إستخدام الحديث الذاتى الإيجابى يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى التنس الناشئين.

وقام **وليد أحمد جبر** (٢٠٠٤)(٢٠) بدراسة أستهدفت التعرف على فعالية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة عددها (٢) مبارزاً بمنتهج مصر للناشئين، ومن أهم النتائج : إستخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى) يساهم فى توجيه التوتر وتطوير مستوى الأداء لدى لاعبي سلاح الشيش.

وأجرى **محمود عبد السلام فرج** (٢٠٠٨)(١٦) دراسة أستهدفت التعرف على فاعلية إستخدام إستراتيجية عقلية مقترحة فى تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقمى فى مسابقة الوثب العالى، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالباً بالفرقة الثالثة إختيارى أول ألعاب قوى بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، ومن أهم النتائج: إستخدام إستراتيجية عقلية مقترحة يساهم فى تحسين الثقة الرياضية والمستوى الرقمى فى الوثب العالى.

كما أجرى **عبد الله محمد حسن** (٢٠٠٩)(٨) دراسة أستهدفت التعرف على فاعلية إستخدام الإستراتيجية العقلية لتنمية الثقة بالنفس ومستوى أداء الإرسال فى تنس الطاولة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعباً تنس طاولة تحت (٢١) سنة، ومن أهم النتائج : تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى فى المهارات النفسية ومستوى أداء الإرسال فى تنس الطاولة.

وقامت **عبير رمضان سلامة** (٢٠١٦) (٩) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير استخدام بعض الاستراتيجيات العقلية لتنمية أبعاد الصلابة العقلية كمدخل لتحسين المستوى الرقمى لمتسابقات ١٠٠متر حواجز، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٠) تلميذات بالصف الأول والثانى



الإعدادى ، ومن أهم النتائج : وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي فى أبعاد الصلابة العقلية والمستوى الرقمى لـ ١٠٠ متر حواجز لصالح القياس البعدي.

وأجرت **هدى حسن صابر** (٢٠١٦) (١٩) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وفاعلية الأداء الهجومي لدى ناشئي الكومتيه في رياضة الكاراتيه ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٢) ناشئاً تحت (١٦) سنة، ومن أهم النتائج : فاعلية الإستراتيجيات العقلية فى توجيه التوتر وزيادة فاعلية الأداء الهجومي لدى ناشئي الكومتيه.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث المائل ، وذلك بإتباع التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي البعدي.

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث بإختيار مجتمع البحث بأكمله بالطريقة العمدية ، وهم طلاب الفرقة الرابعة تخصص جمباز أول وثان بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات للعام الجامعى ٢٠١٦/٢٠١٧ ، والبالغ عددهم (٢٦) طالباً ، وقد قام الباحث بإختيار عدد (١٠) طلاب بالطريقة العشوائية للدراسة الإستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، كما تم أستبعاد عدد (٤) طلاب (طالب باقى للإعادة - طالب مصاب - طالبان غير منتظمين) وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية قوامها (١٢) طالباً.

تجانس أفراد عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى المتغيرات التالية: معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) ، والقدرات البدنية الخاصة (السرعة الإنتقالية - القدرة العضلية للرجلين على المحورين الرأسى والأفقى - التحمل للذراعين ومنطقة الكتفين - مرونة الجذع والفخذ)، والمهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز ، والجدولين (١) ، (٢) يوضحان ذلك.



جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في معدلات النمو ومستوى أداء

مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز ن = ٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	٢١.٦٠	٨٣.٠	٢١.٤٠	٠.٧٢
الطول	سم	١٧١.٠٠	٢٩.٥	١٦٩.٥٠	٠.٨٥
الوزن	كجم	٥٠.٦٥	٨٦.٤	٦٤.٥٠	٠.٦٢
الذكاء	درجة	٣٠.٠٠	١٤.٦	٢٨.٥٠	٠.٧٣
مستوى الأداء المهاري	درجة	٦.٣٩	٧١.١	٦.٠٠	٠.٦٨

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو (السن - الطول - الوزن - الذكاء) ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز تراوحت ما بين (٦٢.٠ ، ٨٥.٠) وجميعها تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلي إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في القدرات البدنية

والمهارات النفسية قيد البحث ن = ٢٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
العدو (٣٠) م من البدء المنطلق	ثانية	٤.٤١	٠.٦٩	٤.٢٢	٠.٨٣
القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى	سم	٥٠.٤١	٨٤.٤	٤٠.٠٠	٠.٩٣
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى	متر	٢٥.٢	٠.٢٢	٢.٢٠	٠.٦٨
التحمل للذراعين ومنطقة الكتفين	عدد	٠.٢٤	٤.١٤	٢٣.٠٠	٠.٧٢
مرونة الجذع والفخذ	سم	١٠.٢٥	٣.٧٧	٩.٥٠	٠.٦١
القدرة على الإسترخاء	درجة	٠.٣٧	٤.٩١	٣٥.٥٠	٠.٩٢
التصور العقلى	درجة	٦٩.٥٠	٥.٥٢	٦٨.٠٠	٠.٨٢
تركيز الإلتباه	عدد	٨.٨٣	١.٧٤	٨.٥٠	٠.٥٧



يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء فى القدرات البدنية الخاصة والمهارات النفسية قيد البحث قد تراوحت ما بين (٠.٥٧ : ٠.٩٣) وجميعها تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

وتنقسم إلى ما يلى :

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث :

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم.
- ساعة إيقاف.
- مراتب أسفنجية.
- ميزان طبي معايير.
- جهاز طاولة القفز.
- صالة جمباز مجهزة.

ثانياً : الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (١)

- ١- إختبار العدو (٣٠) من البدء المنطلق.
- ٢- إختبار الوثب العمودي لسارجنت.
- ٣- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- ٤- إختبار انبطاح مائل ثنى الذراعين.
- ٥- إختبار ثنى الجذع من الوقوف.

ثالثاً : الإختبارات النفسية والعقلية: ملحق (٢)

- ١- مقياس القدرة على الإسترخاء. إعداد/علاوى وأحمد السويفى (١٩٨١)
- ٢- مقياس التصور العقلى. إعداد/محمد العربى وماجدة إسماعيل (١٩٩٦)
- ٣- إختبار شبكة التركيز. إعداد/محمد العربى شمعون (١٩٩٩)
- ٤- إختبار الذكاء العالى. إعداد/السيد محمد خيرى (٢٠٠٥)

رابعاً : تقييم مستوى الأداء المهارى قيد البحث :

تم تقييم مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز بواسطة (٤) محكمين (ملحق ٣) ، وذلك بإعطاء الطالب درجة من (١٠) درجات ، على أن يتم إستبعاد الدرجتين الكبرى والصغرى ويتم الإبقاء على الدرجتين الباقيتين على أن يؤخذ متوسطهما.



المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث:

أولاً : صدق المحكمين للإختبارات النفسية:

لحساب صدق الإختبارات النفسية (مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلي - إختبار شبكة التركيز - إختبار الذكاء العالى) قام الباحث بإستخدام الصدق المنطقي وذلك عن طريق عرض الإختبارات النفسية والعقلية على عدد (٣) من الخبراء فى علم النفس الرياضى (ملحق ٤) لإبداء الرأى فى مدى قياس عبارات الإختبارات لما وضعت من أجله ، وقد أشارت النتائج إلى إتفاق المحكمين بنسبة مئوية قدرها (١٠٠٪) مما يشير إلى توافر الصدق المنطقي لهذه الإختبارات النفسية قيد البحث.

ثانياً : صدق التمايز للإختبارات البدنية قيد البحث:

قام الباحث بحساب معامل الصدق عن طريق التمايز بتطبيق الاختبارات البدنية (قيد البحث) على أفراد العينة الاستطلاعية قوامها (١٠) طلاب من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (مجموعة مميزة)، وعدد (١٠) طلاب بالفرقة الثانية بالكلية (مجموعة غير مميزة) وذلك لإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية (قيد البحث)، وقد تم ذلك فى الفترة من ٢٠١٧/٢/١٢ وحتى ٢٠١٧/٢/١٥ ، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

فى الاختبارات البدنية (قيد البحث)

المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة مميزة ن=١٠		مجموعة غير مميزة ن=١٠		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
العدو (٣٠) م من البدء المنطلق	ثانية	٠.١٨	٤.٤٤	٠.٢١	٤.٦٩	*٢.٧٢
القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى	سم	٥٣.٢	٠٠.٤١	٢.٨٦	٣٥.٥٠	*٤.٣٣
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى	متر	١٢.٠	٢٠.٢	٠.١٠	٢.٠٠	*٣.٨٥
التحمل للذراعين ومنطقة الكتفين	عدد	٣.٣٩	٢٠.٢٧	٣.٢٤	٢١.٠٠	*٣.٩٧
مرونة الجذع والفخذ	سم	١.٨٦	١٠.٠٠	٢.٠١	٧.٢٠	*٣.٠٧

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.١٠١



يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات البدنية (قيد البحث) لصالح المجموعة المميزة، مما يشير إلى صدق الإختبارات قيد البحث.

ثالثاً : معامـل الثبات للإختبارات البدنية والنفسية:

ولحساب معامـل الثبات قام الباحث بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار ثم إعادته مرة أخرى ، وذلك عن طريق تطبيق الإختبارات البدنية والنفسية على العينة الاستطلاعية ، ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفواصل زمنية قدره (٣) أيام للإختبارات البدنية ، أما الإختبارات النفسية فكان الفاصل (١٠) أيام من التطبيق الأول ، وذلك في الفترة من ٢٠١٧/٢/١٢ وحتى ٢٠١٧/٢/٢٢ ، وتم حساب معامـل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامـل الثبات للإختبارات البدنية والنفسية (قيد البحث) ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
* ٠.٨٩٣	٠.٢٤	٤.٣٧	٠.١٨	٤.٤٤	ثانية	العدو (٣٠) م من البدء المنطلق
* ٠.٧٦٥	٢.٨٢	٤١.٥٠	٥٣.٢	٠٠.٤١	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى
* ٠.٨٩٤	٠.١٥	٢.٢٥	١٢.٠	٢٠.٢	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى
* ٠.٧٢٧	٣.١٨	٢٨.٠٠	٣.٣٩	٢٠.٢٧	عدد	التحمل للذراعين ومنطقة الكتفين
* ٠.٧٥١	١.٧٩	١٠.٥٠	١.٨٦	١٠.٠٠	سم	مرونة الجذع والفخذ
* ٠.٧٤٨	٤.٠٢	٣٧.٠٠	٤.٢١	٣٠.٣٦	درجة	القدرة على الإسترخاء
* ٠.٧٣٩	٥.٢٧	٧٠.٢٠	٥.١٩	٦٨.٥٠	درجة	التصور العقلى
* ٠.٧٧١	١.٥٢	٨.٨٠	١.٦٢	٨.٥٠	عدد	تركيز الإنتباه
* ٠.٧٢٦	٤.٧١	٣٠.٥٠	٤.٣٦	٢٩.٨٠	درجة	الذكاء

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٤) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التطبيقين الأول والثاني في الإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث مما يشير إلى ثبات الإختبارات. برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح:



أهداف برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح:

- 1- تطوير المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه).
- 2- تحسين مستوى مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.

أسس وضع البرنامج :

- 1- إستخدام طريقة التخيل الإسترخائى للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العضلى والعقلي.
- 2- إستخدام أبعاد التصور العقلي (البصرى - السمعى - الحس حركى) للوصول إلى أفضل النتائج.
- 3- إستخدام أسلوب تركيز الإنتباه الداخلى والخارجى الضيق.
- 4- إستخدام إستراتيجيتى (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى).

محتوى إستراتيجيات التفكير:

تحتوى الإستراتيجيات المقترحة على عدة أبعاد هى:

1- المهارات النفسية الأساسية:

- الاسترخاء العضلى والعقلي.
- التصور العقلي.
- تركيز الانتباه.

2- إستراتيجيات التفكير المقترحة:

- التفكير فى الواجب المهارى.
- الحديث الذاتى الإيجابى.

محاور الإستراتيجيات المقترحة:

تتأسس الإستراتيجيات المقترحة على عدة محاور هى:

المحور الأول: التدريب العقلي الأساسى ويتضمن:

1- الاسترخاء العضلى والعقلي:

يعد هذا البعد أحد الأبعاد التمهيديّة الهامة فى إستراتيجيات التفكير المقترحة، وتم إستخدام طريقة الإسترخاء التخيلى (ملحق ٥) لتنفيذ هذا البعد والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية كمدخل استرخاء تام أى أنه يهدف إلى التمييز بين التوتر والانبساط العضلى كمدخل للوصول



إلى الاسترخاء العضلى العميق، مع مراعاة أن يتم الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء فى جميع المجموعات العضلية بالجسم ، كما تم استخدام أسلوب التحكم فى التنفس لتنفيذ الإسترخاء العقلى، بإعتبار أن التنفس العميق الصحيح هى المفتاح الرئيسى لاكتساب الاسترخاء العقلى.

٢- التصور العقلى:

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة فى إستراتيجيات التفكير المقترحة، حيث من الأهمية التدريب على هذه المهارة النفسية وإتقانها قبل توظيفها فى النشاط الرياضى التخصصى ، ويعتمد هذا البعد على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكون صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها وذلك من خلال الوصول إلى الحجرة العقلية ، وهو مكان يعكس الراحة والهدوء يتم تصوره بواسطة الطالب بعد الوصول إلى درجة مناسبة من الاسترخاء .

ثم بعد ذلك يتم تصور مراحل أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز من خلال استدعاء الطالب صور واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوى هذا التصور على جميع أبعاد الأداء (البصرية - السمعية - والحس حركية) والحالة الانفعالية.

٣- تركيز الانتباه:

يعتبر تركيز الانتباه أحد ركائز إستراتيجيات التفكير المقترحة ، والذى يساهم بفاعلية فى تحقيق أهدافه، وقد تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه على مراحل الأداء الفنى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز، مع مراعاة أن يشتمل هذا البعد على تدريبات تركيز عام وتحويل الانتباه ثم تركيز الانتباه.

المحور الثانى: إستراتيجيات التفكير:

١- استراتيجية التفكير فى الواجب المهارى:

يمثل هذا البعد لب إستراتيجيات التفكير المقترحة، وقد تم استخدام تدريبات التفكير فى الواجب المهارى بهدف التركيز على النواحي الفنية للأداء، وذلك من خلال تدريبات التصور العقلى متعدد الأبعاد وتركيز الانتباه فى الفترة السابقة للأداء، بحيث يتم تصور مراحل الأداء الفنى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز مشتملة على التصور البصرى - التصور السمعى -



التصور الحس حركى - وتصور الحالة الانفعالية ، وكذلك التحكم فى التصور مع التركيز على المتطلبات الفنية للأداء الجيد.

الهدف: التركيز على النواحي الفنية للأداء ومتطلبات الأداء الجيد.

خطوات التنفيذ:

أستخدمت التدريبات التالية للتركيز على النواحي الفنية للأداء:

- تدريبات للتركيز على بعض النواحي الفنية الهامة أثناء الأداء.
- تدريبات للتركيز على المدى الحركى لبعض أجزاء الجسم أثناء أداء المهارة.
- تدريبات للتركيز على مقدار القوة المبذولة أثناء الأداء.
- تدريبات للتركيز على الإنسيابية أثناء الأداء.

٢- استراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى:

يمثل هذا البعد أساس إستراتيجيات التفكير المقترحة، وفى هذا البعد تم استخدام تدريبات لتنمية مهارات الحديث الذاتى الإيجابى بغرض التأثير على المشاعر والأفكار لتحسين مستوى الأداء، وذلك عن طريق تحديد عبارات ذاتية إيجابية خاصة بكل طالب بحيث تؤدي إلى تأثيرات إيجابية على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.

الهدف:

تنمية مهارات الحديث الذاتى الإيجابى لتطوير مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.

خطوات التنفيذ:

- تم استخدام هذه التدريبات للارتقاء بالحديث الذاتى الإيجابى وتحقيق الأهداف السابقة :
- استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لتحسين أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.
 - استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لايقاف الأفكار السلبية.
 - استخدام عبارات الحديث الذاتى الإيجابى لتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية.
- ومن أمثلة العبارات المستخدمة فى هذه الإستراتيجية مايلى :



- أنا أفضل طالب يؤدي مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز .
 - أنا أستطيع التركيز في مختلف مراحل أداء المهارة.
 - أنا واثق من نفسي بدرجة عالية.
 - أنا لا أخاف من الإختبارات التطبيقية.
 - أنا روجي المعنوية عالية.
- ويشير الباحث إلى أن محتوى برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح موضح بملحق (٦).

التوزيع الزمني لإستراتيجيات التفكير المقترح:

من خلال الإطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في التدريب النفسى (١)،(٢)، (٣)،(١٠)،(١٢)،(١٣)،(١٧)،(١٨)، وبعض الدراسات المرتبطة (٨)،(٩)،(١٦)، (١٩)، (٢٠) تمكن الباحث من تحديد الفترة الزمنية للبرنامج المقترح لإستراتيجيات التفكير بـ (٨) أسابيع بواقع وحدتين تدريب نفسى أسبوعياً بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة ، وبذلك بلغ إجمالي عدد الوحدات للتدريب النفسى (١٦) وحدة.

القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية في المهارات النفسية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز في الفترة من ٢٦/٢/٢٠١٧ وحتى ٢٨/٢/٢٠١٧.

تطبيق البرنامج المقترح لإستراتيجيات التفكير:

تم تطبيق البرنامج المقترح لإستراتيجيات التفكير على أفراد عينة البحث الأساسية لمدة (٨) أسابيع ، بواقع وحدتين تدريب نفسى أسبوعياً بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة ، وذلك في الفترة من ٢/٣/٢٠١٧ وحتى ٢٦/٤/٢٠١٧ ، وتم التطبيق بصالة الجمباز بالكلية.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية في المهارات النفسية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز في الفترة من ٣٠/٤/٢٠١٧ وحتى ٢/٥/٢٠١٧ بنفس الترتيب والأسلوب الذى أجريت به القياسات القبلية.



المعالجات الإحصائية :

أستخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- Mean - المتوسط الحسابي.
- Standard Deviation - الانحراف المعياري.
- Mediain - الوسيط.
- Skewness - معامل الالتواء.
- Correlation Coefficients - معامل الارتباط البسيط.
- T.Test - إختبار "ت".
- Progress Ratios - نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) لصالح القياس البعدي".

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث

ن = ١٢

الأساسية في المهارات النفسية قيد البحث

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٤.١١	٣٦.٣	٨٣.٤٢	٣.٧٩	٥٠.٣٦	درجة	القدرة على الإسترخاء
*٣.٧٥	٩١.٤	١٧.٧٦	٥.٢٤	٦٩.٠٠	درجة	التصور العقلي
*٣.٩٢	١.١٧	٠٠.١١	١.٥١	٨.٧٥	عدد	تركيز الإنتباه

* دال عند مستوى ٠.٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية في المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي -



تركيز الإنتباه) ولصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث التحسن لدى أفراد عينة البحث الأساسية في المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) إلى فاعلية إستراتيجيات التفكير المقترحة والتي أشتملت على محور التدريب العقلي الأساسى ، والذي أهتم بتنمية المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) ، ومحور إستراتيجيات التفكير المقترحة ، والتي أحتوت على إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى ، وإستراتيجية الحديث الذاتى الأمر الذى أسهم فى تطوير المهارات النفسية قيد البحث من خلال تفهم الطالب للمتطلبات النفسية لمهارة قيد البحث، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه : مصطفى باهى وسمير عبد القادر (٢٠٠٣) إلى أن إستراتيجيات التفكير (إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى - إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى) من أكثر المحددات أهمية فى تطوير المهارات النفسية للرياضيين وتعزيزها ، فإذا كانت صورة اللاعب عن نفسه إيجابية السمات والمدرجات فهو يتمتع بمهارات نفسية عالية وأداء جيد. (٣٠:١٨)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : أندرسون Anderson (٢٠٠٢) (٢١) ، فان رالت وآخرون Van Raalt, et., al (٢٠٠٢) (٢٥)، وليد أحمد جبر (٢٠٠٤) (٢٩)(٢٠)، محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨)(١٦)، عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩) (٨)، عبير رمضان سلامة (٢٠١٦) (٩)، هدى حسن صابر (٢٠١٦)(١٩) على أهمية إستخدام إستراتيجيات التفكير فى تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية.

جدول (٦)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المهارات النفسية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة الواحدة		ن = ١٢
	قبلى	بعدي	
القدرة على الإسترخاء	٥٠.٣٦	٨٣.٤٢	%١٧.٣٤
التصور العقلي	٦٩.٠٠	١٧.٧٦	%١٠.٣٩
تركيز الإنتباه	٨.٧٥	٠٠.١١	%٢٥.٧١



يتضح من جدول (٦) وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) بنسب مئوية تراوحت ما بين (١٠.٣٩٪ - ٢٥.٧١٪).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمود عنان (١٩٩٥) بأهمية تطوير مقدرة اللاعب على توجيه الإنتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء، والتصور العقلي لمراحل الأداء الفنى للمهارة حيث أن ذلك يسمح بتوجيه الطاقة النفسية المثلى التى تساعد اللاعب على تعبئة قواه البدنية والإنفعالية والعقلية على نحو أفضل. (١٧: ٣١٢)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول

ثانياً : عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى والذى ينص على : " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدي".

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز

$$n = 12$$

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
مستوى أداء الشقلبة الأمامية على طاولة القفز	درجة	٦.١٧	٤٨.١	٨.٩٢	١.٥٩	* ٤.٢٧

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠١ * دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز ولصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث ذلك التحسن فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية إستراتيجيات التفكير المقترحة فى تطوير



المهارات النفسية قيد البحث مما أدى إلى تحسن مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد العربى (٢٠٠٠) بأهمية إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى وإستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى مع النفس للتغلب على مشاكل المنافسة وضغوطها والوصول إلى قمة الأداء. (٢٤:١٢)

وفى هذا الصدد يتفق كل من : أسامة راتب (١٩٩٩)، ميكس Mikes (٢٠١١) على أن برامج التدريب النفسى هى أحد أسباب الأداء المتميز للرياضيين ، والتي تساعد على تحقيق التفوق فى المجال الرياضى. (٢٢٤:١)، (٢٣ : ١٤٦)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : أندرسون Anderson (٢٠٠٢) (٢١) ، فان رالت وآخرون Van Raalt, et., al (٢٠٠٢) (٢٥)، وليد أحمد جبر (٢٠٠٤) (٢٩) (٢٠)، محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨) (١٦)، عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩) (٨)، عبير رمضان سلامة (٢٠١٦) (٩)، هدى حسن صابر (٢٠١٦) (١٩) على أن هناك إرتباط إيجابى بين تحسن المهارات النفسية من خلال تطبيق برامج إستراتيجيات التفكير وتحسن مستوى الأداء الحركى للرياضيين.

جدول (٨)

نسبة تحسن القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز

المتغير	المجموعة الواحدة		ن = ١٢
	قبلى	بعدى	
مستوى أداء الشقلبة الأمامية على طاولة القفز	٦.١٧	٨.٩٢	%٤٤.٥٧

يتضح من جدول (٨) وجود نسبة تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز بنسبة مئوية قدرها (%٤٤.٥٧).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه رور وآخرون Roue, et., al (٢٠٠٥) (٢٦) إلى أن إستراتيجيات التفكير تساهم فى خلق نماذج تسمى بالإستجابات الآلية الذاتية، إضافة إلى أنها تساهم فى



بناء نظم معينة بغرض خدمة العملية التدريبية والممارسة الحقيقية، وكذلك الإرتفاع بمستوى الدافعية لدى الفرد الرياضى، مما يسهم فى تطوير مستوى الأداء الرياضى.

وبذلك يتحقق صحة فرض الثانى

الإستخلاصات:

فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائى تمكن الباحث من التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

١- يؤثر برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على المهارات النفسية (الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه).

٢- يؤثر برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز.

٣- وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) بنسب مئوية تراوحت ما بين (١٠.٣٩% - ٢٥.٧١%).

٤- وجود نسبة تحسن للقياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز طاولة القفز بنسبة مئوية قدرها (٤٤.٥٧%).

التوصيات:

بناءً على ما أسفرت عنه نتائج البحث ، وما ترتب عليها من إستخلاصات يوصى الباحث بما

يلى:

١- إستخدام برنامج إستراتيجيات التفكير المقترح فى تطوير المهارات النفسية (الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) لما لها من تأثير فعال فى تحسين مستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة السادات.

٢- ضرورة التدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلى وبصفة خاصة الإسترخاء والتصور العقلى وتركيز الإنتباه لما لها من دور فعال فى زيادة فعالية إستراتيجيات التفكير وتحقيق أفضل النتائج فى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على طاولة القفز.



- ٣- ضرورة تعليم الطلاب في تخصص الجمباز كيفية الإستفادة من إستخدام إستراتيجيتي التفكير في الواجب المهارى والحديث الذاتى الإيجابى فى الفترة السابقة للأداء حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج فى تطوير المهارات النفسية ومستوى الأداء .
- ٤- إستخدام الإختبارات النفسية قيد البحث خلال توجيه وإنتقاء طلاب تخصص الجمباز بكلية التربية الرياضية - جامعة السادات.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أسامة كامل راتب (١٩٩٩): دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠١): الإعداد النفسى لتدريب الناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): النشاط البدنى والاسترخاء ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٤- السيد محمد خيرى (٢٠٠٥): إختبار الذكاء العالى ، كراسة شروط وتعليمات الإختبار، ط٢، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.
- ٥- رؤوف عبد الكريم عبد الرؤوف (٢٠٠٤): " الخصائص البيوميكانيكية للأداء المهارى علي حسان القفز في ضوء تعديل التصميم الهندسي"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان.
- ٦- سعيد عبد الرشيد خاطر (٢٠٠١): " تطوير ديناميكية الارتكاز باليدين باستخدام جهاز مساعد وتأثيرها علي مستوي الأداء علي حسان القفز"، مجلة التربية الشاملة ، النصف الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ٧- عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠١٥): سيكولوجية مواجهة الضغوط فى المجال الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٨- عبد الله محمد حسن (٢٠٠٩): "فعالية إستخدام الإستراتيجية العقلية لتنمية الثقة بالنفس ومستوى أداء الإرسال فى تنس الطاولة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.



- ٩- عبير رمضان سلامة (٢٠١٦): "تأثير استخدام بعض الاستراتيجيات العقلية لتنمية أبعاد الصلابة العقلية كمدخل لتحسين المستوى الرقوى لمتسابقات ١٠٠ متر حواجز"، مجلة أسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد(٤٢) ، الجزء الثانى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسويط.
- ١٠- محمد العربى شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١١- محمد العربى شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- محمد العربى شمعون (٢٠٠٠): إستراتيجيات التفكير فى المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، القاهرة.
- ١٣- محمد العربى شمعون (٢٠٠١): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٥- محمد صبحى حسانين (٢٠٠١): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، ط٤، ج١، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٦- محمود عبد السلام فرج (٢٠٠٨): "فاعلية إستخدام إستراتيجية عقلية مقترحة فى تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقوى فى مسابقة الوثب العالى"، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد (٤١)، العدد(٧٧)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٧- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ١٨- مصطفى باهى وسمير عبد القادر (٢٠٠٣): سيكولوجية التفوق الرياضى وتنمية المهارات العقلية ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة.



١٩- هدى حسن صابر (٢٠١٦): "تأثير استخدام بعض الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر و فاعلية الأداء الهجومي لدى ناشئي الكومتيه في رياضة الكارتيه"، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد (٧٦) ، الجزء الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

٢٠- وليد أحمد جبر (٢٠٠٤): "فعالية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش "دراسة حالة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان.

ثانياً : المراجع الأجنبية:

21-Anderson, A., (2002) :The Effect of an Instructional Self-Talk Program on Learning Amotor Skill the Overhand Throw, Dissertation Abstracts International.

22-Beal, G.,(2003) : Playing Mind games that help you win , Journal of applied sport psychology, New Seletter - July.

23-Mikes, J., (2011): Fundamental of Basketball: Acomplete Mental Training guide Leisure Presspub, Champaign IL.

24-Rushall Lipman (2005): The effect of using some strategies in sports , journal of the international society of sport psychology v(3)No (2).

25-Van Raalte, et., al., (2004): The Relationship Between Observable Self - talk and Competitive Jounior Tennis Players Match performance, Journal of Sport and Exercise Psychology , 16, 400-415.

ثالثاً : مواقع على شبكة المعلومات الدولية "الإنترنت" :

26- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi>

27-[http://www.USA-gymnastics.org/puplications/technique/newvault table. Html.](http://www.USA-gymnastics.org/puplications/technique/newvault_table.Html)