



دار المنظومة  
DAR ALMANDUMAH  
الرواد في قواعد المعلومات العربية

العنوان:	تأثير استخدام التدريب العقلي وفقا لنمط الايقاع الحيوي اليومي على بعض المهارات النفسية و مستوى اداء الشقلبة الامامية على حسان القفز
المصدر:	الرياضة - علوم وفنون
الناشر:	جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنات
المؤلف الرئيسي:	بدر، جيهان أحمد
المجلد/العدد:	مج 25, ع 2
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2006
الشهر:	يوليو
الصفحات:	65 - 29
رقم MD:	86621
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	القدرات العقلية، المهارات النفسية ، الجمباز، المهارات الحركية ، ألعاب القوى ، لاعبو الجمباز، الاجهزة الرياضية ، الاسترخاء، الصورة العقلية ، الانتباه، الاختبارات و المقاييس الرياضية ، الاختبارات و المقاييس النفسية ، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنات، طالبات الجامعات ، مصر، علم نفس الفروق
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/86621">http://search.mandumah.com/Record/86621</a>

© 2021 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.  
هذه المادة متاحة بناء على الإنفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة. يمكنك  
تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة (مثل  
مواقع الانترنت أو البريد الالكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

تأثير استخدام التدريب العقلي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي اليومي على بعض المهارات النفسية ومستوى أداء الشقبة الأمامية على حصان القفز

المقدمة ومشكلة البحث:

د/ جيهان أحمد بدر

إن حالة الجسم البشري وجميع أعضائه حتى مستوى الخلية الواحدة تتعرض لتغيرات مستمرة طوال الوقت، وتكرر هذه التغيرات مع مختلف المراحل، بمعنى أن الوظائف الحيوية والعضوية لجسم الإنسان بمختلف مستوياتها تخضع لنظام معين وإيقاع توقيتى ثابت يقاس بالثواني والدقائق والساعات ومنها إلى تعاقب الأيام والأسابيع والشهور والسنوات، ويطلق على هذا النظام مصطلح "الإيقاع الحيوي" Biorhythm.

ويقصد بالإيقاع الحيوي التغيرات الحيوية المنتظمة ذات المدى القريب والبعيد والتي يزداد خلالها أو يقل النشاط البدني، العقلي والإنفعالي عند الإنسان. (١٣ : ١٠٤)

ويتفق كل من: فيليبس Phillips (١٩٩٤م)، توري ونوكايما Tori&Nokayma (١٩٩٥م)، تيرم ومورجان Tirme&Morgan (١٩٩٥م)، كوتيد أكيس Kouted Akis (١٩٩٥م) على أهمية معرفة التغيرات المنتظمة التي تحدث داخل الجسم وتشمل الحالات الإنفعالية، العقلية والبدنية، والتي تعرف بالإيقاع البيولوجي والذي من خلاله يمكن تقنين الأحمال التدريبية وإنجاز برامج التدريب بكفاءة عالية.

(٣٧ : ١٢٦)، (٣٨ : ١٢٩)، (٣٩ : ٢٢٨)، (٣٤ : ٣٢٩)

ويتأثر سلوك الفرد بإيقاعه الحيوي الذي يشتمل على ثلاث دورات تؤثر عليه وهي الدورة (البدنية - العقلية - الإنفعالية) بحيث تستغرق الدورة البدنية (٢٣) يوم وتؤثر على القوة والسرعة، التحمل وقدرة الفرد على مقاومة المرض، بينما تستغرق الدورة العقلية (٣٣) يوم بحيث تؤثر على المهارات النفسية للإنسان، وتستغرق الدورة الإنفعالية (٢٨) يوم وتؤثر في الحالة المزاجية، الإحساس، الشعور، العاطفة والإبداع الفنى.

(٢٩ : ٢٠)، (٣٣ : ٢٣،٢٩)

ويشير كل من: أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٥م)، يوسف ذهب ومحمد جابر وأحمد محمود (١٩٩٣م)، محمد عثمان (١٩٩٤م) إلى أن نمط الإيقاع الحيوي للإنسان ينقسم إلى

\* مدرس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحرى - كلية التربية للرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

ثلاث أنماط "النمط الصباحي" ويتميز به الأفراد الذين يكون لديهم في الساعات الصباحية قدرة عالية على العمل مع ارتفاع كفاءة الأجهزة الحيوية لديهم، والقدرة على تقبل الأحمال العالية في تلك الفترة، أما النمط المسائي فهم الأفراد ذوي المقدرة العالية على العمل بكفاءة في الفترة المسائية، مع زيادة التوتر وعدم إنتظام الوظائف المركزية في الفترة الصباحية، وفي الأفراد ذوي النمط الحيوي غير المنتظم يكون القدرة على إظهار أعلى مستوى لكفاءة العمل في كلا الفترتين الصباحية والمسائية، حيث يكون نمط الإيقاع الحيوي لديهم شبه متساوي على مدار ساعات اليوم. (١ : ١٥٢ - ١٥٤)، (٦ : ٢٨)، (٢٠ : ٦٣٨)

ويشير يوسف ذهب (١٩٩٣م) إلى أنه بمتابعة النشاط اليومي للرياضيين أمكن تحديد الإيقاع الحيوي لهم حيث وجدت علاقة بين نتائج أمتابعة الزمنية للنشاط الحيوي ومستوى اللياقة البدنية والإنجاز الرياضي، وبذلك أصبح الإيقاع الحيوي وتحديد ضرورية علمية يمكن بواسطتها تحديد الظروف والتوقيات الملائمة لتحقيق أفضل النتائج الرياضية، وتحديد نمط الإيقاع الحيوي بشكل أساساً لإختيار المجموعات المتجانسة لتحقيق أكبر الإنجازات لظروف معينة. (٢٧ : ١٠٧)

ويعتبر التدريب العقلي من الموضوعات الحيوية في علم النفس الرياضي، حيث يشير مانجر ليدر **Manger Leider** (١٩٩٦م) إلى أن التدريب الذهني يعد جانب أساسى في التدريب الرياضى مثل التدريب البدنى والفنى (المهارى - الخططى). (٣٥ : ٢)

ويشير مصطفى باهى وسمير عبد القادر (١٩٩٩م) إلى أن إستخدام التدريب العقلى يمكن اللاعب من إعداد نفسه لكل الإحتمالات تقريباً أثناء المنافسة الرياضية، ومن ثم تزداد إحتمالية قدرته على التعامل مع الموقف بفاعلية أكثر أثناء المنافسة، كما يساهم فى الشعور بمزيد من الثقة بالنفس. (٢٢ : ٤٦)

إن تدريب بعض المهارات النفسية مثل التصور العقلى والإسترخاء وتركيز الإنتباه، وغيرها من المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب البدنى والفنى، وأن الإهمال فى مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى الأداء الأمثل. (٥ : ٣٦٢)

ويضيف علاوى (١٩٩٧م) أن التدريب الأساسى لمهارة التصور العقلى يشبه التدريب الأساسى للقدرات البدنية والمهارية الحركية، وخاصة التصور العقلى الحركى الذى يساعد اللاعب على الإستفادة منه خلال مواقف الأداء الفعلى للمهارة. (١٧ : ٢٩٩ - ٣٠١)

وتعتبر رياضة الجمباز أحد الأنشطة الرياضية الهامة، والتي تحتل مكاناً بارزاً بين الرياضات الأخرى نظراً لتعدد وتباين أجهزتها كما أنها تتسم بدرجة عالية من الصعوبة، وتتطلب إجراءات أمان خاصة، وتحتاج إلى المزيد من القدرة على التوتر الإنفعالى قبل الأداء، وإلى التفكير المتزن والشعور بالثقة فى النفس.

ويمثل جهاز حسان القفز أحد أجهزة الجمباز الهامة، ودرجة التقييم عليه تتساوى مع درجات التقييم على باقى أجهزة الجمباز الأخرى رغم أن الأداء على هذا الجهاز يقيم من خلال أداء مهارة واحدة فى مقابل عدة مهارات تختلف فى درجة صعوبتها طبقاً لما يتطلبه قانون الجمباز داخل جملة حركية مترابطة لكل من أجهزة الجمباز الأخرى. (٢٥ : ٨)

وتعتبر الشقلبة الأمامية على اليدين على حسان القفز من المهارات الهامة لأنها تمثل الأساس لكثير من المهارات المتقدمة حيث تشير شريفة عبد الحميد (١٩٩٥م) إلى أن هذه المهارة تعتبر الركيزة والأساس الفنى لأغلب المهارات التى تؤدى على حسان القفز، وتعد عاملاً مشتركاً فى معظم القفزات القانونية التى تؤدى على هذا الجهاز. (١٠ : ٣٤)

ويضيف يحيى الحريرى (١٩٨٥م) أن الشقلبة الأمامية على اليدين تعتبر مدخلاً هاماً لإتقان مجموعة من المهارات الأخرى الأكثر صعوبة وحدائث على جهاز حسان القفز.

(٩ : ٢٥)

وعلى الرغم من أهمية مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حسان القفز كما سبق ذكرها إلا أن هناك تفاوت واضح فى مستوى أداء طالبات تخصص جمباز الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق لهذه القفزة ويبدو ذلك واضحاً من نتائج الإختبار العملى للفرقة الثالثة على حسان القفز للعام الجامعى ٢٠٠٤م/٢٠٠٥م، على الرغم أن هذا التخصص يخضع لإشراف تدريسي وتدريبى من قبل معلمة واحدة إلا أن هذا التفاوت يظهر بصورة واضحة فى مستوى الأداء لهذه المهارة، وقد يرجع ذلك إلى عدم الإهتمام بالجانب العقلى لتطوير بعض المهارات النفسية من جانب الفائزين بالتدريب والتدريب، والإهتمام فقط بالجوانب البدنية والفنية لهذه المهارة قيد البحث، وأيضاً عدم الإهتمام بتحديد نمط الإيقاع

الحيوى للطالبات والإستفادة من ذلك فى الإرتقاء بمستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدىن على حسان القفز .

ولذلك فكرت الباحثة فى جزئية تحديد نمط الإيقاع الحيوى اليومى لتتعرف على الأوقات المناسبة للتعليم والتدريب لكل طالبة من طالبات التخصص، والتي ربما لم تتح لهن فرصة معرفة النمط الإيقاع الحيوى لهن والتي تستطيع الطالبة فيه تحقيق أفضل النتائج فى التدريب وبالتالي الإختبار المحدد للمهارة قيد البحث، وكذلك التعرف على تأثير تطوير بعض المهارات النفسية فى ظل ظروف نمط الإيقاع الحيوى المناسب ونتاج هذا على مستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدىن على جهاز حسان القفز لدى طالبات تخصص جمباز الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق.

#### أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام التدريب العقلى وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومى على:

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

٢- مستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدىن على جهاز حسان القفز.

#### فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبيتين (النمط الصباحى - النمط المسائى) فى المهارات النفسية قيد البحث ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على جهاز حسان القفز ولصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيتين (النمط الصباحى - النمط المسائى) فى المهارات النفسية قيد البحث ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على جهاز حسان القفز ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى).

## المصطلحات المستخدمة في البحث:

### التدريب العقلي Mental Training:

هو "الإستراتيجيات التى يستخدم بها المهارات النفسية (التصور العقلي - تركيز الإنتباه - القدرة على الإسترخاء) فى محاولة لتطوير الأداء". ( ١٦ : ١٣ )

### تركيز الإنتباه Concentration:

هو "القدرة على تثبيت الإنتباه على مثير معين لفترة من الزمن". ( ١٤ : ٢٧٨ )

### التصور العقلي Mental imagery:

هو "وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء". ( ٥ : ١٢٩ )

### الإيقاع الحيوى Biorhythm:

هو "التغيرات المنتظمة التى تحدث داخل الجسم وتشمل الحالة الإنفعالية والعقلية والبدنية حيث يتغير هذا الإيقاع نتيجة للمتغيرات التى تحدث داخل الجسم (متغيرات داخلية) أو التى تحدث خارج الجسم (متغيرات خارجية)". ( ٩ : ١ )

### مستوى الأداء Level Of Performance:

هو "الدرجة أو الرتبة التى يصل إليها الرياضى من السلوك الحركى الناتج عن عملية التعلم لإكتساب إتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدى بشكل يتسم بالإنسيابية والدقة لتحقيق أعلى النتائج مع الإقتصاد فى الجهد". ( ١٢ : ١٨٤ )

### الدراسات السابقة:

قام كوتيد أكيس Kouted Akiss (١٩٩٥م) بدراسة إستهدفت التعرف على العلاقة بين التغيرات الموسمية واللياقة البدنية فى المنافسات الرياضية، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٥) رياضى، ومن أدوات البحث: إختبارات بدنية وأخرى فسيولوجية بالإضافة إلى إستمارة تحديد نمط الإيقاع الحيوى، ومن أهم النتائج: حدوث تغيرات فسيولوجية إيجابية عندما تم توجيه التدريبات وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى. (٣٤)

قامت بسمة شريف حيدر (١٩٩٦م) بدراسة إستهدفت التعرف على فاعلية برنامج للتدريب العقلى على بعض المهارات العقلية المتمثلة فى القدرة على الإسترخاء - تركيز الإنتباه - التصور العقلى وأيضاً على تحسين بعض مهارات الطوق، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) طالبة ثم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٥) طالبة، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - إختبار تركيز الإنتباه - مقياس التصور العقلى - البرنامج المقترح للتدريب العقلى، ومن أهم النتائج: التدريب العقلى ذو فاعلية فى تحسين المهارات العقلية كما ساهم فى تحسين وتطوير مهارات الطوق بصورة فعالة. (٦)

أجرى زكريا سعد (١٩٩٦م) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير إستخدام التدريب العقلى فى تطوير أداء نهايات الجمل الحركية لدى الناشئين فى رياضة الجمباز، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٦) ناشئى جمباز تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٨) ناشئى، ومن أدوات البحث: برنامج التدريب العقلى المقترح - إختبارات بدنية ومهارية ونفسية، ومن أهم النتائج: التدريب العقلى ذو فاعلية فى تطوير المهارات النفسية ومستوى الأداء الفنى فى الجمباز. (٨)

قامت نجلاء فتحى مهدى (١٩٩٧م) بدراسة إستهدفت التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٠) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٢٥) طالبة، ومن أدوات البحث: مقياس القدرة على الإسترخاء - إختبار تركيز الإنتباه - مقياس التصور العقلى - إختبار "كائل" للذكاء - البرنامج المقترح للتدريب العقلى، ومن أهم النتائج: إن التدريب العقلى ذو فاعلية فى تنمية مهارات الإسترخاء، التصور العقلى وتركيز الإنتباه، ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية الحديثة. (٢٣)

أجرت كل من أتينزا وبالاوير وجارسيا **Atienza, Balaguri & Garica** (١٩٩٨م) دراسة إستهدفت التعرف على أثر إستخدام نماذج الفيديو والتدريب العقلى على الأطفال من ٩ - ١٢ سنة فى رياضة التنس، إستخدم الباحث المنهج التجريبي، على عينة قوامها (٣٠) طفل تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات إثنين تجريبيتين وواحدة ضابطة قوام كل منهما (١٠) أطفال، ومن أدوات البحث: برنامج تدريب بنى - نماذج فيديو - برنامج تدريب عقلى بالإضافة إلى نماذج فيديو، إختبارات نفسية، ومن أهم النتائج: وجود فروق دالة إحصائياً

بالنسبة للمجموعة التي استخدمت التدريب الذهني مع نماذج الفيديو مقارنة بالمجموعتين الثانية والثالثة (الضابطة). (٣٠)

قام كل من أحمد محمود إبراهيم وأمر الله البساطي (١٩٩٩م) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير توجيه أحمال تدريبية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية الدولية للاعب الكاراتيه وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٥) لاعب كاراتيه درجة أولى، ومن أدوات البحث: القياسات الفسيولوجية - مقياس أوستبرج لتحديد نمط الإيقاع الحيوي، ومن أهم النتائج: تحقيق أفضل النتائج للاعب الإيقاع الحيوي المسائي أكثر من لاعبي المجموعات الأخرى حيث تزامن إيقاعهم الحيوي مع زمن وتوقيت تنفيذ الأحمال التدريبية بالبرنامج التدريبي المقترح.

(٣)

أجرى كل من أحمد محمود إبراهيم وماجدة أحمد حمودة (٢٠٠٠م) دراسة استهدفت التعرف على تأثير الأحمال التدريبية على قيم بعض مؤشرات كفاءة الجهاز التنفسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٧١) طالبة، ومن أدوات البحث: مقياس أوستبرج لتحديد نمط الإيقاع الحيوي - قياسات فسيولوجية ومن أهم النتائج: استخدام نمط الإيقاع الحيوي خلال توجيه الأحمال التدريبية وتنفيذها انعكس إيجابياً على مستوى التقدم المئوي لمؤشرات كفاءة الجهاز التنفسي لدى عينة البحث. (٤)

أجرى آيان كوكريل Ian Cockril (٢٠٠١م) دراسة استهدفت التعرف على أثر تطوير بعض المهارات النفسية على إطاحة المطرقة إحدى المهارات الحركية المركبة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥) لاعبين في إطاحة المطرقة، ومن أدوات البحث: إختبار تركيز الإنتباه - إختبار التصور العقلي - برنامج التدريب العقلي، ومن أهم النتائج: تؤثر إستراتيجية التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والإنجاز الرقمي لمسابقي إطاحة المطرقة. (٣٢)

قام هشام محمد أنور (٢٠٠٢م) بدراسة استهدفت التعرف على تأثير البرنامج التدريبي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على تطوير الأداء المهارى الهجومي الفردي لكل من مجموعتي البحث الصباحي والمسائي، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣١) ناشئ كرة يد، و من أدوات البحث: مقياس أوستبرج لتحديد نمط الإيقاع الحيوي -



الإختبارات البدنية والمهارية - البرنامج التدريبي المقترح، ومن أهم النتائج: الإيقاعات الحيوية للأجهزة الداخلية لجسم الناشئ لها تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهارى الهجومي الفردي والقدرة على الإنجاز وتطوير الحالة التدريبية. (٢٤)

أجرى كل من عادل صبرى ومحمد يوسف (٢٠٠٤م) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير التدريب العقلى على تطوير بعض المهارات النفسية (الإسترخاء - تركيز الإنتباه - التصور العقلى) ومستوى أداء بعض اللكمات لدى ملاكمى الدرجة الأولى، وإستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٢) ملاكماً، ومن أدوات البحث: إختبار تركيز الإنتباه، مقياس القدرة على الإسترخاء - مقياس التصور العقلى، ومن أهم النتائج: يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلى إيجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية قيد البحث لدى ملاكمى الدرجة الأولى. (١١)

أجرى مدحت يونس عبد الرازق (٢٠٠٤م) دراسة إستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومى على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٧) لاعب كرة سلة، ومن أدوات البحث: مقياس أوستبرج لتحديد نمط الإيقاع الحيوى إختبارات بدنية - البرنامج التدريبي المقترح، ومن أهم النتائج: تميز المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوى المتقدم مع توقيت تنفيذ البرنامج التدريب المقترح عن المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوى غير المتقدم مع زمن تنفيذ محتوى البرنامج. (٢١)

### التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات العلمية العربية والأجنبية النقاط التالية:

- تمت الدراسات فى الفترة من ١٩٩٥م إلى ٢٠٠٤م.
- تركزت أهداف الدراسات فى تطوير مستوى الأداء المهارى وبعض القدرات البدنية الخاصة وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى، وأيضاً تطوير بعض المهارات النفسية من خلال تنفيذ البرامج المقترحة للتدريب العقلى.
- إستخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي ما عدا دراسة كل من تريم ومورجان فإنها إستخدمت المنهج الوصفى بإتباع الأسلوب المسحى.

- تنوع المجال البشرى للدراسات بين لاعبين - ناشئين - طلاب من الجنسين (ذكور - إناث). إستخدمت معظم الدراسات مقياس أوسبرج لتحديد نمط الإيقاع الحيوى - إختبار تركيز الإنتباه - مقياس التصور العقلى - مقياس القدرة على الإسترخاء.
- لا توجد دراسة علمية واحدة على المستوى المحلى والدولى (فى حدود علم الباحثة) تناولت تطوير المهارات النفسية وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى من خلال تطبيق التدريب العقلى.

### الإستفادة من الدراسات السابقة:

- تحديد المنهج المستخدم وطريقة إختيار العينة وشروط تكافؤها.
- تحديد الإختبارات النفسية لجمع البيانات فى الدراسة الماثلة.
- تحديد الأداة التى من خلالها يمكن تحديد نمط الإيقاع الحيوى اليومى وهى مقياس أوسبرج.
- تحديد الأبعاد الرئيسية فى برنامج التدريب العقلى المقترح.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لبيانات الدراسة الماثلة.
- إستفادت الباحثة من نتائج هذه الدراسات فى تفسير ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، وذلك بإستخدام القياس القبلى البعدى للمجموعتين التجريبيتين وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى (النمط الصباحى - النمط المسائى).

#### عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة تخصص جميز بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق فى العام الجامعى ٢٠٠٥م / ٢٠٠٦م، والبالغ عددهن (٤٧) طالبة، وتم إستبعاد عدد (١٤) طالبة من أفراد العينة اللاتى يتصفن بنمط الإيقاع الحيوى غير المنتظم، وبذلك تصبح عينة البحث الأساسية (٣٣) طالبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبيتين وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى الخاص بهما كما يلى:

المجموعة التجريبية الأولى: ذات نمط الإيقاع الحيوى الصباحى وعددهن (١٤) طالبة.

المجموعة التجريبية الثانية: ذات نمط الإيقاع الحيوى المسائى وعددهن (١٩) طالبة.

وتشير الباحثة إلى أنه تم إستخدام الطالبات ذو النمط الإيقاع الحيوى غير المنتظم و البالغ عددهن (١٤) طالبة كعينة إستطلاعية.

### أدوات جمع البيانات:

إشتملت أدوات جمع البيانات على ما يلى:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث:

- جهاز الرستاميتز لقياس إرتفاع القامة.
- ميزان طبى معايير لقياس الوزن.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- حبال طولها (٧٥سم) - حصان قفز.
- كرات طبية زنة (٣كجم).

ثانياً: مقياس أوستبرج Ostberg: مرفق (١)

قام بتعريب وتقنين هذا المقياس كل من أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحى حساتين (١٩٩٧م) (٢) وهو عبارة عن (٢٣) سؤال، ولكل سؤال له أكثر من إجابة ويتم تقويم نتائج الإستمارة حسب الدرجات المعيارية لكل إجابة، وذلك لتحديد نمط الإيقاع الحيوى (النمط الصباحى - النمط النهارى (غير المنتظم) - النمط المسائى) وقد تم إستخدام هذا المقياس فى كثير من الدراسات العربية وذلك لثمته بمعاملات علمية عالية. (٣)، (٤)، (٢١)، (٢٤)، (٢٧).

ثالثاً: الإختبارات البدنية: مرفق (٢)

- إختبار العدو (٣٠) متر من البدء العالى.
- (لقياس السرعة الإنتقالية)
- إختبار الوثب العمودى.
- (لقياس القدرة العضلية للرجلين)
- إختبار دفع كرة طبية ٣كجم لأبعد مسافة.
- (لقياس القدرة العضلية للذراعين).
- إختبار الوقوف بمشط القدم على مكعب.
- (لقياس التوازن الثابت)
- إختبار نط الحبل.
- (لقياس التوافق)

- إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف. (لقياس المرونة)

رابعاً: الإختبارات النفسية والعقلية: مرفق (٣)

١- إختبار القدرة على التصور البصرى المكاتبى "الذكاء" إعداد/ خليل ميخائيل معوض (١٩٨٧م) ويهدف إلى تصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد.

٢- مقياس القدرة على الإسترخاء:

وضع هذا المقياس فى الأصل فرانك فيتال Frank Vital (١٩٧١م)، وأعد صورته العربية كل من محمد حسن علاوى وأحمد السويفى (١٩٨١م)، ويتكون المقياس من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للمختبر فى التعبير عن قدرته على الإسترخاء العضلى والعقلى الإرادى عن طريق الإستجابات اللفظية لعبارات المقياس، ويعد هذا المقياس صالح لكلا الجنسين ولجميع الأعمار الزمنية. (١٥)

٣- مقياس التصور العقلى:

أعد هذا المقياس محمد العربى شمعون وماجدة إسماعيل (١٩٩٦م) تحت عنوان "التصور العقلى فى المجال الرياضى"، ويهدف إلى التعرف على الدرجة التى يمكن بها اللاعب إستخدام الحواس أثناء التصور العقلى، وقد إشتمل على إثنين من المواقف الرياضية هما: - الممارسة الفردية. - الأداء فى المنافسة.

وذلك من خلال أبعاد التصور العقلى وهى:

١- التصور البصرى. ٢- التصور السمعى.

٣- التصور الحس حركى. ٤- التصور الإنفعالى.

٥- التحكم فى التصور. ٦- التصور الداخلى. (١٥ : ٣٤٣ - ٣٥٠)

٤- إختبار شبكة التركيز:

وضع هذا الإختبار فى الأصل دورثى هاريس Dorothy, H (١٩٨٧م) لقياس تركيز الإنتباه، وأعد صورته العربية محمد العربى شمعون (١٩٩٦م) ويتكون هذا الإختبار من مجموعة من الأرقام من صفر حتى تسعة وتسعون داخل مربعات تقدم للمختبر لمدة دقيقة

واحدة، و يطلب منه متابعة هذه الأرقام بالترتيب من الرقم الذى يحدد له، وذلك بوضع علامة على هذا المربع، ويتم حساب المربعات التى وصل إليها فى نهاية الدقيقة.

( ١٥ : ٣٨٩ - ٣٩٠ )

#### خامساً: تقييم مستوى الأداء المهارى:

تم تقييم مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حضان القفز بواسطة (٤) محكمات\* (مرفق ٤)، وذلك بإعطاء الطالبة درجة من (١٠) درجات، على أن يتم إستبعاد الدرجتين الكبرى والصغرى ويتم الإبقاء على الدرجتين الباقيتين على أن يؤخذ متوسطهما.

#### المعاملات العلمية للإختبارات (قيد البحث):

##### أولاً: حساب معامل الصدق:

قامت الباحثة بتطبيق الإختبارات البدنية والمهارية والنفسية والعقلية على عينة قوامها (١٤) طالبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد تم إيجاد صدق الإختبارات بإستخدام الصدق التمايزى عن طريق المقارنة الطرفية بين الأرباعى الأعلى والأرباعى الأدنى لدرجات الإختبارات، وذلك فى الفترة من ٢٥/٩/٢٠٠٥م وحتى ٢٨/٩/٢٠٠٥م والجدول (١) يوضح ذلك.

##### ثانياً: حساب معامل الثبات:

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للإختبارات قيد البحث عن طريق تطبيق الإختبارات وإعادة تطبيقها بفاصل زمنى قدره يوم واحد للإختبارات البدنية والمهارية وبفاصل زمنى قدره (١٠) أيام للإختبارات النفسية والعقلية، على عينة قوامها (١٤) طالبة عن مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثانى وذلك من الفترة من ٢٩/٩/٢٠٠٥م وحتى ٨/١٠/٢٠٠٥م ، والجدول (٢) يوضح ذلك.

\* اعضاء هيئة التدريس بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

جدول (١)

معامل الصدق للإختبارات قيد البحث

(ن = ٧)

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	الإرباعي الأعلى		الإرباعي الأدنى		قيمة ت*
			١ع	١س	٢ع	٢س	
البدني	إختبار العدو (٣٠)م من البدء العالى	ثانية	٠,٧٤	٦,١٢	٠,٨١	٧,٢٣	٠٧,١٤
	إختبار الوثب العمودى	سم	٥,١٢	٢٨,٥	٣,٦٩	٢٤,٠	٠٥,٩١
	إختبار دفع كرة طبية (٣كجم)	متر	٠,٤٥	٦,٧٥	٠,٥١	٥,٥٥	٠٩,٢٨
	إختبار الوقوف بمشط القدم	ثانية	٠,٣٤	٤,١٨	٠,٣٨	٣,٤٩	٠٣,٧٤
	إختبار نظ الحبل	عدد	٠,٨٩	٣,٠	٠,٦٧	٢,٠	٠٤,٤٩
	إختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٢,١٦	٩,٥	١,٩١	٦,٢٥	٠٦,١٧
النفسية والعقلية	مقياس القدرة على الإسترخاء	درجة	٣,٥٤	٣٩,٢٥	٤,١٤	٣٤,٠	٠٣,٩٩
	إختبار شبكة التركيز	درجة	١,١٧	٨,١٢	١,١١	٩,٤	٠٣,٧٦
	مقياس التصور العقلى	درجة	٥,١١	٥١,٤٦	٤,٣٦	٤٥,٠	٠٥,٦١
	إختبار القدرة على التصور البصرى المكائى "الدعاء"	درجة	٥,٧٩	١١٩,٨٢	٥,١٥	١١٥,٠	٠٣,٣٤
المهارية	مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان الفلز	درجة	٠,٩٤	٥,٩٦	١,٠١	٤,٤٤	٠٥,٢٩

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة ت\* الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٤٤٧.

يتضح من الجدول (١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى فى الإختبارات قيد البحث ولصالح الأرباعي الأعلى، مما يشير إلى صدق هذه الإختبارات فيما تقيس.

جدول (٢)

معامل الثبات للإختبارات قيد البحث

(ن = ١٤)

قيمة ز'	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	البيان	المتغيرات
	٢٤	٢٥	١٤	١٥			
٠,٠٨٩٥	٠,٦٦	٧,١٤	٠,٧٩	٧,١٦	ثقبية	إختبار العدو (٣٠) م من البدء العالى	البدنية
٠,٠٧٨٨	٤,٠٢	٢٥,٠	٣,٣٥	٢٤,٥	سم	إختبار الوثب العمودى	
٠,٠٧٤٥	٠,٧١	٥,٥٢	٠,٦٤	٥,٦٥	متر	إختبار دفع كرة طبية (٣٣ كجم)	
٠,٠٨٤٨	٠,٥٦	٣,٣٩	٠,٤١	٣,٤٦	ثابتية	إختبار الوقوف بمشط القدم	
٠,٠٧٩٩	٠,٧١	٢,١٤	٠,٦٩	٢,٠	عدد	إختبار نط الحبل	
٠,٠٧٥١	٢,١٥	٦,٠	١,٨٩	٦,٣٥	سم	إختبار نثى الجذع للأمام من الوقوف	
٠,٠٨٠١	٣,٥٩	٣٤,٠	٣,٧٦	٣٤,٢٢	درجة	مقياس القدرة على الإسترخاء	التفسيه و العقلية
٠,٠٨٢٤	١,٢٩	٩,٠	١,٣٤	٩,١٤	درجة	إختبار شبكة التركيز	
٠,٠٨٢٢	٤,٥٥	٤٦,٢٤	٤,٧١	٤٦,٨٢	درجة	مقياس التصور العقلى	
٠,٠٧١٥	٦,١٢	١١٧,٠	٥,٣٩	١١٦,٠	درجة	إختبار القدرة على التصور البصرى المكاتبى "الكفاء"	
٠,٠٨٣٣	٠,٩١	٥,٠	١,١٢	٤,٩٦	درجة	مستوى أداء المشقبة الأمامية على حسان القفز	المهارية

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة ز' الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٥٢٢

يتضح من الجدول (٢) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين نتائج التطبيقين الأول والثانى للإختبارات قيد البحث، مما يشير إلى ثبات الإختبارات عند إجراء القياس.

## تجانس أفراد عينة البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي والجدولين (٣)، (٤) يوضحان ذلك.

### جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث في العمر الزمني والطول والوزن والذكاء

(ن = ٣٣)

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	٢١,١٥	٠,٦١	٢١,٠	٠,٧٤	
الطول	سم	١٦٤,٧١	٤,٣٣	١٦٣,٥	٠,٨٤	
الوزن	كجم	٦٠,٠	٦,١٩	٥٨,٧٥	٠,٦١	
القدرة على التصور البصري المكافئ "الذكاء"	درجة	١١٧,٢٤	٧,٣٧	١١٥,٠	٠,٩١	

يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات النمو قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٦١ : ٠,٩١) أي أنها تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.



جدول (٤)

تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث

(ن = ٣٣)

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
البدنية	السرعة الإلتقالية	ثانية	٦,٨٧	٠,٦٩	٦,٦٩	٠,٧٨
	القدرة العضلية للرجلين	سم	٢٦,٧٥	٥,٥١	٢٥,٠	٠,٩٥
	القدرة العضلية للذراعين	متر	٦,١١	٠,٦٥	٦,٠	٠,٥١
	التوازن الثابت	ثانية	٣,٣١	٠,٧٧	٣,١١	٠,٧٨
	التوافق	عدد	٢,١٥	٠,٨٢	٢,٠	٠,٥٥
	المرونة	سم	٧,٨٥	٢,٩٥	٧,٠	٠,٨٦
النفسية	القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٥,١٤	٤,١٦	٣٤,٠	٠,٨٢
	تركيز الإنتباه	درجة	٩,٢١	١,٣٧	٩,٠	٠,٤٦
	التصور العقلي	درجة	٤٩,٤٦	٥,٥٢	٤٩,٠	٠,٧٩
المهارية	مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حضان القفز	درجة	٥,٢٤	١,٠٤	٥,٠	٠,٦٩

يتضح من الجدول (٤) أن جميع قيم معاملات الإلتواء للمتغيرات البدنية والمهارية والنفسية قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٤٦ : ٠,٩٥) أي أنها تنحصر ما بين (٣ ±) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

تكافؤ مجموعتي البحث:

- قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث (مجموعة النمط الصباحي - مجموعة النمط المسائي) في المتغيرات التالية (النمو - البدنية - المهارية - النفسية - الذكاء)، والجدولين (٥)، (٦) يوضحان ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي (الصباحي - المسائي) في

متغيرات النمو والذكاء (ن = ٣٣)

المتغيرات	البيان	وحدة القياس	مجموعة النمط الصباحي ن = ١٤		مجموعة النمط المسائي ن = ١٩		قيمة ت'
			س١	ع١	س٢	ع٢	
العمر الزمني	سنة		٢١,١٥	٠,٧٤	٢١,٠٤	٠,٦٨	٠,٤
الطول	سم		١٦٤,٠	٣,٩١	١٦٣,٠	٤,٢٦	٠,٦٢
الوزن	كجم		٥٩,٥	٥,١٦	٥٨,٠	٥,٣٤	٠,٧٣
الذكاء	درجة		١١٦,٨٦	٧,٣١	١١٥,٠	٦,٨١	٠,٦٧

قيمة ت' الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢.

يتضح من الجدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين مجموعتي البحث (مجموعة النمط الصباحي - مجموعة النمط المسائي) في العمر الزمني والطول والوزن والذكاء، مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي (الصباحي - المسائي) في

المتغيرات البدنية والمهارية وال نفسية (ن = ٣٣)

قيمة ت	مجموعة النمط المسائي ن = ١٩		مجموعة النمط الصباحي ن = ١٤		وحدة القياس	البيان	المتغيرات
	٢ع	٢س	١ع	١س			
٠,٣٥	٠,٥٦	٦,٧٥	٠,٦٤	٦,٦٧	ثابتية	السرعة الإنتقالية	البدنية
٠,٧٤	٣,٧٨	٢٥,٢٥	٤,٩٦	٢٦,٥	سم	القدرة العضلية للرجلين	
٠,٨١	٠,٤١	٦,٠	٠,٥٥	٦,١٥	متر	القدرة العضلية للذراعين	
٠,٢٧	٠,٦٣	٣,٤٦	٠,٧١	٣,٣٩	ثابتية	التوازن الثابت	
٠,٣٤	٠,٨٨	٢,١٢	٠,٩٢	٢,٠	عدد	التوافق	
٠,٥٧	٢,٣٥	٧,٠	٢,١٦	٧,٥	سم	المرونة	
٠,١٤	٣,٧٩	٣٥,٠	٤,٢١	٣٥,٢٢	درجة	القدرة على الإسترخاء	النفسية والعقلية
٠,٢٣	١,٣٦	٩,٠٢	١,٢٨	٩,١٤	درجة	تركيز الإنتباه	
٠,٣٣	٥,١١	٥١,٠	٥,١٧	٥١,٦٦	درجة	التصور العقلي	
٠,٢٣	٠,٦٩	٤,٧٥	٠,٩٣	٤,٨٢	درجة	مستوى أداء الشقلبية الأمامية على حصان القفز	المهارية

قيمة "ت" الجدولية عند ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢.

ينضح من الجدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين مجموعتي البحث (النمط الصباحي - النمط المسائي) في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

## البرنامج المقترح للتدريب العقلي:

### أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح للتدريب العقلي إلى:

- 1- تطوير بعض المهارات النفسية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) لدى طالبات تخصص جيمناز الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق.
- 2- تحسين مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حسان القفز لدى طالبات تخصص جيمناز الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق.

### أبعاد البرنامج المقترح للتدريب العقلي:

البعد الأول: الإسترخاء العضلي:

ويعتبر الإسترخاء العضلي هو البعد الوحيد في البرنامج الذي يتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة، وقد تم استخدام طريقة الإسترخاء التخيلي Imagery Relaxation لتنفيذ هذا البعد، والتي تتضمن أداء سلسلة من الإنقباضات العضلية يتبعها إسترخاء تام مع الإنتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الإسترخاء في جميع المجموعات العضلية ويهدف هذا البعد إلى:

1- المساعدة على خفض التوتر والقلق.

2- تعلم الإحساس بالفرق بين التوتر والإسترخاء والتحكم في عمل الجهاز العضلي.

البعد الثاني: الإسترخاء العقلي:

تم استخدام أسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ هذا البعد بإعتبار أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الإسترخاء، وأكثرها تأثيراً في التحكم في التوتر والقلق، وأعتد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس التي يتم التركيز فيها على التنفس من الحجاب الحاجز وليس من الصدر، ويهدف هذا البعد إلى تخفيف تراكم الضغط والقلق وشفاء الذهن وتعميق الشعور بالإسترخاء.

### البعد الثالث: التصور العقلي:

ويعتبر هذا البعد من الأبعاد الرئيسية الذي يعكس تأثير برنامج التدريب العقلي وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومي على مستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين على حسان القفز وقد تم استخدام تكرار تصور مراحل الأداء الفنى لمهارة الشقبة الأمامية على اليدين على حسان القفز عقلياً من خلال إستدعاء صورة واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوى هذا التصور على عوامل الرؤية والإحساس الحركى أى كل ما يخص مراحل الأداء الفنى للشقبة الأمامية على حسان القفز دون الأداء الفعلى لها، ويهدف هذا البعد إلى:

١- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية.

٢- تنمية الشعور بالوعى الحسى والتحكم فى الحالة الإنفعالية.

### البعد الرابع: تركيز الإنتباه:

يعتبر تركيز الإنتباه من الأبعاد الهامة فى برنامج التدريب العقلي المقترح لما له من تأثير فعال فى نجاح عمليتى التعليم والتدريب، وقد تم استخدام تدريبات تركيز الإنتباه على مهارة الشقبة الأمامية على اليدين على حسان القفز من حيث الأداء الفنى والجوانب الحس حركية، ويهدف هذا البعد إلى:

١- زيادة القدرة على تركيز الإنتباه.

٢- عزل الأفكار السلبية.

٣- زيادة فاعلية الأفكار الإيجابية.

### التوزيع الزمنى للبرنامج المقترح للتدريب العقلي:

بعد الإطلاع على المراجع العلمية (٥)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٧)، (٢٢) وبعض الدراسات المرتبطة (٦)، (٨)، (٢٣)، (١١) إستطاعت الباحثة التوصل إلى تحديد مدة البرنامج، وكذلك زمن الوحدة التدريبية، وعدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع كما يلي:

١- مدة تطبيق البرنامج المقترح للتدريب العقلي (٨) أسابيع.

٢- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (٣) وحدات تدريبية.

٣- زمن الوحدة التدريبية اليومية (٣٠) دقيقة.

٤- عدد الوحدات التدريبية فى البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية.

٥- عدد ساعات البرنامج المقترح للتدريب العقلى (١٢) ساعة.

#### خطوات تنفيذ وحدات البرنامج المقترح للتدريب العقلى:

١- من وضع الرقود على الظهر بحيث يكون الجسم فى وضع مستقيم ومسترخياً مع مراعاة أن توضع أجزاء الجسم المختلفة بقدر مساو على الأرض دون حدوث تحميل زائد على جزء معين من الجسم يزيد عن أجزاء الجسم الأخرى، ومن الأفضل أن يتم غمض العينين قليلاً.

٢- أداء مجموعة من التدرجات التى تتسم بالإنقباض الشديد للمجموعات العضلية والثبات فترة تتراوح ما بين أربع إلى خمس ثوانى يعقبها الرجوع إلى حالة الإسترخاء.

٣- أداء مجموعة من تدرجات التحكم فى التنفس عن طريق تبادل أخذ الشهيق العميق ببطء والإحتفاظ به داخل الصدر ثم أداء الزفير بالتدرج.

٤- أداء مجموعة من التصورات العقلية للمراحل الفنية لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز.

٥- أداء التصور العقلى لمراحل الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز مع التركيز على بعض الجوانب الهامة مثل مرحلة الإرتقاء والطيران والإرتكاز والدفع والهبوط.

٦- السهوض والإستيقاظ تدريجياً عن طريق إهتزاز الأمشاط، ثم تحريك القدمين وتحريك اليدين وفتح العينين ببطء و الوصول لوضع الجلوس ثم الوقوف مع مد الجسم والتكيف مع الجو المحيط.

وتشير الباحثة إلى أن التوزيع الزمنى لمحتوى برنامج التدريب العقلى وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومى موضح بالجدول رقم (٧).

جدول (٧)

التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي

الأسبوع	الأبعاد	الطريقة	الزمن المحدد
الأول	إسترخاء عضلي	طريقة ديفيد كايوس "التخيل الإسترخائي"	(٢٥) ق إسترخاء عضلي (٥) ق إستيقاظ
الثاني	إسترخاء عقلي	التحكم في التنفس	(٥) ق إسترخاء عضلي. (٢٠) ق إسترخاء عقلي. (٥) ق إستيقاظ.
الثالث والرابع والخامس	التصور العقلي	تكرار تصور المراحل الفنية لمهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز (إقتراب - إرتقاء - طيران - إرتكاز ولفع وهبوط)	(٧) ق إسترخاء عضلي. (١٠) ق إسترخاء عقلي. (١٠) ق تصور عقلي. (٥) ق إستيقاظ.
السادس والسابع والثامن	تركيز الإنتباه	تثبيت الإنتباه على أحد الجوانب الهامة في المراحل الفنية لمهارة الشقلبة الأمامية على حضان القفز مثل مرحلة الإرتقاء والطيران والإرتكاز والدفع	(٥) ق إسترخاء عضلي. (٥) ق إسترخاء عقلي. (١٥) ق تصور وتركيز. (٥) ق إستيقاظ.

وتشير الباحثة إلى أن محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي وفقاً لنمط الإيقاع

الحيوي اليومي موضح بمرفق رقم (٥).

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبيتين (النمط الصباحي

- النمط المسائي) في الفترة الزمنية من ١٢/١٠/٢٠٠٥م وحتى ١٣/١٠/٢٠٠٥م وقد تم

القياس للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) خلال الفترة من الساعة (٩ - ١١)

صباحاً، والمجموعة التجريبية الثانية النمط المسائي خلال الفترة من الساعة (٤ - ٦) مساءً.

## تطبيق البرنامج المقترح للتدريب العقلى:

تم تطبيق محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلى على مجموعتى البحث (النمط الصُّباحى - النمط المسائى) فى الفترة الزمنية من ١٦ / ١٠ / ٢٠٠٥م وحتى ١٠ / ١٢ / ٢٠٠٥م أى على مدى (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع تم تطبيقها فى الفترة من الساعة التاسعة وحتى التاسعة والنصف صباحاً.

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعتى البحث بنفس الترتيب والأسلوب الذى أجريت به القياسات القبلىة وذلك فى الفترة من ١٢ / ١٢ / ٢٠٠٥م وحتى ١٤ / ١٢ / ٢٠٠٥م.

### المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام أساليب التحليل الإحصائى التالية:

- المتوسط الحسابى. - الإتحراف المعيارى.

- الوسيط. - معامل الإلتواء.

- معامل الارتباط البسيط. - إختبار "ت".

- نسب التقدم %.

تبنت الباحثة مستوى ٠,٠٥ حدّاً للدلالة.



عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في المهارات النفسية قيد البحث (ن = ١٤)

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		١س	١ع	٢س	٢ع
القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٥,٢٢	٤,٢١	٤٤,٠	٥,٥٧
التصور العقلي	درجة	٥١,٦٦	٥,١٧	٦٧,١٢	٧,١١
تركيز الإنتباه	درجة	٩,١٤	١,٢٨	٦,٨	١,٣٤

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة ت\* الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٦١

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في المهارات النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في المهارات النفسية قيد البحث (ن = ١٩)

البيان	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
		١س	١ع	٢س	٢ع
القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٥,٠	٣,٧٩	٣٩,٢٨	٤,٥٩
التصور العقلي	درجة	٥١,٠	٥,١١	٦٠,٠	٥,٨٤
تركيز الإنتباه	درجة	٩,٠٢	١,٣٦	٨,٠	١,١٩

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة ت\* الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٦١

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في المهارات النفسية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

### جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيتين (النمط الصباحي - النمط المسائي) في المهارات النفسية قيد البحث

البيان	وحدة القياس	مجموعة النمط الصباحي ن = ١٤		مجموعة النمط المسائي ن = ١٩		قيمة ت
		س	ع	س	ع	
المتغيرات						
القدرة على الإسترخاء	درجة	٤٤,٠	٥,٥٧	٣٩,٢٨	٤,٥٩	*٢,٤١
التصور العقلي	درجة	٦٧,١٢	٧,١١	٦٠,٠	٥,٨٤	*٢,٨٥
تركيز الإنتباه	درجة	٦,٨	١,٣٤	٨,٠	١,١٩	*٢,٤٥

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢.

يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبيتين (النمط الصباحي - النمط المسائي) في المهارات النفسية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي).

### جدول (١١)

معدل تغير القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبيتين (النمط الصباحي - النمط المسائي) في المهارات النفسية قيد البحث

البيان	وحدة القياس	مجموعة النمط الصباحي ن = ١٤		مجموعة النمط المسائي ن = ١٩		معدل التغير %
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي	
المتغيرات						
القدرة على الإسترخاء	درجة	٣٥,٢٢	٤٤,٠	٣٥,٠	٣٩,٢٨	%١٢,٢
التصور العقلي	درجة	٥١,٦٦	٦٧,١٢	٥١,٠	٦٠,٠	%١٧,٦
تركيز الإنتباه	درجة	٩,١٤	٦,٨	٩,٠٢	٨,٠	%١٢,٧

يتضح من الجدول (١١) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) على أفراد المجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في معدل تغير القياس البعدي عن القبلي في المهارات النفسية قيد البحث.

### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في

مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حسان القفز (ن = ١٤)

قيمة ت*	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان
	٢ع	٢س	١ع	١س		
٠٧,١٥	٠,٧٩	٦,٩٨	٠,٩٣	٤,٨٢	درجة	مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حسان القفز

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة ت\* الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٦١

يتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حسان القفز ولصالح القياس البعدي.

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في

مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حسان القفز (ن = ١٩)

قيمة ت*	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيان
	٢ع	٢س	١ع	١س		
٠٥,٩٧	٠,٥٥	٥,٨٦	٠,٦٩	٤,٧٥	درجة	مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حسان القفز

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

قيمة ت\* الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٠١

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حضان القفز ولصالح القياس البعدي.

#### جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين (النمط الصباحي - النمط المسائي) في مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حضان القفز

البيان	وحدة القياس	مجموعة النمط الصباحي ن = ١٤		مجموعة النمط المسائي ن = ١٩		قيمة ت*
		١س	١ع	٢س	٢ع	
مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حضان القفز	درجة	٦,٩٨	٠,٧٩	٥,٨٦	٠,٥٥	٠,٤٣١*

قيمة ت\* الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٤٢. \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبتين (النمط الصباحي - النمط المسائي) في مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حضان القفز ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي).

#### جدول (١٥)

معدل تغير القياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبتين (النمط الصباحي - النمط المسائي) في مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حضان القفز

البيان	وحدة القياس	مجموعة النمط الصباحي ن = ١٤			مجموعة النمط المسائي ن = ١٩	
		قبلي	بعدي	معدل التغير %	قبلي	بعدي
مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حضان القفز	درجة	٤,٨٢	٦,٩٨	%٤٤,٨١	٤,٧٥	٥,٨٦
						%٢٣,٣٧

يتضح من الجدول (١٥) تفوق أفراد المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) على أفراد المجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في مستوى أداء الشقبة الأمامية على حصان القفز.

### ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في الإسترخاء لصالح القياس البعدي.

كما يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في الإسترخاء لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة ذلك التحسن في القدرة على الإسترخاء إلى البرنامج المقترح للتدريب العقلي والذي إشمئ على تدريبات إسترخائية متعاقبة لكل المجموعات العضلية للجسم، وإستخدام أسلوب التحكم في التنفس لإحداث الإسترخاء العقلي.

ويتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من: بسمة شريف (١٩٩٦م) (٦)، زكريا سعد (١٩٩٦م) (٨)، نجلاء فتحى (١٩٩٧م) (٢٣)، آيان كوكريل (٢٠٠١م) (٣٢)، عادل صبرى ومحمد يوسف (٢٠٠٤م) (١١)، على أن التدريب العقلي يؤثر بصورة إيجابية في القدرة على الإسترخاء، وخفض مستوى التوتر، وإكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي للوصول إلى درجة التوتر المثلى والتي تساعد على كفاءة الأداء خلال المنافسة.

وفى هذا الصدد تشير مارثا دافيز **Martha Davis** (١٩٩٩م) إلى أن مهارة الإسترخاء تعتبر من أهم المهارات النفسية فى برامج التدريب العقلي والتي تعمل على مواجه مصادر التوتر والتي تفاجئ اللاعب بمتطلبات يجب التكيف معها والعمل من خلالها (٣٦ : ١١)

وتشير نتائج الجدول (٨) إلى وجود فروق دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) فى التصور العقلي.

كما تشير نتائج الجدول (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) فى التصور العقلي.

وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى فاعلية برنامج التدريب العقلى وما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلى بأبعاده المختلفة (التصور البصرى، السمعى، الحس - حركى، الإنفعال المصاحب للأداء، التحكم فى التصور) ومحاولة الإرتقاء بهذه الأبعاد بصورة متزنة ومتكاملة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: آيان كوكريل (٢٠٠١م) (٣٢)، عادل صبرى ومحمد يوسف (٢٠٠٤م) (١١)، على أن برامج التدريب العقلى لها تأثير إيجابى على التصور العقلى لدى الرياضيين.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد العربى شمعون (١٩٩٦م) أن التدريب العقلى يساهم فى تطوير التصور العقلى من خلال تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلى للأداء. (١٤: ٢٢٢)

ولقد أسفرت نتائج الجدول (٨) عن وجود فروق دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى) فى تركيز الإنتباه.

كما أشارت نتائج الجدول (٩) عن وجود فروق دالة إحصائياً ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائى) فى تركيز الإنتباه.

وترجع الباحثة ذلك التحسن فى تركيز الإنتباه لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين الأولى (النمط الصباحى) والثانية (النمط المسائى) إلى تأثير إستخدام برنامج التدريب العقلى المقترح.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: بسمة شريف (١٩٩٦م) (٦)، زكريا سعد (١٩٩٦م) (٨)، نجلاء فتحى (١٩٩٧م) (٢٣)، أتینزا وبالاچوير وجارسيا (١٩٩٨م) (٣٠)، على أن إستخدام التدريب العقلى وما يحتويه من تدريبات للإسترخاء العضلى والعقلى ذات تأثير فعال فى خفض حدة التوتر و القلق، الأمر الذى يودى إلى زيادة فى تركيز الإنتباه لدى الرياضيين.

وفى هذا الصدد يشير بيل بيسويك **Bill Beswick** (٢٠٠١م) إلى أن تركيز الإنتباه من أهم المهارات النفسية فى برامج التدريب العقلى حيث أن نقص الإنتباه وتشتته يودى إلى الفشل فى التصرف والقدرة على التكيف مع أنماط الأداء المستخدمة. (٣١ : ٢٥٣)

ويتضح من الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز.

بينما يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز.

وترجع الباحثة التحسن الذي طرأ على طالبات المجموعتين التجريبتين الأولى (النمط الصباحي) والتجريبية الثانية (النمط المسائي) في مستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز إلى تطبيق برنامج التدريب العقلي والذي إشمئل على مجموعة من تدريبات الإسترخاء والتصور العقلي وتركيز الإنتباه على المراحل الفنية للمهارة قيد البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: بسمه شريف (١٩٩٦م) (٦)، زكريا سعد (١٩٩٦م) (٨)، نجلاء فتحى (١٩٩٧م) (٢٣)، آيان كوكريل (٢٠٠١م) (٣٢)، عادل صبرى ومحمد يوسف (٢٠٠٤م) (١١)، على أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى أثناء مراحل إتقان المهارة الحركية، يساعد اللاعب على إكتساب الإحساس بالحركة وتطويرها مما يؤدي إلى نتائج أفضل بالمقارنة بالتدريب المهارى فقط.

وتستفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن تدريب المهارات النفسية يساعد اللاعب على تحقيق المزيد من الإنتباه ويتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية للأداء المهارة، ويجعل اللاعب أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات في موقف اللعب والمنافسة. (٥ : ٣١٩)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدي للمجموعتين التجريبتين (النمط الصباحي - النمط المسائي) في المهارات النفسية قيد البحث ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على جهاز حضان القفز ولصالح القياس البعدي".

كما يتضح من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبتين (النمط الصباحي - النمط المسائي) في القدرة على الإسترخاء ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي).

وترجع الباحثة هذا التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في القدرة على الإسترخاء إلى تزامن إجراء البرنامج المقترح للتدريب العقلي مع خصائص نمط الإيقاع الحيوي الصباحي حيث تم تطبيق الوحدات التدريبية بالبرنامج الساعة ٩ - ٩,٥ صباحاً.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: كويتد أكيس (١٩٩٥م) (٣٤)، أحمد محمود أمر الله البساطي (١٩٩٩م) (٣)، أحمد محمود وماجدة أحمد (٢٠٠١م) (٤)، هشام محمد أنور (٢٠٠٢م) (٢٤)، منحت يونس (٢٠٠٤م) (٢١) على تميز وتفوق المجموعات ذات نمط الإيقاع الحيوي المتفوق مع توقيت تنفيذ الأحمال التدريبية عن المجموعات ذات نمط الإيقاع الحيوي غير المتفوق مع توقيت تنفيذ الوحدات التدريبية.

بينما تشير نتائج الجدول (١١) إلى تفوق المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) على المجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في معدل تغير القياس البعدي عن القبلي في القدرة على الإسترخاء، حيث بلغت نسبة التقدم للمجموعة التجريبية الأولى (٢٤,٩%) بينما المجموعة التجريبية الثانية بلغت نسبة التقدم (١٢,٢%).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه على البيك وصبرى عمر (١٩٩٤م) إلى أن فاعلية البرنامج التدريسي تزداد كلما كان هناك تزامن أكبر بين نمط الإيقاع الحيوي وتوقيت تنفيذ الوحدات التدريبية للرياضيين. (١٣ : ٤٢)

بينما تشير نتائج الجدول (١٠) إلى وجود فروق دالة إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في التصور العقلي.

وتعزى الباحثة ذلك التحسن الذي طرأ على طالبات المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) في التصور العقلي إلى تطبيق برنامج التدريب العقلي مترامناً ومتوافقاً مع خصائص نمط الإيقاع الحيوي الصباحي فكان المردود إيجابياً في تنمية التصور العقلي لدى طالبات هذه المجموعة.

وفى هذا الصدد يشير يوسف دهب (١٩٩٣م) إلى أنه عند توافق وملائمة عمليات التدريب مع نمط الإيقاع الحيوي نجد أن المحصلة إيجابية، بينما في حالة عدم ملائمتها مع نمط الإيقاع الحيوي فإن تأثيرها يكون سلبياً. (٢٦ : ٣٤١)

كما أسفرت نتائج الجدول (١١) عن تفوق المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحي) على المجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائي) في معدلات التغير حيث حققت



المجموعة الأولى تحسناً قدره (٢٩,٩%) بينما حققت المجموعة الثانية تحسناً قدره (١٧,٦%) مما يشير إلى تأثير برنامج التدريب العقلي فى تنمية وتطوير التصور العقلى والذى تم تطبيقه وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى الصباحى على المجموعة التجريبية الأولى.

وتشير نتائج الجدول (١٠) إلى وجود فروق دالة إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى) فى تركيز الإنتباه.

وترجع الباحثة ذلك التحسن لدى المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى) فى تركيز الإنتباه إلى تزامن توقيت التدريبات العقلى وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى للمجموعة التجريبية الأولى أدى إلى تطوير تركيز الإنتباه لدى طالبات هذه المجموعة.

كما يتضح من الجدول (١١) أن المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى) قد حققت تحسناً قدره (٣٤,٤%)، بينما حققت المجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائى تحسناً قدره (١٢,٧%) فى تركيز الإنتباه.

بينما أسفرت نتائج الجدول (١٤) عن وجود فروق دالة إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى) وفى مستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين على حسان القفز.

وتعزى الباحثة هذا التحسن إلى فاعلية برنامج التدريب العقلى والذى تم تطبيقه متزامناً ومتوافقاً مع نمط الإيقاع الحيوى لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى).

وتستفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: كويتد اكيس (١٩٩٥م) (٣٤)، أحمد محمود وأمر الله البساطى (١٩٩٩م) (٣)، أحمد محمود وماجدة حمودة (٢٠٠١م) (٤)، هشام محمد أنور (٢٠٠٢م) (٢٤)، مدحت يونس (٢٠٠٤م) (٢١)، على أن فاعلية برامج التدريب تزداد عندما يكون هناك توافق بين نمط الإيقاع الحيوى وتوقيت تنفيذ هذه البرامج.

كما يتضح من الجدول (١٥) أن المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى) قد حققت تحسناً قدره (٤٤,٨١%) بينما حققت المجموعة التجريبية الثانية (النمط المسائى) تحسناً قدره (٣٣,٣٧%) فى مستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين على حسان القفز.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه يوسف دهب (١٩٩٣م) أن إنجاز عمليات التدريب تظهر بنجاح فى العلاقة والتوافق بين توقيت وشدة التدريب من جهة وبين الخصائص الفردية لنمط الإيقاع الحيوى للفرد من جهة أخرى. (٢٦)

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبيتين (النمط الصباحى - النمط المسائى) فى المهارات النفسية قيد البحث ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (النمط الصباحى)".

### الإستخلاصات والتوصيات:

#### أولاً: الإستخلاصات:

فى ضوء إجراءات البحث وحدود العينة الأساسية والتحليل الإحصائى تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية:

١- البرنامج المقترح للتدريب العقلى وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومى أثر إيجابياً على المهارات النفسية (الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز.

٢- تميز المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوى المتفق مع توقيت تنفيذ البرنامج المقترح للتدريب العقلى عن المجموعة ذات نمط الإيقاع الحيوى غير المتفق مع زمن تنفيذ محتوى برنامج التدريب العقلى.

٣- إستخدام نمط الإيقاع الحيوى خلال توجيه الإعداد النفسى وتطبيقه إنعكس إيجابياً على نسب التحسن للمهارات النفسية قيد البحث ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز.

## ثانياً: التوصيات:

بناءً على ما أسفرت عنه نتائج البحث، وما ترتب عليها من إستخلاصات توصى الباحثة بما يلي:

١- إستخدام برنامج التدريب العقلى المقترح وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومى فى تطوير المهارات النفسية (الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) لما لها من تأثير فعال فى تحسين مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حضان الفقز.

٢- ترشيد نظرية الإيقاع الحيوى " نمط ودورات الإيقاع " خلال عمليات الإعداد النفسى للناشئات فى رياضة الجمباز.

٣- إهتمام المدربين ومخططوا البرامج التدريبية للاعبات الجمباز بضرورة تحقيق التزامن بين نمط الإيقاع الحيوى للاعبة و توقيت تنفيذ محتوى البرامج التدريبية خاصة الجانب النفسى لضمان زيادة فعاليتها.

## المراجع العربية والأجنبية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحى حساتين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقييم، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣- أحمد محمود إبراهيم وأمر الله البساطى: "تأثير أحمال تدريبية مقترح وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى على قيم بعض الدلالات الوظيفية ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية الدولية للاعبى الكاراتيه"، نظريات وتطبيقات، العدد (٣٢)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ٤- أحمد محمود إبراهيم وماجدة أحمد حمودة: "تأثير الأحمال التدريبية الموجهة وفقاً لخصائص نمط الإيقاع الحيوى على قيم بعض مؤشرات كفاءة الجهاز التنفسى"، نظريات وتطبيقات، العدد (٣٨)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠م.
- ٥- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٦- بسمة شريف حيدر: "فاعلية برنامج للتدريب العقلى على مستوى الأداء المهارى بإستخدام الطوق"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٦م.

٧- خليل ميخائيل معوض: إختبار القدرة على التصور البصرى المكانى، كراسة شروط وتعليمات الإختبار، دار الفكر الجامعى، الإسكندرية، ١٩٨٧م.

٨- زكريا سعد محمد: "إستخدام التدريب العقلى فى تطوير أداء نهايات الجمل الحركية لدى الناشئين فى رياضة الجمباز"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.

٩- سعد كمال طه: مقال حول الإيقاع الحيوى فى النشاط الرياضى، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الثانى، المجلد السادس، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.

١٠- شريفة عبد الحميد محمود: "برنامج تدريبي بإستخدام الحاسب الآلى لتحسين التحكم فى الهبوط والثبات لدى لاعبات الجمباز على حصان القفز"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.

١١- عادل صبرى ومحمد يوسف: "فاعلية التدريب العقلى فى تطوير اللكمات الهجومية لملاكمى الدرجة الأولى"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢٠)، العدد (٣)، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.

١٢- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات)، ط٨، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.

١٣- على البيك وصبرى عمر: الإيقاع الحيوى والإنجاز الرياضى، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤م.

١٤- محمد العربى شمعون: التدريب العقلى فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.

١٥- محمد العربى شمعون: علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.

- ١٦- محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٧- محمد حسن علاوى: علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٨- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان: إختبارات الأداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٩- محمد صبحى حساتين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ٢٠- محمد عثمان: التعلم الحركى والتدريب الرياضى، ط٢، دار التعلم، الكويت، ١٩٩٤م.
- ٢١- مدحت يونس عبد الرازق: "تأثير برنامج بدنى مقترح على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة السلة وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى اليومي لديهم"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٢١)، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٤م.
- ٢٢- مصطفى باهى وسمير عبد القادر: سيكولوجية التفوق الرياضى وتنمية المهارة العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٢٣- نجلاء فتحى مهدى: "تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب العقلي على تطوير الإيقاع الحركى ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.
- ٢٤- هشام محمد أنور: "تأثير برنامج تدريبي مقترح وفقاً لنمط الإيقاع الحيوى لتطوير الأداء الهجومى الفردى لناشئى كرة اليد"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد (٢٤)، العدد (٥٦)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٢م.
- ٢٥- يحيى محمد الحريرى: "التحصيل الحركى بواسطة التصور السينمائى للشقبة الأمامية على اليدين المتبوعة بدورة ونصف دورة أماماً على حضان القفز"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨٥م.
- ٢٦- يوسف دهب على: فسيولوجيا الرياضة، مكتبة الحرية، القاهرة، ١٩٩٣م.

٢٧- يوسف ذهب على: "الريتم البيولوجى لجسم الرياضى كمؤشر لمعدلات التحصيل الدراسى والنشاط الرياضى"، المؤتمر العلمى للجمباز والتمرينات والرياضة البدنية للجمع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.

٢٨- يوسف ذهب ومحمد جابر وأحمد محمود: تعريب وتقنين مقياس أوستيرج لتحديد نمط الإيقاع الحيوى، المؤتمر العلمى "رؤية مستقبلية للتربية الرياضية فى الوطن العربى، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة جامعة حلوان، ١٩٩٣م.

٢٩- يوسف ذهب ومحمد جابر وغادة عبد الحميد: موسوعة الإيقاع الحيوى، ج١، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٥م.

30- Atienza, F., Balaguer, I & Carcia. M.: Video Modeling and Imaging Training on performance of Service of 9-12 Year old Children, Perceptual and Motor Skill", Oct., 1998.

31- Bill Beswick: Focused for Soccer Developing Awining Mental Approach, Human Kinetic, Champaign IL., 2001.

32- Ian, M. Cockeril: Psychological Skills Training for Hammer Throwers, Birmingham, Eng., 2001.

33- European Joutnal: Applied Physiology, 1989.

34- Kouted Akis: Seasonal Variation in Fitness Parameters in Competitive Athletes, Sports Medicine, Kuckland, Eng., 1995.

35- Manger Leider, S.: Training for the olympicgames with Mind and Body perceptual and Motor Skills Missoula, Mon., 1996.

36- Martha Davis, et al.: The Relaxation & Stress Reduction Work Book, NewHarbinger Publition Ocland, 1999.

37- Phillips, B.: Circadian Rhythms and Muscle strength performance, Mountain view Calif., Track and Field, Mars., 1994.

38- Tori, M., Nakayema, et al.: TheMoregulation of Exercising Men in the Morning Rise and evening fall phases of internal Temperature, British - Journal of Sport Medicines, No. 29, 1995.

39- Trime, M. & Morgan, W.: Influence of time of day on pshychological Responses to Exercise., Influence of Sports Medicine; Auckland, vol. 20. Part 5, 1995.