

تأثير برنامج للتصور العقلى على مستوى أداء الجملة الإجبارية فى  
جهاز العقلة لبراعم الجميز تحت ٨ سنوات.

\* ا.م.د/علاء الدين حامد مصطفى

1. 1000000

2. 1000000

3. 1000000

4. 1000000

5. 1000000

6. 1000000

## تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى أداء الجملة الإجمالية في جهاز العقلة لبراعم الجميز تحت ٨ سنوات.

\*م.د/علاء الدين حامد مصطفى

### مشكلة البحث وأهميته:

شهدت السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث اتسع نطاقه وأصبح يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلم الرياضة الأخرى مثل التدريب الرياضي وفسولوجيا الرياضة والميكانيكا الحيوية والمناهج وطرق التدريس وذلك للاستفادة من موضوعاته ونظرياته وتطبيقاتها، الأمر الذي قد يسهم في تطور الأداء الرياضي والتفوق في المنافسات الرياضية.

ويشير محمد علاوى (١٩٩٢م) أن معظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني و المهارى والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملاً هاماً يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات في سبيل الفوز وهو العامل النفسى. (١٤:١٦)

ويؤكد محمد شمعون، وماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) أن التكامل بين العقل والجسم يلعب دوراً بالغ الأهمية في تحقيق الانجاز الرياضي، حيث يجب تطور الجانبين معاً، من هنا تبرز مدى أهمية تدفق الطاقة البدنية والعقلية في اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته في تحقيق الأهداف المرجوة. (١١:٥٧)

ويشير محمد علاوى (١٩٩٧م) إلى أن التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعليمها واكتسابها فيما يعرف بالتدريب العقلي أو المران العقلي أو الممارسة العقلية بهدف تحسين وتطوير أداء اللاعب للمهارات الحركية وخطط اللعب وكوسيلة للإعداد النفسى للمنافسات الرياضية أو كطريقة للتهيئة النفسية للاعب. (١٥:٢٩٩)

---

\* أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس

كما يضيف أسامة راتب (٢٠٠٠م) أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة ربما يكون محدوداً ولكن فائدته في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات كذلك فإن التصور العقلي يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية في مواقف اللعب والمنافسة. (١١٩:٤)

كما يرى محمد شمعون (١٩٩٦م) أن التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة ويعتمد على انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات وأنه طالما يمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة يمكن لعقله تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل ، بأن يتصور الاستجابة المناسبة لهذه المواقف لقدرته على خلق التصورات العقلية لمواقف قادمة ، كما أن التصور العقلي يساعد اللاعب على الوصول إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات من خلال مساعدة اللاعب على التصور الأداء الحركي الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة على الانطلاق لتحقيق الأهداف ويصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح حيث يعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء واستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف . (٢٢٢،٢١٨:٩)

كما يؤكد محمد شمعون، وماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) على أنه من الواجب تعليم المهارات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم المهارات وتطويرها منذ الصغر مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء بطريقة أفضل من طريقة المحاولة والخطأ وسوف يمتلك اللاعب الناشئ حصيلة كبيرة من المهارات العقلية والتي تم تطويرها في توقيت مناسب يمكن الاستفادة منها مدة طويلة في حياته الرياضية. (٨١:١١)

ويعتبر جهاز العقلة أحد أجهزة الجيمباز التي تلعب النواحي التكنيكية فيه دوراً هاماً في أنجاز الواجب الحركي ويظهر هذا واضحاً في كيفية استغلال اللاعب للقوى الداخلية والخارجية وفقاً للأسس البيوميكانيكية للوصول بالأداء لأعلى مستوى ممكن وعلى سبيل المثال حركات المرجحات الكبيرة التي تمثل الجزء الأكبر من الجملة الإجبارية لناشئ الجيمباز

تحت ٨ سنوات حيث يظهر منها استقلال التكنيك عند أداء الحركة الكرياجية سواء في اتجاه الجاذبية الأرضية أو عكسها وكذلك مهارة المرجحة والصعود بالكب من التعلق للإرتكاز وما تنطوي عليه من نقاط حاسمة ، الأمر الذي يبين مدى أهمية فهم اللاعب للتكنيك عند أداء المهارة أو جزء منها وكذلك تصور الأداء الحركي وتركيز الانتباه قبل الأداء.

وعلى الرغم من أهمية المهارات العقلية للاعبين الجميز خاصة الناشئين، إلا أن معظم المدربين لا يستخدمون أي تدريبات لتنمية الجانب العقلي والنفسى للناشئين، الأمر الذي قد يترتب عليه انخفاض أدائهم للمهارات الحركية خاصة في المنافسات الرياضية، وقد يرجع ذلك بسبب عدم استخدام برامج التدريب العقلي بصفة عامة ومهارة التصور العقلي بصفة خاصة. الأمر الذي يبرز أهمية الدراسة التي تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى أداء الجملة الإجبارية في جهاز العقلة لناشئ الجميز تحت ٨ سنوات باعتبارها من أهم مراحل ممارسة الجميز حيث أنها المرحلة التي يتأسس عليها مستوى اللاعب من خلال إكساب اللاعب حصيلة كبيرة من المهارات العقلية التي يمكن تطويرها للاستفادة منها على امتداد حياته الرياضية.

#### هدف البحث :

يهدف البحث إلى :

- التعرف على تأثير برنامج التصور العقلي (المقترح) على بعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- أبعاد التصور العقلي) لناشئ الجميز تحت ٨ سنوات.
- التعرف على تأثير برنامج التصور العقلي (المقترح) على مستوى أداء الجملة الإجبارية في جهاز العقلة لناشئ الجميز تحت ٨ سنوات.

#### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المتغيرات العقلية (القدرة على الاسترخاء- أبعاد التصور العقلي) و مستوى أداء الجملة الإجبارية في جهاز العقلة لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المتغيرات العقلية (القدرة على الاسترخاء- أبعاد التصور العقلي) و مستوى أداء الجملة الإيجابية في جهاز العقلة لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لكل من المتغيرات قيد البحث (القدرة على الاسترخاء- أبعاد التصور العقلي) و مستوى أداء الجملة الإيجابية في جهاز العقلة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### المصطلحات المستخدمة في البحث :

- الاسترخاء : Relaxation

عدم أداء شيء مطلقاً باستخدام العضلات وهذا يعني التخلص من أي انقباض أو توتر في العضلات. (٢١٦:١٦)

- التصور العقلي : Mental Imagery

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء. (١١٧:٤)

- التصور الداخلي : Internal imagery

هو نوع من التصور الذي يحدث بداخل الفرد، أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله. من حيث أنه مشاهد خارجي وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي (بصري وحركي). (٣٨٥ : ١٥)

- التصور الخارجي : External Imagery

هو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد. مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركي قام به الفرد ويميل التصور في هذه الحالة أن يكون بصرياً. (٣٨٢ : ٩)

### الدراسات المرتبطة :

- أجريا كل من ماجدة إسماعيل ومحمد العربي (١٩٨٣م) (١٢) دراسة بهدف التعرف على أثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حصان القفز في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد اشتملت عينة البحث على (٧٦) طالبا من الصف الثاني بكلية الطلابية الرياضية للبنين بالهرم تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية وعددهم (٤٤) طالبا، الثانية ضابطة وعددهم (٣٢) طالبا. وكان من أهم النتائج أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهارى له تأثير كبير فى رفع مستوى الأداء المهارى .

- وأجرى "دينس.م. Dens M (١٩٨٥م) (١٩) بدراسة بهدف التعرف على أثر التدريب العقلي والقدرة على التصور على التقدم فى المهارات الحركية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقام الباحث بإجراء الدراسة على عينة قوامها (٢٤) طالبة من المدارس الثانوية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين قوام كل منهما (١٢) طالبة. وقد أوضحت الدراسة تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى القياس البعدى وذلك فى القدرة على التخيل والمهارات الحركية.

- وأجرى "جروس. ج. Grouios. G (١٩٩٢م) (٢١) بدراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء فى رياضة الغطس، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد اشتملت عينة البحث على (٣٠) لاعبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وعددها (١٥) لاعبا والأخرى ضابطة وعددها (١٥) لاعب، وقد أوضحت نتائج البحث عن وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى مما يوضح أهمية استخدام التدريب العقلي فى تطوير مستوى الأداء .

- وأجرت جلييلة حسن (١٩٩٣م) (٥) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي (الذهني) على القياسات التتبعية في الأداء الحركي لمهارة الغطسة المعكوسة المكورة للاعبين الناشئين ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين الناشئين لفريق الغطس بنادي سبورتيج وبلغ حجمها (٩) لاعبين، وتم تطبيق برنامج للتدريب العقلي وذلك بعد الوصول لمرحلة الاسترخاء. وكان من أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي المستخدم له نتائج إيجابية على تحسن درجة الأداء الحركي لمهارة الغطسة المعكوسة المكورة للاعبين الغطس للناشئين.

- وأجرى زكريا محمد (١٩٩٦م) (٧) بدراسة بهدف التعرف على تأثير استخدام برنامج للتدريب العقلي واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد اشتملت عينة البحث على (٣٦) ناشئة من نادي الصيد والشمس تحت (١٢-١٠) سنة وقد قسمت إلى مجموعتين متساويتين قوام كلا منهما (١٨) ناشئا وناشئة ، وقد أوضحت نتائج الدراسة أن التدريب العقلي ذو فاعلية في تطوير مهارات الناشئين والناشئات وكذلك في تطوير مستوى الأداء ومستوى المهارات العقلية خاصة القدرة على الاسترخاء بنوعيتها العضلي والعقلي.

- وأجرى أحمد خليل (١٩٩٧م) (٣) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري للجمل الحركية المقررة على أجهزة الجمباز. واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة الدراسة على (٧٢) طالبا من طلاب الفرقة الثانية من مجتمع طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، تم تقسيمهم إلى أربع مجموعات قوام كل مجموعة (١٨) طالبا ، وقد أظهرت النتائج أن برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية في تطوير مستوى الأداء للجزء التطبيقي لمادة الجمباز المقررة على طلبة كلية التربية الرياضية، وأن برنامج التدريب العقلي ذو فاعلية في تنمية المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه)، وأن الجمع والتكامل بين التدريب المهاري حقق نتائج أفضل من استخدام التدريب المهاري فقط، وأن مهارات الاسترخاء، التصور العقلي، وتركيز الانتباه تساهم بنصيب وافر في تطوير مستوى الأداء في الجزء التطبيقي لمادة الجمباز.



- قام رضا يس (١٩٩٨م) (٦) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء لمهارة التكور داخلا على جهاز حصان القفز. تهدف الدراسة إلى التوقف على تأثير برنامج للتدريب العقلي في رفع مستوى أداء المهارة المختارة والقدرة على الاسترخاء، واستخدام المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٤٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من طلبة كلية التربية الرياضية بطنطا، وكانت من أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء المهارة المختارة والقدرة على الاسترخاء والتصور.

- وأجرى عمرو بسيوني (٢٠٠٠م) (٨) دراسة بعنوان "تأثير الترامبولين والتصور العقلي على رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز"، واشتملت العينة على (١٦) لاعبة من لاعبات الجمباز تحت ٩ سنوات بإستاد طنطا الرياضي، وقسمت العينة إلى أربع مجموعات قوام كل منها ٤ لاعبات، (٣) تجريبية و (١) ضابطة، توصلت الدراسة إلى برنامج الترامبولين والتصور العقل ذو فاعلية في تنمية ورفع مستوى النهايات الحركية على جهاز عارضة التوازن.

- كما أجرت ناريمان الحسيني (٢٠٠٤م) (١٨) دراسة بعنوان "فاعلية التدريب العقلي والإيقاع الحركي على مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز والثبات الاتفعالي للطالبات، واشتملت العينة على (٤٠) طالبة وقسمت العينة إلى أربع مجموعات قوام كل منها عشرة طالبات، المجموعة الأولى للتدريب العقلي، والمجموعة الثانية الإيقاع الحركي، والمجموعة الثالثة التدريب العقلي والإيقاع الحركي، والمجموعة الرابعة ضابطة، واستخدمت المنهج التجريبي باستخدام ثلاثة مجموعات تجريبية وواحدة ضابطة، وأسفرت النتائج إلى أن استخدام الأدوات والوسائل غير التقليدية يساهم بصورة إيجابية في الوصول إلى نتائج تفوق الأسلوب التقليدي في عدم الاستعانة بمثيرات خارجية.

### إجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين.

#### عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الجيميز بنادي هيئة قناة السويس ببورفؤاد تحت ٨ سنوات واشتملت العينة على (١٤) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل واحدة منها (٧) لاعبين. وتم تطبيق نفس البرنامج التدريبي عليهما باستثناء برنامج التصور العقلي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط .

#### تجانس عينة البحث :

توضح جداول (١)، (٢)، (٣)، تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

#### جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء

لعينة البحث الكلية في متغيرات الطول والوزن والسن ودرجة الأداء المهارى

(ن = ١٤)

البيانات الإحصائية	وحدة القياس	س	الوسيط	$\pm$ ع	معامل الالتواء
العمر الزمنى	سنة	٨,٥٠	٨,٤٠	٠,٧٢	٠,٤١
الطول	سنتيمتر	١٢٨,٥	١٢٩	٥,٥٠	٠,٢٧ -
الوزن	كيلو جرام	٢٦,٥	٢٥	٣,١١	١,٤٤
درجة الأداء المهارى	درجة	٥,٥٠	٥,٣٠	٥,٦٠	٠,١٠

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والسن ودرجة الأداء المهاري.

جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في المتغيرات البدنية

(ن = ١٤)

معامل الالتواء	ع ±	الوسيط	س	وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
					المتغيرات البدنية	
٠,١٣ -	٤,٦٠	٩,٧٠	٩,٥٠	درجة	عمل كوبري (قبه)	
٠,٦٠	٣,٥	٩	٩,٧	درجة	ملخه عصا	
٠,٢٦ -	٢,٣٠	٨,٥٠	٨,٣٠	درجة	ثنى الجذع	
صفر	١,٥٠	٨	٨	درجة	يمين	زاوية
٠,١١	٢,٧٠	٧,٥٠	٧,٦٠	درجة	شمال	
٠,٨٨	١,٧٠	٨	٨,٥٠	درجة	أمامي	
٠,١٧ -	٠,٨٥	٣,٤٠	٣,٣٥	ث	عدو ٢٠م	
٠,٩٥	٢,٢٠	٩	٩,٧٠	ث	تسلق حبل ٤م	
٠,٧١ -	٤,٢٠	١٠	٩	درجة	زاوية ٧ (متوازي)	
٠,٢٦ -	٥,٦٦	١٠	٩,٥٠	درجة	برس بالانس بثني الزراعين (متوازي)	
٠,٢٤ -	٤,٩٠	١٠	٩,٦٠	درجة	برس بالانس فتحا (متوازي)	
٠,٠٩ -	٣,٣٠	١٠	٩,٩٠	درجة	فلاكات (عش الغراب)	
						تحمّل القوة

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية.

جدول (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الانتواء

لعينة البحث الكلية في المتغيرات العقلية

(ن = ١٤)

معامل الانتواء	$\pm$ ع	الوسيط	س	وحدة القياس	البيانات الإحصائية	المتغيرات العقلية
٠,٤٠	٣,٧٢	٣١,٥٠	٣٢	درجة	مستوى الذكاء	
٠,٢٢	-٢,٠٠	٧	٧,١٥	درجة	الاسترخاء	
صفر	٧,٦٠	١٠,٥	١٠,٥٠	درجة	التصور البصري	إبعاد التصور العقلي
٠,١٦	٣,٧٣	٦,٥٠	٦,٧٠	درجة	التصور السمعي	
٢-	٠,٧٥	٩	٨,٥	درجة	الإحساس الحركي	
٠,٠٥ -	٥,٦٢	٨	٧,٩٠	درجة	الحالة الانفعالية	
صفر	٤,٧٤	١٠	١٠	درجة	التحكم في التصور	

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الانتواء انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية.

تكافؤ عينة البحث :

توضح جداول (٤)، (٥) تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات

قيد البحث باستخدام اختبار مان-ويتني.

جدول (٤)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الطول والوزن والسن والمتغيرات العقلية ودرجة الأداء المهاري باستخدام اختبار مان-ويتني

(ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ٧)

الدلالة الإحصائية	قيمة (U) المحسوبة	قسم الرتب		مجموع الرتب		البيانات الإحصائية المتغيرات الأساسية
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	
غير دالة	٢٣,٥٠	٢٣,٥٠	٢٥,٥٠	٥٣,٥٠	٥١,٥٠	الطول
غير دالة	٢٢	٢٢	٢٧	٥٥	٥٠	الوزن
غير دالة	٢٣	٢٣	٢٦	٥٤	٥١	السن
غير دالة	١٨,٥٠	١٨,٥٠	٣٠,٥٠	٥٨,٥٠	٤٦,٥٠	درجة الأداء المهاري
غير دالة	٢٢,٥	٢٢,٥	٢٦,٥	٥٤,٥	٥٠,٥	مستوى الذكاء
غير دالة	٢٢	٢٧	٢٢	٥٠	٥٥	الاسترخاء
غير دالة	٢٤	٢٤	٢٥	٥٣	٥٢	التصور البصري
غير دالة	٢٤,٥٠	٢٤,٥٠	٢٤,٥٠	٥٢,٥٠	٥٢,٥٠	التصور السمعي
غير دالة	٢٠	٢٠	٢٩	٥٧	٤٨	الإحساس الحركي
غير دالة	٢١,٥٠	٢١,٥٠	٢٧,٥٠	٥٥,٥	٤٩,٥٠	الحالة الانفعالية
غير دالة	٢١	٢١	٢٨	٥٦	٤٩	التحكم في التصور

قيمة (U) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوي ١٢

ويتضح من جدول (٤) أن قيمة (U) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في هذه المتغيرات اكبر من قيمة (U) الجدولية مما يشير إلى عدم وجود فروق

دالة إحصائياً بين المجموعتين، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الطول والوزن والسن والمتغيرات العقلية ودرجة الأداء المهاري.

جدول (٥)

تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية باستخدام اختبار مان- ويتنى

$$(N_1 = N_2 = 7)$$

الدالة الإحصائية	قيمة (U) المحسوبة	قيم الرتب		مجموع الرتب		البيانات الإحصائية	
		ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	المتغيرات البدنية	
غير دالة	١٦,٥٠	١٦,٥٠	٣٢,٥٠	٦٠,٥٠	٤٤,٥٠	عمل كوبرى (قبه)	
غير دالة	١٧	١٧	٣٢	٦٠	٤٥	ملخه عصا	
غير دالة	١٩,٥٠	١٩,٥٠	٢٩,٥٠	٥٧,٥٠	٤٧,٥٠	ثنى الجذع	
غير دالة	١٨	١٨	٣١	٥٩	٤٦	يمين	السرعة
غير دالة	١٦	١٦	٣٣	٦١	٤٤	شمال	
غير دالة	٢٤,٥٠	٢٤,٥٠	٢٤,٥٠	٥٢,٥٠	٥٢,٥٠	أمامى	
غير دالة	٢٣	٢٦	٢٣	٥١	٥٤	عدو ٢٠م	
غير دالة	٢٣,٥٠	٢٥,٥٠	٢٣,٥٠	٥١,٥٠	٥٣,٥٠	تسلق حبل ٤م	
غير دالة	٢٠	٢٩	٢٠	٤٨	٥٧	زاوية ٧ (متوازي)	
غير دالة	٢٣,٥٠	٢٣,٥٠	٢٥,٥٠	٥٣,٥٠	٥١,٥٠	برس بالاس بثنى الزراعين (متوازي)	
غير دالة	٢١	٢٨	٢١	٤٩	٥٦	برس بالاس فتحاً (متوازي)	
غير دالة	١٦,٥٠	٣٢,٥٠	١٦,٥٠	٤٤,٥٠	٦٠,٥٠	فلاتكات (عش الغراب)	

قيمة (U) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ١٢

ويتضح من جدول (٥) أن قيمة (ى) المحسوبة بين المجموعتين التجريبيه والضابطة فى هذه المتغيرات اكبر من قيمة (ى) الجدولية مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين، مما يدل على تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات البدنية.

#### وسائل جمع البيانات :

أولاً: قياس الطول :

تم قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب اسم. (٢ : ٩١-٩٣)

ثانياً: قياس الوزن :

تم قياس الوزن باستخدام جهاز الميزان الطبى لأقرب كجم. (٢ : ٩٥)

ثالثاً: قياس مستوى الأداء المهارى :

تم قياس مستوى الأداء المهارى فى جهاز العقلة باستخدام طريقة المحلفين وفقاً لإرشادات قانون التحكيم الدولى عن طريق حكام معتمدين بالاتحاد المصرى للجيمباز . (٢٠) وذلك لأداء اللاعبين الجملة الإجبارية المقررة على المرحلة تحت ٨ سنوات بنين فى جهاز العقلة مرفق رقم (٥).

رابعاً : قياس الجوانب العقلية :

• اختبار الذكاء المصور لأحمد نكى صالح . مرفق رقم (١) (١ : ٥٨٨-٥٩٩)

• بطاقة مستويات التوتر العضلى. مرفق رقم (٢)

وتستخدم لقياس الاسترخاء العضلى وهذه البطاقة من إعداد محمد العربى شمعون ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) وتهدف هذه البطاقة إلى تعرف اللاعب الرياضى على العضلات العاملة فى النشاط الرياضى الذى يمارسه ودور كلا منها فى الأبعاد المختلفة للمهارات التى تتضمنها حتى يمكن التحكم فيها والتعرف على درجة توترها. (١١ : ٢٦٥-١٦٧)

• مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى. مرفق رقم (٣)

هذا المقياس وضعة مارتنز martens (١٩٨٢م) وقام بتعريبه وتقنينه محمد العربى وماجدة إسماعيل (١٩٩٦م) وقد اشتمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية من خلال أبعاد التصور العقلى الخمسة على مقياس خماسى الدرجات . (٥ : ٣٤٢-٣٥٠)

خامساً : القياسات البدنية :

يقام الباحث بقياس اللياقة البدنية الخاصة لأفراد عنة البحث باستخدام بطارية اختبار اللياقة البدنية الخاصة للاعبين الجمناز الناشئين وذلك بعد حساب المعاملات العلمية لهذه البطارية واشتملت على مجموعة اختبارات لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية الخاصة، يؤخذ متوسطها لتحديد درجة كل عنصر من هذه العناصر. وكانت هذه الاختبارات كما يلي :

١- المرونة:

• ملخة العصا.

• القبة.

• من الجلوس طولاً ثنى الجذع أماماً لأقصى مدى ممكن.

• فتحة البرجل (أمامي - جانبي - يمين وشمال).

٢- القدرة :

• تسلق حبل ارتفاعاً ٤م فى أقل زمن ممكن (ث).

٣- السرعة :

• اختبار العدو ٢٠م فى أقل زمن ممكن (ث).

٤- القوة الثابتة :

• الارتكاز الزاوى حرف V على والشبات (ث).

٥- القوة الديناميكية :

• من وضع الارتكاز الزاوى على جهاز المتوازيين الضغط للوصول لوضع

الوقوف على اليدين بالقوة مع ثنى الذراعين أثناء الطلوع (بالعدد).

• من وضع الارتكاز فتحاً على جهاز المتوازيين الضغط للوصول لوضع الوقوف

على اليدين بالقوة (بالعدد).

٦- التحمل العضلى :

• دوائر الرجلين على جهاز حسان الحلق (فلاكات) بالعدد.



## المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في الدراسة :

أ- معامل الصدق :

استخدم الباحث صدق التمايز في حساب معامل الصدق، حيث قام بتطبيق الاختبارات قيد البحث على عدد (٧ لاعبين) مماثلين لعينة البحث (المجموعة المميزة)، و عدد (٧ لاعبين) من خارج عينة الدراسة الأساسية (المجموعة أقل تميز)، وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والأقل تميز لإيجاد صدق الاختبارات :

جدول (٦)

معاملات صدق التمايز للاختبارات العقلية المستخدمة قيد الدراسة

(ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ٧)

الدلالة الإحصائية	قيمة (U) المحسوبة	قيم الرتب		مجموع الرتب		البيانات الإحصائية الاختبارات العقلية
		أقل تميز	المميزة	أقل تميز	المميزة	
دلالة	٩	٤٠	٩	٣٧	٦٨	الذكاء المصور
دلالة	٨	٤١	٨	٣٦	٦٩	بطاقة مستويات التوتر العضلي
دلالة	٦,٥٠	٤٢,٥٠	٦,٥٠	٣٤,٥٠	٧٠,٥٠	التصور البصري
دلالة	٥	٤٤	٥	٣٣	٧٢	التصور السمعي
دلالة	٣	٤٦	٣	٣١	٧٤	الإحساس الحركي
دلالة	٨	٤١	٨	٣٦	٦٩	الحالة الانفعالية
دلالة	٩	٤٠	٩	٣٧	٦٨	التحكم في التصور

قيمة (U) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوي ١٢

وينضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والأقل تميز لصالح المجموعة المميزة، حيث أن قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات العقلية المستخدمة في الدراسة.

جدول (٧)

معاملات صدق التمايز للاختبارات البدنية المستخدمة قيد الدراسة

( $n = 20 = 10$ )

الدلالة الإحصائية	قيمة (U) المحسوبة	قيم الرتب		مجموع الرتب		البيانات الإحصائية	
		أقل تميز	المميزة	أقل تميز	المميزة	الاختبارات البدنية	
دالة	١٠	٣٩	١٠	٣٨	٦٧	عمل كوبري (قبه)	
دالة	٥,٥٠	٤٣,٥٠	٥,٥٠	٣٢,٥٠	٧١,٥٠	ملخه عصا	
دالة	١١	٣٨	١١	٣٩	٦٦	ثنى الجذع	
دالة	٩,٥٠	٣٩,٥٠	٩,٥٠	٣٧,٥٠	٦٧,٥٠	يمين	السرورة
دالة	٧	٤٢	٧	٣٥	٧٠	شمال	
دالة	١٠,٥٠	٣٨,٥٠	١٠,٥٠	٣٨,٥٠	٦٦,٥٠	أمامي	
دالة	٢	٢	٤٧	٧٥	٣٠	عدو ٢٠م	التفريجة
دالة	٦	٤٣	٦	٣٤	٧١	تسلق جبل ٤م	القدرة
دالة	٨	٤١	٨	٣٩	٦٦	زاوية ٧ (متوازي)	القوة الشايبة
دالة	٣,٥٠	٤٥,٥٠	٣,٥٠	٣١,٥٠	٧٣,٥٠	برس بالاسن بثنى الزراعين (متوازي)	التمايز
دالة	٩,٥٠	٣٩,٥٠	٩,٥٠	٣٧,٥٠	٦٧,٥٠	برس بالاسن فتحا (متوازي)	
دالة	١	٤٨	١	٢٩	٧٦	فلاكتات (عش الغراب)	السرورة

قيمة (U) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوي (١٢)

ويتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والأقل تميز لصالح المجموعة المميزة ، حيث أن قيمة (U) المحسوبة أقل من قيمة (U) الجدولية ، مما يدل على صدق الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة.

معامل الثبات :

استخدم الباحث طريقة إعادة الاختبار لحساب معامل الثبات، وإيجاد معامل ارتباط الرتب لسبيرمان بين التطبيق الأول والثاني وذلك بعد أسبوع من تاريخ التطبيق الأول للاختبارات، على عينة مماثلة لعينة الدراسة الأساسية.

جدول (٨)

معاملات ثبات الاختبارات العقلية المستخدمة قيد الدراسة

(ن = ٧)

البيانات الإحصائية	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		البيانات الإحصائية
	١/س	١٤±	٢/س	٢٤±	
الذكاء المصور	٣٢,٥٠	٤,٧٣	٣٣,٥٠	٥,٧٠	٠,٩٨
بطاقة مستويات التوتر العضلي	٨,٧٠	٠,٧٢	٧,٤٠	١,٩٢	٠,٩٢
التصور البصري	١٠	٣,٥٠	١٠,٥	٢,١٢	٠,٨٧
التصور السمعي	٨,٥٠	٢,٣٠	٩	٥,١١	٠,٨٤
الإحساس الحركي	٧,٥٠	١,٥٠	٧,٦٠	٣,٥٠	٠,٨٨
الحالة الاتفغالية	١٠,٥٠	٤,٧٤	١١,٥٠	٣,٧٠	٠,٩٤
التحكم في التصور	٦,٥٠	٥,٦٠	٧,٥٠	٢,٢٠	٠,٨٢

قيمة (ر) الجدولية لسبيرمان عند مستوى (٠,٠٥) تساوي (٠,٦٤٢)

وينضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات العقلية قيد الدراسة ، مما يدل على أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة مقبولة من الثبات.

جدول (٩)

معاملات ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة قيد الدراسة

(ن = ٧)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ي) المحسوبة U	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		البيانات الإحصائية	
		٢ع±	٢/س	١ع±	١/س	الاختبارات البدنية	
دالة	٠,٩٦	٤,٨٠	٩,٥٠	٣,١٣	٩,٢٠	عمل كوبري (قبة)	
دالة	٠,٨٧	٥,٩٠	٩,٧٠	٢,١٩	٩,٥٠	مأخذه عصا	
دالة	٠,٨٤	٦,١٢	٨,٣٠	٧,٥٠	٨,٥٠	ثنى الجذع	
دالة	٠,٩٤	١,١٠	٨	٣,٦٠	٨	السرعة	يمين
دالة	٠,٩٦	٢,٩٢	٧,٧٠	٠,٧١	٧,٥٠		شمال
دالة	٠,٩٩	٣,١١	٩	٥,٦٣	٨,٥		أمامي
دالة	٠,٨٨	٤,٩١	٣,٢٠	٤,٧٥	٣,٣٠	عدو ٢٠م	
دالة	٠,٨٩	٢,٢٣	٩,٧	٥,٥٥	٩	تسلق حبل ٤م	
دالة	٠,٩٩	١,٨٩	٩	١,٢٠	١٠	زاوية V (متوازي)	
دالة	٠,٨٥	٥,٢٠	١٠	٢,٩٠	٩,٥	القوة النهائية	برس بالاس يثنى للزراعين (متوازي)
دالة	٠,٩٩	٥,٥٠	١٠	٤,٥٠	٩,٧٠		برس بالاس قحبا (متوازي)
دالة	٠,٨٧	٥,٧٠	١٠	٣,٧٠	٩		فلاكات (عش الغراب)

قيمة (ر) الجدولية لسبيرمان عند مستوى (٠,٠٥) تساوي (٠,٦٤٢)

ويتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباط بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البدنية قيد الدراسة ، مما يدل على أن هذه الاختبارات تتميز بدرجة مقبولة من الثبات.

### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مماثلة لعينة الدراسة ومن خارج العينة الأساسية ومن نفس مجتمع البحث الأصلي ، بهدف التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة ، وللتعرف على العوائق والمشكلات التي قد تحدث أثناء التطبيق والتأكد من فهم الناشئين في هذه المرحلة السنوية لأبعاد برنامج التصور العقلي المقترح و مناسبتة لهم . وقد أسفرت تلك الدراسة عن مناسبة برنامج التصور العقلي المقترح والأجهزة والاختبارات المستخدمة من حيث الوضوح والفهم والاستيعاب وسهولة التنفيذ.

### الدراسة الأساسية :

تم تطبيق برنامج التصور العقلي المقترح على المجموعة التجريبية لمدة (٩ أسابيع) بواقع (٣ وحدات) تدريبية في الأسبوع الواحد بأجمالى ( ٢٧ وحدة) ، زمن الوحدة (٢٠ - ٣٠ ق) بأجمالى (٧٢٠ دقيقة) ، ويتم التدريب قبل بدء التدريب المهارى ، ويتم تطبيق البرنامج التدريبي التقليدي اليومي على كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة.

### برنامج التدريب العقلي المقترح :

من خلال المسح الشامل للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة التي تناولت تأثير البرامج الخاصة للتصور العقلي على مستوى الأداء الرياضى استطاع الباحث تحديد أهم محتويات البرنامج المقترح للتصور العقلي لتنمية مستوى الأداء المهارى فى جهاز العقلة مرفق رقم (٤)

### المعالجة الإحصائية :

قام الباحث بإجراء المعالجة الإحصائية باستخدام أسلوب الإحصاء اللابارامترى لمناسبة لحجم عينة البحث مستخدم معادلتنا إختبار مان- ويتنى (١٣:٢١٨، ٢٢٢)، وإختبار ولكسون لرتب الإشارة (١٧:٣٦٠).

### عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات العقلية ودرجة الأداء المهاري للمجموعة الضابطة

(ن = ٧)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	مجموع الرتب		عدد الرتب		البيانات الإحصائية المتغيرات
		الموجبة	السالبة	الموجبة	السالبة	
غير دالا	١١	١٧	١١	٤	٣	القدرة على الاسترخاء
غير دالا	١٠	١٨	١٠	٥	٢	التصور البصري
غير دالا	١١	١١	١٧	٣	٤	التصور السمعي
غير دالا	٦	٢٢	٦	٦	١	الإحساس الحركي
غير دالا	١٠	١٠	١٨	٢	٥	الحالة الانفعالية
غير دالا	٦	٦	٢٢	١	٦	التحكم في التصور
دالا	صفر	٢٨	صفر	٧	صفر	درجة الأداء المهاري

قيمة (ت) لولكسون عند مستوى (٠,٠٥) تساوي ٣

ويتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات العقلية قيد الدراسة للمجموعة الضابطة، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية ، في حين توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في درجة الأداء المهاري للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات العقلية ودرجة الأداء المهاري للمجموعة التجريبية

(ن = ٧)

الدلالة الإحصائية	قيمة (ت) المحسوبة	مجموع الرتب		عدد الرتب		البيانات الإحصائية المتغيرات
		الموجبة	السالبة	الموجبة	السالبة	
دالة	صفر	صفر	٢٨	صفر	٧	القدرة على الاسترخاء
دالة	صفر	٢٨	صفر	٧	صفر	التصور البصري
دالة	صفر	٢٨	صفر	٧	صفر	التصور السمعي
دالة	صفر	٢٨	صفر	٧	صفر	الإحساس الحركي
دالة	صفر	٢٨	صفر	٧	صفر	الحالة الاتفاعلية
دالة	صفر	٢٨	صفر	٧	صفر	التحكم في التصور
دالة	صفر	٢٨	صفر	٧	صفر	درجة الأداء المهاري

قيمة (ت) لولكسون عند مستوى (٠,٠٥) تساوي (٣)

ويتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات العقلية قيد الدراسة ودرجة الأداء المهاري للمجموعة التجريبية ، لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى للمتغيرات العقلية ودرجة الأداء المهاري

$$(n_1 = n_2 = 7)$$

الدلالة الإحصائية	قيمة (ي) المحسوبة U	قيم الرتب		مجموع الرتب		البيانات الإحصائية المتغيرات
		ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	
دالة	٢	٢	٤٧	٧٥	٣٠	القدرة على الاسترخاء
دالة	٤	٤٥	٤	٣٢	٧٣	التصور البصري
دالة	٦,٥	٤٢,٥	٦,٥	٣٤,٥	٧٠,٥	التصور السمعي
دالة	٨	٤١	٨	٣٦	٦٩	الإحساس الحركي
دالة	٧	٤٢	٧	٣٥	٧٠	الحالة الانفعالية
دالة	٥,٥	٤٣,٥	٥,٥	٣٣,٥	٧١,٥	التحكم في التصور
دالة	٥	٤٤	٥	٣٣	٧٢	درجة الأداء المهاري

قيمة (ي) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) تساوي (١٢)

ويتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى، للمتغيرات العقلية ودرجة الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة (ي) المحسوبة أقل من قيمة (ي) الجدولية.



جدول (١٤)

النسب المئوية لمعدلات تحسن بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات العقلية ودرجة الأداء المهاري

البيانات الإحصائية المتغيرات	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن %	المجموعة الضابطة		نسبة التحسن %	الفروق في نسبة التحسن %
	قبلي	بعدي		قبلي	بعدي		
القدرة على الاسترخاء	٧,٥٠	٤,٥٠	٤٠,٠٠	٧,٨٢	٧,٧١	١,٤١	٣٨,٥٩
التصور البصري	٥,٢٧	٧,٣٨	٤٠,٠٤	٥,١٨	٥,٢٠	٠,٣٨	٣٩,٦٦
التصور السمعي	٥,٣٨	٧,١١	٣٢,١٦	٥,٢٧	٥,٣٠	٠,٥٧	٣١,٥٩
الإحساس الحركي	٤,٩٥	٦,٢٨	٢٦,٨٧	٤,٧٠	٤,٨١	١,٨٩	٢٤,٩٨
الحالة الانفعالية	٥,٤٧	٧,٦٠	٣٨,٩٤	٥,٤٤	٥,٤٦	٠,٣٧	٣٨,٥٧
التحكم في التصور	٥,٨٧	٨,١٦	٣٩,٠١	٥,٨٠	٥,٨٣	٠,٥١	٣٨,٥٠
درجة الأداء المهاري	٦,٠٠	٨,٩٠	٤٨,٣٣	٦,١٠	٨,٠٠	٣١,١٥	١٧,١٨

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق في نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات العقلية ودرجة الأداء المهاري.

## ثانياً : مناقشة النتائج :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة يحاول الباحث التأكد من تحقيق فروض الدراسة ومناقشة هذه النتائج مسترشداً بنتائج الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية المتاحة.

### ١- مناقشة الفرض الأول :

يتضح من جدول (١٠) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات العقلية (القدرة على الاسترخاء- أبعاد التصور العقلي) ويرجع الباحث ذلك لعدم إخضاع المجموعة الضابطة إلى برنامج التصور العقلي بما يحتويه من متغيرات عقلية.

وفي هذا الصدد يشير محمد علاوي (٢٠٠٢م) إلى أن المدرب عندما يطلب من اللاعب أداء مهارة حركية لم يسبق له تعليمها والتدريب عليها، فمن المتوقع فشل اللاعب في أداء هذه المهارة، وهو الأمر الذي ينطبق تمام الانطباق عند مطالبة اللاعب بأن يركز أو يسترخي أو يضبط أعصابه ولا ينفعل في حين أن المدرب لم يدرجه على كيفية التركيز أو الاسترخاء أو التصور ومواجهة الانفعالات السلبية أو التحكم في القلق. (٢٠٢:١٦-٢٠٣)

كما يتضح من نتائج جدول (١٠) أيضاً وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة الأداء المهاري في جهاز العقلة لصالح القياس البعدي يرجع الباحث ذلك إلى انتظام عينة البحث في البرنامج التقليدي المقنن الذي بدوره ساعد على تحسن درجة الأداء المهاري في جهاز العقلة للمجموعة الضابطة.

ويبين جدول (١٤) أنه أنه قد حدث تحسن في مستوى أداء الجملة الإيجابية على جهاز العقلة لدى المجموعة الضابطة. بينما لم يحدث تحسن في المتغيرات العقلية حيث أن نسبة التحسن في القدرة على الاسترخاء كانت ١,٤١% وفي التصور البصري كانت ٠,٣٨% والتصور السمعي بلغت ٠,٥٧% والأحاساس الحركي ١,٨٩% والحالة

الانفعالية ٠,٣٧% والتحكم فى التصور ٠,٥١% وتعتبر هذه النسب ضئيلة مقارنة بنسبة التحسن الأداء المهارى التى بلغت ٣١,١٥% التى تعتبر أفضل نسبياً ويرجع ذلك إلى خضوع المجموعة الضابطة إلى تدريبات مهاريه وأداء للجملة الإجبارية(البرنامج التقليدى) مما أدى إلى رفع مستوى الأداء المهارى للجملة الإجبارية على جهاز العقلة لدى المجموعة الضابطة كنتيجة طبيعية لهذه التمرينات، بينما قلت نسبة التحسن فى المتغيرات العقلية لعدم خضوع المجموعة الضابطة لأى تدريبات لتنمية تلك المتغيرات (برنامج التصور العقلى)، وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق جزئياً والذى ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياس القبلى والقياس البعدى لكل من المتغيرات العقلية (القدرة على الاسترخاء- أبعاد التصور العقلى) و مستوى أداء الجملة الإجبارية فى جهاز العقلة لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدى.

#### ٢- مناقشه الفرض الثانى :

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات العقلية (القدرة على الاسترخاء- أبعاد التصور العقلى) لصالح القياس البعدى، ويرجع الباحث ذلك إلى أنه من خلال تطبيق البرنامج العقلى استطاع اللاعب فهم الفرق بين الانقباض والانبساط والتوتر والاسترخاء والشعور بصفاء الذهن وذلك من خلال تدريبات التنفس وتدرجات الانقباض والانبساط للعضلات الذى بدوره ساعد اللاعب على الاسترخاء، كذلك فهم اللاعب للتأثير الإيجابى للتصور العقلى وأبعاده وتنمية الحواس وزيادة الثقة بالنفس. وهذا يتفق مع نتائج كلا من زكريا محمد (١٩٩٦م) ، أحمد خليل (١٩٩٧م) ، عمرو بسيونى (٢٠٠٠م) التى أشارت إلى التأثير الإيجابى لبرامج التدريب العقلى على المهارات العقلية (الاسترخاء-أبعاد التصور العقلى) (٧)، (٣)، (٨)

وفى هذا الصدد يشير محمد شمعون(١٩٩٦م) إلى أن التصور العقلى يساعد على استبعاد التفكير السلبى وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابى وتحقيق الأهداف. (٢٢٢:٩)

كما يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في درجة الأداء المهاري في جهاز العقلة للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي ويرجع ذلك إلى الانتظام في التدريب البدني المهاري والعقلي مما قد ساعد على رفع مستوى الأداء المهاري في جهاز العقلة.

ويؤكد ذلك جدول (١٤) الذي يوضح نسبة التحسن في المتغيرات العقلية والمستوى المهاري لدى المجموعة التجريبية حيث يظهر أن نسبة تحسن القدرة على الاسترخاء ٤٠% والتصور البصري ٤٠,٤% والتصور السمعي ٣٢,١٦% والإحساس الحركي ٢٦,٨٧% والحالة الانفعالية ٣٨,٩٤% والتحكم في التصور ٣٩,٠١% وتعتبر هذه النسب جيدة ويرجع الباحث هذا التحسن لخضوع المجموعة التجريبية لبرنامج التصور العقلي والذي بدوره قد يكون ساهم في رفع نسبة تحسن الأداء المهاري والتي بلغت ٤٨,٣٣% ، وبذلك يكون الفرض الثاني قد تحقق كلياً والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والقياس البعدي لكل من المتغيرات العقلية (القدرة على الاسترخاء- أبعاد التصور العقلي) و مستوى أداء الجملة الإيجابية في جهاز العقلة لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

### ٣- مناقشة الفرض الثالث :

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المتغيرات العقلية (القدرة على الاسترخاء - أبعاد التصور العقلي) و درجة الأداء المهاري في جهاز العقلة لصالح المجموعة التجريبية ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التصور العقلي الذي ساعد اللاعبين على فهم طبيعة المهارة والتركيز على النقاط الفنية وعزل انمثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والاحتفاظ بالهدوء والاستتارة المناسبة. وهذا يتفق مع نتائج كلا من ماجدة إسماعيل ومحمد العريبي (١٩٨٣م)، "دينيس م" Dens M (١٩٨٥م) ، زكريا محمد (١٩٩٦م) ، أحمد خليل (١٩٩٧م) ، رضا يس (١٩٩٨م) ، عمرو بسيوني (٢٠٠٠م) ، ناريمان الحسيني (٢٠٠٤م) التي أشارت إلى التأثير الإيجابي لبرامج التدريب العقلي على المهارات العقلية (الاسترخاء- أبعاد التصور العقلي) (١٢)،(١٩)،(٧)،(٣)،(٦)،(٨)،(١٨)

وفي هذا الصدد يؤكد محمد علاوى (٢٠٠٢م) على أن التصور العقلى من أهم الطرق والأساليب الفعالة لتعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب والإعداد لتطبيق ذلك فى المواقف المتغيرة والمتعددة أى إعداد اللاعب نفسياً. (١٦:٢٥١)

ويوضح جدول (١٤) أيضاً الفروق فى نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى كل من المتغيرات العقلية والمهارية حيث كان فى القدرة على الاسترخاء ٣٨,٥٩% وفى التصور البصرى ٣٩,٦٦% والتصور السمعى ٣١,٥٩% والإحساس الحركى ٢٤,٩٨% والحالة الانفعالية ٣٨,٥٧% والتحكم فى التصور ٣٨,٥٠% ، كما أن الفرق فى نسبة التحسن بين المجموعتين فى مستوى الأداء المهارى على جهاز العقلة كان ١٧,١٨% ويرجع الباحث هذه الفروق إلى برنامج التصور العقلى الذى خضعت له المجموعة التجريبية، حيث أنه المتغير الوحيد الذى تم التحكم فيه بهدف التعرف على تأثيره، وبذلك يكون الفرض الثالث قد تحقق كلياً و الذى ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القياس البعدى لكل من المتغيرات قيد البحث (القدرة على الاسترخاء- أبعاد التصور العقلى) و مستوى أداء الجملة الإيجابية فى جهاز العقلة ولصالح المجموعة التجريبية.

## الاستنتاجات والتوصيات :

### أولاً : الاستنتاجات :

- برنامج التصور العقلى المقترح الذى طبق على المجموعة التجريبية قد ساعد بصور إيجابية فى تنمية المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء- أبعاد التصور العقلى).
- برنامج التصور العقلى المستخدم فى الدراسة ذو فاعلية إيجابية على مستوى أداء الجملة الإيجابية فى جهاز العقلة لبراعم الجُمباز تحت ٨ سنوات.

### ثانياً : التوصيات :

- أهمية استخدام التدريب العقلي للناشئين لما له من أثر إيجابي في تنمية المهارات العقلية والمهارات الحركية والبدنية.
- أن يسير برنامج التدريب العقلي جانباً إلى جنب مع التدريبات المهارية والبدنية لضمان تحقيق أفضل النتائج والوصول باللاعب إلى الفورمة الرياضية.
- ضرورة تطبيق برامج التدريب العقلي بصفه عامه والتصور العقلي بصفة خاصة على مدار البرنامج التدريبي السنوي وعمل القياسات تتبعيه لمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعب.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي ضمن التدريب لفرق الناشئين.
- إجراء تجارب مماثلة على لاعبي المستويات المختلفة وعلى مراحل سنية مختلفة وذلك للاستفادة من العائد الدراسات والأبحاث.

## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد زكى صالح : (١٩٨٨م)، علم النفس التربوي، الطبعة الثالثة عشر، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٢- أحمد خاطر، على البيك (١٩٩٦م)، القياس فى المجال الرياضى، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٣- أحمد صلاح الدين خليل : (١٩٩٧م)، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري لنجمل الحركية المقررة على أجهزة الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان
- ٤- أسامة كامل راتب : (٢٠٠٠م)، تدريب المهارات النفسية (تطبيقات فى المجال الرياضى)، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- جليلة حسن محمد : (١٩٩٣م)، تأثير برنامج التدريب العقلي على الارتقاء بمستوى الأداء الحركي لمهارة الغطسة المعكوسة المكورة للاعبين الناشئين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ، العدد الرابع.
- ٦- رضا سعيد يس : (١٩٩٨م)، تأثير برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء لمهارة التكور داخلاً على جهاز حصان القفز"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

- ٧- زكريا سعد محمد : (١٩٩٦م)، استخدام التدريب العقلي فى تطوير أداء نهايات الجمل الحركية لدى الناشئين فى رياضة الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٨- عمرو بسيونى : (٢٠٠٠م)، تأثير الترامبولين والتصور العقلي على رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، طنطا، جامعة طنطا.
- ٩- محمد العربى شمعون : (١٩٩٦م)، التدريب العقلي فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٠- محمد العربى شمعون : (١٩٩٩م)، علم النفس الرياضى والقياس النفسى، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١١- محمد العربى شمعون، ماجدة محمد اسماعيل : (٢٠٠١م)، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- محمد العربى شمعون، ماجدة محمد اسماعيل : (١٩٨٣م)، أثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز حضان القفز فى رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية، صحيفة التربية، السنة الرابعة والثلاثون، العدد الرابع، القاهرة.



- ١٣- محمد بشر ، محمد الروبي : (١٩٨٢م)، "مقدمة فى علم الإحصاء وتصميم التجارب، دار المعارف بالإسكندرية.
- ١٤- محمد حسن علاوى : (١٩٩٢م)، سببولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة.
- ١٥- محمد حسن علاوى : (١٩٩٧م)، علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف، القاهرة.
- ١٦- محمد حسن علاوى : (٢٠٠٢م)، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٧- محمد نصر الدين رضوان : (١٩٨٥م)، الإحصاء اللابارومتري فى بحوث التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٨- ناريمان محمود الحسينى : (١٩٩٦م)، فاعلية التدريب العقلي والإيقاع الحركى على مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز والثبات الانفعالي للطالبات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 19- Dens. M : (1985), mental practice and imagery ability cansdiam , journal condigdes . scappliqueas.

20- International Gymnastic Federation : (2001), Men's Technical Committee, Code Of Points For Men's Artistic Gymnastics Competitions At World Championships, Olympic Games Regional And Intercompetitions Event With Inter-national Participants.

21- Growios. G : (1992), The effect of mental practice on the reduction time, journal of sport . behavior mobile.

## ABSTRACT

### Effect of Mental Imagery Program on the Performance Level of Compulsory Exercises in Horizontal Bar for Juniors Gymnastics under 8 years.

Dr. Alaa El-Din Hamed Moustafa \*

This study aims to know the effect of the of mental imagery program on the performance level of compulsory exercises in horizontal bar for juniors gymnastics under 8 years, the researcher used the experimental method with two groups design one experimental and the other control, the sample included 14 players from Suez Canal sports club in port-Fouad under 8 years, the researcher used the physical and skillful testes, mental imaginary measurement in the sports field, muscular tension card, the most important results of the research is that the suggested mental program is effective in improving mental skills under research and the level of skillful performance on horizontal bar for juniors gymnastics under 8 years.

---

\*Assistant Professor in Sports Training Dep., Port-Said Faculty of Physical Education, Suez Canal University.

11

1. 1948

1948

1

11

1948

1

1

11

1948

1

1

11

1948

1948

1

1

1948

1948

1

1

1

1

1948

1

1

11

1948

1

1

11

1948

1

1

1

1948

1

1

1948

1

1

1948

1

1

1948

1

1

1948

1

1

1