

## تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى الإعداد المهني المتخصص لطلاب البكالوريوس في بعض مهارات المبارزة

د. محيي الدين دسوقي حسين

### مقدمة ومشكلة البحث :

تعد طبيعة التعلم واضحة لا لبس فيها ولا غموض بالنسبة للفرد العادي فالتعلم بالنسبة له اكتساب المعارف والمهارات، إلا أن بعض علماء النفس يتشككون في هذا التعريف. لأنه يعكس في نظرهم آراء الفلاسفة الذين يذهبون إلى أن الإنسان يولد وعقله كالصفحة البيضاء، وأن المدرس يعمل على ملء هذه الصفحة بالمواد الدراسية والمعلومات النافعة، والسبب في هذا التشكيك هو أن التعلم أكثر شمولاً إذ أنه لا يقتصر على اكتساب المعارف والمعلومات، أما علماء النفس فيركزون على السلوك ويرون أن التعلم يستهدف تغيير السلوك. وقد يكون ذلك في الجوانب المعرفية أو الجوانب الحركية، أو الجوانب الانفعالية. (٩ : ٦ ، ٧)

بناءً على ذلك تتبلور مجموعة من المفاهيم الخاطئة والشائعة على أن التعلم يؤدي دائماً إلى تحسن في الأداء. وعلى ما يبدو أن هذه العبارة قائمة على أن البعض يعتقدون أن التعلم يحدث وفقاً لأهداف المعلم وأغراضه

غير أنه من الصعب أن نفكر في التعلم على أنه تحسن في الأداء فقط فهناك من التغييرات التي قد تؤدي إلى أداء حركي خاطئ أو عادات سلوكية غير مرغوب فيها تنتج مع التعلم، وعلى ذلك لا يمكن أن نعتبر هذا النوع من التعلم تحسناً فیتعلم الطالب جوانب متعددة في مجالات التعلم داخل المؤسسات التعليمية المختلفة. فقد يتعلم أداء مهاري معين يتصف بوجود أخطاء كثيرة تبتعد به عن هدف المثالية في الأداء. فإذا ما قصد بالتحسن الاقتراب من الأداء المهاري الأمثل في هذه الحالة لا نستطيع أن نقول أن التحسن هو محك عملية التعلم.

ويُعرف التعلم " بأنه تغيير في الأداء، أو تعديل في السلوك عن طريق الخبرة والمران وأن هذا التعديل يحدث أثناء إشباع الفرد لدوافعه. وبلوغ أهدافه وقد يحدث أن تعجز الطرق القديمة أو الأساليب المعتادة عن التغلب على الصعاب، أو عن مواجهة المواقف الجديدة ". كما يضيف جابر عبد الحميد أن " التعليم عملية تكيف مع المواقف الجديدة ويقصد بتعديل السلوك أو تغيير الأداء المعنى الشامل أي عدم الاقتصار على الحركات الملاحظة والسلوك الظاهر، وإنما ينصرف التغيير أيضاً إلى العمليات العقلية كاللتفكير. كما يقصد بالخبرة والمران أوجه النشاط التي تخطط لها المؤسسات التعليمية وتنفذها ". (٩ : ٧ - ٩)

فالتعلم الحركي يتم على شكل نشاط تعليمي مختصر فقط، وعلى ذلك يجب أن ننظر إلى عمليتي التعليم والتعلم على أنهما جانبان لعملية واحدة مركبة، وعلى ذلك فالتحسّن في التوجيه الحسّ - حركي يؤدي إلى نشأة الإشارات العصبية، وتوقع الظروف المتغيرة، والتأثيرات المخلة بالأداء والصعوبات القادمة في توقيت سليم، كذلك يؤدي إلى درجة عالية من دقة إدراك الابتعاد عما يجب أن يكون. (٧ : ٢٩٢-٣٦٥)

فى حين أن الظاهرة النفس حركية لم تصل بعد إلى ذلك المستوى من الضبط والتحكم كما هو الحال فى الظواهر المتعلقة بالعلوم الطبيعية . فالسلوك الحركى الذى يهتم بدراسته علم النفس يعتبر ظاهرة معقدة تتداخل فيها متغيرات عقلية وجسمية واجتماعية وانفعالية . ومن الصعوبة بمكان دراسة أثر أى من هذه العوامل مستقلاً عن غيره من العوامل الأخرى ، وذلك لأن عزل هذه العوامل يعتبر عملية بالغة الصعوبة . ( ١ : ٧٢ )  
ويُعرف "Hilgard" المهارة الحركية بأنها " تلك المهارة التى تسودها الحركات العضلية وتتم تحت الضبط والتوجيه الحسن . ( ٢٧ : ٢٦٧ )

كما يؤكد "Singer" أن الأبحاث قد أكدت على أهمية الحس عضلى - الحركى ، والدور البارز لهذه الحاسة فى سرعة تعلم وتحسين وإتقان المهارات الحركية للنشاط الرياضى. ( ٣٠ : ٢٢٦ - ٢٢٨ )  
ولقد قام "Freeman" (١٩٣٠م) بإجراء بحث لإثبات صحة الفرض القائل بوجود انقباضات عضلية خفيفة أثناء النشاط العقلى . ولقد انبثقت أول الأعمال العلمية على يد "Gwabson" ( ١٩٣٢ ) لتشير إلى وجود انقباضات عضلية أثناء التصور العقلى من خلال استخدام جهاز الرسام الكهربى للعضلات *Electromyograph*. ( ٢٠ : ٢١-٢٠ )

ويمثل التدريب العقلى أحد أبعاد التدريب المعرفى ويلعب دوراً هاماً فى تعلم واكتساب المهارات إلى جانب أنه يمثل أحد الأجزاء الرئيسية فى إعداد اللاعب للدخول فى المنافسات . وذلك لأن التدريب العقلى يهتم بالمجال التنافسى إلى جانب عملية التعلم ، بهدف التعرف على المشاكل والمواقف التى تواجه اللاعبين ، وزيادة ضغوط المنافسة وتقارب برامج الإعداد البدنى والمهارى ، والتنافس بين الدول فى إحراز البطولات الدولية و الفوز بالميداليات الأولمبية . ( ٢١ : ٢٠ - ٢٣ )

كما يمثل التصور الحركى دوراً هاماً فى تنمية قدرات و مستوى الفرد الرياضى ، وأن التصور يحمل طابعاً مركباً ، فيشتمل على مكونات بصرية و أخرى حركية ، ومن الضرورى الربط بين التصور البصرى والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهى للمهارة الحركية ، وأنه من الأهمية ممارسه التصور العقلى أكثر من الوصف اللفظى بالكلمات حيث أن التحكم فى الصورة العقلية إحدى المهارات الهامة فى تطوير الأداء . ( ٢٢ : ٢١٨-٢١٩ )

وربما الميزة البارزة بطبيعتها تحتاج ممن يمارسها أن تتوافر لديه بصفة عامة صفات جسمانية وذهنية تتوافق وتساير طبيعة هذه الرياضة . ونظراً للسرعة العالية فى الأداء و المجهود الكبير الذى يبذله اللاعب فى وقت محدد ، مع إمكانية استمراره فى أداء المجهود على فترات متقطعة لمدة يوم أو يومين حسب عدد المشتركين معه فى المنافسة ، فإن للمبارز صفات وقدرات يجب أن يتمتع بها تميزه عن باقى لاعبى الرياضات الأخرى . ( ١٤ : ٣٥ ) ( ١٨ : ١٨ )

كما أن التوافق الحركى يعتبر أول و أهم عامل ضمن العوامل التى يجب أن يتصف بها المبارز . ( ١٤ : ٣٥ ) ، الأمر الذى يمكن من خلاله اعتبار القدرة العقلية من أهم أساليب تقويم كفاءة التوافق الحركى

المهارات رياضة المبارزة التي تتميز بدقة وضيق المدى الحركي لمهارتها المتنوعة. كما لا يمكن إغفال الدور الهام للإدراك الحس - الحركي في تعلم وتطوير الأداء المهارى الحركي .

وقد لاحظ الباحث أيضاً من خلال قراءاته المرجعية، وفي حدود ما توفر لديه من دراسات وبحوث، عدم التطرق لموضوع تصميم برامج خاصة لتطوير مستوى الأداء الفنى المهارى خلال المراحل المبكرة للتعلم المهارى فى رياضة المبارزة من خلال التركيز على تطوير القدرات العقلية داخل البرنامج التعليمى المتبع. هذا على الرغم من أهمية القدرات العقلية فى مراحل التعليم المهارى المبكرة .

فالقاعدة الذهبية لإنجاز عملية التعلم بنجاح هى أن ما تريد تعليمه لطلابك حرك حواسهم نحوه. وأن التعلم عن طريق الخبرات الحسية المباشرة هو أفضل أنواع التعلم إذ يهدف ذلك إلى تكوين الإدراك الواضح السليم للنشاط المطلوب، واستخدام أكبر عدد من الحواس لتقييم و إدراك الظواهر المختلفة " (١٦ : ١٠٩)

ويعتبر الإدراك و تصنيع المعلومات لهما أهمية كبيرة فهما يشكلان الأساس للتوجيه والتنظيم السليمين لنسار الحركى و يمثلان أحد الإجراءات الجوهرية الخاصة بالتوافق. وكما أوضحت التجارب أن الرياضيين المدربون يستطيعون تقدير الزاوية التى تنشأ من مفصل من المفاصل، و الناتجة عن اتخاذ الجسم لوضع من الأوضاع بمساعدة الإشارات الحسية التى تنشأ من محلات الإحساس العضلى بدرجة عالية جداً من الدقة . ( ٧ : ٦٦ )

كما " إن واحداً من فوائد استخدام التصور مساعدة الرياضى على بناء الثقة. ويمكن خلال عملية التصور أن يستحضر الرياضى الصورة الذهنية لبعض المواقف التى يصعب ممارستها فعلياً أثناء التدريب " . والثقة الرياضية تُعد إحدى المهارات النفسية الهامة التى تؤثر على نتيجة المنافسة " كما أن القلق كأحد الانفعالات الهامة والذى ينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التى تؤثر على أداء الرياضيين، وأن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء. ( ٥ : ١٥٧ )

ويرى الباحث أنه بالرغم من تنوع و تعدد أساليب التعلم المهارى فى رياضة المبارزة إلا أنه من الملاحظ أن برامج التعلم المهارى التى تطبق على الطلاب أفراد عينة البحث لا تزال تعتمد على الطرق التقليدية فقط فى تعلم واكتساب المهارات الأساسية لرياضة المبارزة، كما أن هذه البرامج التقليدية تخلو من التدريبات التطبيقية الخاصة والموجهة نحو تحسين مستوى الأداء والاقتراب به من المثالية، من خلال تطوير القدرات الذهنية (التصور العقلى) .

وتعتبر رياضة المبارزة من الأنشطة الرياضية التى تُدرس بكليات التربية الرياضية كمادة عملية أساسية ضمن المواد التى تتضمنها خطة الدراسة بهذه الكليات، والتى لها مناهجها الخاصة بها كمادة دراسية، ولها برامجها التعليمية التى تتضمن المحتوى وطرق التدريس وأهداف التعلم، والإمكانات، والزمن المتاح، وأسلوب التقييم لكافة الخبرات المتعلمة، والمتوقعة من المنهج .

ويعتبر التحسين والتطوير والتعديل فى هذه البرامج أمراً حيوياً يجب أن يستمر حتى تتاح فرص التحسين والتطوير والتعديل لكافة الخبرات السلوكية والحركية المتعلمة .

ويمكن القول بأن برامج التصور العقلي يجب أن تساهم بدور هام في تدعيم البرامج التعليمية . لما لها من أهمية في تعديل السلوك وتعزيز عمليات التعلم حيث أثبتت الدراسات ذلك . بالإضافة إلى دراسة الباحث نفسه (١٩٩٩م) على عينة من طلاب التخصص في رياضة المبارزة . والتي أسفرت عن وجود علاقة ومؤشرات قوية بين القدرة على التصور البصري المكاني . والقدرة على تعلم مهارات المبارزة ذات الطبيعة الخاصة في الأداء . (٢٤) ويشير كل من *Massimo ,Morgan* إلى أن التدريب العقلي (التنمية الذهنية) هي إحدى الطرق

الخاصة في التدريب والمؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم . (٢٨ : ٢٨٣) (٢٩ : ٩٤)

كما يضيف الباحث أن رياضة المبارزة ذات طبيعة خاصة في التعلم المهارى . فهي من الرياضات التي يتطلب تعليم مهاراتها أن يكون المعلم على درجه عالية من إتقان الأداء الفنى المهارى . نظراً لأنه قد يقوم بدور المنافس أمام تلميذه في بعض المواقف التعليمية والتطبيقية ليقدم له كافة المواقف التي يتعرض لها أثناء المباراة . وكيفية التصرف الصحيح أثناء تعرضه لهذه المواقف المختلفة . فهو بذلك يكون برنامجاً من التغذية المرتدة الحسية في ذاكره تلميذه ، وهذا ما ينطبق على (درس المبارزة) . فمثل هذا العمل يتطلب من المعلم أن يكون على درجة كافية من القدرة على التصور العقلي ببعديه الداخلى والخارجى . حتى يستطيع أن يركز انتباهه على تلميذه لينظم أداءه ، ويعدله حين يخطئ ، وهذا هو ما يراه الباحث مفتقداً في البرامج التعليمية المتبعة .

وهنا سؤالاً يطرح نفسه هو كيف يمكن أن يكون المعلم ناجحاً في عمله إذا كان فاقداً لكفاءة الجانب الحسى لهذا العمل .. ؟ هذا إذا ما نظرنا إلى أن الهدف العملى لكليات التربية الرياضية هو إعداد كوادر مهنية على درجة عالية من الكفاءة .

ويعتبر تحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى الفنى هو الهدف من إجراء هذا البحث لما يمكن أن يسهم به من الناحية التطبيقية فى الربط بين مفهوم الدراسة الأكاديمية فى مجال القدرات العقلية والحركية بالمجال التطبيقى العملى لطلاب الكلية بغرض تحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى من خلال دقة وصحة الأداء الفنى لمهارات المبارزة أثناء عمليات التعلم المهارى وذلك على أساس الاعتبارات البيوميكانيكية . والجمالية التى أشارت إليها المراجع فى هذا الشأن .

## هدف البحث :

يهدف البحث إلى وضع برنامج للتصور العقلي ليسانع على تحسين مستوى الإعداد المهنى المتخصص فى المبارزة لمرحلة البكالوريوس من خلال التعرف على :

- ١- تأثير البرنامج المقترح على تطوير القدرة على الاسترخاء لعينة البحث.
- ٢- تأثير البرنامج المقترح على تطوير مستوى القدرة على التصور العقلي لعينة البحث.
- ٣- تأثير البرنامج المقترح على تحسين مستوى الإعداد المهنى المتخصص فى المبارزة (القدرة على عمليتى تعليم وتعلم مهارات المبارزة) .
- ٤- العلاقة الارتباطية بين مستوى القدرة على الاسترخاء ، ومستوى القدرة على التصور العقلي ، ومستوى الإعداد المهنى المتخصص فى المبارزة.

### مناقشة نتائج الفرض الأول:

' توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية'.  
يتضح من عرض نتائج التحليل الإحصائي لبيانات التجربة في جداول (٥، ٦، ٧) أن البرنامج المقترح للتنمية العقلية ذات تأثير إيجابي على تحسين وتنمية القدرة على الاسترخاء للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح. في حين أن المجموعة الضابطة والتي لم يتم تطبيق البرنامج المقترح عليها لم تعطى أى مؤشرات لتحسين أو تنمية القدرة على الاسترخاء. وعلى ذلك يمكن القول بأن الفرض الأول للبحث قد تحقق.

ويفسر الباحث سبب ظهور مؤشر للدلالة الإحصائية فى المجموعة التجريبية لكل من القياسين القبلى والبعدى، وعدم ظهور هذا المؤشر فى المجموعة الضابطة كما ورد فى جدول (٦، ٥) أن المجموعة التجريبية تم التعامل معها بالبرنامج المقترح لتنمية التصور العقلى وأن هذا البرنامج يشتمل على وحدات تدريبية من شأنها تنمية القدرة على الاسترخاء، فى حين أن المجموعة الضابطة لم يتم التعامل معها بهذا البرنامج المقترح، وبناء على ذلك لم تظهر أى مؤشرات لتحسين وتنمية هذه القدرة لإفراد المجموعة الضابطة.

ويتفق هذا مع نتائج دراسات كل من موسى إبراهيم (١٩٩٨م) محمد ناجى عبد السلام (١٩٩٨م)، وليد أحمد جبر (١٩٩٩م) والتي أشارت إلى أن التدريبات الاسترخائية لها تأثير إيجابي على تنمية وتحسين مستوى القدرة على الاسترخاء، مما يؤدي إلى خفض حدة التوتر. وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم، مما يساهم فى انسيابية وسهولة الأداء المهارى.

ويتفق هذا أيضا مع ما أشار إليه *Singer* (١٩٨٨) إلى أن أساليب أداء التدريبات الاسترخائية والتحكم فى الجهد يمكن أن تساعد على الوصول إلى التوتر الأمثل للاعب. بالإضافة إلى تعزيز الأداء الحركى للرياضيين ومن ثم بلوغ الأهداف المنشودة (٣٠ : ٤٩).

ويؤكد الباحث على أن أهمية وضرورة احتواء برامج التدريب العقلى على وحدات تدريبية خاصة بتنمية القدرة على الاسترخاء والتحكم فى التوتر الانفعالى لتعزيز تدريبات التنمية على التصور فى الوصول لأهدافها.

### عرض نتائج الفرض الثانى :

#### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات القبلىة والبعدىة للمجموعة الضابطة

#### فى التصور العقلى

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		القياس المتغير
		ع	م	ع	م	
غير دال	٠,٦٨	٢,٢٤	١٣,٩٦	٢,٢٣	١٣,٣٣	التصور العقلى

دح = ١١

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠

يتضح من جدول (٨) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى

متغير التصور العقلى

جدول (٩)  
دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية  
في مستوى التصور العقلي

المتغير	القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
التصور العقلي		٢.٣٢	١٦.٧٥	٢.٥٦	٣.٢٦		دال

د ح = ١١

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٠

يتضح من جدول (٩) أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فروقا حقيقية. وذات دلالة إحصائية لتغير التنمية العقلية.

جدول (١٠)  
دلالة الفروق بين القياسات البعدية لكل من المجموعة التجريبية  
والمجموعة الضابطة في التصور العقلي

المتغير	القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
		ع	م	ع	م		
التصور العقلي		٢.٥٦	١٦.٧٥	٢.٢٤	٢.٨٤		دال

د ح = ٢٢

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧

يتضح من جدول (١٠) أن الفروق في القياسات البعدية لكل المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فروقا حقيقية ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي.

### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

" توجد فروق دالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى القدرة العقلية لصالح المجموعة التجريبية "

تظهر نتائج التحليل الإحصائي لبيانات التجربة في جداول (٨، ٩، ١٠) أن البرنامج المقترح لتنمية القدرة على التصور العقلي له تأثير إيجابي على تحسين وتنمية القدرات العقلية للمجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح. بينما لم تظهر المجموعة الضابطة أى مؤشرات لتنمية وتحسين القدرات العقلية، وهذا يحقق الفرض الثاني.

ويعزى الباحث سبب ظهور مؤشر للدلالة الإحصائية في المجموعة التجريبية للقياس القبلي والبعدي، وعدم ظهور هذا المؤشر في المجموعة الضابطة كما ورد في جدول (٩، ٨) أن المجموعة التجريبية التي عولجت تجريبياً بالبرنامج المقترح لتنمية القدرة على التصور العقلي كان من شأنه تحسين وتنمية القدرة على التصور العقلي لاشتماله على وحدات تدريبية مصممة على أساس تنمية وتطوير قدرات التصور العقلي بأبعاده البصرية، والسمعية والحركية.

وأجرى على حسن محمد السعدنى (١٩٩٨م) دراسة استهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلى على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز للاعبى رفع الأثقال . واستخدام الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونه من (٢٢) لاعب من مراكز التحمل بالفيوم والقاهرة. وكانت أهم نتائج البحث وجود نسبة تحسن فى المتغيرات النفسية والمستوى الرقمة للرباعيين وهذا مؤشر على فعالية البرنامج المقترح (١٧)

وفى دراسة لمحمد ناجى عبد السلام (١٩٩٨م) للتعرف على أثر تنمية التصور العقلى على مستوى الإنجاز الرقمة للوثب الطويل مستخدماً فى ذلك المنهج التجريبي على عينة مكونه من (١٥) متسابق من مركز العمالة لألعاب القوى، وكانت أهم النتائج التى توصلت إليها الدراسة. وجود علاقة موجبة بين القدرة على الاسترخاء، والتصور العقلى، بالإضافة إلى فعالية البرنامج المقترح فى تحسين القدرة على التصور العقلى وعلى المستوى الرقمة لأفراد العينة . (٢٣)

كما أجرى وليد أحمد جبر (١٩٩٩م) دراسة هدفها التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلى فى ضوء مستويات مختلفة من القوة العضلية فى تطوير مستوى أداء الهجمات البسيطة فى رياضة المبارزة. والمهارات العقلية ( الاسترخاء، التصور، تركيز الانتباه ) . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونه من (٢٠) طالب من كلية التربية الرياضية بالهرم. وقد توصل الباحث إلى فعالية البرنامج المقترح على تحسين مستوى أداء الهجمات البسيطة، والاسترخاء، والتصور، وتركيز الانتباه. ووجود ارتباط موجب بين المستوى المرتفع من القود العضلية. والقدرة على الاستفادة من التدريب العقلى . (٢٦)

وأجرى محيى الدين دسوقي ١٩٩٩م دراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين القدرة المكانية (التصور البصرى المكاني) والقدرة على تعلم بعض مهارات المبارزة. واستخدم الباحث المنهج الوصفى على عينة قوامها (٣٥) طالب من طلاب تخصص المبارزة بالفرقتين الثالثة والرابعة. وقد توصل الباحث إلى وجود علاقة قوية بين القدرة المكانية والقدرة على تعلم بعض مهارات المبارزة . (٢٤)

## إجراءات البحث :

### منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة أهداف البحث.

### عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على عدد (٣٦) طالبا من مرحلة البكالوريوس - تخصص أول مبارزة - بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق للعام الجامعى ٢٠١٠م، وقد قام الباحث باستبعاد (١٢) طالب يخالفون شروط الضبط التجريبي. وبذلك أصبحت عينة البحث الفعلية (٢٤) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منهما (١٢) طالبا. كما قام الباحث بحساب معامل الالتواء لعينة البحث فى المتغيرات التى قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي مثل، ارتفاع القامة والوزن والعمر الزمنى، والجدول التالى يوضح ذلك.

جدول (١)  
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط  
ومعامل الالتواء لعينة البحث

المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
طول	سم	١٦٩,٧١	٥,٦٧	١٦٩,٠٠	٠,٣٧
وزن	كجم	٦٤,٦٧	٤,٢٦	٦٤,٥	٠,١٢
عمر	سنة	٢٢,٠٨	١,٨٩	٢٢,٠٠	٠,١٣

يتضح من جدول (١) أن جميع المتغيرات قد حققت معاملات التواء صغيرة انحصرت ما بين  $\pm ١$  مما يشير إلى وقوع أفراد عينة البحث داخل المنحنى الاعتمادي لهذه المتغيرات .

**وسائل وأدوات جمع البيانات :**

لتحديد وسائل وأدوات جمع البيانات قام الباحث بالاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة لتحديد الاختبارات البدنية والعقلية والمهارية.

**أولاً : الاختبارات البدنية :**

- التحمل العضلي لمعضلات البطن. ملحق (١)
- التحمل العضلي لمعضلات الذراعين والكتفين. ملحق (٢)
- القدرة العضلية للرجلين ملحق (٣)
- الرشاقة. ملحق (٤)
- السرعة الحركية للربط بين سرعة رد الفعل والسرعة الحركية للذراعين (اختبار نيلسون). ملحق (٥)

**ثانياً : اختبارات الإدراك الحسي :**

- اختبار إدراك المسافة. ملحق (٦)
- اختبار إدراك الزمن . ملحق (٧)

**ثالثاً : الاختبارات المهارية :**

قام الباحث بتحديد المهارات التي يتم تدريسها في الفصل الدراسي الثاني، والتي تعتمد أساساً وبشكل كبير على التركيز على كيفية تقنين الأداء الحركي المهاري والتأكيد على الاستراتيجيات الفنية لاستخدامات المهارات بالإضافة إلى التدريب على كيفية بناء وتكوين درس المبارزة.

وفي ضوء المنهج الدراسي للفصل الدراسي الثاني لمرحلة البكالوريوس تم حصر المهارات كما يلي :-

- مهارات الهجوم البسيط والمركب والدفاعات والرد.
- مهارات الإعداد للهجوم. (المسكات النصلية).
- مهارات متنوعة الهجوم.
- درس المبارزة.



ولتقدير درجات مستوى الإعداد المهني المتخصص يؤدي الطلاب الامتحان في المهارات السابقة أمام لجنة مكونة من أربعة محكمين حاصلين على درجة الدكتوراه في مجال التخصص. ويتم إعطاء درجة من ٢٠ للقدر على تعليم المهارة، ودرجة من (٢٠) للقدر على الأداء بتكنيك عالي المستوى (القدر على التعلم). ودرجة من (٢٠) للقدر على إلقاء درس المبارزة، والقدر على الأداء المهاري والاستجابة للدرس. وبذلك يبلغ مجموع درجات فقرات الاختبار (٦٠) درجة، وهي الدرجة الكلية للاختبار العملي التطبيقي لطلبة البكالوريوس المتخصصين في رياضة المبارزة، وكما هي محددة بثلاثة كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق، ويتم بعد ذلك حذف الدرجة الأعلى. والدرجة الأدنى ويؤخذ متوسط الدرجتين المتبقيتين، ويعتبر ذلك مؤشراً لمستوى إعداد الطالب مهنيًا في رياضة المبارزة.

#### رابعاً : الاختبارات العقلية:

#### \* اختبار القدرة على التصور الذهني الرياضي *Sport Imagery Scale*

أعد هذا الاختبار *Martens* وقام بتعريبه في صورته الحالية أسامة راتب (١٩٩٦م) في ضوء أربعة أبعاد

هي :

- التصور البصري

- التصور السمعي

- التصور الحس حركي

- التصور الإنفعالي

وتنحصر الدرجة في كل بعد بين (٤) كحد أدنى. (٢٠) كحد أقصى وكلما اقتربت الدرجة من (٢٠) دل ذلك على مهارتك في هذا البعد. والدرجة المنخفضة تعني إنك تحتاج إلى تطوير هذا البعد من التصور. وقد قام الباحث بحساب متوسط الدرجة في الأربعة أبعاد مجتمعة للحصول على درجة في المقياس ككل. ملحق (٩)

#### ٥. اختبار القدرة على الاسترخاء *Your Ability to Relax*

هذا المقياس وضعه في الأصل *Frank Vital* (١٩٧١م) وقام بتعريبه كل من محمد حسن علاوي. وأحمد

السويفي (١٩٨١م). ملحق (٨)

وقد قام أحمد السويفي بحساب معامل صدق الاختبار الذي بلغ (٨٠٪). بينما قام حامد الكومي (١٩٩٣م)

بحساب معامل الصدق الذي بلغ (٧٤,٦٪). كما قام موسى إبراهيم (١٩٩٨م) بحساب معامل الصدق حيث بلغ

(٧٣,٧٪). (١١ : ٦٤) (٢٥ : ٧٦)

#### التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربة استطلاعية على (١٢) طالب من مجتمع البحث الأصلي، ومن خارج العينة الأساسية.

في الفترة من ٢٧/١ - ١١/٢/٢٠٠٠م، وذلك للتعرف على ما يلي :

- الصعوبات والسلبيات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق التجربة الأساسية.

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة والتعرف على الزمن.

- تدريب المساعدين على كيفية إجراء القياسات.

- حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات)

## المعاملات العلمية للاختبارات :

### معامل الصدق :

قام الباحث بحساب معامل صدق الاختبارات المستخدمة فى البحث بطريقة (المقارنة الطرفية) باستخراج الفروق بين المستويين الأعلى والأدنى (الربيع الأعلى والأدنى) لتحديد معنوية الفروق بين المستويين لأفراد العينة الاستطلاعية كما هو موضح بالجدول (٢).

كما استخدام الباحث أيضا صدق المحتوى أو المضمون لكل من اختبارى مستوى القدرة على الاسترخاء ومستوى القدرات العقلية. حيث تم عرض الاختبارين على (٦) من السادة الخبراء فى المجال. وذلك للاطمئنان والتأكيد على صدق المقياسين وكانت نسبة الاتفاق لكلا الاختبارين مؤكدة لصدق المقارنة الطرفية المستخدمة فى حساب معامل الصدق.

### جدول (٢)

#### معاملات صدق الاختبارات بطريقة المقارنة الطرفية

قيمة "ت"	الربيع الأدنى ن=٤		الربيع الأعلى ن=٤		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٥,٨٤	١,٢٩	١٩,٥٠	١,٧١	٢٥,٧٥	التحمل العضلى لعضلات البطن
٨,٤٠	٠,٧٥	٥,٣٨	٠,٢٩	٨,٧٥	التحمل العضلى لعضلات الذراعين والكتفين
٥,٢٦	١١,٦٤	١٧٣,٢٥	٢,٣٨	٢٠٤,٥	القدرة العضلية للرجلين
٣,٠٢	٠,٥٧	٤,٨٣	١,٤١	٢,٥٣	الرشاقة
٥,٩٨	٠,١٤	١,٣٨	٠,٠٢	٠,٩٧	السرعة الحركية (اختبار نيلسون)
٤,٦١	١,٤٩	١٧,٣١	٢,٧٣	٢٤,٢٠	إدراك المسافة
١١,٤١	٠,١٧	٦,٧١	٠,٢٧	٨,٥٧	إدراك الزمن
٥,٩٠	١,٤٨	٣٢,٣٧	١,٧٨	٣٩,١٨	القدرة على الاسترخاء
٤,٦٥	١,٤٤	١٣,٤٣	٠,٤٢	١٦,٩١	مستوى القدرات العقلية

دج = ٦

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٥

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دال إحصائيا بين نتائج الربيع الأعلى، والأدنى، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة فى البحث .

### معامل الثبات :

لحساب معامل الثبات، قام الباحث بإجراء الاختبارات الموضحة بالجدول التالى (٣) على عينة البحث الاستطلاعية بطريقة إعادة الاختبار بنفس الشروط السابقة فى التطبيق الأول لكل الاختبارات الموضحة بالجدول (٣)

فيما عدا اختبارات القدرة على الاسترخاء ومستوى القدرة على التصور العقلي . فقد تم التطبيق الثاني بعد ١٥ يوم من التطبيق الأول . والجدول (٣) يوضح قيم معاملات الثبات.

جدول (٣)

معاملات ثبات الاختبارات بطريقة إعادة الاختبار

قيمة "ر"	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٠.٧٦٨	٤.١٣	٢٣.٦٨	٣.٠٢	٢٣.٧٥	التحمل العضلي لمعضلات البطن
٠.٨١٦	١.١٨	٥.٩٩	١.٨٣	٦.١٣	التحمل العضلي لمعضلات الذراعين والكتفين
٠.٧٣٦	١١.٤٥	٢٠١.٣٦	١٣.٤٦	١٩٨.١٦	القدرة العضلية للرجلين
٠.٦٩٩	٠.٨٦	٣.١٥	٠.٩٥	٣.٣٤	الرشاقة
٠.٨٥٢	٠.١٤	٠.٩٩	٠.١٦	١.٠٣	السرعة الحركية (اختبار نيلسون)
٠.٧١٣	٢.١٦	٢١.٠٩	٣.٠٤	٢٠.٣٢	إدراك المسافة
٠.٨٢٣	٢.٤٤	٦.٩٨	٢.١٥	٧.٠٣	إدراك الزمن
٠.٩١٣	٣.٤٥	٤١.٠٨	٢.٧٦	٤٠.٦٨	القدرة على الاسترخاء
٠.٨٤٦	٣.١٦	١٣.٩٨	٢.١٦	١٤.٣٢	مستوى القدرات العقلية

دج=١٠

ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦

يتضح من جدول (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية . والادراكية والعقلية .

الدراسة الأساسية:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي على مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية بالإضافة إلى اختبارات كل من إدراك المسافة . إدراك الزمن . القدرة على الاسترخاء ، والقدرات العقلية ومستوى الإعداد المهني المتخصص كما قام الباحث بموازنة وتصنيف طلاب عينة البحث في مستوى الإعداد المهني المتخصص طبقاً للدرجات الحاصلين عليها في الاختبار العملي لنهاية الفصل الدراسي الأول من نفس العام وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في كافة المتغيرات كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)  
دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة  
في متغيرات البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
٠,٥٠	١,٩٧	٢٤,٣٣	٢,٠٩	٢٤,٧٥	التحمل العضلي لعضلات البطن
٠,٥٤	١,٢٣	٧,٦٧	١,٣٩	٧,٩٦	التحمل العضلي لعضلات الذراعين والكتفين
٠,٥٣	٦,١١	٢٠٦,٥٠	٥,٥٠	٢٠٧,٧٥	القدرة العضلية للرجلين
٠,٤٢	٠,٩٠	٣,١٣	١,٠٥	٣,٣٠	الرشاقة
٠,٣٠	٠,١٢	٠,٨٣	٠,١٢	٠,٨٥	السرعة الحركية (اختبار نيلسون)
٠,٧٣	١,٧٤	٢٤,٨١	٢,١٧	٢٤,٢٣	إدراك المسافة
٠,٤٠	١,٥٤	٨,٠٤	١,٥٠	٧,٧٩	إدراك الزمن
٠,٥٦	٤,٦٤	٤٠,٥٨	٤,١٧	٣٩,٥٨	القدرة على الاسترخاء
٠,١٧	٢,٢٣	١٣,٣٣	٢,٣٢	١٣,٥٠	مستوى القدرات العقلية
٠,٧٢	٣,١٦	٤٥,١٧	٢,٩٩	٤٦,٠٨	مستوى الإعداد المهني المتخصص

د ح = ٢٢

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٧

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات

البدنية والإدراكية والذهنية ومستوى الإعداد المهني قيد الدراسة، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

قام الباحث بتحديد أساسيات البرنامج المقترح، وذلك عن طريق تفهم أفراد العينة لخطوات تنفيذ البرنامج وأهداف كل بعد من أبعاد البرنامج، والدة الزمنية للبعد بالإضافة إلى زمن الوحدة التعليمية. ثم قام بتطبيق البرنامج في العام الجامعي (٢٠٠٠م) في الفترة من ٢/١٤ إلى ٢٧/٤/٢٠٠٠ وقد راعى الباحث أن يكون محتوى وحدات البرنامج (التصور العقلي) متنوعاً ومتكاملاً إلى حد ما، بمعنى أن الطالب يتصور أداء المهارة سواء كانت هجمة أو دفاعاً، وفي ذات الوقت يتصور رد الفعل المناسب والمتوقع من منافسه، وهذه التصورات العقلية ستكرر تبعاً في الوحدات المتتالية للبرنامج نظراً لأن المباراة هي رياضة الهجوم والدفاع. فجميع جمل المباراة تتألف من حركات

الهجوم والدفاع بالإضافة إلى حركات الإعداد للهجوم. إلا أن المواقف المهارية هي التي تتباين طبقاً لرد فعل المنافس واتجاه ذراعه المسلحة. فالاستراتيجية الفنية لتوقيت استخدام المهارات هي الأساس الذي بنى عليه البرنامج المقترح. ويهدف البرنامج المقترح لتنمية التصور العقلي إلى تطوير وتحسين مستوى الطلاب موضوع البحث في عمليتي تعليم وتعلم المهارات قيد البحث، وكذا تحسين قدراتهم العقلية.

### المدة الزمنية للبرنامج:

أقترح الباحث (١٠) أسابيع لتطبيق البرنامج المقترح على أن يخصص أسبوعان للتدريب على الاسترخاء العضلي. (٨) أسابيع للتدريب العقلي بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد. زمن كل وحدة (٣٥) دقيقة. بذلك يصبح إجمالي عدد الوحدات التدريبية (٤٠) وحدة تدريبية بواقع (٢٣) ساعة تدريبية ويتكون البرنامج المقترح من بعدين. البعد الأول هو تدريبات الاسترخاء العضلي. والبعد الثاني هو التدريب العقلي من خلال التصور الحركي للمهارات. ملحق (١٠)

ويرتكز بعد الاسترخاء العضلي على خمسة محاور أساسية هي:

- ١- تعريف الطالب بالاسترخاء العضلي والعقلي.
  - ٢- توضيح أهمية الاسترخاء العضلي.
  - ٣- تعليم الطلاب كيفية الانقباض والانبساط العضلي.
  - ٤- تدريب الطلاب على كيفية القدرة على التحكم في مستوى الانقباضات العضلية في الجسم من وضع الرقود.
  - ٥- استخدام طريقة ديفيد كايوس ملحق (١١)
- كما يركز بعد التدريب العقلي على أربعة محاور أساسية هي:
- ١- تكرار تصور المهارات قيد البحث بالشكل النموذجي وتكرار تصور أداء الفرد نفسه.
  - ٢- تكرار التصور بجانب التركيز على التنفس المصاحب للأداء.
  - ٣- تكرار التصور بجانب التركيز على الانقباضات العضلية للمجموعات العاملة أثناء أداء المهارات قيد البحث.
  - ٤- حل المشكلات الناشئة من ردود فعل المنافس، وتكرار تصور أداء الزميل.

### المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار " ت " .
- معامل الارتباط

### عرض النتائج ومناقشتها:

في إطار تسلسل أهداف وفروض البحث سيعرض الباحث نتائج المعالجات الإحصائية كما يلي:

#### عرض نتائج الفرض الأول:

##### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في القدرة على الاسترخاء

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		القياس	المتغير
		ع	م	ع	م		
غير دال	١.٨٧	٣.٣١	٤٣.٦٧	٤.٦٤	٤٠.٥٨	القدرة على الاسترخاء	

د.ح = ١١

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

متغير القدرة على الاسترخاء.

##### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في القدرة على الاسترخاء

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		القياس	المتغير
		ع	م	ع	م		
دال	٦.١١	٣.٢٦	٤٨.٩٢	٤.١٧	٣٩.٥٨	القدرة على الاسترخاء	

د.ح = ١١

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٠

يتضح من جدول (٦) أن الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فروق حقيقية. وذات

دلالة إحصائية لمتغير القدرة على الاسترخاء.

##### جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات البعدي للمجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة في القدرة على الاسترخاء

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياس	المتغير
		ع	م	ع	م		
دال	٣.٩١	٣.٣١	٤٣.٦٧	٣.٢٦	٤٨.٩٢	مستوى القدرة على الاسترخاء	

د.ح = ٢٢

ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٧

يتضح من جدول (٧) أن الفروق في القياسات البعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فروقاً

حقيقية ذات دلالة إحصائية في القدرة على الاسترخاء.

## فروض البحث :

- ١- توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القدرة على الاسترخاء لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى مستوى القدرة على التصور العقلى والتي طبق عليها البرنامج المقترح .
- ٣- توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى مستوى الإعداد المهنى المتخصص (عمليتى التعليم والتعلم) والتي طبق عليها البرنامج المقترح .
- ٤- توجد علاقة موجبة بين مستوى القدرة على الاسترخاء، ومستوى القدرة على التصور العقلى ومستوى الإعداد المهنى المتخصص فى المبارزة.

## مصطلحات البحث :

### (١) التعليم *Instruction* :

هو عبارة عن اكتساب العديد من الخبرات وإحداث التغييرات السلوكية المتنوعة المعرفية أو المهارية على أن تتم هذه التغييرات بطرق فيها احترام للتفكير الإنسانى. ( ١٥ : ٢٢٥ )

### (٢) التعلم *Learning* :

هو عملية تغيير أو تعديل فى السلوك الإنسانى نتيجة قيام الفرد بنشاط بشرط أن لا يكون هذا التعديل أو التغيير قد تم نتيجة للتضج أو لبعض الحالات المؤقتة كالتعب أو تعاطى العقاقير المنشطة أو ما شابه ذلك . ( ٢٢ : ٣٣٣ )

### (٣) سلاح الشيش *The Foil* :

" هو السلاح الذى يدرس لطلبة الكلية، وهو أحد أنواع الأسلحة الثلاثة المستخدمة فى المبارزة " .  
(تعريف إجرائى) .

### (٤) مستوى الإعداد المهنى المتخصص *Level of professional preparation*

هو المرحلة التى يصل إليها الطاب بعد حصوله على المعلومات والمعارف المهنية المتخصصة أثناء فترة الدراسة، ويُعبّر عنها بالدرجات التى يحصل عليها الطالب فى الاختبار التطبيقي لنهاية الفصل الدراسى موزعة كما يلى :

- قدرة الطالب على تعليم مهارات الهجوم البسيط والمركب والدفاع بصد الهجوم عن طريق ضرب نصل المهاجم أو السيطرة عليه. ( مسكه نصليه )
- قدرة الطالب على الأداء المهارى ( التعلم ) بتكنيك عالى المستوى .
- قدره الطالب على إلقاء درس المبارزة بانسيابية فى الأداء وجمال فى الحركة .
- قدره الطالب على تلقي درس المبارزة بإتقان . ( تعريف إجرائى )

(٥) درس المبارزة *Lesson of Fencing* :

هو البرنامج التصوري الذي يقوم المعلم ببنائه من مختلف مهارات المبارزة. لتكوين جمل تبارز كتلك التي تقابل المبارز أثناء المباراة . (تعريف إجرائي) .

(٦) التصور العقلي *Mental Imagery* :

هو استحضار الماضي في شكل صور ذهنية من غير تعديل أو تبديل . (٢ : ٣٣١)

(٧) الاسترخاء *Relaxation* :

هو انسحاب اللاعب انسحاباً مؤقتاً ومدروساً من النشاط في وقت معين بما يتيح للاعب الفرصة لإعادة تعبئة طاقاته البدنية والعقلية والانفعالية . (٦ : ١٦٠)

(٨) التدريب العقلي *Mental Training* :

هو تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية تعلم هذه المهارة. (١٩ : ٤١٤)

**الدراسات السابقة :**

أجرى محمد العربي شمعون (١٩٨٢م) دراسة تهدف إلى التعرف على العلاقة بين التصور الحركي ومستوى الأداء في رياضة الجمباز للاعبين ج . م . ع . وأستخدم الباحث المنهج السحي على عينة مكونة من (٢٩) لاعب جمباز وكانت أهم النتائج وجود علاقة موجبة ما بين التصور الحركي ومستوى الأداء في رياضة الجمباز . (٢١)

كما أجرت ماجدة إسماعيل، ومحمد العربي شمعون (١٩٨٣م) دراسة استهدفت التعرف على أثر برنامج للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء على جهاز حسان القفز - وقد أجريا التجربة على (٩٦) طالب من كلية التربية الرياضية بالهرم . وكانت أهم نتائج البحث أن الخلط بين التدريب العقلي و التدريب البدني يؤدي إلى نتائج أفضل . (١٩)

وأجرت كل من *Vernachiu , R & Cooke , D* (١٩٩٣م) دراسة على مجموعته مختارة من لاعبي كرة السلة (A, B)، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير أسلوب التدريب العقلي على الأداء لمجموعة من لاعبي كرة السلة الجامعيين، وكانت أهم النتائج أن أسلوب الرد على الشريط المسجل كان فعالاً ومؤثر كأسلوب للتدريب العقلي . (٣٣)

وقد أجرى *Singer* (١٩٩٤م) دراسة تهدف إلى التعرف على أثر التدريب العقلي في تنمية سرعة الأداء للمبتدئين والمتوسطين من لاعبي التنس، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (٣٤) لاعب تنس، وكانت أهم النتائج، تحسن السرعة في اتخاذ القرارات والاستجابة للإرسال و سرعة ودقه توقع نوع ومكان الإرسال. (٣٢)

وأجرت بسامات محمد على (١٩٩٨م) دراسة على (٤٢) ناشئ وناشئة تحت (١٦) سنة - من منتخب مصر للكاراتيه، وأستخدمت المنهج التجريبي وأشارت أهم النتائج إلى أن المزج بين التدريب العقلي، والتدريب البدني أدى إلى تحسين الأساليب الهجومية والدفاعية والنشاط الحركي للاعبين الكاراتيه. (٨)



بينما لم نتعرض المجموعة الضابطة لتطبيق هذا البرنامج المقترح. وعلى ذلك لم تظهر المجموعة الضابطة أى مؤشرات لتحسين وتنمية هذه القدرة لأفراد هذه المجموعة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من *Vernachia R.A. and Cook D.L.* (١٩٩٣م). ساح محمد رشدى (١٩٩٩م). وليد أحمد جبر (١٩٩٩م). ومحمد العربى شمعون (١٩٨٢م).

كما يشير الباحث إلى أن الوحدات التدريبية المصممة للبرنامج فى ضوء الدراسات السابقة والعديد من المراجع التى تناولت التدريب العقلى قد أظهرت مؤشرا هاما فى تنمية القدرات العقلية لأفراد العينة التجريبية.

### عرض نتائج الفرض الثالث:

#### جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة فى مستوى الإعداد المهني المتخصص

مستوى الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القياس
		ع	م	ع	م	
دال	٢,١٦	٤,٥٨	٤٦,٤٢	٤,٧٠	٥٠,٥٠	مستوى الإعداد المهني المتخصص

د.ح = ٢٢

ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢٠٧

يتضح من جدول (١١) وجود فروق حقيقية ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى مستوى الإعداد المهني.

### مناقشة نتائج الفرض الثالث:

"توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى لمستوى الإعداد المهني المتخصص لصالح المجموعة التجريبية".

أظهرت نتيجة التحليل الإحصائي للبيانات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة كما يظهرها جدول (١١) أن البرنامج المقترح للتنمية العقلية الذى طبق على المجموعة التجريبية بجانب البرنامج التعليمي التدريبي المستخدم فى إعداد الطلاب أدى إلى تطوير وتحسين مستوى الإعداد المهني المتخصص لأفراد العينة التجريبية وأظهر دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية وهذا يعنى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى مستوى الإعداد المهني المتخصص وهذا يحقق الفرض الثالث.

ويفسر الباحث هذا الفرق كنتيجة طبيعية لمزج البرنامج المقترح للتنمية العقلية بالبرنامج الأساسى المستخدم فى إعداد الطالب مهارياً. بينما اقتصرت المجموعة الضابطة على التعامل بالبرنامج الأساسى المستخدم فى الإعداد. وهذا يؤكد على أن البرنامج المقترح للتنمية العقلية أعطى قدراً أكبر لأفراد العينة التجريبية فى استخدام التصور العقلي الحركى لتعزيز عمليات التعلم بالإضافة إلى كيفية تعليم المهارات الحركية، وأصبح العقل يلعب دوراً بارزاً فى تعزيز وتمديد وتطوير السلوك الحركي. مما كان له الأثر الواضح فى رفع مستوى الإعداد المهارى المتخصص لطلاب العينة التجريبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من حامد الكومي (١٩٩٣م)، بسمات محمد علي (١٩٩٨م)، ماجدة محمد إسماعيل، محمد العربي شعمون (١٩٨٣م)، وليد أحمد جبر (١٩٩٩م) محمد ناجي عبد السلام (١٩٩٩م). والتي أشارت إلى أن التدريب العقلي يساهم بدور فعال في رفع مستوى الأداء الهأري.

كما يعزى الباحث أيضا وجود هذا الفرق إلى أن برنامج التصور العقلي المقترح ساهم في تحسين القدرة على التصور الحركي لكافة المواقف المهارية المتباينة مما ساعد على بناء برامج من التغذية المرتدة لإفراد العينة التجريبية والتي تساهم في رفع القدرة على استرجاع هذه المواقف المهارية بسرعة وسهولة تؤدي إلى تحسين الأداء الهأري وإنسيابته، كما تساهم في رفع القدرة على استرجاع المواقف التعليمية المتنوعة وهذا بدوره كان له تأثير بالغ في تحسين مستوى الإعداد المهني لطلاب العينة التجريبية. من حيث قدرتهم على أداء المهارة وقدرتهم على تعليمها. ويتفق ذلك مع نظرية الاستبصار الداخلي والتي تؤكد على أهمية التدريب العقلي في إتاحة الفرصة لتعديل السلوك من داخل الفرد - فممارسة التدريب لا تؤكد على تطوير الأداء، ولكن سوف تعمل على تنظيم جديد للإدراك من الداخل. (٤ : ٣١٨) (١٦ : ٥٦)

كما يتفق أيضا مع نظرية التغذية المرتدة، والنظرية العصبية العضلية النفسية حيث أكدنا على أهمية التدريب العقلي. في تطوير الأداء الهأري من خلال المحاولة والخطأ. فثناء التصور العقلي يحدث استئارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استئارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية المرتدة الحسية. التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل. فالخطأ في المحاولات الأولى يؤدي إلى إنتاج التوافق قبل بداية المرحلة الثانية وهذا يؤكد على أهمية استخدام التدريب العقلي. (٣ : ٤٠٦) (٢٠ : ٥٩)

ويدعم هذا البحث أهمية التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي في تطوير وتحسين مستوى الإعداد المهني المتخصص في المأرزة داخل كليات التربية الرياضية.

ويتفق هذا التفسير مع ما أشار إليه كل من *Massimo, Morgan* إلى أن التنبية الأذهنية هي إحدى الطرق الخاصة في التدريب والمؤثرة على تغيير السلوك. وتعزيز التعلم. (٢٨) (٢٩)

ويرى الباحث أن هذه النتيجة تؤكد وتعزز نتائج الدراسة التي قام بها الباحث (١٩٩٩م) والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة قوية بين القدرة على التصور البصري المكاني والقدرة على تعلم بعض مهارات المأرزة حيث تبلورت فكرة هذا البحث في ضوء نتائج هذه الدراسة.

#### عرض نتائج الفرض الرابع :

##### جدول (١٢)

معاملات الارتباط بين متغير القدرة على الاسترخاء العضلي والقدرة على التصور العقلي ومستوى الإعداد المهني المتخصص للمجموعة التجريبية

٢	المتغير	١	٢	٣
١	مستوى القدرة على الاسترخاء العضلي		٠,٧٩٣	٠,٧٤٨
٢	مستوى التصور العقلي			٠,٨٧٥
٣	مستوى الإعداد المهني المتخصص			

د ح = ١٠

ر الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦

يتضح من بيانات معاملات الارتباط الموضحة بالجدول (١٢) وجود علاقة طردية بين المتغيرات الثلاثة، بمعنى

أن قيم معاملات الارتباط بين المتغيرات الثلاثة قيم موجبة وجميعها دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥.

### مناقشة نتائج الفرض الرابع:

"توجد علاقة ارتباطية موجبة بين متغير القدرة على الاسترخاء العضلي . والقدرة على التصور العقلي . ومستوى الإعداد المهني المتخصص".

يفسر الباحث هذه العلاقة بين مستوى القدرة على الاسترخاء العضلي . ومستوى القدرة على التصور العقلي . والتي أظهرت مؤشراً واضحاً لتأثير المتغير الأول على المتغير الثاني . فكلما ارتفع مستوى القدرة على الاسترخاء كلما ارتفع مستوى القدرة على التصور العقلي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ٠,٧٩٣ . ويعتبر هذا امر طبيعي من الناحية المنطقية فلا يعقل أن يستطيع فرد أن يستخدم قدراته العقلية في تصور موقفا ما بصورة واضحة وجلية . وهو في حالة قلق وتوتر مرتفع . بمعنى أن التدريبات الاسترخائية تصل بالفرد إلى مرحلة تسمى بالصفاء الذهني كنتيجة لإزالة القلق والتوتر . وبذلك يمكنه القدرة على إعمال قدراته العقلية لاسترجاع المواقف الماضية والحاضرة بصورة جلية .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون إلى اعتبار الاسترخاء الخطوة الأولى قبل ممارسة أى نوع من أشكال التصور العقلي . (٢٠ : ١٦٩)

كما يعزى الباحث طبيعة العلاقة الموجبة للقدرة على الاسترخاء ومستوى الإعداد المهني المتخصص . حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ٠,٧٤٨ . إلى أن المواقف التعليمية التي يتعرض لها الطلاب بصفة عامة ، بالإضافة إلى مواقف التقييم المستمر لمستوى الأداء المهارى طوال فترة الدراسة تساعد على رفع مستوى التوتر عن المستوى الأمثل للتوتر المطلوب لإنجاز العملية التعليمية بصورة مرضيه وهذا من شأنه أن يؤثر بصورة سلبية على الأداء أثناء الدرس (التدريبات) وأثناء مواقف التقييم (الامتحانات) . فكلما زاد قلق وتوتر الطلاب ، كلما زادت الأخطاء الحركية وانحرفاها عن الأداء الأمثل والعكس صحيح كلما قل التوتر واقترب من التوتر المطلوب كلما قلت الأخطاء الحركية وانضبط الأداء مقتربا من الأداء الأمثل وهذا كان واضحا تماما كما ورد بجدول (١١) . وجدول (٧) حيث أشارت النتائج إلى تميز وقدرة طلاب المجموعة التجريبية على إزالة التوتر والقلق الذى قد يصاحب العمليات التعليمية . مما يساهم في ترقية الأداء المهارى .

ويتفق هذا مع ما أكد عليه عباس الرملى . محمد إبراهيم شحاتة بأن الاستجابات الحركية تكون أكثر فعالية وسهولة في تحقيق أهدافها عندما يكون الفرد صافى الذهن غير متوتر ومضغوطاً نفسياً . (١٤ : ١٠٣)

ويفسر الباحث طبيعة العلاقة الموجبة بين مستوى القدرات العقلية . ومستوى الإعداد المهني المتخصص حيث بلغت قيمة معامل الارتباط ٠,٨٧٥ . بأن التدريبات التصويرية الموضوعية بالبرنامج المقترح ، والتي تناولت الأبعاد (البصرية . السمعية . الحركية) كان له عظيم الأثر في زيادة التركيز على استرجاع الأداء المهارى فى كافة مواقفه المتباينة والعمل على حل المشكلات التي قد تنشأ أثناء الأداء . وتكوين صور واضحة لكل ذلك بالإضافة إلى تكوين برامج من التغذية المرتدة لكافة المواقف المهارية وصور الأداء ، والتي يمكن استدعاؤها بسهولة ويسر . أثناء ظهور مشيرات هذه المواقف . كما أظهر ذلك جدول (١٢) الذى يوضح تفوق المجموعة ذات القدرات العقلية (التصور العقلي) المرتفعة من الاختبار المهارى مثيلتها التي أظهرت مستوى متواضع للقدرة على التصور وبالتالي قلت درجاتهم فى اختبار مستوى الإعداد المهني .

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه نظرية الإطار المرجعي العام والتي تؤكد على أنه يجب على المتعلم أن يكون قادراً على تفهم المهارة ككل وأن يوجه الانتباه إلى الإطار العام للمهارة أكثر من تفاصيلها، مما يساعد في تكوين الإطار المرجعي العام للمهارة. (٢٠ : ٥٤)

كما يتفق أيضاً مع نظرية الانتباه الانتقائي التي اهتمت بأهمية توجيه انتباه المعلم إلى الأبعاد الهامة المراد تعليمها، وعزل الانتباه عن التفاصيل غير الهامة حيث أنها غالباً ما يتم نسيانها بصورة سريعة، إلا إذا تم وضعها في أنماط تكوينية، ويتضح هنا دور التدريب العقلي في تحسين وتطوير الأداء الحركي المهاري.

(١٢ : ١٩١) (٢٠ : ٥٥)

ويؤكد الباحث على طبيعة هذه العلاقة أيضاً من نتائج جدول (١٢) الذي أظهر تفوق وتمكن طلاب المجموعة التجريبية من القدرة على استيعاب النقاط الفنية لتعليم المهارات المتنوعة إلى جانب تعلم أداء هذه المهارات بكفاءة وانسيابية في الأداء. كل ذلك من خلال التصور الداخلي لأنفسهم، والتصور الخارجي لزملائهم، والذي يتيحه البرنامج المقترح.

## الاستنتاجات والتوصيات:

### الاستنتاجات :

- تمكن الباحث من خلال عينة البحث وخصائصها ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي للبيانات التي تم الحصول عليها من التجربة، التوصل إلى الاستنتاجات التالية:
- يلعب التدريب العقلي دوراً هاماً وحيوياً في تحسين التعلم مما يؤثر إيجابياً على تحسين مستوى الأداء المهاري.
- لطلاب الكلية، من خلال استمرارية تعديل السلوك الحركي المطلوب في إطار تكنيك الأداء النموذجي.
- تؤثر تنمية التصور العقلي على رفع مستوى القدرة على التصور الحركي لكافة المواقف المهارية. ومن ثم يمكن بناء برامج من التغذية الراجعة تساعد على كيفية مواجهة المواقف المهارية المتنوعة. مما يتيح فرصاً أكبر لطلاب الكلية.
- على تعلم وتعليم مهارات المبارزة بسهولة وانسيابية في الأداء. وهذا يؤكد على رفع مستوى إعداد الطلاب مهنيًا في مجال التخصص.
- يعتبر الاسترخاء أحد العوامل الهامة لتهيئة الأفراد للتعامل مع برنامج التدريب العقلي.

### التوصيات :

- ضرورة الاهتمام بمزج البرامج الدراسية العملية في كليات التربية الرياضية. ببرامج التدريب والتنمية العقلية (التصور العقلي) لتحسين مستوى الإعداد المهني للخريجين مع ضرورة التركيز على هذا مع بداية مراحل التعلم المبكرة داخل هذه الكليات.
- الاهتمام بضرورة إنشاء معامل لعلم النفس الرياضي داخل كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية. حتى تتاح الفرص لاقتحام هذا المجال العلمي الهام والصعب. من خلال اختبارات التقويم النفسي، التي يمكن أن تساهم هذه المعامل في توفيرها للباحثين.
- ضرورة الاهتمام بتدريس طرق الاسترخاء المختلفة ومزجها بالبرامج التعليمية داخل الكليات حتى يتعرف عليها الطلاب.

## المراجع

- (١) أحمد أمين فوزى : سيكولوجية التعليم للمهارات الحركية، دار المعارف - القاهرة ١٩٨٠م.
- (٢) أحمد عزت راجح : أصول علم النفس، ط ٣، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٣م .
- (٣) أحمد ذكى صالح : نظريات التعلم، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٧١م.
- (٤) أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧م.
- (٥) أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة - المفاهيم - التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٥م.
- (٦) أسامة كامل راتب : دوافع التفوق فى النشاط الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠.
- (٧) السيد عبد المقصود: نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر، القاهرة، ١٩٨٦م.
- (٨) بسمات محمد على : "تأثير برنامج تدريب عقلى على مستوى الأداء الهجومى والدفاعى للاعبى الكارتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٨م.
- (٩) جابر عبد الحميد جابر : سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم، دار النهضة العربية، القاهرة ط٦، ١٩٨٢م.
- (١٠) سامح محمد رشدى : " برنامج تدريب عقلى لتصحيح بعض أخطاء مسار الثقل فى رفعة الخطف باليدين لدى الرباعين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٩م.
- (١١) حامد محمد الكومى : "تأثير برنامج التدريبى العقلى على مستوى أداء الرمية الجزائية لفاشى كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق ١٩٩٣م.
- (١٢) خليل ميخائيل معوض : سيكولوجيا النمو، والطفولة والمراهقة، ط ٢، دار الفكر الجامعى، الإسكندرية، ١٩٨٣م.
- (١٣) عباس عبد الفتاح الرملى : المبارزة، سلاح الشيش، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٤.
- (١٤) عباس عبد الفتاح الرملى، محمد إبراهيم شحاتة : اللياقة والصحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١م.
- (١٥) عبد اللطيف بن حمد الحلبي، مهدي محمود سالم : التربية البدنية واساسيات التدريس، مكتبة الحكيم الرياضية، ١٩٩٦م.
- (١٦) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، دار معارف، القاهرة، الطبعة الخامسة، ١٩٨٧.
- (١٧) على حسن السعدنى : "تأثير برنامج للتدريب العقلى على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز للاعبى رفع الأثقال" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٨م.
- (١٨) عمرو حسن السكرى : دليل المبارزة، دار عالم المعرفة، القاهرة، ١٩٩٣ .

(١٩) ماجدة محمد إسماعيل، محمد العربي شمعون : " أثر برنامج التدريب العقلي على مستوى الأداء على جهاز القفز فى رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان ١٩٨٣م.

(٢٠) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى . القاهرة ١٩٩٦م.

(٢١) محمد العربي شمعون : " التصور الحركى وعلاقته بمستوى الأداء فى رياضة الجمباز لدى لاعبي جمهورية مصر العربية"، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، المجلد الرابع، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٢م.

(٢٢) محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى، ط٩، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.

(٢٣) محمد ناجى عبد السلام : " أثر التصور العقلي على الإنجاز الرقوى لمسابقى الوثب الطويل " رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م .

(٢٤) محيى الدين دسوقى حسين : علاقة القدرة المكانية بالقدرة على تعلم بعض مهارات البارزة. بحث منشور، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، ٢٠٠٠م .

(٢٥) موسى طلعت إبراهيم : استخدام التدريب العقلي لتحسين مستوى أداء مجموعات للكعبة ناشئى الملاكمة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٨م.

(٢٦) وليد أحمد جبر : " استخدام التدريب العقلي فى ضوء مستويات مختلفة من القوة العضلية لتطوير مستوى أداء الهجمات البسيطة فى سلاح الشيش . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.

(27) Hilgard, E. : *Introduction to psychology, 3<sup>rd</sup> (ED), in Y Horcourt, Brace & World, 1962.*

(28) Massimo, J. : *Psychology and gymnast, mental training Drills, March, 1978.*

(29) Morgan, W.P. : *Ergogenic aids and muscular performance NY. Academic Press, 1972.*

(30) Singer, R.N. : *Motor learning and human performance and application to motor skills and movement behaviors, 3<sup>rd</sup>. Ed, Macmillan Co., Inc., New York, 1980.*

(31) Singer, R.N. : *Strategies and metastrategies in learning and performing self. Paced, athletic skills, the sport psychologist, No. 2, 1988, pp. 19-52.*

(32) Singer, et al. : *Training mental quickness in to beginning intermediat Tennis players, the sport psychologist, 1994.*

(33) Vernachia R.A. and Cooke, D.L. : *The influence of a mental training technque upon the performance of selected intrcollegiate basketball players. Applider research in coaching and athletics annual, Boston,, USA, 1993, Pp. 188-200.*