

فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية على مواجهة الضغوط الرياضية ومستوى الأداء المهارى على عارضة التوازن لطالبات الفرقة الثالثة تخصص جمباز
* د / إكرام السيد السيد حسن

المقدمة ومشكلة البحث :

رغم التقدم العلمي فى إعداد الرياضي بدنيا وفنيا وخطبيا فان العامل النفسي يظل المتغير الحاسم فى الأداء الرياضي، فيعد علم النفس الرياضي من العلوم الضرورية للنهوض بعملية التدريب والمنافسات الرياضية حيث أن معظم المدربين لديهم خبرة كافية فى أهم طرق ووسائل تنمية الصفات البدنية وكيفية اكتساب المهارات الحركية ولكن ينقصهم معرفة أهم طرق ووسائل تنمية المهارات الانفعالية والعقلية ولقد أصبح الجانب النفسي يلعب دورا كبيرا فى الإرتقاء بمستوى الأداء وأصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات المهارية والخطبية حيث أن التفوق الرياضي يتوقف على مدى إستفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الإستفادة من قدرتهم البدنية ، فالمهارات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدرتهم أو طاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي.

(12:303). (3 : 3)

ويعتبر التدريب العقلي أحد الموضوعات الحيوية فى مجال علم النفس الرياضي والذي يعتبر أحد الطرق المستحدثة لتطوير وتدريب المهارات العقلية للوصول باللاعب إلى درجة عالية من , تركيز الإنتباه التحكم الإنفعالى و الشعور بمزيد من الثقة فى النفس والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء , وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب فى زيادة القلق , والتوقعات الفاشلة التي تقلل من فرص النجاح . (10 : 81) (18 : 249)

ويعتبر الاسترخاء أحد المهارات العقلية الهامة لأي رياضي يأمل أن يرتقى بمستوى أدائه ويحقق أفضل مستوى حيث تساعد مهارات الإسترخاء على مواجهة الضغوط النفسية والقلق المعرفى والشك فى قدراته والأفكار السلبية, والقلق الجسمي (غثيان, ارتعاش فى الأطراف, وفى المقابل زيادة التركيز وتحسين الأداء. . (4 : 647)

ويشير "مصطفى باهى وسمير جاد" (2004م) إلى أن التصور العقلي يساعد على تحسين التركيز وبناء الثقة فى النفس والتفكير الإيجابي، ويساعد على السيطرة على الانفعالات،

* مدرس بقسم العلوم التربوية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق

ومواجهة المظاهر النفسية السلبية، وتطوير إستراتيجية اللعب، وممارسة المهارات الرياضية ،
ويحقق التصور العقلي الفائدة المرجوة منه كلما كان مماثلاً للأداء الفعلي للمهارة.

(13 : 118-122)

ويرى "محمد العربي شمعون " (2001م) أن تحقيق الإنجازات الرياضية العالية يرتبط
بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى التي من أهم خصائصها التحكم في تركيز الانتباه
حيث تعتبر مهارات الإنتباه إحدى المهارات العقلية الهامة للأداء الناجح . (12 : 247)
ويعد حديث الذات الإيجابي أحد إستراتيجيات التفكير التي لها علاقة وثيقة بتحسين
مستوى الأداء بشكل عام والأداء الرياضي بشكل خاص ، حيث يعتبر احد الدوافع الذاتية
الإيجابية الأكثر فاعلية مما يؤدي إلى زيادة الطاقة والاستثارة والثقة والتركيز والجهد وبالتالي
مواجهة الضغوط النفسية وزيادة مستوى الأداء . (20 : 7) (22 : 56)

ويؤكد "عفسانبيواك وبهرام Afsanepurak and Bahram " (2012) إلى أهمية
الدمج بين التصور العقلي وحديث الذات والذي يسهم في تعزيز التعبئة النفسية للاعب عن طريق
زيادة ثقته في نفسه وفي قدراته وتحسين مستوى الأداء المهارى.(17 : 702)

ويرى "أسامة كامل راتب " (2004) أن الرياضي قد يتعرض للعديد من الضغوط التي
تتمثل في الضغوط الشخصية والعقلية والاجتماعية مما يؤدي إلى فقدان الطاقة والثقة بالنفس
وعدم القدرة على الأداء الجيد وحدوث الإنهاك البدني والعقلي . (4 : 49)

وتعد الضغوط أحد أهم المشكلات التي تواجه معظم اللاعبين فالتفكير السلبي والأفكار
المشوشة مثل الخوف من الفشل والخوف من حدوث الإصابة والتي تدخل إلى العقل ينتج عنها
زيادة الاستثارة الفسيولوجية والبدنية وضعف القدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة لة العديد من
الآثار السلبية التي تضر بمستوى الأداء والتي تساهم في عدم وصول اللاعب إلى الأداء
بمستوى عالي وذلك عند التفكير السلبي فى الأداء حيث يبدأ إضطراب التوافق العضلي العصبي
وكذلك التوقيت وتبدأ عملية التناغم بين الانقباض والإسترخاء تفقد تسلسلها وتتابعها وعدم
تواصلها ويضيق مدى الحركة ويصعب التدفق الحركي السليم . (2 : 191 - 200)

وتتطلب رياضة الجمباز مواصفات بدنية ومهارية ونفسية وقدرات تميزها عن
الرياضات الفردية الأخرى ، كما أنها تتسم بدرجة عالية من الصعوبة ، بالإضافة إلى إنها
تتطلب أداء فنيا فائق المستوى وتكنيكا دقيقا يحتاج إلى إمكانيات حركية متميزة وتختلف طبيعة
الأداء على كل جهاز من هذه الأجهزة. ولجهاز عارضة التوازن أهمية خاصة حيث الأداء على
قاعدة ضيقة محددة المسافة مرتفعة عن الأرض تتطلب قدرة عالية التوازن أثناء الأداء حيث أنه

من مميزات طبيعة الأداء العملي على هذا الجهاز, ولكي يكون الأداء الفني سليم بإحتفاظ الطالبة بتوازنها ويتطلب ذلك منها قوة وتركيز- إحساس بالحيز المكاني- مقدرة فنية عالية بالإضافة إلى التوافق من الناحية العقلية العصبية والقدرة على الابتكار ويتميز إيقاع التمرين على جهاز عارضة التوازن ما بين السرعة والحيوية والبطء مع ديناميكية مستمرة للحركة. (2: 61, 68)

وتعد رياضة الجمباز من الرياضات الفردية وتتميز الأنشطة الفردية بشعور اللاعب بالمسئولية تجاه أدائه مما يزيد من الضغوط الواقعة عليه والتي تؤدي إلى حالة من التوتر وتشتيت الإنتباه , الأمر الذي يتطلب إعداد اللاعبين نفسيا لمواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة. وقد لاحظت الباحثة من خلال مجال عملها بالكلية كثرة شكاوى أعضاء هيئة التدريس القائمين بتدريس الجمباز من انخفاض مستوى طالبات الفرقة الثالثة تخصص جمباز وبالأخص على جهاز عارضة التوازن وقد أخضعت الباحثة الظاهرة للملاحظة وتبين فعلا انخفاض مستوى الطالبات مما يسبب لهؤلاء الطالبات العديد من المشاكل التي تظهر في صورة خوف وقلق وإضطراب نفسي يسبب لهن ضغوط نفسية فتؤثر على أدائهن للمهارات الخاصة بالجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن ومن خلال خبرة الباحثة البسيطة حيث أنها كانت تخصص جمباز ترى أن التدريب العقلي هو الوسيلة أو الطريقة التي يتم بها تدريب المهارات العقلية (الإسترخاء- التصور العقلي - تركيز الإنتباه - حديث الذات) , حيث ترى الباحثة أن التدريب العقلي لهذه المهارات له دور كبير في زيادة ثقة الطالبات بأنفسهن وزيادة تركيز الإنتباه لدى الطالبات والتغلب على الضغوط والقلق الذي يواجههن أثناء الأداء .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- 1- تدريب بعض المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - الحديث الذاتي) لطالبات الفرقة الثالثة تخصص جمباز.
- 2- التعرف على فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - الحديث الذاتي) على مواجهة الضغوط الرياضية لطالبات الفرقة الثالثة تخصص جمباز.
- 3- التعرف على فاعلية تدريب بعض المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - الحديث الذاتي) على مستوى الأداء المهارى لطالبات الفرقة الثالثة تخصص جمباز.

فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات العقلية الأساسية (الإسترخاء- التصور العقل , تركيز الانتباه, حديث الذات) , ومهارات مواجهة الضغوط الرياضية، ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن لطالبات الفرقة الثالثة تخصص جميز لصالح القياس البعدي .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المهارات العقلية الأساسية (الإسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه, حديث الذات) , ومهارات مواجهة الضغوط الرياضية، ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن لطالبات الفرقة الثالثة تخصص جميز لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى بعض المهارات العقلية الأساسية (الإسترخاء- التصور العقلي - تركيز الانتباه, حديث الذات) , ومهارات مواجهة الضغوط الرياضية، ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن لصالح المجموعة التجريبية .
4. توجد فروق فى نسب التحسن بين المجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

مصطلحات البحث:

التدريب العقلي : Mental training

" هو نظام تدريب متتابع يتضمن الإستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية (الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه , حديث الذات) وتوظيفها فى تطوير مستوى الأداء الرياضي.(11: 3)

الاسترخاء : Relaxation

هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية ويتميز بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون وإغفال الحواس. (12: 157)

تركيز الانتباه :

هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن (11: 236)

التصور العقلي : Mental Imagery

" هو إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا" (12 : 220) .

حديث الذات : Self-Talk

"هو ما يقوله الرياضي لنفسه من عبارات إيجابية بهدف توكيد قدراته ومهاراته الرياضية الإيجابية لمواصلة الأداء والتحكم في الضغوط".(14: 325)

مهارات مواجهة الضغوط الرياضية : Skills of coping with Sports stress (*)

" هو قدرة اللاعب على إكتشاف المشكلة التي تتعرض لها في المواقف الرياضية ومدى قدرتها على التغلب عليها في فترة زمنية محددة "

الدراسات السابقة :

1. دراسة " عزة أحمد السعيد " (2011) (7) تهدف إلى التعرف على " تأثير إستخدام بعض الإستراتيجيات العقلية على الثقة الرياضية ودقة الإرسال في الكرة الطائرة " استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (22) طالبة بالفرقة الرابعة وقد أسفرت نتائج البحث أن برنامج الاستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الايجابي) يؤثر إيجابيا على الثقة الرياضية كسمة وكحالة وعلى دقة الإرسال في الكرة الطائرة.

2. دراسة "إيمان محمد" (2008) (5) التي تهدف إلى التعرف على "تأثير بعض الاستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز للأنسات"، واستخدمت المنهج التجريبي ، وقد بلغ حجم العينة (24) طالبة بالفرقة الرابعة تخصص جمار كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، وقد أسفرت نتائج البحث أن برنامج الاستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الايجابي) يؤثر ايجابيا على المهارات النفسية وحالة قلق المنافسة ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على حضان القفز.

(*) تعريف إجرائي.

3. دراسة "احمد محمد قطب" (2006) (1) التي تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناش تنس الطاولة واستخدام المنهج التجريبي .وقد بلغ حجم العينة(14) ناشئ من سباحي المسافات القصيرة من13-15سنة واستخدام الباحث الاختبارات المهارية-الاختبارات العقلية وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن برنامج التدريب العقلي ذو فاعليه في تنميه المهارات العقلية - ساهمت المهارات العقلية بشكل ملحوظ في تنميه المهارات الهجومية .
4. دراسة "محمد احمد محمود" (2006) (9)التي تهدف إلى التعرف على (اثر استخدام التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة جزاء لناشئ هوكي الميدان واستخدام الباحث المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة 50ناشئ هوكي تحت 18 سنه بنادي الشرقية وقد أسفرت نتائج البحث إن برنامج التدريب العقلي ذو فاعليه في تطوير المهارات النفسية قيد البحث وكذلك مستوي أداء ضربه الجزاء-ضرورة الدمج بين التدريب على المهارات النفسية والتدريب المهارى لتحقيق نتائج أفضل .
5. دراسة "جيمس هاردي وآخرون Jams Hardy " (2006) (22)تهدف إلى التعرف على تأثير حديث الذات والبناء والتشجيعي على الأداء- واستخدام الباحث المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة 44 طالب ومن أهم النتائج التي توصل إليها أن حديث الذات له علاقة ايجابية بالكفاءة الذاتية وبالتالي مستوي أداء الممارسين .
6. دراسة "كوري اريكي وآخرونKaoriAraki " (2006) (24) التي تهدف إلى التعرف على الإيمان بحديث الذات وعلاقته بالأداء وتأثير حديث الذات الإيجابي والسلبي على الأداء واستخدام الباحث المنهج التجريبي وقد بلغ حجم العينة 125 طالب وطالبة وتشير النتائج إلى إن الإيمان بحديث الذات لا يرتبط بالأداء بشكل ملحوظ ولكن الذين استخدموا حديث الذات الايجابي كان أدائهم أفضل بكثير من أولئك الذين استخدموا حديث الذات السلبي
7. دراسة "نيكولاس هولتNicholas- Holt" (2006) (25) التي تهدف إلى التعرف على استراتيجيات التعامل الناتجة من الضغوط النفسية الناتجة من الضغوط اليومية والخبرة الفنية الرياضية لدي لاعب كره محترف عمره (31) عاما"وتواصلت النتائج الى تحقيق الأهداف الشخصية والقيم تؤثر على الأداء وبناء استراتيجيات فعالة نسبيا للتعامل مع الضغوط النفسية مثل (تقييم والتخطيط , التعرف على المنافسين , تفهم الظروف المحيطة , تنمية المهارات النفسية , بناء الثقة , تركيز الإنتباه , المرونة فى التعامل مع المشكلات والحديث الذاتي) خاصة لتنمية المواهب فى الرياضة

8. دراسة " جانيت أورتينز Janet Ortiz " (2006م) (24) تهدف الدراسة إلى فاعلية تقنيات الإسترخاء فى زيادة الأداء الرياضى والتخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى لاعبات الجولف " أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (18) لاعبة أعمارهن تتراوح من (18-46) وأستخدم الباحث المنهج التجريبي و وتم تطبيق برنامج استرخاء تدريجي لمدة 3 أشهر ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن برنامج الإسترخاء التدريجي يؤثر تأثيرا إيجابيا على مواجهة الضغوط النفسية والتوتر ويحسن مستوى الأداء الرياضى فى كافة مستويات القدرة الرياضية وأنواع الرياضة.

9. دراسة "وليد جبر" (2004) (16) التي تهدف إلى التعرف على "فاعلية الاستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش (دراسة حالة)" ، وأستخدم المنهج التجريبي ، وقد بلغ حجم العينة (2) لاعب تحت سن 15 سنة من لاعبي الشيش مقيدين بالاتحاد المصري للسلاح وضمن الفريق القومي ، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن فاعلية البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى- الحديث الذاتي) على تطوير مستوى أداء مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش ، كما أوضحت أيضا دور التدريب على الاستراتيجيات العقلية فى توجيه التوتر بالنسبة للاعبين وتمتية مهارات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريب ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة

مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة تخصص جمباز للعام الجامعي (2011/2012) والبالغ عددهن (34) طالبة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وقد بلغ حجم العينة (100%) من المجتمع الأصلي وقد تم إيجاد إعتدالية مجتمع البحث فى المتغيرات التي يمكن أن يكون لها تأثير على المتغير التجريبي والجدول رقم (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

توصيف مجتمع البحث في متغيرات النمو والاختبارات البدنية قيد البحث

(ن=34)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	الطول	159.87	160.00	2.89
	الوزن	57.46	57.00	2.05
	العمر الزمني	20.03	20.00	0.78
	مستوى الذكاء	35.54	35.00	2.03
الاختبارات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	21.50	22.00	2.34
	القدرة العضلية للبطن	41.29	40.50	3.24
	القدرة العضلية للذراعين	5.71	5.50	2.12
	مرونة العمود الفقري	25.33	25.00	5.75
	مرونة الفخذين	14.67	14.50	3.23
	التوازن الثابت	3.25	3.00	4.26
	التوازن المتحرك	44.21	43.00	3.51
	التوافق	3.13	3.00	1.26
	الرشاقة	8.54	8.50	1.44
	السرعة	5.42	5.00	2.24

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات النمو والاختبارات البدنية قيد البحث إنحصرت بين ($3 \pm$) مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث

جدول (2)

توصيف مجتمع البحث في المتغيرات النفسية قيد البحث

(ن=34)

المتغيرات النفسية	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القدرة على الاسترخاء	35.00	34.50	3.93	0.38
التصور العقلي	59.00	57.50	6.19	0.73
تركيز الانتباه	8.04	7.50	2.05	0.79
إستراتيجية حديث الذات	22.25	23.00	3.42	0.66
مهارات مواجهة الضغوط	75.80	74.00	3.90	1.38
مستوى الأداء المهارى	6.85	6.65	1.45	0.41

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الإلتواء للمتغيرات النفسية قيد البحث إنحصرت بين $(3\pm)$ مما يدل على أن مجتمع البحث معتدل اعتدالاً طبيعياً في هذه المتغيرات المقاسة قيد البحث

وبعد التأكد من إعتدالية التوزيع التكراري لمجتمع البحث قامت الباحثة بسحب عينة استطلاعية عشوائياً قوامها (10) طالبات - فأصبحت العينة الأساسية قوامها (24) طالبة تم تقسيمها بطريقة عشوائية إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية قوامها (12) طالبة والأخرى ضابطة وقوامها (12) طالبة وقد قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث والجدول رقم (3, 4) توضح ذلك .

جدول (3)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو والاختبارات البدنية قيد البحث

(ن=1ن=24)

المتغيرات	المجموع التجريبية		المجموع الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	ع	م	ع	م		
متغيرات النمو	الطول	159.50	2.77	159.95	0.05	0.08
	الوزن	58.08	2.10	58.17	0.09	0.24
	السن	18.20	0.54	18.40	0.20	1.34
	مستوى الذكاء	35.54	2.67	35.33	0.21	0.35
الاختبارات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	21.5	2.44	21.33	0.23	0.32
	القدرة العضلية للبطن	41.89	3.15	40.65	1.24	1.25
	القدرة العضلية للذراعين	6.00	2.09	5.58	0.42	0.69
	مرونة العمود الفقري	25.04	4.97	25.58	0.54	0.36
	مرونة الفخذين	14.40	2.85	14.92	0.52	0.60
	التوازن الثابت	5.06	2.60	6.25	1.19	1.10
	التوازن المتحرك	45.93	3.10	46.17	0.24	0.19
	التوافق	3.00	1.52	3.25	0.25	0.65
	الرشاقة	8.54	1.48	8.50	0.04	0.09
	السرعة	5.92	2.28	5.33	0.59	0.92

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.5 = 2.074$

يتضح من جدول (3) عدم وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات النمو والإختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة
في المتغيرات النفسية قيد البحث

(ن=1 ن=2 =24)

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموع الضابطة		المجموع التجريبيّة		المتغيرات النفسية
		ع	م	ع	م	
0.19	0.31	3.13	34.50	4.27	34.81	القدرة على الاسترخاء
0.28	0.5	5.75	59.00	1.24	58.50	التصور العقلي
0.59	0.17	0.651	8.33	0.73	8.50	تركيز الإنبابة
0.29	0.17	1.37	21.58	1.31	21.41	إستراتيجية حديث الذات
0.81	0.57	1.55	74.33	1.73	74.90	مهارات مواجهة الضغوط
0.57	0.17	0.62	5.75	0.79	5.58	مستوى الأداء المهاري

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.5 = 2.074$

يتضح من جدول (4) عدم وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في المتغيرات النفسية قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

أدوات جمع البيانات

أولاً: الأدوات والأجهزة

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام - شريط قياس للمسافات بالسنتيمتر - ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية - حبل طوله 24 بوصة لقياس التوافق - أقماع بلاستيك لقياس الرشاقة - مسطرة مدرجة.

ثانياً: الإختبارات البدنية

بعد الاستعانة بالمراجع العلمية أرقام (6, 15) والدراسات السابقة أرقام (1, 5, 9, 17) ورأى السادة الخبراء ملحق (1) تم تحديد أهم المتغيرات البدنية والإختبارات المناسبة التي تقيسها ملحق (2), (3) (4).

- اختبار الوثب العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين .
- اختبار الجلوس من الرقود لقياس القدرة العضلية للبطن.

- اختبار رمى الكرة طيبة(3 كجم) لقياس القدرة العضلية للذراعين.
 - اختبار الكوبري لقياس مرونة العمود الفقري.
 - اختبار فتحة البرجل الأمامي لقياس مرونة مفصل الحوض .
 - اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن الثابت.
 - اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي لقياس القدرة على الوثب والتوازن أثناء الحركة.
 - اختبار الوثب بالحبل لقياس التوافق- اختبار الجري الزجاجة لقياس الرشاقة.
 - اختبار العدو 50م لقياس السرعة) .
- (8 , 15 : 210,256,471,326,308,282,297,86,46,68)

ثالثاً: أدوات خاصة بقياس المتغيرات العقلية والنفسية

- 1- اختبار الذكاء إعداد : السيد محمد خيرى وقيس هذا الإختبار معامل الذكاء لمرحلة التعليم الثانوي والجامعي , ولقد طبق في العديد من الدراسات العربية المماثلة وكان معاملاته العلمية عالية . ملحق (5)
- 2- مقياس القدرة على الإسترخاء إعداد "فرانك فيتال 1971 phrank vital" " ترجمة محمد حسن علاوى و أحمد السويفى (1981) ويهدف إلى قياس قدرة الفرد على الإسترخاء البدني الإرادي والعقلي. ملحق (6)
- 3- مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضي إعداد "محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل"(1996) ويهدف إلى التعرف على الدرجة التى يمكن بها إستخدام الحواس أثناء التصور العقلي . ملحق (7)
- 4- إختبار الشبكة لتركيز الإنتباه إعداد "محمد العربي شمعون(1996) ويهدف إلى قياس قدرة اللاعب على تركيز الإنتباه . ملحق (8)
- 5- مقياس إستراتيجية التفكير(الحديث الذاتى) إعداد " محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل(2001) ويهدف هذا المقياس إلى قياس الحديث الذاتى الإيجابي فى المواقف الرياضية المختلفة . ملحق (9)
- 6- مقياس مهارات مواجهة الضغوط الرياضية إعداد "سميث وأخرون smith,et al" (1995) ترجمة بحراوى والقاضي , Bahrawi (2008) , " يهدف هذا المقياس إلى قياس مهارات مواجهة الضغوط أثناء المواقف الرياضية . ملحق (10)
- 7- قياس مستوى الأداء المهارى : تم تقييم الطالبة عن طريق لجنة مكونة من أربعة أعضاء من هيئة التدريس الحاصلات على درجة أستاذ ملحق (11) وقد تم تقييم الجملة المهارية على

جهاز عارضة التوازن من (15 درجة) وقد تم حذف أعلى وأقل درجة لكل مهارة من مهارات الجملة الحركية وأخذ متوسط الدرجتين المتوسطتين.

- المعاملات العلمية لأدوات البحث
أ- معامل الثبات

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات بطريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه Test-Re-Test على العينة الإستطلاعية وقوامها (10) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية فى الفترة من (2/21 إلى 2/27 / 2012) بفاصل زمني سبعة أيام بين التطبيقين والجدول رقم (3) يوضح ذلك .

جدول (5)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات البدنية قيد البحث
لإيجاد معامل الثبات

ن = (10)

قيمة " ر "	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م	
*0.764	2.40	21.31	2.45	21.55	القدرة العضلية للرجلين
*0.820	3.57	40.65	3.15	41.89	القدرة العضلية للبطن
*0.715	2.31	5.77	2.11	6.50	القدرة العضلية للذراعين
*0.869	5.20	28.00	4.97	29.30	مرونة العمود الفقري
*0.741	4.03	14.95	2.70	14.60	مرونة الفخذين
*0.855	2.36	5.95	2.51	6.20	التوازن الثابت
*0.709	3.61	45.90	2.10	46.20	التوازن المتحرك
*0.790	1.55	6.00	1.66	6.78	التوافق
*0.777	1.35	10.43	1.90	11.17	الرشاقة
*0.807	2.07	5.41	2.20	5.60	السرعة

قيمة (ر) الجدول ولديه عند مستوى 0.5 = 0.632

يتضح من الجدول رقم (5) وجود علاقة إرتباطيه دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على معامل ثباتها فيما وضعت لقياسه .

جدول (6)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات النفسية قيد البحث
لإيجاد معامل الثبات

ن = (10)

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات النفسية
	ع	م	ع	م	
*0.785	3.54	35.00	3.82	34.50	القدرة على الإسترخاء
*0.799	5.91	59.70	5.57	59.00	التصور العقلي
*0.805	1.97	8.90	2.22	8.40	تركيز الإنتباه
*0.771	1.75	20.20	1.91	20.90	إستراتيجية حديث الذات
*0.758	2.85	73.90	1.21	74.50	مهارات مواجهة الضغوط

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى 0.5 = 0.632

يتضح من الجدول رقم (6) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات النفسية قيد البحث مما يدل على معامل ثباتها فيما وضعت لقياسه .
ب - معامل الصدق

1. قامت الباحثة بحساب صدق الإختبارات البدنية والمتغيرات النفسية عن طريق عرضهم على (10) من المحكمين المتخصصين فى التربية الرياضية وعلم النفس لتقرير مدى صلاحية الإختبارات والمقاييس قيد البحث , وقد إتفق المحكمين على صلاحيتهم لما وضعوا لقياسه ولعينة البحث .
2. تم استخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات البدنية والنفسية على العينة الاستطلاعية وقوامها (10) طالبات كعينة غير مميزة وعينة مميزة من طالبات الفرقة الرابعة والحاصلات على الدرجات المرتفعة والمشاركات بالفرق الرياضية بالكلية وعددهن (10) طالبات وجدول (7) يوضح ذلك :

جدول (7)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في المتغيرات قيد البحث (الصدق)

ن=10=2

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	العينة الغير مميزة		العينة المميزة		الاختبارات البدنية
		ع	م	ع	م	
*3.39	1.95	2.45	21.55	0.89	24.50	القدرة العضلية للرجلين
*5.22	3.67	3.15	41.89	1.20	45.56	القدرة العضلية للبطن
*3.06	2.4	2.11	6.50	1.04	8.90	القدرة العضلية للذراعين
*2.29	3.98	4.97	29.30	1.51	25.32	مرونة العمود الفقري
*2.66	1.6	2.70	14.60	1.13	17.20	مرونة الفخذين
*2.59	2.32	2.51	6.20	0.96	8.52	التوازن الثابت
*3.89	3.15	2.10	46.20	1.19	49.35	التوازن المتحرك
*5.91	3.58	1.66	6.78	0.74	3.20	التوافق
*4.71	3.17	1.90	11.17	0.68	8.00	الرشاقة
*3.29	2.6	2.20	5.60	0.89	3.00	السرعة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.5 = 2.101

يتضح من جدول (7) وجود فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على صدقها في قياس ما وضعت لقياسه.

جدول (8) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة
في المتغيرات النفسية قيد البحث (الصدق)

ن=1 ن=2=10

المتغيرات النفسية	العينة المميزة		العينة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
	ع	م	ع	م		
القدرة على الاسترخاء	1.15	38.90	3.82	34.50	4.4	*3.31
التصور العقلي	1.40	65.33	5.57	59.00	6.33	*3.38
تركيز الإنتباه	0.84	10.90	2.22	8.40	2.5	*3.16
إستراتيجية حديث الذات	1.01	23.50	1.91	20.90	2.6	*3.61
مهارات مواجهة الضغوط	1.95	78.80	1.21	74.50	4.3	*5.62

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.5 = 2.101

يتضح من جدول (8) وجود فروق داله إحصائيا بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لصالح المجموعة المميزة في المتغيرات النفسية قيد البحث مما يدل على صدقها في قياس ما وضعت لقياسه.

- البرنامج المقترح للتدريب العقلي وحديث الذات : ملحق (14)

يهدف البرنامج المقترح إلى تنمية المهارات العقلية الأساسية والخاصة برياضة الجمباز - تنمية مهارات حديث الذات الإيجابي - زيادة قدرة الطالبات على مواجهة الضغوط المرتبطة بالأداء على جهاز عارضة التوازن - تحسين مستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن

أسس وضع البرنامج:-

- 1- مراعاة الفروق الفردية عند تطبيق وحدات البرنامج.
- 2- مراعاة زمن تطبيق التدريبات داخل الوحدة التدريبية.
- 3- إستخدام الفرق بين الإنقباض والإنبساط للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العضلي .
- 4- إستخدام الربط بين حركات التنفس " شهيق , زفير , والإيحاء للوصول إلى الحجرة العقلية للقضاء على الإحساس بالتوتر والقلق والضغط للوصول إلى أفضل مستوى من الإسترخاء العقلي.

5- إستخدام أبعاد التصور العقلي (البصري , السمعي , الحس حركي , الإنفعالي) ووضوح الصورة والتحكم فى الصورة للوصول إلى أفضل النتائج.

6- إستخدام مهارات الإنتباه للوصول إلى أفضل مستوى من التركيز فى الجوانب الهامة أثناء الأداء المهارى.

7- إستخدام حديث الذات (التشجيع , الإستثارة) للوصول إلى أفضل النتائج.

8- التركيز على الأداء الأمثل للمهارات قيد البحث مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

9- مناسبة وقت ومكان البرنامج .

محتوى البرنامج :-

اشتمل البرنامج على الأبعاد الآتية:-

1- الاسترخاء

أ- الاسترخاء العضلي: " Muscular Relaxation "

يمثل الاسترخاء العضلي أحد الأبعاد التمهيدية الهامة فى البرنامج المقترح ، وهو البعد الذي يتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة ، وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي Progressive Relaxation لتنفيذ هذا البعد ، والتي تتضمن أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام مع الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء فى جميع المجموعات العضلية بالجسم.

ب- الاسترخاء العقلي: " Mental Relaxation "

تم استخدام أسلوب التحكم فى التنفس Breath Control لتنفيذ هذا البعد ، باعتبار أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء وأكثرها تأثيرا على التحكم فى التوتر والقلق، وقد اعتمد ذلك على أداء مجموعة من تدريبات التنفس التي يتم التركيز فيها على التنفس من الحجاب الحاجز وليس من الصدر . هذا بالإضافة إلى استخدام أسلوب الإيحاء والإيحاء الذاتي وذلك للوصول لدرجة كبيرة من الاسترخاء العقلي العميق.

2- التصور العقلي: " Mental Imagery "

ويتضمن هذا البعد ما يلي:

أ- التصور العقلي الأساسى:

يعتمد هذا البعد على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها وذلك من خلال الوصول إلى الحجرة العقلية وهى مكان يعكس الراحة والهدوء يتم تصوره بواسطة الطالبة بعد الوصول إلى درجة مناسبة من الاسترخاء.

ب- التصور العقلي متعدد الأبعاد "Multidimensional Mental Imagery":

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة الذي يعكس تأثير البرنامج المقترح على الأداء وقد تم استخدام تكرار تصور المهارات الحركية عقليا من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس الحركي وتصور الحالة الانفعالية المصاحبة للأداء والتحكم في التصور، أي كل ما يختص بالمهارات الحركية دون الأداء الفعلي لها على جهاز عارضة التوازن .

3- الانتباه "attention":

يعتبر الإنتباه أحد الركائز الهامة في البرنامج المقترح والذي يساهم بفاعلية في تحقيق أهدافه . وقد تم استخدام تدريبات الإنتباه على الجوانب الفنية لأداء المهارات الحركية ومفردات الأداء الحركي ، مع مراعاة أن يشتمل هذا البعد على تدريبات تركيز عام وإنتقاء الإنتباه وتحويل الإنتباه وشدة الإنتباه (تركيز - يقظة)

4- حديث الذات Self-talk :

يمثل هذا البعد جوهر البرنامج المقترح، وفي هذا البعد تم استخدام تدريبات لتنمية مهارات الحديث الذاتي والتي تمثلت في استخدام كلمات التشجيع والحث الذاتي وكذلك استرجاع الأحداث والمواقف الايجابية والسارة والخبرات الدافعة وتجنب خبرات الفشل وذلك من خلال قراءة بطاقة التوكيد والتي تشتمل على عبارات وأفكار ايجابية واضحة ونابعة من الوجدان ويعتبر هذا البعد ذو أهمية في التغلب على المظاهر النفسية للإصابة ومواجهة التحدى ومحاولة الحفاظ على مستوى الاستثارة الأمثل والبقاء في حالة هدوء وثقة.

- المدة الزمنية للبرنامج : ملحق (13)

- بعد الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ورأى السادة الخبراء تم تحديد المدة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح (10) أسابيع تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية فى الأسبوع ويستغرق زمن الوحدة التدريبية (60) دقيقة إبتداء من الأسبوع الرابع ، حيث تحتوى كل وحدة على :-

- الإحماء (10) دقائق

الغرض من هذا الجزء هو إعداد وتهيئة أجهزة الجسم وتنشيط الدروة الدموية وتدفئة المفاصل ويشتمل على تمرينات بكل أجزاء الجسم(الرقبة- الذراعين- الجذع- الرجلين) ، وقد تنوعت التمرينات فى كل وحدة تدريبية وذلك ليكون هناك تشويق.

- الجزء الرئيسى (45) دقيقة

يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية لأنه يؤدي إلى تحقيق الهدف من التدريبات وهذا الجزء ينقسم الى:

- تدريبات الإسترخاء العضلى - الإسترخاء العقلى - التصور العقلى - الإنتباه - الحديث الذاتى , والزمن المخصص لهذا الجزء (25) دقيقة حتى نهاية البرنامج والهدف من هذا الجزء تحقيق الإسترخاء العضلى والعقلى وذلك لتخليص الطالبة من الضغط والتوتر الواقع عليها وتهيئتها لعملية التصور العقلى وتحسين تركيز الإنتباه لديها والعمل على زيادة إستتارة الطالبة للاداء وذلك من خلال كلمات الحديث الذاتى.

- الجزء الخاص بالإعداد المهارى والزمن المخصص لهذا الجزء (20) دقيقة - الغرض من هذا الجزء تحسين مستوى الأداء المهارى الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن (مهارة الطلوع برجل وراة الأخرى بالإرتقاء الفردى كبداية- مهارة الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) - مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن - الشقلبة الأمامية على اليدين كنهاية على عارضة التوازن) .

(294 :6) (173 :2)

3- الجزء الختامى التهدئة (5) دقائق

وتشمل على مجموعة من تدريبات الخاصة بعضلات الجسم ومحاولة العودة بها إلى حالتها الطبيعية فى نهاية كل وحدة تدريبية يومية.

ملحوظة :

- وقد حرصت الباحثة على أن يكون الأسبوع الأول والثاني يشتمل على تدريبات الإسترخاء العضلى والعقلى وذلك للعمل على خفض التوتر والقلق والشعور بالإسترخاء والإحساس بالفرق بين التوتر والإسترخاء .

- والأسبوع الثالث على تدريبات التصور العقلى الأساسى وذلك للعمل على مساعدة الطالبة على تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة يمكن التحكم فيها .

- **القياسات القبليّة:**

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث فى جميع المتغيرات قيد البحث وذلك اعتباراً من يوم الثلاثاء الموافق (2012 /2/28) إلى يوم السبت (2012/3/3).

- **تطبيق البرنامج التدريبى المقترح :**

قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث على عينة البحث الأساسية والبالغ عددهن (12) طالبة تخصص جمباز الفرقة الرابعة فى الفترة من يوم السبت الموافق (2012/3/4) إلى يوم

السبت الموافق (2012/4/30) ، كما تم تطبيق البرنامج المتبع بالكلية على المجموعة الضابطة في نفس الفترة ، وقد راعت الباحثة عدم تواجد المجموعتين (التجريبية – الضابطة) معاً أثناء تطبيق البرنامج ، حيث تم تحديد أيام (الاثنين والأربعاء والسبت) للمجموعة التجريبية ، وأيام (الثلاثاء والخميس والأحد) للمجموعة الضابطة .

- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث وذلك اعتباراً من يوم السبت (2012/5/1) إلى يوم الإثنين (2012/5/5)

مع مراعاة توفر نفس الظروف وشروط التطبيق التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

- المعالجة الإحصائية:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود فروضه سيتم إجراء المعالجات الإحصائية (المتوسط الحسابي- الانحراف المعياري- قيمة ت- معدل التغير) باستخدام برنامج SPSS لحساب قيمة ت للقياسات عند مستوى دلالة (0.05)

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج

جدول (9)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

n = 12

في المتغيرات قيد البحث

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدى		متوسط الفروق	قيمة "ت"
	س1	ع1±	س2	ع2±		
القدرة على الاسترخاء	34.81	4.27	43.00	4.33	8.19	*4.48
التصور العقلي	58.50	6.19	69.50	5.75	10.99	*4.32
تركيز الانتباه	8.50	0.79	12.42	1.44	3.92	*7.88
حديث الذات	21.42	1.31	32.00	2.86	10.58	*11.16
مهارات مواجهة الضغوط الرياضية	74.42	1.73	99.92	3.37	25.50	*22.33
مستوى الأداء المهارى	5.582	0.79	9.42	0.90	3.83	*10.60

* مستوى الدلالة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.201

يتضح من الجدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .

جدول (10) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ن = 12

قيمة "ت"	متوسط الفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		±2ع	-س2	±1ع	-س1	
0.57	1.01	4.19	35.51	4.13	34.50	القدرة على الاسترخاء
0.54	1.29	5.56	61.00	5.75	59.70	التصور العقلي
0.27	0.08	0.79	8.42	0.65	8.33	تركيز الانتباه
0.29	0.17	1.29	21.75	1.38	21.58	حديث الذات
1.65	1.83	3.35	76.17	1.56	74.33	مهارات مواجهة الضغوط الرياضية
*8.48	2.50	0.75	8.25	0.62	5.75	مستوى الأداء المهارى

قيمة (ت) الجدولية = 2.201 * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (10) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ، بينما توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الأداء المهارى في الجمباز لصالح القياس البعدي.

جدول (11) دلالة الفروق بين القياسين البعدين

لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

ن = 1 ن = 2 = 12

قيمة ت	متوسط الفروق	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		القدرات البدنية
		±2ع	-س2	±1ع	-س1	
*4.12	7.49	4.192	35.51	4.33	43.00	القدرة على الاسترخاء
*3.53	8.50	5.559	61.00	5.57	69.50	التصور العقلي
*11.39	4.00	0.793	8.42	1.44	12.42	تركيز الانتباه
*15.33	10.25	1.288	21.75	2.86	32.00	حديث الذات
*23.43	23.75	3.353	76.17	3.37	99.92	مهارات مواجهة الضغوط الرياضية
*4.66	1.17	0.754	8.25	0.90	9.42	مستوى الأداء المهارى

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.074 * مستوى الدلالة

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (12)

نسب تحسن متوسطى القياسات البعدية عن القبالية لمجموعتي البحث التجريبية

والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
نسب التحسن %	البعدي	القبلي	نسب التحسن %	البعدي	القبلي	
2.9	35.51	34.50	23.5	43.00	34.81	القدرة على الاسترخاء
2.18	61.00	59.70	18.8	69.50	58.50	التصور العقلي
1.0	8.42	8.33	46.1	12.42	8.500	تركيز الانتباه
0.8	21.75	21.58	49.4	32.00	21.42	حديث الذات
2.5	76.17	74.33	34.3	99.92	74.42	مهارات مواجهة الضغوط الرياضية
43.5	8.25	5.75	68.7	9.42	5.58	مستوى الأداء المهارى

يتضح من جدول (12) وجود نسب التحسن للقياس البعدى عن القياس القبلي

لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج

يتضح من جدول (9) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .

وترجع الباحثة ذلك إلى تدريبات البرنامج المقترح للتدريب العقلي وحديث الذات وما يشتمل عليه من تدريبات استرخائية (الاسترخاء العقلي والاسترخاء العضلي) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم. وكذلك تدريبات لتنمية التصور العقلي من خلال تنمية أبعاده المختلفة وذلك في إطار تكاملي متوازن. وكذلك تدريبات لتنمية الانتباه من خلال تطوير مقدرة الطالبات نحو المثيرات المرتبطة بالأداء لكي تكون الطالبات في منطقة الطاقة النفسية المثلى وأيضاً تدريبات لتنمية حديث الذات الإيجابي وذلك من خلال حديث الذات وكلمات التشجيع وكذلك استرجاع الأحداث الإيجابية والخبرات السارة. والتي كان لها تأثير واضح وفعال على مهارات مواجهة الضغوط وبالتالي تحسين مستوى الأداء المهاري.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "محمد حسن علاوى" (2002) إلى أن التدريب الإسترخائي يعتبر من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية وخفض مستويات الضغط والقلق والقدرة على خفض مستوى التوتر العضلي تحت أى ظرف من الظروف (14 : 216, 217) كما أن التصور العقلي بأبعاده المختلفة يساعد على إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف

(12: 222)

ويرى "أسامة كامل راتب" (2000) أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى التي من أهم خصائصها التحكم في تركيز الانتباه. (3 : 269) كما أن حديث الذات الإيجابي يعتبر من أكثر المحددات أهمية في تطوير الثقة الرياضية وتعزيزها حيث أنه إذا كانت صورة اللاعب عن نفسه إيجابية السمات والمدرجات فهو يتمتع بالثقة الرياضية والإدراك الجيد (13: 30) (21: 85)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من "أحمد محمد قطب" (2006) (1) "محمد احمد محمود" (2006) (9) "إيمان محمد محمد" (2008) (5) "جيمس هاردى James Hardy et al" (22) و "كورى أريكي Kaori Araki et al" (25) حيث أشارت النتائج على ضرورة الإهتمام بالتدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي (الإسترخاء , التصور العقلي ,

تركيز الإنتباه , حديث الذات) لما لها من أهمية قصوى تؤثر بصورة ايجابية على المظاهر النفسية السلبية كالقلق والضغط والتوتر وتحسين مستوى الأداء المهارى.

5. وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى بعض المهارات العقلية الأساسية (الإسترخاء- التصور العقل , تركيز الإنتباه, حديث الذات) , ومهارات مواجهة الضغوط الرياضية، ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن لطالبات الفرقة الثالثة تخصص جميز لصالح القياس البعدي" .

يتضح من جدول (10) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث ، بينما توجد فروق دالة إحصائية فى مستوى الأداء المهارى فى الجميز لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة ذلك إلى عدم إخضاع المجموعة الضابطة لبرنامج التدريب العقلي وحديث الذات وما يحتويه من جوانب نفسية بينما توجد فروق فى مستوى الأداء المهارى وذلك لأن البرنامج المتبع بالكلية أدى إلى تنمية النواحي البدنية والمهارية للطالبات ولم يهتم بالناحية العقلية

ويشير "محمد العربي شمعون" (2001) إلى أن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جمبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية , وأن مهارات مثل تركيز الإنتباه والتصور العقلي والإسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة وأن التكامل فى الإعداد خاصة فى المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والإنفعالية , وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الإنجازات.

(12 : 362)

تتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من " محمد احمد محمود" (2006) (9) "إيمان محمد محمد" (2008) (13) "مايكل بارالى . Michael Bar- eli et al" (25) حيث أنه من الضروري التدريب على المهارات النفسية والتدريب المهارى جمبا إلى جنب لتحقيق نتائج أفضل .

وبذلك يتحقق الفرض الثاني جزئيا والذي ينص على " توجد فروق ذات دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى بعض المهارات العقلية الأساسية (الإسترخاء- التصور العقلي - تركيز الإنتباه, حديث الذات) , ومهارات مواجهة الضغوط

الرياضية، ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن لطالبات الفرقة الثالثة تخصص جمباز لصالح القياس البعدى".

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة ذلك إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب العقلي وحديث الذات وما يشتمل عليه من تدريبات إسترخائية تناولت الأماكن التي يتمركز فيها التوتر للطالبات حيث إستطاعت الطالبات من خلال البرنامج فهم الفرق بين التوتر والإسترخاء والشعور بصفاء الذهن وزيادة فهم الطالبات للتأثير الإيجابي للتصور العقلي وتركيز الإنتباه وحديث الذات مما ساعد الطالبات على فهم طبيعة المهارة والتركيز على النقاط الفنية وعزل المثيرات السلبية الغير مرتبطة بالأداء والإحتفاظ بالهدوء والإستئارة المناسبة بالإضافة إلى التحكم فى الطاقة الإيجابية من خلال حديث الذات , كما أن تركيز الإنتباه ساهم فى تحديد الأشياء الهامة من الأشياء غير الهامة وترتيب الأولويات حسب أهميتها للطالبة كما أن التدريب العقلي يعمل على تهيئة العقل لعملية التصور الحركي وزيادة التركيز لإستحضار صورة الأداء الجيد عدة مرات والذي يؤدي إلى تحسين صورة الأداء فى ذهن الطالبات والإحساس بأن أدائهم الحركي لهذه المهارات يمكن أن يصبح قريباً من هذه الصورة مع ربط ذلك بالأداء العملي وتصحيح الأخطاء مما يؤدي إلى زيادة قدرة الطالبات على مواجهة الضغوط وتحسين مستوى الأداء المهارى . وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من " عزة أحمد السعيد " (2011) (7) " إيمان محمد محمد " (2008) (5) " نيكولاس هولت Nicholas – Holt " (2006) (26) وليد أحمد جبر (2004) (16) " حيث أن بناء إستراتيجيات فعالة نسبياً للتعامل مع الضغوط مثل تنمية المهارات النفسية (بناء الثقة - تركيز الإنتباه - المرونة فى التعامل مع المشكلات - الحديث الذاتي) تؤثر إيجابياً على الضغوط وتحسن من مستوى الأداء المهارى كما أن الدمج بين التصور العقلي وحديث الذات يسهم فى تعزيز التعبئة النفسية للاعب عن طريق زيادة ثقته فى نفسه وفى قدراته وتحسين مستوى الأداء المهارى.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى بعض المهارات العقلية الأساسية (الإسترخاء- التصور العقلي - تركيز الإنتباه, حديث الذات), ومهارات مواجهة الضغوط الرياضية, ومستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن لصالح المجموعة التجريبية".

يتضح من الجداول رقم (12) وجود نسب تقدم للقياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث كما يتضح تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في هذه النسب وترجع الباحثة ذلك إلى برنامج التدريب العقلي وحديث الذات أدى إلى زيادة ثقة ودافعية الطالبات مما أدى إلى زيادة قدرتهن على مواجهة الضغوط وتحسين مستوى الأداء المهارى . وتتفق نتائج الدراسة مع ما أوضحه "محمد شمعون وماجدة إسماعيل" (2001) "هولاند, Howland" (23) (2006) أن أهمية المهارات العقلية فى المجال الرياضي أنها تساعد اللاعب إلى الوصول إلى حالة عقلية مثلى والتي يمكنه من خلالها منع الأفكار السلبية وتشتيت الانتباه المتداخل مع الأداء البدنى، فإذا توافرت قدرة اللاعب على الأداء مرة فذلك يعنى امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح فى كل محاولة ولكن قد لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء، والتدريب على المهارات العقلية يقلل من هذا التأثير ويحسن مستوى الأداء. (10 : 81)

6. وبذلك يتحقق الفرض الرابع والذي ينص على "توجد فروق فى نسب التحسن بين المجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية" .

الإستخلاصات

- 1- البرنامج المقترح للتدريب العقلي وحديث الذات له تأثير إيجابي على تحسين مهارات مواجهة الضغوط - (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - حديث الذات) ومستوى الأداء المهارى للجملة الحركية لطالبات الفرقة الثالثة تخصص جمباز على جهاز عارضة التوازن فى الجمباز .
- 2- التدريب التقليدي المستخدم مع المجموعة الضابطة أثر إيجابيا على مستوى الأداء المهارى على جهاز عارضة التوازن فى حين لم يؤثر إيجابيا على (مهارات مواجهة الضغوط - القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - حديث الذات)
- 3- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى (مهارات مواجهة الضغوط - القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - حديث الذات - مستوى الأداء المهارى)

التوصيات

- بناء على ما أسفرت عنه نتائج البحث , وما ترتب عليها من إستخلاصات توصى الباحثة بما يلي :-
- 1- ضرورة الإهتمام بالتدريب العقلي لما له من تأثير فى تحسين مهارات (مواجهة الضغوط القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه - حديث الذات - مستوى الأداء المهارى)
 - 2- أهمية الدمج والتكامل بين التدريب العقلي والبدنى و المهارى لتحقيق أقصى إستفادة فى تطوير دقة الأداء للطالبات على جهاز عارضة التوازن
 - 3- الاهتمام بالمهارات العقلية الأساسية و التخصصية لنوع النشاط الرياضى كطريقة نحو الاستفادة من التدريب العقلي فى المجال الرياضى حيث أنه أحد الأبعاد الرئيسية فى التدريب الرياضى الحديث.
 - 4- أهمية العمل على تخصيص الوقت المطلوب للإعداد النفسى بوجه عام ، والتدريب العقلي بوجه خاص حتى يمكن الاستفادة من معطيات علم النفس الرياضى ، والتي ثبت صلاحيتها فى تطوير مستوى الأداء.
 - 5- إجراء المزيد من البحوث والدراسات فى مجال التدريب العقلي (الإسترخاء- التصور العقلي - تركيز الإنتباه, حديث الذات), والتعرف على فاعلية كل منهما وكيفية الدمج بينهما ونسب توزيع محتوى كل منهما للوصول إلى أفضل النتائج.

المراجع العربية والأجنبية :

1. أحمد محمد قطب : " تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لناشئ تنس الطاولة " رسالة ماجستير , , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق .
2. أديل سعد شنودة , سامية فرغلى منصور (1999) : " الجمباز الفني , مفاهيم - تطبيقات " , ملتنقى الفكر , الإسكندرية
3. أسامة كامل راتب (2001) : " تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضي " , دار الفكر العربي , القاهرة .
4. أسامة كامل راتب (2004) : " النشاط البدنى والإسترخاء , دار الفكر العربي , القاهرة.
5. إيمان محمد محمد (2008) : " تأثير بعض الإستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز للأنسات " , المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركى لمنطقة الشرق الأوسط , بكلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الإسكندرية بأبوقير .
6. عادل عبدالبصير على (2004) : الجمباز الفتى (بنين وبنات) " , المكتبة المصرية , الإسكندرية .
7. عزة أحمد السعيد (2011) : " تأثير إستخدام بعض الإستراتيجيات العقلية على الثقة الرياضية ودقة الإرسال فى الكرة الطائرة " كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم , جامعة حلوان, العدد62
8. عماد الدين عباس أبو زيد (2007) : "التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات) " منشأة المعارف , الإسكندرية.
9. محمد أحمد محمود (2006) : " أثر إستخدام التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى أداء ضربة الجراء لدى ناشئ هوكي الميدان " , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنين , جامعة الزقازيق .
10. محمد العربي شمعون , ماجدة إسماعيل (2001) : " اللاعب والتدريب العقلي " , دار الفكر العربي , القاهرة .

11. محمد العربي شمعون (1999م): علم النفس الرياضي والقياس النفسي ,مركز الكتاب للنشر , القاهرة
12. محمد العربي شمعون (2001) : " التدريب العقلي فى المجال الرياضي " , ط2 , دار الفكر العربي , القاهرة .
13. مصطفى حسين باهى , سمير عبدالقادر جاد (2004) : " المدخل إلى الإتجاهات الحديثة فى علم النفس الرياضي " , الدار العالمية للنشر والتوزيع
14. محمد حسن علاوى (2002) : "علم نفس التدريب والمنافسة " , دار الفكر العربي , القاهرة.
15. محمد حسن علاوى , محمد نصر الدين رضوان (2001) : " إختبارات الأداء الحركي " , دار الفكر العربي , القاهرة.
16. وليد أحمد جبر (2004) : "فاعلية الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر وتطوير مستوي أداء مهارات الهجوم المركب فى سلاح الشيش (دراسة تحليلية) رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة , جامعة حلوان
17. **Afsanepurak S.A. and Bahram A. (2012):** "The effect of self-talk and mental Imagery on motor performance in adolescents", *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*3, 601-607
18. **Bertollo, M., Saltarelli, B. & Robazza, C. (2009).** Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(2), 244-254.
19. **Dubir M. (2003):** stress regulation test thought mental Images on the French national women synchronized Swimming team during the 1998 perth " (Australia) world champion ships .
20. **Edwards, C., Tod, D. & McGuigan, M. (2008).** Self-talk influences vertical jump performance and kinematics in male rugby union players. *Journal of Sports Sciences, 9*(1), 1-7.
21. **Hardy, J. (2006).** Speaking clearly: A critical review of the self-talk
22. - **Hardy J., Hall C.R., Gibbs C. (2005):** "Self-Talk and Gross Motor Skill Performance: An Experimental Approach?", *Athletic Insight, 7*, 1-13.
23. . **Howland, J. M. (2006).** Mental Skills Training for Coaches to Help Athletes Focus Their Attention, Manage Arousal, and Improve Performance in Sport. *Journal of Education, 187*(1), 49-66.
24. **Janet Ortiz , Linda Lagrange.(2006) :** Efficacy of relaxation techniques In sport performance In women golfers " , the sport . . *Journal united state Sports academy.*
25. **Kaori Araki, Joseph K. Mintah, mick G. mack, Sharon Huddleston, Laura Larson and Klley Jacobs (2006) :** " Belief in Self – talk and Dynamic Balance Performance",*Athletic Insight, 8*
26. **Nicholas L. Holt (2006):** " Coping in professional Sport " Acase study of an Expertienced cricket player : *Journal of Sport psychology .*