

تأثير برنامج للتصور العقلي باستخدام الهيرميديا على بعض والمهارات العقلية للمبتدئات في الباليه

أ. م. د/ علا توفيق إبراهيم عوض*

مشكلة البحث وأهميته:

الباليه هو لغة عالمية ومن أرقى الفنون التي وصل إليها الإنسان، وأحد الفنون التربوية التي تسعد من يؤديها، كما إنه يعتبر أساساً لجميع المهارات الحركية الخاصة بالتعبير الحركي، وكذا العديد من الأنشطة الأخرى كالتمرينات الفنية الحديثة والجمباز الفني، فهو الفن المتكامل حيث يدخل فيه العديد من العناصر الفنية الأخرى، ويتطلب التدريب لفترات طويلة لتنمية القوة والقدرة على التحكم الحركي للتعبير عن هذه الأفكار.

ويعتمد الباليه على الوثب في جملة الحركية، حيث يتطلب قدرًا كافيًا من الدقة والتحكم في أجزاء الجسم أثناء الأداء، وكذا تحديد مناطق القوة والضعف في كل جزء من أجزاء المهارة.

ويمثل الوثب أهمية كبيرة في الباليه، وهو من المهارات الصعبة لأنها تستلزم الاحتفاظ بالجسم في الهواء لفترة لأداء حركة ما (٩ : ٥٤).

والوثب مجموعة من الحركات التي تتطلب مهارة فائقة للتحكم في عضلات الجسم عامة وعضلات الرجلين بصفة خاصة، ولذلك فهو يعتبر من أهم الأركان الأساسية عند تعلم الباليه، وينقسم الوثب إلى قسمان: الوثب مع عدم الارتفاع عن الأرض، والوثب مع الارتفاع عن الأرض (٢٥ - ١٢٠).

ولقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس الرياضي العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي، حيث يتوقف وصول اللاعب إلى المستويات المهارية في نوع النشاط الرياضي الممارس على مدى امتلاكه لتلك القدرات، ويشير "أبو العلا عبد الفتاح" (١٩٨٦م) إلى أن للقدرات العقلية جانباً هاماً من اهتمام علماء النفس عامة، وعلماء علم النفس الرياضي بصفة

* أستاذ مساعد بقسم تدريب التعبير الحركي والإيقاع الحركي - كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان.

خاصة حيث أدركوا أهميتها بالنسبة للرياضيين في المواقف المختلفة أثناء المنافسة الرياضية كما أكدوا على أن هناك علاقة ارتباطية وثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي (١: ٧١).

ويؤكد "محمد علاوي" (٢٠٠٢) أن اللاعب عندما يؤدي مهارة حركية فإنه لا يؤدي ذلك بجسمه أو عضلاته فقط، ولكن يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً (١٨ - ١٩٨).

ويشير "أسامة راتب" (١٩٩٥م) إلى أن المهارات العقلية تمثل أهمية بالغة في الارتقاء بالمستوى الرياضي كما يضيف نقلاً عن مارتيز Martens وانستال Unestal أن التدريب على بعض المهارات مثل الاسترخاء العضلي والعقلي وتركيز الانتباه والتصور العقلي والثقة بالنفس يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب على المهارات الحركية (٥: ٢٠).

ويتفق كل من "محمد شمعون" (١٩٩٦)، و "محمد علاوي" (١٩٩٧)، و "مفتي إبراهيم" (٢٠٠٠) على أن التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة المُؤداه وذلك من خلال التدريب اليومي للتصور العقلي لتوجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير الأداء للمهارة الحركية (١٧ - ٢٢٢)، (١٨ - ٢٢٩)، (٢٢ - ١١٠).

وفي هذا الصدد عرف "العربي شمعون" "التصور العقلي" Mental Imagery على أنه لب عملية التفكير الناجحة وهو انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها وبيداً بالأجزاء ثم بالكليات (١٧ - ٢١٨)، فالتصور العقلي يساعد في سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق استدعاء النموذج الصحيح للمهارة ومحاولة تقليدها فالتصور العقلي يساهم في زيادة قدرة اللاعب على رؤية الحركة والإحساس بها في مخيلته بشكل جيد مما يساهم في الارتقاء بالأداء المهاري (٢٧ - ٢٥٢).

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريبها لفصل للدراسات الحرة للبالغين أن المتدربات المبتدئات لا تقمن بأداء بعض الوثبات بالطريقة الصحيحة المطلوبة على الرغم من أهمية هذه الوثبات مثل (وثبة Le pas Echappe - وثبة Changement de pieds - وثبة Sissonne) ووجود قصور في الأداء الحركي لهذه الوثبات سواء أثناء أدائها بصورة فردية أو عند ربطها في الجمل الحركية التي يتم التدريب عليها.

ونظراً لأن عملية التعلم في البالغين تختلف عن التعلم النظري حيث تعتمد على الجوانب المعرفية والعقلية للمتدربات وكذا خبرة المدربة حتى يتم أدائهن للمهارات بكفاءة عالية بغض النظر عن

خلفية المتدربة عن البالية، لذا فإن عملية تحسين مستوى المتدربات تتطلب تقوية وتغذية الخيال الخصب عن طريق بعض التصورات والتشبيهات المساعدة في فهم متطلبات أداء المهارة (٩ - ٢٩)، (٢٦).

والتصور العقلي في البالية يضع تصوراً عقلياً في ذهن وعقل المتدربة وخاصة في المهارات الصعبة حيث يساعد في وضع تصور مرئي للمهارة والتفكير بعمق والإحساس بأجزاء الجسم (٩ - ٣٠).

وحيث أن التدريب على البالية يهدف إلى الوصول لمستوى أداء فني ومهاري لذا رأت الباحثة وجود علاقة ارتباط بين البالية والتصور العقلي للأداء الفني والمهاري بصفة خاصة.

لذا قامت الباحثة بوضع برنامجاً للتصور العقلي باستخدام الهيرميديا على بعض الوثبات والمهارات العقلية للمبتدئات في البالية، حيث تم تصوير الوثبات المراد تعلمها بطريقة صحيحة بمراحل أدائها الحركية (وثبة Le pas Echappe - وثبة Changement de pieds - وثبة Sissonne)، وعرضها عن طريق جهاز الكمبيوتر بطريقة متسلسلة وواضحة، بعد توصيلة بجهاز "الداتا شو" كنموذج للمتدربات المبتدئات، بهدف الارتقاء بالمستوى المهاري للوثبات، مما قد يكون له أكبر الأثر على تحسين الأداء الفني والمهاري بالإيجاب، والوصول إلى مستوى أعلى من المهارات والتي تتفق مع متطلبات البالية أثناء أداء الجمل الحركية.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على:

تأثير برنامج التصور العقلي باستخدام الهيرميديا (الكمبيوتر) على تحسين مستوى أداء بعض الوثبات في البالية (وثبة Le pas Echappe - وثبة Changement de pieds - وثبة Sissonne) للمبتدئات في البالية.

تأثير برنامج التصور العقلي باستخدام الهيرميديا (الكمبيوتر) على تنمية بعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه) للمبتدئات في البالية.

الفروق في نسب التحسن لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية والعقلية قيد البحث.

فروض البحث:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض الوثبات (وثبة Le pas Echappe – وثبة Changement de pieds – وثبة Sissonne) للمبتدئات في البالية لصالح المجموعة التجريبية.

هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه) للمبتدئات في البالية لصالح المجموعة التجريبية.

توجد فروق في نسب التحسن لكلا المجموعتين في المتغيرات المهارية والعقلية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

التصور العقلي Ental Imagery

"هو تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف تعلم هذه المهارة، وهو أحد الوسائل التي يتم خلالها إنجاز أهداف التدريب العقلي في اكتساب التعلم" (٥ - ٤٣٢).

المبتدئات في البالية: (تعريف إجرائي)

هي تلك اللاعبات اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (٩ - ١٢) سنة وأمضين عاماً تدريبياً في الفصول الحرة لتدريب البالية.

مستوى الأداء: (تعريف إجرائي)

هي الدرجة التي تحصل عليها اللاعبات من قبل لجنة التحكيم وتعكس مدى إتقان اللاعبات لأداء الوثبات قيد البحث.

الدراسات السابقة:

١ - دراسة قام بها "عبد الباسط عبد الحليم" (٢٠٠٤) (١٠)، يهدف إلى التعرف على تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمير والتصويب في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٠ لاعبا من ناشئي كرة القدم تحت ١٦ سنة وتم اختيار العينة بالطريقة

العمدية، ولجمع البيانات تم استخدام اختبار الذكاء، مقياس التصور العقلي. وكانت من أهم النتائج أن مصاحبة برنامج التصور العقلي للتدريب البدني والمهاري أدى إلى نتائج أفضل من استخدام التدريب البدني والمهاري فقط، وتكرار التصور العقلي لمهاري التمرير والتصويب يؤدي إلى وضوح الرؤية عقلياً ويساعد على تنمية الإحساس بها حركياً.

٢- أجرى "ماماسيس ودوجانيس" Mamassis, G; Doganis, G (٢٠٠٤م) (٣١)، دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريب عقلي على قلق قبل المنافسة والثقة بالنفس للاعبين التنس، استخدم المنهج التجريبي، بلغ حجم العينة (٥) لاعبين تنس للمجموعة الأولى، تم تدريب المجموعة الأولى على مهارات (التفكير الإيجابي - الذات - التركيز - الإثارة) بالإضافة إلى التدريبات الخاصة بالتنس، بينما بلغ حجم المجموعة الثانية (٤) لاعبين تنس وتم التدريب على مهارات (قلق قبل المنافسة - الثقة بالنفس) بالإضافة إلى كم ونوعية التدريبات الخاصة بالتنس والتي تتدرب عليها المجموعة الأولى، وأشارت أهم النتائج إلى أن التدريب العقلي له تأثير إيجابي على الأداء المهاري والمهارات العقلية.

٣- أجرت "ناريمان الحسيني" (٢٠٠٤م) (٢٤) دراسة بهدف التعرف على فاعلية التدريب العقلي والإيقاع الحركي على مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز والثبات الانفعالي للطلبات، استخدمت المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي (ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة، بلغ حجم العينة (٤٠) طالبة من الفرقة الثالثة تخصص جمباز، تم تقسيمهن عشوائياً إلى أربع مجموعات، المجموعة الأولى (تدريب عقلي)، المجموعة الثانية (إيقاع حركي)، المجموعة الثالثة (تدريب عقلي وإيقاع حركي)، المجموعة الرابعة (ضابطة)، وأسفرت أهم النتائج عن أن الاسترخاء بنوعيه العضلي والعقلي يساهم في الوصول إلى حالة من الثبات الانفعالي تؤثر على تطوير إيجابي لمستوى الأداء، التصور العقلي وخاصة التصور السمعي في ارتباطه بالإيقاع الحركي يساهم في تطوير مستوى الأداء، والمثيرات السمعية الإيقاعية وخاصة المصاحبة الموسيقية لها فاعلية في تطوير مستوى الأداء للمهارات الحركية.

٤- أجرى "أحمد يوسف محمد" (٢٠٠٣) (٤)، دراسة بعنوان تأثير برنامج للتصور العقلي على تحسين مستوى أداء التصويبة السلمية في كرة السلة وقد استخدم المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة، وقد بلغ قوام العينة ١٠ لاعبين وقد استغرق تطبيق البرنامج ١٢ أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وبمعدل ٣٠ دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة، وقد تم استخدام برنامج للتصور العقلي يحتوي على تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي وتدرجات التحكم في

التنفس. وكانت أهم النتائج تأثير برنامج التصور العقلي بصورة ايجابية على مستوى أداء التصويبة السلمية بجانب تمرينات الإعداد البدني والمهاري بصورة أفضل ومساهمة كلا من تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي في تنمية القدرة على خفض درجة التوتر وتهيئة العقل للقيام بعملية التصور العقلي السليم لمهارة التصويبة السلمية.

٥- أجرت "سهير محمد عبد الحافظ" (٢٠٠٣) (٧)، دراسة بعنوان فعالية الاسترخاء والتصوير العقلي في تصحيح الخطاء لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه، وهدفت إلى التعرف على فعالية الاسترخاء والتصوير العقلي في تصحيح الأخطاء الفنية الشائعة في مهارات (الضربة الدائرية بظهر القبضة) لدى الطويلة، والركلة الدائرية، والركلة النصف دائرية العكسية، والضربة الدائرية بظهر القبضة) لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه، واستخدمت المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة، وبلغ حجم العينة ١٥ ناشئ واستمر البرنامج ١٢ أسبوع بواقع ٣ مرات أسبوعياً زمن الوحدة ٣٠ دقيقة. وكانت أهم النتائج أن برنامج التصور العقلي له فاعلية على تصحيح الأخطاء الشائعة لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه.

٦- أجرى "كارلوس" Carlos (٢٠٠٣) (٢٧) دراسة بعنوان التدريب العقلي لألعاب التحمل في الرياضة، وقد أجريت هذه الدراسة بهدف التعرف على تأثير التدريب العقلي على المهارات العقلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالتحمل، استخدم المنهج التجريبي، بلغ حجم العينة (٧) لاعبين لكل مستوى من مستويات التحمل حيث أخذت عينة على المستوى المحلي وأخرى على المستوى الإقليمي، وأظهرت أهم النتائج أن التدريب العقلي له تأثير ايجابي على المهارات العقلية بينما لم يكن له تأثير ايجابي على المتغيرات الفسيولوجية.

٧- أجرى "مارديني وآخرون" Mardiny at et (٢٠٠٣) (٣٢) دراسة بعنوان تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح على استقرار الحالة العاطفية ومستوى الأداء المهاري في كرة السلة، استخدموا المنهج التجريبي، بلغ حجم العينة (٢٨) طالبا من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك، قسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة)، وأظهرت أهم النتائج أن هناك اختلاف بين لاعبات المجموعتين في متغيرات الدراسة وقد أظهرت المجموعة التجريبية فاعلية في متغيرات الدراسة.

٨- أجرى "سوسر" Susser (٢٠٠٢) (٣٥) دراسة بعنوان تأثير طريقتي التصور والتعلم العقلي على إعادة تأهيل الرياضيين المصابين، استخدم المنهج التجريبي، بلغ حجم العينة (٢١) طالب رياضي من جامعتين في جنوب كاليفورنيا، تم جمع المعلومات باستخدام الاستفتاء ومقياس الذات،

وأظهرت أهم النتائج أن المجموعة التي استخدمت التعليم العقلي تعود إلى اللعب أسرع من المجموعات الأخرى، ومجموعة التعليم بالتصور تعود للعب أسرع من مجموعة قائمة الانتظار القياسية، كما أشارت النتائج إلى طريقتي التصور والتعليم العقلي تؤدي إلى الدعم النوعي للرياضيين المصابين مما يعمل على إعادة تأهيلهم وسرعة عودتهم للملاعب.

٩- أجرى "مايكل وآخرون" Michael at el (٢٠٠٢م) (٣٣) دراسة بعنوان تأثير التدريب العقلي على مستوى أداء السباحين الشباب، واستخدموا المنهج التجريبي، بلغ حجم العينة (٣٨) سباح للمرحلة السنية (١١ - ١٤ سنة)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وأظهرت أهم النتائج وجود زيادة كبيرة للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء بالرغم من أن المجموعة الضابطة قد سجلت بعض التحسن.

١٠- أجرى "مجدي محمود فهمي" (٢٠٠٢م) (١٤) دراسة بهدف التعرف على تأثير تنمية التصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة سلاح الشيش، وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي متبعاً تصميم المجموعة الواحدة. وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي سلاح الشيش المبتدئين، وقد بلغ حجم العينة ١٢ لاعباً من المجتمع الأصلي. وقد تم تطبيق البرنامج مدة ١٢ أسبوعاً بواقع ٣ مرات أسبوعياً، بمعدل ٢٥ دقيقة لكل وحدة. وبذلك بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية ٣٦ وحدة تدريبية. وقد أسفرت النتائج عن وجود اختلاف في نسبة التحسن للقياسات البعدية عن القبلي لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية المختارة للاعبين الشيش المبتدئين، والقدرة على الاسترخاء، والقدرة على التصور العقلي والتحكم من خلال أبعاده (البصري، السمعي، الحس حركي، الانفعالي) وذلك نتيجة تأثير برنامج التصور العقلي المقترح ووجود نسب واضحة في المتغيرات قيد البحث (المهارية - العقلية) زيادة مستوى المهارات العقلية المستخدمة في البحث مثل القدرة على الاسترخاء.

١١- أجرى "محمد الدسوقي" (٢٠٠٢م) (٢١) دراسة بهدف التعرف على فاعلية إدراك الزمن والدوران على تحسين بعض مهارات الجمباز وتنمية بعض المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه)، واستخدم المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (٣٠) طالب تخصص جمباز، واستخدم الاختبارات المهارية ومقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التقدم في كل من متغيرات إدراك الزمن والدوران والمهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري.

١٢- أجرى "محمد عبد العاطي السيد، خالد زيادة" (٢٠٠١م) (١٩) دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج لتنمية التصور العقلي على دقة أداء الإرسال من أعلى من الوثب للناشئين في الكرة الطائرة، واستخدم المنهج التجريبي، بلغ حجم العينة (٣٠) ناشئ وأسفرت أهم النتائج على أن برنامج التصور العقلي أثر إيجابياً على نتائج اختبارات الإرسال من أعلى من الوثب للناشئين بجانب الإعداد البدني والمهاري والخططي.

١٣- دراسة قام بها "محمد كمال" (٢٠٠٠) (٢٠) تهدف إلى التعرف على تأثير الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على ٣٤ لاعبا من لاعبي الكرة الطائرة، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات تجريبية (المجموعة الأولى طبقت برنامج لتنمية التصور العقلي)، (المجموعة الثانية طبقت برنامج لتنمية الانتباه)، (المجموعة الثالثة لتنمية الانتباه والتصور) واستخدم الباحث مقياس التصور العقلي واختبار الشبكة لتركيز الانتباه واختبار الإرسال. ومن أهم النتائج وجود علاقة إيجابية بين القدرة على التصور وتركيز الانتباه وأداء الإرسال للاعب الكرة الطائرة.

١٤- قام "مجدى محمود فهم" (٢٠٠٠) (١٥) يهدف التعرف على مستوى بعض المهارات العقلية (التصور العقلي، الاسترخاء)، وحالات قلق المنافسة ومستوى الأداء لدى لاعبي المبارزة، وكذلك نسب التحسن في المتغيرات قيد البحث. وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بتصميم ذو المجموعة الواحدة، وذلك على عينة قوامها ٢٣ لاعباً من لاعبي سيف المبارزة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة ١٠ أسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً بمعدل ٢٥ دقيقة لكل وحدة. وقد أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في المهارات العقلية (أبعاد التصور العقلي، الاسترخاء)، وحالة قلق المنافسة (المعرفي، الجسمي، الثقة بالنفس) ومستوى الأداء لعينة البحث لصالح القياس البعدي. وكانت معدلات التحسن الناتجة عن البرنامج المقترح كانت أكثر تأثيراً على التصور الانفعالي. بالإضافة إلى أعلى نسبة تحسن في الثقة بالنفس بالنسبة لحالات قلق المنافسة.

١٥- أجرى "لي. وي. ذي" Li. We. Zi (١٩٩٢) (٣٠) دراسة بهدف التعرف على تأثير تدريب التصور العقلي على تعزيز الأداء للأطفال من (٧ - ١٠) سنوات، قد استعان في الدراسة بمجموعة من لاعبي تنس الطاولة والذي تتراوح أعمارهم ما بين (٧ - ١٠) سنوات. تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات. استخدمت المجموعة الأولى التصور العقلي والاسترخاء مقرونة بشرائط الفيديو، أما المجموعة الثانية فاستخدمت التصور العقلي والاسترخاء، والمجموعة الثالثة لم تستخدم

أي منهم وذلك أثناء تدريبهم على مهارة الإرسال ودقته. ولقد أظهرت نتائج الدراسة فروق دالة معنوية لصالح المجموعة الأولى التي أقرنت تدريب التصور العقلي والاسترخاء باستخدام شرائط الفيديو مقارنة بالمجموعة الثانية والثالثة في تعزيز الأداء وقد أوصى الباحثين بضرورة الالتزام باستخدام تصورات على شرائط فيديو عند تدريب الأطفال على التصور العقلي، وكذلك تدريبات الاسترخاء لأن ذلك يكون مؤثراً بالنسبة للأطفال.

التعليق على الدراسات السابقة:

تناولت الدراسات السابقة تأثير استخدام التصور العقلي والتدريب الاسترخائي وتركيز الانتباه، وبعضها المهارات العقلية والنفسية في مراحل الإعداد والتدريب والتعلم، وأجريت جميعها على اللاعبين والناشئين والطالبات والطلاب في أنشطة رياضية مختلفة، ويتضح مدى فاعلية استخدام هذه البرامج في تطوير مستوى الأداء الحركي والمهاري وتصحيح أخطاء الأداء، وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد المنهج المستخدم، تحديد أدوات جمع البيانات، أسلوب تطبيق المتغير التجريبي كما استفادت الباحثة من تحديد عدد الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة تدريبية، تحديد المعالجة الإحصائية.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين إحداهما تجريبية طبق عليها برنامج التصور العقلي مع البرنامج التدريبي المعتاد والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي المعتاد فقط.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الباليه المبتدئات بمركز تدريب حر للباليه بالمنطقة الغربية التعليمية بإمارة أبو ظبي - بدولة الإمارات العربية المتحدة - حيث بلغت عينة البحث (٢٤) لاعبة مبتدئة في الباليه هن أفراد عينة البحث الأساسية واللاتي تتراوح أعمارهن ما بين (٩ - ١٢) سنة حيث إنهن من المنتظمات في التدريب على الباليه داخل المركز منذ عام، حيث تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منها (١٢) لاعبة مبتدئة، كما تم اختيار (٥) لاعبات مبتدئات متدربات من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية، وقد تم استخدام (٥) لاعبات باليه لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث، وجدول (١) يوضح توصيف عينة البحث.

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	المجموع
١	٥	٢٤	٢٩
٢	٥	-	٥

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لمجموعي البحث و جدول (٢) يوضح التجانس لمجموعي البحث.

جدول (٢)

المعالجات الإحصائية لمتغيرات السن، الطول، الوزن، الذكاء،
الاختبارات المهارية والعقلية قيد البحث

$$١٢ = ٢ن = ١ن$$

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط	وحدة القياس	المعاملات الإحصائية المتغيرات
٠.٤٢	١١.٠٠	٠.٨٦	١١.١٢	بالسنة	السن
٠.١٢	١٤٥.٠	٥.٣٦	١٤٥.٢١	سم	الطول
٠.٧٠ -	٣٨.٠٠	٣.٢١	٣٧.٢٥	كجم	الوزن
٠.٥٦ -	١٠٦.٠٠	٥.٣٢	١٠٥.٠٠	درجة	الذكاء
٠.٢٧	٠.٢٥	٠.١١	٠.٢٦	درجة	وثبة Le pas Echappe
٠.٢٥ -	٠.٢٤	٠.١٢	٠.٢٣	درجة	وثبة Changement de pieds
٠.٦٧	٠.١٩	٠.٠٩	٠.٢٠	درجة	وثبة Sissonne
٠.١٤ -	٤٥.٠٠	٥.٢٥	٤٤.٧٥	درجة	مقياس القدرة على الاسترخاء
٠.٩٦	٦.٠٠	١.٤١	٦.٤٥	درجة	مقياس تركيز الانتباه

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء لمتغيرات (السن، الطول، الوزن، الذكاء، الاختبارات

المهارية والعقلية قيد البحث) قد تراوح ما بين (- ٠.٧٠ : ٠.٩٦) وهذه القيم تنحصر بين (٣ ±)

وتقع تحت المنحنى الأعتدالي مما يشير إلى تجانس عينة البحث.

التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية والعقلية قيد البحث وجدولي (٣، ٤) يوضحا التكافؤ بين لاعبات المجموعتين.

جدول (٣)

الفروق بين اللاعبات المبتدئات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبليين للاختبارات المهارية قيد البحث

$$12 = 2n = 1n$$

المعاملات الإحصائية الاختبارات	المجموعة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
وثيقة Le pas Echappe	ضابطة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠	١.٣٨	٠.٠٠٨٩
	تجريبية	٦	٣.٥٠	١٩.٥٠		
وثيقة Changement de pieds	ضابطة	٦	٣.٠٠	١٨.٠٠	١.٦٢	٠.٠٠٨١
	تجريبية	٦	٣.٢٥	١٩.٥٠		
وثيقة Sissonne	ضابطة	٦	٣.٠٠	١٨.٠٠	١.٢٢	٠.٠٠٦٤
	تجريبية	٦	٣.٢٥	١٩.٥٠		

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروقاً ذات دالة إحصائية بين القياسين القبليين للاعبات المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في جميع الاختبارات المهارية، حيث تراوحت مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٠٦٤ : ٠.٠٠٨٩) في حين تقبل الباحثة مستوى دلالة (٠.٠٠٥) لذا تم رفض مستويات الدلالة في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث مما يدل على التكافؤ بين المجموعتين.

جدول (٤)

الفروق بين الالعبات المبتدئات في المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبليين للاختبارات العقلية قيد البحث

$$12 = 2n = 1n$$

المعاملات الإحصائية الاختبارات	المجموعة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
مقياس القدرة على الاسترخاء	ضابطة	٦	٢.٧٥	١٦.٥٠	١.٤٧	٠.٠٠٦٣
	تجريبية	٦	٣.٠٠	١٨.٠٠		
مقياس تركيز الانتباه	ضابطة	٦	٣.٢٥	١٩.٥٠	١.٤٢	٠.٠٠٧٢
	تجريبية	٦	٣.٠٠	١٨.٠٠٠		

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبليين للاعبات المجموعتين (الضابطة، التجريبية)، حيث تراوحت مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٠٦٣) : (٠.٠٠٧٢) في حين تقبل الباحثة مستوى دلالة (٠.٠٠٥) لذا تم رفض مستويات الدلالة في جميع الاختبارات النفسية قيد البحث مما يشير إلى التكافؤ بين المجموعتين.

أدوات جمع البيانات:

استعانت الباحثة بالأدوات والأجهزة الآتية في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث:

ميزان طبي لتحديد الوزن لأقرب كيلو جرام.

جهاز ريستمتر لقياس الطول لأقرب سنتيمتر.

الوسائل التقنية المستخدمة في التصور العقلي:

- جهاز كمبيوتر وتم توصيله بالبيانات شو لعرض المهارات (وثبة Le pas Echappe - وثبة

Changement de pieds - وثبة Sissonne) بالسرعة العادية، مع استخدام أسلوب

العرض صورة - صورة، والعرض البطيء بطريقة متسلسلة وواضحة.

الاختبارات المهارية: مرفق (١) (٩،٢٥).

قياس مستوى الأداء لمهارات (وثبة Le pas Echappe – وثبة Changement de pieds – وثبة Sissonne) عن طريق لجنة مكونة من ثلاثة خبراء في تدريس الباليه (مرفق ٥) وذلك لإعطاء درجة لكل مهارة.

الاختبارات العقلية:

اختبار الذكاء المصور "أحمد صالح" (مرفق ٢) (٣).

مقياس القدرة على الاسترخاء "فرانك فيتال Frank Vital"، تعريب "محمد علاوي"، "أحمد السويفي" (مرفق ٣) (١٨).

اختبار شبكة تركيز الانتباه "دورثي هاريس Harris"، تعريب "محمد علاوي" (مرفق ٤) (١٨).

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٥) لاعبات مبتدئات في الباليه من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، بالإضافة إلى عدد (٥) لاعبات في الباليه من خارج مجتمع البحث ومن نفس مركز التدريب لإجراء المعاملات العلمية للمهارات العقلية قيد البحث وذلك أيام الاثنين، الثلاثاء من ٨، ٩/٩/٢٠٠٨م.

أولاً: معامل الصدق:

تم حساب صدق التمايز بطريقة (المجموعات المتضادة) على مجموعتي الدراسة الاستطلاعية وذلك في الفترة الزمنية من ٢٠٠٨/٨/٣١م إلى ٢٠٠٨/٩/٧م، وأجريت المقارنة بين المجموعتين باستخدام اختبار (ولكسون اللابارامتري) لإيجاد الفروق بينهن لبيان الصدق في الاختبارات المهارية والعقلية قيد البحث وجدولي (٥، ٦) يوضحا ذلك.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق في الاختبارات المهارة قيد

البحث

$$٥ = ٢ن = ١ن$$

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	المجموعة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
٠.٠٠٠١	٢.٨٩ -	١٣.٠٠	٣.٢٥	٤	لاعبات	وثيقة Le pas Echappe
		١.٥٠	١.٥٠	١	مبتدئات	
٠.٠٠٠٣	٢.٤٨ -	١٢.٠٠	٤.٠٠	٣	لاعبات	وثيقة Changement de pieds
		٣.٠٠	١.٥٠	٢	مبتدئات	
٠.٠٠١٧	٢.٧٩ -	١٢.٠٠	٣.٠٠	٤	لاعبات	وثيقة Sissonne
		١.٠٠	١.٠٠	١	مبتدئات	

يتضح من جدول (٥) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين للمجموعتين (اللاعبات، المبتدئات)، حيث تراوحت مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٠١٧ : ٠.٠٠٠١) في حين تقبل الباحثة مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) لذا تم قبول مستويات الدلالة في جميع الاختبارات المهارة قيد البحث مما يدل يشير إلى صدق الاختبارات المهارة المستخدمة في البحث.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالة الفروق في المهارات العقلية قيد

البحث

$$٥ = ٢ن = ١ن$$

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	المجموعة	المعاملات الإحصائية الاختبارات
٠.٠٠٠٢	٢.٦٩ -	١٠.٠٠	٢.٥٠	٤	لاعبات	مقياس القدرة على الاسترخاء
		١.٠٠	١.٠٠	١	مبتدئات	
٠.٠٠٣٢	٢.٥٨ -	١٢.٠٠	٣.٠٠	٤	لاعبات	مقياس تركيز الانتباه
		٢.٠٠	٢.٠٠	١	مبتدئات	

يتضح من جدول (٦) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين للمجموعتين (اللاعبات، المبتدئات)، حيث تراوحت مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٠٢ : ٠.٠٣٢) في حين تقبل الباحثة مستوى دلالة (٠.٠٥) لذا تم قبول مستويات الدلالة في جميع الاختبارات العقلية قيد البحث مما يشير إلى صدق الاختبارات العقلية المستخدمة في البحث.

ثانياً: الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه، وتم التطبيق بفواصل زمني قدره أسبوع بين القياسين الأول والثاني في الاختبارات المهارية، في الفترة من ٢٠٠٨/٨/٣١ إلى ٢٠٠٨/٩/٧ م كما تطبيق المهارات العقلية، في الفترة من ٢٠٠٨/٨/٣١ إلى ٢٠٠٨/٩/٧ م وبلغ حجم العينة (٥) لاعبات وهن المستخدمات في إيجاد الصدق، ثم تم إيجاد معامل ارتباط سيرمان للرتب لبيان ثبات الاختبارات قيد البحث.

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط للاختبارات المهارية قيد البحث

ن = ٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المعاملات الإحصائية الاختبارات
	ع+	س/	ع+	س/	
* ٠.٨٩	٠.١١	٠.٢٤	٠.١٢	٠.٢٥	وثيقة Le pas Echappe
* ٠.٩٠	٠.١٤	٠.٢٢	٠.١٤	٠.٢١	وثيقة Changement de pieds
* ٠.٩١	٠.١٢	٠.٢٠	٠.١١	٠.١٩	وثيقة Sissonne

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤

يتضح من جدول (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين القياسين الأول والثاني للاختبارات المهارية قيد البحث وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٨٩ إلى ٠.٩١) مما يشير إلى استقرار النتائج ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث.

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط المهارات العقلية قيد البحث

ن = ٥

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المعاملات الإحصائية الاختبارات
	ع+	/س	ع+	/س	
* ٠.٩٠	٢.٧٢	٤٥.١٦	٢.٦٧	٤٥.١٣	مقياس القدرة على الاسترخاء
* ٠.٩٢	٠.٧٠	٦.٢١	٠.٧٥	٦.٣٢	مقياس تركيز الانتباه

* قيمة معامل الارتباط عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤

يتضح من جدول (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين القياسين الأول والثاني في المهارات العقلية قيد البحث وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٩٠ إلى ٠.٩٢) مما يشير إلى استقرار النتائج ثبات المهارات العقلية قيد البحث.

الهدف من برنامج التصور العقلي:

يهدف برنامج التصور العقلي المقترح إلى:

تحسين مستوى الأداء لبعض المهارات في الباليه (وثبة Le pas Echappe - وثبة
Changement de pieds - وثبة Sissonne) للاعبات المبتدئات الباليه.

تنمية بعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه) للاعبات المبتدئات في الباليه.

برنامج التصور العقلي المقترح:

بعد الاطلاع على المراجع والدراسات العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة ودراسة برامج التدريب العقلي (التصور العقلي)، والاسترخاء وتركيز الانتباه والتي تم تطبيقها في الأنشطة المختلفة. وكذا الاختبارات المناسبة لها والإطلاع على البرامج والفترات الزمنية لتطبيقها، تم وضع وحدات برنامج التصور العقلي المقترح للاعبات المبتدئات في الباليه المصاحب للتدريب المهاري والذي يتم تطبيقه بهدف تنمية مهارات (وثبة Le pas Echappe - وثبة Sissonne) في الباليه بالإضافة إلى تحديد الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج، وقد تمكنت الباحثة من:

تحديد مدة تطبيق برنامج التصور العقلي بواقع (٢٤) وحدة تدريبية.

تحديد زمن تطبيق الوحدة التدريبية اليومية للتصور العقلي (٣٠) دقيقة على أن يتم ذلك قبل الإعداد المهاري خلال النصف الثاني من فترة الإعداد العام وكل فترة الإعداد الخاص للمجموعة التجريبية.

يتكون البرنامج من ثلاث محاور:

- المحور الأول: التدريب العقلي الأساسي ويشتمل على بعدين هما (الاسترخاء العضلي) ٣ وحدات تدريبية، (الاسترخاء العقلي) ويحتوي على (٣) وحدات تدريبية، بإجمالي (٦) وحدات تدريبية في الفترة من ٢٠٠٨/٩/١٧ م إلى ٢٠٠٨/٩/٢٤ م.

- المحور الثاني: تركيز الانتباه ويشتمل على (التصور العقلي العام)، وقد شمل (٩) وحدات تدريبية في الفترة من ٢٠٠٨/٩/٢٥ م إلى ٢٠٠٨/١٠/٧ م.

- المحور الثالث: التصور العقلي ويشتمل على التصور العقلي متعدد الأبعاد (تصور بصري، تصور سمعي، تصور حركي، تصور انفعالي) وقد شمل (٩) وحدات تدريبية في الفترة من ٢٠٠٨/١٠/٨ م إلى ٢٠٠٨/١٠/٢٠ م.

حيث تم تطبيق الوحدات التدريبية من الأحد إلى الخميس من كل أسبوع في فترة التدريب المسائية حيث يتم تدريب المجموعة الضابطة بالبرنامج المعتاد، تليها المجموعة التجريبية مضافاً إليها التصور العقلي.

الأسس التي تم مراعاتها عند وضع البرنامج:

أن يراعى مبدأ المرونة والتدرج من السهل إلى الصعب.

أن يتناسب البرنامج مع الإمكانيات المادية المتاحة.

الانتظام في التدريب وتثبيت توقيت ومكان التدريب من بداية التجربة حتى نهايتها.

أن يتم التدرج في البرنامج بحيث يبدأ بالاسترخاء ثم يضاف إليه تركيز الانتباه، ثم يضاف إليه التصور العقلي، ثم الأداء الفعلي لبعض الوثبات المختارة في الباليه (١٤ : ٥٦).

جدول (٩)

أسلوب تنفيذ الوحدة للمجموعة الضابطة

الجزء التدريبي	زمن الأداء	زمن الأداء التطبيقي
الإحماء	$(١٠ \times ١) + (٥ \times ١)$ ق	١٥ دقيقة
الإعداد البدني	$(٣ \times ٢) + (٣٠ \times ٢)$ ق	١٣.٣٠ دقيقة
النشاط التعليمي	(٥.٣٠×١) ق	٥.٣٠ دقيقة
النشاط التطبيقي	$(١٠ \times ٢) + (١٠ \times ٢.٣٠)$ ق	٤٥ دقيقة
فترات الراحة البينية بين المجموعات	(٣×٢) ق	٦ دقيقة
الختام	(٥×١) ق	٥ دقيقة
المجموع = ٩٠ دقيقة		

جدول (١٠)

أسلوب تنفيذ الوحدة التجريبية

الجزء التدريبي	زمن الأداء	زمن الأداء التطبيقي
الإحماء	$(١٠ \times ١) + (٥ \times ١)$ ق	١٥ دقيقة
الإعداد البدني	$(٣ \times ٢) + (٣٠ \times ٢)$ ق	١٣.٣٠ دقيقة
النشاط التعليمي	(٥.٣٠×١) ق	٥.٣٠ دقيقة
التصور العقلي	(٣٠×١) ق	٣٠ دقيقة
النشاط التطبيقي	$(١٠ \times ٢) + (١٠ \times ٢.٣٠)$ ق	٤٥ دقيقة
فترات الراحة البينية بين المجموعات	(٣×٢) ق	٦ دقيقة
الختام	(٥×١) ق	٥ دقيقة
المجموع = ١٢٠ دقيقة		

كما يوضح (جدول ١١) جزء التصور العقلي داخل الوحدة التدريبية التي تم تطبيقها على اللاعبين المبتدئين في الباليه للمجموعة التجريبية.

جدول (١١)

محتوى الوحدة التدريبية الثانية والعشرون

المطبقة على الالعاب المبتدئات في الباليه للمجموعة التجريبية

الإجمالي		زمن التدريب		التكرار	المحتوى
ق	ث	ق	ث		
٢		١		٢	الاسترخاء
٤		١		٤	استرجاع وتصور النماذج الأمثل لمهارة وثبة Changement de pides بالسرعة البطيئة ثم السرعة العادية
٤		١		٤	تصور اللاعبة لنفسها وهي تؤدي مهارة وثبة Changement de pieds
٤		١		٤	تصحيح الأداء بعد مشاهدة اللاعبة للمهارة بالكمبيوتر بالداتا شو مرة أخرى.
٤		١		٤	استرجاع وتصور النموذج الأمثل لمهاري وثبة Le pas Echappe - وثبة Sissonne ثم بالسرعة البطيئة ثم السرعة العادية
٤		١		٤	تصور اللاعبة لنفسها وهي تؤدي مهاري وثبة Le pas Echappe - وثبة Sissonne
٤		١		٤	تصحيح الأداء بعد مشاهدة اللاعبة لمهاري وثبة Le pas Echappe - وثبة Sissonne بالداتا شو مرة أخرى
٤		١		٤	تصور اللاعبة لنقاط معينة في الأداء للوثبات ووضع نقاط معينة في عقلها ومحاولة الاستجابة لهذه النقاط من ناحية الأداء.
					٣٠ ق

الدراسة الأساسية:

أولاً: القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات (المهارية، والعقلية) قيد البحث، وقد تم تنفيذ القياسات القبلية في الاختبارات المهارية يوم الخميس الموافق ١١/٩/٢٠٠٨م، واختبارات الاسترخاء، وتركيز الانتباه أيام ١٤ - ١٥/٩/٢٠٠٨م.

ثانياً: تطبيق التجربة:

قامت الباحثة بتطبيق برنامج التصور العقلي لتحسين مهارات (وثبة Le pas Echappe - وثبة Changement de pieds - وثبة Sissonne) في الباليه على المجموعة التجريبية مرفق (٦)، بينما تم تطبيق باقي البرنامج التدريبي التقليدي على المجموعتين، وأجريت هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٠٨/٩/١٧ م إلى ٢٠٠٨/١٠/٢٠ م.

ثانياً: القياسات البعدية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبارات (المهارية، والعقلية) قيد البحث، وقد تم تنفيذ القياسات البعدية في الاختبارات وفقاً للترتيب التالي:

الاختبارات المهارية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٠٨/١٠/٢١ م، واختبارات المهارات العقلية (الاسترخاء، تركيز الانتباه) أيام ٢٢، ٢٣/١٠/٢٠٠٨ م، على التوالي مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

أسلوب التحليل الإحصائي:

استخدمت الباحثة حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، واختارت معامل ارتباط سبيرمان للرتب لإيجاد الثبات، واختبار ولككسون لبيان درجة الصدق وإيجاد الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لكل مجموعة على حده، واختبار مان ويتني لإيجاد الفروق بين القياسين القبليين والقياسين البعديين كما استخدمت النسبة المئوية لإيجاد معدل التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين البعديين.

عروض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

١- الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للاعبات المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية قيد البحث باستخدام اختبار ولككسون اللابارامتري

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية
 قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارمترى ن = ١٢

المعاملات الإحصائية الاختبارات	اتجاه الإشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
وثيقة Le pas Echappe	-	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	٢.٦٤ -	٠.٠٠١
	+	٧	٣.٥٠	٢٤.٥٠		
وثيقة Changement de pieds	-	٤	٢.٥	١٠.٠٠	٢.٧٤ -	٠.٠٤٢
	+	٨	٣.٠٠	٢٤.٠٠		
وثيقة Sissonne	-	٤	٢.٥	١٠.٠٠	٢.٧٧ -	٠.٠٢٢
	+	٨	٢.٠	١٦.٠		

يتضح من جدول (١٢) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي حيث تراوحت مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٠١) : (٠.٠٤٢) في حين تقبل الباحثة مستوى دلالة (٠.٠٠٥) لذا تم قبول مستويات الدلالة في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة الضابطة في المهارات العقلية قيد
 البحث باستخدام اختبار ولكسون اللابارمترى ن = ١٢

المعاملات الإحصائية الاختبارات	اتجاه الإشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
مقياس القدرة على الاسترخاء	-	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	١.٧٤	٠.٠٧٣
	+	٧	٢.٥٠	١٧.٥٠		
مقياس تركيز الانتباه	-	٥	٢.٥٠	١٢.٥٠	١.٢٨	٠.٠٦٦
	+	٧	٢.٠٠	١٤.٠٠		

يتضح من جدول (١٣) عدم وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة الضابطة حيث تراوحت مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٦٦ : ٠.٠٧٣) في حين تقبل الباحثة مستوى دلالة (٠.٠٥) لذا تم رفض مستويات الدلال في جميع الاختبارات العقلية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه).

٢- الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث باستخدام اختبار ولككسون اللابارامتري.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية
قيد البحث باستخدام اختبار ولككسون اللابارامتري
ن = ١٢

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المعاملات الإحصائية للاختبارات
٠.٠٠٢	٢.٧٩ -	٧.٥٠ ١٨.٠٠	٢.٥٠ ٢.٠٠	٣ ٩	- +	وثيقة Le pas Echappe
٠.٠٠٤	٢.٦٨ -	٥.٠٠ ٢٠.٠٠	٢.٥ ٢.٠٠	٢ ١٠	- +	وثيقة Changement de pieds
٠.٠١٥	١.٦٣ -	٦.٠٠ ١٨.٠٠	٢.٠٠ ٢.٠٠	٣ ٩	- +	وثيقة Sissonne

يتضح من جدول (١٤) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت مستوى الدلالة ما بين (٠.٠١٥ : ٠.٠٠٢) في حين تقبل الباحثة مستوى دلالة (٠.٠٥) لذا تم قبول مستويات الدلالة في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث.

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة التجريبية في الاختبارات النفسية

قيد البحث باستخدام اختبار ولككسون اللابارامتري $n = 12$

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	اتجاه الإشارة	المعاملات الإحصائية للاختبارات
٠.٠٠٠١	٢.٥٨ -	٦.٧٥ ٢٢.٥٠	٢.٢٥ ٢.٥٠	٣ ٩	- +	مقياس القدرة على الاسترخاء
٠.٠٠٠٣	٢.٧٤ -	٣.٠٠ ٢٠.٠٠	١.٥ ٢.٠٠	٢ ١٠	- +	مقياس تركيز الانتباه

يتضح من جدول (١٥) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٠٠١) : (٠.٠٠٠٣) في حين تقبل الباحثة مستوى الدلالة (٠.٠٠٥) لذا تم قبول مستويات الدلالة في جميع الاختبارات العقلية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه) قيد البحث.

الفروق في القياس البعدي بين لاعبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية قيد البحث.

جدول (١٦)

دلالة الفروق في القياس البعدي بين لاعبات المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات

المهارية قيد البحث باستخدام اختبار مان ويتي اللابارامتري $n = 2 = 12$

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	المجموعة	المعاملات الإحصائية للاختبارات
٠.٠٠٠٢	٢.٨٤ -	٣.٥٠ ٣٠.٠٠	١.٧٥ ٣.٠٠	٢ ١٠	ضابطة تجريبية	وثيقة Le pas Echappe
٠.٠٠٠١	٢.٦٧ -	٤.٥٠ ٢٧.٠٠	١.٥٠ ٣.٠٠	٣ ٩	ضابطة تجريبية	وثيقة Changement de pieds
٠.٠٠٠٥	٢.٧١ -	٦.٠٠ ٢٧.٠٠	٢.٠٠ ٣.٠٠	٣ ٩	ضابطة تجريبية	وثيقة Sissonne

يتضح من جدول (١٦) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية في القياس بين المجموعتين (الضابطة، التجريبية) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت مستوى الدلالة ما بين (٠.٠٠٠١ : ٠.٠٠٠٥) في

حين تقبل الباحثة مستوى دلالة (0.05) لذا تم قبول مستويات الدلالة في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث.

جدول (١٧)

دلالة الفروق في القياس البعدي بين لاعبات المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات النفسية

$$12 = 2n = 1n$$

قيد البحث باستخدام اختبار مان ويتي اللابارامتري

مستوى الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	المجموع	المعاملات الإحصائية الاختبارات
0.002	2.59 -	4.50	2.25	2	ضابطة	مقياس القدرة على الاسترخاء
		25.00	2.50	10	تجريبية	
0.005	2.77 -	4.50	2.25	2	ضابطة	مقياس تركيز الانتباه
		30.00	3.00	10	تجريبية	

يتضح من جدول (١٧) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية في القياس بين لاعبات المجموعتين

(الضابطة، التجريبية) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت مستوى الدلالة ما بين (0.002) - (0.005) في حين تقبل الباحثة مستوى دلالة (0.05) لذا تم قبول مستويات الدلالة في جميع الاختبارات العقلية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه) قيد البحث.

النسب المئوية للتغير في القياسين البعديين للاعبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في

الاختبارات المهارية قيد البحث.

جدول (١٨)

النسب المئوية للتغير في القياسين البعديين للاعبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في

الاختبارات المهارية قيد البحث

فروق النسبة المئوية	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المتغيرات الإحصائية الاختبارات
	معدل التغير %	بعدي	قبلي	معدل التغير %	بعدي	قبلي	
15 %	40 %	0.35	0.25	25 %	0.30	0.24	وثيقة Le pas Echappe
28.57 %	52.38 %	0.32	0.21	23.81 %	0.26	0.21	وثيقة Changement de pieds
33.16 %	63.16 %	0.31	0.19	30 %	0.26	0.20	وثيقة Sissonne

يتضح من جدول (١٨) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية قيد البحث للاعبات المجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (٢٣.٨١ % : ٣٠%)، ولللاعبات المجموعة التجريبية ما بين (٤٠ % : ٦٣.١٦%)، بينما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعديين للاعبات المجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٥ % : ٣٣.١٦%) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدي للاعبات المجموعة التجريبية.

جدول (١٩)

النسب المئوية للتغير في القياسين البعديين للاعبات المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات العقلية قيد البحث

فروق النسبة المئوية	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			المتغيرات الإحصائية الاختبارات
	معدل التغير %	بعدي	قبلي	معدل التغير %	بعدي	قبلي	
% ٥٨.٩٢	% ٦١.٢٦	٧٣.٢٣	٤٥.٤١	% ٢.٣٤	٤٦.٢٧	٤٥.٢١	مقياس القدرة على الاسترخاء
% ٤٤.٩٤	% ٤٩.٥١	٩.٤٢	٦.٣٢	% ٤.٥٧	٦.٦٣	٦.٣٤	مقياس تركيز الانتباه

يتضح من جدول (١٩) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبليين والبعديين للمهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه) قيد البحث للاعبات المجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (٢.٣٤ % : ٤.٥٧%)، ولللاعبات المجموعة التجريبية ما بين (٤٩.٥١ % : ٦١.٢٦%)، بينما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعديين للاعبات المجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (٤٤.٩٤ % : ٥٨.٩٢%) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدي للاعبات المجموعة التجريبية.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يوضح جدول (١٢، ١٣) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية (وثبة Le pas Echappe - وثبة Changement de pieds - وثبة Sissonne) لصالح القياس البعدي، بينما لا توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية في اختبارات (مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس تركيز الانتباه).

وترى الباحثة أن هذه النتائج قد ترجع إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التقليدي المتبع على مستوى الأداء المهاري لوثبات للاعبات الباليه في المجموعة الضابطة، كما قد يرجع عدم وجود تأثيرات

إيجابية على الالعبات في المهارات العقلية حيث لم يتضمن البرنامج المتبع على تدريبات تهدف إلى تنمية المهارات العقلية لديهن.

كما يوضح جدولي (١٤، ١٥) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للالعبات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبارات المهارية (وثبة **Le pas Echappe** – وثبة **Changement de pieds** – وثبة **Sissonne**) والمهارات العقلية (مقياس القدرة على الاسترخاء، مقياس تركيز الانتباه).

وتعزو الباحثة النتائج التي تم التوصل إليها إلى أن برنامج التصور العقلي المقترح كان له تأثير إيجابي على تنمية مهارات (وثبة **Le pas Echappe** – وثبة **Changement de pieds** – وثبة **Sissonne**) لدى لاعبات الباليه المبتدئات، وهذا ما يؤكد "جمال الجمل" (١٩٩٥م) (٦) حيث يشير إلى أن التصور العقلي باستخدام الأسلوب المرئي (الفيديو) يعتبر أحد الأساليب الفعالة للارتقاء بمستوى الأداء الفني حيث تزداد فاعليته، كما يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء المهاري.

كما تتفق هذه النتائج مع كل من "ليلي عبد المنعم" (١٩٩١م) (١٣)، "كارم مصطفى" (١٩٩٣م) (١٢)، "عزة فرج وهالة مالك" (١٩٩٥م) (١١) و "ناجيه الديب" (١٩٩٨م) (٢٣)، على أهمية استخدام الفيديو أثناء التعليم حيث يؤدي إلى تصحيح الأداء، كما أن إمكانيات أجهزة الفيديو تسمح بإبطاء الصور أو إيقافها أو الإضافة أو الحذف، وبالإضافة إلى ذلك فإن مشاهدة الطالبات لأدائهن أو للأداء الأمثل يؤدي إلى إثارتهم تجاه الأداء ودفعهم إلى بذل مزيد من الجهد لتحسين المستوى.

كما تشير نتائج دراسة "سهير المهندس، عزة نصار" (١٩٩٢م) (٨)، إلى أن التصور العقلي المصاحب لتدريب المهارات له نتائج إيجابية على الطالبات ذوات المستوى المهاري المنخفض وأن التصور العقلي المصاحب لتدريب المهارات ذو فاعلية في تطوير أداء المهارات الحركية ورفع مستوى الأداء.

كما أظهرت نتائج "أور ليك Orlick" (١٩٩٨م) (٢٤) أن استخدام التصور العقلي المصاحب بالفيديو والاسترخاء كان أكثر فائدة لتعليم الأطفال، وأشارت "هدى طاهر" (١٩٩٣م) (٢٠) أن استخدام التصور العقلي يؤدي إلى تحسين العملية التعليمية والتدريبية والإسراع بهما بصورة أفضل من الطريقة التقليدية.

ويشير "أسامة راتب" (١٩٩٥م) إلى أن تدريبات الاسترخاء التدريجي تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة، كما أن مهارة التنفس السهل تؤدي إلى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين، كما أشار إلى أن التصور العقلي يساهم بدوراً إيجابياً في تطوير الأداء البدني ومن ثم تطوير الأداء الرياضي، الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل انسيابي، وتقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم (٤: ٢٩٧، ٣١٧).

وترى الباحثة أن استخدام أسلوب العرض للوثبات عن طريق الكمبيوتر بعد توصيله بالداتا شو كان له الأثر الأكبر في تحسين الأداء وأدى إلى تصور عقلي صحيح للمهارات.

وهذا ما يحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على ما يلي:

هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين لاعبات المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (وثبة Le pas Echappe – وثبة Changement de pieds – وثبة Sissonne) لصالح المجموعة التجريبية.

كما يوجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه) لدى لاعبات الباليه المبتدئات.

وتتفق هذه النتائج مع "شارلز وجارفيلد" Charles & Garfield (١٩٩٥م)، "محمد العربي شمعون" (١٩٩٦م) على أنه يجب تنمية المهارات العقلية جنباً إلى جنب مع تنمية الأداء المهاري، وأن ممارسة التدريبات العقلية تعمل على تحسين مستوى الأداء المهاري وزيادة معرفة اللاعب للمهارة التي يؤديها (٢٢: ٣) (١٤: ٣٦٢).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من "حامد الكومي" (١٩٩٣م) (٧)، "ستيورات" Stewart (١٩٩٨م) (٢٩)، على أن التصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري يؤدي إلى تعليم وتثبيت المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

كما يرى "محمد العربي شمعون" (١٩٩٥م) (١٦)، أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة إلى الضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق مما يقلل فيها مستوى التوتر (١٣: ٦٦).

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة "مجدي محمود فهيم" (٢٠٠٠) (١٥)، والتي أوضحت وجود فروقاً دالة إحصائياً في المهارات العقلية (أبعاد التصور العقلي، الاسترخاء ومستوى الأداء لصالح القياس البعدي).

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة "لي. وي" "ذي" (١٩٩٢) (٣٠)، والتي أظهرت نتائجها عن وجود فروق دالة معنوية لصالح المجموعة التي أقرن تدريب التصور العقلي، والاسترخاء باستخدام تصورات على شرائط الفيديو في تعزيز الأداء عند تدريب الأطفال على التصور العقلي، وكذلك تدريبات الاسترخاء لأن ذلك يكون مؤثراً بالنسبة للأطفال.

كما تتفق أيضاً دراسة "مجدي محمود فهيم" (٢٠٠٣) (١٤)، والتي أسفرت نتائجها عن وجود اختلاف في نسبة التحسن للقياسات البعدية عن القبلية لدى عينة البحث في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية المختارة للاعبين الشيش المبتدئين، والقدرة على الاسترخاء، والقدرة على التصور العقلي والتحكم من خلال أبعاده (البصري، السمعي، الحس حركي، الانفعالي) وذلك نتيجة تأثير برنامج التصور العقلي المقترح ووجود نسب واضحة في المتغيرات قيد البحث (المهارية - العقلية) وزيادة مستوى المهارات العقلية المستخدمة في البحث مثل القدرة على الاسترخاء.

وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة "عبد الباسط عبد الصمد" (٢٠٠٤) (١٠)، والتي أظهرت نتائجها أن مصاحبة برنامج التصور العقلي للتدريب البدني والمهاري أدى إلى نتائج أفضل من استخدام التدريب البدني والمهاري فقط، وتكرار التصور العقلي، يؤدي إلى وضوح الرؤية عقلياً ويساعد على تنمية الإحساس بها حركياً. ودراسة "سهير محمد عبد الحافظ" (٢٠٠٣) (٧)، والتي برنامج التصور العقلي له فاعلية على تصحيح الأخطاء الشائعة لدى الناشئين.

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "محمد كمال" (٢٠٠٠) (٢٠)، والتي أسفرت عن وجود علاقة إيجابية بين القدرة على التصور وتركيز الانتباه. وأيضاً "محمد الدسوقي" (٢٠٠٢) (٢١)، والتي أوضحت تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري.

وهذا ما يحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على ما يلي:

- هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على تنمية أداء بعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه) للاعبين المبتدئين لصالح المجموعة التجريبية.

ويوضح جدولي (١٧، ١٦) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين لاعبات المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في جميع الاختبارات المهارية (وثبة Le pas Echappe – وثبة Changement de pieds – وثبة Sissonne) والمهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه) لصالح المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن هذه النتائج قد ترجع إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التصور العقلي الذي أعدته الباحثة باستخدام برنامج الهيبر ميديا (الكمبيوتر) بعد توصيله بالداثاشو، نظراً لما احتواه البرنامج على الوثبات التي تم تصويرها لعرضها بطريقة واضحة، مما كان له الأثر الأكبر في تطوير الأداء المهاري للوثبات وأيضاً استخدام الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي داخل البرنامج جنباً إلى جنب أدى إلى هذه النتائج والفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

وتتفق هذه النتائج أيضاً مع ما أوضحتها نتائج الدراسات مثل دراسة "لي. وي. زد" (١٩٩٢) (٣٠)، "محمود فهم" (٢٠٠٠) (١٥)، وما أشار إليه "محمد العربي شمعون" (١٩٩٦) (١٧)، في أن التصور العقلي له تأثير إيجابي وفعال في تطوير مستوى المهارات الحركية حتى مع صغار السن والناشئين.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "أسامة كامل" (١٩٩٥) (٥) إلى أن التصور الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق مزيد من تركيز الانتباه، ويتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لداء المهارة، ويعاون اللاعب في جعله أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات.

يتضح من جدول (١٨) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية قيد البحث للاعبات المجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (٢٣.٨١ % : ٣٠ %)، ولللاعبات المجموعة التجريبية ما بين (٤٠ % : ٦٣.١٦ %)، بينما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغير بين القياسين البعديين للاعبات المجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٥ % : ٣٣.١٦ %) حيث كانت نسبة التغير لصالح القياس البعدي للاعبات المجموعة التجريبية، وترى الباحثة أن ذلك حدث نتيجة لزيادة وضوح صورة الوثبات المستخدمة داخل البحث بتفاصيلها الدقيقة داخل العقل بعد استخدام برنامج التصور العقلي، والذي ساعد عينة البحث على التحكم في التصور العقلي، وبالتالي التصور الحس حركي للوثبات مما أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري للوثبات قيد البحث.

كما يتضح من جدول (١٩) معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي للمهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه) قيد البحث للاعبات المجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (٢.٣٤ % : ٤.٥٧ %)، ولللاعبات المجموعة التجريبية ما بين (٤٩.٥١ % :

٦١.٢٦ ٪)، بينما تراوحت النسبة المئوية لمعدلات التغيير بين القياسين البعديين للاعبات المجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (٤٤.٩٤ ٪ : ٥٨.٩٢ ٪) حيث كانت نسبة التغيير لصالح القياس البعدي للاعبات المجموعة التجريبية، حيث يلاحظ تأثير البرنامج المقترح للتصور العقلي بما احتواه من تدريبات الاسترخاء وتركيز الانتباه والقدرة على التصور مما أدى إلى زيادة مستوى المهارات العقلية المستخدمة في البحث.

وهذا ما يحقق الفروض الثالث البحث والذي ينص على ما يلي:

توجد فروق في نسب التحسن لكلا المجموعتين في المتغيرات المهارية والعقلية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

من خلال الإطار المرجعي للباحثة والنتائج التي أمكن التوصل إليها فقد تم التوصل للاستنتاجات التالية:

برنامج التصور العقلي المقترح يؤثر إيجابياً وبفروق معنوية على تحسن مستوى أداء بعض المهارات الأساسية (وثبة Le pas Echappe - وثبة Changement de pieds - وثبة Sissonne) وتنمية بعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه) لدى لاعبات الباليه المبتدئات عينة البحث.

وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للاعبات المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في جميع الاختبارات المهارية (وثبة Le pas Echappe - وثبة Changement de pieds - وثبة Sissonne) لصالح لاعبات المجموعة التجريبية.

وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للاعبات المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه) لصالح لاعبات المجموعة التجريبية.

بلغت معدلات النسب المئوية للتغيير بين القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبات المجموعة الضابطة وقد تراوحت ما بين (٢٣.٨١ ٪ : ٣٠ ٪)، وللاعبات المجموعة التجريبية ما بين (٤٠ ٪ : ٦٣.١٦ ٪) في الاختبارات المهارية قيد البحث.

بلغت معدلات النسبة المئوية للتغيير بين القياسين البعديين للاعبات المجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (١٥ ٪ : ٣٣.١٦ ٪) في الاختبارات المهارية قيد البحث.

بلغت معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين القبلي والبعدي للاعبات المجموعة الضابطة ما بين (٢.٣٤ % : ٤.٥٧ %)، وللاعبات المجموعة التجريبية ما بين (٤٩.٥١ % : ٦١.٢٦ %) في المهارات العقلية قيد البحث.

بلغت معدلات النسب المئوية للتغير بين القياسين البعدين للاعبات المجموعتين الضابطة والتجريبية ما بين (٤٤.٩٤ % : ٥٨.٩٢ %) في المهارات العقلية قيد البحث.

التوصيات:

من خلال الاستنتاجات التي أمكن التوصل إليها وفي حدود عينة البحث توصى الباحثة بما يلي:

أهمية تطبيق برنامج التصور العقلي المقترح في تدريب بعض المهارات الأساسية (وثبة Le pas Echappe – وثبة Changement de pieds – وثبة Sissonne) وتنمية بعض المهارات العقلية (القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه) لدى لاعبات الباليه المبتدئات.

أهمية تنمية القدرة على الاسترخاء والوصول إلى مرحلة صفاء الذهن قبل استخدام برامج التصور العقلي من أجل تنمية المهارات العقلية وتحسين مستوى الأداء.

زيادة الاهتمام بالتصور العقلي عند وضع برامج التدريب لفرق الباليه خاصة المبتدئين.

يمكن تطبيق برنامج التصور العقلي لتحسين مهارات أخرى ولمراحل سنوية مختلفة.

عمل دورات تدريب وصقل لمدرجات الباليه في الإعداد النفسي والرعاية النفسية والتدريب على المهارات العقلية.

أولاً: المراجع العربية:

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٨٦م): انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، عالم الكتب، القاهرة.

٢- إجلال محمد إبراهيم، ونادية دروش (١٩٩١م): الرقص الابتكاري الحديث، دار الكتب، القاهرة.

٣- أحمد زكي صالح (١٩٧٢م): على النفس التربوي، ط ١١، دار النهضة العربية، القاهرة.

- ٤- أحمد محمد يوسف (٢٠٠٣): تأثير برنامج للتصور العقلي على تحسين مستوى أداء التصويبة السلمية في كرة السلة، المجلة العلمية الرياضية علوم وفنون، المجلد ١٨، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٥- أسامة كامل راتب (١٩٩٥م): علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- جمال عبد الحليم الجمل (١٩٩٥م): استخدام بعض أساليب التعليم لتطوير الأداء الفني لسباحة الدولفين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا.
- ٧- سهير محمد عبد الحافظ (٢٠٠٣): فعالية الاسترخاء والتصور العقلي في تصحيح الأخطاء لدى الناشئين في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٨- سهير مصطفى المهندس، عزة مصطفى نصار (١٩٩٢م): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي لرفع مستوى أداء الطالبات في سباحة الصدر، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٩- صفية أحمد محي الدين، سامية ربيع محمد (٢٠٠٥): الباليه والرقص الحديث، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
- ١٠- عبد الباسط عبد الحليم (٢٠٠٤): تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمير والتصويب في كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١١- عزة عبد المنعم فرج، هالة محمد مالك (١٩٩٥م): "تأثير استخدام جهاز الفيديو والتدريبات المائية في إصلاح أخطاء حركات الرجلين لسباحة الصدر" المؤتمر العلمي الدولي - التنمية البشرية واقتصاديات الرياضة - التحسينات والطموحات، من ٢٧ - ٢٩ ديسمبر، كلية التربية الرياضية للبنات بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٢- كارم متولي مصطفى (١٩٩٣م): تأثير استخدام بعض تدريبات تحسين الأداء على السرعة لدى سباحي الزحف على البطن، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية، العدد السابع عشر.

- ١٣- ليلي عبد المنعم علي (١٩٩١م):، تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في التغلب على صعوبة أداء التنفس في سباحة الزحف على البطن، علوم وفنون، المجلد الثالث، العدد الأول والثاني.
- ١٤- مجدي محمود فهم (٢٠٠٣): تأثير تنمية التصور العقلي على تعليم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في رياضة سلاح الشيش، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثاني، السنة الثانية، ٢٠٠٣.
- ١٥- مجدي محمود فهم (٢٠٠٠): اثر تنمية التصور العقلي على حالة قلق المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء للمبارزين، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، الرقازيق، جامعة الرقازيق.
- ١٦- محمد العربي شمعون: (١٩٩٥م) التدريب العقلي - الاسترخاء الطريق إلى البطولة، الاتحاد العربي الرياضي، مجلة علوم الطب الرياضي، العدد ٢، البحرين.
- ١٧- محمد العربي شمعون (١٩٩٦م): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- محمد حسن علاوي (١٩٩٢م): سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط٧، دار المعارف، القاهرة.
- ١٩- محمد عبد العاطي عبد الفتاح السيد، خالد محمد زيادة (٢٠٠١م): تأثير تنمية التصور العقلي على دقة أداء لإرسال الأمامي من أعلى من الوثب للناشئين تحت ١٧ سنة في الكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الدولي للرياضة العولمة، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٠- محمد كمال (٢٠٠٠): تأثير الانتباه والتصور العقلي على أداء الإرسال للاعب كرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الرقازيق.
- ٢١- محمد محمد الدسوقي (٢٠٠٢م): فاعلية إدراك الزمن والدوران على تحسين بعض مهارات الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الرقازيق.
- ٢٢- مفتي إبراهيم حماده (٢٠٠٢): المهارات الرياضية، أسس التعلم والتدريب و الدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة.

٢٣- ناجية أحمد الدين (١٩٩٨م): "تأثير التغذية المرتدة الفورية اللفظية للأخطاء وتصحيحها على مستوى الأداء لسباحتي الزحف على البطن والظهر، المجلد الأول، العدد الثاني، المجلة العلمية علوم وفنون الرياضة.

٢٤- ناريمان محمود الحسيني (٢٠٠٤م): فاعلية التدريب العقلي والإيقاع الحركي على مستوى أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز والثبات الانفعالي للطلاب، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

٢٥- نجاح التهامي (١٩٩١م): الباليه، مطابع جامعة حلوان، القاهرة.

٢٦- هدى محمد طاهر (١٩٩٣م): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بالأداء الحركي والتغذية الراجعة على رفع مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد ٢، كلية التربية لرياضة البنات بالقاهرة، جامعة حلوان.

- 27- Carlos,.A.R.G (2003) Mental training for endurance sports. Institution Thesis (M.Sc.)-Lakehead University (Canada). Volume: 42-03, Peak Performance :Garfield (1995) &page
- 28- Charles A, mental training techniques of world greatest, with halgina The :Bennett, Warmer books, U.S.A.
- 29- Li Orlick, w (1998) Effect mental training on performance enhencent with (7-10) - Li-Wei- years old children, Journal of sport psychology,.
- 30- Z., (1992): The effect of mental training on performance enhancement with 7-10 years old children Journal of sport psychology, New York. The Effects of a Mental :
- 31- Mamassis, G; Doganis, G. (2004) Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. Journal of Applied Sport Psychology. Vol 16(2) Apr 2004, 118-137.
- 32- Mardiny, W; Abu- The Effect of Proposed Mental :A1-Kishk, Mohammed A. (2003) Training Program on the Stability of Emotional Situation and Results of Performance in Basketball Skills Among the Students at the Faculty of Physical Education- Yarmouk University Faculty of Physical Education, Yarmouk University, Irbid, Jordan, Educational Sciences. Vol 30(2) Sep, [np]Univ of Jordan, Jordan
- 33- Michael Bar-Eli,; Dreshman, Raya; Blumenstein, Boris; The effect of mental training with :Weinstein, Yitzhak. (2002) biofeedback on the performance of young swimmers. Ben-Gurion U of the Negev, Dept of Business Administration, Bar-Sheva, US Ohalo Coll for Education, Tourism & Sport, Katzrin,An International Review. Vol 51
- 34- Oktedalen, O; Solberg, Erik E; Haugen, AH; Opstad, PK. The influence of physical and mental training on plasma :(2001) beta-endorphin level and pain perception after intensive physical exercise,Ulleval U Hosp, Dept of Medicine, Oslo, Norway, Journal of the International Society for the Investigation of Stress. Vol 17(2) Mar 121-127. Differential effectiveness of mental :
- 35- Susser, J R . (2002) imagery and education on the rehabilitation of injured collegiate athltes. Section B: Inteernational. Institution Alliant International U., US, The Sciences & Engineering. Vol 63(2-B), Aug US: Univ. Microfilms