

فاعلية برنامج باستخدام تدريبات التصور العقلي علي مستوى أداء جملة جمباز الأيرويك للمرحلة السنية تحت ١١ سنة

الباحثة / رانيا عصام محمود علي

أ.م.د / حسانين عبدالهادي حسانين

الباحثة بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

الأستاذ المساعد بقسم المناهج وطرق التدريس - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

أ.م.د / وهيب رمضان ياسين

أ. د / احمد محمد الشافعي

الأستاذ المساعد بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

الأستاذ بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

ملخص البحث

تقوم الباحثة بعمل دراسة بعنوان فاعلية برنامج باستخدام تدريبات التصور العقلي علي مستوى أداء جملة جمباز الأيرويك للمرحلة السنية تحت ١١ سنة يهدف البحث إلي التعرف علي فاعلية برنامج تدريبات باستخدام التصور العقلي علي مستوى أداء جملة جمباز الأيرويك للمرحلة السنية تحت ١١ سنة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئى جمباز الأيرويك للمرحلة السنية تحت ١١ سنة بنادى جزيرة الورد الرياضى بمحافظة الدقهلية، فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وخصائصها والقياسات المستخدمة والمنهج المستخدم ومن خلال التحليل الإحصائى واستنادًا على النتائج التى تم التوصل إليها أمكن استنتاج ما يلى :

- ١ - برنامج التصور العقلى المقترح ذو فاعلية فى تنمية أهم المهارات العقلية والأساسية (التصور العقلى) لدى ناشئى جمباز الايرويك.
- ٢ - برنامج التصور العقلى المقترح ذو فاعلية فى تحسين مستوى أداء جملة جمباز الايرويك .
- ٣ - المهارات العقلية الأساسية والتخصصية لنوع النشاط الرياضى أحد الأبعاد الهامة فى تطوير الجانب النفسى والعقلى للناشئين.
- ٤ - تلعب المهارات العقلية (التصور العقلى) دورًا مهمًا فى تحسين مستوى أداء جملة جمباز الايرويك.

المقدمة ومشكلة البحث:

تطوير المستوى في الأنشطة الرياضية يعتمد على مدي الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية والتي تسعى دائما لدراسة كل ما هو مرتبط بتطور المستوى البدني، الذي ينعكس إيجابيا على مستوى الأداء للاعبين، ويتطلب الأداء في جمباز الايروبيك قدر كافي من القدرات البدنية والتي يعتمد عليها أداء المهارات الحركية وأدائها بشكل صحيح يضمن الحصول على أعلى تقييم للأداء في جمباز الأيروبيك .

ويتفق كل من جيمني وساندس وفريميل وستون وكوك وJemni, Sands, Friemel ,F. stone, Cooke (٢٠١٦) أن جمباز الأيروبيك يتطلب مستوى عالي من الأعداد، وذلك لما له من أهمية تظهر نتائجها في المنافسات ، فتعلم المهارات الحركية وأدائها بشكل صحيح يتطلب التدريب الكافي ، لتطوير وظائف الأجهزة العقلية والعظمية والعصبية والوصول الي مستوى عالي من القوة والمرونة والتحمل العضلي والسرعة (١٧: ٤٢).

ويضيف Vulpe Ana-Maria (٢٠١٦) أن مسابقات جمباز الأيروبيك من الأنشطة الرياضية التي تتطلب مستوى عالي من القدرات البدنية كالرشاقة والمرونة والتوافق الزمني للعضلات وذلك مقرر بقدر كبير مع الأنسيابية في الأداء (١٨: ٢٥٣).

هذا وقد ظهر جمباز الأيروبيك في الأونة الأخيرة في مصر تحديداً من ابريل ٢٠١٦ م، حيث قام يري حمد الهادي (٢٠١٠) ان الاتحاد المصري للجمباز يقوم بتنظيم المنافسات المحلية منذ ٢٠١٧ م كأول منافسة لجمباز الأيروبيك تقام بجمهورية مصر العربية في المراحل السنية المختلفة بالقواعد التي ينص عليها قانون الجمباز بالاتحاد الدولي ،ومنذ ذلك

الحين وتقام المنافسات المحلية علي مستوى الجمهورية بين اللاعبين واللاعبات بجميع الاندية والاكاديميات الرياضية بمختلف محافظات مصر وبجميع منافسات جمباز الأيروبيك المختلفة وهي منافسات (فردى رجال - فردي انسات - الزوجي ولد وبنت - الثلاثي - الخماسي). (٢: ٦١)

ويعد جمباز الأيروبيك أحد أنواع الجمباز الذي يتطلب من اللاعبين واللاعبات قدرات بدنية عالية ومستوي فني متميز لتحقيق متطلبات الأداء المهاري داخل الجمل الحركية سواء الاجبارية من الاتحاد او الجمل الاختيارية بنصوص القانون الدولي ، حيث يتطلب من اللاعبين واللاعبات علي حد سواء أداء من (٥: ٨) مهارات مختلفة بالنسبة للناشئين سن (٣: ١٤) سنه وأداء (١٠) مهارات مختلفة علي الاقل للمراحل السنية الاكبر وذلك كلة من الاربع مجموعات المهارية المنصوص عليها بالقانون الدولي لجمباز الأيروبيك . (١٦: ٦١).

تعددت مجالات التدريب العقلي بعد النجاح الذي تحقق في المجال الرياضي أن يساهم التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية والتي تؤدي دورا مهما في عملية التعلم والذي يعد الجزء الاساسي في اعداد الطالب فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل في المهارات والمواقف والاهداف والتي تدفع العملية التعليمية لتحقيق افضل النتائج ، هناك بعض الدراسات تشير إلى التأثير الايجابي لهذا النوع كما ويشير المختصون في المجال الرياضي الى ان التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي يعطي نتائج اكثر فاعلية من استخدامه بمفرده أذ يوجد هناك الكثير من المتغيرات التي تؤثر في المتعلم منها التي تعطي استجابة للشيء المراد تعلمه وادائه من اجل الوصول الى انجاز جيد او

بتعبير آخر تصحيح المسار الحركي فتسمى التغذية الراجعة والتي تعد من المفاهيم التي ظهرت في النصف الثاني من قرن العشرين أذ لاقت اهتماما كبيرا من التربويين وقد تركزت في البداية في هذا المجال على معرفة النتائج ومن ثم انصب جوهرها على تحقيق الأهداف التربوية والسلوكية خلال عملية التعلم. (١٨٦:٥)

يمثل التصور العقلي الجزء الاساسي من اعداد اللاعب للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة ، وتسلسل المهارات والمواقف والاهداف ، وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات و أجهزة ، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية ، وتحليل أداء المنافس حيث ان الانجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية واصدار القرارات وحتى يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير امكانياته العقلية ولهذا فان التدريب العقلي يعد جزء مهما من التدريب الرياضي وترجع أهمية التدريب العقلي الى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ، وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المناهج المدرسي في كل من السويد و أستراليا واحتل خمسة عشرة دقيقة من درس التربية البدنية. (١٠:٤) (٣:٤٩).

ويضيف علي يحيي (٢٠٢١) إلى أن العمليات العقلية تعد من المظاهر النفسية واجبة التطوير عند اللاعبين من اجل اكمال العملية التدريبية اذ أن تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخططية لا يكتمل إلا باكتمال الجوانب العقلية وبالأخص العميات العقلية التي لها الدور الكبير في الإنجاز والأداء، كما يعد الانتباه بداية العمليات العقلية جميعها تقريبا، فالإنسان لا يستطيع دونه أن يتعلم أو يميز الأشياء، اذ انه اداة

التفاعل الاولى مع المحيط، وهو تركيز الشعور في شيء ما عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس، ويعد الانتباه ضروري في الألعاب الرياضية بكافة أنواعها. (٢٣:٧).

ويشير أسامة كمال راتب (٢٠٠٤) إلى أن التصور العقلي يعد عملا مكملًا للتدريب المهاري وليس بديلا عنه، فإنتاج الموقف الحركي عقلية عادة ما يزيد من التحكم في الأداء المهاري من حيث التوقيت المناسب والإيقاع الحركي الأجزاء المهارة المختلفة، فيكون بذلك إطارا مرجعية للمتعلم من خلال تثبيت خط سير الحركة في عقل المتعلم عن طريق تكوين صورة عقلية عن مكونات الحركة قبل أن يقوم بأدائها مما يمنحه مزيدا من الدقة في أدائه، فضلا عن أن التعلم المهاري بمواكبة المهارات العقلية الأساسية كالاسترخاء والتصور العقلي والانتباه ووضع الأهداف، يساهم في الشعور بمزيد من الثقة بالنفس وتقليل الأخطاء في الأداء لأنه يتم من خلاله مراجعة المهارة عقلية ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء الفني، وأن التحكم بالصورة العقلية أصبح أحد المهارات الهامة في تطوير دقة الأداء. (١٩٠:١).

والتصور العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية كما يعتقد البعض، بل هو جزء مهم في مراحل تعليم وتدريب المهارات الحركية حيث أن الدمج بين الجوانب البدنية والعقلية يساعد على تحقيق أفضل الإنجازات وتقليل الأخطاء ومن خلال عمل الباحثون كمدرسة لجيماز الأيروبك ومتابعتها لبطولات جيماز الأيروبك ومشاهدتها وحضورها للعديد من بطولات الناشئين ومشاهدتها للعديد من الجمل الاجبارية للمراحل السنية لاحظت الباحثة تعدد شكوي الناشئين من صعوبة تذكر مكونات الجمل الحركية ، نظراً لتعدد مكونات الجملة من

مصطلحات البحث:

جهاز الأيرويك :

هو أحد أنواع الجباز الذي ظهر في مصر مؤخراً وتحديداً بداية عام ٢٠١٦ والذي يتضمن أداء التمارين بقوة طبيعية وخفة حركة وتنسيق أي القدرة على تكوين حركة خفيفة مستمرة مع الموسيقى بالحركات التي تعمل أو تنفذ خلال فترة زمنية واحدة وتكون منطقة الأداء ٧متر × ٧متر للناشئين وملعب ١٠متر × ١٠متر للكبار ويتضمن الأداء العناصر التالية : القوة الدينامية ، القوة الساكنة للقفزات ، قفزات دينامية ، ميزان ومرونة . (١٥:١٦)

التصور العقلي: Mental Imagery

هو إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عملياً. (١٣: ١٤٤)

الدراسات السابقة:

(الترانزيشن - السيكونس - الإليمنت) وتشابه حركاتها مم يؤثر تأثيراً سلبياً على درجات الالعاب ، لذا فقد رأت الباحثة محاولة تطبيق تمارينات التصور العقلي أثناء تدريب الالعاب على الجمل لمعرفة مدي تأثيرها على مستوي أداء وحفظ الجمل لدي الالعاب .

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبات باستخدام التصور العقلي على مستوي أداء جملة جباز الأيرويك للمرحلة السنية تحت ١١سنة

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي أداء جملة جباز الأيرويك .
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي التصور العقلي.

جدول (١) الدراسات السابقة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينه	أهم النتائج
١	وهيب رمضان ياسين (٢٠٢٠م)	تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية علي بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس الأرضي	التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية علي بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس الأرضي	التجريبي	١٠ لاعبين	توجد فروق ذات دلالة إحصائية القياس القبلي والقياس البعدي في قاعدة أساسية البحث (الارسال-الضربة الأمامية-الضربة الخلفية). توجد فروق للقياسات القبلية البعدي في متغيرات تركيز الانتباه والتوتر العضلي والتصور العقلي لصالح القياس البعدي .
٢	غادة عبد الجبار حمودي (٢٠١٩م)	أثر التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة	التعرف على أثر التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة	التجريبي	(١٤) لاعبة من لاعبات نادي قره قوش بكرة الطائرة	وجود أثر ايجابي في استخدام التدريب العقلي المباشر على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة.
٣	مصطفى محمد رمضان أحمد محمد الشحات إبراهيم (٢٠١٩م)	تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الضربات الطائرة لدى ناشئ التنس	التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الضربات الطائرة لدى ناشئ التنس	التجريبي	(٢٤) لاعب من لاعبي التنس بمحافظة الدقهلية	كما أكدت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية المهارات العقلية ومستوي أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لصالح المجموعة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٤	Kramar, (2008)	بعنوان تأثير برنامج للتدريب العقلي على الرياضيين من حيث تعديل القلق ومقاومة الإجهاد والدورة الدموية وقابلية التعلم التصوري العقلي	التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي لمدة "٨" أسابيع على الرياضيين من حيث تعديل القلق ومقاومة الإجهاد والدورة الدموية وقابلية التعلم التصوري العقلي	التجريبي	"٥٦" لاعبا من لاعبي كرة القدم من فريق الجامعة	التجريبية لدى ناشئي التنس تحت ١٤ سنة. وجود آثار ايجابية على عينة الدراسة من الرياضيين، من حيث تخفيض معدل ضربات القلب في أثناء الجهد والراحة وتخفيض حالة القلق وزيادة الهدوء والاسترخاء وعدم التوتر.
٥	Thelwell, "Richard, Greelees, Lain, Weston (٢٠٠٦)	استخدام تدريب المهارات النفسية لتطوير مستوى الأداء للاعبين خط الوسط في كرة القدم	التعرف على استخدام تدريب المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث الذاتي) ومعرفة مدى تأثير على تطوير مستوى الأداء في كرة القدم	التجريبي	(٥) لاعبين	فاعلية البرنامج المقترح في الارتقاء بمستوى أداء لاعبي خط الوسط في كرة القدم.

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي البعدي لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئي جمباز الأيروبيك للمرحلة السنية تحت ١١ سنة بنادي جزيرة الورد الرياضي بمحافظة الدقهلية للموسم الرياضي (٢٠٢٢/٢٠٢٣)؛ حيث بلغ عددهم (٢٣) ناشئاً، وتم

استبعاد (٣) ناشئين لعدم انتظامهم في القياسات والاصابة.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئي جمباز الأيروبيك للمرحلة السنية تحت ١١ سنة بنادي جزيرة الورد الرياضي بمحافظة الدقهلية، وبلغ قوامها (١٥) ناشئ، كما تم اختيار عينة اخري استطلاعية وبلغ عددها (١٠) ناشئين من داخل مجتمع البحث وخارج عينة الدراسة الأساسية، بالإضافة إلى (١٠) ناشئين من خارج مجتمع البحث كعينة مميزة.

جدول (٢)

توصيف عينة البحث

العينة	المجتمع الكلي	عينة البحث الأساسية	عينة البحث الاستطلاعية	المستبعدون
العدد	٢٣	١٥	١٠	٣
النسبة	١٠٠	٦٥.٢٢%	٤٣.٤٨%	١٣.٠٤%

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية:

تم توصيف عينة البحث الأساسية في مجموعة من المتغيرات (الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي، مستوى الذكاء).

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأولية

(ن=١٥)

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٤٨.٧٠٠	١٤٩.٠٠٠	٠.٩٤٩	٠.٢٣٤-
الوزن	كجم	٤٢.٨٠٠	٤٢.٥٠٠	١.٣١٧	٠.٨١٨
السن	بالسنوات	١٠.٣٠٠	١٠.٠٠٠	٠.٦٧٥	٠.٤٣٤-
العمر التدريبي	بالسنوات	٢.١٠٠	٢.٠٠٠	٠.٧٣٨	٠.١٦٦-
مستوى الذكاء	درجة	٣١.٧٠٠	٣٢.٠٠٠	١.٠٥٩	٠.٧٤٣

(الطول، الوزن، السن، العمر التدريبي، مستوى الذكاء).

يتضح من جدول (٣): أن جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين ± ١ مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات (البدينية، المهارية، العقلية)

(ن=١٥)

القياس	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المهاري	درجة	١٣.١٠٠	١٣.٠٠٠	٠.٩٩٤	٠.٦١٠
المتغيرات البدنية	عدد	٤.٩٠٠	٥.٠٠٠	٠.٧٣٨	٠.١٦٦
ت	ث	٥.١٠٠	٥.٠٠٠	٠.٧٣٨	٠.١٦٦
المتغيرات العقلية	ث	٢٨.١٠٠	٢٨.٥٠٠	١.٥٢٤	١.١٤٩-
ت	سم	١٨٦.٩٠٠	١٨٨.٠٠٠	٥.٤٠٥	٠.١٢٧-
المتغيرات العقلية	سم	٣١.٣٠٠	٣٢.٠٠٠	٥.٨٨٩	٠.٠٤٣
ت	عدد	١١.٢٠٠	١١.٥٠٠	١.١٣٥	٠.٠٩١
المتغيرات العقلية	درجة	١١.١٠٠	١١.٠٠٠	٠.٨٧٦	٠.٢٢٣-
ت	درجة	٨.٣٠٠	٨.٠٠٠	٠.٩٤٩	٠.٢٣٤
المتغيرات العقلية	درجة	٧.٣٠٠	٧.٠٠٠	٠.٩٤٩	٠.٢٣٤
ت	درجة	٨.٨٠٠	٩.٠٠٠	٠.٧٨٩	٠.٤٠٧
المتغيرات العقلية	درجة	٨.٢٠٠	٨.٠٠٠	٠.٦٣٢	٠.١٣٢-

استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الاختبارات الخاصة بقياس القدرات البدنية، مستوى جملة جمباز الأيرويك، المهارات العقلية وتمثلت فى الآتى:
- أدوات خاصة بتجانس العينة.

- أدوات خاصة بالقياسات القبلية والبعديية للمتغيرات (البدنية، المهارية، والعقلية) قيد البحث.
الأدوات الخاصة بتجانس العينة:

ولتجانس العينة استخدم الباحثون الأدوات التالية:

يتضح من جدول (٤): أن جميع قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين ± ١ مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المتغيرات (البدنية، المهارية، العقلية).

وسائل وأدوات جمع البيانات:

تم تحديد الوسائل والأدوات التى تتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة وذلك من خلال الدراسة المسحية للدراسات المرجعية والنظرية وكذلك من خلال

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

اختبار الذكاء المصور: (أحمد ذكى صالح) (١٩٧٨م).

نظراً لأن متطلبات البحث تحتاج إلى قياس الذكاء للتعرف على مدى تجانس العينة في متغير الذكاء؛ حيث أنه من الشروط الهامة الواجب توافرها لممارسة التدريب العقلي.

لذا قامت الباحثون باستطلاع رأى خبراء علم النفس الرياضى حول إمكانية استخدام اختبار لقياس (الذكاء يتناسب مع طبيعة ناشئى ناشئى جمباز الأيرويك للمرحلة السنية تحت ١١ سنة) من حيث؛ المستوى الثقافى والسمات الشخصية فقاموا الخبراء بترشيح اختبار الذكاء المصور (أحمد ذكى صالح).

ويهدف هذا الاختبار إلى تصنيف وتقدير القدرة العقلية لدى الأفراد فى الأعمار من سن الثامنة إلى السابعة عشر وما بعدها ويعتمد أساساً على إدراك العلاقة بين مجموعة من الأشكال المختلفة من بين وحدات المجموعة وزمن أداء الاختبار هو عشر دقائق ويتكون من ستين سؤالاً.

- صدق الاختبار:

لإيجاد معامل الصدق اعتمدت الباحثون على طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية إحداها ناشئين تحت ١٤ سنة من كمجموعة مميزة، وأخرى ناشئين تحت ١١ سنة من كمجموعة غير مميزة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبار.

- رستاميتير Rest meter لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب (سم).

- الميزان الطبى لقياس الوزن لأقرب (جرام).

- اختبار الذكاء المصور (أحمد ذكى صالح) (١٩٧٨م).

الاختبارات البدنية:

تم تحديد الاختبارات البدنية؛ من خلال عرض استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات البدنية الخاصة لناشئى جمباز الأيرويك للمرحلة السنية تحت ١١ سنة ؛ حيث تمثلت فى الآتى:

- اختبار الشد الأعلى على العقلة

- اختبار عدو ٣٠ من بداية متحركة

- اختبار الجري الزجراجي اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم من الجلوس

- اختبار الوثب العمودي من الثبات

الاختبارات العقلية:

تم عرض استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد الاختبارات المناسبة لقياس المهارات العقلية قيد البحث ملحق (٩)؛ فقاموا بترشيح الاختبارات التالية:

- اختبار الذكاء المصور (١٩٧٨م) إعداد أحمد ذكى صالح.

- مقياس التصور العقلي فى المجال الرياضى من إعداد مارتينز (١٩٨٢م)، تعريب محمد العربى شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م).

جدول (٥)

معامل الصدق لاختبار الذكاء

(ن=١٠-٢)

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الميزة		المجموعة غير الميزة		قيمة ت
		س	±ع	س	±ع	
اختبار الذكاء المصور	درجة	٣٤.١٦٥	٣.٢٦٤	٣٠.٤٦٥	٢.٦٨٠	*٧.٩٦٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٣٤ * = دال

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني عشرة أيام بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها عشرة ناشئين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

يتضح من جدول (٥): وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

- ثبات الاختبار:

جدول (٦)

معامل الثبات لاختبار الذكاء

(ن = ١٠)

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة ت	قيمة ر
		س	±ع	س	±ع		
اختبار الذكاء المصور	درجة	٣٠.٤٦٥	٢.٦٨٠	٣٠.٨٥٩	٢.٨٤٥	٠.٩٦٣	*٠.٨٩٨

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩ * = دال

لإيجاد معامل الصدق اعتمدت الباحثون على طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية إحداها ناشئين تحت ١٤ سنة من كمجموعة مميزة، وأخرى ناشئين تحت ١١ سنة من كمجموعة غير مميزة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبار.

يتضح من جدول (٦): وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبار.

المتغيرات البدنية:

صدق الاختبارات البدنية:

جدول (٧)

معامل الصدق للاختبارات البدنية

(ن=٢-١٠)

الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الميزة		المجموعة غير الميزة		قيمة ت
		س	±ع	س	±ع	
اختبار الشد الأعلى على العقلة	عدد	٥.٣٠٠	٠.٩٠٠	٨.٢٠٠	٠.٦٣٢	*٨.٠٤٣
اختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة	ث	٥.٥٠٠	١.٠٢٥	٣.٤٢٩	٠.٥٣٥	*٤.٦٥٨
اختبار الجري الزجاجي	ث	٢٨.٥٠٠	١.٧٤٦	٢١.٥٠٠	٠.٧٠٧	*١١.٢٢٥
اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم من الجلوس	سم	١٨٧.٣٠٠	٥.٤٤٢	١٩٧.٧٠٠	٢.٠٥٨	*٥.٣٩٧
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٣١.٧٠٠	٥.٤٩٦	٤٦.٢٠٠	٤.٨٠٣	*١٤.٣٣٢
ثني الجذع لاسفل من الوقوف	عدد	١١.٦٠٠	١.٢٠٠	٥.٧٠٠	١.٧٠٣	*٨.٧٩٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٣٤ * = دال

يتضح من جدول (٧): وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.

ثبات الاختبارات البدنية:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني عشرة أيام بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها عشرة ناشئين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٨)

معامل الثبات للاختبارات البدنية

(ن = ١٠)

الاختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ت	قيمة ر
		س	±ع	س	±ع		
اختبار الشد الأعلى على العقلة	عدد	٥.٣٠٠	٠.٩٠٠	٥.٠٠٠	١.٠٩٥	١.٠١٢	*.٩١٣
اختبار عدو ٣٠ م من بداية متحركة	ث	٥.٥٠٠	١.٠٢٥	٥.٢٠٠	١.٢٤٩	١.٠٣٧	*.٩٣٨
اختبار الجري الزجاجي	ث	٢٨.٥٠٠	١.٧٤٦	٢٨.٢٠٠	١.٧٧٨	١.٠٦٦	*.٩٦٦
اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم من الجلوس	سم	١٨٧.٣٠٠	٥.٤٤٢	١٨٧.٠٠٠	٥.٦٠٤	١.٠٩٧	*.٩١١
اختبار الوثب العمودي من الثبات	سم	٣١.٧٠٠	٥.٤٩٦	٣١.٤٠٠	٥.٤٠٧	١.٠٩٦	*.٩٢٤
ثني الجذع لاسفل من الوقوف	عدد	١١.٦٠٠	١.٢٠٠	١١.٣٠٠	١.٣٤٥	١.٠٤١	*.٩٤٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩ * = دال

يتضح من جدول (٨): وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود

فروق دالة إحصائية بين متوسط التطبيق الأول والثاني

مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.

المتغيرات المهارية قيد البحث:

صدق الاختبارات المهارية:

مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية إحداها ناشئين تحت ١٤ سنة من كمجموعة مميزة، وأخرى ناشئين تحت ١١ سنة من كمجموعة غير مميزة من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبار.

لإيجاد معامل الصدق اعتمدت الباحثون على طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على

جدول (٩)

معامل الصدق للاختبارات المهارية

(ن=١-٢=١٠)

قيمة ت	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	الاختبار
	ع±	س	ع±	س		
*٨.٧٢٠	٠.٨١٦	١٧.٠٠٠	٠.٩٢٢	١٣.٥٠٠	درجة	مستوى جملة الايروبيك

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٣٤ * = دال

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني عشرة أيام بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها عشرة ناشئين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

يتضح من جدول (٩): وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

ثبات: الاختبارات المهارية:

جدول (١٠)

معامل الثبات للاختبارات المهارية

(ن = ١٠)

قيمة ر	قيمة ت	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبار
		ع±	س	ع±	س		
*٠.٨٧١	٠.٩٧١	٠.٨٧٢	١٣.٢٠٠	٠.٩٢٢	١٣.٥٠٠	درجة	مستوى جملة الايروبيك

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩ * = دال

يتضح من جدول (١٠): وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث.

المتغيرات العقلية قيد البحث:

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

قام بوضع هذا المقياس مارتينز (Martens, 1982)، وقد قام محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م) بتعريب وتقنين هذا المقياس تحت عنوان (التصور العقلي في المجال الرياضي) ويهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها للاعب استخدمت الحواس أثناء التصور العقلي وقد اشتمل على أربع مواقف رياضية، هي:

١. الممارسة الفردية. ٢. الممارسة مع الآخرين.

١. مشاهدة الزميل. ٤. الأداء في المنافسة.

وذلك من خلال أبعاد التصور العقلي التالية:

١. التصور البصري. ٢. التصور السمعي.

٣. التصور الحس الحركي. ٤. التصور الإنفعالي.

جدول (١١)

معامل الصدق لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

(ن=٢٠-١٠)

م	أبعاد المقياس	وحدة القياس	المجموعة الميزة		المجموعة غير الميزة		قيمة ت
			±ع	س	±ع	س	
١	التصور البصري	درجة	١٠.٠٠٠	٠.٧٧٥	١٥.٠٠٠	٠.٨١٦	*١٣.٦٩٣
٢	التصور السمعي	درجة	٧.٨٠٠	٠.٩٨٠	١٢.٣٠٠	٠.٤٨٣	*١٢.٤٨١
٣	التصور الحس حركي	درجة	٧.٠٠٠	١.٢٦٥	١١.٥٠٠	٠.٧٠٧	*٩.٤٢٩
٤	التصور الإنفعالي	درجة	٨.٢٠٠	٠.٧٤٨	١٣.٧٠٠	١.٢٥٢	*١١.٧٥٦
٥	التحكم في الصورة	درجة	٧.٧٠٠	٠.٦٤٠	١٢.٣٠٠	١.٢٥٢	*١٠.٢٢٩

*= دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test - Retest بفارق زمني عشرة أيام بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها عشرة ناشئين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

يتضح من جدول (١١): وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات المجموعة المميزة ودرجات المجموعة غير المميزة؛ حيث أن قيمة T المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق المقياس.

ثبات مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

جدول (١٢)

معامل الثبات لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي (ن = ١٠)

م	أبعاد المقياس	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ت	قيمة ر
			س	ع±	س	ع±		
١	التصور البصري	درجة	١٠.٠٠٠	٠.٧٧٥	٩.٧٠٠	١.٠٠٥	٠.٩٩٩	*.٨٩٩
٢	التصور السمعي	درجة	٧.٨٠٠	٠.٩٨٠	٧.٥٠٠	١.٠٢٥	٠.٩٩٦	*.٨٩٦
٣	التصور الحس حركي	درجة	٧.٠٠٠	١.٢٦٥	٦.٧٠٠	١.١٨٧	١.٠٣٢	*.٩٣٢
٤	التصور الانفعالي	درجة	٨.٢٠٠	٠.٧٤٨	٧.٩٠٠	٠.٧٠٠	٠.٩٠١	*.٨٠٢
٥	التحكم في الصورة	درجة	٧.٧٠٠	٠.٦٤٠	٧.٤٠٠	٠.٤٩٠	٠.٨٠١	*.٨٨١

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥٤٩ * = دال

٢. تنمية المهارات العقلية الخاصة بجملة جمباز الأيرويك للمرحلة السنية تحت ١١ سنة (العضلي والعقلي، التصور العقلي متعدد الأبعاد).

التوزيع الزمني لوحدات التدريب العقلي:

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في برامج للتدريبات التصور العقلي والدراسات المرجعية وكذلك استمارة استطلاع رأى الخبراء من إعداد الباحثون وذلك لتحديد عدد الوحدات والخطة الزمنية (الزمن الكلي للبرنامج، عدد مرات التدريب في الأسبوع الواحد، تحديد زمن الوحدة التدريبية) ثم عرض البرنامج على الخبراء الذين أقرروا مناسبة وكفاية مدة البرنامج وزمن وحدة التدريب ومناسبة محتوى البرنامج المقترح للمرحلة السنية ومدة تطبيق الوحدات العقلية (١٢) أسبوعًا بواقع ثلاث

يتضح من جدول (١٢): وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات المقياس.

البرنامج المقترح للتدريبات التصور العقلي:

هدف برنامج التدريب العقلي المقترح:

يهدف برنامج التصور العقلي إلى تنمية دقة مستوى جملة جمباز الأيرويك للمرحلة السنية تحت، وذلك من خلال تنمية بعض المهارات العقلية (التصور العقلي)، وينقسم هذا الهدف الرئيسي إلى أهداف فرعية وهي:

١. تنمية بعض المهارات العقلية الأساسية (التصور العقلي).

وحدات عقلية أسبوعيًا بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة
بإجمالي عدد الوحدات (٣٦) وحدة تدريبية وعدد
ساعات التدريب العقلية في البرنامج (١٨) ساعة
(١٠٨٠) دقيقة

الدراسات الإستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قامت الباحثون بإجراء دراسة إستطلاعية أولى
وذلك بهدف التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة
المستخدمة ومدى مناسبتها للمرحلة السنية، وتجريب
وحدتين من وحدات التدريب العقلية، وذلك للتعرف على
الصعوبات التي قد تعترض الناشئين أثناء التطبيق،
وكذلك تحديد الزمن المناسب لتطبيق الاختبارات،
وتدريب الميسرين على كيفية القياس وطريقة جمع
البيانات، وتحديد أحد قاعات المحاضرات بالنادي
لتطبيق الاختبارات العقلية وذلك على عينة قوامها
(١٠) ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة
الأساسية.

الدراسة الإستطلاعية الثانية:

قامت الباحثون بإجراء دراسة إستطلاعية ثانية
وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات
(البدنية، المهارية، العقلية) (الصدق، الثبات) وذلك
على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث
وخارج العينة الأساسية، بالإضافة إلى (١٠) ناشئين
من خارج مجتمع البحث.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لمجموعة البحث في
جميع المتغيرات على النحو التالي:

- المهارات العقلية (التصور العقلي).

- قياس المتغيرات البدنية قيد البحث.

- قياس مستوى أداء جملة جمباز الأيرويك للمرحلة
السنية تحت ١١ سنة لأفراد عينة البحث.

تطبيق برنامج تدريبات التصور العقلي:

تم تطبيق برنامج التدريب العقلي لمدة (١٢)
أسبوعًا بواقع ثلاثة وحدات أسبوعيًا طبقًا لخطة إجراء
البحث وتم أداء الوحدات التدريبية للبرنامج قبل فترة
التدريب البدني والمهارى للناشئين.

القياسات البعدية:

بعد إنتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم
إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في

- المهارات العقلية (التصور العقلي).
- المتغيرات البدنية قيد البحث.
- قياس مستوى أداء جملة جمباز الأيرويك للمرحلة
السنية تحت ١١ سنة لأفراد عينة البحث.

مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم
إتباعها في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري معام الارتباط البسيط
- اختبار (ت)
- معامل الإلتواء
- نسبة التحسن

عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بالمهارات العقلية:

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث فى المهارات العقلية (التصور العقلي)

(ن=١٥)

القياس المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		فرق المتوسطات	قيمة ت	معدل التغير %
		س	±ع	س	±ع			
التصور البصرى	درجة	١١.١٠٠	٠.٨٧٦	١٤.٩٠٠	٠.٧٣٨	٣.٨٠٠	*٩.٧٧٥	٣٤.٢٣٤%
التصور السمعى	درجة	٨.٣٠٠	٠.٩٤٩	١٢.٤٠٠	٠.٨٤٣	٤.١٠٠	*١٠.٨٣٠	٤٩.٣٩٨%
التصور الحس حركى	درجة	٧.٣٠٠	٠.٩٤٩	١٢.٣٠٠	٠.٩٤٩	٥.٠٠٠	*٩.٦٨٢	٦٨.٤٩٣%
التصور الانفعالى	درجة	٨.٨٠٠	٠.٧٨٩	١٣.٣٠٠	١.٣٣٧	٤.٥٠٠	*٩.٠٠٠	٥١.١٣٦%
التحكم فى الصورة	درجة	٨.٢٠٠	٠.٦٣٢	١٢.٠٠٠	٠.٩٤٣	٣.٨٠٠	*٩.١٢٧	٤٦.٣٤١%

* = دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٦١

كما تتفق هذه النتائج لما أشار إليه أسامه كامل راتب (٢٠٠٤م) أن التصور ليس مجرد الرؤية البصرية بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى من اللمس والسمع وتركيبات من الحواس. (١ : ١٣١)

كما أن برنامج التدريب المهارات النفسية وما يحتويه من تدريبات للتصور المهارات النفسية بمختلف أبعاده وحتى يمكن التقدم بمهارة التصور المهارات النفسية تم الأخذ فى الاعتبار محاولة تنمية هذه الأبعاد بطريقة متكاملة؛ حيث اشتمل على تدريبات للتصور السمعى والبصرى والحس حركى وتدريب الوضوح والتحكم فى الصورة.

ويشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) إلى أن التصور المهارات النفسية وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد المهارات النفسية للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات الخريطة النفسية؛ بحيث كلما كانت الخريطة واضحة فى عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع المدركات والتصور والأفكار التى سبق للفرد إدراكها. (١ : ١٣١)

يشير جدول () والشكل (١٣) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث فى التصور العقلي لصالح القياس البعدى؛ حيث تراوحت قيمة (ت) بين (٩.٠٠، ١٠.٨٣٠) وهى دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

و يعزى الباحثون هذه الفروق إلى برنامج التدريب المهارات النفسية وما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور المهارات النفسية من خلال الأبعاد الحسية (البصرية، السمعية، الحس حركية) وكذلك تدريبات وضوح الصورة والتحكم فى الصورة وكذلك تدريبات التصور الانفعالى من خلال تصور الإنفعالات التى تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى مما ساعد الناشئ على فهم التصور المهارات النفسية وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورة عقلية يستطيع الناشئ أن يستحضرها بمشاركة جميع الحواس المختلفة وذلك للاستفادة منها فى تدعيم أدائه والإرتقاء بمستواه الرياضى.

ويتفق ذلك مع ما ذكره محمد العربى شمعون (٢٠٠١م) من دور وأهمية التصور المهارات النفسية فى استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابية وتحقيق الأهداف. (١١ : ٢١٢)

عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بمستوي جملة جمباز الأيرويك قيد البحث:

وبذلك تعد تدريبات التصور المهارات النفسية أساس في الإعداد النفسى للرياضيين فهي تعمل على زيادة القوى الحركية للجسم وترفع الروح المعنوية وتعمل على تنمية وتعميق الإحساس بالنجاح.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى جملة جمباز الأيرويك قيد البحث

(ن=١٥)

معدل التغير %	قيمة ت	فرق المتوسطات	القياس القبلى		القياس البعدى		وحدة القياس	القياس المتغيرات
			±	س	±	س		
٢٨.٢٤٤ %	*١٢.٣٣٣	٣.٧٠٠ -	٠.٧٨٩	١٦.٨٠٠	٠.٩٩٤	١٣.١٠٠	درجة	مستوي جملة جمباز الأيرويك

* = دال

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٧٦١

ويشير محمد العربى شمعون (٢٠٠١م) إلى فاعلية التدريب العقلى فى تطوير مستوى المهارة الحركية؛ حيث أنه عندما يتم التصور العقلى بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبى الذى يساعد على الأداء الصحيح فى المرة التالية للأداء، كما يسهم التدريب العقلى فى الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التى تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذى يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التى تتسبب فى زيادة القلق والتوقعات الفاشلة التى تقلل فرص الأداء الصحيح. (١١ : ٣٢، ٣٣).

ويرجع الباحثون هذا التحسن فى مستوى جملة جمباز الأيرويك عينة البحث إلى برنامج التصور العقلى؛ حيث أن تنمية المهارات العقلية قد ساهم فى إزالة القلق وخفض التوتر العضلى والشعور بالراحة النفسية والهدوء كما ساعد اللاعبين على اكتساب الإنفعالات الإيجابية السارة وتوجيه الانتباه نحو المثيرات المحددة وطريقة الأداء وعزل أى مشتتات للانتباه كما عمل على زيادة دافعية اللاعبين للأداء والنجاح وتأخر ظهور التعب عليهم؛ حيث أن الهدف كان واضحاً فى أذهان اللاعبين كما عمل على تحسين

يتضح من تحليل نتائج جدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى مستوى جملة جمباز الأيرويك لصالح القياس البعدى؛ حيث تراوحت قيمة ت (١٢.٣٣٣) وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠٥)، وتشير النتائج أن متوسط القياس القبلى لمستوي جملة جمباز الأيرويك كان (١٣.١٠٠) درجة ثم تطور إلى (١٦.٨٠٠) درجة فى القياس البعدى بنسبة تحسن بلغت (٢٨.٢٤٤ %).

ويرجع هذا التقدم فى مستوى جملة جمباز الأيرويك لصالح القياس البعدى لدى عينة البحث إلى تأثير مصاحبة التدريب العقلى للتدريب البدنى المهارى والذى زاد من فاعليته وذلك لأن من خلال تدريب المهارات العقلية المختلفة يتمكن اللاعب من زيادة الفهم لطبيعة المهارة المؤداه كما تزداد قدرته على عزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء وتركيز الانتباه الذى يساعد بدرجة كبيرة فى رفع المستوى المهارى والبدنى للاعبين والذى يتضح من نتائج القياسات القبلىة والبعديّة وكذلك الفروق ودلالاتها وأيضاً، كما كان لمهارة الاسترخاء سواء كان عضلياً أو عقلياً دور فى خفض مستوى التوتر والقلق لدى اللاعبين.

اهمية العامل النفسي بين اللاعبين حيث ان الاداء في المباريات يتأثر بالعامل النفسي المهارات النفسية مثل (التصور العقلي) وانه عندما يتم تدريب اللاعبين وتنمية مهاراتهم النفسية قد يتم بذلك رفع مستواهم داخل الملعب وزيادة فرص اللاعبين بالفوز بالمنافسات وأيضا تقليل حدة قلق المنافسة.

عرض ومناقشة النتائج المرتبطة بتحديد العلاقة بين قياسات المهارات العقلية ومستوي جملة الايروبك.

ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على تحقيق الهدف المحدد لهم؛ حيث أن التفوق في الأداء المهارى يتوقف على الاتجاه العقلي فالتفكير السليم يؤدي إلى زيادة الدافعية للأداء ويستثير الطاقة الداخلية للاعب لتحقيق الأهداف المحددة.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع سعيد غني نوري (٢٠١٩) والذي اشار الي انه عندما يتم تدريب اللاعبين وتنمية مهاراتهم النفسية قد يتم بذلك رفع مستواهم داخل الملعب وزيادة فرص اللاعبين بالفوز بالمنافسات وأيضا تقليل حدة قلق المنافسة، كما استنتج

جدول (١٥)

العلاقة بين قياسات المهارات العقلية ومستوي جملة الايروبك قيد البحث (ن=١٥)

م	المتغيرات العقلية	مستوي جملة الايروبك
١	التصور البصري	*.٨٤٩
	التصور السمعي	*.٨٥٢
	التصور الحس حركي	*.٨٦٩
	التصور الانفعالي	*.٩٣٥
	التحكم في الصورة	*.٨٢٨

و تلعب القدرات العقلية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية، و إغفال هذا الدور و عدم الإهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة، ، و أن ينظر إلى مثل هذه المهارات العقلية بنفس المستوى من الإهتمام الذي يعطى لباقي جوانب الإعداد للاعب ، حيث كل منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالي (١١:١٦٦).

أما بالنسبة للتصور العقلي فإن الباحثون يعزي التحسن في النتائج إلى أن البرنامج المقترح ساهم في تعزيز القدرة على التصور العقلي بنوعيه الداخلي و الخارجي ، و بأبعاده السمعية ، البصرية ، الحس حركية ، الإنفعالية، و الأخذ بها بالإعتبار حتى يتمكن اللاعب من تحسين مهارة التصور و قدرته على تكوين صورة صحيحة داخل العقل و القدرة على إستدعائها

تشير نتائج جدول (١٥): إلى وجود علاقة طردية دالة بين قياسات المهارات العقلية المتمثلة في التصور العقلي وقياسات مستوي جملة الايروبك ؛ حيث يتضح من نتائج الجدول أنه كلما زادت قدرة اللاعب على التصور العقلي كلما تحسن مستوى جملة الايروبك.

وتعزو الباحثة هذه النتائج الي أن أن التصور العقلي هو مهارة عقلية و مصدر لكثير من الأفكار الإيجابية و السلبية ، التي تكون في عقل الرياضي، حيث أن الأفكار الإيجابية تحسن من مستوى أداء الرياضي و التطوير من أدائه و هذا ما يؤكد أسامة راتب (٢٠٠٠) في أن التصور العقلي هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة ، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل.

متى دعت الضرورة ذلك، و يوافق هذا ما أشار إليه العربي شمعون (١٩٩٦) في أن التصور العقلي يساعد اللاعب على إستدعاء الإحساس بالأداء الأمثل ، و تركيز الإنتباه على المهارة و إستبعاد التفكير السلبي ، وإعطاء المزيد من الدعم و الثقة في النفس ، (١١: ٢٢٢)

استنتاجات البحث:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والقياسات المستخدمة والمنهج المستخدم ومن خلال التحليل الإحصائي واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها أمكن استنتاج ما يلي:

١. برنامج التصور العقلي المقترح ذو فاعلية في تنمية أهم المهارات العقلية والأساسية (التصور العقلي) لدى ناشئى جمباز الايروبيك.
٢. برنامج التصور العقلي المقترح ذو فاعلية في تحسين مستوي أداء جملة جمباز الايروبيك.
٣. المهارات العقلية الأساسية والتخصصية لنوع النشاط الرياضى أحد الأبعاد الهامة فى تطوير الجانب النفسى والعقلى للناشئين.
٤. تلعب المهارات العقلية (التصور العقلي) دوراً مهماً فى تحسين مستوي أداء جملة جمباز الايروبيك.

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الإستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي:

١. التركيز على تعليم الناشئين كيفية الإستفادة من استخدام البرامج العقلية فى الوحدة السابقة لبداية المباراة، وذلك من خلال الأساليب المتعددة فى هذا المجال حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج.

٢. أهمية العمل على استخدام القياسات النفسية خلال الموسم الرياضى، حتى يمكن التعرف على مواطن القوة والضعف وكذلك احتياجات الناشئين لتحقيق المستوى الأمثل فى التدريب والمنافسات، وإنشاء سجل لكل ناشئ لتتبع تطور مستوى الحالة (البدينية، المهارية، العقلية).

٣. أهمية التصور العقلي المبكر للناشئين، حتى يمكن الإستفادة من برامج المهارات العقلية فى التطوير والإرتقاء بمستوى الأداء.

٤. إجراء المزيد من الدراسات الخاصة باستخدام برامج المهارات العقلية على مختلف الأنشطة الرياضية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية

١. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤.
٢. حمد الهادي: اساليب متطوره في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الاساسي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٠
٣. سعيد غني نوري: التدريب الذهني، نظريات السلوك بين التعلم الحركي واستراتيجيات التعليم النشط، ط١، مطبعة سفينة النجاة، ميسان، العراق، ٢٠١٩م.
٤. طارق محمد بدرالدين: تطبيقات علم النفس العصبي في المجال الرياضي، الإسكندرية، مؤسسه علم الرياضة، ٢٠١٦
٥. عبد السلام مصطفى: المدرب الرياضي ومهمة الإعداد النفسى، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٢٠م.

مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة

البصرة، (ع ٦٥)، ٢٠٢٠م

١٤. وهيب رمضان ياسين، أيمن النجدي عبد

السميع السيد: تأثير برنامج تدريب عقلي

باستخدام بعض المهارات النفسية على بعض

المهارات الأساسية لناشئ التنس الأرضي،

جامعة المنصورة، المجلة العلمية لعلوم وفنون

الرياضة، (ع ٣٩)، ٢٠٢٠م.

قائمة المراجع الأجنبية:

15. European Union of Gymnastics
(٢٠٢٠)permanentdead ink] History
of Aerobic Gymnastics

16. Federation Internationale De
Gymnastique Aerobic Gymnastics ,
January 2017-2020

17. Jemni, M., Sands, W. A., Friemel,
F., Stone, M. H., & Cooke, C.
B. (٢٠١٦) Any effect of gymnastics
training on upper-body and lower-
body aerobic and power components
in national and international male
gymnasts? The Journal of Strength
& Conditioning Research, 20(4)

18. Vulpe Ana-Maria (2016)
Gymnastics Means study Regarding
The Improvement Of The Somatic
And Body Harmony Development
Level Through Aerobic Rata
Gloria.

٦. علاء حامد ايهاب عبد المنعم: اساسيات الاداء في

الجمباز الحديث ط١ عامر للطباعة والنشر

المنصورة، ٢٠٠٦

٧. على يحيى عزيز: تأثير تمرينات التصور العقلي

باستخدام جهاز مساعد في تحسين بعض مظاهر

الانتباه لدى الملاكمين الناشئين، بحث منشور،

مجلة التربية الرياضية، كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، مجلد (٣٣)،

عدد (١)، ٢٠٢١م

٨. غادة عبد الجبار حمودي الزان : أثر التدريب

العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى

لاعبات كرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية

التربية الرياضية ، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.

٩. فؤاد البهي السيد: الاسس النفسية للنمو من

الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ،

القاهرة، ١٩٩٧م.

١٠. مجدي حسن يوسف (٢٠١٤). تطبيقات

إستراتيجيات التدريب العقلي والمرجع

البيولوجي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر،

الإسكندرية.

١١. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في

المجال الرياضي، ط٢، القاهرة، دار الفكر

العربي، ٢٠٠١م.

١٢. مصطفى محمد أحمد ومحمد الشحات إبراهيم:

تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء

الضربات الطائرة لدى ناشئ التنس، مجلة

أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٤٨ ،

ج ٢، ٢٠١٩م.

١٣. وفاء حسن كاظم: تأثير تمرينات التصور

العقلي المختلط والإسترخاء الذهني في تنمية

بعض المهارات الأساسية بالتنس، بحث منشور،

ABSTRACT

The Effectiveness of a Program Using Mental Visualization Exercises at the Level of Performing an Aerobic Gymnastics Sentence for years the Age Group Under 11

The researcher is conducting a study entitled The effectiveness of a program using mental visualization exercises at the level of performing an aerobic gymnastics group for the age group under 11 years. The research aims to identify the effectiveness of a training program using mental imagination at the level of performing an aerobic gymnastics group for the age group under 11 years. The researchers used the experimental approach for one group. The basic research sample was chosen intentionally from aerobic gymnastics juniors for the age group under 11 years old at the Gezirat Al-Ward Sports Club in Dakahlia Governorate, in light of the research objectives and hypotheses, within the limits of the research sample and its characteristics, the measurements used, and the methodology used, and through statistical analysis and based on the results that were reached, it was possible to conclude: Yaly:

1. The proposed mental imagery program is effective in developing the most important and basic mental skills (mental imagery) among young aerobic gymnasts.
2. The proposed mental visualization program is effective in improving the performance level of aerobic gymnastics.
3. Basic and specialized mental skills for the type of sporting activity are one of the important dimensions in developing the psychological and mental aspect of young people.
4. Mental skills (mental visualization) play an important role in improving the level of performance of aerobic gymnastics.