

تأثير المهارات العقلية العليا لتحسين مستوى الأداء لبعض مهارات الوثب في البالية

أ.م.د/ مصطفى محمد أمين

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية -
جامعة المنصورة

أ.د/ أحمد محمد الشافعي

أستاذ علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة
المنصورة

الباحثة/ أميرة علاء الدين علي علي

باحثة بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.م.د/ ياسمين عبد الحميد أحمد

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية
الرياضية - جامعة المنصورة

هدف البحث:

يهدف البحث إلى: التعرف على الارتباطية بين المهارات العقلية على مستوى بعض مهارات الوثب في البالية (السيسون، شانج ماه، البادوشاه) في البالية لطالبات الفرقة الثالثة (شعبة تدريس) كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة. تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين التجريبية والضابطة متساويتين. وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة واشتملت (٦٠) طالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٩ - ٢٠) وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس فى متغيرات السن والطول والوزن. الادوات: -أدوات خاصة بتجانس العينة، -أدوات خاصة بالقياسات للمتغيرات (البدنية، والعقلية عينة البحث). ومن أهم النتائج: ١- إمكانية التنبؤ بمهارات الوثب بدلالة مستوى المهارات العقلية. ٢- وجود علاقة ارتباطية بين المهارات العقلية ومستوى مهارات الوثب.

مقدمة البحث:

لاشك أن البحث العلمي يمثل أهمية قصوى بالنسبة للبشرية جمعاء، حيث إن التقدم في مجال البحث العلمي فياض بالإضافات العلمية الجديدة التي تعد مصابيح تكشف لنا عن نقاط الضعف وتوضح لنا طرق العلاج لكثير من مشكلات الحياة، وذلك لمسايرة التقدم الذي أصبح يسير بخطوات واسعة إلى الأمام في شتى المجالات العلمية للوصول إلى أعلى المستويات، ويرجع الفضل في التطور الذي شهده المجال الرياضي في الفترة الأخيرة إلى التقدم العلمي الذي يستند إلى أساس ترابط وتكامل مختلف العلوم والتي يمكن توظيفها في خدمة المجال الرياضي التطبيقي ومنها علم النفس الرياضي.

كما تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي في الآونة الأخيرة، حيث أصبح يهتم بالجوانب التطبيقية لنظرياته ومبادئه وذلك للاستفادة من السلوك والخبرة، الأمر الذي قد يسهم في تطوير الأداء الرياضي وتسجيل أفضل النتائج في المنافسات الرياضية.

ويعد التدريب العقلي أحد الأساليب الهامة التي نالت اهتمام العلماء في مجال علم النفس الرياضي، حيث أكدوا على أن ثمة علاقة وثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي وسرعة تعلم المهارات الحركية. (١٣: ٦٨)

ويذكر محمد سامي السطوحى (٢٠١١م) أن التدريب العقلي أحد الموضوعات الحيوية في مجال علم النفس الرياضي، لأن الإنسان يمتلك داخل عقله وجسمه طاقات غير محدودة وهي تبقى في حالة ركود ولا تظهر إلا عند تدريبها أو الضرورة القصوى، أي أن هذه الطاقات تحتاج إلى مثيرات خارجية لإطلاقها من عقالها مثل؛ التدريب أو التركيز على توجيه وترشيد هذه الطاقات المختلفة للفرد، وبذلك فإن التدريب على

المهارات العقلية يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في تحقيق النجاح والتفوق الرياضي. (١٦: ١٩٣)

ويرى محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م) أن التدريب على المهارات العقلية يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في تحقيق النجاح والتفوق الرياضي. (١٥: ١٩٣)

ويذكر محمد العربى شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م) أن أهمية المهارات العقلية في المجال الرياضي ترجع إلى أنها تساعد على الوصول إلى حالة عقلية يمكن أن تمنع الأفكار السلبية وتشتت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني فإذا توافرت القدرة على الأداء مرة فذلك يعنى امتلاك القدرة على تحقيق هذا الأداء بنجاح في كل محاولة ولكن لا يتم ذلك لأن العقل يتدخل ويفسد التوافق العصبي العضلي ويؤثر بطريقة سلبية على مستوى الأداء والتدريب على المهارات العقلية يقلل هذا التأثير. (١٤: ٨٠، ٨١)

ويذكر أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) أن من أمثلة المهارات العقلية التي يحتاج الرياضي إلى التدريب عليها وتنميتها هي: التصور العقلي، تنظيم الطاقة النفسية، تدريب الاسترخاء، التحكم في تركيز الانتباه، بناء الأهداف. (٢: ٢٠)

ويرى محمد العربى شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م) أن من بين أهم المهارات العقلية الأساسية: الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه، التحكم في الطاقة النفسية، التحكم في التوتر، وضع الأهداف، الاسترجاع العقلي، حل المشكلات. (١٤: ٩٥)

الخاصة بالباليه قيام الطالبات بأداء جملة حركية الخاصة بالباليه ويتم التقييم بناءً على مستوى أداء الطالبات لهذه الجملة.

وتضيف نجاح التهامي (١٩٩١م) إلى أن الوثب مجموعة من الحركات التي تتطلب مهارة فائقة للتحكم في عضلات الجسم عامة وعضلات الرجلين بصفة خاصة، ولذلك فهو يعد من أهم الأركان الأساسية عند تعليم الباليه، وينقسم الوثب إلى قسمين: الوثب مع عدم الأرتفاع عن الأرض، والوثب مع الأرتفاع عن الأرض. (٢٠: ١٢٠)

وتذكر صفية أحمد محي الدين وسامية ربيع محمد (٢٠٠٥م) أن الباليه يعتمد على الوثب في الجملة لاهركية، حيث يتطلب قدراً كافياً من الدقة والتحكم في أجزاء الجسم أثناء الأداء، وكذلك 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 الحركة. (٥: ٥٤)

وترى عنايات فرج وفاتن البطل (٢٠٠٤م) أن الهدف من الوثبات في الباليه الحديثة هو إظهار النواحي الجمالية وخاصة بالنسبة لوضع الجسم أثناء مرحلة الطيران في الهواء، بالإضافة إلى دقة أداء الحركة الإرتقاء وحركة الهبوط المرنة، مما يؤدي إلى زيادة تقدير دقة الأداء. (٨: ٣٧٠، ٣٧٥)

ويوضح فينسلومباردي Vincelombardi (٢٠٠٣م) أن عملية التدريب العقلي في الباليه لها أهمية خاصة كونها تتطلب من الطالبة توافقاً تاماً وإيقاعاً في الحركة وتوقيتاً زمنياً في الربط وتناسقاً في طريقة توالي الحركات وأداء فنياً صحيحاً كما تتطلب السيطرة التامة على الجسم بسبب الوثبات التي تحدث في الباليه وأرتفاع الجسم عن الأرض والدورنات وهي

بينما يرى محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) أن المهارات العقلية هي: الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه. (١٥: ١٩٥)

ويرى محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) أنه لكي يصل اللاعب إلى أفضل مستوى إنجاز للأداء البدني والمهاري يجب أن يصاحب التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية تدريب على المهارات العقلية مثل المهارات: الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، حتى يمكن الاستفادة منها في تنمية القدرات العقلية للاعب بهدف مساعدته على التفكير السليم واتخاذ القرار المناسب في المواقف المختلفة أثناء الأداء. (١٣: ٣٧١)

وتشير إجلال محمد إبراهيم ونادية محمد درويش (١٩٩٢م) قد اهتم القائمون على وضع مناهج كليات التربية الرياضية في مصر بدراسة ثلاثة أنواع منهم الباليه والتي تم إختيارها لتمثيل مادة التعبير الحركي، فالباليه كأحد فروع التعبير الحركي، يختلف عن غيره من أنواع الأنشطة الحركية ليس فقط فيما يتطلبه من قدرات عالية، وإمكانيات بدنية، وفسولوجية، ونفسية تساعده على رفع مستوى الأداء واستمراريته، بل أيضاً في مرونة المفاصل، وإطالة عضلات الجسم بما يتناسب مع نوعية الحركات التي تتضمنها مهارات هذا الفن. (١: ٦١، ٦٢)

ولذلك فالتعبير الحركي أحد المقررات الدراسية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، ويعتبر الباليه من أهم أنواع التعبير الحركي ومن أفضل الوسائل التي تساعد على تحقيق الكثير من أغراض التربية البدنية، حيث يعمل على تشكيل وبناء الجسم وإكسابه القوام المعتدل الجيد المتمتع باللياقة البدنية الشاملة، وهو من الرياضات التي تتطلب استخدام الجسم بشكل متوازن بخلاف بعض الرياضات ويتطلب أداء المهارات الحركية

عناصر اللياقة البدنية من المتغيرات الهامة لممارسة رياضة الباليه حيث تعد الرشاقة والمرونة والتوافق والتوازن من أهم العناصر التي تتطلبها رياضة الباليه والتي يمكن تنميتها باستخدام التدريب العقلي.

ولذا يتم اجراء هذه الدراسة (تأثير المهارات العقلية العليا لتحسين مستوى الأداء لبعض مهارات الوثب فى الباليه) بهدف التعرف على المستوى المهارى للوثبات، لدمج الجانب العقلي مع الجانب المهارى املا فى الوصول إلى مستوى أعلى من المهارات (قيد البحث) والتي تتفق مع متطلبات الباليه. أهمية البحث والحاجة إليه:

- يستمد البحث أهميته في كونه محاولة للدمج بين كل من المهارات العقلية (الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الإنتباه)، وبعض مهارات الوثب فى الباليه (الوثب مع تبديل القدمين – وثبة القطة – السيسون) لدى طالبات كلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة.
- يعد هذا البحث محاولة لقياس أساليب المهارات العقلية في مادة الباليه وخاصة مهارات الوثب للإرتقاء بمستوى الأداء لطالبات الكلية.
- يمثل البحث الحالى مدخلاً لمعالجة المشكلات والصعوبات التى تواجه الطالبات خلال التدريب وإستيعاب محتوى المقرر، وتحقيق أفضل النتائج وإستثمار طاقاتهم البدنية والنفسية.
- الإستفادة من نتائج هذه الدراسة في تطوير البرامج العقلية لدى طالبات كلية التربية الرياضية من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء في بعض مهارات الوثب فى الباليه.

واحدة من الحركات المركبة التى تحتاج إلى قدرة عالية من المتعلم لتنظيم عملية إدراكه لكل أجزاء هذه الحركة ومن هنا كان لابد من تركيز الجهود حول أهمية التدريب العقلي للراقصة الباليه ومعرفة تأثيره على مستوى الأداء المهارى فى الباليه. (٢٣ : ٣٤)

وباليه فن له تاريخ وليس وليد اللحظة وبالتالي من المهم التركيز على التدريب الباليه أن يكون على الصعيد الجسماني والنفسي من خلال التدريب العقلي لأن حركة واحدة خاطئة قد تؤذى صحة الطالبة، والوثبات من المهارات الصعبة فى هذا الفن، مما دعى المتخصصين إلى التفكير فى أساليب وطرق جديدة من تعلم تلك الحركات للوصول للمتعلم إلى المستوى المخطط له.

إن بعض مهارات الوثب بإعتبارها من أهم الحركات الأساسية فى الباليه، تتطلب التحكم فى عضلات الجسم، وهذه المهارات، الوثب بالقدمين معاً ثم الهبوط عليهما "السيسون" *Sissonns*، الوثب مع تبديل القدمين "شانج ماه" *Changement*، الوثب القدمين معاً ثم الهبوط على قدم واحدة وثبة القطة "البادو تشاه" *Pasde chato*، حيث إن مهارات الوثب بالقدمين معاً ثم الهبوط عليهما *Sissonns*، الوثب مع تبديل القدمين *Changement*، الوثب بالقدمين معاً ثم الهبوط على قدم واحدة *Pasde chato*، هما من المهارات الأساسية الهامة وعنصر أساسى فى الجمل الحركية (البار، الحر)، لمهارة الباليه عدم قدرة الطالبات على الأداء الفني لمكونات هذه المهارات بصورة جيدة وأحتياجهن إلى وقت طويل للوصول إلى التوافق الجيد خلال تدريبهن باستخدام التدريب العقلي.

وبعد الإطلاع على الدراسات التى تناولت أهم مهارات الوثب فى الباليه ورأى الخبراء فى المجال أن

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير المهارات العقلية العليا (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) لتحسين مستوى بعض مهارات الوثب ("السيسون" "Sissonns"، "شانج ماه" "Changement"، "البادو شاه" "Pasde cha") في الباليه لطالبات الفرقة الثالثة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً للوثبات ("السيسون" "Sissonns"، "شانج ماه" "Changement"، "البادو شاه" "Pasde cha") قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة الضابطة؟
٢. توجد فروق دالة إحصائياً للوثبات ("السيسون" "Sissonns"، "شانج ماه" "Changement"، "البادو شاه" "Pasde cha") قيد البحث بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية؟
٣. توجد فروق دالة إحصائياً للوثبات ("السيسون" "Sissonns"، "شانج ماه" "Changement"، "البادو شاه" "Pasde cha") قيد البحث بين القياسين البعديين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية؟
٤. توجد نسب تحسن بين القياسين البعديين لصالح المجموعة التجريبية؟

مصطلحات البحث:

المهارة العقلية:

هي القدرة على تحويل معطيات الحس والذاكرة والتفاعلات الوجدانية والسيكولوجية إلى حصيلة معرفية وإكتساب المهارات العقلية يعتمد على بنية العقل، وبالتالي فهي شكل من أشكال النشاطات الإدراكية الراقية. (٢٤)

الإسترخاء: Relaxation

هو إنحساب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والإنفعالية. (١٣ : ١٨٦)

التصور العقلي: Mental Imagery

هو إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو إستراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عملياً. (١٤ : ٢١٠)

تركيز الإنتباه: Concentration

هو القدرة على تثبيت الإنتباه على مثير مختار لفترة من الزمن. (١٣ : ٢٦٥)

الباليه: Ballet

هو فن مسرحي رفيع المستوى يعبر عن فكرة واقعية أو خيالية مستخدماً قدرات جسمية عالية في التعبير عن هذه الفكرة مستعيناً بعناصر فنية متعددة مثل: الموسيقى، الديكور، الإضاءة، الملابس. (٦ : ١)

مهارة الوثب: Soute

هي مهارة تتطلب قوة كبيرة في عضلات الرجلين ودقة واضحة في إتقان أوضاع القدمين مع التحكم في حركات الجسم بجانب الإتقان التام للثنى النصفى للرجلين. (٢٠ : ١٢٧، ١٢٨)

الدراسات المرجعية:

الدراسات العربية:

الضابطة في المهارات العقلية ومستوى الأداء المهاري والتوازن الحركي والثابت لصالح المجموعة التجريبية الأولى. ذو فاعلية في مستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن. (٩)

- دراسة نادية عبدالقادر أحمد (٢٠٠٢م) (٦٩) بعنوان "التوتر العضلي وتركيز الانتباه وعلاقتها بدلالات منحنى التقدم لمهارة الشقلبة الأمامية على حصان الففز"، وقد أشارت النتائج إلى البرنامج التدريبي أدى إلى خفض التوتر العضلي وتنمية تركيز الانتباه مما أثر على التقدم المهاري فكلماً أنخفض التوتر العضلي زاد تركيز الانتباه وزاد التقدم النهاري للشقلبة الأمامية على حصان القفز. (١٨)

- دراسة أمال محمد يوسف (٢٠٠٣م) بعنوان "فاعلية برنامج للتدريب العقلي على بعض المهارات النفسية والتصور الذهني ومستوى أداء مهارات في الباليه"، وقد أشارت النتائج إلى أن برنامج التدريب العقلي المقترح الذي يشتمل على تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفس والتصور العقلي وتركيز الانتباه أدى إلى تحسين في المهارات النفسية والتصور الذهني قيد البحث للمجموعتين التجريبتين. برنامج التدريب العقلي أدى إلى تحسين في مهارات الباليه قيد البحث للمجموعتين التجريبتين. البرنامج التقليدي ليس له دلالة إحصائية على المهارات النفسية والتصور الذهني قيد البحث ولكن له تأثير في تحسن مهارات الباليه قيد البحث للمجموعة الضابطة. من الضروري قبل البدء في تدريبات التصور العقلي أن تكون المهارة المراد التدريب عليها معلومة مسبقاً للطالبات ويفضل مشاهدتها بالفيديو والتدريب عليها، مما يؤدي إلى فهم وإستيعاب وسرعة استحضار الصورة الذهنية لها مع تفاصيل تسلسل حركتها والانتقال بسهولة أثناء التصور جزء لجزء

- دراسة سيدة عبد الرحيم صديق عبد الرحيم (٢٠٠٠م) بعنوان "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تنمية بعض السمات النفسية ومستوى الأداء لبعض مهارات الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة"، وقد أشارت النتائج إلى تأثير البرنامج التدريب العقلي تأثيراً إيجابياً على تحسين بعض السمات النفسية (مستوى تركيز الانتباه والقدرة على الإسترخاء والتصور العقلي)، يؤثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي تأثيراً على تنمية وتطوير مستوى الأداء لبعض مهارات الباليه الفرقة الثانية، كما أدى البرنامج البدني إلى تنمية اللياقة البدنية الخاصة. (٤)

- دراسة عمرو محمد عبدالرازق (٢٠٠٠م) بعنوان "تأثير الترامبولين والتصور العقلي على رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز"، وقد أشارت النتائج إلى أن برنامج الترامبولين والتصور العقلي ذو فاعلية في تنمية ورفع مستوى مهارات الترامبولين والتصور العقلي ذو فاعلية في تنمية ورفع مستوى النهايات الحركية على جهاز عارضة التوازن كما استنتج أن برنامج الترامبولين والتصور العقلي ذو فاعلية في تنمية الثبات بعد الهبوط. (٧)

- دراسة غيداء عبد الشكور (٢٠٠٢م) بعنوان "فاعلية استخدام تركيز الإنتباه وجهاز الفراشة على تنمية عنصرالتوازن ومستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن"، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والمجموعة

والحوار الذاتى الإيجابي، وأن هذه المهارات العقلية تعمل على التعزيز الإيجابي للأداء الحركي.

(٢٢)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين (التجريبية والضابطة) متساويتين.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثالثة البالغ عددهم (١٧٤) طالبة بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة لعام (٢٠١٩م/٢٠٢٠م).

عينة البحث:

أسباب اختيار عينة البحث:

- لم يتم تطبيق مثل هذا البحث من قبل علي تلك الطالبات، وتجانس أفراد العينة في العمر الزمني والتدريبي.

- رغبة الطالبات في الإرتقاء بمستواهم الفني.

عينة البحث الإستطلاعية:

بلغ عددهم (٣٠) طالبة في الباليه من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية لإجراء المعاملات العلمية للمهارات العقلية قيد البحث.

عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة وإشتملت (٦٠) طالبة، تراوحت أعمارهم بين (١٩ - ٢٠) وقد قامت الباحثة بإجراء التجانس في متغيرات السن والطول والوزن ومستوى الذكاء، كما يتضح من جدول (١).

في الأداء. تكرار التصور العقلي الصحيح للمهارة يساعد على وضوح رؤية المهارة عقلياً ويؤدي إلى تنمية الاحساس بها حركياً وذلك من خلال إرسال إشارات عصبية من المخ إلى العضلات العاملة فقط مع ربطه بالتدريب المهاري، مما أدى إلى الاقتصاد في بذل الجهد وتحسن مستوى الأداء المهاري.

- دراسة ناريمان محمود الحسيني (٢٠٠٣م) بعنوان "فاعلية التدريب العقلي والإيقاع الحركي على مستوى أداء الشقلبة الأمامية السريعة على حضان القفز والثبات الانفعالي للطالبات"، توصل البحث إلى أن الاسترخاء بنوعية العضلى والعقلي يساهم في الوصول على حالة من الثبات الانفعالي تؤثر على تطوير مستوى الأداء والتصور العقلي وخاصة التصور السمعى في ارتباطه بالإيقاع الحركي يساهم في تطوير مستوى الأداء، كما أن المثيرات السمعية الإيقاعية وخاصة المصاحبة الموسيقية لها فاعلية في تطوير المهارات الحركية. (١٩)

الدراسات الأجنبية:

- دراسة جون Jodi (٢٠٠٠م) بعنوان "تأثير بعض المهارات العقلية على مستوى الأداء لبعض مهارات الجمباز قبل وأثناء التدريب"، وقد أشارت النتائج إلى التصور العقلي وتركيز الانتباه وبناء الأهداف أثناء التدريب يسحن مستوى الأداء، تفوقت المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في جميع المهارات العقلية. (٢١)

- دراسة ميشيل ماجيار وميليساتشيس Michelle Magyar & Melissa Chase (٢٠٠٠م) بعنوان "الإستراتيجيات النفسية المستخدمة لناشئات الجمباز التنافسي للتغلب على خوف من الإصابات"، وقد أشارت النتائج إلى أن ثمة ثلاث مهارات أساسية تمثل الأساس لبرنامج المهارات النفسية لناشئات الجمباز وهما الاسترخاء والتصور

تأثير المهارات العقلية (العليا لتحسين) مستوى (الأولاء لبعض مهارات) ..

جدول (١)

توصيف عينة البحث

المجموع	عينة استلامية	عينة أساسية
٩٠	٣٠	٦٠

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأولية

معاملات الانتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياس المتغيرات الأساسية
٠,٠٥٩	٤,٢٣٦	١٦١,٠٠٠	١٦١,٣٠٠	سم	الطول
٠,٧١٩	١,٩٠٠	٥٧,٠٠٠	٥٧,١٠٠	كجم	الوزن
٠,٥١٧	٠,٥٥٦	١٩,٢٠٠	١٩,٢٣٣	سنة	السن
٠,٧٩٤-	٢,٩١٢	٣٣,٠٠٠	٣٢,٧٣٣	درجة	مستوى الذكاء

تجانس عينة البحث: تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات التي قد يؤثر على نتائج البحث، كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣)

اعتدالية بيانات معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) للمتغيرات البدنية والمهارة (التجانس) ن = ٩٠

معاملات الانتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	م
٠,٥١٧	٠,٥٥٦	١٩,٢٠٠	١٩,٢٣٣	سنة	السن	١
٠,٠٥٩	٤,٢٣٦	١٦١,٠٠٠	١٦١,٣٠٠	سم	الطول	٢
٠,٧١٩	١,٩٠٠	٥٧,٠٠٠	٥٧,١٠٠	كجم	الوزن	٣
٠,٧٧٤-	٢,٨١٢	٣٣,١١٠	٣٢,٦٢٣	درجة	مستوى الذكاء	٤
٠,٠٢٩-	٠,٧٢٤	١٠,٥٨٠	١٠,٧٥٣	ث	الرشاقة	٤
٠,٠١٨	١,٨٤٣	٢٩,٩٢٠	٣٠,١٧٩	سم	مرونة الفخذين	٥
٠,١٤٨	١,٣٨٤	١٥,٠١٠	١٥,٩٨٢	ث	التوازن الثابت	٦
٠,٠١٥-	١,٧٨٨	٢٣,٠٣٠	٢٣,٠٧١	سم	القدرة العضلية	٧
٠,٠٠٧	٦,٥٤١	١٢٥,١٢٥	١٢٦,١٧٦	كجم	القوة العضلية للرجلين	٨
٠,٠٩٥	١,٢٤٢	٤,٥٠٠	٤,٧٢٣	تكرار	التوافق	٩
٠,٠٢٦-	٢,١٢٢	٣١,٤٧٠	٣١,٥٧٥	تكرارات	التحمل	١٠
٠,٣٣٣	٠,٢٠٨	٠,٧٥٠	٠,٧٠٨	(درجة)	وثبة القطة	١١
٠,٠٥٩	٠,٢٢٨	٠,٧٥٠	٠,٧٠٨	(درجة)	السيسون فيرمي	١٢
٠,٤٧٠	٠,٢٠٤	٠,٧٥٠	٠,٦٩٢	(درجة)	الوثب مع تبديل القدمين	١٣

وسائل وأدوات جمع البيانات:

تم تحديد الوسائل والأدوات تتناسب مع طبيعة وأهداف الدراسة وذلك من خلال الدراسة المسحية للدراسات المرجعية وذلك من خلال استمارة استطلاع

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين (٣±)، مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

وتوصلت الباحثة إلى الموضوعية والوزن النسبي للمفردات وبذلك أصبحت استمارة تقييم الأداء في شكلها النهائي.

الاختبارات البدنية:

تم تحديد الاختبارات البدنية للمهارات قيد البحث (السيسون، شانج ماه، البادو شاه)، كما تم عرض استمارة رأى الخبراء فى الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات البدنية المؤثرة فى مهارات الوثب، حيث تمثلت فى الآتى:

- اختبار جلوس البرجل الموازى (مرونة).
- اختبار الجرى الزججى (رشاقة).
- اختبار الوقوف على مشط القدم (توازن).
- وثب الحبل (التوافق).
- الوثب العمودى (القدرة العقلية).
- اختبار قوة عضلات الرجلين.
- الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين (التحمل).

رأى الخبراء فى الاختبارات الخاصة بقياس الاختبارات البدنية والمهارية والعقلية على التوالى وتمثلت فى الآتى:

- أدوات خاصة بتجانس العينة.

- أدوات خاصة بالقياسات للمتغيرات (البدنية، والعقلية عينة البحث).

الأدوات الخاصة بتجانس العينة:

ولتجانس العينة استخدام الأدوات التالية:

- رستاميتر Rest Meter لطول الكلى للجسم لأقرب (سم).

- الميزان الطبى لقياس الوزن (جرام).

- اختبار الذكاء المصور (نكى صالح) (١٩٧٨م).

- استمارة تحديد النقاط الفنية للأداء المهارى والوزن النسبى لكل نقطة فنية (مفردات الأداء المهارى):

جدول (٤)

يوضح النسبة المئوية الخاصة بالخبراء للاختبارات والمكونات البدنية ن = ٣٠

م	المكونات البدنية	انساب الإختبارات	نسبة موافقة الخبراء
١	المرونة	جلوس البرجل الموازى Sid Splite	٩٠%
٢	الرشاقة	اختبار الجرى الزججى ig-Zag-Run Test	٩٠%
٣	التوازن	اختبار الوقوف على مشط القدم Stork Stand	٨٠%
٤	التوافق	اختبار وثب الحبل Robe Jump Test	٨٠%
٥	القدرة العضلية	اختبار الوثب العمودى Vertial Jumps Test	٩٠%
٦	القوة	اختبار قوة عضلات الرجلين Leg Lift Strength Test	٩٠%
٧	التحمل	اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين Sit-Ups Test	٩٠%

النتائج (الثبات) للاختبارات فى الفترة يوم الأربعاء الموافق ٢٥/٩/٢٠١٩ م إلى يوم الخميس الموافق ٢٦/٩/٢٠١٩ م.

وقد ارتضى الباحثون اختيار الاختبارات التى حصلت على نسبة موافقة أكثر من (٧٠%) وحتى تطمئن الباحثة لصلاحية الإختبارات البدنية المختارة، قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية (الصدق،

الاختبارات العقلية:

Changement، البادو شاه (Rasde chat)، حيث قامت الباحثة بتوزيع إستمارة إستطلاع رأى خبراء لعدد (٣) أساتذة من أساتذة التعبير الحركي لتوزيع درجة من (١٠) لكل مهارة على مفردات (عناصر) تقييم هذه المهارة وفي ضوء ذلك تم حساب المتوسط الحسابي لكل مفردة بقسمة مجموعة درجات الخبراء الثلاثة على عددهم وبذلك توصلت الباحثة إلى درجة كل مفردة من مفردات إستمارة تقييم الأداء المهاري لكل مهارة من المهارات قيد البحث، وفي ضوء النتائج توصلت الباحثة إلى إستمارات تقييم الأداء المهاري في شكلها النهائي، حيث تكون بذلك أكثر موضوعية.

ولقد قامت الباحثة بتصوير الأداء المهاري للطالبات (قبلي - بعدى) وتم لصق رقم كودى على ملابس كل طالبة حتى يسهل التعرف عليها أثناء التقييم، تم وضع التصوير على إسطوانة مدمجة وتوزيعها على (٣) متخصصين ليقوموا بتقييم أداء الطالبات في ضوء استمارات تقييم الأداء المهاري المعدة من قبل الباحثة.

صدق الاختبارات:

تم عرض استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد الاختبارات المناسبة لقياس المهارات العقلية قيد البحث:

- بطاقة مستويات التوتر العضلى من إعداد نيدفر (١٩٨٥م)، تعريب محمد العربى شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م).

- مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى من إعداد مارتنيز (١٩٨٢م)، تعريب محمد العربى شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م).

- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه إعداد دورثى هاريس (١٩٨٥م)، تعريب محمد العربى شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م).

المعاملات العلمية (الصدق = الثبات) للاختبارات قيد البحث:

الاختبارات المهارية:

قامت الباحثة بتقنين استمارة لتقييم الأداء المهاري (السيسون Sissone، شنج ماه

جدول (٥)

معامل الصدق لاخبار الذكاء / ن = ١٠، ن = ٢ = ١٠

قيمة ت	فرق المتوسطين	الارياى الادنى		الارياى الامل		وحدة القياس	الاختبار
		الإنعريف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنعريف المعيارى	المتوسط الحسابى		
*٦,٢٨٢	٥,٧٠٠	١,٧١٥	٢٧,٥٠٠	٢,٢٩٩	٣٣,٢٠٠	درجة	اختبار الذكاء المصور

الادنى؛ حيث أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١، * = دال

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات الارباع الاعلى والارباع

جدول (٦)

معامل الصدق لاختبار البدنية / ن ١٥ - ٢٠ ، ن ١٥ - ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	الارباع الاعلى		الارباع الادنى		فرق المتوسطات	قيمة ت
			س	±ع	س	±ع		
١	الرشاقة	ث	١١,٠٦٣	٠,٨٢٢	١٢,٣١٣	٠,٨٢٨	١,٢٥٠	*٥,٩٧٧
٢	مرونة الفخذين	سم	٣٢,٨٦١	١,٩٨٥	٢٩,٤٥٩	١,٩٠٦	٣,٤٠٢-	*٦,٩٨٨
٣	التوازن الثابت	ث	١٨,٠٥٠	١,٥١٢	١٥,٦٩٩	١,٤٥٣	٢,٣٥١-	*٦,٣٨٤
٤	القدرة العضلية	سم	٢٥,٦٨٧	١,٩٣٧	٢٢,٥٠٧	١,٨٤٥	٣,١٨٠-	*٦,٨٢٥
٥	القوة العضلية للرجلين	كجم	١٣٣,٦٦٥	٦,٦٢٢	١٢٠,٦٢١	٦,٦٩٨	١٣,٠٤٤-	*٧,٩٥٢
٦	التوافق	تكرار	٦,٨٣١	١,٣٦٠	٤,٥٨٤	١,٣٢٤	٢,٢٤٧-	*٦,٨٧٧
٧	التحمل	تكرار/ث	٣٤,٥٧٠	٢,٢٥١	٣٠,٥٢٠	٢,٢٠٠	٤,٠٥٠-	*٧,٥٢٤

* دال =

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٧٦١

الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات الارباع الاعلى والارباع الادنى؛ حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أعلى من قيمتها

جدول (٧)

معامل صدق الاختبارات المهارية / ن ١٥ - ٢٠ ، ن ١٥ - ٢٠

قيمة ت	فرق المتوسطين	الارباع الادنى		الارباع الاعلى		وحدة القياس	الاختبار
		الإنعريف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنعريف المعيارى	المتوسط الحسابى		
*٣,١٨٨	٠,٥٣١	٠,٠٨٨	٠,٧١٩	٠,٤٦٣	١,٢٥٠	درجة	وثبة القطة
*٧,٠٠٠	٠,٢١٩	٠,٠١٠	٠,٧٥٠	٠,٠٨٨	٠,٩٦٩	درجة	السيسون فيرمي
*٢,٦٦٨	٠,٣٤٤	٠,٠٨٨	٠,٧٨١	٠,٣٥٤	١,١٢٥	درجة	الوثب مع تبديل القدمين

* دال =

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٧٦١

الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات الارباع الاعلى والارباع الادنى؛ حيث أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها

جدول (٨) معامل الصدق لاختبار العقلية / ن ١٥ - ٢٠ ، ن ١٥ - ٢٠

قيمة ت	فرق المتوسطين	الارباع الادنى		الارباع الاعلى		وحدة القياس	القياس	
		الإنعريف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنعريف المعيارى	المتوسط الحسابى		المتغيرات	الانتباه
*٢١,٠٣٨	٨,٣٧٥	٠,٨٣٥	٤,١٢٥	٠,٧٥٦	١٢,٥٠٠	درجة	تركيز الانتباه	الاسترخاء العضلى ^(١)
*١١,٩٠٧	٣٤,٨٧٥-	٧,٤٥٩	٥٨,٧٥٠	٣,٦٠٣	٢٣,٨٧٥	درجة	مهارة السيسون	
*١٤,٩٤٦	٣٣,٠٠٠-	٤,٨٣٣	٥٦,٢٥٠	٣,٩٥٥	٢٣,٢٥٠	درجة	مهارة وثبة القطة	
*١٥,١٣٧	٣٦,٣٧٥-	٥,٦٣٠	٦٢,٦٢٥	٣,٨٠٨	٢٦,٢٥٠	درجة	مهارة الوثب مع تبديل القدمين	

(١) تم حساب متوسطات المتغيرات الفرعية للتوتر للمهارات، وبيانها: التوتر العضلى للرأس، التوتر العضلى للذراعين، التوتر العضلى للذراع، التوتر العضلى للرجلين، التوتر العام.

تأثير المهارات العقلية (العليا لتحسين) مستوى (الأول لبعض مهارات) ..

قيمة ت	فرق المتوسطين	الارباع الادنى		الارباع الاعلى		وحدة القياس	القياس	المتغيرات
		الإنعريف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنعريف المعيارى	المتوسط الحسابى			
*٤,٨١٦	٣,٢٥٠	١,٤٨٨	١٥,٢٥٠	١,١٩٥	١٨,٥٠٠	درجة	التصور البصرى	التصور العقلى لمهارة وثبة القطة
*٤,٥٩٢	٣,٨٧٥	١,٧٦٨	١٣,٦٢٥	١,٦٠٤	١٧,٥٠٠	درجة	التصور السمعى	
*٧,١٨٠	٥,٦٢٥	١,٢٨٢	١٤,٢٥٠	١,٨٠٨	١٩,٨٧٥	درجة	التصور الحس حركى	
*١١,٠٣٤	٥,٨٧٥	٠,٩١٦	١٣,٦٢٥	١,١٩٥	١٩,٥٠٠	درجة	التصور الانفعالى	
*١١,١٠٢	٥,٦٢٥	١,٠٣٥	١٣,٢٥٠	٠,٩٩١	١٨,٨٧٥	درجة	التحكم فى الصورة	
*٣,٧٤٢	٣,٥٠٠	٢,٣٧٥	١٥,٢٥٠	١,١٦٥	١٨,٧٥٠	درجة	التصور البصرى	التصور العقلى لمهارة السيسون فيرمى
*٢,٦٨٣	٣,٠٠٠	٢,٣٩٠	١٤,٥٠٠	٢,٠٧٠	١٧,٥٠٠	درجة	التصور السمعى	
*٦,٠٦٣	٦,٢٥٠	١,٧٥٣	١٤,٢٥٠	٢,٣٣٠	٢٠,٥٠٠	درجة	التصور الحس حركى	
*٥,٩٣١	٤,٢٥٠	١,٦٨٥	١٤,٦٢٥	١,١٢٦	١٨,٨٧٥	درجة	التصور الانفعالى	
*٩,٣٠٤	٤,٨٧٥	١,٣٨٩	١٤,٧٥٠	٠,٥١٨	١٩,٦٢٥	درجة	التحكم فى الصورة	
*١٥,٨٣٨	٦,١٢٥	٠,٧٠٧	١٢,٧٥٠	٠,٨٣٥	١٨,٨٧٥	درجة	التصور البصرى	التصور العقلى لمهارة الوثب مع تبديل القدمين
*١١,٢١٠	٥,٣٧٥	٠,٩٩١	١٣,١٢٥	٠,٩٢٦	١٨,٥٠٠	درجة	التصور السمعى	
*٩,٤٢٨	٥,٠٠٠	٠,٩٩١	١٣,١٢٥	١,١٢٦	١٨,١٢٥	درجة	التصور الحس حركى	
*١٢,٩٧٩	٤,٧٥٠	٠,٥٣٥	١٣,٥٠٠	٠,٨٨٦	١٨,٢٥٠	درجة	التصور الانفعالى	
*١٤,١٣٠	٥,٦٢٥	٠,٦٤١	١٢,٨٧٥	٠,٩٢٦	١٨,٥٠٠	درجة	التحكم فى الصورة	

* = دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ١,٦٩٩

الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة. ثبات الاختبارات:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات الارباع الاعلى والارباع الادنى؛ حيث أن قيمة ت المحسوبة أعلى من قيمتها

جدول (٩) معامل الثبات لاختبار الذكاء / ن = ١٠

قيمة ت	قيمة ت	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبار
		الإنعريف المعيارى	المتوسط الحسابى	الإنعريف المعيارى	المتوسط الحسابى		
*٩,٨٨٨	٨,٠٢	٢,٩٢٣	٣١,٩٠٠	٣,٥٢٩	٣١,٧٠٠	درجة	اختبار الذكاء المصور

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٦٩٩

يتضح من جدول (٩) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيق الأول والثانى، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط التطبيق الأول والثانى، مما يدل على ثبات الاختبار.

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٠,٣٧٦ * = دال

جدول (١٠) معامل الثبات لاختبارات البدنية / ن = ٦٠

قيمة ت	قيمة ت	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	م
		±ع	س	±ع	س			
*٠,٨٦٠	١,٢٦٣	٠,٧٥٩	١١,٤٣٢	٠,٨٢٥	١١,٦٨٨	ث	الرشاقة	اللياقة البدنية
*٠,٩١٢	٠,٦٧٢	١,٨٥٦	٣١,٤٨٣	١,٩٤٦	٣١,١٦	سم	مرونه الفخذين	
*٠,٩٠٦	٠,٤٦١	١,٤٤٥	١٦,٧٠٦	١,٤٨٣	١٦,٨٧٥	ث	التوازن الثابت	
*٠,٩٢٠	٠,٧٧١	١,٩٠٢	٢٤,٤٥٩	١,٨٩١	٢٤,٠٩٧	سم	القدرة العضليه	
*٠,٩٤١	٠,٣٣٠	٦,٥٩١	١٢٦,٦٠٥	٦,٦٦٦	١٢٧,١٤٣	كجم	القوة العضلية للرجلين	

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة ت	قيمة ر
			±	س	±	س		
٦	التوافق	تكرار	١,٣٤٢	٥,٧٠٨	١,٥٥٢	٥,٥٩١	٠,٣٣٦	*٠,٩٧٣
٧	التحمل	تكرارات	٢,٢٢٦	٣٢,٥٤٥	١,٩٦٢	٣١,٩٦٣	١,١٢٧	*٠,٩٦٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 = 1,699$

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,376$ * دال

فروق دالة إحصائياً بين متوسط التطبيق الأول والثاني، مما يدل على ثبات الاختبار.

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود

جدول (١١) معامل الثبات لاختبار المهارة / ن = ٦٠

قيمة ر	قيمة ت	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبار
		الإنعريف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنعريف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٠,٩٢٩	١,٤٦٨	٠,١٨٩	٠,٧٥٠	٠,٢٢٩	٠,٧٨٣	درجة	وثبة القطة
*٠,٩٣٨	١,٤٦٨	٠,٢٤٠	٠,٧٦٧	٠,٢٥٤	٠,٨٠٠	درجة	السيسون فيرمي
*٠,٨٤١	١,٣٨٢	٠,٢٥٨	٠,٧٦٧	٠,٢٢٩	٠,٧١٧	درجة	الوثب مع تبديل القدمين

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0,05 = 1,699$

يتضح من جدول (١١) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط التطبيق الأول والثاني مما يدل على ثبات الاختبار.

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى $0,05 = 0,376$ * دال

جدول (١٢) معامل الثبات لاختبار العقلية / ن = ٦٠

قيمة ر	قيمة ت	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	القياس
		الإنعريف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنعريف المعياري	المتوسط الحسابي			
*٠,٨٨٢	١,٤٠٠	٢,٣٣٠	٩,٥٠٠	٣,٣٨٠	٨,٤٣٣	درجة	تركيز الانتباه	الانتباه
*٠,٨٧٦	٠,٢٦٢	١٥,٨١٢	٣٨,٦٣٣	١٧,١٧٦	٣٩,٧٦٧	درجة	مهارة السيسون	الاسترخاء العضلي
*٠,٩٨٢	٠,١١٠	١٧,٥٣٢	٤٠,٨٦٧	١٧,٠٧٥	٤٠,٣٦٧	درجة	مهارة وثبة القطة	
*٠,٩٤٤	٠,١٢٩	٢٠,٠١٢	٤٥,٧٠٠	١٩,٢٠٦	٤٥,٠٣٣	درجة	مهارة الوثب مع تبديل القدمين	التصور العقلية لمهارة وثبة القطة
*٠,٨١٢	٠,٠٩٧	٢,٧١٦	١٧,٠٠٠	٢,٥١٨	١٧,٠٦٧	درجة	التصور البصري	
*٠,٨٤٣	٠,٢٧٥	٢,٦٨٤	١٦,٣٦٧	٢,٨٥٤	١٦,١٦٧	درجة	التصور السمعي	التصور العقلية لمهارة وثبة القطة
*٠,٩٥١	٠,١٥٧	٣,١٦٨	١٧,٠٣٣	٣,٢٦٣	١٦,٩٠٠	درجة	التصور الحس حركي	
*٠,٩٣٩	٠,٣٩٧	٢,٧٦٦	١٧,٠٦٧	٢,٩٧٩	١٦,٧٦٧	درجة	التصور الانفعالي	التصور العقلية لمهارة السيسون فيرمي
*٠,٨٥٣	٠,٤٩٦	٢,٧١٢	١٦,٧٦٧	٢,٩٢٠	١٦,٤٠٠	درجة	التحكم في الصورة	
*٠,٧٠٢	٠,٠٨٦	٣,٠٥١	١٧,٠٦٧	٢,٧٦٣	١٧,١٣٣	درجة	التصور البصري	التصور العقلية لمهارة السيسون فيرمي
*٠,٨٦٠	٠,٠٤٦	٢,٥٨٣	١٦,٥٠٠	٢,٨٢٥	١٦,٤٦٧	درجة	التصور السمعي	
*٠,٩٢٣	٠,٠٣٦	٣,٥٧٧	١٧,٠٣٣	٣,٥٧١	١٧,٠٦٧	درجة	التصور الحس حركي	التصور العقلية لمهارة الوثب مع تبديل القدمين
*٠,٩٣٣	٠,١٧٣	٢,٩٥٢	١٧,٢٠٠	٢,٩١٢	١٧,٠٦٧	درجة	التصور الانفعالي	
*٠,٧٩٨	٠,٢٨٤	٢,٦٠١	١٧,١٦٧	٢,٧٦٠	١٦,٩٦٧	درجة	التحكم في الصورة	التصور العقلية لمهارة الوثب مع تبديل القدمين
*٠,٩٥٩	٠,٥٥٥	٢,٧٦٣	١٦,٤٣٣	٣,١٦٢	١٦,٠٠٠	درجة	التصور البصري	
*٠,٩٥١	٠,٢٨٠	٣,٠٩٥	١٦,٠٦٧	٣,٢٧٠	١٥,٨٣٣	درجة	التصور السمعي	التصور العقلية لمهارة الوثب مع تبديل القدمين
*٠,٩١٤	٠,٤٥٧	٢,٦٣٨	١٦,٢٦٧	٢,٩٢٤	١٥,٩٣٣	درجة	التصور الحس حركي	
*٠,٩٦٠	٠,٤٨٥	٢,٤٤٥	١٦,٢٣٣	٢,٧٧١	١٥,٩٠٠	درجة	التصور الانفعالي	التصور العقلية لمهارة الوثب مع تبديل القدمين
*٠,٩٧٣	٠,٥٢٨	٢,٦٩٠	١٦,٢٦٧	٣,٠٧١	١٥,٨٦٧	درجة	التحكم في الصورة	

تأثير المهارات العقلية (العليا لتحسين) مستوى (الأول لبعض مهارات ..

خطة المعالجات الاحصائية:

- المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري.
- الوسيط. اختبار (ت).
- معامل الالتواء. نسبة التحسن.
- معامل الارتباط البسيط.
- عرض ومناقشة النتائج:

قيمة ت الجدولية عند مستوى $0,05 = 1,699$

قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى $0,05$

$0,376 = * = \text{دال}$

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

جدول (١٢) العلاقة بين المتغيرات المهارية والمهارات العقلية / (ن = ٣٠)

المتغيرات	الاسترخاء	تركيز الانتباه	التصور العقلي			
			الانفعالي المصاحب	التحكم في التصور	السمي	البيصري
وثبة القطة	٠,٤٥٣*	٠,٦٣٧*	٠,٤٧٤*	٠,٤٨٩*	٠,٤٣٠*	٠,٦٦٠*
السيسون فيرمي	٠,٥٤٥*	٠,٥٧٧*	٠,٥٨٩*	٠,٥٦٠*	٠,٤٣٧*	٠,٤٤٢*
الوثب مع تبديل القدمين	٠,٤٩٨*	٠,٤٨٥*	٠,٤١٠*	٠,٤٧٤*	٠,٦٩٤*	٠,٦٧١*

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,306$

حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

يتضح من الجدول (١٣) أنه توجد علاقة دالة إحصائياً بين المتغيرات المهارية والمهارات العقلية،

جدول (١٤) تحليل الإنحدار بين المهارات العقلية ومستوى أداء مهارة وثبة القطة / (ن = ٣٠)

المؤشرات البيوميكانيكية	المقدار الثابت	الغطا المعياري	قيمة ف	قيمة ت	معامل الانحدار	قيمة ر	نسبة المساهمة
الاسترخاء	٤٧,٨٣	٢,٤٩	١٥٣,٦٣	٣,٥٦٢	٧,١٨	-	٢٠,٥٢١%
تركيز الانتباه	٤٣,٥٦	١,٣٩	١٧٠,٩٧	٤,٢٦١	٤,٤٨	٠,٠٤	٤٠,٥٧٧%
التصور العقلي	٤٢,١٤	٠,١٥	١٢١,٢٠	٣,٢٢٧	٢,٧١	٠,٠٣	٢٤,٦٠٢%

وثبة القطة حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٤٥٣) إلي (٠,٦٣٧) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)، كما بلغت نسبة مساهمة المهارات العقلية ومستوي أداء مهارة وثبة القطة من (٢٠,٥٢١%) إلي (٤٠,٥٧٧%)، وهذا ما أكدته قيمة "ت" المحسوبة ومستوى الدلالة لها وبالغلة (٠,٠٠)، وهي أقل من المستوى الافتراضي للدراسة البالغ (٠,٠٥).

يتضح من خلال الجدول (١٤) أن قيمة "ف" المحسوبة والتي تراوحت ما بين (١٢١,٢) إلي (١٧٠,٩٧) وهي أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى المعنوية (٠,٠٥)، وهذا يدل على وجود تأثير ذو دلالة إحصائية للمهارات العقلية علي مستوى أداء مهارة وثبة القطة.

كما يتضح وجود علاقة ذات دلالة إحصائية (معنوية) بين المهارات العقلية ومستوي أداء مهارة

جدول (١٥) تحليل الإنحدار بين المهارات العقلية ومستوى أداء مهارة السييسون فبرمي (ن = ٣٠)

المؤشرات البيوميكانيكية	المقدار الثابت	الغطا المعياري	قيمة ف	قيمة ت	معامل الانحدار	قيمة ر	نسبة المساهمة
الاسترخاء	٤٥,٣٢	٢,٢٧	١٠٢,٦٣	٤,٦٢١	-٨,٦١	٠,٥٤٥	٢٩,٧٠٣%
تركيز الانتباه	٥٧,٩٨	٠,٥٥	١٥٢,٦٩	٣,٩٩٦	٤,٢٤-	٠,٥٧٧	٣٣,٢٩٣%
التصور العقلي	٥٨,٥٨	٠,٣٥	٢١٦,٥٢	٤,٠٢٣	٤,٨٨-	٠,٥٦٢	٣١,٥٨٤%

السييسون فبرمي حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٥٤٥) الي (٠,٥٧٧) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، كما بلغت نسبة مساهمة المهارات العقلية ومستوي أداء مهارة السييسون فبرمي من (٢٩,٧٠٣%) إلي (٣٣,٢٩٣%)، وهذا ما أكدته قيمة "ت" المحسوبة ومستوى الدلالة لها وبالغلة (٠,٠٠)، وهي أقل من المستوى الافتراضي للدراسة البالغ (٠,٠٥).

يتضح من خلال الجدول (١٦) أن قيمة "ف" المحسوبة والتي تراوحت ما بين (١٠٢,٦٣) الي (٢١٦,٥٢) وهي أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى المعنوية (٠,٠٥)، وهذا يدل على وجود تأثير ذو دلالة إحصائية للمهارات العقلية علي مستوى أداء مهارة السييسون فبرمي.

كما يتضح وجود علاقة ذات دلالة إحصائية (معنوية) بين المهارات العقلية ومستوي أداء مهارة

جدول (١٦) تحليل الإنحدار بين المهارات العقلية ومستوى أداء مهارة الوثب مع تبادل القدمين/ (ن = ٣٠)

المؤشرات البيوميكانيكية	المقدار الثابت	الغطا المعياري	قيمة ف	قيمة ت	معامل الانحدار	قيمة ر	نسبة المساهمة
الاسترخاء	٢٢,١٦	٠,٣٤	٢٢٨,٤١	٤,٢٨٢	-١,٦٩٣	٠,٤٩٨	٢٤,٨٠٠%
تركيز الانتباه	١٩,٩٥	٠,١٤	١٨١,٦٣	٤,٥٥١	١,٠١٢-	٠,٤٨٥	٢٣,٥٢٣%
التصور العقلي	١٩,٦٣	٠,٠٨	١٨٩,٦٨	٣,٨٧٢	١,٩١٨-	٠,٥٧٢	٣٢,٧١٨%

ومستوى الدلالة لها وبالغلة (٠,٠٠)، وهي أقل من المستوى الافتراضي للدراسة البالغ (٠,٠٥).

وأن التدريب العقلي ذو تأثير إيجابي في خفض حدة التوتر والقلق الذي يمهد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه للاعب نحو المثيرات المختارة وبالتالي تحسن مستوى الأداء.

وتتفق هذه النتائج لما أشار إليه محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م) أن اللاعبين الذين يستمرون في استخدام التصور العقلي يحسنون مهاراتهم الرياضية بدرجة أكبر من غيرهم. (١٧: ٣٥٠)

ويرجع ذلك إلى برنامج التدريب العقلي من خلال الأبعاد الحسية (البصرية، السمعية، الحس حركية) وكذلك تدريبات وضوح الصورة والتحكم في الصورة وكذلك تدريبات التصور الانفعالي من خلال تصور

يتضح من خلال الجدول (١٦) أن قيمة "ف" المحسوبة والتي تراوحت ما بين (١٨١,٦٣) الي (٢٢٨,٤١) وهي أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى المعنوية (٠,٠٥)، وهذا يدل على وجود تأثير ذو دلالة إحصائية للمهارات العقلية علي مستوى أداء مهارة الوثب مع تبادل القدمين.

كما يتضح وجود علاقة ذات دلالة إحصائية (معنوية) بين المهارات العقلية ومستوي أداء مهارة الوثب مع تبادل القدمين حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٤٨٥) إلي (٠,٥٧٢) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، كما بلغت نسبة مساهمة المهارات العقلية ومستوي أداء مهارة الوثب مع تبادل القدمين من (٢٣,٥٢٣%) إلي (٣٢,٧١٨%)، وهذا ما أكدته قيمة "ت" المحسوبة

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية (معنوية) بين المهارات العقلية ومستوي أداء مهارة الوثب مع تبادل القدمين حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٤٨٥) إلي (٠,٥٧٢) وهي اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥).

- كما بلغت نسبة مساهمة المهارات العقلية ومستوي أداء مهارة الوثب مع تبادل القدمين من (٢٣,٥٢٣%) إلي (٣٢,٧١٨%)، وهذا ما أكدته قيمة "ت" المحسوبة ومستوى الدلالة لها والبالغة (٠,٠٠)، وهي أقل من المستوى الافتراضي للدراسة البالغ (٠,٠٥).

التوصيات:

بناءً على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث نقترح التوصيات التالية:

- إجراء بحوث مشابهة في مجالات مختلفة في التربية الرياضية باستخدام التدريب العقلي.

- عمل ندوات ومؤتمرات لتوعية الطالبات بأن عملية المهارات العقلية وعلاقته بالباليه تعطى الطالبة التوافق التام وتناسق الوثبات وحركات القدمين وأداء المهارات أداءً فنياً صحيحاً.

- إجراء دراسة مشابهة لمراحل عمرية أو فرق دراسية أخرى لأنواع أخرى من التدريب العقلي وأنواع أخرى من الوثبات ومتغيرات أخرى.

المراجع:

المراجع العربية:

- ١- إجلال محمد إبراهيم ونادية محمد درويش (١٩٩٢م): الرقص الابتكاري الحديث، دار الكتب، القاهرة.

الانفعالات التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري مما ساعد الطالبات على تصور الأداء المهاري بكافة تفاصيله مع التحكم الكامل في استرجاع صورة الأداء ورؤيتها بوضوح.

وترجع هذه العلاقة بين المهارات العقلية والحركية للطالبات إلى إستفادة الطالبات من تدريبات تركيز الانتباه والتصور العقلي المختلفة والتي يتضمنها برنامج التدريب العقلي والتي ساعدت على تركيز الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء للوصول إلى أفضل أداء.

وترجع النتيجة إلى برنامج المهارات النفسية وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات استرخائية تناولت المناطق التي يتمركز فيها التوتر مثل (الرقبة، الوجه، الكتفين، الذراعين، الجذع، الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم، مما ساعد علي سرعة تعلم المهارات الحركية قيد البحث.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في حدود أهداف البحث وفروضه وعينة البحث والمنهج المستخدم ومن خلال المعالجات الإحصائية للبيانات، تم التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية (معنوية) بين المهارات العقلية ومستوي أداء مهارة السييسون فيرمي حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٥٤٥) إلي (٠,٥٧٧) ، كما بلغت نسبة مساهمة المهارات العقلية ومستوي أداء مهارة السييسون فيرمي من (٢٩,٧٠٣%) إلي (٣٣,٢٩٣%).

- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م): تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣- آمال محمد يوسف (٢٠٠٣م): فاعلية برنامج للتدريب العقلى على بعض المهارات النفسية والتصور الذهنى ومستوى أداء مهارات فى الباليه، مجلة بحوث التربية الشاملة، العدد (١).
- ٤- سيدة عبد الرحيم صديق عبد الرحيم (٢٠٠٠م): تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلى على تنمية بعض السمات النفسية ومستوى الأداء لبعض مهارات الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، المؤتمر العلمى الثالث بعنوان الاستثمار والتنمية البشرية فى الوطن العربى من منظور رياضى، العدد (٥).
- ٥- صفية أحمد محى الدين وسامية ربيع محمد (٢٠٠٥م): الباليه والرقص الحديث، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ٦- صفية أحمد محى الدين وساميه ربيع محمد (٢٠٠٢م): الباليه والرقص الحديث، القاهرة.
- ٧- عمرو محمد عبد الرازق (٢٠٠٠م): تأثير الترامبولين والتصور العقلى على رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز.
- ٨- عنايات فرج وفاتن البطل (٢٠٠٤م): التمرينات الإيقاعية والجمباز الإيقاعى والعروض الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٩- غيداء عبد الشكور (٢٠٠٢م): فاعلية استخدام تركيز الإنتباه وجهاز الفراشة على تنمية عنصر التوازن ومستوى الأداء المهارى على عارضة التوازن.
- ١٠- محمد العربى شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١١- محمد العربى شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م): التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- محمد العربى شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م): اللاعب والتدريب العقلى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد العربى شمعون (٢٠٠١م): التدريب العقلى فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٤- محمد العربى شمعون وماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١م): اللاعب والتدريب العقلى، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٥- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢م): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٦- محمد سامى السطوحى (٢٠١١م): تأثير بعض تدريب القدرات العقلية على الأداء الفنى لمرحلة الدوران فى سباحة الزحف على الظهر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٧- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م): سكيولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية - والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٨- نادية عبد القادر أحمد (٢٠٠٢م): التوتر العضلى وتركيز الإنتباه وعلاقتها بدلالات منحنى

المراجع الأجنبية:

- 21- **Jodi (2000):** The effect of some mental skills on the level of performance of some gymnastics skills before and during training.
- 22- **Michelle Magyzar & Melissa Chase (2000):** Psychological strategies used by female competitive gymnasts to overcome fear of injury.
- 23- **Vincelombardi (2003):** What it takes to Be # 1: Vine Lomburdi on Leadership, McGraw-Hill Professional, P. 34

التقدم لمهارة الشقلبة الأمامية على حسان القفز.

- ١٩- **ناريمان محمود الحسيني (٢٠٠٣م):** فاعلية التدريب العقلي والإيقاع الحركي على مستوى أداء الشقلبة الأمامية السريعة على حسان القفز والثبات الانفعالي للطالبات، كلية التربية الرياضية للبنات، العدد (٢٤).
- ٢٠- **نجاح التهامي (١٩٩١م):** الباليه، مطبعة التقدم، القاهرة.

ABSTRACT**The effect of higher mental skills to improve the level of performance of some ballet vaulting skills**

The research aims to: Identify the effect of mental skills on the level of some jumping skills in ballet (sesoon, chang mah, badosha) in ballet for third year students (Teaching Division) Faculty of Physical Education - Mansoura University. Method: The descriptive method was used using the survey method for its suitability to the research procedures. The sample: The research sample was chosen by the intentional method from the third year students of the Faculty of Physical Education, Mansoura University, and it included (60) female students, their ages ranged between (19-20), and the researcher performed homogeneity in the variables of age, height and weight. Tools: - Sample homogeneity tools. - Tools for measurements of the variables (physical, mental, research sample). The results are: 1- Predictability of jumping skills in terms of the level of mental skills. 2- There is a correlation between mental skills and the level of jumping skills.