

تأثير برنامج تدريب عقلي علي مستوى الأداء المهاري للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في بعض الأنشطة الرياضية

**** أ.د/ عماد سمير محمود علي

*** أ.د/ ياسر حسن حامد

** أ.د/ أحمد عبد العاطي حسين

* أ/ نجلاء محمد نور الدين مصطفى

المقدمة ومشكلة البحث:

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي حيث أصبح يهتم بالجوانب التطبيقية لنظرياته ومبادئه وذلك للاستفادة من السلوك والخبرة والعمليات العقلية، الأمر الذي قد يسهم في تطوير الأداء الرياضي و تنمية اللاعب والتفوق في المنافسات الرياضية . (١٦ : ٦٧)

وقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوي القدرات العقلية والتفوق الرياضي ولقد اجتهد علماء التدريب الرياضي عامة والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي خاصة في محاولة الوصول إلي أفضل الطرق والوسائل للارتقاء بمستوي الأداء المهاري حتي انبثق أول الأعمال لتزيح الستار عن نوع جديد من التدريب وهو ما يسمى الآن بالتدريب العقلي **Mental Training** وذلك عندما أثبت جاكبسون **Jacobson** وجود إنقباضات عضلية أثناء التصور الحركي تؤدي إلي تطوير الأداء المهاري. (٢٧ : ٢٢ ، ٣٠)

و" ويشير كوكس **Cox** " (١٩٩٤ م) أنه يجب الاهتمام بنسبة التدريب البدني إلي التدريب العقلي ٧٥% تدريباً بدنياً إلي نسبة ٢٥% تدريب عقلي يؤدي إلي أداء أفضل . (٤٧ : ٢٥)
كما أشار محمد العربي شمعون (١٩٩٦م) إلي أن التدريب العقلي يتضمن بعض المهارات النفسية كالتدريب علي الاسترخاء والتعرف علي النواحي الإنفعالية للاعب التصور العقلي الحركي، إسترجاع النواحي الفنية للأداء، التعرف علي الخبرات الناجحة، التدريب علي تركيز الانتباه وعزل التفكير .

ويؤكد أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) أن عمليات التدريب تحسن من قوة العمليات العصبية وتزيد من معدلاتها، كما أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة يصاحبه نشاط عضلي من خلال تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات المرسله من الجهاز العصبي علي العضلات العاملة.

**** أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط
*** أستاذ التدريب الرياضي - قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة-كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط
** أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية بكلية التربية الرياضية بقنا-جامعة جنوب

الوادي

* باحثة بقسم العلوم التربوية والنفسية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط

و قد لاحظت الباحثة مما سبق أن السنوات الأخيرة قد شهدت عددا من البحوث والدراسات النفسية مثل دراسة **مصطفى الأشقر**(٢٠١١) (١٨) ، دراسة **هيثم أحمد**(٢٠٠٦)(٢١) والتي تهدف إلي تطوير قدرات الأفراد، ومحاولة التعرف علي أفضل الأساليب التي تمكن الفرد من إطلاق أكبر قدر من الطاقات البدنية مستفيدة في ذلك كل ما تملك من قدرات واستعدادات حتي يتم لها تحقيق أفضل النتائج ، وذلك من خلال برامج التدريب العقلي التي تساعد في تنمية الأداء المهاري ، والأفراد المعاقين لديهم من الطاقات الكثير مما يفيد المجتمع ويؤدي إلي نموه ورفيه فلا بد من الاهتمام بهم وتوجيههم لاستغلال تلك الطاقات الاستغلال الأمثل ، ولذلك وجدت الباحثة أن فئة المعاقين ذهنياً في أمس الحاجة إلي برامج رياضية خاصة ومتطورة في مجال التدريب العقلي لتعليمهم وتدريبهم

أهمية البحث والحاجة إليه :

- ١- قد يفيد توجيه المتخصصين نحو استخدام برامج التدريب العقلي في تعلم بعض الأنشطة الرياضية لذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم .
- ٢- الدمج بين الجانب البدني والجانب العقلي في محاولة لإيجاد بعض الحلول للمشكلات التي تعترض تحسين مستوى الأداء المهاري لدي المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.
- ٣- فتح المجال لمزيد من البحوث لمعرفة أثر التدريب العقلي في تعليم المهارات المختلفة للأنشطة الرياضية المختلفة لهذه الفئة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير برنامج للتدريب العقلي علي مستوى الأداء المهاري للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم .

فرض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث في المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه)

المصطلحات الواردة في البحث :

التدريب العقلي: Mental Training

هو الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب.(١٢ : ٧٨)

المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم: هم الأشخاص الذين يعانون من نقص في القدرات الوظيفية العقلية وتتراوح نسبة ذكائهم بين (٥٥ - ٧٠) درجة ويتميزون بخصائص جسمية وحركية قريبة من غير المعاقين ولديهم القدرة علي القيام بالمهارات البسيطة. (٢٠ : ١٨)

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث :

وفقا لطبيعة مشكلة الدراسة وأهدافها استخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم القياسين (القبلي والبعدي) لمجموعة واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

مجتمع البحث :

مثل مجتمع البحث المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية بالجمعية النسائية بجامعة أسيوط بمحافظة أسيوط ومكتب ذوي الإعاقة بمديرية الشباب والرياضة وقوامها (٢٠) فرد من ذوي الإعاقة.

عينة البحث :

أ - عينة الدراسة :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وبلغ عددهم (١٤) فرد من ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم من مجتمع البحث وتتراوح نسبة ذكائهم ما بين (٥٠-٧٠) درجة، أعمارهم من ١٥-٣٠ عام، وبلغ عدد العينة الاستطلاعية (٦) معاق ذهنياً (٣) من البنين و(٣) من البنات ، و من خارج العينة الأساسية للدراسة وذلك لتطبيق المقاييس عليهم كعينة استطلاعية.

ضبط المتغيرات وتجانس العينة :

قامت الباحثة بضبط المتغيرات التجريبية التي قد تؤثر على نتائج البحث بالنسبة لعينة البحث للتعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح وقد استلزم ذلك ضبط المتغيرات التالية :

١ - تجانس العينة من حيث (السن - الطول - الوزن) جدول (١)

٢- تثبيت موعد التدريب للعينة قيد البحث.

- اعتدالية العينة: التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية:

تم توصيف عينة البحث الأساسية في مجموعة من المتغيرات (السن ، الوزن ، الطول)

جدول (١)

التوصيف الإحصائي المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية (السن، الوزن، الطول) للعينة قيد البحث (ن=١٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	٢٢.٢١	٤.٦٣	٠.٠٣-	١.٥٩-	غير دال
٢	الوزن	كجم	٦٤.٦١	٥.٩٥	٠.٣١-	٠.٨٤-	غير دال
٣	الطول	سم	١٥٨.٩٣	٦.٣٦	٠.١٢-	١.٢٠-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٢٠ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٢.٣

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٣١- : ٠.٠٣-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٨٤- : ١.٥٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في السن، الوزن، الطول.

إجراءات البحث: التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات العقلية جدول (٢).

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في المهارات العقلية للعينة قيد البحث (ن=١٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	الإسترخاء	درجة	٢٩.٢٩	٣.٠٥	٠.٢٢	٠.٧٤-	غير دال
٢	التصور البصري	درجة	٦.٥٠	١.١٦	٠.٥٢	٠.٢٠	غير دال
٣	التصور السمعي	درجة	٦.٤٣	١.٠٢	٠.٠٣-	٠.٩٣-	غير دال
٤	التصور الحركي	درجة	٦.٢٩	٠.٩٩	٠.٦٧-	١.١٦	غير دال
٥	الحالة الإنفعالية	درجة	٥.٦٤	١.٠٨	٠.٤٢	١.٥٥-	غير دال
٦	التحكم في الصورة	درجة	٦.٥٧	١.٣٤	٠.١٨-	٠.٠٩-	غير دال
٧	مجموع المقياس	درجة	٣١.٤٣	٢.٢٤	٠.٢٨	٠.٩٦-	غير دال
٨	تركيز الإنتباه	درجة	٢.٣٦	٠.٩٣	٠.١٩-	٠.٧٩-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٢٠ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٢.٣

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٦٧ : ٠.٥٢) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١.٥٥ : ٠.٢٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المهارات العقلية قيد البحث.

أدوات جمع البيانات: استخدم الباحثون في جمع البيانات الأدوات الآتية:

- ١- برنامج التدريب العقلي المقترح لذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم .
- ٢- مقياس القدرة علي الاسترخاء (إعداد فرانك فيتال - تعريب محمد حسن علاوي).
- ٣- مقياس التصور العقلي (إعداد وليد رجب هاشم عبد المقصود) .
- ٤- اختبار الشبكة لتركيز الانتباه (إعداد دورثي هايس تعريب محمد العرب شمعون)

تحديد الهدف من البرنامج المقترح :

يهدف البرنامج المقترح إلي :تطوير مستوي مهارات القدرة علي الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه.

أسس وضع البرنامج: لتحديد أسس وضع البرنامج اتبع الباحثون الخطوات التالية:

- مرحلة المسح المرجعي لتحديد ودراسة برنامج التدريب العقلي، والتي تم تطبيقها في الأنشطة الرياضية المختلفة، وكذلك الاختبارات المناسبة لها، بالإضافة إلي تحديد المدة الزمنية اللازمة لتطبيق البرنامج، ونتيجة لذلك تم إجراء المعاملات العلمية التالية:

المعاملات العلمية : (الصدق - الثبات): تم تطبيق المعاملات العلمية لعينة التقنين علي (١٢) فرد من ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم من خارج عينة البحث الأساسية بهدف حساب الصدق والثبات للاختبارات العقلية (مقياس الاسترخاء-مقياس التصور العقلي- اختبار شبكة تركيز الانتباه) .

- صدق الاختبار Validity : صدق التمايز:

لإيجاد معامل الصدق إعتد الباحثون علي طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار علي مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية إحداهما مجموعة من ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم من الممارسين للنشاط الرياضي بالجمعية النسائية بأسويط كمجموعة مميزة ، وأخري مجموعة من ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم من غير الممارسين للنشاط الرياضي بالجمعية النسائية بأسويط كأسويط كمجموعة غير مميزة وكل مجموعة قوامها (٦) من ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم ، ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبار.

جدول (٣)

دلالة الفروق باستخدام مان-وتني وقيمة "Z" بين الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المهارات العقلية قيد البحث (ن = ١٢)

م	المتغير	القياسات	العدد	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجمع الرتب	قيمة "Z"	الدالة
١	الإسترخاء	مميزه	٦	٣٣.٤٠	١٤.٤٥	١٤٤.٥٠	٣.٠١	دالة
		غير مميزه	٦	٢٨.٦٠	٦.٥٥	٦٥.٥٠		
٢	التصور البصري	مميزه	٦	٩.٨٠	١٥.١٥	١٥١.٥٠	٣.٥٥	دالة
		غير مميزه	٦	٦.٣٠	٥.٨٥	٥٨.٥٠		
٣	التصور السمعي	مميزه	٦	٩.١٠	١٥.٠٠	١٥٠.٠٠	٣.٥٠	دالة
		غير مميزه	٦	٦.٥٠	٦.٠٠	٦٠.٠٠		
٤	التصور الحركي	مميزه	٦	٨.٦٠	١٥.٣٥	١٥٣.٥٠	٣.٧٤	دالة
		غير مميزه	٦	٦.٠٠	٥.٦٥	٥٦.٥٠		
٥	الحالة الإنفعالية	مميزه	٦	٨.٤٠	١٤.٩٠	١٤٩.٠٠	٣.٤٦	دالة
		غير مميزه	٦	٥.٨٠	٦.١٠	٦١.٠٠		
٦	التحكم في الصورة	مميزه	٦	٩.٥٠	١٤.٦٠	١٤٦.٠٠	٣.١٥	دالة
		غير مميزه	٦	٦.٩٠	٦.٤٠	٦٤.٠٠		
٧	مجموع المقياس	مميزه	٦	٣٤.١٠	١٣.٥٠	١٣٥.٠٠	٢.٢٩	دالة
		غير مميزه	٦	٣١.٥٠	٧.٥٠	٧٥.٠٠		
٨	تركيز الإنتباه	مميزه	٦	٤.٨٠	١٤.٥٥	١٤٥.٥٠	٣.١٥	دالة
		غير مميزه	٦	٢.٢٠	٦.٤٥	٦٤.٥٠		

يتضح من الجدول السابق (٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في المهارات العقلية قيد البحث حيث تراوحت قيم "Z" المحسوبة ما بين (٣.٧٤ : ٢.٢٩) وهي أكبر من ١.٩٦ عند مستوى ٠.٠٥، مما يشير أن المهارات العقلية تمتلك القدرة على التمييز مما يدل على صدقها.

- ثبات الاختبار:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار ، وإعادة تطبيقه Test-Retest بفارق زمني أسبوعين بين التطبيق الاول والثاني وذلك علي عينة قوامها (٦) من ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وبفلس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني
في المهارات العقلية قيد البحث (ن=٦)

الدلالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		الإختبارات
		الإتحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإتحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٠.٨٩	٣.٢٣	٢٩.٠٠	٣.٠٦	٢٨.٦٠	الإسترخاء
دال	٠.٩٢	١.٤٠	٥.٨٠	١.٢٥	٦.٣٠	التصور البصري
دال	٠.٩٣	٠.٨٨	٦.٩٠	١.٠٨	٦.٥٠	التصور السمعي
دال	٠.٨٢	١.٠٣	٥.٨٠	٠.٩٤	٦.٠٠	التصور الحركي
دال	٠.٩٤	١.٤٣	٥.٥٠	١.٠٣	٥.٨٠	الحالة الإنفعالية
دال	٠.٨٧	١.٢٥	٦.٧٠	١.٢٩	٦.٩٠	التحكم في الصورة
دال	٠.٨٥	٢.٩١	٣٠.٧٠	٢.٠٧	٣١.٥٠	مجموع المقياس
دال	٠.٩٢	١.٠٣	٢.٢٠	١.١٤	٢.٢٠	تركيز الإنتباه

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٨١

يتضح من الجدول السابق (٤) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في المهارات العقلية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك المهارات العقلية، حيث بلغت قيم معامل الارتباط ما بين (٠.٨٢:٠.٩٤) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

المعالجات الإحصائية:

(المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قيمة Z، معامل الالتواء والتفطح، اختبار (T))

عرض وتفسير النتائج: عرض نتائج فرض البحث

لتحقيق فرض البحث والذي ينص علي أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث في المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه) قام الباحثون بما يلي :

أ - تطبيق برنامج "التدريب العقلي علي عينة من المعاقين ذهنياً القابلين للتعلم من البنين والبنات الممارسين لبعض الأنشطة الرياضية بالجمعية النسائية بجامعة أسيوط - مكتب ذوي الإعاقة بمديرية الشباب والرياضة بمحافظة أسيوط عددهم (ن=١٤).

ب - حساب قيمة (ت) لإيجاد دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث في المهارات العقلية (الاسترخاء العضلي، التصور العقلي، تركيز الانتباه) جدول رقم (٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المهارات العقلية للعينة قيد البحث

(ن = ١٤)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الإسترخاء	درجة	٢٩.٢٩	٣.٠٥	٣٦.٢٩	٣.٦٧	٢٣.٩٠	*٤.٨٢
٢	التصور البصري	درجة	٦.٥٠	١.١٦	٨.٧٩	٠.٩٧	٣٥.١٦	*٥.٢٢
٣	التصور السمعي	درجة	٦.٤٣	١.٠٢	٩.٢١	١.٤٨	٤٣.٣٣	*٥.٦٤
٤	التصور الحركي	درجة	٦.٢٩	٠.٩٩	٩.١٤	١.٣٥	٤٥.٤٥	*٥.٧٠
٥	الحالة الإنفعالية	درجة	٥.٦٤	١.٠٨	٨.٣٦	١.٧٤	٤٨.١٠	*٤.٩٤
٦	التحكم في الصورة	درجة	٦.٥٧	١.٣٤	٩.٠٧	١.٠٧	٣٨.٠٤	*٥.٨٣
٧	مجموع المقياس	درجة	٣١.٤٣	٢.٢٤	٤٤.٥٧	٣.١٣	٤١.٨٢	*١٣.٤٥
٨	تركيز الإنتباه	درجة	٢.٣٦	٠.٩٣	٣.٤٣	٠.٦٥	٤٥.٤٥	*٣.٧٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٧

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المهارات العقلية للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٧٤ : ١٣.٤٥) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) كما تراوحت نسب التحسن ما بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي (٢٣.٩٠% : ٤٨.١٠%) . تفسير ومناقشة فرض البحث:

- يتضح من نتائج جدول (٥) :وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المهارات العقلية للعينة قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٧٤ : ١٣.٤٥) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) كما تراوحت نسب التحسن ما بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي (٢٣.٩٠% : ٤٨.١٠%)

ويعزي الباحثون هذه النتائج والتي ظهرت في جدول (٥) إلى تعرض المجموعة التجريبية إلى برنامج التدريب العقلي للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات استرخائية والتي كان لها بالغ الأثر في تحقيق القدرة علي الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم وقد أشار أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) أن الاسترخاء عن طريق الانقباض العضلي والإحساس بالاسترخاء العضلي من أفضل الطرق الي تناسب المجال الرياضي ، حيث في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلي حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض. (٧ : ٣٤)

كما تتفق هذه النتائج وفقاً لما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) في أن الاسترخاء يؤدي إلي خفض التوتر ، والتحكم في الغضب في الأوقات الضاغطة كما يرفع من معدلات العوامل العقلية الإيجابية. (١٣٢ : ١٢)

كما أن استخدام التحكم في التنفس في برنامج الاسترخاء ساعد علي إحداث الاسترخاء العقلي. (١٤ : ١٦٠)

وهذا ما يتفق وفقاً لما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) ، أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م) أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء ويعد من أكثر الطرق التي تساعد علي الاسترخاء العقلي وأيضاً البدني. (١٢ : ١٩٤)، (٢ : ١٩) ويدعم هذه النتائج ما أسفرت عنه دراسة عبد المحسن زكريا أحمد (٢٠٠٣م) (١٠). مهاعلي عبده سويلم (٢٠٠٥م) (١٩)، ثيلويل وآخرون (٢٠٠٦) (32) (Thelwell, Richard, Greeles, Lain, Weston)، جمال عبد الناصر السيد (٢٠٠٧م) (٩) من وجود تأثير إيجابي لتدريبات الاسترخاء في تطوير مستوي الأداء وتطوير المهارات العقلية. وتتفق هذه النتيجة أيضاً وفقاً لما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) إلي أن الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي ، وعادة ما يتم التأكيد علي الوصول إلي مستوي من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى للتدريب العقلي ومدى إتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفاعلية التدريب العقلي . (١٢ : ١٥٨)

كما تشير أيضاً نتائج جدول (٥) إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية لدي عينة البحث في التصور العقلي لصالح القياس البعدي ، فتوضح نتائج جدول (٢١) أن متوسط القياس القبلي للتصور البصري كان (٦,٥٠ درجة) ثم تطور إلي (٨.٧٩ درجة) في القياس البعدي بنسبة تحسن بلغت (٣٥.١٦ %) كما أن متوسط القياس القبلي للتصور السمعي كان (٦.٤٣ درجة) ثم تطور إلي (٩.٢١ درجة) في القياس البعدي بنسبة تحسن بلغت (٤٣.٣٣ %) وكذلك متوسط التصور الحركي في القياس القبلي كان (٦.٢٩ درجة) ثم تطور إلي (٩.١٤ درجة) في القياس البعدي بنسبة تحسن بلغت (٤٥,٤٥ %) كما أن متوسط القياس القبلي للحالة الإنفعالية كان (٥.٦٤ درجة) ثم تطور إلي (٨.٣٦ درجة) في القياس البعدي بنسبة تحسن بلغت

(٤٨,١٠%) كما أن متوسط التحكم في الصورة في القياس القبلي كان (٦,٥٧ درجة) ثم تطور إلى (٩,٠٧ درجة) بنسبة تحسن بلغت (٣٨,٠٤%)

ويعزي الباحثون هذه الفروق إلى برنامج التدريب العقلي وما يحتويه من تدريبات للتصور العقلي بمختلف أبعاده (التصور البصري - التصور السمعي- التصور الحركي- الحالة الإنفعالية - التحكم في الصورة) وكذلك التصور الانفعالي من خلال مهارة تصور درجة الانفعال التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري، كما اشتمل البرنامج على تدريبات وضوح الصورة والتحكم في الصورة مما ساعد الأفراد من ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم على تصور الأداء بكافة تفاصيله .

و تتفق هذه النتائج مع ما أكدته دراسة كروسمان ، (Crossman.P.F, 1992) (٢٦) ، أندريا بيلر ، وهال ، وليفشون (Blair and Hall and Leyshon, 1993) (٢٣) ، أحمد ربيع رضوان (٢٠٠٢م) (٣) سونيجون (Sonijohn t, 2003) (٣٢) أحمد فاروق عبد العزيز (٢٠٠٤م) (٤) كريستا وآخرون

(Krista j. Munroe – Chandler, Craig R, 2005) (٢٩)، أحمد صلاح الدين خليل ، و وليد أحمد جبر (٢٠٠٩م) (٢٤) والتي أشارت إلى أن برامج التدريب العقلي و ما تشتمل عليه من تدريبات للتصور العقلي بأبعاده المختلفة تسهم في تنمية المهارة بصورة جيدة وأشارت إلى أهمية التصور العقلي و إعتباره أحد الأبعاد الرئيسية في منظومة التدريب العقلي، وأن البرنامج المقترح للتدريب العقلي له تأثير إيجابي في تنمية مهارة التصور العقلي ، وقد توصل "مارتنز Martenz إلى أن "التصور العقلي لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عقلي، تتضح فائدته في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارة العصبية التي يرسلها الجهاز العصبي إلى العضلات العامة. (٣٠ : ٥٤-٦٥)

كما تتفق مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) في أن التصور العقلي يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو في المنافسات و ذلك من خلال استخدام تدريبات للتصور العقلي في توجيه ما يحدث لاكتساب و ممارسة وتطوير المهارات الحركية باستعادة الخبرات السابقة و استرجاع الإستراتيجيات الواجب اتباعها قبل الدخول في المنافسات. (٢١١:١٢)

و يشير أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) إلى أن التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات الخريطة العقلية؛ بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع المدركات والتصور و الأفكار التي سبق للفرد إدراكها. (١٣١:٥)

وبذلك تعد تدريبات التصور العقلي أساس في الإعداد النفسي للرياضيين فهي تعمل على زيادة القوى الحركية للجسم و ترفع الروح المعنوية و تعمل على تنمية و تعميق الإحساس بالنجاح.

وقد يرجع ذلك إلى ما تم أخذه في الاعتبار من محاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة وان يحتوى برنامج التصور العقلي للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم على كل ما يختص بالمهارة المراد تصورها ولكن دون الأداء الفعلي لها، و في هذا الصدد يشير محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥م) نقلاً عن إسحاق (Isaac, 1992)، أن اللاعبين الذين يستمرون في استخدام التصور العقلي يحسنون مهاراتهم الرياضية بدرجة أكبر من غيرهم. (٣٥٠:١٧)

و يتفق ذلك أيضاً لما وضحه محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) من دور و أهمية التصور العقلي في استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس و زيادة الدافعية و بناء أنماط الأداء الإيجابي و تحقيق الأهداف. (٢١٢:١٢)

كما تتفق هذه النتائج لما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) أن التصور ليس مجرد الرؤية البصرية بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصراً هاماً و لكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى من اللمس و السمع و تركيبات من الحواس. (١٣١:٥)

و اتفق ذلك أيضاً لما بينه أحمد أمين فوزي (٢٠٠٦م) في أن قدرة الفرد على التصور الحركي تساعد على دقة برمجة نموذج دقيق للمهارات الحركية المطلوب تعلمها و إتقانها. (٢١٧:٢)

كما يتضح من جدول (٥) أن متوسط القياس القبلي لمهارة تركيز الانتباه كانت (٢,٣٦ درجة) ثم تطورت إلى (٣,٤٥ درجة) في القياس البعدي بنسبة تحسن بلغت (٤٥,٤٥) % .

ويرجع هذا التحسن في مستوى مهارة تركيز الانتباه إلى إخضاع عينة البحث لبرنامج التدريب العقلي وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات لتركيز الانتباه الأمر الذي ساعد على تحسين مهارة تركيز الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء للوصول إلى أفضل أداء.

كما تشير نتائج جدول (٥) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي لدى عينة البحث في تركيز الانتباه لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة ت (٣,٧٤) و هي دالة عند مستوى (٠,٠٥)، و ترجع هذه الفروق بين القياس القبلي و البعدي إلى استفادة ذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم من تدريبات تركيز الانتباه المختلفة و التي يتضمنها برنامج التدريب العقلي والتي من المتوقع أن تكون قد ساهمت بنصيب كبير في ارتفاع قيم القياسات البعدية لدى عينة البحث.

و تتفق هذه النتيجة مع ما تم التوصل إليه في دراسة بابينكولو-زياسيس (Papanikolaoy-Zissis,1992) (٣١) ، أشرف محمد علي، ومحمد إبراهيم (٢٠٠٢م) (٨) ،دراسة جايوشيري (Jayashree, 2003) (٢٨)، أحمد فاروق أحمد (٢٠٠٤م) (٤)، محمد أحمد عبد الرزاق ، ومحمد أحمد التلبناني (٢٠٠٤م) (١١) مها عبده (٢٠٠٥) (١٩) ، حيث أشارت نتائج تلك الدراسات إلى أن التدريب العقلي ذو تأثير إيجابي في خفض حدة التوتر والقلق الذي يمهّد الطريق إلي زيادة تركيز انتباه الفرد نحو المثيرات المختلفة.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً وفقاً لما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) إلي أن الانتباه والتحكم في تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة لنجاح الأداء ، وأن أهم الخصائص العقلية والنفسية للاعب الرياضي هي التحكم في تركيز الانتباه ، فهي الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة ، فتشتت الانتباه أو عدم تركيز الانتباه يؤثر سلباً علي الأداء ، كما أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوي أداء في التدريب أو المنافسة إلي فقدان التركيز ، كما يعزو المدربون ضعف مستوي أداء فرقهم التي يدربونها إلي فقدان تركيزهم أثناء التدريب أو المنافسة (٧ : ٣٦١)

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) في ضوء ذلك أن التدريب العقلي يساعد الفرد علي تعلم الانتباه إلي العناصر الهامة عن طريق تعليمه انتقاء المعلومات التي يجب الانتباه إليها (١٢ : ٢٢٩).

ويؤكد محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) إلي أن الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة. (١٥ : ١٠٢)

وتتفق نتائج هذا الفرض مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م) أن تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع ، كما أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلي ، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في التركيز والانتباه ونظراً لأن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهاراتهم للتركيز والانتباه فإنهم نادراً ما يصلون إلي خبرة الطاقة النفسية المثلي أو ما نطلق عليها حالة الطلاقة النفسية. (٥ : ٤٥)

وأيضاً يتفق مع ما أشار إليه محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) أن الانتباه يعتبر أحد الأبعاد الحيوية المؤثرة في الأداء في المجال الرياضي. (١٢ : ٢١٤)

وتحقق هذه النتائج فرض البحث والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث في المهارات العقلية (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه).

وقد توصل الباحثون لما يلي:-

أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلي الاستخلاصات التالية:

- ١- أن برنامج التدريب العقلي المقترح له تأثير إيجابي علي مستوي الأداء المهاري للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم في بعض الأنشطة الرياضية .
- ٢- الدمج بين الجانب البدني والجانب العقلي لتحسين مستوي الأداء المهاري في بعض الأنشطة الرياضية للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم أدى إلي تنمية مهارات أخرى لم يتم التدريب عليها.

ثانياً: التوصيات:

في حدود خطة وإجراءات هذه الدراسة وانطلاقاً من نتائجها يوصي الباحثون بما يلي:

- ١- الاهتمام بالتصور العقلي كأحد المهارات العقلية التي تسهم في تطوير المجال الرياضي للمعاقين ذهنياً القابلين للتعلم.

- ٢- توجيه المتخصصين نحو استخدام برامج التدريب العقلي في تعلم بعض الأنشطة الرياضية لذوي الإعاقة الذهنية القابلين للتعلم.
- ٣- تنظيم دورات مخصصة للقائمين علي العمل مع فئة ذوي الإعاقة الذهنية للتدريب علي استخدام برامج التصور العقلي، مما يساعد علي التعامل مع هذه الفئة بطريقة علمية ممنهجة.
- ٤- إعداد كوادر مؤهلة علميا للتعامل مع هذه الفئة عن طريق عمل شعبة للتربية الرياضية لذوي الإعاقة في كليات التربية الرياضية علي مستوى الجمهورية وعمل مناهج تختص بهذه الفئة.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين: "فسولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢- أحمد أمين فوزي : " مبادئ علم النفس الرياضي " المفاهيم والتطبيقات " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة الأولى، ٢٠٠٣م.
- ٣- أحمد ربيع رضوان: "مدي فاعلية برنامج تدريب عقلي لتعليم بعض المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة قناة السويس، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، ٢٠٠٢م.
- ٤- أحمد فاروق أحمد عبد العزيز: "تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه علي بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت (١٤) سنة"، جامعة قناة السويس ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد(٥) ، ٢٠٠٤م
- ٥- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٤م .
- ٦- _____ : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ٢٠٠١م.
- ٧- _____ : علم النفس الرياضي - المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٨- أشرف محمد علي جابر ، و محمد إبراهيم سلطان : "تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى قدرات التفكير الإبتكاري و التصرف الخططي لناشئي كرة القدم "، جامعة أسيوط ، كلية التربية الرياضية بنين ، مجلة فنون و علوم التربية الرياضية ، العدد (١٤)، ٢٠٠٢م.

- ٩- جمال عبد الناصر السيد : تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية علي فاعلية الأداء لناشئي كرة القدم ، رسالة دكتوراة، غير منشورة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ٢٠٠٦م.
- ١٠- عبد المحسن زكريا أحمد : " فاعلية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبين كرة القدم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١١- محمد أحمد عبد الرازق ، و محمد أحمد التلياني : "تأثير برنامج تدريب عقلي على الكفاءة الوظيفية للجهاز العصبي المركزي وبعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت (١٧) سنة" ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد (٣٧)، العدد(٦٧)، ٢٠٠٤م.
- ١٢- محمد العربي شمعون: "التدريب العقلي في المجال الرياضي"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٣- محمد العربي شمعون ، وماجدة محمد إسماعيل: اللاعب و التدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠
- ١٤- _____ : "علم النفس الرياضي والقياس النفسي"، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٦م.
- ١٥- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٦- محمد حسن علاوي ، و محمد نصر الدين رضوان: "الاختبارات مهارية و النفسية في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ١٧- محمود عبد الفتاح عنان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية" ، النظرية والتطبيق والتجريب ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٥م. (٤١)
- ١٨- مصطفى محمد أمين الأشقر: "تأثير برنامج للتدريب العقلي علي دقة بعض مهارات الركل لناشئي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠١١م.
- ١٩- مها عبده سويلم : " تأثير برنامج تدريب عقلي لتحسين بعض المهارات النفسية والاساسية للاعبين كرة القدم " ، جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد(٥) ، ٢٠٠٥م.
- ٢٠- نادر فهمي الزيود: "تعليم الأطفال المتخلفين عقلياً"، عمان، دار الفكر ، ٢٠٠٠م.

٢١-هيثم أحمد إبراهيم محمد:"فاعليةاستخدام التدريب العقلي علي بعض المهارات لدي لاعبي المصارعة ،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة بنها،٢٠٠٦م.

٢٢-وليد رجب هاشم : " تأثي برنامج تصور عقلي علي مستوي الأداء المهاري لدي المعاقين ذهنيا قابلي التعلم بمحافظة الفيوم، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان، ٢٠١١م.

ثانياً : المراجع باللغة الإنجليزية:

- 23- **Andrea Blair, Hall, Leyshon**,: Imagery effects on the performance of skilled and novice soccer players ,Journal of sport sciences, London, Volume. II, Issue 2 April 1993,pages 95- 101.1993
- 24-**Ahmed Salah El-Din Khalil, Waleed Ahmed Gabr** : Mental training for enhancing attack in soccer , The 12 Issp world Congerss of sport psychology Marrakesh- June 17- 21, 2009.
- 25-**Cox R.H.** : "Sport psychology consepte and application".3rd edition Brown pvd U.S.A.(1994).
- 26-**Cox, K.A(1996)** : Effect of a psychological skills training program on comption anxiety, university of organ, Eugene, Ore.
- 27-**Crossman P.F.**: The effect of three practice Techniques on the accuracy of soccer penalty kick (imagery, mantel practices) Middle Tennessee, state, University,1992.
- 28- **Jacbsan ,E** , : "Progressive relaxtion", Magrow Hill Book Comp. 1978.
- 29- **Jayashree,A.** : Effect of concentration training on attentional styl, exercise and sport psychology reinhard stelter, Copenhagen,22-7, July, P.19, 2003.
- 29 -**Krista j. Munroe, Chandler, raig R** : Using cognitive general imagery to improve soccer strategies, European Journal of sport scince, Volume 5 , Issue II March, pages (41-49),2005
- 30-**Martins, R.**: vealey,R.comptitive anxiety in sports, Bourton,champagin ,Illinois. Human kinetics.(1990).

31 –Papanikology Zissis : Attention on young soccer players , the development of an attentional focus training program(

32– Sonijohn t:"Effect of corrective mental imagery nd error Deception on learning closed motor skills",European Congress of sport psychology Copenhagen, 22–27 Julay,pp 170–171,2003.

33–Straibe et . T.AL (1996) : Effect of Mental Imagery on psychological skills Miami University.

34–Thelwell, Richard, Greelees,Lain,Weton: Using psychological skills to develop soccer performance journal of applied for psychology, volum,18, Number 3, September, PP 245–270,2006