

أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي المصاحب على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك

د. مالك محمد خالد البقاعي : مدير مركز عالم البقاعي للرعاية والتأهيل الشامل - الاردن ، دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية - تخصص العلوم الصحية من كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية
أ.د/ عبد الكريم حسن مخادمة : استاذ تدريب العاب القوى - كلية التربية الرياضية - قسم التربية البدنية - جامعة اليرموك - الاردن
أ.د/ مازن رزق حتامله : استاذ علم نفس الرياضات التطبيقية - كلية التربية الرياضية - قسم علوم الرياضة - جامعة اليرموك - الاردن

مقدمة الدراسة وأهميتها :-

أن تطور استراتيجيات التدريب الرياضي كانت نتيجة متوقعة لتطور الأبحاث في مجال التربية الرياضية، وقد أجمع العلماء علي أن المتعلمين لا يستجيبون لعملية التعلم بنفس الأسلوب، وعلي هذا كان فعالية استخدام التدريب العقلي المصاحب علي تعلم فعالية الوثب الثلاثي، حيث تبين في الآونة الأخيرة ضرورة استخدام أساليب جديدة ومختلفة لتطوير قدرات ومعارف اللاعبين وتشكل طرق التدريس الدعامة القوية للمعلم في توظيف كفاياته التعليمية في تنظيم تدريب اللاعب، كما تشكل الوسائط التي تساعد علي تحقيق أهداف التدريب مستخدما في إطارها ما يتوفر له من مواد تعليمية. ومسابقات الميدان والمضمار أساس جميع المسابقات الرياضية ، نظرا لما تشمله من أصناف متعددة من الحركات وعناصر اللياقة البدنية ، الخاصة بكل فعالية منها مثل القوة والسرعة والتحمل، والمرونة وتتميز بموضوعية في تقييم الإنجاز البشري حيث تترجم المستويات لأزمنة في فعاليات المضمار والمسافات والارتفاعات في فعاليات الميدان بالإضافة إلي أنها تعطي مؤشراً صادقاً علي إمكانية الفرد وقدراته في تطويع هذه الإمكانيات لتحقيق أهداف ومتطلبات الفعاليات وفقاً لمراحلها الفنية المختلفة. Bastawisi, (1997).

وأشارت هاريس إلي أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور فقط علي مجرد استدعاء أو استحضار هذه الخبرات وإنما يعمل علي إنشاء أو إحداث أفكار أو خبرات جديدة أي إن الفرد لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة بالنظر إلي التصور العقلي علي انه اعم واشمل من عملية التصور الأصلي حيث انه يشمل حواس أخرى بالإضافة إلي حاسة البصر مثل حواس (السمع ، اللمس ، الشم ، الإحساس الحركي). (Shamoun, and Ismail 2001).

تعتبر فعالية الوثب الثلاثي في ألعاب القوي من المسابقات التي يحتاج المدرب فيها إلي أسلوب عملي يتضمن وضع ومتابعة برامجها لإعداد اللاعبين بطريقة علمية وباستخدام التكنولوجيا الحديثة مرتبطة بالأداء المهاري السليم ، حيث تساهم في تسهيل تعليم الحركات المرتبطة بهذه المهارة والتدريب عليها، والتي تتمثل في معرفة الأداء للحركي المثالي الوثبة الثلاثية. يشمل التكنيك المعاصر للوثبة الثلاثية علي ركضه تقريبيية وثلاث وثبات مختلفة، تؤدي بتتابع محدد، والوثبة الأولى بعد الركضة التقريبية " الحجلة " - وهي وثبة تؤدي علي رجل واحدة هي الأقوى عادة، إما الوثبة الثانية " الخطوة " - فهي وثبة من الرجل الدافعة علي الملوحة ، والثالثة - "الوثبة " - تكون عادة مثل الوثب الطويل وبالرجل الملوحة، ويهبط الوثاب علي الرجلين في حفرة مملوءة بالرمل.

وحسب ما أشار وينبرق (1991, Weinberg) تعد فكره تدريب العقلي من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر، وتم عدما من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة ولزيادة شدة المنافسة مما أدي للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التعليمية التدريبية، ومحاولة تعديلها وتطوير المستوي والحصول علي النتائج المرجوة ومن هذه الطرائق كان التدريب العقلي والذي يعد من طرائق تعليمية المتميزة وباحتوائه علي عوامل غير متوافرة في الطرائق التعليمية الأخرى. وعرف كليمنت (Clement, 2013) أن التصور العقلي للاعبين يشمل تذكر أفضل أداء في الماضي قام به اللاعب نفسه من أداء وتكنيك للمهارة، ضمن قدراته التي تتيح له أفضل أداء، وهذا ينعكس على ما سيقوم به في المستقبل في التدريب والمنافسات، التي من خلالها يستطيع تحقيق نجاح أفضل، كما يكسبه هذا التصور خبرة الشعور بالنجاح في الأداء المتميز.

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة في محاولة الباحث معالجة التدريب من خلال:

١. التصور العقلي المصاحب لدور التناسق السرعة الاقتراب وطول الحجلة الخطوة والوثبة علي فعالية الوثب الثلاثي المناسب لتدريب الطلبة.
٢. كما تبرز أهمية الدراسة في كونها تلقي الضوء علي التدريب العقلي والمستوي الرقمي لدي طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك وجعل هؤلاء الطلبة يدركون أهمية البرنامج التدريب العقلي بأسلوب علمي في إعداد المستويين العقلي والبدني لهم في بنائهما وتطويرهما.
٣. كما تظهر أهمية الدراسة في قلة الأبحاث العربية والأردنية التي طبقت في مجال التدريب العقلي للوثبة الثلاثية بهدف تطوير المستوي الرقمي للاعبي الوثب الثلاثي.

مشكلة الدراسة:

من خلال اطلاع الباحث على المراجع والدراسات السابقة ومتابعة الفعاليات والبطولات العالمية والمحلية وجد إن اللاعبين المحليين لديهم انخفاض وتفاوت في النتائج في فعالية الوثب الثلاثي بالمقارنة مع

اللاعبين العالمين، وإن الأنشطة الرياضية ومن بينها ألعاب القوى تعتمد علي الفعاليات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم، إذ أن اللاعبين يقضون معظم أوقاتهم في التدريب علي أداء هذه الفعاليات بكفاءة وإتقان لتحسين إنجازهم الرياضي لذا بأنهم يخصصون الحصة الأكبر من برامجهم التدريبية لمثل هذه الفعاليات، ولكن الساعات الطويلة من التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم الفعاليات الحركية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد علي زيادة سرعة تعلم الفعاليات الحركية واكتسابها، وبالتالي التأثير الإيجابي علي المستوي الرقمي ومن أبرز هذه الأساليب استعمال التدريبات علي التصور العقلي والتي تخفف من العبء التدريبي علي اللاعب من خلال تبادل التدريب بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني، لذا يستوجب علي اللاعبين التوجيه نحو استخدام أسلوب التصور العقلي في التدريب علي الفعاليات الأساسية لألعاب القوى وعلاقته بالمستوي الرقمي الرياضي.

أهداف الدراسة:

١. التعرف إلى أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتدريب التقليدي علي المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية تبعاً لمتغير الجنس (الذكور والإناث).
٢. التعرف إلى أثر برنامج مقترح للتدريب التقليدي علي المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة تبعاً لمتغير الجنس (الذكور والإناث).
٣. التعرف إلى الفروق في القياس البعدي بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي، تبعاً لمتغير الجنس (الذكور والإناث).

فرضيات الدراسة:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لأثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي المصاحب بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية الذكور على متغير الدراسة (المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي).
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لأثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي المصاحب بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة التجريبية الإناث على متغير الدراسة (المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي).
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لأثر البرنامج التقليدي بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة الذكور على متغير الدراسة (المستوي الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي).

٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لأثر البرنامج التقليدي بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الإناث على متغير الدراسة (المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي).
٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة (الذكور) في القياس البعدي على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.
٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة (الإناث) في القياس البعدي على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

مصطلحات الدراسة:

التدريب العقلي: عرفه (Shamoun, 1996) "بأنه استراتيجية استخدام المهارات العقلية في تطوير مستوى الأداء الرياضي".

الوثبة الثلاثية: نوع من أنواع الوثب يتم بثلاث مراحل هي (الحجلة، الخطوة، الوثبة).

المستوي الرقمي: المسافة التي يحققها اللاعب عند أداء المهارة.

الدراسات السابقة:

أجرى (Rahal, 2010) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى التصور العقلي لدى المنتخب العربي للمبارزة بالسيف وعلاقته بالإنجاز، حيث تكونت عينة الدراسة 80 لاعباً ولاعبة من ستة منتخبات عربية مشاركة في البطولة العربية الخامسة عشر التي أقيمت في عمان عام 2008، وتم استخدام مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين أبعاد التصور العقلي والإنجاز، وقد أوصى الباحث بضرورة التركيز علي التدريبات العقلية لرفع مستوى الأداء والإنجاز في المبارزة.

وأجرى (Abdelhak, 2007) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج مقترح للياقة البدنية علي بعض متغيرات الإدراك الحس -حركي) الإحساس بالقوة العضلية، الإحساس بالزمن، الإحساس بالمسافة، والأداء المهاري لدي ناشئات الجمناستك، وتكونت عينة الدراسة من 18 طالبة من طالبات ناشئات الجمناستك في مدرسة ياسر عرفات الأساسية في محافظة نابلس)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود أثر فعال للبرنامج المستخدم للياقة البدنية في تحسين متغيرات الإدراك الحس - حركي وانخفاض الخطأ في التقدير لهذه المتغيرات، وكذلك تحسن في الأداء المهاري لدي ناشئات الجمناستك.

كما قام (Nashwan, 2000) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة اشتملت عينة البحث علي (٣٢) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ويعمر (١٩-٢٠) سنة، اختيروا بالطريقة العشوائية، استعمل المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) وزعت العينة إلي مجموعتين كانت المجموعة الأولى (الضابطة) تتعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة بالطريقة المتبعة في الكلية وبواسطة مدرس المادة، إما المجموعة الثانية (التجريبية) فقد كانت تتعلم المهارات نفسها ولكن بمصاحبة التدريب العقلي. أوضحت النتائج أهمية كل من التعليم المهاري والتدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة. ان التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذا تأثير فعال في تعلم هذه المهارات.

أجرى رور وزملائه (Roure, et. al, 2000) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر التصور العقلي في تحسين مهارة الإرسال والاستقبال في كرة الطائرة اشتملت عينة الدراسة على (٤٠) طالباً قسموا إلى

مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية طبق عليها برنامج التصور العقلي بالإضافة للتدريب البدني والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي فقط، ولقد أشارت نتائج الدراسة على أن لبرنامج التصور العقلي المصاحب للتدريب البدني تأثيراً إيجابياً على تحسن مستوى المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وقام جراز (Graza, 1997) بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب العقلي في تحسين الرقص الفني على الجليد، اشتملت عينة الدراسة على (٢٧) متزحلقاً من المنتخب الوطني الأمريكي، وزعت العينة على ثلاث مجاميع: المجموعة الأولى تدرت تدريباً عقلياً للتزحلق على الجليد، المجموعة الثانية أعطت ورقاً لرسم الحركات بشكل حر، أما المجموعة الثالثة فكانت ضابطة تدرت تدريباً بدنياً فقط. ودلت نتائج هذه الدراسة على أن المجموعتين التجريبتين اللتين استخدمتا كلا الطريقتين في التدريب العقلي وقد تحسنتا بشكل معنوي قياساً بالمجموعة التجريبية الثانية التي تلقت التدريبات البدنية فقط.

التعليق على الدراسات السابقة:

جميع الدراسات السابقة بحثت بتأثير التدريب العقلي على الرياضة بمختلف أشكالها وأنواعها، وقد تناولت بعض الدراسات تأثير التدريبات البدنية والعقلية والمهارية بأساليب متنوعة، وبعض الدراسات تناولت تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة مثل دراسة (Nashwan, 2000)، وبعضها الآخر تناول مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة بالسيف وعلاقته بالإنجاز مثل دراسة (Rahal, 2010).

وتناولت الدراسات الأجنبية التصور العقلي مثل رور وزملائه (Roure, et.al, 2000) التي هدفت التعرف على أثر التصور العقلي في تحسين مهارة الإرسال والاستقبال في كرة الطائرة. وقامت بعض الدراسات الأجنبية بتحديد عملية التصور العقلي وتحليلها .

أما الدراسة الحالية جاءت للتعرف على أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي المصاحب على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لطلاب كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك.

حيث لم يتم دراسة أثر التدريب العقلي على مهارات ألعاب القوى بشكل عام والوثب الثلاثي بشكل خاص.

الإضافة العلمية الجديدة في الدراسة الحالية:

أن هذه الدراسة تلقي الضوء على التدريب العقلي والمستوي الرقمي لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك وجعل هؤلاء الطلبة يدركون أهمية برامج التدريب العقلي بأسلوب علمي في إعداد المستويين العقلي والبدني لهم في بنائهما وتطويرهما.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذه الدراسة، بطريقة المجموعات المتكافئة، من مجموعة تجريبية (ذكور وإناث)، طبق عليها برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب التقليدي، والمجموعة الضابطة (ذكور وإناث) تم تدريبها بالطريقة التقليدية.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالب وطالبة، تم تقسمهم إلى مجموعتين (١٤) تجريبية (ذكور ٩) (إناث ٥)، (١٤) ضابطة (ذكور ٩) (إناث ٥)، من طلبة كلية التربية الرياضية مسجلين لمساق (ت.ر.٢١٦) المتضمن في محتواها مهارة الوثب الثلاثي، حيث تم تطبيق الدراسة في الفصل الصيفي لسنة الدراسية (٢٠١٣-٢٠١٤).

أدوات الدراسة:

قام الباحث بإجراء قياس قبلي لجميع أفراد الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة (الذكور والإناث) بتاريخ ١٩/٦/٢٠١٤م، ثم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية فقط والذي امتد من ٦/٢٢ - ٢٠/٧/٢٠١٤م، ثم إجراء قياس بعدي بتاريخ ٢٢/٧/٢٠١٤م، حيث تم إعطاء كل طالب ثلاث محاولات لتحديد الأداء (المستوى الرقمي)، وتم تسجيل أفضل محاولة لكل طالب، ثم تنظيمها في المجموعتين التجريبية والضابطة (للذكور والإناث) لأغراض التحليل الإحصائي، علماً بأنه تم تطبيق البرنامج التدريبي خارج زمن المحاضرات.

صدق الدراسة:

قام الباحث بالرجوع إلى الأدب النظري الخاص بالتدريب العقلي والتصور الذهني، واستراتيجيات الإدراك، وتركيز الانتباه، والاسترخاء، والحديث الإيجابي مع الذات وغيرها من الاستراتيجيات الفعالة للتدريب العقلي، واستطاع تنظيم وحدات تدريبية تتضمن التدريب على هذه العمليات أثناء تقديم وتنفيذ المراحل المختلفة للوثب الثلاثي.

ثبات الدراسة:

قام الباحث بدراسة استطلاعية على عينة من (٤) طلاب (٢ ذكور، ٢ إناث) بغرض التعرف على المعوقات التي ستواجه تطبيق الدراسة في تحديد المستوى الرقمي، والتعرف على بعض الإجراءات التنظيمية اللازمة لتطبيق الدراسة مثل تحضير مكان الوثب (حفرة الرمل) وتحضير الشواخص، والمكان المناسب لاصطفاف الطلبة، وتقدير الوقت الضائع على الأمور التنظيمية والإدارية أثناء تأدية المحاولات والتدريبات في المكان المخصص للوثب.

كما تم استخراج ثبات أدوات القياس، وذلك عن طريق ثبات الإعادة، حيث تم إجراء مقياس المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي وحساب معامل الارتباط "بيرسون" بين التطبيقين، وبلغ (٠.٩٦) وهو معامل ثبات مرتفع وبدل على درجة موثوقية كبيرة في النتائج التي يمكن الحصول عليها في التطبيق الأصلي.

تطبيق البرنامج :

تضمن البرنامج ٢٠ وحدة تدريبية، وجلسة تمهيدية، ولكل وحدة هدف محدد مسبقا يتم تنفيذه، وتراوح زمن كل جلسة (٥٠) دقيقة ما عدا الجلسة التمهيدية (٤٠) دقيقة. استمر تطبيق البرنامج أربع أسابيع تقريباً، بواقع (٥) جلسات أسبوعياً (كل يوم جلسة).

المعالجات الإحصائية:

- تمت إدخال البيانات علي برنامج التحليل الإحصائي SPSS وتم استخراج النتائج على النحو التالي:
- التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات الشخصية والوظيفية لأفراد عينة الدراسة.
 - تم تطبيق اختبار (Paired Sample t. Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي.
 - تم تطبيق اختبار (Independent sample T Test) للتعرف على الفروق بين متوسطات المجموعتين (التجريبية والضابطة) تبعاً لاختلاف الجنس في القياسين القبلي والبعدي.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة :-

الفرضية الفرعية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لأثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي المصاحب بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة الذكور التجريبية بمتغير الدراسة (المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة الذكور التجريبية ، كما تم تطبيق اختبار (Paired Sample t. Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الذكور التجريبية على تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

جدول (٥)

تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الذكور التجريبية في اختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

المجموعة	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التجريبية الذكور	قبلي	٩.٠٢	٠.٣٢	٤.٢٩٨	٨	٠.٠٠٣
	بعدي	١٠.١٤	٠.٦٥			

يظهر من الجدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الذكور التجريبية، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي (١٠.١٤)، بينما بلغ (٩.٠٢) في القياس القبلي. ويمكن تفسير النتيجة بوجود فرق إحصائي لمقياس تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لصالح القياس البعدي نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي المطبق، فمهما كانت لياقة اللاعب كاملة وبنيته الجسدية ذات بناء جيد فلا بد من وجود موجه وقائد لهذه الإمكانيات الجسمانية واللياقة البدنية، والذي يقوم بهذا الدور هو العقل الذي يستخدمها بالاتجاه السليم لتحقيق الإنجاز المطلوب، والذي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل أهمية عن قدراتهم البدنية، لكونها تساعدهم على الرفع من سوية قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أفضل أداء رياضي. وانفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (Nashwan, 2000) وقد هدفت الدراسة لتعرف إلى تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة وقد توصلت الدراسة لأهمية كل من التعليم المهاري والتدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة. وان التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري ذا تأثير فعال في تعلم هذه المهارات.

الفرضية الفرعية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لأثر البرنامج المقترح للتدريب العقلي المصاحب بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة الإناث التجريبية بمتغير الدراسة (المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة الإناث التجريبية ، كما تم تطبيق اختبار (Paired Sample t. Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الإناث التجريبية على تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

جدول (٦)

تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الإناث التجريبية في اختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

المجموعة	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
التجريبية الإناث	قبلي	٦.٠٦	٠.١١	٩.٦١٠	٤	٠.٠٠١
	بعدي	٧.٠٤	٠.١٥			

يظهر من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الإناث التجريبية، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي في القياس البعدي (٧.٠٤)، بينما بلغ (٦.٠٦) في القياس القبلي.

وتعزى هذه النتيجة إلى إن التدريب العقلي ذو أهمية في مساعدة الطالبات على أداء الاستجابات الصحيحة من خلال استحضار الصورة العقلية للمهارات المتوقع ممارستها ومنع تشتت الفكرة، وبذلك سيركز بصورة أفضل على أدائها، هذا بالإضافة إلى زيادة الثقة بالنفس والدافعية في بناء أنماط جديدة تحقق له الأهداف المطلوبة باستخدام التصور العقلي في ممارسة النشاطات الرياضية والتي سوف تساعد اللاعب على الأداء الصحيح نتيجة تصور نقاط الضعف والقوة وبالتالي تطوير طريقة الأداء، واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات الأجنبية مثل دراسة رور وزملائه (Roure, et.al, 2000) التي أظهرت نتائجها فعالية التصور العقلي في تحسين مهارة الإرسال والاستقبال في كرة الطائرة.

الفرضية الفرعية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ لأثر البرنامج التقليدي بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة الذكور الضابطة بمتغير الدراسة (المستوى الرقمي لفاعلية الوثب الثلاثي).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة الذكور الضابطة ، كما تم تطبيق اختبار (Paired Sample t. Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الذكور الضابطة على مقياس التقليدي لفاعلية الوثب الثلاثي.

جدول (٧)

تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الذكور الضابطة في المقياس التقليدي لفاعلية الوثب الثلاثي.

المجموعة	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الضابطة الذكور	قبلي	٨.٧٢	٠.٣٦	٤.٤٧٢	٨	٠.٠٠٢
	بعدي	٩.١٨	٠.٢٦			

يظهر من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المقياس التقليدي لفاعلية الوثب الثلاثي بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الذكور الضابطة، حيث بلغت قيمة (t) (٤.٤٧٢) وبدلالة إحصائية (٠.٠٠٢).

حيث دلت النتائج على وجود أثر للتدريب التقليدي على الوثب الثلاثي، ويعود ذلك لفاعلية التدريب والتمرينات المقترحة والمعدة، والتي كانت ملائمة لتنمية مهارة الوثب الثلاثي، فضلا عن متعة التمرينات التي جعلت اللاعب ينسجم ويتشوق للممارسة هذه التمرينات، والتي كانت سبباً رئيساً لتطوير مهارة الوثب الثلاثي، وهذا يتفق مع دراسة مارتن وهول (Martin, and hall, 1995) التي أشارت إلى أثر استخدام التصور الذهني في تحسين الدافعية الذاتية، وكذلك إتباع الشروط العلمية في بناء الوحدة التدريبية من حيث الشدة و فاعلية التمرينات المقترحة حيث أسهمت التمرينات وبشكل كبير في تطوير هذه الصفة (المستوى الرقمي لفاعلية الوثب الثلاثي).

الفرضية الفرعية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) لأثر البرنامج التقليدي بين القياسيين القبلي والبعدي لمجموعة الإناث الضابطة بمتغير الدراسة (المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي).

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة الإناث الضابطة ، كما تم تطبيق اختبار (Paired Sample t. Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الإناث الضابطة على مقياس التقليدي لفعالية الوثب الثلاثي.

جدول (٨)

تطبيق اختبار (Paired Samples Test) للعينات المزدوجة للتعرف على الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الإناث الضابطة في المقياس التقليدي لفعالية الوثب الثلاثي.

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة (t)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المستوى	
٠.٠٢٨	٤	٣.٣٧١	٠.١٥	٥.٩٢	قبلي	الضابطة الإناث
			٠.٤٢	٦.٤٢	بعدي	

يظهر من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية على المقياس التقليدي لفعالية الوثب الثلاثي بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة الإناث الضابطة، حيث بلغت قيمة (t) للذكور (٣.٣٧١) وبدلالة إحصائية (٠.٠٢٨).

ويعود ذلك لفاعلية البرنامج الذي زاد من مستوى التشويق والرغبة في تنفيذ المهارات بصورة أفضل، كما أن الوسائل والأدوات التي تم استخدامها في البرنامج مثل الفيديو والصور، ساهمت في زيادة المستوى الرقمي لفاعلية الوثب الثلاثي لدى الطالبات، وقد اتفقت النتيجة أعلاه مع نتيجة دراسة Abdelhak (2007) والتي هدفت إلى التعرف إلى أثر برنامج مقترح للياقة البدنية على بعض متغيرات الإدراك الحس حركي الإحساس بالقوة العضلية، وقد أظهرت نتائج الدراسة بوجود أثر فعال للبرنامج المستخدم للياقة البدنية في تحسين متغيرات الإدراك الحس حركي وانخفاض الخطأ في التقدير لهذه المتغيرات، وكذلك تحسن في الأداء المهاري لدى ناشئات الجمناستيك.

الفرضية الفرعية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين أفراد مجموعتي الذكور التجريبية والضابطة في القياس البعدي على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعي الذكور (الضابطة والتجريبية)، وتم تطبيق اختبار (Independent sample T Test) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين المجموعتين على القياس البعدي على مقياس المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

جدول (٩)

نتائج اختبار (Independent sample T Test) للتعرف على الفروق بين مجموعتي الذكور (الضابطة والتجريبية) في اختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي على القياس البعدي.

الجنس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الذكور	ضابطة	٩.١٨	٠.٢٦	٤.١١٩	١٦	٠.٠٠١
	تجريبية	١٠.١٤	٠.٦٥			

يظهر من الجدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مجموعتي الذكور (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لمقياس تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي، حيث بلغت قيمة (t) (٤.١١٩) وبدلالة إحصائية (٠.٠٠١)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٠.١٤)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للضابطة (٩.١٨). أظهرت النتائج المتعلقة بهذه الفرضية وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث كانت قيمة (t) دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في القياس البعدي لمقياس تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، حيث كان أداء الأفراد في المجموعة التجريبية أفضل في القياس البعدي من المجموعة الضابطة. ويعود السبب في ذلك إلى الخصائص البدنية والقياسات الأنثرومترية للذكور، علماً بأن التطور كان لدى المجموعة التجريبية أكبر من التطور لدى المجموعة الضابطة نتيجة البرنامج التدريبي الذي قام الباحث بتطبيقه على العينة التجريبية، واتفقت نتيجة الدراسة أعلاه مع نتيجة دراسة (Al Ibrahim, 2013) وقد هدفت الدراسة بالتعرف على أثر التدريب العقلي على تحسين أداء المهارات الهجومية في كرة السلة باستخدام الأسلوب لمباشر وغير مباشر، وأظهرت النتائج أن أفراد المجموعة التجريبية الأولى حققت تطوراً ملحوظاً في تطور الأداء وتفوقت على أفراد المجموعة التجريبية، حيث دلت النتائج على وجود فروق

ذات دلالة إحصائية ما بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب العقلي.

الفرضية الفرعية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq 0.05$) بين أفراد مجموعتي الإناث التجريبية والضابطة في القياس البعدي على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

للإجابة عن هذه الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس القبلي والقياس البعدي لمجموعتي الإناث (الضابطة والتجريبية)، وتم تطبيق اختبار (Independent sample T Test) للعينات المستقلة للكشف عن الفروق بين المجموعتين على القياس البعدي على مقياس المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي.

جدول (١٠)

نتائج اختبار (Independent sample T Test) للتعرف على الفروق بين مجموعتي الإناث (الضابطة والتجريبية) في اختبار تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي على القياس البعدي.

الجنس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الإناث	ضابطة	٦.٤٢	٠.٤٢	٣.١٣٩	٨	٠.٠١٤
	تجريبية	٧.٠٤	٠.١٥			

يظهر من الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مجموعتي الإناث (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لمقياس تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي، حيث بلغت قيمة (t) (٣.١٣٩) وبدلالة إحصائية (٠.٠١٤)، وكانت الفروق لصالح التجريبية، حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٧.٠٤)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للضابطة (٦.٤٢).

أظهرت النتائج المتعلقة بهذه الفرضية وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين مجموعتي الإناث (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي لمقياس تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي، وكانت الفروق لصالح التجريبية، ويمكن تبرير هذه النتيجة بفاعلية التدريب العقلي وتأثيره في تنمية بعض المهارات التي بدورها تزيد وتحسن من أنجاز اللاعب، وخاصة أن مهارة الوثب تحتاج إلى مقدرة خاصة من الخصائص التكنيكية والتوافقية، والإحساس بالإيقاع الحركي وبهذا لا بد من وقتاً كافياً لتفكير قبل بذل الجهد بالوثبة، حيث أن مهارة الوثب الثلاثي تتطلب تسلسل منطقي وإيقاع حركي للموازنة بين الوثبات الثلاث المتواصلة لإتمام عملية الوثب، ومن هنا أتت فاعلية التدريب العقلي في رفع أداء الأفراد في المجموعة التدريبية في القياس البعدي، واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات

الأجنبية، مثل دراسة رور وزملائه (Roure, et.al, 2000) التي أظهرت نتائجها وجود أثر للتدريب على التصور العقلي في تحسين مهارة الإرسال والاستقبال في كرة الطائرة. وقامت بعض الدراسات الأجنبية بتحديد عملية التصور العقلي وتحليلها.

الاستنتاجات:-

بالاعتماد على النتائج التي تم إظهارها في الدراسة، تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- فعالية التدريب بواسطة برامج التصور العقلي التي يتم إعدادها بأسلوب علمي في إعداد المستويين العقلي والبدني ، لما يوفره من ادراك وتخيل للمهارات التي يتم تأديتها بما يتوافق مع تحقيق إنجاز أفضل.
- أن البرامج التدريبية المبنية على استراتيجيات التدريب العقلي أثبتت جدواها في تنمية المهارات الحركية، ولها فوائد عديدة أثناء استخدامها في الأنشطة الحركية المختلفة.
- تعمل استراتيجيات التدريب العقلي على زيادة الوعي بالمهارات المراد تنفيذها، وتوفر تغذية راجعة إيجابية عن أداء اللاعبين في المستويات المختلفة من الأداء، فلا شك أن اللاعب الذي يتصور أدائه في مهارة معينة بصورة سليمة، سوف ينعكس ذلك في تحسين أدائه لهذه المهارة الحركية.
- الدمج بين التدريب التقليدي والتدريب العقلي يحسن المستوى البدني والمهاري للاعبين ويزيد من التناسق والإيقاع الصحيح لتأدية المهارات الحركية وخاصة المركبة منها مثل فعالية الوثبة الثلاثية في ألعاب القوى.
- التصور العقلي، وتركيز الانتباه والإدراك، وعملية الاسترخاء وغير ذلك من التدريبات المرتبطة بالعمليات العقلية العليا، والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم في السلوك العقلي المعرفي والحركي للاعب تسهم في التحكم في القلق والضغط النفسية، وكذلك تعمل على مساعدته في سرعة تعلم واكتساب وإتقان المهارات الحركية وخطط اللعب المختلفة.

التوصيات:-

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يمكن وضع التوصيات التالية:

١. التركيز على التدريب العقلي، واستخدام التصور العقلي في التدريب على أداء الأنشطة الرياضية المختلفة أثناء تقديم الوحدات التدريبية.
٢. تطبيق برامج تدريبية قائمة على التصور والتدريب العقلي في تطوير فعاليات ألعاب القوى بشكل خاص، وأثناء التدريب على جميع المهارات الرياضية بشكل عام.

٣. استخدام أدوات ذات صلة بالتصور العقلي أثناء التدريب على المهارات الحركية مثل الأفلام والصور المتحركة، ونماذج أداء مثالي للمهارات.
٤. وضع وحدات تدريبية على التصور العقلي ضمن البرامج التدريبية أثناء التخطيط للتدريب على جميع المهارات الحركية.
٥. إجراء دراسات ميدانية قائمة على التدريب العقلي في جميع المهارات الحركية والفعاليات الرياضية.
٦. إجراء دراسات لاستطلاع آراء اللاعبين حول فعالية وجدوى استخدام التصور والتدريب العقلي في تنمية مهاراتهم الحركية.

المراجع باللغة العربية :-

- الإبراهيم، بدر. (٢٠١٣). (أثر التدريب العقلي علي تحسين أداء المهارات الهجومية في كرة السلة باستخدام الأسلوب المباشر وغير المباشر). رسالة ماجستير غير منشورة جامعة اليرموك، الأردن.
- بسطويسي، أحمد. (١٩٩٧). (ألعاب ومسابقات الساحة والميدان). دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- رحال، بلال. (٢٠١٠). (مستوي التصور العقلي لدي المنتخبات العربية للمبارزة (الأشبال والناشئين) وعلاقته بالإنجاز)، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (للعلوم الإنسانية). المجلد ٢٤، العدد ١.
- شمعون، محمد، وإسماعيل، ماجدة. (٢٠٠١). (اللاعب والتدريب العقلي). ط٢، دار الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- شمعون، محمد. (١٩٩٦). (التدريب العقلي في المجال الرياضي). دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- عبد الحق، عماد. (٢٠٠٧). (أثر برنامج مقترح للياقة البدنية علي بعض متغيرات الإدراك الحس حركي والأداء المهاري لدي ناشئات الجمناستك). مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد ٢١، العدد ٤.
- نشوان، عبد الله. (٢٠٠٠). (تأثير التدريب الذهني (العقلي) في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة). رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

English References:

- Clement, Granquist, (2013) **Psychosocial Aspects of Athletic Injuries as Perceived by Athletic Trainers. Journal Athletic Train.** Source West Virginia University, Morgantown.
- Graza, D. 1997. **Effects of selected mental practice techniques on performance ratings.** Self- efficacy and stat antiely of competitive figure skaters. Michigan satat university.
- Martin, K. and hall, C. (1995). **Using mental imagery to Enhance intrinsic Motivation. Journal of sport and Exercise psychology.** 17 (1): 54- 69.

- Roure, Ro collet, G. Deschaumes – Molinaro, C. Delhomme, G. Dittmar, A. and vernt– maury. E (2000). **Imagery quality estimated by Autonomic response is correlated to sporting performance enhancement.** Retrived November. 13, (2003). From the world wide web: [http://www.ncbi.nih.gov/pubmed/med/med line. html.](http://www.ncbi.nih.gov/pubmed/med/med%20line.html)
- Weinberg ,R, Hakes, D., & Jakson A.(1991). **Effect of the length and temporal of the mental preparation interval on Basketball shooting performance.** *International journal of sport psychology*,22,3_14

ملخص البحث :-

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتدريب التقليدي على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي، ولهذه الغاية تم تصميم برنامج لمدة اربع أسابيع للتدريب على مهارة الوثب الثلاثي باستخدام التدريب والتصوير العقلي، حيث تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨) أفراد كلية التربية الرياضية من المسجلين للفصل الصيفي سنة (٢٠١٤) والمجتازين لمساق (ت. ر ٢١٦) نظريات تدريب ألعاب القوى للسنة الدراسية (٢٠١٣-٢٠١٤)، وقد تم إجراء قياسين قبلي وبعدي لجميع أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، والتأكد من التكافؤ تبعاً لمتغيري الجنس (الذكور والإناث) والمجموعة (التجريبية والضابطة)، وبعد تنظيم البيانات وإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس تطوير المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية بين القياس القبلي والبعدي لكلا المجموعتين لدى الذكور والإناث، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي. كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي تبعاً لاختلاف المجموعة لفعالية الوثب الثلاثي لطلبة كلية التربية الرياضية وكانت الفروق لصالح التجريبية في كلا الجنسين.

الكلمات المفتاحية : التدريب العقلي ، المستوى الرقمي ، فعالية الوثب الثلاثي .

The Impact of Proposed Mental Training Program on the Digital level of Triple Jump Event Among Faculty Of Physical Education Students At Yarmouk University

Abstract

The study aimed to identify the impact of a proposed program in mental training accompanying a traditional training on the digital level of the effectiveness of the triple jump. For this purpose, a program has been designed for a period of four weeks to train on the skill of the triple jump through the use of training and visualization and it was applied on the experimental group only. The study sample consisted of () members of the Faculty of Physical Education registered for the Summer semester of (2014) who passed the course of Athletics Training Theories (T.r 216) for the academic year (2013-2014).

The pre- and post-tests were conducted on all the members of the experimental and control groups and parity was ensured between the two groups (experimental and control). After organizing data and conducting the appropriate statistical treatment, the results showed that there were statistically significant differences on the scale of developing the digital level of the effectiveness of the triple jump for the students of the Faculty of Physical Education between the pre and posttests of the two groups, and the differences were in favor of the dimensional measurement. There were also statistically significant differences between the two groups in the post-test of the effectiveness of the triple jump for the students of the Faculty of Physical Education and in favor of the experimental group, where the performance of the individuals in the experimental group, in regards with the post-test, was better than that in the control group.

Key words: mental training, digital level, the effectiveness of the triple jump