

## التأثيرات التدريبية لبرنامج تدريب عقلي لتحسين اداء مهارة التكتاشف علي العارضتين المختلفتي الارتفاع

د / ريم محمد الدسوقي

مدرس بقسم التدريب الرياضي-تخصص  
جماز

كلية التربية الرياضية, جامعة المنصورة

### الملخص

تهدف هذه الدراسة الي التعرف علي تاثيرالتدريبات العقلية علي تحسين المهارات العقلية ( القدرة علي الاسترخاء، التصور الحركي، تركيز الانتباه) و تحسين اداء مهارة التكتاشف علي جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع للاعبات الجمباز.

وقد تم أختيار عينة البحث بالطريقه العمدية قوامها 4 لاعبات من منتخب مصر والدرجة الاولى بالاسكندرية واستخدمت الباحثه البرنامج الاحصائي spss اصدار 17 في المعالجات الاحصائيه - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط

وقد اسفرت أهم النتائج لهذه الدراسة

علي ما يلي:

- 1- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في بعض القدرات العقلية ( القدرة علي الاسترخاء, التصور العقلي , تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في تحسين اداء مهارة التكتاشف علي العارضتين المختلفتي الارتفاع لصالح القياس البعدي.
- 3- تمكنت اللاعبات من زيادة الفهم لطبيعة المهارة المؤداه كما زاد من قدرتهم على عزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء وتركيز الانتباه وخفض مستوي التوتر والقلق الذي يساعدهم بدرجة كبيرة في رفع المستوى المهاري .

### المقدمة ومشكلة البحث

شهدت رياضة الجمباز في الآونة الأخيرة تقدماً وتطوراً نتيجة لاهتمام الدول المتقدمة في توظيف كافة الجهود العلمية الحديثة في مجال التدريب ولذلك فقد تميزت تطوراً مستمراً في صعوبة المهارات الحركية وظهور العديد من الحركات المبتكرة علي مختلف الاجهزة.

ويؤكد كلا من هارس Harris (1984) ومحمد العربي شمعون , عبد النبي اسماعيل الجمال (1996) علي أن التدريب العقلي من الموضوعات الهامة الذي يعد من اهم الطرق التدريبية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في باقي الطرق الأخرى , حيث ان تكرار تصور مهارة حركية سبق تعليمها يؤدي الي الارتفاع بمستوي أداء هذه المهارة وان الانجازات الرياضية العالية تتطلب قدراً كبيراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول الي المنافسات (15: 302) (10: 12).

ويوضح اسامة كامل راتب (1995) انه قد ظهر في مجال التدريب الرياضي العديد من المترادفات للتدريب العقلي مثل التدريب الذهني والمراجعة الذهنية وبصرف النظر عن المسمي فأنها تدور حول معنى واحد وهو استخدام العقل كبديل للجهد البدني الارادي والنظر الي القدرات العقلية بنفس القدر الذي ينظر به الي المهارات البدنية (1: 315)

ويضيف محمد العربي شمعون (2001) ان التصور الحركي يساعد علي فهم طبيعة الحركة مما يؤدي الي تطوير الاداء الرياضي من خلال تقوية الممرات العصبية الخاصة بالاشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي الي العضلات العاملة, الامر الذي يساعد علي اداء المهارة بشكل اكثر الية وانسيابية (12: 222).

ويشير جان Jan (1990) الي أن التدريب العقلي جزء مهم وأساسي في التدريب الرياضي بجميع أنواعه ووسائله في إعداد اللاعب للوصول إلى المستويات العليا، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء، وهنا يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة علي استخدام قدراتة العقلية، وإصدار القرارات دون أي تأخير أو تردد، وحتى يكون قادراً علي القيام بذلك، يجب عليه تطوير إمكاناته العقلية والارتقاء بها (16: 12).

ويوضح محمد العربي شمعون (2001) انه يختلف نوع التصور العقلي الي درجة تعلم المهارة , فإذا كانت المرحلة الاولى من التعلم فان التصور الخارجي يعمل بطريقة افضل , ومع التقدم في مستوي الاداء في المرحلة الثانية يشاهد اللاعب نفسه يؤدي المهارة وهنا يبدأ التصور الداخلي واخيراً وعند اتقان المهارة في المرحلة الثالثة يشعر اللاعب فقط بالمهارة من خلال

ضعف في مستوى أداء هذه المهارة من خلال تصفيات المنتخب للبطولة العربية للموسم 2011:2012 والتي أظهرت ان الالعبات المشتركات في البطولة ادوا المهارة بخصوصيات كثيرة في الأداء الفني وعدم انسيابية في الحركة علما بانه في حالة عدم اداء هذه المهارة تصبح الالعبة خارج المنافسة حيث ان عُشر من الدرجة يؤثر علي ترتيب الالعبات .

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها كمدربة لمنتخب الناشئات بالإسكندرية ان البرنامج التدريبي لهذه المهارة يخلو من التدريبات العقلية التي قد تساعد الالعبات علي استخدام قدراتهم العقلية ( القدره علي الاسترخاء , التصور الحركي , التركيز والانتباه) التي قد تساعدهم في تحسين مستوى الاداء المهاري بجانب قدراتهم البدنية والمهارية حيث ان المهارة قيد البحث من المهارات ذات الصعوبة العالية E, وهي من مهارات الطيران فوق البار العلوي والدوران علي وترك الجهاز والطيران ثم المسك مرة اخري للبار وترى الباحثة ان هذه المهارة تحتاج الي الاسترخاء والانتباه والتصوير العقلي الذي يصل الي الالية في الأداء .

وقد ترجع اهمية البحث لاستخدام اسلوب الدمج والتكامل بين الجسم , يتضمن الجانب البدني والمهاري وبين الجانب العقلي .

الحس العضلي وليس الحس البصري , أي ان التفكير من خلال العضلات العاملة لهذه المهارة (12: 228) .

وترى الباحثة أن التدريب العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية كما يعتقد البعض، بل هو جزء مهم في مراحل تعليم وتدريب المهارات الحركية حيث ان الدمج بين الجوانب البدنية والعقلية يساعد علي تحقيق افضل الانجازات و تقليل الأخطاء. حيث ان لاعبة الجمباز تنسم بالاتقان وجمال شكل الأداء الفني وقدرتها علي التحكم في جميع اجزاء الجسم التي تساعدها علي إتمام الجمل الحركيه بشكل جيد .

ويشير الاتحاد الدولي للجمباز (2012) الي ان جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع من اجهزة الأنسات التي تلتزم فيها الالعبة بأداء جملة حركية بحد ادني 8 صعوبات تتضمن:

- 1- عنصر طيران من البار العلوي للبار السفلي.
- 2- عنصر طيران علي ذات البار .
- 3- قبضات مختلفة.
- 4- عنصر بدون طيران.
- 5- النهاية (4: 198).

وتعتبر مهارة التكتاشف من المتطلبات الخاصة بعنصر الطيران علي ذات البار وهي من المهارات الصعبة التي تتطلب دقة تركيز وانتباه عاليه لما تتضمنه من حركة ترك ومسك الجهاز بسلاسة حيث ان لفت انتباه الباحثة ان هناك

### اهداف البحث

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج تدريب عقلي مقترح علي بعض المهارات العقلية وتحسين اداء مهارة التكتاشف علي العارضتين مختلفتي الارتفاع من خلال :

- 1- التعرف علي اثرالتدريب العقلي علي تحسين بعض المهارات العقلية ( القدرة علي الاسترخاء, التصور الحركي, تركيز الانتباه).
- 2- التعرف علي التدريب العقلي علي تحسين اداء مهارة التكتاشف علي العارضتين المختلفتي الارتفاع.

### فروض البحث

- 1- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث في بعض القدرات العقلية
- 2- ( القدرة علي الاسترخاء, التصور العقلي , تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدى.
- 3- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث في تحسين اداء مهارة التكتاشف علي العارضتين المختلفتي الارتفاع لصالح القياس البعدى.

### الدراسات السابقة

**دراسة شريف عبد الحميد محمود عفيفي (2005) حول " اثر التدريبات العقلية علي تحسين مستوي اداء مهارة الدورة الهوائية الخلفية**

المكورة كنهاية من عارضة التوازن" واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي من خلال مجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة وقد اشتملت العينة علي 20 لاعبة من المرحلة الاعدادية وقد اسفرت النتائج عن ايجابية التدريب العقلي وتحسين اداء المهارة قيد البحث وتنمية المهارات العقلية (5).

**دراسة عمرو محمد عبد الرازق بسيوني (2000) حول " تاثير الترامبولين والتصوير العقلي علي رفع مستوي اداء بعض النهايات الحركية المركبة علي عارضة التوازن لناشئات الجمباز" واستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال 4 مجموعات قوامها 16 لاعبة 3 مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة من لاعبات تحت 9 سنوات وقد اسفرت النتائج عن تفوق المجموعة التجريبية باستخدام التدريبات بالترمبولين والتدريبات العقلية علي الثلاث مجموعات الاخري, وتفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريبات العقلية علي المجموعة الضابطة (7).**

**دراسة محمد العربي شمعون (1987) حول " التدريب العقلي لدي لاعبي الجمباز المصريين واستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال مجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة وقد اشتملت العينة علي 60 لاعبا ولاعبة وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية في**

مستوي الأداء بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية (9).

المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية (6).

اجراءات البحث

منهج البحث : المنهج التجريبي

عينة البحث : طبقت الدراسة علي عينة عمدية قوامها 4 لاعبات من منتخب مصر والدرجة الاولى بالاسكندرية ذوي مستوي الاداء المهاري المنخفض.

وقامت الباحثة باجراء التجانس بين افراد عينة البحث فى المتغيرات التى قد تؤثر على المتغيرات التجريبية وهى ( السن- الطول-الوزن - الاسترخاء - التصور العقلي - التركيز والانتباه - الاداء المهاري) جدول (1).

دراسة عماد صالح عبد الحق (2001) حول " اثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية " واستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال مجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة وقد اشتملت العينة علي 38 طالب وقد اسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيتين وحصان المقابض بين أفراد

جدول (1)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والالتواء للمتغيرات قد البحث

البيانات المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
السن	درجة	17.16	.752	17.00	.313
الطول	درجة	163.8	1.169	163.0	.668
الوزن	درجة	45.16	1.471	54.50	.463
الاسترخاء	درجة	30.16	2.316	30.50	.300
التصور العقلي	التصور البصرى	14.33	.516	14.00	.968
	التصور السمعى	14.16	.752	14.00	.313
	التصور الانفعالى	13.16	1.169	13.00	.668
	التحكم فى التصور	13.66	.816	13.50	.857
التركيز والانتباه	درجة	8.33	.516	8.00	.968
الاداء المهاري	درجة	6.50	.209	6.45	.585

- مقياس التصور العقلي

هذا المقياس من اعداد محمد العربي شمعون وماجده اسماعيل (1996) بهدف التعرف على الدرجة التي يمكن بها اللاعب استخدام الحواس اثناء التصور العقلي , وقد اشتملت على اثنتين من المواقف الرياضيه هما الممارسه الفرديه والأداء فى المنافسه ( 11: 350 ) مرفق (3).

- اختبار شبكة التركيز والانتباه

صمم هذا الأختبار دورثى هاريس Dorthy Harris (1987) واعد صورته العربيه محمد العربى شمعون وماجده اسماعيل (1996) ويتكون هذا الاختبار من مجموعه من الارقام تبدأ من صفر وحتى تسعه وتسعين داخل مربعات ويعطى للمختبر دقيقه واحده , ويطلب من متابعه هذه الارقام بالترتيب من الرقم الذى يحدد له , ويقوم بشطب اكبر عدد ممكن من الارقام بطريقه متتاليه , ويتم حساب عدد المربعات التى وصل اليها فى نهاية الدقيقه بهدف قياس قدرة اللاعب على التركيز والانتباه ( 11: 389 : 391 ) مرفق (4).

ثانيا: قياس مستوى الاداء المهاري

قياس مستوى الاداء المهاري بواسطة المحكمين

ثالثا: الاجهزة والادوات المستخدمه فى البحث

- جهاز ميزان طبي لقياس الوزن /كجم.

يوضح جدول (1) ان جميع قيم معاملات الالتواء فى المتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين (313 - 968). اى انها قد انحصرت ما بين (+3) مما يشير الى تجانس افراد عينة البحث فى هذه المتغيرات .

وقد استخدمت الباحثه الأجهزه والادوات التى تتناسب مع طبيعة البحث وذلك من خلال اطلاعها على العديد من المراجع والابحاث العلميه وقد قامت الباحثه باجراء مقابله شخصيه لاستطلاع اراء الخبراء فى مجال تدريب الجمباز وعلم النفس الرياضى لأختيار أدوات جمع البيانات والأختبارات العقلية المناسبه لمهارة التكتشف مرفق (1)

وبناء على راي الخبراء تم تحديد الادوات والوسائل لجمع البيانات كما يلى:-

اولا: الأختبارات العقلية

- مقياس قدره علي الاسترخاء

وضع هذا المقياس فرانك فيتال Frank vital (1971) واعد صورته العربيه محمد حسن علاوى احمد مصطفى السوفي(1998) ويتكون المقياس من (15) عباره تتيح الفرصه للفرد للتعبير عن قدراته علي الاسترخاء البدنى والعقلى والارادى عن طريق الاستجابات اللفظيه لعبارات المقياس على ميزان تقدير من اربعة ابعاد هى ( دائما- احيانا - نادرا - ابدا ) ( 13: 545 ) مرفق (2).

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلى للجسم / سم.
- جهاز العارضين المختلفتي الارتفاع.
- مراتب.
- التاكيد من الاجهزه والادوات المستخدمه
- ملائمة الاختبارات المستخدمه لمستوى افراد
- عينة البحث
- التحقق من المعاملات العلميه ( الصدق- الثبات ) للاختبارات العقلية والمهارية.
- الدراسه الاستطلاعيه

المعاملات العلميه للاختبارات المستخدمه:

اولا: الصدق

للتحقيق من صدق الاختبارات قامت الباحثة باستخدام طريقة التمايز بين مجموعتين احدهما مميزه والاخرى غير مميزه في المتغيرات قيد البحث من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينه قوام كل منهما 6 لاعبات وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين باستخدام اختبار ( ) وجدول (2) يوضح صدق الاختبارات

تم اجراء الدراسه الاستطلاعيه في الفتره من

2013 / 3 / 22 الى 2013 / 3 / 28 على

عينه استطلاعيه تتكون من 12 لاعبه من المجتمع الاصلى للبحث , واستهدفت هذه الدراسه التعرف على صلاحية الادوات المستخدمه والعقبات التي يمكن ان تواجه التطبيق حتي يسهل وضع الحلول لها, واجراء المعاملات العلميه (الصدق - الثبات) للاختبارات العقلية والمهارية المستخدمه في البحث, وقد اسفرت نتائج هذه الدراسه علي ما يلي:

### جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه وغير المميزه في

الاختبارات العقلية والمهارية ن = (12)

قيمة z	المجموعه الغير مميزه		المجموعه المميزه		وحدة القياس	البيانات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
*2.95	21.00	3.50	57.00	9.50	درجة	الاسترخاء
*3.00	21.00	3.50	57.00	9.50	درجة	التصور البصرى
*2.96	21.00	3.50	57.00	9.50	درجة	التصور السمعى
*2.95	21.00	3.50	57.00	9.50	درجة	التصور الانفعالى
*2.85	21.00	3.50	57.00	9.50	درجة	التحكم فى التصور
*2.91	21.00	3.50	57.00	9.50	درجة	التركيز والانتباه
*2.70	21.00	3.50	57.00	9.50	درجة	الاداء المهارى

قيمة (z) الجدوليه عند مستوى (0.05) = 1.96

## التأثيرات التدريبية لبرنامج تدريب عقلي

بتطبيق الاختبارات على مجموعه مكونه من 12 لابعه من خارج عينة البحث ومن نفس مجتمعه واعادة الاختبار علي نفس المجموعه وفي نفس ظروف التطبيق الاول بعد 7 ايام من التطبيق الاول , وتم ايجاد معامل الارتباط لبيرسون بين نتائج التطبيق الاول والثاني وجدول (3) يوضح ثبات الاختبار

يوضح جدول (2) وجود فروق داله احصائيا لصالح المجموعه المميزه مما يشير الى ان هذه الاختبارات لها القدره علي التميز بين المستويات المختلفه , اى ان الاختبارات صادقه فيما وضعت لقياسه

ثانيا الثبات:

تم حساب معامل الثبات للاختبارات قيد البحث باستخدام طريقة اعادة الاختبار وذلك

### جدول (3)

معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني

للاختبارات العقلية والمهاريه ن= (12)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	البيانات المتغيرات
	ع	س	ع	س		
0.835	1.03	31.33	1.16	32.16	درجة	الاسترخاء
0.857	.752	14.16	.516	15.33	درجة	التصور البصرى
0.795	.752	15.50	.752	16.16	درجة	التصور السمعى
0.876	.983	14.16	.916	14.66	درجة	التصور الانفعالى
0.855	.983	14.83	1.04	14.50	درجة	التحكم فى التصور
0.780	.752	9.83	.752	10.16	درجة	التركيز والانتباه
0.852	.147	8.51	.194	8.48	درجة	الاداء المهارى

قيمه (ر) الجدوليه عند مستوى معنوى  $0.05 = 0.579$

البرنامج المقترح باستخدام التدريبات العقلية يهدف الى تنمية بعض المهارات العقلية وتأثيرها على فاعلية الأداء المهارى لمهاره التكتشف على جهاز العارضتان المختلفتا

يوضح جدول (3) ان معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني للاختبارات قيد البحث قد تراوحت ما بين (0.780 – 0.876) مما يشير الي ثبات تلك الاختبارات



- تدريبات التحكم فى التنفس لمساعدة اللاعب فى الوصول إلى الحجرة العقلية.
- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم فى الصورة.
- تنمية الشعور بالوعى الحسى والتحكم فى الحالة الإنفعالية من خلال تدريبات التصور العقلى.
- تنمية الشعور بالوعى الزمنى وزيادة القدرة على الإحساس بزمن الأداء من خلال تدريبات التصور العقلى.
- زيادة القدرة على تركيز الانتباه وعزل (المثيرات) غير المرتبطة بالأداء وذلك لتطوير الأداء المهارى للاعبات .
- استرجاع الخبرات الناجحة من خلال نموذج أو أداءه عن طريق شريط فيديو(عرض مرئى).

وحدات التدريب العقلى المقترحة:

أهداف الوحدات:

- 1- تنمية بعض المهارات العقلية الخاصة بمهارة التكتاشف (الاسترخاء العضلى والعقلى، التصور العقلى، التركيز، الانتباه).
- 2- تحسين أداء مهارة التكتاشف من خلال تنمية القدرات العقلية الخاصة بها.

الارتفاع وقد احتوى البرنامج على تمرينات خاصة تعمل فى نفس اتجاه العمل العضلى الذى تستخدمه اللاعبه عند الأداء مرفق(5).

التوزيع الزمنى للبرنامج

- المده الزمنية للبرنامج ( 8 ) اسابيع.
  - عدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع ( 3 ) وحدات.
  - عدد الوحدات التدريبية بالبرنامج (24) وحده.
  - المده الزمنية للوحده التدريبية (90) ق.
- هدف برنامج التدريب العقلى المقترح:

يهدف برنامج التدريب العقلى إلى تحسين اداء مهارة التكتاشف لدى لاعبات المنتخب للجمباز وذلك من خلال تنمية بعض المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلى، تركيز الانتباه) وينقسم هذا الهدف الرئيسى إلى أهداف فرعية وهى:

- التعرف على أهمية الإعداد النفسى لدى لاعبات الجمباز.
- إعداد اللاعبات عبات نفسياً وعقلياً لمجابهة الظروف المتغيرة خلال التدريبات والمنافسات.
- العمل على إزالة التوتر العضلى والقلق لإكساب الاسترخاء العضلى.
- الوصول إلى الاسترخاء العقلى من خلال

## التأثيرات التدريبية لبرنامج تدريب عقلي

التجربة الاساسيه للبحث	القياس البعدي
القياس القبلي	تم اجراء القياسات البعديه على عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق جميع وحدات البرنامج التدريبي وبنفس تطبيق القياسات القبليه في يوم 2013/6/6.
تم اجراء القياسات القبليه في الاختبارات العقلية والمهارية على عينة البحث يوم 1/ 4/ 2013/	المعالجات الاحصائية
مراحل تطبيق البرنامج التدريبي	استخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية الاتيه:-
تم تنفيذ برنامج التدريب العقلي فى الجزء التمهيدي من الوحدة التدريبية على عينة البحث فى الفترة من 2013/4/4 الى 2013/6/4.	- المتوسط الحسابى - الانحراف المعياري - الوسيط - معامل الالتواء - معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج

### جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه  
التجريبية فى الاختبارات العقلية والمهاري ( ن=6 )

قيمة z	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	البيانات	المتغيرات
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب			
*2.21	52.0	8.75	25.0	4.25	درجة	الاسترخاء	
*2.84	56.0	9.33	22.0	3.67	درجة	التصور البصرى	التصور العقلي
*2.64	55.0	9.17	23.0	3.83	درجة	التصور السمعى	
*2.40	57.0	8.83	25.0	4.17	درجة	التصور الانفعالى	
*2.73	55.50	9.45	22.0	3.75	درجة	التحكم فى التصور	
*2.66	55.0	9.17	23.0	3.83	درجة	التركيز والانتباه	
*2.89	57.0	9.50	21.0	3.50	درجة	الاداء المهارى	

قيمة (z) الجدوليه عند مستوى (0.05) = 1.96

يوضح جدول (4) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنويه 0.05 بين القياسين القبلي والبعدي فى المتغيرات قيد البحث لصالح القيايى البعدى.

مناقشة وتفسير النتائج

تشير نتائج جدول (4) إلى وجود فروق داله إحصائياً بين القياسات القبليه والبعديه لدى عينة البحث فى الاسترخاء لصالح القياس البعدى حيث كانت قيمة (z) (2.21) وهى داله عند مستوى معنويه (0.05) وترجع الباحثه هذه النتيجه الى تأثير برنامج التدريب العقلى وما اشتملت عليه وحداته من تدريبات استرخائية اشتملت على تمرينات تعتمد على اداء سلسه من الانقباضات العضليه يتبعها استرخاء تام وهذا يساعد على خفض التوتر والقلق والشعور بالاسترخاء وبالتالي تستطيع اللاعبه انقباض العضلات العامله فقط اثناء اداء مهاره وخاصه فى مرحله الطيران .

وقد يرجع ذلك إلى ان استخدام الاسترخاء التعاقبى فى البرنامج يتفق مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (2000م) الي أن الاسترخاء عن طريق الانقباض العضلى والإحساس بالاسترخاء العضلى من أفضل الطرق التى تناسب المجال الرياضى؛ حيث انه فى حالة انقباض العضله ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض, فعندما يكتسب

الرياضى مهاره التعرف على التوتر فى عضلات جسمه, ثم يستطيع التخلص منه وخاصه فى مواقف التدريب والمنافسة يكون الاسترخاء التعاقبى حقق هدفه (2 : 184) .

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة شريفه عبد الحميد (2005م), عمرو عبد الرازق (2000م) على أن التدريب العقلى من خلال تدريب المهارات العقلية يؤثر بصورة إيجابية على مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق واكتساب مهاره التحكم فى الجهاز العضلى للوصول إلى درجة الاسترخاء المثلى التى تساعد على زيادة كفاءة الأداء الحركى خلال عملية التدريب (5: 96) (7 : 33)

كما تشير هذه النتائج لما أشار إليه محمد العربى شمعون (2001م) فى أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض التوتر, والتحكم فى الغضب فى الأوقات الضاغطة وخفض تأثير الاستجابة للضغط العصبى والتقليل من الضغوط أو الجوانب العقلية والنفسية السلبية مثل القلق وعدم الثقة بالنفس كما يرفع من معدلات العوامل العقلية الإيجابية, وأن الاسترخاء يمثل أهمية كبرى لأى رياضى ويهدف إلى الوصول إلى قمة مستوى الأداء (12: 160) .

وتشير نتائج الجدول إلى وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى التصور العقلى ( تصور بصرى-

منظومة التدريب العقلى  
(8 : 11)(18 : 54) (17 : 82).

كما تتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه أسامه كامل راتب (2004م) الي أن التصور ليس مجرد الرؤية البصرية بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرًا هامًا ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى من اللمس والسمع وتركيبات من الحواس (3 : 131) .

كما يشير ايضا جدول (4) إلى وجود فروق داله إحصائيًا بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى تركيز الانتباه لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (z) (2.66) وهى داله عند مستوى معنوية (0.05)

وترجع الباحثة هذه الفروق بين القياس القبلى والبعدى إلى استفادة اللاعبات من تدريبات تركيز الانتباه المختلفة والتي يتضمنها برنامج التدريب العقلى والتي من المتوقع أن تكون قد ساهمت بنصيب كبير فى ارتفاع قيم القياسات البعدية لدى عينة البحث.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه أسامة كامل راتب (2000) , (2004) إلى أن الانتباه والتحكم فى تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة لنجاح الأداء, وأن أهم الخصائص العقلية والنفسية للاعب الرياضى هى التحكم فى تركيز الانتباه, فهو الأساس لنجاح عميلة التعلم أو التدريب أو المنافسة فى أشكالها المختلفة, فتشتت

تصور سمعى - التصور الانفعالى - التحكم فى التصور) لصالح القياس البعدى حيث تراوحت قيمة (z) ما بين (2.40، 2.84) وهى داله عند مستوى معنوية (0.05)

وتعزى الباحثه هذه الفروق إلى برنامج التدريب العقلى قيد البحث وما يحتويه من تدريبات لتنمية قدره على التصور العقلى من خلال الأبعاد الحسية (البصريه، السمعيه) وكذلك تدريبات وضوح الصورة

والتحكم فى الصورة وكذلك تدريبات التصور الإنفعالى من خلال تصور الانفعالات التى تتناسب مع طبيعة الأداء المهارى مما ساعد اللاعبات على فهم التصور العقلى وكيفية حدوثه وكيفية تكوين صورته عقليه تستطيع اللاعبه أن تستحضرها بمشاركة جميع الحواس المختلفه وذلك للاستفاده منها فى تدعيم أدائها والارتقاء بمستواها الرياضى.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من ماجده اسماعيل , محمد العربى شمعون (1983) , سافوى Savoy (1993) , كريستا وآخرون Krista (2005) والتي أشارت إلى أن برامج التدريب العقلى وما تشتمل عليه من تدريبات للتصور العقلى بأبعاده المختلفة تسهم فى تنمية المهارة بصورة جيدة وأشارت إلى أهمية التصور العقلى واعتباره أحد الأبعاد الرئيسية فى

الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء، كما أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى الاداء فى التدريب أو المنافسة إلى فقدان التركيز، كما يعزو المدربون ضعف مستوى أداء فرقهم التي يدربونها إلى فقدان تركيزهم أثناء التدريب أو المنافسة و أن التدريب على التحكم فى تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع وأن التفوق فى الأداء يحدث عندما يكون اللاعب فى منطقة الطاقة المثلى، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب فى تلك المنطقة هى التحكم فى تركيز الانتباه(2: 361) (3 : 283).

وترى الباحثة ان التحسن فى مستوى التركيز والانتباه إلى إخضاع عينة البحث لبرنامج التدريب العقلى وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات لتركيز الانتباه الأمر الذى ساعد على تحسين التركيز و الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء المهاري للوصول إلى أفضل أداء البحث .

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذى ينص على " توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى القدرات العقلية ( القدرة علي الاسترخاء، التصور العقلي , تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدي"

كما يتضح من نتائج جدول (4) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث فى الاداء المهارى لمهارة التكتاشف لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة

(z)(2.89) وهى دالة عند مستوى (0.05). وتتفق نتائج هذا البحث مع ما اشار اليه محمد العربى شمعون (2001) إلى أن استخدام التدريب العقلى بالتكامل مع التدريب المهارى المشابه للاداء يعمل على تصحيح شكل الجسم، وتحليل الأجزاء الهامة التى تتكون منها المهارة الحركية، وأن الدمج بين التدريب العقلى والتدريب المهارى يؤدي إلى نتائج أفضل، كما له تأثير إيجابى على الجوانب النفسية والعقلية وتدعيم فاعلية الأداء (12: 175) .

وتعزي الباحثة تأثير البرنامج قيد البحث مع ما أشار إليه "محمد العربى شمعون، عبد النبى إسماعيل الجمال" (1996)؛ حيث أشاروا إلى أن التدريب العقلى يساهم فى اكتساب وتنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة فى تطوير المهارات العقلية وكذلك فى مراحل التعلم الحركى؛ حيث أنه عند التصور العقلى للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة فى هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التى يمكن استخدامها فى تصحيح المهارة عند محاولة الأداء فى المرات التالية ويعتبر هذا النوع من التدريب أحد العوامل للحصول على التحكم فى التصور وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الإنفعالى (10: 14, 15).

كما يؤكد محمد العربى شمعون (2001) إلى فاعلية التدريب العقلى فى تطوير مستوى المهارة

عزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء وتركيز الانتباه الذي يساعدن بدرجة كبيرة في رفع المستوى المهاري والذي يتضح من نتائج القياسات القبلية والبعديّة وكذلك الفروق ودلالاتها، كما كان لتدريبات الاسترخاء سواء كان عضلياً أو عقلياً دور في خفض مستوى التوتر والقلق لدى اللاعبين.

### الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة والمرتبطة باهداف البحث وفي ضوء المنهج المستخدم امكن التوصل الي الاستنتاجات التالية:

1- ان استخدام برنامج التدريبات العقلية لها الاثر الفعال في تنمية المهارات العقلية ( الاسترخاء – التصور العقلي – التركيز والانتباه ) .

2- ان استخدام التدريبات العقلية تؤدي الي تحسين مستوى الاداء المهاري وخاصة المهارات التي تحتاج الي تركيز وانتباه وتصور حركي واسترخاء.

3- ان استخدام التدريبات العقلية تؤدي الي تنمية وتحسين مستوي الاداء المهاري وخفض التوتر وتقليل فرص الاصابات.

4- البرنامج التدريبي المقترح ادي الي تنمية القدرات العقلية وتحسين مستوي الاداء وهذا يتضح من وجود فروق دالة احصائيا بين

الحركية؛ حيث أنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء. كما يسهم في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة والتي تقلل فرص الأداء الصحيح (12 : 32, 33).

ويؤكد محمد حسن علاوى (2002) على أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس فقط بل يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً (14 : 198) .

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على وجود فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في تحسين اداء مهارة التكاتشف علي جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع للاعبات الجمباز لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة هذا التحسن في الاداء المهاري لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث إلى تأثير التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري والذي مكن اللاعبين من زيادة الفهم لطبيعة المهارة المؤداه كما زاد من قدرتهن على

5- شريفة عبد الحميد عفيفي : اثر التدريبات العقلية علي تحسين مستوي اداء مهارة الدورة الهوائية الخلفية المكورة كنهاية من عارضة التوازن, المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية , كلية التربية الرياضية , جامعة الاسكندرية, العدد التاسع والعشرون , 2005.

6- عماد صالح عبد الحق : " اثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية "مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) المجلد التاسع عشر، العدد الأول، 2001م.

7- عمرو محمد عبد الرازق بسيوني : " تاثير الترامبولين والتصور العقلي علي رفع مستوي اداء بعض النهايات الحركية المركبة علي عارضة التوازن لناشئات الجمباز " رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة طنطا, 2000م.

8- ماجدة اسماعيل , محمد العربي شمعون : "اثر برنامج التدريب العقلي على مستوى الاداء على حصان القفز فى رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية" مجلة التربية الرياضية , جامعة حلوان , العدد الرابع 1983م.

القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي

#### التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها من خلال البحث توصي الباحثة بالاتي

- 1- ضرورة الاهتمام بالتدريبات العقلية في رياضة الجمباز وخصوصا المهارات الهوائية التي تحتاج الي تفكير وتخيل للمهارة .
- 2- اهتمام مدربي الجمباز بالتدريبات العقلية لما لها في فاعلية من الناحية المهارية والنفسية.
- 3- اجراء الدراسات المماثلة للمراحل السنوية والمستويات المختلفة من الجنسين علي باقي الاجهزه.

#### المراجع العربي:

- 1- اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , 1995م.
- 2- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات, (ط-3), القاهرة, دار الفكر العربي, 2000م.
- 3- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية فى المجال الرياضى, القاهرة، دار الفكر العربى, 2004م.
- 4- الاتحاد المصرى للجمباز: قانون التحكيم الدولى للانسات , ط1, دار الوفاء بالاسكندريه, 2012.

- للرياضه , مركز الكتاب للنشر , القايره ,  
1998.  
المراجع الاجنبية
- 15- Hariess, D. V., B.L: The  
Athelet,squide to sport psychology  
, Mental skills for physical people  
chomption , II, Hesiure 1984.
- 16- Jan M, C: Psychological skills  
training for Hammer Throwers,  
Birmingham, Eng, 1990.
- 17- Krista j. Munroe, Chandler, Craig  
R: Using cogitive general imagery  
to improve soccer strategies,  
European Journal of sport science,  
Volume 5, Issue 11March, pages  
(41- 49), 2005.
- 18- Savoy,C: Ayearly mental training  
program for acollege basketball  
player , jornal of sport  
psychologist 1993.
- 9- محمد العربي شمعون :التدريب العقلي لدي  
لاعبي الجمباز المصريين , المؤتمر العلمي  
الاول للتربية الرياضية , كلية التربية  
الرياضية للبنات بالقااهرة , المجلد الثالث ,  
1987م.
- 10- محمد العربي شمعون : علم النفس  
الرياضي و القياس النفسي , مركز الكتاب  
للنشر , الطبعه الاولي, 1999م.
- 11- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في  
المجال الرياضى, ط-2, القايره, دار الفكر  
العربى, 2001م.
- 12- محمد العربي شمعون, عبد النبي إسماعيل  
الجمال : التدريب العقلي فى التنس, دار  
الفكر العربى, القايره, 1996.
- 13- محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب  
والمناقسة الرياضية, دار الفكر العربى,  
القايره, 2002.
- 14- محمد حسن علاوي, احمد مصطفى  
السويفي : موسوعة الاختبارات النفسيه



*Altkachev on uneven bars*

as to investigate the mental Tateraltdrebat to improve some mental skills (the ability to relax, motor perception, the focus of attention) and its impact on improving the performance of the device skill Altkachv Aredtan Almokhtfatta height of the gymnasts

The sample was selected search as you deliberate, four-strong team of players from Egypt and the first class in Alexandria, and the researcher used the statistical program to issue 17 in the statistical treatments spss The arithmetic average - standard deviation - the mediator - torsion coefficient - the correlation coefficient

*The most important results of this study On the following:*

- There are significant differences between the two measurements prior and subsequent to the sample in some mental abilities ( the ability to relax , mental perception , the focus of attention ) in favor of dimensional measurement.
- There are significant differences between the two measurements prior and subsequent to the research sample in improving the performance of the device skill Altkachv Aredtan Almokhtfatta height of the gymnasts for the dimensional measurement..
- of the players managed to increase understanding of the nature of the skill rendered as it grew from their ability to isolate the non- performance-related stimuli and to focus attention and reduce the level of stress and anxiety , which helps them greatly in raising the skill level.