

تأثير برنامج للتدريب العقلي على أبعاد التصور العقلي ومستوى الأداء الفني لبعض مهارات الجمباز

د/ شادي محمد الشحات الحناوي
أستاذ مساعد بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة – كلية التربية – جامعة القصيم

(قدم للنشر في 2023/4/24م ؛ وقبل للنشر في 2023/6/4م)

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على أبعاد التصور العقلي ومستوى الأداء الفني لبعض مهارات الجمباز ، والتعرف على نسبة التحسن للمهارات قيد الدراسة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وبإجراء القياسين (القبلي – البعدي)، وتم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي الجمباز المنسوبين لقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بجامعة القصيم ، واشتملت العينة على (10) لاعبين ، بينما أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة الدراسة الأساسية وقد بلغ عددهم (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بهدف تقنين تدريبات البرنامج، وجاءت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في أبعاد التصور العقلي تراوحت بين (46.4% ، 57.6%) وأن أعلى نسبة للتحسن كانت التصور البصري بمقدار (57.6%) وأقل نسبة تحسن كانت للتصور السمعي بمقدار (46.4%) كما بلغت نسبة التحسن للتصور الحس حركي (48,3%)، بينما تراوحت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء الفني بين (37.2% ، 52.7%) وأن أعلى نسبة للتحسن المهارة الثانية بمقدار (52.7%) وأقل نسبة تحسن كانت المهارة الاولى بمقدار (37.2%) كما بلغت نسبة التحسن للمهارة الثالثة (46,4%).

الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي – الأداء الفني – الجمباز

Effect of Mental Training Program on Dimensions of Mental Imagery and Technical Level of Some Gymnastics Skills

Dr: Shady Mohamad Alhenawy

Assistant Professor, Department of Physical Education and Movement Sciences - Qassim University

(Received 24/4/2023; Accepted for publication 4/6/2023)

Abstract

This research aims to identify the effect of a mental training program on the dimensions of mental imagery and the level of technical performance of some gymnastics skills, and to identify the percentage of improvement for the skills under study. The researcher used the experimental method by using the experimental design for one group and by conducting the two measurements (pre-post). The sample of the basic study was chosen by the intentional method of gymnasts affiliated with the Department of Physical Education and Movement Sciences at Qassim University. The sample included (10) players. While the exploratory study was conducted on a sample of players representing the original community and outside the basic research sample, they numbered (10) players who were randomly selected in order to standardize the program's training. The percentage of improvement for the experimental group in the dimensions of mental imagery ranged between (46.4%, 57.6%), and the highest percentage of improvement was in visual imagery by (57.6%), and the lowest percentage of improvement was for auditory imagery by (46.4%), and the percentage of improvement for perceptual kinesthetic imagery was (48.3%). While the percentage of improvement for the experimental group in the technical performance variables ranged between (37.2%, 52.7%), and the highest percentage of improvement was in the second skill by (52.7%) and the lowest percentage of improvement was in the first skill by (37.2%), while the percentage of improvement for the third skill is (46.4%).

Keywords: Mental training - Technical performance - Gymnastics

مقدمة الدراسة:

اللاعب توازنه وسقوطه من الجهاز، وقد لاحظ الباحث أيضاً تكرار نفس الأخطاء الفنية للمهارات قيد الدراسة. ومن خلال متابعة الباحث لطرق وأساليب تدريب الجمناز، حيث وجد أنه من الأهمية بمكان استخدام التدريب العقلي بصورة تتفق مع طبيعة الأداء للمهارات الحركية قيد الدراسة، بهدف إعداد اللاعبين بصورة شاملة ومتزنة بدنياً وفنياً وعقلياً، ونظراً لأهمية دور الجانب العقلي، ومدى مساهمته في تطوير المستوى المهارى، لذلك لجأ الباحث إلى تصميم برنامج للتدريب العقلي لعلاج القصور الفنى بهدف تطوير مستوى الأداء، وبالتالي الارتقاء بالدرجات على أجهزة الجمناز المتنوعة، ولعله يكون بمثابة المرجع العلمي المقتن الذي يمكن الاستناد عليه من قبل العاملين في مجال تدريب الجمناز.

تتم أهمية الدراسة في محاولة الباحث تطوير القدرات العقلية المرتبطة بالأداء الفني للمهارات قيد الدراسة، بما يساهم في تطوير الأداء الفني للاعبين، وتحسين درجاتهم في المنافسات.

أهداف الدراسة:

التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء الفني لبعض مهارات الجمناز لعينة الدراسة وذلك من خلال:

- تطوير أبعاد التصور العقلي لأفراد العينة قيد الدراسة.
- التعرف على نسبة التحسن في مستوى الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة.

فروض الدراسة:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد التصور العقلي قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني لمهارات الجمناز قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.

مصطلحات الدراسة:**التدريب العقلي: Mental Training**

هو أحد طرق التدريب الخاصة التي تهدف لتطوير بعض القدرات العقلية المرتبطة بمهارات رياضة الجمناز لتطوير الأداء الفني والإعداد للمنافسات. (شمعون، 2001)

التصور العقلي: Mental Imagery

هو إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو طريقة الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عملياً. (نديم، 2008)

التصور البصري: Visual Imagery

التدريب العقلي هو أحد ركائز الأداء المهارى المميز للاعب حيث أنه يمتد ليضم استخدام جميع حواس الجسم لتطوير الأداء. وأن الإنجازات الرياضية العليا تتطلب قدراً كبيراً من القدرات العقلية، وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات، وقد أصبحت مهارات التدريب العقلي هي الفيصل في الفوز وتحقيق التفوق في البطولات. (Harra, 1982)

تدريب اللاعب على بعض المهارات العقلية مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه وغيرها من المهارات العقلية يجب أن يتم بالتوازي مع تدريبات اللياقة البدنية والاعداد المهارى من برامج الإعداد الشامل. (Martens, et al., 1990)

تعتمد رياضة الجمناز على براعة اللاعب في أداء السلاسل الحركية على أجهزة الجمناز المتنوعة، حيث يعتمد اتقان هذه المهارات على أداء فائق المستوى، ولاعب الجمناز يستطيع أن يستخدم التصور العقلي ليؤكد لنفسه على العناصر الزمنية والمكانية المشاركة في الأداء الفني على أجهزة الجمناز المختلفة. (سليمان، 2015)

رياضة الجمناز الفني تتطلب تنوعاً كبيراً من المهارات الديناميكية والاستاتيكية، مع التحكم في أوضاع الجسم ضد الجاذبية، بالإضافة إلى بعض المهارات التي يتطلب أدائها القوة والتوازن. (Erkut, 2013)

التدريب العقلي لأداء مهارة معينة يؤدي إلى نشاط عضلي نتيجة الاشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة، حيث يعتمد اتقان مهارات الجمناز على تكرار الاداء الصحيح مرات عديدة لدعم المسارات العصبية المسؤولة عن تنفيذ المهارة، وعن طريق التصور العقلي يمكن تدعيم هذه المسارات العصبية. (شمعون، 2001)

مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحث كأستاذ مساعد بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بكلية التربية جامعة القصيم، ومن خلال الخبرة الميدانية للباحث التي تجاوزت عشرين عاماً في مجال تدريب الجمناز، بالإضافة إلى كون الباحث حكم (A) معتمد بالاتحاد المصري للجمناز استخدم الباحث الملاحظة الشخصية كأداة من أدوات جمع البيانات حيث لاحظ الباحث من خلال مواقف التقييم التنافسية وجود قصور في مستوى الأداء الفني لبعض مهارات الجمناز قيد الدراسة، ويفترض الباحث أن هذه المشكلة بسبب عدم اكتمال أبعاد التصور العقلي، نظراً للطبيعة الأكروباتية للمهارات قيد الدراسة، ولأهمية قدرة اللاعب على التصور العقلي في تنفيذ الواجب الحركي بالشكل المطلوب للمهارات قيد الدراسة. مما يؤثر على مستوى الأداء الفني لأفراد عينة الدراسة.

حيث تتدرج الخصومات على الأخطاء الشكلية للأداء ما بين (0.1 - 0.3 - 0.5) من الدرجة حسب نوع الخطأ، كما قد يصل الخصم إلى (1 درجة كاملة) في حالة فقدان

(20) طالب (عينة أساسية)، (20) طالب عينة استطلاعية. وأشارت أهم النتائج إلى أن الأسلوب التقليدي المتبع في التربية العملية أثر بشكل إيجابي في مستوى أداء المهارات التدريسية للطلاب المعلمين. ويوصى الباحثان بضرورة الاستعانة بالتدريب العقلي في تنمية المهارات والكفايات التدريسية قبل وأثناء الخدمة لما له من تأثير إيجابي وفعال. كما قامت (مختاري، 2019) بدراسة عنوانها " أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على أداء بعض مهارات الجودو " استهدفت هذه الدراسة تسليط الضوء على أهمية التنسيق بين الجانب الذهني والجانب البدني والقيام ببناء برنامج للتدريب العقلي الذي سيسفيد منه المدرب و الأستاذ و أهل الاختصاص كما هدفت إلى معرفة أهم العمليات العقلية و الحسية التي تعمل على بناء كل من عملية الاسترخاء و عملية تصور العقلي و عملية تركيز الانتباه لبعض مهارات الجودو ، استخدمت الدراسة المنهج التجريبي ، حيث أجرت هذه الدراسة على 20 طالب سنة ثانية ليسانس تخصص تدريب رياضي، و استعملت الأدوات النظرية الكتب، البحوث الجامعية و المقالات و الأدوات الميدانية المتمثلة في برنامج مقترح للتدريب العقلي، تحققت فرضية الباحثة و بهذا تم الوصول إلى أن للبرنامج المقترح للتدريب العقلي تأثير كبير على أداء مهارات ، وله أثر كبير في تعلم المهارات بجميع أبعاده حيث أن توفيق الرياضي بين الجانب البدني والعقلي يؤثر على أداء المهارات المطلوبة

كما أجرت (حمودي، 2019) دراسة بعنوان " أثر التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة " هدف الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين (الاختبار القلبي والبعدي) على عينة مكونة من (14) لاعبة من لاعبات نادي قره قوش بكرة الطائرة، ولتحقيق هدف الدراسة قامت الباحثة بإعداد برنامج تدريبي بأسلوب التدريب العقلي المباشر وغير المباشر في أداء مهارة الإرسال بكرة الطائرة، واستنتجت الباحثة: وجود أثر إيجابي في استخدام التدريب العقلي المباشر على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة. وجود أثر إيجابي في استخدام التدريب العقلي غير المباشر على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة، وقد أوصت الباحثة: على التأكيد على استخدام التدريب العقلي بأسلوبه المباشر وغير المباشر في العملية التدريبية لما لذلك من تأثير إيجابي في تطوير مستوى مهارة أداء الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة. القيام بدراسات مشابهة وفق التدريب العقلي على مهارات رياضية مختلفة.

أجرت (عبدالكريم، 2018) دراسة بعنوان " تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لسباحي 50 متر على الظهر"، هدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لسباحي 50 متر على الظهر، لعب البرنامج المقترح للتدريب العقلي دوراً هاماً وحيوياً في تنمية أهم المهارات العقلية

هو استدعاء صورة مرئية للمهارة الحركية في العقل من الخبرة السابقة متضمنة درجة وضوحها وإمكانية التحكم في ثباتها. (نديم، 2008)

التصور السمعي Auditory Imagery

هو استدعاء المثيرات السمعية للمهارة الحركية متضمنة شدة الصوت وفترة دوام الصوت ودرجة الصوت واتجاه الصوت. (الأطرش، 2009)

التصور الحس الحركي Kinesthesia

هو استدعاء الخبرات الحسية والإدراكية التي يشعر بها اللاعب أثناء المهارة الحركية في العقل والتي تشمل علي طبيعة الحركة وشدة الإحساس الحركي وفترة دوام الإحساس الحركي في الجسم وموقع الإحساس والجوانب الانفعالية المصاحبة للاداء الحركي . (نديم، 2008)

الدراسات السابقة:

أجرت (المقدم، 2021) دراسة بعنوان " تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى الأداء المهاري لبعض المهارات المركبة لدى ناشئات كرة السلة " استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية (الاسترخاء -التصور العقلي - تركيز الانتباه) لناشئات كرة السلة وتأثير برنامج التدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري المركب المهارات المركبة قيد الدراسة. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة باستخدام المجموعتين المتكافئتين المجموعه الاولى التجريبيه والمجموعه الثانيه الضابطه بطريقه القياسين القلبي والبعدي. تم اختيار عدد ١٠ ناشئات لمجموعه التجريبية و ١٠ للمجموعه الضابطه و ٢٠ ناشئة للدراسات الاستطلاعية مرحله (١٤ - ١٦) سنة من نادي طنطا الرياضي وأشارت أهم النتائج إلى أن أظهر تطبيق البرنامج التقليدي تحسن ملحوظ لدى المجموعه الضابطه في اختبارات المهارات العقلية وكذلك مهارات الاداء المهاري المركب قائد الدراسة. وتوصى الباحثة بضروره استخدام البرنامج التدريبي العقل لتحسين مستوى الاداء المهاري لدى لاعبات كره السله .

قام (النجار & الحباتري، 2021) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء المهارات التدريسية للطلاب المعلم " يهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي ومعرفة أثره على مستوى أداء بعض المهارات التدريسية للطلاب المعلم بكلية التربية الرياضية بسوهاج. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياسات القلبية والبعدية لكل منهما. واشتمل مجتمع الدراسة طلاب الفرقة الرابعة قسم المناهج وتدريب التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج (2020/2021م) عددهم (180) طالب وطالبة. وتمثلت عينة الدراسة في (60) طالب معلم تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل منها

والسباحة خمس مرات خلال فترة 10 أسابيع. أشارت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية حسنت أداءها بمرور الوقت في كل من الجري والسباحة ، وكان التحسن أكثر جوهرية أثناء التحول والتحقيق (الخطوتان 4 و5). في المقابل ، ظلت المجموعة الضابطة مستقرة نسبياً في كلا المقياسين التابعين. تمت مناقشة النتائج بالإشارة إلى العمل السابق على نهج الخمس خطوات ، بما في ذلك العديد من الجوانب المنهجية والنظرية ذات الصلة بشكل خاص باستخدام مثل هذه التدخلات مع المهام الرياضية الأخرى والسكان..

وقام (Mamassis, G., & Doganis, G. 2004) بدراسة عنوانها " تأثير برنامج التدريب العقلي على القلق ما قبل المنافسة ، والثقة بالنفس ، وأداء التنس " يشير هذا التحقيق إلى تأثير برنامج التدريب العقلي لمدة موسم على اثنين من نخبة لاعبي التنس الناشئين. كانت الحالتان المبلغ عنه جزءاً من دراسة تعرض فيها لاعبين (ن = 5) بالإضافة إلى ممارسة التنس إلى 5 مهارات نفسية مختلفة: تحديد الأهداف ، والتفكير الإيجابي والتحدث مع النفس ، والتركيز والروتين ، وتقنيات تنظيم الاستثارة ، والصور. مجموعة أخرى من نخبة لاعبي التنس المبتدئين (ن = 4) اتبعت نفس المقدار والجودة من تمارين التنس ولكن لم يتلقوا أي تدريب عقلي. تم تقييم فعالية البرنامج من خلال (أ) جرد قلق الدولة التنافسي ، (ب) تقييم الرياضيين لثمانية جوانب لأداء التنس ، و (ج) البيانات الإحصائية الخاصة بالتنس لحالتين محددتين. أشارت النتائج إلى زيادة في البعد الاتجاهي للقلق الجسدي والقلق المعرفي والثقة بالنفس لمجموعة التدخل في الاختبار البعدي. علاوة على ذلك ، كانت شدة الثقة بالنفس ، وكذلك الأداء العام للتنس ، أكبر لجميع المشاركين في مجموعة التدخل بعد الخطة المتوسطة الأجل. تم الإبلاغ عن النتائج في حالتين محددتين تظهر بوضوح فعالية الخطة المتوسطة الأجل في القضاء على مشاكل الأداء المحددة..

كما قام (Bar-Eli, M., et al. 2002) بدراسة عنوانها " تأثير التدريب العقلي مع الارتجاع البيولوجي على أداء السباحين الصغار " كان الغرض من هذه الدراسة هو التحقق من العلاقة بين التدريب العقلي والارتجاع البيولوجي والأداء. كأسلوب إعداد ذهني لتحسين أداء السباحة بين السباحين الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و14 عامًا. تم تعيين المشاركين (ن = 38) بشكل عشوائي ، تم التطبيق خلال فترة 14 أسبوعاً. أشارت النتائج إلى أن المجموعة التجريبية أظهرت زيادة أكبر في الأداء ، على الرغم من أن المجموعة الضابطة أظهرت أيضًا بعض التحسينات، بالإضافة إلى ذلك ، تمت مناقشة العديد من الجوانب المنهجية والنظرية ذات الصلة بشكل خاص باستخدام مثل هذه التدخلات مع المهام الرياضية الأخرى بين الأطفال والمراهقين والبالغين.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة وبإجراء القياسين (القبلي - البعدي).

(الاسترخاء التصور العقلي، تركيز الانتباه الحديث الذاتي). البرنامج المقترح للتدريب العقلي قد أثر إيجابياً على تحسين المستوى الرقمي لمسابقة ٥٠ متر على الظهر. كما ساهمت مهارات الاسترخاء ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الحديث الذاتي في تحسين المستوى الرقمي لمسابقة ٥٠ متر على الظهر، وانطلاقاً من النتائج أوصت الباحثة بالاهتمام بتطبيق برنامج التدريب العقلي على سباحي ٥٠ متر على الظهر الناشئين حيث أكدت النتائج فاعليته في تحسين المستوى الرقمي لهذه المسابقة. والدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدني المهاري حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج الممكنة بدنياً ومهارياً وعقلياً.

كما أجرى (مصطفى، 2005) دراسة بعنوان " تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى أداء الجملة الإجمالية في جهاز العقلة لبراعم الجمباز تحت 8 سنوات " هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التصور العقلي على بعض المهارات العقلية لناشئي الجمباز تحت 8 سنوات ، استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين أحدهما ضابطة والاخرى تجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي الجمباز بنادي هيئة قناة السويس ببورفؤاد تحت 8 سنوات واشتملت على 14 لاعب. وكان من أهم النتائج وجود فرق بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات أداء القياس البعدي للمجموعة التجريبية وهو وجود فروق دالة احصائية بين القياسان القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

وقام (عبدالعزیز، 2004) بعمل دراسة بعنوان " تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الإنتباه على بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت 14 سنة " يهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج التصور العقلي وتركيز الإنتباه على مستوى أداء المهارات الأساسية (قيد الدراسة) للناشئين في كرة القدم تحت 14 سنة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد بلغ عدد العينة (20 لاعب)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج العقلي المستخدم بجانب البرنامج التدريبي التقليدي في تحسن مستوى أداء المهارات الأساسية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية، ويوصي الباحث إلى أهمية استخدام التدريب العقلي للناشئين لما له من أثر على تنمية المهارات النفسية والمهارات الحركية والخطوية.

بينما أجرى (Bar-Eli, M., & Blumenstein, B. 2004) دراسة بعنوان " تحسين الأداء في السباحة: تأثير التدريب العقلي مع الارتجاع البيولوجي " في هذه الدراسة ، تم التحقيق في العلاقة بين التدريب العقلي مع الارتجاع البيولوجي وأداء السباحين. تم استخدام نهج وينجات المكون من خمس خطوات كأسلوب إعداد ذهني لتحسين الأداء بين سباحين ما قبل النخبة الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و18 عامًا. تم تعيين المشاركين (ن = 40) بشكل عشوائي لواحد من شرطين: (أ) تجريبي - تدريب منظم بالإضافة إلى برنامج التدريب العقلي المكون من 5 خطوات - وينجات (مكيف للسباحة) ، و (ب) التحكم - التدريب المنظم بالإضافة إلى أنشطة الاسترخاء. بعد قياس خط الأساس ، تم اختبار المشاركين على الجري

مجتمع الدراسة: طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة، جامعة القصيم
عينة الدراسة: تم اختيار عينة الدراسة الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي الجمار بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة بجامعة القصيم، واشتملت العينة على (10) لاعبين، بينما أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من اللاعبين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة الدراسة الأساسية وقد بلغ عددهم (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بهدف انتقاء وضبط تمرينات التدريب العقلية المقترحة.

المجال المكاني: صالة الجمار - مجمع الصالات الرياضية بجامعة القصيم - مدينة بريدة - المملكة العربية السعودية.

المجال الزمني: قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية من السبت 2022/5/21م إلى السبت 2022/5/28م، وتم إجراء القياس القبلي يوم الأربعاء الموافق 2022/6/1م. وتم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال الفترة من يوم السبت الموافق 2022/6/4م، وحتى يوم الجمعة الموافق 2022/7/29م، وتم إجراء القياس البعدي يوم الأحد الموافق 2022/7/31م.

التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة

جدول (1). التوصيف الإحصائي لعينة الدراسة في متغيرات معدلات النمو (الطول - الوزن - العمر الزمني - العمر التدريبي) (ن = 10)

م		المتغيرات		بيانات إحصائية		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات النمو	1	الطول		سم		168.1	2,469	168.5	0.485-	
	2	الوزن		كجم		65,78	1,346	65,95	0.379-	
	3	العمر الزمني		سنة		17,6	0,646	17,7	0.464-	
	4	العمر التدريبي		سنة		12.82	0,705	12,8	0.085	

يدل على إعتدالية القيم الخاصة بمعدلات النمو لأفراد العينة قيد الدراسة قبل إجراء التجربة.

يتضح من جدول (1) أن قيم معامل الالتواء لجميع متغيرات معدلات النمو قيد الدراسة، قد تراوحت بين (-0.485، 0.085) وأن هذه القيم انحصرت بين (3±) مما

جدول (2). التوصيف الإحصائي لمتغيرات أبعاد التصور العقلي

م		المتغيرات		بيانات إحصائية		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
أبعاد التصور العقلي	1	التصور البصري		درجة		37.7	0.823	37.5	0.728	
	2	التصور السمعي		درجة		33.6	3.373	33	0.533	
	3	التصور الحس حركي		درجة		40.8	2.658	40	0.902	

(3) مما يدل على إعتدالية القيم الخاصة بأبعاد التصور العقلي لأفراد العينة قيد الدراسة قبل إجراء التجربة.

يتضح من جدول (2) أن قيم معامل الالتواء لكل من متغيرات أبعاد التصور العقلي قيد الدراسة، قد تراوحت بين (0.533، 0.902) وأن هذه القيم انحصرت بين (± 0.902، 0.533)

جدول (3). التوصيف الإحصائي لمتغيرات الأداء الفني (ن = 10)

م		المتغيرات		بيانات إحصائية		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
مستوى الأداء الفني	1	مهارة 1		درجة		2.5	0.336	2.55	0.446-	
	2	مهارة 2		درجة		2.39	0.218	2.4	0.137-	
	3	مهارة 3		درجة		2.39	0.191	2.35	0.627	

وسائل جمع البيانات:
استخدم الباحث الوسائل التالية لجمع البيانات :
- وسائل جمع البيانات الخاصة بالتصور العقلي.
- وسائل جمع البيانات الانثروبومترية.
- وسائل جمع بيانات الأداء الفني قيد الدراسة.
وسائل جمع البيانات الخاصة بالتصور العقلي للدراسة :
- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي مرفق (4).

يتضح من جدول (3) أن قيم معامل الالتواء لكل من متغيرات الأداء الفني قيد الدراسة، قد تراوحت بين (-0.446، 0.627) وأن هذه القيم انحصرت بين (3±) مما يدل على إعتدالية القيم الخاصة بمستوى الأداء الفني لأفراد العينة قيد الدراسة قبل إجراء التجربة.

الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة حيث رصد كل حكم درجة من خمس درجات لكل مهارة فنية من المهارات قيد الدراسة، وتم حذف أعلى وأقل درجة لتصبح درجة اللاعب هي متوسط الدرجتين المتوسطتين.

التقويم الاعتباري **Subjective Evaluation** هو ذلك النوع من التقويم الذي لا يعتمد على المعايير والمستويات والمحكات ولكن يعتمد على خبرات القائمين بالقياس (المحكمين)، ويستخدم التقويم الاعتباري في العديد من الأنشطة الرياضية وبخاصة الجمباز والغطس والجمباز الإيقاعي والبالية المائي، حيث توضع شروط قانونية دولية موحدة، يتم الاتفاق عليها مسبقاً بين المحكمين، حتى يمكن الوصول إلى أكبر قدر من الموضوعية في تقدير الدرجة. (حسانين، 2015)، (خليل، 2020)

وسائل جمع البيانات الانثروبومترية:

تم تحديد الوسائل والأدوات الخاصة بجمع البيانات والتي تتناسب مع طبيعة الدراسة عن طريق الاطلاع على المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة في مجال تدريب الجمباز وبعض الرياضات الأخرى، وقد قام الباحث باستخدام الاختبارات والمقاييس والأجهزة التالية:

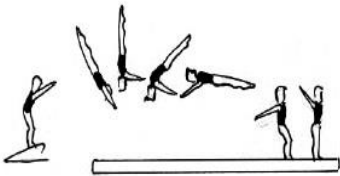
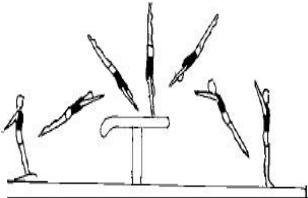
- جهاز الريستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم حتى أقرب 1 سم.

- جهاز الميزان الطبي لقياس وزن الطالب حتى أقرب 1 كجم.

وسائل جمع بيانات مستوى الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة:

تم تصوير المهارات الفنية قيد الدراسة باستخدام "كاميرا الفيديو" وتم عرض مقاطع الفيديو على أربعة محكمين معتمدين من الاتحاد المصري للجمباز لتقييم

جدول (4). المهارات الفنية قيد الدراسة.

3- المهارة الثالثة Front s. sault Straight على جهاز الحركات الأرضية	2- المهارة الثانية Back s. sault Straight على جهاز المتوازيين	1- المهارة الأولى Hand Spring Straight على جهاز منصة القفز
		

- ضبط أفضل زاوية تصوير بالكاميرا لتسهيل عملية تقييم الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:

التأكد من تحقيق جميع أهدافها، وأن تدريبات البرنامج قيد الدراسة مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء تدريبات التصور العقلي المقترحة دون صعوبة، مما توافر لدى الباحث إمكانية تطبيق هذه التمرينات على أفراد عينة الدراسة الأساسية.

الدراسة الأساسية :

تم تنفيذ الدراسة الأساسية خلال الفترة من يوم السبت الموافق 2022/6/4م، وحتى يوم الجمعة الموافق 2022/7/29م، وتم إجراء القياس البعدي يوم الأحد الموافق 2022/7/31م، وتم تصوير الأداء المهارى القبلي والبعدي بمقر صالة الجمباز بمجمع الصالات الرياضية بجامعة القصيم. كما موضح بجدول التوزيع الزمني لتطبيق الدراسة مرفق (6).

تم تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح على عينة الدراسة الأساسية في جزء الإعداد المهارى وكذلك في الجزء الختامي من الوحدة التدريبية، حيث تراوح زمن أداء هذه التدريبات في الأسبوع ما بين (80 - 120) دقيقة، وذلك لمدة 8 أسابيع بواقع 4 وحدات تدريبية في الأسبوع.

اختيار المساعدين :

تم اختيار عدد (2) مساعدين من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة ، وذلك لمساعدة الباحث في تطبيق إجراءات الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الزمنية من السبت 2022/5/21م الى السبت 2022/5/28م ، وذلك على عينة من اللاعبين ممثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة الدراسة الأساسية وقد بلغ عددهم (10) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وتم إجراء القياس القبلي يوم الأربعاء الموافق 2022/6/1م.

وقد استهدفت هذه الدراسة:

- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة
- اكتشاف الصعوبات أثناء إجراء القياسات ومعالجتها.
- تدريب المساعدين على اخذ القياسات
- انتقاء وتجربة تدريبات التصور العقلي المناسبة
- لهدف الدراسة ومدى مناسبتها للمرحلة العمرية لعينة الدراسة
- ضبط الزمن المناسب لتدريبات التصور العقلي قيد الدراسة

- كما موضح بالتفصيل وحدات برنامج التدريب العقلي
مرفق (5)
- الوسيط
- معامل الالتواء
- اختبار ويلكوكسون.
- معادلة نسبة التحسن.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج (الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) (SPSS v25)

(Statistical Package for Social Science) في معالجة البيانات إحصائياً

باستخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري

عرض ومناقشة النتائج:
عرض النتائج :
عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (5). دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة البعدية للمجموعة التجريبية في أبعاد التصور العقلي ن=10

قيمة (z)	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		المتوسط البعدي	المتوسط القبلي	بيانات إحصائية المتغيرات	م	
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب					
*2.810-	0.00	0.00	55.0	5.5	59.4	37.7	التصور البصري	1	أبعاد التصور العقلي
*2.812-	0.00	0.00	55.0	5.5	49.2	33.6	التصور السمعي	2	
*2.807-	0.00	0.00	55.0	5.5	60.5	40.8	التصور الحس حركي	3	

* قيمة (z) الجدولية عند مستوى 0.05 ± 1.96

التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (0.05) في متغيرات أبعاد التصور العقلي .

يتضح من جدول (5) أن قيمة (z) المحسوبة لكل من أبعاد التصور العقلي قيد الدراسة، قد تراوحت بين (- 2.807 ، - 2.823) وأن هذه القيم لا تنحصر بين $1.96 \pm$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة البعدية للمجموعة



شكل (1). دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد التصور العقلي

جدول (6). النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية في أبعاد التصور العقلي

بيانات إحصائية المتغيرات	م	فرق المتوسطين	نسبة التحسن	
التصور البصري	1	21.7	57.6%	أبعاد التصور العقلي
التصور السمعي	2	15.6	46.4%	
التصور الحس حركي	3	19.7	48.3%	

البصري بمقدار (57.6%) وأقل نسبة تحسن كانت للتصور السمعي بمقدار (46.4%) وبلغت نسبة تحسّن التصور الحس حركي (48.3%)

يتضح من جدول (6) أن نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في أبعاد التصور العقلي تراوحت بين (46.4%) ، (57.6%) وأن أعلى نسبة للتحسن كانت التصور



شكل (2). النسبة المئوية للمتحسن في متغيرات أبعاد التصور العقلي

عرض نتائج الفرض الثاني :

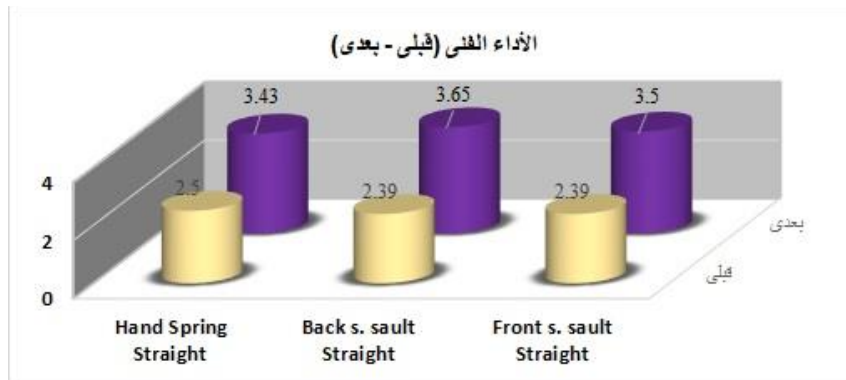
جدول (7). دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة البعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء الفني ن=10

قيمة (z)	الرتب السالبة		الرتب الموجبة		المتوسط البعدي	المتوسط القبلي	بيانات إحصائية	م	متغيرات الأداء الفني
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب					
2.810-	0.00	0.00	55.0	5.5	3.43	2.50	المهارة الأولى	1	
2.810-	0.00	0.00	55.0	5.5	3.65	2.39	المهارة الثانية	2	
2.825-	0.00	0.00	55.0	5.5	3.50	2.39	المهارة الثالثة	3	

* قيمة (z) الجدولية عند مستوى 0.05 ± 1.96

متوسطات القياسات القبليّة البعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي عند مستوى دلالة (0.05) في متغيرات الأداء الفني.

يتضح من جدول (7) أن قيمة (z) المحسوبة لكل من متغيرات الأداء الفني قيد الدراسة، قد تراوحت بين (- 2.810، - 2.825) وأن هذه القيم لا تنحصر بين ± 1.96 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين



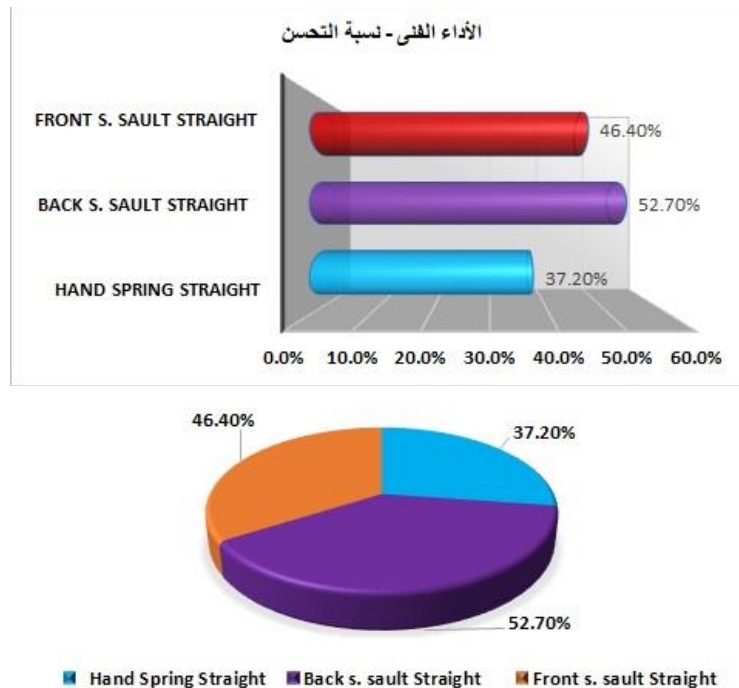
شكل (3). دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء الفني.

جدول (8). النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية في متغيرات الأداء الفني

المتغيرات	م	بيانات إحصائية	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن
المهارة الأولى	1		2.50	3.43	0.930	%37.2
المهارة الثانية	2		2.39	3.65	1.260	%52.7
المهارة الثالثة	3		2.39	3.50	1.110	%46.4

كما بلغت نسبة تحسن المهارة الثالثة (%37.2)،
(%46.4).

يتضح من جدول (8) ان نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في متغيرات الأداء الفني تراوحت بين (%37.2) ، وأن أعلى نسبة للتحسن المهارة الثانية بمقدار (%52.7) وأقل نسبة تحسن كانت المهارة الاولى بمقدار (%37.2).



شكل (4) . النسبة المئوية لتحسن في متغيرات الأداء الفني.

مناقشة النتائج :
مناقشة نتائج الفرض الأول :

وتعميق الاحساس بالنجاح. وهذا ما أكدته دراسة (عبد العزيز، 2004). بأن أبعاد التصور العقلي المرتبطة بطبيعة الأداء هي الأكثر تأثيراً بتدريبات البرنامج المقترح . وفى هذا الصدد يشير (علوى، 2006) الى أن التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع المدركات والصور والأفكار التي سبق للفرد إدراكها، أو يتطلب إنتاج صور وأفكار جديدة في عقل الفرد.

بناء على ما سبق من نتائج يكون قد تحقق الفرض الأول الذي ينص على: (توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات أبعاد التصور العقلي قيد الدراسة لصالح القياس البعدى).

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء القنى لمهارات الجمناز قيد الدراسة لصالح القياس البعدى".

يتضح من جدول رقم (7) وشكل رقم (3) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في مستوى الأداء الفني لمهارات الجمناز قيد الدراسة ، حيث كانت قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $0.05 = (1.96 \pm)$ ، بينما تراوحت قيمة (Z) المحسوبة لكل من متغيرات (الأداء الفني) قيد الدراسة بين (- 2.810 ، - 2.825) وأن هذه القيم جميعاً أقل من (- 1.96) بمعنى أنها لا تنحصر بين $1.96 \pm$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة البعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى عند مستوى دلالة (0.05) في متغيرات الأداء الفني لمهارات الجمناز قيد الدراسة . ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح لمدة 8 أسابيع ، والانتظام في التدريب أسبوعياً بمعدل (4) وحدات تدريبية في الأسبوع .

كما يتضح من جدول رقم (8) وشكل رقم (4) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في متغيرات مستوى الأداء الفني ، بنسبة تحسن تراوحت بين (37.2% ، 52.7%) ، حيث أن متوسط درجة المهارة الثانية في القياس القبلي كانت (2.39 درجة) وأصبحت في القياس البعدى (3.65 درجة) بنسبة تحسن هي الأعلى بمقدار (52.7%) ، وفي المركز الثاني كان متوسط درجة المهارة الثالثة في القياس القبلي (2.39 درجة) وأصبحت في القياس البعدى (3.50 درجة) بنسبة تحسن (46.4%) ، وفي المركز الثالث كان متوسط درجة المهارة الأولى في القياس القبلي (2.50 درجة) وأصبحت في القياس البعدى (3.43 درجة) بنسبة تحسن (37.2%)

ويلاحظ أيضاً أن متوسطات القياسات البعدية أعلى من القبليّة في جميع متغيرات الأداء القنى قيد الدراسة ، حيث حققت المهارة الثانية أعلى نسبة تحسن بين متغيرات الأداء الفني ، بنسبة تحسن بلغت (52.7%) وبليها المهارة الثالثة بنسبة تحسن بلغت (46.4%) ، ويعزى الباحث هذا التحسن إلى تحسن أبعاد التصور العقلي لأفراد العينة قيد الدراسة

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في متغيرات أبعاد التصور العقلي قيد الدراسة لصالح القياس البعدى". يتضح من جدول رقم (5) وشكل رقم (1) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في متغيرات أبعاد التصور العقلي حيث كانت قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $0.05 = (1.96 \pm)$ ، بينما تراوحت قيمة (Z) المحسوبة لكل من متغيرات (أبعاد التصور العقلي) قيد الدراسة بين (- 2.807 ، - 2.823) وأن هذه القيم جميعاً أقل من (- 1.96) بمعنى أنها لا تنحصر بين $1.96 \pm$ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة البعدية للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى عند مستوى دلالة (0.05) في متغيرات أبعاد التصور العقلي . ويرجع الباحث هذه النتائج إلى تأثير تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح لمدة 8 أسابيع ، والانتظام في التدريب أسبوعياً بمعدل (4) وحدات تدريبية في الأسبوع .

كما يتضح من جدول رقم (6) وشكل رقم (2) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى في متغيرات أبعاد التصور العقلي ، بنسبة تحسن تراوحت بين (46.4% ، 57.6%) ، حيث أن متوسط درجة التصور البصرى في القياس القبلي كانت (37.7 درجة) وأصبحت في القياس البعدى (59.4 درجة) بنسبة تحسن هي الأعلى بمقدار (57.6%) ، وفي المركز الثاني كان متوسط درجة التصور الحس حركى في القياس القبلي (40.8 درجة) وأصبحت في القياس البعدى (60.5 درجة) بنسبة تحسن (48.3%) ، وفي المركز الثالث كان متوسط درجة التصور السمعى في القياس القبلي (33.6 درجة) وأصبحت في القياس البعدى (49.2 درجة) بنسبة تحسن (46.4%)

ويلاحظ أيضاً أن متوسطات القياسات البعدية أعلى من القبليّة في جميع متغيرات أبعاد التصور العقلي قيد الدراسة ، ويعزى الباحث هذه الفروق إلى برنامج التدريب العقلي المقترح ، حيث أن الوحدات التدريبية المقترحة اشتملت على تدريبات موجهة لكل نوع من أبعاد التصور العقلي المختلفة (التصور البصرى ، التصور السمعى ، التصور الحس حركى) ، وحتى يمكن التقدم بالقدرة على التصور العقلي تم الأخذ بعين الاعتبار محاولة تنمية هذه الأبعاد بطريقة شاملة ومتزنة وأن يحتوى هذا التصور على كل ما يختص بالمهارة الفنية المراد تصورها ولكن دون الأداء الفعلى لها.

وتتفق هذه النتائج مع ما أوضحته نتائج دراسة كل من (ياسين & السيد، 2020) ، (الأطرش، 2009) في أن التصور العقلي له تأثير إيجابي وفعال في تطوير مستوى أداء المهارات الحركية ، وهذا وتعد تدريبات التصور العقلي بأبعاده المختلفة أساساً هاماً في برامج التدريب العقلي فهي تساهم في تنمية المهارة بصورة جيدة وزيادة القوى المحركة للجسم وترفع الروح المعنوية وتعمل على تنمية

- متوسط درجة التصور الحس حركي في القياس القبلي كان (40.8 درجة) وأصبح في القياس البعدي (60.5 درجة) بنسبة تحسن (48.3%)
 - متوسط درجة التصور السمعي في القياس القبلي كان (33.6 درجة) وأصبحت في القياس البعدي (49.2 درجة) بنسبة تحسن (46.4%)
 تدريبات التصور العقلي المقترحة ذات تأثير فعال على متغيرات مستوى الاداء الفنى لمهارات الجمباز قيد الدراسة، من خلال:
 - متوسط درجة المهارة الأولى في القياس القبلي كان (2.50 درجة) وأصبح في القياس البعدي (3.43 درجة) بنسبة تحسن (37.2%)
 - متوسط درجة المهارة الثانية في القياس القبلي كان (2.39 درجة) وأصبح في القياس البعدي (3.65 درجة) بنسبة تحسن هي الأعلى بمقدار (52.7%)
 - متوسط درجة المهارة الثالثة في القياس القبلي كان (2.39 درجة) وأصبح في القياس البعدي (3.50 درجة) بنسبة تحسن (46.4%)

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلي:
 - تطبيق تدريبات التصور العقلي لتنمية وتطوير مستوى الاداء الفنى في رياضة الجمباز .
 - الدمج بين تدريب (القدرات العقلية ، اللياقة البدنية ، المستوى الفنى) بهدف الإعداد الشامل للاعب ، للوصول لأعلى مستوى انجاز
 - توعية المدربين بأهمية وكيفية تطبيق تدريبات التصور العقلي ، بما يتناسب مع متطلبات الاداء الفنى لكل مهارة من مهارات الجمباز .
 - تطبيق تدريبات التصور العقلي في مرحلة الإعداد المهارى وفترة ما قبل البطولة في بداية ووسط ونهاية الوحدة التدريبية بعد الاحماء ، للاستفادة القصوى من العمل العقلي .
 - تطبيق تدريبات التصور العقلي على أجهزة الجمباز المختلفة، وعلى المراحل السنية الأخرى.
 - إجراء المزيد من الدراسات عن القدرات العقلية باستخدام أساليب قياس متطورة مثل رسام المخ الكهربائي EEG

المراجع :

المراجع العربية :

- 1- الأطرش، محمود. (2009). تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الاداء المهارى والخططى لدى لاعبي كرة القدم. مجلة جامعة النجاح لأبحاث العلوم الانسانية ، 22(5).
- 2- حسانين، محمد صبحي. (2015). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة. ج1. ط 12. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

، حيث طبق الباحث برنامج تدريبي عقلي تناول الأبعاد الحسية (البصرية ، السمعية ، الحس حركية) التى تتناسب مع متطلبات الاداء القلى للمهارات قيد الدراسة، كما مما ساعد اللاعب على تصور الاداء المركب للمهارة الفنية بكافة تفصيلها ، مع التحكم الكامل في القدرة على استرجاع طريقة الاداء والقيام بتحليلها وتقييمها.

وتتفق هذه النتائج مع ما أوضحته نتائج دراسات كل من (المقدم، 2021) ، (النجار & الحباتري، 2021) ، (مختار، 2019) ، (حمودى، 2019) ، (عبد الكريم، 2018) ، (مصطفى، 2005) حيث أجمعت على أهمية التكامل بين التدريب العقلي والتدريب المهارى للارتقاء بمستوى الفنى للمهارات الحركية ومستوى الانجاز بشكل عام.

وفي هذا الصدد يتفق كل من (Nowicki، 1997) (Jack & Judy، 1982) علناً تنفيذ تدريبات التصور العقلي بصورة صحيحة من خلال التصور العقلي للاداء المهارى يساعد على تعلم المهارات بصورة فنية صحيحة وبسرعة أكبر ، وبالتالي تطوير الاداء الفنى .

كما تؤكد نتائج دراسات كل من (Bar-Eli & Blumenstein، 2004) ، (Mamassis & Doganis، 2004) ، (Blumenstein & Bar-Eli & Dreshman، 2002) (Weinstein، 2002) على أهمية التدريب العقلي كجزء أساسي من الإعداد الشامل للاعب قبل الدخول في المنافسات ، وأن تنمية القدرات العقلية من الوسائل الهامة لكافة المستويات الرياضية ولجميع الأعمار السنية لتطوير الاداء الفنى بهدف الفوز بالبطولة ، حيث يساعد التدريب العقلي على عزل مشوشات الاداء ، وزيادة التركيز على تحقيق الانجاز.
 بناء على ما سبق من نتائج يتضح أن تدريبات التصور العقلي ذات تأثير إيجابي على مستوى الاداء الفنى لمهارات الجمباز قيد الدراسة حيث اتضح ذلك من خلال نسب التحسن وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى والذي ينص على:
 "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء الفنى لمهارات الجمباز قيد الدراسة لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج الدراسة وفي ضوء هدف وفروض الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:
 تدريبات التصور العقلي المقترحة ذات تأثير فعال على متغيرات أبعاد التصور العقلي قيد الدراسة، من خلال:
 - متوسط درجة التصور البصرى في القياس القبلي كان (37.7 درجة) وأصبح في القياس البعدي (59.4 درجة) بنسبة تحسن هي الأعلى بمقدار (57.6%)
 - متوسط درجة التصور الانفعالى في القياس القبلي كان (39.4 درجة) وأصبح في القياس البعدي (61.2 درجة) بنسبة تحسن (55.3%)
 - متوسط درجة التحكم في التصور العقلي في القياس القبلي كان (41.3 درجة) وأصبح في القياس البعدي (63.4 درجة) بنسبة تحسن (53.5%)

- 15- النجار، طه محمد & الحياتري، وليد سيد. (2021). تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي على مستوى أداء المهارات التدريسية للطالب المعلم. *مجلة علوم الرياضة*، 34(4)، 235-259.
- 16- نديم، هبة محمود. (2008). أثر التدريب العقلي علي خفض قلق المنافسة وفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكوندو. رسالة دكتوراه غير منشورة، الاسكندرية، مصر: كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- 17- ياسين، وهيب رمضان & السيد، أيمن الجندي. (2020). تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات النفسية على دقة بعض المهارات الأساسية لناشئي التنس الأرضي. *المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة*، 39(39)، 71 - 90.

المراجع الأجنبية

- 18- Bar-Eli, M., & Blumenstein, B. (2004). Performance enhancement in swimming: The effect of mental training with biofeedback. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(4), 454-464.
- 19- Bar-Eli, M., Dreshman, R., Blumenstein, B., & Weinstein, Y. (2002). The effect of mental training with biofeedback on the performance of young swimmers. *Applied psychology*, 51(4), 567-581.
- 20- Erkut, A. Y. Ş. E. (2013). Effects of Trampoline Training on Jump, Leg Strength, Static and Dynamic Balance of Boys. *Science of Gymnastics Journal*, 5(2).
- 21- Harra, Deitrich. (1982). Principles of sport training, sportvelag Berlin.
- 22- Jack, H. L. & Judy, A. B. (1982). Psychology of coaching Theory and Application, Burgess, U.S.A: Pub. co.
- 23- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors' pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of applied sport psychology*, 16(2), 118-137.
- 24- Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D., (1990). Competitive anxiety in sport. Champaign, Illinois: Human kinetics.
- 25- Nowicki, D. (1997). Mental Training – The Key to peak Performance in Martial Arts Sport.

- 3- حمودي، غادة عبد الجبار. (2019). أثر التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الارسال لدى لاعبات كرة الطائرة. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 86(2)، 235-246.
- 4- خليل، محمد السيد. (2020). الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. المنصورة، مصر: مذكرات غير منشورة.
- 5- سليمان، وسيم عقاب. (2015). أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الاداء المهارى والتوافق النفسى لناشئي كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، نابلس، فلسطين: جامعة النجاح الوطنية.
- 6- شحاته، محمد إبراهيم. (2019). تدريب الجمباز المعاصر. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 7- شمعون، محمد العربي. (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي. ط2، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي للنشر.
- 8- عبد العزيز، أحمد فاروق. (2004). تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت 14 سنة. *المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية*، 8(8)، 1-23.
- 9- عبد الكريم، نورهان عبد السلام. (2018). تأثير برنامج للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لسباحي 50 متر على الظهر. *المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة*، 21(2)، 1-15.
- 10- علاوى، محمد حسن. (2006). سيكولوجية التدريب والمنافسات. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- 11- علي، عادل عبد البصير. (2008). النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث أجهزة التمرينات الأرضية الحلق حسان الحلق. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 12- مختاري، صبرين. (2019). أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على أداء بعض مهارات الجودو، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالجلفة، رسالة دكتوراه.
- 13- مصطفى، علاء الدين حامد. (2005). تأثير برنامج للتصور العقلي على مستوى أداء الجملة الإيجابية في جهاز العقلة لبراعم الجمباز تحت 8 سنوات. *المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية*، 7(7)، 351-385.
- 14- المقدم، منه الله محمد. (2021). تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى الاداء المهارى لبعض المهارات المركبة لدى ناشئات كره السله. *مجلة علوم الرياضة*، 34(1)، 73-102.