

تأثير التدريب الذهني في تطوير الأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين

أ.م. قصي محمد الديراوي


الملخص العربي :

يشهد العالم اليوم تقدماً في كافة مجالات الحياة المختلفة وتزداد الحياة صعوبة يوماً بعد يوم ويزداد البحث في كافة المجالات التي تعمل على خدمة الإنسان ، ولقد طال هذا التقدم النشاط الرياضي ، فقد يكون لتطور التدريب الرياضي وتنوع أساليبه الدور الكبير في تحقيق انجاز رياضي معين ، الا انه قد يخفق الكثير من اللاعبين ذوي الحالة التدريبية الجيدة وهذا يعود إلى بعض الظواهر المختلفة والتي يبرز من بينها التدريب الذهني، ومن هنا تتضح أهمية البحث في استعمال التصور العقلي كوسيلة تساعد في تعلم مهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين وترسيخها لفترة طويلة واعتبارها جزءاً مسانداً ومكملاً لها من خلال أعداد منهاج لهذا الغرض . . وقد هدف البحث إلى :

- 1- أعداد منهاج مقترح للتصور العقلي والتعرف على تأثيره في تطوير الأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين .
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات العقلية والمهارية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة .
- 3- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات العقلية والمهارية البعدية .

واقترض الباحث :

- 1- إن للتصور العقلي يؤثر تأثيراً ايجابياً في تطوير الأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين .
- 2- وجود فروق معنوية بين الاختبارات (التصور العقلي ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين) القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .
- 3- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات (التصور العقلي ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين) البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث . إما عينة البحث فقد تكونت من (20) تلميذاً في الصف الثالث الابتدائي بأعمار (9-10) سنوات في مدرسة الشهيد احمد المحمداوي الابتدائية كما استخدم الباحث اختبار التصور العقلي وهو عبارة عن (استمارة) تحتوي لهُ 10 فقرات وكل فقرة تحتوي على (3) صورة لمهارات حركية وقد وضعت صور المهارات الحركية في الفقرة الواحدة بترتيب متشابه تقريبا من حيث البناء الحركي كما روى عن تدرج صعوبة المهارات الحركية التي يؤديها النموذج الحي . اما المعالجات الإحصائية فتم استخدام (الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - واختبار (T) للعينات المترابطة وغير المترابطة)  توصل الباحث إلى النتائج أهمها :

1. أظهرت نتائج الاختبارات (التصور ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين) القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية التي استخدمت التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري تقدم الاختبارات البعديّة على الاختبارات القبلية .
2. أظهرت نتائج الاختبارات (التصور ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين) القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة تقدم الاختبارات البعديّة على الاختبارات القبلية .
إما أهم التوصيات فكانت :
 - 1- التأكيد على استعمال التدريب العقلي مع التعليم المهاري لما اثبتته من شمولية وكفاية مؤثرة في التعلم للمرحلة العمرية (9 - 10) سنوات خصوصا لعبة الجمباز .
 - 2- ضرورة الاهتمام بتطوير التصور العقلي باستخدام التدريب العقلي ضمن الوحدات التعليمية اذ يعد التصور العقلي عاملا مساعدا في تقدم مستوى الاداء .

الملخص الانكليزي

The effect of mental training in learning of artistic performance of back somersault skill of hand standing

By

Kusai Muhammad al dirai

Today the world witnessed a progress in all different fields of life. The complex of life is going to increase day after day and the research increases in all fields of life that serve human being. This progress concludes the sport activity. The development of sport training and its styles have a great role in getting specific sport achievement, but many of peoples of good training status may fall, and this back to some different matters. One of them is the mental training which is very significant. The clearness of the significance of research appears when using the mental imagination as a mean may help in learning the back somersault skill of hand standing for a long time considering it as a back part when preparing this program for this purpose.

This study aimed to:

- 1- Setting out suggesting program of mental training and identifying on its effect in learning the back somersault skill of hand standing.
- 2- Identifying on the differences between controlling and experimental groups in the mental and posterior skilful test.
- 3- Identifying on the differences between mental and skilful tests (posterior and post) of experimental and controlling groups.

Researchers used the experimental program because of its suitability to the nature of the research. The sample of research consisted of (20) pupils of third class with age (9-10) year in the primary school of Ahmed Al-Mhimedawy. The researcher used also the mental imagination test containing a list of (10) items. Each item has three images of motor skills. Motor skills images were put in absolutely one similar item according to the motor building. The researcher showed the difficulty series of motor skills which were done by living type.

As far as the statistical treatments are concerned, mathematical medium, standard deviation and test (T) of correlative and non correlative samples have been used.

The researcher have got to:

Conclusions :

- 1- The skilful learning and mental training have positive effect in developing the mental abilities.
- 2- The skilful learning and mental training have positive effect in developing the level of back somersault skill of hand standing back somersault skill of hand standing

Recommendations :

- 1- Confirming on using mental imagination with skilful learning which has play a role in accelerating the learning progress.
- 2- Encouraging players to use basic skills and training on the mental imagination mental imagination in leisure time of training (personal time).
- 3- It is necessary to have a psychologist to work with juniors and youngs teams.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يزداد الاهتمام بين الدول المتقدمة نحو تحقيق المزيد من الانجازات الرياضية فتجدد كافة طاقاتها وعلمائها لتحقيق هذا الهدف وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وانما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف ، وما توصل اليه العلماء والباحثون المختصون بشؤون التربية الرياضية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه .

ونظرا للتطور الذي حدث في رياضة الجمناستك الفني على المستوى الاولمبي والعالمي، ولمواكبة هذا المستوى فقد أصبح التدريب يمارس (6) أيام في الأسبوع وكل يوم 90 دقيقة يمارس من (2-3) وحدة تدريبية أي ما يعادل (12-18) وحدة تدريبية في الأسبوع الواحد، مما قد يؤدي إلى زيادة الاستثارة الانفعالية والتوتر وقلة تركيز الانتباه الناتج عن كثافة التدريب بجانب العوامل الاجتماعية والاقتصادية وضيق الوقت ، مما حدا بالباحثون للتوجه إلى اتجاهات حديثة للتدريب الرياضي ومنها التدريب العقلي الذي يتميز بتأثيره الواضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسن أداء الحركة للرياضيين إلى جانب زيادة تعرف اللاعب على أداء الحركات التي يؤديها .

إن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة الجمناستك تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدربين يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التدريبية . لكن ساعات طويلة عنيفة من التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريبات على التصور العقلي ، فهذه التدريبات تعمل على تخفيف العبء الملقى على اللاعب ، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني .

وعليه فان القدرة على التصور العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني.⁽¹⁾

ان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة .

من هذا المنطلق اصبحت الحاجة ملحة الى وضع برنامج التصور العقلي ومعرفة تأثيره في تطوير عملية التصور العقلي ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين مما حدا بالباحث الى تبني موضوع هذا البحث بهدف المساهمة في النهوض بالعملية التعليمية والتدريبية لرياضة الجمناستك

2-1 مشكلة البحث

إن الاتجاهات الحديثة في التعليم والتدريب الرياضي تتطلب أنماط تشتمل على ما يساند الأساليب التعليمية والتدريبية المتبعة والذي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها المهارات العقلية ومنها التصور العقلي الذي يمثل الوسيلة التي من خلالها تنجز أهداف التدريب العقلي . فاللاعب مثلا يستطيع إن يراجع ذهنيا فعاليته قبل القيام بها مباشرة وهذه المراجعة تكون لها فائدة كبيرة في فعاليات الفردية كالجمناستك إن الغرض من هذه المراجعة هو الابتعاد عن حركات خاطئة وإعادة حركات صحيحة .

ومن اجل الارتقاء بالعملية التعليمية والأداء المهاري للمبتدئين ، يرى الباحث ضرورة استعمال أساليب مختلفة مصاحبة للتعليم المهاري ومن هذه الأساليب هو استعمال التصور العقلي لما يضيفه للاعب المبتدئ من خبرات تساعد على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية من هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة مصاحبة للتعليم المهاري لمحاولة في رفع مستوى رياضة الجمناستك الفني وتطويرها ، من خلال منهج اعد لهذا الغرض .

1-1 أهداف البحث

- 1- إعداد منهاج مقترح للتصور العقلي والتعرف على تأثيره في تعليم الأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين .
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارات (التصور العقلي ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين) القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة .

(1) . أ. بورمان :جهاز الاجهزة،ترجمة سليمان علي ومعيوف ذنون،مطابع جامعة الموصل،1985،ص39.

3- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات (التصور العقلي ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين) البعدية.

2-1 فروض البحث

1- إن البرنامج المعد للتصور العقلي التدريب يؤثر تأثيرا ايجابيا في تعليم الأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين .

2- وجود فروق معنوية بين الاختبارات (التصور العقلي ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين) القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية.

3- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات (التصور العقلي ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين) البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري:

عينة من طلاب مدرسة الشهيد احمد شهاب المحمداوي في محافظة البصرة بأعمار (9-10) سنوات .

2-5-1 المجال الزمني:

2010 / 3 / 14 ولغاية 2010/5/5

3-5-1 المجال المكاني:

قاعة الجمناستك التابعة للمدرسة ذاتها .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 التدريب

" قد يضمن البعض إن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي،ولكن الواقع يؤكد إن بداية الاهتمام ترجع إلى عام(1961)بعد صدور كتاب واشبرون عن العلاقة بين التصور والحركة،وقد ظهر أول عمل علمي في هذا المجال على يد جاكسوة (1932)حيث أكد على وجود انقباضات عضلية أثناء التصور الحركي من خلال استخدام جهاز الرسم الكهربائي للعضلات واثبت إن هناك تطورا للمهارات الحركية مع المجموعات ذات الخبرة الطويلة من اللاعبين⁽¹⁾ .

(1) محمد العربي وماجدة محمد اسماعيل:اللاعب والتدريب العقلي،ط1،القاهرة،مركز الكتاب للنشر،ص 77

وقد تعددت التعريفات التي تفسر مفهوم التدريب العقلي فقد عرفه (محمد العربي 1996)⁽²⁾، وتعرفه (عزة شوقي 1999) أنه نوع من التدريب يهدف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالي من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية، مع زيادة القدرة على عدة مرات التكرار لتثبيت التحكم في الأداء وتطوير نوعية نظام التدريب مع تطور القدرة على إعادة الاسترخاء واستعادة الشفاء والأعداد للمنافسات⁽³⁾.

2-1-2 أهداف التدريب العقلي⁽¹⁾

- 1- زيادة القدرة على اتساق وثبات الأداء إلى الحد الأقصى الذي تسمح به قدرات ومواهب اللاعب بغض النظر عن ظروف المنافسة.
- 2- المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة الظروف البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون أكثر ايجابية في المنافسات الرياضية
- 3- يساعد في الوصول أفضل إلى أداء للمهارات الحركية مع محاولة الوصول إلى الحد الأدنى من الإصابات الجسمية، والانفعالات السلبية التي تصاحب الحمل الزائد من التدريب.
- 4- العمل على تطوير نظام استعادة الشفاء خلال فترات التدريب وبين أبعاد المنافسة.
- 5- أزال العوائق والمشاكل أمام تطوير الأداء واستبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور المستوى.
- 6- تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة بالنشاطات الرياضية والمنافسات.

2-1-3 الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين

يقسم عبد المنعم سليمان إبراهيم مهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين إلى ماياتي⁽²⁾

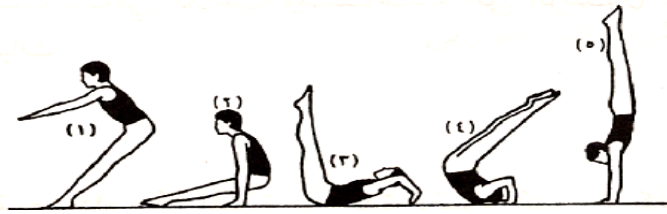
- 1- وضع الكتفين بجانب الرأس كما في أنواع الدرجات الأمامية والخلفية
- 2- المسافة بين الكتفين بعرض الصدر
- 3- ثني مفصلي الفخذين عقب الوصول إلى الرقود على الظهر.
- 4- فرد مفصلي الفخذين يكون عقب فرد الذراعين بحيث يكون هناك تزامن ومن ثم قذف مشطي القدمين للأعلى.
- 5- دفع الأرض باليدين للوصول إلى وضع الوقوف على اليدين.
- 6- الرأس بين اليدين أثناء فرد الذراعين وكما هو موضح في الشكل (1).

2 محمد العربي شمعون (1996) نفس المصدر السابق، ص 13.

3 شوقي الوسيمي: تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية، العين، جامعة الامارات العربية المتحدة، 1999، ص 29.

¹ محمد العربي شمعون (1996) مصدر سبق ذكره، ص 78-79.

² عبد المنعم سليمان ابراهيم: موسوعة الجناز العصرية، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ص 63.



شكل (١)

يوضح النواحي الفنية للدرجة الخلفية للوقوف على اليدين

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ ليث محمد حسين^(١) :٢٠٠٤

(تأثير التدريب العقلي في تطوير بعض القدرات العقلية ومستوى تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية) .

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب العقلي في تطوير بعض القدرات العقلية ومستوى تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مكونة من (١٦) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية إذ تراوحت أعمارهم (٩-١٠) سنوات تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما ضابطة والثانية تجريبية والتي يطبق عليها منهاج التدريب الذهني المصاحب إلى التعليم المهاري في حين إن المجموعة الضابطة تستمر على منهاجها التقليدي، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة عن وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية وقد أوصى الباحث بأهمية استخدام التدريب الذهني المصاحب للتعلم المهاري خلال مراحل التعلم الحركي لمهارات رياضة الجمناستك.

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها إذ يعد المنهج التجريبي من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها عندما يمكن استخدامه في حل المشكلات^(٢).

٣-٢ عينة البحث

إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها^(٣)، اشتملت عينة البحث على تلاميذ الصف الثالث الابتدائي بأعمار (٩-١٠) سنوات في

^١ ليث محمد حسين : تأثير التدريب العقلي في تطوير بعض المهارات العقلية ومستوى تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط

الحركات الأرضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، ٢٠٠٤

^٢ دييولد فاندالين: مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس (ترجمة) محمد نبيل واخرون، ط٣، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، ١٩٨٥.

مدرسة الشهيد احمد المحمداوي الابتدائية^(*) وقد بلغ حجم العينة (20) تلميذا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبالطريقة نفسها تم تقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبوقع (10) تلاميذ لكل مجموعة وقد شكلت العينة (33.333) من مجموع المجتمع الأصلي البالغ 60) تلميذ.

من اجل البدء بخط شروع واحد ، عمد الباحث إلى إيجاد التجانس بين أفراد عينة البحث في الطول والوزن والعمر والتصور العقلي فضلا عن الأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين باستخدام معامل الاختلاف حيث اتضح من النتائج المبينة في الجدول (1) أن قيمة معامل الاختلاف للمجموعة التجريبية تراوحت بين (3.362 - 24.96) أما قيمة معامل الاختلاف للمجموعة الضابطة فقد تراوحت بين (1.942 - 28.28) وكما هو مبين في الجدول (2) وهذا يعني حسن اختيار العينة وتجانسها وذلك لان قيم معامل الاختلاف اقرب من (1) يعد التجانس عالي (30) تعد العينة غير متجانسة⁽¹⁾. وبغية تكافؤ العينة في المتغيرات ذات العلاقة بالبحث تم تطبيق اختبار (t) على المجموعة التجريبية والضابطة وعند مقارنة قيم (t) المحسوبة مع نظيرتها قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى معنوية (0.05) البالغة (1.833) وجد أن قيمة (t) المحسوبة لمتغيرات البحث كافة اقل من قيمة (t) الجدولية وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي عينة البحث في هذه المتغيرات وهذا يعني ان كلا المجموعتين بدتتا من خط شروع واحدة كما مبين في الجدول (3).

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف للمجموعة التجريبية

معامل الاختلاف (\hat{A})	الانحراف المعياري (\hat{U})	الوسط الحسابي (\hat{Q})	الوسائل لإحصائية المتغيرات
6.142	0.516	8.40	العمر (سنة)
3.388	4.351	128.40	الطول (سم)

³ جابر عبد الحميد واحمد خيرى: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، القاهرة، دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع، 1986، ص 238.

^(*) اختار الباحث مجتمع البحث وبالتحديد مدرسة (الشهيد احمد المحمداوي الابتدائية) كون ان المركز التدريبي التابع للاتحاد الفرعي للجمناستك يوجد في المدرسة نفسها.

¹ وديع ياسين وحسن محمد: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1996 ، ص 150.

9.677	2.521	26.05	(الأداء الفني) درجة
21.793	0.316	1.450	التصور العقلي (درجه)
24.96	0.674	2.7	

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف لمتغيرات البحث كافة للمجموعة الضابطة

معامل الاختلاف ($\hat{\Gamma}$)	الانحراف المعياري (\hat{U})	الوسط الحسابي (\hat{Q}_0)	الوسائل لإحصائية المتغيرات
6.426	0.527	8.50	العمر (سنة)
1.942	2.469	127.10	الطول (سم)
6.884	1.728	25.10	(الأداء الفني) درجة
18.312	0.293	1.600	التصور العقلي
28.28	0.707	2.500	

جدول (3)

يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث كافة

غير معنوي	قيمة (t)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات الكينماتيكية	E
		U	Q ₀	U	Q ₀		
	0.578	0.527	8.50	0.516	8.40	العمر (سنة)	1

غير معنوي	1.102	2.469	127.10	4.351	128.40	الطول (سم)	2
غير معنوي	1.319	1.728	25.10	2.521	26.05	(āū)āCaī	3
غير معنوي	1.485	0.293	1.600	0.316	1.450	الاداء الفني	4
غير معنوي	0.0.86 9	0.707	2.500	0.674	2.7	التصور العقلي	5

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى معنوية (0.05) = (1.734)

3-3 أدوات واجهزة البحث ووسائل جمع المعلومات

لغرض تحقيق إجراءات الميدانية، فقد تم الاستعانة بأدوات واجهزة البحث ووسائل جمع المعلومات وكما يأتي:

3-3-1 الأدوات والأجهزة

- 1- شريط قياس معدني - ميزان طبي - ساعة توقيت الكترونية -
- 2- بساط حركات الأرضية
- 3- كاميرا فيديو مع شريط تسجيل
- 4- جهاز التلفزيون مع جهاز DVD

3-3-2 وسائل جمع المعلومات

- 1- استمارة استبيان
- 2- المصادر العربية والأجنبية
- 3- الاختبارات والقياسات .
- 4- الملاحظات العلمية لتقويم الاختبارات المهارية

3-3-4 الاختبارات المستخدمة

- 1- اختبار التصور البصري المعدل⁽¹⁾

الاختبار عبارة عن استمارة (استمارة) تحتوي على (10) فقرات وكل فقرة تحتوي على (3) صورة لمهارات حركية وقد وضعت صور المهارات الحركية في الفقرة الواحدة بترتيب متشابه

¹ محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص 331-332.

تقريباً من حيث البناء الحركي كما روعي تدرج صعوبة المهارات الحركية التي يؤديها النموذج أ
الحي^(*)،
التعليمات:

يوضع أمام كل طالب قلم رصاص واستمارة اختبار التصور البصري بحيث تكون مقلوبة
على الوجه الخالي من الأجوبة محاولة تركيز انتباه الطلبة على المهارة الحركية الأولى التي
يؤديها النموذج الحي وعند الانتهاء من أدائها يبدأ الطلاب بإشارة من الباحث بالعد تنازلياً من
(10-0) وكان الغرض من ذلك الهاء الطلاب من التفكير ذهنياً بالمهارة الحركية، ثم يطلب من
الطلاب قلب الاستمارة التي امامهم والتفكير في صورة المهارة الحركية الخاصة بالفقرة رقم
(1) ووضع دائرة حول صورة المهارة الحركية التي تتفق مع ما شاهدوه (النموذج الحي) وعند
الانتهاء من الإجابة يقلب الطلاب الاستمارة التي امامهم على الوجه الآخر الخالي من الأجوبة
ثم محاولة إعادة تركيز انتباه الطلبة على المهارة الحركية الثانية التي يؤديها النموذج الحي وعند
الانتهاء من أدائها يبدأ الطلاب بإشارة من الباحث بالعد تنازلياً من (10-0) ثم يطلب من
الطلاب قلب الاستمارة التي امامهم والتفكير في صورة المهارة الحركية الخاصة بالفقرة
(2) ووضع دائرة حول الصورة التي تتفق مع ما شاهدوه (النموذج الحي) وعند الانتهاء من
الإجابة يقلب الطلاب الاستمارة التي امامهم على الوجه الخالي من الأجوبة وهكذا يستمر
الاختبار حتى نهاية الفقرة (10)

زمن الاختبار: كل إجابة حددت بزمن قدره (20) ثانية.

التقدير: تقدر كل إجابة بدرجة واحدة أو بصفر.

2- اختبار مهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين

• الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار لقياس قابلية الطالب على أداء مهارة الدرجة
الخلفية للوقوف على اليدين

• الأدوات المستخدمة : بساط الحركات الأرضية .

• مواصفات الأداء : من وضع الوقوف يقوم بأداء مهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين

التسجيل : لقد تم تقويم المهارة باتفاق أعضاء اللجنة التحكيمية وذلك بان تكون الدرجة النهائية

للمتقدم (10) درجات .

3-5 التجربة الاستطلاعية

(*) السيد نوار محمد، مدرس فريق الجمناستيك للناشئين، محافظة البصرة.

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في قاعة الجمناستك التابعة لمدرسة الشهيد احمد أشهاب المحمداوي يوم الاثنين المصادف 8 / 3 / 2010 - 9 / 3 / 2010 على التوالي على افرء المجموعة التجريبية ، وكان الهدف من اجراء التجربة :

- عدد تكرارات اداء اللاعبين والزمن الذي يستغرقه اداء التمرين .
- مدى ملائمة التمرينات لمستوى افراد العينة .
- التأكد من صلاحية الة التصوير والافلام المستخدمة .
- تحديد ابعاد الة التصوير في مجال حركة اللاعب .
- معرفة الوقت المخصص لتنفيذ الاختبار .
- تدريب الفريق المساعد على تنفيذ الاختبارات وتسجيل البيانات (*)

3-6 الاختبار القبلي

بعد ان تم تحديد أفراد العينة بمجموعتيها (الضابطة والتجريبية) قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة (التصور العقلي ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين) في يوم الأربعاء المصادف 10 / 3 / 2010 وذلك بعد اعطاء وحدتين تعليميتين تعريفيتين(*) ليتعرف اللاعبون على الشكل الأولي للمهارة وكيف ان يتم أداء المهارة، وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات والأجهزة وطريقة التنفيذ من اجل العمل قدر الإمكان على خلق الظروف نفسها في الاختبار البعدي.

3-7 المنهاج العقلي المقترح (التجربة الرئيسية)

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية في يوم الأحد الموافق 14/3/2010 لمدة (8) أسابيع مشتملة على (16) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية (50) وقد خضعت المجموعتان (التجريبية والضابطة) للظروف التعليمية نفسها اذ تم تعليم المجموعة الضابطة مهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية بالاعتماد على البرنامج التعليمي التابع إلى اتحاد الجمناستك، في حين تم تعليم المجموعة التجريبية للمهارة نفسها ولكن باستخدام التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري وقد تم الانتهاء من المنهاج المقترح يوم الأربعاء المصادف 5/5/2010 .
وقد شمل برنامج التدريب العقلي الخطوات التالية :

(*) وهما :

1-ã. علي جبار حسن .

2-ã. محمد رحيم فعيل .

(*) الوحدات التعريفية للمهارات تتضمن شرح وعرض مبسط للمهارة قيد البحث وفكرة عامة عن كيفية اداء هذه المهارة لغرض التهيؤ لإجراء الاختبار القبلي

(*) قام الباحث بعرض نموذج لوحدة تدريبية استخدمها في تطبيق البرنامج التدريبي الخاص بمهارة قيد البحث.

- تدريبات التصور : وتتم عن طريق اعطاء المتعلم نموذجا حيا ويهدف اساسا لتذكيره بخط سير الحركة ، التصور الكامل للحركة التي اداها الانموذج وذلك من خلال استرجاع المهارة عقليا مع الاخذ بعين الاعتبار التركيز على المراحل الفنية للمهارة .

3-8 الاختبار البعدي

بعد ان تم الانتهاء من تطبيق وحدات التدريب العقلي على أفراد المجموعة التجريبية أجرى الباحث الاختبارات البعدية (التصور العقلي ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين) ؟؟ عينة البحث بمجموعتيها (الضابطة والتجريبية) في يوم الخميس المصادف 2010/5/6 مراعين ذلك الالتزام بالظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والأدوات والأجهزة والتي اتبعوها في الاختبارات القبالية وبمساعدة الكادر ذاته.

3-9 أسس تقويم الأداء الفني

تم تقويم مراحل الأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين من خلال الاستعانة بالمحكمين ولمرتتين قبل وبعد تنفيذ المنهاج المقترح وكان التقييم ذاتيا ، ولم تعتمد أسس القانون الدولي في التحكيم لعدم تطبيق هذه الأسس المعدة للأبطال المتقدمين من المستويات العالية على اللاعبين المبتدئين في المرحلة الأولى من التعلم الحركي وخضعوا لمنهاج تعليمي . وقد تم عرض الحركة بواسطة جهاز الفيديو لغرض الاطلاع عليها من قبل المحكمين (*) ثم عرضة الحركة لمرّة ثانية لغرض التقويم وهذا يعطي فرصة أفضل للمحكمين لإعطاء التقويم الموضوعي بدقة ومنح الدرجة التي يستحقها كل فرد من أفراد العينة ، التي احتسبت من (10) درجات حيث اتفق الخبراء على إعطاء كل لاعب ثلاث محاولات وتحسب المحاولة الأفضل كتقويم نهائي ثم يقوم حكم الفصل بشطب أعلى وأقل درجة وتجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسّم لـ (2) لاستخراج درجة اللاعب النهائية.

3-10 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS إصدار 11 في معالجة البيانات كما استخدم الوسائل الإحصائية التالية.

1- الوسط الحسابي The mean Arithmetic.

المحكمون:

1.ã.آفراس حسن عبد الحسين / كلية التربية الرياضية/ جامعة البصرة/ حكم درجة ثانية/مدرس اختصاص جمناستك ولاعب

سابق

2- صالح حمدان/حكم درجة أولى/ مدرس رياضة/ اتحاد الجمناستك العراقي فرع البصرة

3-ã.d ليث محمد حسين / كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة / حكم درجة ثالثة / مدرس اختصاص جمناستك

4-ã.ã غازي لفته / بكالوريوس تربية رياضية حكم درجة ثانية / لاعب منتخب وطني سابق

5- كاظم عيسى كاظم / بكالوريوس تربية رياضية / حكم درجة ثالثة / لاعب سابق

2- الانحراف المعياري The mean Deviation.

3- معامل الاختلاف.

4- اختبار (T) للعينات المترابطة وغير المترابطة:-

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض ومناقشة نتائج التقويمين للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء الفني لمهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية.

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات والخطأ المعياري للتقويمين القبلي والبعدي وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية							
قيمة (t) المحسوبة	الخطأ المعياري	التقويم بعدي		التقويم قبلي		قيمة (t) المحسوبة	الخطأ المعياري	التقويم بعدي		التقويم قبلي	
		U	Q ₀	U	Q ₀			U	Q ₀	U	Q ₀
12.813	0.279	0.88	5.175	0.293	1.60	32.753	0.158	0.5007	6.575	0.316	1.40

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى معنوية (0.05) = (1.833)

يبين الجدول (4) الذي يمثل نتائج التقويم القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية حيث أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التقويم القبلي للأداء الفني للدرجة الخلفية للوقوف على اليدين للمجموعة التجريبية كان (1.40) \approx (0.316) وللاختبار ألبعدي \approx (6.575) \approx (0.5007) كما بلغ الخطأ المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.158)، ولأجل التعرف على الفروق بين نتائج التقويمين القبلي والبعدي أجرى الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (32.753) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (9) ومستوى معنوية (0.05) والبطء (1.833) وهذا يعني وجود فرقا معنويا ولصالح التقويم ألبعدي.

كما يبين الجدول نفسه ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للتقويم القبلي للمجموعة الضابطة كان (1.60) \approx (0.293) وللاختبار ألبعدي كان (5.175) \approx (0.882) كما بلغ الخطأ المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.279)، ولأجل التعرف على الفروق بين نتائج التقويمين القبلي والبعدي أجرى الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة إذ بلغت قيمة

(t) المحسوبة (12.813) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرة (9) ومستوى معنوية (0.05) والبالغة (1.833) وهذا يعني وجود فرقا معنويا ولصالح التقويم ألبعدي .

ومما تقدم نلاحظ وجود فرق في نتائج التقويم ألبعدي مما كان عليه في نتائج التقويم القبلي لهذه المجموعة (التجريبية) مما يعني تحسن مستوى الأداء وتطوره لدى المجموعة التجريبية في مهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية .

ويعزى سبب ذلك التطور إلى تطبيق منهاج التدريب العقلي المصاحب الى التعلم المهاري حيث إن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل ، كما أن الجانب التطبيقي قد أفاد أفراد المجموعة التجريبية بدرجة كبيرة إذ تم إعطاء تمارين متنوعة ومتدرجة ، كما إن الممارسة والتكرار أدت بهم إلى تعلم المهارة وإتقانها إذ إن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعلم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية التفاعل الفردي مع المهارة والسيطرة على حركته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب وهذا ما أشاره إليه (شلش ومحمود ، 2000)⁽¹⁾ .

أما المجموعة الضابطة فقد أظهرت النتائج وجود فروق معنوية في تلك المهارة ويعود ذلك إلى المنهاج الحركي التعليمي الموضوع من اللجنة الفنية التابعة للاتحاد العراقي للجمناستك واستخدام المحاولات التكرارية كان له الاثر الايجابي في زيادة التعلم وتطويرة ، إذ "إن تكرار أشكال الحركات الرياضية هو لأجل تثبيت مجال وديناميكية سيرها " ⁽²⁾ ، زيادة على ما يمتلكه المبتدئين من خفة ورشاقة ومرونة في حركاتهم ، إذ ان هذه المرحلة تتميز بالنمو السريع في التعلم الحركي ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (ماينل ، 1987 ā) " ان اتجاه مراحل التطور للطفل حديث الدخول الى المدرسة هو الزيادة السريعة لقابلية التعلم الحركي وتكون بصورة خاصة في سن (9 - 10) سنوات واضحة كنتيجة للتقدم النفسي والبدني " ⁽³⁾ .

2-4 عرض ومناقشة التقويم ألبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول رقم (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبار الذهني القبلي وألبعدي والخطأ المعياري وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

¹ شلش ، نجاح مهدي ومحمود ، اكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ط2 ، دارا لكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل، 2000 ، ص 129 .

⁽²⁾ كورت ماينل : التعلم الحركي ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، ج 2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 م ، ص 244 .

⁽³⁾ كورت ماينل ، نفس المصدر السابق ، ص 127 .

الإحصائية	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
		\bar{U}	σ	\bar{U}	σ
معنوي	5.882	0.882	5.175	0.500	6.575

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى معنوية (0.05) = (1.734)

يبين الجدول (5) الذي يمثل نتائج التقويم البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية حيث أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج التقويم البعدي للأداء الفني للدرجة الخلفية للوقوف على اليدين على بساط الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية كان (6.575) \pm (0.500) بينما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة كان (5.175) \pm (0.882) لأجل التعرف على الفروق بين نتائج التقويم بين البعدي بين المجموعتين أجرى الباحث اختبار (t) للعينات الغير المترابطة إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (5.882) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرة (18) ومستوى معنوية (0.05) والبالغة (1.734) وهذا يعني وجود فرقا معنويا ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية الى تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري والذي ادى الى ظهور نتائج افضل من الاقتصار على التعليم المهاري فقط ، حيث يشير العديد من المتخصصين في المجال الرياضي ومجال علم النفس التعليمي الى ان استخدام التدريب الذهني المدعم بالاداء العملي يؤدي الى نتائج اكثر فعالية من استخدام التدريب العملي بمفرده ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (محمد العربي وماجدة محمد ، 2001) من ان التدريب العقلي عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية او في مراحل التعلم الحركي المختلفة اذ انه عند التصور العقلي لمهارة معينة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي الى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الاداء في المرات التالية⁽¹⁾.

3-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار التصور الذهني القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة :

جدول (6)

(1) محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي ، ط1 ، القاهرة دار الفكر العربي ، 2001 ، 79 .

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية							
قيمة (t) المحسوبة	الخطأ المعياري	الاختبار الذهني البعدي		الاختبار الذهني القبلي		قيمة (t) المحسوبة	الخطأ المعياري	الاختبار الذهني البعدي		الاختبار الذهني القبلي	
		\bar{U}	Q_0	\bar{U}	Q_0			\bar{U}	Q_0	\bar{U}	Q_0
10.778	0.213	0.918	4.800	0.707	2.50	21.08	0.166	1.032	6.200	0.674	2.700

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى معنوية (0.05) = (1.833)

يبين الجدول (6) الذي يمثل نتائج الاختبار الذهني القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج اختبار التصور القبلي للمجموعة التجريبية كان (0.674) \pm (2.500) وللاختبار ألبعدي لنفس المجموعة كان (1.032) \pm (6.200) كما بلغ الخطأ المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.166)، ولأجل التعرف على الفروق بين نتائج التقويمين أجرى الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (21.00) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (9) ومستوى معنوية (0.05) وبالغاة (1.833) وهذا يعني وجود فرقا معنويا ولصالح التقويم ألبعدي.

كما يبين الجدول نفسة قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار الذهني القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة كان (0.707) \pm (2.500) وللاختبار ألبعدي لنفس المجموعة كان (0.918) \pm (4.800) كما بلغ الخطأ المعياري للفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (0.213)، ولأجل التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي أجرى الباحث اختبار (t) للعينات المترابطة إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (10.778) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية (9) ومستوى معنوية (0.05) وبالغاة (1.833) وهذا يعني وجود فرقا معنويا ولصالح الاختبار الذهني ألبعدي.

ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية الى تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري ، فالتدريب العقلي هو تكرار تصور المهارة الحركية سبق تعلمها بهدف ترقية اداء هذه المهارة وبتكرار التدريب تصبح المشاهد والصور الذهنية أكثر وضوحا وأكثر دقة .

وفيما يخص المجموعة الضابطة يعزو الباحث هذا التطور الى البرنامج الحركي التعليمي الموضوع من اللجنة الفنية التابعة للاتحاد العراقي للجمناستك وما يحتويه من شرح وعرض الحركة وتكرارها لغرض ترسيخ المهارة في ذهن افراد المجموعة الضابطة ويرى (وجيه محجوب ، 1989) التصور هو الصورة التي ياخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح للحركة وتكون هذه الصورة الموجودة في الدماغ اساسا اوليا لتأدية الرياضي الحركة ، فالصورة هي مكونات حركية منقولة عن طريق النظر والسمع وفي البداية تكون هذه الصورة عامة مع عدم التركيز

على الامور غير الواضحة وبعد ذلك يثبت هذا التصور ⁽¹⁾ ، و اضاف (مروان عبد المجيد ،
2000) يتطور التصور الحركي اثناء مسار عملية التعلم الحركي ⁽²⁾
4-4 عرض ومناقشة التصور البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

جول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري قيمة (T) المحسوبة والجدولية والدلالة الإحصائية
لمتغير التصور الذهني البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الإحصائية	قيمة (T) الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			U	-O	U	-O	
معنوي	1.734	4.334	0.918	4.80	1.023	6.200	التصور الذهني

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى معنوية (0.05) = (1.734)

يبين الجدول (7) الذي يمثل نتائج الاختبار الذهني البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة أن
الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبار الذهني البعدي للمجموعة التجريبية
(1.023) \approx (6.200) بينما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار الذهني
البعدي للمجموعة الضابطة كان (0.918) \approx (4.80) ولأجل التعرف على الفروق بين نتائج
الاختبار الذهني البعدي بين المجموعتين أجرى الباحث اختبار (t) للعينات الغير المترابطة إذ
بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.334) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرة (18)
ومستوى معنوية (0.05) والبالغة (1.734) وهذا يعني وجود فرقا معنويا ولصالح المجموعة
التجريبية.

ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية الى تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب
للتعليم المهاري والذي ادى الى نتائج افضل من الاقتصار على التعليم المهاري فقط ، فالتصور
العقلي عبارة عن مجموعة من المعلومات التي يمتلكها الفرد عن خط سير حركات معينة ،
ويمكن تنشيطها واستدعائها قبل وخلال وبعد الانتهاء من الأداء وبدرجات وضوح مختلفة ويمكن
لهذه الصورة الحركية المخزونة في الذاكرة الحركية ان يتم استدعاؤها وتوضيحها وتدعيمها من
خلال استخدام التدريب العقلي .

⁽¹⁾ وجيه محجوب : علم الحركة (التعلم الحركي) ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1989 ، ص 38 .

⁽²⁾ مروان عبد المجيد ابراهيم : اسس علم الحركة في المجال الرياضي ، ط 1 ، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2000 ،

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

اعتمادا على نتائج البحث والتحليل الإحصائي للبيانات التي حُصل عليها من خلال تقويم المحكمين واختبارات التصور العقلي توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية.

3. أظهرت نتائج الاختبارات (التصور ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين) القبلية

والبعدية للمجموعة التجريبية والضابطة تقدم الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية .

4. أظهرت نتائج الاختبارات (التصور ومهارة الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين) القبلية

والبعدية للمجموعة الضابطة تقدم الاختبارات البعدية على الاختبارات القبلية .

5-2 التوصيات

3- التأكيد على استعمال التدريب العقلي مع التعليم المهاري لما اثبتته من شمولية وكفاية مؤثرة في التعلم للمرحلة العمرية (9 - 10) سنوات وخصوصا للاعبين الجمبار .

4- ضرورة الاهتمام بتطوير التصور العقلي باستخدام التدريب العقلي ضمن الوحدات التعليمية اذ يعد التصور العقلي عاملا مساعدا في تقدم مستوى الاداء للاعبين الجمبار .

5- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى ولمهارات أخرى في لعبة الجمناستك .

المصادر العربية والأجنبية

?أسامة كامل راتب .الاعداد النفسي لتدريب الناشئين ،10: (1997) ، دار الفكر العربي ، 1997.

?أمين الخولي (وآخرون) . التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية ،ط4:(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998).

?بورمان(1978):اقتبسه معيوف ذنون حنتوش وآخرون المبادئ الفنية والتعليمية للجمبار والتمرينات البدنية ، الموصل مطبعة جامعة الموصل،1985.

?جابر عبد الحميد واحمد خيرى:مناهج البحث في التربية وعلم النفس،القاهرة،دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع،1986.

?ديبولد فاندالين:مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس(ترجمة)محمد نبيل وآخرون،ط3،القاهرة،مكتبة الانجلو المصرية،٣٥٧،١٩٨٥.

?سعيد جلال ومحمد علاوي :علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992.

?سعيد جلال ومحمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992.

?شلس ، نجاح مهدي ومحمود ، اكرم محمد صبحي (2000) : التعلم الحركي ، ط2 ، دارا
لكتب للطباعة والنشر نصيف، عبد علي: التدريب في المصارعة ، ط2 ، دار الكتب
للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987.

? عزة شوقي الوسيمي:تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة
المصابة لدى لاعبي كرة القدم ،المؤتمر العلمي للتربية الرياضية،العين،جامعة الامارات العربية
المتحدة،1999.

? عبد المنعم سليمان ابراهيم:موسوعة الجمباز العصرية،ط1،عمان، دار الفكر للطباعة والنشر .
? قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي مبادئه تطبيقه في مجال التدريب : (بغداد ،
مطابع التعليم العالي ، 1990.

?ليث محمد حسين : تأثير التدريب العقلي في تطوير بعض المهارات العقلية ومستوى تعلم
بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية،رسالة ماجستير،كلية التربية
الرياضية،جامعة البصرة،2004
?محمد ابراهيم شحاته ، دليل الجمباز الحديث ، دار المعارف ، 1981 .

?محمد العربي شمعون:علم النفس الرياضي والقياس النفسي،ط1،القاهرة،مركز الكتاب
للنشر،1999.

?محمد العربي وماجدة محمد اسماعيل:اللاعب والتدريب العقلي،ط1،القاهرة،مركز الكتاب
للنشر، 1988 .

?وجيه محجوب:علم الحركة(التطور الحركي)منذ الولادة حتى سن الشيخوخة ،دار الكتب
للطباعة والنشر،1985،ص 38.

? Bouchrnann, G., International Course for Coaches (Gymnastics
DHFk), Leipzig, 1927.

? Denis ,M: Mental practice and Imagery Ability canadion Journal of
Applied sport science .Vol.