

أثر تدريبات الإسترخاء و التصور العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لدى ناشئي الجمباز الفني (9 – 10) سنة

قورين أحمد / جامعة خميس مليانة / الجزائر / ahmedgorine2018@gmail.com

مداني محمد / جامعة الجزائر 3 / الجزائر / Madani.mohammed@univ-alger3.dz

Abstract:

For artistic gymnastics coaches, in order to develop the level of athletic performance and skill performance in general. In particular, the study contained two homogeneous and equal groups, one experimental and the other controlled. The researcher applied a training program on the skill of mental imagery accompanying the skill training on the experimental sample consisting of (8) juniors in artistic gymnastics, to know the effect of this type of training in developing the level of skill performance of some basic skills on the ground movement apparatus (wheel with quarter turn – back flip – back somersault straight). The duration of the program was defined as (08) weeks at the rate of (03) training units per week, The duration of each unit is 15 minutes and the units of the proposed program included exercises (muscle and mental relaxation, basic mental imagery and multidimensional mental perception). The results indicated that there is a positive direct relationship between the development of the level of mental imagery and the level of skill performance of the motion skills under study.

Keywords: Progressive Relaxation, mental perception, skill performance, floor movements, artistic gymnastics.

ملخص:

من أجل تطوير مستوى الأداء الرياضي عموما و الأداء المهاري خصوصا احتوت الدراسة على مجموعتين متجانستين و متساويتين إحداهما تجريبية و أخرى ضابطة. قام الباحثون بتطبيق برنامج للتدريب على مهارة الاسترخاء و التصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري على العينة التجريبية المتكونة من (8) ناشئين في رياضة الجمباز الفني، لمعرفة أثر هذا النوع من التدريب في تطوير مستوى الاداء المهاري لبعض مهارات الاساسية على جهاز الحركات الأرضية (الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة، الشقلبة الخلفية، الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة). وتم تحديد مدة البرنامج بـ (08) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية أسبوعيا، مدة كل وحدة (15) دقيقة، وتضمنت وحدات البرنامج المقترح على تدريبات (الاسترخاء العضلي والعقلي، التصور العقلي الأساسي والتصور العقلي متعدد الابعاد). اوضحت النتائج المتوصل إليها أن هناك علاقة طردية إيجابية بين تطور مستوى التصور العقلي والمستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد الدراسة.

الكلمات المفتاحية:

الاسترخاء التعاقبي، التصور العقلي، الأداء المهاري، الحركات الأرضية، الجمباز الفني.

1- مقدمة و اشكالية الدراسة :

تعد رياضة الجمباز الفني للرجال أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي لها أهميتها في المجال التنافسي على المستوى العالمي والأولمبي ، والتي يتنافس فيها اللاعبون على ستة أجهزة حيث تختل+

ف طبيعة الأداء على كل جهاز وفقا لطبيعة التركيب الهندسي الخاص بكل جهاز . و تعد الحركات الأرضية هي الركيزة الأساسية لجميع حركات الجمباز، ويرتبط الأداء على هذا جهاز الحركات بمسارات حركية معينة تعتمد على الربط بين العقل و الاداء الحركي، مما يتطلب من اللاعب قوة التركيز و التصور لكي يستطيع أداء مهارة أو جملة حركية بطريقة ديناميكية، لذا فان الإعداد البدني والمهاري غير كافٍ للتميز وتحقيق الانجاز.

و هذا ما اشار إليه واضح (2010) أن نسبة كبيرة من الرياضيين ترى أن النجاح و التفوق في الأداء الحركي يتوقف على القدرات العقلية بشكل كبير، فاللاعب عبارة عن عقل و جسم ، و لاشك أن أحد الأسباب الهامة و الرئيسية لجمود مستوى الأداء و عدم تطوره في المجال الرياضي أننا أوليا إهتماما بالجسم و أهملنا العقل. (واضح، 2010، صفحة 63)

ويعد التصور العقلي في المجال الرياضي نوع من العمليات العقلية و أسلوب هام عند إسترجاع أو إستذكار لخبرات تعلمها الفرد يعتمد إلى رسم صورة في الذاكرة للحركة أو المهارة المراد تأديتها مما يؤدي إلى تحسين أداء الحركة أو المهارة . (قاسم، 2005، صفحة 226)

و من خلال الخبرة العملية للباحثون في مجال تدريب الجمباز و إطلاعهم ميدانيا على محتوى البرامج التدريبية لبعض مدربي الجمباز لاحظوا أن جل إهتمامهم ينصب أساساً على النواحي البدنية والمهارية والخططية، مع تجاهل تام لنواحي العقلية و التي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع طرق الإعداد الأخرى ، إذ تعد النواحي الذهنية ركناً مكملًا و أساسيا في العملية التدريبية .

و اعتمادا على ماسبق ذكره وأخذا بآراء الخبراء و المختصين في مجال علم النفس الرياضي و التعلم الحركي حاول الباحثون في هذه الدراسة إبراز الأثر الإيجابي الذي

يمكن أن يلعبه برنامج تدريبي للاسترخاء و التصور العقلي على تطوير الأداء المهاري
لبعض الحركات الأرضية لدى ناشئي الجمباز الفني (09 - 10) سنة
التساؤل العام للدراسة:

هل للبرنامج التدريبي المقترح (الاسترخاء - التصور العقلي) أثر إيجابي على بعض
المتغيرات العقلية و مستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية قيد الدراسة (العجلة مع
ربع لفة / الشقلبة الخلفية / الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة) لدى ناشئي
الجمباز الفني ؟

التساؤلات الجزئية للدراسة:

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين
القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي و
المتغيرات المهارية قيد الدراسة ؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) في
القياسين البعدين بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى التصور العقلي
و المتغيرات المهارية قيد الدراسة ؟

أهداف البحث:

- 1- إقتراح برنامج تدريبي باستخدام التصور العقلي مصاحب للتدريب المهاري لتنمية
بعض المهارات العقلية والارتقاء بمستوى الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية لدى
ناشئي الجمباز الفني.
 - 2- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية
في مستوى القدرة على التصور العقلي و مستوى الأداء المهاري لبعض مهارات جهاز
الحركات الأرضية .
 - 3- تحسيس العاملين في مجال التدريب الرياضي بأهمية تدريب المهارات العقلية عامة
و التصور العقلي خاصة أثناء التخطيط لبرامج التدريب المختلفة كإحد الطرق و
أساليب فعالة للإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي
- 2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح (الاسترخاء - التصور العقلي) أثر إيجابي على بعض المتغيرات العقلية و مستوى المهاري للحركات الأرضية (العجلة مع ربع لفة / الشقلبة الخلفية / الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة) لدى ناشئي الجمباز الفني.

الفرضيات الجزئية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح القياس البعدي .

2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) في القياسين البعديين بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح المجموعة التجريبية .

4-أهمية البحث:

1- الوقوف على مدى إسهام التدريب العقلي بإستراتيجية التصور العقلي في تحسين و تطوير المتطلبات المهارية على جهاز الحركات الارضية لدى ناشئي الجمباز الفني.

2- تزويد العاملين في مجال التدريب الرياضي ببرنامج تدريبي مبني على أسس علمية يجمع بين الجوانب المهارية و العقلية قصد الإستعانة به خلال مشوارهم التدريبي.

3- الكشف عن العلاقة بين تدريب مهارة التصور العقلي و مستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الجمباز الفني.

4- إثبات الدور الفعال الذي يمكن أن يلعبه التدريب العقلي بإستراتيجية التصور العقلي في تطوير في المتطلبات المهارية على جهاز الحركات الأرضية لدى ناشئي الجمباز الفني.

5 - مساهمة هذه الدراسة في تطوير رياضة الجمباز الفني و الدفع بعجلة البحث العلمي في هذا المجال.

دوافع إختيار موضوع البحث:

2- قلة البحوث و الدراسات الجزائية في حدود إطلاعنا التي تناوأت موضوع التدريب العقلي عامة و التصور العقلي خاصة في رياضة الجمباز الفني لدى فئة الناشئين.

- 3- تراجع مستوى الفني في رياضة الجمباز على المستوى الوطني و هذا ما أنعكس بسلب على نتائج الفرق الوطنية عربيا و قاريا و عالميا.
- 4- إبراز أهمية تدريب مهارة التصور العقلي كأحد الطرق الحديثة في التدريب العقلي للإرتقاء بمسوى الاداء المهاري لدى ناشئي الجمباز الفني.
- 5- إثراء المكتبة الجامعية بمراجع أكثر أهمية حول موضوع التصور العقلي.

الجانب التطبيقي

1- الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحثون بدراسة أولية و من أجل ذلك قام بإعداد بطاقة مقابلة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى بعض مدربي الجمباز لولاية الجزائر العاصمة و مستغانم، و كان الهدف من هذه الدراسة هو حصر المشكلة، وكذا معرفة الجوانب المتعلقة باستخدام برامج التصور العقلي أثناء الإعداد المهاري لناشئي الجمباز الفني.

2- الدراسة الاستطلاعية الثانية: (دراسة صدق و ثبات الاختبارات قيد البحث): كان الهدف من هذه الدراسة هو تجربة الاختبارات قيد الدراسة (العقلية والمهارية) على عينة قوامها (10)

ناشئين ينتمون إلى مدرسة الأفاق للجمباز الفني بمستغانم و ذلك خلال الفترة من 2019/01/10 إلى 2019/01/12 و كانت تهدف إلى:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق الدراسة الأساسية والتأكد من وضوح العبارات للمبحوثين.

- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياس و حاسب المعاملات العلمية لأدوات البحث.

منهج البحث: أعتد الباحثون على المنهج التجريبي بخطواته العلمية لملائمته لطبيعة الدراسة و أهدافها.

التصميم التجريبي الملائم: اختار الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (ضابطة، تجريبية).

مجتمع البحث: تمثل في جميع ناشئي الجمباز الفني لمدرسة الأفاق بحي تجديد مستغانم و بالغ عددهم 30 لاعب.

عينة البحث: تمثلت عينة البحث الأساسية في 20 ناشئ للجمباز الفني لمدرسة الافاق
مستغانم تم إختيارهم بالطريقة العمدية، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين
متجانستين و متكافئتين و تكونت كل مجموعة من 10 لاعبين.
أدوات جمع البيانات و المعلومات:

القياسات المرفولوجية: تمثلت في طول بسنتمتر لـ (الجسم، طول الذراع، طول الجذع، طول
الرجل) و وزن الجسم بالكيلوغرام و العمر الزمني بالسنة و كذا العمر التدريبي.
تحديد المتغيرات البدنية: يهدف تحديد أهم الصفات البدنية الملائمة للبحث و المرتبطة
بمهارات جهاز الحركات الأرضية قام الباحثون بإطلاع على مختلف المصادر و الدراسات
المشابهة التي تناولت موضوع البحث حيث تم التوصل إلى مجموعة من القدرات البدنية و
الحركية تم عرضها بصورة إستبيان على 5 خبراء مختصين في التدريب الجمباز لأخذ آراءهم
في تحديد أهم القدرات البدنية و الحركية، و بعد تفرغ الإستمارات و إستخراج النسب المؤوية
تم ترشيح الإختبارات التي حصلت نسبة إتفاق أكثر من 80% من المحكمين و بذلك خلصت
الدراسة إلى تحديد الصفات البدنية التالية: القوة الانفجارية / القوة المميزة بالسرعة / المرونة
/ الرشاقة / التوافق / التوازن).

تحديد المتغيرات المهارية: بغرض تحديد أهم مهارات جهاز الحركات الأرضية الملائمة للبحث
قام الباحثون بإطلاع على مختلف المصادر و الدراسات المشابهة التي تناولت موضوع البحث
حيث تم التوصل إلى مجموعة من المهارات الحركية تم عرضها بصورة إستبيان على 5 خبراء
مختصين في التدريب الرياضي (الجمباز) و التعلم الحركي لأخذ آراءهم في تحديد أهم المهارات
الحركية، و بعد تفرغ الإستمارات و إستخراج النسب المؤوية تم ترشيح الإختبارات التي
حصلت نسبة إتفاق أكثر من 80% من المحكمين و بذلك خلصت الدراسة إلى تحديد المهارات
التالية: الشقلبة الجانبية مع ربع لفة/ الشقلبة الخلفية/الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة
إعداد إستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري: أعدت إستمارة لتقييم المهارات الحركية قيد
الدراسة و قسمت إلى ثلاثة أقسام (قسم تحضيري، قسم رئيسي، قسم نهائي)، و حددت درجة
المهارة من (10) درجات و وضع لكل قسم درجة معينة، و تم إقتراح نوع الخطأ و قيمة الحسم
ثم عرضت على 4 خبراء مختصين في التحكيم الدولي للجمباز، و بعد إتفاق الخبراء تم تثبيت

الدرجة النهائية لكل قسم من المهارة وتم تحديد قيمة الحسم لنوع الخطأ و أصبحت صورتها
النهائية موضحة في الجدول (1).

أقسام المهارة	الدرجة	الدرجة الكلية	نوع الخطأ	قيمة الحسم
قسم تحضيري	3	10	بسيط	0.10
قسم رئيسي	5		متوسط	0.30
قسم نهائي	2		كبير	0.50
			سقوط	1

تقويم مستوى الأداء المهاري: قام الباحث بتصوير المهارات الحركية قيد الدراسة على شكل فيديو و عرضها رفقة إستمارة تقويم مستوى الأداء على 4 خبراء مختصين في قانون التحكم الدولي للجمباز، حيث تم إستبعاد أعلى و أدنى درجة و حساب متوسط الدرجتين الوسطيتين طبقاً للمادة 11 من القانون الدولي للجمباز.

مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي: من خلال إطلاع الباحثون على مراجع و دراسات سابقة التي تناولت التدريب العقلي في المجال الرياضي، وقع إختيارهم على مقياس التصور العقلي من تصميم مارتينز (1982) و تعريب أسامة راتب (2000) و أعاد صياغة فقراته ضياء جابر (2002)، و ذلك لسهولة فقراته، و يقيس الدرجة التي يمكن بها لاعب إستخدام الحواس أثناء التصور العقلي و يتكون من 4 أبعاد (تصور بصري، تصور سمعي، تصور حس حركي، تصور إنفعالي) و من 4 مواقف (ممارسة بمفردك/ ممارسة مع الآخرين/ مشاهدة الزميل/الأداء في المسابقة).

البرنامج التصور العقلي المقترح: قام الباحث بتحديد محتوى و زمن و أبعاد و أهداف برنامج التصور العقلي من خلال المسح المرجعي لأهم الأطروحات العلمية التي تناولت التدريب العقلي في المجال الرياضي كدراسة عقيل (2008)، بوجمعة (2008)، بوشارب (2018) بالإضافة إلى مراجع عربية و أجنبية ذات صلة بموضوع و كذا إستطلاع رأي الخبراء.
جدول رقم (2) يوضح النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد برنامج المقترح

أبعاد البرنامج	الأسابيع	الوحدات	الزمن بالدقيقة	النسبة المؤوية
الإسترخاء التعاقبي	1	3	45	% 12.5
التصور العقلي الأساسي	2	6	90	%25
التصور العقلي متعدد الأبعاد	2	6	90	%25
التصور العقلي للمهارات الحركية قيد الدراسة	3	9	135	%37.5
المجموع	08	24	360	%100

أهداف البرنامج المقترح:

الأهداف الرئيسية :

1-تنمية بعض المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي) لدى ناشئي الجمباز الفني.

2-تطوير مستوى الأداء المهاري لبعض الحركات الأرضية لدى ناشئي الجمباز الفني.

و تنقسم هذه الأهداف الرئيسية إلى أهداف فرعية و هي:

- الوعي بالفروق الجوهرية ما بين الاسترخاء و الانقباض أو التوتر العضلي.
- التحكم الجيد في عمل الجهاز العضلي.
- الإسهام في خفض مستويات التوتر والقلق قبل التدريب و المنافسة.
- التخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية المعينة طبقا لرغبة اللاعب.
- المساعدة على التحكم في بعض الاستجابات الفيسيولوجية.
- الإسهام في تأخير ظهور التعب العضلي و سرعة الاستشفاء من المجهود البدني.
- القدرة على ضبط مستوى الاستثارة الانفعالية.
- الوصول للاعب إلى مرحلة الهدوء العقلي و صفاء الذهن.
- المساعدة في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالهدوء و الراحة النفسية.
- مساعدة اللاعب في الشعور بإسترخاء في المواقف الضاغطة.

- المساعدة في اكتساب الانفعالات الايجابية السارة.
- تأخير ظهور التعب العقلي و سرعة الاستشفاء منه.
- تطوير الثقة في النفس و تقدير الذات.
- تحسين القدرة على التصور العقلي الأساسي و التصور العقلي متعدد الأبعاد
- توظيف مهارة التصور العقلي في عملية التدريب المهاري و ذلك لإصلاح الاخطاء و التقليل من عدد التدرارات البدنية المتعبة.
- عزل المثيرات الغير مرتبطة بالأداء و الوصول إلى أعلى درجات تركيز الإنتباه.
- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها.
- المساعدة في حل مشكلات الأداء من خلال مراجعته و تحليله.
- الاستخدام الأمثل لطاقات اللاعبين و إعدادهم نفسيا و عقليا لمجابهة الظروف المتغيرة خلال التدريبي و المنافسات.

أبعاد البرنامج

البعد الاول: الإسترخاء العضلي

و الذي يهدف إلى التمييز بين التوتر و الإنبساط العضلي كمدخل للوصول إلى الإسترخاء العضلي العميق، حيث تم إستخدام طريقة الإسترخاء التدريجي المأخوذة من سلسلة عالم الطب النفسي إدموند جاكبسون (1931) Edmond Jacobson، و شملت تدريبات الإسترخاء التعاقبي على المجموعات العضلية (الرجلين، البطن، الصدر، الظهر، الذراعين، الكتفين، الرقبة، الوجه)، حيث يطلب من اللاعب القيام بعمل إنقباضات لمجموعة عضلية محددة، حيث تستمر حالة الشد العضلي مدة زمنية قدرها (5) ثواني ثم يعقب ذلك عملية الإسترخاء العضلي لنفس المجموعة العضلية لمدة زمنية قدرها (5) ثواني، و يكرر كل تمرين لمجموعة عضلية (3) مرات قبل الإنتقال لمجموعة عضلية أخرى مع التركيز الجيد على عملية الزفير أثناء التنفس.

أهداف البعد:

- خفض مستوى التوتر العضلي و القلق و الشعور بإسترخاء.
- تعليم اللاعب الإحساس بالفرق بين التوتر و الإسترخاء و التنفس الصحيح.
- مساعدة اللاعب في الشعور بإسترخاء في المواقف الضاغطة.

■ الوصول باللاعب إلى مرحلة الهدوء العقلي.

البعد الثاني : التصور العقلي الأساسي

و يؤكد هذا البعد على تكوين صورة عقلية أولية و التدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة.
أهداف البعد:

■ التدريب على وضوح الصورة

■ التدريب على التحكم في الصورة

البعد الثالث: التصور العقلي متعدد الابعاد

يؤكد هذا البعد على ان التصور العقلي أكثر من مجرد صورة و لكن يتضمن أيضا عوامل
السمع و الإحساس الحركي و الإنفعالي خلال إستدعاء صورة المهارة عقليا.

أهداف البعد:

■ تحسين درجة نقاء و وضوح الصورة.

■ تنمية التصور البصري

■ تنمية التصور السمعي

■ تنمية التصور الحس حركي

■ التحكم في الإنفعالات المصاحبة للأداء

البعد الرابع : التصور العقلي للحركات الأرضية قيد الدراسة (الشقبة الجانبية مع ربع لفة /
الشقبة الخلفية /الدورة الهوائية الخلفية).

أهداف البعد:

■ توظيف أبعاد التصور العقلي بإستدعاء صورة واقعية للأداء المراد تطويره (الشقبة الجانبية مع ربع لفة).

■ توظيف أبعاد التصور العقلي بإستدعاء صورة واقعية للأداء المراد تطويره (الشقبة الخلفية).

■ توظيف أبعاد التصور العقلي بإستدعاء صورة واقعية للأداء المراد تطويره (الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة)

خطوات تنفيذ البرنامج

- يبدأ اللاعب بتصوير الأداء و هو خال من التوتر في الجلوس في وضع إسترخاء مناسب مغلق العينين، تم يبدأ بالتصور الأداء الذي يريد تطويره و ذلك بإستحضار الصورة الواقعية للاداء في شكل مثالي لها دون التوقف من البداية إلى النهاية من تحديد المكان و طبيعة هذا المكان مع إستحضار الحواس المختلفة بالنسبة للصور الواقعية للأداء مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء و ذلك للوصول إلى الإدراك الكلي. للمهارة المراد تطويرها.
- مراجعة صور الأداء مرة أخرى بمزيد من التركيز و إهتمام أكثر لتفاصيل الأداء، تم توقف لحظة يعقها شهييق عميق و إخراج زفير بطيئ.
- إسترجاع المهارة ذهنيا و العمل على إستخراج الأجزاء الرئيسية و المهمة للمهارة الحركية.
- مراجعة تصور الأداء ذهنيا بمزيد من التركيز على إسترجاع أجزاء المهارة الحركية مع التركيز على إنقباضات العضلات كما لو كانت تؤدي فعلا.
- مراجعة تصور الأداء ذهنيا مع التركيز على إسترجاع أجزاء المهارة الحركية عقليا متصلة و مترابطة و بنفس الوقت اللازم لتنفيذها.
- واجب يبقي قبل الشروع في النوم يتضمن إسترجاع المهارة عقليا مع التركيز على جميع الامور السابقة و العمل على ربط المهارة الحركية مع مهارات اخرى

9- عرض وتحليل ومناقشة نتائج :

9-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح القياس البعدي .

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
	م	ع	م	ع		
تصور عقلي	10.80	1.476	14.20	1.317	-5.437	دال احصائيا عند 0.01
تصور سمعي	10.00	1.247	13.60	1.578	-5.661	دال احصائيا عند 0.01

دال احصائيا عند 0.01	-6.194	1.350	13.60	1.247	10.00	حس حركي	
دال احصائيا عند 0.01	-6.092	1.506	11.40	1.430	7.40	تصور إنفعالي	
دال احصائيا عند 0.01	-8.333	3.972	53.00	3.917	38.30	تصور كلي	
دال احصائيا عند 0.01	-6.539	1.252	5.70	.632	2.80	شقلبة_جانبية على يدين مع ربع لفة	مهارات
دال احصائيا عند 0.01	-17.714	2.309	29.00	1.619	13.20	مج_مهارات_تجريبية	

من خلال النتائج المتحصل عليها و المبينة في الجدول رقم (7) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أبعاد التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح القياس البعدي.

و يرى الباحثون أن هذه الفروق و النتائج المحصل عليها ترجع إلى برنامج التصور العقلي المقترح، و الذي ما احتوات وحداته التدريبية تمارين لتنمية التصور العقلي الأساسي و التصور العقلي المتعدد الابعاد (البصري، السمعي، الحس الحركي، الإنفعالي) و وضوح الصورة مما ساعد اللاعب على تصور الاداء بكافة تفاصيله مع التحكم الكامل في إسترجاع إستراتيجيات الأداء مع رؤيتها بوضوح دون أداها فعليا.

و يتفق هذا ما أشار إليه شمعون (2001) ان التصور العقلي عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الاداء. (شمعون م.، 1996، صفحة 219)
و يضيف علاوي (2001) من أن التصور العقلي يتطلب إستخدام كل الحواس لإسترجاع المدركات و الصور و الافكار التي سبق للفرد إدراكها، أو يتطلب إنتاج صور و أفكار جديدة في عقل الفرد. (محمد حسن، 2001، صفحة 249)

كما يعزوا الباحثون هذه الفروق إلى تمارين الإسترخاء التعاقبي لمناطق الجسم المختلفة التي يتمركز فيها التوتر والتي كان لها تأثير كبير في خفض حدة التوتر و القلق و الشعور بالراحة قبل الشروع في عملية تصور العقلي للمهارات.

و ما ذكره شمعون (2001) من ان الاسترخاء يعتبر القاسم المشترك والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي، وعادة ما يتم التأكد من اتقان هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى لبرنامج التصور العقلي، وعلى مدى اتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفعالية تلك البرامج.(شمعون، 2001، صفحة 158)

وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى التي تنص بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح القياس البعدي قد تحققت.

2-9- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) في القياسين البعدين للمجموعة الضابطة و التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح المجموعة التجريبية.

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات العقلية والمهارية	
		ع	م	ع	م		
دال احصائيا عند 0.01	7.156	1.370	9.90	1.317	14.20	تصور بصري	تصور عقلي
دال احصائيا عند 0.01	7.698	1.080	9.50	1.449	13.90	تصور سمعي	
دال	10.46	.850	9.50	1.101	14.10	حس حركي	

احصائيا عند 0.01	2						
دال احصائيا عند 0.01	7.440	1.430	7.40	1.333	12.00	تصور إنفعالي	
دال احصائيا عند 0.01	9.466	3.917	38.3 0	3.972	55.00	تصور كلي	
دال احصائيا عند 0.01	6.548	.516	4.60	.699	6.40	شقلبة_ جانبية على يديين مع ربع لفة	مهارات
دال احصائيا عند 0.01	7.276	.516	4.40	.699	6.40	شقلبة_ خلفية على يديين	
دال احصائيا عند 0.01	7.550	.483	4.30	.632	6.20	دورة_ هوائية خلفية	
دال احصائيا عند 0.01	18.67 1	1.101	22.1 0	1.174	31.60	مج_ مهارات_ تجريبية	

من خلال النتائج المتحصل عليها و المبينة في الجدول رقم (8) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 في القياسين البعديين للمجموعة التجريبية و الضابطة في مستوى أبعاد التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح المجموعة التجريبية.

و يعزوا الباحثون هذا التحسن إلى تأثير برنامج التصور العقلي المقترح، الذي طبق على أفراد المجموعة التجريبية بالموازاة مع التدريب المهاري أي أن أسلوب الدمج بين التدريب المهاري و التدريب العقلي للمجموعة التجريبية أدى إلى التعلم الصحيح للمهارة بمراحلها أي تصحيح الأخطاء داخل عقل اللاعب و تصور مهارة الصحيحة عقليا و التركيز على الجوانب الدقيقة التي قد يغفل عنها معظم اللاعبين عن أدائها بطريقة سليمة و عزل جميع المثيرات الغير المرتبطة، كل هذا سمح بالتكوين صورة مثالية داخل عقل اللاعب و بالتالي تشكيل إطباع صحيح عن المهارة و خالي من الأخطاء.

وهذا ما ذكره علاوي (2002) أن التصور العقلي يستخدم في المساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها و التمرن على بعض المهارات النفسية. (محمد حسن، 2001، صفحة 251)

و يتفق هذا مع دراسة عبد القادر عقيل (2008) بعنوان: مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة (الهجوم المعاكس) لرياضي الكراتيه دو و التي توصلت نتائجها إلى أن برنامج التدريب العقلي له تأثير فعال في تطوير مستوى التصور العقلي عند رياضي الكراتيه دو. و أن هناك علاقة طردية إيجابية بين التدريب العقلي و تطوير مهارة الهجوم المضاد عند رياضي الكراتيه دو.

و عليه يمكن القول أن الفرضية الثانية و التي تنص بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) في القياسين البعديين للمجموعة الضابطة و التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارة قيد الدراسة و لصالح المجموعة التجريبية قد تحققت.

3-9- إستنتاجات عامة:

- تحسن مستوى أبعاد التصور العقلي (البصري، السمعي، الحس حركي، الإنفعالي) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- تحسن مستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية قيد الدراسة لدى أفراد المجموعة التجريبية.

4-9- إقتراحات وفرضيات مستقبلية:

في ضوء النتائج و الإستنتاجات التي توصل إليها الباحثون نقترح مايلي:

- منح إستخدام التصور العقلي مساحة أكبر في التخطيط لبرامج الإعداد المختلفة للوصول إلى افضل النتائج.
- دراسة درق التدريب على التصور العقلي بأنواعه.
- الإعتماد بشكل أكبر على التصور العقلي في تحضير الرياضيين في مختلف التخصصات الرياضية و لجميع الفئات العمرية.
- ضرورة الاهتمام بتكوين المدربين في مجال التدريب العقلي من اجل تطوير المهارات والقدرات العقلية للرياضيين.
- تطوير وسائل قياس وتقويم القدرات العقلية للرياضي من خلال حث الباحثين و مراكز البحث على ذلك.
- إجراء مزيد من الدراسات حول إستخدامات التصور العقلي في المجال الرياضي.

التهميش والمراجع:

- 1- أحمد الأمين واضح. (2010). معوقات إستخدام التدريب العقلي في الأندية الرياضية الجزائرية. المؤتمر الدولي الأول الموسوم ب النشاط البدني الرياضي في ضوء تحديات النظام الدولي الجديد وفق السياق الإجتماعي الثقافي المحلي. شلف: جامعة حسيبة بن بوعلي.
2. أحمد هادي يوسف. (2016). قراءات موجهة في تدريب الجمباز (الإصدار ط1). مركز الكتاب للنشر.
3. أسامة راتب. (2004). النشاط البدني والاسترخاء "مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة". القاهرة: دار الفكر العربي.
4. بوجمعة شويه. (2008). تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لدى طلبة السنة الثانية قسم الإدارة و التسيير الرياضي لجامعة المسيلة. رسالة دكتوراه.
5. دواح البشير. (2016). دليل إلكتروني مقترح لتعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز بالمرحلة الثانوية. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم،.
6. رفاهية بوشارب. (2018). أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة PUTTS. رسالة دكتوراه جامعة الجزائر.

7. عبد الحفيظ إخلاص محمد، و باهي مصطفى حسين. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
8. عبد القادر بعيد عقيل. (2008). مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة (الهجوم المعاكس) لرياضي الكراتيه دو. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
9. عبد الله أبو عودة محمد حسين. (2009). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الخاصة ببعض الحركات الارضية لدى طلبة التربية الرياضية. غزة: جامعة الأزهر.
10. لزوم الصبر قاسم. (2005). موضوعات التعلم الحركي. بغداد.
11. محجوب وجيه. (1989). علم الحركة والتعلم الحركي. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
12. محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
13. محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة: دار المعارف.
14. محمد شمعون. (2001). التدريب العقلي، في المجال الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.