

2020

The Impact of Mental Training Program on the Development of Some Basic Skills in Gymnastics تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجُمباز

Laith Adnan Al-Matarneh
lmatarneh@yahoo.com

Prof. "Zain alabedin" Mohammad Bani Hani
Faculty of Sport Sciences\ Mutah University\Jordan, zainalabedinbh@gmail.com

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaes>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Al-Matarneh, Laith Adnan and Bani Hani, Prof. "Zain alabedin" Mohammad (2020) "The Impact of Mental Training Program on the Development of Some Basic Skills in Gymnastics على تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجُمباز," *Jordanian Educational Journal*: Vol. 5: No. 1, Article 15. Available at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaes/vol5/iss1/15>

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Jordanian Educational Journal by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجُمباز

ليث عدنان المطارنة

أ.د. "زين العابدين" محمد بني هاني*

تاريخ قبول البحث 2018/6/23

تاريخ استلام البحث 2018/4/1

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجُمباز، وتكونت عينة الدراسة من 20 طالباً من طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة والمُسجلين في مسابقات الجُمباز "2".

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متكافئتين وبواقع "10" طلاب في كل مجموعة، المجموعة الأولى تجريبية طبق عليها برنامج التدريب العقلي، والمجموعة الثانية ضابطة طبق عليها البرنامج الاعتيادي.

وأظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويوصي الباحثان بضرورة التأكيد على تطبيق برامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري خلال تعلم المهارات الحركية المختلفة.

الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي، المهارات الأساسية في ضرورة الجُمباز.

* كلية علوم الرياضة/ جامعة مؤتة/ الأردن.

The Impact of Mental Training Program on the Development of Some Basic Skills in Gymnastics

Laith Adnan Al-Matarneh

Prof. "Zain alabedin" Mohammad Bani Hani*

Abstract:

This study aimed at finding out the impact of mental training program on the development of some basic skills in gymnastics. The sample of the study consisted of (20) students from the faculty of sports sciences at the University of Mu'tah and enrolled in gymnastics courses (2).

The researchers used the experimented methodology, and the sample was divided into two equal groups with (10) students in each group: The first groups is an experimental group, on which the mental training program has been applied and the second group was a control for which the regular program was applied. The results of the study showed that there were significant differences between the pre and post tests of the experimental group, in favor of the post test. Also, there were significant differences between the pre and post tests of the control group in favor of the post test. As well as there were significant differences between the post-test of the experimental group and the control group in favor of the experimental group.

The researchers recommend the necessity of emphasizing the application of the mental training program accompanying skill training while learning different skills.

Keywords: Mental Training, Basic Skills in Gymnastics.

المقدمة

تُعد الرياضة جزءاً مهماً لا يتجزأ من التربية العامة التي تُكسب الأفراد الصحة والقوة والجلد والانسجام في النمو البدني والنفسي والعقلي، فضلاً عن كونهما يُهذبان السلوك ويكسبان العادات الحسنة.

وأشار شاعون وإسماعيل (Shimon & Ismail, 2001) إلى إن علم النفس من أهم العلوم الإنسانية التي يستمد منها علم التدريب الرياضي كثيراً من المعارف والمعلومات لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها، ولا شك أن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا يقتزن دائماً بوصول اللاعب قبل بداية المنافسات إلى ما يسمى بالحالة التدريبية المثلى وهي نتاج التكامل بين المُعطيات البدنية والنفسية والمهارية والخططية التي تتم في إطار واحد ولا يُمكن الفصل بينهما، وعندما تكون تنمية المقدرات والمهارات البدنية والحركية مُساوية لتنمية المهارات العقلية والنفسية فعندئذ يستطيع اللاعب الرياضي تحقيق الأداء الأفضل.

والتدريب العقلي يُعد أحد الأساليب النفسية التي تُسهل عملية التعلم وتحسن مستوى الأداء المهاري من خلال مُساعدة المتعلم في تحقيق مزيد من الفهم لطبيعة الأداء المهاري فهو يؤدي دوراً كبيراً في عملية الإعداد النفسي للمتعلم واللاعب إذ يعمل على تحسين المهارات النفسية وتقليل الضغوط التي يواجهها في أثناء عملية التعلم والتدريب (Al-Taleb, Lewis, 1993).

ويرى الباحثان أن الوقت الطويل في التدريب البدني ليس هو الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية الأساسية، فهناك كثير من الطرق والأساليب التي تُساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها التدريب العقلي، إذ أنه يعمل على تخفيف العبء المُلقى على اللاعب من خلال تبادل العمل بين الجانبين العقلي والبدني، لأن التوافق بينهما أصبح أمراً ضرورياً ومهماً، في تعلم الأداء المهاري والبدني والخططي، وتحسين مستواه وتطويره فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني.

وأوضحت المطارنة (Al-Matarneh, 2011) أن التدريب العقلي جزءٌ من التدريب الرياضي إذ يمثل الجزء الأساسي في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية، ويُستخدم مُصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم في تعديل السلوك العقلي أو البدني، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة، التدريب المنتظم للمهارات العقلية، والاتجاهات والاستراتيجيات

التي تبنى على أساس أن الحالة العقلية يُمكن التحكم فيها بالطريقة ذاتها التي تستخدم في الناحية البدنية.

ورياضة الجُمباز تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة مهمة للتقدم بحيث تجعل المُدرسين والمُدرّبين يقضون معظم الوقت في التعليم والتدريب على أداء هذه المهارات وإعطائها حصة أكبر في البرامج التعليمية والتدريبية، كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية مُعينة، تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز، والتذكُّر، والتصور، وربط المهارات الحركية بعضها مع بعض، حتى يستطيع أداء المهارة أو الجُملة الحركية بطريقة ديناميكية، وذلك لضمان فهم الحركة وإدراكها بشكل سليم، لأن من الضروري تصور اللاعب للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة، إذ يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يُساعد على الأداء الصحيح، ويُهيئ العقل لاستقبال المهارة وتُلافي الوقوع في الخطأ مما يؤدي إلى تطوير مُستواه.

ونظراً لأهمية التدريب العقلي في الارتقاء بمستوى تعليم مهارات رياضة الجُمباز وتطويرها فقد تم القيام بدراسة للتعرف إلى تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجُمباز.

مُشكلة الدراسة:

يُمثل الإعداد النفسي جانباً مهماً في عملية تعلم المهارات الأساسية والارتقاء بالمستوى المهاري في أي لعبة، إذ تعد المهارات العقلية إحدى الأدوات المُكاملة لعملية الأعداد النفسي والمهاري وعلى الرغم من أهميتها إلا أنها لم تحظَ بالاهتمام الكافي من كثير من المُدرسين والمُدرّبين والباحثين.

ويُعد التدريب العقلي من الوسائل التعليمية المناسبة لتخفيف الضغوط النفسية التي تواجه المُدرّبين وتُحقق التوازن السليم وبالتالي زيادة مُقدّرتهم على تعلم المهارات الأساسية، ويعمل على مساعدة الفرد في تعلم المهارات الحركية واكتسابها إذ يؤدي دوره بشكل فعال ومؤثر في عملية التعلم، ومن خلال الاطلاع على الأبحاث والدراسات العلمية تبين أن التدريب العقلي يمثل أحد الجوانب المهمة في عملية إعداد الرياضيين بدنياً ومهارياً وخططياً للدخول في المنافسات أو أية مواقف تواجه الرياضيين.

وهذا ما أكدته القوامزة (Al-Qawaqzeh, 2001) إلى أن التدريب العقلي يؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم الحركي، ويُساعد على تنمية المُقدّرات الحركية، وتعلم التكتيك في جميع أنواع

الرياضات، حيث انه يجب مراعاة ضرورة التدريب على المهارات الحركية ككل، لربط مفردات الحركة كلها، وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية.

ومن خلال خبرة الباحثين العملية كمساعد باحث تدريس لمادة الجمباز في كلية علوم الرياضة ولقائه مع عديد من أصحاب الاختصاص في رياضة الجمباز في الجامعات الأردنية المختلفة، لاحظ أن أغلب المُدرسين يعتمدون في تدريسهم وتدريبهم على الأساليب الاعتيادية والأساليب البدنية في التعليم والتدريب، وأن الأهداف الحركية والمهارية لرياضة الجمباز لا تُحقق إلا جزئياً، فضلاً عن عدم التركيز على الجانب العقلي خصوصاً في المراحل الأولى لصياغة المهارة، وكذلك في مراحل التعمق في تعليم المهارة؛ ويعود ذلك إلى عدم توفر وسائل التدريب العقلي مثل "الصور، والرسومات، والأفلام التوضيحية" وغيرها من أساليب التدريب العقلي.

أهمية الدراسة:

يمثل التدريب العقلي الجزء الأساسي في الإعداد للدخول في المنافسات، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء وحركات الخصم وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملاعب وأدوات وأجهزة وأية تأثيرات خارجية سواء الطقس أم الجمهور.

ويرى الباحثان أن التدريب العقلي يعمل على مساعدة الفرد في تعلم المهارات الحركية واكتسابها يؤدي دوره بشكل فعال ومؤثر في عملية التعلم، ذلك أن التدريب العقلي يُمكن الجهاز العصبي من تسجيل الأنماط الحركية والحسية ويساعدها على التركيز وإعادة تنظيم صور الأداء الحركي الأمثل، لذا ينبغي للقائمين على العملية التدريسية والتدريبية، الأخذ بعين الاعتبار الجانب العقلي في عملية التدريس والتدريب، إذ يؤدي دوراً مهماً ورئيساً في عملية تعلم المهارات الحركية واكتسابها، ومن هنا ترجع أهمية الدراسة لأنها:

1. تتعامل مع شريحة مهمة في المجتمع الرياضي وهم طلبة كليات التربية الرياضية، التي تُمثل قاعدة أساسية لمستقبل عملية التدريس والتدريب في الأردن.
2. إبراز الدور الذي يؤديه التدريب العقلي في تطوير الأداء المهاري في لعبة الجمباز.
3. تُسهم في تسهيل بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز وتبسيطها، التي تُعد من المهارات المغلقة والصعبة في أثناء تعلم الناشئين والمبتدئين.
4. تعمل على زيادة الجانب المعرفي وتنقيف المُدرسين والمُدرِّبين المُحيطين بالفريق بالأسس الحديثة والمهمة لعلوم النفس الرياضي.

5. يأمل الباحثان بأن تكون هذه الدراسة مرجعاً يُستفاد منه من قبل المُختصين في مجال رياضة الجمباز خاصة والألعاب الرياضية المختلفة بشكل عام.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. أثر برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.
2. أثر التدريب الاعتيادي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.
3. أوجه الفرق بين برنامج التدريب العقلي والتدريب الاعتيادي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز.

فرضيات الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة:

بعد الإطلاع على الدراسات التي تطرقت إلى موضوع الدراسة فقد تم تقسيم الدراسات سواء أكانت مرتبطة أو مشابهة لموضوع هذه الدراسة إلى قسمين وعلى النحو الآتي:

أ. الدراسات التي تناولت التدريب العقلي في الجمباز:

أجرى عبدالحق (Abed Al-Haq, 2007) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي عقلي لمصاحب للتدريب المهاري على تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق، وتكونت عينة الدراسة من "36" طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية ممن سجلوا في مساق جمناسك "1"، وقد استخدم المنهج التجريبي إذ قسم الطلبة إلى مجموعتين وبواقع "18" طالباً لكل مجموعة، المجموعة التجريبية وهي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي لمصاحب للأداء المهاري، والمجموعة الضابطة وهي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري العادي فقط، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة

إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحضان المقابض بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري.

وقام القواقزة (Al-Qawaqzeh, 2001) بدراسة هدفت إلى معرفة تطبيق برنامج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تحسين مستوى الأداء المهاري على الحركات الأساسية لبساط الحركات الأرضية وقد تكونت عينة الدراسة من "24" طالباً من المرحلة الأساسية قسمت إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدم المنهج التجريبي وطبق برنامج للتدريب العقلي، وأظهرت نتائج الدراسة أن المجموعة التجريبية قد حققت تطوراً في تعلم المهارات الأساسية واكتسابها وتوقفت على المجموعة الضابطة في جميع المهارات عدا مهارة الوقوف على الكتفين.

ب. الدراسات التي تناولت التدريب العقلي في الرياضات والألعاب الأخرى:

قامت المطارنة (Al-Matarneh, 2011) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر تطبيق برنامج مقترح للتدريب العقلي على الحد من عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة للمبتدئين والمقارنة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في عامل الخوف وتعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة، وقد تكونت عينة الدراسة من "20" طالبة من طالبات كلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة، وقد استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة، وقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين متكافئتين وبواقع "10" طالبات لكل مجموعة، المجموعة التجريبية طبق عليها برنامج التدريب العقلي والتقليدي، والمجموعة الضابطة طبق عليها البرنامج التقليدي، أظهرت نتائج هذه الدراسة أن التدريب العقلي لم يقلل من درجة الخوف عند أفراد المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود أثر لبرنامج التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة ولصالح القياس البعدي مع وجود دلالة إحصائية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعتين التجريبية في القياس البعدي لبرنامج التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في السباحة ما عدا مهارتي كتم النفس وتوقيت التنفس.

أجرى المغيرة والحموري (Al-Maghayrah & Al-Hamouri, 2009) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب العقلي على تعلم مهارة رمي القرص وتطوير بعض المهارات العقلية "الاسترخاء، التصور العقلي، وتركيز الانتباه"، وتكونت عينة الدراسة من "32" طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية المسجلات في مساق ألعاب القوى "1"، واستخدم

المنهج التجريبي، وقُسمت العينة إلى مجموعتين متكافئتين، المجموعة التجريبية طبق عليها برنامج التدريب العقلي المُقترح مُصاحباً للأسلوب التقليدي، وطبق عليها المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي فقط، وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن البرنامج المُقترح للتدريب العقلي ذو أثر ايجابي في تعليم مهارة رمي القُرص ويُسهّم بشكل فعال في تطوير المهارات العقلية "الاسترخاء، والتصور العقلي، وتركيز الانتباه".

قام زمزمي (Zamzami, 2008) بدراسة هدفت إلى تعرف أثر التصور العقلي في تطوير الأداء الرياضي وتحسينه لمهارة الرمي الحر في كرة السلة وقوة قبضة اليد، وقد تكونت عينة الدراسة من "62" طالب من جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية بمتوسط أعمار بين "18 - 22" سنة، استخدم المنهج التجريبي، ونم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة لتطبيق برنامجاً لتدريب التصور العقلي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في اختبار التصور العقلي وكلاً من الرمية الحرة وقوة القبضة لدى المجموعة التجريبية.

أجرى أبو زيمه (Abu Zema, 2007) دراسة هدفت للتعرف إلى تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي في تعلم المهارات الأساسية لسباحة الظهر، وتكونت عينة الدراسة من "26" طالباً من طلبة كلية علوم الرياضية في جامعة مؤتة تم اختيارها بالطريقة العمدية، استخدم المنهج التجريبي، قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وطبق برنامج تعليمي وتدريب عقلي على المجموعة التجريبية وبرنامج تقليدي على المجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج الدراسة أن برنامج التدريب العقلي كان له أثر كبير في تحسين مستوى المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية فضلاً عن البرنامج الاعتيادي الذي طبق على المجموعة الضابطة ودلت النتائج على وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المهارات الأساسية لسباحة الظهر بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية.

وقام الحتاملة (Al-Hattamala, 2003) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى مدى تأثير استخدام التصور الذهني على تحسين أداء لاعبي التنس الناشئين، وقد تكونت عينة الدراسة من "17" لاعباً ولاعبة تراوحت أعمارهم من "10 - 14" سنة مشاركين في مدرسة التنس الصيفية، واستخدم المنهج التجريبي، قُسمت العينة إلى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى تجريبية استخدمت التصور الذهني، والمجموعة الثانية مشاهدة الفيديو، والمجموعة الثالثة الضابطة استخدمت البرنامج الاعتيادي،

وأظهرت نتائج الدراسة أن اللاعبين الذين استخدموا برنامج التصور الذهني أظهروا تقدماً من حيث دقة أداء ضربات الأمامية والخلفية ومستوى التقنية في الأداء مقارنة بالمجموعتين الثانية والثالثة. وأجرى كرامر (Kramar, 2008) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي لمدة " 8 " أسابيع على الرياضيين من حيث تعديل القلق ومقاومة الإجهاد والدورة الدموية وقابلية التعلم التصوري العقلي، وتكونت عينة الدراسة من " 56 " لاعباً من لاعبي كرة القدم من فريق الجامعة، واستخدم المنهج التجريبي، وقسم افراد العينة إلى مجموعتين بطريقة عشوائية المجموعة التجريبية طبقت برنامج التدريب العقلي، والمجموعة الضابطة طبق عليها برنامج التدريب العادي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود آثار ايجابية على عينة الدراسة من الرياضيين، من حيث تخفيض معدل ضربات القلب أثناء الجهد والراحة وتخفيض حالة القلق وزيادة الهدوء والاسترخاء وعدم التوتر.

وأجرى هنانت (Hannant, 2007) دراسة هدفت إلى التعرف على فهم مدى خبرة الرياضيين في استخدام التحضير والتدريب العقلي، وتكونت عينة الدراسة من "8" رياضيين من المحترفين من الذكور من رياضات مختلفة، وأستخدم المنهج الوصفي والمقابلات لمعرفة ما الأدوات التي تُستخدم في التدريب العقلي والإعداد العقلي لديهم، وأظهرت نتائج الدراسة بأن هؤلاء الرياضيين يستخدمون أنواعاً مختلفة ومتنوعة من المهارات العقلية بأدوات مختلفة منها التدريبات العقلية على الفيديو وغيرها، وأنهم على وعي ودراية تامة بأن عليهم تحسين مهاراتهم ومقدراتهم العقلية بالضبط كما يقوموا بتحسين مهاراتهم الفنية والبدنية.

قام كولو وفوكيز (Callow & fawkes, 2006) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التصور العقلي المتحرك والثابت على تنشيط التصور العقلي والثقة بالنفس لدى المتزلجين على الثلج على عينة قوامها " 24 " متزلجاً، إذ قُسمت العينة عشوائياً إلى ثلاث مجموعات تجريبية أولى تطبق التصور العقلي المتحرك، والثانية تطبق التصور الثابت، والثالثة تمرينات الإطالة فقط، إذ أستخدم المنهج التجريبي، وأظهرت النتائج بأن التصور العقلي الثابت والمتحرك أحدثا تطوراً ملحوظاً على طريقة الأداء للتزلج على المسار المحدد ولصالح المجموعة التجريبية الأولى.

أما ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة فقد تميزت بما يأتي:

- تُعد إحدى الدراسات التي أقيمت في المملكة الأردنية الهاشمية التي استخدمت عناصر التدريب العقلي (الاسترخاء، وتركيز الانتباه، والتصور العقلي) وربطها بمهارات رياضة الجُمباز.

- أول دراسة من نوعها استخدمت التكافؤ بين المجموعتين على أساس المهارات العقلية.
- استخدام وسائل تعليمية كمقاطع الفيديو التوضيحية للمهارات.
- استخدام برنامج للتدريب العقلي على عينة تختلف عن عينات الدراسات السابقة إذا يبلغ أعمار عينة الدراسة ما بين (19 - 22).

محددات الدراسة:

المحدد الجغرافي: محافظة الكرك _ المملكة الأردنية الهاشمية.

المحدد المكاني: صالة الجُمباز _ كُلية علوم الرياضة.

المحدد الزمني: تم تطبيق البرنامج خلال الفترة من 2/26 - 2013/4/25.

المحدد البشري: جميع طلبة مساق جُمباز "2" والمُسجلين على الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2012-2013 والبالغ عددهم "35" طالباً.

منهجية الدراسة:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة:

تكون مُجتمع الدراسة من جميع الطالبة المُسجلين في مساق الجُمباز (2) في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2012-2013 والبالغ عددهم (35) طالباً في كُلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من الطلاب المُسجلين في مساق الجُمباز (2) في كُلية علوم الرياضة - جامعة مؤتة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2012/2013 والبالغ عددهم (35) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم استبعاد (10) طلاب الذين تم استخدامهم في الدراسة الاستطلاعية، وخمسة طلاب لغيابهم عن التدريب لمدة ثلاث وحدات تدريبية متواصلة وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين:

1. المجموعة التجريبية وتكونت من (10) طلاب طُبّق عليهم برنامج التدريب العقلي والبرنامج التقليدي المُتبع في الكُلية.
2. المجموعة الضابطة وتكونت من (10) طلاب طُبّق عليهم البرنامج التقليدي المُتبع في الكُلية.

تكافؤ العينة:

للتحقق من التكافؤ بين مجموعات البحث تم تطبيق أدوات القياس قبليةً والمتمثلة بـ (الأداء المهاري، والتصور العقلي، والمقدرة على الاسترخاء، وتركيز الانتباه) فضلاً عن التحقق من تكافؤ المجموعات في كل من المتغيرات (الطول، والوزن، والعمر)، ونظراً لصغر حجم العينة وعدم ملائمتها لافتراضات الاختبارات المعملية فقد تم استخدام اختبار مان وتي للعينات المستقلة (Mann-Whitney) وهو احد الاختبارات اللامعلمية الملائمة للكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعتين في التطبيق القبلي، وفيما يأتي عرض لذلك:

1. العمر الزمني والطول والوزن:

الجدول (1) اختبار (Mann-Whitney) لفحص الفروق في أداء أفراد المجموعتين بمتغيرات العمر

الزمني والطول والوزن

المتغيرات	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
العمر	تجريبية	22.0000	1.94365	10.30	103.00	48.00	0.157-	0.875
	ضابطة	22.0000	.94281	10.70	107.00			
الطول	تجريبية	166.9	9.58529	8.70	87.00	32.00	1.36-	0.173
	ضابطة	172.70	8.01457	12.30	123.00			
الوزن	تجريبية	63.0000	10.34945	9.00	90.00	35.00	1.13-	0.225
	ضابطة	66.1000	6.83862	12.00	120.00			

يتضح من الجدول (1) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وفقاً للعمر الزمني والطول والوزن مما يعد دليلاً على تكافؤ أفراد المجموعتين وفقاً لمتغيرات العمر والطول والوزن قبل البدء بتطبيق البرنامج.

2. التصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه:

الجدول (2) اختبار (Mann-Whitney) لفحص الفروق في أداء أفراد المجموعتين على مقياس

التصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه

البعد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
التصور البصري	تجريبية	14.20	2.70	11.15	111.50	43.500	0.496-	0.620
	ضابطة	13.80	2.57	9.85	98.50			
التصور السمعي	تجريبية	14.40	2.32	11.00	110.00	45.000	0.381-	0.703
	ضابطة	13.80	2.70	10.00	100.00			
الإحساس الحركي	تجريبية	15.10	2.51	12.35	123.50	31.500	1.435-	0.151
	ضابطة	13.90	1.91	8.65	86.50			
الانفعالية المصاحبة	تجريبية	13.60	2.67	10.30	103.00	48.000	0.154-	0.878

تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات....

ليث المطارنة، أ.د. "زين العابدين" بني هاني

البعد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
القدرة على التحكم في التصور العقلي	ضابطة	13.62	3.13	10.70	107.00	47.000	0.233-	0.815
	تجريبية	13.10	3.31	10.20	102.00			
	ضابطة	12.80	1.81	10.80	108.00			
الكلي	تجريبية	14.08	2.29	11.35	113.50	41.500	0.643-	0.520
	ضابطة	13.58	1.89	9.65	96.50			
الاسترخاء	تجريبية	2.8667	0.20123	12.70	127.00	28.00	1.67-	0.095
	ضابطة	2.6267	0.34023	8.30	83.00			
تركيز الانتباه	تجريبية	9.7000	1.56702	12.35	123.50	31.5	1.43-	0.152
	ضابطة	7.7000	2.83039	8.65	86.50			

يتضح من الجدول (2) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على كل بعد من أبعاد مقياس التصور العقلي والممثلة بـ (التصور البصري- التصور السمعي- الإحساس الحركي- الانفعالية المصاحبة- والمقدرة على التحكم في التصور العقلي) وكذلك البعد الكلي للمقياس والاسترخاء وتركيز الانتباه مما يعد دليلاً على تكافؤ أفراد المجموعتين في مستوى امتلاكهم لمهارات التصور العقلي والاسترخاء وتركيز الانتباه قبل البدء بتطبيق البرنامج.

3. الأداء المهاري:

جدول (3) اختبار (Mann-Whitney) لفحص الفروق في أداء أفراد المجموعتين بمستوى الأداء المهاري

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	مستوى الدلالة
تجريبية	4.40	1.25	13.40	134.00	21.00	2.20-	*0.027
ضابطة	3.13	1.18	7.60	76.00			

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري مما يدل على عدم تكافؤ أفراد المجموعتين في أدائهم المهاري قبل البدء بتطبيق البرنامج، الأمر الذي يستوجب استخدام الضبط الإحصائي (ANCOVA) عند مقارنة مستوى الأداء المهاري بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي (بعد تطبيق البرنامج) حتى يتمكن الباحثان من عزو النتيجة إلى أثر البرنامج وليس للفرق القبلي بمستوى الأداء المهاري.

أداة الدراسة وإجراءاتها:

أدوات الدراسة:

تم استخدام الأدوات والاختبارات الآتية في إجراء هذه الدراسة:

- جهاز لقياس الطول بالسنتيمتر (الريستاميتير).
- جهاز لقياس الوزن بالكيلو غرام (الميزان الطبي).
- جهاز كمبيوتر محمول نوع (HP).
- جهاز عرض بيانات Data show.
- استمارة تسجيل البيانات.
- صافرة.
- مقاطع فيديو توضيحية.
- البرنامج المقترح.

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 26-2-2013 على عينة قوامها (10) طلاب خارج عينة الدراسة، تم اختيارهم بشكل عشوائي من مجتمع الدراسة الأصلي، وقام الباحثان بإعادة التجربة للمرة الثانية بعد أسبوع وعلى العينة ذاتها (Test – Retest) وكان الغرض من إجراء الدراسة الاستطلاعية هو:

1. الاطلاع ومعرفة مدى ملاءمة الصالة الرياضية " صالة الجُمباز " التابعة لكلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة وصلاحياتها لظروف إجراء الدراسة وشروطها.
2. التعرف إلى توقيتات البرنامج وتنظيم سقف زمني للوحدة التدريبية الواحدة.
3. التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة من فرشاة ومراتب وأجهزة.
4. الإحاطة بكيفية تنظيم الإرشادات والتعليمات لمُفردات الاختبار وتوضيحها لعينة الدراسة قبل إجراء الدراسة وفي أثناءها.
5. توزيع العمل بين المجموعتين وتنظيم الوقت أيضاً.
6. تنظيم عمل فريق العمل المُساعد من الطلبة المُتخصصين في الجُمباز.

صدق الاختبارات:

1. بعد الإطلاع على نماذج مُتعددة لاختبارات المهارات الأساسية في رياضة الجُمباز من خلال حصر المراجع والدراسات السابقة واستعراضها (Abdel-Haq, 2007)؛ (Al-Qawaqzeh, 2001)؛ (Abu, Kushk, Khuwaila, 1998)؛ (Al-Sa'oub, 2002)؛ (Sababha, 2006)؛ (Burhum, 1995) والتي تتناسب مع طبيعة عينة الدراسة الحالية إذ أجمعت هذه

المراجع والدراسات على صدق الاختبارات المستخدمة وكذلك ملاءمتها لقياس متغيرات الدراسة.

2. تم عرض اختبارات الدراسة على عدد من المحكمين والخبراء من ذوي الاختصاص إذ طُلب منهم اختيار أهم الاختبارات التي تتناسب مع أهداف الدراسة وذلك بغرض التأكد من صدق هذه الاختبارات ومدى ملاءمتها لقياس متغيرات الدراسة، فقد قام الباحثان بعد تفريغ إجابات المحكمين واعتماد الاختبارات التي كان عليها إجماع أكثر بعد إجراء التعديلات اللازمة تبعاً للملاحظات والاقتراحات التي أوردها المحكمون.

3. وبعد الإطلاع على الدراسات والمراجع العلمية المختصة ببرامج التدريب العقلي والتي تتضمن (الاسترخاء، وتركيز الانتباه، والتصور العقلي) فقد وقع الاختيار على برنامج بلكين نقلاً عن (Abu Kushk, 1998) والذي تم تطبيقه على البيئة الأردنية، وذلك بعد أن تم إجراء بعض التعديلات التي تتناسب مع طبيعة المهارات المستخدمة في الدراسة، وذلك لسهولة تطبيقه وتركيز أبعاده على أجزاء المهارات الحركية لأي مهارة بطريقة مترابطة ومثالية، إذ طبق في عديد من الدراسات والأبحاث العلمية وتم أخذ الصدق والثبات له.

ثبات أدوات الدراسة:

للتحقق من ثبات أدوات الدراسة تم استخدام طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (Test-Retest) من خلال تطبيق أداة الدراسة على عينة مؤلفة من (10) طلاب من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وبعد مرور أسبوع من زمن التطبيق الأول قام الباحثان بإعادة تطبيق الأدوات على أفراد المجموعة أنفسهم مرة أخرى، وتم التحقق من ثبات الأداة من خلال استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق، والجدول (4) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (4) قيم معامل الثبات لأدوات الدراسة

المقياس	الأبعاد	معامل الثبات
التصور العقلي	التصور البصري	0.80
	التصور السمعي	0.82
	الإحساس الحركي	0.85
	الانفعالية المصاحبة	0.87
	الكلّي	0.86
القدرة على الاسترخاء	-	0.89
تركيز الانتباه	-	0.85

يتضح من الجدول (4) أن معاملات الثبات لأبعاد مقياس التصور العقلي قد تراوحت بين (0.80 - 0.87) وللمقياس ككل (0.86)، في حين بلغ معامل ثبات مقياس المقدرة على الاسترخاء (0.89)، وثبات مقياس تركيز الانتباه (0.85).

ولحساب ثبات بطاقة الملاحظة للأداء المهاري تم الاعتماد على طريقة اتفاق المحكمين، إذ تم وبمساعدة ثلاثة مُحكمين تطبيق بطاقة الملاحظة للأداء المهاري على 10 أفراد، وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل كوبر (Coper) والتي تعطى بالمعادلة الآتية:

معامل الثبات = $\left[\frac{\text{عدد مرات الاتفاق}}{\text{عدد مرات الاتفاق} + \text{عدد مرات الاختلاف}} \right]^*$ 100% والجدول (5) يوضح معاملات الثبات لمجالات بطاقة الملاحظة وللأداة ككل.

الجدول (5) معاملات ثبات بطاقة الملاحظة لرصد الأداء المهاري

الإبعاد	معامل الثبات
الوقوف على اليدين	0.88
العجلة البشرية	0.90
الشقلبة الأمامية على اليدين	0.91
الكلبي	0.90

يتضح من بالجدول (5) بأن معاملات ثبات مجالات الأداة تراوحت بين (0.88 - 0.91) وللأداة ككل (0.90).

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: برنامج التدريب العقلي.

المتغير التابع: تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجُمباز.

- الوقوف على اليدين.
- العجلة البشرية.
- الشقلبة الأمامية على اليدين.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية المناسبة للتحقق من فرضيات الدراسة إذ تم استخدام

برنامج (SPSS) لإيجاد:

1. المتوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. اختبار مان وتني (Mann-Whitney).

4. اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Matched Pairs Signed).

5. تحليل التباين (Ancova).

6. اختبار كوبر (Coper).

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات:

أولاً: النتائج المتعلقة بالإجابة عن فرضيات الدراسة:

1. للإجابة عن الفرض الأول والذي نصه: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة

($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لإفراد المجموعة

التجريبية ولصالح القياس البعدي.

لاختبار صحة هذا الفرض قام الباحثان بقياس مستوى الأداء المهاري لإفراد المجموعة

التجريبية قبل البدء بتطبيق البرنامج وبعد تطبيقه ثم تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon

Matched Pairs Signed) لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للأداء المهاري على

المستوى الكلي وعلى مستوى كل مهارة، والجدول (6) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (6) اختبار (Wilcoxon Matched Pairs Signed) لفحص الفروق في أداء أفراد المجموعة

التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي ن=10)

المهارة	التطبيق	متوسط الأداء	الانحراف المعياري	توزيع الرتب	ن للرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الوقوف على اليدين	قبلي	5.00	1.33	السالبة	0	0	0	-2.84	*0.004
	بعدي	8.00	0.94	الموجبة	10	5.5	55		
				التساوي	0	-	-		
العجلة البشرية	قبلي	4.40	1.42	السالبة	0	0	0	-2.82	*0.005
	بعدي	8.00	1.05	الموجبة	10	5.5	55		
				التساوي	0	-	-		
الشقلبة الأمامية على اليدين	قبلي	3.80	1.31	السالبة	0	0	0	-2.83	*0.005
	بعدي	7.90	1.37	الموجبة	10	5.5	55		
				التساوي	0	-	-		
الكلي	قبلي	4.40	1.25	السالبة	0	0	0	-2.81	*0.005
	بعدي	7.97	0.99	الموجبة	10	5.5	55		
				التساوي	0	-	-		

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بدلالة قيمة (Z) ومستوى الدلالة المرافقة لها في مستوى أداء أفراد المجموعة التجريبية المهاري في التطبيق القبلي والبعدي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية يظهر أن متوسط الأداء المهاري في التطبيق البعدي يفوق التطبيق القبلي وذلك على مستوى كل مهارة من المهارات التي استهدفها البرنامج (الوقوف على اليدين، والعجلة البشرية، والشقبة الأمامية على اليدين)، وكذلك المستوى الكلي مما يشير إلى أن الفروق لصالح التطبيق البعدي، الأمر الذي يعزز من فعالية برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز يوضح ارتفاع مستوى الأداء بين التطبيق القبلي والبعدي وذلك على المستوى الكلي ومستوى كل مهارة من المهارات التي يستهدفها البرنامج، ويُعزى ذلك إلى أن التدريب العقلي يُساعد على تطوير الأداء المهاري من خلال التزام الطلبة ببرنامج التدريب العقلي من حيث (الاسترخاء، وتركيز الانتباه، والتصور العقلي، ومشاهدة الأفلام التوضيحية) ساعدت الطلبة في زيادة سيطرتهم وتركيزهم وانتباههم وتصورهم على العناصر الهامة في الأداء مما أدى بدوره إلى سهولة وانسيابية الأداء عند الطلبة بصورة جيدة بالفضلاً عن الاقتصاد في الجهد المبذول، وهذا مما أدى إلى تعلم الأداء المهاري بشكل جيد.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه أثويا (Anoya, 2002) حول أهمية التدريب العقلي في عملية تحسين المهارات إذ أنه يساعد على تنمية المقدرات الحركية ككل لربط مفردات الحركة كلها وتكوين التصور الكلي للمهارات الحركية، ومع ما أشار إليه شايمون وإسماعيل (Shimon, Ismail, 2001) إلى أن التدريب العقلي يُعد عاملاً مهماً في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها خاصة في مراحل التعلم الحركي المختلفة.

ويتفق ذلك مع دراسة المطارنة (Al-Matarneh, 2011)، (Zamzami, 2008)، (Abu Zema, 2007)، (Abdel-Haq, 2007)، (Al-Hattamala, 2003)، (Kramar, 2008)، (Hannat, 2007)، (Callow, Fawkes, 2006)، التي أشارت جميعها إلى أهمية التدريب العقلي في تعليم الأداء المهاري وتحسينه وتطويره في المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

2. للإجابة عن الفرض الثاني والذي نصه: توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياس القبلي والقياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لإفراد المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

لاختبار صحة هذا الفرض تم قياس مستوى الأداء المهاري لإفراد المجموعة الضابطة قبل وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج ثم تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Matched Pairs Signed) لفحص الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للأداء المهاري للمجموعة الضابطة على المستوى الكلي وعلى مستوى كل مهارة، والجدول (7) يوضح نتائج ذلك.

الجدول (7) اختبار (Wilcoxon Matched Pairs Signed) لفحص الفروق في أداء أفراد المجموعة الضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي ن= (10)

المهارة	التطبيق	متوسط الأداء	الانحراف المعياري	توزيع الرتب	ن للرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
الوقوف على اليدين	قبلي	3.20	1.22	السالبة	0	0.00	0.00	2.72	*0.007
	بعدي	5.30	1.76	الموجبة	9	5.00	45.00		
				التساوي	1	-	-		
العجلة البشرية	قبلي	3.50	1.50	السالبة	0	0.00	0.00	2.72	*0.007
	بعدي	5.30	1.49	الموجبة	9	5.00	45.00		
				التساوي	1	-	-		
الشقلبة الأمامية على اليدين	قبلي	2.70	1.05	السالبة	0	0.00	0.00	2.56	*0.01
	بعدي	4.60	1.57	الموجبة	8	4.50	36.00		
				التساوي	2	-	-		
الكلي	قبلي	3.13	1.18	السالبة	0	0.00	0.00	2.68	*0.007
	بعدي	5.07	1.44	الموجبة	9	5.00	45.00		
				التساوي	1	-	-		

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

تبين من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بدلالة قيمة (Z) ومستوى الدلالة المرافقة لها في مستوى أداء أفراد المجموعة الضابطة المهاري في التطبيقين القبلي والبعدي، وبالرجوع إلى المتوسطات الحسابية يظهر أن متوسط الأداء المهاري في التطبيق البعدي يفوق التطبيق القبلي وذلك على مستوى كل مهارة من المهارات التي استهدفها البرنامج (الوقوف على اليدين، والعجلة البشرية، والشقلبة الأمامية على اليدين)، وكذلك يوضح المستوى التفاوت بمستوى الأداء بين التطبيق القبلي والبعدي وذلك على المستوى الكلي ومستوى كل مهارة من المهارات التي يستهدفها البرنامج، ويعزو الباحثان تطور المجموعة الضابطة إلى أن كل من برنامج التدريب العقلي والتدريب بالطريقة الاعتيادية له أثر إلى تعلم المهارات الأساسية متفقاً مع ما أشار إليه كلاً من (Taropjen, 1988); (Sausny, 1985) من أن التدريب المهاري بالطريقة الاعتيادية، وبالتدريب العقلي يُسهمان في تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطويرها، لذلك تم

الوصول إلى أن التدريب العقلي ليس بديلاً عن التدريب المهاري وإنما هو وسيلة مساعدة لتطوير الأداء بشكل أكبر، وتدعم هذه الدراسة أهمية كل من التدريب المهاري والتدريب العقلي في تعلم مهارات الجباز وتطويرها واكتسابها بصورة أفضل، ويرى الباحثان من خلال الإشراف على المجموعة الضابطة كان أفرادها يرتكبون كثيراً من الأخطاء عند أداء المهارة ومن أجل أداء المهارة بشكل أفضل كان لابد من أن يكرروا أداء المهارة أكثر من مرة وقد يكون هذا سبباً للتطور الطفيف الذي حدث لهم.

ويتفق ذلك مع دراسة (Abu Zema, 2007)، (Al-Qawaqzeh, 2001)، (Kramar, 2008)، التي أشارت جميعها إلى أهمية التدريب العقلي والتدريب الاعتيادي في تعليم الأداء المهاري وتحسينه وتطويره في المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

3. للإجابة عن الفرض الثالث والذي نصه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

نظراً لعدم تكافؤ أفراد المجموعتين (الضابطة، التجريبية) في التطبيق القبلي فقد استخدم الباحثان لاختبار صحة هذا الفرض تحليل التباين المتغاير (ANCOVA) لفحص الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للأداء المهاري مع الاعتبار أن متوسط الأداء المهاري في القياس القبلي هو متغير الضبط (Covariate) والجدول (8) و (9) يوضحان النتائج ذلك.

الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الأداء في التطبيق البعدي للمجموعتين

الضابطة والتجريبية

المهارة	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوقوف على اليدين	تجريبية	8.00	0.94
	ضابطة	5.30	1.76
العجلة البشرية	تجريبية	8.00	1.05
	ضابطة	5.30	1.49
الشقبة الأمامية على اليدين	تجريبية	7.90	1.37
	ضابطة	4.60	1.57
الكلي	تجريبية	7.97	0.98
	ضابطة	5.07	1.44

الجدول (9) تحليل التباين (Ancova) لفحص الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي

المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	مستوى الدلالة
الوقوف على اليدين	متوسط الأداء القبلي	18.499	1	18.499	17.867	*0.001
	المجموعة	5.270	1	5.270	5.090	*0.038
	الخطأ	17.601	17	1.035		
	الكل	957.000	20			
العجلة البشرية	متوسط الأداء القبلي	8.798	1	8.798	7.021	*0.017
	المجموعة	23.376	1	23.376	18.655	*0.000
	الخطأ	21.302	17	1.253		
	الكل	951.000	20			
الشفقة الأمامية على اليدين	متوسط الأداء القبلي	6.177	1	6.177	3.171	0.093
	المجموعة	30.846	1	30.846	15.832	*0.001
	الخطأ	33.123	17	1.948		
	الكل	875.000	20			
الكل	متوسط الأداء القبلي	8.922	1	8.922	8.116	0.011
	المجموعة	18.140	1	18.140	16.501	0.001
	الخطأ	18.689	17	1.099		
	الكل	919.000	20			

*دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

تبين من الجدول (9) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) وفقاً لمتغير المجموعة (التجريبية، الضابطة) في القياس البعدي وذلك على مستوى كل مهارة من المهارات المتمثلة ب (الوقوف على اليدين، والعجلة البشرية، والشفقة الأمامية على اليدين) وكذلك المستوى الكلي وعند الرجوع إلى المتوسطات الحسابية في الجدول (8) يظهر أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية الأمر الذي يعزز من اثر برنامج التدريب العقلي في تطوير بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز، وذلك على المستوى الكلي ومستوى كل مهارة من المهارات التي يستهدفها البرنامج، ويعزو الباحثين الفروق بين المجموعتين إلى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي كوسيلة مساعدة إلى جانب التدريب الاعتيادي، حيث أن التدريب باستخدام التدريب العقلي بحسب رأي الباحثان أدى إلى زيادة الحماس وحب العمل في هذا البرنامج، وساعد البرنامج الطلبة على الاسترخاء قبل أداء المهارة والتخلص من التوتر العضلي الذي يجعل عضلات الجسم في حالة الشد وساعدهم أيضاً على التركيز في تفاصيل المهارة والمقدرة على استرجاعها وقت الحاجة وتصورها بشكلها الصحيح وهذا ما أشار إليه علاوي (Allawi,2002) أنه لكي يحقق المتعلم أفضل أداء له ينبغي أن يكون هناك تكامل وتوازن بين الوظائف البدنية والوظائف العقلية مما ينعكس بشكل

إيجابي على تنمية والمقدّرات والمهارات البدنية والحركية بشكل مساوٍ لتنمية المقدّرات العقلية وعندئذٍ يستطيع المتعلم تحقيق الأداء الأفضل، وأشار مارديني وأبو كشك (2003) بأن في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي المحرك للمخ إلى العضلات لإنتاج الأداء الحركي المقصود، وبالتالي فإن التدريب العقلي يساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية ومحاولة تقليده.

ويتفق ذلك مع دراسة (Al-Matarneh, 2011)، (Maghayrah, Hamouri, 2009)، (Zamzami, 2008)، (Abu Zema, 2007)، (Al-Qawaqzeh, 2001)، التي أشارت جميعها إلى أن التفوق في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة تصب دائماً في صالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

1. يُسهم برنامج التدريب العقلي ومشاهدة الفيديو على زيادة فاعلية التدريب المهاري لتحسين الأداء المهاري في رياضة الجمناز وتطويره.
2. تطبيق التدريب العقلي مقترناً بالتدريب المهاري له تأثير أفضل على مستوى الأداء المهاري.
3. إن التدريب العقلي يناسب المراحل العمرية المختلفة وخاصة صغار السن والناشئين في الألعاب الفردية مثل رياضة الجمناز.
4. يُسهم التدريب العقلي في تعلم الأداء المهاري للرياضات وتحسينه وتطويره التي تعد ذات دوائر مغلقة وصعبة مثل رياضات ألعاب القوى والسباحة.

التوصيات:

1. أسهم برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تعلم المهارات الحركية المختلفة.
2. ضرورة الاهتمام بتنمية التصورات العقلية والرؤية الإيجابية لأداء المهارات الحركية المختلفة من خلال استخدام طرق الاسترخاء وتركيز الانتباه التي تساعد على سرعة تعلم المهارات واكتسابها.
3. أهمية استخدام برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري قبل الأداء للمهارات الحركية في رياضة الجمناز في ضوء ما يسمى بالحركات المغلقة لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري.

4. استخدام التدريب العقلي في تعليم الناشئين وصغار السن في الألعاب الفردية.
5. إجراء مثل هذه الدراسة على بقية مهارات رياضة الجمباز وفقاً لمتغيرات العمر، الجنس، المستوى.
6. القيام بدراسات مشابهة على التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في الرياضات الأخرى وخاصة الجماعية منها.

References:

- Abdel-Haq, Emad Saleh, (2007), The impact of a mental training program accompanied by skill training on improving the performance level in gymnastics for students of the Faculty of Physical Education, **Journal of the Islamic University (Islamic Studies Series)**, Islamic University, Gaza, Palestine.
- Abu Kushk, M., Khuwaila, Q.(1998), Effect of a proposed mental training program on the stability of the emotional state and the level of student achievement in the Gymnastics course for students of the Faculty of Physical Education, **Journal of Physical Education**, Yarmouk University, Jordan.
- Abu Zema, A. (2007), Effect of using a proposed program on mental training in learning the basic skills of swimming back, **Journal of theories and applications**, Volume 1, 437-464.
- Anoya, T, (2002), **Athletes' guide to psychological numbers**, Amman Dar Wael Publishing.
- Al-Hattamala, Mazen, (2003), The effect of using the mental-training training program on the improvement of performance of tennis players (10-14 years) in Jordan, **The Human and Social Sciences Series**, Yarmouk Research, Vol. 19 (3) 1323-1355.
- Allawi, M, (2002), **The psychology of training and sports competition**, Cairo Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Malki, F Abed Al-Malih, (2007), The effect of using mental training on the development of some fencing violations, **Journal of Sports Science**, P.1, Diyala University, Iraq.
- Al-Matarneh, S, (2011), **The Effect of a Proposed Mental Training Program on Reducing Fear Factor and Learning Some Basic Skills in Swimming for Beginners**, Unpublished Master Thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.
- Allawi, M, (2002), **The psychology of training and sports competition**, Cairo: Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Qawaqzeh, S, (2001), **A mental training program on improving the level of skill performance on the ground movements of the primary stage students**, unpublished Master Thesis, University of Jordan, Amman, Jordan.

- Al-Sa'oub, S, (2002), **The Effect of Computerized Learning in Human Wheel Skill, Master Thesis**, University of Jordan, Amman, Jordan.
- Al-Taleb, N, Lewis, K, (1993), **Sports Psychology**, Baghdad: Dar al-Hikma.
- Burhum, A, (1995), **Encyclopedia of Modern Gymnastics, Skills - Education - Training - Measurement and Evaluation**, 1, Amman: Dar Al Fikr Publishing and Distribution.
- Callow, N, Roberts, R and fawkes, Joanna Z (2006), Effects of dynamic and static imagery on vividness of imagery, sking performance, and confidence, **Journal of imagery research in sport and physical activity**, volume1 issue1, article2.
- Hannant, S. N. (2007), **Mental preparation of elite athletes: A quantitative study, Proquest Dissertations And Theses**. Section 1389, Part 0621 154 pages; (Psy.D. dissertation). United States California: Alliant International University, San Diego; 2007. Publication Number: AAT 3303034.
- Kramar, M. (2008), **The effects of mental interventions on competitive anxiety stress resistance, cardiovascular activity, and sport performance of college athletes**. Proquest Dissertations And Theses.section 1443, part 0989 161 pages; (ph.D. dissertation). United States Arizona: North central University, Publication Number: AAT 3313407.
- Maghayrah, E. A, Hamouri, W, (2009), A different mental training program on learning the skill of discarding and developing some mental skills among students of the Faculty of Physical Education, **Series of Human and Social Sciences**, vol 27, No. 3, Jordan.
- Sababha, K. M, (2006), **The effectiveness of a proposed educational program using several teaching methods to learn some gymnastics skills and the reflection on the aspects related to learning**, Unpublished Master Thesis, Faculty of Physical Education, University of Jordan.
- Sausny, T, (1985), **Mental Training effect on improving skating game**. First edition, pp. 16-19.
- Shimon, M. E, Ismail, M, (2001), **Player and mental training**, book center for publishing, Cairo.
- Taropjen, (1988), **Mental training effect on skill performance level for divers**.
- Zamzami, M. S, (2008), **The effect of using mental perception on developing mathematical performance for Umm Al-Qura University Students, The First International Scientific Conference on Sports, Towards an Active Community for Health and Performance Development**, Volume 1, Hashemite University, Zarqa, 25-32.