

## تأثير التدريب العقلي في تطوير مستوى التنظيم الادراكي واكتساب بعض حركات المرجحة لدى لاعبي الجمناستك

كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة  
كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة  
كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة

م.د. فراس حسن عبد الحسين  
م.م. ليث محمد حسين  
م. لفته حميد سلمان

### ١-التعريف بالبحث :-

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث:-

يزداد الاهتمام بين الدول نحو تحقيق المزيد من الانجازات الرياضية فتجدد كافة طاقاتها وعلمائها لتحقيق هذا الهدف ، ونظرا" للتطور الهائل الذي حدث في رياضة الجمناستك الفني على المستوى الأولمبي والعالمي ،ولمواكبة هذا المستوى ، فقد اصبح التدريب يمارس (٦) أيام في الاسبوع وكل يوم قد يمارس من (٢-٣) وحدات تدريبية أي مايعادل (١٢-١٨) وحدة تدريبية في الاسبوع الواحد ، مما قد يؤدي الى زيادة الاستثارة الانفعالية والتوتر وقلة تركيز الانتباه والعمليات العقلية الاخرى الناتجة عن كثافة التدريب بجانب العوامل الاجتماعية والاقتصادية وضيق الوقت ، مما حدا بالخبراء والباحثين التوجه الى اتجاهات حديثة بالتدريب الرياضي ومنها التدريب العقلي الذي يتميز بتأثيره الواضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين الأداء الحركي للرياضيين لى جانب زيادة تعرف اللاعب على اداء الحركات التي يؤديها . ومن بين الأهمية الخاصة للتدريب الذهني الاهتمام بالمبتدئين حتى يمكن استخدام قدراتهم وتطويرها منذ ال بداية التعلم مما يساعد على تخطي المصاعب التعليمية وتسريع تعلم المهارات واتقانها .

وتختلف أهمية القدرات الذهنية من رياضة لأخرى ، فبالرغم من أهميتها الكبرى لجميع انواع الرياضات ، الا ان هناك فرقا" في أهميتها بين الرياضات التي تعتمد بالدرجة الأولى على مستوى تطور عناصر اللياقة البدنية وبين الرياضات التي يتم التقويم فيها من خلال تحليل مواصفات الاداء المهاري كما هو الحال في رياضة الجمناستك .

فالتنظيم الادراكي مهم جدا" اذ يتطلب من اللاعب انتباهه قبل اداء الحركة واثناءها مع الانتباه الكامل للحركة بشكل عام ، وجميع حركات الميل والدوران حول الحسم تتم بواسطة عملية الادراك فالتنظيم الادراكي السريع هو أساس القدرات الاخرى فالادراك الجيد ينتج عنه تصور جيد وكثيرا" مايسبق اداء الحركات التصور أي ان يتصور اللاعب الحركة التي سوف يؤديها وخاصة تصور اجزاء الحركة وانعكاسا" عن العمليات العقلية المفسرة بالدماغ ينتج رد فعل فإذا ارتكب اللاعب خطأ اثناء الاداء فتكون الاستجابة مباشرة بتغير وضع الجسم لتفادي السقوط والاصابة ، ان عملية التنظيم الادراكي على جهاز العقلة لها الاهمية الخاصة كونها تتطلب من اللاعب توافقا" تاما" وابقاعا" في الحركة وتوقيتا" زمنيا" في الربط وتناسقا" في طريقة توالي الحركات واداء" فنيا" صحيحا" كما تتطلب السيطرة التامة على الجسم بسبب ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض . وحركة الكعب على العقلة هي

واحدة من الحركات المركبة التي تحتاج الى قدرة عالية من المتعلم لتنظيم عملية ادراكه لكل اجزاء هذه الحركة بين المرجحة والرفع لمركز ثقل الجسم، ومن هنا كان لا بد من تركيز الجهود حول اهمية التنظيم الادراكي للاعب الجمناستك ومعرفة تأثيره على اداء حركة الكب من خلال برنامج تدريبي ذهني مصاحب لأخر تعليمي لهذه الحركة .

#### ٢-١ مشكلة البحث :

يعد التدريب العقلي واحداً من اهم الظواهر في تعلم المهارات الحركية فهو تصور اداء الحركة بدون ان يرتبط بفعل ظاهري، فاللاعب مثلاً يستطيع ان يراجع ذهنياً فعاليته قبل القيام بها مباشرة وهذه المراجعة يكون لها فائدة كبيرة في الفعاليات الفردية كالجمناستك، ان الغرض من هذه المراجعة هو تلافي الحركات الخاطئة والتركيز على اجزاء الحركة الصحيحة، وبالرغم من الفوائد الكثيرة التي يستطيع ان يجنيها من التدريب العقلي يرى الباحث ان بعض المدربين لا يعطون هذه الظاهرة الاهمية التي تستحقها بانياً" رأيه على المقابلات الشخصية التي أجراها مع بعض مدرسي الجمناستك<sup>(\*)</sup> والاطلاع على برامجهم التدريبية والتعليمية التي تخلو من الاهتمام باستخدام التدريب العقلي في تطوير ورفع مستوى اللاعبين على جميع الاجهزة بشكل عام والعقلة بشكل خاص مما انعكس ذلك على انخفاض مستوى اداء بعض اللاعبين وهذا ما لاحظته الباحثون من خلال متابعته للدروس العملية لمادة الجمناستك ، لذا ارتأى الباحثون الى الربط بين التدريب العقلي والتعليم المهاري في محاولة رفع مستوى رياضة الجمناستك الفني وتطويرها .

#### ٣-١ أهداف البحث :

- ١- اعداد برنامج للتدريب العقلي في تطوير التنظيم الادراكي وبعض حركات المرجحة لدى لاعبي الجمناستك .
- ٢- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للتنظيم الادراكي وتعليم بعض حركات المرجحة لدى لاعبي الجمناستك.
- ٣- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير مستوى التنظيم الادراكي وتعليم بعض حركات الرجحة لدى لاعبي الجمناستك .

#### ٤-١ فروض البحث :

- ١- ان التدريب العقلي يؤثر تأثيراً ايجابياً في تطوير مستوى التنظيم الادراكي ومستوى تعلم حركة الكب المركبة والطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز على جهاز العقلة في الجمناستك الفني للرجال.

\* - المدربين والمدرسين الذين اجرى الباحث المقابلات الشخصية معهم :

- ١- أ.م.د. ميثاق غازي /تدريسية مادة الجمناستك / نساء / كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة .
- ٢- غازي لفته / تدريسي مادة الجمناستك /كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة .
- ٣- جهاد محمد/ تدريسي مادة الجمناستك /كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة
- ٤- ليث محمد حسين / تدريسي مادة الجمناستك /كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة.
- ٥- السيد نوار محمد ، مدرب فريق البصرة للناشئين .

٢- وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات العقلية (التنظيم الادراكي للاعبين) والمهارية ( حركة الكب المركبة وحركة الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز) على جهاز العقلة، ولصالح المجموعة التجريبية

١-٥-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري : عينة من طلاب المرحلة الاولى للعام الدراسي ٢٠٠٨-٢٠٠٩ م / كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة بالغ عددهم (١٤) .  
١-٥-٢ المجال الزمني : المدة الواقعة من ٢٠٠٨/١١/١٩ ولغاية ٢٠٠٩/٣/١٩ م.  
١-٥-٣ المجال المكاني : المركز التدريبي التابع للاتحاد العراقي المركزي للجمناستك – فرع البصرة / مركز شباب الاصمعي / جامعة البصرة .

## الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ العمليات العقلية :

" ان العمليات العقلية والتي تسمى في بعض الاحيان برمجة المعلومات هي الأحداث التي تدور داخل الدماغ منذ لحظة دخول المثير الى لحظة اتخاذ القرار بالاجابة على ذلك المثير ، وهناك مراحل تمر بها المعلومات ابتداءً من دخولها الى الجهاز العصبي المركزي ثم تحديدها ومن ثم البحث في الذاكرة عن معلومات لها علاقة بها ، ثم التفاعل بين ماموجود في الذاكرة وبين المثير الجديد ، ويكون نتيجة هذا التفاعل اتخاذ قرار وتنفيذ هذا القرار عن طريق إشارات حسية من الجهاز العصبي المركزي الى الجهاز العصبي المحيطي ومن ثم الى العضلات المطلوب عملها " (١)

" تعد العمليات او العمليات المعرفية التي يتميز بها الانسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطئية والمهارات النفسية

## ١-١-٢ التنظيم الادراكي

يستخدم التركيز والانتباه بصورة مترادفة في المجال الرياضي لذلك ليس من اليسير إعطاء حدود فاصلة بين التركيز والانتباه ومن الطبيعي في الدراسات النظرية تفصل العمليتان عن بعضهما لفهمهما ووجدنا ان نعطي مفهوم الانتباه مع التركيز حتى يستطيع بهذه الوساطة يفرق القاريء بين التركيز والانتباه .

" يستقبل الفرد من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات او المثيرات سواء من البيئة الخارجية او من داخله ( فيما يعرف بعملية الاحساس ) ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات او المثيرات ( فيما يعرف بعملية الادراك ) وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات او المثيرات سواء الخارجية أو الداخلية فإنه يستطيع بذلك تنظيمها واتخاذ قرار سواء بالاستمرار او عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو مثيرات او معلومات محددة من بين هذه

<sup>١</sup> - يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، ٢٠٠٢ ، ص ٤٧ .

المثيرات او المعلومات المدركة ، وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها او بعضها<sup>(١)</sup>، فقد عرف ( فاخر عاقل، ١٩٨١) التنظيم الإدراكي: هو العملية النفسية التي تقوم باختيار عدد من المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الأخرى<sup>(٢)</sup>. ويعرفه (نجاح مهدي وأكرم محمد ٢٠٠٠) "أنه عمل اولي للتكيف من جانب الفرد يقود الى المعرفة الصحيحة للشيء المنتبه اليه، فالاشياء والحوادث حين ينتبه اليها، تصبح أوضح ومميزة في شعور الفرد والانتباه للشيء يكسبه منبها" أشد للعمل<sup>(٣)</sup>.

## ٢-٢ التدريب العقلي:

قد يظن البعض ان موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة التي اثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي ، ولكن الواقع يؤكد ان بداية الاهتمام ترجع الى عام (١٩١٦) بعد صدور كتاب واشبورن عن العلاقة بين التصور والحركة ، وقد ظهر اول عمل علمي في هذا المجال على يد جاكبسون (١٩٣٢) حيث أكد وجود انقباضات عضلية أثناء التصور الحركي من خلال استخدام جهاز الرسم الكهربائي للعضلات واتبت ان هناك تطورا للمهارات الحركية مع المجموعات ذات الخبرة الطويلة من اللاعبين<sup>(٤)</sup>، وقد تعددت التعريفات التي تفسر مفهوم التدريب العقلي فقد عرفه (محمد العربي، ١٩٩٦) على انه " الاستراتيجية التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة لتطوير الأداء"<sup>(٥)</sup>. وتعرفه (عزة شوقي ١٩٩٩) " انه نوع من التدريب يهدف الى الوصول الى حالة الاداء المثالي من خلال تطوير وتنمية النهارات العقلية ، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار الاسترخاء واستعادة الشفاء ، والاعداد للمنافسات"<sup>(٦)</sup>.

### ١-٢-٢ أهداف التدريب العقلي<sup>(٧)</sup>:

- زيادة القدرة على اتساق وثبات الاداء الى الحد الاقصى الذي تسمح به قدرات ومواهب اللاعب بغض النظر عن ظروف المنافسة .
- المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية والعقلية والانفعالية حتى يكون اكثر ايجابية في المنافسات الرياضية .
- يساعد في الوصول الى أفضل أداء للمهارات الحركية مع محاولة الوصول الى الحد الأدنى من الاصابات الجسيمة ، والانفعالات السلبية التي تصاحب الحمل الزائد من التدريب .
- العمل على تطوير نظام استعادة الشفاء خلال فترات التدريب وبيان ابعاد المنافسة .
- إزالة العوائق والمشاكل أمام تطوير الأداء واستبعاد الاسباب المرتبطة بتدهور المستوى .

١ - عبد الستار جبار الضمد: نفس المصدر السابق ، ص ٤٥.

٢ - فاخر عاقل: علم النفس ، ط٧ ، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٨١، ص ٦٢١.

٣ - نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي محمود: التعلم الحركي ، ط٢ ، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠، ص ١٨١.

٤ - محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي ، ط١ ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١، ص ٧٧.

٥ - محمد العربي شمعون (١٩٩٦): مصدر سبق ذكره ص ١٣.

٦ - عزة شوقي الوسمي: تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم ، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية ، العين ، جامعة الامارات العربية المتحدة ١٩٩٩، ص ٢٩٠.

٧ - محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل: مصدر سبق ذكره ، ص ٧٨-٧٩.

- تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة بالأنشطة الرياضية والمنافسات .

٢-٣ نظام الحركات

\*تقسيم الحركات<sup>(١)</sup>

نظرا " لتعدد حركات الجمناستيك على الاجهزة المختلفة من جهة وتشابه بعض الحركات على الاجهزة وتقارب طريقة ادائها الفني من جهة اخرى فقد توصل الباحثون في ميادين الجمناستيك الى تقسيم حركاتها الكثيرة من حيث مواصفاتها وخصائصها الى قسمين رئيسيين هما حركات القوة وحركات المرجحة

تتكون حركات الجمناستيك على الاجهزة والارض من

أ- حركات قوة . ب- حركات المرجحة .

\*مميزات حركات المرجحة<sup>(٢)</sup>:

١- قوة السرعة في استخدام العضلات وتوافق ، وسرعة رد الفعل .

٢- تبادل العمل العضلي الثابت والمتحرك (ايزومترى وايزوتونك).

٣- استخدام جيد في تطبيق القوانين او الميكانيكية والتشريحية والفسولوجية

٤- الاحتفاظ بالاتزان الحركي .

٥- تعادل العمل وتعاونه بين القوة الخارجية والداخلية .

٦- استخدامها المتزن والمستمر بين الحركة والتنظيم الادراكي لكل جزء من الاجزاء المكونة للحركة.

### الباب الثالث

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي (التصميم التجريبي) لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها " إذ يعد المنهج التجريبي من اكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها عندما يمكن استخدامه في حل المشكلات"<sup>(٣)</sup> .

٣-٢ عينة البحث :

" إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والاجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها"<sup>(٤)</sup>، اشتملت عينة البحث على طلبة المرحلة الاولى للعام الدراسي ٢٠٠٨-٢٠٠٩م وقد بلغ حجم العينة (١٤) طالبا" مبتدأ(تم اختيارهم بالطريقة العمدية)، وبالطريقة العشوائية تم تقسيمها الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبواقع (٧) طلاب لكل مجموعة ، ومن اجل معرفة تجانس افراد العينة في متغيرات البحث كافة فقد تم استخدام الباحث (معامل الالتواء) الذي أظهر تجانس أفراد العينة قبل الشروع بتطبيق البرنامجين على مجموعتي

<sup>١</sup> - Rielsing , K . : Geratubungen : Volk und wissen volks eigener verlag . Berlin 1969 . S 62

<sup>٢</sup> - فوزي يعقوب رزق الله ، عادل عبد البصير . النظريات والاسس العلمية لتدريب الجمباز ، مكتبة القاهرة الحديثة ، ١٩٧١ الجزء الاول

<sup>٣</sup> - ديوبولد فان دالين : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل وآخرون ، ط٣ ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٨٥ ، ص ٣٧٥ .

<sup>٤</sup> - جابر عبد الحميد واحمد خيري : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، القاهرة : دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع ، ص١٩٨ ٢٣٨

البحث (الضابطة والتجريبية) إذ تراوحت قيمة معامل الالتواء ما بين (٩٧, +١) و (-٦٣, ٠) وهذه القيمة محصورة ما بين (-٣ و ٣)<sup>(١)</sup> مما يشير الى تجانس العينة وكما مبين في جدول (١).

#### جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث كافة لأفراد عينة البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء - ٣
الطول	١٦٢, ٥١	١٦٣	٢, ٣٣	- ٠, ٦٣
الوزن	٥٣, ٦٧	٥٢, ٧٦	٣, ١٢	٠, ٨٧٥
العمر	١٩, ٣٧٥	١٩	٠, ٥٧	١, ٩٧
تركيز الانتباه	٦	٦	٢, ٧٧	٠
الطلوع بالدوران الخلفي على العقلة	١, ٥٢٥	١, ٥٥	٠, ٢٩	- ٠, ٢٥
الطلوع بالكب على العقلة	١, ٥	١, ٦٣	٠, ٣٤	- ١, ١٥

ولغرض ايجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث ( الضابطة والتجريبية ) في متغيرات البحث كافة فقد تم استخدام اختبار (T) والذي أظهر عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين مما يشير الى تكافؤ المجموعتين ( الضابطة والتجريبية) في تلك المتغيرات وكما مبين في جدول (٢).

#### جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة الاحصائية في متغيرات البحث كافة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

متغيرات البحث	قيمة (T) المحتسبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	قيمة (T) الجدولية (*)	الدلالة الاحصائية
الطول	١, ١٧٢	٢, ١٦	غير معنوي
الوزن	٠, ٩٩	٢, ١٦	غير معنوي
العمر	١, ٧٢	٢, ١٦	غير معنوي
النتظيم الادراكي	٠, ٨٢٢	٢, ١٦	غير معنوي
الطلوع بالدوران الخلفي	١, ١٢	٢, ١٦	غير معنوي
الطلوع بالكب	١, ٣٩		غير معنوي

(\*) تحت مستوى دلالة (٠, ٠٥) ودرجة حرية (١٣)

<sup>١</sup> - مروان عبد المجيد ابراهيم : الاحصاء الوصفي والاستدلالي ، ط ١ ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٤٥ .

### ٣-٣ ادوات البحث ووسائل جمع البيانات:

- ١- شريط قياس. ٢- ميزان طبي. ٣- ساعة توقيت الكترونية .
- ٤- المصادر العربية والاجنبية ٥- الاختبارات العقلية والمهارية قيد البحث .
- ٦- استمارة تسجيل النتائج.

### ٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :

الاختبارات هي احدى وسائل التقويم والقياس في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المراحل فهي " تقوم بدور المؤشر تشير بوضوح الى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعه "(١).

### ٣-٤-١ الاختبارات العقلية :

\* اختبار التنظيم الادراكي (٢) :

يقيس الاختبار القدرة على التنظيم الادراكي (تركيز الانتباه) في موقف يثير الارتباك، ويتكون الاختبار من شبكة من الخطوط السوداء المتقاطعة مطبوعة داخل مستطيل على أرضية بيضاء ويبلغ عددها (٢٥) خطأ" ، ولكل خط رقم مسلسل على يسار المستطيل ويبدأ الترقيم من أعلى الى أسفل ( ملحق ٢) وعلى المفحوص ان يتتبع كل خط من الجانب الأيسر ويكتشف أين ينتهي في الجانب الأيمن ويكتب في المربع الصغير على الجانب الأيمن الرقم المقابل للخط المدون عند بدايته والاختبار محدد بزمن قدره (٥) دقائق ، يمكن أجرأه فرديا أو جماعيا.

### ٣-٤-٢: الاختبارات المهارية:-

قام الباحث اعطاء وحدتين تعليميتين تعريفية(٣) ليتعرف اللاعبون على الشكل الأولي للمهارات وكيف يتم اداء هذه المهارات ، ( الطلوع بالدوران الخلفي ، الطلوع بالكعب) وبالتالي تطبيق هذه الحركات من قبل البحث ومن ثم قام باجراء الاختبارات المهارية امام لجنة التحكيم\* ولمحاولتين لكل طالب مع اخذ افضل اداء وتسجيل هذه النتائج فس استمارة تسجيل معدة لذلك.

١ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين :اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس - ط١، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٢٦٧.

٢ - ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر روبي : انتقاء الموهبين في المجال الرياضي ، القاهرة : عالم الكتب ، ١٠٨٦ ، ص ١٥٤-١٥٥

٣ - الوحدات التعريفية للمهارات تتضمن شرح وعرض مبسط للمهارات قيد البحث وفكرة عامة عن كيفية اداء هذه المهارات لغرض التهيؤ لإجراء الاختبار القبلي ، قدمت من قبل الباحث .

### ٣-٥-٥ إجراءات البحث الميدانية:

#### ٣-٥-١ الاختبارات القبليّة :

بعد ان تم تحديد أفراد عينة البحث بمجموعتيها ( الضابطة والتجريبية) عشوائياً قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة ( العقلية والمهارية) يوم الاحد بالنسبة للاختبارات العقلية ويوم الاثنين بالنسبة للاختبارات المهارية الموافق ٢٧/١١/٢٠٠٨، وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات والاجهزة وطريقة التنفيذ من اجل العمل قدر الامكان على خلق الظروف نفسها في الاختبار البعدي.

#### ٣-٥-٢ برنامج التدريب العقلي المقترح ( التجربة الرئيسية):

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية في يوم الثلاثاء الموافق ٢٢/١٢/٢٠٠٨م لمدة ٤ أسابيع مشتملة على (١٢) وحدة تعليمية وبواقع (٣) وحدات تعليمية اسبوعياً وكان زمن الوحدة التعليمية (٥٠) دقيقة وقد خضعت المجموعتان ( الضابطة والتجريبية) للظروف التعليمية نفسها اذ تم تعليم المجموعة الضابطة لبعض المهارات الاساسية(الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز و الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز على جهاز العقلة بالاعتماد على البرنامج التعليمي معد لذلك من قبل الباحث وبوساطة بمساعدة مدرسي مادة الجمناستيك في كلية التربية الرياضية (\*\*\*) في حين تم تعليم المجموعة التجريبية للمهارات نفسها لكن باستخدام التدريب العقلي (\*\*\*) المصاحب للتعليم المهاري (ملحق ١).

وقد شمل برنامج التدريب العقلي المقترح الخطوات الاتية :

تدريبات التحكم في التنفس : أداء عملية التنفس بحيث يكون الشهيق من الانف والزفير من الفم مع مراعاة التنفس مع الايعاز ليتسنى للمبتدئ التركيز على التنفس العميق والمنتظم من الداخل للوصول الى الاسترخاء العضلي والعقلي.

تدريبات التنظيم الإدراكي لمثيرات الحركة: وتتم عن طريق اعطاء المبتدئ نموذجاً من قبل المدرب ، التركيز على القسم الاعدادي للمهارة المراد تعلمها ، ثم التركيز على القسم نفسه ذهنياً" وأخذ فترة راحة (٢٠) ثانية بعد ذلك وهكذا بالنسبة للقسم الرئيسي والنهائي للمهارة .

#### ٣-٥-٣ الاختبارات البعدية :

بعد ان تم الانتهاء من تطبيق وحدات التدريب العقلي على افراد المجموعة التجريبية أجرى الباحث الاختبارات البعدية ( العقلية والمهارية) لافراد عينة البحث وللمجموعتين ( الضابطة

• وهم :

- السيد اسعد محمد .

- السيد نوار محمد .

\*\* للتأكد من صحة برنامج التدريب العقلي ( المقترح) قام الباحث بعرضه على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص

وهم :

١- أ.د. سعيد جاسم / علم النفس ، كلية التربية ، جامعة البصرة.

٢- أ.م. د.عبد الكاظم جليل / علم نفس رياضي /كلية التربية الرياضية جامعة البصرة .

٣- أ.م.د. شذى عبد اللطيف / علم النفس التربوي - كلية التربية - جامعة البصرة .

والتجريبية) في يوم السبت الموافق ٢٠٠٩/١/٣ م ، مراعيًا" بذلك الالتزام بالظروف نفسها من حيث الزمان والمكان والادوات والاجهزة والتي اتبعتها في الاختبارات القبليّة وبمساعدة الكوادر التعليمية ذاتها.

### ٦-٣ تقييم الاداء الفني :

اقترح الباحث ان يكون تقييم الاداء للمهارات قيد البحث من (١٠) درجات .  
استعان الباحث بخمسة مقومين<sup>(\*)</sup> معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك لتقييم الاداء الفني لافراد العينة في المهارات قيد البحث " يمكن الاعتماد على آراء الخبراء في تقويم المهارات الرياضية المختلفة اذ يتوقف ذلك على قدرات الخبير ومستوى تعليمه - كل ذلك يمكن ان ينقل التقويم الذاتي الى تقويم موضوعي ، وخصوصا" عند مشاركة عدد من الخبراء في التقويم"<sup>(١)</sup>

### الباب الرابع

#### ٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

#### ٤-١ عرض وتحليل ونتائج الاختبارات التنظيم الادراكي للمجموعة الضابطة:

#### جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة الاحصائية لنتائج ( اختبار التنظيم الادراكي للاعب) القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة.

الدلالة الاحصائية	قيمة (T) الجدولية *	قيمة (T) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		القدرات العقلية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	٢ ٤٥	١٣ ٢٢٩	١ ٣٩٧	١٠ ٥٧١	٠ ٧٨٦	٥ ٥٧١	التنظيم الادراكي

(\* تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦) .

يبين جدول (٣) نتائج (اختبارات التنظيم الادراكي) للمجموعة الضابطة ، اذ تشير الى التطور الواضح في التنظيم الادراكي للاعبين ولأجل تحديد ذلك إحصائياً" تم استخدام اختبار (T) بين الاختبارات القبليّة والبعدية لتحديد معنوي الفروق حيث كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (٥,٥٧١) و(٠,٧٨٦)، وللإختبار البعدي (١٠,٥٧١) و(١,٣٩٧)، اما قيمة (T) المحسوبة لمعرفة الفروق في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت اكبر من الجدولية (٢,٤٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

\* - المقومون هم:

- ليث محمد حسين (حكم فصل) جهاد محمد (قاضي) غازي لفته (قاضي) زكي ناصر (قاضي) نوار محمد (قاضي).

<sup>١</sup> - بسطويسي أحمد: مصدر سبق ذكره ، ص ٢٦٧.

لدى مناقشة نتائج ( التنظيم الادراكي ) التي تم عرضها وتحليلها في جدول (٣) ظهر ان هناك تطورا في مستوى قدرة اللاعبين على تنظيم ادراكهم لكل جزء من اجزاء الاختبار العقلي المستخدم، ويظهر واضحا من خلال فرق الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي، ويعزى سبب التطور الى البرنامج الحركي التعليمي الموضوع من قبل الباحث ويؤكد (بورمان ، ١٩٧٨) " ان الجمباز يرفع القدرة على التركيز وينمي القدرة على التفكير والملاحظة ، كما ينمي لدى اللاعبين القدرة على المراقبة من خلال التدريب وعن طريق اصلاح الاخطاء ، اذ يرى اللاعب زملائه اثناء ادائهم الحركات وعن طريق المراقبة يشخص الاخطاء لديهم"<sup>(١)</sup>.

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج اختبارات التنظيم الادراكي للمجموعة التجريبية  
جدول (٤)

يبين الوسيط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الاحصائية لنتائج ( اختبار التنظيم الادراكي ) القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الدلالة الاحصائية	قيمة (T) الجدولية *	قيمة (T) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		القدرات العقلية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	٢ ٤٥	١٤ ٧١٧	٠ ٥٧	١٣ ٤٢٨	٠ ٧٥٥	٥ ٢٨٥	التنظيم الادراكي

(\* تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦) .

يبين جدول (٤) نتائج ( اختبار التنظيم الادراكي ) للمجموعة التجريبية ، اذ تشير الى التطور الواضح في اختبار التنظيم الادراكي ولأجل تحديد ذلك احصائيا تم استخدام (T) بين الاختبارات القبلي والبعدي لتحديد معنوي الفروق حيث كانت نتائج الوسيط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (٥,٢٨٥) و(٠,٧٥٥) ، وللختبار البعدي (١٣,٤٢٨) و(٠,٩٥٧) ، أما قيمة (T) المحسوبة لمعرفة معنوية الفروق في الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي كانت اكبر من القيمة الجدولية (٢,٤٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة (٦) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

<sup>١</sup> - بورمان (١٩٧٨) اقتبسه معيوف ذنون (وآخرون) : مصدر ذكره ، ص ٣٦.

### مناقشة النتائج

لدى مناقشة نتائج ( التنظيم الادراكي للاعبين ) التي تم عرضها وتحليلها في جدول (٤) (اختبار التنظيم الادراكي) القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ظهر ان هناك تطورا" في هذه الصفة ويظهر واضحا" من خلال فرق الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي والبالغ (٤٣،١٨)، ويعزى سبب التطور الكبير والواضح الى تطبيق برنامج التدريب (العقلي) (٤٣،١٨)، ويعزى سبب التطور المهاري الذي اعده الباحثون ، وهذا يتفق مع ماأشار اليه ( محمد العربي وماجدة محمد ، ٢٠٠١ ) " ترجع اهمية التدريب العقلي الى ان المهارات العقلية تساعد اللاعب على الوصول الى حالة عقلية والتي يمكنها ان تمنع الافكار السلبية وتشتيت الادراك للمثيرات" (١)

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج (اختبار التنظيم الادراكي) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

### جدول (٥)

يبين الوسيط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة الاحصائية لنتائج ( اختبار التنظيم الادراكي) البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

متغير البحث	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية *	الدلالة الاحصائية
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
التنظيم الادراكي	١٠	٥٧١	١٣	٤٢٨	٤	٤٣٥	معنوي

(\* ) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣) .

يبين جدول (٥) نتائج ( اختبار التنظيم الادراكي) البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، اذ تشير الى ان هناك فرقا" في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، ولاجل تحديد ذلك إحصائيا" تم استخدام اختبار (T) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (٤،٤٣٥) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,١٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية ، ولدى مناقشة نتائج ( اختبار التنظيم الادراكي ) التي تم عرضها وتحليلها في جدول (٥) ظهر ان هناك فرقا" معنويا" لصالح المجموعة التجريبية ويظهر واضحا" من خلال فرق الاوساط الحسابية للاختبارين البعديين ويعزى سبب التطور الى تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري والذي ادى الى ظهور نتائج افضل من الاقتصار على التعليم المهاري فقط ، وهذا يتفق مع ماأشار اليه (محمود عبد الفتاح ، ١٩٩٥) ان " التدريب الذهني يساعد اللاعب على تركيز والانتباه الانتقائي لاجزاء المهارة الحركية المنشودة" (٢).

<sup>١</sup> - محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل : مصدر سبق ذكره ، ص ٨٠-٨١.

<sup>٢</sup> - محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق والتجريب ، ط١، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٣٤٦.

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار المهاري (الضابطة):  
جدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

المهارات الاساسية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (T) الجدولية *	الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الطلوع بالدوران الخفي للارتكاز	١ ٧٨١	٠ ٣٩	٧ ٨١	٠ ٤٤٨	٨ ٦٧٥	٢ ٤٥	معنوي
الطلوع بالكب	١ ٤٦٨	٠ ٤١	٦ ٧٩	٠ ٦٨	٧ ٧٦	٢ ٤٥	معنوي

(\* تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦)

يبين جدول (٦) نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة لحركتي الطلوع بالدوران الخفي الارتكاز والطلوع بالكب للارتكاز ، اذ تشير الى التطور الواضح في المهارات الأساسية ولأجل تحديد ذلك إحصائياً تم استخدام اختبار (T) بين الاختبارات القبلي والبعدي لتحديد معنوية الفروق :

١- الطلوع بالدوران الخفي للارتكاز : اذ كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (١,٧٨١) و(٠,٣٩) على التوالي، وللاختبار البعدي (٧,٨١) و(٠,٤٤٨)، اما قيمة (T) المحتسبة لمعرفة معنوية الفروق في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت (٨,٦٧٥) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,٤٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

٢- الطلوع بالكب: اذ كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (١,٤٦٨) و(٠,٤١) ، وللاختبار البعدي (٦,٧٩) و(٠,٦٨) معياري (٠,٦٨) ، اما قيمة (T) المحتسبة لمعرفة معنوية الفروق في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت (٧,٧٦) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,٤٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

لدى مناقشة نتائج ( حركة الطلوع الدوران الخلفي بالارتكاز) التي تم عرضها وتحليلها للاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ظهر ان هناك تطورا" ويظهر واضحا" من خلال فرق الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى ، ويعزى سبب التطور الى البرنامج الحركي التعليمي الموضوع من قبل الباحثون اضافة الى ما يمتلكه اللاعبون المبتدئين من خفة ورشاقة ومرونة في حركاتهم ، اذ ان هذه المرحلة تتميز بالنمو السريع في التعلم الحركي .

وعند مناقشة نتائج (حركة الطلوع بالكب) التي تم عرضها وتحليلها للاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ظهر ان هناك تطورا" واضحا" من خلال فرق الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدى ، ويعزى سبب التطور الى البرنامج الحركي التعليمي بالاضافة الى قابلية التعلم السريعة ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه ( وجيه محجوب ، ١٩٨٥ ) الى ان " التطور الحركي يحدث نتيجة توجيه وربط حركي مع انسيابية الحركات الرياضية والاساسية وتصل الانسيابية قمتها عند تطبيق برامج تعليمية مقننة"<sup>(١)</sup>.

٤-٥ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار المهاري للمجموعة التجريبية:

#### جدول (٧)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الاحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية.

المهارات الاساسية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (T) الجدولية *	الدلالة الاحصائية
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز	٠.٤٣	٨.٣٢	٠.٢٥٩	١٠.٥٥	٢.٤٥	معنوي	
الطلوع بالكب	٠.٢٦	٦.٤٥	٠.٦٥٨	٩.٨٠٤	٢.٤٥	معنوي	

(\* تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦).

يبين جدول (٧) نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية ، اذ تشير الى التطور الواضح في المهارات الاساسية ولأجل تحديد ذلك إحصائيا" تم استخدام اختبار (T) بين الاختبارات القبليّة والبعدية لتحديد معنوية الفروق :

١- الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز : اذ كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (١,٨٧٥) و(٠,٤٣) ، وللاختبار البعدى (٨,٣٢) و(٠,٢٥٩) اما قيمة (T) المحتسبة لمعرفة معنوية الفروق في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى كانت (١٠,٥٥) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,٤٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦) ، مما يدل على وجود معنوية لصالح الاختبار البعدى .

<sup>١</sup> - وجيه محجوب (١٩٨٥) : مصدر سبق ذكره ، ص ١٢٧.

٢- الطلوع بالكب : اذ كانت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (١,٦٨٧) و(٠,٢٦) ، وللأختبار البعدي (٦,٤٥) ، وبانحراف معياري (٠,٦٥٨) ، اما قيمة (T) المحتسبة لمعرفة معنوية الفروق في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي كانت (٩,٨٠٤) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,٤٥) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

لدى مناقشة نتائج (حركة الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز وحركة الطلوع بالكب) ظهر ان هناك تطورا" في تعلم الحركة اعلاه ويظهر واضحا" من خلال فرق الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزى سبب التطور الى تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري ، وهذا ما اشار اليه (محمد حسن علاوي ، ١٩٩٥) ان " التدريب العقلي هو احد الطرائق التدريبية الهامة في رفع مستوى الاداء المهاري وتطوير الهارة الحركية" (١) وقد عزز ذلك (سيلكر ، ١٩٧٦) ان من " فوائد استخدام التدريب الذهني يشكل امكانية جيدة ومكاملة للاداء المهاري" (٢) . وهذا ما اشار اليه (محمود عبد الفتاح ، ١٩٩٥) " ان ممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية اكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكاملة مع الممارسة البدنية لاعطاء نتائج افضل " (٣).

٤-٦ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات المهارية البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية:

#### جدول (٨)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (T) المحتسبة والجدولية ونوع الدلالة الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المهارات الاساسية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحتسبة	قيمة (T) الجدولية * الدلالة الاحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز	٧ ٨١	٠ ٤٤٨	٧ ١٢	٠ ٢٥٩	٤ ٠٨	٢ ٤٥ معنوي
الطلوع بالكب	٦ ٧٩	٠ ٦٨	٦ ٤٥	٠ ٦٥٨	٢ ٤٤	٢ ٤٥ معنوي

يبين جدول (٨) نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، اذ تشير الى ان هناك فرقا" في الاوساط الحسابية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية ، ولأجل تحديد ذلك احصائيا" تم استخدام اختبار (T) بين الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين:

١- الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز : بلغت قيمة (T) المحتسبة (٢,٠٨) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (٢,١٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

<sup>١</sup> - محمد حسن علاوي (١٩٩٥) اقتبس خليل ابراهيم احمد الغزاوي : مصدر سبق ذكره ، ص ٦٥ ..

<sup>٢</sup> - سيلكر (١٩٧٦) اقتبس محمد عبد الغني عثمان : مصدر سبق ذكره ، ص ١٨٩ .

<sup>٣</sup> - محمود عبد الفتاح عنان : مصدر سبق ذكره ، ص ٣٤٣ .

٢- الطلوع بالكب : بلغت قيمة (T) المحتسبة (٢،٤٤) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية (١٨) ،  
(٢) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٢) ، مما يدل على وجود فروق معنوية  
لصالح المجموعة التجريبية ولدى مناقشة نتائج ( حركة الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز  
والطلوع بالكب التي تم عرضها وتحليلها للاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين الضابطة  
والتجريبية ظهر ان هناك فرقا" معنوية لصالح المجموعة التجريبية ويظهر واضحا" من  
خلال فرق الاوساط الحسابية للاختبارين البعديين، ويعزى سبب التطور الى تطبيق برنامج  
التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري والذي ادى الى ظهور نتائج افضل من الاقتصار  
على التعليم المهاري فقط . " لان المهارات الجمناسيكية تحتاج الى قدرات عقلية خاصة  
فضلا" عن القدرات الحركية ، لان التدريب الذهني يسمح للاعب بتحليل المجاميع العضلية  
المستخدمة وتحليل المهارة الحركية اذ يتم التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي مما يؤدي  
الى افضل النتائج"<sup>(١)</sup>، وبذلك اشار (سبيلكر ، ١٩٧٦) ان من " فوائد استخدام التدريب  
تحسين تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع مابين التدريب الذهني والاداء العملي"<sup>(٢)</sup> .  
(المهاري فقط ) وهذا يتفق مع ما اشار اليه (نايدفير ، ١٩٩٠) " ان درجة اتقان المهارات  
الحركية مرتبط بالكفاية العقلية والتعليم المهاري معا"<sup>(٣)</sup>، وكذلك يشير العديد من  
المتخصصين في المجال الرياضي ومجال علم النفس التعليمي الى " ان استخدام التدريب  
العقلي المدعم بالاداء العملي يؤدي الى نتائج اكثر فعالية من استخدام التدريب العملي  
بمفرده"<sup>(٤)</sup>

#### الباب الخامس

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

#### ١-٥ الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث فقد خرج بالاستنتاجات الآتية :

- ١- ان للتعليم والتدريب العقلي تأثيرا " ايجابيا" في تطوير التنظيم الادراكي
- ٢- ان للتعليم المهاري والتدريب العقلي تأثيرا " ايجابيا" في مستوى تعلم بعض  
المهارات الاساسية على جهاز العقلة للجمناستك الفني للرجال.
- ٣- ان التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يؤدي الى اكتساب المهرة بشكل  
افضل واسرع من خلال برمجة المعلومات العقلية بشكل افضل .

#### ٥-٢ التوصيات:

في ضوء ماظهرته نتائج هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي :

- ١- التأكيد على استخدام التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري لما اثبتته من  
شمولية وكفاية مؤثرة في التعلم.

<sup>١</sup> - محمد علي ابو الكشك : اثر استخدام التدريب العقلي على تحسين مستوى الاداء المهاري في الجمناسك لطلاب كلية  
التربية الرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، ١٠٤ ، كلية التربية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٦ ،  
ص ١١ .

<sup>٢</sup> - سبيلكر (١٩٧٦) اقتبس محمد عبد الغني عثمان : مصدر سبق ذكره ، ص ١٨٩ .

<sup>٣</sup> - روبرت نايدفير (١٩٩٠) اقتبس اغادير صبيح لازم : مصدر سبق ذكره ، ص ٧٢ .

<sup>٤</sup> - محمد عبد الغني عثمان ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٨٨ .

- ٢- ضرورة الاهتمام بتطوير بعض القدرات العقلية باستخدام التدريب العقلي ضمن وحدات البرنامج التعليمي التابع لاتحاد الجمناستك ، إذ تعد هذه القدرات عاملاً "مساعداً" في تقدم مستوى أداء رياضة الجمناستك الفني .
- ٣- ضرورة استخدام اختبارات الذهنية كمؤشر لمعرفة مدى تطور هذه القدرات وبشكل دوري لدى لاعبي وطلاب الاندية وكليات التربية الرياضية .
- ٤- إجراء دراسات مشابهة على لاعبي الجمناستك المتقدمين لمعرفة تأثير التدريب العقلي في تطوير المهارات المعقدة .

### ملحق (١)

الوحدتة التعلللمللمة : ١  
التارلخ : ٢٠٠٨/١١/٢  
هءف الوءءة: تعللم مهارة الطلوع بالءوران الخلفل للارتكاز على العقلة الزمن: ٥٠ ءقلقة

ت	اقسام الوءءة التعللمة	الزمن	المءنوءات
أ	القسم التحضلرل	١٠ء	
ب	التمارلن البءنفة	٦ء	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) ءوران الءراعلن اماما عاللما خلفا.</li> <li>- (وقوف فءءا- الءراعان أعلل مفل الءءع للاسفل ولمس القءملن باللء.</li> <li>- وقوف- الءراعان اعلل ءبائل رفع الرءللن للاعلل مع اءءءاء وءبال الرءل الاءرل على الارض بالءعاقب .</li> <li>- ( الوقوف - على قءم وءءة).</li> <li>- ( مفلان عالل امامل ).</li> <li>- ( القوس الخلفل ).</li> </ul>
٢	القسم الرئسل	٣٥ء	
أ	الءراء التعللمل	٨ء	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف - الءراعان مسك البار) ءبائل رفع الرءللن بالءعاقب للاعلل وهل مءءوءة.</li> <li>- (وقوف- مسك البار) القفز والنهوض للاعلل قفزات مءءالبة.</li> <li>- (وقوف - مسك البار ) النهوض للاعلل للارتكاز على العقلة بءون ءوران خلفل .</li> <li>- اءاء حركة الطلوع للءلف للارتكاز ، مساعءة القفاز ومساعءة المءرب.</li> <li>- اءاء حركة الطلوع للءلف للارتكاز بءون قفاز .</li> <li>- (وقوف) قفزات للاعلل مع اءءءاء الءسم اقصى مالمكن .</li> </ul>
ب	الءرب العقلل	١٠ء	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ءطبلق برنامء الءرب العقلل - (رقم ) الوءءة (١)</li> </ul>
ء	الءراء الءطبلقل	١٧ء	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اءاء اللاعلبن مهارة الطلوع بالءوران الخلفل للارتكاز على العقلةلشكل ءءربلل وبالمساعءة، واعطاء الءغءفة الراءعة اءناء الاءاء.</li> </ul>
٣	القسم الخءامل	٥ء	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لعبة القفز من فوق الصءءوق(ءنمفة قوء الرءللن)</li> <li>- لعبة ءقوس العقرب ( ءنمفة قوء الءراعلن والرءللن)</li> <li>- لعبة العربفة ( ءنمفة قوء الءراعلن ).</li> </ul>

الوحدة التعليمية: ٧  
هدف الوحدة: تعليم مهارة الطلوع بالكب على العقلة  
ملاحظة/استخدم الباحث النموذج الحركي والصبور عند عرض اقسام واجزاء الحركة  
التاريخ : ٢٠٠٨/١١/١٦ م  
الزمن: ٥٠ دقيقة

ت	اقسام الوحدة التعليمية	الزمن	المحتويات
١	القسم التحضيري	١٠د	
أ	الإحماء	٤د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (الوقوف ) المشي اماما- المشي اماما مع ارجحة الذراعين اماما"</li> <li>فنشرها جانبا" - المشي اماما- الذراعان عاليا مع تبادل رفع الركبتين عاليا" - الهرولة اماما" مع تبادل ضرب العقبين بالورك - الهرولة اماما- المشي اماما- الوقوف .</li> </ul>
ب	التمارين البدنية	٦د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقوف) دوران الذراعين اماما عاليا خلفا.</li> <li>- (وقوف فتحا- الذراعان جانبا) ميل الجذع وقتله للمس القدم باليد المقابلة.</li> <li>- (وقوف - الذراعين اعلى) ثني الجذع للأسفل ومدها للأعلى.</li> <li>- (الوقوف - على قدم واحدة).</li> <li>- الميزان العالي الامامي .</li> <li>- (القوس الخلفي).</li> </ul>
٢	القسم الرئيسي	٣٥د	
أ	الجزء التعليمي	٨د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (تكور) - مد الجذع بأستقامة الجسن ثم ثني سريع مرة اخرى.</li> <li>- (وقوف - مسك البار) انزلاق الجسم تحت البار بمرجحة الرجلين للامام عند مفصل الورك .</li> <li>- (وقوف) ثني مفصل الورك وتقريب امشاط القدمين من البار عند نقطة سكون حركة الانزلاق واتخاذ وضع الكب من المتعلقة .</li> <li>- (جلوس طويل) مد الجذع كاملا" للامام مع سرعة رجوعه للخلف(حركة الخطف).</li> <li>- (تعلق بالبار)- فتح زاوية مفصل الورك مع سحب اليد بسرعة (تكرار)</li> <li>- (تعلق بالبار)-فتح زاوية مفصل الورك مع سحب اليد للبار بسرعة(تكرار)</li> <li>- (وقوف - مسك البار) عمل الحركة بشكل كامل مع المساعدة .</li> </ul>
ب	التدريب العقلي	١٠د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تطبيق البرنامج العقلي - ملحق رقم ( ) الوحدة (٧)</li> </ul>
ج	الجزء التطبيقي	١٧د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اداء اللاعبين مهارة (الطلوع بالكب) بشكل تدريجي وبالمساعدة ، واعطاء التغذية الراجعة اثناء الاداء.</li> </ul>
٣	القسم الختامي	٥د	<ul style="list-style-type: none"> <li>- لعبة القفز من فوق الصندوق (تنمية قوة الرجلين).</li> <li>- لعبة العربية البشرية (تنمية قوة الذراعين)</li> <li>- تمارين تهدئة لمفاصل الجسم واسترخاء.</li> </ul>

### الوحدة التعليمية : ١

الزمن : ١٠ دقائق

التاريخ: ٢٠٠٨/١١/٢م

الهدف :

التركيز وادراك كل اجزاء مهارة(تصور مهارة الطلوع بالدوران الخلفي والارتكاز على العقلة وتصور المهارة .  
الادوات المستخدمة:

قاعة جمناستك مع تجهيزات العقلة ، ساعة توقيت

الإجراءات :

- اداء عملية التنفس العميق بحيث يكون الشهيق من الانف والزفير من الفم.
- تركيز انتباه اللاعب الى (مسك البار والقيام بمرحجة احدى القدمين اماما" خلفا" ) (الرجل الممرجة).
- غلق العينين ، تصور الانموذج الحي وهو يؤدي الوضع التحضيري لمهارة حركة الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز .
- ٢٠ ثانية للراحة .
- تركيز انتباه اللاعب الى( مرحة الرجل الممرجة للاعلى مع دفع الارض بالقدم الاخرى مع سحب العقلة بالزراعيين).
- غلق العينين،تصور الانموذج الحي وهو يؤدي الوضع الرئيسي للحركة.
- ٢٠ ثانية للراحة .
- تركيز انتباه اللاعب الى ( دوران الجسم للخلف حول العقلة ) .
- غلق العينين،تصور الانموذج الحي وهو يؤدي الوضع النهائي لحركة الطلوع بالدوران الخلفي للارتكاز .
- ٢٠ ثانية للراحة .
- تركيز انتباه اللاعب الى الانموذج الحي وهو يؤدي مهارة كاملة.
- غلق العينين ، تصور الانموذج الحي وهو يؤدي المهارة.
- التنفس بعمق ثلاث مرات
- استخدم الباحث عملية الاسترخاء الذاتي قبل عملية التصور والشروع بالعمل.

### الوحدة التعليمية : ٧ التاريخ : ٢٠٠٨/١١/١٦ الزمن : ١٠ دقائق

الهدف: التركيز والتصور على اجزاء حركة الطلوع بالكب .

الادوات المستخدمة: قاعة جمناستك مع تجهيزات جهاز العقلة ، ساعة توقيت .

الإجراءات: اداء عملية التنفس العميق بحيث يكون الشهيق والزفير من الانف والفم

- تركيز انتباه اللاعب الى ( وضع المسك والتعلم بالبار ثم عملية انزلاق الجسم تحت البار لوصول الجسم الى وضع الامتداد الكامل (نقطة الميتة).
- غلق العينين ،تصور الانموذج الحي وهو يؤدي الوضع التحضيري للحركة
- ٢٠ ثانية للراحة .
- تركيز انتباه اللاعب الى (سحب الرجلين مع تقليل زاوية مفصل الورك لوصول القدمين بتماس مع البار ( وضع الكب مع العقلة).

- غلق العينين ، تصور الانموذج الحي وهو يؤدي الوضع الرئيسي للحركة.
- ٢٠ ثانية للراحة .
- تركيز انتباه اللاعب الى ( فتح زاوية معقل الكتف مع سحب البار بالذراعين ورفع الرجلين للاعلى).
- غلق العينين ، تصور الانموذج الحي وهو يؤدي الوضع النهائي لحركة الطلوع بالكب .
- ٢٠ ثانية للراحة .
- تركيز انتباه اللاعب الى الانموذج الحي وهو يؤدي مهارة الطلوع بالكب .
- غلق العينين ، تصور الانموذج الحي وهو يؤدي المهارة الرئيسية .
- التنفس بعمق ثلاث مرات .
- الملاحظات :-الجلوس بوضع مريح والجسم مسترخيا".
- التأكيد على التنفس مع اليعاز .
- يصاحب عمليتا التركيز والتصور تغذية راجعة متزامنة من قبل الباحث والكادر المساعد لتنفيذ البرنامج المعد .
- الالتزام بالتوقيتات الزمنية لاجزاء الوحدة التعليمية .