

## تأثير برنامج تدريبي مقترح للتصور العقلي على تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية في ألعاب القوى

\* عبد السلام الفيتوري عثمان

\*\* مصطفى محمد العويمري

\*\*\* ميلود عمار محمد

### مقدمة البحث:

يشهد عصرنا الحاضر تطوراً كبيراً وسريعاً في شتى مجالات الحياة، وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وأن هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف، وما توصل إليه العلماء والباحثون والمتخصصون بشؤون التربية البدنية والاستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه.

ويعد التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية والفردية عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم، وقد حرصت معظم هذه الدول إن يكن جميعها على إعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بفكر جديد للأداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية (1:32).

ومن الأهداف العامة للتربية البدنية هو تنشيط الوظائف الحيوية لجسم الإنسان من خلال اكتساب اللياقة البدنية والحركية التي تعمل على تكيف جسم الإنسان بيولوجياً ورفع مستوى كفاءته واكتساب الصفات التي تساعد الإنسان على القيام بواجباته دون الشعور بالتعب والإرهاق من خلال الأنشطة البدنية وإكساب الفرد القوة والجلد العضلي والتحمل الدوري والتنفسي والقدرة العضلية والمرونة والتوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز التنفسي والسعة الحيوية.

ويعتمد التدريب الرياضي على مجموعة من العلوم الطبية ويعتبر علم التنفس الرياضي من أهم العلوم التي يعتمد عليها التدريب الرياضي ويأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبير التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والتنافسات الرياضية (13:19).

والتصور العقلي هو عملية تكرار للتصور الذاتي والإرادي لخط سير حركة رياضية معينة ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والإحساس بالحركة والإحساس بالمكان والزمان مع كل ما يختص بالحركة ولكن دون الأداء الفعلي لها (15:10).

وفي المراحل الأولى من إعداد اللاعبين يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية إلى جانب المهارات النفسية حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي، وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الإنجاز على المستوى العالي.

يشير العربي (1996) إلى أن التدريب العقلي يهدف إلى تحقيق مستوى أفضل في الأداء بواسطة تطوير بعض المهارات النفسية، وزيادة القدرة على التثبيت والتحكم في الأداء لما له من دور هام وفعال في الوصول إلى

حالة الأداء المثالية لتحقيق الانجاز ، ويعتبر من أهم طرق تطوير المهارات النفسية هي "التصور العقلي"(22:11).

كما يشير هارا (2000) إلى أن التصور العقلي يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات والأنجازات الرياضية العالية التي تتطلب قدرا كبيرا من استخدام المهارات النفسية العقلية وإصدار القرارات لذا يجب التركيز عليها خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات ، وأن التصور العقلي وما يشتمل عليه من برامج يساعد على الأداء الأفضل حيث إن هذه البرامج تستخدم كل حواس الجسم للوصول إلى أفضل أداء (41:18).

ويرى الباحث ان التصور العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية كما يعتقد البعض ، بل هو جزء مهم في مراحل تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطويرها ، فالتصور العقلي يلعب دوراً هاماً في تحسين الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة ، والقدرة على تنفيذ الخطط في ألعاب القوى والألعاب الجماعية ، حيث أن اللاعبين يعولون كثيراً على دور التصور العقلي في الأداء المهاري وتقليل الأخطاء(29:17).

والقدرة على التصور العقلي يعتبر من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء ، إذ يستعمل لغرض تجسيد الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني ، وأن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور العقلي مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن تصحيح الاستجابات الخاطئة (24:11).

كما تعد مسابقات ألعاب القوى (الوثب الطويل والوثب الثلاثي ودفع الجلة ورمي الرمح) أحد المسابقات التي يستطيع فيها المعلم أو المدرب استخدام عملية التصور العقلي بفاعلية كبيرة فإذا نظرنا إلى المراحل الفنية لهذه المسابقات نجدها (البدء والعدو حتى الوثب) وفي كل مرحلة من هذه المراحل يستطيع المعلم أن يجعل الطالب يتصور أداء كل مرحلة على حده وأداء الطالب ككل.

ويرى الباحث أن معظم الدراسات في مجال الأنشطة البدنية بصفة عامة وألعاب القوى بشكل خاص قد ركزت على التصور العقلي أثناء المنافسات الرياضية للأبطال الرياضيين ولم تتطرق أي دراسة إلى استخدام برنامج يتضمن استخدام التصور العقلي أثناء تعلم المهارات الحركية ، حيث يذكر محمد العربي (2001) إلى أن التصور العقلي لا يقتصر استخدامه فقط على الاشتراك في المنافسات الرياضية بل يستخدم أيضاً في مراحل اكتساب وإتقان المهارات الحركية حيث يقدم التصور العقلي إجابات ووسائل تساعد على إمداد الأفراد بالطرق المناسبة التي تعمل على تعديل السلوك وتحسين التعلم (23:12).

الأمر الذي دفع الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي تعليمي للتصور العقلي بهدف تحسين بعض القدرات البدنية والمهارية في ألعاب القوى (القوة العضلية) و (فعاليت المضمرة ، فعاليت الميدان) وذلك من خلال تنمية القدرة على الاسترخاء والتصور البصري والتصور المكاني وإدراك الزمن والمسافة وتطبيق هذا البرنامج على طلبة كلية التربية البدنية بجامعة سها.

مشكلة البحث:

إن الاتجاهات الحديثة في التعليم والتدريب الرياضي تتطلب أنماطا تشتمل على ما يساند الاساليب التعليمية والتدريبية المتبعة من هذه الأنماط التدريب العقلي الذي يمثل الاستراتيجيات التي تستعمل بها مهارات لا عقلية ومنها التصور العقلي الذي يمثل الوسيلة التي من خلالها تنجز أهداف التريب العقلي، فالتدريب العقلي فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة ، حيث أن العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية البدنية تعتمد أساسا على الترابط البدني العقلي ، و التنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الحركية ، وكذلك من خلال عمل الباحث مدرس في مادة العاب القوى ، ومعرفته بمستوى الطلاب والقصور في برنامج الإعداد البدني والمهاري في العاب ، والحاجة الماسة لوجود مثل هذه البرامج بأنواعها المختلفة لإعداد الطلاب في مادة العاب القوى ، وأهميتها لأداء المهارات الأساسية قيد الدراسة ، وقلة الدراسات في حدود علم الباحث في ليبيا التي تناولت (برنامج تعليمي مقترح للتصور العقلي على القدرات البدنية وفعاليات العاب القوى) ، الامر الذي دفع الباحث إلى اهمية اجراء هذا البحث ، بهدف التعرف إلى تأثير البرنامج التعليمي للتصور العقلي على تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية في العاب القوى لطلاب كلية التربية البدنية في جامعة سبها.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث للتعرف على:

- 1- تأثير برنامج تدريبي مقترح للتصور العقلي على تحسين القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين والبطن والذراعين وقوة قبضة اليد) لدي طلبة كلية التربية البدنية.
- 2- تأثير برنامج تدريبي مقترح للتصور العقلي على تحسين بعض المهارات (الوثب الطويل والوثب الثلاثي ودفع الجلة ورمي الرمح) لدي طلبة كلية التربية البدنية.

#### تساؤلات البحث:

- 1- ما تأثير برنامج تدريبي مقترح للتصور العقلي على تحسين القوة العضلية (قوة عضلات الرجلين والبطن والذراعين والسعة الحيوية) لدي طلبة كلية التربية البدنية.
- 2- ما تأثير برنامج تدريبي مقترح للتصور العقلي على تحسين بعض المهارات (الوثب الطويل والوثب الثلاثي ودفع الجلة ورمي الرمح) لدي طلبة كلية التربية البدنية.

#### مصطلحات البحث:

الاسترخاء: قدرة اللاعب على تخفيف التوتر والسيطرة على انفعالاته (20:12).

التصور العقلي: استرجاع من الذاكرة لأجزاء من المعلومات المختزنة عن المهارات وإعادة تكوينها بطريقة ذات معنى (11:12).

التصور العقلي: بأنه تجسيد مواقف وخبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن (13:10).

#### الدراسات المشابهة:

دراسة عصام الدين رجائي (2005) (7) بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الاداء الفني والمستوى الرقي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية بالزقازيق"

واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالاستعانة بالتصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضباطة باستخدام القياس القبلي البعد للمجموعتين، وتكونت عينة البحث من (36) طالباً من طلاب الفرقة الرابعة اختياري أول ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، وكان من أهم النتائج ان البرنامج المقترح للتدريب العقلي أثر ايجابيا و بدلالة إحصائيا على تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء-التصور العقلي-تركيز الانتباه) لدى أفراد المجموعة التجريبية وتفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضباطة في المهارات النفسية (قيد البحث) ومستوى الأداء الفني والرقمي في مسابقة الوثب العالي.

دراسة عبدالباسط محمد عبد الحليم (2004) (6) بعنوان: "تأثير برنامج مقترح للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمريض والتصويب لناشئ كرة القدم و استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (30) ناشيء كرة القدم ، تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضباطة قوام كل منهما (15) ناشئاً ، ومن أدوات البحث: مقياس التصور العقلي – مقياس القدرة على الاسترخاء- اختبار تركيز الانتباه ، وكانت أهم النتائج إن برنامج التصور العقلي أثر ايجابياً على دقة أداء التمريض والتصويب لناشئ كرة القدم.

دراسة احمد صبحى سالم (2004) (3) بعنوان: "تأثير برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لدى ناشئ تنس الطاولة تحت (15) سنة. تكونت عينة البحث من (6) لاعبين من ناشئ فريق تنس الطاولة الأوائل على الجمهورية، واستخدم المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث أن برنامج التدريب العقلي المقترح ذو فاعلية في تطوير المهارات الحركية و العقلية لناشئ تنس الطاولة.

دراسة بسام عبيدات (2002) (4) بعنوان " أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الانجاز في الوثب الطويل، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة الدراسة وقد تكونت عينة الدراسة من (120) تلميذا من مدرسة معاذ بن جبل الثانوية الشاملة للبنين للصفوف السابع والثامن الاساسي، تم تقسيم عينة الدراسة الى مجموعتين متكافئتين الأولى (10) تلاميذ كمجموعة ضباطة استخدمت التدريب البدني الاعتيادي، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على أنه يوجد برنامج التدريب العقلي والبدني تأثير ايجابي على تحسين مستوى الإنجاز لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك لصالح القياس البعدي وكذلك ظهرت فروق دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية و الضباطة) ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي لبعض متغيرات الدراسة ، وقد أوصى الباحث بضرورة اعتماد برنامج التدريب العقلي مصاحباً للتدريب البدني واستخدام وسائل التدريب العقلي مثل الفيديو والتوجيه المباشر من المدرب والمدرس وتعميم نتائج هذه الدراسة على المديرين والعاملين في الأندية حتى يتسنى لهم الاستفادة منها.

اوجدة الاستفادة من الدراسات السابقة:

- كيفية تناول المشكلة موضوع البحث والخطوات الواجب اتباعها في البحث.
- كفية اختيار العينة وتحيدها.
- الوسائل والادوات المستخدمة في البحث.
- تحديد المنهج العلمي المناسب.

- طرق عرض الجداول الإحصائية وتفسيرها.
- الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب البحث.
- المهارات الأساسية والاختبارات وأدوات القياس وطرق القياس.
- الاستفادة في تصميم البرنامج المقترح لتدريب التصور العقلي من حيث المدة وزمن الوحدة التدريبية والتعليمات الخاصة لتنفيذ البرنامج لكل مهارة منتقاة.

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة ، باستخدام القياس القبلي البعدي.

مجتمع البحث:

تكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية بجامعة سبها والبالغ عددهم (60) للعام الدراسي 2016\2017م.

عينة البحث:

أجريت الدراسة على عينة قوامها (21) طالبا من طلاب السنة الاولى في كلية التربية البدنية بجامعة سبها، تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، والجدول رقم (1) يبين خصاص عينة الدراسة وفقا لمتغيرات العمر والوزن وطول القامة.

الجدول رقم (1) يبين خصاص عينة الدراسة وفقا لمتغيرات العمر والوزن وطول القامة (ن=21)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر (سنة)	21.000	1.673	0.566
الطول (سم)	1.764	10.508	0.311
الوزن (كجم)	68.333	0.101	0.424

ومن الجدول (1) يلاحظ أن قيم معاملات الالتواء كلها قريبة من الصفر وهي ضمن القيم المقبولة لمعامل الالتواء (ما بين  $\pm 3$ ) وبالتالي يتحقق الثبات وتجانس مقبول لأغراض البحث العلمية ، حيث تشير هذه النسبة إلى مستوى جيد في الشكل العام للبيانات التي تم جمعها من خلال القياسات التي أجريت على العينة.

الاختبارات و القياسات المستخدمة في البحث:

أولا: القياسات القدرات البدنية:

- قياس السعة الحيوية (وحدة القياس مملتر) (2 : 74).
- اختبار الوتب الطويل من الثبات (وحدة القياس سم) ( 2 : 77).
- اختبار تنى الذراعين من الانبساط المائل (وحدة القياس تكرار). ( 8 : 72).
- اختبار قوة عضلات البطن (وحدة القياس تكرار) (8 : 73).

ثانيا: الاختبارات المهارية:

- اختبار الوثب الثلاثي (وحدة القياس المتر).
- اختبار الوثب الطويل (وحدة القياس المتر).
- اختبار رمي الرمح (وحدة القياس المتر).
- اختبار دفع الجلة (وحدة القياس المتر) (221:9).

#### متغيرات البحث:

#### 1. المتغيرات المستقلة وهي:

- برنامج التصور العقلي: إذ تلقت المجموعة التجريبية الواحدة ، برنامج في التصور العقلي في تحسين القدرات البدنية والمهارات الأساسية في ألعاب القوى.

#### 2. المتغيرات التابعة وهي:

- تتمثل في قدراتهم البدنية (قوة عضلات الرجلين ، وقوة عضلات البطن ، قوة عضلات الذراعين وقوة قبضة اليد)، والمهارات الأساسية (الوثب الطويل والوثب الثلاثي ودفع الجلة ورمي الرمح).

برنامج التصور العقلي: يهدف البرنامج الى تحسين القدرات البدنية (قوة عضلات الرجلين ، وقوة عضلات البطن ، قوة عضلات الذراعين والسعة الحيوية)، والمهارات الأساسية (الوثب الطويل والوثب الثلاثي ودفع الجلة ورمي الرمح).

#### المدة الزمنية للبرنامج:

تم تحديد مدة البرنامج (12) أسبوع بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعياً بمعدل (30) دقيقة لكل وحدة ليصبح عدد الوحدات التدريبية (36) وحدة تدريبية.

#### محتوى البرنامج:

- تم اختيار وتحليل الاداء الفني لمهارة (الوثب الطويل والوثب الثلاثي ودفع الجلة ورمي الرمح). وذلك بتكرار استرجاع أسلوب الأداء المثالي وتصور عقليا و التركيز على الأداء الأمثل للمسابقة.

- كما يحتوي البرنامج تمارين او تدريبات التنفس وتدريب القوة العضلية.

#### أسس تصميم البرنامج:

يقوم التصور العقلي أساساً على التركيز على المكونات الايجابية للمهارة طبقاً لترتيب تسلسلها و لبناء برنامج التصور العقلي تم الرجوع إلى المراجع العلمية حيث أشارت هذه المراجع إلى ان التصور العقلي يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء الحركي للمهارة ، كما أشارت إلى وجود مرحلة هامة يجب أن يصل إليها اللاعب والطالب قبل البدء في التصور العقلي.

#### الأدوات والأجهزة المستخدمة:

- 1- جهاز الرستاميتر لقياس الطول
- 2- سبورة.
- 3- شاشة Montor.
- 4- جهاز داتا شو.

- 5- ملف خاص بكل طالب يحتوي على دفتر ملاحظات يشمل جميع المعلومات الشخصية والاجتماعية.
- 6- CD (التصور العقلي) ، CD (موسيقى صاخبة وهادئة).
- 7- صالة (لأداء تطبيق البرنامج).
- 8- ملعب كرة قدم.
- 9- ساعة توقيت.

المعالجات الاحصائية: تم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية:

- المتوسط الحسابي - والانحراف المعياري  
- معامل الارتباط بيرسون من أجل الثبات.  
- اختبار(ت) للمجموعة الواحدة. - نسبة التحسن%.

عرض النتائج ومناقشتها:

في ضوء أهداف الدراسة وفروضها يعرض الباحث ما توصل إليه من نتائج على النحو الاتي:

جدول رقم (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المؤية للتحسن القدرات البدنية

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن%
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
السعة الحيوية	2.909	0.658	3.325	0.594	14.300
قوة عضلات الذراعين	18.904	6.789	23.381	7.102	23.682
قوة عضلات البطن	29.476	7.089	30.809	6.874	4.522
قوة عضلات الرجلين	1.918	0.263	2.158	0.237	12.513

يوضح الجدول رقم (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المؤية للتحسن لمتغيرات القدرات البدنية المتمثلة في (السعة الحيوية ، وقوة عضلات الذراعين والبطن والقدرة العضلية للرجلين) بين طلاب كلية التربية البدنية في القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن بين القياسين ، حيث بلغت نسبة التحسن في متغير السعة الحيوية (14.3%) ، و في متغير القوة العضلية للذراعين بلغت نسبة التحسن (23.6%) ، حيث بلغت نسبة التحسن لمتغير قوة عضلات البطن (4.5%) ، أما بالنسبة لمتغير القدرة العضلية للرجلين فبلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي (12.5%).

جدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المؤية للتحسن المهارات الأساسية

في ألعاب القوى

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن%
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الوثب الطويل	5.083	0.615	5.432	0.556	6.866

9.573	0.858	11.345	0.672	10.362	الوثب الثلاثي
9.739	4.155	28.652	3.830	26.109	رمي الرمح
6.681	1.141	7.569	1.231	7.095	دفع الجلة

يوضح الجدول رقم (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتحسن للمهارات الأساسية في ألعاب القوى المتمثلة في (الوثب الطويل ، الوثب الثلاثي ورمي الرمح دفع الجلة) بين طلاب كلية التربية البدنية في القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن بين القياسين ، حيث بلغت نسبة التحسن في متغير الوثب الطويل (6.866%) ، وفي متغير الوثب الثلاثي بلغت نسبة التحسن (9.573%) ، حيث بلغت نسبة التحسن لمتغير رمي الرمح (9.739%) ، أما بالنسبة لمتغير دفع الجلة فبلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي (6.681%).

جدول رقم (4) الفروق في بعض القدرات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث (ن=21)

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000	4.647	0.594	3.325	0.658	2.909	السعة الحيوية
0.000	7.560	7.102	23.381	6.789	18.904	قوة عضلات الذراعين
0.000	9.282	6.874	30.809	7.089	29.476	قوة عضلات البطن
0.000	8.719	0.237	2.158	0.263	1.918	قوة عضلات الرجلين

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 2.093

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير (السعة الحيوية) ولصالح القياس القبلي ، حيث يوضح الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي هو (2.909) والانحراف المعياري (0.658) وفي المقابل أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمتغير هو (3.325) وانحراف معياري (0.594) وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (4.647) وهي معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية مما يدل الى وجود فروق بين القياسين في متغير السعة الحيوية ولصالح القياس البعدي.

ويوضح الجدول رقم (4) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير (القوة العضلية للذراعين) ولصالح القياس القبلي ، حيث يوضح الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي هو (18.904) والانحراف المعياري (6.789) وفي المقابل أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمتغير هو (23.381) وانحراف معياري (7.102) وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (7.560) وهي معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية مما يدل الى وجود فروق بين القياسين في متغير القوة العضلية للذراعين ولصالح القياس البعدي.

كما يوضح الجدول رقم (4) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير (القوة العضلية للبطن) ولصالح القياس القبلي ، حيث يوضح الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي هو (29.476) والانحراف المعياري (7.089) وفي المقابل أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمتغير هو (30.809) وبانحراف معياري (6.874) وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (9.282) وهي معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية مما يدل الى وجود فروق بين القياسين في متغير القوة العضلية للبطن ولصالح القياس البعدي.

كما يوضح الجدول رقم (4) ايضا وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير (القدرة العضلية للرجلين) ولصالح القياس القبلي ، حيث يوضح الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي هو (1.918) والانحراف المعياري (0.263) وفي المقابل أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمتغير هو (2.158) وبانحراف معياري (0.237) وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (8.719) وهي معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية مما يدل الى وجود فروق بين القياسين في متغير القدرة العضلية للرجلين ولصالح القياس البعدي.

جدول رقم (5) الفروق في المهارات الأساسية في ألعاب القوى بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث (ن=21)

مستوى الدلالة	قيمة ت	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.000	11.226	0.556	5.432	0.615	5.083	الوثب الطويل
0.000	6.591	0.858	11.345	0.672	10.362	الوثب الثلاثي
0.000	11.822	4.155	28.652	3.830	26.109	رمي الرمح
0.000	9.023	1.141	7.569	1.231	7.095	دفع الجلة

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 2.093

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير (الوثب الطويل) ولصالح القياس القبلي ، حيث يوضح الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي هو (5.083) والانحراف المعياري (0.615) وفي المقابل أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمتغير هو (5.432) وبانحراف معياري (0.556) وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (11.226) وهي معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية مما يدل الى وجود فروق بين القياسين في متغير الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي.

ويوضح الجدول رقم (5) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير (الوثب الثلاثي) ولصالح القياس القبلي ، حيث يوضح الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي هو (10.362) والانحراف المعياري (0.672) وفي المقابل أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمتغير هو (11.345) وبانحراف معياري (0.858) وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (6.591)

وهي معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية مما يدل الى وجود فروق بين القياسين في متغير الوثب الثلاثي ولصالح القياس البعدي.

كما يوضح الجدول رقم (5) وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير (رمي الرمح) ولصالح القياس القبلي ، حيث يوضح الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي هو (26.109) والانحراف المعياري (3.830) وفي المقابل أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمتغير هو (28.652) وبانحراف معياري (4.155) بقيمة (ت) المحسوبة البالغة (11.822) وهي معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية مما يدل الى وجود فروق بين القياسين في متغير رمي الرمح ولصالح القياس البعدي.

كما يوضح الجدول رقم (5) ايضا وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير (دفع الجلة) ولصالح القياس القبلي ، حيث يوضح الجدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي هو (7.095) والانحراف المعياري (1.231) وفي المقابل أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للمتغير هو (7.569) وبانحراف معياري (1.141) بقيمة (ت) المحسوبة البالغة (9.023) وهي معنوية مقارنة بقيمة (ت) الجدولية مما يدل الى وجود فروق بين القياسين في متغير دفع الجلة ولصالح القياس البعدي.

#### مناقشة النتائج:

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في الانجاز الرقي لمهارة الوثب الطويل بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، ويعلل الباحث ذلك لبرنامج التصور العقلي المقترح وما يراود منه من الحد من الخوف من الوثب والقلق المصاحب لمهارة الوثب الطويل ، حيث كان التأثير ايجابيا في إدراك الزمن وإدراك المسافة في ضبط الخطوات من خط البداية الى خط الوثب وتوقيت الخطوات ، ولذا فقد تحسنت المتغيرات العقلية التي كان لها دور ايجابي على مستوى الأداء وتطور الرقم. ويدعم هذه النتيجة علاوي (1999) بأن العامل النفسي يؤدي دورا رئيسا فاصلا إذا ما تساوى المستوى البدني والمهاري في تسجيل الأرقام ، وهو ما جسده برنامج التصور العقلي بالإضافة الى طريقة التشكيل في تحسين القدرات المهارية للاعب الوثب الطويل (14:25).

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في الانجاز الرقي لمهارة الوثب الثلاثي بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، ويعلل الباحث ذلك إلى تحسن إدراك الطلاب للمتغيرات و الظروف والضغوط التي يتعرضون لها وتفسيرها على أساس ايجابي مما يولد لديهم القدرة على التصرف ورد الفعل الصحيح والمناسب تجاه الأحداث والمواقف التي توجههم حيث ان (الادراك عندما يكون سليما ومناسبا ومتكاملا فإن السلوك سيكون تبعا لذلك، وهذا يعود الى تحسن القدرة على التصور العقلي بشكل عام لدى الطلاب والذي يعد البعد (الحس حركي) جزء منها و الذي بدوره يعمل على تطور هذا البعد حيث أن التصور الذهني يجعل (اللاعب يفكر في أداء المهارات عقليا ويعيد تكرار خطوات أدائها بسلسلة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح) ، حيث تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من (السيد ، 2006 ) و (الحريري ، 2006 ) و (رضوان، 2005) في أن تمارين التصور العقلي تسهم في تطوير وتحسين الاداء (6) (5) (16).

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في الانجاز الرقعي لمهارة رمي القياس بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، ويعلل الباحث ذلك إلى أن الإهتمام بالجانب العقلي من ضرورة توافر متطلبات خاصة إلى المستويات العليا منها سمات الشخصية والمهارة الحركية وعملية استرجاع المعلومات يساعد على فهم أداء الحركة وتسلسلها ورسم نموذج متكامل للحركة ، ما يوضح مدى أهمية التركيز على التعلم للطلاب بأسلوب القدرة على الاسترخاء لكي تساعده في تصور المهارة الحركية، كما يشير علاوي (1999) إلى إمكانية تحقيق أداء مهاري متميز إذا اتجهنا إلى استخدام بعض المهارات مالتصور العقلي والتخيل الداخلي والخارجي وتدريب السلوك البصري الحركي (22:14).

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في الانجاز الرقعي لمهارة دفع الجلة بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي ، ويعلل الباحث ذلك إلى أن البرنامج التعليمي المستخدم له تأثيرا ايجابيا على المتغيرات الخاصة بالجانب العقلي، لأن البرنامج يشتمل على برنامج التصور العقلي (المهاري والبدني) لمهارة دفع الجلة ويتمشى ذلك بالطبع مع مهارة دفع الجلة من حيث النواحي الفنية للأداء كالسرعة الحركية وسرعة دفع الجلة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة عبيدات (2002) ان التقدم الحادث في المتغيرات العقلية يرجع الى فعالية برنامج التصور العقلي مع برنامج التعليم بالتشكيل حيث أحدث البرنامج تقدما في جميع المتغيرات النفسية والبدنية والمهارية مما يؤكد على شمولية التنمية وتكاملها (4).  
الاستنتاجات:

1. أن البرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي ساهم في تحسين القدرات البدنية و المتمثلة في (السعة الحيوية ، والقوة العضلية و القدرة العضلية) لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة سبها.
2. أن البرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي ساهم في تحسين المهارات الاساسية في العاب القوى والتي تمثلت(مهارة الوثب الطويل ، الوثب الثلاثي ، ورمي الرمح و مهارة دفع الجلة) لدى طلاب كلية التربية البدنية بجامعة سبها
3. أهمية التصور العقلي المبكر للاعبين حتى يمكن الاستفادة من البرامج النفسية في الارتقاء بمستوى الاداء.

#### التوصيات:

1. التأكيد على التدريب على المهارات النفسية وخاصة التصور العقلي لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الاداء.
2. أهمية العمل استخدام القياسات النفسية خلال الموسم الرياضي لمعرفة مواطن القوة والضعف واحتياجات اللاعبين لتحقيق الأمثل من الفاعلية في التدريب والمنافسات.
3. مراعاة تعدد الطرق والأساليب المستخدمة في برنامج (التصور العقلي) التي ينبغي التدريب عليها لمواجهة كافة الظروف التي تواجه اللاعبين أثناء التدريب والمنافسة.

4. إجراء المزيد من الدراسات الخاصة باستخدام برنامج المهارات النفسية على مختلف الأنشطة الرياضية.

#### المراجع:

1. إبراهيم ممدوح (1997) تطوير الحالة التدريبية باستخدام بعض عناصر الإعداد النفس-حركي الخاصة أثناء فترة إحماء الوحدة التدريبية لدى ناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
2. أبو العلاء أحمد عبدالفتاح (2003) فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط1 دارالفكر العربي ، القاهرة.
3. أحمد صبيحي سالم (2004) تأثير التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة. رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة الإسكندرية ، مصر.
4. بسام عبيدات (2002) أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الانجاز في الوثب الطويل. رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
5. جمال عبد الناصر السيد (2006) تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الأداء لناشئ كرة القدم. رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
6. عبد الباسط محمد عبد الحليم (2004) تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (21) كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
7. عصام الدين رجائي رضوان (2005) تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني والمستوى الرقهي في الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية بالزقازيق، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير بالإسكندرية، العدد 58، القاهرة.
8. علي فهيبيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبيدة (2009) طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية ، سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ، نظريات ، تطبيقات ، ج1 ، ط1 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
9. علي فهيبيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبيدة (2009) طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية ، سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي ، نظريات ، تطبيقات ، ج2 ، ط1 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
10. مفتي إبراهيم حماد (1998) تمرينات الإحماء والمهارات في برنامج تدريب كرة القدم، مركز الكتاب لنشر، القاهرة.

11. محمد العربي ، شمعون (1996) التدريب العقلي في مجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 22-24.
12. محمد العربي شمعون (2001) التدريب العقلي في مجال الرياضي، دار الفكر العربي، (ط2) القاهرة ، مصر.
13. محمد حسن علاوي (1994) علم النفس الرياضي ، دار المعارف القاهرة.
14. محمد حسن علاوي (1999) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، (ط1) القاهرة، مصر.
15. محمود عبدالفتاح عنان (1995) سيكولوجية التربية البدنية والرياضة: النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربي ، (ط1)، القاهرة ، مصر.
16. يحي محمد الحريري (2006) تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية على الذراعين على جهاز حصانا القفز. مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (56) جامعة الإسكندرية، مصر.
17. Atienzy, F,L; Balaguera , . & Garcia, MI (1998). Video Modeling and Imaging on Performance of Tennis Service of (9-12) year old children perceptual and motor skill. J. of sport psychology, 29.
18. Harra , D , G, Warr, C.R. (2000), Tallnt Identification and Womens Soccer,jornal of Sports Scienes (4); 11-41.