



تأثير برنامج للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الأرضية للناشئين في رياضة الجمباز

* الباحث / أحمد محمد عبد الحكم طبانة

المقدمة ومشكلة البحث :

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمي الذي يغزو العالم في جميع المجالات ويتسابق العلماء والباحثون لتطبيق أحدث الأساليب العلمية للتغلب على ما يعترض مسيرة التقدم من مشكلات ووسيلتهم في ذلك ، الدراسة العلمية والبحث في جميع المجالات .

وخلال الفترة الأخيرة شهدت رياضة الجمباز على المستوى العالمي تطورا واضحا نراه في ذلك الأداء المميز الذي يجمع بين الابتكار والصعوبة في تكوين الجمل الحركية على الأجهزة المختلفة ويعكس هذا الإنجاز اهتمام الدول المتقدمة من خلال البحث عن كل ما هو جديد في مجالات التدريب وبصفة خاصة المجال النفسي للناشئين .

ويذكر كلا من " حسنى سيد " ، " حازم عبد الله " (٢٠٠٤) " أن العالم خلال الفترات الأخيرة قد حظى بتقدم هائل في كافة المجالات والعلوم وكان لذلك أثر كبير على تطوير المستوى الرياضي حتى أصبحت البطولات والمحافل الدولية الرياضية مسرحا لعرض نتاج هذا التطور على أيادي الأبطال الرياضيين المتميزين في كافة الرياضات عامة والجمباز على وجه الخصوص". (١ : ١٧)

وتذكر " عزيزة سالم وآخرون " (٢٠٠٧) أن رياضة الجمباز رياضة محببة إلى النفس وتتناسب مع جميع الأفراد في المراحل السنوية المختلفة ، حيث يمكن ممارستها بناء على خطة دراسية والتي تتناسب مع مراحل السن المختلفة ويعتبر هذا النوع الأساسي للإعداد للبطولات أو المدخل لتحقيق المستوى المتقدم لتأدية الحركات المختلفة على أجهزة الجمباز (جهاز الحركات الأرضية - جهاز حسان الحلق - جهاز الحلق - جهاز حسان القفز - جهاز المتوازي - جهاز العقلة) . (٢ : ٥-٧)

ويشير " محمد العربي " على أن التدريب العقلي يساهم في تطوير المستوى المهارى حيث أن عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسارات العصبية الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء ، وينظر إلى التصور العقلي على انه أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة فكان التصور العقلي في

* مدرس تربية رياضية بمعهد البخاري الأزهرى ومدرّب جمباز فني بنادي المعادي الرياضي .





الرياضة يعنى أن اللاعب يفكر بعضلاته ، حيث انه عندما يتم التصور العقلي للمهارة يحدث استثارة عصبية خفية تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية ، والتدريب على المهارات العقلية يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزه عن غيره من اللاعبين الذين يمارسون مثل هذا النوع من التدريب وفي بعض الأحيان خاصة عند تقارب المستوى البدني والمهارى للاعبين يكون هو الفيصل في النجاح والتفوق (٣ : ١٦٦) (٤ : ٣١ - ٣٣) (٥ : ١٧٦)

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب وتحكيم رياضة الجمباز وجد أن هناك بعض اللاعبين تقل نسب تحسنهم في تحصيل وأداء المهارات الحركية بالمقارنة بزملائهم اللاعبين في نفس العمر والمستوى التدريبي وتحت نفس الظروف التدريبية ، وقد يرجع ذلك إلى وجود قصور في بعض المهارات النفسية للاعب مثل تركيز الانتباه والاسترخاء والتصور العقلي ، وأيضا إلى قصور في بعض القدرات العقلية التي تعوق عملية التعلم وتكون سببا في وجود هذه الصعوبات.

ويرى الباحث أن اللاعب وحدة متكاملة يظهر بداخلها تفاعلات بين مكوناتها الرئيسية خاصة العقل والجسم ، والعقل يؤثر بصورة إيجابية كانت أو سلبية في أداء الجسم وتلك حقيقة علمية أصبحت ملموسة ومعروفة ، حيث أن عقل اللاعب هو الذي يُميز بين اللاعب المتفوق واللاعب غير متفوق لذا فالعناية المتكاملة باللاعب هي الوسيلة الأساسية في تطوير مستواه والوصول به إلى تحقيق أعلى نتائج ممكنة .

الأمر الذي دعي الباحث إلى دراسة تلك المشكلة والعمل على حلها في محاولة علمية منه لتطوير مستوى أداء لاعبي الجمباز وذلك كمحاولة للحد من تركيز الانتباه لديهم ، وتطوير المستوى المهارى عن طريق التصور العقلي الصحيح الذي يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح ، وذلك لان اللاعب يفشل أثناء المنافسة في عملية التصور والتخيل للمهارة وأن استخدام برامج التدريب العقلي لها دور كبير في تحسين المستوى المهارى والجملة الحركية ، والتدريب على المهارات العقلية يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزه عن غيره من اللاعبين الذين يمارسون مثل هذا النوع من التدريب وفي بعض الأحيان خاصة عند تقارب المستوى البدني والمهارى للاعبين يكون هو الفيصل في النجاح والتفوق .

ومن هنا جاءت فكرة البحث لتصميم " برنامج للتدريب العقلي على تحسين بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الأرضية للناشئين في رياضة الجمباز " .

هدف البحث:





التعرف على تأثير برنامج تدريبي عقلي لتحسين مهارات وتركيب الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية للناشئين.

فروض البحث:

١ - توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث لناشئي الجمباز، ولصالح القياس البعدي.

٢ - توجد معدلات تحسن بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث لناشئي الجمباز، ولصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث :

١- التدريب العقلي Mental Training

نظام تدريب متتابع طويل المدى يتضمن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية وتوظيفها في تطوير الأداء في المستويات الرياضية المختلفة وتطوير الصحة العامة . (٦ : ٣١)

متطلبات التدريب العقلي :

يحتاج التدريب العقلي مثل أنواع التدريب الأخرى إلى بعض المتطلبات والشروط حتى يحقق الفائدة المرجوة منه ويمكن تنقسم إلى :

(١) متطلبات شخصية :

وتتضمن توافر اتجاه إيجابي نحو التدريب العقلي ، وإعطاء الفرصة لصفاء العقل والهدوء وأيضا تجاهل أو عزل الأفكار السلبية جانبا .

(٢) متطلبات أثناء التدريب العقلي :

وهي التي يجب توافرها عند تطبيق برامج التدريب العقلي مثل توافر جو هادي ، ومكان مناسب مع مصاحبة موسيقى هادئة وإضاءة خافتة ، وكذلك ارتداء ملابس مريحة ومراعاة تحديد وقت منتظم للتدريب دون مقاطعة . (٧ : ٤٤ - ٤٥)

أساسيات التصور العقلي :

يشير " هاريس " Harris " إلى بعض القواعد الأساسية التي يجب توافرها لنجاح عملية التصور العقلي منها :

١. التصور يكون لكل أجزاء المهارة والعناصر المكونة لها مع تكرار استرجاعها ذهنيا حتى يتم تثبيتها في العقل .





٢. التصور العقلي يستخدم مع الحركات الوحيدة والمتكررة ويمارس بنفس رتم وإيقاع الحركة .
٣. التصور العقلي يستخدم كل أبعاد الإنجاز (كالظروف البيئية - الأصوات - الصور والخلفيات - الإحساس الحركي) .

ولهذا يحتاج التصور العقلي الى التدريب المنظم المستمر ليحقق أكثر فائدة مرجوه ، مع التأكيد على اشتراك العديد من الحواس (السمعية - البصرية - الحركية) . (٩ : ٦٠) ويشير " كوكس " Cox (١٩٩٤) إلى أنه يبدو من المنطقي أن نمطا جديدا يضم كلا النوعين من التصور العقلي الداخلي والخارجي بطريقة تتابعية موجهة يعد أفضل فاعلية للأعب . (٨ : ٣٤٨)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي، واستعان بالتصميم التجريبي ذو القياس (القبلي - البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية، وذلك لمُناسبته لطبيعة هذا البحث .
عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي الجمناز بنادي المعادي الرياضي واليخت لاعبي تحت ٨ سنوات ، والمُسجلين بقوائم الاتحاد المصري للجمناز للموسم الرياضي ٢٠٢٠/١٩م، حيث بلغ عدد أفراد مجموعة البحث الأساسية (٧) ناشئين.

اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث:

قام الباحث بالتحقق من اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث، والبالغ عددها (٧) ناشئين في بعض المتغيرات المُختارة، وذلك كما هو موضح بالجدول (١).

جدول (١)

اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث في بعض المتغيرات المُختارة					
مُعامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات المُختارة
١.١٣ -	٠.٣٨	٨.٠٠	٧.٨٦	سنة	متغيرات النمو
١.٠٣ -	٠.٠٤	١.٢٥	١.٢٤	سنتيمتر	
٠.٠٩ -	٤.٠١	٢٦.٤٠	٢٦.٢٨	كيلوجرام	
١.٧٦ -	٠.٤٩	٣.٠٠	٢.٧١	سنتيمتر	طول الذراعين في الوضع جانباً





١.٦٦	٦.٧٣	١١٩.٠٠	١٢٢.٧١	سنتيمتر	محيط الصدر
٠.٧٥ -	٦.٨٧	٦٣.٠٠	٦١.٢٩	سنتيمتر	عرض الكتف
٠.٤٨	١.٨٠	٣٤.٠٠	٣٤.٢٩	سنة	العمر التدريبي

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لقياسات عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات المختارة قد انحصرت ما بين (٣ ±)، مما يدل على اعتدالية توزيع بيانات عينة البحث.

جدول (٢)

استمارة تحكيم وقياس الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية للناشئين تحت ٨ سنوات في الموسم الرياضي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠ م)

م	المهارات	قيمة المهارة	الخطأ	قيمة الخصم			
				1.0	0.5	0.3	0.1
١	شقلبية أمامية على اليدين متبوعة بالارتقاء لأعلى (هاند اسبرنج)	1.0	ثنى الذراعين أو الرجلين أثناء الهاندسبرنج	+	+	+	
			عدم وضع اليدين متقابلتين			+	+
			عدم الارتقاء بعد الهاند سبرنج			+	+
			فتح الرجلين أثناء الهبوط السقوط			+	+
٢	الانبطاح ثم اداء جراندكار طولي (يمين أو شمال)	0.2	انحراف الجراندكار	+			
			ثنى الركب أو الامشاط			+	+
٣	جراند كار عرض	0.2	انحراف الجراند كار	+	+	+	
			ثنى الركب أو الامشاط			+	+
٤	الصعود مباشرة بالقوة للقوف على اليدين ثبات 2 ث (برس بلانس)	0.8	الثبات أقل من 2ث وحتى 1ث في الزاوية أو البلانس عدم الثبات .	+	+	+	
			ثنى الذراعين أو الرجلين أثناء الصعود أو أثناء الدرجة .			+	+
٥	الدرجة للجلوس ضم	0.3	اصطدام الرأس بالأرض أثناء الدرجة		+		
٦	عجلة فتح	0.5	عدم وضع اليدين على خط مستقيم		+	+	
			عدم المرور بوضع الوقوف على اليدين		+	+	
			ثنى الركب أو الأمشاط	+	+	+	
3.0				D. Score			





المعاملات العلمية لأدوات البحث :

* مقياس القدرة على الاسترخاء :

هذا المقياس وضعه في الاصل " فرانك فيتال " frank vital (١٩٧١) تحت عنوان Your Ability to Relax ويتكون من (١٥) عبارة تتيح الفرصة للفرد في التعبير عن قدرته على الاسترخاء العضلي الإرادي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس ، وقد اعد هذا المقياس في صورته العربية " محمد علاوى " ، " احمد السيوفى " (١٩٨١) ويعد هذا المقياس صالح لكلا الجنسين ولجميع الأعمار الزمنية .

* مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي :

وضع هذا المقياس في الأصل " مارتنز " Martens (١٩٨٢) بهدف التعرف على الدرجة التي يمكن بها استخدام الحواس اثناء التصور العقلي ويتكون هذا المقياس من اربعة ابعاد هي : التصور البصرى - التصور السمعى - التصور الحس حركى - التصور الإنفعالى ، وقد اضافت كلا من " فيلي ، والتر " Veale & Walter (١٩٩٣) بعدين الى هذا المقياس وهما التحكم في التصور والتصور الداخلي ويشمل المقياس على اربعة من المواقف الرياضية المختلفة (الممارسة الفردية ، مشاهدة الزميل ، الممارسة مع الاخرين ، الاداء في المنافسة) .

الدراسات الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية على عينة البحث الاساسية المكونة من (٧) لاعبين وذلك في الفترة من (١٧ / ٨ الى ٢٢ / ٨ / ٢٠١٩ م) وقد تم الافادة من هذه الدراسة الاستطلاعية في :

- ١- مدى مناسبة البرنامج التدريبي العقلي المستخدم في لعينة البحث .
- ٢- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند تنفيذ التجربة الاساسية ومحاولة ايجاد الحلول المناسبة
- ٣- التأكد من صلاحية ادوات جمع البيانات المحددة قيد البحث .
- ٤- تدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات .

وقد أظهرت نتائج الدراسة ملائمة البرنامج المقترح للتدريب العقلي وكذلك أدوات جمع البيانات الاخرى للعينة قيد البحث .





تطبيق البرنامج التدريبي العقلي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي العقلي المقترح خلال الموسم الرياضي ٢٠٢٠/١٩م، وذلك اعتباراً من يوم (الاربعاء) الموافق ٤ / ٩ / ٢٠١٩م وحتى يوم (الاثنين) الموافق ٤ / ١١ / ٢٠١٩م، حيث قام الباحث ومُساعديه بتطبيق البرنامج المقترح لمدة (٨) أسابيع وفقاً لخطة وإجراءات البحث ، وقد تم أداء الجلسات في ميعاد ثابت وهو الساعة الرابعة مساءً قبل التدريب البدني و المهاري ، وذلك أيام (السبت-الاثنين-الاربعاء) وبمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة تدريبية وفقاً للخطة الموضوعية كما يلي :

- (٢٠) دقيقة في بداية الوحدة التدريبية .
- (١٠) دقائق في نهاية الوحدة التدريبية .

البرنامج المقترح للتدريب العقلي :

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح الى :

- تحسين مهارات وتركيب الجملة الحركية على جهاز الحركات الأرضية للناشئين .
- تنمية بعض المهارات العقلية الأساسية (الاسترخاء - التصور العقلي) .

المدة الزمنية للبرنامج :

تم تحديد مدة البرنامج بـ (٨) أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً ، بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة ، وبذلك بلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح ككل (٢٤) وحدة تدريبية كما بلغ عدد ساعات التدريب العقلي في البرنامج ككل (١٢) ساعات .

مكونات البرنامج :

يشتمل البرنامج المقترح على مجموعة من الأبعاد وهي :

- الاسترخاء العضلي . Muscular Relaxation
- الاسترخاء العقلي . Mental Relaxation
- التصور العقلي . Mental Imagery





البعد الأول : الاسترخاء العضلي

يمثل الاسترخاء العضلي أحد الأبعاد التمهيديّة الهامة في برنامج التدريب العقلي ، وهو البعد الذي يتضمن العمل البدني مع العضلات المختلفة ، وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء العضلي التعاقبي Progressive Relaxation لتنفيذ هذا البعد ، ويتضمن تعاقب الانقباض و الانبساط من مجموعه عضلية للأخرى حتي يغطي جميع المجموعات العضلية للجسم ، وهذا الاسلوب هو استرخاء تدريجي للمجموعات العضلية بالجسم .

الهدف من البعد :

تعليم اللاعب التمييز بين التوتر والاسترخاء ، والتحكم في عمل الجهاز العضلي و ذلك لخفض حدة التوتر والقلق .

البعد الثاني : الاسترخاء العقلي :

تم استخدام اسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ هذا البعد ، باعتبار أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء و أكثرها تأثيرا علي التحكم في التوتر و القلق ، وقد اعتمد ذلك علي أداء مجموعة من تدريبات التنفس التي يتم التركيز فيها علي التنفس من الحجاب الحاجز و ليس من الصدر . هذا بالإضافة إلى استخدام أسلوب الإيحاء و الإيحاء الذاتي و ذلك للوصول لدرجة كبيرة من الاسترخاء العقلي العميق .

الهدف من البعد :

مساعدة اللاعب علي الوصول الي الاسترخاء العقلي و تخفيف تراكم الضغط و القلق و صفاء العقل ، وكذلك الوصول الي الحجرة العقلية تكوينها بصورة ثابتة داخل عقله .

- المدة الزمنية للبعد : (٢) أسبوعان بواقع (٣) ثلاث وحدات أسبوعيا .
- زمن الوحدة : (١٠) ق استرخاء عضلي ، (١٥) ق استرخاء عقلي ، (٥) ق استيقاظ .

البعد الثالث : التصور العقلي العام :

الهدف من البعد :

مساعدة اللاعب علي تكوين صورة عقلية أولية والتدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة .

- المدة الزمنية للبعد : (٢) أسبوعان بواقع (٣) ثلاث وحدات أسبوعيا .
- زمن الوحدة : (٧) ق استرخاء عضلي ، (١٠) ق استرخاء عقلي ، (١٠) ق تصور عقلي ، (٣) ق استيقاظ.



عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في

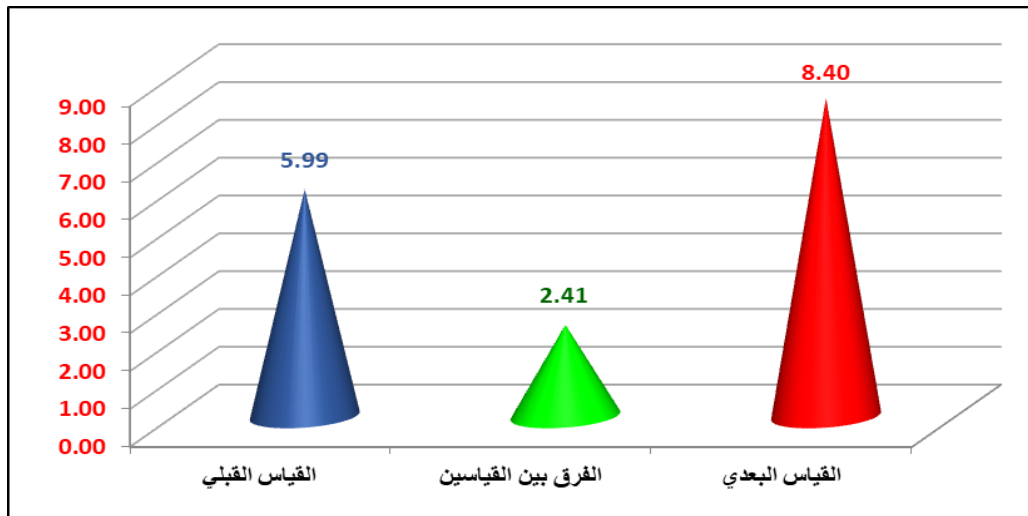
مستوى أداء الجملة الفنية قيد البحث لناشئي الجمباز

ن = ٧

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي	
	ع±	س/	ع±	س/
* ٢٣.٦٨	٠.٢٢	٨.٤٠	٠.١٢	٥.٩٩

* قيمة (ت) الجدولية عند د.ح (٦)، مستوى معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٩٤٣

يتضح من جدول (٣)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في مستوى أداء الجملة الفنية قيد البحث لناشئي الجمباز، ولصالح القياس البعدي.



شكل (١)

متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في

مستوى أداء الجملة الفنية قيد البحث لناشئي الجمباز



جدول (٤)

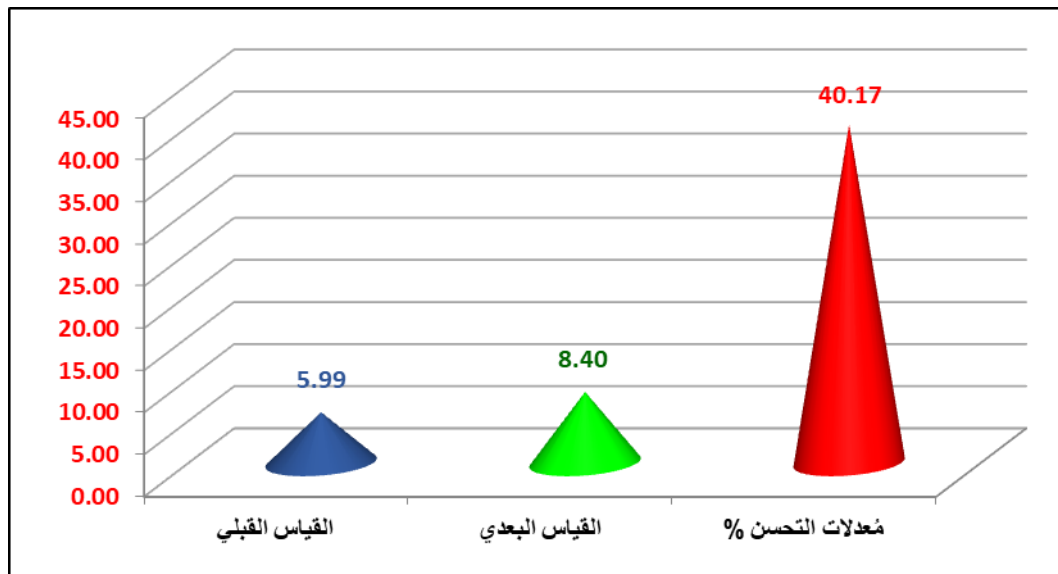
معدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في

مستوى أداء الجملة الفنية قيد البحث لناشئي الجمباز

ن = ٧

معدلات التحسن %	الفروق بين القياسين	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي
٤٠.١٧ %	٢.٤١	٨.٤٠	٥.٩٩

يتضح من جدول (٤)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٢) وجود معدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث في مستوى أداء الجملة الفنية قيد البحث لناشئي الجمباز، ولصالح القياس البعدي، حيث بلغ معدل التحسن بين القياسين (٤٠.١٧ %).



شكل (٢)

معدلات التحسن بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لمجموعة البحث

في مستوى أداء الجملة الفنية قيد البحث لناشئي الجمباز

يتضح من جدول (٣) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعة البحث في القياسات البعديّة في مستوى أداء الجملة الفنية ، وترجع هذه الفروق الدالة احصائيا لتعرض مجموعة البحث للبرنامج المقترح وما اشتمل عليه من الاعداد المهاري والى الانتظام في الممارسة واعتماد هذا الاسلوب المستخدم على تكرار الاداء وتصحيح الاخطاء مما اتاح الفرصة للاعب في التعلم بصورة سليمة ومطابقة للأداء الفني للمهارات ومن ثم كان هناك تحسنا في مستوى أداء الجملة الفنية .





وقد نعزي هذه الفروق والتحسن الى زيادة فاعلية برنامج (التدريب العقلي) والذي ساعد في الارتقاء بالمستوى المهاري للجملة الفنية ، من خلال استثارة دافعية اللاعب الى بذل مزيد من الجهد ، الى جانب اثاره الدافعية للتعلم من خلال اثاره الاهتمام واشباع حاجات المتعلم ومراعاة الفروق الفردية .

والذي انعكس علي اللاعب بزيادة في مستوى اداء الجملة الفنية ووجود تدريبات تدعم الاداء المهاري لدى اللاعب ، وذلك يتحقق ببرامج تدريب اعداد مهاري ونفسي وعقلي يعمل على تدعيم مستوى اداء الجملة الفنية المناسبة لدى اللاعبين .

وتأتي أهمية التصور العقلي كمهارة نفسية تساعد في تكوين تصورات لخبرات ايجابية يتعلمها اللاعب مع تعلم استخدام العبارات والتقارير الذاتية الايجابية من خلال الحديث الذاتي والتدريب على التفكير المنطقي مما يساعدها على تعديل نسبي في التكوين النفسي الذي يمكنه من الثقة والاعتماد على الذات ، كما اسهم التصور العقلي في تحسين قدرة اللاعب على وضوح الصورة المشوشة والتي ادى بدوره الى تحسين مستوى اداء الجملة الفنية .

وبذلك تتحقق نتائج الفرض الرابع ، والذي ينص على: (توجد مُعدلات تحسن بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث مستوى أداء الجملة الفنية قيد البحث لناشئي الجمباز، ولصالح القياس البعدي) .

الإستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى للمعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه من نتائج .. استخلص الباحث ما يلي:

- ١- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث لناشئي الجمباز، ولصالح القياس البعدي .
- ٢- وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) لمجموعة البحث في مستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث لناشئي الجمباز، ولصالح القياس البعدي، حيث بلغ مُعدل التحسن بين القياسين (٤٠.١٧ %) .

ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج هذا البحث .. تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال تدريب رياضة الجمباز .. على النحو التالي:





- ١- الاهتمام بتدريب المهارات العقلية باستخدام التدريب العقلي في المجال الرياضي لأهميته في الارتقاء بالمستوى المهارى للجملة الفنية والمهارات العقلية والاستفادة من ذلك في تحقيق مستويات متقدمة على المستوى العالمي .
- ٢- التأكيد على التدريب على المهارات الأساسية للتدريب العقلي وبصفة خاصة الاسترخاء والتصور العقلي لما لها من دور بالغ الأهمية في زيادة فاعلية الأداء المهارى للجملة الفنية .
- ٣- نشر الوعي لدى المدربين والمدربات حول أهمية استخدام المهارات العقلية في البرامج التدريبية التي تعمل على تحسين مستوى اداء الجملة الفنية .
- ٤- ان التدريب العقلي يناسب المراحل السنوية المختلفة وخاصة صغار السن والناشئين في الألعاب الفردية مثل رياضة الجمباز .
- ٥- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بالتخطيط المبكر لتنمية المهارات العقلية مع الناشئين من خلال برامج طويلة المدى .
- ٦- أهمية الدمج بين التدريب العقلي والتدريب المهارى لمحاولة الوصول الى أفضل النتائج .

المراجع :

- ١- **حسنى سيد ، حازم حسنى عبد الله (٢٠٠٤) :** أثر استخدام برنامج مقترح لتنمية تحمل الأداء على العناصر البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الارضية ، بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، العدد ٢٦ .
- ٢- **عزيزة محمد سالم وآخرون (٢٠٠٧) :** رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق ، مكتبة عين شمس ، القاهرة .
- ٣- **محمد العربي شمعون (١٩٩٩) :** علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- ٤- **محمد العربي شمعون (٢٠٠١) :** التدريب العقلي في المجال الرياضي - ط٢ - دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- **محمد العربي شمعون (٢٠٠١) :** التدريب العقلي في المجال الرياضي - ط٢ - دار الفكر العربي ، القاهرة .





٦- محمد العربي شمعون (٢٠٠١) : التدريب العقلي في المجال الرياضي - ط٢ - دار الفكر العربي ، القاهرة .

٧- محمد العربي شمعون (٢٠٠١) : التدريب العقلي في المجال الرياضي - ط٢ - دار الفكر العربي ، القاهرة .

8 - Cox,R,(1999): Training program efficiency of sport psychology of competition anxiety , Madison , Benchmark

9 - Dorothy .V, Harris, Bette, L., Harris: The athletes guide to sports psychological mental skills for physical people.

