

اثر منهج للتدريب الذهني في تطوير
بعض القدرات العقلية للحركات
الأرضية بالجمناستك الفني للنساء

تحرير ابراهيم
اسماعيل

2009

ملخص البحث

الجمناستك هو لعبة من الالعب الفردية والفرقية والتي تتحمل عبء كبير في الوحدات التدريبية للمهارات الأساسية والحركات المختارة ولكن الارتقاء بأعلى المستويات يتطلب جهدا كبيرا في التركيز العالي والقدرات العضلية والترابط بين القوى العصبية والعضلية لتستطيع الطالبة بتأدية الحركات بأعلى المستويات .

يهدف البحث الى الكشف عن اثر التدريب الذهني على بعض القدرات العقلية ك الإحساس بالزمن والقوة العضلية في مستوى الأداء المهاري للحركات الأرضية , استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث , واشتمل البحث على ط الهبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد , وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية والبالغ عددهم (28) طالبا من المجتمع الأصلي , وتم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية و الأخرى ضابطة , وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث 22% من المجتمع الأصلي , وتم استخدام اختبار (ت) كوسيلة إحصائية للتوصل إلى نتائج البحث , وتم استنتاج ان للتدريب الذهني تأثير مباشر على تطوير الإدراك الحس حركي بالزمن والإحساس بالقوة العضلية في أداء الحركات الأرضية .

**Effect of some develop kinesthetic variables in mastery learning on
learning and retaining various swimming styles**

The Influence of mind training curriculum on the development of some Abilities for Ground movement In Gym for girls .

Gym is one of team and individual games which takes great burden in training units for basic skills and chosen movements but to promote the highest level needs a great effort in high concentration and muscle ability and collaboration between nerve and muscles power in order the student could make movements in higher levels .

The research aims to disclose the influence of mind training on some vernal abilities such as feeling time and muscles force in the level of skilled performance of ground movements. The researcher used experimental curriculum for its suitability for the research nature . The research includes the female students in third year, college of physical Education, University of Baghdad .

The research sample was chosen randomly including (28) female students from the original society . They were divided in to two groups . One is experimental and the other is control. The percentage was (22%) from original society. (T) test was used as statistical method the reach the result of the research . It was conclude the method training has direct influence on the development of sensual awareness in time and sense in muscle force in making ground movements.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تختلف فعاليات الجمناستك عن باقي الرياضات في متطلباتها الجسمية والعقلية لما تحتاجه في اعداد مميز خلال تعلم المهارة من الناحية الميكانيكية وما تتطلبه من توافق ذهني وحركي فضلا عن المراحل التي تمر بها هذه الحركات من حيث تسلسلها وصعوبة الحركة المتنامية فيها في مختلف مراحل تعلم المهارة والتي توصف بكونها مهارة مغلقة . فمهارات الجمناستك تعد من المهارات الرياضية المغلقة التي تحتاج الى تدريب وتحضير ذهني ذو دقة متناهية . ان التصور الذهني التام للمهارة يؤدي بلرياضي الى النجاح بحركاته ويعطيه القابلية لاكتشاف التكنيك الجديد وقابلي ة التوافق الحركي كالأشخاص الذين لديهم الإحساس الحركي

قادرون على انجاز مهارات لا يستطيع الآخرون انجازها ، يرتبط التدريب الذهني بالحواس او كلما استخدمت الطالبة عددا اكبر من الحواس اثناء ممارسة التخيل الذهني كلما استطاعت ان تتعرف على الحاسة الاكثر ارتباطا بالاداء المهاري .

وقد تناولت بهذه الدراسات ان التصور الذهني النشاط لاداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي ربما يكون محدودا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالاشارات العصبية المرسله في الجهاز العصبي الى هذه العضلات العاملة " ويشير (اسامة كامل) ايضا الى " ان التصور الحركي يعمل على تدعيم الممرات العصبية فاللاعب من خلال الصورة الذهنية يجب ان تتدفق باتجاه واحد ولكي يحصل اللاعب على اقصى قدر من القوة باتجاه معين عليه تضيق تركيزه حيث ان التركيز الواسع للانتباه سوف يقود الى تركيز القوة اللازمة التي يحتاجها لحظة الانطلاق او التنفيذ"⁽¹⁾ .

وترى الباحثة ان الرياضيين الجيدين اثناء التدريب على اداء الحركات ذهنيا في اية لعبة من الالعاب التي تتطلب وقتا معنا يكونون اكثر دقة في تقديرالوقت ال ذي تستغرقه الحركة او المهارة وان الوقت الذي يستغرقه الرياضي في اداء الحركة او المهارة ذهنيا ضمن الوقت الحقيقي يعتبر جزءا مهما واساسيا للوصول لمستوى الانجاز العالي .

ويشير (احمد خاطر) الى " ان مواقف التعلم تحتاج الى حاستي اللمس والبصر وبعض الاحساسات الداخلية كالاحساس بالتوازن والاتجاه والاحساس بالزمن اكثر من أي حاسة اخرى"⁽²⁾ .

ولكون الاعداد الذهني للرياضي يعد احد الاعمدة المهمة التي ترتكز عليها العملية التدريبية فضلا عن بقية عناصر التدريب الاخرى ، من هنا تبرز اهمية البحث بهدف الكشف عن اثر اسلوب التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري مع تطوير بعض متغيرات الادراك الحس حركي والتي لها ارتباط مباشر باداء اغلب مهارات الحركات الرياضية بالجمناستك والتي بدورها تتطلب الاحساس بالزمن والمسافة ، لذا اختارت الباحثة هذه الدراسة ان تجرب برنامج

(1) اسامة كامل رايت ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990، ص57-59.

(2) احمد محمد خاطر وآخرون ، دراسات في التعلم الحركي ، دار المعارف ، الاسكندرية ، 1987.

Misomo⁽¹⁾ والذي يهدف الى التدريب العقلي عن طريق الاعداد المهاري ومدى تأثيره في تطوير الادراك الحس الحركي على طالبات السنة الثالثة في مادة الجمناستك.

1-2 مشكلة البحث

ان التكنيك هو الصورة المثالية للادراك الحس عضلي فهو ينشأ من المعلومات العلمية والتفكير النظري والميداني ثم الخبرة الميدانية ، وان الرياضيين ذوي الخبرة يتمكنون من حصر عناصر الاختلاف باستخدام التصور الذهني والتوقع للادراك الحس حركي .
والجمناستك بصورة عامة والحركات الارضية خاصة تتطلب احساس عضلي عالي لغرض الوصول الى درجة عالية من الاتقان في اداء المهارات فطبيعة الاحساس الحركي بالنسبة للمهارة يعني على العضلات العاملة في كل جزء من اجزاء تلك المهارة والذي بدوره يتطلب التوافق في حركاته ويستلزم درجة الاتقان والجهد وللتحكم العضلي وهذه الدرجة تتغير تبعا لقوة الحركة او ضعفها فقد تحتاج الى جهد عضلي كبير او العكس ، وهذا يعني بانه دائما يوجد ج هد مثالي للاداء الاقتصادي للمهارات ، فال طالبة لا تستطيع تقدير جهده ا في اول الامر ولكن عن طريق الاحساس بالجسم وادراكه تستطيع التعرف على امكانياته ا وتترك الطرق التي تستخدم بها هذه الامكانيات مما يساعدها على الاداء بفعالية واقل جهد ولا يتم ذلك الا عن طريق التد ريب الذهني للادراك الحس عضلي بالمسافة والزمن وقوة الانقباضات العضلية لتلك المهارة ولكل جزء من اجزاء الجسم ، لذا تولدت مشكلة البحث في دراسة اثر التدريب الذهني على بعض متغيرات الادراك الحسي عضلي (المسافة - الزمن) للحركات الارضية لطالبت كلية التربية الرياضية .

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث الى الكشف عن:

1. اثر التدريب العقلي على الاحساس بالزمن.
2. اثر التدريب العقلي على الاحساس بالقوة العضلية.
3. اثر التدريب العضلي على تطوير مستوى الاداء المهاري في الحركات الارضية.

1-4 فروض البحث

(1) Masimo, J., international Cyamst-Santa Monico: Sandly Sport-March, 1978

1. ان للتدريب العقلي اثر في الاحساس بالاحساس بالزمن.
 2. ان للتدريب العقلي اثر في تقدير الاحساس بالقوة العضلية.
 3. ان للتدريب العقلي اثر في تطوير مستوى الاداء المهاري.
- 5-1 مجالات البحث
- 1-5-1 المجال البشري : طالبات السنة الثالثة - قسم التدريس - كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
- 2-5-1 المجال المكاني : قاعة كلية التربية الرياضية في جامعة بغداد.
- 3-5-1 المجال الزماني : الفترة من 10/10 ولغاية 2008/12/8.

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التدريب الذهني وعلاقته بالجمناستك

يرى ماثيوس ودونالد بان الطموح المتزايد في رياضة الجمباز يتطلب عملا متواصلا واساليب تدريب فعالة لتطوير لياقة اللاعب الحركية لان الجمباز من الانشطة العنيفة التي تتطلب قدرات بدنية وحركية كبيرة يتفق هذا مع ما اشار اليه فويجين بان فعاليات الجمباز من الرياضات الفنية التي تعتمد في تنفيذ اداء حركاتها على التوافق بين القوة الخارجية والقوة الداخلية الامر الذي يؤكد ضرورة توفر صفة القوة العضلية عند لاعبي الجمباز بدرجة تمكنهم من السيطرة على تعلم المهارات الجمبازية وتحسين مستوى ادائها⁽¹⁾.

ويشير (بلكن كلارك ورتشارد سون) الى ان استخدام التدريب العقلي يعمل على رفع مستوى الاداء المهاري مؤكداً على ضرورة ادخال التمرين الذهني في العمليات التدريبية مما يساعد على رفع حجم الحمل المعطى في الجرعة⁽²⁾.

(1) Mathews, Donald. K., Measurement in physical Education. West Washington, W. R. Sounders company, 1978

(2) Rrcharadson, A., Mental practice a riven and Discussion Res-Quart, Vol., 38, No. 2, 1966.

ويشير الى ان الرياضيين الجيدين واثناء التدريب على اداء الحركات ذهنيا في اية لعبة من الالعاب والتي تتطلب وقتا معيناً يكونون اكثر دقة في تقدير الوقت الذي يستغرقه الرياضي في اداء الحركة او المهارة ذهنيا ضمن الوقت الحقيقي يعتبر جزءا مهما واساسيا للوصول لمستوى الانجاز العالي (الرقى بمستوى الاداء) .

ويشير احمد خاطر الى ان مواقف التعلم تحتاج الى حاستي اللمس والبصر وبعض الاحساسات الداخلية كالاحساس بالتوازن والاتجاه والاحساس بالزمن اكثر من اية حاسة اخرى. ويشير محمد ابراهيم كذلك الى ان التصور الحركي لا ينشأ الا اذا قام الفرد بنفسه بممارسة المهارة الحركية اولا والتعلم الحركي مرتبط بصورة الحركة الحقيقية كما ان اسلوب التعلم مرتبط ايضا بالهذج الحي للحركة⁽¹⁾.

كما ويشير سعيد جلال ومحمد حسن علاوي الى ان مؤثرات الاحساسات الحركية عبارة عن انقباضات وارتخاءات للعضلات والاورار عند القيام بالحركات ، ويرى بان الاحساسات الحركية تلعب دورا هاما في عملية التوافق بالنسبة للحركات المركبة التي تتطلب التميي ز بين اجزاءها المختلفة⁽²⁾.

الباب الثالث

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة هذه الدراسة بالاستعانة بطريقة

المجموعات المتكافئة عن طريق القياس القبلي والبعدي.

3-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث عمديا من طالبات الصف الثالث - قسم التدريس في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد والذين بلغ عددهم (28) طالبة مقسمين إلى مجموعتين ، احدهما تجريبية والاخرى ضابطة . قامت المجموعة الضابطة بتعلم المهارات الاساسية لبساط الحركات

(1) محمد ابراهيم شحاته ، دليل الجميز الحديث ، دار المعارف ، 1981.

(2) سعيد جلال ومحمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992.

الارضية بالطريقة التقليدية (المتعارف عليها بالكلية) بينما ادخل للمجموعة الثانية متغير الدراسة تعليم وتحسين مستوى الاداء باستخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري . وكما موضح في الملحق (1).

3-3 أدوات البحث

لأجل التوصل الى تحقيق اهداف البحث وفروضه استخدمت الباحثة الادوات التالية:

1. القياسات الانثروومترية:
 - الرستاميتير لقياس الطول لاقرّب سنتيمتر .
 - ميزان طبي لقياس الوزن مقربا لاقرّب نصف كيلوغرام.
2. جهاز الديناموميتر لقياس القوة للاحساس بالشدة العضلية (الاحساس بتقدير القوة العضلية) الملحق (1).
3. ساعة توقيت لقياس الاحساس بتقدير الزمن . الملحق (2).
4. قياس المستوى المهاري : للحركات الاساس على بساط الحركات الارضية عن طريق لجنة المحكمين * حيث تم تقويم مستوى الاداء المهاري لافراد عينة البحث باستخدام القانون الدولي للتحكيم مع العلم ان هذه الحركات هي درجة امامية ضمّاً - درجة خلفية ضمّاً - وقوف على اليدين درجة - كارت ويل عربية ، وقد تم حذف اعلى درجة وادنى درجة وجمع الدرجتين المتوسطتين وتقسيمها على اثنين وتخرج الدرجة النهائية .

3-3-1 برنامج التدريب العقلي المقترح

استخدمت الباحثة برنامج Misomo (5: 52-53) ويهدف هذا البرنامج الى دراسة اثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تطوير بعض متغيرات الادراك الحسي الحركي (الاحساس بالزمن ، الاحساس بالقوة) ومدى تحسن مستوى الاداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية على الحركات الاساس لبساط الحركات الارضية من خلال التركيز على المراحل (الاجزاء)

- * 1. م. ايمان نوري حكم دولي
2. أ. م. د. ايمان نوري حكم دولي
3. د. فردوس مجيد حكم دولي
4. وداد عباس حكم دولي

الحركية لتنفيذ المهارة الحركية عليها حيث استمر تطبيق البرنامج لمدة (8 أسابيع) بمعدل وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع علما بان زمن الوحدة (90) دقيقة ، وكما مقرر في المنهاج المركزي لكليات التربية الرياضية ، ويحتوي برنامج التدريب العقلي على ثلاث ابعاد هي :

1. اعادة المهارة الحركية عقليا بدون تجزئة.

2. اعادة المهارة عقليا مع التركيز على التنفس المصاحب للداء المهاري .

3. اعادة المهارة الحركية عقليا مع التركيز على انقباضات العضلات كما لو كانت تؤدي فعلا ثم يلي ذلك التدريب العقلي من خلال التركيز على استرجاع اجزاء المهارة الحركية عقليا مترابطة ومتصلة وبنفس التوقيت من (5-8) دقيقة .

3-4 تكافؤ عينة البحث

لغرض ايجاد التكافؤ بين مجموعتي البحث في بعض متغيرات الدراسة التي قد تكون لها علاقة بنتائج الدراسة وهذه المتغيرات هي : العمر ، والطول ، الوزن ، الاحساس بتقدير عامل الزمن ، والاحساس بتقدير القوة العضلية (الاحساس بالشدة العضلية) .والجدول (1) يوضح ذلك:

الجدول (1)

يوضح تكافؤ في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية والضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	± ع	-س	± ع	-س	
0.578	0.6	21.8	0.75	21.1	العمر (سنة)
0.622	6.85	168.65	7.32	157.85	الطول (سم)
0.358	6.71	62.31	5.53	62.71	الوزن (كغم)
1.02	1.02	9.90	0.98	9.62	الاحساس بالزمن (ثانية)
0.543	3.21	38.60	3.93	39.13	الاحساس بالقوة

*قيمة (ت) الجدولية (2.56) عند مستوى معنوية 0.05 ودرجة حرية (2-28)

يتضح من الجدول (1) عدم وجود فرق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة وذلك لظهور قيم (ت) المحسوبة بين مجموعتين البحث ولجميع المتغيرات اقل من قيمتها الجدولية مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة.

3-5 تنفيذ البرنامج

تم تطبيق البرنامج التدريبي العقلي على المجموعة التجريبية مصاحبا للتدريب المهاري ولمدة (8 اسبوع) بمعدل وحدة تعليمية اسبوعيا ، حيث تلقت المجموعة التجريبية اثناء العملية التعليمية الارشاد الذهني والتوجيهات وشملت المحاضرات في كيفية تعلم وتطبيق الية التدريب العقلي في تعلم وتحسين مستوى الاداء المهاري ، حيث تقوم الطالبة بتصوير الاداء الحركي المرافق والاحداث وجميع الابعاد ويتدرب على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه وعزل التفكير والتدريب الجيد على الاسترخاء مع استرجاع النواحي الفنية مع الاخذ بعين الاعتبار مقدرة الطالبة عند تعلم وتحسين مستوى الاداء عن طريق التدريب العقلي المصاحب على ان يكون قادرا على تفهم الاطار المرجعي العام للمهارة اكثر من تفاصيلها اذا كان الشرط الاساس تحسين مستوى الاداء ذلك للوصول الى الادراك الكلي للاداء مع ضرورة التدريب بنفس الظروف المحيطة بالتدريب من ادوات واجهزة لاستكمال كافة الابعاد في التصور الحركي .

وعند اعادة الاسترجاع الاخذ بعين الاعتبار التركيز على الاداء الصحيح مع التركيز على التنفس المصاحب للاداء.

ويلى ذلك استرجاع المهارة عقليا مع التركيز على انقباضات العضلات كما لو كانت تؤدي فعلا ثم عد ذلك التركيز على اسلوب اداء المهارة والنواحي الفنية التي تتضمنها حيث اخذ بعين الاعتبار السرعة والايقاع الحركي والتدريب العقلي في نفس السرعة وعامل الزمن حيث ان تصور الاداء دون التركيز على السرعة المطلوبة لايسهم في ايجاد الميزات التي تعمل على التحكم الذاتي .

بينما استخدمت المجموعة الضابطة التدريب المهاري فقط وبالطريقة المتبعة (التقليدية) في الكلية وبنفس المعدل والفترة الزمنية ونفس المكان وتحت اشراف الباحثة ولم يكن هناك أي اختلاف بين المجموعتين سوى في الجزء الخاص بالتدريب الفعلي المصاحب للتدريب المهاري.

3-6_ القياس البعدي

تم اجراء القياس البعدي في 2008/12/8 للمجموعة الضابطة والتجريبية للحصول على الدرجات المعبرة عن مدى تطور بعض متغيرات الادراك الحسي الحركي (الاحساس بتقدير عامل الزمن والاحساس بالشدّة العضلية) على الحركات الاساس لبساطة الحركات الارضية واثره على تحسين مستوى الاداء المهاري لطالبات الكلية وبنفس شروط القياس القبلي.

3-7_ الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التالية:

- الوسط الحسابي. الانحراف المعياري. اختبار (ت) للعينات المستقلة وغير المستقلة⁽¹⁾ .

الباب الرابع

4- عرض النتائج ومناقشتها

(1) وديع ياسين التكريتي وحسن احمد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية في المجال الرياضي ، جامعة الموصل ، 1996 .

1-4 عرض النتائج

الجدول (2) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (ت) ودالاتها بين القياسين (القبلي والبعدي) لمتغيرات الدراسة (الاحساس بتقدير الزمن - الاحساس بتقدير الشدة العضلية-المستوى المهاري للحركات الاساس لبساط الحركات الارضية) للمجموعة الضابطة.

جدول (2)

يبين م عنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المعنوية	قيمة(ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
		ع ±	س-	ع ±	س-	
معنوي	4.044	0.64	8.71	0.98	9.62	الاحساس بالزمن (ثانية)
غير معنوي	1,66	1.91	38.6	2.21	40.1	الاحساس بالقوة العضلية(نيوتن)
معنوي	5.413	1,75	5,54	2,32	3,01	الاداء المهاري/درجة

*قيمة(ت) الجدولية 2.056 عند مستوى معنوية (0.05) ودرجة حرية (28-2)

من الجدول (2) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (26) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من متغيرات الاحساس بالزمن ومستوى الاداء المهاري على بساط الحركات الارضية وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية عند نفس المستوى لعامل الاحساس بتقدير الشدة العضلية.

جدول (3)

يبين معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القياس القبلي	القياس البعدي	قيمة(ت)	المعنوية
-----------	---------------	---------------	---------	----------

	المحسوبة	ع ±	س-	ع ±	س-	
معنوي	2.98	0.95	9.11	1.02	9.9	الاحساس بالزمن (ثانية)
معنوي	3.3	1.19	39.13	2.93	41.11	الاحساس بالقوة العضلية (نيوتن)
معنوي	8.274	2.431	7.54	1.891	2.94	الاداء المهارى للحركات الارضية

* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2-28)=2.56
من الجدول (3) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (الاحساس بالقوة والزمن والاداء المهارى) ، ولصالح البدي .

جدول (4)

يبين معنوية الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث

المعنوية	قيمة(ت) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المتغيرات
		ع ±	س-	ع ±	س-	
معنوي	3.023	0.95	9.11	0.64	8.71	الاحساس بتقدير الزمن (ثانية)
معنوي	2.67	1.19	39.13	1.91	38.6	الاحساس بالقوة العضلية (نيوتن)
معنوي	4.817	2.43	7.51	1.751	5.52	الاداء المهارى/درجة

* قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2-28)=2.56
من الجدول (4) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في القياس البدي لمتغيرات الدراسة ولصالح التجريبية .

2-4 مناقشة نتائج البحث

يتضح من الجدول (2،3) انه يوجد فرق دال احصائيا بين القياس القبلي والقياس البدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتائج الاحساس بتقدير عامل الزمن ويعزى ذلك الى ان جميع

افراد العينة يتعاملون مع الزمن بكل نشاط يؤدونه خلال مجريات حياتهم اليومية وحتى في تطبيق البرنامج نفسه ولا يشترط تعاملهم مع الاحساس بتقدير القوة في كل النشاطات مما يجعل عامل الاحساس بتقدير الزمن ضروري خلال الحياة اليومية ومتطلب اكثر من الاحساس بالقوة.

تميزت المجموعة التجريبية عن الضابطة في نتائج الاحساس بتقدير عامل الزمن وتدعم نتائج هذه الدراسة اهمية كل من التدريب المهاري والتدريب العقلي للمصاحب للتدريب المهاري في تطوير الاحساس بتقدير عامل الزمن ويتفق هذا مع ما اشار اليه روبرت نايدفر . " ان الرياضيين الجيدين واثناء التدريب على اداء المهارات عقليا (ذهنيا) في اية لعبة من الالعاب والتي تتطلب وقتا معيناً يكونون اكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه المهارة الحركية أي انهم اكثر قرباً من الوقت الحقيقي للاداء المهاري" (1).

ويؤكد ذلك كلارك " ان درجة اتقان المهارات الحركية مرتبط بالكفاية العقلية والتدريب المهاري معا" (2).

ويتضح من عرض النتائج وتحليلها تقدم مستوى اداء المجموعة التجريبية عن الضابطة أي ان برنامج التدريب العقلي اعطى تأثيراً ايجابياً على مستوى الاداء المهاري للطلقات على المهارات الاساسية لبساط الحركات الارضية ويعزى ذلك الى ان حركات الجمناستك تحتاج الى قدرات عقلية خاصة بجانب القدرات الحركية ، حيث ان التدريب العقلي يسمح بتحليل المجموعات العضلية المستخدمة وتحليل الاجزاء التي تتكون منها المهارة الحركية حيث يتم التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي مما يؤدي الى الوصول الى افضل النتائج .

ان تميز المجموعة التجريبية عن الضابطة في المتغيرات السابقة يرجع الى تأثير الانتظام في تطبيق برنامج التدريب العقلي للمصاحب للتدريب كالمهاري ، ويتفق هذا مع ما اشار اليه روبرت نايدفر ، من " ان الوقت الذي يستغرقه الرياضي في اداء المهارة عقليا ضمن الوقت الحقيقي يعد جزءاً مهماً

(1) روبرت نايدفر ، دليل الرياضيين لتدريب الذهني ، ترجمة الدكتور محمد رضا ابراهيم واخرون ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، 1990.

(2) Clark L. V., Effect of Mental practice on the Development of a certain & motor skill. Research Quarterly, 1960

واساسيا لتقدير مستوى الانجاز العالي و ان التصور الذهني يزيد من السيطرة على التوقيت وعمل العضلات في الوقت المناسب وبسلسلة صحيحة خلال الاداء⁽¹⁾ .

كما يوضح الجدول (4) ايضا وجود فرق دال احصائيا بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاحساس بتقدير القوة العضلية لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه كل من اسامة كامل ، بلكن ، هال ، كارين ، من " ان اداء هذه المهارة⁽²⁾ فان حالة الترابط الذهني والبدني وتركيز الانتباه تؤدي الى حالة السيطرة على الشد العضلي الزائد وخاصة توتر العضلات المضادة لتنفيذ المهارة الحركية ، وتساهم الحواس كلها بالفعل الحركي وان البناء الحركي للانسان مرتبط بالشعور العضلي . ويذكر ماوس " ان الحاسية الحركية تخبرنا بوضوح عن وضع وشكل حركات اعضاءنا وحول عمليات الشد التي تتم بالعضلات عند اداء حركة ما⁽³⁾ . كما ان تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة يسمح للطالبة بتحليل لمجموعات العضلية العاملة وتحليل الوحدات الحركية التي تتكون منها المهارة الحركية .

الباب الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. التدريب العقلي له تاثير مباشر على مستوى الاداء المهاري للحركات الارضية في الجسمناستك.
2. التدريب العقلي ذات اهمية كبيرة في تطوير متغيرات الادراك الحس حركي بتقدير عامل الزمن ، والاحساس بالقوة العضلية.
3. ان برنامج Misomo ذو تاثير فعال في تطوير الادراك الحس حركي في لعبة الجسمناستك.

5-2 التوصيات والمقترحات

(1) روبرت نايدفر ، دليل الرياضيين لتدريب الذهني ، ترجمة الدكتور محمد رضا ابراهيم وآخرون ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، 1990.

(2) اسامة كامل رابت ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990، ص57-59.

(3) Mahews, Donald. K., Measurement in physical Education. West Washington, W. R. Sounders company, 1978.

في حدود هذه الدراسة توصي الباحثة :

1. باهمية استخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري قبل الاداء للمهارات الحركية في الجمناستك لما له من اهمية في تطوير متغيرات الادراك الحس حركي.
2. ضرورة استخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري قبل الاداء المهاري في حركات الجمناستك في ضوء ما يسمى بالحر كات المغلقة لما له من اهمية في رفع مستوى الاداء المهاري والرقى به.
3. ضرورة القيام بدراسات مشابهة على التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في الرياضات الاخرى وخاصة الجماعية منها.
4. القيام بدراسات مشابهة على التدريب العقلي المصاحب للتدريب على المتغيرات الاخرى للادراك الحس الحركي.

المصادر العربيّة والاجنبيّة

- ◀ احمد محمد خاطر واخرن ، دراسات في التعلم الحركي ، دار المعارف ، الاسكندرية ، 1987 .
- ◀ اسامة كامل رابت ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990، ص57-59.
- ◀ روبرت نايدفر ، دليل الرياضيين لتدريب الذهني ، ترجمة الدكتور محمد رضا ابراهيم واخرون ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، 1990.
- ◀ سعيد جلال ومحمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992.
- ◀ محاسن ونجوى عبد الفتاح اسماعيل ، تاثير برنامج للتدريب ال عقلي على رفع مستوى اداء الحركة الانبساطية (الطنن) في مادة المبارزة ، جامعة حلوان ، علوم وفنون دراسات وبحوث الملجد الثالث ، العدد الثاني ، ابريل 1991.
- ◀ محمد ابراهيم شحاته ، دليل الجميز الحديث ، دار المعارف ، 1981.
- ◀ وديع ياسين التكريتي وحسن احمد العبيدي ، الت تطبيقات الاحصائية في المجال الرياضي ، جامعة الموصل ، 1996.
- Bouchrnann, G., International Course for Coaches (Gymnastics DHFK), Leipzig, 1927

- Clark L. V., Effect of Mental practice on the Development of a certain & motor skill. Research Quarterly, 1960
- Corbin, C. B. (1972), Mental practice, W. P. Morgan (Ed.), Ergogenic aids and muscular performance (pp. 93-118). New York: Academic Press
- Keele, S. W., Hawkins, H. L. (1982), Exploration of individual differences, relevant, to high level skill, Journal of Motor Behavior, 14, 2-23.
- Mahews, Donald. K., Measurement in physical Education. West Washington, W. R. Saunders company, 1978.
- Masimo, J., international Cyamst-Santa Monica: Sandly Sport-March, 1978.
- McGraw-Hill, 1972
- Orlick, T. D. (1986), psyching for sport: Mental training for athletes, CHampaign, IL: Leisure Press.
- Richardson program Abstracts, World Congress in Sport Psychology Copenhagen, Denmark, June, 1985
- Richardson, A., Mental practice a review and Discussion Res-Quart, Vol., 38, No. 2, 1966.
- Rushall P. S., Coaching, Athletics, and psychology, New York:

الملاحق

ملحق (1)

اختبار القوة للاحساس بالشدة العضلية

الغرض من الاختبار :

لقياس القوة للاحساس بالشدة العضلية

الادوات المستخدمة:

يستخدم في هذا الاختبار جهاز الديناموميتر

طريقة الاداء:

يطلب من الطالبة اولاً ان تنظر الى الجهاز وتقوم بتشغيله (من اجل فحص الجهاز واخذ الاحساس عليه) ثم تقوم الطالبة بتشغيله مسجلاً اقصى قوة ممكنة 100% للقبضة ويكرر ذلك عدة مرات ثم يطلب منها عند قوة 50% من القوة القصوى للقبضة مكررة ذلك عدة مرات ثم يطلب منها تحديد القوة عند 20 نيوتن ، وعند قوة 30 نيوتن ، وعند قوة 40 نيوتن، وعند قوة 50 نيوتن ، وتكرر ذلك عدة مرات بالنسبة لكل قوة على حدة مع النظر في كل محاولة.
المرحلة الثانية طريقة الاداء:

يطلب من الطالبة عند تنفيذ الاختبار ان تقوم باداء الاختبار دون النظر الى الجهاز (من وضع الوقوف النظر اماما الايدي على كامل امتدادها ملاصقة للجسم) تقوم بتشغيل الجهاز وايقافه عند 30 نيوتن ، تكرر ذلك ثلاث محاولات متتالية وتسجل نتيجة كل محاولة على حدة .
طريقة التسجيل :

تسجل الرقم الذي يصل إليه مؤشر الجهاز عند تحديد القوة النسبية للاحساس بالشدة العضلية عند قوة 30 نيوتن .

لقد تم تحليل نتائج الاختبار بحساب مقدار الخطأ في كل محاولة ، ثم متوسط مقدار الخطأ في المحاولات الثلاث ثم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة من مجموعتي البحث .

ملحق (2)

اختبار الاحساس بتقدير الزمن

الغرض من الاختبار :

قياس الاحساس بتقدير الزمن

الادوات المستخدمة :

الساعة الميقاتية Stop Watch

طريقة الاداء: