

## تأثير الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملى على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز

\*م.أ.د/ أحمد السيد أحمد محمد رجب

### المقدمة ومشكلة البحث:

يتطلب التفوق فى المجال الرياضى التكامل بين العقل والجسم حيث يؤدي هذا التكامل إلى تدفق الطاقة البدنية والعقلية فى اتجاه واحد حتى يستطيع اللاعب الاستفادة من أقصى طاقاته من تحقيق الأهداف المرجوة ، ولكى يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة فى قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماماً ، حيث أن لاعبي المستويات العليا يعرفون بالتأكيد أن مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلى والجانب البدنى.

ويذكر أسامة راتب (٢٠٠٤) أن سر التفوق فى المنافسات الرياضية يعتمد أساساً على مدى استفادة الرياضى من قدراته العقلية بجانب قدراته البدنية ، وذلك لأن الأداء الرياضى الناجح هو نتاج للقوى البدنية والعقلية، وهما كوجهى العملة لا نستطيع أن نفصل بينهما.(١٣:٧)

وقد ظهر فى مجال الإعداد النفسى العديد من المصطلحات المترادفة للإستراتيجيات العقلية MentalStrategies مثل إستراتيجيات التفكير StrategiesThinking، وإستراتيجيات التدخل المعرفى InterventionStrategies، وإستراتيجيات المنافسة CompetitiveStrategies، وإستراتيجيات التطور DevelopmentStrategies، وجميع هذه المصطلحات تدور حول معنى واحد هو محتوى النشاط العقلى الممارس قبل الأداء الحركى.(٢٢:١٦)

وتعتبر الإستراتيجيات العقلية المرحلة النهائية فى برامج التدريب العقلى بعد إتقان مرحلتى التدريب العقلى الأساسى ، والتدريب العقلى على المهارات التخصصية للنشاط الرياضى، وتتضمن محتوى النشاط العقلى الممارس والمناسب، الذى يعمل على توجيه التوتر، وزيادة الثقة بالنفس ، والقدرة على معالجة المشاكل قبل وأثناء الأداء حيث يشير محمد العريى (٢٠٠٠) أن الإستراتيجيات العقلية تتضمن جميع أنواع السلوك والأفكار منذ بداية المنافسة وحتى نهايتها، وكذلك

\*أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية بنين - جامعة الزقازيق.

مجلة بحوث التربية الشاملة - كلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق - المجلد الثالث - للنصف الأول- للأبحاث العلمية-

تأثير الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز

جميع إجراءات الإستشفاء والتهدئة التى يجب إتباعها بعد المنافسة، ويتم تحديد محتوى الإستراتيجية تبعاً لنوع النشاط الممارس، وكذلك خصائص وسمات اللاعب. (٢٢:١٦)

ويشير **روشالRushal (٢٠٠٥)** أن أهداف الاستراتيجيات العقلية للمستويات العالية تنحصر فى تقليل العوامل المشتته للانتباه ، وتقليل الضغط والتوتر للمواقف السلبية ، وتحسين وتناسق الأداء ، والقدرة على حل المشكلات فى المواقف التنافسية. (٣:٣٤)

ويذكر **محمد العربى شمعون (٢٠٠٠)** أنه يمكن تقسيم الاستراتيجيات العقلية إلى كل من استراتيجية التفكير فى الواجب المهارى ، واستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى ، واستراتيجية الكلمات المزاجية للأداء ، واستراتيجية تجزئة الأداء ، واستراتيجية التشديد النفسى ، والاستراتيجيات البديلة. (١٦ : ١٨)

وتتمثل استراتيجية التفكير فى الواجب المهارى فى إعداد محتوى للتفكير بهدف التركيز على النواحي الفنية فى الأداء مثل الدقة فى الأداء ، وسرعة الأداء الحركى مع المحافظة على المدى الحركى المطلوب ، وكذلك تقليل الشعور بالتعب ، أو الملل. (٥٤:٢٧)

وتعتبر استراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى أكثر المحددات أهمية فى تطوير الثقة بالنفس وتعزيزها ، وتوجيه التوتر نحو المنطقة المثلى ، فإذا كانت صورة الفرد عن ذاته إيجابية فهو يتمتع بالثقة الرياضية ، والأداء الجيد وأن المحاولات الذاتية للتنشيط ، والتي تستخدم استراتيجيات معرفية داخلية تعد هامة ، وفعالة فى تطوير مستوى الأداء فى الأنشطة الرياضية المختلفة تتمثل هذه الإستراتيجيات فى كلمات التشجيع أو الحث الذاتى كما تتضمن استرجاع الأحداث الإيجابية ، والخبرات السابقة الناجحة الدافعة. (٣٥ : ٣٢٤)

ويتفق كل من: **محمد العربى وماجدة إسماعيل (٢٠٠١)**، **محمد العربى وماجدة إسماعيل (٢٠٠٢)** ، و**محمد حسن علاوى (٢٠٠٢)** أن توجيه التوتر يلعب دوراً هاماً فى الوصول باللاعب إلى المستوى الأمثل للإستثارة حيث يختلف المستوى الأمثل للإستثارة تبعاً لنوع النشاط الرياضى ، ودرجة إتقان المهارات الحركية. (١٧ : ٣٢١)(١٨ : ١٩١)(١٩ : ٢١٤)

كما يضيف كل من: **موريس Morris (٢٠٠٥)**، **محمد حسن علاوى (٢٠٠٦)** أن كل لاعب قبل المنافسة لديه مستوى ابتدائى معين من الاستثارة بصورة تختلف عن اللاعب الآخر ،

وبالتالى يكون كل لاعب فى حاجة إلى تداخلات معينة لمحاولة ضبط أو تعديل مستوى استنارته بصورة فردية وفقاً للفروق الفردية للأفراد. (٢٠١:٣١) (٢٠:٣٩١)

ويعد جهاز طاولة القفز أحد أجهزة الجمباز الهامة ، وهو يختلف عن الأجهزة الأخرى حيث يتطلب الأداء عليه مهارة واحدة فقط، لذا فإنه يحتاج إلى توافر قدرات حركية وصفات بدنية خاصة حتى يستطيع اللاعب من الأداء بسهولة وسلاسة وإيقاع وجمال، وتستغرق القفزات على طاولة القفز وقتاً قصيراً من ١.٥ - ٢ ثانية من بداية الإرتقاء والدفع ثم الهبوط على الأرض، وتسمى الحركات على طاولة القفز بالحركة الوحيدة، حيث لها هدف رئيسي واحد يتحقق من خلال دورة مغلقة من ثلاث مراحل (تمهيدية - رئيسية - نهائية) وترتبط تلك المراحل بعضها ببعض (١١ : ٦١)، (١٢ : ٤٠٠)، والأداء الخاطئ لأي مرحلة من هذه المراحل السابقة يؤثر على الأداء السليم للقفزات بشكلها الكلي (٣ : ٢٦٨) ، ويشير محمد إبراهيم شحاتة وأحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٦) أن طاولة القفز من الأجهزة الهامة التي تحتاج إلى درجة عالية من الاهتمام عند تعليم المهارات أو التدريب عليها، ولذلك يجب على المدرب الاهتمام بتكثيف الإعداد البدني والفني والنفسي من خلال برامج التدريب المقتنة علمياً، وذلك للاقتصاد في الجهد والوقت أثناء التعلم ، وكذلك للارتقاء بمستوى الأداء الفني. (١٣ : ٩١)

وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته العلمية والعملية فى تدريبناشئى الجمباز بنادابالشرقية الرياض عدم قدرتهم على تحقيق مستويات فنية عالية على جهاز طاولة القفز ، وانخفاض مستوى الأداء لمهارتي (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لناشئين تحت (١٢) سنة، وهما الإجباريات المقررة على هذه المرحلة السنوية على هذا الجهاز، الأمر الذى يمثل وجود مشكلة تتطلب إيجاد الحلول العلمية المناسبة لها، ويرى الباحث أنه قد يكون أحد الأسباب التى تؤدى إلى عدم تحقيق مستويات فنية عالية على هذا الجهاز هو الضغوط النفسية التى تقع على كاهل الناشئين أثناء المنافسة الرياضية ، وعدم التركيز فى الأهداف والواجبات، وعدم القدرة على إستخدام المهارات النفسية أثناء المنافسة، علاوة على التوتر والخوف من عدم التوفيق فى الأداء أثناء المنافسات الرياضية ، بالإضافة إلى أننا نجد بعض المدربين لا يهتمون بالإعداد النفسي ، وهذا ما دعا الباحث إلى محاولة إيجاد طريقة مناسبة

لتوجيه التوتر لدى ناشئى الجمباز للمساهمة في خفض التوتر ، وتطوير مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز .

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرجعية المتخصصة فى الإستراتيجيات العقلية مثل دراسة كل من :محمد السيد مصطفى (٢٠١٠) (١٤)، سمر نبيل سباعى (٢٠١١) (٩)، وليد محمود محمد (٢٠١٤) (٢٥)، سالى السيد أحمد (٢٠١٧) (٨)، أحمد محمد محمود (٢٠١٨) (٢)، محمد محمود عزيز (٢٠٢٠) (٢٢) لاحظ أنه لا توجد دراسة علمية واحدة - فى حدود علم الباحث - تناولت التعرف على تأثير الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز مما دعا الباحث إلى دراسة تأثير إستخدام الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي على توجيه التوتر ومستوى الأداء لمهاتري (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (١٢) سنة.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

١- التعرف على تأثير إستخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) المدعمة بالأداء العملي على بعض المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلي - تركيز الإنتباه) وتوجيه التوتر لناشئى الجمباز تحت (١٢) سنة.

٢- التعرف على تأثير إستخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير في الواجب المهاري - الحديث الذاتي الإيجابي) المدعمة بالأداء العملي على مستوى الأداء الفني لمهاتري (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (١٢) سنة.

## فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث التجريبية فى بعض المهارات النفسية وتوجيه التوتر ولصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث التجريبية فى مستوى الأداء الفنى لمهارتي (الشقبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز ولصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد نسب تحسن فى القياس البعدى عن القياس القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى بعض المهارات النفسية وتوجيه التوتر ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز.

## مصطلحات البحث:

### الإستراتيجيات العقلية Mental Strategies:

هى " كيفية توظيف المهارات النفسية داخل محتوى المنافسة القادمة وكيفية وضع هذه المهارات والاستفادة منها بأقصى قدر ممكن ". (٣٤: ٣)

### إستراتيجية التفكير فى الواجب المهارى Task Specific Strategy :

هى " نشاط عقلى يعتمد على توجيه التركيز نحو مراحل الأداء الفنى والمسار الحركى لمهارة ما ويتم إستخدامها قبل الأداء الفعلى للمهارة ". (٢٤: ٣٨)

### إستراتيجية الحديث الذاتى الإيجابى Positive Self Talk Strategy:

هى " عبارات وصفية يصرح بها اللاعب داخل عقله تولد الشعور بالإستقرار الإنفعالى والعقلى لمواصلة الأداء والتحكم فى ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها ". (٢٦: ١٥٩)

### الإسترخاء Relaxation:

هو " قدرة اللاعب على التحكم والسيطرة فى أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر ". (٥: ١٢)

### التصور العقلى Mental Imagery:

هو " إعادة تكوين أو إسترجاع الخبرة الحركية فى العقل ". (٣٣: ٤٣)

### تركيز الإنتباه Concentration:

هو " تمركز بؤرة الانتباه على العلامات المرتبطة بالأداء فى البيئة المحيطة والاحتفاظ بهذا التمركز لفترة زمنية تحقق امتلاك الوعى الإدراكى المؤقت ". (٢٣ : ١٧٧ ، ١٧٨)

### التوتر Tension:

هو " درجة من الشد أو الضغط العقلى أو الانفعالى ". (١٨: ١٩١)

### الدراسات المرجعية:

أجرى محمد السيد مصطفى (٢٠١٠) (١٤) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير إستخدام بعض إستراتيجيات التفكير على تنمية المهارات النفسية وتوجيه التوتر والمستوى الرقى لمتسابقى دفع الجلة بالمدارس الثانوية الرياضية ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأشتملت العينة على عدد (٢٠) تلميذاً بالمدارس الثانوية الرياضية ، ومن أهم النتائج: فاعلية إستراتيجيات التفكير (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) فى تطوير المهارات النفسية والمستوى الرقى فى دفع الجلة.

وأجرت سمر نبيل سباعى (٢٠١١) (٩) دراسة أستهدفت التعرف على فاعلية إستخدام بعض الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) على توجيه التوتر ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لدى لاعبات الجودو، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (٢٠) لاعبة جودو، وكانت أهم النتائج : الإستراتيجيات العقلية تؤثر إيجابياً فى توجيه التوتر ومستوى أداء المهارات المركبة لدى لاعبات الجودو.

وقام وليد محمود محمد (٢٠١٤) (٢٥) بدراسة أستهدفت التعرف على فاعلية الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) لتنمية الثقة بالنفس على توجيه التوتر ومستوى أداء مهارة الإرسال فى تنس الطاولة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٠) لاعباً لتنس طاولة تحت (٢١) سنة، ومن أهم النتائج: فاعلية

تأثير الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز

إستخدام الإستراتيجيات العقلية فى تنمية الثقة بالنفس وتوجيه التوتر ومستوى أداء مهارة الإرسال فى تنس الطاولة.

وأجرت **سالى السيد أحمد (٢٠١٧)** (٨) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير بعض إستراتيجيات التفكير على الثقة الرياضية ودقة أداء الضربات المستقيمة لناشئات الإسكواش، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (١٠) ناشئات اسكواش تحت (١٥) سنة ، ومن أهم النتائج : تؤثر إستراتيجيات التفكير تأثيراً إيجابياً على الثقة الرياضية ودقة أداء الضربات المستقيمة لناشئات الإسكواش.

وقام **أحمد محمد محمود (٢٠١٨)** (٢) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير بعض الإستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئى الكاراتية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد (٣٠) ناشئى كاراتية ، وكانت أهم النتائج : الإستراتيجيات العقلية لها تأثير إيجابي دال إحصائياً فى تحسين المهارات النفسية ، وحالة قلق المنافسة ، ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئى الكاراتية.

كما أجرى **محمد محمود عزيز (٢٠٢٠)** (٢٢) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير إستخدام الإستراتيجيات العقلية على تنمية المهارات النفسية ومستوى أداء الإرسال فى التنس، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) طالباً بالفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية ، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المهارات النفسية ومستوى أداء الإرسال فى التنس لصالح القياس البعدي.

### الإستفادة من الدراسات المرجعية:

- تحديد المنهج المستخدم فى البحث ، وطريقة إختيار العينة وشروط تجانسها.
- تحديد الإختبارات البدنية والنفسية المناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية.
- تحديد كيفية تقييم مستوى الأداء الفنى على طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (١٢) سنة.
- تحديد محتوى برنامج الإستراتيجيات العقلية والزمن الأنسب لتطبيقها.

تأثير الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز

- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لبيانات البحث.

- أستفاد الباحث من نتائج هذه الدراسات عند تفسير ومناقشة نتائج البحث.

## إجراءات البحث:

### منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإستخدام القياسين القبلي والبعدي، وذلك لمناسبته لطبيعة البحث الحالى.

### مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من ناشئى الجمباز تحت (١٢) سنة، والبالغ عددهم (٢٠) ناشئاً تابعين للأندية الرياضية التالية: نادى الشرقية الرياضى ، ونادى التوفيقية الرياضى والمسجلين بسجلات الإتحاد المصرى للجمباز فى الموسم التدريبي ٢٠٢٠/٢٠٢١ ، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الجمباز تحت (١٢) سنة، وقد بلغ عددهم (١٠) ناشئين بنسبة مئوية قدرها (٥٠.٠٠%) ، كما تم اختيار عدد (١٠) ناشئين جمباز تحت (١٢) سنة كعينة إستطلاعية لتقنين الإختبارات البدنية والنفسية قيد البحث.

وتم حساب إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - الذكاء) والقدرة العضلية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين) ، وبعض المهارات النفسية ومستويات التوتر العضلى، ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (١٢) سنة، والجداول (١)، (٢)، (٣) توضح ذلك.

#### جدول (١)

إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى معدلات النمو  
(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي - الذكاء) ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
السن	سنة	١١.٢٠	٠.٦٢	١١.٠٠	٠.٩٧
الطول	سم	١٣٩.٥٠	٤.٩١	١٣٨.٠٠	٠.٩٢
الوزن	كجم	٣٥.٧٥	٣.٢٥	٣٥.٠٠	٠.٦٩
العمر التدريبي	سنة	٥.٩٠	٠.٧٧	٥.٧٠	٠.٧٨
الذكاء	الدرجة	٤٢.٥٠	٥.٣١	٤١.٠٠	٠.٨٥

تأثير الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$  فى معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى - الذكاء) مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث ، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

جدول (٢)  
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى القدرة العضلية  
ومستوى الأداء على جهاز طاولة القفز قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى	متر	١.٤٥	٠.١٨	١.٤٠	٠.٨٣
القدرة العضلية للرجلين على المحور الراسى	سم	٣٣.٢٠	٣.٨٢	٣٢.٠٠	٠.٩٤
القدرة العضلية للذراعين	متر	٣.٩٥	٠.٦٦	٣.٧٥	٠.٩١
مستوى الأداء على طاولة القفز	درجة	٨.٢٠	٠.٧٩	٨.١٠	٠.٣٨

يتضح من الجدول رقم (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء إنحصرت ما بين  $(\pm 3)$  فى القدرة العضلية (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين) ومستوى الأداء على جهاز طاولة القفز، مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث ، وخلوها من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية.

جدول (٣)  
إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى المتغيرات النفسية قيد البحث = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الإلتواء
المهارات النفسية: القدرة على الإسترخاء	الدرجة	٣٥.٦٠	٤.٢٩	٣٤.٥٠	٠.٧٧
التصور العقلى	الدرجة	٦٩.٥٠	٦.٣٣	٦٨.٠٠	٠.٧١
تركيز الإنتباه	الدرجة	٨.٢٠	١.٧٥	٨.٠٠	٠.٣٤
مستويات التوتر العضلى: المجموعة العضلية الأولى	الدرجة	٩.٩٠	٢.٧٣	٩.٥٠	٠.٤٤
المجموعة العضلية الثانية	الدرجة	٢١.٠٠	٣.٥١	٢٠.٠٠	٠.٨٥
المجموعة العضلية الثالثة	الدرجة	١٧.٥٠	٣.٠٤	١٧.٠٠	٠.٤٩
المجموعة العضلية الرابعة	الدرجة	١٨.٨٠	٣.١٦	١٨.٠٠	٠.٧٦
المجموع الكلى للبطاقة	الدرجة	٦٧.٢٠	١٢.٤٤	٦٤.٥٠	٠.٦٥

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيم معاملات الإلتواء للمهارات النفسية ومستويات التوتر العضلى (قيد البحث) تنحصر ما بين  $(\pm 3)$  مما يشير إلى إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى علم النفس الرياضى (٤)، (٥)، (٦)، (٧)، (١٥) والدراسات المرجعية (٢)، (٨)، (٩)، (١٤)، (٢٢)، (٢٥) وذلك

تأثير الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمناز

لتحديد المهارات النفسية المرتبطة بمستوى الأداء الفني على طاولة القفز ، وفى ضوء ذلك تم تحديد الإختبارات النفسية والعقلية التالية :

أولاً : الإختبارات النفسية والعقلية : ملحق (١)

١- مقياس القدرة على الإسترخاء. إعداد/ علاوى (٢٠٠٢). (١٩: ٢١٥)

٢- مقياس التصور العقلى. إعداد/ محمد العربى وماجدة إسماعيل (١٩٩٦) (١٥: ٣٤٣ - ٣٥٠)

٣- إختبار شبكة التركيز. إعداد/ محمد العربى شمعون (١٩٩٦) (١٥: ٣٨٩ - ٣٩١)

٤- بطاقة مستويات التوتر العضلى. إعداد/ محمد العربى وماجدة إسماعيل (١٩٩٦)

(٢٨٠: ٢٨١)

٥- إختبار الذكاء المصور. إعداد / أحمد زكى صالح (١٩٨٧) (١)

ثانياً : طريقة ديفيدكاويوس David Kauss للإسترخاء. (٦: ١٦٧) ملحق (٢).

ثالثاً: الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (٣)

١- إختبار الوثب العريض من الثبات. ٢- إختبار الوثب العمودى من الثبات.

٣- إختبار دفع كرة طبية (١.٥) كجم.

رابعاً: تقييم مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز:

تم تقييم مستوى الأداء للإجباريات المقررة على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمناز تحت (١٢) سنة ، وهى (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) بواسطة (٥) حكامجمناز دوليين ودرجة أولى (ملحق ٤) ، وذلك بإعطاء ناشئى الجمناز درجة من (١٠) درجات أى (٥) درجات لكل مهارة ، على أن يتم إستبعاد الدرجتين الكبرى والصغرى ويتم الإبقاء على الدرجتين الباقيتين على أن يؤخذ متوسطهما.

خامساً : الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلى للجسم بالسنتيمتر.

- ميزان طبى معايير لقياس الوزن بالكيلوجرام.

- جهاز طاولة القفز ومراتب. - شريط قياس بالسنتيمتر.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للإختبارات قيد البحث:

أ- معامل الصدق:

أستخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مجموعة مميزة مهارياً (١٠) ناشئين جمباز تحت (١٢) سنة من نادى التوفيقية الرياضى، والأخرى مجموعة غير مميزة مهارياً (١٠) ناشئين جمباز تحت (١٢) سنة تم إختيارهم عمدياً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وتم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية والنفسية والذكاء قيد البحث، والجدول رقم (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية والنفسية والذكاء قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة ن = ١٠		المجموعة المميزة ن = ١٠		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*٣.٧٥	٠.١١	١.٤٠	٠.٠٥	١.٥٥	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى
*٢.٨١	٢.٩٦	٣١.٥٠	٢.١١	٣٤.٩٠	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى
*٢.٤٥	٠.٤١	٣.٩٠	٠.٣٧	٤.٣٥	متر	القدرة العضلية للذراعين
						المهارات النفسية:
*٢.٦٤	٢.٥١	٣٥.٠٠	١.٩٦	٣٧.٨٠	الدرجة	القدرة على الإسترخاء
*٢.٥١	٤.٠٣	٦٨.٢٠	٣.٢٢	٧٢.٥٠	الدرجة	التصور العقلى
*٢.٨٧	١.٣٩	٨.١٠	١.٢٧	٩.٩٠	الدرجة	تركيز الإنتباه
*٣.٠١	٢.٩٦	٤٠.٧٠	٢.٥١	٤٤.٦٠	الدرجة	الذكاء
						مستويات التوتر العضلى:
*٢.٦٢	٢.٢٤	٩.٨٠	١.٦١	١١.٩٠	الدرجة	المجموعة العضلية الأولى
*٢.٥٩	٢.٥١	٢٠.٥٠	١.٤٤	٢٣.٠٠	الدرجة	المجموعة العضلية الثانية
*٢.٨٥	٢.٠٣	١٧.٢٠	١.٩٢	١٩.٨٠	الدرجة	المجموعة العضلية الثالثة
*٣.٢٤	١.٩١	١٨.٤٠	١.٧٥	٢١.٢٠	الدرجة	المجموعة العضلية الرابعة
*٢.٨٣	٨.٤٦	٦٥.٩٠	٥.٢٨	٧٥.٩٠	الدرجة	المجموع الكلى للبطاقة

قيمة " ت " الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٢.١٠١ \* دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية والنفسية والذكاء قيد البحث ، ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلي صدق الاختبارات لما وضعت من أجله.

## ب- معامل الثبات:

للتأكد من معامل ثبات الاختبارات البدنية والنفسية والذكاء قيد البحث قام الباحث باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه **Test Re-Test** على أفراد العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية قوامها (١٠) ناشئين جمباز تحت (١٢) سنة، وقد أعتبر الباحث قياسات الصدق كتطبيق أول للثبات، وقد تم إعادة التطبيق بفواصل زمنية قدره (١٠) أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)  
معامل الثبات للاختبارات البدنية  
والنفسية والذكاء قيد البحث ن = ١٠

معامل الثبات	التطبيق الثانى		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
* ٠.٨٢٩	٠.١٤	١.٤٥	٠.١١	١.٤٠	متر	القدرة العضلية للرجلين على المحور الأفقى
* ٠.٧٩٤	٢.٦٢	٣١.٧٠	٢.٩٦	٣١.٥٠	سم	القدرة العضلية للرجلين على المحور الرأسى
* ٠.٨٥١	٠.٤٥	٤.٠٠	٠.٤١	٣.٩٠	متر	القدرة العضلية للذراعين
* ٠.٧٧٧	٢.٧٩	٣٥.٥٠	٢.٥١	٣٥.٠٠	الدرجة	المهارات النفسية: القدرة على الإسترخاء
* ٠.٧٤٩	٣.٤١	٦٩.٠٠	٤.٠٣	٦٨.٢٠	الدرجة	التصور العقلى
* ٠.٨٣١	١.٢٨	٨.٢٠	١.٣٩	٨.١٠	الدرجة	تركيز الإنتباه
* ٠.٧٩٥	٢.٧٣	٤١.٠٠	٢.٩٦	٤٠.٧٠	الدرجة	الذكاء
* ٠.٨٠١	٢.١٩	١٠.٠٠	٢.٢٤	٩.٨٠	الدرجة	مستويات التوتر العضلى: المجموعة العضلية الأولى
* ٠.٧٦٣	٢.٣٨	٢١.٠٠	٢.٥١	٢٠.٥٠	الدرجة	المجموعة العضلية الثانية
* ٠.٨١٢	٢.١١	١٧.٦٠	٢.٠٣	١٧.٢٠	الدرجة	المجموعة العضلية الثالثة
* ٠.٧٥٩	١.٧٤	١٨.٩٠	١.٩١	١٨.٤٠	الدرجة	المجموعة العضلية الرابعة
* ٠.٧٨٤	٨.١٩	٦٧.٥٠	٨.٤٦	٦٥.٩٠	الدرجة	المجموع الكلى للطاقة

قيمة "ر" الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٥) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة كانت أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى ثبات الاختبارات قيد البحث.

## برنامج الاستراتيجيات العقلية المقترح :

### أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح للاستراتيجيات العقلية إلى :

#### ١- تحسين بعض المهارت النفسية الأساسية

أ- الاسترخاء العضلى والعقلى.

ب- التصور العقلى.

ج- تركيز الانتباه.

د- توجيه التوتر.

#### ٢- تحسين مستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز.

### أسس وضع برنامج الاستراتيجيات العقلية:

- أن يتناسب البرنامج مع مستوى الناشئين من حيث السن ومستوى الأداء البدنى والفنى.

- أن يراعى البرنامج الشمول والسهولة والمرونة ، وأن يبدأ من السهل إلى الصعب.

- أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين الناشئين.

- الانقباض والإنبساط للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العضلى.

- استخدام الربط بين الرموز ، رمز الشهيق ، الزفير ، الحجرة العقلية للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العقلى .

- استخدام أبعاد التصور العقلى العام عن طريق التصور العقلى متعدد الأبعاد للوصول إلى أفضل النتائج.

- استخدام أسلوب الانتباه (تركيز - تحويل - ثبات).

- استخدام الاستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - مهارات الحديث الذاتى الإيجابى) للوصول إلى أفضل النتائج .

### المحاور والأبعاد الرئيسية للبرنامج :

يتكون برنامج الاستراتيجيات العقلية من عدة محاور وأبعاد رئيسية وهى :

#### - المحور الأول : المهارات النفسية الأساسية:

وتتضمن المهارات النفسية الأساسية عدة أبعاد وهى :

البعد الأول : الاسترخاء العضلى.

البعد الثانى : الاسترخاء العقلى.

البعد الثالث : التصور العقلى العام.

البعد الرابع : التصور العقلى متعدد الأبعاد.

البعد الخامس : تركيز الانتباه.

#### - المحور الثانى : المهارات النفسية الخاصة بجهاز طاولة القفز:

ويشمل بعدين أساسيين هما التالية :

البعد الأول : المتطلبات العقلية بجهاز طاولة القفز.

البعد الثانى : تطبيقات المهارات النفسية بجهاز طاولة القفز.

#### - المحور الثالث : الاستراتيجيات العقلية قيد البحث:

ويشتمل على استراتيجيتين وهما:

- استراتيجية التفكير فى الواجب المهارى.

- استراتيجية الحديث الذاتى الايجابى.

#### المدة الزمنية للبرنامج :

تم تحديد مدة البرنامج (٨) أسابيع بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا ، وبمعدل (٢٥) دقيقة لكل جلسة تدريبية ، وبلغ زمن تدريب المهارات النفسية والاستراتيجيات العقلية فى البرنامج ككل (٨٨٨) دقيقة ، الجدول رقم (٦) يوضح ذلك:

تأثير الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز

جدول (٦)

التوزيع الزمنى لبرنامج الاستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي

المحاور	الأبعاد	الزمن الكلى للمحاور	الزمن الكلى للبرنامج
المهارات النفسية الأساسية	الإسترخاء العضلى	٢٥ق	٦٠٠ق
	الإسترخاء العقلى		
	التصور العقلى العام		
	التصور العقلى متعدد الأبعاد		
	تركيز الانتباه		
	المتطلبات العقلية لجهاز طاولة القفز		
المهارات النفسية الخاصة بجهاز طاولة القفز	تطبيقات المهارات النفسية	١٢ق	٢٨٨ق
	التفكير فى الواجب المهارى		
الاستراتيجيات العقلية	الحديث الذاتى الإيجابى	٨٥ق	٢٠٤٠ق
	أداء مجموعة من التدريبات البدنية والفنية على جهاز طاولة القفز.		

يتضح من الجدول رقم (٦) أن تدريب المهارات النفسية الأساسية وتدريب المهارات النفسية الخاصة بجهاز طاولة القفز أستغرق عدد (٢٤) وحدة تدريبية ، وكذلك أستغرق تدريب الاستراتيجيات العقلية عدد (١٢) وحدة تدريبية، كما بلغ إجمالى زمن تدريبات المهارات النفسية الخاصة بجهاز طاولة القفز (٦٠٠) دقيقة ، وقد أستغرق إجمالى زمن تدريب الاستراتيجيات العقلية قيد البحث (٢٨٨) دقيقة ، وبهذا يصبح الزمن الكلى للبرنامج (٨٨٨) دقيقة ، كما بلغ زمن تنفيذ الوحدات التدريبية البدنية والفنية مدة (٨٥) ق للوحدة التدريبية بإجمالى أزمنة (٢٠٤٠) ق وقام الباحث بعرض محتوى برنامج الاستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي على مجموعة من أساتذة تدريب الجمباز وعلم النفس الرياضى بكليات التربية الرياضية ملحق (٥).

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠٢٠/١٠/٨ وحتى ٢٠٢٠/١٠/١٠ وفقاً للترتيب التالى:

الخميس الموافق ٢٠٢٠/١٠/٨: قياس المتغيرات النفسية قيد البحث.

السبت الموافق ٢٠٢٠/١٠/١٠: تقييم مستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (١٢) سنة.

## تطبيق برنامج الاستراتيجيات العقلية المقترح:

تم تطبيق محتوى الاستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي (ملحق ٦) على أفراد عينة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠٢٠/١٠/١٢ وحتى ٢٠٢٠/١٢/٦، ولمدة (٨) أسابيع ، بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الأسبوع الواحد بنادى الشرقية الرياضى.

## القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات النفسية قيد البحث بمستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز فى الفترة من ٢٠٢٠/١٢/٨ إلى ٢٠٢٠/١٢/١٠ بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

## الأساليب الإحصائية قيد البحث:

وقد تضمنت خطة المعالجة الإحصائية للبيانات الأولية الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابى. - الإنحراف المعياري.
- الوسيط. - معامل الإلتواء.
- معامل الارتباط البسيط. - إختبار "ت".
- نسب التحسن %.

## عرض ومناقشة النتائج:

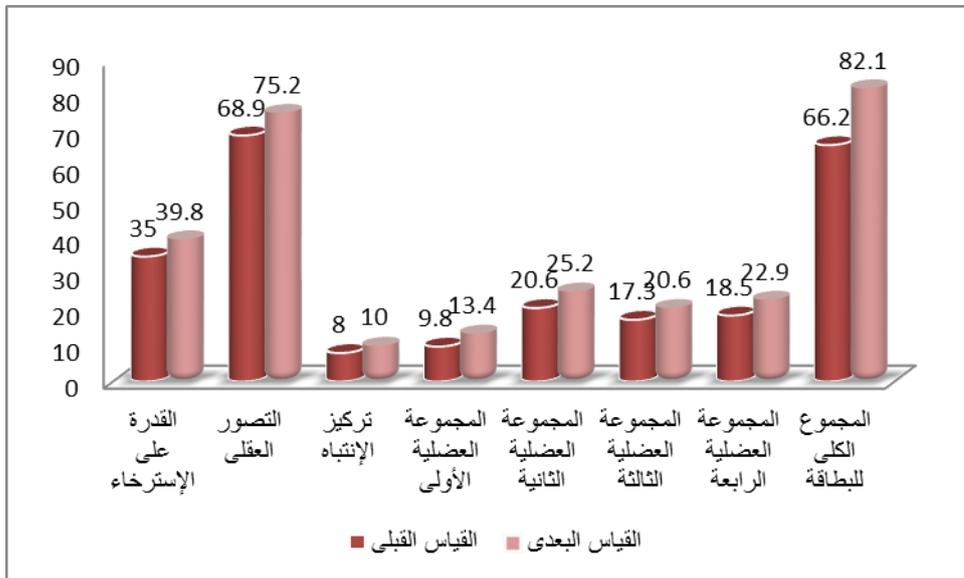
أولاً: عرض النتائج الفرض:

جدول (٧)  
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية  
فى المهارات النفسية ومستويات التوتر العضلى قيد البحث  
ن = ١٠

قيمة "ت"	القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
*٢.٨٢	٣.٦٤	٣٩.٨٠	٣.٩٧	٣٥.٠٠	الدرجة	المهارات النفسية: القدرة على الإسترخاء
*٢.٥٩	٥.٠١	٧٥.٢٠	٥.٦٤	٦٨.٩٠	الدرجة	التصور العقلى
*٣.٢٧	١.٢٩	١٠.٠٠	١.٤١	٨.٠٠	الدرجة	تركيز الإنتباه
*٣.٩٦	١.٧١	١٣.٤٠	٢.٢٥	٩.٨٠	الدرجة	مستويات التوتر العضلى: المجموعة العضلية الأولى
*٣.٥٢	٢.٦٤	٢٥.٢٠	٣.١٩	٢٠.٦٠	الدرجة	المجموعة العضلية الثانية
*٢.٧٧	٢.٣٨	٢٠.٦٠	٢.٨٦	١٧.٣٠	الدرجة	المجموعة العضلية الثالثة
*٣.٤١	٢.٥٩	٢٢.٩٠	٣.٠١	١٨.٥٠	الدرجة	المجموعة العضلية الرابعة
*٣.٤٢	٨.٩٣	٨٢.١٠	١١.١٧	٦٦.٢٠	الدرجة	المجموع الكلى للبطاقة

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المهارات النفسية ومستويات التوتر العضلى (قيد البحث) لصالح القياس البعدى.



الشكل رقم (١)  
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية  
فى المهارات النفسية ومستويات التوتر العضلى قيد البحث

جدول (٨)  
دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث

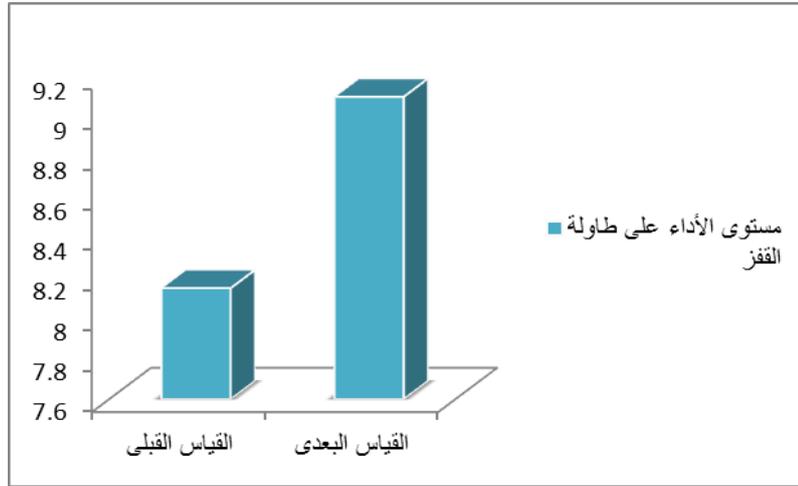
تأثير الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز

الأساسية فى مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز ن = ١٠

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
مستوى الأداء على طاولة القفز	درجة	٨.١٥	٠.٧١	٩.١٠	٠.٤٨	* ٣.١٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٦٢ \* دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الأداء الفني لمهارتي (الشقبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدى.



الشكل رقم (٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز

جدول (٩)

نسب تحسن القياس البعدى عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المهارات النفسية ومستويات التوتر العضلى قيد البحث

المتغيرات	أفراد عينة البحث الأساسية ن = ١٠	
	بعدى	قبلى
المهارات النفسية:		
القدرة على الإسترخاء	٣٩.٨٠	٣٥.٠٠
التصور العقلى	٧٥.٢٠	٦٨.٩٠
تركيز الإنتباه	١٠.٠٠	٨.٠٠
مستويات التوتر العضلى:		
المجموعة العضلية الأولى	١٣.٤٠	٩.٨٠
المجموعة العضلية الثانية	٢٥.٢٠	٢٠.٦٠
المجموعة العضلية الثالثة	٢٠.٦٠	١٧.٣٠
المجموعة العضلية الرابعة	٢٢.٩٠	١٨.٥٠
المجموع الكلى للبطافة	٨٢.١٠	٦٦.٢٠

تأثير الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملى على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز

يتضح من الجدول رقم (٩) وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المهارات النفسية ومستويات التوتر العضلى قيد البحث بنسبة مئوية تراوح قدرها ما بين (٩.١٤% - ٣٦.٧٣%).

#### جدول (١٠)

نسبة تحسن القياس البعدي عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز

المتغير	أفراد عينة البحث الأساسية		ن = ١٠
	قبلى	بعدي	
مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز	٨.١٥	٩.١٠	%١١.٦٦

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود نسبة تحسن فى القياس البعدي عن القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز بنسبة قدرها (١١.٦٦%).

#### ثانياً: مناقشة النتائج :

##### أ- مناقشة نتائج الفرض الأول:

أشارت نتائج الجدول رقم (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية فى المهارات النفسية ومستويات التوتر العضلى (قيد البحث) لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحث التحسن الذى طرأ على أفراد عينة البحث الأساسية فى المتغيرات النفسية (المهارات النفسية - مستويات التوتر العضلى) إلى فاعلية الإستراتيجيات العقلية المقترحة (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) وما تضمنته من التدريب العقلى لتطوير المهارات النفسية، وتدريب على أساليب الإسترخاء لخفض وتوجيه مستوى الاستثارة إلى المستوى الأمثل، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه مصطفى باهى وسمير عبد القادر (٢٠٠٨) أن الإستراتيجيات العقلية لها تأثير إيجابى فعال فى خفض الضغوط والتوترات والقلق التى تفرضها ظروف التنافس بالإضافة إلى أهمية العمل على الإستعداد للمواقف العصيبة فى المنافسة. (٣٠:٢٤)

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: محمد السيد مصطفى (٢٠١٠) (١٤)، سمر نبيل سباعى (٢٠١١) (٩)، وليد محمود محمد (٢٠١٤) (٢٥)، سالى السيد أحمد (٢٠١٧) (٨)، أحمد محمد محمود (٢٠١٨) (٢)، محمد محمود عزيز (٢٠٢٠) (٢٢) على أهمية برامج الإستراتيجيات العقلية فى تطوير المهارات النفسية وتوجيه التوتر وزيادة الثقة بالنفس لدى لاعبي الرياضات الفردية والجماعية.

وفى هذا الصدد يشير أسامة راتب (٢٠٠١) (٤) بأنه ينبغي على الرياضيين إستخدام مختلف الطرق والأساليب والإجراءات النفسية المختلفة التى تهدف إلى توجيه التوتر الجسمى من خلال خفض الاستثارة البدنية ، كما أنه يجب إستخدام تلك الأساليب بصورة تتناسب مع نمط التوتر لدى اللاعب.

**وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على:** " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية فى بعض المهارات النفسية وتوجيه التوتر ولصالح القياس البعدى".

### **ب- مناقشة نتائج الفرض الثانى:**

أسفرت نتائج الجدول رقم (٨) عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الأداء الفنى لمهاترى (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لصالح القياس البعدى.

ويعزى الباحث التحسن فى مستوى الأداء الفنى لمهاترى (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لى أفراد عينة البحث الأساسية إلى فاعلية الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) المدعمة بالأداء العملى لمجموعة من التدريبات الفنية على جهاز طاولة القفز، والتى أسهمت فى توجيه التوتر للمستوى الأمثل مما سمح لناشئىء بسهولة تركيز الإنتباه على مراحل الأداء الفنى للمهارات قيد البحث ، وإنسيابية تصور المهارات عقلياً مما أدى إلى تحسن الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد العربى (٢٠٠٠) (١٦) أن توجيه التوتر إلى المستوى الأمثل يلعب دوراً كبيراً فى تحقيق اللاعب لمستوى الأداء المطلوب منه.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : محمد السيد مصطفى (٢٠١٠) (١٤)، سمر نبيل سباعى (٢٠١١) (٩)، وليد محمود محمد (٢٠١٤) (٢٥)، سالى السيد أحمد (٢٠١٧) (٨)، أحمد محمد محمود (٢٠١٨) (٢)، محمد محمود عزيز (٢٠٢٠) (٢٢) على أهمية برامج الإستراتيجيات العقلية فى تطوير مستوى الأداء الفنى لدى الرياضيين.

ويضيف ماك برايد Mac Bride (٢٠٠٧) أن الفرد الرياضى المتدرب تدريباً عقلياً جيداً غالباً ما يكون متمتعاً بمستويات مرتفعة من اللياقة البدنية والمهارة إضافة إلى قدرته على سرعة إتخاذ القرار ، وزيادة الثقة بالنفس لديه كما يمتلك القدرة على توزيع الجهد توزيعاً جيداً بين الأفعال الحركية المختلفة. (٢٩: ١٢)

ويتفق كل من نيجوين Nguyen (٢٠٠٣) ، مانرويك Manoryk (٢٠٠٨) أن برامج التدريب العقلي والإستراتيجيات العقلية تساعد فى تحسين مستوى الأداء الفني من خلال استخراج أقصى قدرات الفرد الرياضى البدنية والنفسية بغرض الدخول إلى عالم المنافسة الرياضية، وتحسين روح المنافسة الشريفة بين اللاعبين. (٣٢: ٢) (٣٠: ٦٣)

**وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثانى والذى ينص على:** " توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الأداء الفني لمهاتري (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز ولصالح القياس البعدي".

#### ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

أظهرت نتائج الجدول رقم (٩) وجود نسب تحسن فى القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى المهارات النفسية ومستويات التوتر العضلي قيد البحث بنسبة مئوية تراوح قدرها ما بين (٩.١٤% - ٣٦.٧٣%).

كما أشارت نتائج الجدول رقم (١٠) إلى وجود نسبة تحسن فى القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز بنسبة مئوية قدرها (١١.٦٦%).

ويرجع الباحث زيادة معدل تحسن القياس البعدي عن القبلي فى المهارات النفسية ومستويات التوتر العضلي ، ومستوى الأداء على جهاز طاولة القفز لدى أفراد عينة البحث الأساسية إلى التأثير الإيجابى باستخدام برنامج الإستراتيجية العقلية المدعمة بالأداء العملي فى تطوير المهارات النفسية قيد البحث وتوجيه التوتر، حيث تعد هذه الإستراتيجيات نوعاً من الإعداد النفسى الذى يساعد على مواجهة ضغوط المنافسة ، وتعديل مسار التوتر العضلي والنفسى.

تأثير الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملى على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كوكس Cox (٢٠٠٥) (٢٨) أن الإستراتيجيات العقلية تسهم فى خلق نماذج تسمى بالإستجابات الآلية الذاتية، إضافة إلى أنها تساهم فى بناء نظم معينة بغرض خدمة العملية التدريبية والممارسة الحقيقة، وكذلك الإرتفاع بمستوى الدافعية لدى الفرد الرياضى، مما يسهم فى تطوير الجوانب النفسية ومستوى الأداء الرياضى.

**وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثالث والذي ينص على:** "توجد نسب تحسن فى القياس البعدى عن القياس القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى بعض المهارات النفسية وتوجيه التوتر ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز".

### الإستخلاصات :

فى حدود عينة البحث وأهدافه وفروضه ، وفى حدود الدراسة ونتائجها أمكن للباحث التوصل للإستخلاصات التالية:

- ١- التدريب العقلى الأساسى أحد الخطوات الرئيسية لتنفيذ الإستراتيجيات العقلية فى التدريب والمواقف التنافسية الضاغطة حيث يصعب تطبيق مثل هذه الإستراتيجيات قبل الإنتهاء من التدريب العقلى للمتطلبات النفسية على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (١٢) سنة.
- ٢- يؤثر إستخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) على المهارات النفسية (القدرة على الإسترخاء - التصور العقلى - تركيز الإنتباه) لدى أفراد عينة البحث الأساسية.
- ٣- إستخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) يساهم فى توجيه التوتر إلى المستوى الأمثل لدى ناشئى الجمباز تحت (١٢) سنة.
- ٤- إستخدام الإستراتيجية العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) يساهم فى تحسين مستوى أداء مهارتى (الشقلبة الأمامية على اليدين والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة - الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والهبوط واقفاً على المراتب أعلى من الطاولة) على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (١٢) سنة.
- ٥- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القياس القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى المهارات النفسية ومستويات التوتر العضلى قيد البحث بنسبة مئوية تراوح قدرها ما بين (٩.١٤% - ٣٦.٧٣%)

تأثير الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز

٦- توجد نسب تحسن للقياس البعدى عن القياس القبلى لأفراد عينة البحث الأساسية فى مستوى الأداء على جهاز طاولة القفز بنسبة مئوية قدرها (١١.٦٦%).

### التوصيات:

فى حدود عينة البحث، وفى ضوء نتائجه يوصى الباحث بما يلى:

- ١- إستخدام الإستراتيجيات العقلية (التفكير فى الواجب المهارى - الحديث الذاتى الإيجابى) المدعمة بالأداء العملى لما لها من تأثير فعال فى توجيه التوتر وتحسين مستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز تحت (١٢) سنة.
- ٢- الإهتمام بتدريب المهارات الأساسية للتدريب العقلى وبصفة خاصة الإسترخاء والتصور العقلى وتركيز الإنتباه لما لها من دور فعال فى زيادة فعالية الإستراتيجيات العقلية المقترحة وتحقيق أفضل النتائج فى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز.
- ٣- تحديد المستوى الأمثل للإستثارة لكل ناشئء والذى يستطيع عنده القيام بأفضل أداء فنى لها سواء فى التدريب أو المنافسة.
- ٤- وجود أخصائى نفسى رياضى ضمن أعضاء الأجهزة الفنية المسئولة عن تدريب ناشئى ولاعبى الجمباز.
- ٥- إجراء دراسات أخرى مشابهة على أجهزة الجمباز إستراتيجيات عقلية أخرى ومراحل سنوية مختلفة.

### المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد زكى صالح (١٩٨٧): إختبار الذكاء المصور - كراسة تعليمات الإختبار، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

تأثير الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملي على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفني على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز

- ٢- أحمد محمد محمود (٢٠١٨): "تأثير بعض الإستراتيجيات العقلية المقترحة لتنمية المهارات النفسية على حالة قلق المنافسة ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية لدى ناشئى الكاراتية"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.
- ٣- أديل سعد شنودة، سامية فرغلي منصور (١٩٩٩): الجمباز الفني مفاهيم وتطبيقات، ملتقى الفكر، الإسكندرية.
- ٤- أسامة كامل راتب (٢٠٠١): علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- أسامة كامل راتب (٢٠٠٢): الإعداد النفسى لتدريب الناشئين، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- أسامة كامل راتب (٢٠٠٢): دوافع التفوق فى النشاط الرياضى ، ط٢ ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- أسامة كامل راتب (٢٠٠٤): تدريب المهارات النفسية - تطبيقات فى المجال الرياضى، ط٢، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٨- سالى السيد أحمد (٢٠١٧): "تأثير إستخدام بعض إستراتيجيات التفكير على الثقة الرياضية ودقة أداء الضربات المستقيمة لناشئات الإسكواش"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٩- سمر نبيل سباعى (٢٠١١): "فاعلية إستخدام بعض الإستراتيجيات العقلية على توجيه التوتر ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لدى لاعبات الجودو"، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد (٤٠)، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان.
- ١٠- قاسم حسن حسين (٢٠١٤): تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربى للطباعة والنشر، الأردن.
- ١١- محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢): أساسيات الجمباز الحديث، مطبعة التوني، القاهرة.
- ١٢- محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢): التحليل المهاري في الجمباز، دار المعارف، القاهرة.
- ١٣- محمد إبراهيم شحاتة، أحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٦): التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي في الجمباز، المكتبة المصرية، الإسكندرية.

- تأثير الإستراتيجيات العقلية المدعمة بالأداء العملى على توجيه التوتر ومستوى الأداء الفنى على جهاز طاولة القفز لناشئى الجمباز
- ١٤- محمد السيد مصطفى (٢٠١٠): "تأثير إستخدام بعض إستراتيجيات التفكير على تنمية المهارات النفسية وتوجيه التوتر والمستوى الرقى لمتسابقى دفع الجلة بالمدارس الثانوية الرياضية بالشرقية"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد (٦٩)، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ١٥- محمد العربى شمعون (١٩٩٩): علم النفس الرياضى والقياس النفسى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٦- محمد العربى شمعون (٢٠٠٠): استراتيجيات التفكير فى المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، القاهرة.
- ١٧- محمد العربى شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (٢٠٠١): اللاعب والتدريب العقلى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ١٨- محمد العربى شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠٢): التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢): علم نفس المدرب والتدريب الرياضى، دار المعارف ، القاهرة.
- ٢٠- محمد حسن علاوى (٢٠٠٦): مدخل فى علم النفس الرياضى ، الطبعة الخامسة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢١- محمد صبحى حسنين (٢٠٠١): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٢- محمد محمود عزيز (٢٠٢٠): "تأثير إستخدام الإستراتيجيات العقلية على تنمية المهارات النفسية ومستوى أداء الإرسال فى التنس"، مجلة أسىوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد (٥٣) ، الجزء الثانى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسىوط.
- ٢٣- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥): سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٤- مصطفى باهى، سمير عبد القادر (٢٠٠٨): سيكولوجية التفوق الرياضى تنمية المهارات العقلية، ط٢، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

٢٥-وليد محمود محمد (٢٠١٤): "فاعلية الإستراتيجيات العقلية لتنمية الثقة بالنفس على توجيه التوتر ومستوى أداء مهارة الإرسال فى تنس الطاولة"،المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة،العدد الأول،المجلد الأول ، فبراير، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.

### ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 26-Anderson,A., (2012) :The Effect of an Instructional Self-Talk Program on Learning Amotor Skill the Overhand Throw, Dissertation Abstracts International.
- 27-Beal, G.,(2003): Playing Mind games that help you win, App., Sport Psy., New Seletter-July.
- 28-Cox,R.,(2005):Training Programe Efficiency of sport Psychology of Compition Anixity , Madison , Brown, Benchmark.
- 29-Mac Bride (2007): Physical training As mental training World wide school Library , Web Site :<http://www.orldwideschool.org/library/books/soc1/education/physicaltrain./chap1.htm>.
- 30-Manoryk, t.,(2008): Mental training key for athletes , vol.,13,p., 112-118 .
- 31-Morris, T., &Summers, J., (2005): Sport Psychology, Theory, Applications and Issues, John Wiley& Sons, N.Y.
- 32- Nguyen, A.,(2003): What is mental training ? total performance.
- 33-Robert, N.,(2007): The Atheltics and Proactive of applied sport Psychology, Mc, Neyghton Gunn, Michigan.
- 34-Rushall, B., Lipman, L.,(2005): The effect of using some strategies in sports,Web Site :<http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/vol26/rushall5.htm>.

**35-Shilling, D.,(2004):** The Effect of Mental Practice on Performance in a Sequential Reaction Time Task , J Mot Behav 32 (3): Web site: <http://www.ncbi.n/m.nih.gov /entrez /query. fcgi>.