



أثر برنامج تدريبي للتصور العقلي في تطوير الأداء المهاري لبعض مهارات جهاز البساط الأرضي لدى ناشئي
الجمباز الفني (11 - 12) سنة.

دراسة ميدانية أجريت بمدرسة الأفاق لرياضة الجمباز بحي تجديد مستغانم

The effect of a mental perception training program on improving the level of skillful performance
of some ground movement apparatus skills among artistic gymnastics beginners (11.12) years
A field study conducted on the beginners of artistic gymnastics at Al Afaq Mostaganem School

قورين أحمد¹، مداني محمد²

¹ مخبر ممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية (الجزائر) / جامعة خميس مليانة / ahmedgorine2018@gmail.com

² جامعة الجزائر / Madani.mohammed@univ-alger3.dz

تاريخ النشر: 2020/07/15

تاريخ القبول: 2020/06/16

تاريخ الاستلام: 2020/05/18

ملخص:

تقدم هذه الدراسة إحدى التقنيات الحديثة في مجال علم النفس المعرفي و المكملة للعملية التدريبية لمدرسي رياضة الجمباز الفني، من أجل تطوير مستوى الأداء الرياضي عموما و الأداء المهاري خصوصا احتوت الدراسة على مجموعتين متجانستين و متساويتين إحداهما تجريبية و أخرى ضابطة، قام الطالب الباحث بتطبيق برنامج للتدريب على مهارة التصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري على العينة التجريبية المتكونة من (8) ناشئين في رياضة الجمباز الفني، لمعرفة أثر هذا النوع من التدريب في تطوير مستوى الاداء المهاري لبعض مهارات الاساسية على جهاز الحركات الأرضية (الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة، الشقلبة الخلفية، الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة). وتم تحديد مدة البرنامج بـ (08) أسابيع بواقع (03) وحدات تدريبية أسبوعيا، مدة كل وحدة (15) دقيقة، و تضمنت وحدات البرنامج المقترح على تدريبات (الاسترخاء العضلي والعقلي، التصور العقلي الأساسي والتصور العقلي متعدد الابعاد). اوضحت النتائج المتوصل إليها أن هناك علاقة طردية إيجابية بين تطور مستوى التصور العقلي والمستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية قيد الدراسة.

وعليه يوصي الطالب الباحث بضرورة إدماج مثل هذه البرامج العقلية أثناء التخطيط لبرامج الإعداد المختلفة، وهذا من أجل تنمية القدرات العقلية للرياضيين للارتقاء بمستوى الأداء المهاري.

الكلمات الدالة: الاسترخاء التعاقبي، التصور العقلي، الأداء المهاري، الحركات الأرضية، الجمباز الفني.

Abstract:

This study introduces one of the modern techniques in the field of cognitive psychology and complements to the training process for artistic gymnastics coaches, in order to develop the level of athletic performance and skill performance in general.

In particular, the study contained two homogeneous and equal groups, one experimental and the other controlled. The researcher applied a training program on the skill of mental imagery accompanying the skill training on the experimental sample consisting of (8) juniors in artistic gymnastics, to know the effect of this type of training in developing the level of skill performance of some basic skills on the ground movement apparatus (wheel with quarter turn – back flip – back somersault straight).

The duration of the program was defined as (08) weeks at the rate of (03) training units per week, The duration of each unit is 15 minutes and the units of the proposed program included exercises (muscle and mental relaxation, basic mental imagery and multidimensional mental perception).

The results indicated that there is a positive direct relationship between the development of the level of mental imagery and the level of skill performance of the motion skills under study.

Accordingly, the researcher recommends the need to incorporate such mental programs while planning various preparation programs, in order to develop the mental abilities of athletes to improve the level of skill performance.

Keywords: Progressive Relaxation, mental perception, skill performance, floor movements, artistic gymnastics.

مقدمة:

تعد رياضة الجمباز الفني للرجال أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي لها أهميتها في المجال التنافسي على المستوى العالمي والأولمبي، والتي يتنافس فيها اللاعبون على ستة أجهزة حيث تختلف طبيعة الأداء على كل جهاز وفقا لطبيعة التركيب الهندسي الخاص بكل جهاز.

و تعد الحركات الأرضية هي الركيزة الأساسية لجميع حركات الجمباز، و تعتبر تمهيد لحركات جمباز الأجهزة، و يبدأ الناشئ تعلمها في سن مبكرة، و من أجل الوصول باللاعب إلى أداء حركي مثالي و بأقل جهد عضلي، لابد من إتباع أساليب حديثة أثناء مراحل الإعداد، إذ يعتبر تدريب المهارات العقلية مثل الإسترخاء و التصور العقلي وتركيز الإنتباه من أهم الأساليب المساعدة في إنجاز المتطلبات المهارية و الحركية بصورة جيدة و سريعة. (محمد حسين، 2009، صفحة 56).

ويرتبط الأداء على جهاز الحركات الأرضية بمسارات حركية معينة تعتمد على الربط بين العقل و الاداء الحركي، مما يتطلب من اللاعب قوة التركيز و التصور و الربط المهارات الحركية بعضها ببعض لكي يستطيع أداء مهارة أو جملة حركية بطريقة ديناميكية، لذا فان الإعداد البدني والمهاري على هذا الجهاز غير كافٍ للتميز وتحقيق الانجاز.

ويعتد التصور العقلي في المجال الرياضي نوع من العمليات العقلية و أسلوب هام عند إسترجاع أو إستذكار لخبرات تعلمها الفرد يعتمد إلى رسم صورة في الذاكرة للحركة أو المهارة المراد تأديتها مما يؤدي إلى تحسين أداء الحركة أو المهارة. (قاسم، 2005، صفحة 226)

وفي ضوء ذلك يؤكد علاوي (2002) على أهمية التصور العقلي فهو عمل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، ويلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى اللاعبين كما أن له فوائد كثيرة عند تعلم المهارات الحركية، وان التدريب السابق للحركة يسهل تطور الارشادات الخاصة بالحركة لتثبيتها" (علاوي، 2002، صفحة 14)

و من خلال الخبرة العملية للباحثون في مجال تدريب الجمباز و إطلاعهم ميدانيا على محتوى البرامج التدريبية لبعض مدربي الجمباز لاحظوا أن جل إهتمامهم ينصب أساساً على النواحي البدنية والمهارية والخطئية، مع تجاهل تام لنواحي العقلية و التي يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع طرق الإعداد الأخرى، إذ تعد النواحي الذهنية ركنا مكمل و أساسيا في العملية التدريبية.

و اعتمادا على ماسبق ذكره وأخذا بأراء الخبراء و المختصين في مجال علم النفس الرياضي و التعلم الحركي حاول الباحثون في هذه الدراسة إبراز الأثر الإيجابي الذي يمكن أن يلعبه برنامج تدريبي للتصور العقلي على تطوير الأداء المهاري لبعض مهارات جهاز البساط الأرضي لدى ناشئي الجمباز الفني(11.12) سنة

1. التساؤل العام للدراسة:

هل لبرنامج التصور العقلي أثر إيجابي في تطوير الأداء المهاري لبعض مهارات جهاز البساط الأرضي (العجلة مع ربع لفة - الشقلبة الخلفية - الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة) لدى ناشئي الجمباز الفني؟

1.1 التساؤلات الجزئية للدراسة:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة ؟

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) في القياسين البعدين بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة ؟

2. أهداف الدراسة:

إقتراح برنامج تدريبي باستخدام التصور العقلي مصاحب للتدريب المهاري لتنمية القدرة على التصور العقلي والارتقاء بمستوى الأداء المهاري لبعض مهارات جهاز الحركات البساط الأرضي لدى ناشئي الجمباز الفني.

التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى القدرة على التصور العقلي ومستوى الأداء المهاري لبعض مهارات جهاز الحركات الأرضية .

3. فرضيات البحث:

3.1 الفرضية العامة: لبرنامج التصور العقلي أثر إيجابي في تطوير الأداء المهاري لبعض مهارات جهاز البساط الأرضي (العجلة مع ربع لفة / الشقلبة الخلفية / الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة) لدى ناشئي الجمباز الفني.

3.2 الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح القياس البعدي .

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) في القياسين البعدين بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح المجموعة التجريبية .

4. أهمية الدراسة:

1. الوقوف على مدى إسهام التدريب العقلي بإستراتيجية التصور العقلي في تحسين و تطوير المتطلبات المهارية على جهاز الحركات الأرضية لدى ناشئي الجمباز الفني.

2. تزويد العاملين في مجال التدريب الرياضي ببرنامج تدريبي مبني على أسس علمية يجمع بين الجوانب المهارية و العقلية لغرض الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الجمباز الفني.

5. الكلمات الدالة في الدراسة :

الإسترخاء التعاقبي (إصطلاحا): يعرفه العربي شمعون(1996) "هو تعاقب الإنقباض و الإنبساط لجميع المجموعات العضلية في الجسم، بهدف خفض التوتر العضلي و العقلي والقلق" (شمعون، 1996، ص 191).

ويعرفه الباحثون: القيام بإنقباض عضلي لمجموعة عضلية محددة حيث تستمر حالة الشد العضلي لهذه المجموعة العضلية مدة زمنية قدرها (4.6) ثواني ثم يعقب ذلك عملية الإسترخاء العضلي لنفس المجموعة العضلية لمدة زمنية قدرها (5) ثواني، و يكرر كل تمرين لمجموعة عضلية (3) مرات قبل الإنتقال لمجموعة عضلية أخرى مع التركيز الجيد على عملية الزفير أثناء التنفس.

التصور العقلي (إصطلاحا): يعرفه شمعون (2001) " هو إعادة تكوين أو استرجاع صور المهارات الحركية أو استراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا" (شمعون، 2001، صفحة 310)

ويعرفه الباحثون (تعريف إجرائي): هو الدرجة التي يحصل عليه ناشئي الجمباز على مقياس التصور العقلي المصمم من قبل مارتنيز (1982) و الذي أعد صورته للعربية أسامة راتب (2000) و أعاد صياغة فقراته ضياء جابر (2002).

الأداء المهاري: عرفه محجوب (1989) "بانه الشكل الفني المتسلسل و التفصيلي من بداية المهارة إلى نهايتها. (وجيه، 1989، صفحة 101)

و يعرفه الطالب الباحث : هي الدرجة التي يحصل عليها اللاعب من لجنة التحكيم وفقا لإستمارة تقييم الأداء المهاري أعدت لهذا الغرض و يعكس مدى إتقانه للمهارات الحركية التي هي قيد الدراسة .
الحركات الأرضية (إصطلاحا): يعرفها دواح (2016) " هي عبارة عن جري طويل تمهيدا للشقلبات و الوثبات و الدورات الهوائية، تتخللها بعض حركات القوة و المرونة، و الزمن المقرر لأدائها هو (50-70) ثانية للرجال، أما للسيدات فقد حدد زمن الأداء (60-90) ثانية. (البشير، 2016، صفحة 50)
و يعرفها الطالب الباحث: هي خمسة المهارات حركية تمإستطلاع راي الخبراء فيها و تمثلت في الشقلبة الجانبية مع ربع لفة، الشقلبة الخلفية، الدورة الهوائية الخلفية، الشقلبة الأمامية، الدورة الهوائية الأمامية.
الجميزالفني (إصطلاحا) : يعرفه أحمد الهادي (2016) " هو أحد أشكال أنشطة الجميز الستة(6) و التي يشرف عليها الإتحاد الدولي للجميز، و يمارس من كلا الجنسين و هناك ستة أجهزة للذكور (جهاز الحركات الأرضية- حصان الحلق- الحلق- منصة القفز- المتوازي- العقلة) و أربعة أجهزة للسيدات(منصة القفز- متوازي مختلف الإرتفاع- عارضة التوازن- جهاز الحركات الأرضية)". (يوسف، 2016، صفحة 48)

6. الدراسات السابقة والمشابهة :

1.6. دراسة شويه بوجمعة (2008) و التي كانت تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي مصاحب للإعداد البدني و المهاري لتحسين تعلم بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية . و استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث و تم إختيارعينة بالطريقة العمدية من طلاب السنة ثانية قسم الإدارة و التسيير الرياضي- جامعة المسيلة (50) طالبا تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين ، و تم إجراء اختبار التكافؤ في الأداء المهاري و القدرات العقلية و البدنية و المرفولوجية.و توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين مستوى المهارات النفسية و إختبارات المهارات الحركية على جهاز البساط الأرضي . (شويه، 2008، الصفحات 239.47)
2.6. دراسة بلعيد عقيل عبد القادر (2008م) و التي كانت تهدف إلى التعرف على مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة (الهجوم المعاكس) لرياضي الكراتيه دو. حيث أستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة و أهدافها ، و تمثلت عينة البحث في (12) رياضي نخبة ضمن الفريق الوطني لرياضة الكراتيه دو، أختيروا بطريقة مقصودة و تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين و متكافئتين في المستوى الفني . و توصلت نتائج الدراسة إلى

برنامج التدريب العقلي المقترح له تأثير فعال في تطوير مستوى التصور العقلي ، وكذا وجود علاقة طردية إيجابية بين التدريب العقلي و تطوير مهارة الهجوم المضاد عند رياضي الكراتيه دو. (بعيد عقيل، 2008، الصفحات 163.19)
3.6. دراسة: بوشارب رفاهية(2018م) و كانت تهدف إلى التعرف على أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة (PUTTS) لنادي المجمع البترولي. حيث استخدمت الطالبة الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لمتطلبات البحث، و تمثلت عينة البحث في 20 لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين و متكافئتين ضابطة و تجريبية. و توصلت نتائج الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي المقترح حسن من مستوى التصور العقلي بأبعاده الأربعة (البصري، السمعي، الحس حركي، الإنفعالي) و كذا مستوى الأداء المهاري في الضربات القريبة لدى أفراد العينة التجريبية. (بوشارب، 2018، الصفحات 126.63)

و قد أستفاد الباحثون من الدراسات السابقة في تحديد الهدف و اختيار المنهج المناسب والعينة الملائمة وكذا أدوات البحث المناسبة لطبيعة الدراسة الحالية، و مدة تطبيق البرنامج المقترح، والاستدلال بنتائج الدراسات السابقة عند مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

الجانب التطبيقي

1. الدراسة الإستطلاعية

1.1 الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قام الباحث بدراسة أولية و من أجل ذلك قام بإعداد بطاقة مقابلة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى بعض مدربي الجمباز لولاية الجزائر العاصمة و مستغانم، و كان الهدف من هذه الدراسة هو حصر المشكلة، وكذا معرفة الجوانب المتعلقة باستخدام برامج التصور العقلي أثناء الإعداد المهاري لناشئي الجمباز .

2.1 الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بتجربة الاختبارات قيد الدراسة (العقلية والمهارية) على عينة قوامها (10) ناشئين ينتمون إلى مدرسة الأفاق للجمباز الفني بمستغانم و ذلك خلال الفترة من 2019/01/10 إلى 2019/01/12 و كانت تهدف إلى:

- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق الدراسة الأساسية والتأكد من وضوح العبارات للمبحوثين.
- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على المقياس و حساب المعاملات العلمية لأدوات البحث.

2. منهج البحث:

أعتمد الباحثون على المنهج التجريبي بخطواته العلمية ملائمته لطبيعة الدراسة و أهدافها.

3. التصميم التجريبي الملائم:

اختار الباحث التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (ضابطة، تجريبية).

4. مجتمع البحث:

تمثل في جميع ناشئي الجمباز الفني لمدرسة الأفاق بحي تجديد مستغانم و بالغ عددهم 30 لاعب.

عينة البحث:

تمثلت عينة البحث الأساسية في 20 ناشئي للجمباز الفني لمدرسة الافاق مستغانم تم إختيارهم بالطريقة العمدية، حيث تم تقسيم إلى مجموعتين متجانستين و متكافئتين و تكونت كل مجموعة من 10 لاعبين.

5. مجالات البحث:

1.5 المجال البشري: ناشئي الجمباز الفني لمدرسة الأفاق بحي تجديد ولاية مستغانم و البالغ عددهم 30 لاعب للموسم الرياضي 2018./2019

2.5 المجال المكاني: تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للتصور العقلي بالقاعة الجمباز حي تجديد مستغانم.

3.5 المجال الزمني: امتدت الدراسة من 2019/01/05 إلى 2019/03/15 .

6. أدوات جمع البيانات والمعلومات:

6.1 القياسات المرفولوجية:

تمثلت في طول بسنتمتر لـ (الجسم، طول الذراع، طول الجذع، طول الرجل) و وزن الجسم بالكلوغرام و العمر الزمني بالسنة و كذى العمر التدريبي.

2.6 تحديد المتغيرات المهارية:

بغرض تحديد أهم مهارات جهاز الحركات الأرضية الملائمة للبحث قام الباحثون بإطلاع على مختلف المصادر والدراسات المشابهة التي تناولت موضوع البحث حيث تم التوصل إلى مجموعة من المهارات الحركية تم عرضها بصورة إستبيان على 5 خبراء مختصين في التدريب الرياضي (الجمباز) و التعلّم الحركي لأخذ آراءهم في تحديد أهم المهارات الحركية، و بعد تفرغ الإستمارات و إستخراج النسب المؤوية تم ترشيح الإختبارات التي حصلت نسبة إتفاق أكثر من 80 % من المحكمين و بذلك خلصت الدراسة إلى تحديد المهارات التالية: الشقلبة الجانبية مع ربع لفة/الشقلبة الخلفية/ الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة

6.3 إعداد إستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري:

أعدت إستمارة لتقييم المهارات الحركية قيد الدراسة و قسمت إلى ثلاثة أقسام (قسم تحضيري، قسم رئيسي، قسم نهائي)، وحددت درجة المهارة من (10) درجات و وضع لكل قسم درجة معينة، و تم إقتراح نوع الخطأ و قيمة الحسم ثم عرضت على 4 خبراء مختصين في التحكيم الدولي للجميز، و بعد إتفاق الخبراء تم تثبيت الدرجة النهائية لكل قسم من المهارة و تم تحديد قيمة الحسم لنوع الخطأ و أصبحت صورتها النهائية موضحة في الجدول (1).

أقسام المهارة	الدرجة	الدرجة الكلية	نوع الخطأ	قيمة الحسم
قسم تحضيري	3	10	بسيط	0.10
قسم رئيسي	5		متوسط	0.30
قسم نهائي	2		كبير	0.50
			سقوط	1

6.4 تقويم مستوى الأداء المهاري:

قام الباحثون بتصوير المهارات الحركية قيد الدراسة على شكل فيديو و عرضها رفقة إستمارة تقويم مستوى الأداء على 4 خبراء مختصين في قانون التحكيم الدولي للجميز، حيث تم إستبعاد أعلى و أدنى درجة و حساب متوسط الدرجتين الوسطيتين طبقاً للمادة 11 من القانون الدولي للجميز.

6.5 مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

من خلال إطلاع الباحثون على مراجع و دراسات سابقة التي تناولت التدريب العقلي في المجال الرياضي، وقع إختيارهم على مقياس التصور العقلي من تصميم مارتينز (1982) و تعريب أسامة راتب (2000) و أعاد صياغة فقراته ضياء جابر (2002)، و ذلك لسهولة فقراته، و يقيس الدرجة التي يمكن بها لاعب إستخدام الحواس أثناء التصور العقلي و يتكون من 4 أبعاد (تصور بصري، تصور سمعي، تصور حس حركي، تصور إنفعالي) و من 4 مواقف (ممارسة بمفردك/ ممارسة مع الآخرين/ مشاهدة الزميل/ الأداء في المسابقة).

7. المعاملات العلمية لأدوات الدراسة: (مقياس التصور العقلي، الإختبارات المهارية)

1.8 المعاملات العلمية لمقياس التصور العقلي في المجال الرياضي:

1.1.7 صدق المحكمين (المحتوى): قام الباحثون بعرض فقرات و أبعاد و محاور المقياس على 5 خبراء مختصين في مجال علم النفس الرياضي لغرض تقويمها و الحكم على صلاحيتها، و كانت جميع آراءهم أن فقرات الإختبار تتلاءم مع سن و خصائص عينة الدراسة.

2.1.7 ثبات مقياس التصور العقلي: أستخدم الباحثون طريقة الإختبار و إعادة الإختبار (Test- Retest) بفواصل زمني قدره 5 أيام، ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين القياسين و نتائج موضحة في الجدول رقم (2)
جدول رقم 2 يوضح معامل الارتباط والدلالة الإحصائية لمقياس التصور العقلي.

أبعاد المقياس	وحدة القياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التصور البصري	الدرجة	0.91	دال عند 0.01
التصور السمعي	الدرجة	0.83	دال عند 0.01
التصور الحس حركي	الدرجة	0.95	دال عند 0.01
التصور الإنفعالي	الدرجة	0.88	دال عند 0.01

يتضح من الجدول رقم (3) ان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) ، لأبعاد التصور العقلي ، حيث تراوحت بين (0.83 – 0.95) وهذا يؤكد أن الإختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

8. المعاملات العلمية لمستوى الاداء المهاري (المهارات الحركية):

1.8 صدق المحكمين: قام الباحثون بتصوير المهارات الحركية قيد الدراسة على شكل فيديو و عرضها رفقة إستمارة تقويم مستوى الأداء المهاري على 4 خبراء مختصين في قانون التحكيم الدولي للجمباز. و طلب من المحكمين تقييم الأداء من خلال وضع درجة لكل مهارة لتقييمها و الوقوف على حجم الأخطاء الشكلية والفنية للأداء المهاري قبل تطبيق البرنامج، حيث أبدى الحكام ملاحظاتهم و أجرى الباحثون هلى ضوءها التعديلات اللازمة.

2.8 ثبات الإختباراتالمهارية : أستخدم الباحثون طريقة الإختبار و إعادة الاختبار (Test- Retest) بفاصل زمني قدره 5 أيام، ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين القياسين و نتائج موضحة في الجدول رقم (4)

جدول رقم 3 يوضح معامل الارتباط والدلالة الإحصائية لإختبار مستوى الاداء المهاري للمهارات الحركية قيد الدراسة.

المتغيرات المهارية	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الشقلبة الجانبية مع ربع لفة	القياس الأول	5050	2.17	0.98	دال عند 0.01
	القياس الثاني	5.33	2.16		
الشقلبة الخلفية	القياس الاول	3.83	0.75	0.85	دال عند 0.01
	القياس الثاني	3.66	0.51		
الدورة الهوائية الخلفية	القياس الاول	3.67	0.81	0.89	دال عند 0.01
	القياس الثاني	3.50	0.54		

يتضح من الجدول رقم (3) ان معامل الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 و تراوحت قيمة الثبات ما بين (0.85 – 0.98) و هذا يؤكد أن الإختبارات المهارية تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

3.8 صدق الإختبارات المهارية:

قام الباحثون بحساب صدق الإختبارات المهارية بإستخدام الصدق الذاتي و ذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات، و جدول رقم (4) يوضح ذلك.

المهارات الحركية	معامل الثبات	الصدق الذاتي
الشقلبة الجانبية مع ربع لفة	0.98	0.99
الشقلبة الجانبية	0.85	0.92
الدورة الهوائية الخلفية	0.89	0.94

يتضح من خلال الجدول رقم (4) أن درجات الصدق مرتفعة و قد تراوحت بين (0.92 - 0.99) و هذا يدل على أن إختبارات مستوى الاداء المهاري تتمتع بالدرجة العالية من الصدق.

4.8 الموضوعية: يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز و عدم إدخال العوامل الشخصية في أي شيء يصدر عن الباحث من أحكام، كما يقصد بها أيضا وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به، حيث ركز الباحث على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض ، كما تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات السادة المحكمين ، واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر يستخلص الباحثون أن الإختبارات في صورته المقترحة تتمتع بموضوعية عالية.

9. ضبط المتغيرات الدراسية قبل التجريب: إنطلاقاً من الحرص على سلامة النتائج، و تجنباً لأثار العوامل الدخيلة التي يجب ضبطها و الحد من أثارها و الوصول إلى نتائج صالحة للإستعمال و التعميم، عمد الباحثون إلى إجراء التكافئ بين المجموعتين في القياسات المرفولوجية و إختبار مستوى الاداء المهاري للمهارات الحركية قيد الدراسة.

9.1 ضبط متغيرات المرفولوجية والعمر التدريبي:

الجدول رقم (5) يوضح مستوى دلالة الفروق في القياسات القبليّة بين المجموعتين في المتغيرات المرفولوجية و العمر

التدريبي.

المتغيرات	مج الضابطة		مج التجريبية		ت	الدلالة الاحصائية عند 0.01
	ع	س	ع	س		
السن	11.50	.5270	11.60	.5160	.4290-	غير دال احصائيا
الطول	139.00	.9430	138.90	1.912	.1480	غير دال احصائيا
الوزن	38.00	2.055	38.00	2.108	0.000	غير دال احصائيا
طول الرجل	69.60	2.119	69.60	2.366	0.000	غير دال احصائيا
طول الجذع	38.70	.949	38.70	1.636	0.000	غير دال احصائيا
طول الذراع	54.50	1.080	54.40	1.265	.1900	غير دال احصائيا
العمر التدريبي	5.50	.527	5.00	.816	1.627	غير دال احصائيا

يتضح من خلال جدول رقم (5) أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في متغيرات المرفولوجية و العمر التدريبي..

9.2 ضبط متغيرات المهاريّة (مستوى الأداء المهاري): لتحقيق التكافئ لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة قام الباحثون بإيجاد الفروق في القياس القبلي لمتغيرات المهاريّة قيد الدراسة و الجدول (6) يوضح ذلك. الجدول رقم (6) يوضح مستوى دلالة الفروق في القياسات القبليّة بين المجموعتين في المتغيرات المهاريّة.

المتغيرات	مج الضابطة		مج التجريبية		ت	الدلالة الاحصائية
	ع	س	ع	س		
الشقبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة	3.20	.6320	3.60	.5160	-1.549	غير دال
الشقبة الخلفية على اليدين	3.50	.5270	3.70	.4830	.8850-	غير دال
الدورة الهوائية الخلفية	3.60	.5160	3.60	.5160	.0000	غير دال

يتضح من خلال جدول رقم (6) أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتين في مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية. قيد الدراسة.

10. الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة: اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على برنامج (Spss19) و ذلك لحساب: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، إختبار T- test لدلالة الفروق، معامل الإرتباط.

11. الأجهزة المستخدمة في الدراسة: جهاز الحركات الأرضية، عقل حائط، مقاعد سويدية، ساعة إيقاف، جهاز الرستامتر ، ميزان طبي ، آلة تصوير فيديو.

12. البرنامج التصوري العقلي المقترح: قام الباحث بتحديد محتوى و زمن و أبعاد و أهداف برنامج التصور العقلي من خلال المسح المرجعي لأهم الأطروحات العلمية التي تناولت التدريب العقلي في المجال الرياضي كدراسة عقيل (2008)، بوجمعة (2008)، بوشارب (2018) بالإضافة إلى مراجع عربية و أجنبية ذات صلة بموضوع و كذى إستطلاع رأي الخبراء.

1.2 أهداف البرنامج المقترح:

- تعريف عينة البحث باهمية تدريب المهارات العقلية للإرتقاء بمستوى الأداء المهاري.
- تعليم عينة البحث كيفية تنمية و اكتساب مهارة التصور العقلي.
- توظيف مهارة التصور العقلي في عملية التدريب المهاري و ذلك لإصلاح الاخطاء و التقليل من عدد التدرارات المتعبة.

- العمل على إزالة التوتر و القلق من خلال تدريبات الإسترخاء التدريجي لجاكبسون.
- تحسين القدرة على التصور العقلي الأساسي و التصور العقلي متعدد الأبعاد
- عزل المثبرات الغير مرتبطة بالأداء و الوصول إلى أعلى درجات تركيز الإنتباه.
- الوصول إلى التحكم في الإنفعالاتو توجيهها خلال التدريب و المنافسات.

2.12 الأساس العلمي للبرنامج:

■ للوصول إلى أفضل مستوى من الاسترخاء العضلي فإن استخدام الفرق بين الانقباض والاسترخاء يزيل من عملية التوتر العضلي حيث أنه عند انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض، وذلك لأن العضلة عندما تكون في حالة انقباض ثابت لمدة قصيرة تتراوح من (4.6) ثواني يحدث انقباض لمجموعة كثيرة من الألياف وتتابع الانقباض يؤدي إلى درجة عالية من الاسترخاء ، ونظرا لتعاقب الانقباض والانبساط سمي هذا النوع بالاسترخاء التعاقبي.

■ للوصول إلى أفضل مستوى من التصور العقلي فإن استخدامه بأبعاده المختلفة (البصري والسمعي، والحس-حركي، والانفعالي) ووضوح الصورة والتحكم فيها يساهم في تعميق المسارات العصبية للعضلات المشتركة في الأداء، وضبط المتغيرات المتعلقة بالأداء والمنافسة، فيزيد من الثقة بالنفس وكلما كان التصور أقرب للواقع كما أثر ذلك على فعالية الأداء بصورة أكثر إيجابيا.

3.12 أبعاد البرنامج

البعد الأول: الإسترخاء العضلي

و الذي يهدف إلى التمييز بين التوتر و الإنبساط العضلي كمدخل للوصول إلى الإسترخاء العضلي العميق، حيث تم استخدام طريقة الإسترخاء التدريجي المأخوذة من سلسلة عالم الطب النفسي إدmond جاكبسون (Edmond Jacobson) (1931)، و شملت تدريبات الإسترخاء التعاقبي على المجموعات العضلية (الرجلين، البطن، الصدر، الظهر، الذراعين، الكتفين، الرقبة، الوجه)، حيث يطلب من اللاعب القيام بعمل إنقباضات لمجموعة عضلية محددة ثم يعقبها إسترخاء كامل لهذه المجموعة العضلية و تساعد هذه التمرينات في التعرف على الفرق بين عمليتي الشد و الإنقباض العضلي و الإسترخاء و الإنبساط العضلي، حيث تستمر حالة الشد العضلي مدة زمنية قدرها (4.6) ثواني ثم يعقب ذلك عملية الإسترخاء العضلي لنفس المجموعة العضلية مدته زمنية قدرها (5) ثواني، ويكرر كل تمرين لمجموعة عضلية (3) مرات قبل الإنتقال لمجموعة عضلية أخرى مع التركيز الجيد على عملية الزفير أثناء التنفس.

أهداف البعد:

- خفض مستوى التوتر العضلي و القلق و الشعور بإسترخاء.
 - تعليم اللاعب الإحساس بالفرق بين التوتر والإسترخاء و التنفس الصحيح.
 - مساعدة اللاعب في الشعور بإسترخاء في المواقف الضاغطة.
 - الوصول باللاعب إلى مرحلة الهدوء العقلي.
- البعد الثاني : التصور العقلي الأساسي
و يؤكد هذا البعد على تكوين صورة عقلية أولية و التدرج بها لتكوين صورة عقلية واضحة.

أهداف البعد:

- التدريب على وضوح الصورة
 - التدريب على التحكم في الصورة
- البعد الثالث: التصور العقلي متعدد الابعاد
يؤكد هذا البعد على ان التصور العقلي أكثر من مجرد صورة و لكن يتضمن أيضا عوامل السمع و الإحساس الحركي و الإنفعالي خلال إستدعاء صورة المهارة عقليا.

أهداف البعد:

- تحسين درجة نقاء و وضوح الصورة.
 - تنمية التصور البصري
 - تنمية التصور السمعي
 - تنمية التصور الحس حركي
 - التحكم في الإنفعالات المصاحبة للأداء
- البعد الرابع : التصور العقلي لمهارات جهاز البساط الارضي (الشقلبة الجانبية مع ربع لفة / الشقلبة الخلفية / الدورة الهوائية الخلفية).

أهداف البعد:

- توظيف أبعاد التصور العقلي بإستدعاء صورة واقعية للأداء المراد تطويره (الشقلبة الجانبية مع ربع لفة).
- توظيف أبعاد التصور العقلي بإستدعاء صورة واقعية للأداء المراد تطويره(الشقلبة الخلفية).
- توظيف أبعاد التصور العقلي بإستدعاء صورة واقعية للأداء المراد تطويره(الدورة الهوائية الخلفية المستقيمة)

4.12 خطوات تنفيذ البرنامج

- يبدأ اللاعب بتصوير الأداء و هو خال من التوتر في الجلوس في وضع إسترخاء مناسب مغلق العينين، تم يبدأ بالتصور الأداء الذي يريد تطويره و ذلك بإستحضار الصورة الواقعية للأداء في شكل مثالي لها دون التوقف من البداية إلى النهاية من تحديد المكان و طبيعة هذا المكان مع إستحضار الحواس المختلفة بالنسبة للصور الواقعية للأداء مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء و ذلك للوصول إلى الإدراك الكلي. للمهارة المراد تطويرها.
- مراجعة صور الأداء مرة أخرى بمزيد من التركيز و إهتمام أكثر لتفاصيل الأداء، تم توقف لحظة يعقها شهيق عميق و إخراج زفير بطيء.
- إسترجاع المهارة ذهنيا و العمل على إستخراج الأجزاء الرئيسية و المهمة للمهارة الحركية.

-مراجعة تصور الأداء ذهنيا بمزيد من التركيز على إسترجاع أجزاء المهارة الحركية مع التركيز على إنقباضات العضلات كما لو كانت تؤدي فعلا.

-مراجعة تصور الأداء ذهنيا مع التركيز على إسترجاع أجزاء المهارة الحركية عقليا متصلة و مترابطة و بنفس الوقت اللازم لتنفيذها.

5.12 المدة الزمنية للبرنامج التصوري العقلي المقترح

استنادا على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم تحديد مدة تطبيق البرنامج ب (08) أسبوع بواقع (3) وحدات أسبوعيا بمعدل (15) دقيقة لكل وحدة، وبذلك يبلغ إجمالي الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح ككل (24) وحدة تدريبية، كما يبلغ عدد ساعات التصور العقلي في البرنامج ككل (06) ساعة أي (360) دقيقة، وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول رقم(7) يوضح النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد برنامج المقترح

أبعاد البرنامج	الأسابيع	الوحدات	الزمن بالدقيقة	النسبة المئوية
الإسترخاء التعاقبي	1	3	45	12.5%
التصور العقلي الأساسي	2	6	90	25 %
التصور العقلي متعدد الأبعاد	2	6	90	25%
التصور العقلي للمهارات الحركية قيد الدراسة	3	9	135	37.5%
المجموع	08	36	360	100%

6.12 إرشادات هامة عند تطبيق البرنامج المقترح:

- يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط حتى لا يآثر التكرار و التصور الأداء الخاطئ على تثبيت الأخطاء.
- يجب ان تؤدي المهارة المراد تعليمها بصورة كاملة و ذلك للوصول للإدراك الكلي للأداء.
- يجب أن يكون التصور العقلي بنفس السرعة و الإيقاع الحركي للمهارة المراد تطويرها.

1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج :

2.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح القياس البعدي .

جدول رقم 7: يوضح حساب اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أبعاد التصور العقلي والمتغيرات المهارية قيد الدراسة.

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
	ع	م	ع	م		
تصور عقلي	تصور بصري	10.80	1.476	14.20	-5.437	0.01
	تصور سمعي	10.00	1.247	13.60	-5.661	0.01
	حس حركي	10.00	1.247	13.60	-6.194	0.01
	تصور إنفعالي	7.40	1.430	11.40	-6.092	0.01
	تصور كلي	38.30	3.917	53.00	-8.333	0.01
مهارات	شقلبة_جانبية على يدين مع ربع لفة	2.80	.632	5.70	-6.539	0.01
	مج_مهارات_تجريبية	13.20	1.619	29.00	-17.714	0.01

من خلال النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدول رقم (7) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أبعاد التصور العقلي والمتغيرات المهارية قيد الدراسة ولصالح القياس البعدي.

ويرى الباحثون أن هذه الفروق والنتائج المحصل عليها ترجع إلى برنامج التصور العقلي المقترح، والذي ما احتوت وحداته التدريبية تمارين لتنمية التصور العقلي الأساسي والتصور العقلي المتعدد الأبعاد (البصري، السمعي، الحس الحركي، الإنفعالي) ووضوح الصورة مما ساعد اللاعب على تصور الاداء بكافة تفاصيله مع التحكم الكامل في إسترجاع إستراتيجيات الأداء مع رؤيتها بوضوح دون أداها فعليا.

ويتفق هذا ما أشار إليه شمعون (2001) أن التصور العقلي عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والاداء. (شمعون م.، 1996، صفحة 219)

ويضيف علاوي (2001) من أن التصور العقلي يتطلب إستخدام كل الحواس لإسترجاع المدركات والصور والافكار التي سبق للفرد إدراكها، أو يتطلب إنتاج صور وأفكار جديدة في عقل الفرد. (محمد حسن، 2001، صفحة 249)

ويتفق هذا أيضا مع دراسة بوجمعة (2008) بعنوان: تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لدى طلبة السنة الثانية قسم الإدارة والتسيير الرياضي-المسيلة- والتي توصلت نتائجها إلى المجموعة التي أستفاد عناصرها من البرنامج التدريبي المقترح الذي يهدف إلى تنمية المهارات النفسية (الإسترخاء، التصور العقلي، تركيز الإنتباه)، سجلت نتائج أفضل بكثير في إختبار المهارات النفسية والمهارات الحركية قيد الدراسة.

كما يعزوا الباحثون هذه الفروق إلى تمارين الإسترخاء التعاقبي لمناطق الجسم المختلفة التي يتمركز فيها التوتر والتي كان لها تأثير كبير في خفض حدة التوتر والقلق والشعور بالراحة قبل الشروع في عملية تصور العقلي للمهارات. وما ذكره شمعون (2001) من أن الاسترخاء يعتبر القاسم المشترك والمدخل الأساسي للاسترجاع العقلي، وعادة ما يتم التأكد من اتقان هذه المهارة قبل الدخول في أي من الأبعاد الأخرى لبرنامج التصور العقلي، وعلى مدى اتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفاعلية تلك البرامج. (شمعون، 2001، صفحة 158)

ويضيف راتب (2004) من أن تدريبات الاسترخاء التدريجي تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة، كما أن مهارة التنفس السهل تؤدي إلى اكتساب مهارة الاسترخاء للرياضيين، كما أن التدريب العقلي يساهم بدور إيجابي في تطوير الأداء البدني ومن ثم تطوير الأداء الرياضي، الأمر الذي يساعد على أداء المهارات بشكل انسيابي، وتقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم. (راتب، 2004، صفحة 317).

وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى التي تنص بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح القياس البعدي قد تحققت.

3.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) في القياسين البعديين للمجموعة الضابطة و التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم 8: يوضح اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أبعاد التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة.

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات العقلية والمهارية
		ع	م	ع	م	
دال احصائيا عند 0.01	7.156	1.370	9.90	1.317	14.20	تصور بصري
دال احصائيا عند 0.01	7.698	1.080	9.50	1.449	13.90	تصور سمعي
دال احصائيا عند 0.01	10.462	.850	9.50	1.101	14.10	حس حركي
دال احصائيا عند 0.01	7.440	1.430	7.40	1.333	12.00	تصور إنفعالي
دال احصائيا عند 0.01	9.466	3.917	38.30	3.972	55.00	تصور كلي
دال احصائيا عند 0.01	6.548	.516	4.60	.699	6.40	شقلبة_ جانبية على يدين مع ربع لفة
دال احصائيا عند 0.01	7.276	.516	4.40	.699	6.40	شقلبة_ خلفية على يدين
دال احصائيا عند 0.01	7.550	.483	4.30	.632	6.20	دورة_ هوائية خلفية
دال احصائيا عند 0.01	18.671	1.101	22.10	1.174	31.60	مج_ مهارات_ تجريبية

من خلال النتائج المتحصل عليها والمبينة في الجدول رقم (8) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 في القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في مستوى أبعاد التصور العقلي والمتغيرات المهارية قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

وعزوا الباحثون هذا التحسن إلى تأثير برنامج التصور العقلي المقترح، الذي طبق على أفراد المجموعة التجريبية بالموازاة مع التدريب المهاري أي أن أسلوب الدمج بين التدريب المهاري والتدريب العقلي للمجموعة التجريبية أدى إلى التعلم الصحيح للمهارة بمراحلها أي تصحيح الأخطاء داخل عقل اللاعب وتصوير مهارة الصحيحة عقليا والتركيز على الجوانب الدقيقة التي قد يغفل عنها معظم اللاعبين عن أدائها بطريقة سليمة وعزل جميع المثيرات الغير المرتبطة، كل هذا سمح بالتكوين صورة مثالية داخل عقل اللاعب وبتالي تشكيل إطباق صحيح عن المهارة وخالي من الأخطاء. وهذا ما ذكره علاوي (2002) أن التصور العقلي يستخدم في المساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها والتمرن على بعض المهارات النفسية. (محمد حسن، 2001، صفحة 251)

و يتفق هذا مع دراسة عبد القادر عقيل (2008) بعنوان: مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة (الهجوم المعاكس) لرياضي الكراتيه دو توصلت نتائجها إلى تطبيق برنامج التدريب العقلي له تأثير فعال في تطوير مستوى التصور العقلي عند رياضي النخبة للكراتيه دو. و أنهناك علاقة طردية إيجابية بين التدريب العقلي وتطوير مهارة الهجوم المضاد عند رياضي الكراتيه دو.

و كذلك دراسة بوشارب رفاهية (2018م) بعنوان: أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة (PUTTS). و توصلت نتائجها إلى البرنامج التدريبي المقترح حسن من مستوى التصور العقلي بأبعاده الأربعة (البصري، السمعي، الحس حركي، الإنفعالي) و مستوى الاداء المهاري لضربات القريبة في رياضة القولف لدى أفراد العينة التجريبية. و عليه يمكن القول أن الفرضية الثانية والتي تنص بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$) في القياسين البعديين للمجموعة الضابطة و التجريبية في مستوى التصور العقلي و المتغيرات المهارية قيد الدراسة و لصالح المجموعة التجريبية قد تحققت.

4.1 استنتاجات عامة:

-تحسن مستوى أبعاد التصور العقلي (البصري، السمعي، الحس حركي، الإنفعالي) لدى أفراد المجموعة التجريبية.
-تحسن مستوى الأداء المهاري للمهارات جهاز الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية التي أستفادت من برنامج التصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري.

5.1 إقتراحات وفروضيات مستقبلية:

في ضوء النتائج و الإستنتاجات التي توصل إليها الباحثون نقترح مايلي:

- منح إستخدام التصور العقلي مساحة أكبر في التخطيط لبرامج الإعداد المختلفة للوصول إلى افضل النتائج.
- دراسة درق التدريب على التصور العقلي بأنواعه.
- الإعتماد بشكل أكبر على التصور العقلي في تحضير الرياضيين في مختلف التخصصات الرياضية و لجميع الفئات العمرية.

- ضرورة الاهتمام بتكوين المدربين في مجال التدريب العقلي من اجل تطوير المهارات والقدرات العقلية للرياضيين.
- تطوير وسائل قياس وتقويم القدرات العقلية للرياضي من خلال حث الباحثين و مراكز البحث على ذلك.
- إجراء مزيد من الدراسات حول استخدامات التصور العقلي في المجال الرياضي.

المراجع

1. أحمد الأمين واضح. (2010). معوقات استخدام التدريب العقلي في الأندية الرياضية الجزائرية. المؤتمر الدولي الأول الموسوم بـ النشاط البدني الرياضي في ضوء تحديات النظام الدولي الجديد وفق السياق الاجتماعي الثقافي المحلي. شلف: جامعة حسيبة بن بوعلي.
2. أحمد هادي يوسف. (2016). قراءات موجهة في تدريب الجميز (الإصدار ط1). مركز الكتاب للنشر.
3. أسامة راتب. (2004). النشاط البدني والاسترخاء "مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة". القاهرة: دار الفكر العربي.
4. بوجمعة شويه. (2008). تأثير التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لدى طلبة السنة الثانية قسم الإدارة و التسيير الرياضي لجامعة المسيلة. رسالة دكتوراه.
5. دواح البشير. (2016). دليل إلكتروني مقترح لتعلم بعض الحركات الأرضية في الجميز بالمرحلة الثانوية. مستغانم: معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم.
6. رفاهية بوشارب. (2018). أثر برنامج تصور عقلي على أداء لاعبي الغولف في الضربات القريبة PUTTS. رسالة دكتوراه جامعة الجزائر.
7. عبد الحفيظ إخلاص محمد، و باهي مصطفى حسين. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
8. عبد القادر بعيد عقيل. (2008). مدى تأثير التدريب العقلي على تطوير المهارات الحركية المفتوحة (الهجوم المعاكس) لرياضي الكراتيه دو. رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
9. عبد الله أبو عودة محمد حسين. (2009). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات الخاصة ببعض الحركات الأرضية لدى طلبة التربية الرياضية. غزة: جامعة الأزهر.
10. لزام الصبرقاسم. (2005). موضوعات التعلم الحركي. بغداد.
11. محجوب وجيه. (1989). علم الحركة والتعلم الحركي. الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
12. محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
13. محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس والتدريب بالمنافسة الرياضية. القاهرة: دار المعارف.
14. محمد شمعون. (2001). التدريب العقلي، في المجال الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.