

تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للرباعين

أ.م.د/ أحمد على ربحان

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية علوم الرياضة - جامعة المنصورة

مستخلص البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للرباعين. استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، اختير مجتمع البحث من لاعبي رفع الأثقال تحت ١٧ سنة، والذين يتم تدريبهم بنادي الناصرية الرياضي، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، بلغ عددهم ١٦ لاعب، تم تقسيمهم لمجموعتين إحدهما تجريبية قوامها ٨ لاعبين والأخرى ضابطة قوامها ٨ لاعبين. وتم تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح على المجموعة التجريبية بينما تم تطبيق البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) على المجموعة الضابطة، تم تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح على المجموعة التجريبية بواقع ٣ تدريبات في الأسبوع الواحد لمدة ٨ أسابيع في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٩/٧م حتى يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/١١/٢م. تم أداء الوحدات التدريبية في فترة الإعداد العام في الجزء الاساسي من الوحدة التدريبية قبل الأداء الفني والذي احتوى على تدريبات الاسترخاء، والتصور العقلي وتركيز الانتباه. وتم التدريب على مكونات الوحدات التدريبية في نادي الناصرية بمحافظة الدقهلية، وكانت أهم النتائج انه تم التوصل الى ان هناك فروق دالة احصائيا في القياس البعدي للمجموعة (التجريبية والضابطة) في القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث، ورفعة الخطف ورفعة الكلين والنظر، لصالح المجموعة التجريبية. ويوصي الباحث باستخدام برنامج التدريب العقلي المقترح والذي احتوى على بعض المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه). لما له من تأثير إيجابي على المستوى الرقمي للرباعين

الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي - الاسترخاء - التصور العقلي - القدرات التوافقية -

تركيز الانتباه



The Effect Of A Mental Training Program On Some Combinatorial Abilities And The Digital Level Of The Lifters

Dr. Ahmed Ali Rehan

Assistant Professor. Department Of Sports Training – Faculty Of Sports Sciences – Mansoura University

Abstract

The research aimed to identify the effect of a mental training program on some of the harmonic abilities and the digital level of the lifters. And to identify the rates of improvement of the experimental and control groups in the variables under study. The researcher used the experimental method using the experimental design of two groups. one experimental and the other control. The research community was selected from the weightlifting juniors. who are trained in Al-Nasiriya Sports Club. they were chosen in a deliberate way. their number reached 16 players. they were divided into two groups. one of them is an experimental group of 8 players and the other is a control group of 8 players. The proposed mental training program was applied to the experimental group. while the followed (traditional) training program was applied to the control group. To collect data. harmonic ability tests were used (perceived to exert appropriate effort. motor linkage ability. ability to direct body movement). snatch lift. glute lift. and jerk lift. The proposed training program for mental training was applied to the experimental group from Saturday 7/9/2024 to Saturday 2/11/2024. during the general preparation period in the main part of the training units before the technical performance. It was concluded that there are statistically significant differences in the post-measurement of the group (experimental and control) in the special harmonic abilities under study. the snatch lift and the jerk lift. in favor of the experimental group. The researcher recommends using the proposed mental training program. which included some mental skills (relaxation. mental visualization. concentration of attention). Because of its positive impact on the digital level of the lifters.

Key Words: Mental Training - Relaxation - Mental Visualization - Coordination Abilities - Focus Of Attention

تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للرباعين

أ.م.د/ أحمد على ربحان

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي - كلية علوم الرياضة - جامعة المنصورة

مشكلة البحث وأهميته

أن تطوير مستوى الرقمي وزمن الأداء للناشئين في رياضة رفع الأثقال يمثل أحد المشاكل التي تقف في طريق تحقيق الأهداف والوصول إلى المستويات والحصول على المراكز المتقدمة في البطولات العالمية والأولمبية.

يزداد الاهتمام بين الدول المتقدمة نحو تحقيق المزيد من الإنجازات الرياضية فتجند كافة طاقاتها وعلمائها لتحقيق هذا الهدف، ونظرا للتطور الهائل الذي حدث في مجال رياضة رفع الأثقال على المستوى العالمي والأولمبي، فتزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي، حيث أصبح يهتم بالجوانب التطبيقية لنظرياته ومبادئه وذلك للاستفادة من السلوك والخبرة، الأمر الذي قد يسهم في تطوير الأداء الرياضي وتسجيل أفضل النتائج في المنافسات الرياضية.

يشير محمد حسن علاوى ١٩٩٤م أن علم النفس الرياضي يعد من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. (٢٤ : ١١)

يرى محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م إن الأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والفني (مهاري - خططي) إلا أن هناك عاملا مهما يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسة الرياضية في سبيل الفوز وهو العامل النفسي الذي يلعب دورا هاما يتأسس عليه لدرجة كبيرة تحقيق الفوز. (٢٥: ١٦)

ان الارتقاء بمستوى الأداء أحد المشاكل التي تواجه اللاعبين، وتقف في طريق تحقيق الأهداف. وقد يرجع ذلك إلى التركيز على أبعاد التدريب البدني وما يتطلبه تطوير مستوى اللياقة البدنية من تحمل الألم والمثابرة في الوصول إلى مستويات محددة تتطلب بذل الجهد والمعاناة. بالإضافة إلى أن تطوير المهارات الحركية يحتاج إلى العديد من التكرارات وتحمل الأداء. وهنا تظهر أهمية التدريب العقلي للاعبين حيث يعمل على تغيير الانتباه إلى أبعاد أخرى من العملية

التدريبية تساهم في تطوير الأداء. وتخفيف العبء البدني الملقى على اللاعب حتى يتمكن من النقاط أنفاسه من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي.

ولمواكبة التطور الهائل الذي حدث في رياضة رفع الأثقال والاهتمام بجميع الجوانب التي تساعد على هذا التقدم، لأن الرباع قد يمارس التدريب ٦ أيام في الأسبوع وفي كل يوم قد يمارس من ٢-٣ وحدات تدريبية أي ما يعادل من ١٢-١٨ وحدة تدريبية في الأسبوع الواحد. كما أن الرباع يتعرض إلى ضغوط عند المنافسة وخاصة عند أداء محاولات الرفع، مما قد يؤدي إلى زيادة الاستثارة الانفعالية والتوتر وقلة تركيز الانتباه الناتج عن كثافة التدريب بجانب العوامل الاجتماعية والاقتصادية وضيق الوقت.

يشير محمود عنان ١٩٩٥م نقلا عن جرويس *Grouios* ١٩٩٢م، علي ربحان، حمدي الجهري ١٩٩٧م أن الدراسات في مجال علم النفس قد أثبتت العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي. حيث إن الممارسه العقلية كاستراتيجيه معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسه، ويجب استخدامها بطريقة الممارسه البدنية لاعطاء نتائج أفضل.

(٢٧: ٣٤٣) (١٦: ٥٧)

وهذا ما يشير إليه كل من محمد العربي شمعون ١٩٨٢م، اسامه كامل راتب ١٩٩٠م، محمود عنان ١٩٩٥م إن التدريب العقلي ذات تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين الأداء الحركي للرياضيين إلى جانب زيادة تعرف اللاعب على أداء الحركات التي يؤديها. (١٩: ١٥)، (٦: ١٨٧)، (٢٧: ٣١٤)

يشير محمد العربي شمعون ١٩٩٩م، أن الدراسات في مجال علم النفس الرياضي إلى العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي، ولقد إجتهد علماء التدريب الرياضي عامة والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي خاصة بعد محاولات للوصول إلى أفضل الوسائل للارتقاء بمستوى الأداء حتى ينبثق أول الأعمال لزيح الستار عن نوع جديد من التدريب وهو ما يسمى بالتدريب العقلي، وذلك عندما أثبت "جاكسون" *Jacobson* وجود إنقباضات عضلية أثناء التصور الحركي تؤدي إلى تطوير المهارات الحركية. (٢١: ٢٠)

ويؤكد محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م على أن المهارات العقلية التي ينبغي على اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها تنحصر في المهارات العقلية التالية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) وهذه المهارات "العقلية" تتربط وتتفاعل معا وتؤثر كل منها في الأخرى

وتتأثر بها، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات العقلية الأخرى. (٢٥ : ١٩٥)

تشير سارة السيد متولي ٢٠٢٢م نقلا عن *Bogdan Minjina* ٢٠١٤م أن التدريب العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية، بل هو جزء مهم في مراحل تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطويرها، كما يظهر دوره في تحسين الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة والقدرة على تنفيذ الخطط في المنافسات الرياضية. (١٤ : ٢١٤)

وقد قام بعض الباحثين المصريين بإجراء العديد من الدراسات والأبحاث في مجال رياضة رفع الأثقال من زوايا مختلفة إسهاما منهم في محاولة رفع مستواها وتطويرها. إلا أن المكتبة العربية - على حد علم الباحث - تقتصر إلى الأعمال العلمية التي تتناول هذا المجال البحثي المهم، كما أن البرامج التدريبية والموضوعة بمعرفة الاتحاد المصري لرفع الأثقال تخلو من الاهتمام باستخدام التدريب العقلي في تطوير ورفع مستوى الأداء الفني والبدني للرباعين.

ومن هذا المنطلق أصبحت الحاجة ملحة إلى وضع برنامج للتدريب العقلي ومعرفة تأثيره على بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للرباعين مما دفع الباحث إلى تبني موضوع هذا البحث في مجال رياضة رفع الأثقال.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تحسين المستوى الرقمي للرباعين وذلك من خلال:

١. تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب العقلي.
٢. تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على تحسين بعض القدرات التوافقية للرباعين.
٣. تأثير برنامج التدريب العقلي المقترح على تحسين المستوى الرقمي للرباعين.

فروض البحث

١. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للرباعين لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق داله إحصائيا بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للرباعين لصالح القياس البعدي.

٣. توجد فروق داله إحصائيا بين القياسي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للرباعين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
٤. توجد فروق في نسب التقدم للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للرباعين لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة

برنامج التدريب العقلي

البرنامج الذي يطبق بعد أن يصل الرباع إلى الاسترخاء التام، ويحتوي على استرجاع الاداء الفني للرفعات الاولمبية عقليا في شكلها المثالي دون توقف من لحظة مسك البار إلى رفع النقل عاليا، مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء، كذلك على انقباضات العضلات العاملة كما لو كانت تؤدي الرفعة فعلا. (تعريف اجرائي)

التدريب العقلي:

يذكر محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل ٢٠٠١م انه الإستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطور الأداء، ويمكن أن يتضمن العديد من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب. (٢٣ : ٧٨)

الاسترخاء

يذكر اسامه كامل راتب ١٩٩٠م انه هو انسحاب اللاعب انسحابا مؤقتا ومدرسا من النشاط في وقت معين، بما يتيح للاعب الفرصة لاعادة تعبئة طاقاته البدنية والعقلية والانفعالية. (٦ : ١٦)

التصور العقلي:

يرى محمد العربي شمعون ٢٠٠١م هو إعادة تكوين أو إسترجاع صور المهارات الحركية أو إستراتيجيات الأداء المطلوبة بنجاح ودرجة عالية من الوضوح والتحكم دون أدائها عمليا.

(٢٢ : ٢١٠)

تركيز الانتباه :

يرى محمد العربي شمعون ٢٠٠١م هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن. (٢٢: ٢٦٥)

القدرات التوافقية

قدرة الرياضي على تنظيم ودمج الحركات بشكل متناغم مع صفاته البدنية وأداء مهاري فعال ودقيق. تتضمن هذه القدرات الحركات والتوجيه الصحيح ، والحفاظ على التوازن، وضبط الإيقاع، مما يساهم في تطوير للأداء والوصول إلى أعلى درجات إتقانها. (تعريف إجرائي)

الدراسات السابقة

١. دراسة سونيجون Sonijohn ٢٠٠٣م بعنوان تأثير التصور العقلي الإصلاحي وإدراك الخطأ على تعليم المهارات الحركية المغلقة". وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام برنامج للتصور العقلي على تعليم المهارات الحركية المغلقة واستخدم الباحث المنهج التجريبي، كما تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية؛ حيث بلغ قوامها ٣٠ لاعب كرة قدم، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة تحسن في مستوى أداء المهارات الحركية للمجموعات التي استخدمت البرنامج المكون من التصور العقلي ودقة التصويب والتدريب البدني. (٣٤)

٢. أجرى ثيلويل وآخرون Thelwell . Richard. Greelees. Lain. Weston ٢٠٠٦م بعنوان استخدام تدريب المهارات النفسية لتطوير مستوى الأداء للاعبين خط الوسط في كرة القدم. وهدفت الدراسة إلى التعرف على استخدام تدريب المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث الذاتي) ومعرفة مدى تأثير على تطوير مستوى الأداء في كرة القدم. واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة واحدة مكونة من ٥ لاعبين. ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة فاعلية البرنامج المقترح في الإرتقاء بمستوى أداء لاعبي خط الوسط في كرة القدم. (٣٥)

٣. قام أيمن محمد فتوح غنيم ٢٠١٢م بدراسة بعنوان تأثير اختلاف تفاعل التدريب العقلي وبعض الوسائل التكنولوجية في رد الفعل الثاني لدى لاعبي سيف المبارزة، استخدام فيها المنهج التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية على ناشئي سيف المبارزة تحت ١٧ سنة بنادي المؤسسة الرياضية العسكرية بالهايكستب. تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من ناشئي سيف المبارزة تحت ١٧ سنة بنادي المؤسسة الرياضية

العسكرية بالهايكستب والمسجلين بالإتحاد المصري للسلاح للموسم الرياضي ٢٠١١م / ٢٠١٢م. وتوصل الى أن هناك تباين في نسب تأثير اختلاف نواتج تفاعل التدريب العقلي وبعض الوسائل التكنولوجية على رد الفعل الثاني لدى ناشئ سيف المبارزة. (٩)

٤. أجرت أميرة علاء الدين على سلامة ٢٠٢٢م دراسة بعنوان تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض مهارات الوثب في الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، استهدفت التعرف على تأثير البرنامج المقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض مهارات الوثب في الباليه. وقد استخدمت المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة. إشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثالثة البالغ عددهم ٦٠ طالبة، تم توزيعهم بالتساوي إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وكانت أهم النتائج تطبيق البرنامج المقترح لتدريب مهارات الوثب في الباليه وإجراء بحوث مشابهة في مجالات مختلفة في التربية الرياضية بإستخدام التدريب العقلي. (٨)

٥. قامت سارة السيد إبراهيم متولي ٢٠٢٢م بدراسة بعنوان تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الضربة الساحقة لناشئات التنس، يهدف التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الضربة الساحقة لناشئات التنس، وقد استخدمت المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات التنس بنادي جزيرة الورد الرياضي بمحافظة الدقهلية لمرحلة تحت ١٦ سنة، وقد بلغ الحجم لكلي للعينة ٣٠ ناشئة تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية قوامها ١٥ ناشئة ومجموعة ضابطة قوامها ١٥ ناشئة، وكانت أهم النتائج هو تطبيق البرنامج المقترح للتدريب العقلي قيد البحث. (١٤)

٦. دراسة نورهان عبد الجواد محمد عبد الجواد ٢٠٢٣م بدراسة بعنوان تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والعقلية للاعبات الاسكواش بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والعقلية للاعبات الاسكواش، وقد تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الاسكواش من مجمع الاسكواش بالقريّة الأولمبية بإستاد الجامعة

بمحافظة الدقهلية لمرحلة تحت ١٩ سنة، وقد بلغ الحجم الكلي للعينة (٣٠) لاعبة تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين متساويتان مجموعة تجريبية قوامها (١٥) لاعبة ومجموعة ضابطة قوامها (١٥) لاعبة، وقد توصلت الى ضرورة الدمج ما بين التدريب العقلي والتدريب البدني والمهارى والخطى للاعبين حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج الممكنة خلال المنافسات الرياضية. (٣٠)

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

يرى الباحث أن هذه الدراسات قد ساهمت في تحديد الخطوط الرئيسية لهذا البحث من حيث صياغة اهدافه وفروضه، وتحديد أهداف ومحتوى برنامج التدريب العقلي المقترح من حيث (المدة الزمنية، وعدد الوحدات التدريبية، وزمن كل وحدة)، وتحديد المعالجات الإحصائية المناسبة، والإسترشاد بنتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي.

طرق وإجراءات البحث:

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث :

اختير مجتمع البحث من لاعبي رفع الأثقال تحت ١٧ سنه بنادي الناصرية بالمنصوره، والحاصلين على مراكز متقدمه ومسجلين بالاتحاد المصري لرفع الأثقال، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، بلغ عددهم ١٦ رباع، تم تقسيمهم لمجموعتين إحدهما تجريبية ٨ لاعبين والأخرى ضابطة ٨ لاعبين. وتم تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح على المجموعة التجريبية، بينما تم تطبيق البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) على المجموعة الضابطة.

التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

تم اجراء التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس القبلى للمتغيرات قيد البحث باستخدام اختبار مان ويتنى *Mann-Whitney Test* للتأكد من عدم وجود فروق احصائية بين مجموعتي البحث قبل تطبيق كل من البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية والبرنامج التقليدى المتبع على المجموعة الضابطة. كما هو موضح في الجدول رقم ١.

جدول ١ تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث

م	المتغيرات	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				قيمة ى	الدالة sig
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
١	العمر/ سنة	١٦.٣٨	٠.٥١٨	٧.١٢	٥٧	١٦.٥٠	٠.٥٤٨	٦.٥٢	٤٨	٢١	٠.٦٥٢
٢	الطول/ سم	١٥٤.٥٠	١١.٦٧٤	٨.٧٥	٧٠	١٤٧.٠٠	٦.٥٤٢	٧.٤٥	٣٥	١٤	٠.١٩٥
٣	الوزن/ كم	٥٩.٧٥	٥.٤٠٦	٧.١٢	٥٧	٥٧.٥٠	٦.٤٠٧	٦.١٢	٤٨	٢١	٠.٦٩٩
٤	العمر التدريبي/ سنة	٤.٧١	٠.٠٣٢	٦.٩٤	٥٥	٤.٨٣	٠.٠٣٦	٨.٧٤	٤٩.٥	١٩	٠.٥٩٠

قيمة ى الجدولية عند ٠.٠٥ = ١١ ن = ١، ن = ٢، ٨

يتضح من جدول ١ عدم وجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسات القبلي للمتغيرات قيد البحث مما يل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات حيث أن قيمة مان ويتى "ى" المحسوبة أكبر من قيمة مان ويتى "ى" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

طرق ووسائل جمع البيانات

من خلال الإطار المرجعي للباحث والمراجع العلمية توصل إلى أهم المتغيرات التي قد تؤثر على البحث وهي:

- تحديد اختبارات القدرات التوافقية الخاصة بالرابعين، وتم التوصل للاختبارات الآتية: (إدراك بذل الجهد المناسب - القدرة على الربط الحركى - القدرة على توجيه حركة الجسم)، ملحق ١ (أ، ب، ج). (١)(١١)(٥)(٧)
- اختبار المستوى الرقمي لرفعة الخطف ملحق ٢، والمستوى الرقمي لرفعة الكلين والنظر ملحق ٣. وهذه الاختبارات لها معاملات علمية عالية. (٣)(٤)(١٢)(٣١)

الدراسات الاستطلاعية

- قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٤/٩/٤م بهدف التأكد من:
- سلامة تنفيذ وتطبيق الاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات القياس والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- اكتشاف نواحي القصور التي قد تظهر أثناء تنفيذ الاختبارات ومعالجة نواحي القصور التي قد تظهر عند تطبيقها.
- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الاختبارات، والجهد المبذول في الإعداد والتنظيم والإدارة والتسجيل.

برنامج التدريب العقلي المقترح

أ - الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج المقترح للتدريب العقلي إلى تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للرباعين وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:

- تنمية بعض المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه).
- تحسين درجة نقاء ووضوح الصورة العقلية مع زيادة التحكم في الصورة.
- تنمية الشعور بالوعي الحسي للأداء الفني وزيادة القدرة على الإحساس بالزمن.
- التركيز على زوايا المفاصل اثناء الاداء لرفعتي الخطف و(الكلين والنظر).

ب - الشروط الواصفات الهامة عند تطبيق البرنامج:

يذكر محمد العربي شمعون ٢٠٠١م، رشا محمد توفيق محمد ٢٠٠٥م، نادية عبدالقادر نقلاً عن روشال Rushall ١٩٨٧م، أن هناك عدة شروط للتدريب العقلي يجب مراعاتها تتمثل في الآتي:

- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في القدرات العقلية المرتبطة ببرنامج التدريب العقلي.
- التركيز على الأداء الناجح فقط (مطابقاً للأداء الفني) حتى لا يؤثر تكرار الأداء الخاطئ إلى اكتساب الاداء بشكل غير صحيح.
- يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط حتى لا يؤثر تكرار تصور الأداء الخاطئ على تثبيت الأخطاء.
- الخبرة السابقة تمثل أحد الأبعاد الضرورية حتى يصبح التدريب العقلي مؤثراً في الأداء، حيث أن النشاط العضلي يكون في أعلى صورة له عندما يعتمد على الخبرة السابقة .
- يجب أن يكون التدريب العقلي في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمهارة المراد تحسينها حيث أن تصور مهارة حركية دون التركيز على سرعة الأداء المطلوب لا يساهم في تطويرها.

(٢٢ : ١٢)(٣٥ : ٢٩)(٤٥ : ٢٢)

ج - أسس وضع برنامج التدريب العقلي:

١. إتقان المهارات العقلية وفقاً للجدول الموضوع وعدم الانتقال من جزء من البرنامج إلى آخر إلا بعد التأكد من إتمام العمل.
٢. الإحساس بالفرق بين الانقباض والانبساط العضلي وتعاقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية في الجسم ويسمى هذا النوع بالاسترخاء التعاقبي.
٣. استخدام الربط بين الرموز (شهيق - زفير - استرخ) للوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الاسترخاء العقلي.
٤. استخدام مهارة تركيز الانتباه للوصول إلى أفضل مستوى من التركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء مثل العضلات العاملة والزوايا الذي يتخذها المفصل أثناء تحريك البار (العمود الحديدي). (١٩ : ١٢) (١١ : ٣٥) (٢٥ : ٤٥)

د - التوزيع الزمني لوحدات التدريب العقلي

من خلال المسح للمراجع والدراسات العلمية المتخصصة في مجال التدريب العقلي. تم التوصل الى تحديد مدة تطبيق الوحدات التدريبية ٨ أسابيع، بواقع ثلاث وحدات تدريب أسبوعياً، بمعدل من ١٥ الى ٢٠ دقيقة لكل وحدة. (١) (٤) (٦) (٩) (١١) (١٣) (١٤) (١٦)

هـ - محتوى البرنامج المقترح للتدريب العقلي:

احتوى برنامج التدريب العقلي على ثلاثة أبعاد وهي:

البعد الأول: الإسترخاء :

استخدم الباحث الاسترخاء بنوعيه الاسترخاء العضلي والاسترخاء العقلي واستغرق ٤ أسابيع حيث يشير اسامه كامل راتب ١٩٩٠م انه يفضل قبل ممارسة التدريب العقلي أن يؤدي اللاعب بعض تمارين الاسترخاء التي تضمن التخلص من التوتر، وتساعد على قيام الجهاز العصبي بدوره بكفاءة أفضل من حيث إرسال الإشارات العصبية لجميع أعضاء الجسم المختلفة وقد يستغرق ذلك ثلاث أو خمس دقائق ولا يزيد عن عشرة دقائق. (٦ : ١٥٢)

أ- الاسترخاء العضلي

يساعد هذا البعد على خفض الشد العضلي وزيادة الإحساس بالاسترخاء، تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي والتي تضمنت أداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء

تام مع الانتقال من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم الاسترخاء في جميع المجموعات العضلية في الجسم. المدة الزمنية للبعد أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا. وفيها تم تعريف اللاعب على أهمية الاسترخاء وتعليمه كيفية الانقباض والانقباض العضلي والتدريب على الاسترخاء العقلي والعضلي الإرادي وقام الباحث باستمرارية قياس النبض قبل وبعد الاسترخاء مباشرة للتعرف على مدى فاعليه هذا الأسلوب في السيطرة على شدة الاستثارة أو القلق.

(٦: ١٦٦، ١٦٥)

محتوى طريقة الاسترخاء التعاقبي

يشير اسامه كامل راتب الي الخطوات التالية:

- يتخذ اللاعب وضعا مريحا ويغلق العينين ويحاول أن يتصور أو يستدعي منظرا جميلا يبعث السعادة والرضا، ويركز انتباهه على الإحساس الجسدي ويدع الأفكار تسير بعيدا عن ذهنه دون الصراع معها. باخذ اللاعب شهيقا عميقا ويخرج الزفير ببطء مع استرخاء جميع عضلات الجسم. يكرر اللاعب كلمات أو جملا قصيرة يكون لها مغزي في الشعور بالاسترخاء لأعضاء جسمه جميعا مثل أشعر بالهدوء، بدأت اشعر بالاسترخاء، أشعر بأن التنفس سهل وعميق، أشعر بان ذهني صاف، وليس من الضروري أن يلتزم اللاعب بمثل العبارات السابقة، ولكن قد يجد كلمات معينه أخرى تحقق له الشعور بقدر أكبر من الراحة والاسترخاء. (٦: ١٦٧)

إرشادات قبل تمارين الاسترخاء

- الرقود على الظهر وكف اليدين متجهتان إلى أعلى (الوضع التشريحي الطبيعي للجسم).
- الهدوء وعدم وجود مثيرات تثير الانتباه في بداية الاسترخاء ثم التدرج.
- ارتداء ملابس جافة تبعث الدفء ولا تكون رطبة أو مبتلة بالعرق. (٦: ١٦٨)

ب- الاسترخاء العقلي

يساعد هذا البعد على خفض التوتر العقلي والوصول إلى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل، واستخدم الباحث تدريبات للاسترخاء العقلي عن طريق الاستجابة للاسترخاء بتدريبات التحكم في التنفس حيث يعتبر التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء ومن أكثر الطرق تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق. المدة الزمنية للبعد أسبوعان بواقع ثلاث وحدات

أسبوعيا. واحتوى هذا البعد على التدريب العقلي (باستخدام التصور الحركي) واشتمل على الآتى:

- تعريف اللاعبين بالتدريب العقلي وأهميته في أداء رفعتي الخطف ورفع الكمين والنظر.
- تعليم اللاعبين كيفية التصور الحركي لأداء رفعتي الخطف ورفع الكمين والنظر بشكلها المثالي ثم الأداء المثالي مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء وكذلك مع التركيز على العضلات. (٦)(١٨)(٢١)

البعد الثانى: التصور العقلى

يعتبر هذا البعد من الأبعاد الهامة الذى يعكس تأثير البرنامج المقترح على الأداء، ويتم استخدام التصور العقلى لرفع مستوى بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للرباعين، وذلك من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوى هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس - الحركى، وذلك من خلال تدريبات مقننة فى حالة من الاسترخاء. المدة الزمنية للبعد أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا. (٥)(١٥)(١٦)(١٧)

البعد الثالث: تصور عقلي وتركيز الانتباه

استخدام هذا البعد لتدريب الرباع على كيفية اكتساب القدرة على تثبيت الانتباه على مفردات وتفصيلات الاداء لرفعة الخطف ولرفعة الكمين والنظر، والتركيز فى الجوانب الهامة أثناء الاداء وكذلك التركيز فى الزوايا التي تتحرك فيها المفاصل المختلفة فى الجسم. المدة الزمنية للبعد أسبوعان بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا. (٦)(٢٠)(٢٣)

تنفيذ البحث:

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى المتغيرات قيد البحث فى يومين، اليوم الاول الثلاثاء الموافق ٣ / ٩ / ٢٠٢٤ م . تم قياس اختبارات القدرات التوافقية وفي اليوم الثاني الاربعاء الموافق ٤ / ٩ / ٢٠٢٤ م تم قياس المستوى الرقمي لرفعة الخطف ورفع (الكمين والنظر). فى تمام الساعة الخامسة، بنادي الناصرية الرياضي بالمنصوره.

تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح:

- تم مراعاة ان يكون البرنامج التدريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة ثابتاً وموحداً في جميع الأجزاء والعناصر من حيث (مدة البرنامج التدريبي ومراحله - الحمل التدريبي). كما هو في ملحق رقم ٤
- تم تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح على المجموعة التجريبية بواقع ٣ تدريبات في الأسبوع الواحد لمدة ٨ أسابيع في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/٩/٧م حتى يوم السبت الموافق ٢٠٢٤/١١/٢م. تم أداء الوحدات التدريبية في فترة الإعداد العام في الجزء الاساسي من الوحدة التدريبية قبل الأداء الفني والذي احتوى على تدريبات الاسترخاء، والتصور العقلي وتركيز الانتباه. وتم التدريب على مكونات الوحدات التدريبية في نادي الناصرية بمحافظة الدقهلية، كما هو موضح في ملحق رقم ٥

القياسات البعدية

تم القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) بعد نهاية الأسبوع الثامن في يومين هما يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٤/١١/٤م ويوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٤/١١/٥م بنفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- اختبار ويلكسون *Wilcoxon Test*، ج' وهو يقابل اختبار *T test* للعينات المرتبطة (قبلي وبعدي) للمجموعة الواحدة. بحيث يكون عدد العينة أقل من ١٠ فرد. (٢٦)
- اختبار مان وتني *Mann - Whitney*، ي' وهو يقابل اختبار *T test* للكشف عن الفروق في العينات الغير المرتبطة (مثال إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. بحيث يكون عدد العينة أقل من ٢٠ فرد. (٢٦)

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض ومناقشة وتفسير نتائج المجموعة الضابطة

جدول (٢) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدي لبعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للمجموعة الضابطة (ن=٨)

مستوي الدلالة	قيمة ج	المجموعة الضابطة				البيانات الإحصائية		
		القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات		
		ع	س	ع	س			
دال	٤.٥٤٥	١.٤٦٠	٣.٩٦٥	١.٥٨٠	٤.٣٥٠	كجم	إدراك بذل الجهد المناسب	القدرات التوافقية
دال	٥.٥٨٨	١.٣٨٧	٠.٨٠٨	١.١٢٢	٠.٨٢٧	ث	القدرة على الربط الحركي	
دال	٤.٠٣٣	١.٢١١	٧.٣٣٣	٠.٩٥١	٨.٧١٤	ث	القدرة على توجيه حركة الجسم	
دال	٥.٤٢٠	٣.٢١٢	٣٤.١٥	٣.٢٠٩	٣٢.٢٠	كجم	المستوى الرقمي للخطف	
دال	٥.٨١٨	٤.٣١٩	٣٧.٢٤	٤.٦١٥	٣٥.٤٠	كجم	المستوى الرقمي للكلين والنظر	

مستوى المعنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ٤

يتضح من جدول ٢ عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث، حيث أن قيمة ج المحسوبة قد تراوحت ما بين (١.٠٣٣ - ٢.٥٨٨)، وهي أقل من قيمة ج الجدولية. بينما بلغت قيمة ج المحسوبة لرفعة الخطف (٢.٤٢٠)، ورفعة الكلين والنظر (٢.٨١٨)، وجميع هذه القيم في متغيرات قيد البحث أقل من قيمة ج الجدولية والتي بلغت (٤) عند مستوى معنوية (٠.٠٥). رغم أن هناك فروق في المتوسطات الحسابية لصالح القياس البعدي.

ويعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث، لصالح القياس البعدي. إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التدريبي المطبق عليهم والذي احتوى على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين، وإيضاً احتواء البرنامج على تمارين بدنية عامة وخاصة أدت إلى ارتفاع مستواهم في القدرات التوافقية الغير ملحوظ.

كما يرجع هذا التقدم للمجموعة الضابطة إلى استمرارية التدريب بانتظام داخل البرنامج التدريبي، الأمر الذي أدى إلى حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي الارتفاع النسبي في مستوى القدرات التوافقية، والمستوى الرقمي للرباعين الناشئين.

وهذا ما يحقق الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ثانياً: عرض ومناقشة وتفسير نتائج المجموعة التجريبية:

جدول (٣) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدى لبعض القدرات التوافقية والمستوى الرقعى للمجموعة التجريبية

(ن=٨)

مستوى الدلالة	قيمة ج	المجموعة التجريبية				البيانات الإحصائية		
		القياس البعدى		القياس القبلى		الاختبارات		
		ع	س	ع	س			
دال	٥.٥٨٠	١.٩١٢	٢.٣٧٥	١.٦٠٤	٣.١٤٥	كجم	إدراك بذل الجهد المناسب	القدرات التوافقية
دال	٦.٩١٨	١.٩٧٧	٠.٦٠٨	١.٥٢	٠.٧٢٩	ث	القدرة على الربط الحركى	
دال	٥.٣٨٥	١.٢١١	٥.٣٥٣	٠.٩٢٢	٧.٥١٤	ث	القدرة على توجيه حركة الجسم	
دال	٦.١٦٨	٣.١٦٢	٣٨.٢٤٠	٣.٥٥٤	٣٣.٤٥٠	كجم	المستوى الرقعى للخطف	المستوى الرقعى للكلين والنظر
دال	٦.٣٤٢	٤.٩٥٨	٤٢.١٨٥	٤.٦٤٥	٣٦.٢١٥	كجم		

مستوى المعنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ٤

يتضح من جدول ٣ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلى - البعدى للمجموعة التجريبية في بعض القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة ج المحسوبة قد تراوحت ما بين (٤.٣٨٥ - ٤.٩١٨) وهى أعلى من قيمتها الجدولية. بينما بلغت قيمة ج المحسوبة لرفعة الخطف (٤.١٦٨)، ورفعة الكلين والنظر (٥.٣٤٢) للقياس البعدى. وجميع هذه القيم في المتغيرات قيد البحث اكبر من قيمة ج الجدولية والتي بلغت (٤) عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً لدى المجموعة التجريبية إلى التأثير الحادث نتيجة تطبيق البرنامج المقترح للتدريب العقلى المطبق عليهم والذي احتوى على تدريبات الاسترخاء، والتصور العقلى وتركيز الانتباه. والذي أدى إلى ارتفاع مستوى بعض القدرات التوافقية، والمستوى الرقعى لدى الرباعين الناشئين.

وهذا يتفق مع ما اشار اليه كل من محمد العربى شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل ٢٠٠١م إلى أن التدريب العقلى قبل الأداء المهارى قد ساهم في سهوله وانسيابية الاداء ويعتبر بمثابة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالاداء المباشر. ويعتبر أيضاً وسيلة إنتقال من التفكير المجرد إلى المعاشية للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة . (٢٣ : ١٠٣)

ويذكر أسامة كامل راتب ١٩٩٠م إلى أن التدريب العقلي ذات تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية وتحسين الاداء الحركي للرياضيين ولاشك أن اللاعب الذي يتصور ادائه في مهارة معينة بصورة سليمة سوف ينعكس ذلك في تحسين أداء اللاعب لهذه المهارة الحركية. (٦ : ١٨٨)

يشير محمود عنان ١٩٩٥م أن بعض الدراسات في هذا المجال مثل دراسة لاندرز Landers ١٩٨٣م وجرويس Grouis ١٩٩٢م قد أكدت على أن الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ولكنها أقل فاعلية من الممارسة البدنية وإن الممارسة العقلية يجب استخدامها بطريقة مكمله مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل. (٢٧ : ٣٤٣)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ثالثاً: عرض مناقشة وتفسير نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (٤) دلالة الفروق الإحصائية لاختبار مان وتيني في القياس البعدي لبعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

(ن=١ ن=٢=٨)

مستوي الدلالة	قيمة ي	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		البيانات الاحصائية	
		ع	س	ع	س	الاختبارات	
دال	٦.٥٢٢	١.٩١٢	٢.٣٧٥	١.٤٦٠	٣.٩٦٥	كجم	إدراك بذل الجهد المناسب
دال	٦.٦٣٨	١.٩٧٧	٠.٦٠٨	١.٣٨٧	٠.٨٠٨	ث	القدرة على الربط الحركي
دال	٧.٣٢٤	١.٢١١	٥.٣٥٣	١.٢١١	٧.٣٣٣	ث	القدرة على توجيه حركة الجسم
دال	٥.٩٤٢	٣.١٦٢	٣٨.٢٤٠	٣.٢١٢	٣٤.١٥	كجم	المستوى الرقمي للخطف
دال	٦.٨٠٨	٤.٩٥٨	٤٢.١٨٥	٤.٣١٩	٣٧.٢٤	كجم	المستوى الرقمي للكليين والنظر

مستوى المعنوية عند مستوى ٠.٠٥ = ٤

يتضح من جدول ٥ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد التجربة في بعض القدرات التوافقية الخاصة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة ج المحسوبة قد تراوحت ما بين (٦.٥٢٢ - ٧.٣٢٤) وهي أعلى من قيمتها الجدولية. بينما بلغت قيمة ج المحسوبة لرفعة الخطف (٥.٩٤٢)، ورفعة الكليين والنظر

(٦.٨٠٨) للقياس البعدي. وجميع هذه القيم في المتغيرات قيد البحث اكبر من قيمة ج الجدولية والتي بلغت (٤) عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويعزى الباحث الفروق الدالة إحصائياً للمجموعة التجريبية إلى ما اشار اليه كل من محمد العربي شمعون ٢٠٠١م، مصطفى محمد أمين الأشقر ٢٠١١م ان التدريب العقلي يسهم في تعلم واكتساب المهارات الحركية بجانب تنمية المهارات العقلية، حيث يقدم في المرحلة الأولى الإطار الكلي للمهارة المراد تعلمها والمعلومات المرتبطة بها وفي المرحلة الثانية يساعد من خلال التصور العقلي على تنمية وإتقان المهارة من خلال التبادل مع الأداء الحركي وفي المرحلة الثالثة يسهم في عزل كافة مشتتات الإنتباه والتركيز على الأداء. (٢٢ : ٤٦) (٢٨ : ٣٥٠)

ويؤكد محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م على أن اللاعب الرياضي عندما يؤدي مهارة حركية لا يؤدي ذلك بجسمه أو بعضلاته أو باستخدام الرجلين أو اليدين أو الرأس مثلاً، ولكن يؤدي ذلك باستخدام عقله وتفكيره أيضاً، فاللاعب حينما يصوب الكرة نحو المرمي في كرة القدم فإنه لا يصوبها بقدمه فحسب، بل يصوبها بقدمه وعقله معاً. (٢٣ : ١٩٨)

كما يؤكد اسامة كامل راتب ١٩٩٠م أن الاسترخاء له أهمية في تقليل الاجهاد وتقادي الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط المنافسة الرياضية بالاضافة إلى الاقلال من التوتر العضلي الأمر الذي يجعل الاستجابات الحركية أكثر فاعلية وسهولة ومن ثم تحقق الأهداف الموضوعية. ففي حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض، فعندما يكتسب الرياضي مهارة التعرف على التوتر في عضلات جسمه، ثم يستطيع التخلص منها وخاصة في مواقف التدريب والمنافسة يكون الاسترخاء التعاقبي حقق هدفه. (٦ : ١٨٤)

يشير كل من محمود عنان ١٩٩٥م نقلا عن إسحاق Isaac ١٩٩٢م، محمد العربي شمعون ٢٠٠١م أن اللاعبين الذين يستمرون في استخدام التصور العقلي يحسنون مهاراتهم الرياضية بدرجة أكبر من غيرهم. وأنه يساعد في استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وتحقيق الأهداف. (٢٧ : ٣٥٠) (٢٢ : ٢١٢)

ويذكر حامد الكومى ١٩٩٣م نقلا عن سنجر singer ١٩٨٨م أنه يجب الربط ما بين الاستراتيجيات التدريب العقلية والتدريب المهاري مما يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها، وتكون عملية التدريب الرياضي ممتعة وذات قيمة. (١١ : ٨٤)

ويشير مصطفى محمد أمين الأشقر ٢٠١١م نقلا عن إيان كوكريل Jan Ckeril ١٩٩٠م إلى أنه يجب على اللاعبين أن يقوموا بسلوكيات خاصة (الاسترخاء، التدريب العقلي) كجزء ضروري قبل الأداء الحركي وهم يستخدمون هذه السلوكيات لتركيز الانتباه بصورة فعالة في أداء المهارة التي سيقومون بها. (٢٨ : ٣٤٧)

وبهذا يتحقق صحة الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للرباعين لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (٥) نسبة التقدم لبعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي لكل من المجموعتين (التجريبية والضابطة)

المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياس		
نسبة التقدم %	قياس بعدي	قياس قبلي	نسبة التقدم %	قياس بعدي	قياس قبلي			
						المتغيرات		
٢٤.٤٨	٢.٣٧٥	٣.١٤٥	٨.٨٥	٣.٩٦٥	٤.٣٥٠	كجم	إدراك بذل الجهد المناسب	القدرات التوافقية
٣٩.٢٠	٠.٦٠٨	٠.٧٢٩	٢.٢٩	٠.٨٠٨	٠.٨٢٧	ث	القدرة على الربط الحركي	
٢٨.٧٥	٥.٣٥٣	٧.٥١٤	١٥.٨٤	٧.٣٣٣	٨.٧١٤	ث	القدرة على توجيه حركة الجسم	
١٤.٣١	٣٨.٢٤٠	٣٣.٤٥٠	٦.٠٥	٣٤.١٥	٣٢.٢٠	كجم	المستوى الرقمي للخطف	
١٦.٤٨	٤٢.١٨٥	٣٦.٢١٥	٥.١٩	٣٧.٢٤	٣٥.٤٠	كجم	المستوى الرقمي للكلين والنظر	

$$\text{نسبة التقدم} = \frac{\text{قياس بعدي} - \text{قياس قبلي}}{\text{قياس قبلي}} \times 100\% \quad (١٧ : ٢٩)$$

يشير جدول ٥ إلى وجود فروق في نسب التقدم ما بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية. حيث تفوقت المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القدرات التوافقية والمستوى الرقمي. حيث بلغت نسبة تحسن في إدراك بذل الجهد المناسب للمجموعة التجريبية ٢٤.٤٨% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٨.٨٥%، وبلغت نسبة تحسن في القدرة على الربط الحركي للمجموعة التجريبية ٣٩.٢٠%، بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٢.٢٩%، وبلغت نسبة تحسن القدرة على توجيه حركة الجسم للمجموعة التجريبية ٢٨.٧٥%، بينما بلغت للمجموعة الضابطة ١٥.٨٤%، وبلغت نسبة التحسن للمستوى الرقمي لرفع الخطف للمجموعة التجريبية ١٤.٣١% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٦.٠٥%، وبلغت نسبة التحسن

للمستوي الرقمي لرفعة الكلين والنظر للمجموعة التجريبية ١٦.٤٨% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٥.١٩%

ويلاحظ من مقارنة نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة أن المجموعة التجريبية قد ارتفع مستوى متغيرات القدرات التوافقية والمستوى الرقمي بنسبة أكبر من المجموعة الضابطة، يعزى الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي العقلي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية والذي اشتمل على تدريبات الاسترخاء، والتصور العقلي وتركيز الانتباه قيد البحث.

وهذا يتفق مع ما أشار اليه عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٣م، خالد عبد الرؤوف عباده ٢٠٠٨م أن التوافق يعتمد علي سلامة الترابط والتكامل بين الجهازين العضلي والعصبي لتحقيق الأداء الأمثل للحركات حيث يتطلب ذلك الأداء إلي إدماج أكثر من حركة في إطار واحد وما يستلزمه ذلك من إرسال الإشارات العصبية في وقت واحد وأكثر من جزء من أجزاء الجسم حتي تتم الحركة بدقة وبالتوقيت المناسب وفي الاتجاه المطلوب. وإن الأداء الحركي لرفعة الخطف تتطلب قدرات توافقية عالية من لاعب رفع الأثقال لإنجازها. (١٥ : ٢٥) (١٢ : ٤٢)

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كل من محمد العربي شمعون ١٩٨٢م (١٩)، محمد العربي شمعون وماجدة محمد اسماعيل ١٩٨٣م (٢٣)، حامد محمد الكومي ١٩٩٣م (١١)، علي السعيد ربحان، حمدي محمد الجهري ١٩٩٧م (١٦)، مصطفى محمد الأشقر ٢٠١١م (٢٨)، والتي أثبتت فاعلية التدريب العقلي وما يحتويه من تدريبات الاسترخاء، والتصور العقلي وتركيز الانتباه، في تحسين المهارات الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية.

يذكر مصطفى محمد أمين الأشقر ٢٠١١م نقلا عن هارا Harra ١٩٨٢م، راينر مارتينز Rainer Martens ١٩٨٦م إلى أن التدريب العقلي يعد أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات، وأن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرا كبيرا من الإستخدامات العقلية خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات. واصبح تدريب المهارات العقلية يعد جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي. (٢٨:١٢)

ويؤكد محمد العربي شمعون ٢٠٠١م إلى فاعلية التدريب العقلي في تطوير مستوى المهارة الحركية، حيث أنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء. كما يسهم التدريب العقلي في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء

الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة والتي تقلل فرص الأداء الصحيح. (٢٢: ٣٢، ٣٣)

وبناء على ما توصل اليه الباحث يتحقق الفرض الرابع للبحث وهو أن برنامج التدريب العقلي يؤدي إلى زيادة نسبة التقدم في مستوى بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للرباعين لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

في حدود المنهج المستخدم والعينة والبرنامج المقترح يمكن استنتاج الآتي:

١. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ للمجموعة الضابطة في مستوى بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للرباعين. في القياس البعدي نظر لعدم ممارستها للتدريب العقلي.
 ٢. أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ للمجموعة التجريبية في مستوى بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للرباعين بعد التجربة.
 ٣. أسفرت النتائج أن برنامج التدريب العقلي أدى إلى زيادة في نسبة تقدم في مستوى بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي للرباعين لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة بعد التجربة كالتالي.
- بلغت نسبة تحسن في إدراك بذل الجهد المناسب للمجموعة التجريبية ٢٤.٤٨% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٨.٨٥%
 - بلغت نسبة تحسن في القدرة على الربط الحركي للمجموعة التجريبية ٣٩.٢٠% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٢.٢٩%
 - بلغت نسبة تحسن القدرة علي توجيه حركة الحسم للمجموعة التجريبية ٢٨.٧٥% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ١٥.٨٤%
 - بلغت نسبة التحسن للمستوي الرقمي لرفعة الخطف للمجموعة التجريبية ١٤.٣١% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٦.٠٥%
 - بلغت نسبة التحسن للمستوي الرقمي لرفعة الكلين والنظر للمجموعة التجريبية ١٦.٤٨% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٥.١٩%

التوصيات

١. تطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح على الرباعين تحت ١٧ سنة لما له من دور في تطوير بعض القدرات التوافقية والمستوى الرقمي لهم.
٢. ان تتولى وسائل الإعلام إلقاء الضوء على أهمية التدريب العقلي في مجال التدريب الرياضي عامه ورياضة رفع الأثقال خاصاً.
٣. إجراء المزيد من الأبحاث التي تتناول التدريب العقلي وتأثيره على المتغيرات التي قد تؤثر على الأداء الفني وتطويره مثل الاحماء قبل التدريب والمنافسة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أحمد حسين علي الربيعي ٢٠٢١م: تأثير تدريبات الكروس فت على بعض القدرات التوافقية وعلاقته بالمستوى الرقمي لرباعي رفع الأثقال، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.
- ٢- أحمد ربيع رضوان ٢٠٠٢م: مدى فاعلية برنامج تدريب عقلي لتعلم بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٣- أحمد علي ريحان ٢٠١١م: تأثير تدريبات خاصة لبعض القدرات التوافقية على مستوى الإنجاز الرقمي لرفعة الخطف للرباعين الناشئين، رسالة ماجستير، منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣- أحمد علي ريحان ٢٠١٧م: تأثير تدريبات لياقة القوة علي المستوي الرقمي للرباعين الناشئين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٤- أحمد فاروق أحمد ٢٠٠٤م: تأثير برنامج للتصور العقلي وتركيز الانتباه على بعض المهارات الأساسية للناشئين في كرة القدم تحت ١٤ سنة، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٥- أحمد وجدي اللاوندي ٢٠١٦م: تأثير تدريبات نوعيه على بعض القدرات التوافقية وفعالية أداء اللكمات المستقيمة للملاكمين الشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة.
- ٦- أسامة كامل رايب ١٩٩٠م: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٧- أماني صلاح كامل ، سامح سعد بهنسي، جمال زاهر ابراهيم ٢٠٢٢م: تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية الخاصة علي مستوى سرعة تحركات القدمين لناشئات سيف المبارزة، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٨- أميرة علاء الدين على سلامة ٢٠٢٢م: تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء بعض مهارات الوثب في الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، درجة الماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٩- أيمن محمد فتوح غنيم ٢٠١٢م: تأثير اختلاف تفاعل التدريب العقلي وبعض الوسائل التكنولوجية في رد الفعل الثاني لدى لاعبي سيف المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٠- جمال عبد الناصر السيد ٢٠٠٦م: تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الأداء لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم.
- ١١- حامد محمد الكومي ١٩٩٣م: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائية لناشئي كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٢- خالد عبد الرؤوف ٢٠٠٨م: تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين علي مستوى الإنجاز لمهارة الخطف في رفع الأثقال المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط كلية التربية الرياضية بأبي قير جامعة الإسكندرية المجلد الخامس.
- ١٣- رشا محمد توفيق ٢٠٠٥م: التصور العقلي وتأثيره على زمن الأداء للناشئين في السباحة، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٤- سارة السيد إبراهيم ٢٠٢٢م: تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الضربة الساحقة لناشئات التنس، درجة الماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
- ١٥- عصام عبد الخالق ٢٠٠٣م: التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط ١٠، دار المعارف، القاهرة.
- ١٦- على السعيد ريحان، حمدي محمد الجوهري ١٩٩٧م: تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء بعض حركات النقوس خلفا للمصارعين الكبار بمحافظة الإسماعيلية، المؤتمر العلمي الدولي "الرياضة وتحديات" القرن الحادي والعشرين، المجلد الاول، ٢٦ - ٢٨ مارس، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.



- ١٧- عمرو محمد محمود مصطفى ١٩٩٨م: دراسة عامله للقدرة التوافقية للاعب المصارعة في ج.م.ع، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.
- ١٦- محمد الشحات إبراهيم ٢٠١١م: تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين زمن رد الفعل للبدء المنخفض والمستوى الرقمي لمسابقة ١٠٠ م عدو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ١٩- محمد العربي شمعون ١٩٨٢م: التصوير الحركي وعلاقته بمستوى الاداء في رياضة الجمباز لدى لاعبي ج.م.ع، المؤتمر العلمي الدولي، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٠- محمد العربي شمعون ١٩٩٩م: استراتيجيات التفكير في المنافسات الرياضية، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي، القاهرة.
- ٢١- محمد العربي شمعون ١٩٩٩م: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٢- محمد العربي شمعون ٢٠٠١م: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل ٢٠٠١م: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٤- محمد حسن علاوى ١٩٩٤م: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٥- محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٢٦- محمد نصر الدين رضوان ١٩٩٨م: طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر.
- ٢٧- محمود عبد الفتاح عنان ١٩٩٥م: سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٨- مصطفى محمد أمين الأشقر ٢٠١١م: تأثير برنامج للتدريب العقلي على أداء ركلة الجزاء لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٩- نادية عبد القادر أحمد ١٩٨٧م: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على رفع مستوى الاداء على عارضة التوازن في الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، الزقازيق.



- ٣٠ - نورهان عبد الجواد محمد عبد الجواد ٢٠٢٣م: تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية والعقلية للاعبات الاسكواش ، درجة الماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٣١- وديع ياسين التكريتي ١٩٨٥م: النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، جامعة الموصل.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- 32- **Martens. R. 1987:** coaches guide to sport psychology humain kinetics pub.
- 33- **Papanikolaoy Zissis1992:** Attention on young soccer players. the development of an attentional focus training program (Young Athletes. Attention psychological skills). PHD. Temple University.
- 34-**Sonijohn. T2003:** Effect of corrective mental imagery and error perception on learning closed motor skills. European Congress of sport psychology Copenhagen. 22-27 July. pp 170-171.
- 35- **Thelwell. Richard. Greelees. Lain. Weston) 2006:** Using psychological skills to develop soccer performance journal of applied sport psychology. Volume. 18. Number 3. September. pp. 245 -270.
- 36 -**Weinbery R. S 1998:** The mental advantage developing your psychological skills in tennis is leisure press. chanaigh. Illinois.