

فاعلية برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل

أ.د/ محمد السيد على برهومة

د/ جده أحمد إبراهيم

الباحث/ حسام صلاح محمد

المقدمة ومشكلة البحث :

يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد الهامة في التدريب الرياضي الحديث وقد زاد انتشاره وتطبيقه وخاصة في رياضة المستويات العليا بعد أن دعمت نتائج والدراسات الدور الايجابي الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية ، والإعداد للدخول في المنافسات وما يقدمه من استراتيجيات عقلية تلعب دورا أساسيا في تحقيق التفوق (١٧:١٠) يذكر " محمد شمعون ، ماجدة إسماعيل " (٢٠٠١م) أن تطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف قدرتنا الحقيقية ، وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريبا من المستوي الأفضل . ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدي اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماما ، حيث أن اللاعب العالمي هو نتاج يعرف بالتأكد إن مستوي بين الجانب العقلي والجانب البدني (١١ : ٥٧) .

ويشير " محمد شمعون " (١٩٩٦) أن القدرات العقلية تلعب دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية ، وأمر إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلي درجة بعيدة ويجب التأكد علي أهمية المهارات العقلية

*. أستاذ متفرغ ورئيس قسم ألعاب القوى سابقاً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

** مدرس بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

*** باحث بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

ودورها الفعال في الوصول إلي حالة الأداء المثالية وأن تنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنبا إلي جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية حيث أن التكامل بين المهارات العقلية والبدنية هو الطريق إلي تطوير المهارات الحركية والارتقاء بمستوي الأداء (٩ : ٤٥)

ويعتبر التصور العقلي ذو أهمية بالغة سواء كان هذا التصور بصري سمعي أو حس حركي وكذلك القدرة علي التحكم في التصور العقلي ، فنجد أن التصور البصري والسمعي يلعبان دورا هاما لدي اللاعب في المنافسات الرياضية المختلفة (٥ : ٢) .

ويري أسامة راتب (٢٠٠٠) أن التدريب علي تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع وان التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلي ، و أن أهم الخصائص النفسية للاعب في المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه ، ومن هنا كان التفكير في كثير من الحلول التي تتركز في استحداث الوسائل والأساليب التعليمية المستخدمة في التعليم والتعلم الحركي لمهارة الوثب الطويل وتعليم المهارات الأساسية والخطوات الفنية لها وربط النواحي التعليمية بالنواحي العقلية لدي اللاعب . (٣ : ٢٦٩) .

ويؤكد كلا من " أسامة راتب وآخرون (١٩٩٥) ، ومحمد شمعون ، ماجدة اسماعيل (٢٠٠١) ، أسامة راتب (٢٠٠٠) الي أهمية دور القدرات العقلية وهي (التصور العقلي ، تدريب الاسترخاء ، التحكم في تركيز الانتباه) التي تؤثر ايجابيا في تحسن مستوي الاداء الرياضي .

(٢٠ : ٣) ، (١٠ : ٩٥) ، (٢ : ٢٠)

و من خلال الباحثون في المجال الرياضي وخاصة في رياضة ألعاب القوى ، قد لاحظوا انه يختلف أداء اللاعبين في التدريب من أدائهم في المنافسات وخاصة في رياضة الوثب الطويل والمستوي الرقمي للاعبين الذي يكون في المنافسات أقل من مستواهم الرقمي في مسابقات الوثب الطويل أثناء التدريب وقد يرجع الباحثون هذا القصور في المستوي الرقمي لمسابقات الوثب الطويل إلي عدم الإهتمام بالمهارات العقلية وما تتضمنه من أبعاد مثل القدرة علي التخيل ، والاعداد العقلي وغيرها من المهارات العقلية التي لها إرتباط وثيق بالعملية التدريبية ، وايضا لاحظ الباحثون إلي المهارات التي يكون لها تأثير فارق في المستوي الرقمي للاعبين في مسابقات الوثب الطويل ، وهذا قد يعود إلي إفتقار المناهج التدريبية التي يصنعها المدربون إلي الجزء الخاص بالإعداد العقلي ومن هنا إقتراح الباحثين برنامج للتدريب العقلي لطلاب التخصص ألعاب القوى لتحسين المستوي الرقمي للوثب الطويل .

وأيضاً قد لاحظ الباحثين قلة الأبحاث العلمية والدراسات الخاصة ببرامج التدريب الرياضي في مسابقات الوثب الطويل لتحسين المستوي الرقمي للاعبين .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج للتدريب العقلي والتعرف علي فاعليته في تحسين المستوي الرقمي للوثب الطويل .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المستوي الرقمي للوثب الطويل وفي اتجاه القياس البعدي .
- ٢- توجد نسبة تغير مئوية في القياس القبلي والبعدي .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التدريب العقلي :

يذكر "محمد شمعون ، ماجدة إسماعيل" (٢٠٠١م) أن الاستراتيجيات التي تستخدم بها المهارات العقلية في محاولة تطوير الأداء (١١ : ٧٨)

التصور العقلي :

ويُعرفه " محمد علاوي" (٢٠٠٢م) أنه استدعاء أو استحضار أو استرجاع للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور العقلي فقط علي مجرد الاسترجاع لهذه الخبرات وإنما يعمل علي إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة (١٢ : ٢٤٨)

الانتباه :

يعرفه " مفتي إبراهيم" (١٩٩٦) بأنه اختيار وتهيؤ عقلي نحو شئ أو موضوع معين لملاحظته أو أدائه أو التفكير فيه (١٧ : ٩١) .

الاسترخاء :

يعرفه "محمد عنبر بلال" (٢٠٠٠) نقلا عن "روبنجز" بأنه الهدوء في المواقف التي تتميز بالتوتر الانفعالي وعدم استجابة عقلية زائدة (١٦ : ٣٤) .

الدراسات السابقة :

١. قام "حسني عبد الحي بدوي محمد" (٢٠٠٦) (٤) بدراسه بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي تطوير الأداء الخططي لناشئ سلاح الشيش " بهدف وضع برنامج للتدريب العقلي لناشئ سلاح الشيش استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية لعينه عمودية مكونه من (٢٥) ناشئمن لاعب السلاح بنادي السلاح المصري موسم ٢٠٠٥/٢٠٠٦ وأشارت النتائج الي التأثير الايجابي للبرنامج المقترح .
٢. قام " محمد السيد برهومه " (٢٠٠٥) (٧) بدراسة بعنوان " تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي المستوي المهاري والرقمي أثناء فترة الانقطاع عن التدريب البدني للاعبى الوثب العالي " ، بهدف إعداد برنامج تدريب عقلي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وقد اشتملت عينه البحث علي ١٨ ناشئ وثب عالي تحت سن (١٤) ، وأشارت النتائج إلي أن برنامج التدريب العقلي المستخدم أدي إلي الحفاظ النسبي علي المستوي المهاري والرقمي للاعبين خلال فترة الانقطاع عن التدريب البدني .
٣. قام أحمد صبحي سالم (٢٠٠٤) (١) بدراسة بعنوان " تأثير التدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة " ، بهدف تطوير بعض المهارات الحركية لدي ناشئ تنس الطاولة تحت ١٥ سنه ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وكانت من أهم النتائج أن التدريب العقلي أدي إلي تحسين مستوي المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة .
٤. قام " هوسكينز Hoskins " (٢٠٠٣) (١٦) بدراسة تهدف إلي أهمية فهم السلوك العقلي للاعب التنس وسلسلة من العمليات لبناء الثقة في اللعب ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على

لاعب واحد ، وتوضح النتائج تحسن السلوك العقلي لدى لاعب التنس وتحسن الثقة في اللعب لدى لاعب التنس .

٥. قام " جاك جراس Jacik graes " (٢٠٠٢) (١٧) بدراسة تهدف إلى محاولة لتحديد أفضل الخواص العقلية للمتسابقين الرجال ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وكانت عينة البحث (٥١٩) لاعب من الألعاب مختلفة ، وقد توصل الباحث إلى أن الخواص العقلية تختلف تبعاً للنشاط المزاول .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، وقد استعان الباحثون بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي .

مجتمع وعينة البحث :

أشمل مجتمع البحث علي لاعبي الوثب الطويل من طلاب الفرقة الرابعة (تخصص ألعاب القوى) للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ بالفصل الدراسي الاول بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا والبالغ قوامهم (٢٦) لاعب ، وقد قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (١٠) لاعبين.

توزيع أفراد العينة :

قام الباحثون بحساب اعتدالية توزيع أفراد المجموعة قيد البحث في ضوء معدلات النمو والمتغيرات العقلية والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل قيد البحث ، والجدول (١) يوضح النتيجة .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

في المتغيرات قيد البحث للعينة قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	المتغيرات	
٠,٨٣	٠,٢٥	٢٠,٩٥	٢١,٠٢	السن	معدلات النمو
٠,١٢-	٥,٠٩	١٧٠,٠٠	١٦٩,٨٠	الطول	
٠,٤٢	٤,٣٣	٧١,٠٠	٧١,٦٠	الوزن	
١,١٤	٢,١١	٥,٥٠	٦,٣٠	العمر التدريبي	
٠,٥٠-	٥,٩٥	٤١,٥٠	٤٠,٥٠	الذكاء	المتغيرات العقلية
٠,٦٢-	٣,٨٥	١٥,٠٠	١٤,٢٠	التصور العقلي	
٠,١٣	٢,٢٣	٥,٠٠	٥,١٠	الانتباه	
٠,٧٢-	٦,٢٦	٥٥,٠٠	٥٣,٥٠	الاسترخاء	
٠,٢٦-	٠,٣٥	٢,٢٥	٢,٢٢	الوثب العريض من الثبات	المتغيرات البدنية
٠,٧٢	١,١٢	٤,١٢	٤,٣٩	الوثب داخل الدوائر المرقمة	
٠,٦١	٥,٤٤	١٠,٥٠	١١,٦٠	ثني الجذع من الوقوف	
٠,٣٦	٠,٤٢	٣,٩٧	٤,٠٢	العدو ٣٠م	
١,١٧-	٠,٦٣	٤,٧٢	٤,٤٧	المستوى الرقمي	

يتضح من الجدول (١) ما يلي :

تراوحت قيم معامل الالتواء في معدلات النمو والمتغيرات العقلية والمتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ما بين (-١,١٧ : ١,١٤) للعينة قيد البحث وهي تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في تلك المتغيرات .

أدوات البحث :

أدوات جمع البيانات :

قام الباحثون بتحديد الأدوات المستخدمة في البحث وقد راعي في اختيار هذه الأدوات الشروط التالية :

- أن تكون الادوات ذات فاعلية في قياس الجوانب المحددة للبحث .

- أن يتوافر الادوات بها المعاملات العلمية من صدق وثبات وموضوعية .

الأجهزة والأدوات العلمية :

الأجهزة :

- ١ . شريط قياس لقياس مسافة الوثب الطويل .
- ٢ . طباشير .
- ٣ . ميزان لقياس الوزن .
- ٤ . متر لقياس الطول .

الأدوات العلمية :

- ١ . المسح المرجعي .
- ٢ . استمارة استطلاع رأي الخبراء .
- ٣ . استمارة جمع البيانات .

ثانياً : اختبارات المتغيرات العقلية :

تمت اختيار المتغيرات العقلية بناء على الدراسات السابقة للدراسات التي تناولت تصميم برنامج للتدريب العقلي كما تم اختيار الاختيارات البدنية بناء على رأي خبراء التدريب الرياضي في مجال ألعاب القوى .

١. القدرة العضلية (اختبار الوثب العريض من الثبات) (محمد حسانين ٢٠٠٣)
٢. التوافق (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة). (محمد حسانين ١٩٨٧)
٣. المرونة (اختبار ثني الجذع من الوقوف). (محمد حسانين ٢٠٠٣)
٤. اختبار السرعة (العدو ثلاثين متر من الطيران). (علي جواد ٢٠٠٤)
٥. استمارة قياس المستوي الرقمي .

٦. مقياس القدرة علي الاسترخاء(اعداد : فرانك فيتال)

(تعريب : محمد علاوي ، أحمد مصطفى)

٧. اختبار الشبكة لتركيز الانتباه (اعداد : دورتي هاريس ،

تعريب محمد شمعون)

٨. مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

(اعداد أ.د / محمد شمعون ، أ.د / ماجدة اسماعيل)

٩. اختبار الذكاء للصغار والكبار (إعداد سامية الأنصاري) .

ثالثا : برنامج التدريب العقلي المقترح

بعد الاطلاع علي المراجع العلمية والبحوث السابقة ونتائجها وبرامج العلماء المتخصصين في مجال التدريب العقلي قام الباحثون بإعداد برنامج للتدريب العقلي في ضوء الاسس التالية .

- أن يتميز البرنامج بالشمول والمرونة والسهولة في الفهم مراعي الفروق الفردية بين الطلاب في العمليات العقلية المرتبطة ببرنامج التدريب العقلي .
- الاستمرارية في التدريب حتي يتحقق العائد المناسب من البرنامج .
- إتقان المهارات المحددة في البرنامج وفقا للجدول الزمني الموضوع دون التسرع في الانتقال من مرحلة الي اخري .
- مراعاة الترتيب والتكوين الهرمي في بناء البرنامج بحيث تعتمد كل خطوة علي ما سبق .

هدف البرنامج :

يهدف هذا البرنامج الي تطوير مستوي الرقمي للاعبى الوثب الطويل .
استطلاع رأي الخبراء في محتوى البرنامج المقترح :-
قام الباحثون بعرض البرنامج المقترح علي مجموعه من السادة
الخبراء (أساتذة بكليات التربية الرياضية) لابداء الرأي حول مدة تطبيق
البرنامج ومكوناته ومدى مناسبة البرنامج للطلاب في الوثب الطويل .
ويعد تعديله تبعا لرأي الخبراء قام الباحثون بتنفيذ البرنامج الذي
استغرق علي (١٢) اسبوع بمعدل ٣ وحدات اسبوعيا مده كل وحدة ٢٠
دقيقة .

الخطوات التنفيذية للبحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من ٢٤ / ٩ / ٢٠١٧ م
الي ٢٩ / ٩ / ٢٠١٧ م علي عينة من مجتمع البحث ومن غير العينة
الأساسية للبحث قوامها (١٦) لاعب وذلك بهدف التعرف علي مناسبة
البرنامج المقترح وكذلك أدوات جمع البيانات حيث قام بإجراء المعاملات
العلمية للأدوات خلال فى الفترة من ١ / ١٠ / ٢٠١٧ م حتى ١٠ / ١٠ / ٢٠١٧ م
القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعة قيد البحث فى المتغيرات قيد
البحث وذلك بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات
أدوات جمع البيانات وذلك في يوم ١٥ / ١٠ / ٢٠١٧ م .
تنفيذ البرنامج المقترح :

تم تطبيق البرنامج المقترح على المجموعة قيد البحث في الفترة
من ٢٢ / ١٠ / ٢٠١٧ م إلى ٢١ / ١ / ٢٠١٨ م .

القياس البعدى :

قام الباحث بإجراء القياس البعدى للمجموعة قيد البحث بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح بنفس الطريقة في القياس القبلي في يوم ٢٢ / ١ / ٢٠١٨ م .

المعاملات العلمية لاختبارات المتغيرات العقلية :

أ . الصدق :

تم حساب صدق اختبارات المتغيرات العقلية عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية ماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (١٦) لاعب ، وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد المستوى المتميز (الربيع الأعلى) وعددهم (٤) لاعبين والمستوى الأقل تميزاً (الربيع الأدنى) وعددهم (٤) لاعبين ، وتم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبارات ، والجدول (٢) يوضح النتيجة .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المميزين (الربيع الأعلى) والأقل تميزاً (الربيع الأدنى)
في اختبارات المتغيرات العقلية (ن_١ = ن_٢ = ٤)

احتمالية الخطأ	قيمة z	متوسط الرتب	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		الاختبارات
			ع	م	ع	م	
٠,٠١٨	٢,٣٧	٦,٥٠ ٢,٥٠	٠,٥٨	٣٢,٥٠	١,٧٣	٣٨,٥٠	النكاه
٠,٠١٨	٢,٣٧	٦,٥٠ ٢,٥٠	٢,١٦	١٣,٠٠	٠,٥٠	١٦,٢٥	التصور العقلي
٠,٠٢٨	٢,١٩	٦,٣٨ ٢,٦٣	٠,٩٦	٢,٧٥	١,٢٩	٥,٥٠	الانتباه
٠,٠٣٨	٢,١٠	٦,٢٥ ٢,٧٥	٢,٤٥	٤٧,٠٠	٥,٧٧	٥٥,٠٠	الاسترخاء

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المميزين (الربيع الأعلى) واللاعبين الأقل تميزاً (الربيع الأدنى) في اختبارات المتغيرات العقلية وفي اتجاه اللاعبين المميزين (الربيع الأعلى) ، حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات .

ب . الثبات :

لحساب ثبات اختبارات المتغيرات العقلية استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٦) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (١٠) عشرة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق ، والجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات

المتغيرات العقلية (ن = ١٦)

معاملات الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
٠,٩٣	٤,٠٦	٣٧,٩٤	٤,١٦	٣٧,٢٥	الذكاء
٠,٩٥	١,٨٩	١٥,٦٣	١,٨٦	١٥,٣٨	التصور العقلي
٠,٩١	٢,١٣	٥,٤٤	٢,١٤	٥,٠٦	الانتباه
٠,٨٤	٦,١٤	٥٤,٢٥	٥,٨٣	٥٣,٠٠	الاسترخاء

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات المتغيرات العقلية ما بين (٠,٨٤ : ٠,٩٥) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

ثالثاً : الاختبارات البدنية :

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

أ . الصدق :

تم حساب صدق الاختبارات البدنية عن طريق صدق المقارنة الطرفية وذلك على عينة استطلاعية ماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وعددهم (١٦) لاعب ، وتم ترتيب درجاتهم تصاعدياً لتحديد المستوى المتميز (الرابع الأعلى) وعددهم (٤) لاعبين والمستوى الأقل تميزاً (الرابع الأدنى) وعددهم (٤) لاعبين وتم حساب دلالة الفروق بينهما فى الاختبارات والجدول (٤) يوضح النتيجة .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المميزين (الربيع الأعلى) والأقل تمييزاً (الربيع الأدنى)
في الاختبارات البدنية (ن = ١٠ = ٢ = ٤)

احتمالية الخطأ	قيمة Z	متوسط الرتب	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		الاختبارات
			ع	م	ع	م	
٠,٠١٨	٢,٣٧	٦,٥٠ ٢,٥٠	٠,٠٣	١,٧١	٠,١٣	١,٩٥	الوثب العريض من الثبات
٠,٠١٧	٢,٣٨	٢,٥٠ ٦,٥٠	٠,٨٣	٦,٣٣	٠,٤٨	٤,٣٧	الوثب داخل الدوائر المرقمة
٠,٠١٧	٢,٣٨	٦,٥٠ ٢,٥٠	١,٢٦	١٦,٧٥	٠,٥٠	٢٤,٢٥	ثنى الجذع من الوقوف
٠,٠١٧	٢,٣٨	٢,٥٠ ٦,٥٠	٠,٢٢	٤,٥١	٠,٠٢	٣,٦٣	العدو ٣٠م

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المميزين (الربيع الأعلى) واللاعبين الأقل تمييزاً (الربيع الأدنى) في الاختبارات البدنية وفي اتجاه اللاعبين المميزين (الربيع الأعلى)، حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠,٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات البدنية استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٦) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق، والجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق

للاختبارات البدنية (ن = ١٦)

معاملات الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
٠,٨٥	٠,١٧	١,٩٣	٠,١٧	١,٨٩	الوثب العريض من الثبات
٠,٩٥	١,٢٥	٤,٦٠	١,٢٤	٤,٧٨	الوثب داخل الدوائر المرقمة
٠,٨٤	٣,٥٧	٢٢,٣١	٣,٥٩	٢١,٣٨	ثني الجذع من الوقوف
٠,٨٥	٠,٤١	٣,٨٤	٠,٤٢	٣,٩٤	العدو ٣٠م

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية ما بين (٠,٨٤ : ٠,٩٥) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

رابعاً : قياس المستوى الرقمي :

تم قياس المستوى الرقمي وفقاً للقانون الدولي لألعاب القوى .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

- . المتوسط الحسابي .
- . الانحراف المعياري .
- . الاختبار مان ويتنى اللابارومتري .
- . اختبارات .
- . الوسيط .
- . معامل الالتواء .
- . معامل الارتباط .
- . النسبة المئوية لمعدل التغير .

وقد ارتضى الباحثون مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥) ، كما استخدم الباحثون برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :

التحقق من صحة الفرض الأول : والذي ينص علي :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في المستوى الرقمي للوثب الطويل وفي اتجاه القياس البعدي .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل (ن = ١٠)

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة (ت)
	م	ع	م	ع			
المستوى الرقمي	٤,٤٧	٠,٦٣	٤,٨٦	٠,٨٣	٠,٣٩	٠,١٠	٣,٩٠

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٨٣٣

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل قيد البحث وفي اتجاه متوسط القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ .

ويرجع الباحثون التقدم الذي طرأ علي مجموعة البحث إلي أن الدمج بين التدريب العقلي والتدريب البدني الذي تعرضت إليه المجموعة قيد البحث ذات اثر ايجابي وفعال عن التدريب البدني والرقمي ، وبذلك تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات وبحوث كل من " العربي شمعون وماجدة إسماعيل " (١٩٨٣) (٧) ، "نادية عبد القادر " (١٩٨٧) (١٥) إلي التدريب العقلي قبل الأداء المهاري يساهم في سهولة وانسيابية الأداء ويعتبر بمثابة الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة بالأداء المباشر

ويعتبر أيضا وسيلة انتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة كما يؤكد " سنجر " Singer " (١٩٨٨) (١٨) ، انه يجب الربط بين استراتيجيات التدريب العقلي والتدريب المهاري وتطوير التكنيك ، مما يساعد علي تطوير وتحسين أسلوب الأداء حتي تكون عملية التدريب الرياضي ممتعة وذات قيمة كبيرة .

التحقق من صحة الفرض الثاني : والذي ينص علي :

توجد نسبة تحسن للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المستوى الرقمي للوثب الطويل .

جدول (٩)

معدل نسبة التغير المئوية للقياس البعدي عن القبلي لعينة البحث في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل (ن = ١٠)

المتغير	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	معدل نسبة التغير المئوية %
المستوى الرقمي	٤,٤٧	٤,٨٦	%٨,٧٢

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

. بلغ معدل نسبة التغير المئوية للقياس البعدي عن القبلي لعينة البحث في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل قيد البحث (٨,٧٢%) وفي اتجاه القياس البعدي مما يشير إلى التأثير الإيجابي للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل قيد البحث .

ويرجع الباحثون هذا التقدم إلى تأثير التدريبات المستخدمة في البرنامج والتي أدت إلى تنمية قدرات لاعبي الوثب الطويل علي التركيز في مهارة البحث والتدريب عليها مع التركيز علي اتجاه وقوة وسرعة الأداء والقدرة على عزل التفكير عن المثيرات الخارجية والداخلية غير المرتبطة بالأداء ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة " محمد السيد برهومة " أن التركيز من العوامل المساعدة على انسيابية الحركة حيث يقصد به التركيز العقلي

والذهني والعصبي علي نقطة معينة وتتبعها في جميع الاتجاهات مهما اختلف وضع اللاعب وآيا كانت الحركة المؤداة ويشير "أسامة راتب" (١٩٩١) (٢) أن تطوير مقدرة الرياضي علي تركيز الانتباه علي المثيرات المرتبطة بالأداء الرياضي يسمح بتحقيق الطاقة النفسية المثلي وتجنب الأفكار السلبية التي هي مصدر للتوتر ، كما يؤكد "العربي شمعون" (١٩٩٦) (٨) أن الانتباه يمثل بعدا حيويا في مجالات التدريب والمنافسة وان قدرة الرياضي علي توظيف كل من الانتباه والتركيز يعد من العوامل المؤثرة بصورة مباشرة علي أداء المهارات الرياضية المختلفة .

الاستخلاصات :

- ١- برنامج التدريب العقلي المقترح له تأثير ايجابي علي المستوي الرقمي للاعبين الوثب الطويل .
 - ٢- معدل نسبة التغير المنوية للقياس البعدي عن القبلي لعينة البحث في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل قيد البحث (٨,٧٢%)
- التوصيات :

١. استخدام البرنامج المقترح لما قدمه من نتائج ايجابية علي تحسين نتائج اللاعبين في الوثب الطويل .
٢. ضرورة اهتمام المدربين بتنمية المهارات العقلية لما لها من أثر جيد علي تحسين مستوي نتائج لاعبي الوثب الطويل .
٣. عمل ورش أعداد خاصة بالمدربين لحسهم علي أهمية المهارات العقلية ودورها في تنمية قدرات اللاعب وتحسين مستوي أدائه واستمراريته في التحسن والوصول لأفضل مستوي ممكن.
٤. ضرورة شرح الهدف من تدريبات الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد صبحي سالم (٢٠٠٤) : تأثير التدريب العقلي علي تطوير بعض المهارات الحركية لناشئ تنس الطاولة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
٢. أسامة كامل راتب (١٩٩٥) : علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) : تدريب المهارات النفسية (المفاهيم - تطبيقات في المجال الرياضي) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. حسني عبد الحي بدوي محمد (٢٠٠٦) : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي تطوير الأداء الخططي لناشئ سلاح الشيش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٥. عاطف نمر خليفة ، محمد حامد شداد (٢٠٠٠) : دينامية التصور العقلي لدي لاعبي الملاكمة والجودة خلال فترة المنافسات ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
٦. علي سلوم جواد (٢٠٠٤) : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية .
٧. محمد السيد برهومة (٢٠٠٥) : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي المستوي المهاري والرقمي أثناء فترة الانقطاع عن التدريب البدني للاعبي الوثب الطويل ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضية ، العدد الثامن عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٨. محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل (١٩٨٣) : اثر برنامج مقترح للتدريب العقلي علي مستوي الأداء لجهاز حسان القفز رياضة الجمباز لطلبة التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة.

٩. محمد العربي شمعون (١٩٩٦) : **التدريب العقلي في المجال الرياضي** ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٠. محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال (١٩٩٦) : **التدريب العقلي في التنس** ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١١. محمد العربي شمعون ، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١) : **اللاعب والتدريب العقلي** ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٢. محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : **علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية** ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٣. محمد سعد زغلول ، مكارم حلمي أبو هرجه ، هاني سعيد عبد المنعم (٢٠٠١) : **تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٤. محمد صبحي حسانين (١٩٨٧) : **القياس والتقويم في التربية البدنية** ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٥. محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣) : **القياس والتقويم في التربية البدنية** ، ج ٢ ، ط ٥ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٦. محمد عنبر بلال (٢٠٠٠) : **النشاط الكهربائي للمخ كمؤشر لتطوير مستوى الأداء الوثبة الثلاثية باستخدام التدريب العقلي** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
١٧. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦) : **التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلي المراهقة** ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٨. نادية عبد القادر أحمد (١٩٨٧) : **تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي علي رفع مستوى الأداء علي عارضة التوازن في رياضة الجمباز** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الزقازيق .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

19. Hoskins : **The importance of mental behavior of tennis players,the tennis drill** , book Analytic , 2003.
20. Jcik Graces : **the Attempt peterming** ,the best ,mental properties of com petitive sports ,2002.
21. Singer ,R.n : **Strotesgies and metastrategies in learing and per- fomina Self Paced athlic Skills** , the Sport Psychologist , No , 2 , 1988.

ملخص البحث

فاعلية برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين المستوى

البدني والرقمي للوثب الطويل

أ.د/ محمد السيد علي برهومة

د/ جده أحمد إبراهيم

الباحث/ حسام صلاح محمد

يهدف البحث إلى تصميم برنامج باستخدام التدريب العقلي والتعرف على فاعليته في تحسين المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل . استخدم الباحثون المنهج التجريبي وقد استعان الباحثون بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لها ، ويتمثل مجتمع البحث في لاعبي الوثب الطويل من طلاب الفرقة الرابعة (تخصص ألعاب القوى) للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، وقد قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ قوامها (١٠) لاعبين . واستخدم الباحثون لجمع بيانات البحث اختبارات المتغيرات العقلية والمتغيرات البدنية و قياس المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل . وكانت أهم النتائج أن برنامج التدريب العقلي المقترح يحسن المستوى الرقمي للاعبي الوثب الطويل ، وكان من أهم التوصيات ضرورة اهتمام المدربين بتنمية المهارات العقلية لما لها من أثر جيد علي تحسين مستوى نتائج لاعبي الوثب الطويل .

* أستاذ متفرغ ورئيس قسم ألعاب القوى سابقاً بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

** مدرس بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

*** باحث بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

Research Summary

The effectiveness of a proposed mental training program to improve the physical and symbolic level of the long jump

Prof. Mohamed El Sayed Ali Barhouma

His Gada Ahmed Ibrahim

Researcher / Hossam Salah Mohamed

The research aims at designing a program using mental training and recognizing its effectiveness in improving the digital level of long jump competitors.

The researchers used one of the experimental designs, which is the experimental design of one group, following the tribal and remote standards. The research society is the long jump athletes of the fourth year students (athletics) for the academic year 2017/2018 at the Faculty of Physical Education, Minia University. The researchers selected the research sample by the intentional method of (10) players.

The researchers used to collect research data tests of mental variables and physical variables and measure the digital level of the long jump competition.

The most important results were that the proposed mental training program improves the digital level of the long jump players. One of the most important recommendations was that the trainers should pay attention to the development of mental skills because they have a good impact on improving the level of results of the long jump players.