



تأثير تدريبات التصور العقلي على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للاعبات الجمباز

هناء شبيب عبد المقصود^١

عطوه المتولي عطوه^٢

أحمد كمال حسن علي^٣

وداد محمد محمود درويش^٤

^١ استاذ القياس والتقويم ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث كلية التربية الرياضية، جامعه قناة السويس
^٢ استاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية كلية التربية الرياضية، جامعه قناة السويس
^٣ مدرس، قسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية كلية التربية الرياضية، جامعه قناة السويس
^٤ باحثة ماجستير، قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، كلية التربية الرياضية، جامعه قناة السويس

الملخص

تأثير تدريبات التصور العقلي على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للاعبات الجمباز "أستخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطه قوام كل منهما (10) لاعبات تحت 12 سنة و(10) لاعبات جمباز للدراسة الاستطلاعية والمعاملات العلمية لمتغيرات البحث، كانت من اهم نتائج الدراسة:

- 1) حققت المجموعة الضابطة تحسناً في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للاعبات الجمباز نتيجة الي ان البرنامج الذي طبق على هذه المجموعة مبني على أسس علمية حيث أظهرت النتائج فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
- 2) حققت المجموعة التجريبية تحسناً واضحاً في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للاعبات الجمباز نتيجة لتنفيذ البرنامج من قبل الباحثون والذي يحتوي على تدريبات التصور العقلي، حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- 3) تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوي أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للاعبات الجمباز نتيجة المتغير التجريبي (تدريبات التصور العقلي) للمهارة (قيد البحث) حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن (قيد البحث).

الكلمات الافتتاحية: تدريبات التصور العقلي، مهارة الشقلبة الخلفية، عارضة التوازن، لاعبات الجمباز



مقدمة البحث:

تعتبر رياضة الجباز من الرياضات الأساسية التي تسهم في رفع مستوى الأداء في كثير من الرياضات الأخرى، لما تحظى به من مواقف فعالة ذات تأثير مباشر على أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية. كما إن ممارسة رياضة الجباز تساعد على تنمية الصفات البدنية والنفسية، حيث تخضع رياضة الجباز لأسس تحدد للاعبه الإطار الذي يجب التحرك فيه عند أداء المهارات المتنوعة على الأجهزة المختلفة حسب طبيعة الأداء على كل جهاز، وتعنى هذه الأسس القواعد والتعليمات الخاصة بقوانين الجباز والتي تحددها اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولي للجباز، مع الاستفادة بالقوانين الطبيعية للوصول بالمستوى المهارى إلى أعلى مستويات الأداء.

(14:3)

ويتفق كل من "أسامه راتب" (2007م)، "محمد علاوى" (2001م)، على أن المهارات العقلية الأساسية كالاسترخاء والتصور العقلي ومهارات الانتباه تعمل على امداد اللاعب بالطرق المناسبة التي تساهم في تعديل السلوك وتحقيق مستوى أداء متقدم. إن تنمية المهارات العقلية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية، مع الأخذ في الاعتبار الارتباط بين المهارات العقلية وبعضها حيث أن تطوير إحدى هذه المهارات يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات العقلية الأخرى. (82:3-87)، (33:10).

ويذكر "محمد إبراهيم" (2011م)، أن عارضة التوازن إحدى أجهزة الجباز الفني للبنات وتكون بمثابة مسابقة تحدي للاعبات الجباز حيث تؤدي المهارات الحركية علي هذا الجهاز فوق سطح عرضه أربعة بوصات بنفس الرشاقة والسهولة كما لو كانت لاعبة الجباز علي الأرض. (8:8)

وفي رياضة الجباز وفي مهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن للاعبات الجباز نجد ان الأداء الحركي يحتاج إلى أهمية أخرى بجانب أهمية اللياقة البدنية العامة والخاصة والمستوى المهارى وهو التدريبات النفسية وبخاصة التصور العقلي لما حققه من نتائج في أنشطة رياضية أخرى.

مشكلة البحث:

من خلال خبرات الباحثين وخصوصاً في مجال تدريب رياضة الجباز فقد لوحظ وجود ضعف في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن للاعبات الجباز ، كما وجد ان هناك بعض اللاعبات تقل نسب تحسنهم في تحصيل واداء المهارة بالمقارنة بزملائهم اللاعبات في نفس العمر والمستوي التدريبي وتحت نفس الظروف التدريبية ومن خلال البحث عن الاسباب التي قد اثرت في هذا الانخفاض كان الواقع لعدة عوامل منها ان الجهاز الفني في معظم الفرق يهتم بالتدريبات البدنية والمهارية ويغفل عن الجانب النفسي وتدريبات المهارات العقلية كعامل اساسي حيوي في برامج التدريب في الدول المتقدمة وبخاصة في حجم رياضة كرياضة الجباز



لان التأثير لأي مهاره نفسيه تؤدي الي نجاح باهر مؤثر علي المشكلات العقلية الاخرى ولاحظ الباحثون ايضا ان بعض الاجهزة الفنية قد تغفل للأخذ بالخصوصية ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين في الاداء وفي تقدير الاحجام التدريبية لكل لاعبه ووفقا لطبيعة المهارة التي ستقوم بأدائها، ويضاف لذلك عدم الحرص الشديد والبحث الدؤوب عن وسائل واساليب تدريب جديده في التدريب الرياضي، تصلح لاستخدامها في رياضة الجمباز ولذا كان الاهتمام ضعيفا في متابعة المراجع العلمية الحديثة والدراسات المرجعية حتي تمكن من تخطي هذه المشكلات والصعوبات التي تقابل اللاعبين والمدربات ويرى الباحثون ان اللاعبة وحده متكاملة، تظهر بداخلها تفاعلات بين مكوناتها الرئيسية خاصة العقل والجسم والعقل يؤثر بصورة ايجابية او سلبية في اداء الجسم وتلك حقيقة علمية واصبحت ملموسة ومعروفة، كما ان عقل اللاعبة هو الذي يميز بين اللاعبة المتفوقة واللاعبة غير المتفوقة. لذلك فالعناية المتكاملة باللاعبة هي الوسيلة الأساسية في تطوير مستواها والوصول بها الي اعلي المستويات وفي هذا السياق يوضح الباحثون انه من اجل المتعة والاثارة، ولزياده جمال اداء المهارات علي الاجهزة دامت اللجان الفنية تزيد من درجه الصعوبات وعلي دقة الاداء حيث يرتبط عدم اداء المهارة بمستوي عالي علي جهاز عارضة التوازن كمحرك رئيسي لنجاح المهارة بسهولة ويسر ويزيد الاتزان والهبوط الجيد بان في التقييم يوقع علي اللاعبة خصم درجات ، كما ان زيادة الصعوبات في اي مهارة علي عارضة التوازن يولد هنا صراع الاقبال والاحجام اي يصبح هناك تردد نفسي يؤثر علي الاداء وينخفض للمتطلبات في الصعوبات وزيادتها وعدم استطاعت مجارة الاجهزة الفنية لذلك في أوقات قد تكون ضيقه وغير كافيه لديهم و من هنا كان على الباحثون السعي لعرض ذلك علي هيئه الاشراف الاقسام المعنية ومن هنا جاءت فكرة البحث وكان الدافع للقيام بإجراء دراسة علميه بعنوان "تأثير تدريبات التصور العقلي علي مستوي أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن للاعبات الجمباز".

أهمية البحث والحاجة اليه:

تكمن أهمية البحث والحاجة اليه في:

1- التعرف على مدي إسهام تدريبات التصور العقلي في تحسين وتطوير المتطلبات المهارية على جهاز عارضة التوازن وخاصة مهارة الشقلبة الخلفية.

2- تزويد العاملين في مجال التدريب الرياضي ببرنامج تدريبي مبني على اسس علمية يجمع بين الجوانب المهارية والعقلية بغرض الارتقاء بمستوي أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن.

هدف البحث:

التعرف على تأثير تدريبات التصور العقلي على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للاعبات الجمباز.



فروض البحث:

1. توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لمستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للاعبات تحت 12 سنة للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لمستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للاعبات تحت 12 سنة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق دالة إحصائية بين كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للاعبات تحت 12 سنة ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

1. التصور العقلي: Mental imagery

هو تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية تعلم هذه المهارة وهو أحد الوسائل التي يتم خلالها انجاز أهداف التدريب العقلي في اكتساب التعلم (2:432).

2. الاسترخاء: Relaxation

هو أحد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال التدريب أو المنافسات الرياضية (9:273).
الدراسات والبحوث السابقة:
الدراسات والبحوث العربية السابقة:

1. دراسة توميات عبد الرزاق، ولزنك أحمد (2021م) (5)، "تدريبات التصور العقلي وأثرها علي مهارة التصويب لدي لاعبي كرة القدم فئة الأكابر" والتي هدفت الي التعرف علي تأثير تدريبات التصور العقلي علي مهارة التصويب لدي لاعبي كرة القدم فئة الأكابر واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينه بلغ قوامها (16) لاعب كرة قدم وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية في القياس البعدي علي المجموعة الضابطة مما يوضح اهمية تدريبات التصور العقلي.
2. دراسة بونوار أحمد (2023م) (4)، "تدريبات التصور العقلي وأثرها علي مهارة التصويب السريع في كرة السلة" والتي هدفت الي التعرف علي تدريبات التصور العقلي وأثرها علي مهارة التصويب السريع في رياضة كرة السلة لدي تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينه قوامها (16) تلميذا من مرحلة التعليم الثانوي وكانت اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.
3. قام ياسر علي قطب (2004م) (14)، بإجراء دراسة بعنوان "تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز



بديل علي مستوي أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي جهاز عارضة التوازن. " بهدف التعرف علي تأثير برنامج التدريبات النوعية المقترح بإستخدام الجهاز البديل علي بعض المتغيرات البدنية. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية اشتملت العينة علي (10) لاعبات تحت (10) سنوات وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوي القدرات البدنية علي جهاز عارضة التوازن ولصالح القياس البعدي.

الدراسات والبحوث الاجنبية السابقة:

4. قام كل من ريكي ليندساي "Riki Lindsay"، مايكل سبيتل "Michael Spittle"، بول لاركن "Paul Larkin" (2019م) (19)، بدراسة عنوانها " تأثير التصور العقلي علي الأداء المهاري في الرياضة" والتي هدفت الي دراسة المتغيرات الوسيطة التي يمكن أن تتوسط في العلاقة بين أداء التصور والمستوي المهاري وكانت أهم النتائج ظهور تحسنا كبيرا نتيجة للتدريب القائم علي التصور بين المشاركين .
 5. قامت سونيسكا كالينسكي وآخرون kalinski, et all (2011م) (22) بإجراء دراسة بعنوان "تأثير عناصر الرقص علي النتائج الخاصة بجهاز عارضة التوازن" بهدف تحديد تكرارات أداء عناصر الرقص علي عارضة التوازن وتأثيرها علي درجة الصعوبة وتنفيذ الأداء والدرجة النهائية له. وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي اشتملت العينة علي (109) لاعبة تحت (13) سنة وكانت أهم النتائج هناك تأثير جوهري لعناصر الرقص المختلفة علي تنفيذ الأداء علي عارضة التوازن.
- وقد القت الدراسات المرجعية الضوء علي كثير من المعالم التي تفيد البحث الحالي من عدة جوانب (العينة – الادوات المستخدمة – النتائج التي تم التواصل اليها في تلك البحوث)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة باستخدام التصميم التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما ضابطة والأخرى تجريبية وباستخدام القياس القبلي والقياس البعدي.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث عينة من لاعبات الجمباز تحت 12 سنة بنادي الشرقية بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية واللاعبات مسجلات بالاتحاد المصري للجمباز وقد بلغ المجتمع الفعلي للبحث (٣٠) لاعبة جمباز.



عينة البحث:

عينة البحث الاستطلاعية:

تم اختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الفعلي ومن خارج عينة البحث الأساسية وبلغ قوامها (10) لاعبات لإجراء التجارب الاستطلاعية وإجراء (الصدق - الثبات) على المتغيرات قيد البحث.

عينة البحث الأساسية:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الجمار الناشئين تحت 12 سنة بنادي الشرقية الرياضي بالزقازيق وكان عدد العينة بالنسبة للتجربة الأساسية (20) لاعبة تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية وعدد كل منهما (10) لاعبات.

التوصيف الإحصائي لعينة البحث:

أ- تجانس عينة البحث

قام الباحثون بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) والمتغيرات الأساسية، البدنية، المهارية قيد البحث كما هو موضح بالجدول (1)، (2)، (3) التجانس بين أفراد العينة .

جدول (1)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة
البحث الأساسية في المتغيرات الأساسية قيد البحث (التجانس)

$$10 = 2 \times 1 = 1$$

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
		سن	الوسيط	$\pm$ ع	معامل الالتواء	سن	الوسيط	$\pm$ ع	معامل الالتواء
السن	سنة	11.600	12.000	0.516	- 2.326	11.700	12.000	0.483	- 1.863
الطول	سم	142.000	142.000	0.817	0.000	141.900	142.000	0.876	- 0.342
الوزن	كجم	39.300	39.000	0.949	0.948	39.000	39.000	0.817	0.000
العمر التدريبي	سنة	7.400	7.000	0.516	2.326	7.300	7.000	0.483	1.863

يتضح من جدول (1) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأساسية تراوحت ما بين (- 2.326 ، 2.326) وهي جميعاً انحصرت بين (± 3) وهذا يعني إعتدال المنحنى وتجانس أفراد عينة البحث.



جدول (2)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة
البحث الأساسية في الإختبارات البدنية قيد البحث (التجانس)

$$10 = 2n = 1$$

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	الإختبارات البدنية
معامل الالتواء	$\pm$ ع	الوسيط	س	معامل الالتواء	$\pm$ ع	الوسيط	س		
0.528	0.568	12.000	12.100	0.407 -	0.738	12.000	11.900	سم	ثني الجذع اماما من الوقوف
2.308 -	0.026	4.550	4.530	1.071 -	0.042	4.550	4.535	ثانية	عدو 30م
0.302	0.994	19.000	19.100	0.342 -	0.876	19.000	18.900	سم	وثب عمودي (سارجينت)
0.978	0.046	4.225	4.240	0.732	0.041	4.225	4.235	سم	رمي كرة طبية لأبعد مسافة بيد واحدة
1.333 -	0.675	41.000	40.700	0.949 -	0.632	41.000	40.800	ثانية	وقوف على مشط القدم
1.333 -	0.675	74.000	73.700	0.429	0.699	73.500	73.600	درجة	باس معدل الديناميكي
0.528 -	0.568	21.000	20.900	1.333 -	0.675	21.000	20.700	ثانية	جري زجراجي
2.326 -	0.516	8.000	7.600	2.326	0.516	7.000	7.400	عدد	نط حبل

يتضح من جدول (2) أن جميع معاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في الإختبارات البدنية تراوحت ما بين (- 2.326، 2.326) وهي جميعاً إنحصرت بين (± 3) وهذا يعني إعتدال المنحنى وتجانس أفراد عينة البحث.

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية
في مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الخلفية قيد البحث (التجانس)

$$10 = 2n = 1$$

المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	$\pm$ ع	الوسيط	س	معامل الالتواء	$\pm$ ع	الوسيط	س		
0.728 -	0.412	5.250	5.150	0.000	0.527	5.000	5.000	درجة	مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الخلفية

يتضح من جدول (3) أن معامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الخلفية تراوحت ما بين (- 0.728 ، 0.000) وجميعهما إنحصرت بين (± 3) وهذا يعني إعتدال المنحنى وتجانس أفراد عينة البحث.



وسائل وأدوات جمع البيانات:

من خلال قراءات الباحثين وبعض المراجع والابحاث العلمية المتخصصة في مجال الجمناز قام الباحثون بجمع البيانات عن طريق اجراء الاختبارات والمقاييس باستخدام الوسائل التالية:

قياس الوزن: الميزان الطبي لقياس وزن اللاعبين.

قياس الطول: الرستمتر لقياس طول القامة للاعبين.

الاختبارات البدنية الخاصة:

قام الباحثون بعرض مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة التي تم التوصل اليها من المراجع المتاحة للباحثة على مجموعة من الخبراء قوامها (10) خبراء وقد تم اختيار الخبراء على أن يتوافر فيهم شرط من هذه المعايير:

- أن يكون حاصلًا على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية.
- أن يكون لديه خبرة لا تقل عن 10 سنوات في مجال التدريب.
- أن يكون عضو هيئة تدريس من العاملين بقسم التمرينات والجمناز أو بقسم التدريب الرياضي أو العمل في مجال التدريب الدولي أو بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية وذلك لتحديد أنسب هذه الاختبارات للاعبين الجمناز تحت 12 سنة.

وبناء على نتائج استطلاع رأي الخبراء ارتضى الباحثون بنسبة 80% وبلغت (8) اختبارات، كما أن الاختبارات تعليماتها محددة وواضحة وتتميز بسهولة تطبيقها وتسجيلها وكذلك الأدوات المطلوبة لتنفيذ الاختبارات متوافرة لدى الباحثون. وقد تم التأكد من صلاحية هذه الاختبارات من الناحية العلمية حيث توافر شروط الصدق والثبات.

مستوي الأداء المهاري:

يتم قياس مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للاعبين تحت 12 سنة لأفراد عينة البحث باستخدام طريقة المحلفين ووفقًا لإرشادات قانون التحكم الدولي للجمناز الفني للسيدات عن طريق محكمات معتمدات بالاتحاد المصري للجمناز وذلك بأداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن وتقييم المحكمات للمهارة ثم تعطي الحكم الدرجة النهائية للمهارة من (10) درجات

- استمارات جمع البيانات

قام الباحثون باستخدام استمارات لجمع البيانات الخاصة بالبحث وهي:

1. استمارة تسجيل البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث
2. استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات البدنية الخاصة بلاعبين الجمناز تحت 12 سنة.
3. استمارة تقييم اللاعبين من قبل الحكام (E).



4. استمارة استطلاع رأي الخبراء حول انسب الاختبارات البدنية الخاصة للاعبات الجمباز تحت 12 سنة

– الأجهزة والأدوات.

قام الباحثون أثناء هذه الدراسة باستخدام بعض الأدوات التي ساعدتهم وفيما يلي عرضها.

1. ميزان طبي معايير
2. الرستاميتز
3. شريط قياس
4. ساعة إيقاف
5. عارضة توازن قانونية
6. سلم قفز قانوني
7. واقي سلم القفز القانوني (Vaulting board safety collar)
8. مرتبة سلم القفز (Hand safety mat)
9. مرتبة هبوط



1-تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية :

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية
للمتغيرات الأساسية بالتقريب الإعتدالي لمان - ويتني

$$10 = 2 \text{ ن} = 1$$

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (Z)	قيمة (U) مان ويتني	مستوى الدلالة	الدلالة عند مستوى (0.05)
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
العمر الزمني	سنة	10.00	100.00	11.00	110.00	0.457	45.000	0.648	غير دال
الطول	سم	10.85	108.50	10.15	101.50	0.281	46.500	0.779	غير دال
الوزن	كجم	11.35	113.50	9.65	96.50	0.679	41.500	0.497	غير دال
العمر التدريبي	سنة	11.00	110.00	10.00	100.00	0.457	45.000	0.648	غير دال

يتضح من جدول (4) أن قيمة (U) المحسوبة بتطبيق مان - ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية للمتغيرات الأساسية كانت (45.000) لمتغير العمر الزمني ، و لمتغير الطول والوزن والعمر التدريبي على التوالي (46.50) ، (41.500) ، (45.000) وعند مستوى دلالة إحصائية كانت على التوالي (0.648) ، (0.779) ، (0.497) ، (0.648) لدلالة الطرفين وهي جميعها غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) للطرفين ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية .



2- تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية :

جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية للإختبارات البدنية
بالتقريب الإعتدالي لمان - ويتني
 $10 = 2 = 1$ ن

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (Z)	قيمة (U) مان ويتني	مستوى الدلالة	الدلالة عند مستوى (0.05)
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
ثني الجذع اماما من الوقوف	سم	9.70	97.00	11.30	113.00	0.689	42.000	0.491	غير دال
عدو 30م	ثانية	11.00	110.00	10.00	100.00	0.457	45.000	0.948	غير دال
وثب عمودي (سارجينت)	سم	10.00	100.00	11.00	110.00	0.398	45.000	0.690	غير دال
رمي كرة طبية لأبعد مسافة بيد واحدة	سم	10.25	102.50	10.75	107.50	0.205	47.500	0.837	غير دال
وقوف علي مشط القدم	ثانية	10.95	109.50	10.05	100.50	0.382	45.500	0.702	غير دال
باس معدل الديناميكي	درجة	10.05	100.50	10.95	109.50	0.376	45.500	0.707	غير دال
جري زجراجي	ثانية	9.60	96.00	11.40	114.00	0.781	41.000	0.435	غير دال
نط حبل	عدد	9.50	95.00	11.50	115.00	0.872	40.000	0.383	غير دال

يتضح من جدول (5) أن قيمة (U) المحسوبة بتطبيق مان - ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية للإختبارات البدنية تتراوح ما بين (40.000 ، 47.500) وعند مستوى دلالة إحصائي لجميع الإختبارات كانت على التوالي (0.491)، (0.948)، (0.690)، (0.837)، (0.702)، (0.707)، (0.435)، (0.383) وهي جميعها غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية.



3- تكافؤ مجموعتي البحث في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن (قيد البحث) :

جدول (6)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية لمستوى الأداء

لمهارة الشقلبة الخلفية بالتقريب الإعتدالي لمان - ويتني $10 = 2n = 1$

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (Z)	قيمة (U) مان ويتني	مستوى الدلالة	الدلالة عند مستوى (0.05)
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الخلفية	درجة	9.75	97.50	11.25	112.50	0.606	42.500	0.545	غير دال

يتضح من جدول (6) أن قيمة (U) المحسوبة بتطبيق مان - ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية للمتغير المهاري مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الخلفية كانت (42.500) عند مستوى دلالة إحصائية (0.545) لدلالة الطرفين ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن.

التجربة الاستطلاعية:

1. التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في الفترة من يوم السبت 2023/5/27م الي يوم الجمعة 2023/6/2م علي عينة البحث الأساسية من نادي الشرقية الرياضي وعددهم 20 لاعبة بهدف:

1. التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة
2. التأكد من استيعاب اللاعبات للتدريبات وسهولة استجابتهم لها.
3. تقنين التمرينات لتحديد درجة الحمل المناسبة للاعبات وقد حققت التجربة الاستطلاعية الأولى أهدافها.

2. التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بإجراء هذه التجربة في الفترة من يوم الاثنين 2023/6/5م الي الاثنين 2023/6/12م علي عينة عددها (10) من نادي الشرقية تم تقسيمهم الي مجموعتين المجموعة الأولى مجموعة مميزة وعددهم (5) لاعبات تحت 14 سنة، والمجموعة الثانية مجموعة غير مميزة وعددها (5) لاعبات وفي نفس المرحلة السنية لعينة البحث الأساسية بهدف إجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات البدنية (قيد البحث) مرفق (4). وقد تم التأكد من صلاحية هذه الاختبارات من الناحية العلمية.



القياسات القبلية:

قام الباحثون بتطبيق القياسات القبلية لعينة الدراسة الأساسية (المجموعة الضابطة والتجريبية) للمتغيرات البدنية والمهارية في الفترة من يوم الاربعاء الموافق 2023/6/14م وحتى الجمعة الموافق 2023/6/16م وذلك بصالة الجمناز بناي الشرقى بمدينة الزقازيق محافظة الشرقية.

الدراسة الأساسية:

بعد تأكد الباحثون من استكمال كافة الإجراءات لتنفيذ الدراسة الأساسية قام الباحثون بتطبيق برنامج التدريبات للتصور العقلي وتدريبات مهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن في خلال مدة بلغت ثلاث شهور بواقع (12) اسبوع علي أن يكون تطبيق الوحدات (٤) وحدات في الأسبوع، وذلك من يوم السبت 2023/6/17م وحتى يوم الجمعة 2023/9/8م، وتبدأ تدريبات التصور العقلي في موعد ما قبل التدريب الرياضي المهارى لمهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن بزمان قدره (40)ق ثم يليها تدريبات مهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن بزمان قدره (20)ق، وموضح ذلك بالمرفق رقم(12)

القياس البعدي:

أجريت القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وبنفس ترتيب القياسات القبلية وذلك يوم السبت الموافق 2023/9/9م، للتعرف على تأثير تدريبات التصور العقلي علي المتغيرات قيد البحث.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

قام الباحثون بمعالجة البيانات احصائياً بحزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) باستخدام الحاسب الألي بأساليب التحليل الاحصائية التالية وذلك لملائمتها لطبيعة هذه الدراسة:

1. المتوسط الحسابي Arithmetic mean

2. الوسيط Medium

3. الانحراف المعياري Standard deviation

4. معامل الالتواء Coefficient of skewness

5. معامل الارتباط Spearman s Rho

وقد استخدم الباحثون في الدلالة بين المتوسطات:

1. بالنسبة للمجموعة الواحدة اختبار ويلكسون لرتب الاشارة لعينتين مرتبطتين

Wilcoxon signed ranks test two dependent samples (Z)

2. بالنسبة للمجموعتين اختبار مان وتي لعينتين غير مرتبطتين

The Mann Whitney Test (U).



- عرض النتائج ومناقشتها

جدول (7)

لدلالة الفروق بين كل من القياسين القبلي والبعدي لمستوى مهارة الشقلبة الخلفية (قيد البحث) للمجموعة الضابطة بالتقريب الإعتدالي لويلكسون ن=10

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الإشارات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"Z" قيمة "	مستوى الدلالة	الدلالة عند مستوى (0.05)
مستوى الأداء الحركي لمهارة الشقلبة الخلفية	قبلي	5.000	-	1	1.50	*2.673	0.008	دال
	بعدي	6.100	+	9	53.50			
			=	صفر				

يتضح من جدول (7) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين كل من القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الحركي لمهارة الشقلبة الخلفية قيد البحث للمجموعة الضابطة كانت (2.673) وعند مستوى دلالة إحصائية (0.008) لدلالة الطرفين ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) للطرفين ولصالح القياس البعدي ويدل ذلك على تحسن في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للمجموعة الضابطة.

جدول (8)

لدلالة الفروق بين كل من القياسين القبلي والبعدي لمستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية بالتقريب الإعتدالي لويلكسون ن=10

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الإشارات	متوسط الرتب	مجموع الرتب	"Z" قيمة "	مستوى الدلالة	الدلالة عند مستوى (0.05)
مستوى الأداء الحركي لمهارة الشقلبة الخلفية	قبلي	5.150	-	صفر	0.00	*2.825	0.005	دال
	بعدي	8.080	+	10	55.00			
			=	صفر				

يتضح من جدول (8) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين كل من القياس القبلي والبعدي لمستوى الأداء الحركي لمهارة الشقلبة الخلفية قيد البحث للمجموعة التجريبية كانت (2.825) وعند مستوى دلالة إحصائية (0.005) لدلالة الطرفين ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) للطرفين ولصالح القياس البعدي ويدل ذلك على تحسن في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للمجموعة التجريبية.



جدول (9)

دلالة الفروق في القياس البعدي لمستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية (قيد البحث) بين كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية بالتقريب الإعتدالي لمان - ويتني

$$10 = 2 = 1 \text{ ن}$$

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (Z)	قيمة (U) مان ويتني	مستوى الدلالة	الدلالة عند مستوى (0.05)
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الخلفية	درجة	5.55	55.50	15.45	145.50	*3.780	0.500	0.000	دال

يتضح من جدول (9) أن قيمة (U) المحسوبة بتطبيق مان - ويتني لدلالة الفروق في القياس البعدي لمستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية (قيد البحث) بين كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية كانت (0.500) ، وعند مستوى دلالة إحصائية (0.000) لدلالة الطرفين ، وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) للطرفين ولصالح المجموعة التجريبية ، ويدل ذلك على تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة في القياس البعدي لمستوى الأداء لمهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن .

جدول (10)

النسبة المئوية لمعدل التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى أداء

مهارة الشقلبة الخلفية (قيد البحث) لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية ن=1=2=10

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			الفرق في التحسن %
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %	
مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الخلفية	درجة	5.000	6.100	22%	5.150	8.080	56.9%	34.9%

يتضح من جدول (10) أن متوسط نسبة تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة كان (22%) وكذلك متوسط نسبة تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية كان (56.9%) وقد كان الفرق في التحسن (34.9%) لصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن.



افترض الباحثون ثلاثة فروض كمحاولة علمية لمعرفة تأثير تدريبات التصور العقلي علي مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للاعبات الجمناز ومن خلال التدريبات والبرنامج الذي تم وضعه في ضوء الاسس العلمية للتدريب بعد الرجوع للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرجعية وأراء الخبراء حيث تم تطبيق هذه التدريبات علي عينة من لاعبات الجمناز تحت 12سنة ثم تم معالجة النتائج احصائيا للتأكد من صحة الفروض وبعد عرض النتائج تقدم الباحثون تفسيراً للنتائج التي توصلت اليها مسترشداً بنتائج الدراسات المرجعية وبعض المراجع العلمية وذلك وفقاً لفروض البحث ولتحقيق الهدف من البحث:

1. التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص علي :

"توجد فروق دالة احصائياً بين كل من القياسين القبلي والبعدي لمستوي أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للاعبات الجمناز تحت 12سنة للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي"

يتضح من جدول (7) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق إختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين كل من القياس القبلي والبعدي لمستوي الأداء الحركي لمهارة الشقلبة الخلفية قيد البحث للمجموعة الضابطة كانت (2.673) وعند مستوى دلالة إحصائية (0.008) لدلالة الطرفين ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) للطرفين ولصالح القياس البعدي.

كما يبين جدول (10) وجود تحسن في نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي لمستوي الأداء المهاري للمهارة (قيد البحث) للمجموعة الضابطة، حيث كان متوسط القياس القبلي (5.000) ومتوسط القياس البعدي (6.100) فكانت نسبة التحسن (22%) لصالح القياس البعدي.

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كل من **بونوار أحمد (2023م) (4)**، **ياسر علي قطب (2004م) (14)** ، والتي أشارت الي انه يمكن تحسين مستوى الأداء المهاري من خلال تنمية الصفات البدنية.

كما يذكر كل من **بيتر هيدبافني (2015م) (20)**، أن الاعداد البدني الخاص يؤثر علي مستوى الأداء المهاري ويشير **محمد العربي (2001م) (9)**، نقلا عن **كلارك وريتشارد سون (Cladd & Richardson)** ان التصور العقلي يمثل احد الجوانب الهامة في مستوى الاداء الحركي وله دوره في تطوير المهارات الحركية كما ان التصور العقلي في المجال الرياضي زاد الاهتمام بقياسه وباستخدام تدريباته وذلك مع زياده المنافسة والاهتمام بتحقيق الانجازات الرياضية واصبح هناك حاجة ضرورية الي وجود اساليب تعمل علي تلبية الاحتياجات للاعبين وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق.



2. التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص علي:

"توجد فروق دالة احصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدى لمستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للاعبات الجمناز تحت 12 سنة للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى"

يتضح من جدول (8) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق إختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين كل من القياس القبلي والبعدى لمستوى الأداء الحركي لمهارة الشقلبة الخلفية قيد البحث للمجموعة التجريبية كانت (2.825) وعند مستوى دلالة إحصائية (0.005) لدلالة الطرفين ، وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) للطرفين ولصالح القياس البعدى. كما يبين جدول (10) وجود تحسن في نتائج القياس البعدى عن القياس القبلي لمستوى الأداء المهاري للمهارة (قيد البحث) للمجموعة الضابطة، حيث كان متوسط القياس القبلي (5.150) ومتوسط القياس البعدى (8.080) فكانت نسبة التحسن (56.9%) لصالح القياس البعدى.

كما يرى كل من محمد علاوي (2001م) (11)، محمد العربي (2001م) (9)، أهمية الممارسة بإستخدام التصور العقلي أكثر من الوصف اللفظي بالكلمات، حيث ان التحكم في التصور العقلي يعتبر إحدى المهارات الهامة في تطوير الاداء، كما يجب علي المتخصصين والمتدربين الاهتمام بالتدريبات التصور العقلي حيث انه احدي المهارات الهامة في تطوير الاداء، كما يجب علي المتدربين الاهتمام بالتصور العقلي كأحد الابعاد المؤثرة في البرامج التدريبية، لما له من الاهمية الدور الذي يمكن ان يؤديه من وضوح الصورة والتحكم في تطوير مستوى الاداء.

ويذكر مصطفى باهي وسمير عبد القادر جاد (1999م) (12)، ان المشكلة التي تواجه اللاعبين واللاعبات اليوم هي حاجاتهم الي اعداد عقلي وتصور عقلي جيد حيث لا تكفي وحدها ولا القدرات البدنية والفنية لكي تحقق التفوق والانجاز الرياضي بل حاجاته الي المهارات العقلية والتصور العقلي بخاصه وكيفية مواجهة الضغوط والمشكلات خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية، ويؤكد ما سبق في نتائج هذه الدراسات مع دراسة بلير "Blair" (1993م) (16)، و"كيزروبيكر" "Baker&Kather" (1994م) (15)، وسلمان وهيل "Salman&Hail" (1994م) (21)، وتيم وتوني "Time& Tonay" (2003م) (23)، ان اللاعبين واللاعبات الذين اعتادوا علي استخدام التصور العقلي قبل المنافسات يظهرون في المنافسات بشكل افضل من اللاعبين واللاعبات الذين لم يستخدموا تدريبات التصور العقلي ويضيفوا الي ماسبق ان الاسترخاء من المهارات العقلية وكان ملازما عند استخدام التصور العقلي لانه يساعد علي التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال عملية التدريب او المنافسة الرياضية، ويعمل علي الارتقاء علي مستويات الاستثارة المثلي وخفض الاستثارة الفسيولوجية التي تؤدي بدورها الي خفض مماثل في التوتر العضلي، والقلق، والذي يتخذ صوره تؤثر في المجموعات العضلية الكبيرة.



3. التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص علي

"توجد فروق دالة احصائية بين كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن للاعبات تحت 12 سنة ولصالح المجموعة التجريبية.

ينضح من جدول (9) أن قيمة (U) المحسوبة بتطبيق مان - ويتني لدلالة الفروق في القياس البعدي لمستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية (قيد البحث) بين كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية كانت (0.500) ، وعند مستوى دلالة إحصائية (0.000) لدلالة الطرفين ، وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) للطرفين ولصالح المجموعة التجريبية كما يشير جدول (10) أن متوسط نسبة تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة كان (22%) وكذلك متوسط نسبة تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية كان (56.9%) وقد كان الفرق في التحسن (34.9%) لصالح المجموعة التجريبية.

وهذا يدل علي تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوي الأداء المهاري للمهارة (قيد البحث) ونظراً لأن الفرق الوحيد بين المجموعتين هو تدريبات التصور العقلي فإن الباحثون تعزي تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري للمهارة (قيد البحث) الي تأثير تدريبات التصور العقلي علي مستوي أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن للاعبات الجمار تحت 12 سنة تم تطبيقها علي المجموعة التجريبية وهذه النتائج تتفق ايضا مع نتائج ودراسة كل من ابراهيم الدسوقي(2010م)(1)، وفاء درويش وغادة عمر، محمد محمود(2011م)(13)، رشارفت(2014م)(6)، وايت هيد كيفين وباسوم "White ,Bassom,Cliven" Head Kevien(2005م)(24)، من بيانكا سيمو نسماير "Bianca A. Simonsmeier"، هانسبيتر جوبلمان "Hanspeter Gubelmann"، كورنيليا فرانك "Cornelia Frank"، مايكل شنايدر "Michael Schneider" (2018م) (17)، ريكي ليندساي "Riki Lindsay"، مايكل سبيتل "Michael Spittle"، بول لاركين "Paul Larkin" (2019م) (19)، والتي أشارات الي انه يمكن تحسن مستوي الأداء المهاري من خلال تدريبات التصور العقلي وطبقا لما اشارات اليه نتائج الدراسات المرجعية وما أثبتته نتائج هذه الدراسة من تفوق في القياس البعد للمجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن للاعبات الجمار تحت 12 سنة مهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن للاعبات الجمار تحت 12 سنة ، فإن ذلك يعضد اختيار الباحثون لتدريبات التصور العقلي التي تم استخدامها في البحث لتحسين مستوي الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن. ومما سبق نجد ان تدريبات التصور العقلي أثرت ايجابياً في تحسن مستوي أداء مهارة الشقلبة الخلفية على عارضة التوازن مما أدى الي تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في القياس البعدي وبذلك يكون الفرض الثالث قد تحقق.



استنتاجات البحث وتوصياته

استنتاجات البحث:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة المنهج المستخدم والتدريبات والعينة التي طبقت عليها البحث والختبارات المستخدمة ومن خلال مناقشة وتحليل النتائج أمكن استنتاج ما يلي:

- حققت المجموعة الضابطة تحسناً في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن للاعبات الجمناز تحت 12 سنة نتيجة الي ان البرنامج الذي طبق علي هذه المجموعة مبني علي أسس علمية حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
- حققت المجموعة التجريبية تحسناً واضحاً في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن للاعبات الجمناز تحت 12 سنة نتيجة لتنفيذ البرنامج من قبل الباحثون والذي يحتوي علي تدريبات التصور العقلي، حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- تفوقت المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمستوي أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن للاعبات الجمناز تحت 12 سنة نتيجة المتغير التجريبي (تدريبات التصور العقلي) للمهارة (قيد البحث) حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية (قيد البحث).
- أن تدريبات التصور العقلي لمهارة الشقلبة الخلفية (قيد البحث) لها تأثيراً فعالاً علي مستوى الأداء المهاري مهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن للاعبات الجمناز تحت 12 سنة حيث أن النسبة المئوية لمعدل التحسن للمجموعة التجريبية أعلي من النسبة المئوية لمعدل التحسن للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري (قيد البحث).

توصيات البحث :

في ضوء ما قام به الباحثون من دراسة وما توصلت اليه من نتائج واعتماداً علي منهج البحث ووسائله، يوصي الباحثون بما يلي:

- التركيز علي تدريبات التصور العقلي عندي وضع البرامج التدريبية لما لها من أثر ايجابي علي مستوى الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الخلفية علي عارضة التوازن للاعبات الجمناز تحت 12 سنة.
- إجراء بحوث مماثلة في مجال الجمناز علي مهارات أخرى لكي تكون مرشداً للمدرب واللاعب في العملية التعليمية والتدريبية للوصول للمستويات العليا.
- اطلاع مدربي الجمناز في الاندية علي تدريبات التصور العقلي (قيد البحث) للاستفادة منها في العملية التدريبية.



- تصميم لكرليات التربية الرياضية بالاستعانة بالاتحاد المصري للجهاز خريطة عامة للابحاث المطلوبة في رياضة الجهاز.
- اهمية استخدام البرامج التي تحتوي علي المتغيرات النفسية (تدريبات التصور العقلي - وتدريبات الاسترخاء) .
- استخدام برامج تدريب المهارات العقلية مع دقة التدريبات المهارية للحصول علي افضل النتائج لتحسين وتطوير مستوي الاداء.
- اهمية استخدام هذا البحث لاهتمامه باحدي المهارات المهمة في رياضة الجهاز (الشقلبه الخلفية) علي عارضة التوازن، واستخدام تدريبات التصور العقلي.



قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

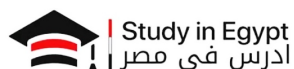
1. إبراهيم الدسوقي: (٢٠١٠م)،
: تأثير برنامج للتصور العقلي على تطوير مستوى أداء بعض الركلات
الهجومية للاعبين رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة الزقازيق.
2. اسامه راتب: (2004م)
: تدريب المهارات النفسية، دار زهران للنشر والتوزيع.
3. أسامة راتب: (2007م)
: علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، ط4، دار الفكر العربي.
4. بنونار أحمد: (2023م)
: تدريبات التصور العقلي وأثرها علي مهارة التصويب السريع في كرة السلة
مجلة التحدي، الجزائر.
5. توميات عبد الرزاق ولزنك
أحمد: (2021م)
: تدريبات التصور العقلي وأثرها علي مهارة التصويب لذي لاعبي كرة القدم
فئة الأكابر، جامعة محمد خضير-بسكرة مجلة الابداع الرياضي، الجزائر.
6. رشا رفعت: (٢٠١٤م)،
: فاعلية الموديول التعليمي باستخدام التصور العقلي في تعليم بعض
المهارات الأساسية لكرة السرعة للمبتدئين، رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
7. كمال عبد الحميد وعز الدين
حسيني وعبد المحسن
مبارك: (2013م)،
: الترويج الرياضي للشباب، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. محمد ابراهيم شحاته: (2011م)،
: منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال مؤسسة حورس الدولية،
الاسكندرية.
9. محمد العربي: (2001م)،
: التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي،
القاهرة.
10. محمد علاوي: (1998م)،
: سيكولوجية النمو للمربي الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
11. _____: (2001م)،
: علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف ، القاهرة.
12. مصطفى باهي وسامير عبد
القادر: (1999م)،
: سيكولوجية التفوق الرياضي، تنمية المهارة العقلية مكتبة النهضة
المصرية ، القاهرة .
13. وفاء درويش وغادة عمر و محمد
محمود: (2011م)،
: تأثير التصور العقلي على تحسين مستوى أداء مهارات الهجوم المركب
في المبارزة، العدد الثالث والأربعون يوليو، المجلة العلمية للتربية البدنية
والرياضية كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.



14. ياسر علي قطب:(2004م)، : تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل علي مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية علي جهاز عارضة التوازن، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية السادات، جامعة المنوفية.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

15. Bakker,F.C.,Kaiser,C.:(1994) Effects of a self– help mental training programme.international journal of Sport Psychology.
16. Blair,A.Hall,c.leyshon,G . Imagery effects on the performance of skilled and novics soccer players.journal of sports sciences.11(2), April U.S.A.:(1993)
17. Bianca,A.,Cornelia,F.,Hansp eter,G.,Michael,S: (2018). The effects of motor imagery training on performance and mental representation of 7– to 15 year old gymnasts of different levels of expertise sport, exercise, and performance psychology7(2).
18. Charles B.,Ruth:(1994) Concepts of physical fitness, W.M.C Brown publishers, USA.
19. Micheal spittle, paul larkin, Riki Lindsay(2019): The effect of mental imagery on skill performance in sport , journal of science and medicine in sport.
20. Miriam Kalichova, PetrHed bavny (2015): optimization of velocity characteristics of the yurchenko vault, science of gymnastics journal
21. Salman ,J.And Hail ,C (1994): The use of imagery by players ,journal of Applied sport psychology(chaple hill)(1),Mar U.S.A



22. Suncica kalinski&et al.,(2011): Influence of dance elements on balance beam results",science of gymnastics journal vol.3,num.2
23. Time ,A.& Tonay, M. (2003): Symposium 2 :aspects of imagery in sport ,exercise and sport psychology reinhard steller Copenhagen , 22– 27,July U.S.A.
24. Whitehead, Kevin, A. Bssom. Cilve, J.(2005): Sport related differences in type and amount of mental imagery use by aathletes USA.Journal for research in sport physical education and recreation, Journal of sport Behavio (mobile,ala) (2) jun.