أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الإنجاز في الوثب الطويل

وليد الرحاحلة، وبسام حسين عبيدات*

ملخص

استهدفت هذه الدراسة التعرف على أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى الإنجاز في الوثب الطويل، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة.

وقد تكونت عينة الدراسة من (20) تلميذاً من تلاميذ مدرسة معاذ بن جبل الثانوية الشاملة للبنين للصفين السابع والثامن الأساسيين، وقد مثلت هذه العينة من مجتمع الدراسة ما نسبته (21.27%) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين الأولى (10) تلاميذ للمجموعة التجريبية طبق عليها برنامج التدريب العقلي والبدني، والثانية (10) تلاميذ كمجموعة ضابطة استخدمت التدريب البدني الاعتيادي.

وقد قام الباحثان باستخدام برامج التحليل الإحصائي المتوفرة ضمن حزم برنامج (*SPSS*)، حيث تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المترابطة.

وقد بينت هذه الدراسة أنه يوجد لبرنامج التدريب العقلي والبدني تأثير إيجابي على تحسين مستوى الإنجاز لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك لصالح القياس البعدي، وكذلك ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي لبعض المتغيرات قيد الدراسة.

وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحثان باعتماد برنامج التدريب العقلي مصاحباً للتدريب البدني، واستخدام وسائل تدريب عقلي مثل الفيديو والتوجيه المباشر من المدرب والمدرس، وتعميم نتائج هذه الدراسة على المدربين والعاملين في الأندية حتى يتسنى لهم الاستفادة منها.

المقدمـــة

إن متطلبات الناحية العقلية ترفع من المستويات العالية دون توقف، حيث يتطلب ذلك من الرياضي الاعتماد على النفس إلى درجة كبيرة في التدريب، وعليه تطبيق خطته التكنيكية وتحقيقها ضمن المنافسات التي يرتفع مستواها باستمرار، وعليه أن يساهم في تطوير التكنيك الرياضي ويتمكن من تخطيط وتقويم التدريب.

وهذا يتطلب منه رفع إمكاناته العلمية بشكل مخطط، وتكامل معلوماته النظرية حول التدريب الرياضي وليصبح متمكناً من استعمالها وبشكل مجد ومبدع في التدريب والمنافسة، ذلك لأن التربية والتعليم العقلي جزء لا يتجزأ من التدريب.

لقد تعددت أشكال الرياضة التنافسية ومنها العاب القوى التي تحتوي على فعاليات في الميدان والمضمار، وفعالية الوثب الطويل هي من فعاليات الميدان التي تتميز بخاصية معينة تعتمد بأدائها على العديد من الصفات البدنية المميزة (السرعة، القوة، الرشاقة....الخ) لتحقيق مستوى الإنجاز الأفضل.

ولا شك في أن إسهامات الباحثين والمختصين في مجالات التدريب تمثل علامات مضيئة وجهوداً جديدة في تقدمها والرقي بمستوى إنجازها، ولكنها تظل بحاجة إلى المزيد من الجهد والتدريب المؤثر لتحقيق المستويات الرياضية العليا، حيث تسهم استعدادات الرياضيين وإمكاناتهم البدنية والعقلية في تحقيق الإنجاز الرياضي العالي.

ويعد التدريب العقلي جزءاً من التدريب الرياضي إذ يمثل الجزء الأساسي منه في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكام وملاعب وأدوات وأجهزة، حيث ان الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من استخدام القدرات العقلية وإصدار القرارات، ولكي يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكاناته العقلية (رحاحلة، 1999).

* كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية. تاريخ استلام البحث 2003/4/10، وتاريخ قبوله 2004/4/26.

ويشير شمعون (1996) إلى أن التدريب العقلي ليس موضوعاً حديثاً بل تطرق إلى دراسته العديد من العلماء والباحثين قديماً، حيث كانت هناك محاولات عديدة لربط التدريب العقلي بالأداء الحركي الأمر الذي دفع بالباحثين إلى الاهتمام بهذا الموضوع.

وذكر معيوف (1987) أن التدريب الذهني يلعب دوراً هاماً في عملية التعلم الحركي، فالتصور يساعد على تنمية القدرات الحركية وتعلم التكنيك في كافة أنواع الرياضة، حيث يجب مراعاة التدريب على المهارات الحركية ككل لربط مفردات الحركة كلها وتكوين التصور الكلي للمهارة الحركية.

ويرى قاسم حسن (1986) أن التدريب العقلي له علاقة بالعمر، كما يشير (خاطر، 1978) إلى أن مواقف التعلم الحركي تحتاج إلى حاسة اللمس والبصر وبعض الاحساسات الداخلية كالإحساس بالتوازن والاتجاه والإحساس بالزمن أكثر من أي حاسة أخرى.

إن للتدريب العقلي دوراً في إيجاد طرق بديلة للتحكم حيث ان الطرق المتبعة من خلال استخدام العضلات وتوظيف كافة الجهود البدنية يصعب أن تؤدي وظيفتها في بعض الأحيان، لذلك يمكننا المقارنة بين بذل الجهد البدني والعقلي من خلال كل خطوة ابتداء من الاقتراب والاستعداد للارتقاء والارتقاء مروراً بمرحلة الطيران التي يتبعها الهبوط بجميع مراحل الأداء الفني السابقة الذكر وإصدار القرارات للعضلات المشاركة في الأداء وترك الأمر بعد ذلك للجسم مع ملاحظة انسيابية وتوافق الخطوات وسرعتها أيضاً واختيار زاوية الارتقاء والطيران المثلى في أثناء الوثب الطويل.

وتمتاز فعالية الوثب الطويل من بين فعاليات الوثب والقفز بسهولة أدائها مما يجعلها تمارس في كافة المراحل السنية، ورغم أنها تبدو أسهل فعاليات الميدان بشكل عام إلا أنها تعد من أصعب الفعاليات من حيث تقدم المستوى الرقمي للاعب لتحقيق الإنجاز الأفضل (محمود، 1994).

ويرى الباحثان أن التدريب العقلي قد يعمل على مساعدة الفرد في تعلم واكتساب المهارات الحركية حيث يؤدي دوره بشكل متكامل في عملية التعلم.

إن القائمين على العملية التدريسية والتدريبية، لا بد لهم من أخذ الجانب العقلي في عملية التدريس والتدريب بعين الاعتبار، وإن التدريب العقلي يعد أحد الأبعاد الرئيسية في عملية التدريب، حيث يلعب دوراً مهماً ورئيسياً في عملية تعلم واكتساب المهارات.

هذا ويرى الباحثان أن التدريب العقلي يمثل أحد الجوانب الهامة في عملية إعداد الرياضيين بدنياً ومهارياً وخططياً والدخول في المنافسات، وأن هذا النوع من التدريب ليس عشوائياً وإنما يسير ضمن مبادئ وشروط خاصة وضعت من قبل مختصين يجب الالتزام بها والسير ضمن قواعدها حتى نتمكن من تحقيق الأهداف المرجوة.

وفي ضوء ما تقدم-وفي حدود اطلاع الباحثين-فإن الدراسات المرتبطة في مجال التدريب العقلي في فعاليات ألعاب القوى قليلة وبالأخص في فعالية الوثب الطويل. لذا ارتأى الباحثان إجراء دراسة ميدانية للوقوف على أهمية التدريب العقلي في رياضة الوثب الطويل.

مشكلة الدراسة وأهميتها

تطورت أساليب وطرق التدريب والتدريس في التربية الرياضية، لكن بنفس الوقت ظهرت صعوبات عديدة أمام الرياضيين في تعلم بعض المهارات الحركية الصعبة لتحقيق إنجازات رياضية متقدمة، مما استدعى البحث عن طرق جديدة تساهم في تذليل هذه الصعوبات التعليمية والتدريبية.

وبما أن العملية التدريبية والتدريسية للتربية الرياضية تعتمد على الترابط بين التدريب البدني والعقلي في آن واحد، فلا بد من الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز خاصة على عملية التدريب العقلي للمتدرب، خاصة في المراحل الابتدائية لتعلم وتطوير المهارات الجديدة والمهارات المركبة والمعقدة منها (رحاحلة، 2000).

ومن خلال اطلاع الباحثين على المصادر العلمية المختلفة بهذا المجال وكذلك استطلاع آراء المختصين في مجال تعليم وتدريب ألعاب القوى، لوحظ أن الكثير من المدرسين والمدربين يستخدمون التدريبات التقليدية المعتادة فقط ولا يوجد إلا عدد قليل من المدربين يستخدمون في وحداتهم التدريبية التدريب العقلي.

وكذلك من خلال اطلاع الباحثين على مستوى الأرقام القياسية لمسابقات ألعاب القوى عامة ومسابقة الوثب الطويل خاصة لمختلف الفئات العمرية وللجنسين معاً فهو ثابت ولعشرات السنين دون إحراز أي تقدم، مما يبين أن هناك خللاً في الوحدات التدريبية المستخدمة أو في عدم توفر المعسكرات أو الاحتكاك أو الوقت الكافي أو الأدوات اللازمة، وكذلك يرى الباحثان أن عدم معرفة واستيعاب المدرب لأساليب التدريب العقلي (الاسترخاء، التصور، التركيز، الانتباه...وغيرها) وكيفية استخدامها قد يعيق تطور العملية التدريبية ومستوى الإنجاز الرياضي.

ولا بد لنا كعاملين في هذا المجال من إيجاد الحلول والطرق المناسبة والأساليب المختلفة لتطوير مستوى الإنجاز

والتفوق فيه، وقد يكون هناك سبب آخر هو عدم توفر الوسائل التعليمية للتدريب العقلي كالرسوم التوضيحية التفصيلية أو أشرطة التسجيل أو أفلام الفيديو أو وسائل التحليل البيوميكانيكية لحركات أداء المهارة (اورليك، 1990).

أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى:

1- التعرف على أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني على تحسين مستوى الإنجاز الرقمي في الوثب الطويل عند أفراد المجموعة التجريبية.
2- التعرف على أثر برنامج التدريب البدني على تحسين مستوى الإنجاز الرقمي عند أفراد المجوعة الضابطة.
3- التعرف على الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة.

فروض الدراسة

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية باستخدام البرنامج التدريبي العقلي والبدني بين القياسين القبلي والبعدي على تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لصالح أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية باستخدام البرنامج التدريبي البدني على تحسين مستوى الإنجاز الرقمي عند أفراد المجموعة الضابطة.
3- توجد فروق دالة إحصائياً بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية.

مجـالات الدراسـة

- المجال البشري:

تلاميذ الصفين السابع والثامن بعمر (13-14) سنة في مدرسة معاذ بن جبل الثانوية الشاملة للبنين.

- المجال الزماني:

* العام الدراسي 2001-2002/الفصل الثاني.
* المدة الزمنية للبرنامج: شهران بواقع (8) أسابيع.
* التدريب العقلي لمدة (15) دقيقة.
* عدد مرات التدريب الأسبوعية (3) مرات.

- المجال المكاني:

* ملاعب جامعة اليرموك.
* ملاعب مدرسة معاذ بن جبل الثانوية الشاملة للبنين.

التعريف بمصطلحات الدراسة

- التدريب العقلي

نوع من التدريب يهدف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء وتطوير نوعية نظام التدريب، مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات (الوسيمي، 1999).

- مستوى الانجاز

وهو المستوى الرقمي الذي يحققه اللاعب في المسابقات.

الدراسات السابقة

في دراسة قام بها بني عطا وقوقزة (2001) هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب المهاري والتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تعلم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية، تكونت عينة الدراسة من (24) تلميذاً من المدرسة النموذجية/جامعة مؤتة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعات المتكافئة، وقد أشارت أهم نتائج هذه الدراسة الى أن المجموعة التجريبية قد حققت تطوراً ملحوظاً في تعلم واكتساب المهارات الأساسية، وتفوقت على المجموعة الضابطة في جميع المهارات عدا مهارة الوقوف على الكتفين. وقد خرج الباحثان بتوصيات أهمها ضرورة استخدام برامج التدريب العقلي ووضعها في برامج تعليمية وكذلك ضرورة اعتماد برامج التدريب العقلي إلى جانب التدريب المهاري لما لها من فائدة في تحسين مستوى الإنجاز.

في دراسة قام بها الرحاحلة (2000) هدفت إلى التعرف على أثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري على كفاءة عدائي المسافات القصيرة في ألعاب القوى، اشتملت عينة الدراسة على (20) طالباً من طلبة مساق العاب القوى (المستوى الأول) من طلبة الجامعة الأردنية، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى تقدم أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها برنامج التدريب البدني والمهاري والعقلي على أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها برنامج التدريب البدني والمهاري في جميع الاختبارات التي خضعت لها باستثناء عدو (30)م من الوقوف، وقد أوصى الباحث بضرورة تطبيق برامج التدريب العقلي

المصاحبة للتدريب البدني والمهاري لما تحققه من نتائج إيجابية تسهم في تحسين وتطوير مستوى الإنجاز في مسابقات المسافات القصيرة.

في دراسة قام بها الوسيمي (1999) هدفت إلى التعرف على أثر برنامج التدريب العقلي على سعة الاستجابة الكهربائية للعضلة الضامة المصابة بتمزق جزئي لدى لاعبي كرة القدم، اشتملت عينة الدراسة على (4) من لاعبي نادي الاتحاد السكندري بكرة القدم المصابين بتمزق في العضلة الضامة القريبة الطويلة قسموا إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية تطبق برنامج التدريب العقلي بالإضافة إلى البرنامج التأهيلي والأخرى ضابطة تتبع البرنامج التأهيلي المستخدم مع الفريق ثم جرى تطبيق البرنامج الأساسي للتدريب العقلي في مدة (4) أسابيع ثم في أسبوعين إضافيين. وتوصلت الدراسة إلى أن برنامج التدريب العقلي حقق نتائج إيجابية على سعة الاستجابة الكهربية للعضلة الضامة المصابة للمجموعة التجريبية في القياس البعدي.

وفي دراسة قام بها أبو الكشك وخويلة (1998) هدفت إلى التعرف على مدى استقرار الحالة الانفعالية ومدى تحصيل الطلاب في الحركات الأساسية في مساق الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية تحت تأثير تطبيق برنامج مقترح للتدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري، اشتملت عينة الدراسة على (28) طالباً من الطلبة الجدد بكلية التربية الرياضية بجامعة اليرموك مقسمة إلى (14) طالباً للمجموعة التجريبية و(14) طالباً للمجموعة الضابطة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري له تأثير أفضل من التدريب البدني فقط في تعليم المهارات الحركية.

قام المالكي (1998) بدراسة هدفت إلى التعرف على اثر التدريب العقلي بوصفه وسيلة من الوسائل التعليمية التي تؤدي إلى تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وقد تكونت عينة الدراسة من (45) لاعباً من طلبة الصف الأول الثانوي قسمت إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة (15) لاعباً، طبقت المجموعة الأولى برنامج التدريب العقلي والمجموعة الثانية طبقت برنامج التدريب البدني ومن ثم العقلي والمجموعة الثالثة طبقت برنامج التدريب البدني فقط. وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن استخدام برنامج التدريب العقلي مع التدريب البدني تعطي نتائج أفضل من التدريب البدني وحده، وأن التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني يساعد على اكتساب وتثبيت الأداء الصحيح للحركات لدى المتعلم ويعمل على التحكم والسيطرة ويعطي فرصة لتركيز الانتباه خاصة في المهارات الصعبة.

كما قام علي (1998) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التدريب العقلي والبدني في تعلم مهارة الرمية الحرة لكرة السلة، واشتملت عينة الدراسة على (18) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد، وقد قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات في كل مجموعة ست طالبات.

قام (دوبرهه وآخرون، 1998) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر استخدام تقنيات التدريب العقلي لتطوير الإنجاز الرياضي لمتسابقي التزحلق الأرضي، وقد استخدمت في هذه الدراسة متغيرات (الأثر النفسي لفعالية الدوران، والثقة بالنفس من خلال الرسم الحر على الورق) من حيث علاقتها بالإنجاز. تكونت عينة الدراسة من (27) رياضياً تراوحت أعمارهم بين (10 سنوات-18 سنة) يمثلون منتخب الولايات المتحدة الأمريكية بالتزحلق الأرضي، وقسمت عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات، اثنتان منها تجريبيتان وأخرى ضابطة، واستخدمت المجموعة التجريبية الأولى (الأثر النفسي لفاعلية المشي على الأرض) والثانية استخدمت (زيادة الثقة بالنفس من خلال الرسم الحر على الورق) والثالثة الضابطة استخدمت تمارين إطالة رياضية فقط. وقد أسفرت النتائج عن أن المجموعتين التجريبيتين تحسن إنجازهما في (القفز والدوران، إضافة إلى زيادة الثقة بالنفس) مقارنة بالمجموعة الضابطة، وأظهرت نتائج المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (الأثر النفسي لفعالية المشي على الأرض) تطوراً اكثر مقارنة بالمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (الرسم الحر على الورق لزيادة الثقة بالنفس) والمجموعة الضابطة التي استخدمت طرق الإطالة فقط.

وقام (سكاليز، 1998) بدراسة لتحديد درجة التصور العقلي في أثناء الأداء المهاري للإرسال وتحديد الفروقات بين قابلية التصور العقلي بين اللاعبين الأفارقة واللاعبين الأمريكيين، تكونت عينة الدراسة من (35) لاعباً بأعمار جامعية مختلفة توزعوا على مجموعتين، واستخدم الباحث اختبار قياس القدرة المهارية للإرسال في الاختبارات القبلية والبعدية، وتدربت المجموعة التجريبية تدريباً بدنياً تتخلله جلسات للاسترخاء والتصور العقلي، فيما استمرت المجموعة الضابطة في الأداء الاعتيادي على الإرسال ولمدة سبعة أيام، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

وفي دراسة قام بها (مونتي، 1998) لتحديد وتحليل عملية التصور العقلي للاعبي التزلج طرح خلالها سؤالين أولهما: ما نوع التصور العقلي الطبيعي المستخدم خلال عملية التدريب؟

الجـدول رقم (1)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياسات العمر والطول والوزن وطول الرجلين لأفراد المجموعتين

المتغيرات	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري	
	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
العمر (بالشهر)	163.40	163	3.92	4.24
الطول (سم)	151	153.3	8.01	6.36
الوزن (كغم)	47.4	44.80	7.29	5.30
طول الرجلين (سم)	95.80	95.10	5.20	2.60

الجـدول رقم (2)

جدول اختبار (ت) للعينات المستقلة لاختبار التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في قياسات العمر والطول والوزن وطول الرجلين

المتغيرات	فرق المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
العمر (بالشهر)	0.40	0.23	0.82	غير دال
الطول (سم)	2.30-	0.87-	0.40	غير دال
الوزن (كغم)	2.60	0.85	0.41	غير دال
طول الرجلين (سم)	0.70	0.44	0.66	غير دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) = 2.26.

الجـدول رقم (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار ت للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات الدراسة في القياس القبلي وذلك لاختبار تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الوسط الحسابي		فرق المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة				
150م بداية مرتفعة	ث	24.93	25.44	1.70	1.25	0.51-	0.65-	0.52	غير دال
الوثب العمودي	م	2.32	2.27	0.10	0.06	0.05	1.27	0.23	غير دال
الوثب الطويل من الثبات	م	1.79	1.62	0.14	0.15	0.17	1.9	0.11	غير دال
خمس خطوات عملاقة من الثبات	م	9.58	9.11	0.81	0.61	0.47	1.55	0.15	غير دال
خمس خطوات عملاقة من الاقتراب	م	11.72	11.20	0.72	1.09	0.52	1.65	0.13	غير دال
الوثب الثلاثي من الثبات	م	5.70	5.59	0.48	0.31	0.11	0.53	0.60	غير دال
الوثب الطويل من الاقتراب	م	3.64	3.84	0.56	1.05	0.20-	0.46-	0.65	غير دال
الوثب الطويل من الاقتراب الكامـل دون تحديد مسافة	م	3.70	3.47	0.38	0.30	0.23	1.43	0.18	غير دال
30م بداية طائرة	ث	4.70	4.89	0.33	0.32	0.19-	1.17-	0.27	غير دال
60م بداية منخفضة (اكتساب سرعة قصوى)	ث	9.82	9.75	0.50	0.67	0.07	0.23	0.81	غير دال
30م بدايـة منخفـضة باسـتخدام مكعبات البداية	ث	5.33	5.57	0.48	0.55	0.24-	0.91-	0.38	غير دال
تمرينات مع الثقل، القرفصة مع البار	مرة	16.60	17	4.37	6.66	0.40-	0.17-	0.86	غير دال
القرفصة (5) مرات مع حساب الزمن	ث	8.46	7.74	2.02	1.88	0.72	0.73	0.47	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha \leq 0.05$ = 2.26.

الجـدول رقم (4)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونتائج اختبار ت للمجموعة التجريبية لمتغيرات الدراسة في القياس القبلي والقياس البعدي

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		فرق المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي				
150م بداية مرتفعة	ث	24.93	23.29	1.70	1.58-	1.64	*3.19	0.01	دال للبعدي
الوثب العمودي	م	2.32	2.43	0.10	0.14	0.11-	*5.28-	0.001	دال للبعدي
الوثب الطويل من الثبات	م	1.79	1.99	0.14	0.15	0.20-	*4.46-	0.002	دال للبعدي
خمس خطوات عملاقة من الثبات	م	9.58	10.23	0.81	0.71	0.65-	*3.93-	0.003	دال للبعدي
خمس خطوات عملاقة من الاقتراب	م	11.72	12.24	0.72	0.65	0.52-	*3.68-	0.005	دال للبعدي
الوثب الثلاثي من الثبات	م	5.70	6.07	0.48	0.61	0.37-	*3.46-	0.007	دال للبعدي
الوثب الطويل من الاقتراب	م	3.64	3.87	0.56	0.42	0.23-	*2.99-	0.017	دال للبعدي
الوثب الطويل من الاقتراب الكامل دون تحديد مسافة	م	3.70	3.92	0.38	0.24	0.22-	*2.56-	0.03	دال للبعدي
30م بداية طائرة	ث	4.70	4.48	0.33	0.30	0.22	*3.16	0.01	دال للبعدي
60م بداية منخفضة (اكتساب سرعة قصوى)	ث	9.82	9.03	0.50	0.48	0.79	*4.44	0.002	دال للبعدي
30م بداية منخفضة باستخدام مكعبات البداية	ث	5.33	5.06	0.48	0.36	0.27	*2.60	0.029	دال للبعدي
تمرينات مع الثقل، القرفصة مع البار	مرة	16.60	22.50	4.37	4.47	5.90-	*8.54-	0.000	دال للبعدي
القرفصة (5) مرات مع حساب الزمن	ث	8.46	6.74	2.02	1.45	1.72	*4.13	0.003	دال للبعدي

قيمة ت الجدولية عند مستوى $\alpha \leq$ 0.05=2.26.

الجـدول رقم (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار ت للمجموعة الضابطة لمتغيرات الدراسة للقياس القبلي والقياس البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		فرق المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
		القبلي	البعدي	القبلي	البعدي				
150م بداية مرتفعة	ث	25.44	24.41	1.25	1.09	1.03	2.09	0.06	غير دال
الوثب العمودي	م	2.27	2.32	0.06	0.08	0.05-	5.16-	0.001	دال للبعدي
الوثب الطويل من الثبات	م	1.62	1.75	0.15	0.16	0.13-	3.80-	0.004	دال للبعدي
خمس خطوات عملاقة من الثبات	م	9.11	9.25	0.61	0.78	0.14-	1.20-	0.25	غير دال
خمس خطوات عملاقة من الاقتراب	م	11.20	11.40	1.09	1.19	0.20-	2.46-	0.03	دال للبعدي
الوثب الثلاثي من الثبات	م	5.59	5.76	0.31	0.39	0.17-	2.12-	0.06	غير دال
الوثب الطويل من الاقتراب	م	3.57	3.84	1.05	0.26	0.27	0.88	0.39	دال للبعدي
الوثب الطويل من الاقتراب الكامل بدون تحديد مسافة	م	3.47	3.62	0.30	0.27	0.15-	3.70-	0.005	دال للبعدي
30م بداية طائرة	ث	4.89	4.74	0.32	0.31	0.15	2.65	0.026	دال للبعدي
60م بداية منخفضة (اكتساب سرعة قصوى)	ث	9.75	9.37	0.67	0.48	0.38	3.17	0.011	دال للبعدي
30م بداية منخفضة باستخدام مكعبات البداية	ث	5.57	5.27	0.55	0.35	0.30	2.52	0.033	دال للبعدي
تمرينات مع الثقل، القرفصة مع البار	مرة	17	19.90	6.66	6.31	2.90-	5.30-	0.000	دال للبعدي
القرفصة (5) مرات مع حساب الزمن	ث	7.74	7.44	1.88	1.53	0.30	2.29	0.048	دال للبعدي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $\alpha \leq$ 0.05= 2.26.

الجـدول رقم (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار ت للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات الدراسة في القياس البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي		الانحراف المعياري		فرق المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة	الدلالة
		التجريبية	الضابطة	التجريبية	الضابطة				
150م بداية مرتفعة	ث	23.29	24.41	1.58	1.09	1.12-	1.97-	0.08	غير دال
الوثب العمودي	م	2.43	2.32	0.14	0.08	0.11	1.98	0.07	غير دال
الوثب الطويل من الثبات	م	1.99	1.75	0.15	0.16	0.24	2.81	0.02	دال للتجريبية
خمس خطوات عملاقة من الثبات	م	10.23	9.25	0.71	0.78	0.98	3.09	0.01	دال للتجريبية
خمس خطوات عملاقة من الاقتراب	م	12.24	11.40	0.65	1.19	0.84	2.70	0.02	دال للتجريبية
الوثب الثلاثي من الثبات	م	6.07	5.76	0.61	0.39	0.31	1.23	0.24	غير دال
الوثب الطويل من الاقتراب	م	3.87	3.84	0.42	0.41	0.30	2.48	0.035	دال للتجريبية
الوثب الطويل من الاقتراب الكامل دون تحديد مسافة	م	3.92	3.62	0.74	0.27	0.30	2.52	0.033	دال للتجريبية
30م بداية طائرة	ث	4.48	4.74	0.30	0.31	0.26-	1.77-	0.10	غير دال
60م بدايـة منخفـضة (اكتساب سرعة قصوى)	ث	9.03	9.37	0.48	0.48	0.34-	1.38-	0.20	غير دال
30م بدايـة منخفـضة باستخدام مكعبات البداية	ث	5.06	5.27	0.36	0.35	0.21-	1.40-	0.19	غير دال
تمرينات مع الثقل، القرفصة مع البار	مرة	22.5	19.90	4.47	6.31	2.60	1.12	0.29	غير دال
القرفزه (5) مـرات مـع حساب الزمن	ث	6.74	7.44	1.45	1.53	0.70-	1.13-	0.28	غير دال

قيم (ت) الجدولية عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$ =2.26.

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن للتدريب البدني والعقلي تأثيراً أفضل من التدريب العقلي فقط في تعليم مهارة الرمية الحرة، كما ان نتائج التدريب البدني والتدريب العقلي البدني أفضل من نتائج المجموعة التي تدربت تدريباً عقلياً فقط.

والسؤال الآخر: هل هناك علاقة بين مكونات عملية التدريب العقلي وبين مستوى الأداء للأشخاص المطبق عليهم التصور العقلي؟ وقد اشتملت عينة الدراسة على 30 لاعب تزلج كانت معدل أعمارهم (15.9) سنة وزعوا على مجموعتين للأداء واختبروا بإظهار وتجديد عمليات التصور العقلي، وعملية تقدير مستوى الأداء خلال أدائهم لعملية التصور، وخرج الباحث بقائمة تحدد رموز التصور العقلي للمشاركين بعملية التصور العقلي مقارنة بالذين لم يشاركوا والمحددين بمستوى الأداء البدني. واستخدم الباحث اختبار (T-test) للمقارنة بين المجموعات وقد توصل الباحث إلى نتائج تقول إن هناك نوعية من رموز التصور العقلي حققت فروقاً عند مستوى الدلالة (0.05) كما وجدت علاقة ارتباطية بين مكونات عملية التدريب العقلي ومستوى الأداء البدني.

دراسة قام بها (فيشر، 1995) هدفت إلى تعرف تأثير التدريب العقلي لمدة ساعتين من أداء سلسلة معينة من الحركات في مستوى القلق والأداء للاعبي الحواجز في ألعاب القوى. تكونت عينة الدراسة من (33) لاعباً مقسمين إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تحتوي على (16) لاعباً وهي المجموعة التجريبية والمجموعة الثانية تحتوي على (17) لاعباً وهي المجموعة الضابطة، ولقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

دراسة (هال وآخرين، 1990) هدفت إلى التعرف على استخدام التصور العقلي للرياضيين في العاب مختلفة.

اشتملت عينة الدراسة على (381) لاعباً ولاعبة من مختلف الألعاب الرياضية وبمختلف المستويات وزعت عليهم استبانة التصور العقلي (IUQ) وقد توصلت هذه الدراسة إلى ان اللاعبين ذوي المستوى العالي يستخدمون التصور في التدريب والمنافسة اكثر من باقي اللاعبين من المستويات الأخرى.

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

استخدم الباحثان المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعات المتكافئة منها مجموعة تجريبية طبق عليها برنامج التريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري، ومجموعة ضابطة طبق عليها برنامج التدريب البدني والمهاري بالطريقة التقليدية.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ مدرسة معاذ بن جبل الثانوية الشاملة للبنين/تربية بني كنانة، المنتظمين في دروسهم في الصفين السابع والثامن وعددهم (94) طالباً.

عينة الدراسة

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية وتكونت عينة الدراسة من (20) تلميذاً من تلاميذ الصفين السابع والثامن الأساسيين بعمر (13-14 سنة)/ مدرسة معاذ بن جبل الثانوية الشاملة للبنين، وتشكل عينة الدراسة ما نسبته 21.27% من مجتمع الدراسة.

قسمت العينة إلى مجموعتين متساويتين بالطريقة العشوائية تكونت كل مجموعة من (10) تلاميذ:

- المجموعة التجريبية: وهي المجموعة التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني.
- المجموعة الضابطة: وهي المجموعة التي طبق عليها برنامج التدريب البدني (التقليدي).

ولتجنب تأثير العوامل التي قد تغير من نتائج التجربة قام الباحث باختبار تجانس العينة من حيث الطول والعمر والوزن وطول الرجلين.

في ضوء فرضيات هذه الدراسة قام الباحث بترتيب النتائج وجدولتها وذلك بهدف سهولة تقديمها ومناقشتها.

يبين الجدول رقم (1) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الوزن والعمر والطول وطول الرجلين، وذلك لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث بلغ الوسط الحسابي لمتغير العمر 163.40 للعينة التجريبية و163 للعينة الضابطة فيما بلغ متوسط الطول للعينة التجريبية (151) الضابطة (153.3) وقد بلغ متوسط متغير الوزن للعينة التجريبية (47.4) وللعينة الضابطة (44.80) وأخيراً فقد بلغ طول الرجلين (95.80) للعينة التجريبية و(95.10) للعينة الضابطة.

يبين الجدول رقم (2) قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات العمر والطول والوزن وطول الرجلين حيث يلاحظ أن جميع قيم (ت) المحسوبة كانت أقل من (ت) الجدولية مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لهذه المتغيرات عند مستوى دلالة ≥ 0.05 ومن ذلك نستنتج أن المجموعين التجريبية والضابطة متكافئتان وقد بلغ فرق المتوسطات للمتغيرات السابقة (0.4)، (-2.30)، (2.6)، (0.7) على الترتيب.

وبهدف إيجاد تكافؤ العينتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات القياس القبلي، قام الباحثان باحتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما قام الباحثان باحتساب قيمة (ت) لاختبارات القياس القبلي.

يلاحظ من الجدول رقم (3) أن قيم (ت) المحسوبة لجميع متغيرات الدراسة كانت أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى قيمة $\alpha \geq 0.05$ مما يدل على أن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتان في القياس القبلي.

أدوات البحث

أولاً: اختبارات المهارات العقلية

استخدمت أساليب شتى وأدوات متعددة في تقييم التدريب العقلي، للوقوف على تأثيره على الاداء والاعداد العقلي للمنافسات وبيان مدى فاعليتها (شمعون، 1996).

وقد استخدم الباحثان أساليب تقييم التدريب العقلي:

التأثير الكلي لبرنامج التدريب العقلي، المستخدمة في العديد من الدراسات.

ثانياً: اختبارات المهارات الأساسية لمسابقة الوثب الطويل

بطارية اختيار (ازولين، 1989) المبينة في الجدول رقم "3".

ثالثاً: البرنامج التدريبي

- تم تطبيق برنامج (بلكين) الذي يحتوي على الوحدات التدريبية لكل من التدريب البدني والتدريب العقلي على

المجموعة التجريبية، حيث قام الباحثان بوضع (24) وحدة تدريبية للاسترخاء والتصور والانتباه اضافة الى تدريبات بدنية موزعة على الوحدات التدريبية.

يتكون هذا البرنامج من مجموعة من الابعاد المتنوعة المتدرجة في الترتيب، ويشتمل على الاسترخاء وتصور الاداء الحركي، وتركيز الانتباه والاعداد للمنافسات لتحقيق افضل مستوى للانجاز في الوثب الطويل.

أما البرنامج التدريبي المقترح لأفراد المجموعة الضابطة فقد احتوى على 24 وحدة تدريبية اقتصرت على التدريبات البدنية فقط.

رابعاً: ضبط المتغيرات لمجموعتي البحث

قام الباحث باختبار تجانس العينة من حيث (الطول والعمر والوزن وطول الرجلين)، وكانت المجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتين في القياس القبلي. والنتائج مبينة في الجدول رقم "3".

خامساً: الدراسة الاستطلاعية

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 2001/3/15 على عينة عشوائية غير عينة الدراسة ومن تلاميذ المرحلة الأساسية (في الصفين السابع والثامن) من تلاميذ مدرسة معاذ بن جبل الثانوية الشاملة للبنين، وبأعمار مقاربة لأعمار عينة الدراسة وعددهم (10) طلاب وكان الغرض من إجراء الدراسة الاستطلاعية:

1- الاطلاع ومعرفة مدى ملاءمة وصلاحية ملاعب مدرسة معاذ بن جبل وملاعب جامعة اليرموك لظروف إجراء الدراسة وشروطها.
2- التعرف على توقيتات البرنامج وتنظيم سقف زمني لعدد المحاولات التكرارية.
3- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة (متر القياس، ساعة التوقيت، الميزان...الخ).
4- الإحاطة بكيفية تنظيم الإرشادات والتعليمات لمفردات الاختبار وتوضيحها لعينة الدراسة قبل إجراء الدراسة وفي أثنائها.
5- توزيع وتنظيم العمل بين المجموعتين وتنظيم الوقت أيضاً.
6- كيفية تنظيم عمل الفريق المساعد.

إجراءات الدراسة الميدانية

بعد الانتهاء من اختيار العينة وتقسيمها إلى مجموعتين أخذ الباحثان النقاط التالية بعين الاعتبار:

1- تشابه التمارين البدنية التطبيقية على فعالية الوثب الطويل للمجموعتين وتلقيهما نفس المعلومات النظرية والنواحي التعليمية والتطبيقية مع اتباع طريقة تدريس واحدة.
2- الوقت المخصص للوحدة التعليمية الواحدة بلغ (90) دقيقة للمجموعتين.
3- إعداد برنامج التدريب العقلي (استرخاء، تصور عقلي)، وقد قام الباحثان بالإجراءات التالية:

- عرضه على مجموعة من أصحاب الاختصاص وممن سبق لهم تطبيق برامج التدريب العقلي، حيث دلت آراؤهم على أن هذا البرنامج صالح وملائم لطبيعة هذه الدراسة وقد طبق من قبل بعض الباحثين وقد أعطى نتائج جيدة وإيجابية.

4- استعان الباحثان بمساعدين مختصين في تعليم ألعاب القوى حيث كان دورهم مساعدة الباحثين في التدريب وإدارة الطلاب وتلاوة برنامج التدريب العقلي.
5- كانت مدة برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني (8) أسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً.
6- تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين بتاريخ 2001/3/27 وقبل تطبيق المنهاج المقترح تم تعريف العينة بإجراءات الدراسة.
7- بعد الانتهاء من المنهج التعليمي بكافة وحداته تم إجراء الاختبارات البعدية للعينتين بتاريخ 2001/5/27.

المعالجة الإحصائية

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية (Means and Standard Deviations).
2- اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired-Test).

عرض النتائج ومناقشتها

لتحقيق فرضية الدراسة الأولى التي تنص على أن (البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب العقلي والبدني له تأثير ذو دلالة إحصائية على تحسين الإنجاز الرقمي عند أفراد المجموعة التجريبية)، قام الباحث باحتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وللتأكد من دلالة فروق المتوسطات بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة حيث يوضح الجدول رقم (4) هذه النتائج.

يبين الجدول رقم (4) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق المتوسطات وقيم (ت)

المحسوبة ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وبالنظر إلى قيم (ت) المحسوبة نجد أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية لجميع متغيرات الدراسة، حيث كانت جميع هذه الدلالات لصالح القياس البعدي، ومن هنا يمكن القول إن البرنامج التدريبي المقترح كان له الأثر الإيجابي في تحسين الإنجاز لدى أفراد المجموعة التجريبية، وهذا يؤكد أهمية التدريب العقلي حيث ان مهارة الوثب الطويل تحتاج إلى تحليل ذهني لدى اللاعب، وتتطلب فهماً وإدراكاً واضحاً لكل مرحلة من مراحل تنفيذ هذه المهارة. كما يعتقد الباحثان أن التدريب العقلي يؤدي باللاعب إلى سهولة إصدار الانفعالات وردود الفعل داخل السباق وبخاصة ان الأمر ينتقل من الدماغ إلى العضلات والأطراف (العلوية والسفلية) التي ستقوم بتنفيذ هذا الأمر. كما لاحظ الباحثان أن تزويد اللاعبين بمعلومات التغذية الراجعة وإعطاءهم فكرة عن أخطاء الأداء بحيث يتم تجنبها قد ساهم في تحسين الإدراك العقلي لأفراد عينة الدراسة التجريبية، ومن هنا يرى الباحثان فعليا ضرورة أخذ التدريب العقلي لأهميته في تحسين الإدراك والتصور العقلي قبل تنفيذ المهارة. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من (كيم، 1998) ودراسة (روشال وستيوتشك، 1989) ودراسة (فيشر، 1995) ودراسة (هال وآخرين، 1990).

وللتحقق من الفرضية الثانية التي تنص على أن (البرنامج التدريبي باستخدام التدريب البدني له تأثير ذو دلالة إحصائية على تحسين مستوى الإنجاز الرقمي عند أفراد المجموعة الضابطة)، فقد قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبلي والبعدي. وللتأكد من فروق المتوسطات بين القياسين لدى أفراد المجموعة الضابطة قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة ويوضح الجدول رقم (5) نتائج هذا الاختبار.

يبين الجدول رقم (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم فروق المتوسطات وقيم (ت) المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة. وبالنظر إلى قيم (ت) المحسوبة نجد أنها أكبر من قيمة (ت) الجدولية في متغيرات الوثب العمودي حيث بلغ فرق المتوسطين -0.05 وقيمة ت (-5.16) ومتغير الوثب الطويل من الثبات حيث بلغ فرق المتوسطات (-0.13) وقيمة ت (-3.80) ومتغير خمس خطوات عملاقة من الاقتراب بفرق متوسطات = (-0.20) وقيمة ت (-2.46). كما بلغ فرق المتوسطات لمتغيرات الوثب الطويل من الاقتراب، والوثب الطويل من الاقتراب الكامل، و30 م بداية طائرة، و60م بداية منخفضة (اكتساب سرعة قصوى) و30م بداية منخفضة باستخدام مكعبات البداية، وتمرينات مع الثقل، ومتغير القرفصة خمس مرات مع حساب الزمن وعلى الترتيب (0.27) (-0.15)، (0.15)، (0.38)، (0.30)، (-2.90)، (0.30) وبلغت قيم (ت) المحسوبة وبنفس الترتيب (0.88)، (-3.70)، (2.65)، (3.17)، (2.52)، (-5.30)، (2.29) حيث كانت جميع هذه الدلالات لصالح القياس البعدي.

ويرى الباحثان أن هذه النتائج جاءت منسجمة مع هذه الفرضية حيث ان الإنجاز باستخدام التدريب البدني فقط يكون محدوداً ومقصوراً على بعض المهارات، في حين تبقى المهارات الأخرى بحاجة إلى التدريب بطرق وأساليب وفنيات أخرى، وبالرغم من ذلك لا يقلل الباحثان من أهمية التدريب البدني حيث ان الجسم في النهاية هو المسؤول عن ترجمة نتائج التدريب وتحقيق الإنجاز، كما يعتقد الباحثان أن التدريب البدني له أهمية في تكيف العضلات العاملة وانسجام عملها بتوافق كبير يؤدي بالنهاية إلى تحسين الإنجاز، كما تكمن أهمية التدريب البدني (من وجهة نظر الباحثين) بتقوية العضلات وزيادة مطاطيتها كما يؤدي التدريب البدني إلى تحسين لياقة اللاعب التي تؤدي بدورها إلى زيادة في المدى الحركي للمفاصل التي يطلب منها أن تنفذ عملية الوثب الطويل.

ويرى الباحثان أن هذا سبب في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمهارات الوثب الطويل من الثبات وخمس خطوات عملاقة من الثبات ومهارة 150م/البداية المرتفعة، حيث ان هذه المهارات تحتاج لقوى كبيرة لتحقيق مسافة وثب أكبر وكذلك الحال بالنسبة للمدى الحركي حيث تتطلب مهارة الوثب الطويل مرونة في المفاصل المؤدية للحركات بحيث يتم استغلال أكبر قوة اندفاع خلال مرحلة الاقتراب بحيث يتم تحويلها إلى سرعة أفقية بقيمة أكبر من السرعة العمودية، ولا يتأتى ذلك إلا إذا كانت زاوية انطلاق مركز ثقل الجسم بقيم تسمح بزيادة قيمة المركبة الأفقية لسرعة الانطلاق بعد آخر مرحلة اقتراب قبل الوثب.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الرحاحلة، 2000) ودراسة (أبو الكشك وخويلة، 1998) ودراسة (بيلكين، 1972) ودراسة (Deborah and Deborah, 1998) ودراسة (فيشر، 1995) ودراسة (المالكي، 1998) ودراسة (مونتي، 1998).

وللتحقق من الفرضية الثالثة التي تنص على (وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية) فقد قام الباحثان باحتساب المتوسطات

الحسابية والانحرافات المعيارية للقياس البعدي للمجموعتين قيد الدراسة.

وللتأكد من دلالة فروق المتوسطات بين المجموعتين في القياس البعدي فقد قام الباحثان باحتساب قيم اختبار (ت) للعينات المترابطة حيث يبين الجدول رقم (6) هذه النتائج.

يبين الجدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم فروق المتوسطات وقيم (ت) المحسوبة ومستويات الدلالة وذلك لمتغيرات الدراسة في القياس البعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة. وعند النظر لقيم (ت) المحسوبة ومقارنتها بقيمة ت الجدولية نجد أنها ذات دلالة إحصائية لمتغيرات الوثب الطويل من الثبات حيث بلغ فرق المتوسطات (0.24) وقيمة (ت) = 2.81 ومتغير خمس خطوات عملاقة من الثبات حيث بلغ الفرق بين المتوسطات (0.98) وقيمة ت (3.09) ومتغير خمس خطوات عملاقة من الاقتراب حيث بلغ فرق المتوسطات (0.84) وقيمة ت (2.70) ومتغير الوثب الطويل من الاقتراب بفرق متوسطات بلغ (0.30) وقيمة ت (2.48) ومتغير الوثب الطويل من الاقتراب الكامل حيث بلغ فرق المتوسطات (0.30) وقيمة ت (2.52)، أما بالنسبة لباقي المتغيرات فقد كانت قيم ت المحسوبة أقل من قيمة ت الجدولية بمعنى أنه لا توجد دلالات إحصائية.

وعند ملاحظة دلالة الفروق في المتغيرات الدالة فقد كانت هذه الدلالة لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فعالية وتأثير برنامج التدريب العقلي على بعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة، ومن هنا يرى الباحثان أن التدريب العقلي يؤثر في تنمية بعض المهارات التي بدورها تزيد وتحسن من إنجاز اللاعب، وبالنظر إلى التغيرات الدالة إحصائياً نجد أنها تركزت على مهارات الوثب من الثبات بشكل عام، وهذه المهارة تتطلب وقتاً في التفكير قبل بذل الجهد حيث ان التسلسل المنطقي لهذه المهارة يتطلب من اللاعب وقفة بسيطة للتهيئة العامة لعضلاته قبل تنفيذ عملية الوثب وبخاصة من الثبات. أما بالنسبة لمتغيرات البدليات فهي تتطلب جهداً عقلياً أقل بسبب أنها مهارات بسيطة وواضحة وتعتمد على التدريب البدني بشكل أساسي وكذلك الحال بالنسبة للتمرينات مع الثقل وتمرينات القرفصاء خمس مرات ومتغير الوثب العمودي.

وبشكل عام فقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة (الرحاحلة، 2000) ودراسة (أبي الكشك وخويلة، 1998) ودراسة (كيم، 1998) ودراسة (روشال وشوتشوك، 1989) ودراسة (هيل وآخرين، 1990) ودراسة (بيلكين، 1972) ودراسة (دوبرهه وآخرين، 1998) ودراسة (فيشر، 1995) ودراسة (الوسيمي، 1999) ودراسة (المالكي، 1998) ودراسة (مونتي، 1998) في أن التدريب العقلي مع التصور له الأثر الإيجابي في تحسين مستوى الإنجاز.

كما ينوه الباحثان إلى أن بعض أساليب التدريب العقلي الأخرى المتمثلة بالتغذية الراجعة عن طريق أجهزة العرض أو غيرها من الوسائل مثل الفيديو أو التوجيه المباشر من المدرب أو اعتماد الأساليب التوضيحية والنماذج يمكن أن تزيد من التركيز العقلي لدى تنفيذ مهارات الوثب الطويل وبالتالي زيادة التنسيق بين العضلات التي يطلب منها تنفيذ الحركات وكذلك المفاصل، بحيث يؤدي ذلك بالنهاية إلى زيادة وتحسين الإنجاز الرقمي.

النتـائج

في ضوء الفرضيات وما توصلت إليه هذه الدراسة فقد استنتج الباحثان ما يلي:

1- تم تحقيق تطور في مستوى الإنجاز في الوثب الطويل للمجموعتين الضابطة التي طبقت برنامج التدريب البدني والمهاري العادي والتجريبية التي طبقت برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري.
2- إن استخدام التدريب العقلي يؤثر تأثيراً إيجابياً في تعلم المهارات الأساسية للوثب الطويل وإنه من أكثر أساليب التدريب ملاءمة لهذه الرياضة.
3- توجد فروق دالة إحصائياً في المستوى المهاري والبدني بين أفراد المجموعة الضابطة مما يدل على أن البرنامج المهاري والبدني بالطريقة العادية له أثر إيجابي في تعلم واكتساب المهارات الأساسية في الوثب الطويل.
4- توجد فروق دالة إحصائياً في المستوى المهاري والبدني بين أفراد المجموعة التجريبية حيث أثر برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري في تعلم واكتساب المهارات الأساسية وتحسن مستوى إنجازها، وهذا يعود إلى تطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري.
5- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة التي طبقت برنامج التدريب البدني والمهاري والمجموعة التجريبية التي طبقت برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية وهذا يعود إلى برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري.
6- إن التدريب العقلي يناسب المراحل السنية المختلفة وخاصة صغار السن والناشئين وفي الألعاب الفردية

مثل رياضة ألعاب القوى والسباحة والجمباز.

التوصيـات

في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من استنتاجات يوصي الباحثان بما يلي:

1- اعتماد برامج التدريب العقلي بالإضافة إلى برامج التدريب البدني كوسيلة لتحسين مستوى الإنجاز الرقمي في مهارة الوثب الطويل في ألعاب القوى.
2- تعميم هذه الدراسة على مدرسي ومدربي الوثب الطويل في المدارس والأندية المختلفة بحيث يتم الإفادة منها وتبني نتائجها.
3- استخدام برامج تدريب عقلي مختلفة لتتم المقارنة بين فعالية هذه البرامج في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي لمهارة الوثب الطويل.
4- استخدام وسائل متعددة للتغذية الراجعة كأحد أساليب التدريب العقلي والبدني مثل استخدام الفيديو والمجلات والكتب وغيرها.
5- إجراء دراسات مشابهة على عينات من فئات عمرية مختلفة وعلى الإناث.

المراجع

أبو الكشك، محمد، وقاسم خويلة، 1998، أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على مدى استقرار الحالة الانفعالية ومستوى تحصيل الطلاب في مساق الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية.

أبو الكشك، محمد، 1996، أثر استخدام التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، العدد العاشر.

آزولين، ت.ج، 1989، ألعاب القوى، كتاب مقرر لكليات التربية الرياضية، الثقافة البدنية والرياضية، موسكو.

بني عطا، أحمد، وصالح قوقزة، 2001، تأثير برنامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري في لعبة الجمباز لتلاميذ المرحلة الأساسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية.

جلال، سعيد، ومحمد علاوي، 1982، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

حسن، حسين قاسم، 1986، أثر التدريب العقلي وعلاقته بالعمر، بحث تجريبي على التلاميذ بعمر، 10سنوات-16سنة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، بحوث المؤتمر الثاني لكليات التربية الرياضية في القطر العراقي.

راتب، أسامة كامل، 1995، علم النفس الرياضي: مفاهيم ومصطلحات، دار الفكر العربي، القاهرة.

راتب، أسامة كامل، 1990، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

الربضي، كمال، 1998، الجديد في ألعاب القوى، الجامعة الأردنية، ط1، عمان، الاردن.

الربضي، كمال، 2001، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، الجامعة الأردنية، عمان، الاردن.

الرحاحلة، وليد، 2000، أثر برنامج مقترح للتدريب البدني والمهاري والعقلي على تحسين كفاءة عدائي المسافات القصيرة، مجلة دراسات، الجامعة الأردنية.

شمعون، محمد العربي، 1996، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

علاوي، محمد حسن، 1976، علم التدريب الرياضي، الطبعة الخامسة، دار المعارف.

علاوي، محمد وآخرون، 1983، اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.

المالكي، محمد عبد الحسين، 1998، أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

معيوف، ذنون حنوش، علم النفس الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، 1987، ص 77-81.

هزاع، هزاع بن محمد، 1997، فسيولوجيا الجهد البدني لدى الناشئين، الاتحاد السعودي للطب الرياضي، جامعة الملك سعود، الرياض.

الوسيمي، عزة شوقي عبد العزيز، 1999، تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربي للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الإمارات العربية، العين.

Fischer, C. A. 1995. *The Effects of Two-Hour Mental Practice on the Performance of Equestrian Jumpers.* California School of Professional Psychology-Los Angeles.

Heil, J. 1990. *The Role of Imagery in Sport: As "Training Tool" and as "A Mode of Thought"*, Paper Presented at The World Congress in Sport Psychology, Copenhagen.

Monette, Richard. 1998. *Identification and Analysis of the Mental Imagery of SKI Racers*, UMCO. Canada, 22.

Scales, W. D. 1998. *The Effects of Mental Imagery on Tennis Serving Performance Across Race,* Dissertation Abstract, Unico., Pro-Quest, Michigan State University.

Weinberg et al. 1981. Effects of Visio-motor Behavior Rehearsal Relaxation and Imagery on Karate Performance, *Journal of Sport Psychology*.

Orlick, T. 1989. Reflections of Sport Psychological Consulting with Individual and Team Sport Athletes at Summer and Winter Olympic Games. *The Sport Psychologist,* 358-365.

Rushall, B.S. and Shewchuk, M.L. 1989. Effect of Thoughts Content Instructions on Swimming Performance, *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 29: 334-337.

The Effect of a Suggested Mental Training Program on Developing the Performance Level in Long Jump

Waleed Rahahleh and Bassam H. Ebiedat*

ABSTRACT

This study aimed to know the effect of a suggested mental training program on developing the performance level in long jump. The researchers used the experimental approach as it fits the study nature.

The sample consisted of (20) students of the Mua'th bin Jabal secondary school for males and represented a percent of (21.27%) of the total population (94). The sample was divided into two equal groups, (10) students each, the first is the experimental group on which the mental training program was applied while the second was the control group which underwent the traditional training program.

The researchers used means, standard deviations, and paired samples t - test available in (SPSS) software.

Results revealed that there were significant differences between the pre- and post-tests for the experimental group in favor of the post-test and there were significant differences between the experimental and control groups in the post-test in favor of the experimental group on some variables.

The researches recommend to use mental training programs, in addition to physical training programs and to use different mental feedback methods such as video, and direct orientation by the coach… etc, and to generalize the results obtained over the athletic (track and field) clubs and coaches to benefit from these results.

* Faculty of Physical Education, University of Jordan. Received on 10/4/2003 and Accepted for Publication on 26/4/2004.