

## تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام الضوضاء السمعية في تقدير الزمن وفعالية أداء بعض المهارات الهجومية للمصارعين

د. اسامه حسنى الشوربجى

د. آيه مشهور الجمل

### مقدمة البحث:-

ان تحقيق الإجازات الدولية والعالمية في المجال الرياضى ليس وليد الصدفة انما يكون بتباع المناهج العلمية المناسبة والمتماشية مع العصر والتقدم الحديث واهتمام بجميع جوانب الفرد سواء من الناحية البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية ... وكل ما يؤثر في اعداد الفرد وتكوينه.

والتدريب العقلي هو أحد الأجزاء الرئيسية في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات، فهو يشمل تصور الحركة وتسلسل المهارات، والمواقف، والأهداف، وجميع أبعاد المنافسة مما يتسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية التي ينتج عنها انقباضات في المجموعات العضلية المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها. (13: 45 – 85).

والإجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات، وحتى يكون اللاعب قادرا علي القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته العقلية، ولهذا فان التدريب العقلي يعد جزءا مهما من التدريب الرياضي. (11: 12).  
وتتعدد المهارات العقلية لتشمل الاسترخاء العضلي والعقلي، التصور العقلي، الانتباه، الاسترجاع العقلي، ..... وغيرها من المهارات العقلية. (12: 166).

\* \* مدرس المصارعة قسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

\* مدرس بقسم علم النفس الرياضى - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

ان اللاعب الذي يتمتع بالاسترخاء العضلي والعقلي هو اللاعب الواثق من نفسه، وانه كلما أدرك ذلك علي نحو أسرع كلما كان إنجازه أفضل. (23: 176).

فلاسترخاء أهمية بارزة في الارتقاء بمستوي الأداء، حيث يساعد علي زيادة التركيز، والتخلص من التوتر، وتنمية وتنشيط قوي التصور العقلي، وزيادة القدرة علي العمل لفترات طويلة، بالإضافة إلي العديد من الفوائد البدنية والنفسية والفسولوجية التي يمكن أن تتحقق من تنمية القدرة علي الاسترخاء. (22: 45).

يلعب التصور العقلي دورا واضحا في برامج التدريب العقلي حيث يمثل لب عملية التفكير الناجحة، وعامل أساسي في تطوير المهارات الحركية وتحسين مستوي الأداء، فهو عملية شمولية تحمل طابعا مركبا تشتمل علي مكونات بصرية وحركية، فهو أكثر من مجرد الرؤية هو خبرة في عيون العقل لذلك يفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن. (15: 208).

لأنه أعم وأشمل من عملية التصور البصري Visualization حيث يشمل حواس أخرى مثل السمع واللمس والشم والإحساس الحركي. (2: 316).

لان التصور يكون لكل أجزاء المهارة والعناصر المكونة لها مع استرجاعها ذهنيا حتى يتم تثبيتها في العقل مع الحركات الوحيدة والمتكررة بنفس إيقاع الحركة لكل أبعاد الإجاز (كالظروف البيئية- الأصوات - الصور والخلفيات - الإحساس الحركي). (15: 60)

والانتباه أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، هو الأساس لعملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبني علي العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل مفهومه العام في القدرة علي تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور. (14: 217)

والانتباه هو تلقي الإحساس بمثير ما سواء كان هذا الإحساس علي مستوي الحواس الخارجية أم الأحاسيس الباطنة أم مستوي الإدراك العقلي بحيث يشعر الفرد بهذا الإحساس بطريقة واضحة، أي أن الانتباه هو تركيز الإحساس التي يتم بها توجيه إدراكنا للمعلومات كي تصبح في متناول الحواس. (13: 246)

كالضوضاء التي يطلقها الجمهور أو الموسيقى أو صيحات الاستغاثاء تعتبر من المؤثرات الخارجية التي لها دور في تشتيت تركيز الانتباه (18: 25)

عندما يتصل الفرد بالعالم الخارجي فإن الحواس تتأثر بما يقع عليها من مؤثرات ويحدث الإحساس عن طريق إصدار تموجات حسية خاصة تصدر عن الأجسام الخارجية بأطراف الأعصاب ثم تنتقل الإشارة عن طريق الأعصاب الواردة إلى المخ فتترجم هذه الإشارة العصبية إلى معنى وهذا ما يسمى بالإدراك، فلا يتم الإدراك بمجرد استجابة الحواس للمؤثرات الخارجية ولكن حينما تنتقل تلك الاحساسات إلى العقل يبدأ في إدراكها مستعينا بخبراته السابقة. (1: 276)

والإدراك عبارة عن عملية عقلية تتضمن التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة، ويقوم الفرد بإعطاء تفسير وتحديد لهذه المؤثرات في شكل رموز ومعاني بما يسهل تفاعله مع البيئة التي يعيش فيها، وأن الإدراك هو الاستجابة لتنبه حسي صادر عن أحد موضوعات العالم الخارجي، فهو أيضا استجابة صادرة من تفاعل الذات بشكل ما لديها من خبرات واتجاهات وميول وقيم وحاجات مع الموضوع الموجود في البيئة التي يتواجد فيها الفرد. (13: 206)

تتعدد جميع مظاهر الحياة التي تحيط بالفرد عند تطورها على التغير الطبيعي للتنظيم الزمني، ويعتمد التنظيم الزمني دائما على عملية الإحساس بالعلاقات الزمنية المتعاقبة والمستمرة، ولو نظرنا إلى هذه العلاقات وأهميتها في الرياضة، لوجدنا أنها تمثل أهمية كبرى، حيث أنه يتحتم على اللاعب أن يكون لديه الإدراك التام بالزمن الذي تستغرقه الحركات المتكررة والمتعاقبة سواء في الدفاع أو الهجوم، حتى يتمكن من تحديد سرعة الأداء الحركي لكل فترة زمنية أثناء المباراة .

أن الإحساس بالزمن من أهم الأصول المؤدية إلى ربط مختلف العناصر الحركية. وقد اتفقت آراء معظم الباحثين على أن الإحساس بالزمن من أهم ما يميز الرياضيين وخاصة في المستويات العليا منها، حيث أظهرت نتائج الدراسات تفوق ممارسي الأنشطة الرياضية على غير الممارسين في الإحساس بالزمن، كما اتضح أيضا وجود تباين في الإحساس بالزمن بين لاعبي الأنشطة المختلفة كما أن

الإحساس بالزمن يمثل أكثر المؤثرات النفسية تكاملية فيرتبط بمعظم متغيرات فعالية العمليات المتعلقة بإدارة اللعب. (5: 229-226)

كما أن دقة إدراك الإحساس بالطول الزمني لحدث يشغل فترة زمنية طويلة نسبيا أي أداء حركي مركب أو مستمرة لفترة زمنية طويلة يستوجب تقسيم الزمن الكلي له إلي شرائح زمنية قصيرة ومحددة، وأن شغل كل شريحة زمنية بأحد العناصر المكونة لهذا الحدث شرطا ضروريا لصحة ودقة تقييم الطول الزمني للحدث ككل أي للأداء الحركي ككل. (17: 14)

أنه لا يقتصر إحساس اللاعب بالزمن علي الاستفادة من مواقف اللعب المتغيرة، ولكن أيضا في توزيع الجهد علي مسافة السباق أو الأداء الحركي، وذكر أنه بالرغم من أن المستقبلات الحسية ليس بينها ما هو خاص بالزمن فإن الإحساس بالزمن تشترك فيه جميع الحواس. (16: 130)

ومباريات المصارعة تتميز بكثرة تغير الأوضاع التي تحدث اثناء النزال بسبب إمكانية المنافس باتخاذ المواقف والحركات والمسكات الدفاعية كونها مرتبطة مع بعضها البعض لتحقيق الفوز بلمس الكتف أو بالحصول على نقاط فنية.

فلعبة المصارعة ليست كبقية الألعاب كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة، تعتمد على الربط بين الجانب الذهني والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى تركيز الانتباه والتذكر والتصوير وربط المسكات بعضها ببعض، حتى يستطيع المصارع الأداء بطريقة ديناميكية من خلال فهم الحركة وإدراكها بشكل سليم بتصوير المصارع للمسكة بطريقة صحيحة وسليمة، إذ يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح، ويهيئ العقل لاستقبال المسكة وتلافي الوقوع في الخطأ، مما يؤدي إلى تطوير مستواها (7: 30)

و من خلال نتائج دراسات كل من علي فؤاد فائق (2012) (7) و وسيم عقاب سليمان عبد (2015) ( 21) و فزفوز محمد واخرون(2016) ( 9) و قريب ثامر (2017) (10) و بن رقية عابد (2017) (4) و نبأ علي سامي العطبي (2017) (20) و

بلال محمود(2018) ( 3 ) و سلمان عكاب سرحان الجنابي واخرون (2018) (6) و غادة عبدالجبار حمودي (2019)(8) والتي اجمعت على اهمية التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي في تحسين مستوا الأداء المهاري للأنشطة الرياضية المختلفة و دراسة مروه محمد نبيل مهدي(2019) ( 19 ) على مدى أهمية استخدام المؤثرات الموسيقية وتأثيره في اكتساب مهارات ادراك الوقت الأمر الذي دعا الباحثان لاستخدام التدريب العقلي باستخدام الضوضاء السمعية في تقدير الزمن ضمن برنامج مهاري لمحاولة الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لطلبة تخصص المصارعة (بنين – بنات ) بالفرقة الرابعة وإضافة نوع من المتعة والإثارة والتشويق

**هدف البحث:** التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام الضوضاء السمعية في تقدير الزمن وفعالية أداء بعض المهارات الهجومية للمصارعين

### **فروض البحث:**

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث بنين في متغيرات البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث بنات في متغيرات البحث.
- توجد نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث بنين في متغيرات البحث.
- توجد نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث بنات في متغيرات البحث.

### **خطة وإجراءات البحث:**

### **منهج البحث:**

استخدم المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبيتين ادهم بنين والاخرة بنات.

### **عينة البحث:**

تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة قوامها (27) طالب وطالبة من تخصص مصارعة بالفرق الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا كل على حدا تم اختيارها

بالطريقة العمدية تتكون من (12) طالب و (15) طالبة و (12) طالب وطالبة من مجتمع البحث وخارج العينة من طلبة الفرقة الثالثة المصارعين (6) (3) طلاب و (3) طالبات مجموعة مميزة و (6) مجموعة غير (3) طلاب و (3) طالبات مميزة لإجراء المعاملات العلمية لاختبارات البحث.

### مجالات البحث:

المجال المكاني: صالة المنازل بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا.

المجال الزمني: العام الدراسي 2018 / 2019

### توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً:

#### جدول (1)

الدلالات الاحصائية لأفراد عينة البحث (البنين) في معدلات دلالات النمو  
ليبيان اعتدالية البيانات

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	الطول	سم	173.67	173.00	.985	.812
2	الوزن	كجم	73.67	77.00	7.050	-.507
3	السن	سنة	21.67	21.00	.888	.797
4	العمر التدريبي	سنة	3.50	3.00	.798	1.289

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النتيجة
1	الطول	سم	173.67	.985	0.567	متجانس
2	الوزن	كجم	73.67	7.050	9.56	متجانس
3	السن	سنة	21.67	.888	4.097	متجانس
4	العمر التدريبي	سنة	3.50	.798	22.8	متجانس

ينتضح من جدول ( 1 ) أن معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (  $\pm 3$  ) مما يدل على

قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وخلوها من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

## جدول (2)

الدلالات الاحصائية لأفراد عينة البحث (البنات) في معدلات دلالات النمو لبيان  
اعتدالية البيانات

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
1	الطول	سم	163.33	162.00	6.114	.464
2	الوزن	كجم	61.93	63.00	7.611	-.370
3	السن	سنة	21.87	22.00	.743	.227
4	العمر التدريبي	سنة	2.80	3.00	.414	-1.672

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	النتيجة
1	الطول	سم	163.33	6.114	3.743	متجانس
2	الوزن	كجم	61.93	7.611	12.289	متجانس
3	السن	سنة	21.87	.743	3.397	متجانس
4	العمر التدريبي	سنة	2.80	.414	14.785	متجانس

ينضح من جدول (2) أن معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على قرب البيانات من اعتدالية التوزيع وخلوها من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

### وسائل جمع البيانات:

### الاختبارات المستخدمة في البحث:

### الاختبارات المهارية

- كوبري 10 ث - 30 ث
- بربي 30 ث
- المسافة الافقية للكبري 30 ث
- جلوس من الرقود 30 ث
- مهارة السقوط على الرجلين 30 ث عدد / نقاط
- برمة الوسط 30 ث عدد / نقاط

## مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي

قد قام بتعريب وتقنين هذا المقياس " محمد العربي وماجدة إسماعيل " (1996) (15) تم تطبيقه في مجموعة من البحوث تحت مسمى مقياس التصوير العقلي في المجال الرياضي.

قبل البدء في تطبيق هذا المقياس تذكر أن:

- التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية بعيون العقل.
- يتطلب التصور العقلي استخدام العديد من الحواس مثل: السمع، اللمس، التذوق، هذا بالإضافة الى معايشة الحالة الانفعالية المصاحبة ويشمل هذا المقياس على أربعة مواقف رياضية وهي:

(1) الممارسة الفردية.

(2) مشاهدة الزميل.

(3) اللعب مع الآخرين.

(4) الأداء في المنافسة.

ويتم الاستجابة لكل موقف عم طريق الأبعاد الستة التالية:

(1) التصور البصري.

(2) التصور السمعي.

(3) الإحساس الحركي.

(4) الحالة الانفعالية المصاحبة.

(5) التحكم في الصورة.

(6) التحكم العقلي من منظر داخلي.

التوقع الزمني

- تقدير الزمن 15 ث - 25 ث - 45 ث مرفق (1)

أدوات جمع البيانات: جهاز رستاميتير لقياس الطول سم- ميزان طبي لقياس الوزن كجم- ساعة إيقاف ث -بساط مصارعة قانوني - استمارة تسجيل البيانات



## خطوات تنفيذ البحث

### الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية وبلغ عددهم 12 طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الكلي وذلك في الفترة من (2018/9/30) إلى (2018/10/2) وقد أسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:

التحقق من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومعايرتها- التدريب على طريقة إجراء القياسات حسب أفضل تسلسل وكذلك تنظيم أفراد العينة لإجراء القياسات في اقل وقت وبأقل مجهود- إعداد وتجهيز مكان التجربة - التأكد من صلاحية استمارات التسجيل الخاصة بالبيانات - تدريب المساعدين على كيفية القياس وطريقة جمع البيانات - التعرف على العوائق والمشكلات التي يمكن أن تواجه الباحثان ومساعدته أثناء إجراء الدراسة الأساسية وإيجاد الحلول المناسبة لها.

### القياسات القبليّة:

تم إجراء القياس القبلي للمجموعتين في الفترة من الاحد7 /10 /2018 م إلى الخميس 15/10/2018 م وتم تطبيق جميع الاختبارات بطريقة موحدة على أفراد العينة.

### تنفيذ المحتوى التدريبي:

تم التطبيق لمدة (12) أسبوع بدأت من يوم الاثنين 22 /10/2018 م إلى يوم السبت 22 / 1 / 2019 م بواقع ثلاث وحدات تدريبية في أيام السبت - الاثنين - الأربعاء، من كل أسبوع على أفراد المجموعتين بعد انتهاء اليوم الدراسي مرفق (3).

## المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة داخل البحث:

### أولاً: معامل صدق الاختبارات:

#### جدول (3) معامل صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

Sig P. Value (0.05)	قيمة ت	متوسط الفروق	المجموعة غير المميزة ن = 6		المجموعة المميزة ن = 6		وحدة القياس	المتغيرات	م
			ع	س	ع	س			
.000	34.6	4.366	.222	1.61	.213	5.98	عدد	كوبري 10ث	1
.000	62.23	15.63	.216	2.66	.576	18.30	عدد	كوبري 30ث	2
.000	43.3	21.71	.938	6.61	.789	28.33	عدد	بربي 30ث	3
.000	77.07	38.85	.676	48.18	1.03	9.33	سم	المسافة الأفقية للكيري	4
.000	40.3	5.66	1.26	15.5	1.366	25.33	عدد	جلوس من الرقود 30ث	5
.000	19.8	8.50	.547	1.50	.894	10.0	عدد	مهارة السقوط	6
.000	32.7	14.83	.816	4.33	.752	19.16	نقاط	على الرجلين 30 ث	7
.000	20.12	7.50	.752	2.16	.516	9.66	عدد	برمة الوسط 30 ث	8
.000	32.2	16.83	.752	2.83	1.03	19.67	نقاط	ث	9
.000	23.4	12.33	1.048	9.50	.75	21.83	درجة	التصور البصري	10
.000	31.6	17.16	.836	7.50	1.03	24.66		التصور السمعي	11
.000	27.3	14.83	1.032	7.66	.836	22.50		الإحساس الحركي	12
.000	32.2	14.00	.752	9.16	.752	23.16		الحالة الإنفعالية	13
.000	24.2	15.83	1.471	9.16	.632	25.00		التحكم في التصور العقلي	14
.000	15.1	-5.083	.816	6.33	.104	1.25		تقدير الزمن 15 ث	15
.000	63.1	-6.52	.242	8.45	.070	1.930	تقدير الزمن 25 ث	16	
.000	38.1	-8.20	.516	11.6	.103	3.46	تقدير الزمن 45 ث	17	

قيمة ت الجدولية عند  $0.05 = 2.228$

يتضح من جدول (3) أن قيمة معامل (ت) المحسوبة انحصرت بين (15.1) كأقل قيمة وبين (77.07) كأكبر قيمة وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين المميزة والغير مميزة وهذا يوضح أن الاختبارات قد ميزت بين المميزين والغير مميزين وهذا يعني صدق الاختبارات.

## ثانياً: معامل ثبات الاختبارات قيد البحث:

جدول (4) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية

### قيد البحث

معامل الثبات	التطبيقين الثاني		التطبيقين الأول		المتغيرات	م
	ع	س	ع	س		
.983	.200	6.00	.213	5.98	كويري 10 ث	1
.998	.563	18.31	.576	18.30	كويري 30 ث	2
.996	.826	28.36	.789	28.33	بربي 30 ث	3
.993	.670	48.21	.676	48.18	المسافة الأفقية للكيري	4
.952	1.32	25.16	1.26	25.0	جلوس من الرقود 30 ث	5
.891	.752	10.16	.894	10.0	مهارة السقوط على الرجلين 30 ث عدد	6
.868	.816	19.33	.752	19.16	مهارة السقوط على الرجلين 30 ث نقاط	7
.762	.408	9.73	.516	9.66	برمة الوسط 30 ث عدد	8
.943	.752	19.83	1.03	19.67	برمة الوسط 30 ث نقاط	9
.840	.632	22.0	.75	21.83	التصور البصري	10
.943	.752	24.83	1.03	24.66	التصور السمعي	11
.878	.816	22.66	.836	22.50	الإحساس الحركي	12
.868	.816	23.33	.752	23.16	الحالة الإنفعالية	13
.775	.408	25.16	.632	25.00	التحكم في التصور العقلي	14
.923	.103	1.26	.104	1.25	تقدير الزمن 15 ث	15
.885	.038	1.94	.070	1.930	تقدير الزمن 25 ث	16
.943	.075	3.48	.103	3.46	تقدير الزمن 45 ث	17

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.754$

يتضح من جدول (4) أن قيمة معامل (ر) المحسوبة انحصرت بين (0.762) كأقل قيمة وبين (0.998) كأكبر قيمة وهذه القيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.754 بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وهذا يدل على ثبات الاختبارات.

## برنامج التدريب العقلي : مرفق (2)

### أهداف البرنامج :

1. تنمية بعض المهارات العقلية الاساسية (التصور العقلي) اثناء تسلسل الضوضاء السمعية .
2. تنمية المهارات العقلية الخاصة برياضة المصارعة في وجود ضوضاء سمعية.
3. تنمية مهارة إدراك الزمن اثناء تسلسل الضوضاء السمعية.

### الأساس العلمي للبرنامج:

- استخدام الفرق بين الانتقاض والانبساط للوصول إلي أفضل مستوى من الاسترخاء العضلي.
- استخدام الربط بين حركات التنفس " شهيق، زفير " والإيحاء للوصول إلي الحجرة العقلية للقضاء علي الإحساس بالتوتر والقلق للوصول إلي أفضل مستوى من الاسترخاء العقلي .
- استخدام أبعاد التصور العقلي (البصري، السمعي، الحس حركي، الانفعالي) ووضوح الصورة والتحكم في الصورة ومعنى الصورة للوصول إلي أفضل مستوى من التصور العقلي للمهارات.
- استخدام مهارة الانتباه للوصول إلي أفضل مستوى من التركيز في الجوانب الهامة اثناء الأداء المهاري.
- استخدام إدراك الزمن للوصول إلي أفضل مستوى من الأداء من خلال الربط بين الإحساس بالزمن وإدراك الأداء.

### المدة الزمنية للبرنامج:

مدة تطبيق البرنامج (12) أسبوعا بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا بمعدل (30) دقيقة لكل وحدة، وبذلك يبلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية في البرنامج المقترح

ككل (36) وحدة تدريبية، كما يبلغ عدد ساعات التدريب العقلي في البرنامج ككل (18) ساعة (1080) دقيقة.

### جدول ( 5 )

#### النسبة المئوية للتوزيع الزمني لابعاد برنامج التدريب العقلي المقترح

أبعاد البرنامج	عدد الوحدات الزمنية النسبة المئوية	عدد الوحدات	الزمن الكلي بالدقيقة	عدد ساعات كل بعد	النسبة المئوية (%)
تركيز الانتباه	3 وحدة	108 دقيقة	1.8 ساعات	10%	
الاسترخاء العضلي والعقلي	6 وحدة	330 دقيقة	5.5 ساعات	30.56%	
التصور العقلي	6 وحدة	276 دقيقة	4.6 ساعات	25.55%	
إدراك الزمن	21 وحدة	366 دقيقة	6.1 ساعات	33.89%	
المجموع	36 وحدة	1080 دقيقة	18 ساعة	100%	

### القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في المتغيرات المختارة وفقاً للترتيب الآتي: (التصور العقلي - إدراك الزمن - فاعلية الأداء من خلال تطبيق استمارة ملاحظة فاعلية الأداء على ثلاث مباريات رسمية لكل لاعب).

من يوم الاربعاء الموافق (23 / 1 / 2019) م إلى يوم الاثنين الموافق (4 / 2 / 2019) م مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبلية

### المعالجات الإحصائية:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS

## عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (6) يوضح إحصاءات (ت) ودلالة الفروق بين متوسطي درجات العينة للقياسين القبلي

والبعدي لمجموعة البحث (البنين) في متغيرات الدراسة ن = 12

م	المتغيرات	قبلي		بعدي		متوسط الفروق	قيمة ت	Sig P. Value (0.05)
		ع	س	ع	س			
1	كوبري 10 ث	.798	2.50	.522	5.50	-3.000	17.234	.000
2	كوبري 30 ث	3.499	7.33	3.766	16.00	-8.667	16.912	.000
3	بربي 30 ث	2.209	15.17	.853	27.00	-11.833	18.558	.000
4	المسافة الأفقية للكبري	7.017	24.17	5.275	14.67	-9.5	3.750	.003
5	جلوس من الرقود 30 ث	7.017	21.34	4.275	34.17	12.83	3.750	.003
6	مهارة السقوط على الرجلين 30 ث عدد	.389	3.17	.492	8.33	-5.167	45.980	.000
7	مهارة السقوط على الرجلين 30 ث نقاط	2.089	12.00	.985	32.67	-20.667	36.351	.000
8	برمة الوسط 30 ث عدد	.492	3.67	.603	9.00	-5.333	23.732	.000
9	برمة الوسط 30 ث نقاط	1.044	7.00	1.206	18.00	-11.000	36.483	.000
10	التصور البصري	.798	17.50	1.348	21.00	-3.500	9.225	.000
11	التصور السمعي	2.674	15.33	1.642	23.17	-7.833	7.457	.000
12	الإحساس الحركي	1.477	15.00	1.557	21.67	-6.667	16.088	.000
13	الحالة الإنفعالية	2.393	15.50	1.784	22.50	-7.000	12.124	.000
14	التحكم في التصور العقلي	2.089	17.00	1.115	23.83	-6.833	14.414	.000
15	تقدير الزمن 15 ث	.853	6.00	.0778	1.767	4.2333	17.125	.000
16	تقدير الزمن 25 ث	.1044	7.100	.0853	2.500	4.6000	118.176	.000
17	تقدير الزمن 45 ث	.1567	11.150	.0853	4.300	6.8500	114.796	.000

قيمة ت الجدولية عند  $0.05 = 2.20$

ينتضح من جدول رقم (6) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات البحث

لصالح القياس البعدي حيث نجد أن قيمة (ت المحسوبة) مع مستوى الدلالة P.

$0.05 > \text{Sig Value}$

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences  
(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com

جدول (7) يوضح إحصاءات (ت) ودلالة الفروق بين متوسطي درجات العينة للقياسين القبلي

والبعدى لمجموعة البحث (البنات) في متغيرات الدراسة  $n = 15$

Sig P. Value (0.05)	قيمة ت	متوسط الفروق	بعدى		قبلي		المتغيرات	م
			ع	س	ع	س		
.000	12.61	-2.400	.488	3.67	.458	1.27	كوبري 10ث	1
.000	18.5	-7.400	1.387	13.07	.816	5.67	كوبري 30ث	2
.000	37.86	-9.200	1.113	18.33	1.187	9.13	بربي 30ث	3
.003	11.14	7.600	2.440	11.67	2.713	19.27	المسافة الأفقية للكبري	4
.003	19.962	-10.467	2.434	22.27	2.455	11.80	جلوس من الرقود 30ث	5
.000	9.1	-2.733	1.242	5.40	.488	2.67	مهارة السقوط على الرجلين 30 ث عدد	6
.000	15.09	-11.733	3.011	18.93	1.014	7.20	مهارة السقوط على الرجلين 30 ث نقاط	7
.000	14.0	-2.800	.828	5.40	.507	2.60	برمة الوسط 30 ث عدد	8
.000	14.0	-5.600	1.656	10.80	1.014	5.20	برمة الوسط 30 ث نقاط	9
.000	4.935	-5.467	2.225	16.67	3.234	11.20	التصور البصري	10
.000	8.7	-8.133	1.163	18.07	2.815	9.93	التصور السمعي	11
.000	5.15	-5.600	1.682	17.40	3.342	11.80	الإحساس الحركي	12
.000	7.62	-6.000	1.685	17.53	2.722	11.53	الحالة الإنفعالية	13
.000	7.92	-6.133	1.690	18.00	2.031	11.87	التحكم في التصور العقلي	14
.000	15.16	4.5667	.0845	1.900	1.187	6.47	تقدير الزمن 15 ث	15
.000	181.96	4.6533	.1082	2.720	.1163	7.373	تقدير الزمن 25 ث	16
.089	4.84	1.829	10.252	6.940	.2111	11.780	تقدير الزمن 45 ث	17

قيمة ت الجدولية عند  $0.05 = 2.14$

يتضح من جدول رقم (7) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدى في متغيرات البحث لصالح القياس

البعدى حيث نجد أن قيمة (ت المحسوبة) مع مستوى الدلالة  $0.05 > \text{Sig P. Value}$

جدول (8) قيمة تأثير البرنامج "إيتا 2" ونسبة التحسن بين التطبيق

(القبلي / البعدي) لمجموعة البحث (البنين) في متغيرات البحث ن = 12

م	المتغيرات	القياس	المتوسط	درجات الحرية	قيمة ت	معامل إيتا <sup>2</sup>	نسبة التحسن
1	كوبري 10 ث	قبلي	2.50	11	-17.234	0.964	%120
		بعدي	5.50				
2	كوبري 30 ث	قبلي	7.33	11	-16.912	0.962	%118
		بعدي	16.00				
3	بربي 30 ث	قبلي	15.17	11	-18.558	0.969	%77.98
		بعدي	27.00				
4	المسافة الأفقية للكبري	قبلي	41.67	11	-3.750	0.561	%72.40
		بعدي	24.17				
5	جلوس من الرقود 30 ث	قبلي	21.34	11	3.750	0.561	%41.99
		بعدي	34.17				
6	مهارة السقوط على الرجلين 30 ث عدد	قبلي	3.17	11	-45.980	0.994	%162.77
		بعدي	8.33				
7	مهارة السقوط على الرجلين 30 ث نقاط	قبلي	12.00	11	-36.351	0.991	%172.25
		بعدي	32.67				
8	برمة الوسط 30 ث عدد	قبلي	3.67	11	-23.732	0.980	%145.23
		بعدي	9.00				
9	برمة الوسط 30 ث نقاط	قبلي	7.00	11	-36.483	0.991	%157.14
		بعدي	18.00				
10	التصور البصري	قبلي	17.50	11	-9.225	0.885	%20
		بعدي	21.00				
11	التصور السمعي	قبلي	15.33	11	-7.457	0.834	%51.14
		بعدي	23.17				
12	الإحساس الحركي	قبلي	15.00	11	-16.088	0.959	%44.46
		بعدي	21.67				
13	الحالة الإنفعالية	قبلي	15.50	11	-12.124	0.930	%45.16
		بعدي	22.50				
14	التحكم في التصور العقلي	قبلي	17.00	11	-14.414	0.949	%40.17
		بعدي	23.83				
15	تقدير الزمن 15 ث	قبلي	6.00	11	17.125	0.963	%70.55
		بعدي	1.767				
16	تقدير الزمن 25 ث	قبلي	7.100	11	118.176	0.999	%64.78
		بعدي	2.500				
17	تقدير الزمن 45 ث	قبلي	11.150	11	114.796	0.999	%61.43
		بعدي	4.300				

جدول (9) قيمة تأثير البرنامج "إيتا 2" ونسبة التحسن بين التطبيق

Beni-Suef Journal Of Physical Education And Sport Sciences  
(B.J.P.E.S.S)

Website: <https://obsa.journals.ekb.eg/>

E-mail: journal.science@yahoo.com



ن = 15 (القبلي / البعدي) لمجموعة البحث (البنات) في متغيرات البحث

م	المتغيرات	القياس	المتوسط	درجات الحرية	قيمة ت	معامل ايتا <sup>2</sup>	نسبة التحسن
1	كويري 10 ث	قبلي	1.27	14	-12.616	0.919	%188.97
		بعدي	3.67				
2	كويري 30 ث	قبلي	5.67	14	-18.500	0.960	%130.51
		بعدي	13.07				
3	بربي 30 ث	قبلي	9.13	14	-37.861	0.990	%100.76
		بعدي	18.33				
4	المسافة الافقية للكيري	قبلي	39.27	14	16.146	0.949	%79.28
		بعدي	11.67				
5	جلوس من الرقود 30 ث	قبلي	11.80	14	-19.962	0.966	%88.72
		بعدي	22.27				
6	مهارة السقوط على الرجلين 30 ث عدد	قبلي	2.67	14	-9.103	0.855	%102.24
		بعدي	5.40				
7	مهارة السقوط على الرجلين 30 ث نقاط	قبلي	7.20	14	-15.092	0.942	%162.91
		بعدي	18.93				
8	برمة الوسط 30 ث عدد	قبلي	2.60	14	-14.000	0.933	%107.69
		بعدي	5.40				
9	برمة الوسط 30 ث نقاط	قبلي	5.20	14	-14.000	0.933	%107.69
		بعدي	10.80				
10	التصور البصري	قبلي	11.20	14	-4.935	0.634	%48.83
		بعدي	16.67				
11	التصور السمعي	قبلي	9.93	14	-8.743	0.845	%81.97
		بعدي	18.07				
12	الإحساس الحركي	قبلي	11.80	14	-5.157	0.654	%47.45
		بعدي	17.40				
13	الحالة الإنفعالية	قبلي	11.53	14	-7.626	0.805	%52.03
		بعدي	17.53				
14	التحكم في التصور العقلي	قبلي	11.87	14	-7.926	0.818	%51.64
		بعدي	18.00				
15	تقدير الزمن 15 ث	قبلي	6.47	14	15.169	0.942	%70.63
		بعدي	1.900				
16	تقدير الزمن 25 ث	قبلي	7.373	14	181.964	0.999	%63.10
		بعدي	2.720				
17	تقدير الزمن 45 ث	قبلي	11.780	14	1.829	0.192	%41.08
		بعدي	6.940				

التقدير لمعامل ايتا 2؛ (من صفر إلى أقل من 0.3 = تأثير ضعيف)، (من 0.3 إلى أقل من 0.5 = تأثير متوسط)، (من 0.5 إلى واحد صحيح = تأثير قوي)

### مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (6) الخاص بقياس متغيرات البحث للبنين ان قيمة (ت) المحسوبة تراوحت بين ( 3.750 ) كأصغر قيمة الخاصة بقياس كل من ( كويري علوى 30 ث و الجلوس من الرقود 30 ث) و ( 118.176 ) كأكبر قيمة الخاصة

بقياس ( تقدير الزمن 25 ث ) اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.228$  ) و كذلك جدول (8) الخاص بقيمة ايتا<sup>2</sup> و نسبة التحسن % للنبين ان قيمة ايتا<sup>2</sup> تراوحت بين (0.561) بتأثير متوسط لقياس من ( كوبرى علوى 30 ث ) و (0.999) بتأثير قوى للقياسين ( تقدير الزمن 25 ث و تقدير الزمن 45 ث ) و كانت نسبة التحسن % تراوحت بين ( 20% ) لصالح قياس (التصور البصرى) نقاط كأقل نسبة تحسن و(172.25%) لصالح قياس (المهارة من اعلى نقاط) كأكبر نسبة تحسن

وكذلك جدول (7) الخاص بقياس متغيرات البحث للنبات ان قيمة (ت) المحسوبة تراوحت بين ( 4.84 ) كأصغر قيمة الخاصة بقياس كل من ( تقدير الزمن 45 ث ) و ( 181.96 ) كأكبر قيمة الخاصة بقياس ( تقدير الزمن 25 ث ) اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $0.05 = 2.228$  و كذلك جدول (9) الخاص بقيمة ايتا<sup>2</sup> و نسبة التحسن % للنبات ان قيمة ايتا<sup>2</sup> تراوحت بين (0.192) بتأثير ضعيف لقياس ( تقدير الزمن 45 ث ) و (0.999) بتأثير قوى للقياس ( تقدير الزمن 25 ث ) و كانت نسبة التحسن % تراوحت بين 41.08 % لصالح قياس ( تقدير الزمن 45 ث ) كأقل نسبة تحسن و ( 188.97 % ) لصالح قياس ( كوبرى 10 ث ) كأكبر نسبة تحسن

ويدعو الباحثان تحقيق الدلالة الإحصائية بين القياسين القبلى والبعدى وكذلك حجم التأثير ونسبة التحسن الى تطبيق مجموعتى البحث للبرنامج التدريبي الذى راعى فيه الباحثان الفروق الفردية

والذى شجع على استتاره التفكير وتشويقهم واستيعاب مراحل اداء المهارات بالشكل الصحيح لأنه من خلال تدريب المهارات العقلية المختلفة مع وجود ضوضاء سمعية ومشتتات مختلفة من قبل الجمهور والحكم وانفعالات أولياء الامور والسيطرة على المهارات العقلية في ظل تلك الظروف ، كما تزداد القدرة على عزل المتغيرات الغير مرتبطة بالأداء وتركيز الانتباه الذى يساعد بدرجة كبيرة في رفع المستوى المهارى ، الأمر الذى ادا الى تحفيزهم على بذل الجهد وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من علي فؤاد فائق (2012)( 7 ) و وسيم عقاب سليمان عبد (2015) (

21) و فزفوز محمد واخرون(2016) ( 9 ) و قريب ثامر (2017) (10) و بن رقية عابد (2017) (4) و نبأ علي سامي العطي (2017) (20) و بلال محمود(2018) (3) و سلمان عكاب سرحان الجنابي واخرون (2018) (6) و غادة عبدالجبار حمودي (2019)(8) والتي اجمعت على اهمية التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي وكذلك استخدام في تحسين مستوا الأداء المهارى للأنشطة الرياضية المختلفة

وكذلك تتفق مع دراسة مروه محمد نبيل مهدى(2019) ( 19 ) على مدى أهمية استخدام المؤثرات الموسيقية وتأثيره في اكتساب مهارات ادراك الوقت

وبذلك يكون تحقق فروض البحث والتي نصت على:

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث بنين في متغيرات البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث بنات في متغيرات البحث.
- توجد نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث بنين في متغيرات البحث.
- توجد نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث بنات في متغيرات البحث.

### الاستنتاجات:

في حدود خطة وإجراءات هذه الدراسة، وانطلاقاً من نتائجها توصل الباحثان الى ما يلي :

- التدريبات المقترحة بالبرنامج تسهم في الارتقاء بصورة نوعية بأهم المتغيرات المرتبطة بفاعلية الأداء.
- التأكيد على فاعلية تدريبات التصور العقلي باستخدام الضوضاء السمعية وأهميتها في مساعدة الاعيين على انتقاء المثيرات السمعية خلال المنافسة
- إدراك الزمن المقترن بالتصور العقلي للأداء المهارى في تنمية إدراك الزمن الخاص في رياضة المصارعة.

## التوصيات:

- يراعي في تدريبات التصور العقلي أن يكون اتجاه التدريب نحو تنمية أهم أبعاد التصور العقلي المرتبطة بطبيعة الأداء في رياضة المصارعة.
- التأكيد علي استخدام التدريبات العقلية في وجود تدرج الضوضاء السمعية الي الوصول بالمحاكاة المشابهة لأصوات المنافسة
- التأكيد علي استخدام التدريبات العقلية باستخدام ادراك الزمن وخاصةً في رياضة المصارعة حيث يمثل فيها متغير الزمن أحد الأبعاد الرئيسية لتحقيق فاعلية الأداء.
- التركيز علي تطبيق المهارات العقلية الخاصة في رياضة المصارعة حتى يمكن تكامل الإعداد والاستفادة من ذلك في تحقيق مستويات متقدمة علي المستوي العالمي.
- عقد دورات تدريبية من قبل الاتحاد المصري للمصارعة لتوجيه وإرشاد المدربين إلي كيفية استخدام برامج التدريب العقلي بتدرج الضوضاء السمعية لتحقيق الاستفادة المثلي منها خلال عمليات إعداد لاعبي المصارعة للمنافسات.

## المراجع

1. احمد أمين فوزي (2001): سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
2. اسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.
3. بلال محمود (2018): دراسة أثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الحركية في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية السنة الأولى، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية \_ سلسلة العلوم الصحية المجلد (40) العدد (4)
4. بن رقية عابد (2017): أثر برنامج تدريب عقلي مقترح في تنمية بعض المهارات العقلية وتطوير مستوى التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم.

5. حسام محمد عبد الهادي (2000): توقيتات تسجيل اللمسات وعلاقتها بنتائج المباريات كمستهدف لتخطيط استراتيجيات المباريات في المباراة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
6. سلمان عكاب سرحان الجنابي، عباس مهدي صالح الغريبي، عقيل كاظم هادي (2018): التصور العقلي وعلاقة بدقة مهارة التهديف لدى لاعبي دوري النخبة بكرة القدم، المؤتمر العلمي الدولي الأول (بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلام تزدهر الأمم) 8102 نيسان 5 - 4 العراق
7. علي فؤاد فائق (2012): تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض العمليات العقلية وتعلم المسكات المركب لمصارعي الحرة بأعمار (17-16) سنة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
8. غادة عبد الجبار حمودي (2019): أثر التدريب العقلي على مستوى اداء مهارة الارسال لدى لاعبات كرة الطائرة، كلية التربية المفتوحة / تربية نينوى
9. فرحون محمد وبن سميثة العبد ومداني محمد (2016): تأثير التدريب العقلي على تنمية بعض المهارات العقلية وتعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - العدد الأول ماي
10. قريب ثامر (2017): دور التدريب العقلي في تطوير الهجوم المعاكس لدى رياضي الكراتي دو، رسالة ماجستير، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة محمد بوضياف . المسيلة.
11. محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال (1996): التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة
12. محمد العربي شمعون (1999): علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
13. محمد العربي شمعون (2001): التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي
14. محمد العربي شمعون (2001): التدريب العقلي في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي.

15. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (2001): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
16. محمد العربي شمعون (2002): التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى، القاهرة .
17. محمد حسن علاوي (2000): علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
18. مرفت عاهد ديب و هاشم عدنان الكيلانى 2011 : اثر برنامج للتدريب النفسى المدعم بوسائل تكنولوجية على بعض المهارات تانفسية و مستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة ، مجلة الدراسات التربوية والنفسية ، جامعة الملك قابوس
19. مروه محمد نبيل مهدي 2019 : برنامج موسيقى حركى لتنمية مفهوم إدارة الوقت لدى طفل الروضة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للطفولة المبكرة - قسم العلوم الأساسية ، جامعة القاهرة .
20. ناهد الصباغ، جمال علاء الدين، عبد الجواد محمد (1982): خصائص الديناميكية العمرية لنمو بعض العمليات السيكلوجية لدي تلاميذ المرحلة الإعدادية (16-12) سنه، مجلة دراسات وبحوث حلوان
21. نبأ علي سامي العطبي (2017): أثر التدريب بالتصور العقلي فى تطوير بعض السمات الانفعالية ودقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد بأعمار ( 5-17 ) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة القادسية
22. وسيم عقاب سليمان عبد (2015): أثر برنامج للتصور العقلي على مستوى الاداء المهاري والتوافق النفسى لناشئي كرة القدم ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح .
23. Jordan, B.D Zimmer Man J-T Zozola (1996): Sparring and cognitive function in professional boxer – physician and sport Medicine , new – York.
24. Nash, J (1985): You must relax but how, Journal of health physical Education, Vol. 16, No.2.