



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل
كلية التربية الرياضية

تأثير التدريب الذهني في
تطوير بعض العمليات العقلية
وتعلم المسكات المركب لمصارعي
الحرّة بأعمار (١٦-١٧) سنة
أطروحة قدمها

علي فؤاد فائق

إلى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
وهي جزء من
متطلبات نيل درجة دكتوراه في التربية
الرياضية

بإشراف

أ.م.د. ضياء جابر محمد

أ.م.د. محمد جاسم محمد

٢٠١٢ م

١٤٣٣ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ
فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا
كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا
شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ
تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ
يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ
عَلِيمٌ "

صدق الله العظيم

سورة النور الآية (٣٥)

إقرار المشرفين

نشهد بان إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ ((تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض العمليات العقلية وتعلم المسكات المركبة لمصارع الحرة بأعمار (١٦-١٧ (سنة)) التي قدمها طالب الدكتوراه (علي فؤاد فائق) قد تم تحت إشرافنا في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في التربية الرياضية .

المشرف

أ.م.د. محمد جاسم محمد

كلية التربية الرياضية – جامعة بابل

المشرف

أ.م.د. ضياء جابر محمد

كلية التربية الرياضية – جامعة بابل

بناءً على التعليمات والتوصيات المقدمة ، أرشح هذه الأطروحة للمناقشة .

التوقيع

م.د.رافد عبد الأمير ناجي

معاون العميد لشؤون الدراسات العليا

كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

/ / ٢٠١٢م

أقرار المقوم اللغوي

اشهد إنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة بـ : ((تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض العمليات العقلية وتعلم المسكات المركبة لمصارعي الحرة بأعمار (١٦-١٧) سنة)) . وقد تمت مراجعتها من الناحية اللغوية بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الأخطاء زائدة اللغوية والنحوية غير الصحيحة . ولأجله وقعت .

التوقيع

أ.م.د محمد عبد الحسن

كلية التربية – جامعة بابل

التاريخ ٢٣ / ٤ / ٢٠١٢

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم بأننا قد اطلعنا على هذه الأطروحة الموسومة (تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض العمليات العقلية وتعلم المسكات المركبة لمصارعي الحرة بأعمار (١٦-١٧) سنة) وناقشنا الطالب (علي فؤاد فائق) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونؤيد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة (الدكتوراه) في التربية الرياضية .

التوقيع
الاسم : أ.د. رائد فائق عبد الجبار
عضو اللجنة
التاريخ / /

التوقيع
الاسم : أ.د. حمدان رحيم الكبيسي
عضو اللجنة
التاريخ / /

التوقيع
الاسم : أ.م.د. سامر يوسف متعب
عضو اللجنة
التاريخ / /

التوقيع
الاسم : أ.م.د. معد سلمان إبراهيم
عضو اللجنة
التاريخ / /

التوقيع
الاسم : أ.د. مازن عبد الهادي الشمري
رئيس اللجنة
التاريخ / /

بناء على التوصيات أعلاه، صادق مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة بابل على قرار لجنة المناقشة .

التوقيع
أ.د. بيان علي عبد علي الخاقاني
عميد كلية التربية الرياضية / جامعة بابل
/ / ٢٠١٢ م

الإهداء

إلى من ربّاني فأحسنّا تربيتي ...

إلى من أعيش لكسب رضاها بعد الله...

إلى والديّ الكريمين برّاً بهما وعرفانا بفضلهما

إلى من قاسمتني عناء البحث والتحصيل...

إلى من ضحت لأجلي بوقتها وجهدها وحقوقها...

إلى العزيزة شريكة حياتي ونصفي الآخر زوجتي الغالية

إلى أبنائي الأحباء.....

محمد وتحسين وحسن ومرمر

اهدي ثمرة جهودهم وثمن تضحياتهم

علي

شكر وامتنان

"عبدى لن تشكرني ما لم تشكر من قدمت اليك الخير على يديه "

حديث قدسي

أسجد لله سبحانه وتعالى وأحمده وأشكره أن أخرج هذا البحث إلى حيز الوجود توفيقاً منه سبحانه فله الحمد والشكر أولاً وأخيراً .

بعد شكري لله سبحانه وتعالى الذي وفقني لإتمام دراستي ، أتقدم بشكري وامتناني إلى عميد كلية التربية الرياضية الدكتور **بيان علي** لرعايته العلمية لطلبة الدراسات العليا وإلى معاونيه للشؤون العلمية والشؤون الإدارية لما قدمه لي من تسهيلات خدمة لإجراءات البحث .

أتقدم بالشكر والامتنان العالين إلى الأخ الدكتور **محمد جاسم الحلي** للجهود الكبيرة التي بذلها في الإشراف على هذه الأطروحة ومساندة الباحث في كل خطوة خطاها وتوفير المصادر العلمية فضلاً عن توجيهاته السديدة وملاحظاته العلمية القيمة...فجزاه الله عني خير الجزاء .

وأني أجد لزاماً علي وعرفاناً بالجميل أن أتقدم بشكري وامتناني للمشرف الثاني للبحث أستاذي العزيز الدكتور **ضياء جابر محمد** لمتابعته المستمرة وإعطائه الملاحظات العلمية الدقيقة التي زادت من رصانة هذا البحث وجعلته على صورته النهائية فجزاه الله عني خير الجزاء .

ويسرني أن أتقدم بالشكر لكل من ساعدني في هذا الجهد المتواضع وأولهم أخي وأستاذي الأستاذ الدكتور **ماهر احمد العيساوي** لجهوده المتواصلة ومتابعته لي طيلة مدة الدراسة والذي منحني من أفكاره النيرة الشيء الكثير داعياً الرب أن يحفظه ويمنحه المزيد من الرفعة والتقدم . ويسعدني ويشرفني أن أقدم جزيل الشكر إلى أخي وأستاذي الدكتور **محجوب إبراهيم المشهداني** لما قدمه لي من إرشادات ونصائح علمية داعياً البارئ عز وجل أن يمن عليه بالصحة الدائمة ، كما أتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ الدكتور **حمدان رحيم الكبيسي** الذي وضع الباحث في

المسار الصحيح للعملية التدريبية فكانت آراؤه سديدة ومحكمة طورت عمل الباحث العلمي والميداني فاسأل الله أن يحفظه ، كما أتقدم بخالص شكري وامتناني إلى رئيس وأعضاء اللجنة العلمية لتوجيهاتهم السديدة وملاحظاتهم العلمية القيمة التي مهدت الطريق لإتمام البحث فجزأهم الله عني خير الجزاء .

كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى أخي الأستاذ المساعد الدكتور **لؤي ساطع محمد جواد** لمواقفه الأخوية الأثر الذي لا توصف وقد امتاز بإنسانيته العالية فله مني الشكر الدائم والدعاء المخلص والحب والمنزلة العليا أن نشاء الله ، ويسجل الباحث شكره وامتنانه إلى الأخ الدكتور **معد سلمان إبراهيم** لتوجيهاته القيمة .

ولا يفوتني أن أتقدم بشكري الخالص وامتناني إلى الأستاذ **أيمن فتحي** التي قامت بترجمة ملخص الرسالة إلى اللغة الانكليزية فجزاها الله عني خير الجزاء...

ويثمن الباحث أيضا الجهد الكبير الذي بذله أساتذة قسم الدراسات العليا في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل واطخص منهم بالذكر (الدكتور محمد الياسري ، والدكتور مازن عبد الهادي ، والدكتورة ناهده عبد زيد ، والدكتور سامر يوسف متعب) . ويتقدم الباحث بشكره واحترامه للأساتذة الخبراء الذين عرضت عليهم استمارات الإستبانه لاستطلاع الرأي وممن تمت المقابلة معهم في تقويم المنهج ولما قدموه من آراء أغنت البحث. وأساتذة قسم التربية الرياضية الذين ساهموا في تقديم المساعدة والمشورة العلمية التي أغنت البحث ، واعبر عن تقديري إلى طلبة الدورة الذين كانوا بمثابة إخوة لي ولاسيما **علي مالك وبشار عبد اللطيف وخالد شاكر** داعيا الله عز وجل إن يحفظهم ويوفقهم جميعاً . وأخيراً أسجل شكري وامتناني إجلالاً وإكراماً إلى والدتي وإلى إخواني (**فائز واحمد وعمر و خليل ومحمد**) وأختي وزوجتي وأهلها وأطفالي اعترافا بفضلهم وجهودهم ولصبرهم ومعاناتهم المستمرة في سبيل إكمال مسيرتي العلمية جزأهم الله خيراً .

ويشكر الباحث كل من ساهم في إنجاز هذا العمل برأي أو مشورة أو كلمة ويقدم اعتذاره لمن لم يرد اسمه أو سقط اسمه سهواً والله ولي النعمة والتوفيق والحمد لله رب العالمين. (ربنا لا تؤاخذنا أن نسينا أو أخطأنا)

علي

المحتويات

الصفحة	الموضوع	التسلسل
١	العنوان	
٢	الآية القرآنية	
٣	إقرار المشرف على الأطروحة	
٤	إقرار المقوم اللغوي	
٥	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
٦	الإهداء	
٧	شكر وامتنان	
٩	ملخص الأطروحة باللغة العربية	
١٢	المحتويات	
١٨	الجداول	
٢١	الأشكال	
٢٣	الملاحق	
	الباب الأول	
٢٦	التعريف بالبحث	١
٢٧	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٢٨	مشكله البحث	٢-١
٢٨	أهداف البحث	٣-١
٢٨	فروض البحث	٤-١
٢٨	مجالات البحث	٥-١
	الباب الثاني	
٣١	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	٢
٣١	الدراسات النظرية	١-٢
٣١	مفهوم التدريب الذهني	١-١-٢
٣٢	تعريف التدريب الذهني	١-١-٢-٢
٣٣	أهمية التدريب الذهني	٢-١-٢
٣٥	أهداف التدريب الذهني	٣-١-٢
٣٥	المراحل التدريب الذهني	٤-١-٢
٣٧	نظريات التدريب الذهني	٥-١-٢
٣٨	نظريات تفسير التدريب الذهني	٦-١-٢
٣٩	العمليات العقلية	٢-١-٢

٣٩	مفهوم العمليات العقلية	١-٢-١-٢
٤١	أهمية العمليات العقلية في لعبة المصارعة	٢-٢-١-٢
٤١	خصائص العمليات العقلية في المجال الرياضي	٣-٢-١-٢
٤٢	آليات العمليات العقلية	٤-٢-١-٢
٤٣	الانتباه	٥-٢-١-٢
٤٤	مظاهر الانتباه	١-٥-٢-١-٢
٤٧	أهمية مظاهر الانتباه في المصارعة	٢-٥-٢-١-٢
٤٨	التصور الذهني	٦-٢-١-٢
٤٩	أهمية التصور الذهني	١-٦-٢-١-٢
٥٠	الاسترخاء	٧-٢-١-٢
٥١	أهمية الاسترخاء	١-٧-٢-١-٢
٥٢	أنواع الاسترخاء	٢-٧-٢-١-٢
٥٣	التعلم	٣-١-٢
٥٥	المصارعة	٤-١-٢
٥٦	المبادئ الأساسية في لعبة المصارعة	١-٤-١-٢
٥٨	المسكات الفنية في المصارعة	٢-٤-١-٢
٥٩	المسكات المركبة في المصارعة	٣-٤-١-٢
٦٠	التدريب الذهني ولعبة المصارعة	٤-٤-١-٢
٦١	الدراسات المشابهة	٢-٢
٦١	دراسة أيمن محمود	١-٢-٢
٦٢	دراسة حمدي علي السيد ربحان	٢-٢-٢
٦٣	دراسة نشوان عبد الله نشوان	٣-٢-٢
٦٥	مناقشة الدراسات السابقة	٣-٢
	الباب الثالث	
٦٧	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣
٦٧	منهج البحث	١-٣
٦٨	مجتمع البحث	٢-٣
٦٨	عينة البحث	٣-٣
٦٩	العينة الاستطلاعية	١-٣-٣
٦٩	تكافؤ العينة	٤-٣
٧٠	الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث	٥-٣
٧١	وسائل جمع البيانات	١-٥-٣
٧٢	الأدوات والأجهزة المستعملة	٢-٥-٣
٧٣	إجراءات البحث الميدانية	٦-٣

٧٣	استمارة استبيان لتحديد العمليات العقلية	١-٦-٣
٧٥	ترشيح الاختبارات الخاصة بقياس العمليات العقلية التي تم بحثها	٢-٦-٣
٧٦	تصميم المسكات المركبة المقترحة وعرضها على الخبراء	٣-٦-٣
٧٦	تقويم الأداء الفني للمسكات المركبة قيد البحث	٤-٦-٣
٧٧	اختبارات العمليات الذهنية	٥-٦-٣
٧٨	اختبار (بوردون - انفيموف) المعدل لقياس مظاهر الانتباه	١-٥-٦-٣
٧٩	مقياس التصور الذهني	٢-٥-٦-٣
٨٠	مقياس القدرة على الاسترخاء	٣-٥-٦-٣
٨٠	التأكد من توافر الأسس العلمية لاختبارات العمليات العقلية (الصدق، الثبات، الموضوعية) .	٦-٦-٣
٨١	الثبات	١-٦-٦-٣
٨١	الصدق	٢-٦-٦-٣
٨٢	الموضوعية	٣-٦-٦-٣
٨٣	اختبارات تقويم الأداء الفني للمسكات المركبة	٧-٦-٣
٩١	المعاملات العلمية اختبار تقويم الأداء الفني لمسكات المركبة	٨-٦-٣
٩١	الثبات	١-٨-٦-٣
٩١	الصدق	٢-٨-٦-٣
٩٢	الموضوعية	٣-٨-٦-٣
٩٣	التجربة الاستطلاعية	٧-٣
٩٤	الاختبارات القبلية	٨-٣
٩٦	تطبيق المنهج المقترح على عينة البحث	٩-٣
١٠٤	إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث	١٠-٣
١٠٤	جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً بغية استخراج النتائج	١١-٣
	الباب الرابع	
١٠٧	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	٤
١٠٧	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض العمليات العقلية	١-٤
١٠٧	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات العمليات العقلية.	١-١-٤
١٠٧	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة	١-١-١-٤
١١٢	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة	٢-١-١-٤

	التجريبية	
١١٧	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات العمليات العقلية	٢-١-٤
١٢٤	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المسكات المركبة	٢-٤
١٢٤	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المسكات المركبة	١-٢-٤
١٢٤	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة الضابطة	١-١-٢-٤
١٢٧	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة التجريبية	٢-١-٢-٤
١٣١	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات العمليات العقلية	٢-٢-٤
	الباب الخامس	
١١٣٥	الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات	٥
١٣٦	الاستنتاجات	١-٥
١٣٧	التوصيات	٢-٥
١٤١	المصادر العربية والأجنبية	
١٥٢	الملاحق	
A-	Abstract	

الجدول

الصفحة	الموضوع	لتسلسل
٦٩	يبين تجانس العينة في القياسات الانثروبومترية	١
٧٠	يُبين نتائج اختبار (ت) لمجموعتي البحث وتكافؤهما في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث	٢
٧٤	يبين العمليات التي اعتمدت في ضوء آراء المختصين والخبراء	٣
٧٥	يبين ترشيح الاختبارات التي اعتمدت في ضوء آراء المختصين والخبراء	٤
٧٦	يبين صلاحية المسكات المركبة في ضوء آراء المختصين والخبراء	٥
٨٢	يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي لاختبارات العمليات العقلية المطبقة على عينة البحث	٦
٩١	يبين معامل الثبات للمسكات المركبة	٧
٩٢	يبين معامل الصدق للمسكات المركبة	٨
٩٣	يبين موضوعية الاختبارات للمسكات المركبة	٩
١٠٣	يمثل نسبة وزمن كل بعد ضمن البرنامج التدريبي	١٠
١٠٧	يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للقدرات العقلية	١١
١١٢	يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للقدرات العقلية	١٢
١١٧	يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، وأوساط الفرق ، وانحراف الفروق ، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، في الاختبارات البعدية في ما بين مجموعتي البحث	١٣
١٢٤	يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لتعلم المسكات المركبة	١٤
١٢٧	يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لتعلم المسكات المركبة	١٥
١٣١	يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، وأوساط الفرق ، وانحراف الفروق ، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث	١٦

الأشكال والرسوم البيانية

الصفحة	الموضوع	التسلسل
٤٣	يوضح مخططاً للعمليات الذهنية	١
٤٦	يوضح نموذج ندفير لبُعدي الانتباه لفهم متطلبات الانتباه في الرياضة	٢
٥٧	المهارات السبع في المصارعة	٣
٦٧	يوضح التصميم المخطط	٤
٧٨	يوضح جهاز تشيت الانتباه لقياس تركيز الانتباه	٥
٨٤	يوضح المراحل الفنية لمسكة الأولى	٦
٨٦	يوضح المراحل الفنية لمسكة الثانية	٧
٨٨	يوضح المراحل الفنية لمسكة الثالثة	٨
٩٠	يوضح المراحل الفنية لمسكة الرابعة	٩
١٠٨	يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبُعدي للاسترخاء الضابطة	١٠
١٠٩	يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبُعدي للتصور الذهني الضابطة	١١
١١٠	يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبُعدي لحدة الانتباه الضابطة	١٢
١١١	يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبُعدي لأشكال الانتباه الضابطة	١٣
١١٣	يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبُعدي اختبار الاسترخاء التجريبية	١٤
١١٤	يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبُعدي التصور الذهني التجريبية	١٥
١١٥	يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبُعدي لحدة الانتباه التجريبية	١٦
١١٦	يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبُعدي لأشكال الانتباه التجريبية	١٧
١١٨	يوضح الاختبارات البعدية لمجموعي البحث لاختبار الاسترخاء	١٨
١٢٠	يوضح الاختبارات البعدية لمجموعي البحث لاختبار التصور العقلي	١٩
١٢١	يوضح الاختبارات البعدية لمجموعي البحث لاختبار	٢٠

	حدة الانتباه	
١٢٢	يوضح الاختبارات البعدية لمجموعي البحث لاختبار أشكال الانتباه	٢١
١٢٥	يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبعدي لتعلم المسكات المركبة الضابطة	٢٢
١٢٧	يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبعدي لتعلم المسكات التجريبية	٢٣
١٣١	يوضح نتائج العينة في الاختبارات البعدية لتعلم المسكات لمجموعي البحث	٢٤

الملاحق

الصفحة	العنوان	التسلسل
١٥٢	استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين لتحديد أهم العمليات العقلية	١
١٥٤	استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين لبيان مدى صلاحية الاختبارات للقدرات العقلية	٢
١٥٧	استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين حول صلاحية المسكات المركبة في المصارعة الحرة	٣
١٥٨	الحكام الدوليين	٤
١٥٩	يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض استبانته عليهم لمعرفة مدى صلاحية المسكات المقترحة	٥
١٦٠	استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين للتعرف على مدى صلاحية الاستمارة المعدة لتقويم المسكات الفنية المستخدمة قيد البحث	٦
١٦١	قائمة بأسماء الخبراء والمختصين الذين تم إجراء المقابلات الشخصية معهم لتحديد مدى صلاحية المسكات المقترحة	٧
١٦٢	يبين أسماء الفريق المساعد	٨
١٦٣	أسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم برنامج التدريب الذهني	٩
١٦٤	اختبار (بوردون - انفيموف) المعدل لقياس مظاهر الانتباه	١٠
١٦٩	يبين تركيز الانتباه وتوزيعه	١١
١٧٠	مقياس القدرة على الاسترخاء	١٢
١٧٣	مقياس التصور العقلي الرياضي	١٣
١٧٦	منهج التدريب الذهني المقترح من قبل الباع	١٤

الباب الأول

- ١- التعريف بالبحث .
- ١-١ المقدمة وأهمية البحث .
- ٢-١ مشكلة البحث .
- ٣-١ أهداف البحث .
- ٤-١ فروض البحث .
- ٥-١ مجالات البحث .
- ١-٥-١ المجال البشري .
- ٢-٥-١ المجال الزماني .
- ٣-٥-١ المجال المكاني .
- ٦-١ تحديد المصطلحات .

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

من أجل الوصول إلى خطوات النجاح في الفعاليات والألعاب الرياضية كافة تتطلب اتباع الأسلوب العلمي الصحيح الذي يحقق الأهداف المرسومة من المدربين والخبراء للوصول إلى أفضل الإنجازات .

ولعبة المصارعة إحدى الألعاب التي تتطلب البحث والدراسة المستمرة بسبب تعدد مسكاتها وكثرة المتغيرات التي تحدث أثناء النزال فهي تحتاج إلى تنوع التمرين لكي يكون المصارع أكثر اتقاناً وأكثر ثباتاً عند أداء هذه المسكات .

ومن هنا المسكات المركبة التي تعد من المسكات الهجومية الأساسية وخاصة في رياضة المصارعة الحرة لما لها من تأثير في استمرارية اللعب وفضلاً عن عدم إمكانية المنافس باتخاذ المواقف والحركات والمسكات الدفاعية كونها مرتبطة مع بعضها البعض لتحقيق الفوز بلمس الكتف أو بالحصول على نقاط فنية .

مما لا شك فيه أن الهدف المنشود الذي يسعى لتحقيقه المصارعون هو تحقيق الفوز في منافساتهم الوطنية والدولية وعلى مختلف المستويات ، ومن هنا كان التفكير في كثير من الحلول التي تتركز في استحداث الوسائل جديدة منها تعلم المسكات المركبة التي تحسم نتيجة النزال ، فضلاً عن ربط النواحي التعليمية بالنواحي الذهنية ، وذلك من خلال تكامل العمل بين الجانب البدني والجانب الذهني ، فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين الذهني والبدني ، وأن التدريب الذهني لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية كما يعتقد البعض ، بل هو جزء مهم في مراحل تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطويرها ، 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 والتصور وربط المسكات بعضها ببعض ، حتى يستطيع المصارع أداء المسكة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية ، وذلك لضمان فهم الحركة وإدراكها بشكل سليم، لأنه من الضروري تصور 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. وهذا يساعد المدربين في تعليم المسكات المركبة بصورة أفضل وأسرع ، ويجعل المصارعين الصغار يتقنون المسكات المركبة بوقت أقصر

وبأساليب جديدة ممتعة التي تعتمد على العمليات العقلية المتمثلة في التصور والتركيز والانتباه أكثر من الأساليب المعتادة

١ - ٢ مشكلة البحث :

من خلال الخبرة الشخصية للباحث المتواضعة أثناء مسيرته الرياضية في مجال ممارسته للعبة والتدريب والتدريس ، ومتابعته ومشاهدته للعديد من البطولات المحلية والعربية والدولية التي شارك فيها مصارعونا ، إذ أن لعبة المصارعة تحتاج إلى أداء يتميز بدرجة من الصعوبة رغم إن المسكة تؤدي في مدة زمنية وجيزة إلا أنها تتطلب من المصارع تصور الحركة بشكلها الكامل مع الاهتمام بالتحكم في أداء حركاته وإيجاد العلاقات المختلفة لمكونات المسكة وقوة تركيز بالحيز المكاني والاتجاه الصحيح عن طريق التوافق من الناحية العضلية العصبية ، فضلا عن معظم برامج التدريب المستخدمة في الأندية والمنتخبات يكون مبنيا على الناحية البدنية والمهارية فقط مع إهمال النواحي الذهنية ، على الرغم من أن التدريب الذهني لا يأخذ وقتا طويلا أثناء التدريب ويكون العائد منه كبيرا إلا أن إهماله يؤثر بصورة واضحة على فعالية أداء المصارعين . فضلا عن وجود قصور لدى العديد من مدربيننا إلى استخدام الوسائل والأساليب العلمية لتطوير العمليات العقلية الخاصة بالمصارع ، والذي انعكس بشكل واضح على نتائج الفرق العراقية المشاركة في البطولات . فالمشكلة التي تواجه مصارع اليوم هي حاجته إلى قدرات عقلية عالية ، إذ لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدراته الفنية والبدنية لكي يحقق التفوق والانجاز الرياضي ، بل حاجته إلى الثقة بالذات والقدرة على التركيز في وقت الشدة وكيفية مواجهة خلال مواقف التدريب والمنافسات الرياضية .

وكلما زادت صعوبة أداء المسكات المركبة وارتفعت أيضاً شدة الضغوط النفسية على المصارعين خلال مواقف التدريب للمنافسات الرياضية كلما احتاج الأمر إلى استخدام تمارين الاسترخاء واستخدام وسائل تعليمية أكثر بساطة لكي يستطيع المصارع التعلم . ويؤكد الواقع العلمي أن الاهتمام بالإعداد البدني والفني مقابل الاهتمام بتطوير العمليات العقلية يؤدي إلى استقرار أداء المصارع في المنافسات الرياضية ، فضلاً عن نجاح المصارع في إخراج أحسن وأفضل أداء ، إذ أن العملية التعليمية والتدريبية في مجال لعبة المصارعة تعتمد أساساً على الترابط البدني والذهني والتنويع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي الذهنية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة والتي تعد من الأساليب المهمة والفاعلة في تعلم مسكات مركبة في المصارعة إذا ما اقترنت بالتدريب الذهني فضلاً عن أن هناك الكثير من المصارعين وخاصة الفتيان ليست

لديهم دراية كافية عند أدائهم للمسكات المركبة سواء أثناء التدريب أو المنافسات ويرجع ذلك إلى أن المدربين لا يهتمون في التدريب بنسبة كبيرة على تنفيذ المسكات المركبة بالرغم من أهميتها في تحقيق الفوز، وعدم تحمل أداء بناء الهجوم والهجوم المضاد أثناء النزال وخاصة في الدقائق الأخيرة قرب نهاية المباراة ، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التدريب الذهني كوسيلة مساعدة في عملية التعليمية والارتقاء بها للأفضل بالتجريب على المبتدئين من ١٦-١٧ سنة لبيان تأثير البرنامج على تلك المتغيرات قيد البحث .

٣-١ أهداف البحث :

- ١- إعداد برنامج للتدريب الذهني يهدف إلى تطوير بعض العمليات العقلية وتعلم المسكات المركبة لمصارعي الحرة بعمر (١٦-١٧) سنة .
- ٢- التعرف على تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض العمليات العقلية لمصارعي الحرة بعمر ١٦-١٧ سنة .
- ٣- التعرف على تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المسكات المركبة لمصارعي الحرة بعمر ١٦-١٧ سنة .
- ٤- التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض العمليات العقلية وتعلم المسكات المركبة .

٤-١ فروض البحث :

- ١- للتدريب الذهني تأثير ايجابي في تطوير بعض العمليات العقلية لمصارعي الحرة بأعمار (١٦-١٧) سنة .
- ٢- للتدريب الذهني تأثير ايجابي في تعلم بعض المسكات المركبة لمصارعي الحرة بأعمار (١٦-١٧) سنة .

٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : مصارعوا فتيان أندية بغداد بأعمار من ١٦-١٧ سنة .
- ١-٥-٢ المجال المكاني : قاعة نادي الطلبة للمصارعة .
- ١-٥-٣ المجال الزماني : مدة البحث :- ٢٠١١/٧/١ ولغاية ٢٠١٢/٢/١ .

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية والمثابها .

١-٢- الدراسات النظرية .

١-١-٢ مفهوم التدريب الذهني .

٢-١-٢ مفهوم القدرات العقلية .

٣-١-٢ التعلم .

٤-١-٢ المصارعة .

٢-٢ الدراسات المثابها .

٣-٢ مناقشة الدراسات السابقة

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ التدريب الذهني :

يعد التدريب الذهني من المواضيع المهمة في مختلف الأنشطة الحياتية ومنها النشاط الرياضي ، وقد أصبح دعامة أساسية في مجال التدريب الرياضي خلال الاوقات الماضية لاستخدامه العديد من المهارات الذهنية بهدف تطوير الأداء الفني وتحقيق أعلى مستويات الانجاز .

"إذ ظهرت أول إشارة على تطبيق التدريب الذهني في جنوب شرق آسيا مع الساموري Samurai طبقا للمحاربى الأرستقراطية اليابانية والتي استخدمت طرق التأمل في تطوير القدرات العقلية ، وقد بدأ الاهتمام بالتدريب الذهني في أوائل عام ١٩١٦م ، إذ أصدرت واشبورن كتابا عن العلاقة بين التدريب الذهني والحركة وعلى الرغم من أن ما جاء في هذا الكتاب لا يصل إلى مستوى الحقائق العلمية إلا أنها وضعت الأساس لبداية دراسة تأثير التدريب الذهني على تطوير المهارات الحركية." ^(١)

"إذ أجري أول عمل علمي في مجال التدريب الذهني على يد جاكسون ١٩٣٢م إذ أكد على وجود انقباضات عضلية أثناء التدريب الذهني من خلال استخدام جهاز النشاط الكهربائي للعضلة (EMG) وقد ساهمت مؤلفات مورسون ١٩٣٤م وشاو ١٩٣٩م في دعم هذه النتائج وإلقاء الضوء على أهمية التدريب الذهني .

وقد قام ساك ١٩٧١م بتقديم أربعة مفاهيم ترتبط بفاعلية التدريب الذهني وهي الدافعية والإدراك الرمزي والوحدات العصبية العضلية المشتركة في الأداء وأخيرا النظرية العصبية الفسيولوجية وقد قدمت هذه المفاهيم الكثير للموضوعات المرتبطة بالتدريب الذهني" ^(٢).

^(١) حمدي علي السيد ربحان ؛ تأثير برنامج التدريب الذهني علي أداء بعض حركات التقوس خلفا للمصارعين الكبار لمحافظة الإسماعيلية ، بحث منشور ، (المؤتمر العلمي الدولي ، الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٩٧) ، ص ٢٠ .

^(٢) Dariusz Nowicki Mental Training The Key to peak Performance In Martial Arts Sport 1997p207 .

ومع بداية السبعينات ظهر أول برنامج متكامل للتدريب الذهني وضعه اونتشيتال ويهدف إلى الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ، وتم تطبيقه على (٥٠٠٠) لاعب من أنشطة رياضية مختلفة ومستويات متباينة .

واشتمل البرنامج على العديد من مكونات الاسترخاء العضلي والذهني والتأمل وتركيز الانتباه والتدريب الدافعي وضع الأهداف وبرمجة الأهداف وحل المشكلات وتنمية الاتجاهات .

تعد فكرة التدريب الذهني من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر وتعد من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة ، ولزيادة شدة المنافسة مما أدى إلى التوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التعليمية والتدريبية ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المطلوبة ، ومن هذه الطرائق كان التدريب الذهني الذي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى . (١)

١-١-١-٢ تعريف التدريب الذهني .

وقد وردت تعريفات عدة للتدريب الذهني منها تعريف موركان **Morgan** "بأنه أحد طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغير السلوك وتعزيز التعلم" .^(٢) أما **Singer** فقد عرفه على أنه " تكرار المهارة متضمنا المحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا"^(٣) . بينما ترى **Rushal** التي اخذت المفهوم من جوانب أخرى على أنه "أحد الطرق الرئيسية للحصول على التحكم والتركيز والانتباه"^(٤) . وعرفه **جاي ماكس Jay Mikes** بأنه "استخدام التصور لإنتاج الأحاسيس المستخدمة في المهارات ، بغرض تقويم وتطوير المهارات والاتزان والثقة والترابط والتركيز"^(٥) .

كما عرفته **الوسيمي (١٩٩٩)** " بأنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات الذهنية وتنميتها ، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء ، وتطوير نوعية نظام التدريب مع

(١) اسأمة محمد حسن ؛ تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم ٢٠٠٩ ، رسالة ماجستير غير منشورة.(جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٩م) ص ٤٦ .

(٢) **Morgan ,w: Engogenic aids and Muscular performance** , New York ,Academic press,1972 P.94 .

(٣) **Singer,,: Coaching , Athletics , and psychology**, New York , McGraw ,Hill.(1972) P.271.

(٤) **Rushall,B,: Psyching In sport**,London,Pelham(1979),p68.

(٥) **Jay Mikes : Basketball fundamentals a complet Mental Training Guide** ,Leisure press.(1987) P145.

القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات" ^(١) ، ويعرف بأنه " تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص يتعلمها دون رؤيتها حركياً " ^(٢).

ومما تقدم يرى الباحث بان التدريب الذهني هو تعلم أو تطوير للحركة وكذلك تثبيتها من خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة دون الأداء الفعلي لها .

٢-١-١-٢ أهمية التدريب الذهني .

يمثل التدريب الذهني الجزء الأساس من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات ، فهو يتضمن تصور الحركة ، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف ، وأبعاد المنافسة من الحكام والملعب والأدوات والأجهزة . ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعة ، وتحليل أداء المنافس ، إذ أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات ، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك يجب تطوير إمكانياته الذهنية ، ولهذا فإن التدريب الذهني ، يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي . إن للتدريب الذهني تأثير كبير في تقوية الممرات العصبية الصادرة من المخ للعضلات العاملة في الواجب الحركي ، لذلك يجب التكامل بين التدريب الذهني وبقيّة أنواع التدريب الأخرى سواء كانت البدنية أم الفنية ، كما تجدر الإشارة إلى أن التدريب الذهني لا يمكن أن يحل محل التدريب البدني . لذلك فإن أهمية التدريب الذهني تتمثل فيما يلي : ^(٣)

– يعد التدريب الذهني جزءاً مهماً في عملية التدريب الرياضي .

- يلعب دوراً هاماً في عملية التعلم وفي مرحلة اكتساب المهارات الحركية .

- يساهم في التركيز على النواحي الإيجابية التي تعمل على توقع الأداء الجيد .

- يساهم في تقديم إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرائق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل .

- يساهم في تطوير مستوى المهارات من خلال تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء .

(١) عزة شوقي الوسمي ؛ تأثير برنامج للتدريب الذهني على النشاط للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم ، بحث منشور : (المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الإمارات العربية المتحدة ، العين ، ١٩٩٩) ، ص ١ .

(٢) محمد العربي شمعون ؛ التدريب الذهني في المجال الرياضي (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ م) ، ص ٢٩-٣٠ .

(٣) محمد العربي شمعون ، وماجدة محمد إسماعيل ؛ اللاعب والتدريب الذهني (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ م) ، ص ٣١-٣٣ .

- يعد أحد العوامل الرئيسة في الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه فضلا عن التحكم الانفعالي والثقة بالنفس .

- يساهم في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي وتقدير الذات والاتجاه الإيجابي نحو الحياة .

إما **(نزار وكامل)** فقد حددا أهمية التدريب الذهني في التعلم الحركي بالنقاط الآتية : ^(١)

- التدريب الذهني يساعد على تعلم مهارات جديدة وتحسين المهارات القديمة .

- يجب أن لا يحل التدريب الذهني محل التدريب الحركي في تعلم المهارات الحركية بل يجب أن يكمله .

- التدريب الذهني سيقترن في معظم الحالات بتقلص عضلي قد يساعد على إتقان المهارة المعنية . أن ما ذكر في أدبيات التعلم الحركي أن التصور والتدريب الذهني يعدان من الطرائق الفاعلة للتأثير بصورة إيجابية في الأداء الحركي . ويعزز ذلك **يعرب خيون (٢٠٠٢)** بقوله " إن تطبيق التصور والتدريب الذهني يأخذ شكلين مختلفين ، الأول في مجال تعلم المهارة ، والثاني أن كل هدف يحدد إجراءات ومكونات نوع التصور والتدريب الذهني " ^(٢).

ويؤكد **(Magill1998)** "إن هناك دوران للتدريب الذهني ، أولهما دور التدريب الذهني في اكتساب المهارات الحركية . والدور الثاني بإمكان التدريب الذهني أن يكون عاملا مساعدا في التحضير والاستعداد للمتقدمين في أداء المهارة ... وأن التدريب البدني هو أفضل أنواع التدريبات ويشاركه التدريب الذهني بعرض المهارة عقلياً مما يجعله مؤثرا في اكتساب المهارة ولغرض التوصل للطموح الأفضل يجمع التدريب البدني والذهني في أثناء التمرين " ^(٣) وهنا يمكن القول أن أولوية التعلم تكمن من خلال المحاولات التكرارية والإعادة أثناء ممارسة التمرينات البدنية وتتفوق على التمرينات الذهنية وخاصة في تعلم المهارات الحركية وتشير بعض الدراسات إلى أن "هناك تقاربا بين التدريب البدني والتدريب الذهني والاثان لهما تأثير فاعل في التعلم " ^(٤).

^(١) نزار الطالب وكامل الويس ؛ علم النفس الرياضي : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣) ص ١٠.

^(٢) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق (بغداد ، مكتب الصخر للطباعة ، ٢٠٠٢ م) ، ص ١١٩.

^(٣) Magill , A.Richard : Motor Learning and Applications , Mc Graw –Hill, Boston, 1998,p262.

^(٤) عبد الباسط محمد احمد ؛ تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الأداء لناشئ كرة القدم". اطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة حلوان، كلية التربية البدنية ، ٢٠٠٦) ص ١٠٣.

٢-١-١-٣ أهداف التدريب الذهني .

يهدف التدريب الذهني إلى تنمية الرياضي وتطويره للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال :-^(١)

- ١- زيادة نوعية حالة الأداء المثالي بوساطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة .
- ٢- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي .
- ٣- إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء .
- ٤- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء .
- ٥- تطوير أداء المهارات الذهنية والإعداد للمنافسات .
- ٦- تطوير وتنمية الشخصية .
- ٧- برمجة اللاشعور الذهني .

٢-١-١-٤ مراحل التدريب الذهني :^(٢)

أ. **مرحلة الإعداد الذهني (التهيئة الذهنية)** : تهدف إلى تعلم الاسترخاء العضلي ، حالات العقل وحالات بديل الوعي والتي تمثل القاعدة الأساس للتحكم في التغيير الايجابي من خلال :

- الاسترخاء العضلي والذهني .

- التدريب المؤثر على الإيحاء الذاتي .

ب. **مرحلة التدريب على الطرائق الذهنية** : وتهدف إلى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي ، وطرائق التوجيه الذاتي ، والتكوين الذاتي ، وطرائق التصور الذهني والتي يكون تأثيرها في ارتباطهما بحالة بديل الوعي من خلال :

- الاقتراحات المباشرة وغير المباشرة .

- التصور قصير المدى وطويل المدى .

^(١) محمد العربي شمعون . علم النفس الرياضي والقياس النفسي (القاهرة مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م) ، ص ١٦ .
^(٢) مازن هادي كزار الطائي ؛ أثر التدريب الذهني والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢) ، ص ١٤ .

ومن استخدامات التدريب الذهني :- Shmidt and Wrisberg^(٢)

- ١- الانتقال بالمتعلم إلى مكان هادئ، وإلى حالة ارتخاء ، والتركيز على الحركة الواجبة من خلال التمرين البدني .
- ٢- السيطرة على عملية الشهيق والزفير .
- ٣- تصور الحركة من خلال التجربة البسيطة وإجراء الاستعادة الذهنية لحركة المهارات مع تسلسل النشاطات المرتبطة بكل جزء من المهارة ولحين التوصل إلى تصور تنفيذي ناتج للحركة .
- ٤- تجنب التصورات الخاطئة .
- ٥- إن التصور عملية مؤثرة لاستعادة المهارات ومن الممكن أن تجري في أي وقت بين محاولات التمرين ، بين أيام التمرين البدني ، ووقت الخلود إلى النوم .
- ٦- بالإمكان تكرار عملية التدريب الذهني عدة مرات في اليوم .
- ٧- أن لا تتجاوز مدة التمرين الذهني ١٥-٣٠ دقيقة لكل مرة للحصول على أفضل النتائج .
- ٨- إعطاء حالات تصور متعددة ومتنوعة لحركات المهارة .

٢-١-١-٥ نظريات التدريب الذهني .^(١)

يرتبط التدريب الذهني بالعديد من النظريات العلمية التي تدعمه وتعمل على تطويره ومن بين أهم النظريات التي شاع تطبيقها :

أولاً. نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب الذهني :

يعد لوثر (Lowther) ١٩٦٨ رائد هذه النظرية التي ترى انه من الواجب على المتعلم أن يكون قادراً على تكوين إطار عام للمهارة المراد تعلمها حتى يمكن تطوير الأداء ، وهنا تبرز أهمية التدريب الذهني في مساعدة المتعلم على تكوين فكرة عامة عن العمل المطلوب انجازه .

^(٢) ظافر هاشم الكاظمي . الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبينة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢) ، ص ٢٨ .

^(١) محمد العربي شمعون ؛ المصدر السابق ، ١٩٩٦ ، ص ٥٤-٥٦ .

ثانيا : نظرية الانتباه الانتقائي والتدريب الذهني :

تشير هذه النظرية إلى احد أولويات الاهتمام في تعليم المهارة الحركية هو الانتباه الانتقائي ، إذ يتم توجيه انتباه المتعلم إلى الأبعاد الهامة المكونة للمهارة المراد تعليمها ، وتبدو علاقة التدريب الذهني بهذه النظرية في قدرتها على مساعدة المتعلم في تركيز الانتباه على استرجاع الجوانب الرئيسة في المهارة ، فضلا عن تكرار الممارسة يعمل على تعزيزها ويساهم أيضا في عدم نسيانها ، إذ أن هذه النظرية تعمل على الإتقان المهاري بعد تمام عملية التعلم .

ثالثا : نظرية التغذية الراجعة والتدريب الذهني :

أشار بودلير (١٩٩٧) إلى أن المحاولة والخطأ ضرورة في اكتساب التعلم المهاري ، إذ أن الخطأ في المحاولة الأولى يؤدي إلى أنتاج التوافق قبل بداية المحاولة الثانية من هنا يظهر بوضوح اثر هذه النظرية في تطوير الأداء الفني .

ولكن يتوقف استخدام التدريب الذهني وفقا لهذه النظرية على شقين هما :

الأول : قدرة الفرد على تكوين صورة حقيقية تحدد التحكم للمهارة المطلوب تطويرها .

الثاني : الاستثارة العصبية العاملة في المهارة التي يتم تصورها ذهنيا .

رابعا : نظرية الدافعية والتدريب الذهني :

يرى المهتمون بالدراسات والبحوث المرتبطة بالتدريب الذهني أن الاختلاف في مستوى الأداء بين المجموعات التجريبية والضابطة يرجع إلى اختلاف في مستوى الدافعية بين المجموعات .

خامسا : النظرية الترابطية والتدريب الذهني :

إن الانقباضات العضلية الطفيفة التي تحدث نتيجة نظرية التغذية الراجعة في التدريب الذهني تلعب دورا مهما أيضا في النظرية المترابطة .

إذ أن تكرار المثير في التدريب الذهني ينتج عنه ارتباط قوي بين المثير والاستجابة ولهذا فإن التكرار يؤدي إلى تطوير الأداء للمهارة التي تمت ممارستها عقليا .

٢-١-١-٦ نظريات تفسير التدريب الذهني : (١)

ظهر العديد من التفسيرات في مجال حدوث تأثير التدريب الذهني ، إلا أن جميع المراجع والدراسات أجمعت على وجود اتجاهين لتفسير تأثير التدريب الذهني :

الاتجاه الأول : نظرية لعصبية العضلية النفسية :

يفترض التفسير في ضوء النظرية العصبية العضلية النفسية بأنه عند التصور الذهني للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المستقبل .

وقد استمرت البحوث والتجارب في تدعيم هذا الاتجاه من خلال إثبات تماثل الاستجابة العضلية بين التدريب الذهني والأداء العضلي بداية من **جاكسون Jackson (1930)** وحتى **سيون Suinn (1980)** والذي أكد من خلال استخدام الرسم الكهربائي للعضلات وجود انقباضات عضلية أثناء التدريب الذهني .

الاتجاه الثاني : نظرية التعلم الرمزي (النظرية المعرفية) :

يفترض التفسير في ضوء التعلم الرمزي انه يمكن بواسطة التدريب الذهني ووسائله اختبار الخطط المختلفة في مستوى الادراك أو المعرفة وإمكانيات تصحيح الأخطاء وترجع أصول هذه النظرية إلى أعمال كل من **بيري Perry (1930)** و**سكايت Sackett (1943)** وأطلق عليها **دنييس Dines (1987)** النظرية الرمزية الادراكية فمرور الأبعاد المعرفية على الجهاز العصبي المركزي يؤدي إلى حدوث التطوير في الأداء ، وهناك اتجاهان لتدعيم هذه النظرية .

الأول : أثبتت مجموعة من الدراسات والبحوث إلى أن التدريب الذهني أكثر فاعلية للمهارات ذات التكوين المعرفي .

الثاني : إن المرحلة الأولى من التعلم هي المرحلة المعرفية وأشار **شمعون** إلى أن التدريب الذهني أكثر فاعلية في المراحل الأولى من التعلم .

٢-١-١-٧ إرشادات عند تطبيق البرنامج :

أولا : جو التدريب : يجب أن يكون في نفس الظروف المحيطة بالتدريب من أدوات وأجهزة وذلك لاستعمال كافة الأبعاد بتصور الأداء الحركي .

(١) محمد العربي شمعون ؛ المصدر السابق ، ١٩٩٦ ، ص ٥٩-٦٤ .

ثانيا : المهارة المطلوبة : يجب أن تؤدي المسكة المركبة المطلوبة المراد تعليمها بصورة كاملة ، وذلك للوصول إلى الإدراك الكلي للأداء .

ثالثا : الأداء الصحيح : يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط ، حتى لا يؤثر تكرار الأداء وتصوره الخاطئ في تثبيت الأخطاء .

رابعا : أسلوب الأداء : التركيز أثناء التدريب الذهني على أسلوب أداء المسكة المركبة والنواحي الفنية التي تتضمنها .

خامسا : السرعة والإيقاع الحركي : يجب أن يكون التدريب الذهني في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمسكة المراد تطويرها .

سادسا : الإحساس الحركي : يجب التأثير أثناء التدريب الذهني في الإحساس الحركي إذ أن ذلك يساهم في إيجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة .

٢-١-١-٨ إجراءات التدريب الذهني التي وضعها شمت وراسبرج (٢٠٠٠)^(١)

١- الانتقال بالمتعلم إلى مكان هادئ والجلوس.

٢- الاسترخاء والتركيز على نوع المهارة والانتباه على دلائل حركات مهارة معينة.

٣- السيطرة على عملية الشهيق والزفير.

٤- تصور الحركة من خلال التجربة وأجراء الاستعادة الذهنية لها. مع تسلسل الحركات لكل جزء من المهارة لحين التوصل إلى تصور تنفيذي لنتائج الحركة .

٥- تجنب التصورات الخاطئة للأداء .

٦- ممكن أجراء عملية التصور وأداء المهارة ذهنيا في أي وقت ممكن (بين المحاولات ، وبين أوقات الراحة).

٧- أن لا تتجاوز مدة التدريب الذهني عن (١٥-٣٠) دقيقة لكل مرة للحصول على أفضل نتائج .

^(١) نشوى محمود نافع ؛ فاعلية استخدام الهيرميديا على تنمية التصور العقلي وتركيز الانتباه وعلاقتهم بتحسين الأداء الحركي الابتكاري في التمرينات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية ، بحث منشور : مصر ، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد ٥٦ ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٠١ .

٢-١-٢ القدرات العقلية :

١-٢-١-٢ مفهوم القدرات العقلية :

إن مفهوم القدرات العقلية نشأ في ميدان علم النفس التطبيقي وكان في نهاية القرن التاسع عشر متصلاً بالدراسات التجريبية وفي بداية القرن العشرين ظهر في فرنسا مرتبطاً بقياس الذكاء في أبحاث العالم "الفرد بينية" ثم تطور على يد العالم الانكليزي "تشارلز سبيرمان" الذي رفض مصطلح الذكاء لأنه يحمل الكثير من المعاني ، وقام باستبداله بمصطلح "العامل العام" الذي يعبر عن الطاقة الذهنية التي تهيمن على جميع النشاطات الذهنية الأخرى ، وذلك حسب مقتضيات نظريته المعروفة بـ "نظرية العاملين " . ويتفق معظم علماء النفس على تعريف القدرة العقلية بوصفها ما ينتج عن الأداء الذهني كالقدرة العددية والقدرة الابتكارية . إما العالم "ثرستون" فيرى " أن القدرة العقلية هي صفة يحددها سلوك الفرد أي بمعنى أنها صفة تتجدد بما يمكن أن يؤديه الفرد أو ما يقوم به . وهي صفة تظهر نتيجة لأداء معين وبهذا فإنها تمثل سلوكاً ظاهراً يمكن ملاحظته وبالتالي قياسه " .^(٢)

إما آدم (Adam) فيشير إلى القدرة العقلية بأنها تتصل بما يحدث للعقل وهو يستجيب للمثيرات المختلفة أي أن القدرة العقلية تشمل العملية ونوع مثيرها والإشكال المختلفة لاستجابتها ، لذلك تؤكد قدرة الناحية الذهنية البحتة (كالقدرة الاستقرائية) أو نوع المثير ومادته (كالقدرة العددية) أو شكل الاستجابة ، كالقدرة التي تدل على السرعة ، أو تدل على الصبر ومدى احتمال الفرد للأعمال الذهنية الطويلة" ^{(٢)٨} .

ويرى نجاح شلش "إن التعلم للمهارات العقلية يعني التعمق في اكتشاف الحقائق الغامضة التي لم يسبق الاطلاع عليها كوسيلة ارتفاع قدرة المتعلم في الفهم والاستيعاب والاكتشاف والتحليل والاستنتاج مع تنظيم جمع المعلومات وتعميقها داخل الجهاز العصبي المركزي وزيادة القدرة لاستعادتها واستيعابها بقوة ودقة وبتفكير دقيق ومنظم يتسم بالاستنباط والقياس والإدراك والتركيز . " ^(٣)

ويتضح من خلال الآراء السابقة للقدرة العقلية أن هناك اختلافاً بين الباحثين في تحديدهم لهذا المصطلح فبعضهم لا يفرق بينه وبين الاستعداد والبعض يربطه

^(١) إبراهيم وجيه محمود . القدرات الذهنية خصائصها وقياسها : (مصر ، دار المعارف ، ١٩٨٥) ، ص ١٨٣ .

^(٢) Adam R. N. Pemco C.J. The Effects of Individualize Interventions on golf performance and flow states, Journal of sport psychology volume.7, Issue1, 2005 p231.

^(٣) نجاح مهدي شلش ؛ التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية : (بغداد ، الايك للتصميم والطباعة ، ٢٠١١ م) ، ص ٤٦ .

بالتصنيف وتتلاقى هذه الآراء على أن القدرة العقلية ترتبط بالأداء ، غير أن البعض منهم وقع في الخلط بين الاستعداد والقدرة ، وهو ما يعني انه لا فرق بين الاستعداد والقدرة إذا كان المقصود بالتدريب عملية (التعليم) بمعناها الواسع ، وبالتالي تفاعل الفرد مع بيئته ، أما قبل التدريب ، فإن القدرة العقلية تبقى مجرد استعداد يميل إلى الجانب الفطري ، وبهذا يظهر الفرق بين القدرة والاستعداد .^(١)

وصنف (كوس) القدرات العقلية فوضعها في عدة صور منها قدرة العقل و قدرة التأويل ويرى "أن تنمية القدرات العقلية في حاجة إلى مراعاة عدد من الأمور منها أن القدرات العقلية تولد كامنة في الإنسان وتنمو وتشتد بالرعاية والتدريب وتضعف وتموت بالإهمال وسوء الاستعمال أو سوء التربية " .^(٢)

ويرى الباحث أن القدرات العقلية هي من أهم المواضيع التي لها علاقة بالأداء الفني ، إذ أن إعداد المصارع الجيد لأي أداء فني له متطلباته من حيث الكفاءة البدنية والذهنية والنفسية والفسولوجية والتشريحية وغيرها والتي لا بد من توافرها لدى المصارع حتى يستطيع أن يقوم بالجهد المطلوب منه على أكمل وجه ، إذ تعد القدرات العقلية عاملاً حاسماً في وصول المصارع لأعلى مستوى في الأداء الفني خلال اللعب والتدريب .

٢-٢-١-٢ أهمية القدرات العقلية في لعبة المصارعة :

تعد "القدرات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية"^(٣) والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص .

ويرى الباحث أن لعبة المصارعة تعد أنموذجاً جيداً للألعاب الفردية التي تعتمد على تميز مصارعها بدرجة عالية بالعديد من القدرات العقلية التي تساعدهم على الخداع واختيار وتطبيق الحركات والمسكات المختلفة وفي توقيت أدائها المناسب بمنتهى السرعة والدقة ، وقد ازدادت أهمية القدرات العقلية مع التطورات الكبيرة التي حصلت في لعبة المصارعة من خلال التغير الحاصل في قوانين اللعبة من حيث الزمن والأداء ، وهذا قد ضاعف من العبء الذهني على المصارعين مع عدم

^(١) سبهان محمود الزهيري ؛ بناء مقياس التصرف الخططي للمهارات المفتوحة والمغلقة بالتنس الأرضي في اللعب الفردي وعلاقته بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١) ، ص ٢٤ .

^(٢) Cox, R. H., Robb, (2) Concurrent validity of the revised Anxiety Rating Scale Journal of Sport Behavior, . (2000), 327-334 .

^(٣) Singer, N. R.. Motor Learning and Human Performance, New York, McMillan Publishing CO. (1998), 383-387.

نسياننا بان لعبة المصارعة محددة بوقت فضلا عن ما تتميز به طبيعة المنافسة من السرعة في الأداء والتنوع في تطبيق المسكات ، مما يتطلب من المصارعين القدرة على الانتباه والتركيز المستمر في مجريات اللعب طول مدة النزال لكي يمكن المصارع من الإدراك الصحيح للمواقف السريعة والمفاجئة التي تحدث خلال اللعب من اجل اختيار الاستجابة الصحيحة والتي تتلائم مع الموقف .

٢-١-٢-٣ خصائص القدرات العقلية في المجال الرياضي .

أظهرت نتائج الدراسات وبشكل عام للأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها أن القدرات العقلية لها خصائص عامة ومفيدة هي ^(١) :

- إن هذه القدرات تظهر بوضوح وخاصة عند الصراع الحاد، ويرتبط مستوى ظهورها بدرجة الاستنفار للقوى النفسية .

- في ظروف الاستنفار الأقصى تصل القدرات العقلية إلى أقصى ثقتها وتحسنها في أداء الوظيفة .

- إن حدة استمرار نشاطها يتوقف على نوع النشاط الممارس .

- سهولة ارتفاع ترددها ، وربما تتغير بشكل حاد عند ظهور بعض العوامل الانفعالية المؤثرة .

ويمكن تحديد اتجاهات القدرات العقلية كما يأتي ^(٢) :

أ.الاتجاه النظري : ويتضمن إلمام اللاعبين بالقدرات العقلية ووظيفة كل منها وديناميكيته وعلاقتها بالنشاط الحركي بشكل عام .

ب. الاتجاه العملي : وينقسم إلى ثلاثة أقسام :

القسم الأول : ويشتمل على التدريب الذهني لمختلف المهارات باستخدام القدرات العقلية الموجهة لسير الحركة .

القسم الثاني : ويشتمل على التدريب العملي باستخدام الأجهزة وكذلك الاختبارات الورقية .

القسم الثالث : ويتضمن التدريب على القدرات العقلية المرتبطة بالمهارات على أرض الملعب الخاص بكل لعبة .

^(١) طارق محمد بدر الدين ؛ البروفيل النفسي وعلاقته بدوافع اشتراك الناشئ في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠٠٦) ، ص ٢٠ .

^(٢) بسمات محمد علي ؛ تأثير برنامج تدريب عقلي علي مستوى الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين الكاراتيه ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة المنيا ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨) ، ص ١١٣ .



ولقد تناول الباحث القدرات العقلية التي وردت في بحثه وكما يأتي :

٢-١-٢-٥ الانتباه :

يعد الانتباه من العوامل المهمة للأداء الناجح للمهارات الرياضية ، فالرياضي لا يستطيع الوصول إلى مستويات الأداء العالية إلا عندما يوجه كامل انتباهه إلى عملية أدائه للمهارات دون الأشياء الأخرى ، وان الأداء المتميز لا يحدث ألا عندما يركز الرياضي انتباهه على العوامل المرتبطة بالمهارة ، فتشتت الانتباه له تأثيرات سلبية على الأداء فعندما يقصد الرياضي انتباهه على المهارة ويكون في حالة نفسية – انفعالية ايجابية سيتمكن من أداء أفضل المستويات التي تسمح بها قدراته البدنية.^(١)

ويفهم من الانتباه بأنه "استعداد إدراكي عام يقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف معين ككل أو كجزء وفي المجال الحركي هو عندما يجتذب الفرد لشيء ما كتعبير عن حالته ، أما في المجال الرياضي فهو الاستعداد لتهيئة الذهن لفترة من الزمن " .^(٢)

كما ويرى (الجسماني، ١٩٨٤) بأنه "تركيز الذهن تركيزاً شعورياً على شئ موضوعي أو فكرة تتصل بشئ موضوعي ، أو التركيز على فكرة مجردة ، فهو عملية عقلية تتصل باهتمام الجانب الشعوري بشئ معين على نحو واضح."^(٣) وتشير (أميرة ، ١٩٩٤) إلى أن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر هي (الحدة ، التركيز ، التوزيع ، التحويل ، الثبات ، الحجم) وان الوصول إلى الانجاز يتطلب نمو وارتقاء هذه المظاهر ، غير أن تنميتها تختلف بحسب نوع اللعبة وبحسب الفترة التدريبية ، ويتطلب هذا من المدرب أن يكون له الإلمام الكافي بالمظاهر المميزة للعبة وان يعمل على تطويرها لدى لاعبيه حسب تخصصهم بالمراكز .^(٤)

٢-١-٢-٥-١ مظاهر الانتباه :

هناك العديد من مظاهر الانتباه في المجال الرياضي وسوف يركز الباحث هنا بشئ من التفصيل على المظاهر التي وردت في بحثه وكما يلي :

^(١) Ploszay, A. J. Gentler, Noah B. Skinner, Christopher H. Weisberg Craig A. (2006). "The effects of multisensory imagery in conjunction

^(٢) نجاح مهدي شلش ومحمود أكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، ط ٢ : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠م) ، ص ١٨١ .

^(٣) عبد علي الجسماني . علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية : (بغداد ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤م) ، ص ٩٧

^(٤) أميرة حنا مرقس . بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٤) ، ص ٢٦ .

أولاً : حدة الانتباه :

يقصد بحدة الانتباه بأنها " اكبر طاقة عصبية يمكن فقدها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة ووضوح وبسرعة " .^(٥)

ويرى الباحث أن ظاهرة حدة الانتباه مهمة في لعبة المصارعة والتي تتطلبها لحظات كثيرة وهامة من اللعب ويمكن أن تصل في بعض الأحيان إلى درجتها القصوى وتحت ظروف حدة الانتباه يتمكن المصارع وبشكل سليم أن يستوعب موقف اللعب وتحركات المنافس ، وان انخفاض مستوى حدة الانتباه أثناء اللعب يمكن أن يؤدي في بعض الأحيان إلى أخطاء تكتيكية أو لتقييم خاطئ لمواقف اللعب ، ويظهر ذلك على شكل ردود فعل واستجابات بطيئة ، "إذ أن حدة الانتباه ضرورية للدفاع ، والتوقع السليم لنوايا المنافس ثم التنظيم الواعي الموجه للدفاع ضد الهجمات ، وأخيرا الحساب الدقيق لنشاط اللعب بصفة عامة " .^(١)

ثانياً : تركيز الانتباه :

ويقصد بتركيز الانتباه إذ " أن تركيز الانتباه وظيفة انتقائية ومنظمة وتوجيهية من وظائف الشعور الإنساني " .^(٢)

ويعد " تركيز الانتباه احد مظاهر الانتباه المهمة التي تلعب دورا أساسيا ليس فقط في المجال الرياضي ، ولكن أيضا في أبعاد الحياة المختلفة ، حيث طريقة انتباه الفرد لما يدور حوله تمثل إحدى السمات التي تؤدي إلى تحقيق الانجازات " .^(٣)

لهذا فهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب في أشكاله المختلفة ، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبياً في الأداء ، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه حقق استجابة أفضل . وان الرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة ، فان ذلك يؤثر سلبيا في أدائه ويحول دون تحقيق أقصى أداء ممكن .^(٤)

(٥) احمد ، عبد الحميد ؛ الملاكمة ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٦) ، ص ٣٢٨ .

(١) عبد الستار الضمد . فسيولوجيا العمليات الذهنية ، ط١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠) ص ٦٩ .

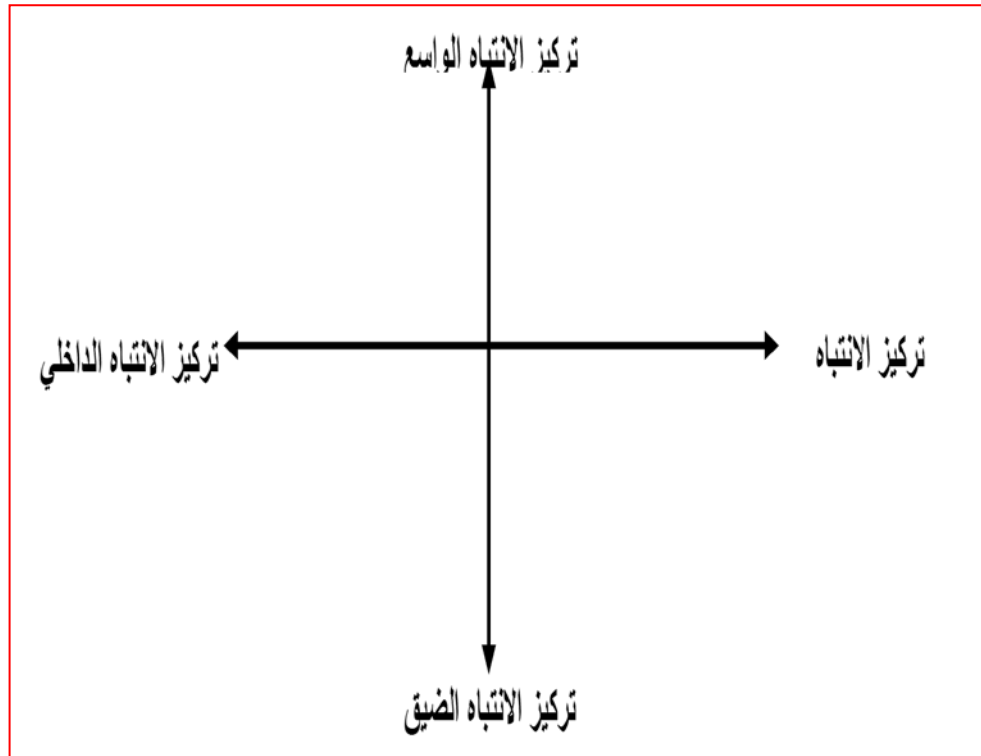
(٢) محمود عبد الفتاح عنان . سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ م) ، ص ٢١٩ .

(٣) محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال : المصدر السابق ، ١٩٩٦ ، ص ٦١ .

(٤) أسامة كامل راتب . تدريب المهارات النفسية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ م) ، ص ٣٦١ .

إذ أن لعبة المصارعة من الألعاب (الديناميكية) المتحركة لتمييزها بعامل المفاجئة والمباغطة ، وبناء على ذلك فإن قدرة المصارع على التركيز لها أهمية كبيرة في تقدم مستواه الفني . ويؤكد (عبد الحميد ، ١٩٨٩) " إن أهم مظاهر الانتباه التي تثبت تأثيرها على مستوى الأداء في النشاط الرياضي عملية تركيز الانتباه ، فتركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية " .^(٥)

أظهرت العديد من البحوث أن هناك أنواعا عديدة من تركيز الانتباه مناسبة لرياضات وأنشطة معينة . إذ يؤكد أسامه راتب (٢٠٠٠) إلى بعدين مفيدين جدا لمساعدة المدرب واللاعبين على فهم متطلبات الانتباه لنوع الرياضة وهذان البعدان كما يوضحها الشكل (٢) هما كما يلي^(١):



الشكل (٢)

يوضح نموذج ندفير لبعدى الانتباه لفهم متطلبات الانتباه في الرياضة

ثالثا تحويل الانتباه :

^(٥) خالد عبد المجيد عبد الحميد . تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة : (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩) ، ص ٣٤ .
^(١) أسامة كامل راتب ؛ المصدر السابق، ٢٠٠٠ ، ص ١٧٤ .

ويقصد بتحويل الانتباه " القدرة على سرعة تحويل الانتباه من نشاط معين الى نشاط آخر بالمدة نفسها " ^(٢).

رابعاً : توزيع الانتباه :

يقصد بتوزيع الانتباه بأنه "القدرة على توجيه الانتباه إلى عدة موضوعات في وقت واحد" . ^(٣)

٢-١-٢ أهمية مظاهر الانتباه في المصارعة :

تعد لعبة المصارعة من أكثر الألعاب استخداماً لمظاهر الانتباه ، إذ يساهم تركيز الانتباه وحده الانتباه مع المظاهر الأخرى أسهماً مباشراً في تحقيق الفوز ، إذ أن تشتت أفكار المصارع وضعف تركيزه إحدى الصعوبات التي كثيراً ما تواجه المصارعين أثناء النزال .

"إذ أن تركيز الانتباه يتطلب حدة انتباه أكبر قياساً من بقية المظاهر ، إذ إنها تتم عن طريق العمليات العصبية التي تحدث في وقت واحد وفي أجزاء مختلفة من لحاء المخ " . ^(١)

إما فيما يخص تحويل الانتباه فإن المقدرة على تحويل الانتباه تختلف من مصارع إلى آخر على وقت الخصائص والمميزات الفردية وهناك من يستطيع بسهولة أن يندمج بنشاط جديد أو يتحول من موقف معين أثناء النزال إلى موقف آخر يختلف عنه تماماً ^(٢) ، بينما قد يصعب على مصارعين آخرين أن يحولوا انتباههم بهذه السرعة والسهولة كما يتطلب منهم مدة زمنية أطول مع فقدان من طاقتهم العصبية ، لأن تحويل الانتباه مرتبط بمرونة العمليات العصبية ، والمصارعين ذوي مستويات العليا يتمتعون بإمكانيات مختلفة لمظاهر الانتباه منها سرعة التحويل . هذا و يعد " انتشار الانتباه والقدرة على سرعة تحويل الانتباه من المتغيرات الهامة في الانتباه

^(٢) سميرة أحمد الدرديري ؛ مقارنة مظاهر الانتباه لمتسابقين منتخب الجمهورية في بعض مسابقات ألعاب القوس ، بحث منشور : (مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الثاني ، العدد (٤٠٣) ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، ١٩٨٥ ، ص ٣٣٥ .

^(٣) Strachan, Leisha. Chandler, Krista Munroe. (2006). "Using imagery to predict self – confidence and anxiety in elite athletes". Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. (1). article:3.

^(١) Frank, E, et al(2000). The Extent of Teacher Knowledge of ADHD. Journal of Attention Disorders, 4. 91-101.

^(٢) لطفي محمد طه . خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب ومركزه ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠٠٦) ، ص ٢٧ .

وذلك بالنسبة للاعب الذي لديه طموح للوصول إلى القمة ، وهي قدرات تسمح للاعب بالقدرة على الإدراك والتركيز على شيئين في وقت واحد" .^(٣) كما أن شدة الانتباه مرتبطة بدرجة كبيرة بالحالة البدنية العامة للرياضيين .^(٤)

ويرى الباحث أن المصارع عند أدائه لمسكة معينة فإنه يوجه انتباهه خارجيا كأن يوجه انتباهه إلى منطقة اللعب التي سوف يستغلها لأداء المسكات وكذلك إلى مكان وقوف المصارع المنافس ، وبعد ذلك يحول انتباهه داخليا لغرض التحليل والاستعداد كأن يحلل طريقة لعب المنافس وقدرته على التعامل مع مختلف أنواع المسكات المضادة وهنا يحتاج المصارع المهاجم إلى طاقة عصبية كبيرة للسيطرة على أدائه وأداء المنافس وتوقع ما سوف يقوم به المنافس من مسكات مضادة لمسكة المصارع المهاجم ، وأي نوع من المسكات تستخدم ؟ إما المصارع المدافع وفي الوقت نفسه فإنه يوجه انتباهه إلى مثير لم يبدأ بعد وهو المسكة الهجومية فيبدأ المصارع بتوقع المؤثر الذي يحدث أثناء أداء المسكة الهجومية ، فان انتباه المصارعين يكون خارجيا وهذا يتطلب من المصارعين ثباتا عاليا في حدة الانتباه لان خصوصية هذه المسكات تحتاج من المصارعين المطاولة في الأداء الفني والنفسي من اجل إنهاء النقطة أو النقاط أو النزال . إما مظهر توزيع الانتباه فان حاجة مصارع إليه لا تقل أهمية عن بقية المظاهر الأخرى كون مصارع يوزع انتباهه على المنافس وتحركاته والبساط في وقت واحد كذلك حكم المباراة ويتوقف نجاح المصارع على قدرته على توجيه انتباهه وتوزيعه على عدة عناصر أو أشياء مختلفة في وقت واحد . ولحجم الانتباه دور مهم في لعبة المصارعة إذ عندما يتمكن المصارع من أدراك اكبر كمية لحركات المنافس .

٢-١-٢-٦ التصور الذهني :

يمتلك الإنسان القدرة على تذكر الأحداث والخبرات السابقة ، فيمكن لمصارع أن يلتقط صورا عقلية لبعض المهارات الحركية ، ثم يحاول استرجاع هذه الصور وإنتاج هذه المهارات في العقل ، فالتصور الذهني عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم الكليات ، والأساس الفسيولوجي للتصور الذهني هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ .

^(٣) محمد صبحي حساتين. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتفويم ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧م) ، ص ٤١ .

^(٤) عدنان هادي موسى . علاقة بعض القدرات الذهنية بفن الأداء المهاري ومستوى الانجاز لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤م) ، ص ٢٧ .

والتصور الذهني وظيفة معرفية للكائن الحي . وهو عامل أساسي في تصور المهارات الحركية والأداء ، والتصور الذهني "هو عملية تكرار للتصور الذاتي والإرادي لخط سير حركة رياضية معينة ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والإحساس بالحركة والإحساس بالمكان والزمان مع كل ما يختص بالحركة ولكن بدون الأداء الفعلي لها " ^(١)٣ .

ويرى الباحث أن التصور يلعب دورا هاما في تنمية قدرات إرادية ومستوى أداء المصارع كما أن للتصور الذهني فوائد كثيرة عند تعلم المهارات الحركية ، وان التدريب السابق للحركة يسهل تصور إرشادات خاصة بالحركة لتثبيتها .

واستخدام مصطلح التصور الذهني مرادفا للتصور البصري فالتصور الذهني أكثر من مجرد رؤية ولا يعتمد فقط على حاسة البصر ، بل يضمن استخدام جميع الحواس المشتركة في الأداء الفعلي للمهارة .

وأكد **أيهاب محمود (١٩٩٩)** على أن التصور الذهني اعم واشمل من عملية التصور البصري ، إذ انه يشمل حواس أخرى فضلا عن حاسة البصر ، مثل حواس السمع واللمس والشم والإحساس الحركي . ^(١)

ويعرفه **كوس Cox (2000)** بأنه "إعادة تكوين واسترجاع الخبرة في الدماغ" ^(٢) .

ويعرفه **محمد العربي (١٩٩٦م)** بأنه "انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد لأدركه" ^(٣) .

ويرى الباحث بان التصور الذهني هو عملية تكرار للتصور الذهني والإرادي للمسار الحركي للمهارة وهذا التصور يحتوي على عوامل الرؤية والإحساس بالحركة والإحساس بالمكان والزمان مع كل ما يختص بالحركة ولكن بدون الأداء الفعلي لها .

١-٢-١-٢ أهمية التصور الذهني : ^(٤)

^(١) Rushall, 6.s., Lipp man, The scale of imagery sport psxchology, inter met 1997 ,p13.

^(٢) أيهاب محمود مفرح علي . "أثر استخدام التدريب الذهني على فعالية أداء مبارزي سلاح سيف المبارزة بمستوياتهم المختلفة". رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٩م) ، ص ٣١٨ .

^(٣) Cox, R. H., Robb Concurrent validity of the revised Anxiety Rating Scale (ARS-2). Journal of Sport Behavior,p22 ,2000 .

^(٤) محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال : المصدر السابق، ١٩٩٦، ص ٦١ .

^(٥) محمد العربي شمعون ، وماجدة محمد إسماعيل ؛ المصدر السابق ، ٢٠٠٠م ، ص ٢٢٢ .

- يساعد اللاعب على الوصول إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات .
- يساعد اللاعب على التصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات .
- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة لتحقيق الأهداف المنشودة .
- يصبح التصور الذهني ذا نفع بعد الأداء الناجح ، إذ يعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء .
- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء مزيد من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط ايجابية وتحقيق الأهداف .

٢-١-٧ الاسترخاء :

يفشل الكثير من الرياضيين في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي وسيطرة ردود الأفعال العصبية على الجسم والعقل المصاحب لاشتراكهم في المنافسات الرياضية بدلا من التحكم فيها وتوجيهها لصالح الأداء .

ويرى الباحث التوتر العصبي العضلي المسيطر على الجسم المصارع والأفكار السلبية المسيطرة عليه قبل اشتراكه في النزال أو المنافسات يمكن التحكم فيها من خلال تنمية القدرة على الاسترخاء والتصور الذهني وتركيز الانتباه ، "ويحتل التدريب على الاسترخاء أهمية خاصة ضمن منهج إعداد اللاعبين ، وأصبح من المؤلف أن يتضمن منهج الأعداد منهجا خاصا لتعليم وتنمية مقدرة اللاعب على الاسترخاء " ^(١) . ويعد الاسترخاء القاسم المشترك في جميع منهج التدريب الذهني وعادة ما يتم التأكد على الوصول إلى مستوى جيد في هذه المهارة الذهنية قبل الدخول في أي تدريب على الأبعاد الأخرى للتدريب الذهني . ويعرف ناش (١٩٨٥) "الاسترخاء بأنه قدرة الفرد على خفض توتره والتحكم في انفعالاته" ^(٢) .

ويعرفه عزت محمود الكاشف (٢٠٠١) على انه "احد القدرات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال التدريب أو المنافسات الرياضية" ^(٣) .

^(١) أسامه كامل راتب ، الأسس العلمية لتعليم السباحة ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢) ، ٣٤٥ .
^(٢) Nash, J; You must Relax But How, Journal of Health and physical Education, Vol(No(2)(1985).p39 .

^(٣) عزت محمود الكاشف ؛ الأعداد النفسية للرياضيين ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) ، ٢٧٣ .

ويشير محمد علاوي "بأنه فك اسر أو إطلاق سراح أي انقباض عضلي وعدم أداء أي انقباض في العضلات" (٤) .

ويضيف أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) بان الاسترخاء هو "انسحاب الرياضي مؤقتا ومعتمدا من النشاط بما يسمح له الإعادة والاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء كانت البدنية أو الذهنية أو الانفعالية" (٥) .

وتعريف الإجمالي للباحث للاسترخاء : قدرة الرياضي تقليل لجميع الانقباضات العضلية المصاحبة للتوتر والسيطرة على انفعالاته أثناء التدريب والمنافسات .

١-٢-١-٧ أهمية الاسترخاء :

يشير جو كيرتس (١٩٩٤) إلى أن "أهمية الاسترخاء تكمن في الارتفاع بمستوى الأداء فضلا على زيادة في التركيز والتخلص من التوتر وتطوير التصور الذهني وكذلك زيادة القدرة على العمل لفترات طويلة فضلا عن الفوائد البدنية والفسولوجية والتي يمكن أن تتحقق من خلال القدرة على الاسترخاء . (١) (٢) في حين يؤكد محمد العربي على أهمية الاسترخاء في المنافسات الرياضية في النقاط التالية :- (٢)

- خفض مستوى التوتر العالي إلي مستوى السيطرة بصوره ايجابية .
- تقديم المزيد من الوعي بالإحساس الحركي .
- العودة إلي نقطه الاتزان .
- التغلب علي حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق للمنافسة .
- الدخول إلي النوم في الأيام الأخيرة للاشتراك في المنافسات .
- استخدام الاسترخاء في الفترات البينية التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك .
- إزالة التوتر في مجموعات عضلية محدودة أثناء المنافسات .

(٤) عاهد حسن ذيب ؛ تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة . أطروحة دكتوراه غير منشورة : (الجامعة الأردنية ، كلية التربية الرياضية ، الأردن ، ٢٠٠٧) ، ص ٢١٦ .

(٥) أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة ، ط ٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤) ، ص ١٢٣ .

(١) John Cutis The foundation for Mental Training National Gymnast ,August , 1994 p45.

(٢) محمد العربي شمعون ؛ المصدر السابق ، ١٩٩٦ ، ص ١٧٢ .

- المدخل إلى الاسترخاء الذهني لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور الذهني الايجابي .

٢-١-٢-٧ أنواع الاسترخاء :

يقسم الاسترخاء إلى نوعين هما :

أولا الاسترخاء العضلي :

ويعني خفض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من غياب النشاط العضلي عن طريق التمييز بين الانقباض والانبساط ويتضمن الاسترخاء العضلي أنواعا متعددة تشترك جميعها في هدف واحد وهو قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب لكي يحافظ على المستوى للاستثارة الانفعالية ، ويتفق أسامه راتب (١٩٩٥)^(١) ومحمد العربي^(٢) على الأنواع التالية من الاسترخاء العضلي وهي :

- الاسترخاء التخيلي

- الاسترخاء التعاقبي (التدريجي)

- الاسترخاء الذاتي (التدريجي)

- استرخاء التغذية الراجعة الحيوية

ثانيا الاسترخاء الذهني

ويقصد به درجة الاسترخاء العميق التي تعمل على خفض التوتر والتحكم بالانفعالات . وينقسم إلى :^(٣)

- استجابة الاسترخاء

- التحكم في التنفس

ويعد التنفس هو المفتاح لجميع طرق الاسترخاء ويعد من أكثر الطرائق تأثيرا على التحكم في التوتر والقلق .

(١) أسامه كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) ، ص ٢٨٧ .

(٢) محمد العربي شمعون ؛ المصدر السابق ، ١٩٩٦ ، ص ١٧٢ .

(٣) عمرو حسن بدران ؛ التخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء ، (مصر ، مكتبة الجامعية ، المنصورة ، ٢٠٠٥) ، ص ٧٣ .

٢-١-٣ التعلم

التعلم ضرورة من ضروريات الحياة وهو مظهر للسلوك البشري وله خصوصيته في الحياة ، فالفرد بحاجة ماسة لهذه العملية لأنه ميدان أساسي في حياته ويعمل على تطوير شخصيته الاجتماعية عن طريق اكتساب خبرات ومواقف جديدة تحت شروط الممارسة والتجربة.

فقد عرف (ماينل) التعلم على أنه "اكتساب الجديد أو استمرار التطور للتصرف ولمستوى الأشكال بواسطة التفاعل الايجابي للفرد مع محيطه"^(١).

أما **وجيه محجوب** فقد عرف التعلم بأنه "سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الإنسان وهو عملية تكييف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط"^(٢).

يكتسب الفرد التعلم من علوم وميول واتجاهات ومهارات وهو طريقة تعطي له قابلية تكوين مهارة أو تعديلها بواسطة التكرار والتجربة مما ينتج إمكانيات جديدة لأداء مهارات مختلفة والقدرة على تصحيحها بالتالي تتطور المهارة ، لكن بالطبع تعلم حركات جديدة أو تحسين الحركات التي تعلمها الإنسان يتم بشكل أسهل وأسرع إذا كان المتعلم يمتلك خلفية جيدة عن المعلومات النظرية

كما أكد (Schmidt) على أربع خصائص للتعلم هي:-^(٣)

- ١- إن عملية التعلم هي اكتساب القدرة أو المقدرة لإنتاج حركات ماهرة.
- ٢- إن التعلم يحدث من خلال نتيجة مباشرة من الخبرة أو التمرين.
- ٣- ليس بالإمكان ملاحظة التعلم مباشرة وقياسه، لأنها عمليات تقودنا إلى تغييرات في السلوك الداخلي وبهذا لا يمكن قياسها باختبارات مباشرة ولكنها تلاحظ من خلال التغييرات التي تحدث في السلوك.
- ٤- التعلم ينتج تغييرات دائمية نسبية في القدرة أو المقدرة الظاهرة في السلوك المهاري وهذه سببها التبدلات في الحالة النفسية، الدافعية، وحالات أخرى.

^(١) كورت ماينل ؛ التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط٢، (بغداد، جامعة بغداد، ١٩٨٧) ، ص١٣٥.

^(٢) ووجيه محجوب وآخرون؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط٢: (بغداد، ٢٠٠٠) ، ص٤.

^(٣) Schemidt A. Richard & timothy D. lee; Motor Control and Learning, 2nd Edition, Humen Kentiks, 1999, P264 .

يرى وجيه محجوب (٢٠٠٢) بأن هناك اعتبارات تسبق عملية التعلم^(١):

١. جعل المهمة تبدو هامة :

أي أن هناك أمور ترغيبية قبل البدء في التعلم لأي فعالية تؤدي إلى فروق كبيرة في نظرة المتعلم لتعلم مهارة جديدة بالتالي الاستمرار وبنجاح في مواصلة اللعبة المعنية.

٢. تحديد الهدف :

تحديد الهدف أو الطلب عن المتعلمين بتحديد أهدافهم قبل أي تعلم ، هذه العملية ستكون حيلة شيئين :

الأول : إذا كان المتعلمين موهوبين في عدد من المهارات فأنهم قد يشعرون من أن لهم فرصة جيدة لكي يصبحوا جيدين في هذه المهارة لذا هم يحددون أهداف أعلى من غيرهم ليس لديهم ذات الصفات.

الثاني : مع تساوي القدرات والصفات فإن تحديد أهداف عالية سيؤدي بالفرد أن يبذل جهداً عالياً أو التدريب الطويل على المهارة.

الثالث : فكرة أولية عن المهمة :

بعد أن أصبح الفرد مدفوعاً لتعلم المهام فإنه من المهم تزويد الفرد بفكرة أو تصور عن طبيعة المهام التعليمية وهناك عدة طرائق للقيام بذلك مثل الأفلام والتوجيهات اللفظية والإيضاح الخ ...

الرابع : النموذج والعرض :

إن استخدام تكنيكات أخرى إضافة إلى التعليمات لتحسين الإنتاج الأول، وأن أحد الطرائق لحدوث هذا هو عرض المهارة من خلال النموذج.

الخامس. القرائن اللفظية قبل التدريب :

^(١) وجيه محجوب ؛ التعلم والتعليم والبرامج الحركية، ط١: (عمان، دار الفكر للطباعة والتوزيع، ٢٠٠٢)، ص١٤٤-١٥١.

وذلك بتعريف الفرد بالمحفزات التي سيمر بها في المهمة عند بدء التدريب بذلك نتجنب مفاجأة التعلم وكذلك المتطلبات الزمنية والمكانية المهمة وكذلك أداء المهمة مع معرفة المحفزات الحقيقية لربما يكون أكثر فعالية عندما تؤدي المهمة ككل .

السادس. المعرفة بالقواعد الميكانيكية :

كلما كان للمتعلم إلماماً بالقواعد الميكانيكية المتعلقة بمهام الحركة كلما كان أفضل لأنها ستساعده في الأداء والتعلم .

٢-١-٤ المصارعة :

إذا استثنينا العاب القوى (الساحة والميدان) ، تكون المصارعة أقدم رياضة مورست وتُمارس حتى الآن كلعبة تنافسية . أدخلت هذه الرياضة إلى جدول الألعاب الاولمبية القديمة في عام ٧٠٨ قبل الميلاد ، إن المصارعة هي لعبة شعبية موجودة لدى الشعوب كافة وإنها وجدت أولاً في حضارة وادي الرافدين ، إذ أن الآثار القديمة والرسومات وما ترك أهل العراق تؤكد أن المصارعة هي رياضة عراقية المنشأ والدليل على ذلك الآثار التي وجدت في ملحمة كلكامش وهو يصارع ثورين فضلاً عن "التمثال الذي وجد في منطقة خفاجه (ديالى) وفيه مصارعان يحمل كل واحد منهما جرة على رأسه ويعود تاريخها إلى ٢٦٠٠ ق.م" ^(١).

"وقد شجع الدين الإسلامي على مزاولة المصارعة إذ ثبت أن الرسول محمد (صلى الله عليه وسلم) مارس المصارعة بنفسه ، فقد صرع رُكَّانه بن عبد يزيد ، كما صرع غيره ، إما الأمام علي بن أبي طالب (كرم الله وجهه) الفدائي الأول في الإسلام فحدث ولا حرج عن شجاعته ، فقد كان مضرب الأمثال بقوته وشجاعته وكان مصارعاً لم يغلب ولم يستطيع أحد من الوقوف أمامه ولهذه الصفات العظيمة كان المصارعون القدماء يعدونه المؤسس الأول لهم في لعبة الزور خانه" ^(٢).

لقد عرفها **لؤي ساطع** بأنها "منازلة بين فردين يحاول كل منهما تحقيق السيطرة والفوز على الآخر من خلال استخدام مختلف المسكات ، والرميات التي تهدف إلى تحقيق لمسة الكتفين أو تسجيل النقط في إطار القواعد الدولية للاتحاد الدولي للمصارعة" ^(٣).

^(١) مثنى علي نعمه ؛ بناء وتقنين بطارية اختبار للقدرات البدنية والحركية الخاصة بالمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة المستنصرية ، كلية التربية الأساسية ، ٢٠١١ م) ، ص ١٠ .

^(٢) لؤي ساطع محمد جواد ؛ فن ربط مسكات المصارعة الرومانية وأثره في الانجاز ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩ م) ، ص ٢٤ .

^(٣) لؤي ساطع محمد جواد . نفس المصدر السابق ، ١٩٨٩ م ، ص ٢٣ .

كما عرفت على "أنها منازلة بين مصارعين وفقا للقوانين الموضوعية ، وفيها يحاول كل مصارع السيطرة على حركة منافسة ، وذلك من خلال المهارات الفنية ، والحركات المركبة، والقدرات الخططية، وكل ما يمتلكه المصارع من إمكانيات بدنية ونفسية"^(١).

ويعرفها **تومنيان** "بأنها فعالية رياضية تتمثل في تصارع منافسين ويكون وفق قوانين وضوابط متعارف عليها مسبقا وتحدد هذه القوانين حالات الفوز ونشاط المصارعين ، لتضمن للمشاهد المتعة وتؤثر عليه تأثيرا ايجابيا من الناحية التعليمية والتربوية " ^(٢).

ويرى الباحث هي رياضة تصارع بين شخصين لغرض التنافس وفقا لقوانين وضوابط متفق عليها بالاعتماد على المسكات والرميات والقدرات العامة لكل شخص لتحقيق الفوز من خلال الأهداف التربوية والتعليمية .

٢-١-٤ - ١-٢ المبادئ الأساسية في لعبة المصارعة .

أجريت دراسة حديثة بالولايات المتحدة الأمريكية لتوحيد وتصنيف المهارات في المصارعة ، وتم تشكيل لجنة عليا وتتكون من ابرز سبعة مدربين من حققوا انجازات على مستوى الاولمبي كالأعبين ومدربين في مجال المصارعة لوضع هذا التصنيف .

وخلصت اللجنة إلى تقسيم مهارات المصارعة إلى سبعة أنواع أساسية وفقا لما يلي ^(٣):

- وضع الجسم .
- تحركات المصارع .
- تغيير مستوى الجسم .
- الغطس أو الاختراق .
- الرفع لأعلى .
- الخطو خلفا .

^(١)16 Petrove R: Free style and Greco Roman wrestling, published by Fila,1698, p17 .

^(٢) تومنيان.ك : الرياضية المصارعة ، ترجمة غسان محمد صادق، علي بن صالح الهرهوري : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨) ، ص ١١.

^(٣) مسعد علي محمود . المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحرّة للهواة : (جامعة المنصورة ، دار الطباعة والنشر ، ١٩٩٧ م) ، ص ٢٤١

- التقوس خلفا .

" لذلك يؤكد حمدان الكبيسي لتحقيق الفوز يكون تنفيذ المسكات الفنية هي الأساس في عملية الصراع ، إما المهارات الأخرى فهي مجموعة وسائل وتعليمات يحتوي على عناصر خاصة تسمى بالعناصر الفنية كوضع الجسم ووضع الرجلين وحركة القدمين واختلال التوازن والمسك وعمل القوس وهذه المبادئ الأساسية في تعليم لعبة المصارعة" ^(١).

وتستخدم المهارات السبع كإطار عام لتعليم تكنيك المصارعة والتدريب عليه ، وتعد بمثابة القواعد الأساسية التي يبنى عليها التكنيكات التفصيلية الدقيقة والمركبة للمصارع .

وإتقان المصارع لهذه المهارات والتدريب عليها باستمرار يحسن من قدرته البدنية والوظيفية والفنية ، ويوصله إلى بداية سلم الانجاز والبطولة .

وترتبط هذه المهارات ببعضها على نحو متسلسل كدائرة مغلقة كما هو في شكل (٣)



شكل (٣)
المهارات السبعة في المصارعة

^(١) حمدان رحيم الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة ، ط٢ : (بغداد ، دار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠١٠م) ، ص ٦٤ .

ويتوقف نجاح المصارع في أداء المهارة على صحة ودقة المهارات السابقة لها في الترتيب . فأداء المهارة الرابعة (الغطس) على نحو جيد مرهونا بالتحركات ، وتغيير مستويات الجسم ، ولذلك ينبغي على المصارع أداء وإتقان المهارات السبع الأساسية على نحو شامل ومتزن .

وهذه المهارات لا تغطي كل الحركات التي يمكن تنفيذها في النزال ، ولكنها تزودنا بإطار عام وأساسي وشامل لتعليم الأداء الفني (المسكة) .

٢-٤-١-٢ المسكات الفنية في المصارعة :

المصارعة من الألعاب التي يمكن ممارستها من قبل الجميع وبمختلف الأعمار ولكلا الجنسين ويشعر ممارسيها بالمتعة لاسيما عند تحقيق الانجازات ، وتتضمن حركات دفاعية وهجومية وخططية وان أول خطوة في اكمال بناء المصارع أن يتعلم الأداء الفني الأساسي مصحوبا ذلك بتمرينات متنوعة لتنمية المتطلبات اللازمة كالصفات البدنية والجوانب الخططية والفكرية لضمان إتقان تلك المسكات.

وتعد المسكات الفنية في المصارعة أثناء النزال الوسيلة الرئيسة لكل مصارع للحصول على النقاط الفنية أو تثبيت الكتف لترجيحه إلى التفوق والفوز ، ومسكات المصارعة الحرة تؤدي جميعها بمسك المنافس من أي جزء من جسمه كله حسب ما يسمح به القانون للعبة .

ويذكر (عبد علي نصيف : ١٩٨٧) إلى أن المسكات هي الهدف الأساسي في عملية التعلم ، وإما الجوانب الأخرى سواء كانت جسمية أو نفسية أو تكتيكية فأنها تخدم هذا الهدف .^(١)

ويعرف (حمدان الكبيسي : ١٩٨٣) المسكة على أنها "عبارة عن حركات منظمة بشكل مجدي ، وتتم هذه الحركات أو قسما منها بان واحد أو بالتدرج ، بحيث يكون تأثيرها موجها على المنافس ومتبادلا بين القوة الخارجية والداخلية بشكل فعال ومتكامل من اجل استثمارها للحصول على نتائج جيدة حسب ما يقرره قانون اللعبة " (٢)

(١) عبد علي نصيف ؛ التدريب في المصارعة ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) ص ٧٣ .
(٢) حمدان رحيم رجا الكبيسي . اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣) ، ص ٥٤ .

إما (عبد الكريم حميد : ٢٠١٠) فيرى أن المسكة الفنية هي "أداء حركات معينة تهدف للتمكن من المنافس إلى وضع يقومه القانون أو لتجنب وضع ما عليه" (٣).

كما أن من الضروري إتقان المسكات باتجاهين من اليمين واليسار ، لان هنالك تفاوت في قوة الدفاع عند المنافس من جهة إلى أخرى ، ويؤكد معد سلمان (٢٠٠٦) "انه يجب التدريب على أداء المسكات في المصارعة بنوعيتها للجهات المختلفة من اجل العمل على تأثير بصورة جيدة على الانجاز وعدم التعرض للإصابة أثناء النزال" (٤).

ويرى الباحث انه من الضروري أن يتعلم المصارع اكبر عدد من المسكات وإتقانها ألا انه لا يمكن لأي مصارع من تطبيق جميع ما تعلمه في النزال ، فمن الملاحظة الميدانية نجد معظم المصارعين يختصون بمسكات معينة في تنفيذها اثناء النزال تتراوح ما بين (٤-٥) مسكات في وضع الصراع وقوفا ، ومن (٣-٤) مسكات في وضع الصراع أرضا وفي مختلف المستويات ، إلا أن إتقان العدد الأكبر من المسكات سوف تضيف خبرة تنبأ المصارع على تحركات المنافس مما سيجنبه عنصر المفاجئة ، وكما أن إتقان مسكات كثيرة سوف يتيح الفرصة لاستغلال مواقف الصراع المختلفة واستثمار نقاط ضعف التوازن وتنفيذ المسكة الملائمة لكل موقف أثناء سير النزال .

٢-١-٤-٣ المسكات المركبة في المصارعة :

أصبح من العسير تطبيق المسكة بأسلوب الهجوم المباشر لذلك فكر المدربون والمصارعون بإيجاد طرائق وأساليب جديدة تمكن المصارع المهاجم من تنفيذ مسكته المفضلة دون أن ينتبه لها المنافس ، نتج عن ذلك تطور أسلوب أداء المسكة والتحضير لها وإمكانية إخفاء المسكة الرئيسة بمسكات أخرى ، لذلك يجب أن يتعود المصارع على أسلوب المصارعة المركبة أو ما تسمى بسلسلة المصارعة .

والمصارع الذي يتمكن من إجادة المسكات المركبة ، يتحتم عليه الإلمام بالمسكات والحركات المختلفة والدفاعات الخاصة بكل مسكة ، وتكون لديه القدرة على ربط هذه المسكات والحركات والتغير من مسكة إلى أخرى بسرعة وبتوقيت سليم ، والمصارع الذي لا يجيد سوى حركة واحدة أو اثنين يسهل تحقيق الفوز عليه بمجرد إتقان منافسه لأداء الحركات الدفاعية لهاتين المسكتين ، "إما المصارع الذي

(٣) عبد الكريم حميد إبراهيم . تأثير أسلوبين تدريبيين لتطوير القوة الخاصة في أداء بعض مسكات المصارعة الرومانية للأعمار ١٨-٢٠ سنة ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٠) ، ص ٥٦ .

(٤) معد سلمان إبراهيم ؛ دراسة مقارنة في بعض التكتيكات الوظيفية والمؤشرات الانثروبومترية بين مصارعي الحرة والرومانية وغير الرياضيين بأعمار ١٨-٢٥ سنة ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٦) ، ص ٤٢ .

يجيد أكثر من ثلاث مسكات في وضع الصراع وقوفا ومثلها في وضع الصراع أرضا وتكون لديه القدرة على الربط بين المسكات فانه يصعب هزيمته " (١٧)٢ .

ويؤكد **حمدان الكبيسي** بان فعالية الأداء الفني في المصارعة تتمثل في إمكانية المصارع من تسجيل اكبر عدد من النقاط أثناء النزال من خلال تنفيذ الأمثل للمسكات المركبة والتي تعتمد أساسا على الخبرات والقدرات المتنوعة لتغطية المسكة المراد أدائها بمسكات ثانوية لتضليل المنافس وتشتيت انتباهه لجعل الظروف والأوضاع أكثر ملائمة لتنفيذ المسكة الفنية في وضع الصراع .

لذلك يعرفها **حمدان الكبيسي** "بأنها هي تلك المسكات التي تحتاج إلى مجهود عصبي عضلي كبير وإلى سرعة الأداء لإخراج المنافس عن نقطة توازنه وعدم إعطائه الفرصة لأخذ الوضع الدفاعي بسهولة ، كما تتميز بتعقيد مسارها الحركي " (١) .

إما الباحث فيرى أن المسكات التي تحتوي على مسكتين أو أكثر ويتم الربط بين كل من مرحلتيهما الأساسيتين ويمكن تحديد الواجب الحركي لكل مسكة على حده وهذه المسكات هي من أصعب واعقد مسكات المصارعة لأنها تهدف إلى تحقيق أكثر من هدف في وقت واحد .

٢-١-٤-٤ التدريب الذهني ولعبة المصارعة .

من المتوقع أن يحقق هذا التدريب نتائج ايجابية في المصارعة ، وباستخدام هذا التدريب توصل **كراتي Cratty** إلى النتائج التالية : (٢)

- استخدام التدريب الذهني في التعلم يؤدي إلى سرعة إتقان الأداء الفني عن ملاحظة أو مشاهدة الأداء فقط .

- حقق التدريب الذهني نتائج فعالة في المراحل الأولى من الأداء .

- بالرغم من أن تأثيرات التدريب الذهني لا تتعدى التحسن في المجموعة التي يسمح لها بالتدريب على الواجب البدني ، فقد وجد أن التدريب الذهني والتدريب البدني معا قد حققا نتائج ايجابية أكثر مقارنة بالتدريب البدني بمفرده .

- التدريب الذهني يحقق نتائج فعالة عند أداء الواجبات الحركية المركبة أو الصعبة .

(٢) ١٧ مسعد علي محمود ؛ المصدر السابق ، ١٩٩٧م ، ص ٣٣٠ .

(١) حمدان رحيم الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة : (بغداد ، دار الكتب ، ٢٠٠٨م) ، ص ٨٨ .

(٢) مسعد علي محمود ؛ المصدر السابق ، ١٩٩٧ ، ص ٣ .

٢-٢ الدراسات المشابهة :

٢-٢-١ دراسة أيمن محمود (١٩٩٤)^(١)

العنوان : "تأثير برنامج للتدريب الذهني على مستوى الأداء الناشئين في رياضة المصارعة لمحافظة المنيا ."

الأهداف : هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للتدريب الذهني على تطوير مستوى الناشئين في رياضة المصارعة بمحافظة المنيا .

الإجراءات :

استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٢٢) مصارعا من ناشئي نادي المنيا في جمهورية مصر العربية ، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين الأولى استعملت أسلوب التدريب الذهني المصاحب للوحدة التدريبية والثانية أسلوب التدريب البدني والمهاري لتعلم بعض المسكات المصارعة .

الاستنتاجات :

وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن تأثير ايجابي للتدريب الذهني على رفع مستوى الأداء لدى مصارعي الناشئين في مختلف المهارات .

التوصيات :

استخدام التدريب الذهني المصاحب لوحدة التدريبية يساعد كثيرا في تعلم المسكات والحركات قيد البحث .

(١) أيمن محمود عبد الرحمن ؛ تأثير برنامج للتدريب الذهني على مستوى الأداء الناشئين في رياضة المصارعة لمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة المنيا ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٤) .

٢-٢-٢ دراسة حمدي علي السيد ربحان (١٩٩٧) : (١)

العنوان : " تأثير برنامج التدريب الذهني على أداء بعض حركات التقوس خلفا للمصارعين الكبار لمحافظة الإسماعيلية "

الأهداف : هدفها التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على القدرة على الاسترخاء وأداء بعض حركات التقوس خلفا .

الإجراءات :

استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٦) مصارعا فوق (١٩) سنة من مصارعي نادي الإسماعيلية في جمهورية مصر العربية ، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين الأولى استعملت أسلوب التدريب الذهني المصاحب للوحدة التدريبية والثانية أسلوب التدريب البدني والمهاري في تطوير مستوى الأداء لبعض حركات التقوس خلفا .

الاستنتاجات :

وقد أشارت النتائج إلى أن برنامج التدريب الذهني المقترح أدى إلى وجود فروق معنوية في مستوى القدرة على الاسترخاء وتطوير مستوى الأداء الفني لحركات التقوس خلفا للمصارعين .

التوصيات :

استخدام التدريب الذهني المصاحب لوحدة التدريبية يساعد كثيرا في زيادة الاسترخاء وتطوير مستوى أداء بعض حركات التقوس خلفا لدى المصارعين .

(١) حمدي علي السيد ربحان ؛ المصدر السابق ، ١٩٩٧ .

٢-٣-٢ دراسة نشوان عبد الله نشوان (٢٠٠٠)^(١)

العنوان : تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة .

الأهداف : تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة .

الإجراءات : استخدم الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) واشتملت عينة البحث على (٣٢) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد وبعمر (١٩-٢٠) سنة ، اختيروا بالطريقة العشوائية ، وزعت العينة إلى مجموعتين كانت المجموعة الأولى (الضابطة) تتعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة بالطريقة المتبعة في الكلية وبواسطة مدرس المادة ، أما المجموعة الثانية (التجريبية) فقد كانت تتعلم المهارات نفسها ولكن بمصاحبة التدريب الذهني .

الاستنتاجات : أوضحت النتائج أهمية كل من التعليم المهاري والتدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة .

التوصيات : إن التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري ذو تأثير فعال في تعلم هذه المهارات .

^(١) نشوان عبد الله نشوان ؛ تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠) .

٢-٣ مناقشة الدراسات السابقة :

من خلال اطلاع الباحث على الكثير من البحوث و الدراسات السابقة اتضح من خلال عرض هذه الدراسات ما يأتي .:

١- أكدت أغلبية الدراسات على أهمية تطبيق التدريب الذهني في تعديل الاستجابات الحركية للمتعلمين على مختلف مراحل التعلم .

٢- أفاد الباحث من الدراسات السابقة في طرائق القياس المستخدمة والأجهزة التي تناولت هذه الدراسة ، كذلك بعض الطرائق والأساليب الإحصائية التي استخدمتها تلك الدراسات .

٣- اتفقت اغلب الدراسات مع هذه الدراسة الحالية في استخدام المنهج التجريبي في البحث .

٤- تباينت الدراسات السابقة في ما بينها في عدد أفراد العينة فمنها ما كان (١٦) في دراسة (حمدي علي السيد) ، ومنها ما كان (٢٢) في دراسة (أيمن محمود) ، ومنها ما كان (٣٢) في دراسة (نشوان علي نشوان) ، بينما كانت دراستنا الحالية عدد أفراد العينة (٢٠) مصارعا.

٥- اتفقت اغلب الدراسات في استخدام رياضة المصارعة ، عدا دراسة نشوان عبد الله كانت في الرياضة الملاكمة وكذلك اختلاف الفئة التي طبقت عليها التجربة فمنها ما كان للناشئين في دراسة (أيمن محمود) ومنها ما كان لفئة المتقدمين في دراسة (حمدي علي السيد) ودراسة (نشوان علي نشوان) ، بينما كانت دراستنا الحالية فئة الفتيان بأعمار (١٦-١٧) سنة وفي لعبة المصارعة الحرة .

٦- عمل الباحث في هذه الدراسة

٦- عمل الباحث في هذه الدراسة الجديدة على الربط بين تطوير القدرات العقلية وتعلم بعض المسكات المركبة بالمصارعة الحرة وذلك على عينة من الفتيان بأعمار (١٦-١٧) سنة لبعض أندية بغداد .

٧- عمل الباحث على الربط بين المتغيرات الذهنية والفنية والتي تؤثر على الأداء إثناء التدريب تمهيدا لخوض المنافسة وهي دراسة جديدة سوف تضيف الشيء الكثير للدراسات في هذا المجال والعاملين في تدريب المصارعة بشقيها الحرة والرومانية .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته .

٣-٣ تكافؤ العينة .

٣-٤ الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث .

٣-٤-١ وسائل جمع البيانات .

٣-٤-٢ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث .

٣-٥ إجراءات البحث الميدانية .

٣-٥-١ استمارة استبيان لتحديد القدرات الذهنية .

٣-٥-٢ ترشيح الاختبارات الخاصة بقياس القدرات الذهنية التي تم بحثها .

٣-٥-٣ تصميم المسكات المركبة المقترحة وعرضها على الخبراء :

٣-٥-٤ تقييم الأداء الفني لمسكات المركبة قيد البحث .

٣-٥-٥ اختبارات القدرات العقلية :

٣-٥-٦ التأكد من توافر الأسس العلمية للاختبارات القدرات العقلية (الصدق،

الثبات، الموضوعية) .

٣-٥-٧ الاختبارات تقييم الأداء الفني للمسكات المركبة .

٣-٥-٨ المعاملات العلمية اختبار تقييم الأداء الفني لمسكات المركبة .

٣-٦-١ لتجربة الاستطلاعية .

٣-٧ الاختبارات القبلية .

٣-٨ تطبيق المنهج المقترح على عينة البحث .

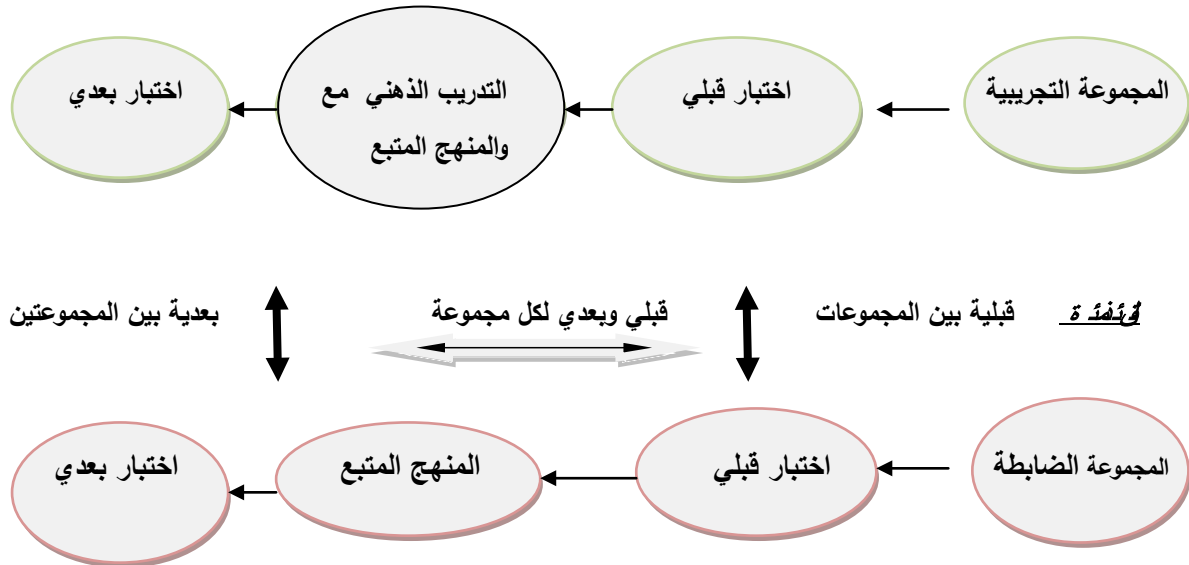
٣-٩ إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث .

٣-٩ جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا بغية استخراج النتائج .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:-

يعد اختيار المنهج الملائم ضرورة من ضرورات البحث العلمي ، إذ يجب أن ينسجم المنهج مع طبيعة المشكلة المراد حلها ، لذلك فقد تنوعت مناهج البحث العلمي لكي يتسنى للباحث أن ينتقي المنهج الذي يتناسب مع المشكلة وعليه استخدم الباحث المنهج التجريبي والذي يشمل "استقصاء العلاقات السببية بين المتغيرات المسؤولة عن تشكيل الظاهرة أو الحدث أو التأثير فيهما بشكل مباشر أو غير مباشر وذلك بهدف التوقف على اثر ودور كل متغير من هذه المتغيرات" ^(١) وبتصميم المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة لغرض المقارنة ، " إذ تكون هاتين المجموعتين متكافئتين بجميع خواصهما من كافة النواحي عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية" ^(٢) ، وكما هو في الشكل (٥) الآتي :-



شكل (٥) يوضح تصميم البحث

^(١) زكي مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم ؛ أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق العملي : (عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤) ، ص ٥١ .

^(٢) عامر إبراهيم قنديلجي ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : (دمشق، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ م) ، ص ١٧ .

٢-٣ مجتمع البحث وعينته :

١-٢-٣ مجتمع البحث :

حدد الباحث المجتمع مصارعي أندية بغداد لفئة الفتيان (١٦-١٧) سنة . وبالع ٨٠ مصارعا إذ إن "اختيار عينة البحث مرتبطا ارتباطا وثيقا بالأهداف التي وضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة المجتمع الذي سيختارها"^(١).

٢-٣-٣ عينة البحث :

أن اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل المهمة للبحث ولاشك أن الباحث يفكر في عينة البحث منذ أن يبدأ في تحديد مشكلة البحث وأهدافه وعلى ذلك فقد أجري البحث على عينة أعمار (١٦-١٧) سنة للمصارعة الحرة ، إذ تم اختيار المصارعين بالطريقة العمدية وهم من مصارعي أندية الصليخ والاعظمية والطلبة (محافظة بغداد) والبالغ عددها (٢٥) مصارعا ويتم تدريبهم في قاعة نادي الطلبة ، وذلك لعدة أسباب منها توفر الإمكانيات اللازمة للمنهج التجريبي وتواجد أفراد العينة بشكل كامل ، وكذلك توفر القاعة التدريبية والأماكن اللازمة للاختبارات ، وتم استبعاد نتائج خمسة منهم لمشاركتهم في التجربة الاستطلاعية ، بذلك أصبح عدد أفراد عينة التجربة (٢٠) مصارعا لتشكل نسبة مئوية مقدارها (٢٥%) من المجتمع الأصلي للبحث .

ولغرض التحقق من تجانس العينة لجأ الباحث إلى استخراج معامل الالتواء في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) وكما مبين في الجدول (١)

^(١) ريسان خربيط مجيد ؛ مناهج البحث في التربية البدنية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨م) ، ص ٤٥ .

الجدول (١)
يبين تجانس العينة في القياسات الانثروبومترية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٦,٦	١٦,٥	٠,٧٠	٠,٣٥٠
الطول	سم	١٦٧,٧٥	١٦٦,٥٠	٦,٦٥٥١	٠,٣٥٠
الكتلة	كغم	٥٧,٩٠	٥٦,٧٥	١٥,٠١٨	١,٦٤٩٠
العمر التدريبي	سنة	٣,٨	٣,٩	١,٣١٢٢	٠,٢٦٦

وظهرت جميع النتائج محصورة بين (± 3) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات المذكورة ثم عمد الباحث إلى تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بوساطة سحب الأسماء بطريقة عشوائية البسيطة من حيث الوزن وبواقع (١٠) مصارعين في كل مجموعة وبأوزان قانونية مختلفة .

٣- ٣ تكافؤ العينة :

" ومن أجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي لابد من تكافؤ المجموعتين تماماً في جميع الظروف عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية " ^(١). ولغرض تحديد نقطة الشروع عمد الباحث إلى إيجاد التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستعمال استخدام قانون **(test-T)** للعينات المستقلة والمتساوية في العدد في الاختبارات القبلية الفنية والقدرات العقلية . الغاية من التكافؤ هو تقليل الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث ، ويتبين من **الجدول (٢)** عشوائية الفروق في الاختبارات القبلية والأداء الفني للمسكات قيد البحث ، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في الناحية الفنية والقدرات العقلية .

^(١) ذوقان عبيدات (وآخرون) ؛ البحث العلمي مفهومه ، أدواته ، أساليبه : (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ ، ص ٢٥٢ .)

جدول (٢)

يُبين نتائج اختبار (ت) لمجموعتي البحث وتكافؤهما في الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(ت) المحسوبة	الدالة
			س	ع+ع	س	ع+ع		
١	الاسترخاء	درجة	٢٣,٥٠	٣,٣٤	٢٣,٦	٣,٦	٠,١٦٥	غير دال
٢	التصور البصري	درجة	٧,١	١,١٩	٦,٩	١,١٥	١,٥٧	غير دال
٣	التصور السمعي	درجة	٧,٨	١,١٣	٧,٧	١,٤٩	٠,٢٧٠	غير دال
٤	الإحساس الحركي	درجة	٨,١	١,٧٢	٨,٤	١,٣٤	٠,٧٥	غير دال
٥	الحالة الانفعالية	درجة	٨,٢	١,٣١	٨,٠	١,٧٦	٠,٥٠	غير دال
٦	حدة الانتباه	درجة	١٢٦,٧	٣,٣٥	١٢٥,٨	٣,٤١	١,٥١٠	غير دال
٧	تركيز الانتباه	درجة	١٣,٩١	١,٨٤	١٤,٢	١,٦٧	٠,٦٧٥	غير دال
٨	توزيع الانتباه	درجة	٨,٤٦	٠,٨٧	٨,٦٥	٠,٨٨	٠,٦٣٣	غير دال
٩	تحويل الانتباه	درجة	١٥,٩٦	١,١٦	١٦,٠٨	١,٤٧	٠,٣٢٤	غير دال
١٠	مسكة المركبة الأولى	درجة	٣,٠٩	٠,٥٦	٢,٦٠	٠,٦٣	١,٩٦	غير دال
١١	مسكة المركبة الثانية	درجة	٢,٧٥	٠,٦٩	٣,٠٥	٠,٦٣٤	١,١٥	غير دال
١٢	مسكة المركبة الثالثة	درجة	٢,٣٠	٠,٤٢	٢,٣٤	٠,٧٩	٠,١٥٨	غير دال
١٣	مسكة المركبة الرابعة	درجة	١,٥٥	٠,٤٣	١,٦٠	٠,٥٥	٠,٢٢	غير دال

درجة الحرية (ن-٢) (٢٠-٢=١٨) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) قيمة (ت) الجدولية = (٢,١٠)

من خلال ملاحظة قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث نجد أنها اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني أن العينتين متكافئتين في متغيرات البحث .

٣ - ٥ الأدوات والوسائل والأجهزة المستعملة في البحث :-

"هي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك أدوات، بيانات، عينات ، أجهزة ، وإن طبيعة الفروض هي التي تحدد الأدوات المستعملة"^(١). والباحث هو الذي يختار الأدوات الملائمة له من أجهزة متوافرة أو يصنعها ، لتحقيق الغرض ، وعليه أن يتقن باستعمال تلك الأدوات .

٣ - ٥ - ١ وسائل جمع البيانات :

إن أي بحث من البحوث لا يكاد يخلو من وسائل لجمع البيانات يستعين بها الباحث لحل مشكلته وتحقيق أهدافه ، وعليه فقد استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية :

١ - الاختبار والقياس .

٢ - الملاحظة .

٣ - المقابلة .

وقد أجرى الباحث حواراً مع أساتذة وخبراء ومدرّبين للعبة (ملحق ٧) لجمع المعلومات حول تحديد المسكات المركبة قيد البحث ولاستشارتهم حول بعض الإجراءات المهمة في كيفية توزيع استمارة الاستبيان ومدى صلاحية المسكات المقترحة .

٤ - المصادر والمراجع العلمية .

٥ - الوسائل المساعدة في تحليل البيانات (spss) .

٦ - استبانة جمع البيانات وتفرّغها .

٣-٥-٢ الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

١ - الحاسبة اليدوية نوع Enko .

٢ - الحاسبة الالكترونية نوع HP .

٣ - ساعة الكترونية نوع SEWAN .

٤ - أقلام رصاص .

٥ - بساط مصارعة .

(١) اوسماعيل مخلوف ؛ تأثير التغذية الرجعية الحيوية في خفض من القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة الجزائر ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤) ، ص ٥٦ .

٦- ميزان لقياس الكتلة .

٧- شريط قياس لقياس الطول .

٨ - جهاز تلفزيون ملون نوع سامسونج.

٩- جهاز فيديو (CD) نوع LG.

١٠- كاميرا فيديو – لتصوير المصارعين نوع Kodak.

٣ - ٦ إجراءات البحث الميدانية :

لغرض تحقيق أهداف البحث عمد الباحث إلى أتباع الخطوات الآتية :

٣-٦-١ تحديد القدرات الذهنية :

من اجل تحديد أهم القدرات الذهنية في لعبة المصارعة التي يعتمد عليها الباحث في بحثه وبعد الاطلاع على الأدبيات الخاصة من خلال التحليل الذي قام به الباحث والمراجعة الدقيقة لعدد من المراجع والمصادر العلمية حول تحديد القدرات الذهنية بلعبة المصارعة الحرة ، ولغرض اختيار بعض منها ، تم توزيع استبانة لمعرفة آراء مجموعة من الاساتذة والمختصين والخبراء بهذا المجال والبالغ عددهم (١٩) مختصا وخبيراً لتحديد أهمية تلك القدرات التي يرونها ضرورية ومهمة لممارسة هذه اللعبة من قبل المصارعين وزيادة أية قدرة يرونها ضرورية ولم يرد ذكرها في الاستبانة التي عرضت عليهم **والملحق (١)** يوضح ذلك، فالإستبانة هي " الوسيلة الوحيدة الميسرة لتعريض المستجيبين لمثيرات مختارة ومرتبة بعناية بقصد جمع البيانات" ^(١).

إذ اشتملت الاستمارة على (١٢) قدرة ذهنية بلعبة المصارعة ، وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية وعلى ضوء النتائج تم استبعاد القدرات الذهنية التي لم تحصل على نسبة القبول البالغة (٧٥%)، إذ إن " للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختياره للمؤشرات " ^(١) ، وكما مبينة في **الجدول (٣)** ، الذي يبين القدرات الذهنية التي اجمع عليها الخبراء والمختصون مرتبة على وفق اختيارهم ، وعليه استبعدت قدرة رد الفعل الحركي لحصولها على نسبة مئوية مقدارها (٤٢،٦٨%) ، قدرة التفكير لحصولها على نسبة مئوية مقدارها (٥٢،٦٣%) ، التذكر والطلاقة الفكرية لحصولها على نسبة مئوية مقدارها

^(١) ديوبولد فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل (وآخرون) ، ط٣: (القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٨٤) ص٣٩٥.

^(١) محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٩) ، ص٣٩٩ .
؟

(٤٧,٣٦%) ، القدرة على التوقع لحصولها على نسبة مئوية مقدارها (٣٦,٨٤%) ،
 قدرة الحديث الذاتي لحصولها على نسبة (٣٦,٨٤%) ، قدرة المرونة التلقائية
 لحصولها على (١٠,٥٢%) .

الجدول (٣)

يبين القدرات التي اعتمدت في ضوء آراء المختصين والخبراء

ت	المتغيرات	العدد القبول	نسبة الاتفاق	نسبة مقبولة	نسبة غير مقبولة
١	الاسترخاء	١٥	%٧٨,٩٤	√	
٢	التصور بإشكاله	١٦	%٨٤,٢١	√	
٣	الانتباه	١٧	%٨٩,٤	√	
٤	الادراك الحس حركي	١٣	%٦٨,٤٢		X
٥	التفكير	١٠	%٥٢,٦٣		X
٦	التذكر	٩	%٤٧,٣٦		X
٧	والطلاقة الفكرية	٩	%٤٧,٣٦		X
٨	القدرة على التوقع	٧	%٣٦,٨٤		X
٩	الحديث الذاتي	٧	% ٣٦,٨٤		X
١٠	قدرة المرونة التلقائية	٢	%١٠,٥٢		X

وعلى ضوء ما تقدم يتبين أن استمارة الاستبانة تضمنت بشكلها النهائي القدرات
 الذهنية الآتية :

- الاسترخاء .

- التصور العقلي .

- الانتباه .

٣-٦-٢ ترشيح الاختبارات الخاصة بقياس القدرات الذهنية التي تم بحثها :

تعد الاختبارات " من أهم وسائل تقييم اللاعبين سواء للوقوف على مستوى
 قدراتهم البدنية العامة والخاصة ومستواهم الفني بالنسبة للأنشطة التخصصية التي
 يمارسونها"^(١) ، لذا راجع الباحث بعض المراجع العلمية حول تحديد اختبارات
 القدرات الذهنية إذ تم اختيار وترشيح اختبارات ممثلة للقدرات الذهنية روعي فيها

^(١) احمد، بسطويس ؛ أسس نظريات الحركة ، ط١ : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦) ، ص٣٨٨ .

توافر الإمكانيات المناسبة لتطبيقها ، وتنوعها ودرجة الصعوبة عند تنفيذها ، فضلاً عن تمتعها بدرجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية ، فمن خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والمراجع العلمية والبحوث المختلفة التي تناولت الاختبارات في مجالات مختلفة من الألعاب الرياضية والاختبارات والقياس والمقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع الخبراء وذوي الاختصاص ، فقد تم تصميم استبانة للاختبارات الذهنية وضع فيها بين (٢-٣) اختبارات لقياس القدرة الذهنية الملائمة للدراسة **والملاحق (٢)** يبين ذلك ، وعندها تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي وعلم التدريب ومصارعة والاختبارات والقياس وعلم النفس الرياضي إذ كان عدد الخبراء والمختصين** (١٩) مختصاً وخبيراً لاختيار ما يروونه مناسباً من وجهة نظرهم للمصارعين الحرة وإضافة أي اختبار يروونه مناسباً ولم يرد ذكره في الاستبانة **والملاحق (١)** يبين ذلك ، وبعد جمع البيانات وتفريغها فقد رشحت ثلاثة اختبارات لقياس القدرات الذهنية قيد الدراسة ، إذ تم تحديد الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق عالية ، والتي حققت نسبة مئوية مقدارها (٧٥%) فأكثر كما موضح في **الجدول (٤)**

الجدول (٤)

يبين ترشيح الاختبارات التي اعتمدت في ضوء آراء المختصين والخبراء

ت	اسم الاختبار	العدد القبول	نسبة الاتفاق	نسبة القبول
١	اختبار (بوردون - انفيموف) . لقياس الانتباه	٨٦,٦%	١٣	√
٢	مقياس (رينر مار تنز) ، و اعد صورته إلى العربية أسامة كامل راتب . لقياس التصور الذهني	٩٣,٣%	١٤	√
٣	مقياس فرانك فيتال وأعد صورته العربية محمد علاوي ، وأحمد السويقي . لقياس الاسترخاء	٩٣,٣%	١٤	√

٣-٦-٣ اختيار المسكات المركبة المقترحة وعرضها على الخبراء :

من خلال خبرة الباحث المتواضعة في لعبة المصارعة الحرة وأطلّعه على المصادر العلمية وأدبيات البحوث والأطر النظرية التي تناولت موضوع المسكات في المصارعة الحرة ونتيجة لأجراء عملية مسح للمصادر والدراسات أعلاه تم تحديد أهم المسكات المركبة وما تتضمنها من مسكات أساسية ، ثم قام الباحث بتنظيم استبيان لعدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص **ملحق (٣)** في مجال لعبة المصارعة أشار فيه إلى هدف الدراسة وعينة البحث ، وطلب أبداء الرأي حول مدى صلاحية المسكات المركبة ، فضلاً عن إضافة أية مسكة أخرى لم يتطرق إليها

الباحث ، والملحق (٣) يبين ذلك ، ونتيجة لأراء السادة الخبراء فقد حصل اتفاق بنسبة (١٠٠%) على صلاحية المسكات المركبة قيد البحث والجدول (٥) يبين ذلك

الجدول (٥)

يبين صلاحية المسكات المركبة في ضوء آراء المختصين والخبراء

ت	اسم الاختبار	العدد القبول	نسبة الاتفاق	نسبة القبول
١	المسكة المركبة الاولى	%١٠٠	١٠	✓
٢	المسكة المركبة الثانية	%١٠٠	١٠	✓
٣	المسكة المركبة الثالثة	%١٠٠	١٠	✓
٤	المسكة المركبة الرابعة	%١٠٠	١٠	✓

٣-٦-٤ تقييم الأداء الفني للمسكات المركبة قيد البحث .

" تمثل عملية التقييم المهارات الحركية بحساب النقاط دورا فعالا في مجال التربية الرياضية فهي من الطرائق المهمة المعتمدة على الملاحظة العلمية في تقييم المهارة ، إذ أن دقة تقييم هذه المهارة تعتمد على عمق المقوم العلمي ومدى معرفته بطريقة الأداء الفني " ^(١).

لذا استفاد الباحث بعملية تقييم مستوى الأداء الفني من المحكمين الدوليين * المعتمدين في الاتحاد العراقي المركزي للمصارعة ، فضلا عن المتطلبات الخاصة للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، إذ عمد الباحث إلى إجراء الاختبارات الفنية على عينة البحث وهي تنفيذ المسكات المركبة الأربعة (قيد البحث) مع زميل مقارب لوزنه وبدون مقاومة :

وقد خصص الباحث درجات لأقسام المسكة المركبة باستمارة تقييم الأداء الفني ملحق (٥) خاصة عرضت على خبراء اللعبة والحكام الدوليين بالفديو (CD)

^(١) وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨م) ، ص٣٧٣ .

والإعادة لأكثر من مرة للأداء الفني وبعد جمع الاستثمارات وتفرغ بياناتها اتفق الخبراء **ملحق (٦)** على نسبة مئوية مقبولة مقدارها (١٠٠%) ، وكانت تقسيم الدرجات لأجزاء المسكات كما يأتي :

١ . الجزء الابتدائي (٣) درجات .

٢ . الجزء الرئيسي (٤) درجات .

٣ . الجزء الختامي (٣) درجات .

ويقوم المصارع بأداء محاولتين لكل مسكة وتسجل درجة أحسن محاولة .

٣-٦-٥ اختبارات القدرات العقلية :

هناك شكلين لإجراء الاختبارات الذهنية شكلاً تفصيلياً وشكلاً مجتمعاً . فالاستخدام الأول هو إجراء اختبارات تفصيلية لمعرفة نسبة تأثير كل حالة ، وإجراء اختبارات الاستبيان للمحور البصري والسمعي والحركي والانفعالي ومظاهر الانتباه ... الخ . ويفضل استخدامها مع اللاعبين المتقدمين الذين يتميزون بآلية عالية فبإمكانهم أن يقدروا تقديراً تقريبياً للتصور أو للانتباه وتركيزه والاستخدام الثاني هو تنفيذ استخدامات التدريب الذهني : الاسترخاء والتركيز والتصور والاستعادة الذهنية بوصفها مجموعة متسلسلة وقياس مدى تأثير هذه جميعاً في الأداء الفني (الاختبارات القبلية والبعديّة للأداء) ويفضل استخدامها مع المتعلمين ، لأن المتعلم كما في المصادر العلمية ^(١) في حالاته الأولى من اكتساب التعلم يكون لديه نقص في إدراكه وتفسيره للمعلومات وصعوبة في السيطرة العصبية والعضلية وقله في تركيز انتباهه ومن الصعب عليه تقدير نسبة إجراءات التصور أو تحديد نسبة مظاهر الانتباه فتؤخذ معرفة تأثير التدريب الذهني فيه بوصفها إجراءً تجريبياً عاماً من خلال الأداء الأول والأخير . وهذه الحالة الثانية هي التي اختارها الباحث لملاءمتها طبيعة العينة من المتعلمين المبتدئين .

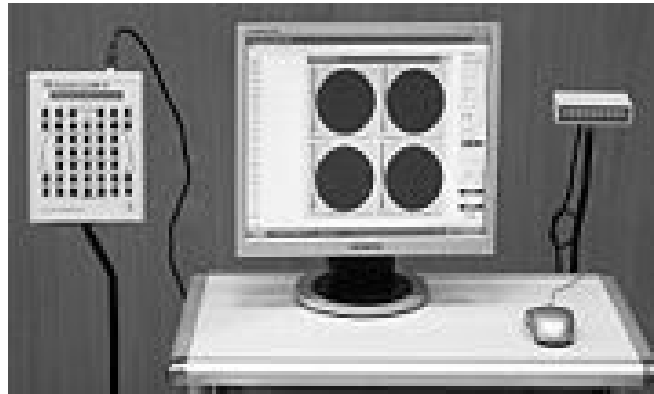
٣-٦-٥-١ : اختبار (بوردون - انفيموف) المعدل لقياس مظاهر الانتباه :^(١)

استخدم الباحث اختبار (بوردون - انفيموف) المعدل للانتباه من قبل عبد الجواد طه عام (١٩٧١). وهو من الاختبارات المستخدمة عالمياً . إذ أن الأرقام العربية

^(١) مازن هادي كزار الطائي المصدر السابق ، ٢٠٠٣ ، ص ٤٣ .

^(١) محجوب إبراهيم ياسين ؛ العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم ، بحث منشور : (جامعة ديالى ، مجلة العلوم الرياضية العدد الأول ، ٢٠٠٩) .

في تحديد مظاهر الانتباه قيد البحث وهي (حدة الانتباه ، تركيز الانتباه ، توزيع الانتباه ، تحويل الانتباه) إذ أن الأرقام العربية تكون أكثر ملائمة لعينة البحث (الفتيان) خاصة وان البحث حاول تسهيل وتوضيح الاختبارات لهم ، واستخدم الباحث الجهاز المستخدم من قبل محجوب إبراهيم المشهداني^(٢)، في قياس تركيز الانتباه كما موضح في الشكل (٥) الذي سجل صدق الاختبار ٠,٨٤٠ وثبات الاختبار ٠,٥٧٦ ملحق (١٠) .



شكل (٥)

يوضح جهاز تشييت الانتباه

لقياس تركيز الانتباه

٣-٥-٢ : مقياس التصور الذهني :

قام الباحث باستعمال استبيان التصور العقلي في الرياضة الذي أعده في الأصل مارتنز ١٩٨٢، وقد قام بتعريب وتقنين هذا المقياس "محمد العربي وماجدة إسماعيل" ١٩٩٦^(١) وتم تطبيقه في مجموعة من البحوث تحت مسمى مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي . واختير الاختبار للأسباب التالية :

^(٢) محجوب إبراهيم ياسين ؛ تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ م) .

* نظر ملحق (١٠) .

^(١) محمد العربي شمعون ؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص ٣٤٣ .

- قلة فقراته والبالغة (٤) فقرات فضلا عن إعادة صياغة فقراته من قبل ضياء جابر محمد (٢٠٠٢) ^(٢) ، وجعلها أكثر وضوحا لتلائم الأعمار الصغيرة .

عرض اختبار التصور الذهني على مجموعة من الخبراء والمختصين ، في مجال التعلم الحركي والاختبار والقياس وعلم النفس الرياضي ، فكانت جميع أرائهم متفقة على أن المقياس يتلاءم مع عينة البحث . (ملحق ١٢)

ويتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية كالآتي :

أولاً: الممارسة بمفردك

ثانياً: الممارسة مع الآخرين

ثالثاً : مشاهدة الزميل

رابعاً: الأداء في المسابقة

كما يتضمن المقياس أربعة محاور وهي :

- **المحور البصري :** لقياس قدرة الرياضي على رؤية الصورة عقليا والتي يشاهدها أثناء الأداء الفعلي . (كيف ترى الصورة) .

- **المحور السمعي :** لقياس قدرة الرياضي على سماع الأصوات عقليا والتي تحدث أثناء الأداء الفعلي . (ما مدى سماعتك للأصوات) .

- **المحور الحس حركي :** لقياس قدرة عضلات الجسم على الإحساس بالحركة عقليا . (كيف تشعر بعضلات جسمك أثناء الأداء) .

- **المحور الانفعالي :** لقياس انفعال الرياضي ومشاعره مثل القلق ، الغضب ، الألم أثناء الأداء عقليا . (كيف تميز حالتك الانفعالية) .

٣-٥-٦-٣ : مقياس القدرة على الاسترخاء ^(١) :-

هذا المقياس وضعه فرانك فيتال سنة ١٩٧١م وأعد صورته العربية محمد علاوي ، وأحمد السويقي (١٩٨٢) . يتكون المقياس من (١٥) عبارة، تتيح للاعب الفرصة

^(٢) ضياء جابر محمد ؛ تأثير أساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعلم عدد من مهارات كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة : (جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢) .

^(١) أحمد حامد منصور ؛ استخدام نظام الوسائط المتعددة في تطبيق بعض أهداف تدريس الرياضيات للمرحلة المتوسطة ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة المنصورة ، كلية التربية ، ٢٠١١ م) ، ص ٩٦ .

للتعبير عن قدرته على الاسترخاء البدني الإرادي والعقلي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس، والدرجة العظمى للمقياس (٦٠) درجة والصغرى (١٥) درجة ، وذلك عن طريق الاستجابة على عبارات المقياس، فأمام كل عبارة أربع إجابات (دائماً - أحياناً - نادراً - أبداً) تعطي لها درجة تقديرية على الترتيب التالي (١-٢-٣-٤) ، هذا ويصلح المقياس لجميع المراحل العمرية بنين/وبنات مع تباين المستوى الاقتصادي والتعليمي . ملحق (١١)

٣-٦-٦-٢-٦ التأكد من توافر الأسس العلمية للاختبارات القدرات العقلية (الصدق، الثبات، الموضوعية) .

على الرغم من أن اختبارات القدرات العقلية (اختبار بوردون انفيموف - مقياس التصور العقلي - اختبار الاسترخاء) تتمتع بمعاملات صدق وثبات عاليين فإن الباحث عمد إلى التأكد من مدى صدق وثبات القياس لهذه الاختبارات وقد أشار إلى هذا (السويفي، ١٩٩٩) نقلا عن محمد حسن علاوي إذ " يطلب ويشجع الباحثين إلى بذل المزيد من الجهد لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات التي يرغبون في استخدامها على الصيغات التي يتم تطبيق الاختبارات عليها وعدم الاعتماد على نتائج المعاملات العلمية السابقة للاختبارات لضمان التحديث الدائم والمستمر للاختبارات وبيان مدى قدرته التفسيرية والتنبؤية في الاستخدامات التطبيقية المختلفة"^(٢).

٣-٦-٦-١ ثبات الاختبارات :

يقصد بالثبات "الاستقرار بمعنى انه لو تكررت عمليات قياس الفرد بينت درجته شيئاً من الاستقرار ومعامل الثبات هو معامل ارتباط بين درجات الأفراد في الاختبار في مرات الإجراء المختلفة"^(١).

ولأجل الحصول على ثبات الاختبارات تم حساب معامل ثبات الاختبارات عن طريق إعادة الاختبارات (Test and Retest) على (٥) من مصارعي نادي

^(٢) احمد مصطفى السويفي ؛ الفروق بين لاعبي كرة الماء العرب في قلق المنافسة الرياضية ، وقائع المؤتمر العلمي وواقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ ، ص ١٠.

^(١) أسامه علي أيمن أثر تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على المخرجات التعليمية في سباحة الزحف على الظهر لطلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية ، بحث منشور : مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، مجلد ٢٤ ، ٢٠١٠ ، ص ٢٥٧ .

الطلبة ، إذ عمد الباحث إلى إجراء الاختبارات بتاريخ ٢٠١١/٨/٣ وتم إعادة تطبيق الاختبارات بتاريخ ٢٠١١/٨/٩ أي بعد مرور (٦) أيام وعلى العينة نفسها وتحت نفس الظروف ، إذ أن " لمعرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور خمسة إلى سبعة أيام على الاختبار الأول " (٢). بعدها تم أيجاد معامل الارتباط البسيط (ارتباط بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني والجدول (٥) يوضحا ذلك .

٣-٦-٢-٢ صدق الاختبارات :

"تعد درجة الصدق العامل الأكثر أهمية بالنسبة إلى محكات وجود الاختبار والمقاييس" (٣) .

يعد الصدق الظاهري من الوسائل المهمة المستخدمة للدلالة على صدق المقياس ويهدف هذا النوع إلى معرفة مدى تمثيل الاختبار للظاهرة التي يهدف إلى قياسها ويعد هذا النوع من الصدق من "أهم الأنواع المستخدمة في الاختبارات المقننة" (٤) .

فقد تم عرض الاختبارات والمقاييس العقلية على عدد من السادة الخبراء والمختصين في لعبة المصارعة والاختبارات والقياس والتعلم الحركي وعلم النفس الرياضي وقد اتفقت آراء السادة الخبراء والمختصين بنسبة ١٠٠% على صلاحية الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث لقياس الغرض الذي وضعت من أجلها فضلا عن احتساب الصدق الذاتي وبيين الجدول (٥) قيم معامل الصدق الذاتي .

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات

(٢) ذوقان عبيدات (وآخرون) ؛ البحث العلمي مفهومه ، أدواته ، أساليبه : (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨)، ص ١٦٠ .

(٣) عايد حسين عبد الأمير ؛ تأثير تطوير القوة القصوى في مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠) ، ص ٤٠ .

(٤) عبد الجليل إبراهيم الزوبعي ، (وآخرون) ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨١م) ص ٣٩ .

الجدول (٥)

يبين معاملات الثبات والصدق الذاتي لاختبارات القدرات العقلية المطبقة على عينة البحث

ت	القدرات العقلية	الاختبارات	معامل الثبات	الصدق الذاتي
١.	الانتباه	حدة الانتباه	٠,٨٨٧	٠,٩٤٢
		تركيز الانتباه	٠,٩٠٥	٠,٩٥١
		توزيع الانتباه	٠,٩١٧	٠,٩٥٨
		تحويل الانتباه	٠,٨١٣	٠,٩٠٢
٢.	التصور العقلي	البعد البصري	٠,٨٢٦	٠,٩٠٨
		البعد السمعي	٠,٩٠٧	٠,٩٥٢
		البعد الحس حركي	٠,٨٤٤	٠,٩١٩
		البعد المزاجي	٠,٨٨٥	٠,٩٤١
٣.	الاسترخاء	الاسترخاء	٠,٩١٥	٠,٩٥٦

٣-٦-٦-٣ الموضوعية :

ومن خلال التجربة الاستطلاعية تأكد لنا وضوح فقرات الاختبارات وسهولة الفهم من قبل أفراد العينة وغير قابلة للتأويل وبعبارة عن التقييم الذاتي لهذا تعد الاختبارات المستخدمة بالبحث ذات موضوعية عالية .

٣-٦-٧ اختبارات تقييم الأداء الفني للمسكات المركبة :

الاختبار الأول :

- اسم الاختبار : أداء المسكة المركبة الأولى والتي تشمل مسكات (مسكة حجز الرجل ثم الرفع للأمام – المسكة المضادة (حجز يد المهاجم) – مسكة الدفع إلى الخلف وإزالة قدم الارتكاز من الداخل وخلف المنافس بقفل الرجل)

- الغرض من الاختبار : تقييم المستوى الفني لمصارعي الحرة في أداء المسكة المركبة .

- الأدوات المستخدمة : بساط مصارعة – مايو مصارعة – حذاء مصارعة - صفارة – كاميرة تصوير.

- وصف الأداء : من وضع الجلوس يأخذ كل من المصارع المهاجم (المختبر) والمصارع المدافع الوضع وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ المصارع المختبر بتنفيذ المسكة والعودة إلى وضع الجلوس كما في الشكل (٦) .

- شروط الاختبار :

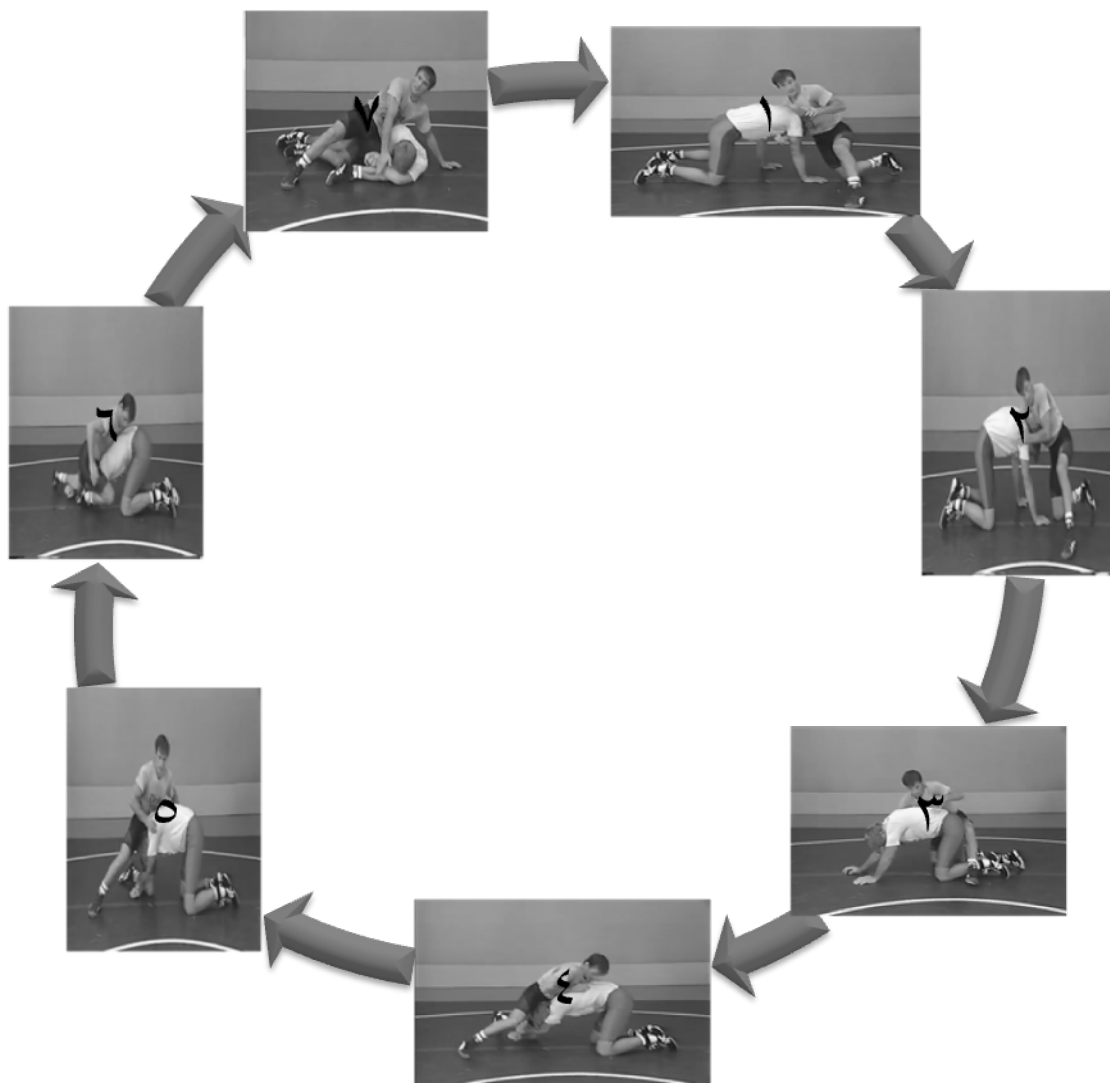
١- يجب أن يكون المصارع المنافس والمصارع المختبر بوزن واحد .

٢- تعطى محاولتين للمصارع المختبر .

- طريقة التسجيل :

١- تقييم المستوى الفني من قبل المقومين من ذوي الاختصاص .

٢- تم الاتفاق على إعطاء (١٠) عشر نقاط لأفضل أداء (الجزء التحضيري (٣) أربع نقاط والجزء الرئيسي (٤) ثلاث نقاط والجزء الختامي (٣) ثلاث نقاط) .



شكل (٦)
يبين المسكة المركبة الأولى

الاختبار الثاني

- اسم الاختبار : أداء المسكة المركبة الثالثة والتي تشمل المسكات (مسكة الرمي بلف الذراع – المسكة مضادة) الالتفاف خلف المنافس ضد مسكة المهاجم) – مسكة الرمية الخطف الخلفية بحمل المنافس من الوسط والذراع .

- الغرض من الاختبار: تقييم المستوى الفني لمصارعي الحرة في أداء المسكة المركبة .

- الأدوات المستخدمة : بساط مصارعة – مايوه مصارعة – حذاء مصارعة - صفارة - كاميرة تصوير.

- وصف الأداء : من وضع الوقوف وجها لوجه والتماسك بين المختبر والمصارع المنافس وعند إعطاء إشارة البدء بالصفارة يقوم المصارع المهاجم بتنفيذ المسكة بصورة كاملة والعودة إلى الوضع الأول كما في الشكل (٧) .

- شروط الاختبار :

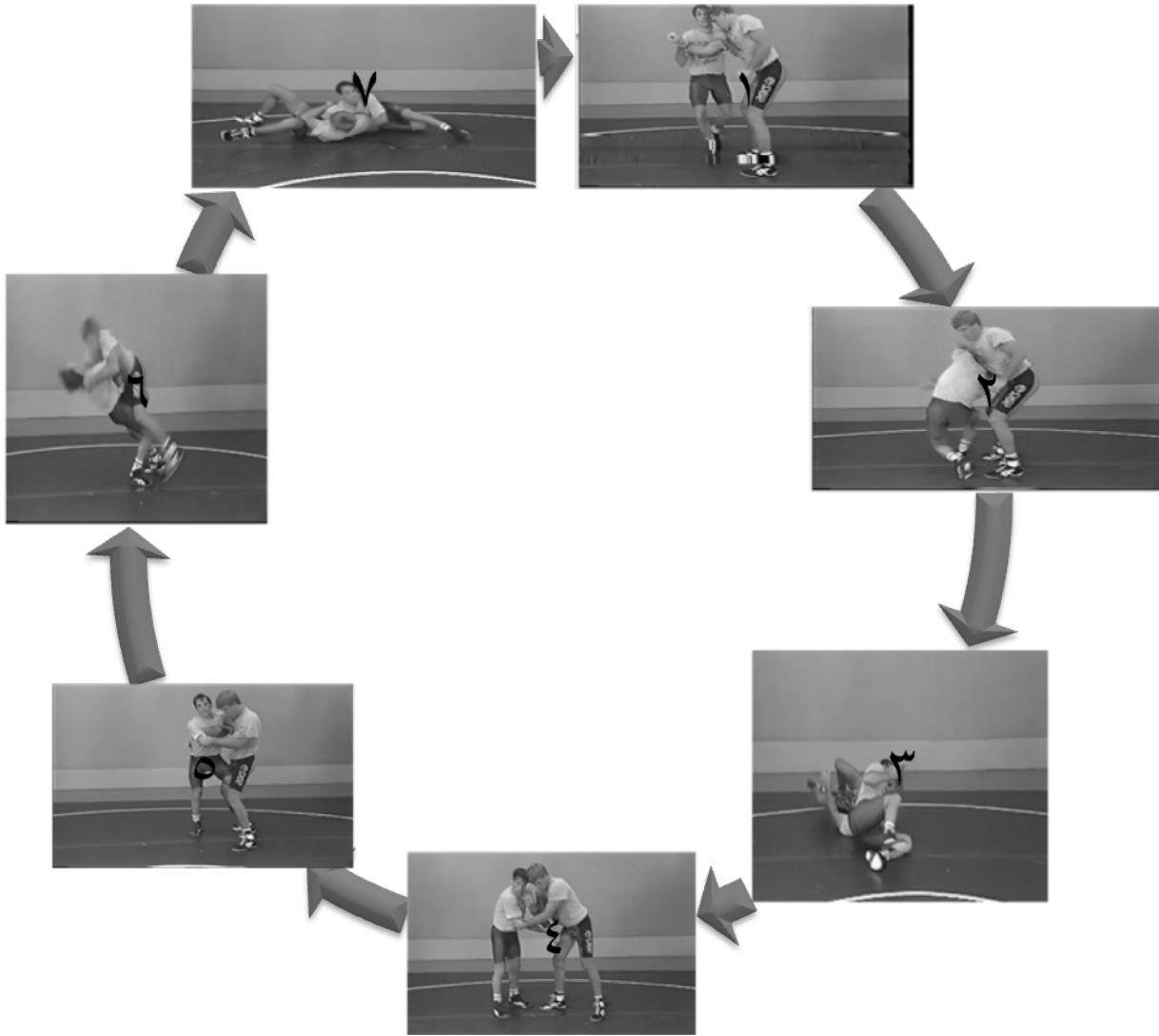
١- يجب أن يكون المصارع المنافس والمصارع المختبر بوزن واحد .

٢- تعطى محاولتين لمصارع المختبر .

- طريقة التسجيل :

١- تقييم المستوى الفني من قبل المقومين من ذوي الاختصاص .

٢- تم الاتفاق على إعطاء (١٠) عشر نقاط لأفضل أداء (الجزء التحضيري (٣) أربع نقاط والجزء الرئيسي (٤) ثلاث نقاط والجزء الختامي (٣) ثلاث نقاط) .



شكل (٧)
يبين المسكة المركبة الثانية

الاختبار الثالث

- اسم الاختبار : أداء المسكة المركبة الثالثة والتي تشمل (مسكة رمي المنافس بمسك الرأس وضرب الفخذ – الحركة المضادة سحب جسم المدافع إلى الخلف للتخلص من المسكة - مسكة الدفع إلى الأسفل بقفل الرجل) .

- الغرض من الاختبار: تقييم المستوى الفني لمصارعي الحرة في أداء المسكة المركبة .

- الأدوات المستخدمة : بساط مصارعة – مايوه مصارعة – حذاء مصارعة - صفارة - كاميرة تصوير.

- وصف الأداء : من وضع الوقوف وجها لوجه والتماسك بين المختبر والمصارع المنافس وعند إعطاء إشارة البدء بالصفارة يقوم المصارع المهاجم بتنفيذ المسكة بصورة كاملة والعودة إلى الوضع الأول كما في الشكل (٨) .

- شروط الاختبار :

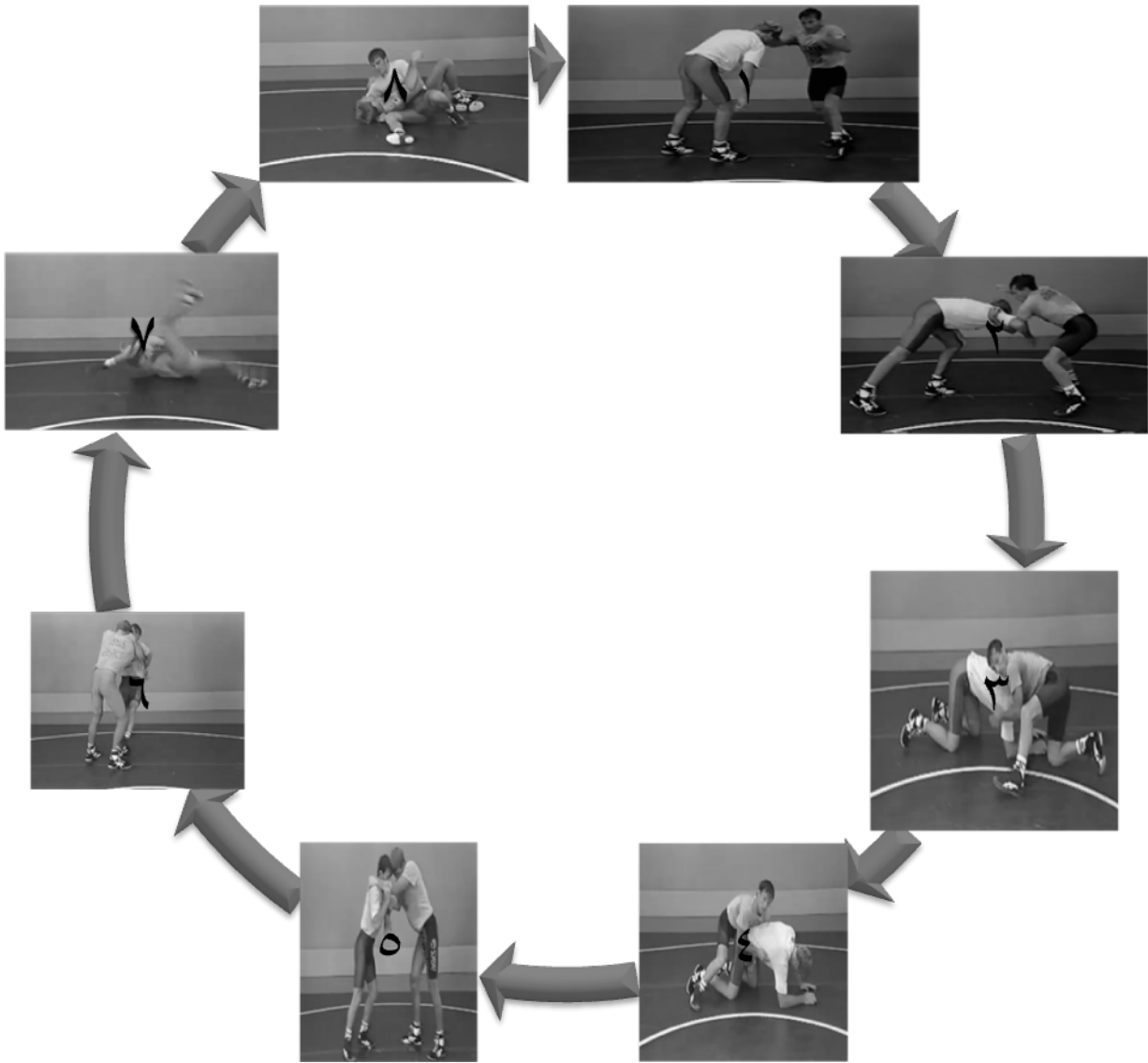
١- يجب أن يكون المصارع المنافس والمصارع المختبر بوزن واحد .

٢- تعطى محاولتين لمصارع المختبر .

- طريقة التسجيل :

١- تقييم المستوى الفني من قبل المقومين من ذوي الاختصاص .

٢- تم الاتفاق على إعطاء (١٠) عشر نقاط لأفضل أداء (الجزء التحضيري (٣) أربع نقاط والجزء الرئيسي (٤) ثلاث نقاط والجزء الختامي (٣) ثلاث نقاط) .



شكل (٨)

يبين المسكة المركبة الثالثة

الاختبار الرابع

- اسم الاختبار : أداء المسكة المركبة الرابعة والتي تشمل (مسكة دخول على رجل المنافس الحركة المضادة سحب جسم المدافع إلى الخلف للتخلص من المسكة- مسكة الدخول على رجل المنافس القريبة من المصارع)

- الغرض من الاختبار: تقييم المستوى الفني لمصارعي الحرة في أداء المسكة المركبة .

- الأدوات المستخدمة : بساط مصارعة – مايوه مصارعة – حذاء مصارعة - صفارة - كاميرة تصوير.

- وصف الأداء : من وضع الوقوف وجها لوجه والتماسك بين المختبر والمصارع المنافس وعند إعطاء إشارة البدء بالصفارة يقوم المصارع المهاجم بتنفيذ المسكة بصورة كاملة والعودة إلى الوضع الأول كما في الشكل (٩) .

- شروط الاختبار :

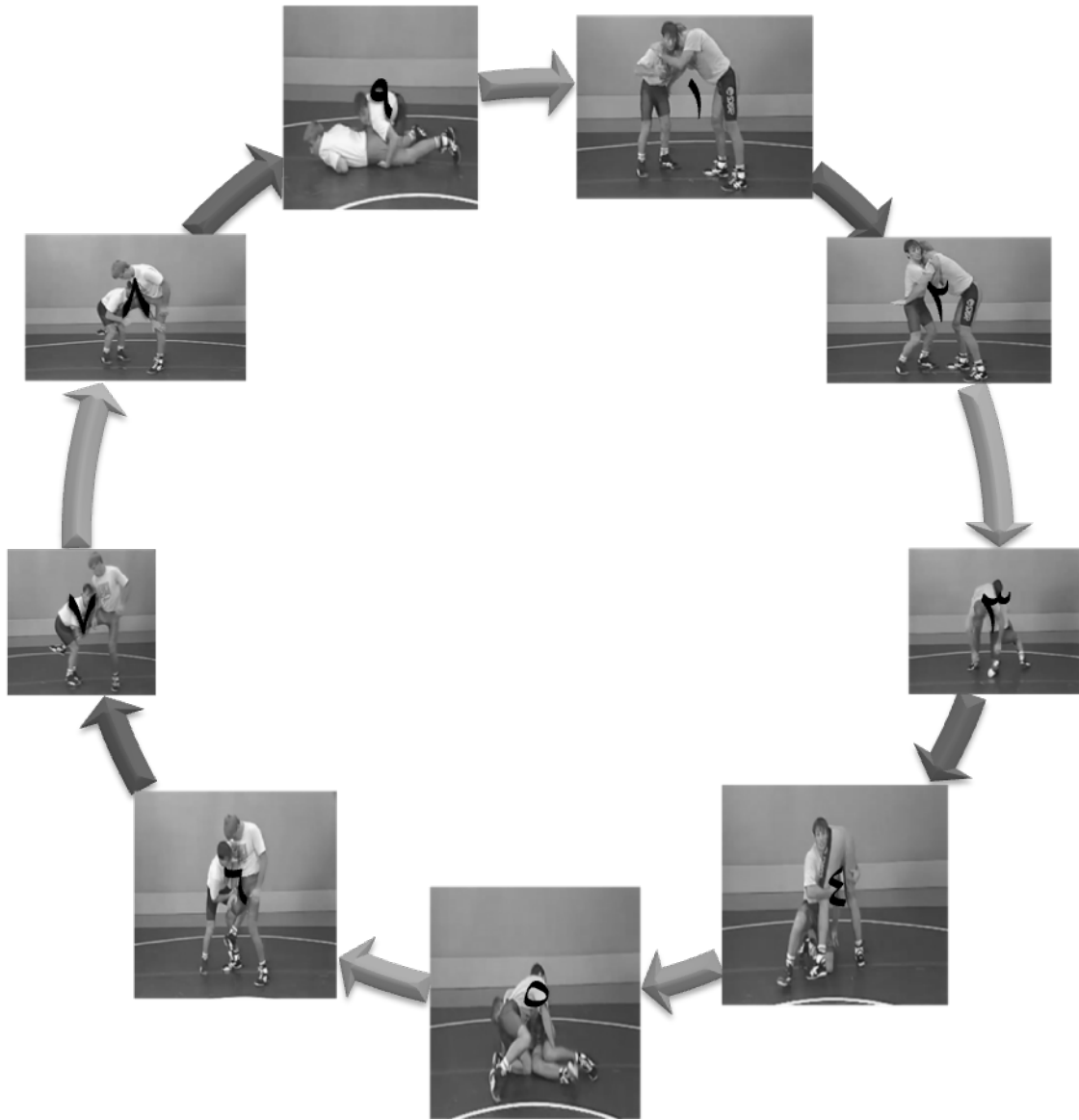
١- يجب أن يكون المصارع المنافس والمصارع المختبر بوزن واحد .

٢- تعطى محاولتين لمصارع المختبر .

- طريقة التسجيل :

١- تقييم المستوى الفني من قبل المقومين من ذوي الاختصاص .

٢- تم الاتفاق على إعطاء (١٠) عشر نقاط لأفضل أداء (الجزء التحضيري (٣) أربع نقاط والجزء الرئيسي (٤) ثلاث نقاط والجزء الختامي (٣) ثلاث نقاط) .



شكل (٩)

يبين المسكة المركبة الرابعة

٣-٦-٨ المعاملات العلمية الاختبار تقييم الأداء الفني للمسكات المركبة :

٣-٦-٨-١ ثبات الاختبارات :

يقصد به هو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريبا " وقد أكد (مصطفى باهي) هذه الطريقة إذ يمكن إعادة أداء البحث على العينة نفسها مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان" ^(١) وفي ضوء ما تقدم تم إجراء الاختبار الأول يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١١/٨/٢ ثم أعيد تطبيقه مرة ثانية بعد مرور ستة أيام أي يوم الاثنين الموافق ٢٠١١/٨/٨ مع مراعاة تثبيت كافة الظروف التي تم بها اختبارات للمرة الأولى وتم إجراء الاختبارين على عينة وكان عددهم (٥) مصارعين ، وقد استخدم الباحث قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج معامل الثبات إذ تراوحت بين (٠,٨٢ - ٠,٩٠) وبذلك فإن الاختبارات قيد البحث تتمتع بقدر عال من الثبات . وكما مبين في الجدول (٦) .

جدول (٦)
يبين معامل الثبات

ت	الاختبارات	الثبات
١	أداء مسكة الأولى	٠,٨٢
٢	أداء مسكة الثانية	٠,٨٨
٣	أداء مسكة الثالثة	٠,٩١
٤	أداء مسكة الرابعة	٠,٨٦

٣-٦-٨-٢ صدق الاختبارات :

استخدم الباحث عدة أنواع من الصدق إذ استخدم صدق المحكمين (الظاهري) ويعد هذا الأجراء صدقا للاختبار ، إذ يشير مصطفى وآخرا (١٩٩٠) "إلى أنه يمكن أن نعد الاختبار صادقا إذا تم عرضه على عدد من المتخصصين في المجال الذي يقيسه الاختبار وحكموا بأنه يقيس ما وضع لقياسه بكفاءة " ^(٢) من أجل أن يتأكد الباحث من صدق الاختبارات الفنية (الانجازية) تم عرضها على مجموعة من

^(١) مصطفى باهي ؛ المعاملات العلمية (بين النظرية والتطبيق) : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) ، ص٧.

^(٢) مصطفى محمود الإمام ، (وآخرون) ؛ التقويم والقياس : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠) ، ص١٢٧.

الخبراء والمختصين ** ، وتم انتقاء الاختبارات الصالحة للدراسة والمقننة بواسطة استخدام الصدق الظاهري ، وقد اجمع الخبراء والمختصون على صدق الاختبارات في قياس الصفات المراد قياسها فضلا عن احتساب الصدق الذاتي .

فضلا عن ذلك تم إيجاد الصدق الذاتي للاختبار والمستخرج من الجذر التربيعي لمعامل الثبات ما يدل على صدق الاختبار إذ أن الاختبار يكون صادقا إذا كان معامل الصدق (٠,٧٠) فأكثر وكما مبين في الجدول (٧)

جدول (٧)

يبين معامل الصدق

الصدق	الاختبارات	ت
٠,٩٠	أداء مسكة المركبة الأولى	١
٠,٩٣	أداء مسكة المركبة الثانية	٢
٠,٩٥	أداء مسكة المركبة الثالثة	٣
٠,٩٢	أداء مسكة المركبة الرابعة	٤

٣-٨-٦-٣ موضوعية الاختبارات :

" إن الموضوعية احد الشروط المهمة للاختبار الجيد التي تعني عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المجرّب (الباحث) أو أن تتوافر الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المجرّب وكلما لا تتأثر الذاتية بالأحكام زادت قيمة الموضوعية " ^(١) ^(٢) لذا فإن الاختبار تم تقييمه من قبل محكمين إذ تم استخراج قيمة الموضوعية للاختبار باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الحكم الدوليين إذ بلغت (٠,٩٢ - ١٠٠ %) وبذلك فإن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية في التقييم وكما مبين في الجدول (٨).

** انظر ملحق (٢)

(١) Tuckman w . conduction Educational Research , ٢nd , Edition new york , Harcourt , Inc 1978 , p . 162 (queted by) Abdul Razzaq , 1999 , p . 58 .

جدول (٨)
يبين موضوعية الاختبارات

الموضوعية	الاختبارات	ت
١٠٠%	أداء مسكة المركبة الأولى	١
٩٣,٠	أداء مسكة المركبة الثانية	٢
١٠٠%	أداء مسكة المركبة الثالثة	٣
٩٢,٠	أداء مسكة المركبة الرابعة	٤

٣-٧ التجربة الاستطلاعية :-

من اجل أن نتعرف على المعوقات بشكل دقيق وواضح والتي يمكن أن ترافق تنفيذ إجراءات الاختبارات والقياسات المستخدمة في الدراسات لتجاوزها ولضمان الحصول على نتائج صادقة وموضوعة ودقيقة في التجربة الرئيسية كما أنها تعطي معامل ثبات عند أعادتها ، إذ أن التجربة الاستطلاعية عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة من قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " ^(١) ، بعد الأخذ بملاحظات الخبراء والمتخصصين وكذلك للوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في الدراسة الرئيسية ، قام الباحث بأجراء الدراسة الاستطلاعية يومي الثلاثاء والأربعاء ٢٢-٢٣/٨/٢٠١١ على عينة الدراسة الاستطلاعية المكونة من (٥) مصارعين من مجتمع البحث الأصلي ، لم يدخلوا ضمن التطبيق النهائي للاختبارات .

وكان الهدف من الدراسة ما يأتي :

١. التعرف على مدى تفهم واستيعاب المصارعين لمفردات الاختبارات الذهنية والفنية (التعلم) .
٢. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات التي ستستخدم في الدراسة الرئيسية .
٣. التعرف على المعوقات والمشاكل التي ستواجه الباحث عند إجراء القياسات والاختبارات لغرض تجاوزها .

^(١) ذوقان عبيدات (وآخرون) ؛ البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه ، ط٦ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٨) ، ص ١٩٥

٤. التدريب على إجراء القياسات والاختبارات ومعرفة عدد أفراد وكفاءة فريق العمل المساعد*^{١٩}.

٥. التعرف على الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .

٦. التحقق من المعاملات العلمية للاختبارات والقياسات المستخدمة.

٧. توزيع وتنظيم العمل وانسيابيته للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

وقد كان من نتائج الدراسة الاستطلاعية تحقيق الأهداف المرجوة وتكوين صورة واضحة لدى الباحث عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق . وبهذا تعرف الباحث على السليبات والإيجابيات وتم إجراء التصحيحات المطلوبة على ضوء التجربة الاستطلاعية وبانتت ملائمة للعمل التجريبي الرئيسي .

٣-٨ الاختبارات العقلية :

بعد استكمال كافة المتطلبات العلمية والأساسية لإجراء الاختبارات تم تطبيق الاختبارات العقلية واختبارات الاداء الفني على جميع أفراد عينة البحث في المواعيد المتفق عليها مع مدرب الفريق في يومي الموافق ٤-٥/٩/٢٠١١ وفي الساعة الرابعة عصرا في قاعة نادي الطلبة متضمنة في اليوم الأول قياس الطول والكتلة ، وتطبيق اختبارات القدرات العقلية ، بعد أن تم عرض وشرح جميع مفردات الاختبارات والمقاييس العقلية ، وكيفية الإجابة عليها وضرورة قراءة الفقرات بدقة مع مراعاة الاستفسار عن كل فقرة غير مفهومه أو لا تعطي مفهوما واضحا عند الإجابة . وفي اليوم الثاني تم تطبيق اختبارات الأداء الفني للمسكات المركبة في المصارعة الحرة بعد أن تم شرح كيفية تنفيذ الاختبارات والتأكد من مدى استيعاب المصارعين لطريقة التنفيذ ، إذ يأخذ المصارع الإحماء الكافي ثم يقوم بتطبيق اختبارات الأداء الفني للمسكات المركبة في المصارعة الحرة . على التوالي ، علما" إن جميع المصارعين يكملون المسكة الأولى ثم ينتقل إلى المسكة الثانية . ولغرض تقييم الأداء الفني للمسكات قيد البحث قام الباحث بتصوير اداء المصارعين للمسكات المعتمدة في البحث حسب تسلسل بواسطة آلة تصوير فيديو نوع (Sony) من الجانب وذلك لمعرفة الجانب النوعي للأداء أي الشكل الخارجي المميز له من حيث المسار العام أو ملاحظة وضع الجذع أو الذراعين وتحركات المنافس ، وقد راعى الباحث إثناء القيام بعملية التصوير النقاط الأساسية الآتية :

١. إن يفهم المصارع الذي يتم تصويره ماهية التصوير والهدف منه وما ينبغي عليه أداءه .

٢. لضمان وضوح حركة أجزاء جسم المصارع يجب أن تكون آلة التصوير بعيدة بالقدر الذي يوضح موضع أداء المصارع .

٣. يجب أن يكون وضع آلة التصوير ثابتاً .

٤. إن عدسة آلة التصوير تكون مركزة باتجاه موضع الأداء .

٥. يجب أن تكون حركة المصارع الذي يتم تصويره بزاوية قائمة مع العدسة .

٦. الأخذ بنظر الاعتبار أن لا تؤثر شدة الإضاءة على أداء المصارع .

وقد صور أداء كل مصارع محاولتين ولكل اختبار على انفراد .

وبعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات الأداء الفني للمسكات قيد البحث لعينة البحث وعملية تصوير أداء المصارعين ولغرض تقييم الأداء الفني لمسكات للمصارعين قام الباحث بما يأتي :

١. تعرض المحاولتين على الخبراء وكل واحد منهم يختار أفضل محاولة ، ومن ثم تجمع درجات الخبراء وتقسم على عددهم لتخرج لنا الدرجة النهائية للأداء .

٢. تم عرض الفيلم على خمسة حكام في لعبة المصارعة ورد ذكرهم سابقاً .

٣. تقييم الأداء الفني للمسكات وفق استمارة تقييم تم إعدادها لهذا الغرض ، وبعد عرض الفيلم على الحكام قام كل مقوم بالملاحظة الدقيقة لكل أداء ومن ثم تسجيل التقديرات لهذا الأداء بشكل منفرد من خلال إعطاء درجة لكل قسم من أقسام المسكة ليكون مجموع الدرجة الكلية لكل مسكة (١٠) درجات .

٤. احتساب درجة كل مصارع لدى كل مقوم من المقومين الخمسة وجمعها وتقسيمها على عددهم لاستخراج الدرجة النهائية لكل مصارع من عينة البحث ولكافة المسكات .

وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان وفريق العمل وأسلوب اختيار الاختبار من أجل تحقيق الظروف نفسها أو ما يشابهها قدر الإمكان عند إجراء الاختبارات النهائية لعينة البحث .

ولعل هنالك من يسأل ، ما الغاية من إجراء الاختبارات القبلية ؟ وللإجابة نقول : كل تجريب لابد وان يبدأ بخط شروع واحد في المتغيرات المبحوثة . ولتحقيق هذا الأمر ، لابد من مكافأة المجاميع التي يشملها البحث .. وفي بحثنا هذا قسم الباحث العينة إلى مجموعتين (ضابطة و تجريبية) على وفق حاجة وأهداف البحث .

إن إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي هو من الأمور المهمة التي يجب على الباحث أن يتبعها وعلى هذا الأساس لابد أن تكون كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئة و متجانسة في جميع الظروف ماعدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية . بعد تنفيذ أربعة وحدات تعليمية تعريفية ، تضمن فيها شرح المراحل الفنية للمسكات المركبة قيد البحث بعد الاستفادة من الأنموذج الحي المثالي في عرض الفعالية . ومن ثم عمدت عينة البحث إلى تطبيق هذه المسكات خلال الوحدات التعليمية الأربعة ، وفي نهاية الوحدة التعليمية الرابعة تم إجراء الاختبارات القبلية ، بعدها نفذ الباحث المنهاج التدريبي .

٩-٣ تطبيق المنهج المقترح على عينة البحث .

تم أعداد منهاج تعليمي مكون من (٢٨) وحدة تعليمية على مدى (٩) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تعليمية في الأسبوع زمن الوحدة ١٠٥-١١٠ دقيقة ، وزمن التدريب الذهني (١٥-٢٠) دقيقة قبل التدريب البدني والفني المتبع وذلك أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع ، وذلك طبقاً لما أكدته (راتب، ١٩٩٥) في أن "جرعة التدريب للقدرات الذهنية تتراوح من ١٥-٣٠ دقيقة بواقع ٣-٥ أيام في الأسبوع وتؤدي في بداية أو نهاية التمرين" ^(١) . وذلك يتوقف حسب محتوى جرعة التدريب للمهارات . وقد خصصت الوحدات التعليمية الأربعة الأولى لاستكشاف المسكات المركبة الهدف منها التعرف على المسكات المركبة واستكشافها ومعرفة أبعادها وممارستها في شكلها الأولي ويطلق عليها مرحلة التفكير والتأمل فيما شملت الوحدات اللاحقة مرحلة تثبيت المهارة مستوى الأداء للمسكات المركبة قيد البحث . وقد عرض البرنامج التعليمي المقترح على عدد من الخبراء في مجال علم التدريب والمصارعة والتعلم الحركي وعلم النفس الرياضي ملحق (٩) ، ومن ثم تم تطبيق البرنامج التعليمي للمدة من ٢٠١١/٩/٦ ولغاية ٢٠١١/١١/٨ على كلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وكما يأتي :

(١) عماد صالح عبد الحق ؛ أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب الفني في تحسين مستوى الأداء الفني في رياضة الجمناسيك لطلبة كلية التربية الرياضية ، بحث منشور : (مجلة الجامعة الإسلامية ، سلسلة الدراسات الإنسانية المجلد التاسع عشر ، العدد الأول ، ٢٠١٠) ، ص ٥١٩ .

١ - المجموعة التجريبية : تم تخصيص زمن (١٥-٢٠) دقيقة قبل زمن الأعداد البدني إلى التدريب الذهني ملحق (١٢) .

٢ - المجموعة الضابطة : تتدرب بنفس المنهاج التعليمي للمجموعة التجريبية لكن بدون تخصيص زمن للتدريب الذهني أي تأخذ زمن لتدريب البدني بدون تدريب ذهني .

ولا بد من الإشارة إلى أن المجموعتين تتدرب وفق المنهاج المعد من قبل المدرب وقد عدلت بعض الأمور في المنهج بعد مناقشة المدرب للوصول إلى أفضل صيغة للعمل والخروج بالمنهج بالشكل الذي يحقق الأهداف التي وضع من أجلها . ولم يتدخل الباحث سوى بإدخال التدريب الذهني لمدة (١٥-٢٠) دقيقة قبل البدء في زمن الأعداد البدني وللمجموعة التجريبية وأعداد المسكات المركبة قيد البحث فقط .

علما أن عدد الوحدات التعليمية هو (٣٠) وحدة تعليمية موزعة على أربع مسكات مركبة .

وان زمن الوحدة التعليمية (١٠٥-١١٠) دقيقة مقسمة كالآتي :

أ- برنامج التدريب الذهني : (١٥-٢٠) دقيقة قبل الوحدة التدريبية المشتركة .

ب - القسم الإعدادي : (٢٠) دقيقة (الإحماء العام والخاص وتنظيم العمل) .

ج القسم الرئيسي : (٦٠) دقيقة .

(١٠) دقيقة (مراجعة سريعة للمهارة السابقة) .

(٢٠) دقيقة (الشرح والعرض) .

(٣٠) دقيقة (تعليم ، ممارسة ، تصحيح الأخطاء) .

د- القسم الختامي : (١٠) دقيقة (التهدئة والاسترخاء والمناقشة) .

وبهذا يصبح المجموع الكلي لأقسام الوحدة التعليمية بالدقائق كالآتي :

برنامج التدريب الذهني : ٤٥٠-٦٠٠ دقيقة .

القسم الإعدادي : ٦٠٠ دقيقة .

القسم الرئيسي : ١٨٠٠ دقيقة .

القسم الختامي : ٣٠٠ دقيقة .

وقام بعملية التعليم المسكات المركبة المدرب الفريق ، وقام اثنان من مصارعي المنتخب العراقي المتقدمين* بالعرض ومساعدة مدرب الفريق . وبإشراف مباشر من الباحث .

برنامج التدريب الذهني :

١- الاسترخاء التعاقبي لتوضيح الاختلاف بين الشد والارتخاء لأفراد المجموعة التي تتدرب ذهنياً . (الاسترخاء الذاتي ، ثم الاسترخاء الذهني) .

٢- الاستعداد للتصور والشعور والإدراك بالارتخاء والتصور ويأخذ بحدود دقيقة أو أكثر قليلاً .

٣- التصور العقلي للمسكات المركبة قيد البحث وتركز الانتباه حول كلام مدرب الفريق . (تصور القسم التحضيري للمسكة وأماكن الدقة واستعادتها ذهنياً من خلال ما تم عرضه من تصور خارجي من مصارعي المنتخب العراقي للمتقدمين) .

٤- تأكيد ملاحظات الأداء الفني نفسها واستخدامها في التدريب الذهني في ضمن إجراءات التصور والاستعادة الذهنية . ملحق (١٤)

أهداف برنامج التدريب الذهني :

١. تطوير بعض القدرات العقلية (الاسترخاء ، التصور الذهني ، الانتباه بأنواعه) أثناء التدريب وخلال المنافسات الرياضية لدى عينة البحث.

٢. اكتساب المصارع القدرة الايجابية للتفاعل في أداء المسكات المركبة في المصارعة الحرة من خلال النزالات .

٣. استخدام القدرات العقلية في تعلم المسكات المركبة للمصارعة الحرة لدى عينة البحث .

ولكي تتحقق الأهداف السابقة فلا بد من :

- العمل على التخلص من كل ما يعوق الإحساس بالاسترخاء مع إزالة التوتر العضلي .

* مصارعو المنتخب العراقي هم :

١ - علي ناظم حسين .

٢ - يحيى عبد الكريم

- زيادة القدرة على التصور الذهني من وضوح الصورة والتحكم والتصوير الذهني متعدد الأبعاد (التصور البصري- التصور السمعي- التصور الحس حركي- التصور الانفعالي).

- عزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء والوصول إلى أعلى درجات تركيز الانتباه .

- العمل على زيادة دافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين عينة البحث.

- الوعي الذاتي هو الخطوة الأولى لتطوير القدرات العقلية.

- **مراحل برنامج لتطوير القدرات العقلية:**

١. لتعليم المصارع أي قدرة عقلية فان ذلك يتطلب :

• التعرف على القدرات العقلية المراد تعلمها.

• فهم كيف أن هذه القدرات تؤثر في أدائه .

• تعلم كيف تحسين قدراته خلال الوحدة التعليمية .

٢. تساعد المصارع على تطوير قدراته الذهنية .

٣. ممارسة هذه القدرات الذهنية حتى يمكن استخدامها في المواقف المطلوب استخدامها فيها حتى تصبح عادة سلوكية تؤدي إليها.

أسس وضع البرنامج :

مراعاة الأسس العلمية الخاصة بكل عمليات التعلم والتطوير للقدرات الذهنية لزيادة فاعلية الأداء والوصول إلى مستوى الأداء المثالي من خلال مراعاة ما يلي :

١. التدرج بالقدرات العقلية التي تزيد من فاعلية الأداء من خلال مدة تطبيق البرنامج .

٢. مراعاة الفروق الفردية .

٣. الاستمرارية في التدريب .

٤. عدم التسرع في الانتقال من مسكة إلى أخرى .

٥. تثبيت إجراءات التطبيق والقياس لمجموعتي البحث.

٦. الاهتمام بعملية الإحماء قبل الممارسة بهدف التهيئة البدنية والذهنية للنشاط مع مراعاة عناصر التشويق والمنافسة .

٧. مراعاة عنصر المرونة للبرنامج والتكيف مع الظروف الطارئة ووضع الحلول البديلة التي تضمن تحقيق الأهداف. (ملحق ١٣)

يتضمن محتوى البرنامج ما يلي : **٢٠

البعد الأول : الاسترخاء العضلي .

وقد تم استخدام طريقة الاسترخاء التعاقبي لتنفيذ هذا البعد وهو تعقب الانقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يعطي جميع المجموعات العضلية في الجسم .

البعد الثاني : الاسترخاء الذهني .

من خلال استخدام أسلوب التحكم في التنفس لتنفيذ هذا البعد ، بوصف أن التنفس هو المفتاح الرئيسي لجميع طرائق الاسترخاء وأكثرها تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق، وذلك من خلال أداء مجموعة من تدريبات التنفس التي يتم التركيز فيها على التنفس من الحجاب الحاجز وليس من الصدر هذا فضلاً عن استخدام أسلوب الإيحاء وذلك للوصول لدرجة كبيرة من الاسترخاء . ويطلب من المصارعين تكرار هذه العمليات خمس مرات وبهدوء تام ، وأن تقرأ عليهم أجزاء الاسترخاء ببطء وبأسلوب مرتخ تماماً.

البعد الثالث : التصور الذهني الأساس .

الهدف:

١. زيادة قدرة المصارع على استخدام تصور ذهني أولى للمسكات المركبة وخطط اللعب وحركات الخداع التي تسبق المسكات المركبة وتطويرها للوصول إلى تصور ذهني باستخدام الإحساس المصاحب للأداء في المنافسة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسات دون الأداء الفعلي لهذه المسكات والخطط .

٢. تعليم المصارع استرجاع المسكة ذهنياً مع التركيز على التنفس المصاحب عند أداء كل جزء من أجزاء المسكة المركبة أو تنفيذ حركات الخداع وذلك عن طريق تعريف المصارع بأثر التدريب الذهني وأهميته في ضبط التنفس المصاحب لأداء المسكة مع شكلها المثالي وكذلك التركيز على العضلات المشاركة في الأداء وتنفيذ وأداء المسكات المركبة .

البعد الرابع : التصور الذهني متعدد الأبعاد .

وقد تم استخدام تكرار تصور المسكات المركبة وحركات الخداع عقلياً من خلال استدعاء صورة واقعية لهذا الأداء بحيث يحتوى هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس الحركي ، أي كل ما يختص بأداء المسكات المركبة وحركات الخداع من قبل المصارع والمنافس دون الأداء الفعلي لها .

البعد الخامس : تركيز الانتباه :

قد تم استخدام تدريبات تركيز الانتباه على الجوانب الفنية لأداء المسكات المركبة وحركات الخداع وكذلك الجوانب البصرية والسمعي والحس حركية .

البعد السادس: التصور الذهني وتركيز الانتباه :

من خلال زيادة تصور أداء المسكات المركبة بمستوى عال من الأداء الحركي مع التركيز على الجوانب الدقيقة في الأداء .

جدول (١٠)

يمثل نسبة وزمن كل بعد ضمن البرنامج التدريبي

الأبعاد	النسبة المئوية	الزمن
الاسترخاء العضلي	٣٣,٩٢%	١٩٠ د
الاسترخاء العقلي	١٦,٠٧%	٩٠ د
تكوين الحجرة العقلية	٦,٢٥%	٣٥ د
التصور العقلي المتعدد	٦,٢٥%	٣٥ د
الانتباه ومظاهره	١٦,٠٧%	٩٠ د
الاسترخاء وتركيز	١٠,٧١%	٦٠ د
التصور العقلي وتركيز	١٠,٧١%	٦٠ د

٣-١٠ إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث .

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة في يومي الأربعاء والخميس (٩-١٠ / ١١ / ٢٠١١) بالشروط نفسها التي أجراها الباحث في الاختبارات القبليّة وبأعضاء الفريق المساعد أنفسهم والمكان والأجهزة والأدوات ذاتها . وفي الساعة الرابعة عصرا في قاعة نادي الطلبة متضمنة في اليوم الأول تطبيق اختبارات القدرات العقلية ، وفي اليوم الثاني تم تطبيق اختبارات الأداء الفني للمسكات المركبة في المصارعة الحرة .

٣-١١ جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا بغية استخراج النتائج :

عمد الباحث إلى استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) واستخراج قيم النسبة المئوية والوسط الحسابي والوسيط ومعامل ارتباط البسيط وقيمة معامل الالتواء واستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة (قبلي وبعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية. استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (بعدي بعدي) لبيان الفرق بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤- عرض النتائج وتحليل ومناقشة نتائج البحث .

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات الذهنية .

٤-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات الذهنية .

٤-١-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة الضابطة

٤-١-١-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة التجريبية :

٤-١-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات الذهنية .

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المسكات المركبة.

٤-٢-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المسكات المركبة.

٤-٢-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

٤-٢-١-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة التجريبية

٤-٢-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات الذهنية .

٤- عرض النتائج وتحليل ومناقشة نتائج البحث .

لظالما كانت للبحث فرضيتان استوجب أن ينظم الباب الرابع على أساس مبحثين وعليه يتم تنظيم الباب الرابع على وفق ما يأتي :

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطوير بعض القدرات الذهنية .

٤-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي الضابطة والتجريبية في اختبارات القدرات الذهنية .

٤-١-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة الضابطة

يعرض الباحث نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القدرات الذهنية المبحوثة وكما مبين في الجدول (١١) ومن ثم مناقشتها :

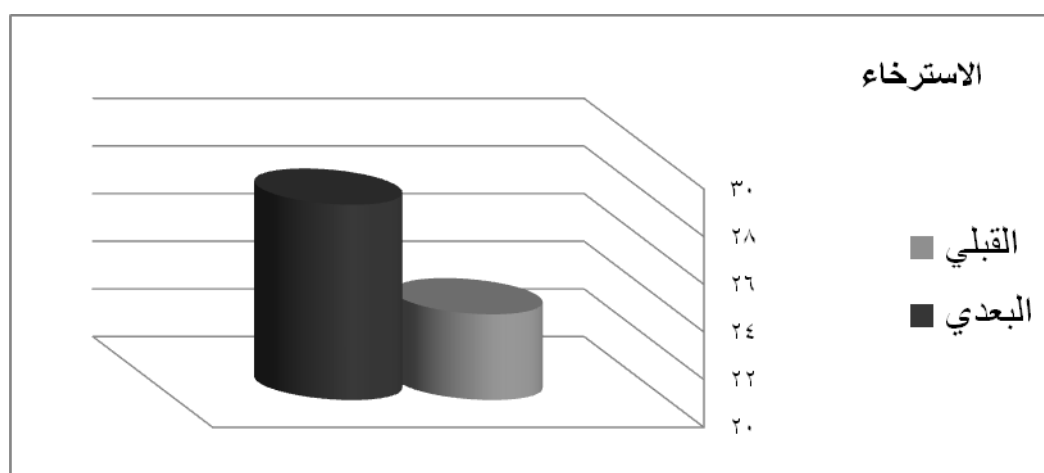
جدول (١١)

يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة للقدرات الذهنية

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t محسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع +	س	ع +	س				
الاسترخاء	درجة	٢٣,٦	٣,٦	٢٨,٢	٤,٩٨	٤,٩٩	٩	٠,٠٠٥	دال
التصور البصري	درجة	٦,٩	١,١٥	٩,٨	١,٣٩	١٢,٤٢			دال
التصور السمعي	درجة	٧,٧	١,٤٩	٩,٠	١,١٥	٣,٠٧			دال
الإحساس الحركي	درجة	٨,٤	١,٣٤	١٠,٤	١,١٧	٣,٣٥			دال
الحالة الانفعالية	درجة	٨,٠	١,٧٦	١٠,٣	١,٤٩	٣,١٤			دال
حدة الانتباه	درجة	١٢٥,٨	٣,٤١	١٢٧,٧	٣,٦٥	٢,٤٥			دال
تركيز الانتباه	درجة	١٤,٢	١,٦٧	١٢,٧	١,٥٧	٧,٥٠			دال
توزيع الانتباه	درجة	٨,٦٥	٠,٨٨	٧,٥٢	٠,٧٢	٤,٩١			دال
تحويل الانتباه	درجة	١٦,٠٨	١,٤٧	١٣,٠٦	١,٠٢	٥,١٢			دال

درجة الحرية (ن-١) (١٠-٩) وقيمة (ت) الجدولية = (٢,٢٦)

يتبين من الجدول (١١) والشكل (١٠) أن المجموعة الضابطة في اختبار الاسترخاء كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٢٣,٦) درجة والانحراف المعياري (٣,٦٨٧) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٢٨,٢٠) درجة والانحراف المعياري (٤,٩٨٤) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٤,٩٩٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الاسترخاء ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (١٠)

يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبعدي للاسترخاء للمجموعة الضابطة

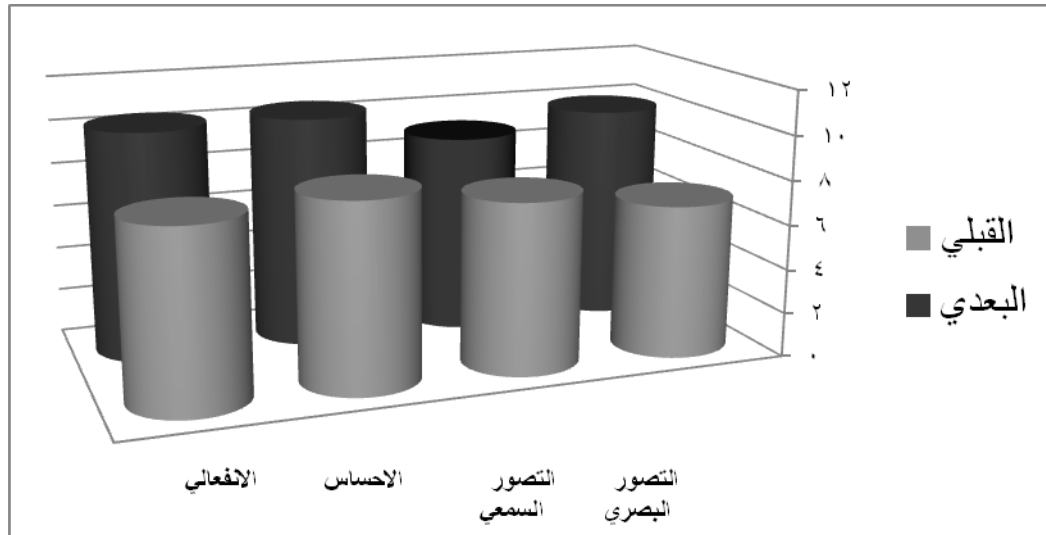
أما في اختبار التصور البصري فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٦,٩٠٠) درجة والانحراف المعياري (١,١٠٥) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٩,٨٠٠) درجة والانحراف المعياري (١,٣٩٨) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (١٢,٤٢٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، مما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في التصور البصري ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار التصور السمعي فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٧,٧٠) درجة والانحراف المعياري (١,٤٩٤) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٩,٠٠) درجة والانحراف المعياري (١,١٥٤) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٣,٠٧٤)

وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبدي في اختبار التصور السمعي ولصالح الاختبار البدي .

أما في اختبار الإحساس الحركي فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٨,٤٠) درجة والانحراف المعياري (١,٣٤٩) ، وفي الاختبار البدي أصبح وسطها الحسابي (١٠,٤٠) درجة والانحراف المعياري (١,١٧٣) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٣,٣٥٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبدي في اختبار الإحساس الحركي ولصالح الاختبار البدي .

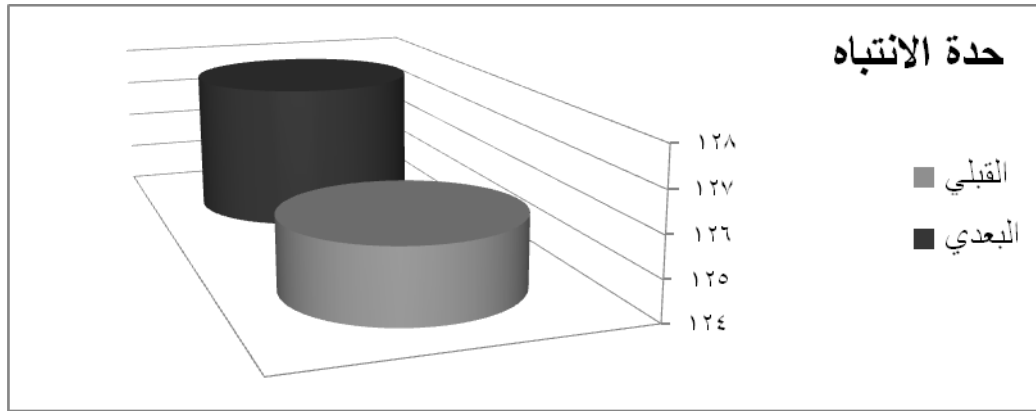
أما في اختبار الحالة الانفعالية فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٨,٠٠) درجة والانحراف المعياري (١,٧٦٣) ، وفي الاختبار البدي أصبح وسطها الحسابي (١٠,٣٠) درجة والانحراف المعياري (١,٤٩٤) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٣,١٤٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبدي في اختبار الحالة الانفعالية ولصالح الاختبار البدي .



شكل (١١)

يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبدي للتصور الذهني للمجموعة الضابطة

أما في اختبار حدة الانتباه فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١٢٥,٨٤) درجة والانحراف المعياري (٣,٤١١) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (١٢٧,٧٠) درجة والانحراف المعياري (٣,٦٥٧) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٢,٤٥٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار حدة الانتباه ولصالح الاختبار البعدي



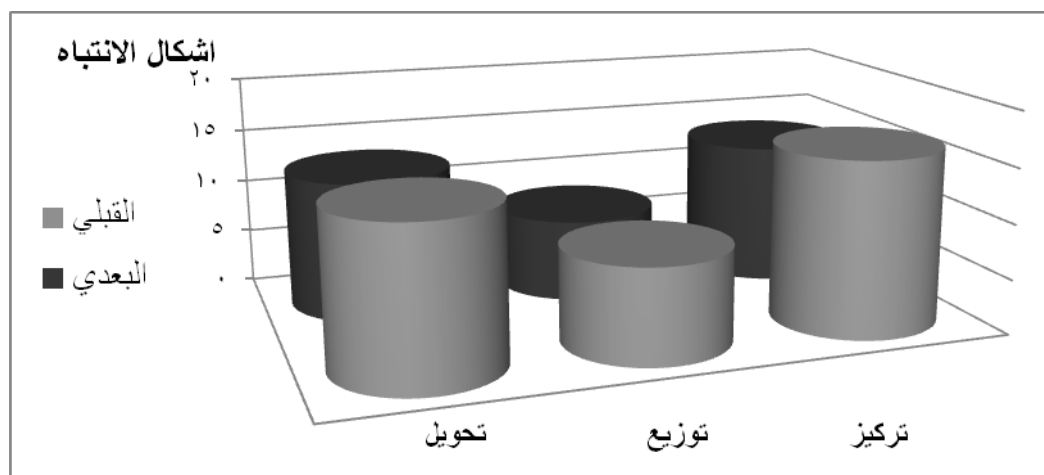
شكل (١٢)

يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبعدي لحدة الانتباه للمجموعة الضابطة

أما في اختبار تركيز الانتباه فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١٤,٢٣٠) درجة والانحراف المعياري (١,٦٧٣) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (١٢,٧٤٧) درجة والانحراف المعياري (١,٥٧٧) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٧,٥٠٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تركيز الانتباه ولصالح الاختبار البعدي

أما في اختبار توزيع الانتباه فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٨,٦٥٢) درجة والانحراف المعياري (٠,٨٨١) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٧,٥٢٤) درجة والانحراف المعياري (٠,٧٢٩) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٤,٩١٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار توزيع الانتباه ولصالح الاختبار البعدي

أما في اختبار تحويل الانتباه فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١٦,٠٠٨) درجة والانحراف المعياري (١,٤٧٥) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (١٣,٠٦٨) درجة والانحراف المعياري (١,٠٢٥) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٥,١٢٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تحويل الانتباه ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (١٣)

يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبعدي لأشكال الانتباه للمجموعة الضابطة

ويعزو الباحث هذا التطور إلى أن الأنشطة الرياضية تؤثر تأثيرا ايجابيا على تنشيط القدرات العقلية ، إذ تكسبهم التوافق الحركي الذي يساعدهم على أداء المهارات الرياضية عن طريق التحكم في العضلات وعن طريق النجاح في أداء المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية وتحمل المسؤولية وحسن التصرف والتصور . ويتفق هذا مع ما أكدته عايدة محمد (١٩٩٨) عن Vanier " إن للعب دورا هاما في تنمية الحركات الرياضية للفرد في تحسين توافقه العصبي والعضلي " ^(١).

^(١) عايدة محمد ؛ الترويج بين النظرية والتطبيق ، ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) ، ص٥٧.

٢-١-١-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة التجريبية :

يعرض الباحث نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات الذهنية المبحوثة وكما مبين في الجدول (١٢) ومن ثم مناقشتها :

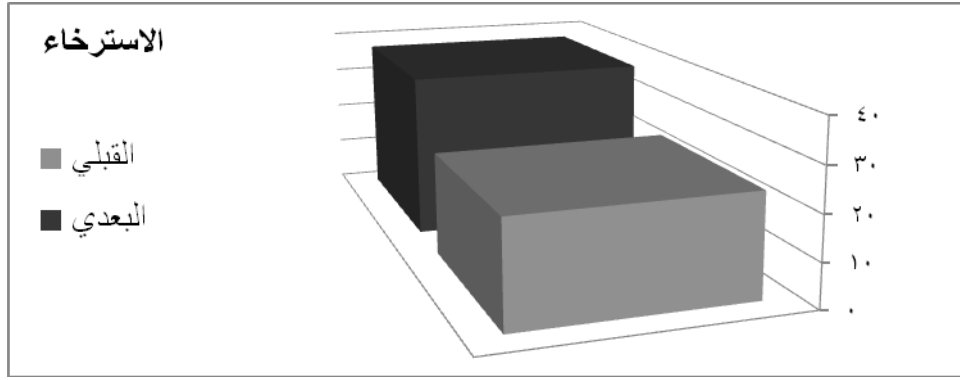
جدول (١٢)

يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية للقدرات الذهنية

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة م	درجة الحرية	قيمة ت	دلالة الفروق
		ع +	س	ع +	س				
الاسترخاء	درجة	٢٣,٥٠	٣,٣٤	٣٧,٢	٣,٩٩	١١,٩	٩	٢,٢٦	دال
التصور البصري	درجة	٧,١	١,١٩	١٥,٨	١,٤٩	٧,٣٧			دال
التصور السمعي	درجة	٧,٨	١,١٣	١٥,٨ ٣	١,٨١	٦,٨٨			دال
الإحساس الحركي	درجة	٨,١	١,٧٢	١٥,٥	١,٠٨	٦,٢٧			دال
الحالة الانفعالية	درجة	٨,٢	١,٣١	١٥,٥	١,٥٨	٦,١٧			دال
حدة الانتباه	درجة	١٢٦,٧	٣,٣٥	١٣٩,٣	٣,٥٣	٨,٩٠			دال
تركيز الانتباه	درجة	١٣,٩١	١,٨٤	٧,٥٧	١,٣٧	٧,٠٩			دال
توزيع الانتباه	درجة	٨,٤٦	٠,٨٧	٤,٨٨	٠,٨٨	٤,٥٩			دال
تحويل الانتباه	درجة	١٥,٩٦	١,١٦	١٠,٤ ١	٠,٦١	٦,٦٤			دال

درجة الحرية (ن-١) (٩٨=١-١٠) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) وقيمة (ت) الجدولية = (٢,٢٦)

يتبين من الجدول (١٢) أن المجموعة التجريبية في اختبار الاسترخاء كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٢٣,٥٠٠) درجة والانحراف المعياري (٣,٣٤١) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٣٧,٢٠) درجة والانحراف المعياري (٣,٩٩) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (١١,٩٣٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الاسترخاء ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (١٤)

يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبعدي اختبار الاسترخاء للمجموعة التجريبية

ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريب الذهني لتحفيز القدرات الذهنية والذي يتأسس على استخدام أسلوب السيطرة على التنفس للوصول إلى الاسترخاء الذهني

ويتفق هذا مع ما أكدته **Giacobbi** "أن عملية الاسترخاء التعاقبي تعمل على خفض ردود الأفعال والمستوى العام للضغط النفسي ويعدل مستوى القلق الجسدي مما يكون له تأثير ايجابي على زيادة الأداء الرياضي"^(١).

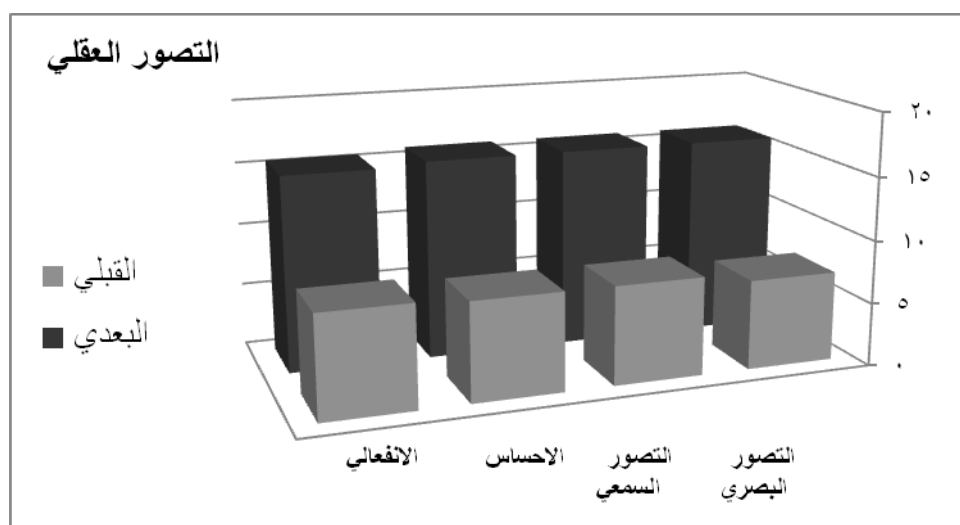
أما في اختبار التصور البصري فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٧,١٠) درجة والانحراف المعياري (١,١٩٧) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (١٥,٨٠) درجة والانحراف المعياري (١,٤٩٠) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٧,٣٧٢) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، مما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في التصور البصري ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار التصور السمعي فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٧,٨٠) درجة والانحراف المعياري (١,١٣٥) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (١٥,٨١٣) درجة والانحراف المعياري (١,٨١٣) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٦,٨٨١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار التصور السمعي ولصالح الاختبار البعدي .

^(١) Giacobbi, P.R; An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. Sport Psychologist, 14, 42-62. (2000).

أما في اختبار الإحساس الحركي فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٨,١٠) درجة والانحراف المعياري (١,٧٢٨) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (١٥,٥٠) درجة والانحراف المعياري (١,٠٨٠) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٦,٢٧١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الإحساس الحركي ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار الحالة الانفعالية فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٨,٢٠) درجة والانحراف المعياري (١,٣١٦) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (١٥,٥٠) درجة والانحراف المعياري (١,٥٨١) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٦,١٧٩) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الحالة الانفعالية ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (١٥)

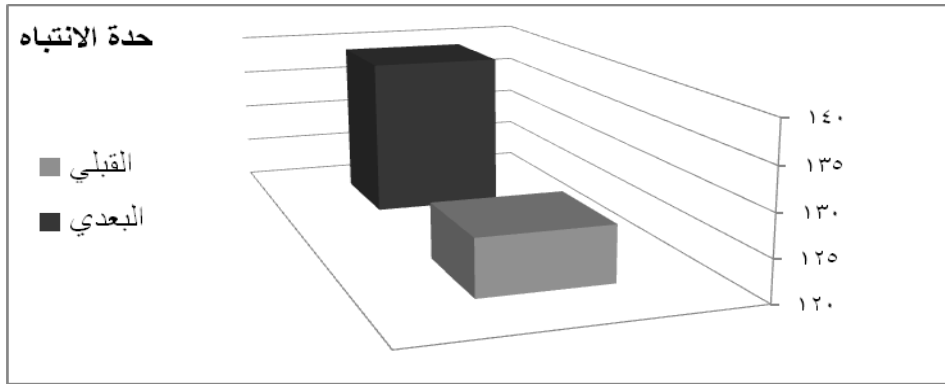
يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والتصور الذهني للمجموعة التجريبية

تشير النتائج التي تم الحصول عليها أن هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وقد يعزو الباحث هذه النتائج إلى إلى فاعلية البرنامج المقترح للعمليات العقلية والذي يركز على تمارين تنمية التصور العقلي بأبعاده (البصري - السمعى - الحس حركي - الانفعالي - التحكم في التصور)، ومحاولة الارتقاء بطريقة متكاملة حتى يمكن التقدم بعملية التصور العقلي في لعبة المصارعة من استخدام كل مهارة على حدة فضلا عن أن التصور الداخلي للمهارة يصاحبه استثارة

عصبية بالعضلات العاملة بالمسكة أكثر من التصور الخارجي للمسكة وهذا ساعد على تطوير وتسريع عملية التعلم في لعبة المصارعة .

وهذا ما أكدته دراسة **مدحت محمود** (٢٠٠٤) بان " أبعاد التصور الذهني المرتبطة بطبيعة الأداء هي الأكثر تأثيراً بتدريبات برنامج التدريب الذهني " ^(١) .

أما في اختبار حدة الانتباه فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١٢٦,٧٩) درجة والانحراف المعياري (٣,٣٥٧) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (١٣٩,٣٠٥) درجة والانحراف المعياري (٣,٥٣٠) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٨,٩٠٥) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار حدة الانتباه ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (١٦)

يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبعدي لحدة الانتباه للمجموعة التجريبية

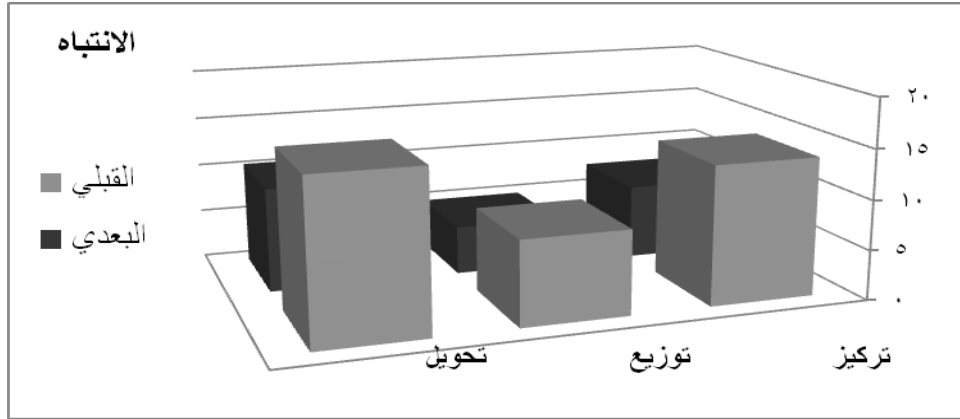
أما في اختبار تركيز الانتباه فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١٣,٩١٢) درجة والانحراف المعياري (١,٨٤٤) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٧,٥٧٢) درجة والانحراف المعياري (١,٣٧٦) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٧,٠٩١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تركيز الانتباه ولصالح الاختبار البعدي

أما في اختبار توزيع الانتباه فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٨,٤٦٠) درجة والانحراف المعياري (٠,٨٧٨) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٨٨١) درجة والانحراف المعياري (٠,٨٨٧) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال

^(١) مدحت محمود ؛ التدريب العقلي باستخدام أدراك الزمن وفعالية الأداء في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠٠٤) ، ص ١٢٣ .

قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٤,٥٩٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار توزيع الانتباه ولصالح الاختبار البعدي

أما في اختبار تحويل الانتباه فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١٥,٩٦٠) درجة والانحراف المعياري (١,١٦٠) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (١٠,٤١٥) درجة والانحراف المعياري (١,١٦٢) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٦,٦٤٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تحويل الانتباه ولصالح الاختبار البعدي .



شكل (١٧)

يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبعدي للإشكال الانتباه للمجموعة التجريبية

ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية إلى إخضاع عينة البحث إلى برنامج التدريب الذهني والذي اشتمل على كثير من تدريبات الانتباه والتي من المتوقع ان تكون قد ساهمت بنصيب وافر في ارتفاع قيم الاختبارات البعدية لدى المصارعين وتتفق هذه النتائج التي تم التوصل إليها الى ما أكدته Savory ١٩٩٣ في أن " التدريب الذهني ذو تأثير ايجابي في خفض حدة التوتر والقلق الذي يمهد الطريق إلى زيادة التركيز وبالتالي تحقيق أفضل الانجازات الرياضية " (١)٢٢

(١) Savory,C: Mental Training program for a collage basketball player, journal of sport psychologist, Jan (1993).

٤-١-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة

والتجريبية في اختبارات القدرات الذهنية .

يعرض الباحث نتائج الاختبارات البعدية في ما بين مجموعتي البحث للقدرات الذهنية المبحوثة وكما مبين في الجدول (١٣) ومن ثم مناقشتها :
جدول (١٣)

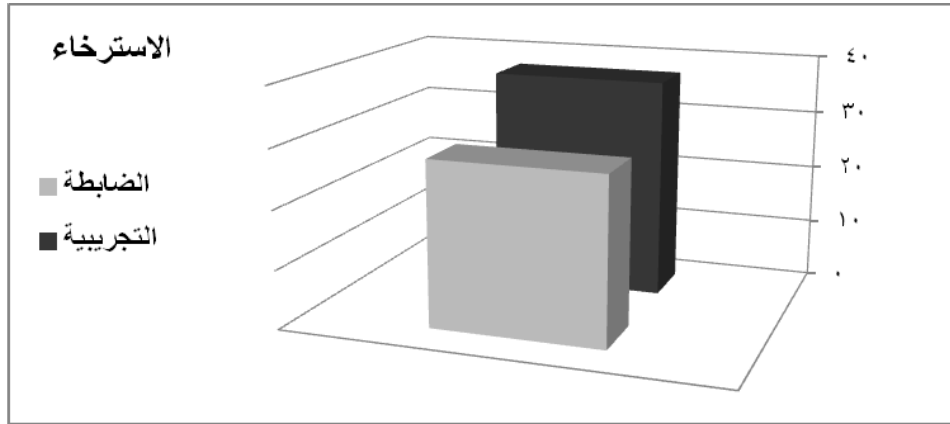
يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، وأوساط الفرق ، وانحراف الفروق ، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، في الاختبارات البعدية في ما بين مجموعتي البحث

المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		فرق الأوساط	مربع انحراف الفروق	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	قيمة t الجدولية	دلالة
		ع +	س	ع +	س						
الاسترخاء	درجة	٢٨,٢	٤,٩٨	٣٧,٢	٣,٩٩	٩,٠	٢,٠١٩	٤,٤٦٥	≥	٢,٠١٩	معنوي
التصور البصري	درجة	٩,٨	١,٣٩	١٥,٨	١,٤٩	٥,٢	٠,٦٤٦	٨,٠٤٥			معنوي
التصور السمعي	درجة	٩,٠	١,١٥	١٥,٨٣	١,٨١	٦,٨	٠,٦٧٩	١٠,٠٠٢			معنوي
الإحساس الحركي	درجة	١٠,٤	١,١٧	١٥,٥	١,٠٨	٥,١	٠,٥٠٤	١٠,١١			معنوي
الحالة الانفعالية	درجة	١٠,٣	١,٤٩	١٥,٥	١,٥٨	٥,٢	٠,٦٨٨	٧,٥٥٨			معنوي
حدة الانتباه	درجة	١٢٧,٧	٣,٦٥	١٣٩,٣	٣,٥٣	١١,٥٩	١,٦٠٧	٧,٢١٤			معنوي
تركيز الانتباه	درجة	١٢,٧	١,٥٧	٧,٥٧	١,٣٧	٥,١٧٥	٠,٦٦٢	٧,٨١٦			معنوي
توزيع الانتباه	درجة	٧,٥٢	٠,٧٢	٤,٨٨	٠,٨٨	٢,٦٤٣	٠,٣٦٣	٧,٢٧٦			معنوي
تحويل الانتباه	درجة	١٣,٠٦	١,٠٢	١٠,٤١	٠,٦١	٢,٦٥٣	٠,٣٧٧	٧,٠٢٢			معنوي

درجة الحرية (ن-٢) (٢٠-٢=١٨) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) قيمة (ت) الجدولية = (٢,١٠)

يبين الجدول (١٣) والشكل (١١) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية للقدرات الذهنية. إذ أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً في اختبار الاسترخاء مقداره (٢٨,٢٠) درجة بانحراف معياري مقداره (٤,٩٨٤) في حين حققت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار وسطاً حسابياً مقداره (٣٧,٢٠) درجة بانحراف معياري (٣,٩٩٤) في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين هو (٩,٠٠٠) وكان مجموع مربع انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق هو (٢,٠١٩) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٤٥٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) تحت

درجة حرية (١٨) ، وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .



شكل (١٨)

يوضح الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث للاختبار الاسترخاء

ويعزو الباحث هذه الفروق المعنوية إلى أن حجم تأثير برنامج التدريب الذهني المستخدم كان كبيراً ، إذ كان البرنامج يشمل على تدريبات الاسترخاء تناولت المناطق التي يتركز فيها التوتر مثل (الرقبة والكتفين والذراعين والظهر والرجلين) والتي كان لها اثر كبير في خفض حدة التوتر وتحقيق الاسترخاء في جميع أجزاء الجسم . اذ يعمل التدريب الذهني إلى الوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه (Nideffer ١٩٨١) على أن "التدريب الذهني يؤثر بصورة ايجابية في مستوى القدرة على الاسترخاء وحدة التوتر واكتساب مهارة التحكم في الجهاز العضلي إلى درجة الاسترخاء المثلى التي تساعد على كفاءة الأداء خلال عملية التدريب والمنافسة" (١)٢٣.

وكذلك تتفق هذه النتائج مع ما أكده ماهر شعبان (٢٠٠٩) على أن "اللاعب الذي يتميز بزيادة التوتر يظهر في مستوى اقل من قدراته الحقيقية" (٢).

فيما أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً في اختبار التصور البصري مقداره (٩,٨٠) درجة بانحراف معياري مقداره (١,٣٩٨) في حين حققت

(١) Nideffer,R: The athletes and practice of applied sport psychology menoughtan Gun,Michigan. 1981.p89.

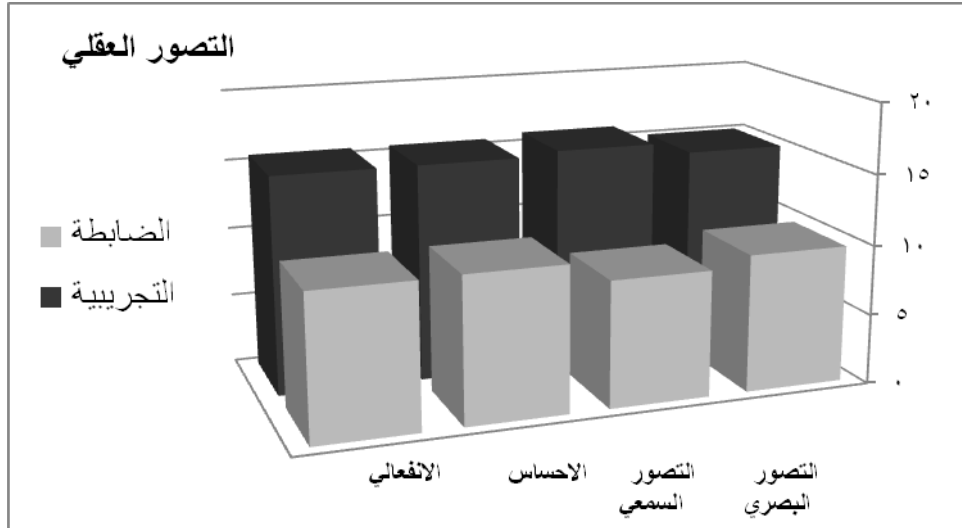
(٢) ماهر شعبان عبد الباري ؛ فاعلية إستراتيجية التصور الذهني في تنمية مهارات الفهم القراني لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، بحث منشور : (جامعة عين شمس ، كلية التربية ، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس العدد ١٤٥ ، ٢٠٠٩ م) ، ص ١١٤ .

المجموعة التجريبية في نفس الاختبار وسطاً حسابياً مقداره (١٥,٠٠) درجة بانحراف معياري (١,٤٩٠) في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين هو (٥,٢٠) وكان مجموع مربع انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق هو (٠,٦٤٦) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٠٤٥) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) تحت درجة حرية (١٨) ، وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

فيما أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً في اختبار التصور السمعي مقداره (٩,٠٠٠) درجة بانحراف معياري مقداره (١,١٥٤) في حين حققت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار وسطاً حسابياً مقداره (١٥,٨١٣) درجة بانحراف معياري (١,٨١٣) في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين هو (٦,٨٠٠٩) وكان مجموع مربع انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق هو (٠,٦٧٩٩) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (١٠,٠٠٠) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) تحت درجة حرية (١٨) ، وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

فيما أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً في اختبار الإحساس الحركي مقداره (١٠,٤٠) درجة بانحراف معياري مقداره (١,١٧٣) في حين حققت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار وسطاً حسابياً مقداره (١٥,٥٠) درجة بانحراف معياري (١,٠٠٨٠١) في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين هو (٥,١٠٠) وكان مجموع مربع انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق هو (٠,٥٠٤٤) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (١٠,١١) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) تحت درجة حرية (١٨) ، وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

فيما أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً في اختبار الحالة الانفعالية مقداره (١٠,٣٠) درجة بانحراف معياري مقداره (١,٤٩٤) في حين حققت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار وسطاً حسابياً مقداره (١٥,٥٠) درجة بانحراف معياري (١,٥٨١) في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين هو (٥,٢٠٠) وكان مجموع مربع انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق هو (٠,٦٨٨) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٥٥٨) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) تحت درجة حرية (١٨) ، وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .



شكل (١٩)

يوضح الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث للاختبار التصور العقلي

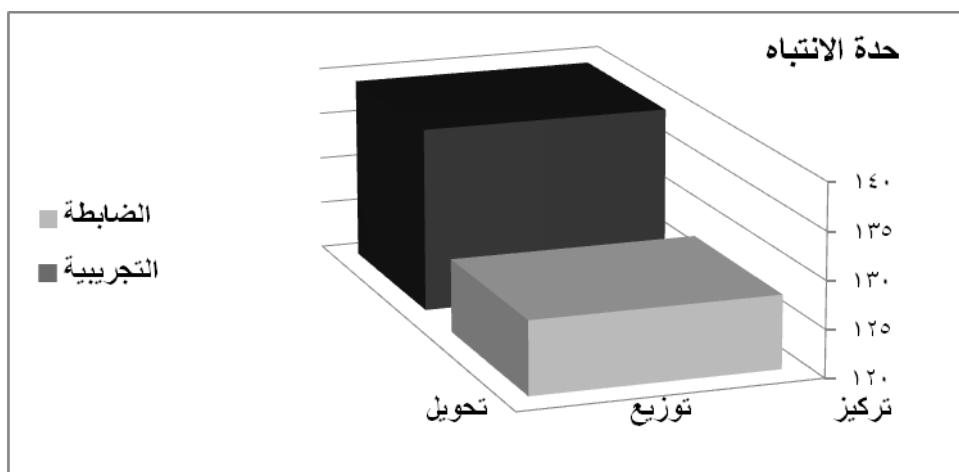
هذه النتائج التي تعرض لبرنامج التدريب العقلي ولتصور الانفعالي من خلال ما يحتويه من تدريبات لتنمية القدرة على التصور العقلي من خلال تناول الأبعاد الحسية (البصرية والسمعية والحس الحركية) وكذلك التصور الانفعالي من خلال تصور درجة الانفعال التي تتناسب مع طبيعة الأداء الفني والمواقف الضاغطة بالنزال كما اشتمل البرنامج على تدريبات وضوح الصورة والتحكم في الصورة مما يساعد المصارع على تصور الأداء الفني بكافة تفاصيله مع التحكم الكامل في استرجاع استراتيجيات الأداء مع رؤيتها بوضوح . وحتى يمكن التقدم بعملية التصور الذهني تم الأخذ في الاعتبار محاولة الارتقاء بهذه الأبعاد بطريقة متكاملة وان يحتوي هذا التصور على كل ما يختص بالمسكة المراد تصورها ولكن دون الأداء الفعلي لها .

ويتفق هذا مع ما أكدته Feeny في ان " التصور الذهني له تأثير ايجابي في تطوير مستوى أداء المهارات الحركية" ^(١) ، هذا وتعد تدريبات التصور العقلي أساسا هاما في الأعداد الذهني فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم وترفع الروح المعنوية وتعمل على تنمية وتعميق الإحساس بالنجاح .

فيما أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً في اختبار حدة الانتباه مقداره (١٢٧,٧٠٧) درجة بانحراف معياري مقداره (٣,٦٥٧) في حين حققت

^(١) Feeny,T.B: Perception of high school student tablets of coaching competence, microform publications into is far sport and human performance, university of organ.(1997) .

المجموعة التجريبية في نفس الاختبار وسطاً حسابياً مقداره (١٣٩,٣٠٥) درجة بانحراف معياري (٣,٥٣٠) في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين هو (١١,٥٩٨) درجة وكان مجموع مربع انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق هو (١,٦٠٧) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٢١٤) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) تحت درجة حرية (١٨) ، وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .



شكل (٢٠)

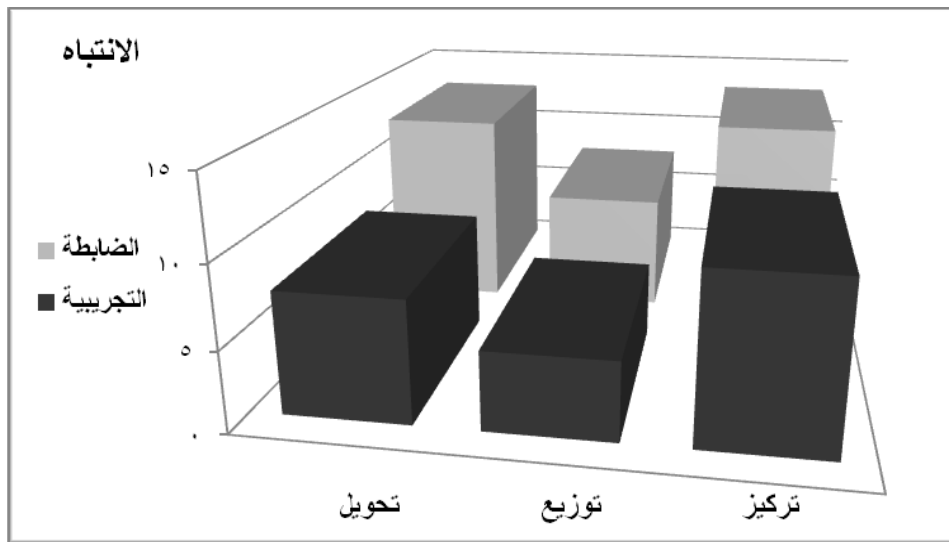
يوضح الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث للاختبار حدة الانتباه

فيما أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً في اختبار تركيز الانتباه مقداره (١٢,٧) درجة بانحراف معياري مقداره (١,٥٧) في حين حققت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار وسطاً حسابياً مقداره (٧,٥٧) درجة بانحراف معياري (١,٣٧) في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين هو (٥,١٧٥) وكان مجموع مربع انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق هو (٠,٦٦٢) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٨١٦) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) تحت درجة حرية (١٨) ، وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

فيما أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً في اختبار توزيع الانتباه مقداره (٧,٥٢٤) درجة بانحراف معياري مقداره (٠,٧٢٩) في حين حققت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار وسطاً حسابياً مقداره (٤,٨٨١) درجة بانحراف معياري (٠,٨٨٧) في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين هو (٢,٦٤٣) وكان مجموع مربع انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق هو (٠,٣٦٣) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٢٧٦) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) تحت درجة

حرية (١٨) ، وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

فيما أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً في اختبار تحويل الانتباه مقداره (١٣،٠٦٨) درجة بانحراف معياري مقداره (١٠،٠٢٥) في حين حققت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار وسطاً حسابياً مقداره (١٠،٤١٥) درجة بانحراف معياري (٠،٦١٢) في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين هو (٢،٦٥٣) وكان مجموع مربع انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق هو (٠،٣٧٧) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٧،٠٢٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢،١٠) تحت درجة حرية (١٨) ، وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .



شكل (٢١)

يوضح الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث للاختبار أشكال الانتباه

ويعزو الباحث إلى أن التدريب الذهني يسهم في تحسين التركيز ، وخاصة مدة ما قبل المنافسة ويتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب الصورة الذهنية لأداء بعض المهارات التي يتوقع ممارستها قبل المنافسة فهذا الإجراء يمنع التشتت والتفكير في أشياء غير مرتبطة بالمسابقة فضلاً عن ذلك فإنه يمكن من تحسين التركيز بأن يستحضر اللاعب صورة ذهنية ببعض المواقف التي تنسم تشتيت الانتباه وضعف التركيز . هنا يحاول المصارع أن يستحضر هذه الصورة الذهنية التي تسبب ضعف التركيز ومن ثم الوقوع في خطأ واضح ، ثم يحاول التغلب على ذلك بالاحتفاظ بالهدوء وتركيز الانتباه بما يضمن أداء المسكة بكفاءة . فضلاً عن إن التدريب

الذهني يساعد المصارع في تحسين تركيز الانتباه ويعاونه في أداء الاستجابات الصحيحة في مواقف المنافسة .

تتفق هذه النتائج بشكل خاص مع نتائج دراسة **احمد صلاح** إذ أشارت النتائج إلى أن " هناك علاقة ايجابية بين أشكال الانتباه ومستوى الأداء كما أن زيادة القلق يؤثر سلباً على القدرة على تركيز الانتباه ^(١)٢٥".

إذ يعد التدريب الذهني أحد العوامل المهمة في الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي والثقة بالنفس .

(١) احمد صلاح ؛ النشاط الكهربائي للمخ كدالة لفاعلية استراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠٠٢) ، ص ١٤٦ .

٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المسكات المركبة.

١-٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المسكات المركبة .

١-١-٢-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعة الضابطة :

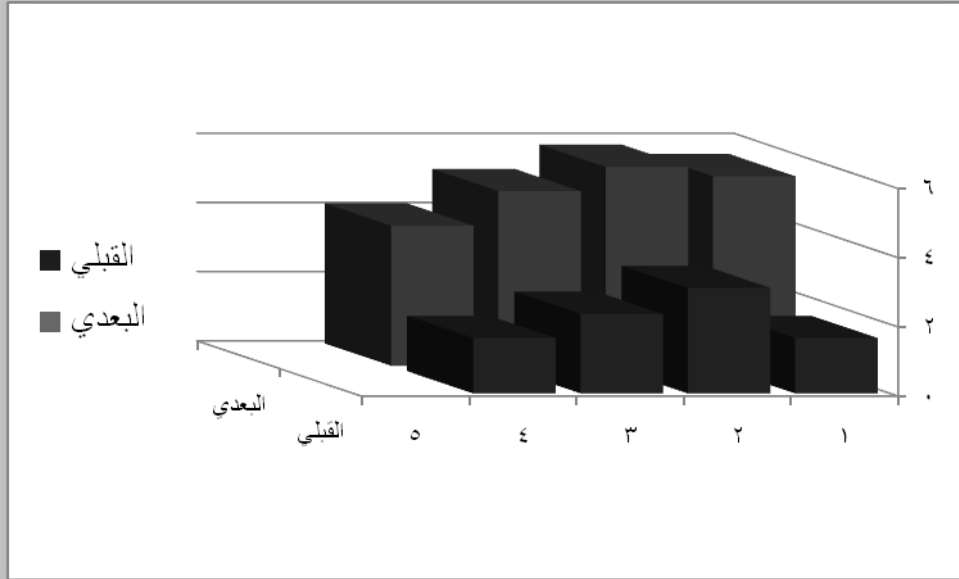
يعرض الباحث نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات تعلم المسكات المركبة المبحوثة وكما مبين في الجدول (١٤) ومن ثم مناقشتها :

جدول (١٤)

يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لتعلم المسكات المركبة

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t م	درجة الحرية	قيمة t ج	دلالة الفروق
		ع +	س	ع +	س				
مسكة الاولى	درجة	١,٦٠	٠,٥٦	٥,٤٨	٠,٦٣	٣١,٣ ٧	٩	٢,٢٦	دال
مسكة الثانية	درجة	٣,٠٥	٠,٧٩	٥,٧٥	٠,٦٣٤	٨,٢٦			دال
مسكة الثالثة	درجة	٢,٣٠	٠,٧١	٥,٠٥	٠,٧٩	٨,٨٨			دال
مسكة الرابعة	درجة	١,٦٠	٠,٥٦	٤,٠٥	٠,٥٥	١٠,٦ ٩			دال

درجة الحرية (ن-١) (١٠-٩) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) وقيمة (ت) الجدولية = (٢,٢٦)



شكل (٢٢)

يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبعدي لتعلم المسكات المركبة للمجموعة الضابطة

يتبين من الجدول (١٤) أن المجموعة الضابطة في اختبار أداء المسكة الأولى كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١,٦٠) درجة والانحراف المعياري (٠,٥٦) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٥,٤٨) درجة والانحراف المعياري (٠,٦٣) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٣١,٣٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار أداء المسكة ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار أداء المسكة الثانية فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٣,٠٥) درجة والانحراف المعياري (٠,٧٩) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٥,٧٥) والانحراف المعياري (٠,٦٣٤) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٨,٢٦٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، مما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المسكة الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار أداء المسكة الثالثة فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٢,٣٠٠) والانحراف المعياري (٠,٧١٤) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٥,٠٥٠) والانحراف المعياري (٠,٧٩٧) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت

(٨,٨٨٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المسكة الثالثة ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار المسكة الرابعة فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١,٦٠٠) درجة والانحراف المعياري (٠,٥٦٧) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٠٥٠) درجة والانحراف المعياري (٠,٥٥٠) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (١٠,٦٩٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المسكة الرابعة ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى وجود حالة من التكيف والتطبع للمجموعة الضابطة من جراء الاستمرار بالتدريب والمواظبة في تطبيق التمارين فضلا عن وجود حالة من التنافس والدافعية للتقدم بسبب وجود مجموعة منافسة لها هي المجموعة التجريبية. ويؤكد هذا (محمد حسن علاوي، ١٩٧٧) بأن " هذه المرحلة تعد من المراحل المهمة للرياضي للوصول إلى أقصى مستوى بدني ومهاري، وخططي والتركيز على السمات الإرادية والخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية" ^(١).

^(١) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، طه : (القاهرة، دار المعارف بمصر، ١٩٧٧) ، ص ٣٠٦ .

٤-٢-١-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية :

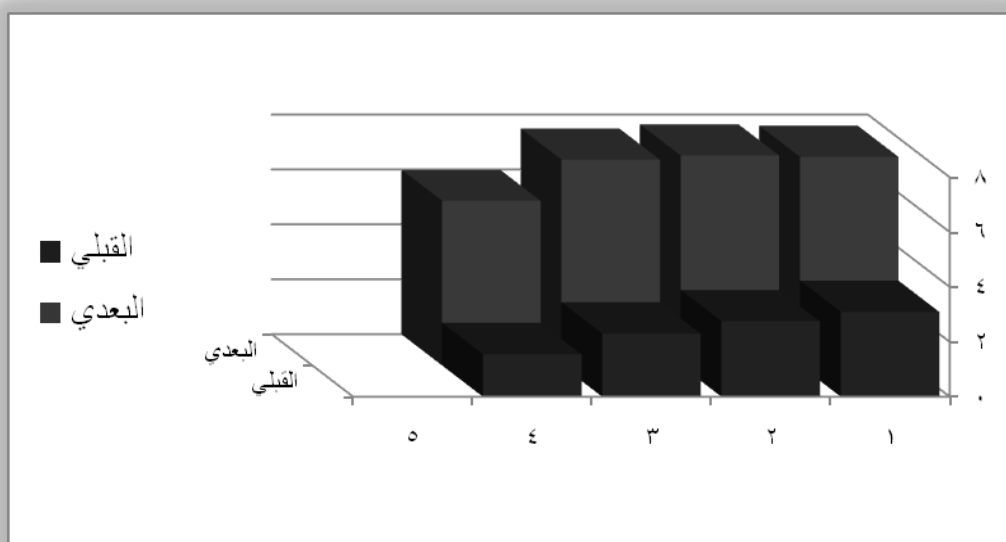
يعرض الباحث نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في اختبارات تعلم المسكات المركبة المبحوثة وكما مبين في الجدول (١٥) وشكل (٢٣) ومن ثم مناقشتها :

جدول (١٥)

يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لتعلم المسكات المركبة

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t م	درجة الحرية	قيمة t ج	دلالة الفروق
		س	ع +	س	ع +				
مسكة الاولى	درجة	٣,٠٩	٠,٥٦	٧,٦	٠,٥٦	٣,٩٨	٩	٢,٢٦	دال
مسكة الثانية	درجة	٢,٧٥	٠,٦٩	٧,٦٥	٠,٨١	٣,٩٩			دال
مسكة الثالثة	درجة	٢,٣٠	٠,٤٢	٧,٥	٠,٧٤	٤,٦٣			دال
مسكة الرابعة	درجة	١,٥٥	٠,٤٣	٦,٠	٠,٨٤	٣,٨٧			دال

درجة الحرية (ن-١) (١٠-٩=٩) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) وقيمة (ت) الجدولية = (٢,٢٦)



شكل (٢٣)

يوضح نتائج العينة في الاختبارين القبلي والبعدي لتعلم المسكات للمجموعة التجريبية

يتبين من الجدول (١٥) وشكل (٢٣) أن المجموعة الضابطة في اختبار أداء المسكة الأولى كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٣,٠٩٠) درجة والانحراف المعياري (٠,٥٦٠) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٧,٦٠) درجة والانحراف المعياري (٠,٥٦٣) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٣,٩٨١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار أداء المسكة ولصالح الاختبار البعدي .

ويرجع السبب إلى إن المجموعة التجريبية كانت تتعلم من خلال شكلين من التدريب الأول يتمثل في المنهج التعليمي المهاري ، الشكل الثاني انصب على التدريب الذهني .. إن المسكة المركبة من المهارات التي تتطور من خلال الممارسة المتكررة والابتعاد عن التقلصات العضلية الزائدة التي ترافق هذه المرحلة عند التعلم ، وتركيز الانتباه على النموذج والصور تساعد على إعداد المصارع قبل التدريب على التدريب الذهني وتساعد على مشاهدة الحركة تفصيلياً "فالتدريب الذهني للأشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل " ٢٦ .

أما في اختبار أداء المسكة الثانية فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٣,٠٥) درجة والانحراف المعياري (٠,٧٩) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٥,٧٥) درجة والانحراف المعياري (٠,٦٣٤) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٨,٢٦٧) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، مما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المسكة الثانية ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن التصور العقلي يسمح دائماً في تصحيح وتغيير العادات الخاطئة عند المصارع فضلاً عن أنه يعمل على تحسين طريقة الأداء وإخراج المسكة بصورتها النهائية وهذه النتيجة تؤكد إسهام التصور العقلي في زيادة أداء المصارعين من خلال توسيع المجال لتصور الحركة والذي يؤدي بدوره إلى استطاعة المصارع وقدرته على تحويل وتقسيم الدوافع والمثيرات الخاصة به إلى أنماط من الاستجابات الضرورية لإنتاج الحركة وكذلك فإن التصور يدفع الجسم إلى العمل ويوجهه للاستجابة بصورة صحيحة من خلال الطريقة التي يعتمد عليها الخيال في تنفيذ هذه الحركة ،

^{٢٦} فاطمة أبو عبدون وآخرون ؛ تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، بحث منشور : (مجلة نظريات وتطبيقات. كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير بالإسكندرية ، العدد ٢٠٠٦، ٥٨) ص ٢٤٩ .

وبذلك يتفق الباحث مع رأي (الضمّد ، ٢٠٠٠) في "أن التصور العقلي يعد عاملاً أساسياً في تطوير المهارات الحركية والأداء وتفيد التقارير من الباحثين وأصحاب الخبرات العلمية إلى أن معظم اللاعبين وخاصة من هم في المستويات الرياضية العالية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة وأن التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي" (١).

أما في اختبار أداء المسكة الثالثة فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٢,٣٠٠) درجة والانحراف المعياري (٠,٧١٤) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٥,٠٥٠) درجة والانحراف المعياري (٠,٧٩٧) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (٨,٨٨٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المسكة الثالثة ولصالح الاختبار البعدي .

يعزو الباحث هذه النتائج إلى إن تمارين التصور الذهني ترتبط دائماً مع فن الأداء ومستوى الإنجاز إيجابياً لأنه يمثل العلاقة بين الإحساس النفسي والحركي معاً من خلال النقل الصحيح للإيعازات العصبية عبر العضلات المشتركة في الأداء من خلال الحس المشترك بين الإحساسات الحركية والانقباضات العضلية للعضلات والأوتار وأن إدراك الحركة وتنفيذها فنياً وأدائها يرتبط بالإحساس بها وتفسيرها لكي يتم تنفيذها بشكل صحيح . وهذا الرأي يتفق مع ما ذهب إليه (محمد أبو الكشك ، ١٩٩٨) ، في أن التصور العقلي يتضمن قيام الرياضي بتصوير الحركة ، وتسلسل المهارات والمواقف والأحداث وجميع مظاهر المنافسة وتبدو أهمية ممارسة التصور العقلي بأنه عند تصور الحركة واسترجاعها عقلياً تنتج الانقباضات التي تنتقل عبر الممرات العصبية أو ترتبط بهذه الحركات وتكمن الفائدة في أن المثيرات الناتجة عن التصور الحركي تعمق الممرات العصبية وبذلك تسهم في الارتقاء بالمستوى المهاري ومستوى الإنجاز (٢). إذ أن التدريب الذهني يسمح للرياضي بالوصول إلى استخلاص جميع قدراته ومعرفة الطريقة الأمثل لتوظيفها ، وبالتالي الارتقاء بأدائه إلى أبعد حد ممكن ذلك أن الأداء العالي يرتبط بصورة وثيقة بالقدرة على السيطرة والتحكم والتركيز في أصعب الظروف .

أما في اختبار المسكة الرابعة فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١,٦٠٠)

(١) عبد الستار الضمد ؛ المصدر السابق، ص ٢٠ .

(٢) محمد أبو الكشك ؛ أثر استخدام التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري لطلبة كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، بحث منشور : (مجلة جامعة الإسكندرية ، العدد العاشر ، ١٩٩٨ م) ص ٧٥ .

درجة والانحراف المعياري (٠,٥٦٧) ، وفي الاختبار البعدي أصبح وسطها الحسابي (٤,٠٥٠) درجة والانحراف المعياري (٠,٥٥٠) ، وبعد حساب قيمة (ت) باستعمال قانون (ت) للعينات المترابطة للتعرف على دلالة الفرق بين الاختبارين والتي كانت (١٠,٦٩٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) ، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائيا بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المسكة الرابعة ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث إلى أن التدريب الذهني يساعد في عملية استرجاع المعلومات والتي تساعد على فهم أداء المسكة وتسلسلها ورسم نموذج متكامل للمسكة مما يوضح مدى أهمية التركيز على تعلم المصارعين أسلوب القدرة على الاسترخاء لكي تساعد في تصور المهارة الحركية إذ أشارت دراسة **يحيى محمد زكريا إلى " إمكانية تحقيق أداء مهاري متميز إذا اتجهنا إلى استخدام بعض المهارات كالتصور العقلي والتخيل الداخلي والخارجي وتدريب السلوك البصري الحركي " ^(١).**

يساعد التدريب الذهني على زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية، والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد .

^(١) يحيى محمد زكريا ؛ تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية على الذراعين على جهاز حسان القفز ، بحث منشور : (جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٥٩ ، ٢٠٠٦) ص ١٣٧ .

٤-٢-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المسكات المركبة .

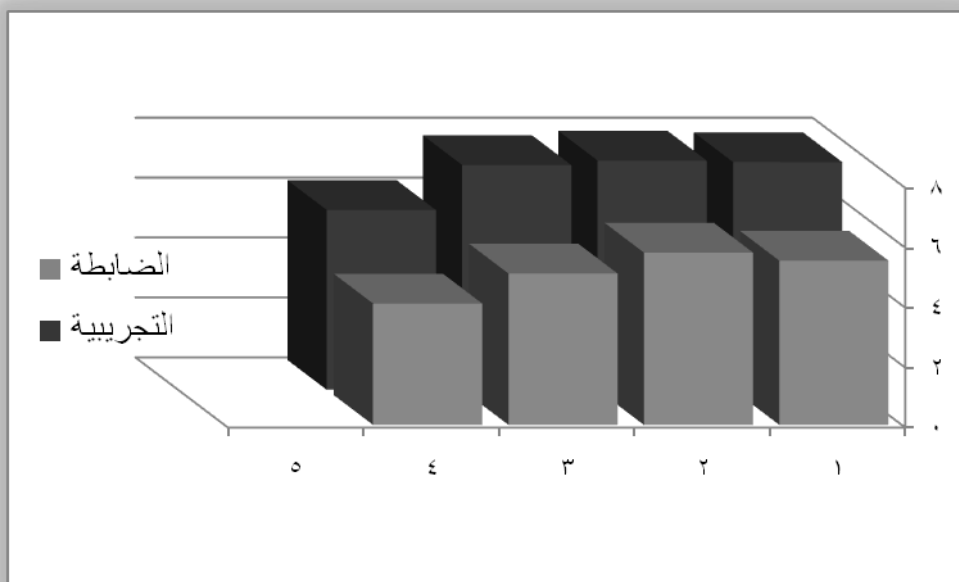
يعرض الباحث نتائج الاختبارات البعدية في ما بين مجموعتي البحث في تعلم المسكات المركبة المبحوثة وكما مبين في الجدول (١٦) وشكل (٢٤) ومن ثم مناقشتها :

جدول (١٦)

يبين الأوساط الحسابية ، والانحرافات المعيارية ، وأوساط الفرق ، وانحراف الفروق ، وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ، ومستوى الدلالة ، في الاختبارات البعدية في ما بين مجموعتي البحث

المعالجات الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		فرق الأوساط	مربع انحراف الفروق	قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	قيمة t الجدولية	دلالة
		ع +	س	ع +	س						
مسكة الأولى	درجة	٥,٤٨	٠,٦٣	٧,٦	٠,٥٦	٢,١٢٠	٠,٢٩٨	٧,١٠٤	١٨	٢,١٠	معنوي
مسكة الثانية	درجة	٥,٧٥	٠,٦٣٤	٧,٦٥	٠,٨١	١,٩٠	٠,٣٢٧	٥,٨٠٢	١٨	٢,١٠	معنوي
مسكة الثالثة	درجة	٥,٠٥	٠,٧٩	٧,٥	٠,٧٤	٢,٤٥٠	٠,٣٤٥	٧,٠٩٧	١٨	٢,١٠	معنوي
مسكة الرابعة	درجة	٤,٠٥	٠,٥٥	٦,٠	٠,٨٤	١,٩٥٠	٠,٣٢٠	٦,٠٩١	١٨	٢,١٠	معنوي

درجة الحرية (ن-٢) (٢٠-١٨) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) قيمة (ت) الجدولية = (٢,١٠)



شكل (٢٤)

يوضح نتائج العينة في الاختبارات البعدية لتعلم المسكات لمجموعتي البحث

يبين الجدول (١٦) والشكل (٢٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لتعلم

المسكات المركبة . إذ أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً في تعلم المسكة الأولى المركبة مقداره (٥،٤٨٠) درجة بانحراف معياري مقداره (٠،٦٣٣٩) في حين حققت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار وسطاً حسابياً مقداره (٧،٦٠) ودرجة بانحراف معياري (٠،٦٩٩) في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين هو (٢،١٢٠) وكان مجموع مربع انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق هو (٠،٢٩٨) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٧،١٠٤) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢،١٠) تحت درجة حرية (١٨) ، وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذا إلى أن برنامج التدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني قد اثر إيجاباً في تعلم ورفع مستوى الأداء الفني للمصارعين في المسكات المركبة قيد البحث ، بمعنى أن برنامج التدريب الذهني وبما يحتوي من مفردات مثل التصور، وتركيز الانتباه، والاسترخاء.... الخ أعطى نتائج سريعة وملموسة في تعلم المسكات المركبة واكتسابها ضمن البرنامج . ويرى الباحث أن هذا التقدم جاء نتيجة تنفيذ برامج حركية عقلية متسلسلة قامت بتجزئة المهارات إلى أجزاء في سبيل تبسيطها، ومن ثم التصور الدقيق لأجزاء المسكة ، ومن ثم تصورها ككل حتى يصل المصارع إلى الأداء السهل والديناميكي ، فضلاً عن تصور أجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء المسكة ، كما تحتاج إلى عمليات الربط بين هذه البرامج لتكوين الأداء الكامل ، وقد تطورت المجموعة التجريبية لتدريبها على مهارات الاسترخاء التي أتاحت للجهاز العصبي المركزي تحسس المعلومات الواردة من الوحدات الحركية . وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه **وليد محمد (١٩٩٨)** من أن "التدريب المهارى بالطريقة التقليدية والتدريب الذهني المصاحب للتدريب الفني يساهمان في تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطورها" ^(١)، وهذا ما أوضحه **(Monette)** من أن "التدريب الذهني ليس بديلاً عن التدريب الفني ، وتدعم هذه الدراسة أهمية كل من التدريب الفني والتدريب الذهني المصاحب للتدريب المهارى في تعلم المهارات الحركية واكتسابها" ^(٢).

فيما أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً في تعلم المسكة الثانية المركبة مقداره (٥،٧٥) درجة بانحراف معياري مقداره (٠،٦٣٤) في حين حققت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار وسطاً حسابياً مقداره (٧،٦٥٠) درجة بانحراف

^(١) وليد محمد سيد ؛ تأثير استخدام التدريب العقلي علي أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة المنوفية ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٨م) ، ص ١٢٦ .

^(٢) Monette, Richard (1998). Identification and Analysis of the Mental Imagery of SKI Racers. UMC CO.Canada,22.

معياري (٠,٨١٨) في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين هو (١,٩٠) وكان مجموع مربع انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق هو (٠,٣٢٧) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٨٠٢) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) تحت درجة حرية (١٨) ، وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث هذا التقدم في المستوى إلى تطبيق برنامج التدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني الذي ساهم في سرعة عملية التعلم واكتساب المهارات الأساسية ، وهذا يقودنا إلى أن برنامج التدريب الذهني قد أثر إيجابياً في تحسن مستوى الأداء الفني لدى المصارعين ، مما يؤكد أن المسكات المركبة تعد من المهارات المفتوحة التي تحتاج إلى قدرات عقلية خاصة إلى جانب القدرات الحركية ، وهذا يتطلب ضرورة التنوع في استخدام أساليب التعليم والتدريب إذ يبين البرنامج المقترح أهمية التدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في تحسن مستوى عملية التعلم واكتساب المهارات الأساسية ، والذي انعكس من خلال التطور الملموس في مستوى أداء بعض المسكات المركبة ، وهذا يتفق مع ما أكدته (Gordon ,2002) من أن " للتدريب الذهني دوراً في تحسن الأداء الفني واكتساب المهارات الجديدة ، إذ أنهما بينا دور التصور والتركيز والانتباه في الأداء الفني وفي تقليل الأخطاء " (١)٢٨ .

ذلك أن البرنامج البدني والفني والبرنامج الذهني المصاحب للتدريب البدني والفني قد أثرا إيجاباً في تقدم مستوى المصارعين وتحسنه ، لأن البرنامج الفني والتدريب الذهني المصاحب للتدريب الفني يسيران إلى جانب بعضهما بعضاً في سبيل تحقيق الأهداف المرجوة والانتقال بعملية التدريب في البرنامجين المهاري والذهني ، ومن الصعب فصلهما عن بعضهما بعضاً.

فيما أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً في تعلم المسكة الثالثة المركبة مقداره (٥,٠٥) درجة بانحراف معياري مقداره (٠,٧٩٧) في حين حققت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار وسطاً حسابياً مقداره (٧,٥٠) درجة بانحراف معياري (٠,٧٤٥) في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين هو (٢,٤٥٠) وكان مجموع مربع انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق هو (٠,٣٤٥) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٠٩٧) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,١٠) تحت درجة

(١) Gordon A.B. Diane E.S. (2002). A teame-Building Mental skills Training Programe with an intercollegiate Equestrian Team, Journal of sport psychology , volume ,4 Issue 1.

حرية (١٨) ، وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث إلى أن تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في تعلم المسكات المركبة المختلفة ، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دوراً فعالاً في إتقان المسكات المركبة وتعبئة القوى المرتبطة بتلك المسكات . إذ ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساساً مهماً لنجاح تعلم المسكات المركبة يرتبط بقابلية المصارع على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المسكة المركبة والتي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تم التأكد من " ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الرياضي على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للرياضي في التحكم في مهاراته الحركية " ^(١) ، إذ أن حل الواجب الحركي سواء في التدريب أو النزال يتطلب وبشكل كبير من المصارع الانتباه المركز .

فيما أظهرت النتائج أن المجموعة الضابطة قد حققت وسطاً حسابياً في تعلم المسكة الرابعة المركبة مقداره (٤،٠٥) درجة بانحراف معياري مقداره (٠،٥٥٠) في حين حققت المجموعة التجريبية في نفس الاختبار وسطاً حسابياً مقداره (٦،٠٠) درجة بانحراف معياري (٠،٨٤٩) في حين كان الوسط الحسابي للفروق بين الاختبارين هو (١،٩٥) وكان مجموع مربع انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق هو (٠،٣٢٠) وكانت قيمة (ت) المحسوبة (٦،٠٩١) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢،١٠) تحت درجة حرية (١٨) ، وبمعاملة تلك النتائج إحصائياً باختبار (ت) أظهرت وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

ويرى الباحث أن هذا التقدم جاء نتيجة استخدام التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري الذي يساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه ويزيد من سيطرته وتحكمه. وهذا يتفق مع ما أوضحه راتب (١٩٩٥) من أن " تصور الأداء تصوراً تاماً سيؤدي بالرياضي إلى النجاح بأداء حركاته ويعطيه القابلية لاكتشاف التكنيك الجديد وقابلية التوافق الحركي " ^(٢) . وتتفق هذه الدراسة مع ما أوضحه Adam- (2005) من أن درجة إتقان المهارة ترتبط بالعلاقة بين الكفاية الذهنية والتدريب

^(١) خالد عبد المجيد ؛ تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في كرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩) ، ص ٢٦-٢٧ .

^(٢) أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي مفاهيم ومصطلحات : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) ، ص ٣٥٠ .

المهاري"^(١). ويرى الباحث أن الخلط بين التدريب الذهني والمهاري يؤدي إلى نتائج أفضل .

وبذلك تقبل الفرضيات البديلة التي اتبعتها الباحثة في كافة المتغيرات المبحوثة لظهور الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح البعديّة ، وبين الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

^(١) Adam R. N.Pemco C.J.(2005) The Effects of Individualize Interventions on golf performance and flow states, Journal of sport psychology volume.7, Issue1.

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات .

٥-١ الاستنتاجات .

٥-٢ التوصيات .

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

بعد إجراء المعالجات الإحصائية لما أفادت به النتائج وعرضها ومناقشتها ،
تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

الاستنتاجات :

- ١- ظهور فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في تطوير القدرات
الذهنية ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- ظهور فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة في
تعلم المسكات المركبة قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- التدريب الذهني المصاحب للتعلم الفني له فاعلية كبيرة في تعلم بعض المسكات
المركبة في المصارعة الحرة .
- ٤- إن مشاركة التدريبات الذهنية مقترنة مع التدريبات البدنية قد زادت من سرعة
تعلم المسكات ودقتها مما يساعد في تسريع عملية التعلم وتطويره واستثمار الوقت
والجهد .
- ٥- كان لإتباع الأساليب الصحيحة في تعلم المهارات والتدريبات البدنية والتكرارات
ولإجراءات التصور والاستعادة العقلية تأثير مباشر في زيادة آلية الأداء الفني لدى
المصارعين .
- ٦- اثبت البرنامج المقترح فاعليته في تطوير القدرات الذهنية الخاصة بلعبة
المصارعة بنوعها الحرة والرومانية .
- ٧- استخدام التدريب التقليدي أثر تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المسكات المركبة في
لعبة المصارعة .

٥-٢ التوصيات:

- ١- التركيز على تعليم المصارعين كيفية الاستفادة من استخدام برامج التدريب الذهني في مدة الأعداد وذلك من خلال الأساليب المتعددة في هذا المجال حتى يمكن تحقيق أفضل نتائج .
- ٢- استعمال التدريب الذهني مع التعلم الفني ضمن الوحدات التعليمية للمصارعين لما له من اثر في عملية تسريع التعلم .
- ٣- استخدام التدريب الذهني قبل الأداء مباشرة إذ يساهم هذا النوع من التدريب في التركيز على الأداء من خلال أسلوب الاسترخاء.
- ٤- تنويع وسائل التدريب الذهني من خلال استخدام التسجيل الصوتي والنماذج البصرية والتصور الحركي بوصفه جزءا مكملًا وفعالًا مع التعليم الفني
- ٥- مراعاة نتائج البحث الحالي عند إجراء بحوث مماثلة والاستفادة من المتغيرات الحالية ومن بينها مستوى الأداء الفني وتطور القدرات الذهنية في تطبيقاتها العلمية مع ألعاب رياضية متعددة على اللاعبين .
- ٦- يراعى عند وضع برنامج التدريب الرياضي أن يتضمن إجراءات وتدريبات ذهنية لتنمية وتطوير القدرات العقلية التي أسفرت عنها نتائج البحث بجانب التدريبات البدنية والفنية لبرنامج التدريب الرياضي .
- ٧- إجراء بحوث مشابهة للتعرف على نسبة مساهمة كل قدرة ذهنية بتعلم المسكات بمختلف أنواعها لدى مصارعي أندية القطر بالمصارعة .
- ٨- إجراء اختبارات دورية لقياس القدرات الذهنية وتعلم المسكات ومستوى الإنجاز على مصارعي المصارعة الحرة والرومانية خلال الموسم التدريبي .
- ٩- ينبغي إعطاء مساحة أكبر لتدريبات تركيز الانتباه نظرا لأهميتها كمتطلب أساسي لضمان عملية التعلم وخاصته في الألعاب الفردية .
- ١٠- يراعى في تدريبات التدريب الذهني أن يكون اتجاه التدريب نحو تطوير أبعاد التصور العقلي المرتبطة بطبيعة النشاط الرياضي الممارس .

١١- التركيز على القدرات الذهنية الخاصة في المجال الرياضي حتى يمكن تكامل الأعداد والاستفادة من ذلك في تحقيق مستويات متقدمة على المستوى العالمي والاولمبي .

١٢- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي للعمل مع جهاز التدريب للمساعدة في تطوير الأداء وخلق لاعب متزن نفسياً وبدنياً ومهارياً .

١٣- دعوة المدربين للاستفادة من البرنامج المقترح لتطوير القدرات الذهنية لما لها من تأثير فعال على الارتقاء بمستوى الأداء الفني للمراحل العمرية قيد البحث ١٦- ١٧ سنة.

١٤- استخدام الاختبارات والمقاييس الذهنية المستخدمة في البحث كأدوات ووسائل علمية لقياس وتقويم الجانب الذهني للاعبين الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية قيد البحث .

١٥- أن يدرج التدريب الذهني بمختلف مهاراته في البرنامج السنوي لجميع الفرق والأندية لمختلف الفعاليات الرياضية .

المصادر

أولا : المصادر العربية :

- إبراهيم احمد سلامة ، الاختبارات والقياس فى التربية الرياضية : (القاهرة مطبعة الجيزة ، ١٩٨٠م) .
- إبراهيم وجيه محمود ؛ القدرات العقلية خصائصها وقياسها : (مصر ، دار المعارف ، ١٩٨٥) .
- احمد، بسطويس ؛ أسس نظريات الحركة ، ط١ : (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦) .
- أحمد حامد منصور ؛ استخدام نظام الوسائط المتعددة في تطبيق بعض أهداف تدريس الرياضيات للمرحلة المتوسطة ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة المنصورة ، كلية التربية ، ٢٠١١ م) .
- احمد صلاح ؛ النشاط الكهربائي للمخ كدالة لفاعلية استراتيجيات التفكير لتطوير مستوى الأداء وخفض الضغوط لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠٠٢) .
- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة ، ط٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤) .
- أسامة راتب كامل ؛ تدريب المهارات النفسية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠م) .
- أسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضى مفاهيم ومصطلحات : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) .
- أسامه كامل راتب ، الأسس العلمية لتعليم السباحة ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٢) .
- أسامه محمد حسن ؛ تأثير برنامج للتصور العقلي على تنمية دقة أداء التمرير والتصويب لناشئ كرة القدم ٢٠٠٩ ، رسالة ماجستير غير منشورة. (جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٩م) ص٤٦ .

- أميرة حنا مرقس . بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بدقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٤) .
- أمين أنور الخولي ؛ الرياضة والحضارة الإسلامية، دراسة تحليلية فلسفية للمؤسسة الرياضية الإسلامية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ م) .
- اوسماعيل مخلوف ؛ تأثير التغذية الرجعية الحيوية في خفض من القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة الجزائر ، ٢٠٠٤ ، كلية التربية الرياضية) .
- أيمن محمود عبد الرحمن ؛ تأثير برنامج للتدريب الذهني على مستوى الأداء الناشئين في رياضة المصارعة لمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة المنيا ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٤) .
- أيهاب محمود مفرح علي ؛ "أثر استخدام التدريب الذهني علي فعالية أداء مبارزي سلاح سيف المبارزة بمستوياتهم المختلفة" . رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٩ م) .
- بسمات محمد علي ؛ تأثير برنامج تدريب عقلي علي مستوي الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين الكاراتيه ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة المنيا ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨) .
- تومنيانك المصارعة الرياضية ، ترجمة غسان محمد صادق ، علي بن صالح الهرهوري : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨) .
- حمدان رحيم الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة ، ط٢ : (بغداد ، دار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، ٢٠١٠ م) .
- حمدان رحيم الكبيسي ؛ التعلم والتدريب الرياضي في لعبة المصارعة : (بغداد ، دار الكتب ، ٢٠٠٨ م) .
- حمدان رحيم الكبيسي . اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٣) .
- حمدي علي السيد ربحان ؛ تأثير برنامج التدريب الذهني علي أداء بعض حركات التقوس خلفا للمصارعين الكبار لمحافظة الإسماعيلية ، بحث منشور ، (المؤتمر العلمي الدولي ، الرياضة وتحديات القرن الحادي والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٩٧) .

- خالد عبد المجيد عبد الحميد ؛ تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة : (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩) .
- ريسان خريط مجيد ؛ مناهج البحث في التربية البدنية : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨م) .
- زكي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم ؛ أساليب البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيق العملي : (عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤)
- سبهان محمود الزهيري ؛ بناء مقياس التصرف الخططي للمهارات المفتوحة والمغلقة بالتنس الأرضي في اللعب الفردي وعلاقته بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١) .
- سميرة أحمد الدريدي ؛ مقارنة مظاهر الانتباه لمتسابقين منتخب الجمهورية في بعض مسابقات ألعاب القوس ، بحث منشور : (مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد الثاني ، العدد (٣،٤) ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، ١٩٨٥) .
- ضياء جابر محمد ؛ تأثير أساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعلم عدد من مهارات كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة : (جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٢) .
- صلاح محسن نجا ؛ تأثير استخدام التدريب الذهني علي أداء بعض مكونات الأداء في دفع الكرة. رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٧) .
- طارق محمد بدر الدين ؛ البروفيل النفسي وعلاقته بدوافع اشتراك الناشئ في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠٠٦) .
- ظافر هاشم الكاظمي ؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢) .
- عامر إبراهيم قنديلجي ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : (دمشق، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩م) .

- عاهد حسن ذيب ؛ تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الأداء لدى لاعبي تنس الطاولة . أطروحة دكتوراه غير منشورة : (الجامعة الأردنية ، كلية التربية الرياضية ، الأردن ، ٢٠٠٧) .
- عايد حسين عبد الأمير ؛ تأثير تطوير القوة القصوى في مستوى أداء بعض المهارات الدفاعية بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠) .
- عايدة محمد ؛ الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) .
- عبد الباسط محمد احمد ؛ تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الأداء لنادي كرة القدم . أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة حلوان ، كلية التربية البدنية ، ٢٠٠٦) .
- عبد الجليل إبراهيم الزوبعي ، وآخرون ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨١ م) .
- عبد الحميد احمد ؛ الملاكمة ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٦) .
- عبد الستار الضمد . فسيولوجيا العمليات الذهنية ، ط١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠) .
- عبد الكريم حميد إبراهيم . تأثير أسلوبين تدريبيين لتطوير القوة الخاصة في أداء بعض مسكات المصارعة الرومانية للأعمار ١٨-٢٠ سنة ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠١٠) .
- عبد علي الجسماني . علم النفس وتطبيقاته التربوية والاجتماعية : (بغداد ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ م) .
- عبد علي نصيف ؛ التدريب في المصارعة ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) .
- عدنان هادي موسى . علاقة بعض القدرات الذهنية بفن الأداء المهاري ومستوى الانجاز لبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى لاعبات أندية القطر للدرجة الأولى ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤ م) .
- عزة شوقي الوسمي ؛ تأثير برنامج للتدريب الذهني على النشاط للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم ، بحث منشور : (المؤتمر العلمي للتربية الرياضية بجامعة الإمارات العربية المتحدة ، العين ، ١٩٩٩) .

- عزت محمود الكاشف ؛ الأعداد النفسية للرياضيين ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) .
- عماد صالح عبد الحق ؛ أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية ، بحث منشور : (مجلة الجامعة الإسلامية ، سلسلة الدراسات الإنسانية المجلد التاسع عشر ، العدد الأول ، ٢٠١٠) .
- عمرو حسن بدران ؛ التخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء : (مصر ، مكتبة الجامعة ، المنصورة ، ٢٠٠٥) .
- فاطمة أبو عبدون وآخرون ؛ تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية بالزقازيق ، بحث منشور : (مجلة نظريات وتطبيقات. كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير بالإسكندرية ، العدد ٥٨، ٢٠٠٦) .
- فان دالين، ديوبولد ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل (وآخرون) ، ط٣: (القاهرة ، مكتبة ألا نجلو المصرية، ١٩٨٤) .
- كورت ماينل ؛ التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، ط٢، (بغداد، جامعة بغداد، ١٩٨٧) .
- لؤي ساطع محمد جواد . التدريب بالأوزان المتغيرة و تأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء بعض مسكات المصارعة الحرة لفئة الشباب ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥) .
- لؤي ساطع محمد جواد ؛ فن ربط مسكات المصارعة الرومانية وأثره في الانجاز ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩) .
- لطفي محمد طه . خصائص الانتباه لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى اللاعب ومركزه ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠٠٦) .
- مازن هادي كزار الطائي ؛ أثر التدريب الذهني والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبين الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣) .
- ماهر شعبان عبد الباري ؛ فاعلية إستراتيجية التصور الذهني في تنمية مهارات الفهم القرائي لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، بحث منشور : (جامعة عين شمس ،

كلية التربية ، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس العدد ١٤٥ ، ٢٠٠٩ م)

- مثنى علي نعمه ؛ بناء وتقنين بطارية اختبار للقدرات البدنية والحركية الخاصة بالمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة المستنصرية ، كلية التربية الأساسية ، ٢٠١١ م) .
- محجوب إبراهيم ياسين ؛ العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم ، بحث منشور : (مجلة العلوم الرياضية جامعة ديالى العدد الأول ، ٢٠٠٩) .
- محجوب إبراهيم ياسين ؛ تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ١٩٩٩ م) .
- محمد أبو الكشك ؛ أثر استخدام التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري لطلبة كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، بحث منشور : (مجلة جامعة الإسكندرية ، العدد العاشر ، ١٩٩٨ م) .
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط٥ : (القاهرة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٧)
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩)
- محمد العربي شمعون ؛ التدريب الذهني في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ م) .
- محمد العربي شمعون ؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) .
- محمد العربي شمعون ، وماجدة محمد إسماعيل : اللاعب والتدريب الذهني : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ م) .
- محمد صبحي حسانين. الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ م) .
- محمود عبد الفتاح عنان . سيكولوجية التربية البدنية والرياضة النظرية والتطبيق والتجريب ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ م) .

- مدحت محمود ؛ التدريب العقلي باستخدام أدراك الزمن وفعالية الأداء في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ٢٠٠٤) .
- مسعد علي محمود . المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحررة للهواة : (جامعة المنصورة ، دار الطباعة والنشر ، ١٩٩٧ م) .
- مصطفى باهي ؛ المعاملات العلمية (بين النظرية والتطبيق) : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) .
- مصطفى محمود الإمام وآخران ؛ التقويم والقياس : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠) .
- معد سلمان إبراهيم ؛ دراسة مقارنة في بعض التكيفات الوظيفية والمؤشرات الانثروبومترية بين مصارعى الحررة والرومانية وغير الرياضيين بأعمار ١٨- ٢٥ سنة ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ٢٠٠٦) .
- نجاح مهدي شلش ؛ التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية : (بغداد ، الايك للتصميم والطباعة ، ٢٠١١ م) .
- نجاح مهدي شلش و أكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي ، ط ٢ : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠ م) .
- نشوان عبد الله نشوان ؛ تأثير التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة : (جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠) .
- نشوى محمود نافع ؛ فاعلية استخدام الهيبرميديا على تنمية التصور العقلي وتركيز الانتباه وعلاقتهم بتحسين الأداء الحركي الأبتكاري في التمرينات الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية ، بحث منشور : (مصر ، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين ، العدد ٥٦ ، ٢٠٠٥) .
- نزار الطالب وكامل الويس ؛ علم النفس الرياضى : (بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣) .
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط ٢ : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ م) .
- وجيه محجوب وآخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط ٢ : (بغداد ، ٢٠٠٠) .

- وجيه محبوب ؛ التعلم والتعليم والبرامج الحركية، ط ١: (عمان، دار الفكر للطباعة والتوزيع، ٢٠٠٢).
- يحيى محمد زكريا ؛ تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقلمبة الأمامية على الذراعين على جهاز حصان القفز ، بحث منشور : (جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٥٩ ، ٢٠٠٦)
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، دار الكتب والوثائق العراقية ، ٢٠٠٢).

• ثانيا : المصادر الأجنبية :

- Adam R. N.Pemco C.J.(2005) The Effects of Individualize Interventions on golf performance and flow states, Journal of sport psychology volume.7, Issue1.
- Cox, R. H., Robb,(2) Concurrent validity of the revised Anxiety Rating Scale Journal of Sport Behavior, 23, 327-334 . 2000 .
- Dariusz Nowicki Mental Training The Key to peak Performance In Martial Arts Sport 1997p207.
- Feeny,T.B: Perception of high school student tablets of coaching competence, microform publications into is far sport and human performance, university of organ.(1997) .
- Frank, E, et al(2000). The Extent of Teacher Knowledge of ADHD. Journal of Attention Disorders, 4. 91-101.
- Giacobbi, P.R; An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. Sport Psychologist, 14, 42-62. (2000) .

- Gordon A.B. Diane E.S. (2002). A teame-Building Mental skills Training Program with an intercollegiate Equestrian Team, Journal of sport psychology , volume ,4 Issue 1.
- Jay Mikes : Basketball fundamentals a complete Mental Training Guide ,Leisure press.(1987) P145.
- John Cutis The foundation for Mental Training National Gymnast ,August , 1994 p45.
- Lan, M.,CoCkeril. (2001). psychological Skill training for hammer throwers, Birmingham , Eng.
- Magill , A. Richard :Motor Learning and Applications , Mc Graw –Hill, Boston, 1998,p262.
- Monette, Richard (1998).Identification and Analysis of the Mental Imagery of SKI Racers. UMC CO.Canada,22.
- Morgan ,w: Engogenic aids and Muscular performance , New York ,Academic press,1972 P.94
- Nash, J; You must Relax But How, Journal of Health and physical Education,Vol) No(2)(1985).p39.
- Nideffer,R: The athletes and practice of applied sport psychology menoughtan Gun, Michigan. 1981.p89.
- Petrove R: Free style and Greco Roman wrestling, published by Fila,1698, p17.
- Rushall, 6.s.,Lipp man, bib The sale of imagery sport psychology, inter met 1997 ,p13 .
- Rushall,B,: Psyching Insport,London,Pelham(1979),p68.
- Savory,C: Mental Training program for a collage basketball player, journal of sport psychologist, Jan (1993).
- Schemidt A. Richard & timothy D. lee; Motor Control and Learning, 2nd Edition, Human Kentish, (1999) , P264 .

- Singer, N. R.. Motor Learning and Human Performance, New York, McMillan Publishing CO. (1998), p383-387.
- Singer,: Coaching , Athletics , and psychology, New York , McGraw ,Hill.(1972) P.271.
- Strachan, Leisha. Chandler, Krista Munroe. (2006). "Using imagery to predict self – confidence and anxiety in elite athletes". Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity. 1(1). article:3.
- Tuckman w . conduction Educational Research , 2nd , Edition new York ,Harcort ,Inc 1978,p . 162(quieted by) Abdul Razzaq , 1999 , p . 58 .

الملحق (١)

استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين لتحديد أهم القدرات العقلية
الأستاذ الفاضلالمحترم
يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض
القدرات العقلية وتعلم المسكات المركبة لمصارعي الحرة بأعمار (١٦-١٧)
سنة) .

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في هذا المجال يرجى الاطلاع على
القدرات العقلية المدونة أدناه وإضافة قدرات عقلية أخرى ، ومن ثم التأشير على
أكثر القدرات التي ترتبط بأهداف بحثنا وتلائم عينة البحث.
شاكرين تعاونكم معنا
المرفقات :-

استمارة ترشيح القدرات العقلية

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

الجامعة أو الكلية :

طالب الدكتوراه

علي فؤاد فائق

استمارة ترشيح القدرات العقلية

ت	القدرات الذهنية	التأشير	الملاحظات
١	الانتباه		
٢	رد الفعل الحركي		
٣	التصور بإشكاله		
٤	الإدراك الحس حركي		
٥	التفكير		
٦	الإبداع		
٧	التذكر		
٨	الاسترخاء		
٩	الطلاقة الفكرية		
١٠	القدرة على التوقع		
١١	الحديث الذاتي		
١٢	المرونة التلقائية		
	هل هناك قدرات أخرى تود إضافتها		

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم عرض القدرات الذهنية عليهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	د. نزار مجيد علي	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد
٢	د. نجاح مهدي شاش	أستاذ	تعلم حركي	جامعة المستنصرية
٣	د. محمد جاسم الياسري	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة بابل
٤	د. يعرب خيون	أستاذ	تعلم حركي	جامعة بغداد
٥	د. حمدان رحيم	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة بغداد

			الكبيسي	
٦	د. أيمن حمد الجبوري	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة المستنصرية
٧	د. محجوب إبراهيم ياسين	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة المستنصرية
٨	د. ماهر أحمد عاصي	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة المستنصرية
٩	د. علي سلمان عبد	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة المستنصرية
١٠	د. صالح راضي اميش	أستاذ	اختبارات	جامعة بغداد
١١	د. مازن عبد الهادي أحمد	أستاذ	تعلم حركي	جامعة بغداد
١٢	د. ناهده عبد زيد	أستاذ	تعلم حركي	جامعة بابل
١٣	د. ياسين علوان إسماعيل	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بابل
١٤	د. لؤي ساطع محمدجواد	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة المستنصرية
١٥	د. أحمد فرحان	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة بغداد
١٦	د. اسماعيل القروغولي	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة بغداد
١٧	د. معد سلمان إبراهيم	أستاذ مساعد	تدريب رياضي	جامعة المستنصرية
١٨	د. عبد الكريم حميد إبراهيم	مدرس	تدريب رياضي	نادي الشرطة
١٩	د. د. ميثم لطيف	مدرس	تعلم حركي	جامعة بابل

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بابل
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

الملحق (٢)

استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين لبيان مدى صلاحية الاختبارات
للقدرة العقلية

الأستاذ الفاضلالمحترم
يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض
القدرة العقلية وتعلم المسكات المركبة لمصارعي الحرة بأعمار (١٦-١٧) سنة).
ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في هذا المجال يرجى الاطلاع على
الاستمارة المرفقة وبيان مدى صلاحية الاختبارات الموضوعة للقدرة العقلية
ومدى ملائمتها لعينة البحث ، بكتابة كلمة (يصلح) أو (لا يصلح) ، وفي حالة وجود
أي إضافة أو تعديل للاختبارات تسجل في الاستمارة.
شاكرين تعاونكم

المرفقات:-

استمارة ترشيح اختبارات القدرة العقلية

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

الجامعة أو الكلية :

طالب الدكتوراه

علي فؤاد فائق

استمارة ترشيح اختبارات القدرات العقلية

ت	القدرات الذهنية	الاختبارات	يصلح أو لا يصلح	الملاحظات
١	الانتباه - حدة الانتباه - تركيز الانتباه - توزيع الانتباه - تحويل الانتباه	اختبار (بوردون - انفيموف) المعدل للانتباه لـ عبد الجواد طه لقياس مظاهر الانتباه . الاختبار الأول : حدة الانتباه الاختبار الثاني : تركيز الانتباه الاختبار الثالث : توزيع الانتباه الاختبار الرابع : تحويل الانتباه		
٢	التصور العقلي	مقياس التصور العقلي الرياضي أعداد (رينر مار تنز)، و اعد صورته إلى العربية أسامة كامل راتب.		
٣	الاسترخاء	مقياس القدرة على الاسترخاء هذا المقياس وضعه فرانك فيتال سنة ١٩٧١م وأعد صورته إلى العربية محمد علاوي ، وأحمد السويفي (١٩٨٢)		

بسم الله الرحمن الرحيم
الملحق (٣)

استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين حول صلاحية المسكات المركبة في
المصارعة الحرة

الأستاذ الفاضلالمحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم ((تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض القدرات العقلية وتعلم المسكات المركبة لمصارعي الحرة بأعمار (١٦-١٧) سنة)) ، وكجانب إجرائي حتم قيام الباحث بتصميم المسكات المركبة مستندا إلى خبرة الباحث المتواضعة ورأي السيدين المشرفين على البحث ومن خلال الاطلاع على المصادر العلمية الحديثة في مجال رياضة المصارعة .
نرفق طيا المسكات المركبة المقترحة من قبل الباحث راجين تفضلكم ببيان مدى صلاحيتها للتطبيق من عدمه وذلك من خلال التأشير بإشارة (x) أمام الحقل المخصص أمام كل مسكة . أملين منكم كتابة ملاحظاتكم حول المسكات المركبة المقترحة خدمة لمسيرة البحث العلمي .
مع خالص الامتنان والتقدير

طالب الدكتوراه

علي فؤاد فائق

المرفقات:- المسكات المقترح

بسم الله الرحمن الرحيم
الملحق (٤)

الحكام الدوليين

ت	الاسم	الشهادة	العمل الحالي
١	د. معد إبراهيم سلمان	دكتوراه	حكم دولي
٢	إبراهيم خليل جمعة	ماجستير	حكم دولي
٣	حامد حسن موزان	بكالوريوس	حكم دولي
٤	لبيب جمال محمد	إعدادية	حكم اولمبي
٥	عبد الخالق حسين	بكالوريوس	حكم دولي

بسم الله الرحمن الرحيم
الملحق (٥)

استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين للتعرف
على مدى صلاحية الاستمارة المعدة لتقويم
المسكات الفنية المستخدمة قيد البحث

اسم المصارع :

العمر :

العمر التدريبي :

مكان الاختبار :

المسكة الأولى		المسكة الثانية		المسكة الثالثة		المسكة الرابعة		اقسام المسكة
محاولة	محاولة	محاولة	محاولة	محاولة	محاولة	محاولة	محاولة	الوضع الابتدائي (٣)
٢	١	٢	١	٢	١	٢	١	
								القسم الرئيسي (٤)
								الوضع النهائي (٣)
								مجموع

توقيع الحكم

توقيع الحكم

توقيع الحكم

توقيع الحكم

توقيع الحكم

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (٦)

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين
تم عرض استبانته عليهم
مدى صلاحية المسكات المقترحة

ت	الاسم	اللقب العلمي	العمل الحالي
١	د. حمدان رحيم الكبيسي	أستاذ	جامعة بغداد ورئيس الاتحاد العراقي سابقا
٢	د. علي سلمان عبد	أستاذ	جامعة المستنصرية
٣	د. لؤي ساطع محمد جواد	أستاذ مساعد	جامعة المستنصرية ورئيس الاتحاد العراقي سابقا
٤	د. معد سلمان إبراهيم	أستاذ مساعد	جامعة المستنصرية عضو اتحاد
٥	د. عبد الكريم حميد إبراهيم	مدرس	نادي الشرطة وبطل سابقا
٦	إبراهيم خليل جمعة	ماجستير	نائب رئيس الاتحاد وبطل سابقا
٧	مروان سهيل عبود	بكالوريوس	مدرب منتخب الوطني وبطل سابقا
٨	محمد عبد الستار جبوري	بكالوريوس	أمين سر الاتحاد وبطل سابقا
٩	صالح مهدي يوسف	بكالوريوس	مدرب منتخب
١٠	حميد صالح	بكالوريوس	مدرب منتخب وبطل سابقا

الملحق (٧)

قائمة بأسماء الخبراء والمختصين الذين تم إجراء المقابلات الشخصية معهم لتحديد مدى صلاحية المسكات المقترحة

ت	الاسم	اللقب العلمي	العمل الحالي
١	د. حمدان رحيم الكبيسي	أستاذ	جامعة بغداد ورئيس الاتحاد العراقي سابقا
٢	د. علي سلمان عبد	أستاذ	جامعة المستنصرية
٣	د. لؤي ساطع محمد جواد	أستاذ مساعد	جامعة المستنصرية ورئيس الاتحاد العراقي سابقا
٤	د. معد سلمان إبراهيم	أستاذ مساعد	جامعة المستنصرية عضو اتحاد
٥	د. إسماعيل القرغولي	أستاذ مساعد	جامعة بغداد اتحاد سابقا
٦	د. عبد الكريم حميد إبراهيم	مدرس	نادي الشرطة
٧	إبراهيم خليل جمعة	ماجستير	نائب رئيس الاتحاد وبطل سابقا
٧	صفاء علي نعمه	بكالوريوس	نائب رئيس الاتحاد سابقا وبطل سابقا
٨	عامر غريب محمود	بكالوريوس	عضو الاتحاد وبطل سابقا
٩	صالح مهدي يوسف	بكالوريوس	مدرب منتخب
١٠	مروان سهيل عبود	بكالوريوس	مدرب منتخب وبطل سابقا
١١	هيثم جلوب حسين	إعدادية	عضو اتحاد وبطل سابقا
١٢	عبد الرحمن بريسم جاسم	إعدادية	مدرب منتخب وبطل سابقا

ملحق (٨)

يبين أسماء الفريق المساعد

ت	الاسم الثلاثي	الشهادة	العمل الحالي
١	محمد غني حسين	ماجستير	كلية التربية الأساسية
٢	محمد قاسم عبد الله	ماجستير	كلية التربية الأساسية
٣	لؤي عبد الستار صلال	ماجستير	كلية التربية الأساسية
٤	مكي جمال	إعدادية	مدرب نادي الاعظمية
٥	حسن علي نعمة	إعدادية	مدرب نادي الشرطة

ملحق (٩)

أسماء الخبراء والمختصين الذين عرض عليهم
البرنامج التدريب الذهني

اسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مقر العمل
د. محمد جاسم الياسري	أستاذ	علم التدريب	جامعة بابل
د. يعرب خيون	أستاذ	تعلم حركي	جامعة بغداد
د. نجاح مهدي شلش	أستاذ	تعلم حركي	جامعة المستنصرية
د. حمدان رحيم الكبيسي	أستاذ	علم التدريب	جامعة بغداد
د. علي سلمان عبد	أستاذ	علم التدريب	جامعة المستنصرية
د. ماهر احمد عاصي	أستاذ	علم التدريب	جامعة المستنصرية
د. ناهده عبد زيد الدليمي	أستاذ	تعلم حركي	جامعة بابل
د. محجوب إبراهيم	أستاذ	علم التدريب	جامعة المستنصرية
د. أيمن حمد شهاب	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة المستنصرية
د. مؤيد عبد الرحمن حديث	أستاذ مساعد	تعلم حركي	جامعة المستنصرية
د. معد سلمان إبراهيم	أستاذ مساعد	علم التدريب	جامعة المستنصرية
د. عبد الكريم حميد إبراهيم	مدرس	علم التدريب	نادي الشرطة

ملحق (١٠)

اختبار (بوردون - انفيموف) المعدل لقياس
مظاهر الانتباه

مواصفات اختبارات القدرات العقلية :

اختبار (بوردون - انفيموف) المعدل لقياس الانتباه :

استخدم الباحث اختبار (بوردون - انفيموف) المعدل للانتباه من قبل عبد الجواد طه
عام (١٩٧١) (خاطر والبيك ، ١٩٧٨ ، ٤٩٢).

ويعد هذا الاختبار أحد الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمستخدم لقياس خمسة من
مظاهر الانتباه وهي (الحدة ، والثبات ، التركيز ، التوزيع ، التحويل). وهذا
المقياس عبارة عن استمارة تحوي (٣١) سطرا من الأرقام العربية موزعة على
هيئة مجموعات تتكون كل مجموعة من (٣-٥) أرقام يحتوي كل سطر على (١٠)
مجموعات ، مجموع أرقامها (٤٠) رقما أي أن الاختبار يحتوي على (١٢٤٠)
رقما ، وقد وضعت أرقام هذا الاختبار بترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في
وضعها أن تكون غير منتظمة التوزيع وغير متساوية أيضا" لتفادي احتمالات
الحفظ والشكل المرقم (١) يوضح استمارة اختبار (بوردون - انفيموف) .

وقبل تطبيق الاختبار يتم شرحه للمصارعين المختبرين عن طريق ملاحظتهم
لاستمارة المقياس*.

الاختبار الأول :

اختبار حدة الانتباه

الغرض من الاختبار :

قياس حدة انتباه اللاعب

الأدوات:

ورقة مقياس الانتباه ، ساعة توقيت ، قلم.

مواصفات الأداء:

عند سماع كلمة (استعد) يمسك المختبر (اللاعب) بيده القلم وعند الإشارة (أبدا) يقوم اللاعب بقلب نموذج المقياس في لحظة تشغيل الساعة ويبدأ اللاعب بشطب الرقم (٤٧) بالأسطر واحدا تلو الآخر من اليسار والى اليمين ، وينتهي الاختبار عند سماع كلمة (قف) ، يضع اللاعب علامة راسية عند آخر رقم شطبه أو وصل إليه.

الشروط:

زمن الاختبار دقيقة واحدة.

- عندما يعلن الباحث كلمة (ابدا) يقوم باللحظة نفسها بتشغيل ساعة التوقيت.

طريقة التصحيح واحتساب النتائج:

١. إحصاء العدد الكلي للأرقام التي وصل إليه المختبر خلال الدقيقة الواحدة ، للاختبار أي الحجم الكلي للجزء المنظور ويرمز له بالرمز (A) .

٢. إحصاء عدد الأرقام (٤٧) الذي قام المختبر بشطبها في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (C) . وتم استخراجها بواسطة مفتاح الاختبار* والشكل المرقم (٢) يوضح ذلك.

٣. إحصاء عدد الأرقام المنسية التي لم يشطبها المختبر (أي الساقطة من معدل الشطب في الجزء المنظور) ويرمز لها بالرمز (O).

٤. إحصاء عدد الأرقام التي قام المختبر بشطبها عن طريق الخطأ في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (W) .

٥. يتم استخراج مستوى حدة الانتباه لدى المختبر عن طريق المعادلة الآتية :

$$\rightarrow U1 = \frac{C - W}{C + O} \cdot A$$

* مفتاح الاختبار : هو مفتاح صممه الباحث وهو عبارة عن ورقة شفافة تحوي على ثقب بعدد الأرقام الموجودة في استمارة المقياس ، وكل مفتاح يختص برقم واحد يختلف عن المفتاح الآخر وهذا المفتاح يساعد الباحث في استخراج النتائج بسرعة وبدقة ، والشكل المرقم (١٠) يوضح ذلك.

٦. إحصاء عدد الأرقام المنسية التي لم يشطبها المختبر (أي الساقطة من معدل الشطب في الجزء المنظور) ويرمز لها بالرمز (O).

٧. إحصاء عدد الأرقام التي قام المختبر بشطبها عن طريق الخطأ في الجزء المنظور ويرمز لها بالرمز (W) .

٨. يتم استخراج مستوى حدة الانتباه لدى المختبر عن طريق المعادلة الآتية :

$$\rightarrow U1 = \frac{C - W}{C + O} . A$$

$$\text{حدة الانتباه} = \frac{\text{عدد الأرقام المشطوبة صحيحا} - \text{عدد الأرقام المشطوبة خطأ}}{\text{عدد الأرقام المشطوبة صحيحا} + \text{عدد الأرقام المنسية}} \times \text{عدد الأرقام المنظورة}$$

ملاحظة : كلما ارتفع ناتج الحدة ارتفع مستوى الحدة لدى اللاعب

الاختبار الثاني: اختبار تركيز الانتباه

الغرض من الاختبار :

قياس تركيز انتباه اللاعب

الأدوات :

جهاز مشنت ضوئي وصوتي ، ورقة قياس الانتباه ، ساعة توقيت ، قلم

مواصفات الأداء :

١. نظام الأداء هو الأسلوب نفسه المتبع في قياس حدة الانتباه ، ولكن بوجود جهاز (مترونوم-فلاشر)* كما في الشكل (٣) الذي يعطي (٦٠) دقة صوت و (١٢) ومضة مصباح في الدقيقة ، أي بمعدل دقة صوت كل ثانية مع ومضة مصباح كل (٥) ثوان، على أن يوضع الجهاز على بعد متر واحد عن المختبر وبمستوى نظره وعند سماع كلمة (قف) يضع اللاعب علامة راسية عند آخر رقم شطبه أو وصل إليه.

٢. الرقم المختار لهذا الاختبار (٩٧).

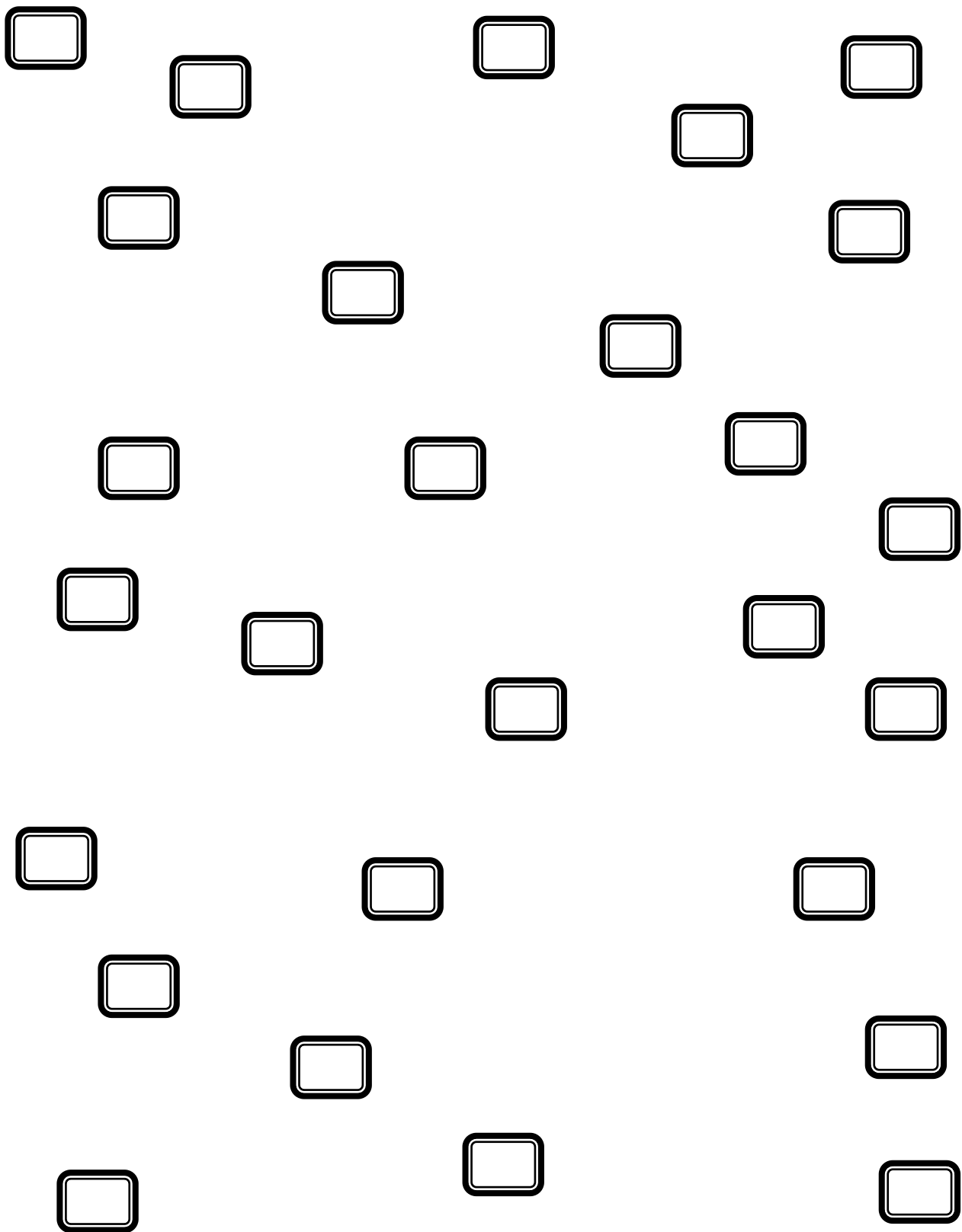
٣. زمن الاختبار دقيقة واحدة.

طريقة التصحيح واحتساب النتائج

١. المعادلة نفسها التي استخدمت في حدة الانتباه تستخدم في التركيز .
 ٢. صافي إنتاجية العمل في حدة الانتباه يرمز لها بالرمز (U1) أي بدون مثير.
 ٣. أما صافي الإنتاجية في التركيز (أي الحدة مع المثير) يرمز لها بالرمز (U2).
 ٤. تركيز الانتباه يستخرج في النتيجة النهائية عن طريق المعادلة الآتية:
$$\text{تركيز الانتباه} = \text{الاختبار بدون مثير} - \text{الاختبار مع المثير}$$

وبهذه الحالة يكون زمن الاختبار دقيقتين (دقيقة بدون مثير ودقيقة بمثير)
- ملاحظة : كلما انخفضت الدلالة (الناتج) ارتفع مستوى تركيز الانتباه ، أي انه كلما كانت القيمة النهائية لتركيز الانتباه صغيرة كان التركيز عاليا والعكس صحيح ، أي انه كلما اقتربت (U1) من (U2) كان التركيز أفضل.

مفتاح التصحيح



ملحق (١٠)
يبين تركيز الانتباه وتوزيعه

الاسم : العمر التدريبي : العمر :

مظهر الاختبار : وقت الاختبار : التاريخ : / /

٣٨٥ ٢٤٩٧ ٦٤٩٢ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٦ ٢٩٤٧ ٣٨٥ ٢٧٤٧ ٢٩٤٧ ٢٩٤٧ ٢٩٤٧
٢٤٩٢ ٢٤٩٦ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٦٧٤٢٩ ٢٩٤٧ ٢٤٩٢ ٢٩٤٧ ٢٩٤٦ ٢٤٩٧
٦٤٩٧ ٢٧٢٤٩ ٢٤٩٧ ٢٧٤٩ ٢٩٤٧ ٦٤٢٧٩ ٦٤٩٢ ٢٨٥ ٢٤٩٦ ٣٨٥
٦٢٤٧٩ ٢٩٤٧ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٩٢٤٧٦ ٣٨٥ ٢٤٩٦ ٥٨٣ ٦٧٤٢٩
٥٨٣ ٢٤٨٦ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٢ ٢٩٤٦ ٥٨٣ ٦٤٢٧٩ ٣٨٥ ٢٤٩٧ ٦٢٤٧٦
٤٦٩٢ ٢٩٤٧ ٦٤٩٢ ٦٧٤٢٩ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٣٥٨ ٢٩٧٤ ٦٧٢٤٩ ٢٩٤٦
٣٨٥ ٢٤٩٦ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٣٨٥ ٦٧٢٤٩ ٩٢٤٧٦ ٦٢٤٧٩ ٣٨٥ ٢٤٩٢
٦٧٤٢٩ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٦٢٤٧٩ ٢٩٤٧ ٣٨٥ ٦٢٤٧٩ ٦٤٢٧٩ ٣٧٥
٦٤٩٢ ٣٨٥ ٦٤٢٧٩ ٢٩٤٧ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٢٤٩٦ ٢٩٤٧ ٦٢٤٧٩
٦٨٤٢٩ ١٩٧٤ ٥٣٨ ٩٣٤٧٦ ٢٤٩٦ ٢٩٤٦ ٢٩٤٧ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٦٤٢٩
٣٨٥ ٢٧٤٩ ٢٩٤٧ ٢٤٩٢ ٦٧٢٤٩ ٥٨٣ ٢٤٩٦ ٢٤٩٢ ٩٢٤٧٦ ٢٩٤٧
٢٩٤٦ ٢٦٢٩ ٣٨٥ ٢٤٩٦ ٢٤٩٧ ٦٤٩٢ ٢٤٩٧ ٦٧٤٢٩ ٢٩٤٧ ٢٤٩٦
٧٤٩٦ ٦٧٤٩ ٢٤٩٧ ٢٩٤٧ ٢٧٤٩ ٦٤٢٧٩ ٣٨٥ ٦٤٩٢ ٣٨٥ ٢٤٩٧
٩٢٤٧٦ ٢٤٩٦ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٢٩٤٧ ٦٧٤٢٩ ٣٨٥ ٢٤٩٦ ٦٢٤٧٩ ٥٨٣
٥٣٨ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٦ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٢٤٩٧ ٦٤٢٧٩ ٢٩٤٧ ٣٨٥ ٩٢٤٧٦
٦٧٤٢٩ ٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٢٩٤٢ ٢٩٤٦ ٦٧٢٤٩ ٢٩٧٤ ٣٨٥ ٢٤٩٧ ٥٨٣
٢٤١٦ ٣٨٥ ٦٢٤٧٩ ٦٢٤٧٩ ٣٨٥ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٩٢٤٧٦ ٦٧٢٩٤ ٣٨٥
٢٩٤٧ ٦٢٤٧٩ ٦٤٩٢ ٣٥٨ ٦٧٤٢٩ ٣٨٥ ٥٨٣ ٦٢٤٧٩ ٥٨٣ ٦٤٢٧٩
٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٦٢٤٧٩ ٣٨٥ ٢٤٩٦ ٢٧٤٩ ٦٤٢٧٩ ٥٨٣ ٦٤٢٩ ٢٤٩٧
٦٧٤٢٩ ٢٤٩٧ ٢٩٧٤ ٢٩٤٦ ٦٤٩٢ ٥٨٣ ٢٩٤٧ ٢٤٩٦ ٥٣٨ ٩٢٤٩٦
٣٨٥ ٢٩٤٧ ٢٤٩٦ ٦٧٢٤٩ ٦٤٩٢ ٢٤٩٧ ٣٨٥ ٩٢٤٧٦ ٢٩٤٧ ٢٧٤٩
٢٤٩٦ ٢٩٤٦ ٢٤٩٧ ٦٤٩٢ ٦٤٢٧٩ ٢٩٤٧ ٢٧٤٩ ٢٤٩٦ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٧
٣٥٨ ٢٤٩٦ ٣٨٥ ٦٤٩٢ ٦٤٢٧٩ ٢٩٤٧ ٢٧٤٩ ٢٤٩٦ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٧
٦٧٤٢٩ ٥٨٣ ٢٤٩٦ ٣٨٥ ٩٢٤٧٦ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٦٢٤٧٩
٩٢٤٧٦ ٢٤٩٧ ٣٨٥ ٦٢٤٧٩ ٥٣٨ ٢٩٤٧ ٦٤٩٢ ٦٧٢٤٩ ٢٤٩٦ ٥٨٣
٢٩٤٦ ٦٧٢٤٩ ٢٩٧٤ ٣٥٨ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٦٧٤٢٩ ٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٦٤٩٢
٢٤٩٧ ٣٨٥ ٦٢٤٧٩ ٩٢٤٧٦ ٦٧٢٤٩ ٣٨٥ ٦٤٢٧٩ ٥٨٣ ٢٤٦٩ ٣٨٥
٥٨٣ ٦٤٢٧٩ ٦٢٤٧٩ ٣٥٨ ٢٩٤٧ ٦٢٤٧٩ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٣٨٥ ٦٧٤٢٩
٦٢٤٧٦ ٢٩٤٧ ٢٤٩٦ ٢٤٩٧ ٥٨٣ ٦٤٩٢ ٢٩٤٧ ٦٤٢٧٩ ٣٨٥ ٦٤٩٢

بسم الله الرحمن الرحيم ملحق (١١)

مقياس القدرة على الاسترخاء

هذا المقياس وضعه فرانك فيتال سنة ١٩٧١م وأعد صورته العربية محمد علاوي ، وأحمد السويفي (١٩٨٢) . يتكون المقياس من (١٥) عبارة، تتيح للاعب الفرصة للتعبير عن قدرته على الاسترخاء البدني الإرادي والعقلي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس، والدرجة العظمى للمقياس (٦٠) درجة والصغرى (١٥) درجة، وذلك عن طريق الاستجابة على عبارات المقياس، فأمام كل عبارة أربع إجابات (دائماً - أحياناً - نادراً - أبداً) تعطي لها درجة تقديره على الترتيب التالي (١-٢-٣-٤) ، هذا ويصلح المقياس لجميع المراحل السنية بنين/وبنات مع تباين المستوى الاقتصادي والتعليمي .

بسم الله الرحمن الرحيم

الاسم :

تاريخ الولادة :

أخي الرياضي من فضلك اقرأ الأسئلة المرفقة
بهذه الورقة وضع علامة () في الخانة المناسبة
لكل سؤال من وجهة نظرك .

مع العلم بأنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى
خاطئة بالنسبة لأي سؤال ولكل فرد وجهة نظره
الخاصة به . أرجو منك عدم ترك أي سؤال دون
إجابته .

طالب الدكتوراه

علي فؤاد فائق

ت	العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	هل تميل للتغير في حياتك				
٢	هل تشعر بنوبات من القلق				
٣	هل لديك وقت للاسترخاء والراحة قبل النوم				
٤	هل أنت خالياً من العصبية أو النرفزة الشديدة				
٥	هل تنتابك نوبات من الصداع				
٦	هل تقوم بهز رجلك أو طرقعة إصبعك أو قضم أظافرك				
٧	هل تشعر بالتوتر عندما تجلس على مقعد لمدة طويلة				
٨	عندما ينتابك توتر هل يمكن التخلص منه				
٩	هل تستيقظ منتعشا بعد أن تأخذ غفوة أثناء اليوم				
١٠	هل يمكنك التركيز في موضوع واحد فقط				
١١	هل يشغل بالك شيء آخر عندما تمارس أي نشاط أو هواية محببة اليك				
١٢	هل تستيقظ منتعشا في الصباح				
١٣	هل يسهل عليك النوم ليلاً				
١٤	هل تستطيع أن تنسى همومك عندما تذهب للنوم ليلاً				
١٥	هل يمكن القيام بحركات بسيطة لإزالة التوتر حتى تستطيع النوم				
مج					

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق (١٢)

مقياس التصور العقلي الرياضي

قبل أن تبدأ الإجابة عن هذا المقياس تذكر أن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية لشيء . انه يتطلب استخدام الحواس المتعددة مثل : (السمع ، اللمس ، الشم ، التدنوق) فضلا عن الحالة الانفعالية المصاحبة للموقف ، ويتضمن هذا الموقف أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك، الممارسة مع الآخرين ، مشاهدة الزميل ، الأداء في المسابقة (المنافسة).

المطلوب منك أن تتصور الموقف الموضح لك وتستجيب لكل موقف وفقا لميزان تقدير من

خمسة أبعاد على النحو الآتي:

٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١

عدم وجود صورة للموقف. ☐

وجود صورة ولكن غير واضحة. ☐

صورة واضحة بدرجة متوسطة. ☐

صورة واضحة بدرجة كبيرة. ☐

صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا. ☐

وفيما يأتي المواقف الرياضية المطلوب ان تجيب عليها

موقف (١) : الممارسة بمفردك بعد التعديل في الفعالية

اختر مسكة من مسكات المصارعة .

الآن تصور ذاتك وأنت تؤدي هذه المسكة في المكان الذي عادة ما تتدرب عليه (بساط المصارعة) ، دون وجود أي شخص آخر ، أغلق عينيك لدقيقة واحدة وحاول أن ترى ذاتك في المكان ، اسمع الأصوات اشعر بجسمك يؤدي النشاط ، واعيا لحالتك الذهنية او المزاجية .

٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١
٥	٤	٣	٢	١

كيف تجيد رؤية نفسك وأنت تؤدي المسكة . ☐

كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء. ☐

كيف تشعر بجسمك يؤدي المسكة . ☐

كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية المصاحبة. ☐

موقف (٢): الممارسة مع الآخرين

أداء التصور العقلي لنفس المسكة السابقة ، ولكن في حضور مدربك وزملائك في الفريق ، في هذه اللحظة ارتكبت خطأ واضحا . أغلق العينين حوالي دقيقة واستحضر الصورة العقلية لهذا الخطأ والمواقف التي تحدث بعده مباشرة.

١	٢	٣	٤	٥
١	٢	٣	٤	٥
١	٢	٣	٤	٥
١	٢	٣	٤	٥

كيف تجيد رؤية نفسك. ☐

كيف تجيد الاستماع للأصوات. ☐

كيف تجيد الإحساس الحركي . ☐

كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية. ☐

موقف (٣) : مشاهدة الزميل

التفكير في زميل لك يفشل في أداء مسكة سهلة ، أغلق العينين حوالي دقيقة استحضر الصورة العقلية بنشاط وواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المسكة في إحدى المسابقات أو المنافسات الرياضية.

١	٢	٣	٤	٥
١	٢	٣	٤	٥
١	٢	٣	٤	٥
١	٢	٣	٤	٥

كيف تجيد رؤية زميلك. ☐

كيف تجيد الاستماع للأصوات. ☐

كيف تشعر بجسمك. ☐

كيف تجيد الشعور بالانفعالات. ☐

موقف (٤) : الأداء في المسابقة

التصور العقلي النفسي تقوم بالأداء في إحدى المسابقات (النزالات) وأنت تصارع بمهارة فائقة، ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك ، ألان أغلق العينين حوالي دقيقة ، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما أمكنك ذلك.

١	٢	٣	٤	٥
١	٢	٣	٤	٥
١	٢	٣	٤	٥
١	٢	٣	٤	٥

كيف تجيد رؤية نفسك. ☐

كيف تجيد الاستماع للأصوات. ☐

كيف تجيد الإحساس بالأداء الحركي. ☐

كيف تجيد الشعور بالانفعالات. ☐

تقدير درجاتك للتصور العقلي:

- التصور البصري = جمع الدرجات في العبارة (١) للمواقف الأربعة
.....=
- التصور السمعي = جمع الدرجات في العبارة (٢) للمواقف
الأربعة=.....
- الإحساس الحركي = جمع الدرجات في العبارة (٣) للمواقف
الأربعة=.....
- الحالة الانفعالية المصاحبة = جمع الدرجات في العبارة (٤) للمواقف
الأربعة=.....

تتراوح الدرجات لكل (بعد) بين ٤ درجات كحد أدنى و ٢٠ درجة كحد أقصى وكلما زادت
الدرجة يبين ذلك كفاءتك في القدرة على التصور العقلي والدرجة المنخفضة تعني أنك تحتاج إلى
المزيد من التدريب لتطوير هذا البعد للتصور العقلي.

ملحق (١٣)

منهج التدريب الذهني المقترح من قبل الباحث

الوحدة التعليمية : (١) اليوم والتاريخ:

الأدوات المستعملة : الزمن :

الهدف : توضيح أهمية التدريب الذهني ، تعلم الاسترخاء ، المسكة المركبة الأولى .

- شرح تفصيلي عن أهمية التدريب الذهني في تعلم المسكات المركبة قيد البحث ومعنى الاسترخاء .

- يطلب من المصارعين الجلوس الطويل والذراعين بجانب الجسم ، راحة اليد للأعلى والرجلين متقاربتين .

- البدء بتعلم عملية التنفس (الشهيق) عميق من البطن وبارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن وان يأخذ الشهيق من الأنف وإخراج (الزفير) من الفم .

- التأكيد على التنفس بإيعاز من قبل المدرب للوصول إلى إليه ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه المصارعين إلى نقطة محددة داخل القاعة تكون أمامهم والاستمرار بعملية التنفس .

- البدء بتعلم الاسترخاء .

- خذ شهيقاً عميقاً متبوعاً بزفير طويل بطيء .

- ضاعف التنفس من خلال الأفكار (استرخ) ودع جسمك في حالة استرخاء .

- كرر ذلك عدة مرات متتالية ثم أرح العينين .

- يطلب من المصارعين إغماض العينين .

- ألان حاول إن تتصور المسكة المركبة كاملة مع تحركات المصارع المنافس .

- تصور وضع اليدين إلى أجزاء جسم المنافس بوضعية مريحة .

- الإحساس بالمسكة وبدون شد أو توتر .

- التركيز على أن تكون المسافة بين المصارع والمنافس مناسبة لأداء المسكة .

- الإحساس برشاقة أداء المسكة كاملة وبالسريعة الاعتيادية (٥-٧) مرات ،

- يطلب من المصارعين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى .
- فتح العينين ثم النهوض .



الملاحظات :

- ١- الجلوس بشكل مريح .
- ٢- التعليمات بشكل بطيء وهادئ .
- ٣- التأكيد على ضرورة التدريب على أداء المسكة بشكل مجزأ .
- ٤- ملاحظة الفروق الفردية بين المصارعين .

الوحدة التعليمية :

اليوم والتاريخ :

الأدوات المستعملة :

الزمن ١٥-٢٠ دقيقة

الهدف : التدريب على تنمية الوعي بالحواس ، التدريب على تنظيم التنفس والاسترخاء وتصور المسكة المركبة قيد البحث .

- شرح عام عن أهمية التدريب الذهني في اكتساب تعلم المسكة في لعبة المصارعة .

- يطلب من المصارعين الجلوس طويلا .

- إغماض العينين

- ابدأ بعملية تنظيم التنفس من (٤-٥) مرات على أن يكون التنفس من البطن وليس من الصدر ومن الأنف وإطلاق الزفير من الفم بهدوء .

- بعد كل زفير يصبح الجسم أكثر استرخاء ... هادئ ... ثقيل .

- بعد الوصول إلى إليه التنفس ، يتم الانتقال إلى بقية أجزاء الجسم

- الآن تخيل أنك تذهب إلى مكان خاص جدا . تذهب إليه عندما تود الراحة والأمان .

- في هذا المكان الشمس ساطعة والسماء زرقاء .

- أنت في حالة استرخاء كاملة تستمتع بالدفء و السكون .

- راحة .

- اشعر بالدفء .

- راحة .

- خذ شهيق عميق وبطيء بحيث يمتلئ الصدر بالهواء ويتم ذلك خلال (٤) ثانية

- أخرج الزفير بالتدريج وليس دفعه واحدة مع الإحساس بخروج الزفير بسهولة خلال (٤) ثانية مع التفكير في عقلك استرخاء ... استرخاء... استرخاء .

- راحة .

- البدء بتمارين تنمية الحواس من خلال تجزئة المسكة المركبة .

- تصور الدخول إلى رجل المنافس .

- تصور سحب القدم المنافس .
- تصور التخلص من قبضة يد المنافس لتحرير يد المصارع .
- تصور مسك المنافس يد المصارع .
- التركيز على سحب رجل المنافس إلى الأعلى لفقدان اتزان المنافس .
- تصور الدخول أسفل المنافس والخطف أو الرمي إلى الخلف .
- تكرار تصور مسكة الاستلام عدة مرات .
- يطلب من المصارعين تحريك أصابع اليدين والقدمين
- فتح العينين ثم النهوض .

الملاحظات :

١-الجلوس بشكل مريح

- ٢- التأكيد على تجزئة المسكة إلى مراحل ثم ملاحظة الحواس المتعددة المرتبطة بكل مرحلة : السمع ، الرؤية ، اللمس ، الشم ، الإيقاع ، التوقيت .. الخ .
- ٣- من الأهمية أن يكون لدى المصارع المقدرة على رؤية ذاته من خلال التصور الذهني فان التركيز يبدأ من خلال الحواس .

الوحدة التعليمية : ٣

اليوم والتاريخ :

الأدوات المستعملة : جهاز فيديو – جهاز تلفاز الزمن : ٢٠ د

الهدف : التدريب على التصور البصري ، تصور المسكة المركبة .

- الجلوس بشكل مريح مع الاسترخاء التام .
- غلق العينين وتصور المسكة المركبة بشكل مجزأ .
- الشعور باليد تلامس رجل المنافس .. تصور الذراع فقط ثم تحريك الذراع وتصورها من بداية لمس رجل المنافس وسحبها إلى الأعلى .
- حاول الربط بين التصور الذهني والحقيقية .
- قبض عضلات الساعد وتحريك الذراع ثم تصور ذلك .
- ربط هذا التصور بالتصور السابق للجزء ثني الجذع تحت جسم المنافس .
- الاستمرار حتى يحصل اتصال كامل مع كل أجزاء الجسم مع ملاحظة عدم نسيان الرأس .
- تصور أداء المسكة بشكل كامل غير مجزأ (٤-٥) مرات .
- حاول أن تصبح حساسا لأداء كل جزء من جسمك أثناء الأداء .. الرأس ، الذراعين ، الرسخين ، الجذع ، الفخذين ، الساقين والقدمين .
- الآن افتح العينين .
- مشاهدة شريط فيديو مسجل لمسكة المركبة .
- إيقاف الشريط .
- غلق العينين والاسترجاع البصري لنفس المسكة داخل العقل .
- فتح العينين .
- إعادة تشغيل الشريط مرة ثانية للتأكد من دقة التصور الذهني الداخلي .
- القيام بالتعديل الداخلي للتصور الذهني حتى تتطابق تماما مع المسكة ثم مشاهدتها بالفيديو .
- تحريك أصابع اليدين والقدمين ثم النهوض .

- تكرار تصويره مسكة الاستلام عدة مرات .
- يطلب من المصارعين تحريك أصابع اليدين والقدمين .
- فتح العينين ثم النهوض .

الملاحظات :

- ١- الجلوس بشكل مريح
- ٢- التعليمات بشكل بطيء وهادئ
- ٣- التأكيد على ضرورة تصور المسكة بشكل مجزأ
- ٤- ملاحظة الفروق الفردية بين المصارعين

الوحدة التعليمية : ٧

اليوم والتاريخ :

الادوات المستعملة : مسجل

الزمن : ١٥ دقيقة

الهدف : التدريب على التصور السمعي (الخارجي) ، تصور مسكة المركبة

- الجلوس بطريقة مريحة .
- الاسترخاء العضلي والذهني التام .
- أغلق العينين .
- الاستماع إلى صوت الباحث وهو يشرح المسكة وأجزاءها من خلال المسجل .
- غلق الجهاز .
- يطلب من المصارعين محاولة تقليد النغمة ، النبرة ، الشدة وتركيب الصوت .
- تشغيل الجهاز مرة أخرى .
- المقارنة بين صوتك والصوت الذي تسمعه .
- تكرار العملية حتى يمكن تقليد الصوت إلى اقرب درجة ممكنة .
- ألان تصور انك تستمع إلى صوت يشتت الانتباه أثناء القيام بمسكة .
- ملاحظة تحركات المنافس .
- تصور أن ذلك الصوت المشتت يسري داخل العضلات .. يمدك بالطاقة .
- ملاحظة القيام بأداء المسكة .
- هل هناك تغيير ؟
- تكرار تصور أداء المسكة (٤-٥) مرات
- تحريك أصابع اليدين ورفع اليدين للأعلى ، تحريك أصابع القدمين .
- فتح العينين ثم النهوض .

الملاحظات :

- ١- الجلوس بوضع مريح الذراعين بجانب الجسم الرجلان ممدودتان وغير متقاطعتان .

٢- مراقبة المصارعين بدقة لتحديد أوقات الراحة .

٣- مراعاة الفروق الفردية .

٤- الإلقاء يكون بصوت واضح وهادئ وبفواصل .

الوحدة التعليمية : ٤

اليوم والتاريخ :

الأدوات المستعملة :

الزمن : ١٥ د

الهدف : التدريب على التصور السمعي (الداخلي) ، تصور للمسكة المركبة .

- الجلوس طويلا مع الاسترخاء بشكل تام .
- يطلب من المصارعين غلق العينين .
- حاول تعديل شدة ونغمة صوتك وأي صوت آخر تسمعه داخل العقل .
- حاول التمييز بين الصوت الطبيعي الداخلي وبين الصوت المرتفع والمنخفض والحاد والناعم والخشن والرقيق .
- تصور صوت شخص يقوم بانتقادك وصوت شخص يقوم بتشجيعك .
- لاحظ تنوع إحساسك مع التغيير في النغمة والشدة .
- الآن تحدث مع نفسك بانفعال أثناء القيام بتنفيذ المسكة المركبة ، لاحظ نوعية الأداء .
- حاول تهدئة عقلك .
- القيام بأداء المسكة مرة أخرى .. لاحظ نوعية الأداء .
- هل هناك تغيير .
- الآن تصور أنك تؤدي مسكة بصورة غير جيدة .
- انقد ذاتك على الفور وبشدة داخل العقل .
- لاحظ كمية التوتر في الجسم .
- ألان توقف عن النقد .. بدون تفكير القيام بالأداء مرة أخرى .
- لاحظ نوعية الأداء .
- هل كان الأداء في المرة الثانية أفضل أو أسوء من الأول .
- الآن حاول تغيير صوت النقد بصوت هادئ ومشجع .. أعطي نفسك تعليمات ايجابية حول أداء المسكة .

- ما هي كمية التوتر التي شعرت بها عند تغيير الصوت الداخلي من صوت انتقادي إلى صوت مشجع .

- تكرار التصور الذهني للمسكة المركبة (٤-٥) مرات .

- يطلب من المصارعين تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين إلى الصدر

- فتح العينين ثم النهوض .

الملاحظات :

١- الجلوس بشكل مريح .

٢- التوجيهات بطيئة وبصوت هادئ .

٣- مراقبة المصارعين بشكل جيد من أجل إعطائهم أوقات راحة .

٤- التأكيد على التنفس العميق أثناء التوجيهات .

الوحدة التعليمية : ٦

اليوم والتاريخ :

الأدوات المستعملة :

الزمن : ١٥ دقيقة

الهدف : التدريب على التصور الحس حركي (البدني) تصور للمسكة المركبة

- يطلب من المصارعين الجلوس طويلا مع الاسترخاء .

- غلق العينين .

- تركيز الانتباه على كمية التوتر والاسترخاء ، الدفء والبرودة الموجودة على أجزاء الجسم المختلفة : الرأس ، الرقبة ، الكتفين،الذراعين ، الرسغين ، اليدين ، الأصابع ، الصدر، البطن ، الظهر، المعصم ، الفخذين، الركبتين ، الساقين ، الكفين ، القدمين ، والأمشاط .

- تصور انك تقوم بأداء المسكة بصورة جيدة .

- لاحظ كمية التوتر العضلي التي تشعر بها في جسمك .

- الآن تصور نفسك تؤدي مسكة فاشلة .

- لاحظ كمية التوتر العضلي التي تشعر بها في جميع أجزاء جسمك

- قارن الفرق في التوتر العضلي بين الأداء الجيد والأداء الفاشل .

- راحة .

- الآن يطلب من المصارعين تصور المسكة المركبة .

- تصور انك تحاول الدخول على رجل المنافس .

- تصور أن الذراع ماسكة الرجل وجسم المصارع لا يوجد فراغ بينهما .

- تصور انك تقوم بسحب رجل المنافس للأعلى .

- تصور سحب رجل المنافس القريبة ليكسر مركز ثقله ثم يغير السحب إلى الدفع بكتفه ليسقطه أرضا .

- تصور الدوران على قدمه الأمامية لتكون ذراع المنافس الممسوكة فوق رقبته ثم يستمر بأداء المسكة لإكمالها وإسقاطه على كتفه .

- فتح العينين ثم النهوض .

الملاحظات :

- ١- الجلوس بشكل مريح .
- ٢- التأكيد على تجزئة المسكة أثناء التصور ثم تصورها كاملة .
- ٣- مراعاة الفروق الفردية .
- ٤- مراعاة أن يكون الجسم هادئ وبدون حركة .

الوحدة التعليمية : ١١

اليوم والتاريخ :

الأدوات المستعملة :

الزمن : ١٥

الهدف : التدريب على التصور الحس حركي (الانفعالي) تصور المسكة المركبة

- الجلوس طوليا مع الاسترخاء .
 - يطلب من المصارعين غلق العينين .
 - تصور نفسك في حالة انفعال شديد .
 - تفحص جسمك للتعرف على الإحساس البدني المصاحب لذلك الانفعال.. الحركة الارتجافية في المعدة (قد تعني الخوف) .. الشد في عضلات الرجلين (قد تعني الإحباط) .
 - حاول التمييز بين أنواع الأحاسيس المرتبطة لكل حالة انفعالية .
 - الآن تصور نفسك في حالة انفعالية شديدة وأنت تؤدي المسكة .
 - لاحظ نوع الأداء المصاحب لهذه الحالة الانفعالية .. هل يؤثر على المسكة .
 - الآن حاول أن تتذكر مشهدا جميلا رأيته في السابق ، وان تستعيد المشهد في عقلك حتى تقلل من ذلك الانفعال .
 - لاحظ نوع الأداء المصاحب .
 - قارن الأداء في الحالتين .
 - تكرر التصور الذهني لمسكة التمرير (٤-٥) مرات .
 - تحريك أصابع اليدين والرجلين .
 - فتح العينين ثم النهوض .
- الملاحظات :

١- الجلوس بشكل مريح .

٢- التأكيد على التنفس العميق أثناء التوجيهات .

٣- مراقبة المصارعين بدقة لتحديد أوقات الراحة .

٤- عدم القيام بأي حركة أو صوت أثناء التصور .

٥- مراعاة الفروق الفردية .

الوحدة التعليمية : ١٤

اليوم والتاريخ :

الأدوات المستعملة :

الزمن : ١٥ دقيقة

الهدف : التدريب على تنمية الوعي بالحواس والإدراك الذاتي أثناء المشي تصور مسكة المركبة .

- يطلب من المصارعين الجلوس بشكل مريح .
- بعد الوصول بالمصارعين إلى آلية التنفس من خلال تنظيم التنفس (٤-٥) مرات مراعاة أن يكون التنفس من البطن وليس الصدر ومن الأنف وإطلاق الزفير من الفم بهدوء .
- الآن يطلب من المصارعين المشي ببطء في دائرة كبيرة .
- وجه انتباهك إلى القدمين (توقف ١٠ ثوان) .. لاحظ إحساسك الجسمي المرتبط بكل خطوة .
- رفع القدم عن الأرض (توقف ٥ ثوان) .
- عودة القدم وثقل جسمك على الأرض (توقف ٥ ثوان) .
- التركيز على إحساسك الجسمي لكل مرحلة .
- المشي ببطء وأداء خطوة كاملة (توقف ١٠ ثوان) .
- ارفع القدم .. (توقف ٥ ثوان) .
- وضع القدم .. (توقف ٥ ثوان) .
- ملامسة القدم للأرض (توقف ١٠ ثوان) .
- الآن أغلق العينين واستمر بالمشي ، ركز اهتمامك على إحساسك بالمشي .. التركيز على الأحاسيس المرتبطة بالمشي .
- رفع القدم .. (توقف ٥ ثوان) .
- وضع القدم .. (توقف ٥ ثوان) .
- ملامسة القدم للأرض .. (توقف ٤٠ ثانية) .
- رفع القدم .. (توقف ١٠ ثانية) .

- وضع القدم .. (توقف ١٠ ثانية) .
- ملامسة القدم للأرض .
- راحة .
- يطلب من المصارعين الجلوس طويلا مع غلق العينين .
- تصور مسكة بشكل مجزأ .
- تكرار تصور المسكة بالسرعة الاعتيادية وبشكل كامل عدة مرات .
- تحريك أصابع اليدين والقدمين ورفع الذراعين عاليا وسحب القدمين باتجاه الصدر .
- فتح العينين ثم النهوض .

الملاحظات:

- ١- يعتمد هذا التمرين على البطء في الأداء مما يتيح للاعب أن يصبح أكثر وعيا ويقظة وملاحظة لجميع حواسه .
- ٢- يؤدي التمرين في مكان منعزل بحيث يستطيع المصارع المشي دون وجود عقبات أو مصادر تشتت الانتباه .
- ٣- يفضل أن يؤدي التمرين دون حذاء لزيادة الإدراك الذاتي المرتبطة بحواس الجسم .
- ٤- كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور الذهني أفضل .

الوحدة التعليمية : ١٨

اليوم والتاريخ :

الأدوات المستعملة :

الزمن : ٢٠د

الهدف : تنمية التحكم في الصورة ممارسة إيقاف الأفكار السلبية باستعمال التصور الذهني ، وتركيز الانتباه ، تعلم المسكة المركبة .

- يطلب من المصارعين الجلوس الطويل .
- البدء بعملية تنظيم التنفس من (٤-٥) مرات للوصول إلى حالة الاسترخاء .
- إيقاف الأفكار السلبية : عند ورود أفكار سلبية أثناء الأداء مثل رفع رجلي المنافس غير جيد استعمال كلمة (قف) وإحلال التفكير الايجابي محل السلبي .
- التفكير المنطقي : إذا كنت تفكر عن طريق الحوار الداخلي بأنه يجب أن تؤدي المسكة بشكل جيد حتى لا يقول عليك الزملاء بأنك فاشل فهذا تفكير غير منطقي .
- التفكير المنطقي هو من الأهمية أن تؤدي المسكة بشكل جيد .
- راحة .
- الآن أغلق العينين .
- تصور أداء المسكة وأنت تواجه صعوبة في أدائها .
- الآن تصور أنك تؤدي المسكة بشكل خاطئ .
- أعطي اهتماما لا سباب حدوث الخطأ .. (الإحساس والشعور بأخطاء الأداء) .
- حاول تصحيح الاستجابة .
- تصور أنك تؤدي الطبطبة بشكل صحيح .
- تكرار إعادة التصور الصحيح للمسكة (٤-٥) مرات .
- تحريك أصابع اليدين والقدمين ، رفع اليدين للأعلى مع سحب القدمين باتجاه الصدر .
- فتح العينين ثم النهوض .

الملاحظات :

- ١- الجلوس بشكل مريح .
- ٢- التأكيد على إيقاع التنفس بين التمارين .
- ٣- عدم القيام بأي حركة أو صوت أثناء التصور .
- ٤- أن التصور الذهني للأداء الفاشل يدعم الأخطاء ألا في حالة إذا كان التدريب مصمما بهدف التعرف على الأخطاء لمحاولة تصحيحها ومساعدة المصارع في التقدم بمستوى الأداء .
- ٥- التركيز على استبعاد الأفكار السلبية وإعطاء المزيد من الثقة في النفس و زيادة الدافعية .

الوحدة التعليمية : ٢٣

اليوم والتاريخ

الأدوات المستعملة :

الزمن : ٢٠د

الهدف : تطوير حالة تركيز الانتباه ، وتعلم المسكة المركبة .

- يطلب من المصارعين الجلوس طويلا ، والرجلين متقاربتين .
- الاسترخاء التام .
- غلق العينين .
- عند أداء مسكة التصويب عليك الانتباه جيدا إلى :
- الإحساس بتوافق الحركات .
- التركيز على أجزاء معينة من الجسم لها أهمية وضرورية في تنفيذ المسكة .
- التركيز على كمية الطاقة والتوتر التي شعرت بها في مختلف العضلات .
- التركيز على مواقف اللعب التي كنت عليها أثناء أداء المسكة .
- تركيز المصارع على قدمه الأمامية مع نقل رجله الأخرى لتكون قريبة منها أسفل مركز ثقل منافسه .
- يثني رجله ليحمله على ظهره ليرميه مواجهها بكتفيه البساط لأقرب نقطة ممكنة من خلال المد للأعلى وسحبه إلى الأسفل .
- تغيير الطريقة التي تحركت بها في العقل .
- إذا كانت تحتاج المزيد من الطاقة والضغط ، عليك القيام بعمل الاسترخاء ، وتقليل الجهد .
- أثناء تغيير تلك المشاعر لاحظ ما يحدث لنوعية الأداء هل ازداد أو قل .
- عدم الإحساس بالوزن ، التوتر أو الإحساس بالنبض والتي كانت في بعض أجزاء من جسمك .
- راحة
- الآن يطلب من المصارعين التدرب ذهنيا على المسكة .
- تكرار تصور المسكة بالسرعة الاعتيادية وبشكل كامل (٤-٥) مرات .

- تحريك أصابع اليدين والقدمين ، تحريك الرأس يمينا و يسارا .
- فتح العينين ثم النهوض .

الملاحظات :

- ١- الجلوس بوضع مريح .
- ٢- مراعاة الفروق الفردية .
- ٣- الايعازات بصوت هادئ وبطيء .
- ٤- مراقبة المصارعين بدقة لتحديد أوقات الراحة .
- ٥- التركيز على آلية التنفس بين التمارين .
- ٦- التأكيد على تجزئة المسكة أثناء التدريب الذهني ثم صورتها كاملة .

The fifth chapter has the following results

- The mental training is effective in learning the compound catches in Wrestling.
- The mental training goes with the physical training and it increases the speed of training of the catches , and their accuracy which leads to the speed of training and its development then to exploit time and effort.
- The program is effective in developing the special cognitive abilities in wrestling both free and Roman.

The researcher recommends the following‘

- concentrating on teaching the wrestlers , how to use mental training programs in different ways.
- Using the mental teaching with artistic learning through teaching units as it has a role in learning operation.
- Using the mental teaching before performance . This kind of training performance through the style of relaxation .

- knowing the effect of mental training in developing some of the cognitive abilities for the free wrestlers of 16-17 years old.
- knowing the effect of the mental training in learning some compound catches for the free wrestlers of 16-17 years old.

The hypotheses are as follows‘

- the cognitive training has a positive effect in developing some of the cognitive abilities for the free wrestlers of 16-17 years old .
- The cognitive training has a positive effect in learning the compound catches for the free wrestlers of 16-17 years old .

The second chapter gives a clear idea about the following ; mental training and cognitive abilities . It has also the similar studies which are for ones.

The third chapter includes the procedure of the research . The researcher applies the experimental design and the subjects were (20) wrestlers' . It is divided into experimental and control groups for comparison . There are (30) teaching Units . Then there is the post-test and the use of suitable statistical aids to attain the results and to achieve the aims of the research.

The fourth chapter shows the results through using pre and **post T – test** for both the experimental and control groups . Then using the T-test for the independent subjects (post-post) to show the difference between the post tests for the two groups , then analyzing and discussing them according to the . aims of the research

Abstract

The Effect of Mental Training in Developing Some Cognitive Abilities and Learning the Compound Catches for 16-17 years free Wrestlers

Super vise by

Asst.Prof. Mohammad J, Mohammad Ph.D

Asst.Prof. Dhia J , Mohammad Ph.D.

By

Ali fouad faid

The study is divided into Five chapters . The first chapter has an introduction and the importance of the study , It talks about teaching the juniors the compound catches in free wrestling as they are difficult catches . Wrestling is different as it has individual skill controlled by certain motions . It needs concentration , remembrance , perception and connecting catches so the wrestler can perform in dynamics way.

The problem of the research declares that there is a lot of wrestlers and especially the beginners do not have enough knowledge in their performance of the compound catches during the training or in competitions . this is because the coaches don't care about training them on compound catches although they are important in achieving winning . the aims of the study are as follows .

- Having a mental training program which aims at improving some cognitive skills and learning compound catches for the wrestlers that fits the subject of the research.