

تأثير التدريب العقلي في المناعة النفسية والأداء المهارى في مادة الجمباز لدى طلاب جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية

دكتور/ حمدان ممدوح إبراهيم الشامي	دكتور/ محمد عبد الحميد فهمى زايد
استاذ مساعد بكلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة	استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية أوقير جامعة الإسكندرية

المقدمة:

يمثل التدريب العقلي أحد الطرق الهامة في مجال التعليم والتدريب للمهارات الحركية، وقد لاقى اهتماماً بالغاً بين الباحثين، لما له من دور هام وفاعل في تحسين وتطوير الأداء المهاري والنفسى للطلاب خاصة في رياضة الجمباز، حيث يركز التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء، وتنظيم التوتر، والتصور العقلي، وتركيز الانتباه والثقة بالنفس وغيرها من المهارات النفسية جنباً إلى جنب مع التدريب على المهارات الحركية والصفات البدنية.

وقد اهتم تدريب رياضة الجمباز في الآونة الأخيرة، بتنمية القدرات العقلية للاعبين والتي عن طريقها يستطيع اللاعب والمبتدئ الوصول لأعلى مستوى يمكن تحقيقه في أقل زمن ممكن، ولرياضة الجمباز متطلباتها البدنية والنفسية والعقلية التي تميزها عن باقي الرياضات، وذلك نظراً لطبيعة الأداء الفني وصعوباته المتطورة والتي تعمل على التحدي المستمر لقدرات اللاعب، مما يتطلب منه إمكانات بدنية وعقلية ونفسية مميزة. (ضيف، وآخرون، 2017، 24)، وفي ضوء ذلك فإنه يمكن القول أن تدريب الطلاب على المهارات العقلية كالاسترخاء والتصور العقلي ومهارات الانتباه، يسهم في تنمية قدراتهم على التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل من الأداء. (راتب، 2007، 317)

وتتعدد مهارات التدريب العقلي، لتشمل مهارات الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، كما تنقسم هذه المهارات في داخلها، فنجد أن مهارة الاسترخاء تنقسم إلى استرخاء: عضلي، عقلي، بينما تنقسم مهارة التصور العقلي إلى تصور: بصري، سمعي، حس الحركي، انفعالي، التحكم في التصور، التصور الداخلي، أما مهارة تركيز الانتباه فتتضمن: انتقاء الانتباه وتركيز الانتباه، وعليه فكلما أتقن اللاعب المهارات السابقة، كلما أمكنه تجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء، والفشل بسبب القلق الزائد، وتشتت الانتباه نتيجة الأخطاء والافتقار إلى الثقة بالنفس. (شمعون، وإسماعيل، 2002، 25).

والاسترخاء وهو أولى مهارات التدريب العقلي ويعتبر المدخل الرئيسي لارتفاع مستوى الأداء المهارى لدى اللاعبين، ويمثل القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي، وله أهمية كبيرة في الوصول إلى المستوى الأمثل من الاستثارة، والإقلال من القلق والتوتر العقلي والبدني، بجانب زيادة الثقة بالنفس والقدرة على التركيز والتحكم واتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب. (شمعون، 2001، 158؛ McNally، 2002، 14)، وعلى الجانب الآخر يمثل التصور العقلي أحد مهارات التدريب العقلي الرئيسية التي من خلالها يستطيع اللاعب التحكم في الأداء وتعديله وتطويره وتحسينه، وفق مجموعة من المراحل والخطوات أولها الوعي الحسي: ويتمثل في وعي اللاعب بإحساساته البصرية والسمعية عند أداء المهارة، ووضع جسمه وتوقيت الحركة والحركات الابتدائية للمهارة التي سيؤديها. ثم مرحلة الوضوح: حيث ترتبط درجة الوضوح بواقعية الصورة، فكلما اقتربت الصورة من الحقيقة كلما أصبح تحويلها إلى الأداء الفعلي بنفس المواصفات أكثر احتمالاً. وفي الأخير مرحلة التحكم: وهي المحافظة على بقاء الصورة وتثبيتها في العقل. (شمعون، 2001، 22)، كما تمثل مهارة تركيز الانتباه أحد أهم المهارات النفسية الهامة في مجال التدريب العقلي للرياضيين، حيث تمثل الأساس لنجاح عملية التعلم والتدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه وعدم التركيز يؤثران سلبياً على الأداء المهاري. (راتب، 2007، 361؛ محمد، 2015، 144)، ويمكن تفسير التأثير المتبادل بين مهارات التدريب العقلي على النحو التالي:

- لكي يستطيع اللاعب أداء تدريب الاسترخاء بصورة أفضل، لا بد أن يكون باستطاعته القيام بعملية التصور العقلي بفاعلية، حيث يسهم التصور العقلي في سرعة تعلم أداء الاسترخاء.
 - يستطيع اللاعب تحسين قدرته على التركيز من خلال التصور العقلي، ومن ناحية أخرى فإنه لكي يستطيع التصور بفاعلية لا بد أن يكون قادراً على تركيز انتباهه على التصورات المطلوبة.
 - يساعد تركيز الانتباه الجيد اللاعب على إتقان أداء الاسترخاء بدرجة كبيرة.
 - التحكم في التوتر وتطوير تركيز الانتباه يساعد بصورة كبيرة في عزل اللاعب عن التركيز في الأفكار السيئة والتي هي أهم مصادر التوتر. (علاوي، 2002، 195؛ سالم، 2006، 198)
- وفي ضوء هذا التداخل والتأثير المتبادل لمهارات التدريب العقلي (الاسترخاء، التصور، تركيز الانتباه)، يتجلى ويظهر الجانب النفسي وعلى رأسها المناعة النفسية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري للطلاب وخاصة في مادة الجمباز، حيث يرى كل من (شمعون، 2001، 303؛ حسانين، 2021، 141) أن الجانب النفسي يؤدي دوراً كبيراً للارتقاء بمستوى الأداء المهاري للطلاب، وأصبح ينظر إليه كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنباً إلى جنب مع المتطلبات المهارية والخططية في المجال الرياضي. يؤكد ذلك الحرايزة (2020، 119) عندما أشار إلى أن الرياضي في أي مجتمع يعيش ضغوطاً وتوترات ينعكس تأثيرها في صحته النفسية والجسمية، وإذا لم يوجد لديه القدرة التي تمكنه من مواجهة هذه الصعوبات والضغوط، فإن ذلك يؤدي إلى ضعف السيطرة على انفعالاته وتصرفاته وسلوكه، ومن هنا يبرز دور المناعة النفسية في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الرياضيين في حياتهم. يبرهن ذلك ما توصل إليه حسانين (2021، 161) من أن التحسن في مستوى الأداء المهاري للرياضيين، يرجع إلى التأثير الإيجابي للمناعة النفسية، ويبرر ذلك بأن الناشئين الذين يتمتعون بقدر عالي من المناعة النفسية قادرين على استعادة التوازن الانفعالي وحل المشكلات واتخاذ القرارات الصائبة وينظرون إلى الأخطاء والمعوقات باعتبارها تحديات يجب مواجهتها.

حيث يعرف (Dubey & Shahi (2011, 37) جهاز المناعة النفسي بأنه "نظام متكامل من أبعاد الشخصية المعرفية والوجدانية والسلوكية، يوفر مناعة ضد الإجهاد ويعزز النمو الصحي"، كما يرى (Bredacs (2016, 120 أن المناعة النفسية هي نظام وقائي يساعد الفرد على مواجهة الضغوط، وتحسين الحالة المزاجية وإحداث تناغم بين مطالب الفرد ومتطلبات البيئة الاجتماعية، مما يرفع القدرة على التكيف ويخفف من الضغوط النفسية. ويميز زيدان (2013، 827) بين ثلاثة أنواع للمناعة النفسية أولها: الطبيعية وهي مناعة ضد الصدمات وهي محصلة التفاعل بين الوراثة والبيئة؛ وثانيها: المكتسبة وهي التي يكتسبها الفرد من الخبرات والمهارات التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والشدائد، وأخرها: المكتسبة صناعياً وهي التي يكتسبها الفرد من تعرضه عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب، وأثناء تدريبه على السيطرة على انفعالاته ومشاعره السلبية وإبدالها بأفكار ومشاعر إيجابية.

ويتكون جهاز المناعة النفسي من ثلاثة أنظمة أولها المراقبة والإقدام: وهو يساعد الفرد على استكشاف وفهم العالم والتحكم في محيطه، مع توجيه انتباهه نحو توقع النتائج الإيجابية. والثاني التنفيذ والإبداع: ويمثل قدرة الفرد على تعديل بيئته الداخلية أو الخارجية من أجل متابعة أهدافه، والثالث التنظيم الذاتي: ويهتم بالسيطرة على الإدراك والانتباه والعواطف وتحافظ على استقرار الحياة العاطفية للفرد، وتعمل الأنظمة الفرعية الثلاثة معاً في تفاعل ديناميكي، وتخلق توازناً بين الفرد وبيئته ليتمكن من الوصول إلى مستويات أعلى من القوة التكيفية. (Bona, 2014, 15)

وتكمن الخطورة التي تنجم عن فقدان المناعة النفسية لدى الرياضيين، حينما يفشل الجهاز المناعي النفسي وتعاقد وظائفه، وتظهر أعراض فقدان السيطرة على النفس والاستسلام لمشاعر الإخفاق والفشل وحدث خلل في معايير الحكم على الأشياء، وغياب النضج الانفعالي، وتبنى أفكار مدمرة للذات، والرغبة في الاستسلام، والتعرض للإصابات أثناء المنافسات. (Ranchman, 2016, 3)، ومن هنا يبرز دور أهمية التدريب العقلي في تنمية المناعة النفسية لدى الطلاب، حيث تتعدد وظائف وأهمية المناعة النفسية، في تعزيز آليات الدفاع النفسي والتعايش مع الصراعات والضغوط التي يتعرض لها الرياضيين أثناء الأداء والمنافسة،

بجانب اكتساب الفرد المرونة والتكيف مع التغيرات البيئية المحيطة، كما أنها تحدث توازن بين التخيلات والتصورات السلبية والإيجابية، وتساعد الفرد على استعادة التوازن الانفعالي، وتدفعه للبحث عن طرق السعادة ولو في أحلك الظروف، وتساعد على الشعور بالتحسن بعد تعرضهم لمواقف وضغوط نفسية سلبية. (Olah et al., 2010, 103؛ Albert-Lorincz, et al., 2012, 105)

وتعددت الدراسات التي تناولت التدريب العقلي والمناعة النفسية والأداء المهاري، ومن هذه الدراسات دراسة الحريري (2006) والتي هدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي علي تنمية بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقليات الأمامية علي الذراعين علي جهاز حضان القفز، تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، وأظهرت نتائج الدراسة أن لبرنامج التدريب العقلي أثر إيجابيا علي تنمية بعض المهارات النفسية (القدرة علي الاسترخاء- التصور العقلي بأبعاده الخمسة)، بالإضافة إلى تطوير مستوي الأداء الفني للطلاب. كما أجرى السيد وعبد الجيد (2010) دراسة هدفت معرفة تأثير التدريب العقلي على الصلابة الذهنية ومستوى أداء بعض مهارات رياضة الجودو، تكونت عينة الدراسة من (24) لاعب من نادي الرباط في المرحلة السنية عمومي رجال، طبق عليهم مقياس الصلابة الذهنية ومقياس مستوى الأداء المهاري، وأظهرت أهم النتائج فاعلية التدريب العقلي على الصلابة الذهنية ومستوى أداء بعض مهارات رياضة الجودو. كما أجرى محمد (2013) دراسة هدفت التعرف على تأثير التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري في البالية، تكونت عينة الدراسة من (20) طالبة بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف، طبق عليهم قائمة المهارات النفسية للرياضيين، واختبار مستوى أداء جملة البالية، وبعد تطبيق البرنامج أسفرت النتائج فاعلية التدريب العقلي في تنمية المهارات النفسية وتحسين مستوى أداء جملة البالية. كما أجرى Bona (2014) دراسة هدفت التعرف مستوى المناعة النفسية لدى لاعبات الجمباز والتعرف على مدى إسهام المناعة النفسية في أدائهم وشعورهم الذاتي بالرضا، تكونت عينة الدراسة من (67) لاعبة من لاعبات الجمباز من مستويات تنافسية مختلفة. طبق عليهن مقياس المناعة النفسية، وتوصلت أهم النتائج إلى أن لاعبات الجمباز حصلوا على درجات مرتفعة على أبعاد المناعة النفسية (مفهوم الذات الإبداعي، وحل المشكلات، والكفاءة الذاتية، والتعبئة الاجتماعية والقدرة على الإبداع الاجتماعي في المواقف العصبية، بينما أظهروا درجات أقل في باقي الأبعاد. كما أجرى Bredacs (2016) دراسة هدفت التعرف على فاعلية المناعة النفسية في تحسين تدريبات المعلمين المهنية وتوجههم نحو المستقبل، تكونت عينة الدراسة من (534) طالباً، طبق عليهم مقياس المناعة النفسية، وبعد معالجة البيانات إحصائياً توصلت أهم النتائج إلى فاعلية المناعة النفسية في التوجه الإيجابي نحو المستقبل وتكوين توقعات متفائلة. كما أجرى عبد الحكيم وشبيب (2019) دراسة هدفت التعرف على تأثير استخدام تدريبات التصور العقلي والاسترخاء على انخفاض مستوى السلوك العدوانى، تكونت عينة الدراسة من (12) ملاكماً من ملاكمي الدرجة الأولى بالاتحاد المصري للملاكمة بأسبوط، طبق عليهم مقياس التصور العقلي ومقياس القدرة على الاسترخاء ومقياس السلوك العدوانى، وبعد تطبيق البرنامج أسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية استخدام تدريبات التصور العقلي والاسترخاء في انخفاض مستوى السلوك العدوانى لدى الملاكمين. كما أجرى الشيخ وكمال (2021) دراسة هدفت التعرف على طبيعة العلاقة بين التدريب العقلي والحمل النفسى من وجهة نظر لاعبي كرة القدم، تكونت عينة الدراسة من (42) لاعباً من لاعبي كرة القدم، طبق عليهم مقياس الحمل النفسى، واستبيان التدريب العقلي، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين التدريب العقلي والحمل النفسى. كما أجرى حسنين (2021) دراسة هدفت الكشف عن طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية والأداء المهاري في ألعاب المضرب، تكونت عينة الدراسة من (43) ناشئ بألعاب المضرب المقيد بنوادي كفر الشيخ ودسوق، طبق عليهم مقياس المناعة النفسية واختبارات الأداء المهاري، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة يمكن التنبؤ بها بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري لناشئ ألعاب المضرب. ويتضح من الدراسات السابقة أنها أظهرت أهمية التدريب العقلي في تنمية بعض المهارات النفسية كالصلابة الذهنية وخفض السلوك العدوانى والحمل النفسى بجانب تحسين الأداء الفني والمهاري للعديد من

الرياضات وعلى وجه الخصوص الجمباز، وأن المناعة النفسية تسهم بشكل ملحوظ في تحسن مستوى أداء المهاري للاعبين وتحسين توجههم نحو المستقبل، وهذا ما يبرر إجراء هذه الدراسة.

مشكلة البحث:

يواجه طلاب قسم التربية الرياضية العديد من المواقف والمشكلات والأحداث الضاغطة والخبرات الإيجابية منها والسلبية، سواء أثناء ممارسة الحركات الرياضية أو في أحداث الحياة الضاغطة داخل الجامعة أو خارجها، ويتوقف قدرة هؤلاء الطلاب في التعامل معها، على مدى قدرتهم على استخدام فنيات وأبعاد التدريب العقلي وعلى ما يمتلكون من مناعة نفسية كنظام وقائي يساعدهم على احتواء الخبرات والمواقف السلبية والتحديات والأزمات، الأمر الذي يساعدهم على توافقه الدراسي وتحسن مستوى أدائهم المهاري في الحركات الرياضية وخاصة في مادة الجمباز. ورغم وجود العديد من الدراسات التي تناولت التدريب العقلي والأداء المهاري والمناعة النفسية كدراسة كل من: (الحريري، 2006؛ وعشبية، 2009؛ والسيد وعبد الجيد، 2010؛ ومحمد، 2013؛ وعبد الحكيم وشبيب، 2019؛ والطيب، 2021) والتي أظهرت نتائجها فاعلية البرامج القائمة على التدريب العقلي في تنمية بعض المهارات العقلية كالاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي، وتطوير مستوى الأداء الفني علي حسان الففز، وتنمية القدرات الحس حركية، وتحسين مستوى الصلابة الذهنية ومستوى أداء بعض مهارات رياضة الجودو. وبعض المهارات النفسية، وتحسين مستوى أداء جملة البالية، وانخفاض مستوى السلوك العدواني لدى الملاكمين، وخفض الإرهاب المدرسي. بالإضافة إلى ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من (Bona, 2014؛ Bredacs, 2016؛ والشوخ وكمال، 2021؛ حسانين، 2021) والتي أظهرت نتائجها أن لاعبي الجمباز حصلوا على درجات مرتفعة في أبعاد المناعة النفسية، وفاعلية المناعة النفسية في التوجه الإيجابي نحو المستقبل وتكوين توقعات متفائلة، ووجود علاقة موجبة بين التدريب العقلي والحمل النفسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة يمكن التنبؤ بها بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري. إلا أن هذه الدراسات لم تتطرق لمعرفة تأثير التدريب العقلي في تحسين مستوى المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز، وهذا ما يبرر أهمية إجراء هذا البحث، وعليه تكمن مشكلة البحث الحالي في السؤال التالي: ما فاعلية تأثير التدريب العقلي في المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية بجامعة الملك فيصل؟

أهمية البحث:

يكتسب البحث الحالي أهميته من خلال طبيعة المرحلة العمرية لطلاب الجامعة، إذ أنها تمثل شريحة عريضة في المجتمع وتعول عليهم الدول الآمال الكبيرة في البناء والتنمية، بجانب أهمية الموضوع والذي يركز على بناء برنامج قائم على التدريب العقلي في تحسين المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز، ومن هنا تكمن الأهمية النظرية في: الوقوف على الدور الفعال الذي يقوم به التدريب العقلي في تحسين مستوى المناعة النفسية والأداء المهاري لدى الطلاب في مادة الجمباز، وذلك من خلال إعداد وتصميم برنامج تدريبي يساعد الطلاب على استخدام مكونات التدريب العقلي والتي تتمثل في الاسترخاء، التصور العقلي وتركيز الانتباه في إمكانية تحسين مستوياتهم في المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز، وذلك على أسس علمية دقيقة، وبطرق تتناسب وإمكاناتهم وقدراتهم المختلفة، بالإضافة إلى تقديم مجموعة من المقاييس العلمية المقننة للتراث النفسي والتربوي والرياضي والمهتمين بالعملية التعليمية يمكن من خلالها التعرف على المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز لدى طلاب الجامعة. بينما تتحدد الأهمية التطبيقية في توجيه نظر القائمين على عملية التعلم والتدريب في مدى إمكانية الاستفادة من البرنامج المقترح في تحسين مستوى الطلاب في المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز، كما أن نتائج البحث وتوصياته قد تفتح المجال أمام الباحثين في التعرف على مدى أهمية وإمكانية إعداد دراسات متعمقة تهدف إلى تصميم وبناء برامج تستند إلى فنيات ومهام وأنشطة التدريب العقلي في تحسين مستوى الطلاب في المناعة النفسية، وتغطي العديد من الموضوعات والفروع المختلفة لمادة الجمباز.

هدف البحث:

يهدف البحث لمعرفة تأثير التدريب العقلي في المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية.

مصطلحات البحث:

(1) البرنامج **Program**: يعرف البرنامج في البحث الحالي بأنه "مجموعة من الخطوات والأسس والإجراءات المنظمة لبعض الأنشطة والمهام وفنيات التدريب العقلي، بهدف تحسين مستوى المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز لدى طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية.

(2) التدريب العقلي **Mental Training**: هو طريقة حديثة ومبتكرة لتنمية وتطوير المهارات الحركية والنفسية للاعبين من خلال التهيئة العقلية لتصور أداء مهارة حركية معينة يتم خلالها استثارة لمجموعة العضلات المسؤولة عن أداء تلك المهارة. (فوزي وبدر الدين، 2001، 208)

(3) الاسترخاء: **Relaxation**: هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية. (شمعون، 2001، 157)

(4) التصور العقلي: **Mental Imagery**: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات للخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء. (راتب، 2007، 316)

(5) تركيز الانتباه **Concentration**: عبارة عن تضييق أو تثبيت أو تأكيد الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات. (راتب، 2004، 283)

(6) المناعة النفسية **Psychological Immunity**

يعرفها زيدان (2013، 876) بأنها "قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية، والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية، والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الإيجابي، والإبداع في حل المشكلات، وضبط النفس والالتزان، والصمود والصلابة، والتحدي والمثابرة، والفاعلية، والتفاؤل، والمرونة والتكيف مع البيئة. وتعرف إجرائياً في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس المناعة النفسية. (إعداد الباحثان)

(7) الأداء المهاري في مادة الجمباز: **Performance Skill in Gymnastics**

يعرفها الشاذلي (2001، 95) بأنه سلسلة من الاستجابات الحركية، التي يتم دمجها بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار جملة مهارية مركبة تتسم بالتوقيت السليم والدقة في الأداء. وتعرف إجرائياً في البحث الحالي بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على اختبار تقييم الأداء المهاري. (إعداد الباحثان)

فرضيات البحث:

(1) لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية في القياس البعدي.

(2) لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار الأداء المهاري لمادة الجمباز في القياس البعدي.

المنهج والإجراءات:

أولاً: منهج البحث:

استخدم البحث المنهج التجريبي كونه الأنسب لموضوع الدراسة والذي يسعى إلى معرفة أثر متغير تجريبي وهو التدريب العقلي على متغيرين تابعين وهما المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز، وفي ضوء ذلك فإن التصميم التجريبي قائم على مجموعتين الأولى: تجريبية التي تلقت التدريب على البرنامج القائم على التدريب العقلي، والثانية ضابطة التي لم تتعرض للبرنامج.

ثانياً: عينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بجامعة الملك فيصل بالأحساء بالمملكة العربية السعودية، وقد تم اختيار عينة البحث من طلاب المستوى الثالث من بين أفراد مجتمع الدراسة، وذلك في العام الدراسي 2020/2021م، وهي تنقسم إلى عينة استطلاعية: تكونت من (30) طالباً يبلغ متوسط أعمارهم (17.46) عاماً وانحراف معياري (0.69)، وعينة أساسية: تم اختيارها بطريقة عشوائية، وعددها (56) طالباً، تم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين الأولى: تجريبية والثانية ضابطة، كما تم التحقق من التجانس بين المجموعتين في السن والوزن والطول والمناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز، والجدول الآتي (1) يوضح دلالة هذه الفروق:

جدول (1)

قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في السن والوزن والطول والمناعة النفسية والأداء المهاري في القياس القبلي

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"
السن	التجريبية	28	17.86	0.61	0.775
	الضابطة	28	17.73	0.60	
الوزن	التجريبية	28	76.36	5.19	0.386
	الضابطة	28	75.93	2.75	
الطول	التجريبية	28	174.54	3.62	0.119
	الضابطة	28	174.64	3.11	
المناعة النفسية	التجريبية	28	108.82	10.96	0.57
	الضابطة	28	110.25	7.46	
الأداء المهاري	التجريبية	28	12.54	1.98	0.07
	الضابطة	28	12.50	1.84	

وجميع قيم "ت" في جدول (1) غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)، وهذا يشير إلى أن المجموعتين متجانستين في السن والوزن والطول والمناعة النفسية والأداء المهاري في القياس القبلي.

ثالثاً: أدوات البحث:

للتحقق من صحة فروض البحث استُخدمت الأدوات الآتية:

1) مقياس المناعة النفسية:

ويهدف إلى التعرف على درجة طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بجامعة الملك فيصل في المناعة النفسية، قبل وبعد تطبيق البرنامج القائم على التدريب العقلي، وذلك للتعرف على مدى فاعلية البرنامج في تحسين مستوى المناعة النفسية لدى أفراد العينة. وتم إعداد وبناء المقياس بعد الرجوع إلى الأدبيات والدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت المناعة النفسية، مثل (Olah & Kapitany (2012) وزيدان (2013) و (Bena (2014)، وكذلك في ضوء خصائص وسمات عينة الدراسة، وفي ضوء ذلك يتكون المقياس من ثلاثة أنظمة رئيسة كل نظام يحتوي على مجموعة من الأبعاد كل بعد يحتوي على (5) مفردات، حيث يتمثل النظام الأول في المراقبة والإقدام: ويتضمن (7) أبعاد وهي (التفكير الإيجابي، الشعور بالتماسك، الشعور بالسيطرة، الشعور بالنمو والتطوير الذاتي، التوجه نحو التغيير والتحدي، المراقبة الاجتماعية، التوجه نحو الهدف)، بينما يتمثل النظام الثاني في التنفيذ والإبداع: ويحتوي على (5) أبعاد وهي (مفهوم الذات الإبداعي، حل المشكلات، الكفاءة الذاتية، التعبئة الاجتماعية، الإبداع الاجتماعي)، في حين يتمثل النظام الثالث في التنظيم الذاتي: ويحتوي على (4) أبعاد وهي (التزامن، ضبط الاندفاع، التحكم في الانفعالات، السيطرة على الغضب). ووفق هذه الأبعاد تم صياغة مفردات المقياس والذي يتكون من (80) مفردة، وقد تم

تقدير الدرجات وفق مقياس متدرج من (1) إلى (5) بحيث إذا اختار الطالب مستوى (5) فإن المفردة تكون أكثر مطابقة عليه، وتكون أقل مطابقة إذا وقع اختياره على مستوى (1)، ولا تتطلب الإجابة عن هذه المفردات زمن محدد، إلا أنه قد تبين من خلال التطبيق على العينة الاستطلاعية أن متوسط زمن الإجابة عن المقياس بلغ (32) دقيقة.

وقد تم حساب صدق وثبات المقياس عن طريق: صدق المحتوى، حيث تم عرضه على (9) من المحكمين المتخصصين في التربية وعلم النفس، وطلب منهم: إبداء الرأي في مدى تمثيل كل مفردة للبعد الذي تنتمي إليه، ومدى ملائمتها لعينة البحث، وإضافة أو حذف أو تعديل ما يروونه مناسباً، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين على عناصر التحكيم بين (89، 100) %، كما تم إجراء التعديلات والاستفادة من الملاحظات التي أبدتها المحكمون. كما تم حساب صدق الاتساق الداخلي، وصدق المحك عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات العينة على المقياس ودرجاتهم على مقياس (Bona (2014)، بالإضافة إلى حساب الثبات عن طريق ألفا كرونباخ والجدول (2) الآتي يوضح ذلك:

جدول (2)

معاملات الارتباط للاتساق الداخلي وألفا كرونباخ لمقياس المناعة النفسية

النظام الفرعي	البعد	النظام الفرعي	الدرجة الكلية	مقياس Bona	ألفا كرونباخ
المراقبة والإقدام	التفكير الإيجابي	**0.57	**0.69	**0.72	0.64
	الشعور بالتماسك	**0.67	**0.71	**0.75	0.73
	الشعور بالسيطرة	**0.64	**0.65	**0.72	0.69
	الشعور بالنمو الذاتي	**0.73	**0.51	**0.79	0.71
	التوجه نحو التغيير	**0.70	**0.55	**0.78	0.78
	المراقبة الاجتماعية	**0.67	**0.65	**0.77	0.68
	التوجه نحو الهدف	**0.79	**0.78	**0.82	0.70
التنفيذ والإبداع	مفهوم الذات الإبداعي	**0.45	**0.56	**0.68	0.75
	حل المشكلات	**0.75	**0.53	**0.81	0.82
	الكفاءة الذاتية	**0.60	**0.53	**0.79	0.87
	التعبئة الاجتماعية	**0.72	**0.79	**0.83	0.72
	الإبداع الاجتماعي	**0.49	**0.63	**0.67	0.69
التنظيم الذاتي	التزامن	**0.72	**0.50	**0.78	0.77
	ضبط الاندفاع	**0.50	**0.53	**0.64	0.81
	التحكم في الانفعالات	**0.79	**0.68	**0.78	0.76
	السيطرة على الغضب	**0.71	**0.74	**0.67	0.79
الدرجة الكلية				**0.84	0.92

ويتضح من الجدول (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، كما يتضح أن قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ تراوحت بين (0.64؛ 0.92) وهي قيم مرتفعة نسبياً، وتشير النتائج السابقة لطرق حساب الصدق والثبات إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها بعد تطبيق مقياس المناعة النفسية.

2) اختبار الأداء المهاري في مادة الجمباز

ويهدف إلى تقييم مستوى الأداء المهاري للجملة الحركية للطلاب في مادة الجمباز، ويعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها الطالب عند أداء مهارات الجملة الحركية المقررة وتتضمن مهارة (ميزان – وقوف علي اليدين) درجة-درجتين أماميتين متكورتين –عجلة جانبية – نصف لفة حول المحور الطولي-درجة خلفية متكورة –وقوف على الكتفين –الربط)، وقد تم تقدير الدرجات عن طريق الحكم على الأداء من خلال أخذ آراء

لجنة من الخبراء مكونة من (3) أعضاء من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال الجمباز الفني رجال، وذلك حول الاتقان المهاري لكل مهارة، ومن خلال ملاحظة نقاط الارتكاز واستقامة الجسم بشكل عام (الذراعين، الرأس، الرجلين، الجذع، تسلسل الاداء). وكان مجموع الدرجات (25) درجة تم توزيعها تبعاً لآراء الخبراء وفق نموذج الأداء التالي:

المجموع	الربط	وقوف على الكتفين	درجة خلفية متكررة	نصف لفة حول المحور الطولي	عجلة جانبية	درجتين أماميتين	وقوف على اليدين	ميزان	المهارة
25	2	4	4	1	4	4	4	2	الدرجة

وقد تم حساب صدق وثبات المقياس عن طريق: صدق المحتوى، حيث تم عرضه على (9) من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في مجال الجمباز، وطلب منهم: إبداء الرأي في بنود التقييم وتوزيع الدرجات على الأداء المهاري للمهارات داخل الجملة، وتراوحت نسبة اتفاق المحكمين على عناصر التحكيم بين (89 %، 100%). كما تم حساب صدق المقارنة الطرفية وقد بلغت قيمة "ت" (9.6) لصالح المجموعة المرتفعة في الأداء المهاري، كما تم حساب الثبات عن طريق تطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية بفارق زمني أسبوع واحد وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (0.98) وهي قيمة مرتفعة، وتشير النتائج السابقة لطرق حساب الصدق والثبات إلى الثقة في النتائج التي يمكن التوصل إليها بعد تطبيق مقياس المناعة النفسية.

3) البرنامج التدريبي

الهدف العام: يهدف البرنامج إلى "تحسين مستوى أفراد المجموعة التجريبية في المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز وذلك وفق أبعاد التدريب العقلي".

أسس بناء البرنامج: يقوم البرنامج على مجموعة من الأسس تتمثل في الآتي:

● حقيقة مؤداها إمكانية تحسين مستوى الطلاب في المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز عن طريق استخدام فنيات ومهام وأنشطة التدريب العقلي.

● الإعداد والتنظيم الجيد لمحتوى وإجراءات البرنامج بحيث يراعي الآتي:

- خصائص العينة من حيث: الأهداف، المحتوى، الأنشطة والمهام، التقويم.
- مبدأ الفروق الفردية بحيث تشتمل على: أنشطة وأدوات تتميز بسهولة التطبيق.
- مراعاة التدرج في الحمل التدريبي من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب.
- مبدأ البناء والتنظيم والمرونة، بحيث تكون إجراءات التدريب وأهداف الجلسات منطلقة من أنشطة ومهام التدريب العقلي.

● الارتباط الوثيق بين محتوى البرنامج وأهدافه والأنشطة المستخدمة ووسائل التقويم.

● استخدام أنواع مختلفة من أدوات التقويم (المبدئي-التكويني-النهائي).

عناصر بناء البرنامج: يقوم البرنامج على ثلاثة عناصر، تتمثل في العناصر التالي:

- **المعرفي:** ويهتم بتزويد الطلاب بمجموعة من المعلومات عن التدريب العقلي والمناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز، ودور التدريب العقلي بأبعاده في تحسين مستوى الطلاب في المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز.

- **المهاري:** ويركز على عملية تدريب الطلاب على استخدام مهام وأنشطة التدريب العقلي، وذلك بهدف تحسين المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز.

- **الوجداني:** ويهتم بتوفير بيئة للطلاب أثناء التدريب تدعم الاتجاهات الإيجابية وتنمي دافعيتهم وتعزز مفهوم المثابرة لديهم، وتزيد من ثقتهم بأنفسهم وتتيح لهم حرية التعبير وطرح الأفكار وأداء التدريبات وجملة الأداء الحركي، في جو بعيد عن التوتر والقلق.

خطوات وإجراءات تنفيذ البرنامج:

- مرّ بناء البرنامج بمجموعة من الخطوات والإجراءات وهي كالتالي:
 - الرجوع على الدراسات والأبحاث السابقة ذات العلاقة بالتدريب العقلي والنماذج المفسرة لها، والمناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز.
 - تحديد وتحليل المحتوى التدريبي والمهام والأنشطة والأساليب التي يتدرب عليها أفراد المجموعة التجريبية، وقد تم إعداده في ضوء تحديد وتحليل الموضوعات الرئيسية لتوصيف مقرر الجمباز للمستوى الثالث بقسم التربية الرياضية.
 - **إعداد الجلسات التدريبية:** والتي تتضمن: جلسة تعريفية بالبرنامج وذلك قبل البدء بالتدريب، بهدف معرفة الطلاب لما سوف يتعرضون له أثناء تنفيذ البرنامج من خبرات، حيث تم تقديم مجموعة من المعلومات عن طبيعة البرنامج والتدريب العقلي والمناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز بالإضافة إلى الاتفاق على مجموعة من المبادئ تحكم العلاقة أثناء تنفيذ البرنامج. وإعداد وتصميم (20) جلسة تدريبية: زمن كل جلسة (25) دقيقة، بواقع (جلستين) كل أسبوع، وقدمت هذه الجلسات من خلال مجموعة من الأنشطة القائمة على مهارات التدريب العقلي وتهدف إلى تحسين مستوى الطلاب في المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز.
 - تصميم مجموعة من الأدوات يتم تقديمها في كل جلسة إلى الطلاب، للتحقق من فاعلية المعالجة التجريبية للبرنامج، وفي نهاية تنفيذ البرنامج تم تقديم مقياس التثبيت من فاعلية البرنامج وذلك للتحقق من أن المسار التنفيذي للبرنامج كان محققاً لأهدافه.
 - **التقويم:** تم تقويم أداء الطلاب من خلال الآتي:
 - **التقويم المبدئي:** تم تطبيق مقياس المناعة النفسية واختبار الأداء المهاري على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للتحقق من التجانس بينهما قبل تطبيق البرنامج.
 - **التقويم البنائي:** تم التقويم البنائي للبرنامج كما يلي:
 - ملاحظة أداء الطلاب أثناء تنفيذ الجلسة التدريبية وتكليفهم ببعض المهام أثناء التدريب وطرح مجموعة من الأسئلة حول موضوع الجلسة، وذلك بهدف تحديد نقاط القوة والضعف وتصحيح مسار الجلسة وتقديم المساعدة للطلاب في حالة عدم معرفة بعض المهام.
 - تقديم اختبارات التدريب العقلي للأداء المهاري: وتهدف إلى التثبيت من مدى استيعاب وإتقان الطلاب لأهداف كل جلسة من جلسات البرنامج، وهي تتكون من ثلاثة مقياس تقدم بعد الانتهاء من التدريب في كل جلسة، أولها مقياس مستوى التوتر العضلي (الاسترخاء): إعداد Nidffer تعريب شمعون (2001). ويتكون من مقياس مدرج من عشرة تدريجات مقسم إلى ثلاثة أبعاد هي: استرخاء تام ويتضمن التدرج (1، 2)، وتوتر متوسط ويتضمن التدرج (3، 4، 5، 6، 7، 8)، وتوتر عالي ويتضمن التدرج (9، 10)، وتتيح الفرصة للمتدرب في التعبير عن قدرته على الاسترخاء في أجزاء الجسم التالية: (الوجه-الرقبة-الفك-الكفتين-الصدر-الذراعين-البطن-الظهر-الفخذ-الساق)، وتنحصر درجات هذا المقياس من (1) إلى (10) درجات، ويتم تجميع الدرجات التي يسجلها المتدرب لأجزاء الجسم المحددة، والدرجات العالية في هذه البطاقة تدل على التوتر العالي.
 - ثانيها مقياس التصور العقلي إعداد Martens تعريب راتب (2007) وهو يهدف إلى التعرف على الدرجة التي يمكن بها الطالب استخدام الحواس أثناء التصور العقلي، ويتكون من (4) محاور تمثل مواقف التصور المختلفة وهي: (التدريب الفردي-مشاهدة الزميل-اللعبة مع الآخرين-الأداء في المنافسة) كل محور به (5) عبارات ووفق هذه الأبعاد تم صياغة مفردات المقياس والذي يتكون من (20) مفردة، وقد تم تقدير الدرجات وفق مقياس متدرج من (1) إلى (5) وعلى المتدرب أن يضع علامة (√) تحت الاختيار الذي يراه مناسباً، بحيث تعطى الدرجة (1، 2، 3، 4، 5) لكل مفردة إذا كان اختيار الطالب ب (عدم وجود صورة، صورة غير واضحة، صورة متوسطة الوضوح، صورة واضحة، صورة واضحة جداً) على الترتيب، ولا

تتطلب الإجابة عن هذه المفردات زمن محدد، إلا أنه قد تبين من خلال التطبيق على العينة الاستطلاعية أن متوسط زمن الإجابة عن المقياس بلغ (20) دقيقة.

- وفي الأخير مقياس تركيز الانتباه Weinberg & Gold تعريب راتب (2004) يهدف إلى قياس قدرة اللاعب على تركيز الانتباه وهو عبارة عن مربع مقسم داخلياً إلى مائة مربع عبارة عن (10) مربعات بالاتجاه الرأسي و(10) مربعات بالاتجاه الأفقي، ويتم وضع أعداد في هذه المربعات بطريقة خاصة وغير متسلسلة تتراوح بين (00-99) ويقدم الاختبار للطلاب لمدة دقيقة واحدة، حيث يقوم المدرب بتحديد رقم عشوائي من بين الأرقام على أن لا يقل عن (60) ويطلب من الطلاب شطب أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم المحدد سلفاً من قبل المدرب بطريقة متتالية ومتتابعة عن طريق وضع علامة (/) على هذه الأرقام المتتالية في المربع الصحيح، ويتم تقدير الدرجات عن طريق حساب عدد الاستجابات للمربعات الصحيحة التي يصل إليها الطالب خلال الدقيقة الواحدة.

- تقديم استبانة التقييم الذاتي للمناعة النفسية: وتهدف إلى التحقق من مدى تحسن مستوى الطلاب في المناعة النفسية في الأنشطة والمهام والتمرينات القائمة على التدريب العقلي أثناء تنفيذ البرنامج، وتتكون من (14) مفردة تغطي أبعاد المناعة النفسية، أمام كل مفردة ثلاثة اختيارات (دائماً، أحياناً، نادراً) وعلى المدرب أن يضع علامة (√) تحت الاختيار الذي يراه مناسباً، بحيث تعطى الدرجة (3، 2، 1) لكل مفردة إذا كان اختيار الطالب بـ (دائماً، أحياناً، نادراً) على الترتيب.

• التقييم الختامي: تم التقييم الختامي للبرنامج على النحو التالي:

- تطبيق مقياس فاعلية المعالجة التجريبية: ويتكون من (18) مفردة تهدف في مجملها التعرف على آراء الطلاب في مدى التحقق من أن المسار التنفيذي للبرنامج كان محققاً لأهدافه، أمام كل مفردة ثلاثة بدائل وعلى الطالب أن يضع علامة (√) تحت البديل الذي يراه مناسباً، بحيث تعطى الدرجة (3، 2، 1) لكل مفردة إذا كان اختيار الطالب بـ (دائماً، أحياناً، نادراً) على الترتيب.

- تطبيق مقياس المناعة النفسية واختبار الأداء المهاري في مادة الجمباز: بعداً عقب الانتهاء من جلسات البرنامج على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك بهدف معرفة أثر البرنامج في المناعة النفسية والأداء المهاري.

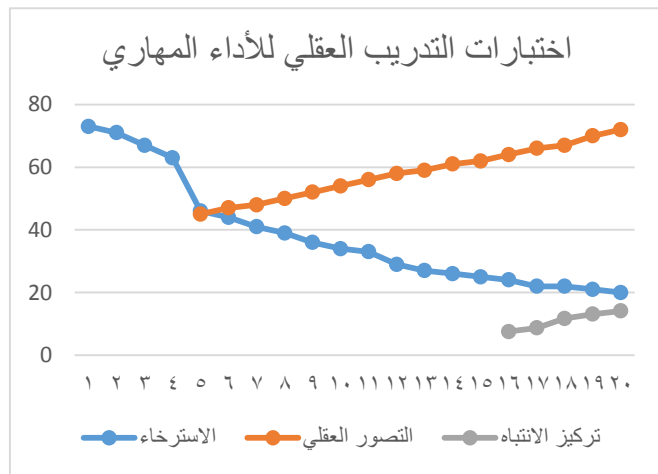
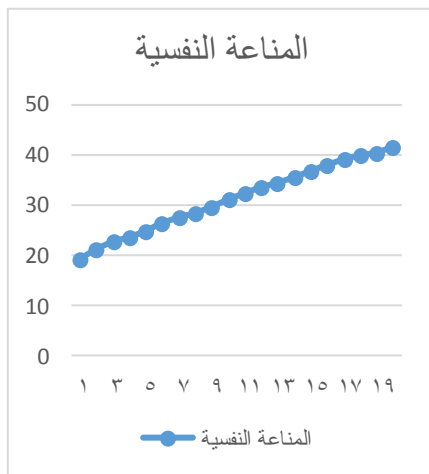
صدق البرنامج: تم عرض البرنامج على (7) من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في التربية الرياضية وعلم النفس، وذلك بهدف التعرف على مدى ملائمة ومناسبة المهام والأنشطة المقدمة لخصائص العينة وارتباط أهداف الجلسات بالتدريب العقلي والمناعة النفسية والأداء المهاري، ومدى ملائمة أدوات التقييم المستخدمة للتحقق من فاعلية المعالجة التجريبية، وأن المسار التنفيذي للبرنامج كان محققاً لأهدافه، وفي ضوء ذلك تم تعديل ما أبداه المحكمون، وقد تراوحت النسب المئوية للاتفاق على عناصر التحكيم ما بين (86، 100) %، وهذا ما يدعو إلى الثقة في صلاحية أدوات التقييم للتطبيق، وصلاحية الإجراءات التدريبية للبرنامج **التحقق من فاعلية المعالجة التجريبية للبرنامج:**

تم حساب متوسطات درجات المجموعة التجريبية على اختبارات التدريب العقلي للأداء المهاري، واستبانة التقييم الذاتي للمناعة النفسية، والجدول (3) الآتي يوضح ذلك:

جدول (3)
المتوسطات (م) والانحرافات المعيارية (ع) لدرجات المجموعة التجريبية للأدوات المستخدمة
في فاعلية المعالجة التجريبية (ن=28)

القياس	التقييم الذاتي للمناعة النفسية		اختبارات التدريب العقلي للأداء المهاري			
			الاسترخاء		التصور العقلي	
	ع	م	ع	م	ع	م
1	4.6	19.2	2.2	73		
2	5.2	21.3	3.3	71		
3	5.2	22.6	5.8	67		
4	4.1	23.7	6.8	63		
5	5	24.9	1.6	45		
6	5.1	26.3	1.2	47		
7	4.9	27.6	1.4	48		
8	4.8	28.4	1.9	50		
9	4.8	29.6	2.2	52		
10	4.6	31.29	2.2	54		
11	4.8	32.2	1.9	56		
12	4.8	33.6	1.7	58		
13	4.5	34.4	2.8	59		
14	4.1	35.6	3.1	61		
15	4.2	36.7	3.4	62		
16	4.1	37.9	1.1	7.5	3.4	64
17	4	38.9	1.0	8.7	3.6	66
18	4.2	39.9	1.4	11.7	4.1	67
19	3.9	40.4	1.1	13.1	4.2	70
20	3.9	41.5	1.2	14.1	4.2	72

ويتضح من جدول (3) أن متوسط درجات المجموعة التجريبية على أدوات التحقق من فاعلية المعالجة التجريبية في تحسن عبر الجلسات التدريبية للبرنامج، والأشكال (1، 2، 3، 4) توضح ذلك:



كما تم حساب تحليل التباين للقياسات المتكررة للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في أدوات التحقق من فاعلية المعالجة التجريبية، والجدول (4) الآتي يوضح ذلك:

جدول (4)

تحليل التباين للقياسات المتكررة لأدوات التحقق من فاعلية المعالجة التجريبية للبرنامج

الأداة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
الاسترخاء	الأفراد	939	27	8562	1014.07
	القياسات المتكررة	162685	19		
	الخطأ	4331	513	8.44	
	المجموع	167955	559		
التصور العقلي	الأفراد	956	27	1976	511.99
	القياسات المتكررة	29643	15		
	الخطأ	1563	405	3.86	
	المجموع	32162	447		
تركيز الانتباه	الأفراد	33	27	220.5	343.07
	القياسات المتكررة	882	4		
	الخطأ	69	108	0.643	
	المجموع	984	139		
استمارة المناعة النفسية	الأفراد	1026	27	1320	369.03
	القياسات المتكررة	25080	19		
	الخطأ	1834	513	3.577	
	المجموع	27940	559		

وجميع قيم "ف" في جدول (4) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات المتكررة لدى أفراد المجموعة التجريبية على: اختبارات التدريب العقلي للأداء المهاري، واستبانة التقييم الذاتي للمناعة النفسية. ولتحديد اتجاه هذه الفروق، تم حساب قيمة "ت" بين القياسات المتكررة كما يوضحها الجدول (7) الآتي:

جدول (7)

قيم "ت" للقياسات المتكررة حيث: (ن = 28)

القياس	التقييم الذاتي للمناعة النفسية			الاسترخاء			القياس	التصور العقلي		
	ت	ع	م	ت	ع	م		ت	ع	م
1	14.6	4.6	19.2	48.8	2.2	73	19.9	1.6	45	5
1	21.9	4.6	19.2	135.9	2.2	73	27.4	1.6	45	5
1	31.1	4.6	19.2	148.1	2.2	73	34.9	1.6	45	5
8	16.8	4.8	28.4	27.8	4.6	39	15.8	2.2	54	10
8	23.6	4.8	28.4	22.8	4.6	39	23.4	2.2	54	10
15	13.8	4.2	36.7	13.1	1.9	25	17.2	3.4	62	15
تركيز الانتباه							26.1	1.1	7.5	16

وجميع قيم "ت" في جدول (7) دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) وهذا يشير إلى وجود فروق بين القياسات المتكررة على: اختبارات التدريب العقلي للأداء المهاري، والتقييم الذاتي للمناعة النفسية لدى أفراد

المجموعة التجريبية، لصالح القياس المتأخر في مقابل القياس المتقدم، مما يدل على فعالية التدريب على البرنامج. كما تم حساب النسب المئوية لاستجابات الطلاب عن كل عبارة من عبارات مقياس فاعلية المعالجة التجريبية، وقد بلغ متوسط النسب المئوية على البدائل (نعم، أحياناً، لا) بـ (82%، 11%، 7%) على الترتيب، وهذا ما يشير إلى أن استفادة الطلاب من الجلسات التدريبية كانت كبيرة، وأن المسار التنفيذي للتدريب في البرنامج كان محققاً لأهدافه.

نتائج البحث ومناقشتها

قبل التحقق من صحة فروض البحث واستخدام اختبار "ت"، تم التحقق من التجانس واعتدالية التوزيع لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية واستمارة تقييم الأداء المهاري، وذلك عن طريق حساب معادلتَي Shapiro & Kolmogorov، واختبار Levene والجدول (8) الآتي يوضح ذلك:

جدول (8)

قيم اختبارات Levene & Shapiro & Kolmogorov للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية واستمارة تقييم الأداء المهاري

الأداء المهاري		المناعة النفسية		المقياس	
ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	المجموعة	اعتدالية
0.166	0.147	0.139	0.152	Kolmogorov	التوزيع
0.952	0.964	0.958	0.969	Shapiro	التجانس
1.222		2.329		Levene	

وينضح من جدول (8) أن جميع قيم اختبارات (Kolmogorov & Shapiro & Levene) غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وهذا يشير إلى تجانس درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية واستمارة تقييم الأداء المهاري، وأنها تخضع للتوزيع الطبيعي، مما يدعوا إلى إمكانية استخدام اختبار "ت" لقياس دلالة الفروق.

أولاً: الفرض الأول: وينص على أنه: "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية في القياس البعدي". والجدول (9) الآتي يوضح دلالة الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي:

جدول (9)

قيمة "ت" ودالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس المناعة النفسية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	حجم التأثير
التجريبية	28	148.89	9.80	**11.96	3.19
الضابطة	28	120.93	7.55		

وينضح من الجدول (9) أن قيمة "ت" بلغت (11.96) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً، بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، على مقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، كما تشير إلى أن قيمة حجم التأثير⁽¹⁾ الذي أحدثته المعالجة التجريبية في التباين الكلي للمناعة النفسية كان كبيراً، وهذا يشير إلى أن نسبة التباين المفسر الذي أحدثه البرنامج له تأثير مرتفع في التباين الكلي للمناعة النفسية، وهذا يدعو إلى رفض الفرض الأول وقبول الفرض البديل، وهو يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

(1) تم الاعتماد على مؤشر Cohen's لتفسير قيمة حجم التأثير، وتفسر قيمة حجم التأثير كالتالي: عندما = 0.2 يكون حجم التأثير صغيراً، وعندما = 0.5 يكون حجم التأثير

متوسطاً، وعندما = 0.8 أو أكثر يكون حجم التأثير كبيراً. (Bakker et al., 2019)

ثانياً: الفرض الثاني: وينص على أنه: "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار الأداء المهاري لمادة الجمباز في القياس البعدي". والجدول (10) الآتي يوضح دلالة الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي:

جدول (10)

قيمة "ت" ودالاتها الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على اختبار الأداء المهاري لمادة الجمباز

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	حجم التأثير
التجريبية	28	20.08	1.94	**6.48	1.73
الضابطة	28	16.14	2.50		

ويتضح من الجدول (10) أن قيمة "ت" بلغت (6.48) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وهذا يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً، بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، على اختبار الأداء المهاري لمادة الجمباز لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، كما تشير إلى أن قيمة حجم التأثير الذي أحدثته المعالجة التجريبية في التباين الكلي اختبار الأداء المهاري كان كبيراً، وهذا يشير إلى أن نسبة التباين المفسر الذي أحدثه البرنامج له تأثير مرتفع في التباين الكلي لاختبار الأداء المهاري، وهذا يدعو إلى رفض الفرض الثاني وقبول الفرض البديل، وهو يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على اختبار الأداء المهاري لمادة الجمباز لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

وتشير النتائج التي أسفرت عنها الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية واختبار الأداء المهاري لمادة الجمباز لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، ويمكن إرجاع هذه النتائج إلى الآتي:

- 1) ساعد تقديم مجموعة من المعلومات عن البرنامج وطبيعته، والتدريب العقلي وأهمية في تحسين المناعة النفسية الأداء المهاري في مادة الجمباز، على شد انتباه الطلاب للأنشطة والمهام المكلفين بها، وزيادة وعيهم لإجراءات التدريب والتركيز في الأعمال المكلفين بها بدافعية عالية.
- 2) كان للارتباط الجيد بين أهداف البرنامج والأنشطة المقدمة ووسائل التقويم، مع ربط محتوى البرنامج، بمادة الجمباز المقررة على الطلاب، جعلهم متفاعلين وعلى درجة عالية من الجد والاجتهاد أثناء تنفيذ البرنامج، حيث أظهرت نتائج مقياس فاعلية المعالجة التجريبية، أن استفادة الطلاب من الجلسات كانت كبيرة، وأن المسار التنفيذي للتدريب في البرنامج كان محققاً لأهدافه.
- 3) قدم البرنامج مناخ نفسي آمن للطلاب، وأتاح لهم الفرصة للمشاركة الفعالة في التدريبات، وطرح الأسئلة والاستفسارات وتقديم الحلول المناسبة عن كيفية أداء المهارات والجمل الرياضية بطريقة صحيحة، في جو آمن يتسم بالاحترام المتبادل وبعيداً عن الخوف والتوتر والقلق، الأمر الذي قد يكون له الدور الكبير في زيادة تحسن مستوى الطلاب في المناعة النفسية والأداء المهاري.
- 4) ساعد تدريب الطلاب على مهارات التدريب العقلي في تنمية قدراتهم على التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى أفضل مستوى من الأداء المهاري، حيث أدت مهارة الاسترخاء وصول الطلاب إلى المستوى الأمثل من الاستثارة، والإقلال من القلق والتوتر العقلي والبدني، وزيادة الثقة بالنفس. كما ساعدت مهارة التصور العقلي على زيادة وعي الطلاب بإحساساتهم البصرية والسمعية عند تنفيذ وأداء المهارة، وشكل ووضع الجسم وتوقيت الحركة والحركات الابتدائية للمهارة التي سيؤديها، والمحافظة على بقاء الصورة الصحيحة للمهارة وتثبيتها في العقل. كما أدت مهارة تركيز الانتباه على تقليل التشتت وزيادة الانتباه والتركيز أثناء أداء المهارات، وفي ضوء التأثير السابق لمهارات التدريب العقلي يمكن القول أن لهذه المهارات الدور الفعال في تحسين مستوى الطلاب في المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجمباز.

5) مواجهة الطلاب بمواقف وموضوعات في مادة الجباز المقررة عليهم، ومساعدتهم على تصويبها وتقديم الحلول المناسبة، ساعدهم على أن يكون لديهم دور إيجابي أثناء تنفيذ البرنامج، من خلال تحديد المهارات وتحليلها مستخدمين ما لديهم من إمكانيات وقدرات لأدائها بصورة صحية، وتحديد الأخطاء في كل مهارة وكيفية تصويبها.

6) التقويم المستمر لأداء الطلاب أثناء تطبيق البرنامج، وتزويدهم بتغذية راجعة أثناء التدريب، جعلهم على دراية بما يجب أن يقوموا به، وعلى درجة عالية من التذكر والفهم وممارسة ما تم التدريب عليه في مواقف مختلفة، اتضح ذلك من نتائج التحقق من فاعلية المعالجة التجريبية، وكذلك من نتائج حجم التأثير المرتفع الذي أحدثه البرنامج في تحسين المناعة النفسية والأداء المهاري.

وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة كل من (الحريري، 2006؛ عشية، 2009؛ السيد وعبد الجيد، 2010؛ محمد، 2013؛ Bona, 2014؛ Bredacs, 2016؛ عبد الحكيم وشبيب، 2019؛ الشيخ وكمال، 2021؛ الطيب، 2021؛ حسانين، 2021) والتي أظهرت نتائجها فاعلية البرامج القائمة على التدريب العقلي في تنمية بعض المهارات النفسية، وتنمية مستوى الأداء الفني والمهاري والقدرات الحس حركية في مادة الجباز، وتحسين مستوى الصلابة الذهنية. وانخفاض مستوى السلوك العدوانى والإرهاب المدرسى. وارتفاع درجات لاعبي الجباز في بعض أبعاد المناعة النفسية، ووجود علاقة موجبة بين المناعة النفسية ومستوى الأداء المهاري وبين التدريب العقلي والحمل النفسى. ويبرر هذا الاتفاق بين نتائج البحث الحالي ونتائج الدراسات السابقة، إلى أن استخدام الطلاب لمهارات التدريب العقلي: الاسترخاء والتصور العقلي وتركيز الانتباه، بدوره ساعد الطلاب على تحسين المناعة النفسية والأداء المهاري لهم في الموضوعات والتدريبات المطروحة عليهم في مادة الجباز، وهذا ما أكدته نتائج الدراسات السابقة، وما أوصت به العديد من الدراسات من ضرورة بناء وتصميم برامج لتحسين المناعة النفسية والأداء المهاري لدى الطلاب، مع الأخذ بعين الاعتبار أهمية التدريب العقلي عند إعداد وتصميم هذه البرامج؛ حيث أشار كل من (الحريري، 2006؛ السيد وعبد الجيد، 2010؛ محمد، 2013؛ Bona, 2014؛ عبد الحكيم وشبيب، 2019؛ الشيخ وكمال، 2021) إلى ضرورة بناء برامج تدريبية وإقامة العديد من الدورات وورش العمل قائمة على التدريب العقلي، لتحسين المهارات النفسية والأداء المهاري لدى الطلاب.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفر عنه البحث من نتائج، فإنه يمكن تقديم التوصيات الآتية:

- توجيه نظر القائمين على عملية التعليم ومخططي المناهج والمؤسسات الرياضية، إلى تصميم وتطوير برامج تدريبية تتضمن غرس مهارات التدريب العقلي في مقررات مادة الجباز.
- تطبيق وتوظيف واستخدام البرنامج الحالي أثناء تعلم مادة الجباز لما أثبت من فاعليته في تحسين المناعة النفسية وتنمية الأداء المهاري لدى الطلاب في مادة الجباز.
- إعادة النظر في البرامج المقدم للطلاب والطرق المستخدم من قبل أعضاء هيئة التدريس والمعلمين، بحيث تتضمن دورات وبرامج تدريبية وورش عمل تركز على مهارات التدريب العقلي، وتعمل على تحسين مستوى الطلاب في المناعة النفسية والأداء المهاري في مادة الجباز.
- توجيه نظر الباحثين إلى بناء وتطوير برامج مماثلة، وإجراء المزيد من الدراسات والأبحاث العلمية التي تركز على التدريب العقلي والاستفادة من تطبيقاته في عملية التعلم والتدريب، وتحسين مستوى الطلاب في المناعة النفسية والأداء المهاري.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- الحرايزة، جعفر عبد العزيز : مستوى المناعة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة الرياضيين في جامعة البلقاء التطبيقية، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، (1)47، 118-127.
- 2- الحريري، يحيي محمد (2006). : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقبة الأمامية على الذراعين على جهاز حضان القفز، مجلة نظريات وتطبيقات في علوم التربية البدنية والرياضة، الإسكندرية. (59)، 286-327.
- 3- السيد، هالة نبيل وعبد الجيد، : تأثير التدريب العقلي على الصلابة الذهنية ومستوى أداء بعض مهارات برنامج الناجي نوكتا لدى لاعبي الجودو، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، (20)1، 407-424.
- 4- الشاذلي، أحمد فؤاد (2001). : أسس التحليل البيوميكانيكي في المجال الرياضي، ذات السلاسل للطباعة والنشر، الشامية الكويت.
- 5- الشيخ، عربي وكمال، بن الدين : التدريب العقلي وانعكاسه على مستويات الحمل النفسي من وجهة نظر لاعبي كرة القدم أكابر، مجلة الإبداع الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف المسيلة، (1)12، 402-418.
- 6- الطيب، محمد محمد (2021). : ثر أسلوب الاسترخاء العضلي، التنفسي، العقلي في خفض الرهاب المدرسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، الجامعة الإسلامية بغزة، (4)29، 313-334.
- 7- حسانين، بسمة محمد (2021). : التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشني ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا، مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، (7)4، 141-170.
- 8- راتب، أسامة كامل (2004). : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
- 9- راتب، أسامة كامل (2007). : علم نفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10- زيدان، عصام محمد (2013). : المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (51)، 811-882.
- 11- شمعون، محمد العربي : التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة. (2001).
- 12- شمعون، محمد العربي، : اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. إسماعيل، ماجدة (2001)
- 13- شمعون، محمد العربي، : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. إسماعيل، ماجدة (2002)
- 14- ضيف، محمد عبد العزيز، : الأسس النظرية والعملية في الجباز، الدار العالمية للنشر والتوزيع، الإسكندرية. (2017)
- 15- عبد الحكيم، عبد الحكيم رزق : تأثير استخدام تدريبات التصور العقلي والاسترخاء على انخفاض مستوى السلوك العدواني لدى الملاكمين، المؤتمر العلمي: رؤى مستقبلية للتأهيل الوظيفي لسوق العمل في مجالات علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، (3)، 901-934.

- 16- عشبية، أحمد عوض (2009) : تأثير التدريب العقلي على بعض القدرات الحس حركية وعلاقته بدقة أداء الرمية لناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية
- 17- علاوي، محمد حسن (2002). : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة
- 18- فوزي، أحمد أمين، بدر الدين، : سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة. طارق (2001)
- 19- محمد، سيدة علي (2013) : تأثير التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري في البالية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 1(36)، 58-91.
- 20- محمد، عادل جودة (2015) : تأثير استخدام التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى أداء التصويبة السلمية لناشئ كرة السلة، مجلة بحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 53(99)، 143-173.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 21- Albert-Lorincz, E., Kadar, A., Krizbai, T. & Marton, R. (2012). : Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. The New Education Review, 1(23), 103 - 115.
- 22- Bakker, A.; Cai, J.; Kaiser, G. & Mesa, V. (2019) : Beyond small, medium, or large: points of consideration when interpreting effect sizes. Educational Studies in Mathematics, (102), 1-8
- 23- Bona, K. (2014). : An exploration of the Psychological Immune System in Hungarian gymnasts. Master's Thesis in Sport and Exercise Psychology. Department of Sport Sciences. University of Jyväskylä.
- 24- Bredacs, A. (2016). : Psychological Immunity Research to the Improvement of the Professional Teacher Training's National Methodological and Training Development. Practice and Theory in Systems of Education, 11(2), 118-141.
- 25- Dubey, A., & Shahi, D. (2011) : Psychological immunity and coping strategies: A study on medical professionals. Indian Journal of Social Science Researches, 8 (1-2), 36-47.
- 26- Olah, A. & Kapitany, M. (2012). : Ten years of positive psychology. Hungarian Psychological Review, 67 (1), 19-45
- 27- Olah, A., Nagy, H. & Toth, K. (2010). : Life expectancy and psychological immune competence in different cultures. ETC-Empirical Text and Culture Research, (4), 102-108.
- 28- Ranchman, S. (2016). : Cognitive in fluencies on the psychological immune system. Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, (53), 2-8.
- 29- McNally, I. (2002). : Contrasting Concepts of Competitive State-Anxiety in Sport: Multidimensional Anxiety and Catastrophe Theories, journal of Sport psychology. (4), 11-14

المخلص

تأثير التدريب العقلي في المناعة النفسية والأداء المهارى في مادة الجمباز لدى طلاب جامعة الملك فيصل بالمملكة العربية السعودية

الدكتور/ محمد عبد الحميد فهمى زايد استاذ مساعد بكلية التربية الرياضية أوقير جامعة الإسكندرية	الدكتور/ حمدان ممدوح إبراهيم الشامي استاذ مساعد بكلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة
---	---

هدف البحث بناء برنامج قائم على التدريب العقلي ومعرفة أثره في المناعة النفسية والأداء المهارى في مادة الجمباز، وتكونت عينة الدراسة من (56) طالباً من طلاب قسم التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية بجامعة الملك فيصل بالأحساء بالمملكة العربية السعودية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة، طبق عليهم مقياس مهارات المناعة النفسية واختبار الأداء المهارى في مادة الجمباز، وعن طريق معالجة البيانات إحصائياً باستخدام اختبار "ت" ومقياس حجم التأثير، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس المناعة النفسية واختبار الأداء المهارى في مادة الجمباز في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وقد خرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات من أهمها توظيف وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في عملية التعلم، لما أثبت من فاعليته في تحسين المناعة النفسية وتنمية الأداء المهارى في مادة الجمباز

The Effect of Mental Training on Psychological Immunity and Performance Skill in
Gymnastics among a Sample of King Faisal University Students in Saudi Arabia
Dr. Hemdan Mamdouh Ibrahim Al-Shamy
Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Education, Al-Azhar University,
Cairo.

Dr. Mohamed Abd El Hamid Fahmy Zayed
Assistant Professor, Department of Fitness, Gymnastics and Sports Shows
Faculty of Physical Education - Alexandria University

Abstract

The research aims at constructing a program based on Mental Training and knowledge of its impact in Psychological Immunity and Performance Skill in Gymnastics. The sample consisted of (58) students, from the Department of Physical Education Students, College of Physical Education, King Faisal University, Al-Ahsa, Saudi Arabia, and divided into two equal groups experimental and control groups. Psychological Immunity scale and Performance Skill in Gymnastics test was applied. Data analysis using "t" test effect, showed a statistically significant difference between the experimental and control groups on Psychological Immunity scale and Performance Skill in Gymnastics test for the experimental group. The study came out with a set of recommendations, the most important of which is the employment and application of the proposed training program in the learning process, as it has proven its effectiveness in improving psychological immunity and developing skill performance in gymnastics.

Keywords: Mental Training, Psychological Immunity, Performance Skill in Gymnastics, Gymnastics.