

تأثير برنامج للتصور العقلي على تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى جمباز الأيروبيك

د. صالح مسعود فرج عثمان

استاذ مساعد بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية . كلية التربية الرياضية بنين - جامعه الإسكندرية

د. آلاء محمد عبدالسلام على إبراهيم

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية

المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر الأسلوب العلمي هو أساس الوصول إلى المستويات العليا وإرساء قواعد النهضة الرياضية وتكمن أهمية البحث العلمي في مدى قدرته على الوصول إلى نتائج تشكل إضافة علمية جديدة تزداد أهميتها عندما يمكن استخدامها في المجال العلمي لتحقيق طفرة رياضية تهدف إلى زيادة فعالية الأداء، وتطويره للمساهمة في الارتقاء بمستوى أداء اللاعبين واللاعبات.

وقد أشار أسامة كامل راتب(٢٠٠٤) أن التصور العقلي وسيلة يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ، ويطلق عليه الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منها.(١ : ١١٧)

حيث يؤكد مجدى يوسف (٢٠١٤) أن التصور في المجال الرياضي يعتبر عملية إبتكار أو إعادة إبتكار للأحداث التي تولدت من معلومات من الذاكرة و تتضمن مجموعة من الأحاسيس والأفكار والسمات الفعالة التي قد تحدث في غياب المنبهات الحقيقية والتي ترتبط بالتجربة الفعلية ويعرف التصور على أنه تجربة تحاكي التجربة الحقيقية حيث نكون على وعي (رؤية وخلال عملية التصور نشعر بالحركات والأحاسيس كالشم والتذوق والسمع بدون وجود التجربة الحقيقية.(١٠ : ٤٤)

ويتضمن التصور العقلي استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية، ومن ناحية أخرى لا يقتصر التصور العقلي فقط على مجرد استدعاء أو استرجاع أو استحضار هذه الخبرات، وإنما يعمل على إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة، أى أن الفرد لا يسترجع فى الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط، وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل والتغيير وإنتاج صور وأفكار جديدة.

وفى ضوء المفاهيم السابقة يلاحظ أن التصور يلعب دورًا مهمًا فى حياة الفرد، إذ بدونه يصبح الفرد مرتبطًا فقط بالأشياء المدركة، ويعكس فى تصورهِ فقط الأشياء أو الأحداث أو المظاهر المؤثرة عليه مباشرة فى نفس اللحظة.(١٣ : ٢٤٨ ، ٢٤٩)

وكما أثبتت الدراسات في مجال علم النفس العلاقة الإرتباطية الوثيقة بين مستوي القدرات العقلية والتفوق الرياضي ولقد اجتهد علماء التدريب الرياضي بصفة عامه وعلماء النفس الرياضي بصفة خاصة في محاولة للوصول إلي أفضل الطرق والوسائل للإرتقاء بمستوي الأداء ، حتي إنبثق أول الأعمال لتزيج الستار عن نوع جديد من التدريب وهو مايسمي الآن التدريب العقلي mental training وذلك عندما أثبتت جاكبسون jakabson وجود إنقباضات عضلية أثناء التصور الحركي تؤدي إلي تطوير المهارات الحركية . (٣٥ : ٢٢-٣٠)

و يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا و سريعا في شتي مجالات الحياه بصفه عامه و المجال الرياضي بصفه خاصه ، هكذا يسير الاتحاد الدولي للجمباز الى التطوير المستمر من خلال ادراج بعض الالعاب و الانشطه المستحدثه و مازال ضمن افرع الجمباز الحاليه و التي تتمثل في الجمباز الفني للرجال و الجمباز الفني للسيدات و الجمباز الايقاعي و الجمباز للجميع (العام) و جمباز الاكروبات و الترامبولين و جمباز الايروبيك . (٤ : ٢٥)

يذكر ابراهيم زغلول (٢٠٠٣) نقلا عن الاتحاد الدولي للجمباز الى انه للجمباز ثمانية فروع متنوعه وهي (الجمباز الفني للرجال - الجمباز الفني انسات - الجمباز الايقاعي - الجمباز العام - الاكروبات - الأيروبيك - الترامبولين - الباركور). (٣ : ٧)

وترى كيمبرلى سيستو Kimberly sisto (٢٠١٨) إن رياضة جمباز الأيروبيك تشمل على العديد من المهارات التي تتطلب القفز والوقوف على أصابع القدم فمزيج من هذه الأنشطة يؤدي إلى انقباض عضلات الرجلين مع كمية كبيرة من القوة الانفجارية فعندما تصبح عضلات الرجلين ضعيفة لدى لاعبة الجمباز تكون الحركة أقل في الكاحل لامتصاص القوى أثناء الهبوط نتيجة لذلك توضع القوة المفرطة على مقدمة مفصل الكاحل عند مهارات الهبوط فيمكن أن يؤدي القفز التراكمي الذي تتطلبه الرياضة إلى جانب القوى الزائدة الموضوعه على مقدمة الكاحل إلى حدوث إصابة لدى لاعبات جمباز الأيروبيك. (١٨- ٢٢)

وهذا وقد ظهر جمباز الايروبيك في الاونه الاخيره في مصر تحديد من ابريل (٢٠١٦)،حيث اضحي الاتحاد المصري للجمباز بتنظيم المنافسات المحليه منذ (٢٠١٧) كاول منافسه لجمباز الايروبيك تقام بجمهوره مصر العربيه في المراحل السنويه المختلفه بالقواعد التي ينص عليها قانون الجمباز بالاتحاد الدولي ، ومنذ ذلك الحين وتقام المنافسات المحليه علي مستوي الجمهوريه بين اللاعبين واللاعبات بجميع الانديه والاكاديميات الرياضيه بشتي محافظات مصر وبجميع منافسات جمباز الايروبيك المختلفه وهي منافسات (فردى رجال - فردى انسات - زوجي - الثلاثي - الخماسي).

بينما يشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) ان القدرة علي الربط الحركي هي مقدرة اللاعب في الربط بين حركات اجزاء جسمه في اطار موحده لتحقيق الهدف المطلوب من الاداء .(٧:١٩٠)

بينما تري هبه عبدالعظيم (٢٠٠٥) ان اهميه الربط الحركي تتضح عند اداء اللاعب لعدده حركات متنوعه وفي اتجاهات مختلفه لتشكيل اداء حركي موحد يتسم بالتناسق الحركي. (٢٥:١٦)

ويتفق كل من جمال اسماعيل (٢٠٠٢)، محمد لطفي (٢٠٠٦) علي ان التوازن " قدره الفرد الرياضي واستطاعته علي الاحتفاظ بالجسم في وضع معين ،واستعداد هذا الوضع في حاله الانحراف عنه. (١٥:٥)، (١٣٣:١٤)

ومن ثم يؤكد عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) ان سلامه الجهاز العصبي يعتبر احد العوامل الهامه لتحقيق التوازن ،كما ان التازر بين الجهاز العصبي والعضلي يؤدي الي المحافظه علي اتزان الجسم. (١٩٥:٧)

ويؤكد عماد الدين عباس (٢٠٠٧) ان التوازن عباره عن الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعده الاتزان ،والتي دائما ما تكون جزء من الجسم علي الارض ،ويجب ان تاخذ في الاعتبار انها كلما كان هذا الجزء من الجسم هو بمثابة قاعدة الاتزان كبيرا ،كلما كان استقرار الجسم اكبر ،كما ان الاتزان من الوجهه العمليه يعتبر صوره من التحكم العصبي العضلي الراقى ،فاذا ما كانت قاعده الاتزان صغيرا نسبيا وحاول اللاعبه اداء مهارات ونجاح في ادائها فان هذا يعبر عن مستوي جيد من الاتزان ،بالاضافه الا ان هذا اللاعب يمتلك قدرا عاليا من الرشاقه تصل الي مايسمي البراعه ،ولهذا تضح اهمه الاتزان وضروره ان يعمل المدرب علي الارتقاء بها لكل لاعب. (٢٧٤:٩)

ومن خلال عمل الباحثان في المجال النفسي والجمباز وخاصة جمباز الايروبيك لاحظنا انخفاض ملحوظ في مستوى الأداء المهارى ، ويرجع ذلك الى ضعف في تركيز اللاعبين قبل الدخول على الجهاز وذلك بسبب عدم تهيئة اللاعب نفسيا للدخول للداء وذلك بسبب عدم وجود تصور للداء قبل المنافسه مما يؤثر على مستوى الجملة الامر الذي دعي الباحثان لاجراء هذا البحث .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف علي :

تأثير الصور العقلی على تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبی جمباز الايروبيك .

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث يفترض الباحثان الاتي :-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي فى مقياس التصور العقلی للاعبی جمباز الايروبيك لعينه البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي فى مستوى الأداء المهارى للاعبی جمباز الايروبيك لعينه البحث لصالح القياس البعدي.

إجراءات البحث :**- منهج البحث :**

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي للمجموعه الواحده

- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (٣٠) لاعبه من لاعبات جمباز الايروبيك وقد راعى الباحثان فى اختيار أفراد عينة البحث من جمباز الايروبيك التأكد من خلو اللاعب من اي مرض او الاصابات التي تعيق إشتراكهم في البرنامج المقترح للبحث ،مسجلين فى الاتحاد المصري للجمباز، وقد شاركوا فى العديد من البطولات على مستوى الجمهورية .

- أدوات البحث :**- القياسات :**

١- مقياس التصور العقلى مرفق (١)

٢- مقياس الأداء المهارى :

ارتباطا بالقانون الدولي لجمباز الايروبيك واجباريات الاتحاد المصري للجمباز قام الباحثان بالاستعانه بلجنه من حكام الاتحاد المصري لجمباز الايروبيك المعتمدين مرفق (٤)، وقد استعانت اللجنه باستمارت تقييم الاداء المهارى لجمله الفردي انسات تحت ١٤ سنه لجمباز الايروبيك الموضوعه من قبل الاتحاد المصري للجمباز الايروبيك مرفق (٥) .

جدول رقم (١)

التوصيف الإحصائى فى مستوى الاداء المهارى للاعبى جمباز الايروبيك قيد البحث لمجموعه البحث قبل التجربة

$$ن = ٣٠$$

معامل التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	أكبر قيمة	أقل قيمة	وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
-0.28	0.42	0.69	12.05	13.35	10.86	(درجة)	مستوى الاداء المهارى

يتضح من الجدول رقم (١) والخاص بالتوصيف الإحصائى لعينة البحث فى مستوى الاداء المهارى قيد البحث قبل التجربة أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة ، حيث بلغت قيمة معامل الالتواء فيها (٠.٤٢) وهذه القيمة تقترب من الصفر ، مما يؤكد اعتدالية البيانات الخاصة بعينة البحث قبل التجربة.

إجراءات تنفيذ البحث :**- القياسات القبلية :**

تم إجراء القياسات القبلية علي أفراد عينة البحث في الفترة الزمنية من (٢٧ / ٧ / ٢٠٢٤) إلي (٢٩ / ٧ / ٢٠٢٤)

(٢٠٢٤)

- إعداد البرنامج :

تصميم البرنامج التجريبي : مرفق (٢)

أجريت الدراسة على أساس برنامج تدريبي للاعبين جمباز الايروبيك، وتم تخطيط وتنفيذ البرنامج خلال العام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥، حيث بدأ في ١ أغسطس واكمل في ١٥ سبتمبر، واستغرق ستة أسابيع تقريباً، خضعت المجموعة التجريبية لاختبار قبلي ثم برنامج التدريب العقلي وأخيراً الاختبار البعدي، تعلم اللاعبون بعض المهارات في جمباز الايروبيك باستخدام التصور العقلي، وتحديدًا عن طريق تدريبات لتحسين الاسترخاء والتصور والتركيز والتحكم في الانتباه (٣)، كما شاهد الطلاب صوراً ومقاطع فيديو للاعبين المستوى العالي للاعبين جمباز الايروبيك بالتصوير البطيء وذلك لتسهيل متابعة مسار المهارة كاملةً، كما تم تصميم ٨ وحدة تدريبية، بواقع ثلاث مرات أسبوعياً، وبالتناوب استغرقت كل جلسة تدريبية ٤٠ دقيقة.

والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٢)

التوزيع الزمني لبرنامج التصور العقلي للاعبين جمباز الايروبيك

م	الأسبوع	مكونات الوحدة (هوكي وتنس)	زمن كل بعد داخل الوحدة	عدد الوحدات	زمن الوحدة	الزمن الكلي للوحدات
١	الأول والثاني في الفترة من	إسترخاء عضلي	١٥	٢	٤٠ ق	٨٠ ق
		إسترخاء عقلي	١٠			
		تصور عقلي	١٥			
٢	الثالث والرابع في الفترة من	إسترخاء عضلي	٥	٣	٤٠ ق	١٢٠ ق
		إسترخاء عقلي	١٠			
		تصور عقلي	١٠			
		تركيز الإنتباه	١٥			
٣	الخامس والسادس في الفترة من	إسترخاء عقلي	٥	٣	٤٠ ق	١٢٠ ق
		تصور عقلي	١٠			
		تركيز الإنتباه	٢٥			
		المجموع		٨	١٢٠	٣٢٠ ق

تطبيق التجربة (برنامج التصور العقلي المقترح) :

قام الباحثان بتطبيق البرنامج المقترح في الفترة من (١ / ٨ / ٢٠٢٤) إلي (١٥ / ٩ / ٢٠٢٤)

القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة تم إجراء القياسات البعدية علي أفراد عينة البحث في الفترة الزمنية من (١٧ / ٩ / ٢٠٢٤) إلي (١٩ / ٩ / ٢٠٢٤)

- المعالجات الاحصائية :

تم اجراء المعالجات الاحصائية باستخدام برنامج SPSS Version 25 وذلك عند مستوى ثقة (٠.٩٥) يقابلها مستوى دلالة (احتمالية خطأ) ٠.٠٥ وهى كالتالى :

- أقل قيمة.
- أكبر قيمة.
- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء.
- معامل التفلطح.
- اختبار (ت) للمشاهدات المزدوجة .
- نسبة التحسن %.
- مربع إيتا.
- مربع كاي.
- المتوسط المرجح بالأوزان.
- نسبة الموافقة %.

عرض ومناقشة النتائج :

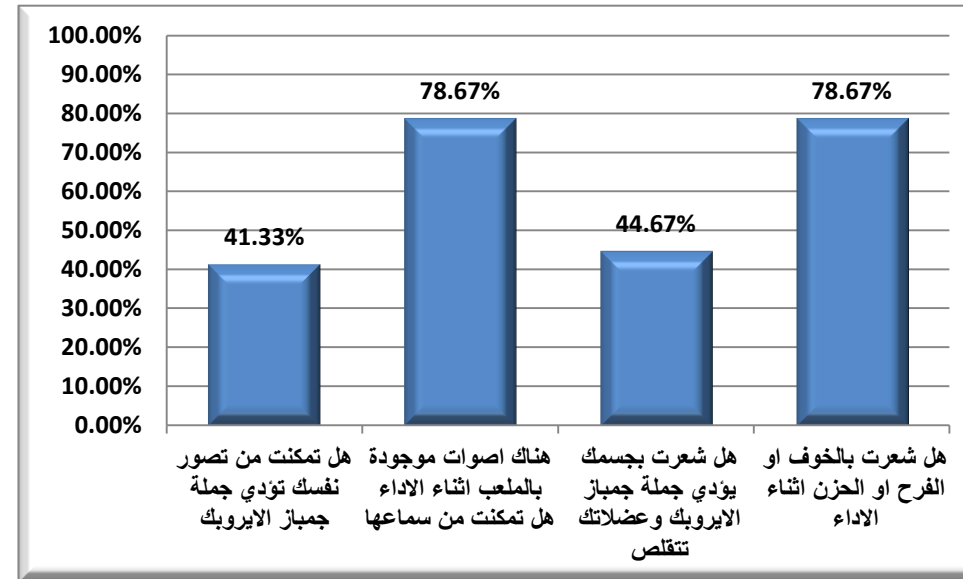
جدول رقم (٣)

التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الأول (تصور الممارسة بمفردك) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة ن=٣٠

م	العبارات	لا يوجد		غير واضح		وسط		واضح		واضح جدا		المتوسط المرجح بالأوزان	مربع كاي	نسبة الموافقة %	الترتيب
		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار						
١	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي جملة جيمباز الايروبيك	٥٠.٠٠	١٥	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٥	١٠.٠٠	٣	٦.٦٧	٢	٢.٠٧	*١٨.٠٠	%٤١.٣٣	٣
٢	هناك اصوات موجودة بالملاعب اثناء الاداء هل تمكنت من سماعها	٦.٦٧	٢	١٠.٠٠	٣	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٥	٥٠	١٥	٣.٩٣	*١٨.٠٠	%٧٨.٦٧	١
٣	هل شعرت بجسمك يؤدي جملة جيمباز الايروبيك وعضلاتك تتقلص	٣٣.٣٣	١٠	٣٣.٣٣	١٠	١٦.٦٧	٥	١٠.٠٠	٣	٦.٦٧	٢	٢.٢٣	*٩.٦٧	%٤٤.٦٧	٢
٤	هل شعرت بالخوف او الفرح او الحزن اثناء الاداء	٦.٦٧	٢	١٠.٠٠	٣	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٥	٥٠	١٥	٣.٩٣	*١٨.٠٠	%٧٨.٦٧	١

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة حرية 4(9.49)

يتضح من الجدول رقم (٣) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول (تصور الممارسة بمفردك) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ٤(٩.٤٩) ، وتراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الأول (تصور الممارسة بمفردك) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة ما بين (%٤١.٣٣ إلى %٧٨.٦٧) ، وكان أعلى نسبة موافقة للعبارة رقم (٢) - (٤) بنسبة %٧٨.٦٧ بينما كان اقل نسبة موافقة للعبارة رقم (١) بنسبة %٤١.٣٣.



الشكل البياني رقم (١)

الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الأول (تصور الممارسة بمفردك) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة.

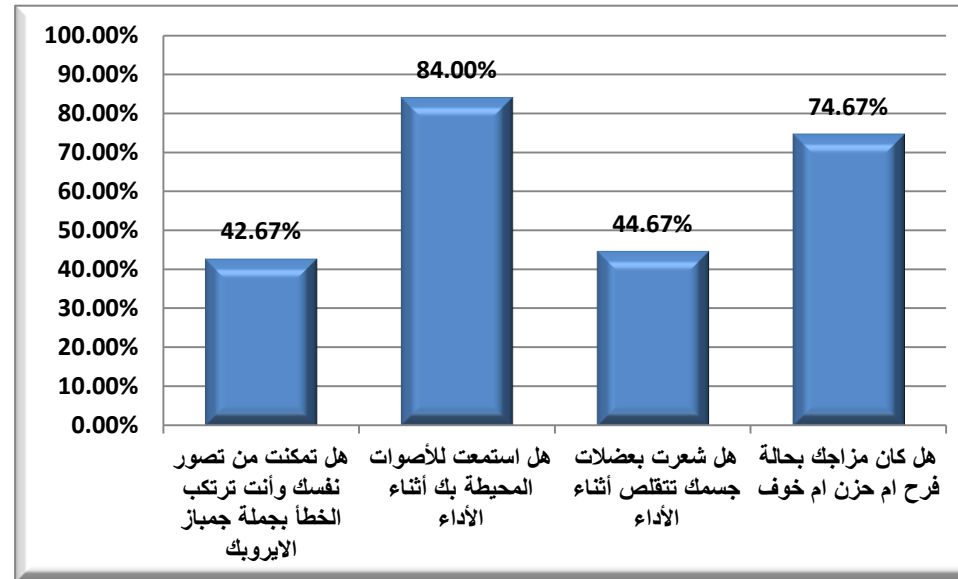
جدول رقم (٤)

التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الثاني (تصور الممارسة مع الآخرين) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة ن=٣٠

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي	المتوسط المرجح بالأوزان	واضح جدا		واضح		وسط		غير واضح		لا يوجد		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٤	%٤٢.٦٧	*١٨.٠٠	٢.١٣	٦.٦٧	٢	١٦.٦٧	٥	١٠.٠٠	٣	١٦.٦٧	٥	٥٠.٠٠	١٥	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بجملته جميز الأيروبك	١
١	%٨٤.٠٠	*٢٥.٦٧	٤.٢	٥٠	١٥	٣٣.٣٣	١٠	٦.٦٧	٢	٦.٦٧	٢	٣.٣٣	١	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء	٢
٣	%٤٤.٦٧	*٩.٦٧	٢.٢٣	٦.٦٧	٢	١٠.٠٠	٣	١٦.٦٧	٥	٣٣.٣٣	١٠	٣٣.٣٣	١٠	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء	٣
٢	%٧٤.٦٧	*٩.٦٧	٣.٧٣	٣٣.٣	١٠	٣٣.٣٣	١٠	١٦.٦٧	٥	٦.٦٧	٢	١٠.٠٠	٣	هل كان مزاجك بحالة فرح ام حزن ام خوف	٤

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة حرية 4(9.49)

يتضح من الجدول رقم (٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الثاني (تصور الممارسة مع الآخرين) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ٤ (٩.٤٩) ، وتراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الثاني (تصور الممارسة مع الآخرين) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة ما بين (٤٢.٦٧% إلى ٨٤.٠٠%) ، وكان أعلى نسبة موافقة للعبارة رقم (٢) بنسبة ٨٤.٠٠% بينما كان أقل نسبة موافقة للعبارة رقم (١) بنسبة ٤٢.٦٧%.



الشكل البياني رقم (٢)

الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الثانى (تصور الممارسة مع الآخرين) لمقياس التصور العقلى لعينة البحث قبل التجربة

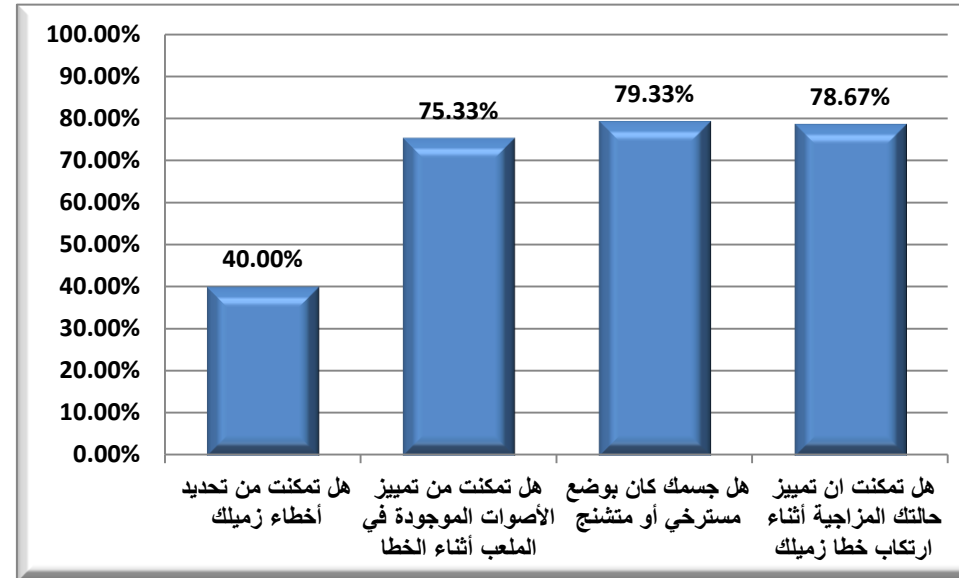
جدول رقم (٥)

التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الثالث (تصور مشاهدة الزميل) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة ن=٣٠

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي	المتوسط المرجح بالأوزان	واضح جدا		واضح		وسط		غير واضح		لا يوجد		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٤	٤٠.٠٠%	*١٩.٣٣	٢	٦.٦٧	٢	١٠	٣	١٠	٣	٢٣.٣٣	٧	٥٠	١٥	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك	١
٣	٧٥.٣٣%	*٩.٦٧	٣.٧٧	٣٣.٣ ٣	١٠	٣٣.٣٣	١٠	١٦.٦٧	٥	١٠	٣	٦.٦٧	٢	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطأ	٢
١	٧٩.٣٣%	*١٩.٣٣	٣.٩٧	٥٠	١٥	٢٣.٣٣	٧	١٠	٣	٦.٦٧	٢	١٠	٣	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج	٣
٢	٧٨.٦٧%	*١٨.٠٠	٣.٩٣	٥٠	١٥	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٥	١٠	٣	٦.٦٧	٢	هل تمكنت ان تمييز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ زميلك	٤

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة حرية 4 (9.49)

يتضح من الجدول رقم (٥) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الثالث (تصور مشاهدة الزميل) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ٤ (٩.٤٩) ، وتراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الثالث (تصور مشاهدة الزميل) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة ما بين (٤٠.٠٠% إلى ٧٩.٣٣%) ، وكان أعلى نسبة موافقة للعبارة رقم (٣) بنسبة ٧٩.٣٣% بينما كان أقل نسبة موافقة للعبارة رقم (١) بنسبة ٤٠.٠٠%.



الشكل البياني رقم (٣)

الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الثالث (تصور مشاهدة الزميل) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة

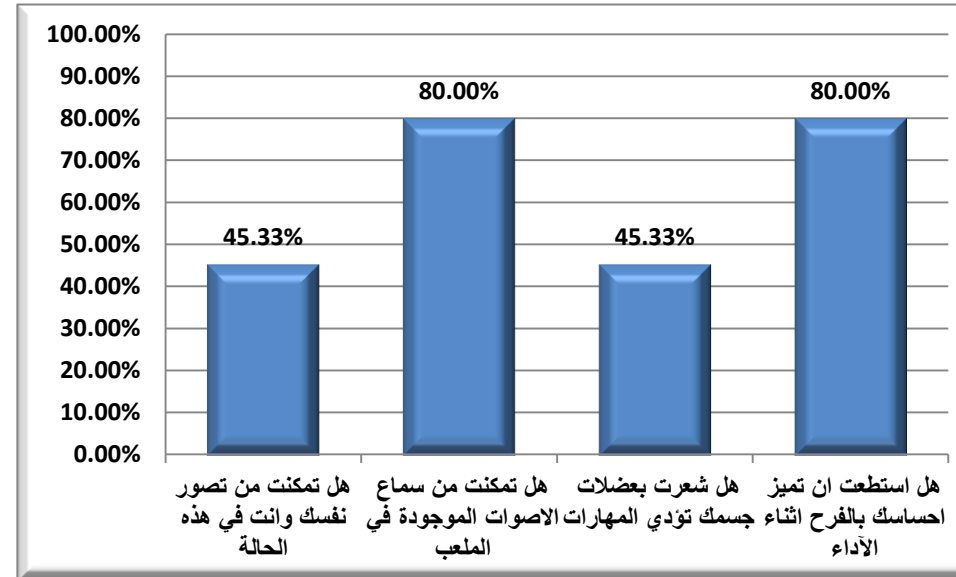
جدول رقم (٦)

التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الرابع (تصور الأداء في المسابقة) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة ن=٣٠

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي	المتوسط المرجح بالأوزان	واضح جدا		واضح		وسط		غير واضح		لا يوجد		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٢	٤٥.٣٣%	*٩.٦٧	٢.٢٧	١٠	٣	٦.٦٧	٢	١٦.٦٧	٥	٣٣.٣٣	١٠	٣٣.٣٣	١٠	هل تمكنت من تصور نفسك وانت في هذه الحالة	١
١	٨٠.٠٠%	*١٩.٣٣	٤	٥٠	١٥	٢٣.٣٣	٧	١٠.٠٠	٣	١٠.٠٠	٣	٦.٦٧	٢	هل تمكنت من سماع الاصوات الموجودة في الملعب	٢
٢	٤٥.٣٣%	*٩.٦٧	٢.٢٧	١٠	٣	٦.٦٧	٢	١٦.٦٧	٥	٣٣.٣٣	١٠	٣٣.٣٣	١٠	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات	٣
١	٨٠.٠٠%	*١٩.٣٣	٤	٥٠	١٥	٢٣.٣٣	٧	١٠.٠٠	٣	١٠.٠٠	٣	٦.٦٧	٢	هل استطعت ان تميز احساسك بالفرح اثناء الأداء	٤

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة حرية 4(9.49)

يتضح من الجدول رقم (٦) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الرابع (تصور الأداء في المسابقة) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ٤ (٩.٤٩) ، وتراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الرابع (تصور الأداء في المسابقة) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة ما بين (٤٥.٣٣% إلى ٨٠.٠٠%) ، وكان أعلى نسبة موافقة للعبارة رقم (٢-٤) بنسبة ٨٠.٠٠% بينما كان أقل نسبة موافقة للعبارة رقم (١-٣) بنسبة ٤٥.٣٣%.



الشكل البياني رقم (٤)

الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الرابع (تصور الأداء في المسابقة) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة

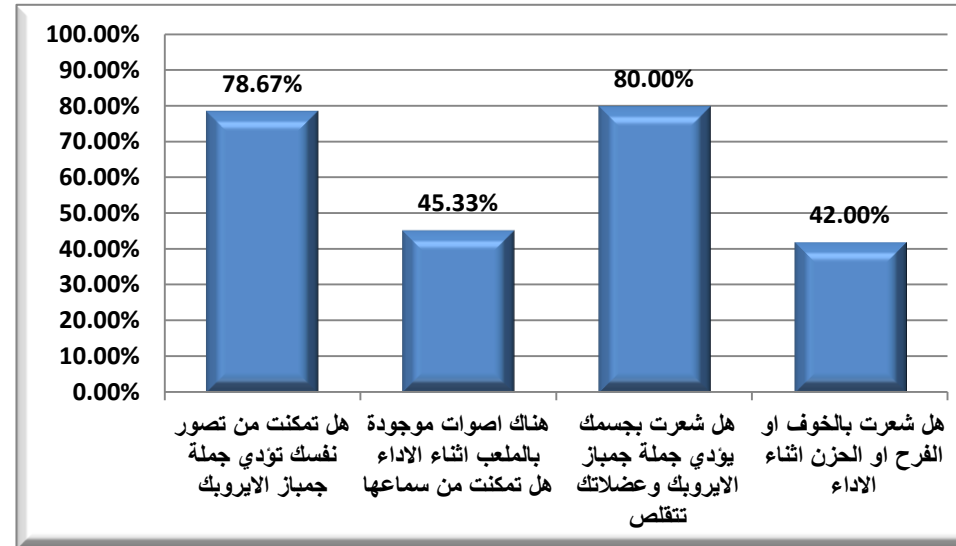
جدول رقم (٧)

التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الأول (تصور الممارسة بمفردك) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة ن=٣٠

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي	المتوسط المرجح بالأوزان	واضح جدا		واضح		وسط		غير واضح		لا يوجد		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٢	٧٨.٦٧%	*١٨.٠٠	٣.٩٣	٥٠	١٥	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٥	١٠.٠٠	٣	٦.٦٧	٢	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي جملة جمباز الايروبيك	١
٣	٤٥.٣٣%	*٩.٦٧	٢.٢٧	١٠	٣	٦.٦٧	٢	١٦.٦٧	٥	٣٣.٣٣	١٠	٣٣.٣٣	١٠	هناك اصوات موجودة بالملعب اثناء الاداء هل تمكنت من سماعها	٢
١	٨٠.٠٠%	*١٩.٣٣	٤	٥٠	١٥	٢٣.٣٣	٧	١٠.٠٠	٣	١٠.٠٠	٣	٦.٦٧	٢	هل شعرت بجسمك يؤدي جملة جمباز الايروبيك وعضلاتك تتقلص	٣
٤	٤٢.٠٠%	*١٨.٠٠	٢.١	١٠	٣	٦.٦٧	٢	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٥	٥٠.٠٠	١٥	هل شعرت بالخوف او الفرح او الحزن اثناء الاداء	٤

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة حرية 4(9.49)

يتضح من الجدول رقم (٧) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول (تصور الممارسة بمفردك) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ٤(٩.٤٩) ، وتراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الأول (تصور الممارسة بمفردك) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة ما بين (٤٢.٠٠% إلى ٨٠.٠٠%) ، وكان أعلى نسبة موافقة للعبارة رقم (٣) بنسبة ٨٠.٠٠% بينما كان اقل نسبة موافقة للعبارة رقم (٤) بنسبة ٤٢.٠٠%.



الشكل البياني رقم (٥)

الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الأول (تصور الممارسة بمفردك) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة

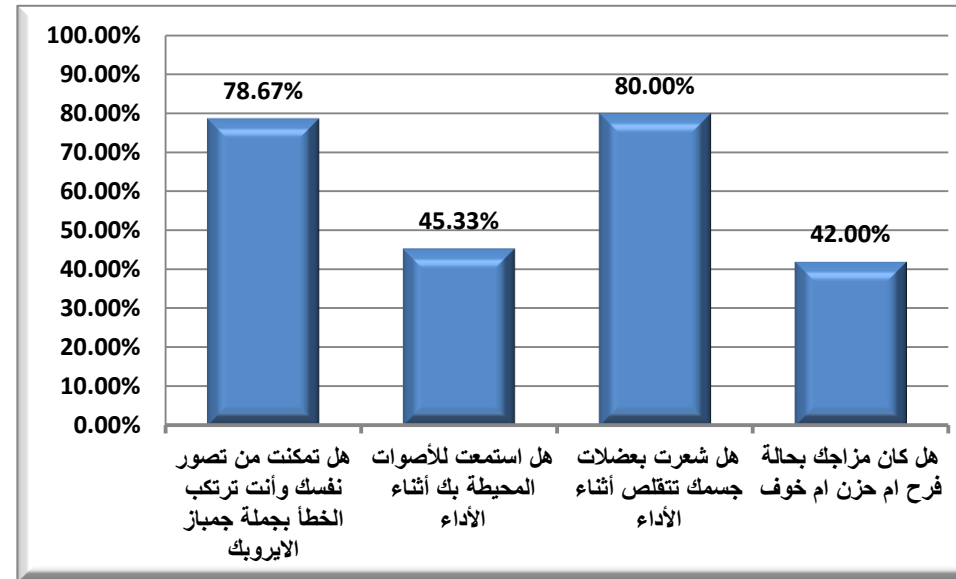
جدول رقم (٨)

التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الثاني (تصور الممارسة مع الآخرين) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة ن=٣٠

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي	المتوسط المرجح بالأوزان	واضح جدا		واضح		وسط		غير واضح		لا يوجد		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٢	٧٨.٦٧%	*١٨.٠٠	٣.٩٣	٥٠	١٥	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٥	١٠.٠٠	٣	٦.٦٧	٢	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بجملته جيمار الأيروبك	١
٣	٤٥.٣٣%	*٩.٦٧*	٢.٢٧	١٠	٣	٦.٦٧	٢	١٦.٦٧	٥	٣٣.٣	١٠	٣٣.٣	١٠	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء	٢
١	٨٠.٠٠%	*١٩.٣٣	٤	٥٠	١٥	٢٣.٣٣	٧	١٠.٠٠	٣	١٠.٠٠	٣	٦.٦٧	٢	هل شعرت بعضلات جسمك تنقلص أثناء الأداء	٣
٤	٤٢.٠٠%	*١٨.٠٠	٢.١	١٠	٣	٦.٦٧	٢	١٦.٦٧	٥	١٦.٦	٥	٥.٠٠	١٥	هل كان مزاجك بحالة فرح ام حزن ام خوف	٤

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة حرية 4(9.49)

يتضح من الجدول رقم (٨) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الثاني (تصور الممارسة مع الآخرين) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ٤(٩.٤٩) ، وتراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الثاني (تصور الممارسة مع الآخرين) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة ما بين (٤٢.٠٠% إلى ٨٠.٠٠%) ، وكان أعلى نسبة موافقة للعبارة رقم (٣) بنسبة ٨٠.٠٠% بينما كان اقل نسبة موافقة للعبارة رقم (٤) بنسبة ٤٢.٠٠%.



الشكل البياني رقم (٦)

الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الثانى (تصور الممارسة مع الآخرين) لمقياس التصور العقلى لعينة البحث بعد التجربة .

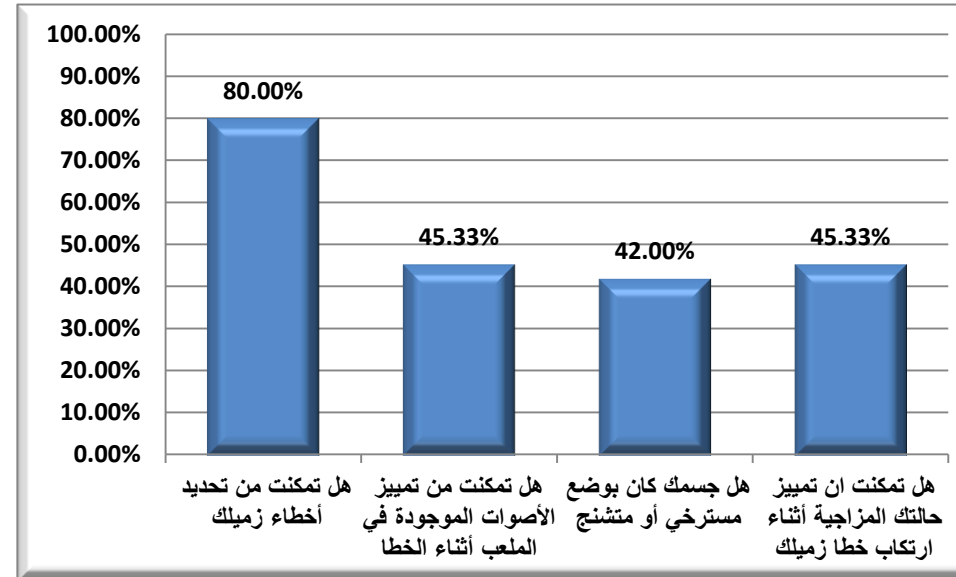
جدول رقم (٩)

التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الثالث (تصور مشاهدة الزميل) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة ن=٣٠

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي	المتوسط المرجح بالأوزان	واضح جدا		واضح		وسط		غير واضح		لا يوجد		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
١	٨٠.٠٠%	*١٩.٣٣	٤	٥٠	١٥	٢٣.٣٣	٧	١٠.٠٠	٣	١٠.٠٠	٣	٦.٦٧	٢	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك	١
٢	٤٥.٣٣%	*٩.٦٧	٢.٢٧	١٠	٣	٦.٦٧	٢	١٦.٦٧	٥	٣٣.٣	١٠	٣٣.٣	١٠	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطأ	٢
٣	٤٢.٠٠%	*١٨.٠٠	٢.١	١٠	٣	٦.٦٧	٢	١٦.٦٧	٥	١٦.٦	٥	٥٠.٠	١٥	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج	٣
٤	٤٥.٣٣%	*٩.٦٧	٢.٢٧	١٠	٣	٦.٦٧	٢	١٦.٦٧	٥	٣٣.٣	١٠	٣٣.٣	١٠	هل تمكنت ان تمييز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ زميلك	٤

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة حرية 4(9.49)

يتضح من الجدول رقم (٩) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الثالث (تصور مشاهدة الزميل) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ٤(٩.٤٩) ، وتراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الثالث (تصور مشاهدة الزميل) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة ما بين (٤٢.٠٠% إلى ٨٠.٠٠%) ، وكان أعلى نسبة موافقة للعبارة رقم (١) بنسبة ٨٠.٠٠% بينما كان اقل نسبة موافقة للعبارة رقم (٣) بنسبة ٤٢.٠٠%.



الشكل البياني رقم (٧)

الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الثالث (تصور مشاهدة الزميل) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة .

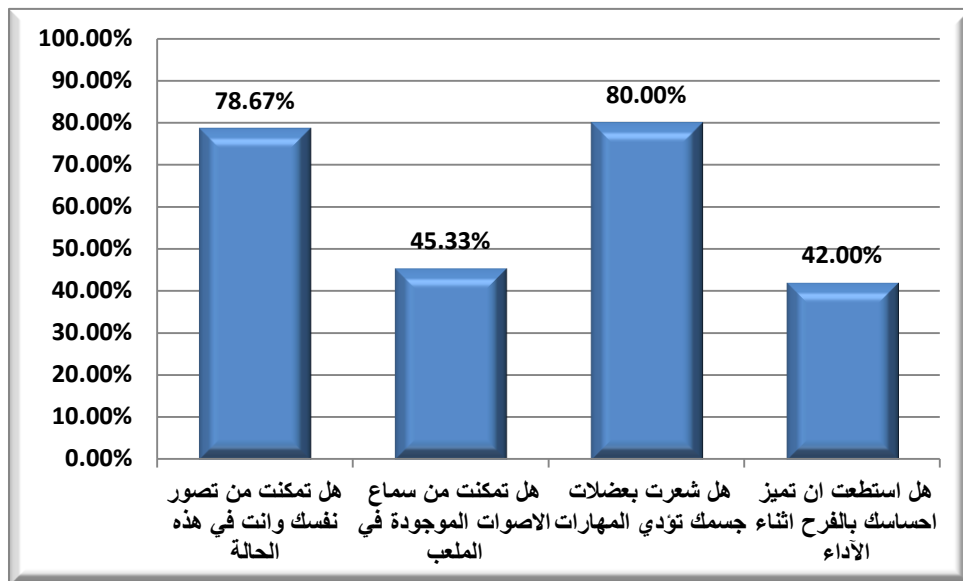
جدول رقم (١٠)

التكرار والنسبة المئوية ومربع كاي لعبارات المحور الرابع (تصور الأداء في المسابقة) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة ن=٣٠

الترتيب	نسبة الموافقة %	مربع كاي	المتوسط المرجح بالأوزان	واضح جدا		واضح		وسط		غير واضح		لا يوجد		العبارات	م
				%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
٢	٧٨.٦٧%	*١٨.٠٠	٣.٩٣	٥٠	١٥	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٥	١٠.٠٠	٣	٦.٦٧	٢	هل تمكنت من تصور نفسك وانت في هذه الحالة	١
٣	٤٥.٣٣%	*٩.٦٧	٢.٢٧	١٠	٣	٦.٦٧	٢	١٦.٦٧	٥	٣٣.٣٣	١٠	٣٣.٣٣	١٠	هل تمكنت من سماع الاصوات الموجودة في الملعب	٢
١	٨٠.٠٠%	*١٩.٣٣	٤	٥٠	١٥	٢٣.٣٣	٧	١٠.٠٠	٣	١٠.٠٠	٣	٦.٦٧	٢	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات	٣
٤	٤٢.٠٠%	*١٨.٠٠	٢.١	١٠	٣	٦.٦٧	٢	١٦.٦٧	٥	١٦.٦٧	٥	٥٠.٠٠	١٥	هل استطعت ان تميز احساسك بالفرح اثناء الأداء	٤

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة حرية 4(9.49)

يتضح من الجدول رقم (١٠) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالتكرار والنسبة المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الرابع (تصور الأداء في المسابقة) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ٤(٩.٤٩) ، وتراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الرابع (تصور الأداء في المسابقة) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة ما بين (٤٢.٠٠% إلى ٨٠.٠٠%) ، وكان أعلى نسبة موافقة للعبارة رقم (٣) بنسبة ٨٠.٠٠% بينما كان اقل نسبة موافقة للعبارة رقم (٤) بنسبة ٤٢.٠٠%.



الشكل البياني رقم (٨)

الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الرابع (تصور الأداء في المسابقة) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة.

جدول رقم (١١)

الدلالات الإحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعبارات مقياس التصور العقلي لعينة البحث
ن=٣٠

مستوى الدلالة	مربع كاي	المجموع	القياس		العبارات		
			بعدي	قبلي	التكرار	العبارة %	
0.000	*20.882	17	2	15	التكرار	لا يوجد	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي جملة جمباز الايروبيك
		100.0%	11.8%	88.2%	العبارة %		
		28.3%	6.7%	50.0%	القياس %		
		8	3	5	التكرار	غير واضح	
		100.0%	37.5%	62.5%	العبارة %		
		13.3%	10.0%	16.7%	القياس %		
		10	5	5	التكرار	وسط	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %		
		16.7%	16.7%	16.7%	القياس %		
		8	5	3	التكرار	واضح	
		100.0%	62.5%	37.5%	العبارة %		
		13.3%	16.7%	10.0%	القياس %		
		17	15	2	التكرار	واضح جدا	
		100.0%	88.2%	11.8%	العبارة %		
		28.3%	50.0%	6.7%	القياس %		
60	30	30	التكرار	المجموع			
100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %				
100.0%	100.0%	100.0%	القياس %				
0.001	*18.388	12	10	2	التكرار	لا يوجد	هناك اصوات موجودة بالملعب اثناء الاداء هل
		100.0%	83.3%	16.7%	العبارة %		
		20.0%	33.3%	6.7%	القياس %		
		13	10	3	التكرار	غير واضح	

مستوى الدلالة	مربع كاي	المجموع	القياس		العبارات		
			بعدي	قبلي	العبارة %	القياس %	التكرار
0.000	*21.144	100.0%	76.9%	23.1%	العبارة %	لا يوجد	هل شعرت بجسمك يؤدي جملة جمباز الايروبك وعضلاتك تتقلص
		21.7%	33.3%	10.0%	القياس %		
		10	5	5	التكرار		
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %	وسط	
		16.7%	16.7%	16.7%	القياس %		
		7	2	5	التكرار	واضح	
		100.0%	28.6%	71.4%	العبارة %		
		11.7%	6.7%	16.7%	القياس %	واضح جدا	
		18	3	15	التكرار		
		100.0%	16.7%	83.3%	العبارة %		
		30.0%	10.0%	50.0%	القياس %	المجموع	
		60	30	30	التكرار		
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %		
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %		
0.000	*21.144	12	2	10	التكرار	لا يوجد	هل شعرت بجسمك يؤدي جملة جمباز الايروبك وعضلاتك تتقلص
		100.0%	16.7%	83.3%	العبارة %		
		20.0%	6.7%	33.3%	القياس %		
		13	3	10	التكرار	غير واضح	
		100.0%	23.1%	76.9%	العبارة %		
		21.7%	10.0%	33.3%	القياس %	وسط	
		8	3	5	التكرار		
		100.0%	37.5%	62.5%	العبارة %	واضح	
		13.3%	10.0%	16.7%	القياس %		
		10	7	3	التكرار		
		100.0%	70.0%	30.0%	العبارة %	واضح جدا	
		16.7%	23.3%	10.0%	القياس %		
		17	15	2	التكرار	المجموع	
		100.0%	88.2%	11.8%	العبارة %		
28.3%	50.0%	6.7%	القياس %				
60	30	30	التكرار				
100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %	لا يوجد	هل شعرت بالخوف او الفرح او الحزن اثناء الاداء		
100.0%	88.2%	11.8%	العبارة %				
28.3%	50.0%	6.7%	القياس %				
8	5	3	التكرار	غير واضح			
100.0%	62.5%	37.5%	العبارة %				
13.3%	16.7%	10.0%	القياس %	وسط			
10	5	5	التكرار				
100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %	واضح			
16.7%	16.7%	16.7%	القياس %				
7	2	5	التكرار				
100.0%	28.6%	71.4%	العبارة %	واضح جدا			
11.7%	6.7%	16.7%	القياس %				
18	3	15	التكرار	واضح جدا			
100.0%	16.7%	83.3%	العبارة %				
30.0%	10.0%	50.0%	القياس %	لا يوجد			
17	15	2	التكرار				
100.0%	88.2%	11.8%	العبارة %				
28.3%	50.0%	6.7%	القياس %	غير واضح			
8	5	3	التكرار				
100.0%	62.5%	37.5%	العبارة %	وسط			
13.3%	16.7%	10.0%	القياس %				
10	5	5	التكرار	واضح			
100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %				
16.7%	16.7%	16.7%	القياس %				
7	2	5	التكرار	واضح			
100.0%	28.6%	71.4%	العبارة %				
11.7%	6.7%	16.7%	القياس %	واضح جدا			
18	3	15	التكرار				
100.0%	16.7%	83.3%	العبارة %				
30.0%	10.0%	50.0%	القياس %	المجموع			
60	30	30	التكرار				
100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %				
100.0%	100.0%	100.0%	القياس %				

مستوى الدلالة	مربع كاي	المجموع	القياس		العبارات		
			بعدي	قبلي	التكرار	المجموع	
0.000	*20.882	60	30	30	التكرار	المجموع	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %		
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %		
		17	2	15	التكرار	لا يوجد	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بجملة جمباز الايروبيك
		100.0%	11.8%	88.2%	العبارة %		
		28.3%	6.7%	50.0%	القياس %		
		8	3	5	التكرار	غير واضح	
		100.0%	37.5%	62.5%	العبارة %		
		13.3%	10.0%	16.7%	القياس %		
		8	5	3	التكرار	وسط	
		100.0%	62.5%	37.5%	العبارة %		
		13.3%	16.7%	10.0%	القياس %		
		10	5	5	التكرار	واضح	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %		
		16.7%	16.7%	16.7%	القياس %		
17	15	2	التكرار	واضح جدا			
100.0%	88.2%	11.8%	العبارة %				
28.3%	50.0%	6.7%	القياس %				
60	30	30	التكرار	المجموع			
100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %				
100.0%	100.0%	100.0%	القياس %				
0.000	*27.316	11	10	1	التكرار	لا يوجد	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء
		100.0%	90.9%	9.1%	العبارة %		
		18.3%	33.3%	3.3%	القياس %		
		12	10	2	التكرار	غير واضح	
		100.0%	83.3%	16.7%	العبارة %		
		20.0%	33.3%	6.7%	القياس %		
		7	5	2	التكرار	وسط	
		100.0%	71.4%	28.6%	العبارة %		
		11.7%	16.7%	6.7%	القياس %		
		12	2	10	التكرار	واضح	
		100.0%	16.7%	83.3%	العبارة %		
		20.0%	6.7%	33.3%	القياس %		
		18	3	15	التكرار	واضح جدا	
		100.0%	16.7%	83.3%	العبارة %		
		30.0%	10.0%	50.0%	القياس %		
60	30	30	التكرار	المجموع			
100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %				
100.0%	100.0%	100.0%	القياس %				
0.000	*21.144	12	2	10	التكرار	لا يوجد	هل شعرت ببعضات جسمك تتقلص أثناء الأداء
		100.0%	16.7%	83.3%	العبارة %		
		20.0%	6.7%	33.3%	القياس %		
		13	3	10	التكرار	غير واضح	
		100.0%	23.1%	76.9%	العبارة %		
		21.7%	10.0%	33.3%	القياس %		
		8	3	5	التكرار	وسط	
100.0%	37.5%	62.5%	العبارة %				

مستوى الدلالة	مربع كاي	المجموع	القياس		العبارات		
			بعدي	قبلي	القياس %	التكرار	العبارة %
0.001	*18.388	13.3%	10.0%	16.7%	القياس %	واضح	هل كان مزاجك بحالة فرح ام حزن ام خوف
		10	7	3	التكرار		
		100.0%	70.0%	30.0%	العبارة %		
		16.7%	23.3%	10.0%	القياس %		
		17	15	2	التكرار	واضح جدا	
		100.0%	88.2%	11.8%	العبارة %		
		28.3%	50.0%	6.7%	القياس %	المجموع	
		60	30	30	التكرار		
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %		
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %		
0.001	*18.388	18	15	3	التكرار	لا يوجد	هل كان مزاجك بحالة فرح ام حزن ام خوف
		100.0%	83.3%	16.7%	العبارة %		
		30.0%	50.0%	10.0%	القياس %		
		7	5	2	التكرار	غير واضح	
		100.0%	71.4%	28.6%	العبارة %		
		11.7%	16.7%	6.7%	القياس %		
		10	5	5	التكرار	وسط	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %		
		16.7%	16.7%	16.7%	القياس %		
		12	2	10	التكرار	واضح	
		100.0%	16.7%	83.3%	العبارة %		
		20.0%	6.7%	33.3%	القياس %		
		13	3	10	التكرار	واضح جدا	
		100.0%	23.1%	76.9%	العبارة %		
21.7%	10.0%	33.3%	القياس %				
60	30	30	التكرار	المجموع			
100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %				
100.0%	100.0%	100.0%	القياس %				
17	2	15	التكرار		لا يوجد	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك	
100.0%	11.8%	88.2%	العبارة %				
28.3%	6.7%	50.0%	القياس %				
10	3	7	التكرار	غير واضح			
100.0%	30.0%	70.0%	العبارة %				
16.7%	10.0%	23.3%	القياس %				
6	3	3	التكرار	وسط			
100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %				
10.0%	10.0%	10.0%	القياس %				
10	7	3	التكرار	واضح			
100.0%	70.0%	30.0%	العبارة %				
16.7%	23.3%	10.0%	القياس %				
17	15	2	التكرار	واضح جدا			
100.0%	88.2%	11.8%	العبارة %				
28.3%	50.0%	6.7%	القياس %				
60	30	30	التكرار	المجموع			
100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %				
100.0%	100.0%	100.0%	القياس %				
0.001	*18.205	12	10		2	التكرار	لا يوجد

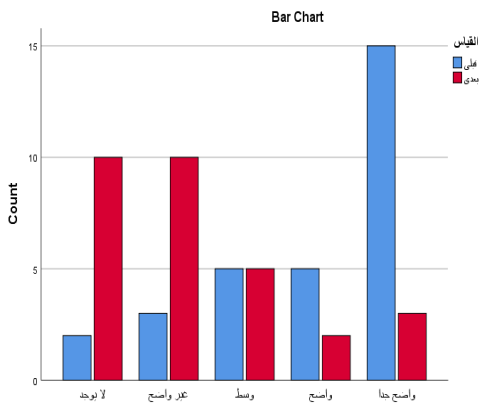
مستوى الدلالة	مربع كاي	المجموع	القياس		العبارات		
			بعدي	قبلي	العبارة %	القياس %	التكرار
0.000	*20.563	100.0%	83.3%	16.7%	غير واضح	من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطأ	
		20.0%	33.3%	6.7%			
		13	10	3			
		100.0%	76.9%	23.1%	وسط		
		21.7%	33.3%	10.0%			
		10	5	5			
		100.0%	50.0%	50.0%	واضح		
		16.7%	16.7%	16.7%			
		12	2	10			
		100.0%	16.7%	83.3%	واضح جدا		
		20.0%	6.7%	33.3%			
		13	3	10			
		100.0%	23.1%	76.9%	المجموع		
		21.7%	10.0%	33.3%			
		60	30	30			
100.0%	50.0%	50.0%					
100.0%	100.0%	100.0%					
18	15	3					
100.0%	83.3%	16.7%	لا يوجد				
30.0%	50.0%	10.0%					
7	5	2					
100.0%	71.4%	28.6%	غير واضح	هل جسمك كان يوضع مسترخي أو متشنج			
11.7%	16.7%	6.7%					
8	5	3					
100.0%	62.5%	37.5%	وسط				
13.3%	16.7%	10.0%					
9	2	7					
100.0%	22.2%	77.8%	واضح				
15.0%	6.7%	23.3%					
18	3	15					
100.0%	16.7%	83.3%	واضح جدا				
30.0%	10.0%	50.0%					
60	30	30					
100.0%	50.0%	50.0%	المجموع				
100.0%	100.0%	100.0%					
12	10	2					
100.0%	83.3%	16.7%	لا يوجد				
20.0%	33.3%	6.7%					
13	10	3					
100.0%	76.9%	23.1%	غير واضح	هل تمكنت ان تمييز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ زميلك			
21.7%	33.3%	10.0%					
10	5	5					
100.0%	50.0%	50.0%	وسط				
16.7%	16.7%	16.7%					
7	2	5					
100.0%	28.6%	71.4%	واضح				
11.7%	6.7%	16.7%					
7	2	5					

مستوى الدلالة	مربع كاي	المجموع	القياس		العبارات		
			بعدي	قبلي			
		18	3	15	التكرار	واضح جدا	
		100.0%	16.7%	83.3%	العبارة %		
		30.0%	10.0%	50.0%	القياس %		
		60	30	30	التكرار	المجموع	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %		
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %		
0.001	*18.388	12	2	10	التكرار	لا يوجد	هل تمكنت من تصور نفسك وانت في هذه الحالة
		100.0%	16.7%	83.3%	العبارة %		
		20.0%	6.7%	33.3%	القياس %		
		13	3	10	التكرار	غير واضح	
		100.0%	23.1%	76.9%	العبارة %		
		21.7%	10.0%	33.3%	القياس %		
		10	5	5	التكرار	وسط	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %		
		16.7%	16.7%	16.7%	القياس %		
		7	5	2	التكرار	واضح	
		100.0%	71.4%	28.6%	العبارة %		
		11.7%	16.7%	6.7%	القياس %		
		18	15	3	التكرار	واضح جدا	
		100.0%	83.3%	16.7%	العبارة %		
		30.0%	50.0%	10.0%	القياس %		
		60	30	30	التكرار	المجموع	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %		
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %		
0.000	*20.380	12	10	2	التكرار	لا يوجد	هل تمكنت من سماع الاصوات الموجودة في الملعب
		100.0%	83.3%	16.7%	العبارة %		
		20.0%	33.3%	6.7%	القياس %		
		13	10	3	التكرار	غير واضح	
		100.0%	76.9%	23.1%	العبارة %		
		21.7%	33.3%	10.0%	القياس %		
		8	5	3	التكرار	وسط	
		100.0%	62.5%	37.5%	العبارة %		
		13.3%	16.7%	10.0%	القياس %		
		9	2	7	التكرار	واضح	
		100.0%	22.2%	77.8%	العبارة %		
		15.0%	6.7%	23.3%	القياس %		
		18	3	15	التكرار	واضح جدا	
		100.0%	16.7%	83.3%	العبارة %		
		30.0%	10.0%	50.0%	القياس %		
		60	30	30	التكرار	المجموع	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %		
		100.0%	100.0%	100.0%	القياس %		
0.000	*20.380	12	2	10	التكرار	لا يوجد	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات
		100.0%	16.7%	83.3%	العبارة %		
		20.0%	6.7%	33.3%	القياس %		
		13	3	10	التكرار	غير واضح	
100.0%	23.1%	76.9%	العبارة %				

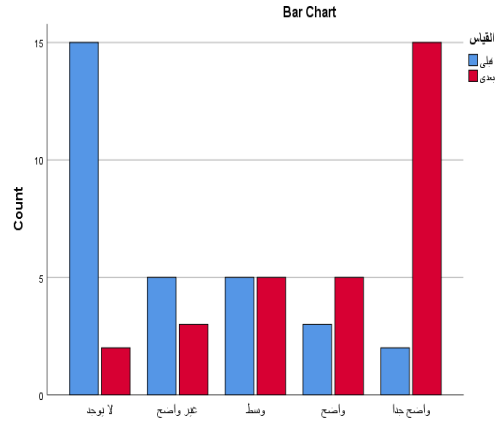
مستوى الدلالة	مربع كاي	المجموع	القياس		العبارات	
			بعدي	قبلي	القياس %	التكرار
0.000	*21.719	21.7%	10.0%	33.3%	القياس %	وسط
		8	3	5	التكرار	
		100.0%	37.5%	62.5%	العبارة %	
		13.3%	10.0%	16.7%	القياس %	واضح
		9	7	2	التكرار	
		100.0%	77.8%	22.2%	العبارة %	
		15.0%	23.3%	6.7%	القياس %	واضح جدا
		18	15	3	التكرار	
		100.0%	83.3%	16.7%	العبارة %	
		30.0%	50.0%	10.0%	القياس %	المجموع
		60	30	30	التكرار	
		100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %	
100.0%	100.0%	100.0%	القياس %	هل استطعت ان تميز احساسك بالفرح اثناء الأداء		
17	15	2	التكرار		لا يوجد	
100.0%	88.2%	11.8%	العبارة %			
28.3%	50.0%	6.7%	القياس %			
8	5	3	التكرار		غير واضح	
100.0%	62.5%	37.5%	العبارة %			
13.3%	16.7%	10.0%	القياس %			
8	5	3	التكرار		وسط	
100.0%	62.5%	37.5%	العبارة %			
13.3%	16.7%	10.0%	القياس %			
9	2	7	التكرار		واضح	
100.0%	22.2%	77.8%	العبارة %			
15.0%	6.7%	23.3%	القياس %			
18	3	15	التكرار	واضح جدا		
100.0%	16.7%	83.3%	العبارة %			
30.0%	10.0%	50.0%	القياس %			
60	30	30	التكرار	المجموع		
100.0%	50.0%	50.0%	العبارة %			
100.0%	100.0%	100.0%	القياس %			

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة حرية ٤ (٩.٤٩)

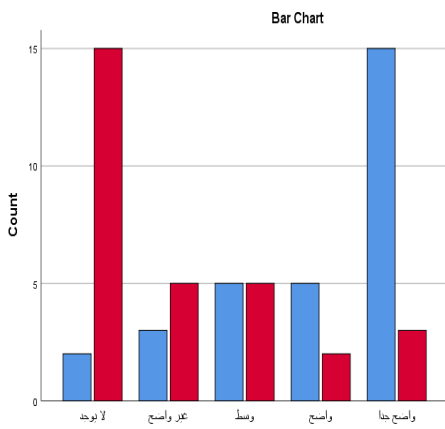
يتضح من الجدول رقم (١١) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسين القبلي والبعدي لعبارات مقياس التصور العقلي لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات بين القياس القبلي والبعدي ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ٤ (٩.٤٩) .



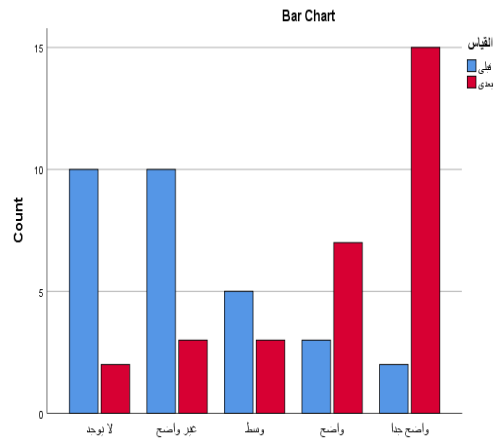
العبارة رقم (٢)



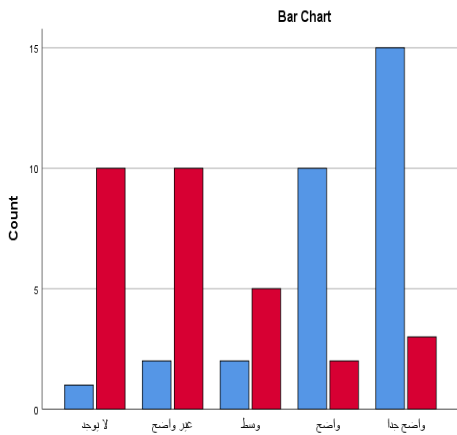
العبارة رقم (١)



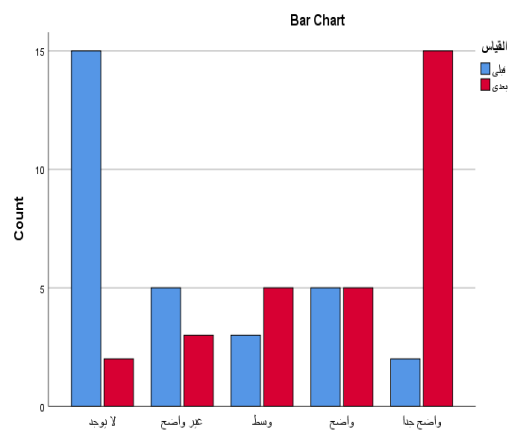
العبارة رقم (٤)



العبارة رقم (٣)



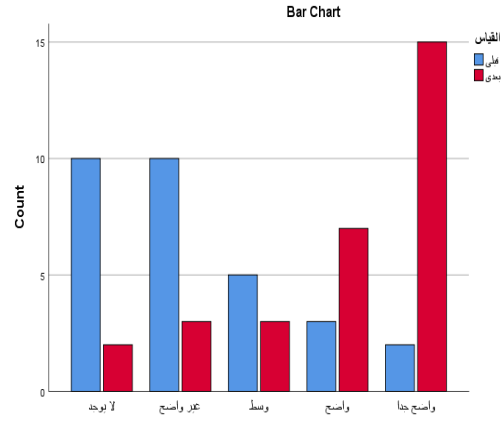
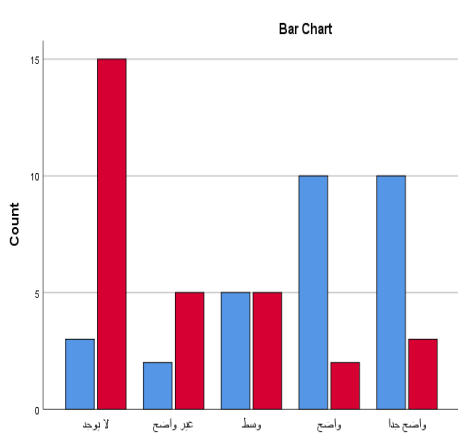
العبارة رقم (٦)



العبارة رقم (٥)

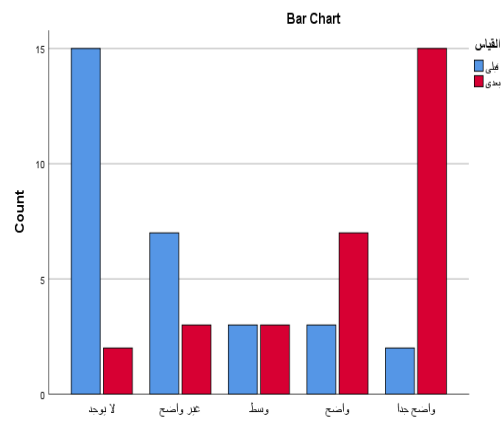
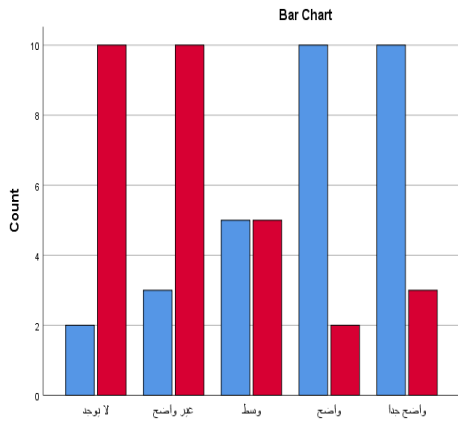
الشكل البياني رقم (٩)

الخاص بعبارات مقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل وبعد التجربة .



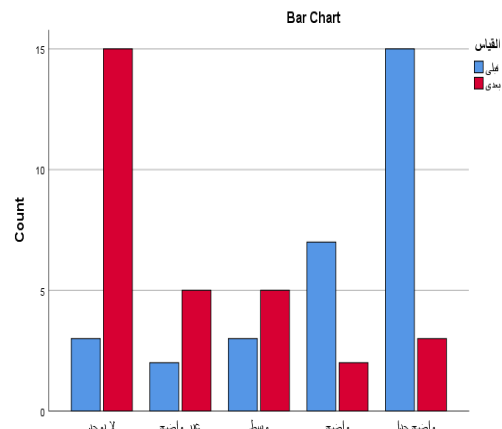
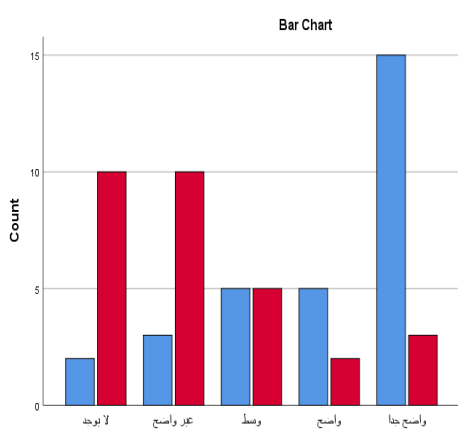
العبارة رقم (٨)

العبارة رقم (٧)



العبارة رقم (١٠)

العبارة رقم (٩)

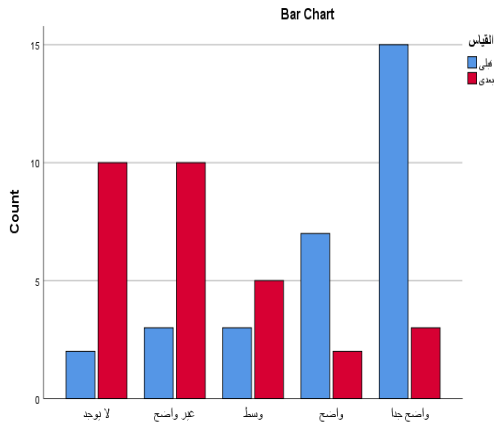


العبارة رقم (١٢)

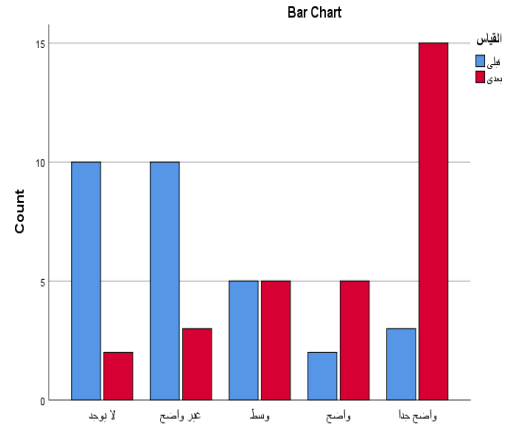
العبارة رقم (١١)

تابع الشكل البياني رقم (٩)

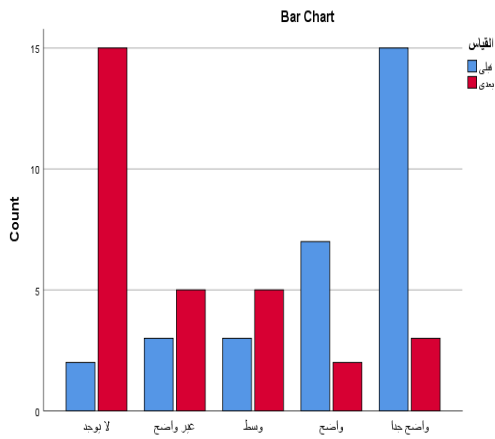
الخاص بعبارات مقياس التصور العقلى لعينة البحث قبل وبعد التجربة .



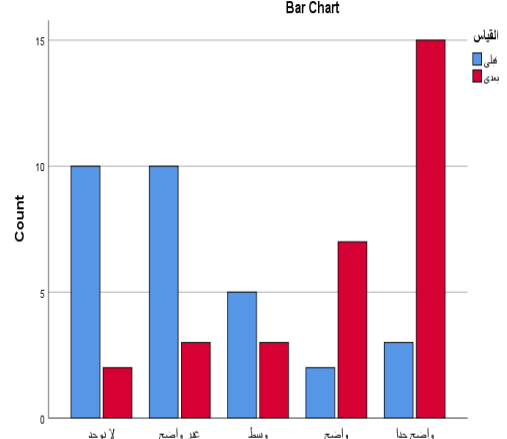
العبارة رقم (١٤)



العبارة رقم (١٣)



العبارة رقم (١٦)



العبارة رقم (١٥)

تابع الشكل البياني رقم (٩)

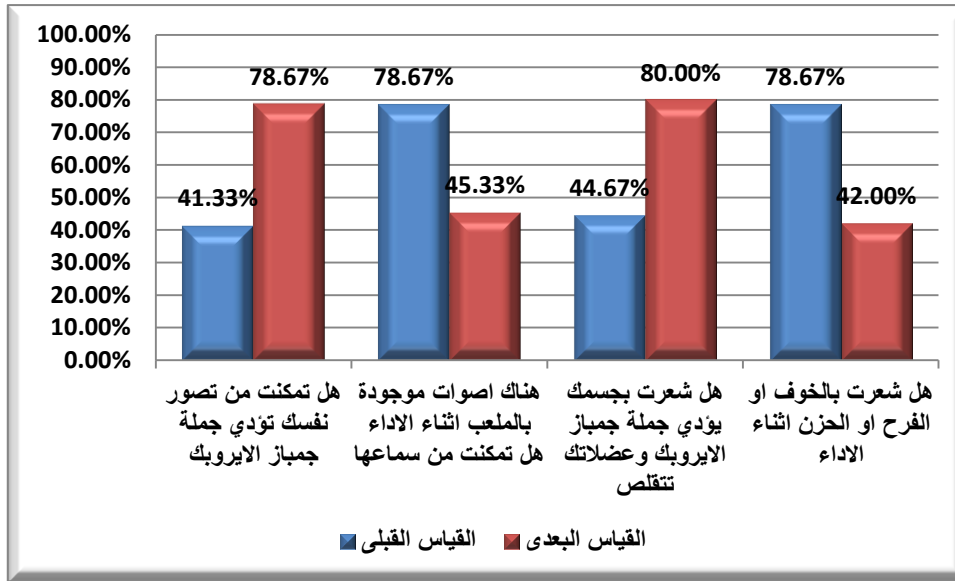
الخاص بعبارات مقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل وبعد التجربة .

جدول رقم (١٢)

نسب الموافقة لعبارات المحور الأول (تصور الممارسة بمفردك) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل وبعد التجربة ن=٣٠

م	العبارات	نسبة الموافقة %	
		القياس القبلي	القياس البعدي
١	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي جملة جمباز الايرويك	%41.33	%78.67
٢	هناك اصوات موجودة بالملعب اثناء الاداء هل تمكنت من سماعها	%78.67	%45.33
٣	هل شعرت بجسمك يؤدي جملة جمباز الايرويك وعضلاتك تتقلص	%44.67	%80.00
٤	هل شعرت بالخوف او الفرح او الحزن اثناء الاداء	%78.67	%42.00

يتضح من الجدول رقم (١٢) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الأول (تصور الممارسة بمفردك) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل وبعد التجربة أن تراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الأول (تصور الممارسة بمفردك) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة ما بين (%٤١.٣٣ إلى %٧٨.٦٧) ، وأن تراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الأول (تصور الممارسة بمفردك) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة ما بين (%٤٢.٠٠ إلى %٨٠.٠٠).



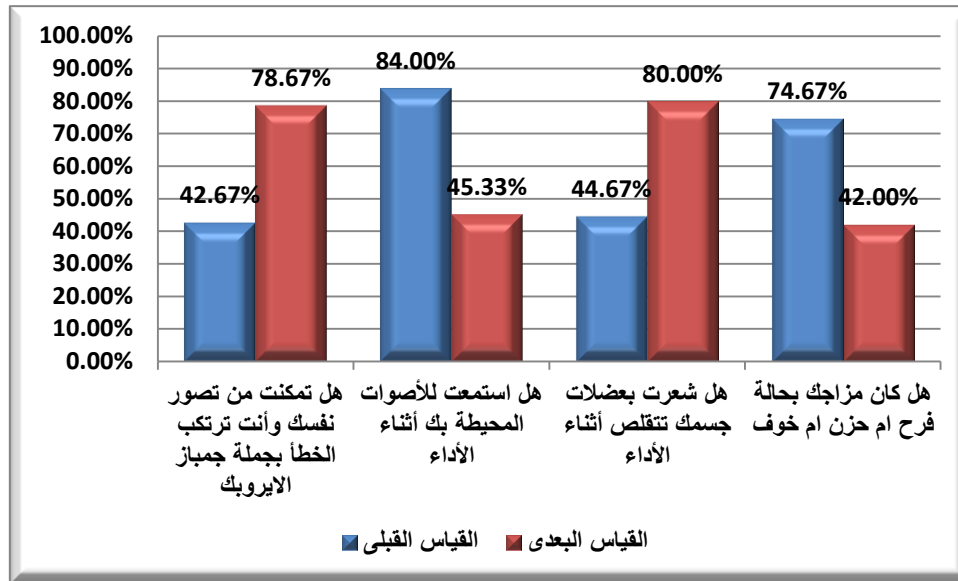
الشكل البياتي رقم (١٠)

الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الأول (تصور الممارسة بمفردك) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل وبعد التجربة.

جدول رقم (١٣)
 نسب الموافقة لعبارات المحور الثاني (تصور الممارسة مع الآخرين) لمقياس التصور العقلي لعينة
 البحث قبل وبعد التجربة ن=٣٠

م	العبارات	نسبة الموافقة %	
		القياس القبلي	القياس البعدي
١	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بجملة جمباز الايرويك	42.67%	78.67%
٢	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء	84.00%	45.33%
٣	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء	44.67%	80.00%
٤	هل كان مزاجك بحالة فرح ام حزن ام خوف	74.67%	42.00%

يتضح من الجدول رقم (١٣) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الثاني (تصور الممارسة مع الآخرين) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل وبعد التجربة أن تراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الثاني (تصور الممارسة مع الآخرين) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة ما بين (٤٢.٦٧% إلى ٨٤.٠٠%) ، وأن تراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الثاني (تصور الممارسة مع الآخرين) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة ما بين (٤٢.٠٠% إلى ٨٠.٠٠%).



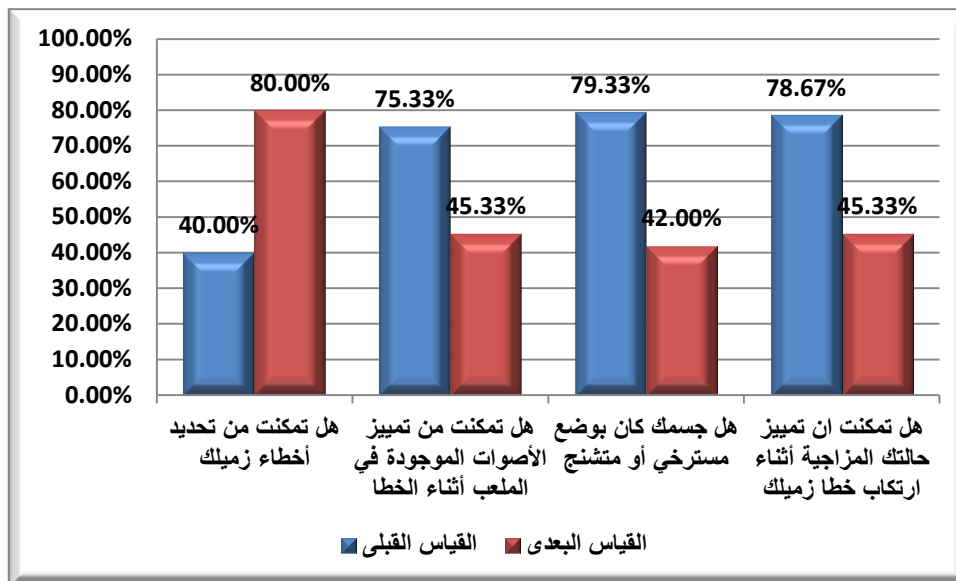
الشكل البياني رقم (١١)

الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الثاني (تصور الممارسة مع الآخرين) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل وبعد التجربة .

جدول رقم (١٤)
 نسب الموافقة لعبارات المحور الثالث (تصور مشاهدة الزميل) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث
 قبل وبعد التجربة ن=٣٠

م	العبارات	نسبة الموافقة %	
		القياس القبلي	القياس البعدي
١	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك	%40.00	%80.00
٢	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطأ	%75.33	%45.33
٣	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج	%79.33	%42.00
٤	هل تمكنت ان تمييز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطأ زميلك	%78.67	%45.33

يتضح من الجدول رقم (١٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الثالث (تصور مشاهدة الزميل) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل وبعد التجربة أن تراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الثالث (تصور مشاهدة الزميل) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة ما بين (٤٠.٠٠% إلى ٧٩.٣٣%) ، وأن تراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الثالث (تصور مشاهدة الزميل) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة ما بين (٤٢.٠٠% إلى ٨٠.٠٠%).



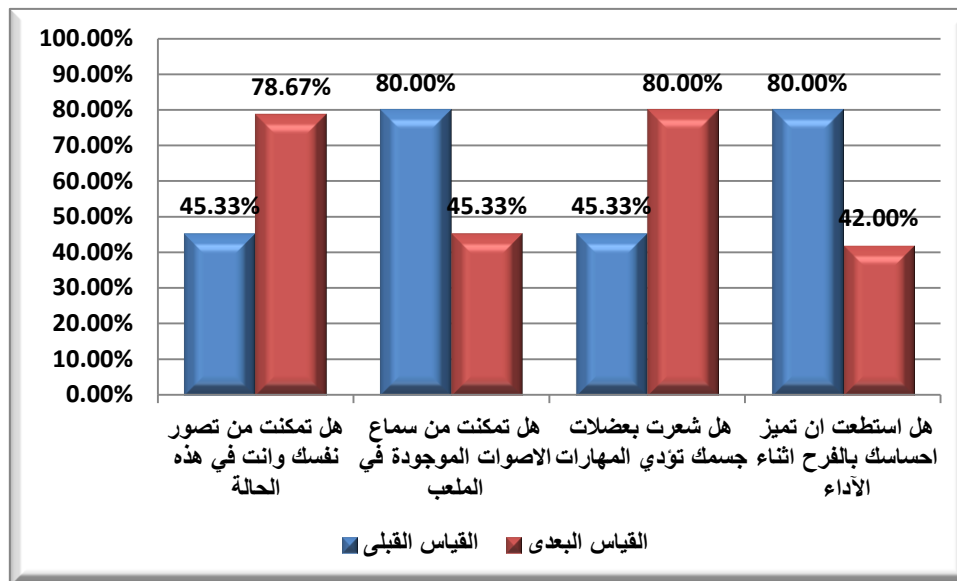
الشكل البياني رقم (١٢)

الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الثالث (تصور مشاهدة الزميل) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل وبعد التجربة .

جدول رقم (١٥)
 نسب الموافقة لعبارات المحور الرابع (تصور الأداء في المسابقة) لمقياس التصور العقلي لعينة
 البحث قبل وبعد التجربة ن=٣٠

م	العبارات	نسبة الموافقة %	
		القياس القبلي	القياس البعدي
١	هل تمكنت من تصور نفسك وانت في هذه الحالة	45.33%	78.67%
٢	هل تمكنت من سماع الاصوات الموجودة في الملعب	80.00%	45.33%
٣	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات	45.33%	80.00%
٤	هل استطعت ان تميز احساسك بالفرح اثناء الأداء	80.00%	42.00%

يتضح من الجدول رقم (١٥) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الرابع (تصور الأداء في المسابقة) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل وبعد التجربة أن تراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الرابع (تصور الأداء في المسابقة) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل التجربة ما بين (٤٥.٣٣% إلى ٨٠.٠٠%) ، وأن تراوحت نسب الموافقة لعبارات المحور الرابع (تصور الأداء في المسابقة) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث بعد التجربة ما بين (٤٢.٠٠% إلى ٨٠.٠٠%).



الشكل البياني رقم (١٣)

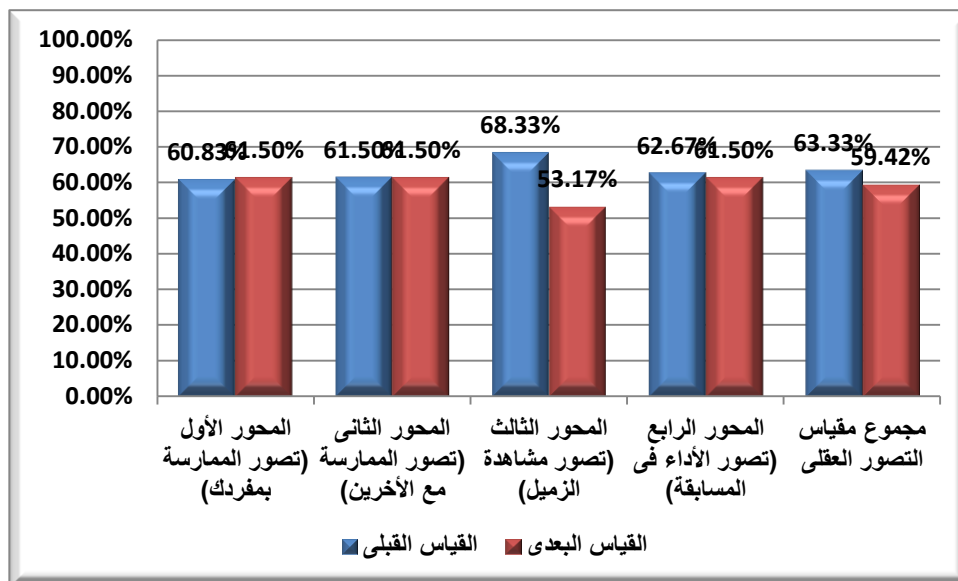
الخاص بنسب الموافقة لعبارات المحور الرابع (تصور الأداء في المسابقة) لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل وبعد التجربة .

جدول رقم (١٦)
 الدلالات الإحصائية الخاصة بنسب الموافقة ومربع كاي لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل وبعد التجربة ن=٣٠

م	المقياس	نسبة الموافقة %		مربع كاي
		القياس القبلي	القياس البعدي	
١	المحور الأول (تصور الممارسة بمفردك)	60.83%	61.50%	0.00
2	المحور الثاني (تصور الممارسة مع الآخرين)	61.50%	61.50%	0.00
3	المحور الثالث (تصور مشاهدة الزميل)	68.33%	53.17%	1.89
4	المحور الرابع (تصور الأداء في المسابقة)	62.67%	61.50%	0.01
5	مجموع مقياس التصور العقلي	63.33%	59.42%	0.12

*قيمة مربع كاي الجدولية معنوية عند مستوى ٠.٠٥ عند درجة حرية ١ (٣.٨٤)

يتضح من الجدول رقم (١٦) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاص بنسب الموافقة ومربع كاي لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل وبعد التجربة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محاور ومجموع مقياس التصور العقلي بين القياس القبلي والبعدي ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أقل من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ١ (٣.٨٤).



الشكل البياني رقم (١٤)

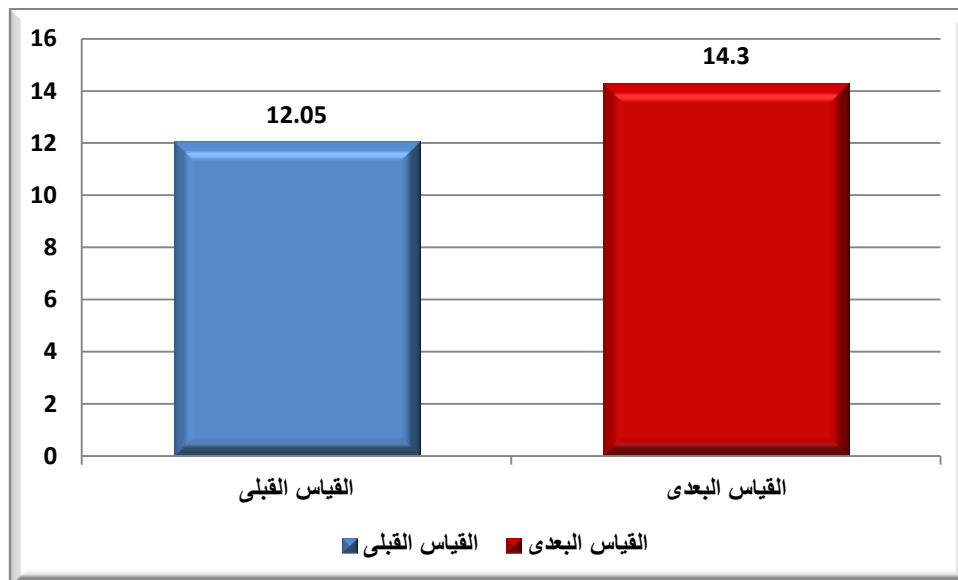
الخاص بنسب الموافقة لمحاور ومجموع مقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل وبعد التجربة .

جدول رقم (١٧)
 الدلالات الإحصائية الخاصة بمستوى الاداء المهارى للاعبى جمباز الأيرويك للمجموعة التجريبية
 قبل وبعد التجربة ن = ٣٠

مربع إيتا	نسبة التحسن %	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين		القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية
				ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س		
0.97	18.67%	0.00	*29.64	0.42	2.25	0.65	14.30	0.69	١٢.٠٥		المتغيرات
											مستوى الاداء المهارى

*معنوى عند مستوى (٠.٠٥) (2.05)
 *دلالة حجم التأثير وفقا لمربع إيتا * (التأثير منخفض) أقل من ٠.٣٠ * (التأثير متوسط) من ٠.٣٠ إلى أقل من ٠.٥٠ * (التأثير مرتفع) من ٠.٥٠ إلى ١

يتضح من الجدول رقم (١٧) والشكل البيانى رقم (١٥) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمستوى الاداء المهارى للاعبى جمباز الأيرويك قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٩.٦٤) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05)(٢.٠٥) ، كما بلغت نسبة التحسن (١٨.٦٧%) ، كما يتضح إرتفاع حجم التأثير حيث بلغت (٠.٩٧) وهى أكبر من ٠.٥



الشكل البيانى رقم (١٥)

الخاص بالمتوسطات الحسابية لمستوى الاداء المهارى للاعبى جمباز الأيرويك للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة .

مناقشة النتائج :

الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي في مقياس التصور العقلي للاعبين جمباز الايروبيك لعينه البحث لصالح القياس البعدي.

حيث يتضح من الجدول رقم (١٥) والشكل البياني رقم (١٣) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بالقياسين القبلي والبعدي لعبارات مقياس التصور العقلي لعينة البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العبارات بين القياس القبلي والبعدي ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أكبر من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ٤ (٩.٤٩).

من خلال العرض السابق للنتائج يتضح انا هناك تحسن في محاور التصور العقلي وأيضا في العبارات كل محور وأيضا هناك فروق ويرجع ذلك الى البرنامج الموضع من قبل الباحثان حيث تركز البرنامج على تحسين الجانب العقلي وخاصة جانب التصور مما يؤثر على المستوى الفني للاعبين داخل الأداء الفني والجملة وتظهر النتائج تحسن ملحوظ خاصة في الجوانب التي تعتمد على الحواس مثل المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط .

و يتضح من الجدول رقم (١٦) والشكل البياني رقم (١٤) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاص بنسب الموافقة ومربع كاي لمقياس التصور العقلي لعينة البحث قبل وبعد التجربة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في محاور ومجموع مقياس التصور العقلي بين القياس القبلي والبعدي ، حيث كانت قيمة (مربع كاي) المحسوبة أقل من قيمة (مربع كاي) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) عند درجة حرية ١ (٣.٨٤).

حيث إتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كلا من (Hall & Fishburne (2010) (٢٠) Mayer (2009) & Hermann (٢١) (2008) Weinberg (٢٢) والتي تؤكد أن مهارات التدريب العقلي تُستخدم بشكل كبير من قبل علماء النفس والمدربين والرياضيين كأداة لتحسين التعلم والأداء في الرياضات المختلفة ، بالإضافة إلى أن استخدام التصور مع الإسترخاء يعتبر أكثر فعالية من استخدام التصور وحده (Gill & Williams 2008)(٢٣).

وفقاً لدراسة مسحية أجراها (De Francesco & Burke (1997) أن الرياضيون المحترفين يستخدمون استراتيجيات مثل التدريب العقلي، والتدريب على الاسترخاء، وتحديد الأهداف، والتحدث-الذاتي المصمم بشكل منهجي للاستعانة بها في أثناء الأداء للمهارات الحركية، وأصبح التصور العقلي أحد أهم مكونات الخبرات المنظمة استراتيجياً في التعلم.(٢٤).

وقد أوضحت العديد من الدراسات أن استخدام التصور العقلي، مع الممارسة البدنية، يسهم في تحسين الأداء الحركي (٢٨) (٢٩) (٣٠) (٣٣) (٣٤) ، كما أنه لا يمكن الاستعانة بالتدريب العقلي كبديل عن التدريب البدني، ولكنه يحسنه بشكل كبير (٢٥) (٢١).

بالإضافة إلى ذلك فإن التصور يكون مفيداً للرياضي فقط إذا كان يعرف كيف ومتى وأين يمكن استخدامه ، لذا فإن استخدام النماذج المختلفة من التصور العقلي يعتبر أمر ضروري (٢)، ومن أمثلة هذه النماذج تصميم (Smith & Holmes (2004) (٣٢) برنامج التدريب بالصور لتحسين تصويب كرات الجولف، وفيه تم تحسين الأداء من خلال الممارسة العقلية باستخدام الأشرطة الصوتية وأشرطة الفيديو أكثر من الممارسة العقلية باستخدام النصوص المكتوبة التي قرأها لاعبو الجولف ، كان تفسير هذه النتيجة أن تدريب الصور باستخدام الأشرطة الصوتية وأشرطة الفيديو معاً يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتكافؤ العمليات العصبية وظيفياً بالنسبة للتنفيذ الفعلي للوضع مقارنةً بالنصوص المكتوبة. بالإضافة إلى ذلك أثبت الباحثون أن التدريب العقلي مناسب للمبتدئين وكذلك لتحسين أداء لاعبي المستوى المتوسط والعالي، وكذلك لتحسين دقة وجودة الحركة للأطفال والشباب (٢٦) (٢٧) (٢١) .

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي فى مستوى الأداء المهارى للاعبى جمباز الايروبيك لعينه البحث لصالح القياس البعدي

يتضح من الجدول رقم (١٧) والشكل البياني رقم (١٥) الخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بمستوى الاداء المهارى للاعبى جمباز الأيروبيك قيد البحث للمجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢٩.٦٤) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) (٢.٠٥) ، كما بلغت نسبة التحسن (١٨.٦٧%) ، كما يتضح ارتفاع حجم التأثير حيث بلغت (٠.٩٧) وهى أكبر من ٠.٥

ويعزو الباحثان هذا التحسن إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وماحتويه من تدريبات التصور العقلي حيث ادت الي تحسن المتغيرات المهارية للاعبات الجمباز الايروبيك

وهذا يتفق مع ما أشار له عادل عبد البصير (١٩٩٨م) أنه يجب تطوير القدرات المهارية والبدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضى حيث أن تواجد الصفات بدرجة عالية تمكن اللاعب من أداء المهارات بفاعلية وإتزان . (٦ : ٣٦)

ويؤكد ياسر دحروج (٢٠٠٠م) على أن القدرات المهارية والبدنية لها أهميتها فى مختلف الأنشطة الرياضية حيث أن الأداء الحركى الناجح يتطلب قدرة خاصة تتعلق بإستعدادات الفرد الكامنة والمكتسبة وأن هذه القدرات تؤدى وظيفتها بشكل مترابط ينتج عنه الوصول إلى الحركة الصحيحة الناجحة. (١٧ : ١٥)

ويتفق هذا مع ما اشار اليه محمود عبد الدايم (٢٠٠٩م) أن وجود برنامج تدريبي مبني علي أسس علمية تهدف الي الاعداد الجيد بدنيا ومهاريا يعد اقتصاد للوقت والجهد حيث ان تخطيط البرامج التدريبية التي

تطبق فيها المعلومات الحديثة لمسايرة العملية التدريبية ولتنمية المكونات البدنية والارتقاء بمستوى الأداء وكذلك يساعد على تحقيق التقدم في تلك الرياضة . (١٥ : ٣)

ويؤكد على البيك وآخرون (٢٠٠٩م) انه لا يستطيع اللاعب الاداء الامثل للمهارات الحركيه الاساسيه للنشاط الذي يمارسه ما لم يتمتع بالقدرات البدنيه الضرورية التي تتطلبها مهاره و أن استخدام التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي اثناء المنافسه يعتبر بمثابة اعداد مباشر للاعب واحدى وسائل تطوير حاله اللاعب التدريبيه وتنمية القدرات البدنيه الخاصه بهذه المهاره . (٨ : ٢١٦) ويتفق هذا مع ما جاءت به نتائج هذا البحث مع ما ذكره " محمد إبراهيم شحاتة " (٢٠٠٣ م) على أن جمباز الموانع له أهمية كبرى في عملية تعليم وتنمية المهارات الحركية بواسطة ما يتدرب عليه من أجهزة وأدوات تعمل على رفع كفاءته البدنيه والمهارية (١١ : ٧١)

سابعا: الاستخلاصات :

استناد إلى النتائج التي تم التوصل إليها والمرتبطة بأهداف البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وخصائصها فقد تم التوصل إلى النتائج التالية :-

١- يؤثر برنامج التصور العقلي المقترح والذي خضعت له عينه البحث تأثيراً إيجابياً في تحسين محاور مقياس التصور قيد البحث.

٢- يؤثر برنامج التصور العقلي المقترح والذي خضعت له عينه البحث تأثيراً إيجابياً في تحسين المستوى المهاري للاعبين الجمباز الايروبيك قيد البحث.

٣- البرنامج التدريبي المقترح المطبق على عينة البحث له تأثيراً ايجابيا على تحسين القدرات النفسية وخاصة مهارة التصور العقلي.

ثامنا : التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة يوصى الباحثان بالآتي :-

١- الاسترشاد بالأسس العلمية التي استخدمت في تصميم البرنامج التدريبي المقترح والتي تشمل على تدريبات التصور العقلي ، لتحسين مستوى القدرات المهارية للاعبين الجمباز الايروبيك .

٢- الإسترشاد بالبرنامج المقترح في عملية تدريب لاعبي جمباز الايروبيك لما حققه من فاعلية في مستوى الأداء والمهاري والنفسى

٣- توجيه النتائج المستخلصة إلى العاملين بمجال الجمباز للاستفادة منها في برامج التدريب المختلفة.

٣- إجراء المزيد من البحوث لدراسة مدى جدوى تنمية مهارات التصور العقلي ، على أداء مهارات الجمباز.

المراجع العلمية :

أولاً : المراجع العربية :

- ١ أسامة كامل راتب ٢٠٠٤ : تدريب المهارات النفسية تطبيقات المجال الرياضي، ط٢ن دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢ ابراهيم زغلول ٢٠٠٣ : " جمنسترا دا العالم بين الماضي والحاضر والمستقبل " انتاج علمي ،
- ٣ ابراهيم سعد زغلول ٢٠٠٣ : التمرينات و العروض و جمنسترا دا العالم ، دار المصريه للطباعة ، القاهرة.
- ٤ احمد محمود المرشدي ٢٠١٨ : تأثير التدريب المركب علي تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوي الاداء لحركات السقوط علي الرجلين لناشئي المصارعه الحره رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ،
- ٥ جمال اسماعيل ٢٠٠٢ : " الاعداد البدني " . الجزء الثاني ،مكتبه شجره الدر ، المنصورة ،
- ٦ عادل عبد البصير على ١٩٩٨ : النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث، الجزء الأول، دار الفكر العربى ، القاهرة،
- ٧ عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٥ : " التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات" ،طابعه ١٢ ،منشأه المعارف الاسكندريه.
- ٨ علي فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد احمد خليل 2009 : منشأة لتنمية القدرات اللاهوائيه و الهوائيه ، التدريب وأساليب طرق ، مصر المعارف ،
- ٩ عماد الدين عباس ٢٠٠٧ : "التخطيط والاسس العلميه لبناء واعداد الفريق في الالعب الجماعيه" ط٢، منشأة المعارف للنشر، الاسكندريه ،
- ١٠ مجدى حسن يوسف 2014 : الاستراتيجيات المعرفية والدافعية للتصور العقلي للاعبين في المجال الرياضي، دار الوفاء الدنيا للطباعة، مؤسسة عالم الرياضة للنشر والتوزيع الاسكندرية.
- ١١ محمد إبراهيم شحاتة ٢٠٠٣ : أسس تعلم الجمباز ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة الأولى ،
- ١٢ محمد السيد محمد عبد الجليل ٢٠٢٠ : تأثير التدريب المركب علي بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين للاعبى الكيروجي في رياضة التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ،
- ١٣ محمد حسن علاوي ٢٠٠٢ : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٤ محمد لطفي ٢٠١٦ : "الانجاز الرياضي وقواعد العمل التجريبي" ط١ ، مركز الكتاب للنشر.
- ١٥ محمود احمد عبد الدايم 2009 : البدنية المكونات بعض تنمية على (مهاري- بدني) برنامج تأثير والأداء الفني للاعبى البومزا لرياضة التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة، المنصورة ،

- ١٦ هبه عبد العظيم : ٢٠٠٥ : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضه التوازن علي القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهارات لطالبات كلية التربية الرياضية . رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه اسبوط تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركي بالأنقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئى الكاراتيه من (١١-١٢) سنة رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٧ ياسر أحمد دحروج : ٢٠٠٠ : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضه التوازن علي القدرات التوافقية ومستوي الاداء المهارات لطالبات كلية التربية الرياضية . رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه اسبوط تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بتمرينات مشابهة للأداء الحركي بالأنقال على مستوى الأداء المهارى للكاتا لناشئى الكاراتيه من (١١-١٢) سنة رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 18 Kimberly sisto 2018 : PT, DPT, SCS:"Sports and orthopedic physical _1Therapy", ThePain in the Gymnast Athlete
- 19 Gill, D.L., & Williams, L 2008. : Psychological Dynamics of Sport and Exercise .(3rd ed.). Human Kinetics
- 20 Hall, N., & Fishburne, G. 2010 : Mental Imagery Research in Physical Education. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 5(1), 1-17. <http://dx.doi.org/10.2202/1932-0191.1045>
- 21 Mayer, J., & Hermann, H.D. 2009 : . Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- 22 Weinberg, R. 2008 : . Does Imagery Work? Effects on Performance and Mental Skills. Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity, 3(1), Art.1. <http://dx.doi.org/10.2202/1932-0191.1025>
- 23 Coelho, R.W., Oliveira, S., Elsangedy, H.M., Krinski, K., Colombo, H., Buzzachera, C.F., Campos, W., & Silva, S.G 2008 : . The Effect of Imagery in the Tennis Service Precision and Performance. Revista Brasileira de Cineantropometria & Des-empenho Humano, 10(2), 176-183

- 24 De Francesco, C., & Burke, K.L. 1997 : . Performance Enhancement Strategies Used in a Professional Tennis Tournament. International Journal of Sport Psychology, 28, 185-195
- 25 Driskell, J., Cooper, C., & Moran, A. 1994 : Does Mental Practice Enhance Performance? Journal of Applied Psychology, 79, 481-492
- 26 Eberspächer, H. 2004 : . Mentales Training – Ein Handbuch für Trainer und Sportler. Copress Verlag in der Stiebner.
- 27 Immenroth, M., Haasis, M., Mayer, J., & Eberspächer, H. 2003 : . Mentales Training im Lebenslauf (I) – Kinder. In J. Munzert, S. Künzell, H. Maurer, M. Reiser, N. Schott, and K. Zentgraf (Eds.), Psychomotorische Entwicklung – Sport und Bewegung im Lebenslauf (pp. 65). Giessen: 35. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie
- 28 Jones, L., & Stuth, G. 1997 : .. The Uses of Mental Imagery in Athletics: An overview. Applied and Preventive Psychology, 6, 101-115. [http://dx.doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80016-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80016-2)
- 29 Martin, K.A., & Hall, C.R. 1995 : Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 54-69
- 30 Overby, L.Y., Hall, C., & Haslam, I. 1998 : A Comparison of Imagery Used by Dance Teachers, Figure Skating Coaches, and Soccer Coaches. Imagination, Cognition and Personality, 17(4), 323-337
- 31 Shamon, M.A. 1999 : . Sport Psychology and Psychological Measurement. Center for Book publication. Schönborn, R. (2000). Advanced Techniques for Competitive Tennis (2nd ed.). Meyer & Meyer Sport

- 32 Smith, D., & Holmes, P .(2004) : . The Effect of Imagery Modality on Golf Putting Performance. Journal of Sport and Exercise Psychology, 26(3), 385-395
- 33 Taktek, K 2004 : The Effect of Mental Imagery on the Acquisition of Motor Skills and Performance. A Literature Review with Theoretical Implications. Journal of Mental Imagery, 28(1,2), 79-114
- 34 Wrisberg, C.A., & Anshel, M.H. 1989 : . The Effect of Cognitive Strategies on Free Throw Shooting Performance of Young Athletes. The Sport Psychologist, 3, 95-104
- ٣٥ Richard ,h Cox, 1994 : , Sports Psychology, concepts and Applications , Wn.c.Brown, 3rd ,Ed U.S.A1994. U.S.A
- 36 Thomas comynes 2007 : Identifying the opimal resistive load for complex training in mail rugby players , sprat s biomechanics volume issued .

الملخص

تأثير برنامج للتصور العقلي على تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى جمباز الأيروبيك

د. صالح مسعود فرج عثمان

استاذ مساعد بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية . كلية التربية الرياضية بنين - جامعه الإسكندرية

د. آلاء محمد عبدالسلام على إبراهيم

مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير الصور العقلی على تحسين مستوى الأداء المهارى للاعبى جمباز الايروبيك ، حيث استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي للمجموعه الواحده وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد (٣٠) لاعبه من لاعبات جمباز الايروبيك المسجلين في الاتحاد المصري للجمباز، وقد شاركوا في العديد من البطولات على مستوى الجمهورية ، وتم تطبيق برنامج التصور العقلي المقترح قيد البحث في الفترة من (١ / ٨ / ٢٠٢٤) إلي (١٥ / ٩ / ٢٠٢٤) ، وتم التوصل للإستنتاجات التالية :

- ١- يؤثر برنامج التصور العقلي المقترح والذي خضعت له عينه البحث تأثيراً إيجابياً في تحسين محاور مقياس التصور قيد البحث.
 - ٢- يؤثر برنامج التصور العقلي المقترح والذي خضعت له عينه البحث تأثيراً إيجابياً في تحسين المستوى المهارى للاعبى جمباز الايروبيك قيد البحث.
 - ٣- البرنامج التدريبي المقترح المطبق على عينة البحث له تأثيرا ايجابيا على تحسين القدرات النفسية وخاصة مهارة التصور العقلي.
- وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة يوصى الباحثان بالآتي :-
- ١- الاسترشاد بالأسس العلمية التي استخدمت في تصميم البرنامج التدريبي المقترح والتي تشتمل على تدريبات التصور العقلي ، لتحسين مستوى القدرات المهارية للاعبى جمباز الايروبيك .
 - ٢- الإسترشاد بالبرنامج المقترح في عملية تدريب لاعبي جمباز الايروبيك لما حققه من فاعلية في مستوى الأداء والمهاري والنفسى
 - ٣- توجيه النتائج المستخلصة إلى العاملين بمجال الجمباز للاستفادة منها في برامج التدريب المختلفة.
 - ٤- إجراء المزيد من البحوث لدراسة مدى جدوى تنميه مهارات التصور العقلي ، على أداء مهارات الجمباز.

الكلمات المفتاحيه : (التصور العقلي – الاداء المهارى – جمباز الايروبيك)

Abstract

The effect of a mental visualization program on improving the level of skill performance of aerobic gymnasts

Dr. Saleh Masoud Faraj Othman

Assistant Professor, Department of Physical Fitness, Gymnastics, and Sports Performances,
Faculty of Physical Education for Men, Alexandria University.

Dr. Alaa Muhammad Abdel Salam Ali Ibrahim

Lecturer in the Department of Educational, Psychological and Social Sciences - Faculty of
Physical Education for Girls - Alexandria University

The research aims to identify the effect of mental images on improving the level of skill performance of aerobic gymnasts. The researchers used the experimental approach using an experimental design with a pre-post measurement for one group. The research sample was chosen intentionally for (30) aerobic gymnasts registered in the Egyptian Gymnastics Federation, and they participated in many championships at the republic level.

The proposed mental visualization program under discussion was applied in the period from (1/8/2024) to (15/9/2024), and the following conclusions were reached:

- 1-The proposed mental visualization program, to which the research sample was subjected, has a positive impact on improving the axes of the visualization scale under research.
- 2-The proposed mental visualization program, to which the research sample was subjected, has a positive impact on improving the skill level of the aerobic gymnasts under study.
- 3-The proposed training program applied to the research sample has a positive impact on improving psychological abilities, especially the skill of mental imagery.

In light of the results reached through the study, the researchers recommend the following:

- 1- Guided by the scientific foundations that were used in designing the proposed training program, which includes mental visualization exercises, to improve the level of skill capabilities of aerobic gymnasts.
- 2- Being guided by the proposed program in the process of training aerobic gymnasts due to the effectiveness it has achieved in terms of performance, skill and psychological levels.
- 3- Directing the results to those working in the gymnastics field to benefit from them in various training programs.
- 4- Conducting further research to study the feasibility of developing mental visualization skills on the performance of gymnastics skills.

Keywords : (mental visualization, skill performance, aerobic gymnastics)