

## اثر التدريب العقلي في تحسين مستوى اداء حركة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي في الجمناستيك الفني للرجال

م.د اوراس قاسم محمد<sup>1</sup>، م.م حسن جيجان صبار<sup>2</sup>

<sup>1</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار: [pe.dr\\_oras\\_ka@uoanbar.edu.iq](mailto:pe.dr_oras_ka@uoanbar.edu.iq)

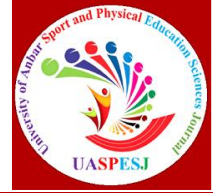
<sup>2</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الانبار: [hasan.chichan@uoanbar.edu.iq](mailto:hasan.chichan@uoanbar.edu.iq)

### مستخلص البحث

يهدف البحث الى التعرف على اثر التدريب العقلي في تحسين مستوى اداء حركة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي في الجمناستيك الفني للرجال . وقد اجري البحث على عينة من لاعبي فريق الجمناستيك الفني لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار والبالغ عددهم (6) لاعبين . ولقد اختار الباحثان المنهج التجريبي ، التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث .

استمر تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام التدريب العقلي المصاحب للأداء الحركي على عينة البحث وبمعدل وحدتين تدريبيتين في الاسبوع زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة. وقد توصل الباحثان الى ان استخدام التدريب العقلي المصاحب للأداء الحركي كان له الاثر الواضح في تحسين مستوى اداء حركة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي في الجمناستيك الفني للرجال . ويعزو الباحثان هذا الى ان استخدام التدريب العقلي في الجمناستيك الفني يمكن ان يحسن من مستوى اداء حركات الجمناستيك المختلفة وذلك من خلال تحسين مستوى الادراك الذهني الصحيح والمتقن لمراحل الحركة بجميع اجزائها . وفي ضوء ما تقدم يوصي الباحثان على ضرورة استخدام التدريب العقلي في عملية تدريب حركات الجمناستيك المختلفة ولجميع الاجهزة.

**الكلمات المفتاحية:** التدريب العقلي، حركة الوقوف على اليدين، الجمناستيك الفني للرجال



## **The effect of mental training in improving the performance level of the handstand movement on the parallel device in the artistic gymnastics for men**

**Dr. Oras Qassem Mohamed<sup>1</sup>, Assistant Lecturer Hassan Jijian Sabbar<sup>2</sup>**

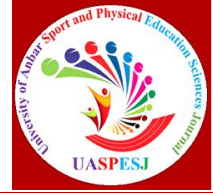
<sup>1</sup> College of Physical Education and Sports Sciences - University of Anbar:  
[pe.dr\\_oras\\_ka@uoanbar.edu.iq](mailto:pe.dr_oras_ka@uoanbar.edu.iq)

<sup>2</sup> College of Physical Education and Sports Sciences - University of Anbar:  
[hasan.chichan@uoanbar.edu.iq](mailto:hasan.chichan@uoanbar.edu.iq)

### **Abstract**

The aim of the research is to identify the effect of mental training in improving the level of performance of the handstand movement on the parallel apparatus in the artistic gymnastics for men. The research was conducted on a sample of the players of the technical gymnastics team of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences University, who numbered (6) players. The researcher chose the experimental method, the one-group experimental design by means of a pre and post measurement for its relevance to the nature of the research.

The training program continued to be applied using the mental training accompanying the motor performance on the research sample at an average of two training units per week, the time of one training unit being (90) minutes. The researcher concluded that the use of mental training accompanying the motor performance had a clear impact on improving the level of performance of the handstand movement on the parallel device in the artistic gymnastics for men. The researcher attributes this to the fact that the use of mental training in artistic gymnastics can improve the level of performance of various gymnastics movements by improving the level



of correct and perfect mental awareness of the stages of movement in all its parts. In light of the foregoing, the researcher recommends the necessity of using mental training in the process of training the various gymnastics movements and for all devices.

**Keywords:** mental training, handstand movement, artistic gymnastics for men.

### 1- التعريف بالبحث

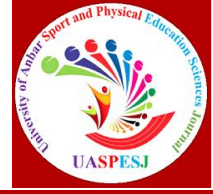
#### 1-1 المقدمة واهمية البحث

تعد رياضة الجمناستك من الرياضات التي تحتوي على كثير من الحركات التي تنفذ على الارض وفي الهواء ومنها ما تنفذ باستخدام الاجهزة الخاصة مما يعطي للقائمين على هذه الرياضة اهمية كبيرة في البحث عن افضل الاساليب التعليمية القائمة على اكتساب اللاعبين للبرامج الحركية الخاصة بالأداء وبأقصر عمر تدريبي.

ان من افضل طرق التعلم الخاصة بالأداء الفني والتي تعمل على اكتساب البرامج الحركية و تخزينها في الذاكرة وتمكن اللاعبين من استعمالها بشكل افضل وسريع يلبي متطلبات الاداء هو التدريب العقلي، اذ يساعد اللاعبين على تبادل العمل بين الجانبين البدني والعقلي ، فعملية التدريب والتعلم تركز بالشكل الاساس على الجانبين العقلي والبدني .

ولقد حظي التدريب العقلي باهتمام خاص من قبل القائمين والمختصين في المجال الرياضي ، اذ يعد من الاستراتيجيات الناجحة في مجال التدريب الرياضي وله الدور الفعال في تطوير مستوى الاداء بعد ان اثبتت نتائج البحوث والدراسات على اهمية الجانب العقلي بالنسبة الى الجانب البدني اذ يعتبران مكملان لبعضهما في الارتقاء بمستوى الاداء، وتأتي اهمية التدريب العقلي عند استخدام اللاعبين مهارات التحكم العقلي في الصور الذهنية وترتيبها وفقا لمتطلبات الاداء فقد ذكر (محمد العربي 1996) " إنَّ التحكم في الصور العقلية اصبح احد المهارات الهامة في تطوير الاداء ، وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الاداء" (1) اذ ان اللاعبين اذا كانت لديهم فكرة واضحة عن المراحل الرئيسية للأداء يستطيع ان يسخر التدريب العقلي في تصحيح الاستجابات الخاطئة من خلال مقارنة استجاباتهم بالأداء الامثل .

<sup>1</sup> محمد العربي شمعون؛ عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996، ص 219.



ومما تقدم نلاحظ ان اهمية البحث تكمن في استثمار هذا التدريب كأسلوب تعليمي عقلي في تعلم حركات الجمناستك والسيطرة على الافكار وتنظيم السلوك الحركي واستخدام النماذج المناسبة للوصول الى عملية التوافق بين الجانب المهاري والجانب العقلي في الاداء .

## 2-1 مشكلة البحث

تعد رياضة الجمناستك من الرياضات التي تحتاج عند اداء مهاراتها الى التنسيق العالي بين النواحي العقلية والبدنية للوصول الى توافق عصبي عضلي نموذجي، فالتدريب البدني فقط على مهارات الجمناستك يعد غير كاف للوصول الى تعلمها واتقانها بالشكل الصحيح ، وتعد حركات الجمناستك من المهارات المغلقة التي تحتاج الى دقة متناهية في التصور العقلي التام للحركة لربط جميع مراحلها وتكوين صورة مثالية للمهارة الحركية ، لذلك يعد الترابط العقلي والبدني في تعلم حركات الجمناستك اساسا للوصول الى التوافق الحركي المثالي ، وهذا يتطلب التركيز على هذين الجانبين عند تدريب وتعليم حركات الجمناستك المحتفلة . ومن خلال خبرة الباحثان في تدريب وتعليم الجمناستك الفني وجد ان هناك عدم اهتمام في ادخال التدريب العقلي في الوحدات التدريبية والتعليمية للجمناستك الفني ، لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة من خلال ادخال التدريب العقلي مصاحبا للتدريب المهاري من خلال التعرف على اثر التدريب العقلي على تحسين مستوى اداء حركة القفزة العربية على جهاز بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني .

## 3-1 هدف البحث

- التعرف على اثر استخدام برنامج للتدريب العقلي في تحسين مستوى اداء حركة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي في الجمناستك الفني للرجال .

## 4-1 فرض البحث

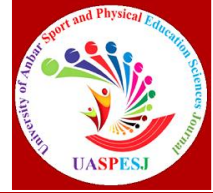
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية .

## 5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لابعوا فريق الجمناستك الفني لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار .

2-5-1 المجال المكاني : قاعة الجمناستك لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار .

3-5-1 المجال الزمني : 2022/2/28 ولغاية 2022/4/3



## 6-1 تحديد المصطلحات

**1-6-1 التدريب العقلي :** " وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات سابقة او تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للأداء " (2)

## 2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

### 1-2 منهج البحث

يعتمد اختيار منهج البحث على طبيعة المشكلة المراد دراستها ، وقد تم اختيار المنهج التجريبي لأنه " اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الاساسية باستثناء متغير واحد ، اذ يقوم الباحثان بتطويعه او تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره " (3). لذلك ولبغية الوصول إلى أهداف البحث اختار الباحثان التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

### 2-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجمناستك الفني لفريق كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الأنبار ، وبلغ عدد افراد العينة (6) لاعبين وقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على نفس العينة .

### 2-3 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- كامرة تصوير نوع ( sony ) .

- جهاز حاسوب نوع ( DELL ) .

- ابسطة اسفنجية .

- ساعة توقيت .

### 2-4 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

- الاختبارات والقياس .

- الملاحظة والتجريب .

- استمارة تسجيل النتائج .

<sup>2</sup> اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص117  
<sup>3</sup> نوري ابراهيم الشوك : رافع صالح فتحي : دليل الباحث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004 ، ص58

## 2-5 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 2022/2/27، وكان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية كالتالي :

- 1- شرح اهمية البحث والهدف منه للاعبين .
- 2- التعرف على الامكانيات والادوات اللازمة لأجراء التجربة .
- 3- التأكد من صلاحية الادوات .
- 4- تحديد مكان اجراء الاختبارات والقياسات والتجربة .

## 2-6 اجراءات البحث الميدانية

### 2-6-1 الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الاربعاء الموافق 2022/3/2 وذلك بأجراء تصوير فيديو قبلي لأداء عينة البحث لحركة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي بعد شرح الحركة من قبل المدرب كما موضحة في شكل (1).

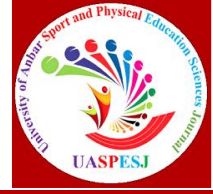


شكل (1) يوضح حركة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي

### 2-6-2 تجربة البحث الرئيسية

من خلال الاطلاع على المراجع العلمية ، تم وضع برنامج للتدريب العقلي المصاحب للأداء الحركي . وقد استغرق تنفيذ البرنامج ( 4 ) اسابيع للفترة من 2022 /3/6 ولغاية 2022 /3/30 وبمعدل ( 8 ) وحدات تدريبية وبواقع وحدتين تدريبيتين في كل اسبوع ، زمن الوحدة التدريبية الواحدة ( 90 ) دقيقة . وقد تضمن البرنامج التدريبي على الاحماء العام والخاص وشرح وعرض





الحركة ثم النشاط التطبيقي وهو تطبيق اجزاء حركة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي على وفق التدريب العقلي المصاحب للأداء الحركي .

تم تنفيذ برنامج التدريب العقلي المصاحب للأداء الحركي على مجموعة البحث التجريبية ، حيث يقوم المدرب بشرح الواجب الحركي للوحدة التدريبية ومن ثم يعطي وقتا زمنيا قدره ( 3-5 ) دقائق يعطي للاعبين تدريبا عقليا مصاحبا للأداء الحركي لحركة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي . وقد تم تحديد المدة الزمنية وفقا للدراسات والبحوث السابقة . وقد اعتمد الباحثان في استخدام التدريب العقلي المصاحب للأداء الحركي على ثلاث اسس رئيسية :

- 1- الشرح الكامل للحركة من قبل المدرب بكل تفاصيلها .
- 2- ملاحظة خط سير الحركة بشكل دقيق بعد ادائها من قبل نموذج لكي تتوفر عملية تصور كامل للحركة .
- 3- جعل اللاعب يتصور ادائه الحركي تصورا كاملا مع التأكيد على الاحساس والشعور بالمرحلة الصعبة للحركة .

## 2-6-3 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج على عينة البحث قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الاحد 2022/4/3 ، وقد تم مراعاة وتهيئة الظروف نفسها التي اجريت بها الاختبارات القبلية قدر الإمكان ، حيث تم اجراء تصوير فيديو بعدي لأداء عينة البحث لحركة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي .

وللتعرف على مستوى اللاعبين تم عرض التصوير الفديوي القبلي والبعدي على مجموعة من المختصين في مجال الجمناستك لوضع تقويم الاداء الحركي وباستمارات خاصة . وتم التصوير باستخدام كامرة نوع sony مثبتته على ارتفاع 180سم وعلى بعد 5م من جهاز المتوازي . وقد اجري التصوير بشكل جانبي ، وذلك لان امكانية ملاحظة الاخطاء تكون اكبر من الاوضاع الاخرى .

## 2-7 الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبارات للعينات المترابطة

### 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لحركة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي

جدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لمجموعة البحث في الاختبارات القبليّة والبعدية

دلالة الفروق	قيمت (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
		ع - +	س	ع - +	س	
معنوي	3.95	6.10	64.35	5.45	58.55	حركة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي
قيمة ت الجدولية (2.57) امام درجة حرية (5=1-6) وتحت مستوى دلالة (0.05)						

يتضح من الجدول (1) ان نتائج الاختبار القبلي كانت بقيمة (58.55) للوسط حسابي وبانحراف معياري (5.45) مقارنة بنتائج الاختبار البعدي والتي كانت بوسط حسابي وقيمتها (64.35) وبانحراف معياري (6.10)، وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3.95) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.57) وهذا يدل على ان الفرق كان دال احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

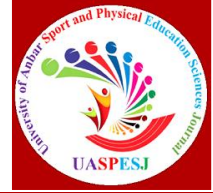
### 3-2 مناقشة النتائج

يتضح من الجدول رقم (1) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ولصالح الاختبار البعدي ، وهذا ما يحقق فرضية البحث . لذلك يمكن القول ان استخدام التدريب العقلي المصاحب للأداء الحركي لحركة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي يعمل على تحسين الاداء لهذه الحركة ويؤدي الى تثبيت القدرات الحركية للاعبين، وهذا ما ينقله (محمد مطر عراك 2003) عن (دينس 1985) بقوله " ان التدريب العقلي يحقق فاعلية عالية اذا ما اندمج مع التعليم المهاري خلال مراحل التعلم بالمهارات الحركية " (4)

كما يعزو الباحثان هذا التحسن في الاداء الى ان للتدريب العقلي فاعلية في تنظيم وتنفيذ مفردات التدريب كعامل مساعد ضمن الوحدة التدريبية ، اذ يعمل التدريب العقلي على اتاحة الفرصة امام اللاعبين للتعرف على التفاصيل الدقيقة للحركة مما يجعل لدى اللاعب تصور عقلي افضل للأداء

<sup>4</sup> محمد مطر عراك: اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الاساسية بكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2003، ص73.





حيث " ان التدريب العقلي يستخدم لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصور الاسلوب الصحيح للأداء الفني" (5)  
ان الهدف الاساس للوصول الى الاداء المتميز في اداء حركات الجمناستك المختلفة هو الوصول الى افضل انجاز للحصول على افضل النتائج وذلك لكون رياضة الجمناستك تعتمد اعتمادا كلياً على مستوى اداء اللاعبين بالدرجة الاساس في عملية التقويم ، لذلك يعمل المختصون في هذا المجال الى استغلال جميع الطاقات البدنية والمهارية والذهنية للاعبين وبما ان حركات الجمناستك تعد في معظمها من المهارات المغلقة ويتم تنفيذها تحت ظروف ثابتة تتطلب ان يكون هناك دقة عالية جدا في الاداء اذ ان " المهارات المغلقة هي المهارات التي ليست لها متطلبات بيئية عديدة وان كان لها بعض المتطلبات فهي متوقعة" (6) ، اذ ان المهارات المغلقة يعتمد النجاح والتفوق في ادائها على نوعية واسلوب الاداء التخصصي المستخدم من قبل اللاعب وعلى ما يمتلكه من قدرات بدنية وذهنية .

اضافة الى ذلك عمل التدريب العقلي على وضع اللاعبين في موضع الاستقرار النفسي بعيدا عن التوتر والخوف المصاحب للأداء مما جعل التفكير بأداء الحركة وترتيب البرنامج الخاص بتنفيذها عقليا اكثر وضوحا وفضل وسيلة لحفظ البرامج الحركية التي تخص موقف الاداء و يذكر (ضياء جابر 2002) . " ان ممارسة الاسترخاء والتصور العقلي ... يساعد على زيادة التركيز والثقة بالنفس والتقليل من التوتر " (7)

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات

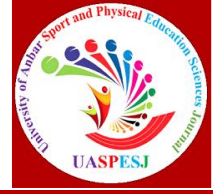
##### 4-1 الاستنتاجات

1- فاعلية التدريب الذهني في تنمية اداء حركة الوقوف على اليدين على جهاز المتوازي.

##### 4-2 التوصيات

- 1- الاهتمام بالتدريب العقلي اثناء وضع المناهج التعليمية والتدريبية الخاصة بتدريب حركات الجمناستك المختلفة ولجميع الاجهزة .
- 2- اجراء دراسات مشابهة حول التدريب العقلي على حركات الجمناستك الاخرى وعلى مختلف الاجهزة .

<sup>5</sup> يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخره للطباعة ، بغداد ، 2002 ، ص130 .  
<sup>6</sup> وسام صلاح عبدالحسين؛ سامر يوسف متعب: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، دار الكتاب العلمية ، 2014 ، ص62.  
<sup>7</sup> ضياء جابر محمد، تأثير اساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعلم عدد من مهارات كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2002، ص80.



## المراجع

- اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000.
- ضياء جابر محمد، تأثير اساليب مختلفة في التدريب الذهني وتعلم عدد من مهارات كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2002.
- محمد العربي شمعون؛ عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.
- محمد مطر عراك: اثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الاساسية لكرة اليد، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2003.
- نوري ابراهيم الشوك : رافع صالح فتحي : دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004.
- وسام صلاح عبدالحسين؛ سامر يوسف متعب: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، دار الكتاب العلمية ، 2014.
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، 2002.