

فاعلية برنامج باستخدام التدريب العقلي علي مستوي الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر لناشئ رفع الأثقال تحت ١٥ سنة

د/ محمود حامد متولي

مقدمة ومشكلة البحث:

تطوير المستوي في الانشطة الرياضية يعتمد علي مدي الاستفادة من نتائج الدراسات والبحوث العلمية والتي تسعى دائما لدراسة كل ماهو مرتبط بتطور المستوي البدني، الذي ينعكس إيجابيا علي مستوي الأداء للناشئين، ويتطلب الأداء في رياضة رفع الأثقال قدر كافي من القدرات البدنية والتي يعتمد عليها الأداء الحركي بشكل صحيح يضمن الحصول علي اغلي مستوي رقمي ممكن.

حيث يذكر تاماس ايان (٢٠١١) أن لرياضة رفع الأثقال "مكانة تاريخية من حيث مزاولتها كجزء من النشاط اليومي في العصور القديمة، وكذلك ممارستها كرياضة دخلت ضمن الألعاب الأولمبية القديمة والحديثة، فقد مورست وبأشكال مختلفة وأخذت بالتطور إلى إن وصلت إلى ما هي عليه اليوم من الأداء الفني المعتمد لدي الاتحاد الدولي لرفع الأثقال والذي اعتمد نوعين من الدفعات وهي (رفعة الخطف ورفعة الكلين والنظر) ولقد أصبح تحقيق المستويات الرياضية العلمية من أهم مظاهر التقدم الحضاري للدول، والدليل على رقيها الاجتماعي والاقتصادي، لقد انتهى وقت الإنجازات وليدة الصدفة المعتمدة فقط على موهبة الرياضي وقدراته الطبيعية، وأن الوصول إلى في الفعاليات الرياضية كافة يرتبط بسلسلة متصلة ومتكاملة من الإجراءات المبنية على أسس علمية لاختيار الرباع وتعليمه وتدريبه.

(٣٦ :٢)

وتعد رياضة رفع الأثقال احدى الرياضات الفردية الهامة التي يتطلب فيها الانجاز على الاداء بأقصى جهد بدني واداء مهاري عالي ومتقن فضلا عن المام الرياضي (الرباع) بالأسس الميكانيكية التي تحدد طريقة الاداء، حيث يعد المسار الحركي للثقل من المؤشرات البايوميكانيكية الهامة الرئيسة في تقويم فن الاداء الحركي للرباع وذلك بدراسة المتغيرات البايوميكانيكية للمسار الحركي للثقل والذي من خلالها يمكننا اصدار الحكم الموضوعي على مدى تطابق او تباعد هذا المسار عن المسار المثالي او المعروف بالمسار النموذجي

(١٤ :١٩٢)

دكتوراه التدريب الرياضي- كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

d.mahmoudhamid@gmail.com

وتؤدي رفعة الكلين والنظر بجزئين من الحركة أولهما رفعة الكلين وفيها يوضع عمود الأثقال أفقياً أمام ساقى الرباع ويتم القبض عليه والأصابع لأسفل وظهر اليدين للخارج ثم يسحب في حركة واحدة من الأرض إلى الكتفين إما بطريقة فتح القدمين أو بطريقة ثني الركبتين، وفي أثناء الحركة قد ينزلق عمود الأثقال على الفخذين والحوض، ولكن يجب عدم ملامسة عمود الأثقال للصدر قبل نهاية حركة إذ تختلف هذه المتغيرات باختلاف القدرات البدنية والحركية للرباع فضلاً عن السمات العقلية والنمط الجسماني، حيث تختلف باختلاف قدرة اجزاء الجسم بين الجانبين الايمن والايسر وتنعكس هذه الاختلافات على فن الاداء وشكل المسار الحركي وان من بين عناصر اللياقة البدنية المهمة للرباع هو عنصر السرعة والذي يرتبط ارتباطاً مباشراً بعنصر القوة، إذ ان التهيؤ للمرحلة المقبلة وهي السقوط تحت الثقل

(١٦ : ٣٦)

والثانية النظر باليدين وتتم حركة النظر لأعلى بثني الركبتين ثم فردهما وفرد الذراعين على كامل إمتدادهما ليكون عمود الأثقال عمودياً فوق الراس، ثم ترجع القدمان لتكونا على خط واحد مع إمتداد الذراعين والرجلين والثبات لإنتظار إشارة الحكم بانزال الثقل على اللوحة الخشبية حيث يعطى الحكام الإشارة بأن ازل الثقل بمجرد ثبات الرباع بدون حركة في جميع اجزاء جسمه، يعطى الحكم الإشارة لا إنزال الثقل بمجرد ثبات الرباع في جميع اجزاء الجسم.

(١٨ : ٢٠٦)

وتعددت مجالات التدريب العقلي بعد النجاح الذي تحقق في المجال الرياضي أن يساهم التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية والتي تؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم والذي يعد الجزء الاساسي في اعداد الطالب فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل في المهارات والمواقف والاهداف والتي تدفع العملية التعليمية لتحقيق افضل النتائج ، هناك بعض الدراسات تشير إلى التأثير الايجابي لهذا النوع كما ويشير المختصون في المجال الرياضي الى ان التدريب العقلي المدعم بالأداء العملي يعطي نتائج اكثر فاعلية من استخدامه بمفرده إذ يوجد هناك الكثير من المتغيرات التي تؤثر في المتعلم منها التي تعطي استجابة للشئ المراد تعلمه وادائه من اجل الوصول الى انجاز جيد او بتعبير آخر تصحيح المسار الحركي فتسمى التغذية الراجعة والتي تعد من المفاهيم التي ظهرت في النصف الثاني من قرن العشرين إذ لاقت اهتماماً كبيراً من التربويين وقد تركزت في البداية في هذا المجال على معرفة النتائج ومن ثم انصب جوهرها على تحقيق الأهداف التربوية والسلوكية خلال عملية التعلم. (١ : ١٨٦)

يمثل التدريب العقلي الجزء الاساسي من اعداد الناشئ للدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة ، وتسلسل المهارات والمواقف والاهداف ، وجميع ابعاد المنافسة من حكام وملعب وأدوات و أجهزة ، ويجب أن يمتلك الناشئ القدرة على تطبيق الخطط الموضوعه

، وتحليل أداء المنافس حيث ان الانجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات العقلية ، واصدار القرارات وحتى يكون الناشئ قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير امكانياته العقلية ولهذا فان التدريب العقلي يعد جزء مهما من التدريب الرياضي وترجع أهمية التدريب العقلي الى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ، وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المناهج المدرسي في كل من السويد و أستراليا واحتل خمسة عشرة دقيقة من درس التربية البدنية. (٩ : ١٠) (٣ : ٤٩).

ويضيف **علي يحيي (٢٠٢١)** إلى أن العمليات العقلية تعد من المظاهر العقلية واجبة التطوير عند الناشئين من اجل اكمال العملية التدريبية اذ أن تطوير الجوانب البدنية والمهارية والخطية لا يكتمل إلا باكمال الجوانب العقلية وبالأخص العمليات العقلية التي لها الدور الكبير في الإنجاز والأداء، كما يعد الانتباه بداية العمليات العقلية جميعها تقريبا، فالإنسان لا يستطيع دونه أن يتعلم أو يميز الأشياء، اذ انه اداة التفاعل الاولى مع المحيط، وهو تركيز الشعور في شيء ما عن طريق واحدة أو أكثر من الحواس، ويعد الانتباه ضروري في الألعاب الرياضية بكافة أنواعها. (٥ : ٢٣).

يتميز أداء الرفعات في رياضة رفع الأثقال بالصعوبة والتعقيد والذي يتطلب إتقان الرباع للأداء الفني الصحيح، ويؤكد "تامش فرييرا **Tamas Freera** ٢٠٠٧ " أن أهم ما يعوق تقدم الرباعين في رياضة رفع الأثقال هو إما اكتسابهم الأداء الفني الخير جيد والذي يستوجب أن يعالج بشكل مركز وسريع قبل وصول الرباع إلى مرحلة ثبات الأداء الفني والتي قد يصعب فيها تغيير ما اكتسبه الرباع من أداءات فنية، إلى جانب استخدام المدرب منظومة من تدريبات القوة الغير متزنة والتي تجعل النمو البدني لدى الناشئ في غير اتجاه الأداء الصحيح أو تحقيق المستويات الرقمية المناسبة. (١٧ : ١٨٨)

ويعتمد تحقيق الإنجاز من خلال تضافر الجهود في رفع وتحسين مستوى الأداء الفني للرفعات المصحوب بإتقان المسار الحركي منذ بداية تدريب الرباع وكذلك الإستعانة بالبرامج التدريبية البدنية والعقلية المبنية على أسس علمية والتي تؤدي إلى تطور ملحوظ في الأداء الفني من خلال الربط الحركي للمراحل الفنية للرفعات لزيادة الإقتصادية للرباع للتغلب على مقاومة الثقل وهذا ما يظهر جليا في شكل المسار الحركي لعمود الثقل لرفعتي الخطف والكليين والنظر والذي يعد م وشر جيد على مدى الترابط والإتقان لمراحل الأداء الفني للرفعات والذي يكون ناتج عن مدى الربط الحركي لمراحل أداء الرفعات

ويلعب مستوى الأداء الفني الرباع دور متميز في التفوق على زملائه أو منافسيه عند تساوي القدرات البدنية، والأداء الفني في رفع الأثقال هو خط سير حركة الثقل أثناء أداء الرفعة، أي منذ بدء سحب الثقل من الأرض حتى وصوله أعلى ال أرس وما ينتج عن ذلك من

تعبير أوضاع الجسم بما يحقق أفضل أداء، والتكنيك الجيد يساعد في تجنب الوقوع في الأخطاء الحركية التي تعيق الرباع عن تحقيق إنجاز جيد.

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب رياضة رفع الأثقال فقد لاحظ العديد من الصعوبات التي تواجه كثير من الرباعين الشباب والتي تتضح في عدم قدرة الرباع على ضبط حركة الجسم أثناء الأداء والذي يسبب عدم الإنسيابية لمسار الثقل خلال مراحل أداء رفعة الكلين والنظر نتيجة خلل وعدم الربط والتناغم بين حركة الجسم أثناء الأداء الحركي، بالإضافة إلى ذلك عدم التوافق بين حركة الذراعين والثقل وباقي أجزاء الجسم وكذلك أثناء مراحل مد الجسم والسقوط أسفل الثقل نتيجة الخلل في القدرة على الربط الحركي بين مراحل الأداء الفني للرفعات، وقد يرجع ذلك الي أن شعورهم بالتوتر الشديد وعدم التركيز في المنافسة مع زيادة الضغوط العقلية والواقعة عليهم من خلال التدريب والحياة الشخصية والدراسية وهي السبب الرئيسي في عدم تحقيق الإنجازات الرياضية خلال المنافسات، وان عدم التكامل بين البرامج التدريب البدنية والعقلية حيث ان التدريب العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية كما يعتقد البعض، بل هو جزء مهم في مراحل تعليم وتدريب المهارات الحركية حيث أن الدمج بين الجوانب البدنية والعقلية يساعد على تحقيق أفضل الإنجازات وتقليل الأخطاء، ولهذا سوف يقوم الباحث الي بناء برنامج باستخدام التدريب العقلي ومعرفة فاعلية علي مستوي الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر لناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة.

هدف البحث:

يهدف البحث إلي التعرف علي "فاعلية برنامج باستخدام التدريب العقلي علي مستوي الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر لناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة".

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوي الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر لناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة .
٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات العقلية (التصور العقلي – الاسترخاء – الانتباه) لناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة.

مصطلحات البحث:

التدريب العقلي:

هو نوع من أنواع التدريب الهادف للوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتنميتها، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء المثالي، كما يعد من الوسائل التعليمية المهمة إذ يساعد على تعلم المهارات الحركية وتطويرها من خلال تصور أداء الحركة كاملاً. (٨: ٥)

الدراسات السابقة:

جدول (١) الدراسات السابقة

م	أسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١٥	وهيب رمضان ياسين (٢٠٢٠م)	تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات العقلية على بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس الأرضي	التعرف على تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات العقلية على بعض المهارات الأساسية لناشئ التنس الأرضي	التجربى	١٠ لاعبين	-توجد فروق ذات دلالة احصائية القياس القبلي والقياس البعدي في قاعدة أساسية البحث(الارسال-الضربة الأمامية-الضربة الخلفية). -توجد فروق للقياسات القبلي البعدي في متغيرات تركيز الانتباه والتوتر العضلي والتصور العقلي لصالح القياس البعدي .
١٦	غادة عبد الجبار حمودى الوزان (٢٠١٩م)	أثر التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة	التعرف على أثر التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة	التجربى	(١٤) لاعبة من لاعبات نادي قره قوش بكرة الطائرة	وجود أثر ايجابي في استخدام التدريب العقلي المباشر على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة.
١٧	مصطفى محمد رمضان أحمد محمد الشحات إبراهيم (٢٠١٩م)	تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الضربات الطائرة لدى ناشئ التنس	التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الضربات الطائرة لدى ناشئ التنس	التجربى	(٢٤) لاعب من لاعبي التنس بمحافظة الدقهلية والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للتنس موسم (٢٠١٨، ٢٠١٩)	وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات العقلية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق غير دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات العقلية. كما أكدت النتائج على وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية المهارات العقلية ومستوي أداء الضربات الطائرة الأمامية والخلفية لصالح المجموعة التجريبية لدي ناشئ التنس تحت ١٤ سنة.
٣	Kramar, (2008)	بعنوان تأثير برنامج للتدريب العقلي على الرياضيين من حيث تعديل القلق ومقاومة الإجهاد والدورة الدموية وقابلية التعلم التصوري العقلي	التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي لمدة "٨" أسابيع على الرياضيين من حيث تعديل القلق ومقاومة الإجهاد والدورة الدموية وقابلية التعلم التصوري العقلي	التجربى	"٥٦" لاعبا من لاعبي كرة القدم من فريق الجامعة	وجود آثار ايجابية على عينة الدراسة من الرياضيين، من حيث تخفيض معدل ضربات القلب في أثناء الجهد والراحة وتخفيض حالة القلق وزيادة الهدوء والاسترخاء وعدم التوتر.
٤	ثيلوييل وأخرون "Thelwell, Richard, Laine, Weston (٢٠٠٦)	استخدام تدريب المهارات العقلية لتطوير مستوي الأداء للاعبي خط الوسط في كرة القدم	التعرف على استخدام تدريب المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث الذاتي) ومعرفة مدى تأثير على تطوير مستوي الأداء في كرة القدم	التجربى	(٥) لاعبين	فاعلية البرنامج المقترح في الارتقاء بمستوي أداء لاعبي خط الوسط في كرة القدم.

إجراءات البحث منهج البحث.

تم استخدام المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي البعدي لملاءمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئ رفع الأثقال تحت ١٥ سنة بنادي السنبلولين الرياضي والبالغ عددهم (١٢) لاعب للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م.

٣/٣ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئ رفع الأثقال تحت ١٥ سنة بنادي السنبلولين الرياضي والبالغ قوامها (٧) لاعبين، كما تم اختبار عينة اخري استطلاعية والبالغ عددها (٥) ناشئ من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

جدول (٢)

تصنيف عينة البحث

النسبة	العدد	العينة
٥٨.٣٣%	٧	عينة البحث الأساسية
٤١.٦٧%	٥	عينة البحث الاستطلاعية
١٠٠%	١٢	المجموع

اعتدالية توزيع عينة البحث:

تم ايجاد اعتدالية توزيع لعينة البحث في المتغيرات الاساسية والبدنية والمهارات العقلية، كما توضح الجداول (٣) (٤) (٥) اعتدالية توزيع عينة البحث .

جدول (٣)

اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات الاساسية (ن=١٢)

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياس الأساسية
٠.٠٦٠-	٣.٢٩٠	١٧٠.٠٠٠	١٧٠.٨٧٠	سم	الطول
٠.٣٢٠-	٢.٨٩٠	٦٨.٠٠٠	٦٧.٣٣٠	كجم	الوزن
٠.٠٥٠-	٠.٢٦٠	١٤.٥٠٠	١٤.٥٤٠	بالسنوات	السن
٠.١٥٠	٠.٥٢٠	٣.٠٠٠	٣.٤٧٠	بالسنوات	العمر التدريبي

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (٠.٣٢ : ٠.٨٧) وأن هذه القيم انحصرت ما بين $3 \pm$ مما يؤكد على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (الطول ، الوزن، السن، العمر التدريبي).

جدول (٤)

إعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات المهارات العقلية (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الاسترخاء	درجة	٥٩.٦٦٧	٦٠.٠٠٠	٣.٨١١	٠.١٥١-
الانتباه	درجة	٨.٠٦٧	٨.٠٠٠	١.١٦٣	٠.٦٤١-
التصور العقلي	التصور البصري	١١.٥٣٣	١١.٠٠٠	٠.٨٣٤	٠.٣٠٦
	التصور السمعي	١١.٣٣٣	١١.٠٠٠	١.١٧٥	٠.١٤٧-
	التصور الحس حركي	١١.٨٠٠	١٢.٠٠٠	٠.٨٦٢	٠.٤٣٣
	التصور الانفعالي	١٠.٤٦٧	١١.٠٠٠	٠.٧٤٣	١.٠٧٤-
	التحكم في الصورة	درجة	١٢.٨٦٧	١٣.٠٠٠	٠.٩١٥

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (-) ١.٠٧٤ : ٠.٤٣٣) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المهارات العقلية ناشئ رفع الاثقال.

جدول (٥)

إعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات المهارية

(ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المستوي الرقمي (كلين ونظر)	كجم	٦٩.٨٦٢	٦٩.٥٠٠	٣.٨١٨	٠.٥٢٦
المستوي الفني (كلين ونظر)	درجة	١٩.٨٣٢	٢٠.٠٠٠	١.٣٣	٠.٢١٨

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث تراوحت ما بين (٠.٢١٨ : ٠.٥٢٦) وأن هذه القيم انحصرت ما بين ± ٣ مما يؤكد على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات المهارية ناشئ رفع الاثقال.

أجهزة وأدوات ووسائل جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات التي تتناسب مع طبيعة هذه الدراسة والتي تمثلت في الآتي:

أدوات ووسائل جمع البيانات:

١- تحديد أهم المهارات العقلية التي تتناسب مع ناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة.

قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم المهارات العقلية التي تتناسب مع ناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة والناجمة من الاطلاع علي المراجع العلمية والدراسات السابقة، ويوضح الجدول (٦) هذه المهارات والتي حققت أعلى نسبة مئوية لاستخدامها في برنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة الحالية.

جدول (٦)

اراء السادة الخبراء حول المهارات العقلية لناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة

م	المهارات العقلية	موافق		غير موافق	
		التكرار	النسبة	التكرار	النسبة
١	القدرة على الاسترخاء	١٢	١٠٠	٠	٠
٢	التصور العقلي	١٢	١٠٠	٠	٠
٣	تركيز الانتباه	١١	٩١.٦٧	١	٨.٣٣
٤	مواجهة القلق	٩	٧٥	٣	٢٥
٥	الثقة بالنفس	٨	٦٦.٦٧	٤	٣٣.٣٣
٦	دافعية الانجاز	٨	٦٦.٦٧	٤	٣٣.٣٣٣

*النشاط المقبول "معامل لوش لصدق المحتوى" الدال عند (ن=١١) = ٠.٨٣٣

يوضح جدول (٦) ان نسب اتفاق السادة الخبراء علي المهارات العقلية للاعبين الكاراتية من ذوي الاحتياجات الخاصة تراوحت ما بين (٦٦.٦٧% الي ١٠٠%) من السادة الخبراء، كما يتضح قبول السادة الخبراء للمهارات العقلية (الاسترخاء – التصور العقلي – تركيز الانتباه) وفقاً لمعامل لوش لصدق المحتوى.

٢- مقاييس واختبارات المهارات العقلية:

- بعد المسح المرجعي للمراجع والابحاث العلمية تم الاتفاق على ثلاث مقاييس وهم :
- بطاقة مستويات التوتر العضلي لقياس القدرة علي الاسترخاء من إعداد نيدفر (١٩٨٥م)، تعريب محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م)
 - مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي من إعداد مارتينز (١٩٨٢م)، تعريب محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م)
 - اختبار الشبكة لتركيز الانتباه إعداد دورثي هاريس (١٩٨٥م)، تعريب محمد العربي شمعون، وماجدة محمد إسماعيل (١٩٩٦م)

٣- اختبارات مستوي الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر لناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة

:

- اختبار الكلين والنظر "المستوي الرقمي".

- اختبار الكلين والنظر "المستوي الفني".

الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- رستاميتير Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب (سم).
- الميزان الطبي لقياس الوزن لأقرب (جرام).
- كرات طبية.
- كرات سويسرية.

• ساعة إيقاف.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

معامل الصدق :

لإيجاد معامل الصدق إعتد الباحث على طريقة صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبار على مجموعتين من خارج عينة البحث الأساسية إحداهما ناشئ رفع الانتقال تحت ١٥ سنة الخاصة كمجموعة غير مميزة، وأخرى من ناشئ ناشئ رفع الانتقال تحت ١٥ سنة تحت (١٧) سنة كمجموعة مميزة وكل مجموعة قوامها (٥) ناشئين وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبار.

جدول (٧)

معامل الصدق للاختبارات والمقاييس للمهارات العقلية (ن=١ ن=٢=٥)

مستوي الدلالة	قيمة "z"	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	المهارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠.٠٢١	*٢.٣٠٩	٣٢.٥٠٠	٦.٥٠٠	١٢.٥٠	٢.٥٠٠	(درجة)	التوتر العضلي
٠.٠١٩	*٢.٣٣٧	٣٢.٥٠٠	٦.٥٠٠	١٢.٥٠	٢.٥٠٠	(درجة)	تركيز الانتباه
٠.٠١٩	*٢.٣٣٧	٣٢.٥٠٠	٦.٥٠٠	١٢.٥٠	٢.٥٠٠	(درجة)	البصري
٠.٠٣٧	*٢.٠٨٤	٣١.٢٥	٦.٢٥٠	١٣.٧٥	٢.٧٥٠	(درجة)	السمعي
٠.٠١٩	*٢.٣٥٢	٣٢.٥٠٠	٦.٥٠٠	١٢.٥٠	٢.٥٠٠	(درجة)	الحركي
٠.٠٤١	*٢.٠٤٥	٣١.٢٥	٦.٢٥٠	١٣.٧٥	٢.٧٥٠	(درجة)	الانفعالي
٠.٠٢٠	٢.٣٢٣*	٣٢.٥٠٠	٦.٥٠٠	١٢.٥٠	٢.٥٠٠	(درجة)	التحكم في الصورة

*قيمة "z" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ١.٩٦٢

يتضح من الجدول (٧) انه توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الغير مميزة والمميزة في الاختبارات العقلية لصالح المجموعة المميزة حيث ان قيمة "z" المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يؤكد صدق الاختبارات والمقاييس العقلية.

معامل الثبات:

تم إيجاد معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه - Test Retest بفارق زمني عشرة أيام بين التطبيق الأول والثاني وذلك على عينة قوامها (٥) من ناشئ رفع الانتقال تحت ١٥ سنة من غير المشاركين في عينة البحث الأساسية وتم تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه تحت نفس الظروف وب نفس التعليمات لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٨) ثبات الاختبارات والمقاييس المهارات العقلية (ن = ٥)

قيمة "ر"	اعادة التطبيق		التطبيق الاول		وحدة القياس	المهارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠.٩٧٠*	٢.٣٠٥	٥٦.٢٠٠	٣.٨٠٧	٥٥.٢٦٧	(درجة)	التوتر العضلي
٠.٨٤٩*	١.١٦٣	١٣.٠٦٧	١.٨٤٦	١٢.٤٦٧	(درجة)	تركيز الانتباه
٠.٨٩٨*	٠.٩٩٠	١٢.٥٣٣	١.٩٢٧	١٢.٠٠٠	(درجة)	البصري
٠.٩٤١*	١.٩٨٨	١٣.٣٣٣	٢.٦٨٥	١٣.٩٣٣	(درجة)	السمعي
٠.٩١٣*	١.٤٩٦	١٣.٣٣٣	٢.٤٩٢	١٤.٠٦٧	(درجة)	الحركي
٠.٩٣٥*	١.٠٨٢	١٢.٨٠٠	١.٧٥١	١٣.٢٦٧	(درجة)	الانفعالي
٠.٩٠٧*	١.٧٨١	٨.٨٠٠	٢.٨٤٠	٨.٠٦٧	(درجة)	التحكم في الصورة

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ =

يتضح من الجدول (٨) انه توجد علاقة دالة احصائياً بين التطبيق الاول واعادة التطبيق في الاختبارات العقلية حيث ان قيمة "ر" المحسوبة أكبر من الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، كما لا توجد فروق دالة احصائياً بين التطبيق الاول واعادة التطبيق في الاختبارات العقلية حيث ان قيمة "ت" المحسوبة اقل من الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، مما يؤكد ثبات الاختبارات والمقاييس للمهارات العقلية.

البرنامج التدريبي المقترح:

هدف برنامج التدريب العقلي المقترح:

يهدف برنامج التدريب العقلي إلى تنمية مستوي الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر لناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة وذلك من خلال تنمية بعض المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه).

التوزيع الزمني لوحدات التدريب المهارات العقلية:

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في برامج التدريب المهارات العقلية والدراسات المرجعية، وقد تم عرض البرنامج على الخبراء الذين أقروا مناسبة وكفاية مدة البرنامج وزمن وحدة التدريب ومناسبة محتوى البرنامج المقترح لعينة البحث ومدة تطبيق الوحدات العقلية (١٢) أسبوعاً بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً بمعدل (٣٠) دقيقة لكل وحدة بإجمالي عدد الوحدات (٣٦) وحدة تدريبية وعدد ساعات التدريب للمهارات العقلية في البرنامج (١٨) ساعة (١٠٨٠) دقيقة.

جدول (٩)

النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد البرنامج المقترح للتدريب العقلي

أبعاد البرنامج	عدد الوحدات	الزمن الكلي بالدقيقة	النسبة المئوية
القدرة على الاسترخاء	٣٦ وحدة	٦٣٦	٥٨.٨٨%
التصور العقلي	٢٤ وحدة	٢٩١	٢٦.٩٤%
تركيز الانتباه	١٢ وحدة	١٥٣	١٤.١٦%
المجموع	-----	١٠٨٠	١٠٠%

الأساس العلمي لوضع وحدات التدريب العقلي المقترحة:

- الإحساس بالفرق بين حالة العضلات أثناء إنقباضها وانبساطها وتعاقب الإنقباض من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية في الجسم ويسمى هذا النوع بالاسترخاء العضلي "التعاقبي".
- استخدام الربط بين الرموز (شهيق – زفير – استرخ) للوصول إلى أفضل مستوى ممكن من الاسترخاء العقلي.
- استخدام التفاعل بين أبعاد التصور العقلي (البصري – السمعي – الحس حركي – الإنفعالي – التحكم في التصور) للوصول إلى أفضل مستوى من التصور العقلي للمهارات والاداء الفني.
- استخدام أسلوب تركيز الانتباه الداخلي والخارجي للوصول إلى أفضل مستوى من التركيز في الجوانب الهامة أثناء الأداء.

الدراسات الإستطلاعية:

الدراسة الإستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء دراسة إستطلاعية في الفترة من ٢٠٢٣ / ٢ / ٢ إلى ٢٠٢٣ / ٢ / ١٠ وذلك بهدف إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات (البدنية، الفنية، العقلية) (الصدق، الثبات) وذلك على عينة قوامها (٥) ناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعة البحث في جميع المتغيرات على النحو التالي:

- المهارات العقلية (الاسترخاء التصور العقلي، تركيز الانتباه).
- قياس مستوي الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر لناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة.
- وتمت هذه القياسات في الفترة ٢٠٢٣ / ٢ / ١٥ حتى ٢٠٢٣ / ٢ / ١٦ .

الدراسة الاساسية:

تم تطبيق برنامج التدريب العقلي لمدة (١٢) أسبوعًا بواقع ثلاثة وحدات أسبوعيًا في الفترة من ٢٠٢٣ / ٢ / ١٨ إلى ٢٠٢٣ / ٥ / ١٤ طبقًا لخطة إجراء البحث وتم أداء الوحدات التدريبية للبرنامج قبل فترة التدريب البدني والمهاري للناشئين.

القياسات البعدية:

- بعد إنتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في
- المهارات العقلية (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه).
 - قياس مستوي الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر لناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة.
- وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/٥/١٥م إلى ٢٠٢٣/٥/١٦ م مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- معامل الارتباط
- الوسيط
- البسيط
- الانحراف المعياري
- اختبار (ويلكوكسون)
- معامل الإلتواء
- معدل التغير
- حجم الاثر

عرض ومناقشة النتائج الفرض الاول والذي نص علي: " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في المهارات العقلية لناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه) لصالح القياس البعدى".

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث فى المهارات العقلية

(ن=٧)

مستوي الدلالة	قيمة "z"	القياس البعدى		القياس القبلي		وحدة القياس	المهارات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠.٠١٨	*٢.٣٧٥	٠	٠	٢٨	٤	(درجة)	التوتر العضلي
٠.٠١٨	*٢.٣٧٥	٢٨	٤	٠	٠	(درجة)	تركيز الانتباه
٠.٠١٨	*٢.٣٧٥	٢٨	٤	٠	٠	(درجة)	البصري
٠.٠١٧	*٢.٣٨٤	٢٨	٤	٠	٠	(درجة)	السمعي
٠.٠١٦	*٢.٤١٤	٢٨	٤	٠	٠	(درجة)	الحركي
٠.٠١٨	*٢.٣٧١	٢٨	٤	٠	٠	(درجة)	الانفعالي المصاحب
٠.٠١٨	*٢.٣٧١	٢٨	٤	٠	٠	(درجة)	التحكم فى للتصور

قيمة "z" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٢ * دال

يشير جدول (١٠): إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لدى عينة البحث فى المهارات العقلية قيد البحث لصالح القياس البعدى؛ حيث كانت قيمة (z) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية وهى دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويعزى الباحث هذه الفروق والتي طرأت على عينة البحث إلى تعرضها لبرنامج التدريب المهارات العقلية وما تشتمل عليه وحداته من تدريبات استرخائية تناولت المناطق التي يتمركز

فيها التوتر، مثل: (الرقبة، الوجه، الكتفين، الذراعين، الجذع، الرجلين) والتي كان لها بالغ الأثر في خفض التوتر وتحقيق الاسترخاء لجميع أجزاء الجسم.

وقد يرجع ذلك إلى استخدام الاسترخاء التعاقبي في البرنامج وما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) أن الاسترخاء عن طريق الانقباض العضلي والإحساس بالاسترخاء العضلي من أفضل الطرق التي تناسب المجال الرياضي؛ حيث في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض، فعندما يكتسب الرياضي مهارة التعرف على التوتر في عضلات جسمه، ثم يستطيع التخلص منه وخاصة في مواقف التدريب والمنافسة أو في مواقف الأداء الحرجة يكون الاسترخاء التعاقبي حقق هدفه. (١: ١٨٤)

ويذكر محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) من دور وأهمية التصور المهارات العقلية في استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف. (٩: ٢١٢)

وتتفق هذه النتيجة أيضاً وفقاً لما أشار إليه أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م) إلى أن الانتباه والتحكم في تركيز الانتباه من المهارات العقلية الهامة لنجاح الأداء، وأن أهم الخصائص العقلية والعقلية للاعب الرياضي هي التحكم في تركيز الانتباه، فها الأساس لنجاح عميلة التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الأداء، كما أن الكثير من الرياضيين يرجعون سبب انخفاض مستوى أداء في التدريب أو المنافسة إلى فقدان التركيز، كما يعزو المدربون ضعف مستوى أداء فرقتهم التي يدربونها إلى فقدان تركيزهم أثناء التدريب أو المنافسة. (١: ٣٦١)

جدول (١١)

معدل التغير وحجم الاثر للبرنامج المقترح في تحسين المهارات العقلية

(ن=٧)

مقدار حجم الاثر	حجم الاثر	معدل التغير %	الفرق بين المتوسطين	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	وحدة القياس	المهارات
مرتفع	٢.٠٣٤	٣٥.٠٧٥%	٢٠.١٤٣	٣٧.٢٨٦	٥٧.٤٢٩	(درجة)	التوتر العضلي
مرتفع	١.٧٣٥	٧٣.٤٨٦%	٦.٥٨٨-	١٥.٥٥٣	٨.٩٦٥	(درجة)	تركيز الانتباه
مرتفع	١.٨٣٥	٣٥.٢٩٤%	٤.٢٨٦-	١٦.٤٢٩	١٢.١٤٣	(درجة)	البصري
مرتفع	١.٤٣٩	٥١.٢٥٠%	٥.٨٥٧-	١٧.٢٨٦	١١.٤٢٩	(درجة)	السمعي
مرتفع	٢.٢٨٥	٣٢.١٨٤%	٤.٠٠٠-	١٦.٤٢٩	١٢.٤٢٩	(درجة)	الحركي
مرتفع	١.٦٥٦	٦٢.١٦٢%	٦.٥٧١-	١٧.١٤٣	١٠.٥٧١	(درجة)	الانفعالي المصاحب
مرتفع	١.٨٣٥	٣٧.٣٤٩%	٤.٤٢٩-	١٦.٢٨٦	١١.٨٥٧	(درجة)	التحكم في التصور

*مربع ايتا "حجم التأثير" = ٠.٢ ضعيف، ٠.٥ متوسط، ٠.٨ مرتفع.

يتضح من جدول (١١) تأثير البرنامج المقترح على تحسين المهارات العقلية للاعبين الكاراتية للكراسي المتحركة حيث جاء حجم اثر البرنامج بمقدار مرتفع حيث تراوحت القيم ما بين (١.٤٣٩ : ٢.٢٨٥) وهى قيم مرتفعة أكبر من ٠.٨ وتراوحت نسب التغير ما بين (٣٢.١٨٤% : ٧٣.٤٨٦) ، مما يدل على التأثير الإيجابي وفعالية البرنامج المقترح على تحسين المهارات العقلية للاعبين الكاراتية للكراسي المتحركة.

وترجع هذه النتائج إلى برنامج التدريب للمهارات العقلية؛ اشتمل علي وحدات تدريبية للاسترخاء تناولت مناطق (الوجه والرقبة والفك، الكتف والصدر والذراعين البطن والظهر، الفخذ والساق) مما ساعد على خفض مستوى التوتر العضلى فى تلك الأجزاء والتخلص من التوتر العضلى فيها.

ويشير **محمد العربى شمعون (٢٠٠١م)** إلى أن الاسترخاء القاسم المشترك فى جميع برامج التدريب المهارات العقلية والمدخل الأساسى للاسترجاع المهارات العقلية، وعادة ما يتم التأكيد على الوصول إلى مستوى من هذه المهارة قبل الدخول فى أى من الأبعاد الأخرى للتدريب المهارات العقلية وعلى مدى إتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفعالية التدريب المهارات العقلية. (٩ : ١٥٨)

ويشير **أسامة كامل راتب (٢٠٠٤م)** إلى أن التصور المهارات العقلية وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد المهارات العقلية للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات الخريطة العقلية؛ بحيث كلما كانت الخريطة واضحة فى عقل الناشئ أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه يتطلب استخدام كل الحواس لاسترجاع المدركات والتصور والأفكار التى سبق للفرد إدراكها. (١ : ١٣١)

ويشير **محمد العربى شمعون (٢٠٠١م)** إلى أنه يجب على الناشئ التدريب على مهارات الانتباه والتى من بينها تركيز الانتباه، كما أن هذه المهارة تتطلب قدرًا كبيرًا من الإعداد ومواصلة الجهد لتحقيق المستوى المناسب. (٩ : ٢٦٦)

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الأول

عرض ومناقشة النتائج الفرض الثانى والذي نص علي : " توجد فروق دالة إحصائيًا بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الأداء الحركي لناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة صالح القياس البعدى".

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الاداء قيد البحث

(N=٧)

مستوي الدلالة	قيمة "z"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القياس المتغيرات
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
.041	*2.041	15.00	3.00	0.00	0.00	درجة	كلين ونظر المستوي الرقمي
.034	*2.121	15.00	3.00	0.00	0.00	درجة	كلين ونظر المستوي الفني

قيمة "z" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٩٦٢ * دال

يشير جدول (١٢): إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في مستوى الاداء قيد البحث لصالح القياس البعدي؛ حيث كانت قيمة (z) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية وهي دالة عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ويرجع هذا التقدم في مستوى الاداء لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث إلى تأثير مصاحبة التدريب النفسي للتدريب الفني والمهاري والذي زاد من فاعليته وذلك لأن من خلال تدريب المهارات العقلية المختلفة يتمكن الناشئ من زيادة الفهم لطبيعة المهارة المؤداه كما تزداد قدرته على عزل المثيرات غير المرتبطة بالأداء وتركيز الانتباه الذي يساعد بدرجة كبيرة في رفع المستوى المهاري والفني للناشئين والذي يتضح من نتائج القياسات القبلي والبعدي وكذلك الفروق ودلالاتها وأيضاً، كما كان لمهارة الاسترخاء سواء كان عضلياً أو عقلياً دور في خفض مستوى التوتر والقلق لدى الناشئين.

ويشير محمد العربي شمعون (٢٠٠١م) إلى فاعلية التدريب المهارات العقلية في تطوير مستوى المهارة الحركية؛ حيث أنه عندما يتم التصور المهارات العقلية بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء، كما يسهم تدريب المهارات العقلية في الشعور بمزيد من الثقة والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء الجيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تتسبب في زيادة القلق والتوقعات الفاشلة والتي تقلل فرص الأداء الصحيح. (٩: ٣٢، ٣٣).

جدول (١٣)

معدل التغير وحجم الاثر للبرنامج المقترح في تحسين مستوى الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر لناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة

(N = ٧)

المهارات	وحدة القياس	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	الفرق بين المتوسطين	معدل التغير %	حجم الاثر	مقدار حجم الاثر
كلين ونظر المستوي الرقمي	(درجة)	69.526	76.526	٧.٠٠٠	١٠.٠٦٨%	1.771	مرتفع
كلين ونظر المستوي الفني	(درجة)	19.86	29.526	٩.٦٦٦	٤٨.٦٧١%	1.801	مرتفع

*مربع ايتا "حجم التأثير" = ٠.٢ ضعيف ، ٠.٥ متوسط ، ٠.٨ مرتفع .

يتضح من جدول (١٣) تأثير البرنامج المقترح على تحسين مستوى الاداء ونتائج المباريات للاعبين الكاراتية للكراسي المتحركة حيث جاء حجم اثر البرنامج بمقدار مرتفع حيث تراوحت القيم ما بين (١.٧٧١ : ١.٨٠١) وهى قيم مرتفعة أكبر من ٠.٨ وتراوحت نسب التغير ما بين (١٠.٠٦٨% : ٤٨.٦٧١%) ، مما يدل على التأثير الإيجابي وفعالية البرنامج المقترح على تحسين مستوى الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر لناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة.

ويرجع الباحث هذا التحسن فى مستوى الاداء لدى عينة البحث إلى برنامج التدريب المهارات العقلية؛ حيث أن تنمية المهارات العقلية قد ساهم فى إزالة القلق وخفض التوتر العضلى والشعور بالراحة العقلية والهدوء كما ساعد الناشئين على اكتساب الإنفعالات الإيجابية السارة وتوجيه الانتباه نحو المثبرات المحددة وطريقة الأداء وعزل أى مشتتات للانتباه كما عمل على زيادة دافعية الناشئين للأداء والنجاح وتأخر ظهور التعب عليهم؛ حيث أن الهدف كان واضحًا فى أذهان الناشئين كما عمل على تحسين ثقتهم بأنفسهم وقدرتهم على تحقيق الهدف المحدد لهم؛ حيث أن التفوق فى الأداء المهارى يتوقف على الاتجاه المهارات العقلية فالتفكير السليم يؤدي إلى زيادة الدافعية للأداء ويستثير الطاقة الداخلية للاعب لتحقيق الأهداف المحددة.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اسامة كمال راتب (٢٠٠٤م) أن تدريب المهارات العقلية يساهم فى اكتساب وتنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة فى تطوير المهارات العقلية وكذلك فى مراحل التعلم الحركى؛ حيث أنه عند التصور المهارات العقلية للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة فى هذه المهارة تؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التى يمكن استخدامها فى تصحيح المهارة عند محاولة الأداء فى المرات التالية ويعد هذا النوع من التدريب أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتى وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الإنفعالى. (١ : ١٥)

وبذلك يكون قد تحقق صحة الفرض الثانى .

استنتاجات البحث:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث وخصائصها والقياسات المستخدمة والمنهج المستخدم ومن خلال التحليل الإحصائى واستناداً على النتائج التى تم التوصل إليها أمكن استنتاج ما يلى:

١. برنامج التصور العقلى المقترح ذو فاعلية فى تنمية أهم المهارات العقلية والأساسية (التصور العقلى) لدى ناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة.
٢. برنامج التصور العقلى المقترح ذو فاعلية فى تحسين مستوى الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر لناشئ رفع الاثقال تحت ١٥ سنة.
٣. المهارات العقلية الأساسية والتخصصية لنوع النشاط الرياضى أحد الأبعاد الهامة فى تطوير الجانب النفسى والعقلى للناشئين.

توصيات البحث:

فى ضوء نتائج البحث وانطلاقاً من الإستنتاجات التى تم التوصل إليها، يوصى الباحث بما يلى:

١. التركيز على تعليم الناشئين كيفية الإستفادة من استخدام البرامج العقلية وذلك من خلال الأساليب المتعددة فى هذا المجال حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج.
٢. أهمية العمل على استخدام القياسات العقلية خلال الموسم الرياضى، حتى يمكن التعرف على مواطن القوة والضعف وكذلك احتياجات الناشئين لتحقيق المستوى الأمثل فى التدريب والمنافسات، وإنشاء سجل لكل ناشئ لتتبع تطور مستوى الحالة (البدنية، المهارية، العقلية).
٣. إجراء المزيد من الدراسات الخاصة باستخدام برامج المهارات العقلية على مختلف الأنشطة الرياضية.

(((المراجع)))

قائمة المراجع العربية:

١. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات العقلية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ .
٢. تاماس ايان وباروجا: رفع الأثقال رياضة لجميع الرياضات ، ترجمة وديع ياسين، دار الوفاء للطباعة،الإسكندرية، ٢٠١١
٣. طارق محمد بدرالدين: تطبيقات علم النفس العصبي في المجال الرياضي، الإسكندرية ، مؤسسه علم الرياضة، ٢٠١٦
٤. عبد السلام مصطفى: المدرب الرياضي ومهمة الإعداد النفسي، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٢٠م.
٥. على يحيى عزيز: تأثير تمرينات التصور العقلي باستخدام جهاز مساعد في تحسين بعض مظاهر الانتباه لدى الملاكمين الناشئين، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، مجلد (٣٣)، عدد (١)، ٢٠٢١م
٦. غادة عبد الجبار حمودي الوزان : أثر التدريب العقلي على مستوى أداء مهارة الإرسال لدى لاعبات كرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، ٢٠١٩م.
٧. فؤاد البهي السيد: الاسس العقلية للنمو من الطفولة إلي الشيخوخة، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٧م.
٨. مجدي حسن يوسف (٢٠١٤). تطبيقات إستراتيجيات التدريب العقلي والمرجع البيولوجي، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.
٩. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي فى المجال الرياضى، ط٢، القاهرة، دار الفكر العربى، ٢٠٠١م.
١٠. مصطفى محمد أحمد ومحمد الشحات إبراهيم: تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الضربات الطائرة لدى ناشئي التنس، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٤٨٤ ، ج ٢، ٢٠١٩م.
١١. وديع ياسين التكريتي ، عادل تركي الدلوي: ملامح العملية التعليمية والتدريبية للشباب في رفع الأثقال، مركز الكتاب للنشر
١٢. وفاء حسن كاظم: تأثير تمرينات التصور العقلي المختلط والإسترخاء الذهني في تنمية بعض المهارات الأساسية بالتنس، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة، (٦٥٤)، ٢٠٢٠م
١٣. وهيب رمضان ياسين، أيمن النجدي عبد السميع السيد: تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام بعض المهارات العقلية علي بعض المهارات الأساسية لناشئ

التنس الأرضي، جامعة المنصورة، المجلة العلمية لعلوم وفنون
الرياضة، (٣٩٤)، ٢٠٢٠ م.

قائمة المراجع الأجنبية:

14. Ajan,T.&Baroga, L., :(2009)Weightlifting Fitness for All Sports.
I.W.F., Pub, Budapest,.
15. Ian Moir:(2006) Programing Olympic weightlifting –
Q.W.A,articles.
16. Lear, J.,: (2010) Weightlifting, EP Pub., Great Britain,.
17. Tamas Freera (٢٠٠٧) weightlifting, Budapest, Hungary
18. Vorobyev, N. A :(2008)Weightlifting, I. W. F. Pub., Budapest,