

## أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية

د. عماد صالح عبد الحق

كلية التربية الرياضية

جامعة النجاح الوطنية – الضفة الغربية – فلسطين

**ملخص:** هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق، وقد تكونت عينة الدراسة من (36) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية ممن سجلوا في مساق جمباز (1)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته طبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد قسم الباحث الطالبة إلى مجموعتين، وواقع (18) طالباً لكل مجموعة: المجموعة التجريبية: وهي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري، والمجموعة الضابطة: وهي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري العادي فقط.

أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري للحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري. وأوصى الباحث باستخدام برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تعليم مهارات الجمباز لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري.

### **The Effect of Proposed Mental Training Program on skills performance in Gymnastics of Physical Education Majors**

**Abstract:** The purpose of this study was to investigate the effect of proposed mental training program on skills performance in gymnastics of physical education majors. The sample of the study consisted of (36) at An-Najah National University, they were divided equally to two groups, experimental and control, they were pre and post tested on skill performance in Floor Exercise, Parallel Bars and Pommel Horse for both groups.

The results revealed a significant differences between pre and post test in favor of the post test for the both experimental and control groups. Furthermore, the results revealed a significant differences on the post-test between experimental and control groups in favor of the experimental group.

Based on the study findings the researcher recommended to use the proposed mental training program in teaching Gymnastic skills.

#### مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية:

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية، والتي تعمل على اشباع حاجات الشباب وتلائم مراحلهم العمرية المختلفة، وهي مثلها في ذلك مثل أي نشاط فردي آخر، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه لممارستها في المستقبل، ذلك أنها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها (برهم، 1995)، وتعتبر الجمباز من الرياضات الأساسية التي تساهم وتساعد إلى حد كبير في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات على الأجهزة، وان رياضة الجمباز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة ولمختلف نشاطاتهم الرياضية، وان تمارين الجمباز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة ولمختلف نشاطاتهم الرياضية، وان تمارين الجمباز لا يمكن الاستغناء عنها للاعبين كافة ولمختلف نشاطاتهم الرياضية، وكذلك قدرات الجهاز العصبي، إبراهيم وآخرون (1996).

ويشير أركايف (Arkayev,1997) إلى إن رياضة الجمباز هي إحدى أنواع الرياضة التي يؤدي فيها الجانب الفني دوراً هاماً، وهذا يجعل القائم على دراسة الحركة في هذه الرياضة يلم بالتغيرات التي تمكن اللاعب من أداء أفضل، فالتوجيه الصحيح لعمليات التدريب وتنمية صفات اللياقة البدنية العامة والخاصة يؤديان دوراً هاماً في تطوير مستوى الأداء المهاري. ويشير (شمعون، 1995) أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه، لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة، ولزيادة شدة المنافسة، مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق العلمية والتدريبية، ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة، ومن هذه الطرائق: التدريب العقلي، الذي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى. فقد عرفه ماتيفيف (Matveev, 1976) بأنه أحد طرائق التدريب المؤثرة التي تعمل على تغيير السلوك لتعزيز عملية التعلم. أما هاره (Hare, 1992) فيعرفه بأنه استخدام المهارات العقلية بإستراتيجيات مختلفة في محاولات لتطوير الأداء، ويبين العربي (1996) مفهوم التدريب العقلي بأنه تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة.

ويؤكد كل من جوردن (Gordon, 2002)، وزمسكوف (Zemskov,1997) أن التدريب العقلي جزء مهم وأساسي في التدريب الرياضي بجميع أنواعه ووسائله في إعداد اللاعب للوصول إلى المستويات العليا، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف

### أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء

والأهداف والأداء. وهنا يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية، وتحليل أداة المنافسة، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية، وإصدار القرارات دون أي تأخير أو تردد، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك، يجب عليه تطوير إمكانياته العقلية والارتقاء بها.

ويرى الباحث أن التدريب العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية كما يعتقد البعض، بل هو جزء مهم في مراحل تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطويرها. فقد أشار جرايد (Craid, 2005)، ومونتي (Monette, 1998) إلى دور التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة، والقدرة على تنفيذ الخطط في رياضات الجمباز والألعاب الجماعية، حيث أن اللاعبين يعولون كثيراً على دور التصور والتركيز والانتباه في الأداء المهاري وفي تقليل الأخطاء.

ومن خلال مراجعة الباحث للعديد من الدراسات والأبحاث في الرياضات المختلفة والتي أثبتت معظمها أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري له الأثر الإيجابي على مستوى الأداء المهاري مثل دراسة كل من الرحالة (2000) وفيش (Fischer, 1995) في ألعاب القوى، ودراسة سنجر (Singer, 1998) في التنس، ودراسة المالكي (1998) في كرة القدم، ودراسة مونتي (Monette, 1998) في التزلج، ودراسة منخن (Menkhin, 1997) في الجمباز. ففي دراسة قام الرحالة (2000) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني المهاري على كفاءة عدائي المسافات القصيرة في ألعاب القوى، اشتملت عينة الدراسة على 20 طالباً من طلبة مساق ألعاب القوى من طلبة الجامعة الأردنية، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين، فقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى تقدم أفراد المجموعة التجريبية الأولى والتي طبق عليها برنامج التدريب البدني والمهاري والعقلي على أفراد المجموعة التجريبية الثانية والتي طبق عليها برنامج التدريب البدني والمهاري في جميع الاختبارات التي خضعت لها باستثناء عدو (30) متراً.

وفي دراسة سنجر (Singer, 1998) لتحديد درجة التصور العقلي خلال الأداء المهاري للإرسال في التنس، حيث قام بتحديد الفرق بين قابلية التصور العقلي بين اللاعبين الأمريكيين واللاعبين الأفريقيين، وقد تكونت عينة الدراسة من (35) لاعباً من السنوات الجامعية. وقد قسمت العينة إلى مجموعتين: المجموعة الأولى وتضم 18 لاعباً، والمجموعة الثانية وتضم 17 لاعباً. استخدم الباحث اختبار قياس القدرة مهارية للإرسال في الاختبارات القبلية والبعديّة. المجموعة

#### د. عماد عبد الحق

الأولى (التجريبية) تلقت تدريباً بدنياً خلال جلسات في الاسترخاء والتصور العقلي، فيما طبقت المجموعة الضابطة الأداء الاعتيادي في الإرسال، وقد أستمّر البرنامج لمدة ثلاثة أسابيع، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد إجراء القياس البعدي.

وفي دراسة قام بها المالكي (1998) هدفت إلى التعرف إلى أثر التدريب العقلي بوصفه وسيلة من الوسائل التعليمية التي تؤدي إلى تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم. وقد تكونت عينة الدراسة من (45) لاعباً من طلبة الصف الأول الثانوي، وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات، كل مجموعة تضم (15) لاعباً. المجموعة الأولى طبقت برنامج التدريب العقلي، والمجموعة الثانية طبقت برنامج التدريب البدني، ومن ثم العقلي، والمجموعة الثالثة طبقت برنامج التدريب البدني فقط. وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن استخدام برنامج التدريب العقلي مع البدني يعطي نتائج أفضل من التدريب البدني وحده، وأن التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني يساعد على اكتساب وتثبيت الأداء الصحيح للحركات لدى المتعلم، ويعمل على التحكم والسيطرة، ويعطي فرصة لتركيز الانتباه، وخاصة في المهارات الصعبة.

وفي دراسة قام بها مونتي (Monette, 1998) لتحديد عملية التصور العقلي وتحليلها للاعبين التزلج، اثار خلالها تساؤلين أولهما: ما هو نوع التصور العقلي الطبيعي المستخدم خلال عملية التدريب؟ والآخر هل هناك علاقة بين مكونات عملية التدريب العقلي وبين مستوى الأداء للأشخاص المطبق عليهم التصور العقلي؟ وقد اشتملت عينة الدراسة على 30 لاعب تزلج، وزعوا على مجموعتين للأداء، واختبروا بإظهار عمليات التصور العقلي وتجديدها، وعملية تقدير مستوى الأداء خلال أدائهم لعملية التصور، وخرج الباحث بقائمة تحدد رموز التصور العقلي للمشاركين بعملية التصور العقلي، مقارنة بالذين لم يشاركوا، والمحددتين بمستوى الأداء البدني، وقد توصل الباحث إلى وجود علاقة إرتباطية بين مكونات عملية التدريب العقلي ومستوى الأداء البدني.

وفي دراسة منخن (Menkhin, 1997) التي هدفت إلى التعرف إلى أثر استخدام التدريب العقلي على رفع مستوى الأداء المهاري للاعب الجمناستيك والتي اشتملت عينة الدراسة فيها على ناشئات الجمباز المبتدئات في المدرسة الرياضية وعددهن (30) ناشئة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، أشارت النتائج إلى أن التدريب العقلي يساعد على رفع مستوى الأداء المهاري للاعب الجمباز، حيث يرفع حجم الحمل، ويعمل على اختصار المحاولات والتكرارات، ويرفع المستوى الصحيح للأداء المهاري.

## أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء

مما سبق نلاحظ أن معظم الدراسات التي تناولت موضوع البحث على مختلف أنواع الرياضة مثل ألعاب القوى وكرة القدم والتزلج والتنس والجمباز أكدت على أهمية التدريب العقلي، ونتائج هذه الدراسة توصلت إلى أن استخدام برنامج التدريب العقلي مع المهاري يعطي نتائج أفضل، وأن التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يساعد على اكتساب وتثبيت الأداء الصحيح للحركات لدى المتعلم، ويعمل على التحكم والسيطرة، ويعطي فرصة لتكريز الانتباه، وخاصة في المهارات الصعبة .

أما دراسة فيشر (Fischer, 1995) فقد هدفت إلى التعرف إلى تأثير التدريب العقلي في أداء سلسلة معينة من الحركات في مستوى الأداء للاعبين الحواجز في ألعاب القوى، حيث تكونت عينة الدراسة من (33) لاعباً مقسمين إلى مجموعتين، المجموعة الأولى وتضم (16) لاعباً وهي المجموعة التجريبية، والمجموعة الثانية وتضم (17) لاعباً وهي المجموعة الضابطة، وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

### مصطلحات الدراسة:

#### التدريب العقلي:

يبين العربي (1996) مفهوم التدريب العقلي بأنه تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة.

#### الأداء المهاري:

يبين ماتيفيف (Matveev, 1976) مفهوم الأداء المهاري بأنه الطريقة المثلى لتطبيق المهارة بأقل جهد.

#### رياضة الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز من أنواع الرياضة الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، وتتطلب عنصر القوة العضلية والسرعة والرشاقة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة، ومن أجل الوصول باللاعبين إلى مستوى الإتقان المهاري العالي، أن رياضة الجمباز هي إحدى أنواع الرياضة الفردية التي تمتاز بالنواحي الفنية، ويعتمد فيها اللاعب على قدراته في إنجاز المهارة الحركية على أجهزة الجمناستيك المختلفة (بساط الحركات الأرضية، والعقلة، والمتوازيين، والحلق، وحصان الحلق، وطاولة القفز).

### متغيرات الدراسة:

## د. عماد عبد الحق

المتغير المستقل:

- التدريب العقلي.

المتغير التابع:

- الأداء المهاري لجميع المهارات قيد الدراسة.

### أهمية الدراسة ومشكلتها:

ترجع أهمية الدراسة بالتوجه نحو تعليم الناشئين والمبتدئين مهارات الجمباز، في محاولة لتسهيل هذه المهارات وتبسيطها، والتي تعتبر من المهارات الصعبة والمغلقة، فرياضة الجمباز ليست كبقية الرياضات كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة، تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها إلى بعض، حتى يستطيع اللاعب أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية، وذلك لضمان فهم الحركة وإدراكها بشكل سليم، لأنه من الضروري تصور اللاعب للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة، حيث يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح، ويهيئ العقل لاستقبال المهارة وتلافي الوقوع في الخطأ، مما يؤدي إلى تطوير مستواها. وهذا يساعد المدربين في تعليم المهارات الحركية بصورة أفضل وأسرع، ويجعل المتعلمين يتقنون المهارات بوقت أقصر وبطرق جديدة ممتعة أكثر من الطرق المعتادة تعتمد على التصور والتركيز والانتباه.

ومن خلال عمل الباحث مدرساً لمساق الجمباز، ومعرفته بمستوى الطلبة، وكذلك معرفته بالقصور في برامج الإعداد المهاري بشكل عام، وبرامج الإعداد البدني الخاص بمساق الجمباز، والضرورة الملحة لوجود هذه البرامج بأشكالها المختلفة لإعداد لاعبي الجمباز الفني، وأهميتها لأداء المهارات قيد الدراسة، فقد رأى الباحث أهمية هذه الدراسة، بهدف التعرف إلى أثر التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض في لعبة الجمناستيك لطلبة كلية التربية الرياضية المسجلين مساق الجمناستيك في جامعة النجاح الوطنية.

أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء

#### أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى:

1- التعرف إلى أثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض في رياضة الجمباز عند أفراد المجموعة التجريبية.

2- التعرف إلى الفرق في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض في رياضة الجمباز بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

#### فروض الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى فحص الفرضيات العلمية الآتية:

1- توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الحركات على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

#### مجالات الدراسة:

- المجال الزمني: الفصل الثاني من العام الدراسي 2007/2006، من 2007/1/15 حتى 2007/3/15.

- المجال المكاني: صالة الجمناستيك في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

- المجال البشري: الطلبة المسجلون مساق جمباز (1) للعام 2007/2006

#### إجراءات الدراسة:

##### منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي باستخدام أسلوب المجموعتين الضابطة والتجريبية نظراً لملاءمته طبيعة الدراسة.

##### مجتمع الدراسة:

ينكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم (375) طالباً.

د. عماد عبد الحق

#### عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (36) طالباً ممن سجلوا مساق حمياز (1)، وهم عبارة عن شعبتين متساويتين، وقد اعتبرت كل شعبة مجموعة، وتكونت كل مجموعة من (18) طالباً، المجموعة التجريبية وهي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري، والمجموعة الضابطة وهي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري العادي فقط. والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة.

#### الجدول رقم (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لكل من (العمر،

والطول، والوزن) للمجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 36)

المتغيرات	المجموع التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
العمر	19.77	0.73	19.88	0.75	0.429	0.671	غير دال
الطول	172.11	5.29	171.72	5.31	0.220	0.827	غير دال
الوزن	77.27	5.27	76.50	5.60	0.447	0.447	غير دال

يتضح من الجدول رقم (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الطول والوزن والعمر، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند نفس الدلالة، حيث أن قيمة (ت) الجدولية تساوي (2.02) مما يدل على تجانس مجموعتي الدراسة في متغيرات الدراسة المستقلة.

وقام الباحث بعمل اختبار قبلي لمستوى الأداء المهاري لعينة الدراسة، وقام برصد النتائج، حيث دلت النتائج أن المجموعتين متجانستين ومتكافئتين في مستوى الأداء المهاري، حيث قام بقياس مستوى الأداء المهاري عن طريق لجنة من المحكمين (4) من ذوي الخبرة في التحكيم من الاتحاد الفلسطيني للجمباز، حيث اعتمدت الدرجة القصوى (10) درجات، وعند حساب الدرجة النهائية للطالب كانت تؤخذ متوسط الدرجتين للمحكمين الوسط وتستنثى درجة الحكم القصوى ودرجة الحكم الدنيا وذلك حسب تعليمات القانون الدولي للجمباز. والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء

الجدول رقم (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للقياس القبلي للمجموعتين

التجريبية والضابطة للمستوى المهاري (ن=36)

الدالة	مستوى الدالة	قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		درجة	المستوى المهاري
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
<b>الحركات الأرضية</b>								
غير دال	0.90	0.121	0.65	1.97	0.72	2.00	درجة	الدرجة الأمامية
غير دال	0.58	0.552	0.55	1.61	0.64	1.72	درجة	الدرجة الخلفية
غير دال	0.56	0.576	0.56	1.44	0.59	1.55	درجة	وقوف على الرأس
غير دال	0.69	0.402	0.57	0.25	0.66	0.33	درجة	وقوف على الذراعين
غير دال	0.66	0.436	0.45	0.19	0.66	0.27	درجة	العجلة البشرية
<b>المتوازيين</b>								
غير دال	0.44	0.450	0.63	2.05	0.68	1.91	درجة	من الارتكاز على العضدين الأمامية والخلفية
غير دال	0.80	0.247	0.72	0.36	0.62	0.30	درجة	من الارتكاز على العضدين الصعود من الأرجحة الأمامية فتحاً
غير دال	1.00	0.000	0.38	0.16	0.38	0.16	درجة	الوقوف على الكتفين
<b>حصان الحلق</b>								
غير دال	0.18	1.36	0.59	1.77	0.61	1.50	درجة	الأرجحة الجانبية من الارتكاز الأمامي
غير دال	0.59	0.53	0.41	0.13	0.52	0.22	درجة	إدخال الرجل اليمنى وإعادتها
غير دال	0.56	0.58	0.32	0.11	0.23	0.05	درجة	إدخال الرجل اليسرى وإعادتها

يتضح من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في مستوى الأداء المهاري، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، حيث أن قيمة (ت) الجدولية تساوي (2.02)، مما يدل على تكافؤ مجموعتي الدراسة وتجانسهما وإمكانية إجراء الدراسة.

**المعالجة الإحصائية:**

للتعرف إلى نتائج الدراسة استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS لحساب:

#### د. عماد عبد الحق

- معدلات المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- استخدام اختبار (ت) لبيان الفرق بين القياس القبلي والبعدى.
- استخدام اختبار (ت) لقياس الفرق بين القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

#### برنامج التدريب العقلي:

أحتوى البرنامج على تعليم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية ( الدرجة الأمامية، والدرجة الخلفية، والوقوف على الرأس، والوقوف على الذراعين، والعجلة البشرية)، وعلى المتوازيين (من الارتكاز على العضدين الأربعة الأمامية والخلفية، من الارتكاز على العضدين الصعود من المرجحة الأمامية فتحاً، والوقوف على الكتفين)، وعلى حصان المقابض (الأرجحة الجانبية من الارتكاز الأمامي، إدخال الرجل اليمنى وإعادتها، إدخال الرجل اليسرى وإعادتها).

#### الهدف من البرنامج:

يهدف برنامج التدريب العقلي إلى الارتقاء بمستوى أداء المهارات الحركية للحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض، وذلك من خلال العمل على تقسيم المهارة وتجزئتها إلى أجزاء، ومن ثم تصور كل جزء على حده، ومن ثم تصور المهارة ككل.

#### محتوى البرنامج:

- يبدأ اللاعب بممارسة التدريب العقلي بتصور الأداء وهو خال من التوتر في وضع الجلوس في وضع استرخاء مناسب مغلق العينين، ثم يبدأ بتصور الأداء الذي يريد تطويره وذلك باستدعاء صورة واقعية للأداء في الشكل المثالي لها دون توقف من البداية إلى النهاية (تفهم الإطار المرجعي العام) من تحديد مكان وطبيعة هذا المكان مع استحضار الحواس المختلفة بالنسبة للصور الواقعية للأداء مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء وذلك للوصول إلى الإدراك الكلي.

- يراجع اللاعب صور التخيل الممارس للأداء مرة أخرى بمزيد من التركيز ويعطي اهتماماً أكبر لتفاصيل الأداء، ثم ينبع ذلك التوقف لحظة يعقبها الشهيق وإخراج الزفير ببطء.
- استرجاع المهارة ذهنياً والعمل على استخراج الأجزاء الرئيسة والمهمة في عمل المهارات الحركية.

## أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء

- بعدها يراجع صورة التخيل بمزيد من التركيز على الأجزاء الرئيسية والمهمة في عمل المهارة الحركية مع التركيز على انقباضات العضلات كما لو كانت تؤدي فعلاً.
- يراجع اللاعب تصور الأداء ذهنياً مع التركيز على استرجاع أجزاء المهارة الحركية عقلياً بصورة مترابطة ومتصلة، وبنفس الوقت (عامل الزمن) اللازم لتنفيذها.
- الواجب البيئي ويشمل تدوين الملاحظات المهمة بالنسبة للمهارة المعطاة. واسترجاع المهارة عقلياً مع التركيز على جميع الأمور السابقة والعمل على ربط المهارة الحركية مع المهارات الأخرى وهو مستلق في حالة ارتخاء تام قبل الشروع بالنوم.
- قام الباحث وقبل البدء بالتدريب على التصور العقلي بتدريب المجموعة التجريبية خلال الأسبوعين الأول والثاني وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً باستخدام ثلاثة أشكال من الاسترخاء وهي: الاسترخاء التعاقبي (الاختلاف بين الشد والارتخاء)، راتب (1995)، والاسترخاء الذاتي (Orlick, 1990)، والاسترخاء العقلي، شمعون (1996).
- اعتمد التدريب على الاسترخاء التعاقبي كأول الأساليب المستخدمة في تدريب المجموعة، وذلك لتوضيح الاختلاف بين الشد والارتخاء لافراد المجموعة التجريبية، بعدها الاسترخاء الذاتي، ثم الاسترخاء العقلي.
- تضمنت تمارين الاسترخاء التدريب على التنفس والهدوء والشعور بالدفء في أجزاء متعددة من الجسم، ويطلب من اللاعبين تكرار هذه العمليات خمس مرات وبهدوء تام، وأن تقرأ عليهم أجزاء الاسترخاء ببطء وبأسلوب مرتخ تماماً.
- بعد (10) دقائق من الاسترخاء يطلب من أفراد العينة أن يعيدوا بهدوء كيفية الاستعداد للتصور عقلياً والاستفادة من عملية التصور، إذ يبدأ اللاعب بالشعور والإدراك بالارتخاء والتصور، ويطلق على نفسه (أنني أملك راحة جيدة، وأن عقلي وذهني واضح وجلي ومستعد للتصور، وأنني مملوء بالحيوية والنشاط)، وهذه عملية الاستعداد العقلي، عموماً قد تأخذ وقتاً لمدة دقيقة أو أكثر. في آخر خمس دقائق من كل عملية تصور، يطلب من الطلبة التصور العقلي على واحدة من الحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق، ويطلب من المشاركين تركيز انتباههم والإصغاء إلى المقترحات الكلامية أو الشفهية لمحتويات التصور التي تقرأ عليهم حول كيفية أداء المهارات وأول هذه المحتويات:
  - القراءة حول تأدية المدرب لأداء المهارة فنياً وبصورة جيدة.
  - القراءة حول بساط الحركات الأرضية، والمتوازيين، وحصان الحلق، واللاعبين الآخرين، والأصوات، والأجهزة المستخدمة.

#### د. عماد عبد الحق

- المقترحات حول أداء المهارات الحركية كاملة.
  - الوقت المخصص للتدريب 60 دقيقة للوحدة التعليمية.
  - إرشادات هامة عند تطبيق البرنامج:**
  - جو التدريب: يجب أن يكون في نفس الظروف المحيطة بالتدريب من أدوات وأجهزة وذلك لاستعمال كافة الأبعاد بتصور الأداء الحركي.
  - المهارة المطلوبة: يجب أن تؤدي المهارة المطلوبة المراد تعلمها بصورة كاملة، وذلك للوصول إلى الإدراك الكلي للأداء.
  - الأداء الصحيح: يجب التركيز على الأداء الصحيح فقط، حتى لا يؤثر تكرار الأداء وتصوره الخاطئ في تثبيت الأخطاء.
  - أسلوب الأداء: التركيز أثناء التدريب العقلي على أسلوب أداء المهارة والنواحي الفنية التي تتضمنها.
  - السرعة والإيقاع الحركي: يجب أن يكون التدريب العقلي في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمهارة المراد تطويرها.
  - الإحساس الحركي: يجب التأثير أثناء التدريب العقلي في الإحساس الحركي حيث أن ذلك يساهم في إيجاد المثبرات التي تعمل على التحكم في الحركة.
- إجراءات الدراسة:**

بعد الانتهاء من اختيار العينة وتقسيمها إلى مجموعتين، قام الباحث بالإجراءات الآتية:

1- تم تعليم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق من الأسهل إلى الأصعب مع الأخذ بعين الاعتبار درجة الصعوبة، مع أن جميع المهارات التي سيتم تعلمها بدرجة صعوبة (أ) كما هو مبين بالقانون الدولي، والجدول رقم (3) يوضح ذلك، ووضعها ضمن برنامج زمني، وتقسيم الأوقات بالنسبة للمجموعتين بحيث تلقت كل مجموعة ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع ولمدة ثمانية أسابيع.

أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء

الجدول رقم ( 3 )

ترتيب المهارات حسب درجة الصعوبة كما أشار لها قانون الجُمباز (1985)

درجة الصعوبة	الحركات الأرضية
(أ)	الدرجة الأمامية
(أ)	الدرجة الخلفية
(أ)	وقوف على الرأس
(أ)	وقوف على الذراعين
(أ)	العجلة البشرية
	المتوازيين
(أ)	من الارتكاز على العضدين الأرجحة الأمامية والخلفية
(أ)	من الارتكاز على العضدين الصعود من الأرجحة الأمامية فتحاً
(أ)	الوقوف على الكتفين
	حصان الحلق
(أ)	الأرجحة الجانبية من الارتكاز الأمامي
(أ)	إدخال الرجل اليمنى وإعادتها
(أ)	إدخال الرجل اليسرى وإعادتها

2- المجموعة الضابطة: لم يتم تزويدها بأي شيء عن برنامج التدريب العقلي ولا يسمح لها بمشاهدة المجموعة التجريبية بل تعمل بالطريقة العادية المتبعة في تعليم المهارات الحركية.

3- إعداد برنامج التدريب العقلي (استرخاء، تصور عقلي)، وقد قام الباحث بالإجراءات الآتية: عرضت على مجموعة من الخبراء وأصحاب الاختصاص وممن سبق لهم تطبيق برامج التدريب العقلي، حيث دلت آراؤهم أن هذا البرنامج صالح وملائم لطبيعة هذه الدراسة، وقد طبق من قبل بعض الباحثين، وقد أعطى نتائج جيدة وإيجابية.

4- بعد الانتهاء من تطبيق التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري، تم إجراء الاختبارات البعدية من قبل لجنة من المحكمين (4) من ذوي الخبرة في الاتحاد الفلسطيني للجمناستك، وهم أنفسهم الذين اجروا الاختبار القبلي.

د. عماد عبد الحق

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض الفرضية الأولى ومناقشتها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" لمستوى الدلالة للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمستوى الأداء المهاري للحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق (ن=18)

المهارات	درجة	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
<b>الحركات الأرضية</b>								
الدرجة الأمامية	درجة	1.97	0.65	7.72	0.59	40.49	0.000	دال
الدرجة الخلفية	درجة	1.61	0.55	7.22	0.49	32.21	0.000	دال
وقوف على الرأس	درجة	1.44	0.56	7.05	0.37	31.84	0.000	دال
وقوف على الزراعين	درجة	0.25	0.57	6.81	0.41	35.94	0.000	دال
العجلة البشرية	درجة	0.19	0.45	6.72	0.42	37.25	0.000	دال
<b>المتوازيين</b>								
من الارتكاز على العضدين الأمامية والخلفية	درجة	2.05	0.63	7.41	0.38	51.17	0.000	دال
من الارتكاز على العضدين الصعود من المرجحة الأمامية فتحاً	درجة	0.36	0.72	6.83	0.48	26.28	0.000	
الوقوف على الكتفين	درجة	0.16	0.38	6.55	0.70	23.89	0.000	دال
<b>حصان الحلق</b>								
الأرجحة الجانبية من الارتكاز الأمامي	درجة	1.77	0.59	7.44	0.45	49.51	0.000	دال
إدخال الرجل اليمنى وإعادتها	درجة	0.13	0.41	6.77	0.42	24.25	0.000	دال
إدخال الرجل اليسرى وإعادتها	درجة	0.11	0.32	6.38	0.47	37.22	0.000	دال

## أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى  $(\alpha = 0.05)$  بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس مستوى الدلالة حيث أن قيمة (ت) الجدولية تساوي (2.10) وكان التحسن لصالح القياس البعدي.

وبعد إجراء المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي بين أفراد المجموعة التجريبية في المستوى المهاري، تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية ولصالح القياس البعدي، ويعزي الباحث هذا التقدم في المستوى إلى تطبيق برنامج التدريب الذهني العقلي المصاحب للتدريب المهاري الذي ساهم في سرعة عملية التعلم واكتساب المهارات الأساسية، وهذا يقودنا إلى أن برنامج التدريب العقلي قد أثر إيجابياً في تحسن مستوى الأداء المهاري لدى الطلبة، مما يؤكد أن مهارات الجمناستك تعتبر من المهارات المغلقة التي تحتاج إلى قدرات عقلية خاصة إلى جانب القدرات الحركية، وهذا يتطلب ضرورة التنوع في استخدام أساليب التعليم والتدريب حيث يبين البرنامج المقترح أهمية التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تحسن مستوى عملية التعلم واكتساب المهارات الأساسية، والذي انعكس من خلال التطور الملموس في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض، وهذا يؤكد الفرضية الأولى، وينسجم في الوقت نفسه مع ما أكدته (Gordon, 2002) ومنحن (Menkhin, 1997) من أن للتدريب العقلي دوراً في تحسن الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة، حيث أنهما بينا دور التصور والتركيز والانتباه في الأداء المهاري وفي تقليل الأخطاء. ويعزي الباحث ذلك إلى أن البرنامج المهاري والبرنامج العقلي المصاحب للتدريب المهاري قد أثرا إيجاباً في تقدم مستوى الطلبة وتحسنه، لأن البرنامج المهاري والبرنامج العقلي المصاحب للتدريب المهاري يسيران إلى جانب بعضهما بعضاً في سبيل تحقيق الأهداف المرجوة والانتقال بعملية التدريب في البرنامجين المهاري والعقلي، ومن الصعب فصلهما عن بعضهما بعضاً.

د. عماد عبد الحق

ثانياً: عرض الفرضية الثانية ومناقشتها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض مهارات الحركات على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة للقياس البعدي

للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمستوى الأداء المهاري للحركات الأساسية على

بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق (ن=36)

المتسوى المهاري	درجة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف			
<b>الحركات الأرضية</b>								
الدرجة الأمامية	درجة	7.72	0.59	6.94	0.37	4.65	0.000	دالة
الدرجة الخلفية	درجة	7.22	0.49	6.41	0.53	4.71	0.000	دالة
وقوف على الرأس	درجة	7.05	0.37	6.33	0.34	5.99	0.000	دالة
وقوف على الذراعين	درجة	6.81	0.41	6.18	0.30	5.16	0.000	دالة
العجلة البشرية	درجة	6.72	0.42	6.03	0.30	5.57	0.000	
<b>المتوازيين</b>								
من الارتكاز على العضدين الأرجحة الأمامية والخلفية	درجة	7.41	0.38	6.77	0.35	5.13	0.000	دالة
من الارتكاز على العضدين الصعود من	درجة	6.83	0.48	6.16	0.48	4.12	0.000	دالة

أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء

								المرجحة الأمامية فتحاً
دالة	0.001	3.70	048	5.81	0.70	6.55	درجة	الوقوف على الكتفين
<b>حصان المقابض</b>								
دالة	0.000	4.94	0.35	6.77	<b>0.45</b>	<b>7.44</b>	درجة	الأرجحة الجانبية من الارتكاز الأمامي
دالة	0.000	4.32	0.42	6.16	<b>042</b>	<b>6.77</b>	درجة	إدخال الرجل اليمنى وإعادتها
دالة	0.000	4.1-	0.49	5.7	<b>047</b>	<b>6.38</b>	درجة	إدخال الرجل اليسرى وإعادتها

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في جميع المهارات ماعدا الوقوف على الكتفين، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس مستوى الدلالة، حيث أن قيمة (ت) الجدولية تساوي (2.10) مما يدل أن برنامج التدريب العقلي قد أثر إيجاباً في تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

ويعزي الباحث هذا إلى أن برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري قد أثر إيجاباً في تعلم ورفع مستوى الأداء المهاري للطلبة في الحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق، بمعنى أن برنامج التدريب العقلي وبما يحتوي من مفردات مثل التصور، وتركيز الانتباه، والاسترخاء... الخ أعطى نتائج سريعة وملموسة في تعلم المهارات الجمناستكية المقدمة واكتسابها ضمن البرنامج.

ويرى الباحث أن هذا التقدم جاء نتيجة تنفيذ برامج حركية عقلية متسلسلة قامت بتجزئة المهارات إلى أجزاء في سبيل تبسيطها، ومن ثم التصور الدقيق لأجزاء المهارة، ومن ثم تصورها ككل حتى نصل باللاعب إلى الأداء السهل والديناميكي، بالإضافة إلى تصور أجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء الحركة، كما تحتاج إلى عمليات الربط بين هذه البرامج لتكوين الأداء

## د. عماد عبد الحق

الكامل، وقد تطورت المجموعة التجريبية لتدربها على مهارات الاسترخاء التي أتاحت للجهاز العصبي المركزي تحسس المعلومات الواردة من الوحدات الحركية. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه راتب (1995) من أن التدريب المهاري بالطريقة التقليدية والتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يساهمان في تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطورها، وهذا ما أوضحه (Monette, 1998) من أن التدريب العقلي ليس بديلاً عن التدريب المهاري، وتدعم هذه الدراسة أهمية كل من التدريب المهاري والتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تعلم المهارات الجمناسيكية واكتسابها. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه المالكي (1998) من أن نتائج استخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه ويزيد من سيطرته وتحكمه.

وهذا يتفق مع ما أوضحه راتب (1995) من أن تصور الأداء تصوراً تاماً سيؤدي بالرياضي إلى النجاح بأداء حركاته ويعطيه القابلية لاكتشاف التكنيك الجديد وقابلية التوافق الحركي. وتتفق هذه الدراسة مع ما أوضحه كل من كيم (Kim, 1998)، وادم وآخرين (Adam, et al, 2005)، من أن درجة إتقان المهارة ترتبط بالعلاقة بين الكفاية العقلية والتدريب المهاري وهذا ما يحقق الفرض الثالث. ويرى الباحث أن الخلط بين التدريب العقلي والمهاري يؤدي إلى نتائج أفضل، وهذا يحقق صحة الفرضية التي وضعها لهذه التجربة التي تؤكد على وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الأداء المهاري المصاحب للتدريب العقلي ولصالح المجموعة التجريبية.

وجاءت نتائج هذه الدراسة غير متفقه مع نتائج دراسة فيشر (Fischer, 1995) والتي هدفت إلى التعرف إلى تأثير التدريب العقلي في أداء سلسلة معينة من الحركات في مستوى الأداء للاعبين الحواجز في ألعاب القوى، وقد أشارت نتائج دراسته إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية.

### الاستنتاجات:

1. استخدام التدريب العقلي أثر تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض في رياضة الجمناسك، وبخاصة للمبتدئين.
2. استخدام التدريب التقليدي أثر تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق في رياضة الجمناسك.

### أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب الذهني العقلي المصاحب للتدريب المهاري.

#### التوصيات:

في حدود هذه الدراسة يوصي الباحث:

1. استخدام برنامج التدريب الذهني العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تعليم مهارات الجمباز.
2. استخدام التدريب الذهني العقلي قبل الأداء مباشرة حيث يساهم هذا النوع من التدريب في التركيز على الأداء من خلال أسلوب الاسترخاء.
3. يوصي الباحث بالقيام بدراسات مشابهة على التدريب الذهني العقلي المصاحب للتدريب المهاري في الرياضات الأخرى وخاصة الفردية.

#### المراجع:

##### المراجع العربية:

1. أبو الكشك، محمد ( 1998 ) أثر استخدام التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري لطلبة كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الإسكندرية، العدد العاشر، ص(57-79).
2. برهم، عبد المنعم. (1995). موسوعة الجمباز العصرية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
3. راتب، أسامة كامل، (1995). علم النفس الرياضي مفاهيم ومصطلحات، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. الرحالة. وليد (2000). أثر برنامج مقترح للتدريب البدني والمهاري والعقلي على تحسين كفاءة عدائي المسافات القصيرة. مجلة دراسات الجامعة الأردنية.
5. شمعون، محمد العربي، (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. المالكي، محمد عبد الحسين (1998). أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

د. عماد عبد الحق

المراجع باللغة الإنجليزية:

1. Adam R. N.Pemco C.J.(2005) The Effects of Individualize Interventions on golf performance and flow states, Journal of sport psychology volume.7, Issue1.
2. Arkayev, L.Ya (1997).Methodological Fundamentals of Contemporary System of Elite Gymnasts Training. Theory and practical, Physical Culture publishers, V.(11), N.(1), Moscow.
3. Craig R.H, (2005). Self-Talk and Cross Motor Skill Performance: An Experimental Approach? Journal of sport psychology volume, 7, issue 2.
4. Hare Dietrich. (1992). Principles of Sports Training Introduction to the Theory and methods of Training, Sportverlag Berlin.
5. Gordon A.B. Diane E.S. (2002). A teame-Building Mental skills Training Programe with an intercollegiate Equestrian Team, Journal of sport psychology , volume ,4 Issue 1.
6. Kim, Sang M. (1998). The Effectiveness of Observational, Leaning and mental practice practice related to Learning the one – Hand Free Throw .UNO CO., California, 177.
7. Matveev L.B. (1998) OT teoriii sportivnoi trenirovki k obzsei teoriii sporta.Teoriya i praktika fisicheskoi kulturi: n.5., ctr.5-8.
8. Monette, Richard (1998).Identification and Analysis of the Mental Imagery of SKI Racers. UMC CO.Canada,22.
9. Menkhin, Yu.V, (1997).Methodological Fundamentals of Gymnasts Physical Training, Moscow state academy of physical culture, Theory and practical, Physical Culture publishers, V.(11), N.(1), Malakhovka.
- 10.Singer, N. R. (1998). Motor Learning and Human Performance, New York, McMillan Publishing CO., 383-387.
- 11.Fischer, C: A, (1995).The effects of tow- Hour mental practice performance equestrian jumpers. California School of Professional Psychology- Los Angeles.
- 12.Garza, D.L (1997).Effect of selected Mental Practice techniques on performance ratings, Self- efficacy and state anxiety of competitive figure skaters. Michigan State University.
13. Zemskov, E.A(1997).Technology of Professional Activities Mastering by Coach-teacher on Gymnastics higher education in Russia, Russian state academy of physical culture, Theory and practical, Physical Culture publishers, V.(11), N.(1), Moscow.