تأثير التدريب الذهني في العلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

د. محمود موسى العكيلي

١_ التعريف بالبحث

١-١ **مقدمة البحث وأهميتة**

أن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل الدرسين والمدربين يقضون معضم الوقت في تعليم والتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التعليمية والتدريبية ' ولكن الوقت الطويل في التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركيـة الأساسـية فهنـاك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية ولكتسابها ومنها استعمال التـدريب علـى التدريب الذهني حيث يعمل هذا التدريب على تخفيف العبئ الملقى على ألاعب من خلال تبادل العمل ين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني .

ويعد التدريب الذهني أحد أستراتيجيات تكنلوجيا التدريب الرياضي الذي حضى **باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال ' لما له من دور ايجابي وفعال في تطويرمستوى الأداء خاصة بعـد أن أصبحت المهارات الذهنية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء، أن القدرة على التـدريب الـذهني مـن المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء حيث يستعمل لغرض تجسيد الأداء وعن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذالك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء، وان اغلب الذين لديهم فكـرة واضـحة عـن الجوانـب الرئيسية للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم يصحح الاسـتجابات الخاطئة**

إن أهمية البحث تكمن بالتوجه إلى مجال تعليم المبتدئين في لعبة كرة اليد ومحاولة تسهيل المهمـة التعليميـة ' كـذلك ارتباط التدريب الذهني في عمليات السيطرة والتحكم في الأفكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واسـتغلال العبارات والأفكار الإيجابية والنماذج المناسبة للمساعدة في القدرة على التدريب الذهني المنتظم وعملية التوافـق بـين التدريب الذهني والتعلم المهاري المتبع.

١-٢ **مشكلة البحث**

أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملـة ' حيـث أن العمليـة التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية نعتمد أساسا على الترابط البدني والعقلي والتنويع في استعمال أسـاليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة ومـن خـلال خبرة الباحث لكونه تدريسي لسنوات عديدة لمادة كرة اليد لاحض بان التدريب الذهني لايدخل ضمن الوحدات التعليمية المتبعة في منهاج الكلية ألي جانب ذالك قله الاهتمام بالوسائل التعليمية (البصرية ' السمعية ' الحسية) التي تعد وسائل مهمة وفاعلة في التعلم مهارات كرة اليد إذا ما اقترنت بالتدريب الذهني لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال **استعمال** التدريب الذهني كوسيلة مصاحبة للتعليم المهاري والارتقاء بالعملية التعليمية للأفظل ((إن الممارسـة العقليـة كإستراتيجية معرفية لكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة لبدنية لاعطاء نتـائج افظل)) (١٤: ٣٤٣).

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

١-٣ أهداف البحث

١-أعداد برنامج للتدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

٢- معرفة تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

١-٤ فروض البحث

لبرنامج التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري أثر إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

١-٥مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : عينة من طلاب المرحلة الثانية – قسم التدريس /كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد

١-٥-٢ المجال الزماني : للمدة من ٢٠٠٣/١١/١ لغاية ٢٠٠٤/١/١٥

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد

٢-الدراسات النظرية

٢-١مفهوم التدريب الذهني

وردت تعاريف عديدة للتدريب الذهني ' فقد عرفته (الوسيمي ' ١٩٩٩) بأنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصـول إلى حاله من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية 'مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيـت الحكـم فـي الأداء ' وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء واعادة الشفاء والاعدادت للمنافسات (١:٦) ويـرى(شـمعون والجمال '١٩٩٦) أن الهدف من لستخدام التدريب الذهني انه يهدف ألي تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المـستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة ' وزيادة القـدرة علـى إعادة التكرار التثبيت والتحكم في الأداء المثالي ' والتحكم في الانتباه وغيها من العوامل الأخرى المرتبطة .

وهناك نوعان من التدريب الذهني هما :

١-التدريب الذهني المباشر : ويشتمل على التطور الذهني ' والانتباه

٢-التدريب الذهني الغير المباشر : ويشتمل على القراءة لوصف مهاره معينة 'مشاهدة الأفـلام والاسـتماع لوصـف المهارة ومشاهدة النماذج الحية وكتابة التعليمات والدمج بين الوسائل السمعية والمرئية (١٦:١٣).

ويؤدي التدريب الذهني لدى الرياضي مرتبط فقط بألاشياء المدركة أو ينعكس في شعوره فقط الأشياء المـؤثرة عليه مباشرة في تقش اللحظة (١٠:٤٧) أن التحكم في الصور العقلية لصبح أحد المهارات الهامة في تطـوير الأداء ولنه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعـاون جميـع الحـواس فـي ممارسـة الأداء(٢١٩:١٢)

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٢-٢أهمية التدريب الذهني : (٢٢٢:١٢) (١١٧:١)

١- يساعد على التركيز بصورة افضل على الأشياء المراد عملها ' ويساعد على الانتباه ومن تشتت الأفكار.

٢- استبدال مواقف التوتر والقلق والخوف ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس .

٣-استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم وزيادة الدافعية وتحقيق الأهداف

٤-.يمكن استعمال التدريب الذهني في ممارسة المهارات الرياضية ' كذلك تصور

نقاط الضعف والخطأ في الأداء وكيفية إصلاح وبعد ذلك يمكن تصور الأداء الصحيح للمهارة.

٥-عند الإصابة يمكن مواجهة الالم باستعمال التدريب الذهني وهذا ما يساعد على سرعة الاستشفاء .

٦-الاستعمال اليومي للتدريب الذهني يساعد على اكتسابه وممارسة وتطوير المهارات الحركية وذلك من خلال استعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسة .

٢-٣ دور التدريب الذهني في التعلم الحركي

من المهم أن يتعرف المربي الرياضي على ما يدور ف عقل اللاعب والطالب عند تعلمه مهارة حركية فـائقوق فـي المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم.

إن((التدريب الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم الطبية أداء المهارات 'ولا شك أن ذلك يعاونه في أن يصبح لكثر ألفه بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية)) (٣١٧:١) كما أجريت تجارب على العلاقة بين التدريب الذهني واكتساب المهارات الحركية وتم التوصل إلى وجود علاقة إيجابية ' وان التدريب الذهني يـساهم فـي اكتساب المهارات الحركية (٢٢٤:١٢)

٢-٤ المهارات الأساسية بكرة اليد

إن كل فعالية أو نشاط من الأنشطة الرياظية تعتمد على عدد من المهارات الأساسية التي التي تعد القاعدة الهامة التـي تبنى عليها اللعبة . وللمهارات الأساسية في كرة اليد أهمية كبيرة تجعل الأشخاص القائمون علـى العمليـة التعليميـة يقضون معظم الوقت بالتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها بالشكل الصحيح واعطاء حصة اكبر لها في البـرامج التعليمية.

ويرى الباحث انه من المستحسن أن يتم تعليم المهارات الأساسية للمبتدئين من خلال إدخالها ضـمن العـاب صـغيرة إعدادية وكذلك إدخال عنصر الإثارة والتشويق إذ إن هذه الألعاب سوف تساهم بصورة كبيرة في ظبط وإتقان المهارات الأساسية وابعاد الملل عن اللآعبين وتبعث في نفوسهم التشويق وروح المنافسة والرغبة في التعليم.

إن لعبة كرة اليد تمتاز بتعدد المهارات الأساسية فيها وهذا ما دفع المختصين والمهتمين بهذه اللعبة وعبر فترات زمنية متعاقبة ألي تصنيفها إلى العديد من التصنيفات(٢١٦:٤) ويتفق الباحث مع تصنيف جيرد لا نجهوف ويترندرات ألي :

١-التمرير ٢-الاستلام ٣- التصويب ٤- الطبطبة ٥- الحركات الخداعية .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٣- منهاج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١منهج البحث:

إن طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم ' لذلك استخدم الباحث المـنهج التجريبـي (المجموعتين المتكافئتين) لملائمة طبيعة هذه الدراسة وأهدافها .

٣-٢عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (٣٠) طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ' تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بعد استبعاد الطلاب الراسبين ولاعبي الأندية ' وبطريقة عشوائية تـم تقـسيم العينـة إلـى مجموعتين ضابطة وتجريبية (والتي فيها جماعة تناظر الجماعة التي تجري عليها التجربة بقدر الإمكـان مـن حيـث أفرادها وصفاتهم لجميع الأحوال التجريبية ما عدا المتغير الذي يخضع للدراسة (٣٤:٨)

المجموعة الضابطة : تتعلم هذه المجموعة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد من خلال المنهج الاعتيادي الذي يدرس في الكلية.

المجموعة التجريبية : تتعلم هذه المجموعة المهارات نفسها من خلال نفس المنهاج ولكن يصاحبه منهج للتدريب الذهني تم أعداده من قبل الباحث ..

٣-٢-١ تجانس العينة

لغرض تقليل الفرو قات إلى أدنى ما يمكن بيت أفراد العينة ' قام الباحث بعملية تجانس لعينة البحث بالنـسبة لـبعض المتغيرات (الطول ' الوزن ' العمر) وتحقق التجانس من خلال معامل الاختلاف (ف) وكما مبين في الجدول (١)

جدول (١)

يبين تجانس عينة البحث (الطول ' الوزن 'العمر)

المتغيرات	س	ع	معامل الاختلاف
الطول	١٧٥،٧٥٠	٤،٣٢٥	٢،٤٦٠٨٨١
الوزن	٦٢،٨٣٣	٣،٢٧	٥،٢٠٤٢٧١
العمر	١٩،٨٥٣	٠،٥٧٣	٢،٨٨٦٢١٣

من خلال ملاحظة قيم معامل الاختلاف المحسوبة نجد أن العينة متجانسة من حيث (طول' وزن ' العمر) .

٣-٢-٢ تكافؤ العينة :

قام الباحث بإيجاد تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة باستعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة في الاختبارات القبلية المهارية والتدريب الذهني .الغاية من التكافؤ هو تقليل الفرو قات بيت المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيـرات البحث

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

جدول (٢)

بين تكافؤ عينة البحث في الاختبار القبلي لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة الطابقة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع			
١-اختبار التمدد والاستلام	٢٧،٠٨١	١،٨٥٢	٢٧،٢١٠	٢،١٩٨	٠،٢٤٢	٢،٠٥	غير معنوي
٢-اختبارالطبطبية بشكل متعرج	١٢،١٢٣	١،٢١٣	١٢،٤٧٨	١،٤٧٣	٠،٦٤٥	٢،٠٥	غير معنوي
٣-اختبار التصويب من الشباك	٢،٥١٣	٠،٩٧١	٢،٧١١	١،٢٠١	٠،٦٩٢	٢،٠٥	غير معنوي
٤-اختبارالتصويب من الوثب	١،٩٨٨	٠،٧٣٠	٢،٠١٠	٠،٩٥٤	٠،٠٩٨	٢،٠٥	غير معنوي
٥-اختبار التدريب الذهني	٣٢،٧٥٠	٣،٣٢٠	٣٣،٤١٧	٢،٦٢٩	٠،٠٤٧	٢،٠٥	غير معنوي

من خلال ملاحظة قيم (ت) المحتسبة لمتغيرات البحث نجد أنها أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢،٠٥) عند درجة جريه (٢٨) ومستوى دلالة (٠،٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني أن العينتين متكافئتين في متغيرات البحث.

٣-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

١- استمارة لقياس التدريب الذهني لدى أفراد عينة البحث.
٢- استمارة لتسجيل الدرجات الخام للاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث.
٣- ساعة توقيت ..
٤- شريط قياس ..
٥- صافرات عدد(٣) ..
٦- كرات يد رجالية عدد (١٠) ..
٧- مربعات تصويب من الحديد أبعادها (٦٠سم× ٦٠) عدد (٢)
٨- شواخص نايلونية ..

٣-٤اختبار المهارات الأساسية والاختبارات المهارية:

أختار الباحث المهارات الرئيسية التي هي ضمن المنهج المقرر للمرحلة الثانية لمادة كرة اليد وهذه المهارات هي (التمرير،الاستلام ، الطبطبة ،التصويب)

أما بالنسبة للاختبارات فقد اختار الباحث الاختبارات التي وردت في اكثر من رسالة ماجستير أو دكتوراه والتي لها صله بموضوع بحثه هذا وملائمة لعينة بحثه وتتوفر فيها المعاملات العلمية (الصدق الثبات ، الموضوعية) كما إنها تحقق المتطلبات التعليمية التي حددها الباحث في تعليم المهارات الأساسية التي اختيرت الاختبارات هي :

١- التمرير والاستلام (اختبار سرعة التمرير والاستلام على الحائط من المسافة ٣م).

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٢-الطبطبة (اختبار طبطبة الكرة بشكل متعرج لمسافة ٣م) .

٣-التصويب من الثبات (اختبار التصويب من الثبات ع إلى هدفين (٦٠×٦)سم مثبتين في الزوايا العليا من المرمى من مسافة ٩م).

٤- التصويب من الوثب (اختبار التصويب من الوثب على هدفين (٦٠ × ٦٠)سم مثبتين في الزوايا العليا من المرمى من مسافة٩م).

٣-٥ اختيار اختبار التدريب الذهني:

من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والرسائل التي تناولت التدريب الذهني وجد هناك اختبارين رئيسيين لقياس قدرة اللاعبين على التدريب الذهني وان هذين القياسين متشابهين إلى حد كبير مع اختلاف بسيط في فقراتهما :

- اختبار وليمز (١٩٩٩٣) تعريب نزار الزماميري (١٩٩٩)(١٥ : ١)
- اختبار رينر مارتينز (١٩٩٣) والذي أعد صورته العربية أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) (٣٢١:٢) وقد اختيرالاختبار الثاني ، هذا وقد عرضت استمارة التدريب الذهني على مجموعة من الخبراء والمختصين[١] في مجال التعلم الحركي وطرق التدريس والعلوم التربوية والنفسية ، فكانت جميع آرائهم متفقة على أن المقياس يتلائم مع عينة البحث .

٣-٦ التجربة الاستطلاعية:

" دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه " (٤٥:٥) .

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من (١٠) طلاب اختيرت بالطريقة العشوائية ،وقد قام الباحث خلالها بإعطاء وحدتين تعليميتين مهاريتين في يومين مختلفين كذلك إعطاء وحدتين تعليميتين للتدريب الذهني وطبقت الاختبارات على مدى يومين حيث أجريت الاختبارات المهارية بتاريخ ٢٠٠٣/١٠/٢٦ أما اختبار التدريب الذهني فقد اجري بتاريخ ٢٠٠٣/١٠/٢٧ ، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :

١- التعرف على مدى صلاحية الاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني ..
٢- استخراج المعاملات العلمية للأختبار (الصدق والثبات والموضوعية)..
٣- التحقق من صلاحية الاختبار ..
٤- تدريب الكادر المساعد ..

٣-٧الأسس العلمية للأختبار :

سعى الباحث إلى اعتماد الأسس العلمية في عملية التقنين للاختبارات على الرغم من كونها مقننة لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبارات المختارة ، أي تحديد مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها .

[١] د.عبد الستار علوان — أستاذ — طرق التدريس
د.قاسم لزام — أستاذ — تعلم حركي
د.حسين ربيع — أستاذ مساعد — قسم العلوم التربوية والنفسية
د.عبد السلام جودت — مدرس — علم النفس

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

فبالنسبة لثبات الاختبار فقد سعى الباحث لإيجاد معامل الثبات للأختبارات المهارية والذهنية من خلال إعـادة تطبيـق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية وهذا يعني أن الباحث قد استخدم طريق تطبيق الاختبار واعـادة تطبيـق لإيجاد اصل الثبات " يعني أن الاختبار يعطي النتائج نفسها إذا اعيد في الشروط والظروف نفسها خلال فترة لاتـسمح بالتعلم أو التدريب (٢١١:١٦) .

أما صدق الاختبارات الذي يعني " أن يكون القياس صادقاً في قياس ما وضع من اجله " (٣٧:١١) فقد تم استخلاصـه عن طريق معامل الصدق الذاتي والذي يقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار :

معامل الصدق الذاتي = √ معامل الثبات

أما بالنسبة لموضوعية الاختبارات والتي تعني " قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم القياس للمختبـرين مهمـا اختلف المحكمون ، وكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على إن القياسات موضوعية (٣٨:١١) حيث قام الباحـث بإيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج حكمين قاما بتأشير نتائج إنجاز العينة الاستطلاعية خـلال القيـاس الثـاني ، والجدول رقم (٣) يوضح قيم معامل الثبات والصدق والموضوعية لاختبارات عينة البحث

جدول (٣)

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل الموضوعية
١- اختبار التمرير والاستلام	٠،٧٣٧	٠،٠٨٥٨	٠،٨٨٣
٢- اختبار الطبطبة بشكل متعرج	٠،٧٠٩	٠،٨٤٢	٠،٨٥١
٣- اختبار التصويب من الثبات	٠،٨٢٤	٠،٩٠٧	٠،٩٠٢
٤- اختبار التصويب من الوثب	٠،٨٤٣	٠،٩١٨	٠،٨٩٧
٥- اختبار التدريب الذهني	٠،٧٦٠	٠،٨٧١	٠،٨٣٧

علماً إن الدرجة الجدولية (٠،٦٣٢) عند درجة حرية (٨) ومستوى الدلالة (٠،٠٥).

٣-٨ الاختبارات القبلية :

قام الباحث باجراء الاختبار القبلي للأختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني للمجموعة الضابطة اولاً وفـي اليـوم التالي وفي نفس الوقت اجري الاختبار القبلي للاختبارات المهارية والتدريب الذهني للمجموعة التجريبية وفي قاعة كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد حيث هيأ الباحث مستلزمات الاختبارات والأدوات وفريق العمل المساعد وقام الباحث بشرح كيفية إجراء الاختبارات وعرض المحاولات وعددها والتأكد من لسيعاب المتعلمين شروط الاختبارات.

١-٨-٣ المنهج التعليمي :

استمر المنهج لمدة تسعة أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل من المنهج المهاري والتدريب الذهني .. هذا وقد اعتمد الباحث المنهج التعليمي المستخدم أثناء المحاضرات في الكلية ولابـد الإشـارة ألـي إن المجمـوعتين التجريبية والضابطة قد أخذت نفس المنهج المهاري ، ومن اجل تحقيق نفس الظروف التعليمية فـي وحـدات الـتعلم المهاري ، فأن كلا المجموعتين كانت تتعلم سوية ، علماً إن الوحدات التعليمية المهارية هو (١٨) وحدة تعليمية موزعة على أربعة مهارات هي (التمرير ، الاستلام، الطبطبة ،التصويب) ، وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٢-٨-٣ منهج التدريب الذهني:

١-٤ عرض ومناقشة نتائج اختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

الوعي بالحواس،وضوح الصورة ،التحكم بالصورة..ولابد من الإشارة إلى إن منهج التدريب الذهني تم تطبيقـه علـى المجموعة التجريبية فقط ، فبعد الانتهاء من الحدة التعليمية المهارية تنتقل المجموعة إلى مكان آخر في القاعة لغـرض تنفيذ منهج التدريب الذهني وكانت مدة الوحدة التعليمية للتدريب الذهني (١٥) دقيقة ..

٩-٣ الاختبارات البعدية :

بعد إكمال الوحدات التعليمية المهارية والذهنية ، أجريت الاختبارات البعدية وتحت نفس الضروف التي أجريـت فيهـا الاختبارات القبلية حيث اجري الاختبار البعدي للاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني للمجموعة الضابطة وفـي اليوم التالي وبنفس الوقت اجري الاختبارات.

١٠-٣ الوسائل الإحصائية :

١- الوسط الحسابي ..
٢- الانحراف المعياري ..
٣- الارتباط البسيط (بيرسون)
٤- معامل الاختلاف (خ)
٥- اختبار (ت) للعينات المترابطة و اختبار (ت) للعينات المستقلة

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث سيحاول عرضها وتحليلها ثم مناقشتها طبقاً لاهداف وفرض البحث ..

١-٤ عرض ومناقشة نتائج اختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهاريـة واختبـار التدريب الذهني لمجموعتين التجريبية والضابطة..

الاختبارات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف٢	قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		س	ع	**س**	ع	مج	مج	المحتسبة	الجدولية	
التدريب الذهني	التجريبية	٣٣،٤١٧	٢،٦٢٩	٤٨،١٦٧	٣،٥٠٨	١٧٧	٢٧٤٣	١٤،٧٣٦	٢،١٤	معنوي
	الضابطة	٣٢،٧٥٠	٣،٣٢٠	٣٤،٣٣٣	٢،٥٢٨	٢١	٤٩	٥،٣٤٤		معنوي
التمرير والاستلام	التجريبية	٢٧،٢١٠	٢،١٩٨	٣٢،١٨٠	٢،٨٥١	٧١	٥١٧	٦،٩٠٥	٢،١٤	معنوي
	الضابطة	٢٧،٠٨١	١،٨٥٢	٣١،٩٨٠	٢،٧٦٥	٦٧	٤٢٧	٨،٨١٨		معنوي
الطبطبة بـشكل متعرج	التجريبية	١٢،٤٧٨	١،٤٧٣	٩،٢٢٧	٠،٤٦٨	٣٧،٥٦٠	١٣٩،٩٣٢	٧،٦٠٣	٢،١٤	معنوي
	الضابطة	١٢،١٢٣	١،٢١٣	١٠،١٨٦	٠،٩٠٥	٢٣،٦٦٠	٥٩،٠٢٨	٦،٤٣٨		معنوي
التصويب من الثبات	التجريبية	٢،٧١١	١،٢٠١	٥،٨٧٧	٠،٧٨٣	٣٨	١٣٨	٨،٦٥٦	٢،١٤	معنوي
	الضابطة	٢،٥١٣	٠،٩٧١	٣،٩٢٩	١،٨٤٣	١٧	٢٩	٧،٣٤٠		معنوي
التصويب من الوثب	التجريبية	٢،٠١٠	٠،٩٥٤	٤،٥٩٣	١،٠٨٧	٣٠	٩٩	٥،٨٦٣	٢،١٤	معنوي
	الضابطة	١،٩٨٨	٠،٧٣	٣،٨٢١	١،١٣٨	٢٢	٤٨	٧،٦٠٧		معنوي

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

منة خلال الجدول (٤) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافـات المعياريـة وقيمـة (ت) المحتـسبة والجدوليـة للمجموعتين التجريبية والضابطة وللاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني ،ويتضح من الجدوله بان هناك تطور واضح وملموس لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية المهاريةولكن هناك تباين في هـذا التطور لصالح الاختبارات البعدية والسبب يعود إلى المواضبة في أحد الوحدات التعليمية المستمرة من خلال الـدرس فالتدريب المستمر وتكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعه والمعلومات الصحيحة من قبل المدرس أدى إلى تعلم فعـال مما أدى إلى تحقيق النتائج المعنوية ..

واظهرت النتائج ايظاً إن هناك فروق معنوية عالية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالفروق المعنوية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الظابطة ويرجع السبب إلى إن المجموعة التجريبية كانت تتعلم من خلال شكلين من التدريب الأول يتمثل في المنهج التعليمي المهاري ، الشكل الثاني انصب على التدريب الذهني ..

إن مهارة الطبطبة من المهارات التي تتطور من خلالا الممارسة المتكررة والابتعاد عن التفلصات العضلية الزائدة التي ترافق هذه المرحلة عند التعلم ، وتركيز الانتباه على النموذج والصور تساعد على إعداد الطالب قبل التـدريب علـى التدريب الذهني وتشاهده على مشاهدة الحركة تفصيلياً "فالتدريب الذهني للأشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل افضل " (١٢٠:١).

لذلك ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعـة الـضابطة وفـي اختبارات التصويب (من الوثب ،الثبات) وان الفرق المعنوي بين الاختبارات القبلية والبعديـة للمجموعـة التجريبيـة مقارنة بالمجموعة الضابطة جاء نتيجة لاختلاف التطور الحاصل في المتغيرات الموجودة في هـذه المهـارة ولكـلا المجموعتين ، وان التصويب من المهارات التي تتطور من خلال التدريب المستمر والتكرار وكـذلك تجـاوز حالـة الخوف والتوتر والقلق المصاحب للأداء كما إن هذه المهارة تحتاج إلى الانتباه والتركيز والثقة بالنفس.

" والتدريب الذهني يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه " (١٢٠:١)

أما في اختبار التمرير والاستلام فلم تظهر النتائج فروق معنوية عالية ، بين الاختبارات القبليـة والبعديـة للمجموعـة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ،فهناك مهارات تتطور من خلال التكرار البدني المستمر فقط دون الحاجة إلـى التدريب الذهني كوسيلة مساعدة ومهارة التمرير والاستلام من المهارات التي " تتطور مـن خـلال عمليـة التـدريب المستمره سواء كان التدريب بدنياً فقط أو احتوى ضمن مكوناته على التدريب الذهني كوسيلة مساعدة لعملية التـدريب " (١٤٢:٧) .

أما اختبار التدريب الذهني فقد ظهر فرق معنوي كبير من الاختبار القبلي والبعـدي للمجموعـة التجريبيـة مقارنـة بالمجموعة الضابطة ، ويعود السبب إلى منهج التدريب الذهني الذي اعد لهذا الغرض ..ومناقشته البعدية للمجمـوعتين التجريبية والضابطة في متغير آت البحث ...

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٤-٢ **عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث:**

جدول (٥)

يبين قيمة (ت) المحتسبة والجدولية لنتائج الاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	المجموعة	الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدلالة الإحصائية
		س	ع			
التمرير والاستلام	التجريبية	٣٢،١٨٠	٢،٨٥١	٠،٢٧١	٢،٠٥	غير معنوي
	الضابطة	٣١،٩٨٠	٢،٧٦٥			
الطبطبة بشكل متعرج	التجريبية	٩،٢٢٧	٠،٤٦٨	٥،٠٧٤	٢،٠٥	معنوي
	الضابطة	١٠،١٨٦	٠،٩٠٥			
التصويب من الثبات	التجريبية	٥،٨٧٧	٠،٧٨٣	٥،٢٣٧	٢،٠٥	معنوي
	الضابطة	٣،٩٢٩	١،٨٤٣	٥،٢٣٧		
التصويب من الوثب	التجريبية	٤،٥٩٣	١،٠٨٧	٢،٦٤٤	٢،٠٥	معنوي
	الضابطة	٣،٨٢١	١،١٣٨			
التدريب الذهني	التجريبية	٤٨،١٦٧	٣،٥٠٨	١١،٠٧٦	٢،٠٥	معنوي
	الضابطة					

من خلال جدول (٥) نلاحض الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولـصالح المجوعة التجريبية ، ويعود السبب إلى فاعلية المنهج المعد للتدريب الذهني الذي أعطى لأفراد المجموعـة التجريبيـة القدرة على معرفة تفاصيل المهارات من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفنية للمهارة وكـذلك ملاحظـتهم النمـوذج المصور أو الحي والعمل على أعادتها أو أدائها ذهنياً والوقوف على التفاصيل الأداء محاولة تل والأخرى والاسـتمرار بتكرارها ذهنياً جعلهم يتمكنون من الإحساس بالحركة من خلال وضوح الصورة التي حصلت عليها عن طريق الإشارة الحسية التي عملت على تشذيب الصورة خلال التكرار المستمر ((عند استعمال التدريب الذهني من اجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون اكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحـسي أو الحركـي الذي يصاحب الحركات))((٣-١٩٩) هذا بالاظافة إلى احتواء برنامج التدريب الذهني على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الأفكار السلبية والتي تثير الرياطي وتجعله غير مسيطر على أفكاره واستبداله بأفكار إيجابيـة بنـاءه وتحقيـق الأهداف ..

كما إن عرض المهارة من قبل النموذج والتعليق عليه بشكل مفصل أعطى فرصة للمجموعة التجريبيـة مـن الانتبـاه والتركيز على أجزاء المهارة ومعرفتها تفصيلياً" فالإحساس والإدراك البصري والسمعي والفكري ... لهما أهمية كبيرة تؤثر في خصوصية ألعاب الرياطية " (٩٦:٩).

واخيراً فان منهج التدريب الذهني أعطى فرصة لأفراد المجموعة للتعلم من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنهـا صور تنطبع في الدماغ وتلافي الأخطاء.

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

٥- **الاستنتاجات والتوجيهات:**

٥-١**الاستنتاجات :**

١. التدريب الذهني المصاحبة للتعلم المهاري له فاعلية كبيرة في تعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد..

٢. أهمية كل من (التعليم المهاري والتدريب الذي هي) في التعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

٣. التدريب المهاري فقط ولبعض المهارات الأساسي بكرة اليد قد يكون كافي لتعلم هذه المهارات

٥-٢**التوصيات :**

١.أستعمال التدريب الذهني مع التعلم المهاري ضمن الوحدات التعليمية للطلبة لما له من دور في عملية تسريع التعلم

٢. تشجيع الطلبة على التدريب على المهارات الأساسية والتدريب الذهني في أوقات غير أوقات الدروس ..

٣. تنويع وسائل التدريب الذهني من خلال استخدام التسجيل الصوتي والنماذج البصرية والتصور الحركي بوصفه جزء مكملاًوفاعلً مع التعليم المهاري

المصادر:

١.أسامة كامل راتب ،تدريب المهارات النفسية ،تطبيقات في المجال الرياضي: ط١ (القاهرة دار الفكر العربي ،٢٠٠٠) .

٢. أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضة ، مفاهيم ،تطبيقات : ط٣ (القاهرة ، دارالفكر العربي ، ٢٠٠٠) .

٣.أمين الخولي واخرون ،التربية الرياضية المدرسية ، دليل معلم الفصل وطالب التربية التعليمية ط٤ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ،١٩٩٨) .

٤. جيرد لانجهوف وتيوندرات ، كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدرسة ، (ترجمة) كمال عبد الحميد : ط٢ :ط٢ (القاهرة ، دارالفكر العربي ،١٩٧٨) .

٥.حين عبد الزهرة الفتلاوي . الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للأعبي الكرة ،الطائرة رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .

٦.عزة شوقي الوسيمي ، تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاجئي كرة القدم ،المؤتمر العلمي للتربية الرياضية / جامعة الامارات العربية ،العين) ١٩٩٩ .

٧.فرات جبار سعد الله ،تأثير أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخططية بكر ة القدم ، أطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد ،٢٠٠١

٨. فؤاد أبو الحطب ومحمد سيف الدين . معجم علم النفس والتربية : ط٢ (مصر الهيئة العامة للـشؤون المطـابع الأميرية ،١٩٨٤ .

٩.قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي مبادئ تطبيق في مجال التدريب : بغداد، مطابع التعليم العالي ،١٩٩٠ .

١٠.قاسم المندلاوي ووجيه محجوب ، مبادىء علم التدريب الرياضي : (بغداد ،مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٢

١١. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . القياس في كرة اليد : القاهرة ،دار الفكر العربي ، ١٩٨٠).

١٢.محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٨٠)

١٣. محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال ، التدريب العقلي في التنس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ،١٩٩٦) .

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

١٤.ممدوح عبد الفتاح ، سيكولوجية التربية البدنية :ط١ (القاهرة ،دار الفكر العربي ،١٩٩٥)

١٥.نزار الزماميري ، تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعـض المهـارات الأساسـية للعبـة المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ,١٩٩٩ .

١٦.وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستعمال الحاسـوب فـي البحـوث الرياضـية : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،١٩٩٩) .

ملحق(١)

نموذج لوحدة تعليمية لمنهج التدريب الذهني المقترح من قبل الباحث .

الوحدة التعليمية : (١) اليوم والتاريخ :

الزمن :

الأدوات المستعملة :

الهدف : توضيح أهمية التدريب الذهني ،تعلم الاسترخاء ، تصور مهارة استلام الكرة من مستوى عالي .

شرح تفصيلي عن أهمية التدريب الذهني في تعلم المهارات الحركية ومعنى الاسترخاء

- يطلب من الطلاب الجلوس الطويل والذراعين بجانب الجسم ، راحة اليد للأعلى والرجلين متقاربتين
- البدء بتعلم عملية التنفس (الشهيق) عميق من البطن وبأرتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن وان يأخذ الشهيق من الأنـف والخـراج (الزفير) من الفم .
- التأكيد على التنفس بإيعاز من قبل المدرب للوصول إلى أليه ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه الطلبة إلى نقطة محددة داخل القاعة تكون أمامهم والاستمرار بعملية التنفس .
- البدء بتعلم الاسترخاء
- خذ شهيقاً عميقا متبوعاً بزفير طويل بطيء
- ضاعف التنفس من خلال الأفكار (استرخ) ودع جسمك في حالة استرخاء
- كرر ذلك عدة مرات متتابعة ثم أرح العينين
- يطلب من الطلاب إغماض العينين.
- ألان حاول إن تتصور مهارة استلام الكرة باليدين بمستوى عالي
- تصور أصابع اليدين إلى الأعلى وبفتحة مناسبة بينهما ..
- الإحساس بالاصابع ممدودة وبدون شد أو توتر .
- التركيز على إن تكون الكفين بشكل قمع وراحة اليد مواجهة إلى الكرة ..
- الإحساس بمرونة اليدين محاولة تصور المهارة كاملة وبالسرعة الاعتيادية (٥-٧) مرات
- يطلب من الطلاب تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى .
- فتح العينين ثم النهوض

ملحق(٢)

اختبار التدريب الذهني

أعداد : رينر مارتينز (١٩٣) تعريب أسامة كامل راتب

قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي إن يتذكر التدريب الذهني هو ليس مجرد الرؤية لشيء ما وانما يتطلب استعمال الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط .يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك ، الممارسة مع الآخرين ،مشاهدة الزميل لأداء في المنافسة)..المطلوب منك إن تتصور الموقف الموضح لك وتستجيب لكل موقف وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد وفيما يلي المواقف الرياضية :-

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com

موقف (١)

الممارسة بمفردك .

اختر مهارة مجددة برياضتك : تصور انك تؤدي المهارة في المكان المعتاد بمفردك (الملعب)، اغلق العينين حوالي دقيقة وحاول إن تشاهد نفسك في هذا المكان ،تسمع الأصوات ،وتشعر بجسمك وهو يؤدي الحركات وكن واعياً بحالتك العقلية والانفعالية

	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
- كيف تجد رؤية نفسك وأنت تؤدي المهارة	١	٢	٣	٤	٥
- كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء					
- كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارات					
- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية المصاحبة					

موقف (٢)

الممارسة مع الاخرين

أداء التدريب الذهني لنفس المهارة السابقة ولكن في حضور مدربك وزملائك في الفريق ، في هذه الخطة ارتكبت خطأ واضحاً ،اغلق عينك حوالي دقيقة واستحضر الصوره لهذا الخطأ والموقف الذي يحدث بعده مباشرة .

	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
- كيف تجد رؤية نفسك .	١	٢	٣	٤	٥
- كيف تجيد الاستماع للأصوات					
- كيف تجيد الإحساس الحركي					
- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية					

موقف (٣)

مشاهدة الزميل

التفكير في زميل لك يفشل في الأداء مهارة سهلة . اغلق العينين حوالي دقيقة واستحضر الصوره بنشاط بواقعية لاداء زميلك وهو يفشل فـي أداء هذه المهارة في إحدى المنافسات الرياضية

	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
	١	٢	٣	٤	٥
- كيف تجيد رؤية زميلك					
- كيف تجيد الاستماع للأصوات					
- كيف تشعر بجسمك					
- كيف تجيد الشعور بالانفعالات					

موقف (٤)

الأداء في المسابقة

التصور لنفسك تقوم بالأداء في إحدى المسابقات وأنت تلعب بمهارات فائقة ،ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك .الآن اغلق العينين حوالي دقيقة , وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما امكنك ذلك

	لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
- كيف تجيد نفسك	١	٢	٣	٤	٥
كيف تجيد الاستماع للأصوات					
كيف تشعر الإحساس بالأداء الحركي					

كيف تجيد الشعور بالانفعالات

التصور البصري = جمع الدرجات في العبارة (١)للمواقف الأربعة

التصور السمعي = جمع الدرجات في العبارة (٢) للمواقف الأربعة

الإحساس الحركي = جمع الدرجات في العبارة (٣) للمواقف الأربعة

الحالة الانفعالية المصاحبة = جمع الدرجات في العبارة (٤) للمواقف الأربعة

تتراوح الدرجات لكل (بعد) بين ٤ درجات كحد أدنى و٢٠ درجة كحد أقصى ، وكلما زادت الدرجة يبين ذلك كفاءتك في القدرة على التدريب الذهني ، والدرجة المنخفضة تعني انك تحتاج إلى المزيد من التدريب لتطوير هذا البعد للتدريب الذهني ..

© الحقوق محفوظة للاكاديمية الرياضية العراقية ٢٠٠٧
www.iraqacad.com