

تأثير استخدام تمارين للتدريب الذهني المصاحب للأداء في تطوير المعرفة الخطئية بكرة اليد

ā.ā. د محمد عبد الوهاب حسين م . د رحيم حلو علي ā. عبد الحسين مكي

سعيد

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الفرعية التي تتميز بقدرات عديدة ومنها البدنية والمهارية والخطئية والعقلية وغيرها، وان لهذه القدرات دوراً فاعلاً. وكبيراً في الارتقاء وتحقيق الانجاز على الصعيد الفردي أو الفرقى للاعبين . ولا شك إن الإعداد الخطئي يهدف إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات والمعارف والقدرات الخطئية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة في أثناء المباريات ، وان الإجراءات التنظيمية التي تتخذ في سبيل الإعداد الخطئي الذي يعتمد على الإعداد المهاري والإعداد البدني ، ما هي إلا واجبات حركية معينة في موقف معين تعتمد على التفكير وقبل كل شيء على تحليل متطلبات المنافسة التي تشمل الواجبات الرئيسية المتفرعة في هدف الخطة التي على الرياضي او الفريق الوصول إليها ، ولمواكبة التطور في هذه اللعبة وارتباطه بالتقدم والنظريات العلمية المتعلقة بالمجال الرياضي عموماً وكرة اليد على وجه الخصوص قام المدربين والخبراء بابتكار الأساليب العلمية الحديثة للارتقاء بمستوى اللعبة بإتباع قاعدة التدريب المتبعة بشكل أساسي دون النظر الى المستويات غير المشجعة التي لاتصل الى مستوى الطموح اثناء المنافسات ، لذا ارتأى الخبراء والباحثون والمدربون الى التوجه الى اتجاهات حديثة بالتدريب الرياضي تضم نمطا تدريبياً يشتمل على ما يساند الأساليب التعليمية والتدريبية المتبعة ومنها التدريب الذهني ، الذي يعد (احد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي الذي حظى باهتمام المتخصصين في هذا المجال ، لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى (1) خاصة بعد ان أصبحت المهارات الذهنية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى (1) أهمية البحث والحاجة اليه تكمن من استخدام الباحثون أساليب حديثة تسبب في تطوير المعرفة الخطئية مقارنة بالأساليب السائدة من خلال تحديد بعض التمارين الخاصة بالتدريب الذهني المصاحب للأداء ، والذي يسهم في توسيع

(1) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996، ص27.

مدارك اللاعبين لفهم أسرار اللعبة والكشف عن إمكاناتهم الفردية والفهم الأفضل للواجب المناط باللاعبين والتوقع الجيد لتحركات الخصم ، وخلق فرصاً واسعة للإبداع والابتكار وجعل تصرف اللاعبين آتياً مواقف اللعبة سليماً .

2-1 مشكلة البحث

(ان اكتساب الفرد الرياضي للمعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بخطط اللعب يتولد من خلال الشرح والمناقشات النظرية للمواقف المختلفة ومن خلال تطبيق نتائج ذلك بصورة عملية كما ينتج ايضا من خلال عمليات التقويم لمختلف المنافسات التي يؤديها الفرد او بمشاهدتها) (1)

وكرة اليد من الأنشطة التي يقع العبء الأكبر فيها على عمليات التفكير للاعب وتفكير منافسة لأخذ انطباق القرارات وتتوقف صحة هذه القرارات على معلومات اللاعب ومعارفه السابقة فكما كانت معارف اللاعب معده إعدادا جيدا كان من السهولة إيجاد الحلول الفكرية للواجب الخططي بأسرع وقت ، لذلك فالمدرّب يجب أن يعمل دائما على وضع اللاعب في أثناء التدريب في مواقف تجعله يفكر في التحرك الخططي المطلوب ، لذلك تكمن مشكلة البحث بان معظم المدربين من فرقنا المحلية على مستوى الأندية التي شاهدها الباحثون من خلال معايشتهم الميدانية للوحدات التدريبية في الأندية لم تكن لديهم دراية بفاعلية التدريب الذهني ولهذه لكان يدخل ضمن وحداتهم التعليمية والتدريبية بدون تحديد رغم توافر حقائق علمية كثيرة عنه ، الا ان استفادتنا منها في مجال التدريب لاتزال محددة ، فالتدريب الذهني يتم استخدامه غالبا لتسهيل عملية التعلم وتحسين المهارات وتنميتها وتطويرها وكذلك مسارات الحركة وخطط اللعب كما انه يشكل إمكانية جيدة للتدريب الخططي .

الأمر الذي دفع الباحثون الى استخدامه مع اللاعبين الشباب بكرة اليد للتعرف على تأثيره في تطوير المعرفة الخططية لديهم .

3-1 أهداف البحث

1- أعداد تمارين مقترحة للتدريب الذهني المصاحبة للأداء في تطوير المعرفة الخططية للاعبين الشباب بكرة اليد .

2- التعرف على مدى تأثير التمارين المقترحة للتدريب الذهني المصاحبة للأداء في تطوير المعرفة الخططية للاعبين الشباب بكرة اليد .

(1) حسن أبو الأسود ومحمد محمود مرزوق: الإعداد الكامل للاعب كرة اليد ، طبع الاتحاد العربي لكرة اليد

3-1 فروض البحث

- للتمرينات المقترحة للتدريب الذهني المصاحبة للأداء اثر ايجابي في تطوير المعرفة الخططية لدى لاعبي كرة اليد للشباب .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو نادي ميسان الشباب بكرة اليد بأعمار 18-20 سنة

2-5-1 المجال الزمني : للفترة من 28 / 4 / 2006 لغاية 30 / 6 / 2006

3-5-1 المجال المكاني : قاعة الشهيد سعد خلف سويف في محافظة ميسان .

2-الدراسات النظرية والمشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مفهوم التدريب الذهني:-

تعد فكرة التدريب الذهني من الأفكار القديمة التي بدأت أواخر القرن التاسع عشر ، وأما الآن فيعد من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة ، وجزء مهم في مجال التدريب الرياضي ، لما يحتويه من عوامل عدة لا تتوفر في أنواع كثيرة من طرائق التدريب الأخرى من اجل تحسين المستوى والوصول الى النتائج المطلوبة .

وقد وردت تعريفات عدة للتدريب الذهني منها تعريف (محمد عبد الغني عثمان ، 1987)

" هو عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة ، ويحتوي هذا التصور على كل ما يختص بالحركة والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمان ، أي كل ما يختص بالحركة " (1) .

وتعرفه (عزة شوقي، 1999) انه " نوع من التدريب يهدف للوصول الى حالة الأداء المثالي من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية . مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لثبيت التحكم في الأداء وتطوير نوعية نظام التدريب ، مع تطور القدرة على الاسترخاء واستعادة الشفاء ، والإعداد للمنافسات " (2) .

وعرفه أيضا (نزار الطالب ، كامل لويس ، 1993) بأنه " نشاط عقلي يقترن بالنشاط الحركي " (3)

(1) محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار العلم للملايين ، 1987 ، 1880 .

(2) عزة شوقي الوسيمي : تأثير برنامج التدريب العقلي على النشاط للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة اليد ، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، 1999 ، ص290 .

(3) نزار الطالب ، كامل طه الويس : علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، 1993 ، ص37 .

وهناك نوعان من التدريب الذهني هما : (4)

1- التدريب الذهني المباشر : ويشتمل على التصور الذهني ، والانتباه ويشتمل (انتقاء الانتباه والتركيز ، والتوزيع ، وتحويل الانتباه) .

2- التدريب الذهني الغير مباشر : ويشتمل على القراءة لوصف مهارة معينة ، ومشاهدة الأفلام والاستمتاع لوصف المهارة ومشاهدة النماذج الحية وكتابة التعليمات والدمج بين الوسائل السمعية والحركية . (4)

2-1-2 أهداف التدريب الذهني : (1)

- 1- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية .
- 2- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي .
- 3- إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء .
- 4- تطوير ونوعية النظام البدني .
- 5- تطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية .
- 6- تطوير أداء المهارات العقلية والإعداد للمنافسات .
- 7- تطوير وتنمية الشخصية .

2-1-3 أهمية التدريب الذهني

يساعد في تدريب اللاعب على استخدام طرق متعددة تساهم في القدرة على التنبؤ والشعور بمزيد من الثقة ، والتركيز على الجوانب الايجابية التي تعمل على توقيح أفضل للأداء الجيد وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تسبب زيادة قلق والتوقعات الفاشلة التي تقلل فرص الأداء الصحيح ، ويعد عاملاً هاماً في اكتساب وتطوير المهارات الحركية بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الإعداد للمنافسات ، ويساعد في زيادة القدرة على التصور الذهني من خلال التدريب المنتظم مع الاستعانة بالعبارات الايجابية والاسترجاع الذهني الذي يؤدي الى وضع تصور ذهني أفضل للأداء الجيد .

(4) محمد العربي شمعون : (مصدر سبق ذكره) ، 1996 ، 460 .

(1) محمد العربي شمعون : (مصدر سبق ذكره) ، 1996 ، 230 .

2-1-4 شروط التدريب الذهني :

- هناك أهمية كبيرة لتلك الشروط من خلال تطبيق التدريب الذهني سواء في اكتساب المهارات الحركية أم الإعداد للمنافسات ومنها :- (2)
- 1- الاتجاه الايجابي
 - 2- الخبرة السابقة
 - 3- الأداء الصحيح
 - 4- الإيقاع الحرك
 - 5- الانتظام في التدريب
 - 6- مستوى من اللياقة البدنية والذكاء

2-1-5 مراحل التدريب الذهني :-

- وتقسم الى ثلاث مراحل يتم التدريب عليها وفقا للتدريب التالي :- (1)
- 1- مرحلة الاعداد الذهني : شهدت هذه المرحلة لتعليم الاسترخاء العضلي والذهني ، حالات الوعي ، وحالات بديل الوعي والتي تمثل القاعدة الأساسية للتحكم في التغير الايجابي .
 - 2- مرحلة التدريب على الطرائق الذهنية : تهدف الى تعلم النظم البديلة للتحكم الذاتي ، طرائق التوجه الذاتي ، التكوين الذاتي وطرائق التصور الذهني والتي لها تأثيرها في ارتباطها بحالة بديل الوعي .
 - 3- مرحلة تدريب القوى الذهنية : في هذه المرحلة يتم دمج المهارات الذهنية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقهما في مجالات مختلفة .

2-1-6 مفهوم المعرفة الرياضية :-

تمثل المعرفة الرياضية إحدى الدعائم العامة لتنمية البرامج والأنشطة الرياضية ، كما انها تعبر عن وجه حضاري وثقافي مميز ، ولان على الإنسان ان يعرف قبل ان يمارس ، حيث دور المعرفة الرياضية لا يمكن اعتباره دورا هامشيا وبخاصة المرتبطة للأنشطة الرياضية التي

(2) محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل : اللاعب والتدريب العقلي ، 10 ، 1990 ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 ، 570 .

(1) محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال : التدريب العقلي في التنس ، 10 ، 1990 ، دار الفكر العربي ، 1996 ، 210 .

تستثير هذه الأنشطة التفكير وتعمل على توظيف المعرفة الحركية في حل المشكلات وتزيد من تكيف اللاعب مع بيئته .

وتعرف المعرفة الرياضية بانها " المجال الذي يتضمن المفاهيم والمبادئ التي تشكل الموضوعات ذات الطبيعة المعرفية العضلية المرتبطة بالنشاط الرياضي وتحكم أدائه بشكل عام " (2)

والمعرفة في المجال الرياضي يتأسس عليها اكتساب السلوك الصحيح للاعب أثناء المنافسات ، وان نجاح أي مدرب في عمله يرتبط الى حد كبير بما يمتلكه من معلومات وقدرات ومهارات في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه ، .

2-1-7 الاعداد الخططي :-

يعد " الإعداد الخططي تتوجيا بجهد التدريب في المباريات وفيه يتوقف العمل على ثلاث عوامل رئيسية من اجل النجاح ، اذ نجد أولها التدريبات والاستعدادات وتهيئة السبل كلها للفوز ، والثانية تتجلى في الملعب في استخدام مضادات دفاعية ضد هجوم معين والعكس ثم نصل إلى المراحل في تدريب اللاعبين وهي تعودهم على التصرف الخططي المناسب إزاء مواقف اللعب في الملعب على وفق حدوثها " (1) .

ويوضح (فؤاد السامرائي ، 1987) " ان طبيعة الإعداد الخططي تختلف بالنسبة للاعب طبقا للخصائص المميزة لنوع اللعبة التي يمارسها وتوافر عامل الاحتكاك المباشر او عدم توافره ، وعلى العموم نجد ان التصرف الخططي يواجه الى الفوز قدر الإمكان بما ينسجم والمعلومات الخططية والمهارات الأولية وحالة الرياضي الجيدة وسرعة رد الفعل الإرادة ، ويظهر أولا بصورة واضحة في الحل الحركي للواجب الخططي اذ ان الحل الحركي عبارة عن عمل معقد يجمع

(2) المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، 3 (1)، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية ،

2004 ، 860 .

(1) حسن عبد الأسود ، محمد محمود رزوق : (مصدر سبق ذكره) ، 1650 .

الناحية التفكيرية والقابليات البدنية والمهارية وهي نتيجة لجهد فكري مرتبط بأفضل استخدام للقابلية الجسمية والمهارية والصفات النفسية " (2) .

" ان أهمية مراحل التعلم الخططي تأتي من خلال المعرفة المسبقة للمدرب بأنه من خلال التمرين لا يمكن الفصل بين المهارات وخطط اللعب ، لذلك أصبح التدريب الحديث يقتضي ان تعطي تمرينات مهارة خططية أي ان تدريب المهارات الأساسية يكون في الوقت نفسه تمرين خططي فاللاعب يتدرب على التحرك في الملعب وفقاً لخطة فردية او جماعية وفي الوقت نفسه يتدرب على إتقان المهارات وكلما تعلم اللاعب مبكراً تنفيذ الواجبات الخططية استطاع ان يتصرف تصرفاً سليماً أثناء المباراة " (3).

وهذه المراحل تقسم الى ثلاث مراحل يتم التدريب عليها وفقاً للتدريب التالي :- (4)

1- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية

2- مرحلة اكتساب الأداء الخططي واتقانه

3- مرحلة تنمية القدرات الخلاقة وتطويرها .

2-1-8 أهداف الإعداد الخططي :- (1)

- 1- ملاحظة المنافسة وتحليلها لمعرفة الواجب الخططي فكرياً وحركياً في اقصر وقت .
- 2- اختيار المهارات الخططية واستخدامها بتطبيق أفضلها
- 3- استخدام إمكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة وبشكل اقتصادي
- 4- تحقيق الواجب الخططي تحت ظروف صعبة
- 5- الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة المتوقعة مع التصرف الذاتي بخاصة في الحالات الغير متوقعة .

2-1-9 واجبات الاعداد الخططي : (2)

- 1- ان يعرف اللاعب قوانين اللعبة وتعليمات النشاط الرياضي الممارس واستغلال ذلك في حل الواجبات الخططية .

(2) فؤاد السامرائي : كرة اليد ، 102 ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، 90 - 10 .

(3) محمد توفيق الوليلي : كرة اليد - تعليم - تدريب - تكنيك ، طبع في شركة دار السلام الكويت ، 1988 ، 5180 .

(4) محمد حسن علاوي : التدريب الرياضي ، 20 ، دار المعارف بمصر ، 1992 ، 1250 .

(1) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، مطابع دار المعارف بمصر ، 1981 ، 2690 .

(2) عبد الوهاب غازي حمودي : اثر المنهج التدريب المقترح في تطور المعرفة الخططية ، ط دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998 ، 360 .

2- ان يعرف اللاعب المعلومات التي تخص خطط اللعب وأنواعها وأفضل الطرائق التي تسير عليها الفرق المتقدمة في البطولات العالمية .

3- ان يعرف اللاعب القواعد الخططية التي يمكن ان تعينه على التصرف السليم في المنافسة .

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة (عبد الوهاب غازي حمودي)⁽³⁾ :-

- عنوان الدراسة (اثر المنهج التدريبي المقترح في تطور المعرفة الخططية)

- هدف الرسالة :-

1- تحديد مجموعة اختبارات نظرية وعملية لاختيار المعرفة الخططية لدى لاعبي كرة اليد الشباب .

2- التعرف على مدى تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطور المعرفة الخططية لدى لاعبي كرة الشباب .

3- اعداد منهج تدريبي مقترح في تطور المعرفة الخططية للاعبي المنتخب الوطني للشباب بكرة اليد .

- عينة البحث :- تم اختيار (34) لاعبا يمثلون المنتخب الوطني للشباب من اعمار (18-20) سنة ، ثم توزيع العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية عدد كل منهما (17) لاعبا -أشارت الدراسة الى :-

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

- للمنهج التدريبي المقترح اثر ايجابي في تطور مستوى المعرفة الخططية للاعبي كرة اليد الشباب

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لكونه يلائم طبيعة مشكلة البحث المراد حلها .

3-2 عينة البحث :-

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي كرة اليد و اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي ميسان الشباب بكرة اليد ، ممن هم أعمارهم (18-20) سنة ، وقد بلغ عدد أفراد العينة التي تم تطبيق الاختبارات عليها هي (18) لاعبا من اصل (26) لاعبا . يمثلون نادي ميسان الشباب بكرة اليد ، وتم توزيع العينة الى مجموعتين (9) لاعبين تمثل المجموعة الضابطة

(3) عبد الوهاب غازي : (مصدر سبق ذكره) .

9) لا عيبين يمثلون المجموعة التجريبية ، وبذلك أصبحت نسبة العينة تشكل 69,23% من المجتمع الأصل بعد ان استبعد بقية اللاعبين لأجراء التجريبية الاستطلاعية عليهم . ولكي يتمكن الباحثون من ان يعتمد ما يحدث من فروق في نتائج الاختبارات البعدية الى تأثير العامل التجريبي ، قام الباحثون بإيجاد تكافؤ أفراد كل من المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في متغيرات البحث كافة باستخدام قانون (TSST - T) قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسية على مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) وكما موضح في الجدول (1) :-

جدول (1)

يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى *E _p	قيمة ت		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المجموعة المتغيرات
	الجدولية	المحتسبة	U-	O	U-	O	
غير معنواً	2,12	0,52	0,81	18,00	0,95	18.75	العمر (سنة)
غير معنوي		0,37	4,12	174,13	6,44	173,40	الطول (سم)
غير معنوي		0,95	5,07	66,60	6,67	64,54	(\bar{x}) ₁
غير معنوي		1,25	3,55	38,5	2,65	36,83	(درجة)

*تبلغ قيمة (E) الجدولياً (2,12) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (16) .

3-3 وسائل جمع المعلومات :-

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

2- المقابلات الشخصية

3- استمارة اختيار المعرفة الخططية ملحق (2)

4- استمارة استطلاع رأي الخبراء بتحديد تمرينات التدريب الذهني .ملحق (3)

3-4 اجراءات البحث الميدانية :-

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :-

اعتمد الباحثون على تحديد اختبار المعرفة للمواقف الخططية للدكتور عبد الوهاب غازي

حمودي للتعرف على مستوى المعرفة الخططية لعينة البحث .

• اختبار المعرفة للمواقف الخططية:- (1)

(1) عبد الوهاب غازي : (مصدر سبق ذكره) ، 690 .

- الهدف من الاختيار : التعرف على مستوى المعرفة لأدراك العلاقات الخاصة بالمواقف الخطئية.

- الادوات اللازمة : استمارات اختبار على عدد المختبرين - أقلام رصاص -ساعة توقيت- قاعة جلوس اللاعبين لأداء الاختبار .

- كيفية أداء الاختبار : تحتوي الاستمارة الخاصة بالاختيار على أشكال توضيحية تمثل 20 حالة خطئية هجومية ودفاعية ، ولكل حالة خطئية مجموعة من الأسئلة لمواقف عدة ، يتطلب من اللاعب ان يقرأ الأسئلة بشكل جيد ومركز وينظر الى الأشكال التي تخص الأسئلة الموضوعية ويختار الجواب الصحيح ، ويوضع علامة () على الاختيار الصحيح ولعشرين حالة خطئية والجواب الصحيح يمثل الموقف المناسب للحالة الخطئية المذكورة ، ويتطلب من اللاعب إدراكا للعلاقات الخاصة لكل من المهاجمين والمدافعين في المواقف المختلفة .

- وقت الإجابة عن الأسئلة والأشكال في الاستمارة (15 دقيقة) .

- التسجيل : يتم إعطاء (درجة واحدة) لكل جواب صحيح للأسئلة ال(20) وبهذا يصبح مجموع الدرجات (20) درجة وللأسئلة جميعها . فإذا كانت الأجوبة جميعها صحيحة فان الدرجة النهائية تكون من (20) درجة وهي تمثل نسبة 100% للإجابة الصحيحة لمفردات الاختبار .

3-4-2 تحديد التمرينات التطبيقية للتدريب الذهني :-

قام الباحثون بوضع تمرينات تطبيقية للتدريب الذهني المصاحب للأداء وبلغ عددها (75) تمرين ثم قام الباحثون بعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (1) على شكل استمارة استبيان لبيان مدى صلاحية هذه التمارين او إمكانية تعديلها او إضافة بعض التمارين التطبيقية للتدريب الذهني الخاصة بالمواقف الخطئية . وبعد ان أبدى الخبراء والمختصين استجاباتهم وملاحظاتهم على التمرينات التطبيقية الخاصة بالتدريب الذهني قام الباحثون باستخدام قانون (مربع كاي) كوسيلة إحصائية للتعرف على الفروق بين آراء الخبراء والمختصين حول كل تمرين وظهر بان التمرين الذي يتفق عليه نسبة 75% فأكثر من الخبراء والمختصين يعد مقبولاً .

وأظهرت نتائج التحليل النهائي على قبول (40) تمرين وتم رفض (25) تمرين وتم تعديل (10) تمرين حيث أصبحت التمارين المقبولة بشكلها النهائي (50) كما موضح في ملحق (3) .

3-4-3 التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحثون باختيار (8) لاعبين عشوائيا من مجتمع البحث وإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ، وقد استمرت ثلاثة أيام ابتداء من يوم الجمعة 2006/4/28 وفي تمام الساعة التاسعة صباحا على قاعة الشهيد سعد خلف سوييف في ميسان . من اجل التعرف على ما يأتي :-

1- الوقوف على السليبيات التي تواجه الباحثون أثناء التجربة الرئيسية

2- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة بالبحث

3- معرفة وقت كل تمرين وتحديد المكان المناسب له في القاعة

4- اطلاع الكادر المساعد* على كيفية تطبيق تمرينات التدريب الذهني المصاحب للأداء .

3-4-4 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة للتعرف على مستوى المعرفة الخطئية يمكن عينة البحث المتكونة من (18) لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية والضابطة وبمعدل (9) لاعب لكل مجموعة يوم الأربعاء المصادف 2006/5/3 في تمام الساعة التاسعة صباحاً .

3-4-5 التجربة الرئيسية :-

بعد ان تم الانتهاء من إعداد التمرينات تم الاتفاق مع المدرب على تطبيقها في الجزء الرئيسي للمنهج المعد من قبله وبإشراف الباحثون وواقع ثلاث وحدات في الأسبوع (السبت ، الاثنين،الأربعاء) وعلى مدى (8) أسابيع حيث بلغت عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية وهي ضمن فترة الإعداد الخاص . أي ان المجموعة الضابطة تؤدي التمرينات المهارية التقليدية المعدة من قبل المدرب ، بينما المجموعة التجريبية تقوم بتطبيق التمرينات التي وضعها الباحثون والتي زمنها وتكرارها وشدتها هو نفس زمن وتكرار وشدة التمرينات التي طبقها المدرب على المجموعة الضابطة ولكن الفرق في تطبيق مفردات التدريب الذهني خلال فترات الراحة ، وعليه فقد خضعت التجربة الرئيسية الى تطبيق الوحدة الأولى بتاريخ 2006/5/6 ، وانتهت بتاريخ 2006/6/28 .

3-4-6 الاختبارات البعديّة :-

تم إجراء الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الجمعة 2006/6/30 في تمام الساعة التاسعة صباحاً .

3-4-7 الوسائل الإحصائية :- (1)

1- النسبة المئوية

2- الوسط الحسابي

3- الانحراف المعياري

*الكادر المساعد :

1-محمد عبد الرضا كريم: مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية -ميسان

ماجد عباس سلطان : بكالوريوس تربية رياضية - مدرب

ماجد محمد ساعد : بكالوريوس تربية رياضية - -مدرب

(1) وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ،

الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، 155٥ .

4- قانون (T) : للعينات المتساوية غير المترابطة

5- قانون (T) : لوسطين مترابطين

6- قانون (مربع كاي) (2)

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (\bar{E}) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	مستوى \bar{E} *
	\bar{U}_+	\bar{O}	\bar{U}_+	\bar{O}			
الضابطة	٨،٢٥	٣،٠٧	١٢،٥	٣،١٧	٦،٩٤	٢،٣٠	معنوي
التجريبية	٨،٣	٣،٩١	١٥،٨٢	١،٤٦	١٠،٥٦		معنوي

* معنوي عند مستوى \bar{E} (٠،٠٥) وبدرجة حرية (8) .

يبين الجدول (2) نتائج اختبار المعرفة للمواقف الخطئية ، القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، اذ حققت المجموعة الضابطة وسطا حسابيا (٨،٢٥) وانحرافا معياريا (٣،٠٧) في الاختبار القبلي ، وسطا حسابيا (١٢،٥) وانحرافا معياريا (٣،١٧) في الاختبار البعدي وبلغت قيمة (\bar{E}) المحتسبة (٦،٩٤) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية (٢،٣٠) تحت درجة حرية (8) وبمستوى دلالة (٠،٠٥) ، مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي . اما المجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي (٨،٣) والانحراف المعياري (٣،٩١) في الاختبار القبلي ووسط حسابي (١٥،٨٢) وانحرافا معياريا (١،٤٦) في الاختبار البعدي وبلغت قيمة (\bar{E}) المحتسبة (١٠،٥٦) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية (٢،٣٠) تحت درجة حرية (8) وبمستوى \bar{E} (٠،٠٥) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي . بعد هذا العرض نلاحظ هناك تطورا في المجموعتين الضابطة والتجريبية ، ويعزو الباحثون سبب تطور المجموعة الضابطة الى انتظامها لتطبيق التمارين المهارية والخطئية والتكرارات الصحيحة لها والاستمرار في التدريب خلال الوحدات التدريبية ،

(2) عبد الجبار توفيق : التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية للطرق اللامعلمية ، 20

، الكويت ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، 1985 ، 390 .

وهذا ما أكده(حنفي محمود ومختار 1980) "يجب ان نكرر التمرينات الخططية مرارا وتكرارا حتى يتقنها اللاعبون وتثبت وتصبح تحركاتهم في الملعب مدروسة ومتقنة وتؤدي بأليه"(1). فضلا عن إن عينة البحث من فئة الشباب لديها القدرة على اكتساب الصفات البدنية والمهارية والخططية في أثناء التدريب ففي هذه المرحلة يكون اللاعبون لديهم صفات بدنية عالية مثل الرشاقة والمرونة والسرعة والخفة والمطاولة في حركاتهم أي تكون مستوى اللياقة البدنية لديهم عالية الأمر الذي يسهم بشكل كبير في اكتساب المهارات الحركية سواء مهارية او خططية اذ يذكر (المفتي ابراهيم ،1998) "ان أداء المهارات الحركية يعتمد على مستويات اللياقة البدنية وكلما

ارتفع مستوى اللياقة البدنية كلما أمكن الارتفاع بالمستوى لدرجات أعلى وان الأداء الخططي يعتمد على كل من المهارات الحركية واللياقة البدنية "(2). وهكذا بالنسبة الى المجموعة التجريبية ويعزو الباحثون سبب ذلك التطور الى الالتزام بالوحدات التدريبية الموضوعية وفق أسس علمية صحيحة وهذا الانتظام أدى الى تطور المعارف الخططية لديهم .

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمتي (\bar{E}) المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة

للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة الاختبار	الضابطة		التجريبية		قيمة ت المحتسب	قيمة ت الجدولية	مستوى
	$\bar{U}+$	\bar{O}	$\bar{U}+$	\bar{O}			
المعرفة للمواقف الخططية	3,17	12,5	1,46	15,82	3,81	2,12	معنوي

• معنوي عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (16)

يبين الجدول (3) نتائج اختبار المعرفة للمواقف الخططية البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، اذا حققت المجموعة الضابطة وسطا حسابيا (12,5) وانحرافا معياريا (3,17) بينما حققت المجموعة التجريبية وسطا حسابيا (15,82) وانحرافا معياريا (1,46) وبلغت قيمة ت المحتسبة

(1) حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مطابع دار الفكر العربي ، مطبعة المدني ،

1980 ،

(2) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، 10 ، مطبعة دار الفكر العربي ،

1998 ،

(81،3) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية (٢،١٢) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (16) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثون سبب ذلك التطور الى فاعلية التدريب الذهني المتمثل بالتمارين التطبيقية المصاحبة للأداء المعدة من قبل

الباحثون التي نفذها المدرب المعني خلال الوحدات التدريبية وهذه التمرينات هي التي تعتمد بالاساس على المهارات الذهنية التي يتم إدراكها من قبل اللاعب من خلاله حواسه المختلفة . لذا فان ممارسة اللاعبين للتمارين التطبيقية اثر ايجابي وفعال عن طريق تركيز الانتباه والتفكير للمواقف الخطئية مرة بعد أخرى أثناء الأداء والتصور لمواقف اللعب التي من شأنها ان تساهم بتطوير الإحساس الحركي في دقة الأداء مع التدريب سواء كان بدنيا او مهاريا او ذهنيا ولا سيما إذا كان التدريب البدني والمهاري مندمجا مع التدرجات الذهنية ذلك يعطي ضمانا لتحديد الأهداف وتحديد الدقة في الحركة وتقليل نسبة الأخطاء وهذا ما أشار إليه (محمد حسن علاوي ، محمد رضوان ، 1997) " إن الإحساس بالمهارة عقليا وبدنيا يساهم في تطوير مستوى الأداء اذا كان ضمن برنامج تدريبي يستند الى المعايير العلمية التي تخضع لها العمليات التدريبية " (1)

ويرى الباحثون ان تطبيق التمرينات الذهنية المصاحبة للأداء لأفراد المجموعة التجريبية في الجزء الرئيسي ساعد اللاعبين على التأكد على المعلومات الدقيقة عن كيفية الأداء للمناطق الأكثر صعوبة بالنسبة لمواقف اللعب ، وساعد على ذلك تمارين التصور الذهني وتركيز الانتباه والاسترجاع الذهني والتكرار الصحيح والمؤثر الأمر الذي ساهم بتثبيت لكل موقف خطئي من خلال توضيح الفكرة العامة حول كيفية استخدام تلك التمارين في الأداء الخطئي وتوسيع إدراك اللاعبين حول تنفيذ الأداء الخطئي بشكل جيد .

ويؤكد على ذلك (غازي صالح محمود ، 2000) " بان تحسين المهارات الذهنية لدى اللاعب تعمل على زيادة قابليته على التنبؤ أي زيادة قابلية اللاعب على التصور وكما يعمل على تطوير إمكانية اللاعب بتنفيذ كل المهارات والواجبات الخطئية والتحكم في مجريات اللعب وبشكل متوازن أثناء المباراة " (2)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

(1) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، 1987 ، الفكر العربي ، مصر ، 1150 .

(2) غازي صالح محمود : الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000 .

- في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها استنتج الباحثون ما يلي :-
- 1- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة في اختبار المعرفة للمواقف الخطئية ، مما يدل على تطوير مستوى المعرفة الخطئية لدى أفراد المجموعة التجريبية .
 - 2- وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، مما يدل على فعالية التمرينات التطبيقية التي وضعها الباحثون في تطوير المعرفة الخطئية للاعبين .
 - 3- ان التمرينات التطبيقية للتدريب الذهني المصاحب للأداء التي وضعها الباحثون تساهم في تطوير مستوى قدرة اللاعبين على زيادة المعرفة الخطئية للمواقف المختلفة في المباراة .
- 2-5 التوصيات

- من خلال ما توصل إليه الباحثون يوصي بما يلي :-
- 1- استخدام التمرينات التطبيقية المقترحة من قبل الباحثون على فئة الشباب لزيادة سرعة تطوير مستوى المعرفة الخطئية للاعبين .
 - 2- التنوع في استخدام المهارات الذهنية للتدريب له الأثر الكبير في تطوير مستوى الأداء المهاري والخطئي .
 - 3- التدريب على الاسترخاء في بداية الأداء المهاري يعطي فرصة هادفة لعزل المثيرات وتركيز الانتباه على الهدف المحدد.
 - 4- التأكيد على تطبيق مهارات التدريب الذهني في العملية التدريبية وتعويد الرياضي على الأداء الصحيح.
 - 5- إجراء دراسات تأخذ جانب التدريب الذهني مع جوانب التعلم والتدريب وتطوير المعرفة الخطئية .

المصادر

- حسن أبو الأسود ،محمد محمود مرزوق:الإعداد الكامل للاعب كرة اليد ، طبع الاتحاد العربي لكرة اليد ،1988 .
- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،مطابع دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1980 .
- عبد الجبار توفيق : التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية الطرق اللامعلمية ،ط2،الكويت ،مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ،1985 .

- عبد الوهاب غازي حمودي : اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير المعرفة الخططية ، أطروحة دكتوراه، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة البصرة ،1998 .
- عزة شوقي الوسيمي: تأثير برنامج التدريب العقلي على النشاط للعضلة الضابطة المصاحبة لدى لاعبي كرة القدم ، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية ،جامعة الإمارات العربية المتحدة،1999.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ،مطابع دار المعارف بمصر ،القاهرة،1981
- غازي صالح محمود: الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العضلية وعلاقتها بالمعرفة الخططية،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد،2000
- فؤاد السامرائي: كرة اليد،ج2،ط1،بغداد،مطبعة التعليم العالي ،1987 .
- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي،دار الفكر العربي،القاهرة،1996 .
- محمد العربي شمعون،عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس ،ط1،القاهرة،دار الفكر العربي ،1996،ص21 .
- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي ،ط1، القاهرة،دار الفكر العربي ،2001
- محمد توفيق الوليلي :كرة اليد ،تعليم -تدريب -تكتيك -طبع شركة دار السلام،الكويت 1989،
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ،ط2،دار المعارف بمصر،القاهرة،1992
- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، مصر ،دار الفكر العربي، 1987
- محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي ،ط1،القاهرة، ط1،دار العلم للملايين ،1987
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ،تخطيط وتطبيق وقيادة ،ط1،دار الفكر العربي ، القاهرة،1993،1998
- وديع ياسين، حسن محمد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل،دار الكتب للطباعة والنشر ،1999.