

تأثير التدريبات الذهنية المصاحبة للتعليم المهاري على تعلم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح

م.د. صباح عبد الله ابراهيم
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة البصرة

ملخص البحث العربي:

اشتملت الدراسة على المقدمة وأهمية البحث والتي كانت مدخلا لموضوع الدراسة فضلا عن مشكلة البحث التي وجد الباحث انه ان هناك ضعف لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في تعلم فعالية رمي الرمح كما وتضمن البحث التعرف على تأثير استخدام التدريب الذهني على الأداء الفني لفعالية رمي الرمح في درس العاين القوى فضلا عن فرض البحث . وشمل البحث منهج البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم فيه المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث فضلا عن شرح مفصل لكل ما اجراه الباحث من إجراءات للتوصل إلى النتائج مدعمة بالتواريخ للمدة من 2016/2/23 ولغاية 2016/4/10 واستعراض الأدوات المستخدمة في البحث فضلا عن الوسائل الإحصائية المستخدمة للتوصل للنتائج . وشمل البحث عرض ومناقشة وتحليل النتائج عمد الباحث في هذا الفصل باستعراض النتائج التي توصل لها من خلال استخدام الوسائل الإحصائية معروضة على شكل جداول ثم ناقشا النتائج التي حصل عليها من خلال استخدام التدريب الذهني في تعلم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح . أما استنتاجات وتوصيات البحث هي

في ضوء النتائج التي توصل لها الباحث عمد إلى تلخيص عدد من الاستنتاجات ومنها :

- إن منهج التدريب الذهني من المناهج الحديثة والمؤثرة والمحبة لدى العينة بسبب استخدام عملية التصوير والتفكير . وعدد من التوصيات منها :
- يمكن الاستفادة من منهج التدريب الذهني المعد من قبل الباحث و تعميمه على باقي الفعاليات الأخرى لالعب القوى

The impact of mental exercises associated with the teaching skills to learn the technical performance of the effectiveness of the javelin

M.d.Sabah Abdullah Ibrahim

The study included the foreground and the importance of research, which was an introduction to the subject of the study as well as a research problem that researcher found that there is weakness among students in the Faculty of Physical Education and Sports Science in learning the effectiveness of the javelin also included research to identify the impact of the use of mental training on the technical performance of the effectiveness of the javelin in He studied track and field as well as the imposition of research. The research involved field research methodology and procedures used as the experimental method to solve the problem of the research as well as a detailed explanation of what each of the procedures conducted by the researcher to reach a subsidized dates Results for the period from 11/01/2015 until 11/28/2015 and review tools used in the search as well as the means statistical used to reach the results .ouchml

research presentation and discussion and analysis of results deliberately researcher in this chapter review the findings of her through the use of statistical methods shown in the form of tables and then discussed the results that they received through the use of mental training in learning the technical performance of the effectiveness of the javelin. The conclusions and recommendations of the research is In light of the findings of a researcher deliberately to summarize a number of conclusions, including :

- The mental training of modern and influential and popular approaches the sample due to the use of photography and thinking process approach

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث : "إن من أهم مبادئ التعلم الحركي هو التأكيد على التعلم والتدريب المتوازن بين

أساليب التدريب المختلفة وأساليب التدريب الذهني والترابط والتداخل بينهما، إذ يعتمد مقدار التوازن على توقيتات استخدامها وعلى الاختلاف في نوع الفعالية الفرقية أو الفردية وعلى محيط الأداء والاختلافات الفردية للاعبين في العمليات العقلية والاسترجاع الذهني وغيرها" (1) .

" ويشير (روبرت نادمز) إلى أن الرياضيين الجيدين وأثناء التدريب على أداء الحركات ذهنياً في أي لعبة من الألعاب والتي تتطلب وقتاً معيناً يكونون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة أو المهارة ، وان الوقت الحقيقي يعتبر جزءاً مهماً وأساسياً للوصول لمستوى الانجاز العالي " (2) .

" ويساهم التدريب الذهني في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم والتدريب بشكل عام ، إذ يمثل التدريب الذهني أيضاً الجزء الأساس من أعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف " (3) .

وان التقدم السريع الحاصل في تحقيق المستويات الرقمية العالية على المستوى العالمي في السنوات الأخيرة يرجع إلى التطور العلمي في طرائق وأساليب التدريب التي من شأنها الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والنفسي والوظيفي للاعبين بشكل عام ولرماة الرمح بشكل خاص لما يحتاجه الرامي في تعلم الاداء الفني ومن استرجاع وتصور للخطوات الأساسية قبل أداء الفعالية. ومن هنا تتجلى أهمية البحث والحاجة إليه في الكشف عن تاثير التدريبات الذهنية المصاحبة للتعليم المهاري في تعلم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح مقارنة بالأسلوب (التقليدي) .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال الخبرة الشخصية للباحث وجد انه هناك ضعف في اداء المراحل الفنية لرمي الرمح لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لذا حاول وضع هذا المنهج لغرض التغلب على هذه المشكلة ومحاولة

¹ - محمد عبد الحسين المالكي، (1998): اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

² - روبرت نايدفر : دليل الرياضيين لتدريب الذهني، ترجمة محمد رضا إبراهيم وآخرون ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد ، 1990 م .

³ - ظاهر هاشم الكاظمي : الإعداد الفني والخططي بالنس ، ط1 ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد ، 2000 م .

إيجاد الحلول التي تسهم في رفع مستوى الأداء للطلّابات ، فأعتمد اسلوب التدريبات الذهنية لغرض التغلب على حالة ضعف الأداء لفعالية رمي الرمح .

1-3 هدف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات الذهنية المصاحبة للتعليم

المهاري في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي الرمح في درس العاب القوى .

1-4 فرض البحث : هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للأداء الفني باستخدام التدريبات الذهنية المصاحبة للتعليم المهاري في تعلم الاداء الفني لفعالية رمي الرمح ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة .

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2016/2/23 ولغاية 2016/4/10

1-5-3 المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 ماهية التدريب الذهني :

عرف (موردان) التدريب الذهني بأنه "أحدى طرائق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعليم" ¹. وعرفه (suinn) بأنه "الاستراتيجيات التي تستخدم لها المهارات العقلية في محاولات تطوير الأداء" ⁽²⁾. وعرفه كذلك (بيك وفريهر) بأنه "تعلم أو تحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركزي لخط سير هذه الحركة ودون الأداء الفعلي لها" ⁽³⁾. وعرفه (روبرت) بأنه "التفكير الايجابي و التصور الناجح و التدريب ذهنياً على السلوك الحركي المرئي مع تعديل أو تحويل في السلوك المؤثر بالإدراك ومن ثم التصور" ⁽⁴⁾. وعرفه (وجيه محجوب) "هو طريقة للممارسة تكون فيها ممارسة الفعالية تخيلي أو تكوين صورة ذهنية بدون أي ممارسة جسما نية" ⁽⁵⁾.

1-2-2 استخدامات التدريب الذهني :

تعددت طرائق استخدام التدريب الذهني في التعلم الحركي إذ تم استخدامه مع المبتدئين والمتعلمين ، ويمكن استخدام طريقتين في الأداء و التي حددها (سبيلكر) كما يلي ⁽⁷⁾

(1) محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال : التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص13 .

(2) محمد العربي شمعون : المجلة الاولمبية ، اللجنة الاولمبية المصرية ، القاهرة ، 1987، ص23 .

(3) محمد عثمان : التعليم الحركي و التدريب الرياضي ، ط1، الكويت ، دار القلم ، 1987، ص20 .

(4) روبرت نايفر : دليل الرياضي للتدريب الذهني ، (ترجمة) محمد رضا (وآخرون) ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990، ص45 .

(5) ووجيه محجوب : التعلم و التعليم و البرامج الحركية ، ط1: عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، 2002 .

(6) محمد عبد الحسين عطيه المالكي : اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ،

الطريقة الأولى : تتم بإعطاء المبتدئين نموذجاً يتم إعداده خصيصاً ، حيث يشتمل على إيضاح كامل للمراحل الفنية للحركة وتهدف هذه الطريقة أساساً إلى تذكير المبتدى بخط سير الحركة .

الطريقة الثانية : تعتمد أساساً على ثلاث نقاط رئيسية هي :

* الأولى : الشرح الشفوي للحركة ككل بالاشتراك مع المدرس .

* الثانية : الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من أحد لاعبي المستوى العالي أو من خلال استخدام وسيلة تعليمية.

* الثالثة : التصور الكامل للمهارة التي أداها المتعلم نفسه مع التركيز على عملية الشعور بالحركة .

ومن خلال ما تقدم يمكن أيراد أهم تلك الاستخدامات في المجال الرياضي وهي كما يلي ⁽¹⁾ .

* اكتساب وتنمية المهارات الحركية : حيث أشار محمد العربي إلى أن التدريب الذهني يساهم في المساعدة على تعلم المهارات الحركية واكتسابها وكذلك في مراحل التعلم حيث يقدم في المرحلة الأولى (مرحلة التوافق الخام) الإطار الكلي للمهارة المراد تعلمها والمعلومات المرتبطة بها .

إما في المرحلة الثانية (مرحلة التوافق الدقيق) فيمكن أن يساعد التصور الذهني على تنمية المهارة وإتقانها من خلال التبادل مع الأداء الحركي (العقلي والتدريب الذهني) وفي المرحلة الثالثة (الآلية) يساهم التدريب الذهني في عزل مشتتات الانتباه كافة والتركيز على الأداء . وقد أشار (يعرب خيون) في هذا المقام إلى نظرية الحدث التي فحواها إن الحركات الرياضية (الإحداث الحركية) هي تنظيم الانتباه يعقبه سلوك حركي أو تصرف حركي ⁽²⁾ .

ويحدد بايرون محتوى التدريب الذهني بالنقاط التالية ⁽³⁾ .

1. التدريب الجيد على الاسترخاء .

2. استرجاع النواحي الفنية .

3. التدريب على تركيز الانتباه .

4. التصور الحركي الذهني .

5. استرجاع الخبرات الناجحة .

2-1-3 أنواع التدريب الذهني

هناك نوعان من التدريب الذهني :

أ - التدريب الذهني المباشر : ويشمل على :

1- التصور الذهني

2- الانتباه

(1) شمعون ، محمد العربي ، والجمال عبد النبي : التدريب العقلي في التنس ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 م ، ص 47 .

(2) يعرب خيون : التعليم الحركي بين المبدأ و التطبيق ، مطبعة الصخرة ، بغداد ، 2002 م ، ص 120 .

(3) - محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، 1996 ، ص 47 .

ب - التدريب الذهني الغير المباشر : ويشمل على :

القراءة لوصف مهارة معينة

مشاهدة الأفلام

الاستماع لوصف المهارة

مشاهدة النماذج الحية

كتابة التعليمات

الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية

2-1-5 خطوات التدريب الذهني

لغرض التوصل إلى اكتساب المهارة عن طريق التصور والتدريب الذهني يجب إتباع الخطوات التالية .

1- الاسترخاء : هو انسحاب مؤقت من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والذهنية (1) . يعد الاسترخاء من المقدمات المسلم بها لعمليات التدريب الذهني إذ يساعد المتعلم على التخلص من الكثير للسلالات العضلية الدماغية الغير مرغوب فيها وكذلك يساعد على التركيز بصورة جيدة (2) .

أ - الاسترخاء العضلي :

هو التركيز على مجموعة عضلية ومحاولة شدها ثم إرخائها إلى ابعد حد ثم يحول إلى مجموعة عضلية أخرى وهكذا لكي يستطيع إن يمسح أكثر المناطق العضلية التي يتمكن من شدها ثم إرخائها .

ب - الاسترخاء الذهني :

وتأتي هذه التدريبات بعد التعود على الاسترخاء العضلي وهذا يجر الملاحظة بان مجرد التركيز في حالة الاسترخاء العضلي سيعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات وبالتالي كنتيجة سيكون هناك استرخاء عقلي . وهنا يحاول الفرد التركيز على نقطة معينة والتفكير بها وتوجيه التفكير بالاتجاه الذي يريده وفي بداية التدريب على الاسترخاء العقلي يحاول الفرد عند بداية الوحدة .

التدريبية القيام بالاسترخاء للتخلص من الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة مع المهارة المطلوب التفكير بها (3) ، إذن لابد إن نقول بان أي عملية تصوير ذهني خلاف لا تبدأ إلا بعد إن تصبح في حالة استرخاء تام تهيئ الدخول إلى ذلك بطرق مختلفة فيها التنويم المغناطيسي الذاتي ، يلي أي حالة يجب إن تصبح عيناك مغمضتين وتنفسك بطيئاً ومنتظماً وعضلاتك مرتخية ولا يهتم إن تكون مستلقيا على السرير وجالسا على كرسي .

2-1-6 التصور الذهني

(1) . يعرب خيون : مصدر سبق ذكره ، 2002 ، ص 128 .

(2) محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ، 1996 ، ص 168 .

(3) . يعرب خيون : مصدر سبق ذكره ، 2002 ، ص 128 . 129 .

بعد عملية التدريب على الاسترخاء العضلي والذهني يأتي التصور العقلي أو المراجعة العقلية وهي محاولة استرجاع الإحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صورة ذهنية جديدة لحدث جديد ، حيث يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني (4) . إذ أشار (Cox 1994) إلى إن الجهاز العصبي المركزي يمكن إن يستخدم التصور العقلي لتوفير التكرار الفعلي ، حيث يقوم الفرد بعملية العرض المتابع للمهارة الحركية وإعادة هذا العرض ومحاولة تعديل المسارات غير الصحيحة (1) .

وذلك لتحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً لأن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عنالجوانب الرئيسية لتنفيذ المهارة يستطيعون بواسطة التصور الذهني استجاباتهم بالأداء الامثل .

2-2الدراسات المشابهة :

دراسة (دان روكرفيلد) (2) لصالح (National Collegiate Athletic Association) جمعية الرياضة الجماعية الوطنية في الولايات المتحدة ، حيث اشتملت عينة الدراسة على 411 لاعب كرة سلة في مرحلة الدراسة الثانوية لفرق ولايات الساحل الغربي الأمريكي ، وتم إجراء تجربة الدراسة من خلال استخدام التصور الذهني كأسلوب في تعلم وإتقان المهارة حيث تم تقسم مجتمع البحث الى ستة مجاميع ثلاثة تجريبية وثلاثة ضابطة وكانت المجاميع الضابطة مقسمة حسب التالي: مجموعة لتعلم مهارات كرة السلة والثانية لمتعلمين لمهارات كرة السلة لغرض الإتقان والثالثة لإتقان أساليب اللعب (الدفاع والهجوم) كانت المجاميع التجريبية تعتمد اساليب معتمدة من قبل الجمعية اعلاه ، اما المجاميع التجريبية فقد احتوت نفس المحاور في المجاميع الضابطة ولنفس أهداف التعلم بإضافة أساليب التصور الذهني .

وخلصت الدراسة إلى :

- 1 ان استخدام التصور الذهني له علاقة ايجابية بتطور المستوى العام لكل مجموعة من المجاميع التجريبية.
- 2 ضرورة اعتماد التصور الذهني كأسلوب اصيل في تعلم المهارات الحركية .
- 3 من الممكن استخدام التصور الذهني خصوصاً اذا تم ربط خبرات النجاح والفشل كأسلوب استرخاء او ت للأداء .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: إن اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة ما يعدّ من أهم الركائز التي يستند إليها البحث إذ يجب أن يتوافق المنهج مع طبيعة المشكلة المراد حلها فالمنهج هو ((الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين)) (3). ونظراً لطبيعة المشكلة فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي الملائم لهذه المشكلة فالمنهج

(4) . يعرب خيون : نفس المصدر ، 2002 ، ص 131 .

(1) يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة ، الرياض ، 1990 ، ص 223 . 224 .

(2) <http://www.ncaa.org/wps/wcm/connect/public/ncaa/resources/stats/m+basketball/final4rbindex.html>

(3) أكرم خطابية ؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط1، عمان، دار الفكر ، 1997، ص19.

التجريبي هو (الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم من متغير (عاملاً) أو أكثر بينما تثبت المتغيرات (العوامل الأخرى)⁽⁴⁾.

3-2 عينة البحث : من الأمور الواجب مراعاتها في البحث العلمي اختيار عينة تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً وحقيقياً ، وعلى هذا الأساس تم اختيار مجتمع البحث من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة والبالغ عددهم (34) طالبة ، تم استبعاد (4) طالبات كونهن مثلوا التجربة الاستطلاعية وبذلك أصبح أفراد العينة (30) طالبة وعن طريق القرعة تم اختيار (15) طالبة ليمثلوا المجموعة الضابطة و (15) طالبة ليمثلوا المجموعة التجريبية لعينة البحث .

وقد قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات التي قد تكون لها تأثير على نتائج البحث ، وهذه المتغيرات اشتملت على الطول ، والوزن ، والعمر ، والاداء الفني لرمي الرمح وعن طريق استخدام قانون معامل الالتواء ^(*) . وكما مبين في الجدول (1) .

جدول (1)

يبين تجانس أفراد العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر والاداء الفني لرمي الرمح

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول / سم	166.92	4.99	165.50	0.85
الوزن / كغم	59.75	3.52	59.00	0.64
العمر / سنة	19.65	0.69	19.50	0.65
الاداء الفني/ درجة	24,666	6,288	24.00	0.317

وقد قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين في الاداء الفني وكما مبين في الجدول (2) .

جدول (3)

يبين نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في لاداء الفني البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	النتيجة
		س	ع	س	ع		
الاداء الفني	درجة	24.00	5.070	25.333	7.432	0.574	غير معنوي

* (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) = (2,048)

3-3 وسائل جمع المعلومات : استعان الباحث بالأدوات ووسائل جمع المعلومات التالية والتي ساعدت في الوصول الى مصدر البحث وكانت كما يلي :

(4) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999، ص217.

* * تعبر قيمة معامل الالتواء المحصورة بين + (3) بان العينة متجانسة وتقع تحت المنحنى الاعتدالي .

1. المصادر العربية والأجنبية

2. المقابلات الشخصية .

3. اللاعب النموذج .

4. ارماع بوزن 600 غم .

5. كاميرا فيديو – شاشة عرض .

6. شريط قياس متري – ميزان طبي .

3-4 التجربة الاستطلاعية : قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/2/23 على عينه من

خارج عينة البحث إذ بلغ عدد العينة اربعة طالبات والغرض من هذه التجربة التحقق من الأمور التالية :

أ – معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ القياسات .

ب – التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

ج – تلافي الأخطاء التي من المحتمل حدوثها .

د – التعرف على فريق العمل المساعد بطبيعة التجربة وكيفية تنفيذها .

3-5-2 تقييم مستوى أداء رمي الرمح قيد البحث: تم قياس مستوى الأداء الفني لرمي الرمح عن طريق

لجنة مكونة من (3) أعضاء هيئة تدريس (تخصص العاب قوى) من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بجامعة البصرة*، على أن تحسب الدرجة من (100) درجات. (مسك الرمح-حمل الرمح - وقفة الاستعداد -

الاقترب - خطوات الرمي - الرمي - الاحتفاظ بالتوازن). وزعت كالاتي (القسم التحضيري (15) ، القسم

الرئيسي (75) ، القسم الختامي (10) ، ومن اجل تلافي المعوقات التي قد تواجه التقييم المهاري لم يعتمد

على المشاهدة الحية وانما تم التقييم من خلال عرض الفيديو.

3-6 الاختبارات القبلية : تم إجراء الاختبارات القبلية بأشراف الباحث لفريق العمل المساعد على عينة

البحث ولكلا المجموعتين بتاريخ 2016/2/28.

3-8 المنهج التعليمي وإجراءات البحث الميدانية :

تم استخدام المنهج التعليمي المتبع في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لتعليم فعالية رمي الرمح

للمرحلة الأولى أي دون تدخل الباحث في اضافة او حذف أي جزء تعليمي مثبت في المنهج.

حيث انخرط الطالبات في تعلم مهارة رمي الرمح وللمجموعتين وحسب جدول الدروس الأسبوعي المعتاد عدا

إن المجموعة التجريبية كانت تستخدم التدريبات الذهنية المصاحبة للتعليم المهاري .

1- التهيئة الذهنية : وتم التدرج فيها كما يلي :

* اسماء الخبراء

1. ا.م.د ناهدة حامد مشكور / بايو ساحة وميدان — كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة

2. ا.م.د قصي محمد علي / تدريب ساحة وميدان — كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة

3. ا.م.د وليم لويس وليم / تعلم ساحة وميدان — كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة

أ. تدريبات على الاسترخاء الذاتي التعاقبي .

ب. تدريبات التصور الذهني .

ج. شرح الأداء للعينة وفق نظام التدريب الذهني .

ومن خلال الدراسات النظرية للمراجع العلمية (عثمان 1990) و (محبوب، 1989) ⁽¹⁾⁽²⁾، وبالرجوع إلى المختصين* في مجال ألعاب القوى والتعلم الحركي والتدريب الرياضي ، تم وضع منهاج للتدريبات الذهنية المصاحبة لتعلم الأداء الفني لرمي الرمح ، وقد استغرق تنفيذ البرنامج (6) أسابيع خلال الفصل الدراسي الثاني للفترة من 1/ 3/ 2016 ولغاية 7/ 4/ 2016 وبمعدل (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة ، وبواقع وحدتين تعليمية في كل أسبوع ، زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة ، وقد تضمن المنهاج التعليمي (النشاط الإداري والتنظيمي والإحماء العام والخاص والنشاط التعليمي (شرح وعرض الفعالية) ثم النشاط التطبيقي (تطبيق أجزاء فعالية رمي الرمح على وفق التدريب الذهني المصاحب للأداء الفني) ، ثم النشاط الختامي ، الملحق (1) .

3-7 طريقة تنفيذ المنهاج المقترح :

1- تعليم مجموعتي البحث المادة التعليمية نفسها المشمولة بالبحث ، مع مراعاة مبدأ التساوي في عدد التكرارات عند تعليم الأداء الفني لفعالية رمي الرمح .

2- تعليم المجموعة الضابطة الأداء الفني لفعالية رمي الرمح باستخدام الأسلوب التقليدي فقط من دون استخدام التدريبات الذهنية .

3- تعليم المجموعة التجريبية الأداء الفني برمي الرمح باستخدام الأسلوب التقليدي والتدريب الذهني المصاحب لتعلم الأداء الفني لرمي الرمح .

إذ يقوم المدرس بشرح الواجب الحركي للوحدة التعليمية ، ومن ثم يعطي وقتاً زمنياً قدره (10) دقائق يعطي فيه تدريباً ذهنياً مصاحباً لتعلم الأداء الفني لرمي الرمح ، وقد اعتمد الباحث في استخدامه للتدريبات الذهنية المصاحبة لتعلم الأداء الفني على طريقة (Spilker, 1976) والتي تعتمد أساساً على ثلاث نقاط رئيسية هي : أ- الشرح الشفوي للحركة ككل بالاشتراك مع المدرس .

ب- الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من قبل نموذج بحيث تتوفر عملية التصور الكامل للحركة .

ج- التصور الكامل للحركة التي أداها المتعلم نفسه مع التركيز على عملية الشعور بالحركة والإحساس بالمراحل الصعبة فيها ⁽¹⁾ .

3-9 الاختبارات البعدية : تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 10/ 4/ 2016 .

3-10 الوسائل الإحصائية :تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS

1- محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، ط1 ، دار التعلم للنشر والتوزيع ، الكويت 1990م ، ص 480 - 490 .

2- محبوب ، وحيد : " علم الحركة (التعلم الحركي) " ، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1989م ، ص 117 - 155 .

¹ _ محمد عثمان : التعليم الحركي و التدريب الرياضي ، ط1، الكويت ، دار القلم ، 1987، ص190.

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- الوسيط
- 4- معامل الالتواء
- 5- اختبار T للعينتين المستقلتين
- 6- قانون النسبة المئوية
- 4- عرض النتائج ومناقشتها

1-4 عرض النتائج

جدول (3) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للاداء الفني لفعالية رمي الرمح

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطا القياسي	قيمة T المحتسبة	النتيجة
		س	ع	س	ع			
الاداء الفني	درجة	24	5,070	62	6,761	2	19	معنوي

* (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) = (2,145)

جدول (4) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للاداء الفني لفعالية رمي الرمح

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطا المعياري	قيمة T المحتسبة	النتيجة
		س	ع	س	ع			
الاداء الفني	درجة	25,333	7,432	53,333	7,237	2,225	3.60	معنوي

* (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) = (2,145)

جدول (5) يبين نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاداء الفني البعدي

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	النتيجة
		س	ع	س	ع		
الاداء الفني	درجة	62,00	6,761	53,333	7,237	3.389	معنوي

* (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) = (2,048)

2-4 مناقشة النتائج :

في ضوء النتائج الواضحة في الجدولين (3,4) تبين ان هناك فروقا مصنوعة في الاداء الفني والمصلحه الاختيار البعدي ، ويعزو الباحث هذا فاعليه البرامج التعليميه المستخدمه وما لها من تأثير واضح في اكتساب فعاليه رمي الرمح وتطويرها من خلال الاستفاده من الوسائل التعليميه في اعطاء المتعلمين فكره كامله عن الاداء وساعدتهم من طبيعته وما مطلوب منهم عند ادائها ويشير (نصيف) بأن المتعلم لا بد ان تكون لديه

فكره واضحه عن المهارات التي يريد ان نتعلمها ولاي النقاط المهمه للسير الحركي وبعدها محاوله المتعلمين تصور الحركه اما النقاط الثلاثه المهمه هذا العرض او الشرح او التصور تكون عنده النظرة الصحيحه والواقعيه للحركه (1).

اما ان الجانب التطبيقي قد افاد المتعلمين بدرجة كبيره اذ تم اعطاء تمارين منوعه ومتدرجه كما ان الممارسه والتكرارات المستمره ضروريه في عمليه التعلم والتدريب عامل مساعد وضروري في عمليه التفاعل مع المهاره والسيطره على حركته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونه للمهاره في اداء متتابع سليم وزمن مناسب (2) كما ان اساليب التعلم المستخدمه كانت كفيله بأعطاء صوره واضحه عن المهاره من ساهم في اعطاء تصور كامل لها وعن مسارها وزياده خبره المتعلمين ان الطرق واساليب التدريب اهميه بالغه في العمليه التعليميه وان هذه الطرق والاساليب تؤثر على سرعه التعلم (3) وان تقدم مستوى اي لاعب ومدى نجاحه يعتمد الى حد كبير على مدى درجه اتقان المهارات الحركيه ويمكن ان يتحقق ذلك من خلال اتباع الاسلوب العلمي الصحيح في طرائق واساليب التعلم والتدريب (4). اظهرت النتائج في الجدول (5) وجود فروق معنويه بين المجموعتين التجريبيه والظابطه ولصالح المجموعه التجريبيه حيث يعزو الباحث سبب الفروق الى تطبيق التدريبات الذهنيه المصاحبه للتعليم المهاري والتي ادت الى ظهور نتائج افضل ن الاقتصار على التعليم المهاري فقط لان التدريبات الذهنيه تسمح للطلاب بتحليل المجاميع العقليه المستخدمه وتحليل المهاره الحركيه اذ تم التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي مما يؤدي الى افضل النتائج وبذلك اشار (محمد عبد الغني ، 1987) ان فوائد التدريبات الذهنيه تحسن تعلم المهارات الحركيه في حاله الجمع مابين التدريبات الذهنيه والاداء العملي (52) ويرى الباحث ان التدريبات الذهنيه عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركيه في مراحل التعلم المختلفه اي انه عند التصور العقلي لمهاره يحدث استشاره للعضلات المشاركه في هذه المهاره تؤدي الى استشاره عصبية خفيفه تكون كافيه لحدوث التغذية الراجعه الحسيه التي يمكن استخدامها في تصحيح المهاره عند محاوله الاداء في المراحل التاليه وهذا ما اشار اليه (محمد حسن علاوي) 1995 ان التدريبات الذهنيه هي احد الطرائق التدريبية الهامه في رفع مستوى الاداء المهاري وتطوير المهاره الحركيه (1) وقد عزز ذلك (شمنت ، 1991) بقوله ان تأثير الممارسه الذهنيه يمكن ان تنظم جوانب متعلقه بالمهاره وهو الجانب المعرفي كما انها تساعد المتعلم على التدريب لافعال واستراتيجيات مختلفه تساهم في تقدير النتائج

1 - عبد علي نصيف : التدريب في المصارعة ، ط 2 ، جامعه الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص 162 .

2 - نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ط 2 ، دار الطباعه والنشر ، الموصل ، 2000 ، ص 129 .

3 - نزار الطالب : مبادئ علم النفس ، بغداد ، مطبعة الشعب ، 1967 ، ص 41 .

4 - هلال عبد الرزاق شوكت واخرون : الاعداد النفسي والخططي بالتنس ، جامعه الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1991 ، ص 45 .

5 محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط 1 ، الكويت ، التعلم للنشر والتوزيع ، 1978 ، ص 189 .

1 محمد حسن علاوي ، 1995 ، احتسب خليل ابراهيم احمد الغراوي : تأثير التدريب الذهني من تطوير بعض المتغيرات الادراك الحركي ومستوى الاداء

لتعليم مهاره ، الكعب على العقله رساله ماجستير ، كلية التربيه الرياضييه (جامعه بغداد 2000 ، ص 65 .

المختلفة في الوقت الحقيقي (2) فضلا عن ان التصور الذهني للمهارات الحركية يساعد المتعلم في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعته اداء المهارات (3) ، وتتفق هذا النتائج مع دراسته (لطفي ، 1998) التي تشير الى ان للتدريب الذهني تأثيرا في تحسين القدره على التركيز والقدره على الاسترخاء وله تاثير في تطوير المهاره وتحسينها (4) .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

يمكن الوصول من خلال إجراءات البحث التي توصل إليها الباحث إلى عدة استنتاجات هامة في تعلم الأداء الفني لفعالية رمي الرمح وهي كما يلي :

1. إن منهج التدريبات الذهنية من المناهج الحديثة والمؤثرة والمحببة لدى العينة بسبب استخدام عملية التصوير و التفكير .

2. استخدام هذا النوع من التدريب في عمليات التعليم ساهم في تطوير المسارات الحركية لدى أفراد العينة التجريبية .

3. زيادة القدرة في الشعور العضلي والإحساس بالاستجابات الحس حركية أي بما معنى السيطرة على الانقباض والانقباض العضلي بصورة مباشرة وهذا يؤدي بدوره الى امتلاك الافراد العينة إلى الإحساس بالحركة .

5-2 التوصيات

عند مشاهدة النتائج التي ظهرت لدينا من خلال البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية يمكن للباحث إن يوصي بعدة وصايا :

1. يمكن الاستفادة من منهج التدريبات الذهنية المعد من قبل الباحث وتعميمه على باقي الفعاليات الأخرى .
2. أجراء بحوث مشابهة باستخدام التدريبات الذهنية على مجموعة أخرى من المهارات الأساسية .
3. التركيز على الجانب النفسي مع المهاري لفعاليات ألعاب القوى على استخدام هذا الأسلوب في تعلم فعاليات أخرى بواسطة التدريب الذهني .
4. العمل على إجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية أخرى و يوصي الباحث بدراسة التعلم بهذا الأسلوب للمبتدئين .

المصادر العربية والاجنبية

- اسامه كامل راتب : علم النفس الرياضي المفاهيم ، التطبيقات ، ط 2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- أكرم خطابية ؛ المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط1، عمان، دار الفكر، 1997، ص19.

² 1-schmidt A .Richard: motor lcaring and per formance ,human kinetic book ,cham -paigr ,liinois ,aal ,p.86.

³ - اسامه كامل راتب : علم النفس الرياضي المفاهيم ، التطبيقات ، ط 2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000، ص 217 .

⁴ رابعه محمد لطفي : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى اداء الرمي الحرة لكره السله ، مجله نظريات وتطبيقات ، 1998 ، ص 301 .

- رابحه محمد لطفي : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى اداء الرمي الحرة لكره السله ، مجله نظريات وتطبيقات ، 1998.
- روبرت نايدفر : دليل الرياضي للتدريب الذهني ، (ترجمة) محمد رضا (وآخرون) ، الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990.
- ظاهر هاشم الكاظمي ، (2000) : الإعداد الفني والخططي بالتنس ، ط 1 ، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد .
- عبد علي نصيف : التدريب في المصارعة ، ط 2 ، جامعه الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
- محمد العربي شمعون : المجلة الاولمبية ، اللجنة الاولمبية المصرية ، القاهرة ، 1987.
- محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال : التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996
- محمد حسن علاوي ، 1995 ، احتسب خليل ابراهيم احمد الغراوي : تأثير التدريب الذهني من تطوير بعض المتغيرات الادراك الحركي ومستوى الاداء لتعليم مهاره ، الكلب على العقلة رساله ماجستير ، كليه التربيه الرياضيه (جامعه بغداد 2000.
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط 1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999.
- محمد عبد الحسين عطيه المالكي : اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رساله ماجستير ، جامعه بغداد / كلية التربية الرياضية ، 1998
- محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط 1 ، الكويت ، التعلم للنشر والتوزيع ، 1978.
- محمد عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، ط 1 ، الكويت ، دار القلم ، 1987.
- نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ط 2 ، دار الطباعه والنشر ، الموصل ، 2000
- نزار الطالب : مبادئ علم النفس ، بغداد ، مطبعه الشعب ، 1967 .
- وجيه محجوب : التعلم و التعليم و البرامج الحركية ، ط 1: عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، 2002 .
- يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة ، الرياض ، 1990.
- يعرب خيون : التعليم الحركي بين المبدأ و التطبيق ، مطبعة الصخرة ، بغداد ، 2002 .
- هلال عبد الرزاق شوكت وآخرون : الاعداد النفسي والخططي بالتنس ، جامعه الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1991.

-schmidt A .Richard: motor learning and performance ,human kinetic book ,cham -paigr ,ilinois ,aal

<http://www.ncaa.org/wps/wcm/connect/public/ncaa/resources/stats/m+basketball/final4rbindex.htm>

ملحق (1)

الوحدة التعليمية : السابعة

الزمن : 10 دقائق

الهدف : التركيز والتصور على الرمي من الركضة التقريبية الكاملة مع الاحتفاظ بالتوازن .

الادوات المستخدمة : ملعب العاب القوى - ارماع بوزن 600 غم .

الاجراءات :

- اداء عملية التنفس العميق بحيث يكون الشهيق من الانف والزفير من الفم .

- تركيز انتباه الطالبة على (الوقوف) من العلامة الضابطة رقم واحد السير مع حمل الرمح مع التأكيد على ان تضرب القدم اليمنى على العلامة الضابطة رقم (2) ثم الدخول الخمس خطوات الرمي من المشي بدون اداة .
- غلق العينين ، تصور الأنموذج الحي وهو يؤدي خطوات الرمي (الخمس خطوات) من الهرولة ثم الرمي والثبات بدون اداة .
- 20 ثانية راحة .
- تركيز انتباه الطالبة على (الوقوف) مع حمل الرمح من نصف القسم الاول للركضة التقريبية مع التأكيد على العلامة الضابطة ثم دخول القسم الثاني لخطوات الرمي (الخمس خطوات) من الهرولة ثم الرمي والثبات بدون اداة .
- 20 ثانية راحة .
- تركيز انتباه الطالبة على (الوقوف) مع حمل الرمح من بداية القسم الاول للركضة التقريبية ثم الهرولة الخفيفة ودخول القسم الثاني (خطوات الرمي) ثم الرمي والاحتفاظ بالتوازن مع الاداة بدون رمي .
- غلق العينين ، تصور الأنموذج الحي وهو يؤدي (الوقوف) مع حمل الرمح من بداية القسم الاول للركضة التقريبية ثم الهرولة الخفيفة ودخول القسم الثاني (خطوات الرمي) ثم الرمي والاحتفاظ بالتوازن مع الاداة بدون رمي .
- 20 ثانية راحة .
- تركيز انتباه الطالبة على الأنموذج الحي وهو يؤدي خطوات الرمي (الخمس خطوات) من الهرولة ثم الرمي والثبات .
- غلق العينين ، تصور الأنموذج الحي وهو يؤدي خطوات الرمي (الخمس خطوات) من الهرولة ثم .
- التنفس بعمق ثلاث مرات .

الملاحظات :

- الجلوس بوضع مريح والجسم مسترخيا .
- التأكيد على التنفس مع الایعاز .
- يصاحب عمليتا التركيز والتصور تغذية راجعة متزامنة من قبل الباحث .