

تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

د. محمود موسى العكيلي

1_ التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل الدرسين والمدرسين يقضون معظم الوقت في تعليم والتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التعليمية والتدريبية ' ولكن الوقت الطويل في التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية الأساسية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريب على التدريب الذهني حيث يعمل هذا التدريب على تخفيف العبء الملقى على اللاعب من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني .

ويعد التدريب الذهني أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي الذي حضى

باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال ' لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء خاصة بعد أن أصبحت المهارات الذهنية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء، أن القدرة على التدريب الذهني من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء حيث يستعمل لغرض تجسيد الأداء وعن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء، وإن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم يصحح الاستجابات الخاطئة إن أهمية البحث تكمن بالتوجه إلى مجال تعليم المبتدئين في لعبة كرة اليد ومحاولة تسهيل المهمة التعليمية ' كذلك ارتباط التدريب الذهني في عمليات السيطرة والتحكم في الأفكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والأفكار الإيجابية والنماذج المناسبة للمساعدة في القدرة على التدريب الذهني المنتظم وعملية التوافق بين التدريب الذهني والتعلم المهاري المتبع.

2-1 مشكلة البحث

أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة ' حيث أن العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية نعتمد أساسا على الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة ومن خلال خبرة الباحث لكونه تدريسي لسنوات عديدة لمادة كرة اليد لاحظ بان التدريب الذهني لا يدخل ضمن الوحدات التعليمية المتبعة في منهاج الكلية ألي جانب ذلك قل 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 للأفضل ((إن الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة لبدنية لإعطاء نتائج أفضل)) (14: 343).

3-1 أهداف البحث

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

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

4-1 فروض البحث

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

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : عينة من طلاب المرحلة الثانية - قسم التدريس /كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد

2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2003/11/1 لغاية 2004/1/15

3-5-1 المجال المكاني: قاعة كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد

2-الدراسات النظرية**2-1 مفهوم التدريب الذهني**

وردت تعريف عديدة للتدريب الذهني ' فقد عرفته (الوسيمي ' 1999) بأنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حاله من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية ' مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت الحكم في الأداء ' وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والاعدادات للمنافسات (1:6) ويرى (شمعون والجمال '1996) أن الهدف من استخدام التدريب الذهني انه يهدف ألي تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة ' وزيادة القدرة على إعادة التكرار التثبيت والتحكم في الأداء المثالي ' والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة .

وهناك نوعان من التدريب الذهني هما :

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

2-التدريب الذهني الغير المباشر : ويشتمل على القراءة لوصف مهاره معينة 'مشاهدة الأفلام والاستماع لوصف المهارة ومشاهدة النماذج الحية وكتابة التعليمات والدمج بين الوسائل السمعية والمرئية (16:13).

ويؤدي التدريب الذهني لدى الرياضي مرتبط فقط بالأشياء المدركة أو ينعكس في شعوره فقط الأشياء المؤثرة عليه مباشرة في نقش اللحظة (10:47) أن التحكم في الصور العقلية اصبح أحد المهارات الهامة في تطوير الأداء وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء (219:12)

2-2 أهمية التدريب الذهني : (222:12) (117:1)

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

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

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

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

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

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

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

2-3 دور التدريب الذهني في التعلم الحركي

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

إن ((التدريب الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم الطيبة أداء المهارات 'ولا شك أن ذلك يعاونه في أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية)) (317:1) كما أجريت تجارب على العلاقة بين التدريب الذهني واكتساب المهارات الحركية وتم التوصل إلى وجود علاقة إيجابية ' وإن التدريب الذهني يساهم في اكتساب المهارات الحركية (224:12)

2-4 المهارات الأساسية بكرة اليد

إن كل فعالية أو نشاط من الأنشطة الرياضية تعتمد على عدد من المهارات الأساسية التي تعد القاعدة الهامة التي تبنى عليها اللعبة . وللمهارات الأساسية في كرة اليد أهمية كبيرة تجعل الأشخاص القائمون على العملية التعليمية يقضون معظم الوقت بالتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها بالشكل الصحيح وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التعليمية. ويرى الباحث أنه من المستحسن أن يتم تعليم المهارات الأساسية للمبتدئين من خلال إدخالها ضمن ألعاب صغيرة إعدادية وكذلك إدخال عنصر الإثارة والتشويق إذ إن هذه الألعاب سوف تساهم بصورة كبيرة في ضبط وإتقان المهارات الأساسية وإبعاد الملل عن اللاعبين وتبعث في نفوسهم التشويق وروح المنافسة والرغبة في التعلم.

إن لعبة كرة اليد تمتاز بتعدد المهارات الأساسية فيها وهذا ما دفع المختصين والمهتمين بهذه اللعبة وعبر فترات زمنية متعاقبة إلى تصنيفها إلى العديد من التصنيفات (216:4) ويتفق الباحث مع تصنيف جريد لا نهجوف ويترندرات إلى :

1- التمرير 2- الاستلام 3- التصويب 4- الطبطبة 5- الحركات الخداعية .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

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

3-2 عينة البحث

اشتملت عينة البحث على (30) طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ' تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بعد استبعاد الطلاب الراسبين ولاعبى الأندية ' وبطريقة عشوائية تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية (والتي فيها جماعة تتأطر الجماعة التي تجري عليها التجربة بقدر الإمكان من حيث أفرادها وصفاتهم لجميع الأحوال التجريبية ما عدا المتغير الذي يخضع للدراسة (34:8) 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 المنهج ولكن يصاحبه منهج للتدريب الذهني تم أعداده من قبل الباحث ..

3-2-1 تجانس العينة

لغرض تقليل الفروقات إلى أدنى ما يمكن بيت أفراد العينة ' قام الباحث بعملية تجانس لعينة البحث بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول ' الوزن ' العمر) وتحقق التجانس من خلال معامل الاختلاف (ف) وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث (الطول ' الوزن ' العمر)

المتغيرات	س	ع	معامل الاختلاف
الطول	175,750	4,325	2,460881
الوزن	62,833	3,27	5,204271
العمر	19,853	0,573	2,886213

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

2-2-3 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 الفروقات بيت المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

جدول (2)

بين تكافؤ عينة البحث في الاختبار القبلي لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة الطابقة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع			
1-اختبار التمدد والاستلام	27,081	1,852	27,210	2,198	0.242	2,05	غير معنوي
2-اختبار الطباطبة بشكل متعرج	12,123	1,213	12,478	1,473	0,645	2,05	غير معنوي
3-اختبار التصويب من الشباك	2,513	0,971	2,711	1,201	0,692	2,05	غير معنوي
4-اختبار التصويب من الوثب	1,988	0,730	2,010	0,954	0,098	2,05	غير معنوي
5-اختبار التدريب الذهني	32.750	3,320	33,417	2,629	0,047	2,05	غير معنوي

من خلال ملاحظة قيم (ت) المحتسبة لمتغيرات البحث نجد أنها أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,05) عند درجة جريه (28) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني أن العينتين متكافئتين في متغيرات البحث.

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

- 1- استمارة لقياس التدريب الذهني لدى أفراد عينة البحث.
- 2- استمارة لتسجيل الدرجات الخام للاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث.

3- ساعة توقيت ..

4- شريط قياس ..

5- صافرات عدد (3) ..

6- كرات يد رجالية عدد (10) ..

7- مربعات تصويب من الحديد أبعادها (60سم × 60 /) عدد (2)

8- شواخص نايلونية ..

3-4 اختيار 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 أكثر من رسالة ماجستير أو دكتوراه والتي لها صلة 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 :

1- التمرير والاستلام (اختبار سرعة التمرير والاستلام على الحائط من المسافة 3م).

2- الطبطبة (اختيار طبطبة الكرة بشكل متعرج لمسافة 3م) .

3- التصويب من الثبات (اختبار التصويب من الثبات ع إلى هدفين (60×60)سم مثبتين في الزوايا العليا من المرمى من مسافة 9م).

4- التصويب من الوثب (اختبار التصويب من الوثب على هدفين (60 × 60)سم مثبتين في الزوايا العليا من المرمى من مسافة 9م).

3-5 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 وإن هذين القياسين متشابهين إلى حد كبير مع اختلاف بسيط في فقراتهما :

- اختبار أوليمز (1993) (تعريب نزار الزماميري (1999) (15 : 1)

- اختبار رينر مارتنز (1993) والذي أعد صورته العربية أسامة كامل راتب (2000) (321:2) وقد اختير الاختبار

الثاني ، هذا وقد عرضت استمارة التدريب الذهني على مجموعة من الخبراء والمختصين¹ في مجال التعلم الحركي وطرق التدريس والعلوم التربوية والنفسية ، فكانت جميع آرائهم متفقة على أن المقياس يتلائم مع عينة البحث .

3-6 التجربة الاستطلاعية:

د.عبد الستار علوان	أستاذ	طرق التدريس
د.قاسم لزلم	أستاذ	تعلم حركي
د.حسين ربيع	أستاذ مساعد	قسم العلوم التربوية والنفسية
د.عبد السلام جودت	مدرس	علم النفس

" دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه " (5:45) .
أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من (10) طلاب اختيرت بالطريقة العشوائية ،وقد قام الباحث خلالها بإعطاء وحدتين تعليميتين مهاريتين في يومين مختلفين كذلك إعطاء وحدتين تعليميتين للتدريب الذهني وطُبقت الاختبارات على مدى يومين حيث أجريت الاختبارات المهارية بتاريخ 2003/10/26 أما اختبار التدريب الذهني فقد اجري بتاريخ 2003/10/27 ، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :

1- التعرف على مدى صلاحية الاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني ..

2- استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق والثبات والموضوعية) ..

3- التحقق من صلاحية الاختبار ..

4- تدريب الكادر المساعد ..

3-7 الأسس العلمية للاختبار :

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 .
فبالنسبة لثبات الاختبار فقد سعى الباحث لإيجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية والذهنية من خلال إعادة تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية وهذا يعني أن الباحث قد استخدم طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق لإيجاد اصل الثبات " يعني أن الاختبار يعطي النتائج نفسها إذا أعيد في الشروط والظروف نفسها خلال فترة لا تسمح بالتعلم أو التدريب (16:211) .

أما صدق الاختبارات الذي يعني " أن يكون القياس صادقاً في قياس ما وضع من أجله " (11:37) فقد تم استخلاصه عن طريق معامل الصدق الذاتي والذي يقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار :

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

أما بالنسبة لموضوعية الاختبارات والتي تعني " قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم القياس للمختبرين مهما اختلف المحكمون ، وكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على إن القياسات موضوعية (11:38) حيث قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج حكمين قاما بتأشير نتائج إنجاز العينة الاستطلاعية خلال القياس الثاني ، والجدول رقم (3) يوضح قيم معامل الثبات والصدق والموضوعية لاختبارات عينة البحث

جدول (3)

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل الموضوعية
1- اختبار التمرير والاستلام	0,737	0,0858	0,883
2- اختبار الطبطة بشكل متعرج	0,709	0,842	0,851
3- اختبار التصويب من الثبات	0,824	0,907	0,902
4- اختبار التصويب من الوثب	0,843	0,918	0,897
5- اختبار التدريب الذهني	0,760	0,871	0,837

علماء إن الدرجة الجدولية (0,632) عند درجة حرية (8) ومستوى الدلالة (0,05).

3-8 الاختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي للاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني للمجموعة الضابطة أولاً وفي اليوم التالي وفي نفس الوقت اجري الاختبار القبلي للاختبارات المهارية والتدريب الذهني للمجموعة التجريبية وفي قاعة كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد حيث هيا الباحث مستلزمات الاختبارات والأدوات وفريق العمل المساعد وقام الباحث بشرح كيفية إجراء الاختبارات وعرض المحاولات وعددها والتأكد من اسيعاب المتعلمين شروط الاختبارات.

3-8-1 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 ولابد الإشارة ألي إن المجموعتين التجريبية والضابطة قد أخذت نفس المنهج المهاري ، ومن اجل تحقيق نفس الظروف التعليمية في وحدات التعلم المهاري ، فأن كلا المجموعتين كانت تتعلم سوية ، علماً إن الوحدات التعليمية المهارية هو (18) وحدة تعليمية موزعة على أربعة مهارات هي (التمرير ، الاستلام، الطبطبة ،التصويب) ، وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة

3-8-2 منهج التدريب الذهني:

4-1 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 تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط ، فبعد الانتهاء من الحدة التعليمية المهارية تنتقل المجموعة إلى مكان آخر في القاعة لغرض تنفيذ منهج التدريب الذهني وكانت مدة الوحدة التعليمية للتدريب الذهني (15) دقيقة ..

3-9 الاختبارات البعدية :

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

3-10 الوسائل الإحصائية :

- 1- الوسط الحسابي ..
- 2- الانحراف المعياري ..
- 3- الارتباط البسيط (بيرسون)
- 4- معامل الاختلاف (خ)
- 5- اختبار (ت) للعينات المترابطة
- 6- اختبار (ت) للعينات المستقلة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

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

4-1 عرض ومناقشة نتائج اختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والبعدية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني لمجموعتين التجريبية والضابطة..

الاختبارات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف مج	2ف مج	قيمة (ت)		الدالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			المحتسبة	الجدولية	
التدريب الذهني	التجريبية	33,417	2,629	48,167	3,508	177	2743	14,736	2,14	معنوي
	الضابطة	32,750	3,320	34,333	2,528	21	49	5,344	2,14	معنوي
التمرير والاستلام	التجريبية	27,210	2,198	32,180	2,851	71	517	6,905	2,14	معنوي
	الضابطة	27,081	1,852	31,980	2,765	67	427	8,818	2,14	معنوي
الطبطة بشكل متعرج	التجريبية	12,478	1,473	9,227	0,468	37,560	139,932	7,603	2,14	معنوي
	الضابطة	12,123	1,213	10,186	0,905	23,660	59,028	6,438	2,14	معنوي
التصويب من الثبات	التجريبية	2,711	1,201	5,877	0,783	38	138	8,656	2,14	معنوي
	الضابطة	2,513	0,971	3,929	1,843	17	29	7,340	2,14	معنوي
التصويب من الوثب	التجريبية	2,010	0,954	4,593	1,087	30	99	5,863	2,14	معنوي
	الضابطة	1,988	0,73	3,821	1,138	22	48	7,607	2,14	معنوي

مئة خلال الجدول (4) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة وللاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني ، ويتضح من الجدوله بان هناك تطور واضح وملحوس لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية المهارية ولكن هناك تباين في هذا التطور لصالح الاختبارات البعدية والسبب يعود إلى المواضبة في أحد الوحدات التعليمية المستمرة من خلال الدرس فالتدريب المستمر وتكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات الصحيحة من قبل المدرس أدى إلى تعلم فعال مما أدى إلى تحقيق النتائج المعنوية ..

واظهرت النتائج ايضاً إن هناك فروق معنوية عالية بين الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالفروق المعنوية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ويرجع السبب إلى إن المجموعة التجريبية كانت تتعلم من خلال شكيلين من التدريب الأول يتمثل في المنهج التعليمي المهاري ، الشكل الثاني انصب على التدريب الذهني .. إن مهارة الطبطة من المهارات التي تتطور من خلال الممارسة المتكررة والابتعاد عن التقلصات العضلية الزائدة التي ترافق هذه المرحلة عند التعلم ، وتركيز الانتباه على النموذج والصور تساعد على إعداد الطالب قبل التدريب على التدريب

الذهني وتشاهده على مشاهدة الحركة تفصيلياً "فالتدريب الذهني للأشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل افضل " (120:1).

لذلك ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وفي اختبارات التصويب (من الوثب، الثبات) وإن الفرق المعنوي بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة جاء نتيجة لاختلاف التطور الحاصل في المتغيرات الموجودة في هذه المهارة ولكلا المجموعتين، وإن التصويب من المهارات التي تتطور من خلال التدريب المستمر والتكرار وكذلك تجاوز حالة الخوف والتوتر والقلق المصاحب للأداء كما إن هذه المهارة تحتاج إلى الانتباه والتركيز والثقة بالنفس.

"والتدريب الذهني يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه " (120:1)

أما في اختبار التمرير والاستلام فلم تظهر النتائج فروق معنوية عالية، بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، فهناك مهارات تتطور من خلال التكرار البدني المستمر فقط دون الحاجة إلى التدريب الذهني كوسيلة مساعدة ومهارة التمرير والاستلام من المهارات التي "تتطور من خلال عملية التدريب المستمره سواء كان التدريب بدنياً فقط أو احتوى ضمن مكوناته على التدريب الذهني كوسيلة مساعدة لعملية التدريب " (142:7).

أما اختبار التدريب الذهني فقد ظهر فرق معنوي كبير من الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويعود السبب إلى منهج التدريب الذهني الذي أعد لهذا الغرض.. ومناقشته البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير آت البحث ...

2-4 عرض نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث:

جدول (5)

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	الدالة الإحصائية
		س	ع			
التمرير والاستلام	التجريبية الضابطة	32,180 31,980	2,851 2,765	0,271	2,05	غير معنوي
الطبطبة بشكل متعرج	التجريبية الضابطة	9,227 10,186	0,468 0,905	5,074	2,05	معنوي
التصويب من الثبات	التجريبية الضابطة	5,877 3,929	0,783 1,843	5,237 5,237	2,05	معنوي

التصويب من الوثب	التجريبية الضابطة	4,593 3,821	1,087 1,138	2,644	2,05	معنوي
التدريب الذهني	التجريبية الضابطة	48,167	3,508	11,076	2,05	معنوي

من خلال جدول (5) نلاحظ الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعود السبب إلى فاعلية المنهج المعد للتدريب الذهني الذي أعطى لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارات من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفنية للمهارة وكذلك ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي والعمل على أعادتها أو أدائها ذهنياً والوقوف على التفاصيل الأداء محاولة تل والأخرى والاستمرار 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 أجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون أكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي أو الحركي الذي يصاحب الحركات ((3-199)) هذا بالإضافة إلى احتواء برنامج التدريب الذهني على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الأفكار السلبية والتي تثير الرياضي وتجعله غير مسيطر على أفكاره واستبداله بأفكار إيجابية بناءه وتحقيق الأهداف ..

كما إن عرض المهارة من قبل النموذج والتعليق عليه بشكل مفصل أعطى فرصة للمجموعة التجريبية من الانتباه والتركيز على أجزاء المهارة ومعرفة تفصيلياً "فالإحساس والإدراك البصري والسمعي والفكري ... لهما أهمية كبيرة تؤثر في خصوصية ألعاب الرياضية " (96:9).

واخيراً فإن منهج التدريب الذهني أعطى فرصة لأفراد المجموعة للتعلم من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صور تتطبع في الدماغ وتلافي الأخطاء .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

1. التدريب الذهني المصاحبة للتعلم المهاري له فاعلية كبيرة في تعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد..
2. أهمية كل من (التعليم المهاري والتدريب الذي هي) في التعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد
3. التدريب المهاري فقط ولبعض المهارات الأساسي بكرة اليد قد يكون كافياً لتعلم هذه المهارات

5-2 التوصيات :

1. استعمال التدريب الذهني مع التعلم المهاري ضمن الوحدات التعليمية للطلبة لما له من دور في عملية تسريع التعلم
2. تشجيع الطلبة على التدريب على المهارات الأساسية والتدريب الذهني في أوقات غير أوقات الدروس ..
3. تنويع وسائل التدريب الذهني من خلال استخدام التسجيل الصوتي والنماذج البصرية والتصور الحركي بوصفه جزءاً مكملًا وفعالاً مع التعليم المهاري

المصادر:

1. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي: ط1 (القاهرة دار الفكر العربي، 2000).
2. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، مفاهيم، تطبيقات: ط3 (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
3. أمين الخولي وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية التعليمية ط4: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
4. جبرد لانجهوف وتيوندات، كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدرسة، (ترجمة) كمال عبد الحميد : ط2 : ط2 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1978).
5. حنين عبد الزهرة الفتلاوي . الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للأعبي الكرة، الطائرة رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل .
6. عزة شوقي الوسمي، تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاجئي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية / جامعة الامارات العربية، العين) 1999 .
7. فرات جبار سعد الله، تأثير أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد، 2001
8. فؤاد أبو الحطب ومحمد سيف الدين . معجم علم النفس والتربية: ط2 (مصر الهيئة العامة للشؤون المطابع الأميرية، 1984).
9. قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي مبادئ تطبيق في مجال التدريب: بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990 .
10. قاسم المندلوي ووجيه محجوب ، مبادئ علم التدريب الرياضي: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد ، 1982
11. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . القياس في كرة اليد: القاهرة، دار الفكر العربي، 1980).
12. محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي 1980)
13. محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال ، التدريب العقلي في التنس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
14. ممدوح عبد الفتاح ، سيكولوجية التربية البدنية: ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)
15. نزار الزماميري، تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية للعبة المباراة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد، 1999 .
16. وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستعمال الحاسوب في البحوث الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

ملحق(1)

نموذج لوحدة تعليمية لمنهج التدريب الذهني المقترح من قبل الباحث .
 الوحدة التعليمية : (1)
 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 وبارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن وإن يأخذ الشهيق من الأنف وإخراج (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 عميقاً متبوعاً بزفير طويل بطيء
- ضاعف التنفس من خلال الأفكار (استرخ) ودع جسمك في حالة استرخاء
- كرر ذلك عدة مرات متتالية ثم أرح العينين
- يطلب من الطلاب إغماض العينين.
- الآن حاول إن تتصور مهارة استلام الكرة باليدين بمستوى عالي
- تصور أصابع اليدين إلى الأعلى وبفتحة مناسبة بينهما ..
- الإحساس ببالأصابع ممدودة وبدون شد أو توتر .
- التركيز على إن تكون الكفين بشكل قمع وراحة اليد مواجهة إلى الكرة ..
- الإحساس بمرونة اليدين محاولة تصور المهارة كاملة وبالسرع الاعتيادية (5-7) مرات
- يطلب من الطلاب تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى .
- فتح العينين ثم النهوض

ملحق(2)

اختبار التدريب الذهني

أعداد : رينر مارتينز (193) تعريب أسامة كامل راتب

قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي إن يتذكر التدريب الذهني هو ليس مجرد الرؤية لشيء ما وإنما 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 :-

موقف (1)

الممارسة بمفردك .

اختر مهارة محددة 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

لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	2	3	4	5
- كيف تجد رؤية نفسك وأنت تؤدي المهارة	- كيف تجد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء	- كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارات	- كيف تجد الشعور بحالتك الانفعالية المصاحبة	

موقف (2)

الممارسة مع الآخرين

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

لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	2	3	4	5
- كيف تجد رؤية نفسك .	- كيف تجد الاستماع للأصوات			

- كيف تجيد الإحساس الحركي

- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية

موقف (3)

مشاهدة الزميل

التفكير في زميل لك يفشل في الأداء مهارة سهلة . اغلِق العَينين حوالي دقيقة واستحضر الصورة بنشاط بواقعية لاداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في إحدى المنافسات الرياضية

لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	2	3	4	5
- كيف تجيد رؤية زميلك				
- كيف تجيد الاستماع للأصوات				
- كيف تشعر بجسمك				
- كيف تجيد الشعور بالانفعالات				

موقف (4)

الأداء في المسابقة

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

لايوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
1	2	3	4	5
- كيف تجيد نفسك				
كيف تجيد الاستماع للأصوات				

كيف تشعر الإحساس بالأداء الحركي

كيف تجيد الشعور بالانفعالات

التصور البصري = جمع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الأربعة

التصور السمعي = جمع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الأربعة

الإحساس الحركي = جمع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الأربعة

الحالة الانفعالية المصاحبة = جمع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الأربعة

تتراوح الدرجات لكل (بعد) بين 4 درجات كحد أدنى و 20 درجة كحد أقصى ، وكلما زادت الدرجة يبين ذلك كفاءتك في القدرة على التدريب الذهني ، والدرجة المتخففة تعني أنك تحتاج إلى المزيد من التدريب لتطويع هذا البعد للتدريب الذهني ..