

فاعلية التدريب الذهني المباشر وغير مباشر على تعلم فاعلية سباحة الظهر على عينة من طلاب الصف الأول في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت

د- محب حامد رجا

جامعة تكريت

الملخص :

هدف البحث :

- هل التدريب الذهني المباشر يؤثر في تعلم فاعلية سباحة الظهر.
- هل التدريب الذهني غير المباشر يؤثر في تعلم فاعلية سباحة الظهر.
- وافترض الباحث الفرض الاتي :
- توجد فروق معنوية بين الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التي استخدمت التدريب الذهني المباشر.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث. تم اختيار مجتمع البحث عمداً من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ والبالغ عددهم (١٣٧) طالباً وطالبة. أما عينة البحث فقد تكونت من (٢٠) طالباً بنسبة (٢٥%) ، وتم تقسيمهم مجموعتين مجموعات متساوية بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة . وتم استبعاد عدد من الطلبة لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة.
- واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض معالجة البيانات الخاصة بالبحث.
- أهم الاستنتاجات والتوصيات التي توصل لها الباحث:
- أن اثر أساليب التدريب الذهني (المباشر) و (غير المباشر) على المجموعتين التجريبيتين وقد أسهم في تعلم سباحة الظهر.
- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت التدريب الذهني (غير المباشر) في الاختبار البعدي في تعلم سباحة الظهر.
- إمكانية استخدام التدريب الذهني المباشر على تعلم فعاليات أخرى في السباحة.
- استخدام التدريب الذهني المباشر في بحوث أخرى مشابهة وعلى عينة من الإناث

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة و أهمية البحث:

أن استخدام الوسائل التعليمية المختلفة والعلمية توصل بالمتعلم لإتقان المهارة المطلوب أدائها وقد استخدم الباحث التدريب الذهني لما فيه من إمكانية عالية في الوصول بالمتعلم لأداء المهارة بصورة جيدة لأنه وقد اتفق العديد من العلماء على فاعلية هذا التدريب على المتعلم الخام ويأخذ صور مختلفة أمام المتعلم .

أن التدريب الذهني فاعلية عالية في تعلم أي مهارة من خلال تعلمها ذهنيا وتصورها بالشكل المطلوب فند تصور مهارة معينة فإنها تحفظ في الذاكرة القصيرة وعند استخدامها بصورة عملية على العضلات المطلوبة سوف تحفظ في الذاكرة الطويلة وبعد التدريب الذهني من الأساليب المهمة في تطوير المهارة ذهنيا ،وسباحة الظهر فعالية مهمة من حيث السرعة والتكنيك، وينكر(خيون، ٢٠١٠) يوجه التدريب الذهني بشكل قليل على الأداء وبشكل كبير على الاستثارة، ففي عملية التهيئة للأداء فإنه يمكن استخدامه عاملا نفسيا مساعدا(خيون، ٢٠١٠، ١٤٧).

٢-١ مشكلة البحث :

أن الوصول بالتعلم بصورة سريعة يتطلب وسائل جيدة ومن خلال خبرة الباحث كمدرس لمادة السباحة لاحظ قلة استخدام التدريب الذهني المباشر في تعلم الفعاليات المهمة ومن هذه الفعاليات سباحة الظهر كون هذه الفعالية ثالثة من حيث السرعة والأهمية ولا تحتاج جهدا بدنيا عاليا وإنما بدنيا وذهنيا لاستخدامها على السيطرة على أوضاع الجسم كون وضع الجسم لا يحتاج لقوانين سارية عليه مثل باقي الفعاليات .

وتكمن مشكلة البحث في التساؤل الآتي:

- هل التدريب الذهني المباشر يؤثر في تعلم فعالية سباحة الظهر.

٣-١ هدف البحث :

- هل التدريب الذهني المباشر يؤثر في تعلم فعالية سباحة الظهر.

- هل التدريب الذهني غير المباشر يؤثر في تعلم فعالية سباحة الظهر.

١-٤ فرض البحث :

- لا توجد فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولمصلحة المجموعة التي استخدمت التدريب الذهني المباشر والغير مباشر.
- توجد فروق معنوية بين الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التي استخدمت التدريب الذهني المباشر.

١-٥ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري : عينة من طلاب الصف الأول غير متعلمين لسباحة الظهر، كلية التربية الرياضية جامعة تكريت للعام ٢٠١٣.

- ١-٥-٢ المجال المكاني : مسبح كلية التربية الرياضية /جامعة بغداد مسبح قانوني .

- ١-٥-٣ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٣/٢/١٥ - ٢٠١٣/٤/١٥ .

١-٦ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ التدريب الذهني :

"أداء الحركة عن طريق تصور تتابع تنفيذها ذهنياً"(خيون، ٢٠١٠، ١٤٧).

"إجراء الاستعادة العقلية الذي يفكر فيه المؤدي خلال المعرفة والرمز (الصورى) ولأشكال إجرائية لمهارة حركية في غياب الحركة العلنية"(Schmidt,130,2000)

تعريف الباحث الإجرائي:

هو تصور أداء الحركة ذهنياً مع استخدام قليل للمجاميع العضلية المرتبطة بالأداء بصورة جزئية .

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ التدريب الذهني :

ظهرت دراسات التدريب العقلي سنة (١٨٩٠) وكان يستخدم للتدريب العقلي والأداء وكان محاري (ساموراي) اليابانية استخدمت طرق التأمل في تطوير المهارات النفسية وشهد هذا العام

أولى المحاولات في الربط بين التدريب العقلي والأداء وكانت ذات طبيعة تأملية أكثر منها اعتماداً على التحليل ،وهدفت إلى التحكم في الاسترجاع العقلي .عرفه شمعون نقلاً عن روشال "إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الانتباه"(شمعون،١٩٩٦،٢٩).

٢-٢-٢ أهمية التدريب الذهني:

يعد الجزء الأساسي من إعداد اللاعب للدخول في المنافسات ،فهو يتضمن تصور الحركة ، وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف وجميع أبعاد المنافسة من حكم وملعب وأدوات وأجهزة ،ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية ، وتحليل أداء المنافس ، حيث أن الانجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانية العقلية ولهذا فإن التدريب العقلي يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي.

ترجع أهمية التدريب العقلي إلى أنه لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية ولكن في مجال الحركة بشكل عام وفي مرحلة اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم (شمعون،١٩٩٦،٣٠)

ويؤكد (Magill , 1998) أن هناك دورين للتدريب الذهني ، أولهما دور التدريب الذهني في اكتساب المهارات الحركية ، والدور الثاني أن بإمكان التدريب الذهني أن يكون عاملاً مساعداً في التحضير والاستعداد للمتقدمين في أداء المهارة وأن التدريب البدني هو أفضل أنواع التدريبات يشاركه التدريب الذهني بعرض المهارة عقلياً مما يجعله مؤثراً في اكتساب المهارة ولغرض التوصل للطموح الأفضل يجمع التدريب البدني والذهني في أثناء التمرين) ، (Magill 1998,262).

٢-٢-٣ التصور في المهارات المغلقة والمفتوحة :

تدخل الظروف المحيطة في التصور فإن ذلك يتوقف على طبيعة المهارة ،ففي المهارات التي يجب أن يكون الرياضي مرتبطاً ومتوافقاً مع الظروف الخارجية لغرض تنفيذ المهارة ، فإن التصور أداء المهارة يجب أن يأخذ بالحسبان الظروف المحيطة . أما إذا كانت المهارة معتمدة



على قابلية الراضي الداخلية فيمكن بهمل الظروف المحيطة إلى حد ما، فالتصور يعتمد على نوع المهارة، ويمكن جعل التدريب الذهني طريقة تعتمد على التصور للأداء المهارى مع تحسين هدف المهارة في بناء عملية التعلم الحركي (خيون، ٢٠١٠، ١٤٩)

يرى الباحث إن تعلم السباحة لمتعلم لا يعرف الوسط الذي سيعمل فيه يحتاج بقدر كبير المعلم الذي يوجه المتعلم لأداء المهارة بعد تصورهما وخاصة في بداية التعلم، أما إذا كان المتعلم في مرحلة متقدمة قد لا يحتاج المعلم بصورة كبيرة وإنما يعتمد على القدرات الداخلية، ورياضة السباحة من المهارات المغلفة لذا يتطلب على المعلمين القائمين معرفة نوع المهارة المراد تعلمها لكي يسيطر على الظروف التي قد تؤثر على التعلم والتحكم بها.

٢-٢-٤ أنواع التدريب الذهني

يمكن تقسيم التدريب الذهني إلى :

أولاً - التدريب الذهني المباشر وينقسم إلى :

١- التصور الذهني

٢- الانتباه (انتقاء الانتباه و تركيز الانتباه وتوزيع الانتباه وتحويل الانتباه)

ثانياً - التدريب الذهني غير المباشر:

١- قراءة الوصف الفني للمهارة

٢- مشاهدة الأفلام و الصور .

٣- الاستماع إلى الوصف الفني للمهارة

٤- مشاهدة نماذج الأداء

٥- حديث اللاعب عن المهارة

٦- كتابة التعليمات

٧- الدمج بين الوسائل السمعية و البصرية

وتقدم هذه الأنواع تسهيلات مختلفة ومتنوعة للارتقاء بمستوى الأداء ويرجع اختيار النوع إلى عدة ظروف وترتبط بالهدف المراد تحقيقه ، ويتم اختيارها بحيث تتناسب مع ظروف كل لاعب (شمعون ، ١٩٩٦ ، ٤٦) .

٢-٢-٥ سباحة الظهر :

تعد من السباحات المحببة للسباحين وذلك لان الوجه خارج الماء .



أ- وضعية الجسم : سباحة الظهر هي ثالث أسرع أنواع السباحة بعد الفراشة ولا يوجد هناك نظام معين لسباحة الظهر سوى بقاء الجسم على الظهر تكون الكتفين مرتفعة عن الورك ويكون قليلا تحت سطح الماء.

ب- حركة الذراعين : تدخل اليد الماء مباشرة إمام الكتف إلى الخارج قليلا حيث المرفق يكون مستقيما والدخول بالإصبع الصغير أولا وجه راحة الكف إلى الخارج لتقليل المقاومة , ويجب إن لا يكون هناك توقف عند القيام بسحبة الذراع يبدأ المرفق عند بداية السحب ويدور الجسم اتجاه ذراع السحب بما يسمح بمشاركة لعضلات الجذع .

ت- حركة الرجلين : تؤدي حركة الرجلين التبادلية من الأسفل إلى الأعلى , إذ إن ضربة الرجلين في سباحة الظهر من حيث وضعها إلى الجسم وكيفية ثني الركبتين تبدأ بحركة الرجل اليسرى وتصل اعلي نقطة عند الضرب إلى وهي جاهزة للضربة السفلى مع الركبة باستقامة تامة , تكون الركبة خلال صعود الرجل إرانيا بجانب ضغط الماء الواقع عليهما (حسن ,حسن, ٢٠٠٦, ١١٣, ١١٢).

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملامته لطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث عمداً من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت للعام الدراسي ٢٠١٣ والبالغ عددهم (١٣٧) طالباً وطالبة^(٩). أما عينة البحث فقد تكونت من (٢٠) طالباً بنسبة (٢٥%) ، وتم تقسيمهم مجموعتين مجموعات متساوية بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة تجريبية . وتم استبعاد عدد من الطلبة لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة وللأسباب الآتية :

أ- الطلاب الذين لديهم سنة رسوب البالغ عددهم (٤) طلاب .

ب- الطلاب المتعلمين لسباحة الظهر عددهم (٢٠) طالب.

ج- الطالبات البالغ عددهن (٣٣).

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

٣-٣-١ الاستبيان

٣-٣-١-١ استبيان لتحديد القدرات العقلية

• العدد مأخوذ من التسجيل في كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت

ولتحديد أهم القدرات العقلية في فعالية سباحة الظهر موضوع دراسة البحث ، تم تصميم استمارة الاستبيان التي تضمنت مجموعة من القدرات العقلية لغرض التكافؤ بين المجموعتين ، والتي تم عرضها على مجموعة من السادة المختصين ، في مجال (التعلم الحركي والسباحة) وبعد جمع الاستبيانات من المختصين تم تحديد القدرات العقلية إذ تراوحت نسبة الاتفاق بين ("صفر" % . ١٠٠ %) والقدرات العقلية مبينة في الجدول (١) .

الجدول (١)

يبين نسبة اتفاق الخبراء حول تحديد أهم القدرات العقلية

الاسم	الدرجة المخصصة		الدرجة المخصصة
	الدرجة	الدرجة	
١	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%
٢	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%
٣	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%
٤	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%
٥	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%
٦	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%
٧	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%
٨	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%
٩	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%
١٠	١٠٠%	١٠٠%	١٠٠%

وعليه فقد تم اخذ القدرات العقلية التي حصلت على نسبة اتفاق من (٧٥%) فأكثر وهي (الانتباه والتركيز والإدراك والتصور) . وقد استبعد الباحث كلاً من (رد الفعل والتفكير والتذكر والإبداع) لعدم حصولها على نسبة اتفاق (٧٥%) فأكثر .

٣-٤ استبيان تحديد درجات أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني لسباحة الظهر

قام الباحث بعد اطلاعه على المصادر العلمية في مجال بحثه والخاصة بالأداء الفني (التكنيك) بسباحة الظهر بتصميم استمارة استبيان لأقسام البناء الحركي الظاهري للفعالية ، حيث تم توزيعها على المختصين في (التعلم الحركي والسباحة) بهدف تحديد درجة كل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري وما يتضمن من أجزاء لذلك القسم وهي (القسم التحضيري والقسم الرئيس والقسم الختامي) للحركة على أن تكون الدرجة الكلية من (١٠٠) مع توزيع درجة كل قسم على الأجزاء الموجودة في فعالية الظهر ، من أجل تقويم الأداء الفني من السادة المقومين



في الاختبار البعدي وتم توزيع الاستبيان على المختصين يوم الاثنين الموافق ١ / ٣ / ٢٠١٣ .
وتم الاعتماد على النسبة التي حصلت على اتفاق (٨٥%) فأكثر.

٣-٥ القياسات والاختبارات:

٣-٥-١ اختبار الذكاء "مصفوفة" رافن (Raven) .

٣-٥-٢ قياس مستوى الأداء في تعلم سباحة الظهر (الاستمارة المعدة سابقاً).

٣-٥-١ اختبار الذكاء "مصفوفة" رافن (Raven) .

استخدم الباحث اختبار (رافن Raven) للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء، اختبار

(رافن Raven) للذكاء (Raven ,1986 ,p. 6-66).

٣-٥-٢ قياس مستوى الأداء في تعلم سباحة الظهر.

أجرى الباحث قياس الأداء في سباحة الظهر قبل إجراء التدريب الذهني لمعرفة مستوى أداء
العينة في هذه الفعالية على ضوء الاستمارة المعدة سابقاً تم تحديد عدد العينة الغير متعلمين
لسباحة الظهر.

٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل
بحثه بهدف اختيار أساليب بحثه ، وأجرى الباحث التجربة الاستطلاعية ٢٠١٣/٢/٣ لغرض
تحديد العينة الغير متعلمين لسباحة الظهر وتوزيع المجموعتين التجريبيتين.

٣-٥-٤ التجربة الرئيسية :

أجرى الباحث التجربة الرئيسية يوم ٢٠١٣/٢/٥ بواقع ثلاث تعليمية مستخدم التدريب الذهني
للمجموعتين حيث يتواجد عينة البحث داخل المختبر لعدم التشويش عليهم والتقليل من الانتباه
الخارجي واستخدم الباحث التدريب الذهني (المباشر) و(الغير مباشر) لتعليم سباحة الظهر كل
جزء على حدة ومن ثم تربط الأجزاء في نهاية الوحدة التعليمية وتم الانتهاء برنامج التدريب
الذهني في ٢٠١٣/٤/١٣.

٣-٥-٥ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبار البعدي لتعلم سباحة الظهر يوم الأربعاء المصادف ٢٠١٣/٤/١٥ وفي تمام الساعة السادسة لكون حجز المسبح بهذا الوقت للمجموعتين وإعطاء أداء مرة واحدة لكل طالب ، وتم تقويم الأداء من قبل مدرس مادة السباحة بصورة مباشرة لتقويم الأداء بعد الانتهاء من التدريب الذهني لتعلم نوع الفعالية المطلوبة قيد الدراسة .

٤ - عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق المتغيرات الأساسية المعتمدة بغية التحقق من صحة فرضي البحث اللذين وضعهما الباحث فقد استخدمت وسائل إحصائية متنوعة لتحقيق هدف البحث، إذ تم معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي المعروف بـ (الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) الذي يرمز له باختصار (SPSS). وفيما يأتي عرض النتائج:

٤-١ عرض نتائج المجموعتين المستخدمة التدريب الذهني المباشر والغير مباشر على تعلم سباحة الظهر والجدول (٢) يبين ذلك .

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات وقيمة Sig في الاختبار البعدي للمجموعتين

دلالة الفروق	قيمة Sig	تجريبية ثانية تدريب ذهني غير مباشر		تجريبية أولى تدريب ذهني مباشر	
		ع±	س	ع±	س
معنوي	٠,٠٠٠٢	٥,٥٢١	٦٢,٥٠٠	٣,٨٤٢	٧٠,١٠٠

• معنوي اذا كان قيمة Sig أصغر من (٠,٠٠٥%)

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق معنوية بين الأوساط الحسابية لدرجات الاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية في تعلم سباحة الظهر ، وعند مراجعة الأوساط الحسابية



يتضح أن الفرق لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التدريب الذهني المباشر، وبهذا يتحقق الجزء الأول من الفرض الأول .

٤-٢ مناقشة النتائج

٤-٢-١ مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين في تعلم سباحة الظهر.

يتبين من الجدول (٢) أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبيتين في تعلم سباحة الظهر، وهو ما يحقق صحة الفرض الأول للبحث. ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير التدريب الذهني المباشر وما يحتويه من حيث الترتيب والتنظيم، وكيفية توزيع جهد الطالب على التدريب الذهني واستثمار أوقاته في كل وحدة بشكل مثالي وفترات الراحة بعد كل تكرار.

يذكر (فرج، ٢٠٠٢) إن الوسيلة التعليمية تسهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة ، إذ من خلال مشاهدة الأنموذج الحركي وممارسة المتعلمين له يساعد ذلك في تقليد المهارة الحركية للتعرف على نواحي الضعف والقوة فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح فيها(فرج ، ٢٠٠٢ ، ١٩٤). ويذكر(سالم، ٢٠٠١) عند تعليم أية فعالية يتم وضع المتعلم في موقف تعليمي لكي يكون لديه الاستعداد الذهني والنفسي لاكتساب خبرات معينة تناسب قدراته واستعداداته من خلال وجوده في هذه البيئة التعليمية " (سالم ، ٢٠٠١ ، ٢٩) . ويذكر(المالكي، ١٩٩٨) أن الاستهلال بالتعلم من خلال تصور نموذج الأداء الصحيح باستخدام وسيلة التدريب الذهني يساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه ، ويزيد من السيطرة والتحكم بمحيط الأداء وإعطاء فرصة لتركيز الانتباه حول الأماكن الصعبة في الأداء قبل تنفيذها وتكرارها بالوسائل البدنية(المالكي، ١٩٩٨ ، ٦٦). ويذكر(كريس، ٢٠٠٨) وفرت مجموعة واسعة من الدراسات التجريبية دليل على أن ليلة من النوم قد يؤدي إلى تعزيز الأداء الحركي بعد الممارسة الفعلية ، ولكن لا يعرف إلا القليل، ومع ذلك، حول تأثيره بعد الصور الحركية التي توضحت لدى المتعلم (كريس، ١، ٢٠٠٨).

أما المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت المنهاج التعليمي المتضمن أسلوب التدريب الذهني (غير المباشر) وهو أسلوب يهدف إلى التعلم باستخدام التصور الذهني ، فضلاً عن مشاهدة الصور والأفلام ونماذج الأداء فضلاً عن الاستماع إلى الوصف الفني للفعالية وهذا أعطى نتائج ايجابية في الاختبار البعدي للأداء الفني المجموعة التجريبية الثانية يرى الباحث أن استخدام التدريب الذهني غير المباشر وما يشتمله من تمارين الاسترخاء والتصور الذهني وبعض مظاهر الانتباه (حدة الانتباه ، تركيز الانتباه) قد ساهم في تحسين الأداء وتحقيق التعلم المطلوب من عينة البحث .

٥- الاستنتاجات و التوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

٥-١-١ أن اثر أساليب التدريب الذهني (المباشر) و (غير المباشر) على المجموعتين التجريبيتين وقد أسهم في تعلم سباحة الظهر .

٥-١-٢ تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) على المجموعة الثانية التي استخدمت التدريب الذهني (غير المباشر) في الاختبار البعدي في تعلم سباحة الظهر .

٥-١-٣ تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني المباشر الذي كان أفضل على مستوى التعلم لدى المجموعة الأولى .

٥-٢ التوصيات :

٥-٢-١ إمكانية استخدام التدريب الذهني المباشر على تعلم فعاليات أخرى في السباحة.

٥-٢-٢ استخدام التدريب الذهني المباشر في تعلم مهارات أخرى في مختلف الفعاليات الرياضية.

٥-٢-٣ استخدام التدريب الذهني المباشر في بحوث أخرى مشابهة وعلى عينة من الإناث والذكور.

المصادر العربية والأجنبية

أولاً- المصادر العربية :

- ١- المالكي ، محمد عبد الحسين عطية (١٩٩٨): اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- ٢- حسن ،مقداد حسن، حسن السيد جعفر(٢٠٠٦): السياحة الاولمبية الحديثة، بغداد، باب المعظم مطبعة زاكي للطباعة .
- ٣- خيون يعرب(٢٠١٠):التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق، ط٢، بغداد ،مطبعة الكلمة الطيبة.
- ٤- سالم ، وفيقة مصطفى (٢٠٠١): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر.
- ٥- شمعون ، محمد العربي (١٩٩٦) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٦- فرج ، الين وديع (٢٠٠٢): خبرات في الالعب للصغار والكبار ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٧- كريس، وآخرون(٢٠٠٨): التحسينات المرتبطة بالنوم في محرك التعلم بعد الممارسة العقلية، بحث منشور، <http://libhub.sempertool.dk.tiger.sempertool.dk/>.

ثانياً- المصادر الأجنبية :

- 8- Schmidt.R.A. & wrisberg, crsig.A (2000) : Motor learning and performance Second Edibion , Human Kinetics, Illinois U.S.A .
- 9- Raven J. C. (1986): Guide to the standard progressive matrices Test, H,K, Lewis,London.
- 10- Magill, A. Richard (1998): Motor learning and applications, Mc Graw-Hill , Boston ,U.S.A.



Abstract:

- Is direct mental training affects the effectiveness of the learning pool afternoon.
- Is mental training indirect impact on the effectiveness of learning swimming back.

I suppose researcher hypothesis follows:

- There are significant differences between the post-test and in the interest group that used direct mental training.

The researcher used the experimental method to Mlamth to the nature of the research. The research community has been chosen deliberately from the first school year students in the Faculty of Physical Education - Tikrit University for the academic year 2013-2014 totaling (137) students. The research sample consisted of 20 students (25%), were divided two equal groups of (10) students per group. It was the exclusion of a number of students for not reward them with the rest of the sample.

The researcher used statistical Pouch (SPSS) for the purpose of searching for data processing.

The most important conclusions and recommendations reached by the researcher:

Shall the impact of mental training methods (direct) and (indirect)

The two experimental groups have contributed to the learning pool afternoon.

-tout First experimental group applied mental training method



(Direct) on the second experimental group used the mental training (indirect) in the post test to learn the back pool.

- The possibility of using direct mental training to learn other events in swimming.
- The use of direct mental training in other similar research on a sample of females.