

## تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

زيد محمد رؤوف الخفاف

جامعة بابل/كلية التربية الرياضية

Zaid.alkhaffaf@yahoo.com

### المخلص

أن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدرسين والمربين يقضون معظم الوقت في تعليم والتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التعليمية والتدريبية ' ولكن الوقت الطويل في التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات 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.

أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة ' حيث ان العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد 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 تدريسياً لسنوات عدة لمادة كرة اليد لاحظ بان التدريب الذهني لا يدخل ضمن الوحدات التعليمية المتبعة في منهاج الكلية الى جانب ذلك قلة 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 خلالاستعمالالتدريب الذهني كوسيلة مصاحبة للتعليم المهاري والارتقاء بالعملية التعليمية للأفضل ((إن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة لبدنية لاعطاء نتائج أفضل)) وهنا كانت طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم ' لذلك استخدم

الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) لملائمة طبيعة هذه الدراسة وأهدافها . واشتملت عينة البحث على (٣٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ' اختيرت العينة بالطريقة العشوائية بعد استبعاد الطلاب الراسبين ولاعبي الأندية ' وبطريقة عشوائية تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية (والتي فيها جماعة تناظر الجماعة التي تجري عليها التجربة بقدر الإمكان من حيث أفرادها وصفاتهم لجميع الأحوال التجريبية ما عدا المتغير الذي يخضع للدراسة . المجموعة الضابطة:تتعلم هذه المجموعة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد من خلال المنهج الاعتيادي الذي يدرس في الكلية.

المجموعة التجريبية:تتعلم هذه المجموعة المهارات من خلال نفس المنهاج نفسه ولكن يصاحبه منهج للتدريب الذهني أعد من قبل الباحث ..

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

إن مهارة الطبطبة من المهارات التي تتطور من 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 تفصيلاً "فالتدريب الذهني للأشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل " .

لذلك ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وفي اختبارات التصويب (من الوثب ،الثبات) وان الفرق المعنوي بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة جاء نتيجة لاختلاف التطور الحاصل في المتغيرات الموجودة في هذه المهارة ولكلا المجموعتين، وان 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.

**الكلمات المفتاحية:**التدريب الذهني ،الوسط الحسابي ،الأسس العلمية للأختبار.

## Abstract

### 1-definitionsearch

#### 1-1Introductionresearchand its importance

That sporting activities, including the game hand ball rely basic skill sare important as a base for progress as to make teachers and coaches spend most of the time in the education and training to perform these skills, education and giving its biggest share in the educational and training programs' but a long time in physical training is not the only way to learn basic motor skills there area lot of way sand methods that help to speed learning motor skill sand acquisition, including the use of training on mental training, where this training to ease the burden on the player through the exchange of labor between the physical side,the mental side, learning a unified process that involves the mental and physical sides works.

Mental training is one of the strategies technology sports training, which got the attention of many specialists in this area' because of its positive and effective role in the development of the level of performance, especially after it became a mental and psychological skills of importance to the upgrading of the level of performance, the ability to mental training of important variables affecting performanceas used for the purpose of rendering performance and by reviewing the skill mentally includes the elimination of errorsperception of the correct method of performance,and that most of those who have a clear idea about the key aspects of skill can by mental training compared their responses to performance optimization and the ncorrect serroneous responses.

The importance of the research is to go to the field of junioreducation in the game handball and try to facilitate the educational mission 'as well as mental training link in the operations control the thought sand movement sphysical and organization of motor behavior and exploitation of phrases and positive thought sand appropriate models to assist in the ability to mental training and regular process compatibility between training mental and learning skill practice.

**1.2Research Problem:** That physical training only on the performance of motor skills is not enough to learn and master the full' as the educational and training process in the field of Physical Education rely mainly on physical and mental coherence and diversification in the use of methods and this require sattention to these two sides and focus on the aspects of mental especially while learning new skills and during research erexperience for being a teaching aid for several years to material handball

note that mental training excludes within the modules used in the college curriculum, along with the piece lack of attention means learning (visual 'audio' sensory), which is an important means and effective learning hand ball skills when combined with training mental therefore felt researcher studying this problem through the use of mental training as a means associated with the teaching skill and improve the educational process for the better ((The mental practice strategy of knowledge more effective than non-practice and should be used complementary way with the practice of physical to give the best)) results (14: 343).

### 1.3 Research Objectives

1-numbers program for training associated with mental skill education for the students of the second stage in the Faculty of Physical Education-University of Babylon  
2.determine the impact of mental training associated with teaching the skill to learn some basic skills Hand Reel.

**1-4Hypotheses:** Mental training program associated with the teaching skill positive impact on learning some basic skills Hand Reel

### Find 1-5majalat

1.5.1 the human sphere: a sample of students from the second stage-Teaching.

Department/Faculty of Physical Education-University of Babylon.

1.5.2 temporal sphere: for the period from 09/27/2013 up to 15/01/2014.

1.5.3 spatial domain: College of Education Hall of Mathematical University of Babylon.

**Key words:** mental training, the arithmetic mean, the scientific basis for testing.

### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته

أن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدرسين والمدرين يقضون معظم الوقت في تعليم والتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التعليمية والتدريبية' ولكن الوقت الطويل في التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات 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 حظي باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال' لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء لاسيما 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 بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء، وان اغلب 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.

٢-١ مشكلة البحث: أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث إن العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد أساساً 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 تدريسيًا لسنوات عدة لمادة كرة اليد لاحظ بان التدريب الذهني لا يدخل ضمن الوحدات التعليمية المتبعة في منهاج الكلية إلى جانب ذلك قلة 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 كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة لبدنية لاعطاء نتائج أفضل)) (١٤): (٣٤٣).

### ٣-١ أهداف البحث

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

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

### ٤-١ فروض البحث

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

### ٥-١ مجالات البحث

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

١-٥-٢ المجال الزمني: للمدة من ٢٧/٠٩/٢٠١٣ لغاية ١٥/١/٢٠١٤

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

### ٢-١ الدراسات النظرية

### ٢-١ مفهوم التدريب الذهني

وردت تعاريف عدة للتدريب الذهني، فقد عرفته (الوسيمي، ١٩٩٩) بأنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة 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 (٦:١) ويرى (شمعون والجمال، ١٩٩٦) أن الهدف من استخدام التدريب الذهني أنه يهدف إلى 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:

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

٢-التدريب الذهني غير المباشر: ويشتمل على القراءة لوصف مهاره معينة 'مشاهدة الأفلام والاستماع لوصف المهارة ومشاهدة النماذج الحية وكتابة التعليمات والدمج بين الوسائل السمعية والمرئية (١٦:١٣).  
ويؤدي التدريب الذهني لدى الرياضي بالأشياء المدركة وهي مرتبطة به فقط أو ينعكس في شعوره فقط الأشياء المؤثرة عليه مباشرة في نقش اللحظة (١٠:٤٧) 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 (٢١٩:١٢)

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

- ١- يساعد على التركيز بصورة افضل على الأشياء المراد عملها ' ويساعد على الانتباه ومن تشتت الأفكار.
- ٢- استبدال مواقف التوتر والقلق والخوف ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس .
- ٣-استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم وزيادة الدافعية وتحقيق الأهداف
- ٤- يمكن استعمال التدريب الذهني في ممارسة المهارات الرياضية ' كذلك تصور نقاط الضعف والخطأ في الأداء وكيفية إصلاح وبعد ذلك يمكن تصور الأداء الصحيح للمهارة.
- ٥- عند الإصابة يمكن مواجهة الالم باستعمال التدريب الذهني وهذا ما يساعد على سرعة الاستشفاء .
- ٦-الاستعمال اليومي للتدريب الذهني يساعد على اكتسابه وممارسة وتطوير المهارات الحركية وذلك من خلال استعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسة .

#### ٢-٣ دور التدريب الذهني في التعلم الحركي

من المهم أن يتعرف المربي الرياضي على ما يدور في عقل اللاعب والطالب عند تعلمه مهارة حركية فالتفوق 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 اكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية)) (٣١٧:١) أجريت ايضا تجارب على العلاقة بين التدريب الذهني واكتساب المهارات الحركية وتم التوصل إلى وجود علاقة إيجابية ' وان التدريب الذهني يساهم في اكتساب المهارات الحركية (٢٢٤:١٢)

#### ٢-٤ المهارات الأساسية بكره 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 كره اليد أهمية كبيرة تجعل الأشخاص القائمون على العملية التعليمية يقضون معظم الوقت بالتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها بالشكل الصحيح واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التعليمية.

ويرى الباحث انه 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 المهارات الأساسية ولتقائها وابعاد الملل عن اللاعبين وتبعث في نفوسهم التشويق وروح المنافسة والرغبة في التعليم.

إن لعبة كره اليد تمتاز بتعدد المهارات الأساسية فيها وهذا ما دفع المختصين والمهتمين بهذه اللعبة وعبر مدد زمنية متعاقبة الى تصنيفها إلى العديد من التصنيفات (٢١٦:٤) ويتفق الباحث مع تصنيف جيرد لانجهوف وبيترندرات الى:

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

٣- منهاج البحث واجراءاته الميدانية

٣-١- **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 .

٣-٢- **عينة البحث:** اشتملت عينة البحث على (٣٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ' اختيرت العينة بالطريقة العشوائية بعد استبعاد الطلاب الراسبين ولاعبى الأندية ' وبطريقة عشوائية تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية (والتي فيها جماعة تناظر الجماعة التي تجري عليها التجربة بقدر الإمكان من حيث أفرادها وصفاتهم لجميع الأحوال التجريبية ما عدا المتغير الذي يخضع للدراسة (٣٤:٨)

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

المجموعة التجريبية: تتعلم هذه المجموعة المهارات من خلال نفس المنهاج نفسه ولكن يصاحبه منهج للتدريب الذهني أعد من قبل الباحث ..

٣-٢-١ **تجانس العينة:** لغرض تقليل الفروقات إلى أدنى ما يمكن بين أفراد العينة ' انجز الباحث عملية تجانس لعينة البحث بالنسبة لبعض المتغيرات ( الطول ' الوزن ' العمر) وتحقق التجانس من خلال معامل الاختلاف (ف) وكما مبين في الجدول (١)

جدول (١) يبين تجانس عينة البحث (الطول ' الوزن ' العمر )

المتغيرات	س	ع	معامل الاختلاف
الطول	١٧٥,٧٥٠	٤,٣٢٥	٢,٤٦٠,٨٨١
الوزن	٦٢,٨٣٣	٣,٢٧	٥,٢٠٤,٢٧١
العمر	١٩,٨٥٣	٠,٥٧٣	٢,٨٨٦,٢١٣

من خلال ملاحظة قيم معامل الاختلاف المحسوبة نجد أن العينة متجانسة من حيث (طول ' وزن ' العمر) .  
٣-٢-٢ **تكافؤ العينة:** اوجد الباحث تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة باستعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة في الاختبارات القبلية المهارية والتدريب الذهني .الغاية من التكافؤ هو تقليل الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

جدول (٢) بين تكافؤ عينة البحث في الاختبار القبلي لمتغيرات البحث

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

من خلال ملاحظة قيم (ت) المحتسبة لمتغيرات البحث نجد أنها أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة

(٢,٠٥) عند درجة جريه (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني أن

العينتين متكافئتين في متغيرات البحث.

٣-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

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

٣-٤ اختيار المهارات الأساسية والاختبارات المهارية: أختار الباحث المهارات الرئيسة 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 للاختبارات هي :

- ١- التمرير والاستلام ( اختبار سرعة التمرير والاستلام على الحائط من المسافة ٣م).
- ٢- الطبطبة (اختبار طبطبة الكرة بشكل متعرج لمسافة ٣م) .
- ٣- التصويب من الثبات (اختبار التصويب من الثبات ع إلى هدفين (٦٠ × ٦٠) سم مثبتين في الزوايا العليا من المرمى من مسافة ٩م).
- ٤- التصويب من الوثب (اختبار التصويب من الوثب على هدفين (٦٠ × ٦٠) سم مثبتين في الزوايا العليا من المرمى من مسافة ٩م).
- ٣-٥ اختيار اختبار التدريب الذهني: من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والرسائل التي تناولت التدريب الذهني وجد هناك اختبارين رئيسيين لقياس قدرة اللاعبين على التدريب الذهني وان هذين القياسين متشابهين إلى حد كبير مع اختلاف قليل في فقراتهما :

- اختبار وليمز (١٩٩٣) (تعريب نزار الزماميري (١٩٩٩) (١٥ : ١)

- اختبار رينر مارتنيز (١٩٩٣) والذي أعد صورته العربية أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) (٢: ٣٢١) وقد اختير الاختبار الثاني، هذا وقد عرضت استمارة التدريب الذهني على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي وطرق التدريس والعلوم التربوية والنفسية ، فكانت جميع آرائهم متفقة على أن المقياس يتلاءم مع عينة البحث .

٣-٦ التجربة الاستطلاعية: "دراسة تجريبية أولية انجزها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه" (٤٥:٥) .

د. عبد الستار علوان	أستاذ	طرق التدريس
د. قاسم لزام	أستاذ	تعليم حركي
د. عبد السلام جودت	مدرس	علم النفس

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من (١٠) طلاب اختيرت بالطريقة العشوائية، وقد انجز الباحث خلالها بإعطاء وحدتين تعليميتين مهاريتين في يومين مختلفين كذلك إعطاء وحدتين تعليميتين للتدريب الذهني وطبقت الاختبارات على مدى يومين حيث أجريت الاختبارات المهارية بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠١٣ أما اختبار التدريب الذهني فقد اجري بتاريخ ٢٧/١٠/٢٠١٣، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :

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

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

٣- التحقق من صلاحية الاختبار ..

٤- تدريب الملاك المساعد ..

٣-٧ 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 اعيد في الشروط والظروف نفسها خلال مدة لا تسمح بالتعلم أو التدريب (١٦:٢١١) .

أما صدق الاختبارات الذي يعني " أن يكون القياس صادقاً في قياس ما وضع من اجله " (١١:٣٧) فقد استخلص 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 ( ١١:٣٨ ) حيث اوجد الباحث معامل الارتباط البسيط بين نتائج حكيم قاما بتأشير نتائج إنجاز العينة الاستطلاعية خلال القياس الثاني ، والجدول رقم ( ٣ ) يوضح قيم معامل الثبات والصدق والموضوعية لاختبارات عينة البحث.

جدول (٣)

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل الموضوعية
اختبار التمرير والاستلام	٠,٧٣٧	٠,٠٨٦	٠,٨٨٣
اختبار الطبطة بشكل متعرج	٠,٧٠٩	٠,٨٤٢	٠,٨٥١
اختبار التصويب من الثبات	٠,٨٢٤	٠,٩٠٧	٠,٩٠٢
اختبار التصويب من الوثب	٠,٨٤٣	٠,٩١٨	٠,٨٩٧
اختبار التدريب الذهني	٠,٧٦٠	٠,٨٧١	٠,٨٣٧

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

٣-٨ الاختبارات القبليّة: أجرى الباحث الاختبار القبلي للاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني للمجموعة الضابطة أولاً وفي اليوم التالي وفي الوقت نفسه اجري الاختبار القبلي للاختبارات المهارية والتدريب الذهني للمجموعة التجريبية وفي قاعة كلية التربية الرياضية - جامعة بابل حيث هيا الباحث

مستلزمات الاختبارات والأدوات وفريق العمل المساعد وشرح الباحث كيفية إجراء الاختبارات وعرض المحاولات وعددها والتأكد من استيعاب المتعلمين شروط الاختبارات.

٣-٨-١ 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 ولا بد الإشارة الى إن المجموعتين التجريبتين والضابطة قد أخذت المنهج المهاري نفسه ، ومن اجل تحقيق الظروف التعليمية نفسها في وحدات التعلم المهاري ، فأن كلا المجموعتين كانت تتعلم ، علماً إن الوحدات التعليمية المهارية هو ( ١٨ ) وحدة تعليمية موزعة على أربع مهارات هي (التمرير ، الاستلام، الطبطبة، التصويب ) ، وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة

٣-٨-٢ منهج التدريب الذهني:

٤-١-١ عرض ومناقشة نتائج اختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين والضابطة في متغيرات البحث الوعي بالحواس، ووضوح الصورة ،التحكم بالصورة..ولا بد 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 (١٥) دقيقة ..

٣-٩-١ الاختبارات البعديّة: بعد إكمال الوحدات التعليمية المهارية والذهنية ، أجريت الاختبارات البعديّة وتحت الظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية حيث اجري الاختبار البعدي للاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني للمجموعة الضابطة وفي اليوم التالي وبالوقت نفسه اجري الاختبارات.

• فريق العمل المساعد

- ١-١ م.م. بشار عبد الأمير شمخي /كلية التربية الرياضية/جامعة بابل.
- ٢-٢ م.م. علي محمد جواد /المديرية العامة لتربية النجف.
- ٣-٣ م.م. مدرب العباب حسين صالح /كلية التربية الرياضية/جامعة بابل.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية:

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

٤-٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

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

٤-١-١ عرض ومناقشة نتائج اختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين والضابطة في متغيرات البحث

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعديّة وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني لمجموعتين التجريبية والضابطة..

الاختبارات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف٢	قيمة (ت)		الدلالة الإحصائية
		س	ع	س	ع			المحتسبة	الجدولية	
التدريب الذهني	التجريبية	٣٣،٤١٧	٢٠،٦٢٩	٤٨،١٦٧	٣،٥٠٨	١٧٧	٢٧٤٣	١٤،٧٣٦	٢٠١٤	معنوي
	الضابطة	٣٢،٧٥٠	٣،٣٢٠	٣٤،٣٣٣	٢،٥٢٨	٢١	٤٩	٥،٣٤٤	٢٠١٤	معنوي
التمرير والاستلام	التجريبية	٢٧،٢١٠	٢،١٩٨	٣٢،١٨٠	٢،٨٥١	٧١	٥١٧	٦،٩٠٥	٢٠١٤	معنوي
	الضابطة	٢٧،٠٨١	١،٨٥٢	٣١،٩٨٠	٢،٧٦٥	٦٧	٤٢٧	٨،٨١٨	٢٠١٤	معنوي
الطبطة بشكل متعرج	التجريبية	١٢،٤٧٨	١،٤٧٣	٩،٢٢٧	٠،٤٦٨	٣٧،٥٦٠	١٣٩،٩٣٢	٧،٦٠٣	٢٠١٤	معنوي
	الضابطة	١٢،١٢٣	١،٢١٣	١٠،١٨٦	٠،٩٠٥	٢٣،٦٦٠	٥٩،٠٢٨	٦،٤٣٨	٢٠١٤	معنوي
التصويب من الثبات	التجريبية	٢،٧١١	١،٢٠١	٥،٨٧٧	٠،٧٨٣	٣٨	١٣٨	٨،٦٥٦	٢٠١٤	معنوي
	الضابطة	٢،٥١٣	٠،٩٧١	٣،٩٢٩	١،٨٤٣	١٧	٢٩	٧،٣٤٠	٢٠١٤	معنوي
التصويب من الوثب	التجريبية	٢،٠١٠	٠،٩٥٤	٤،٥٩٣	١،٠٨٧	٣٠	٩٩	٥،٨٦٣	٢٠١٤	معنوي
	الضابطة	١،٩٨٨	٠،٧٣	٣،٨٢١	١،١٣٨	٢٢	٤٨	٧،٦٠٧	٢٠١٤	معنوي

من خلال الجدول (٤) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة وللإختبارات المهارية وإختبار التدريب الذهني، ويتضح من الجدول بان هناك تطوراً واضحاً وملموساً لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبارات البعدية المهارية ولكن هناك تبايناً في هذا التطور لصالح الإختبارات البعدية والسبب يعود إلى المواظبة 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 أيضاً إن هناك فروقاً معنوية عالية بين الإختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالفروق المعنوية للإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ويرجع السبب إلى أن المجموعة التجريبية كانت تتعلم من خلال شكلين 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 تفصيلاً "فالتدريب الذهني للأشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل" (١٢٠:١).

لذلك ظهرت فروق معنوية بين الإختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وفي إختبارات التصويب (من الوثب ، الثبات) وان الفرق المعنوي بين الإختبارات القبلية والبعدية

للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة جاء نتيجة لاختلاف التطور الحاصل في المتغيرات الموجودة في هذه المهارة ولكلا المجموعتين، وان 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 " (١٢٠:١)

أما في اختبار التمرير والاستلام فلم تظهر النتائج فروقاً معنوية عالية ، بين الاختبارات القبلية والبعديّة 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 أكان التدريب بدنياً فقط أم احتوى ضمن مكوناته على التدريب الذهني كوسيلة مساعدة لعملية التدريب " (١٤٢:٧) .

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 اعد لهذا الغرض . ومناقشته البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث ...

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث: يبين قيمة (ت) المحتسبة والجدولية لنتائج الاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (٥)

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

من خلال جدول (٥) نلاحظ الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعديّة 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 تفاصيل الأداء محاولة تلو الأخرى 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 اجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون اكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي أو الحركي الذي يصاحب الحركات ))(٣-١٩٩) هذا بالإضافة إلى احتواء برنامج التدريب الذهني على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الأفكار السلبية والتي تثير الرياضي وتجعله غير مسيطر على أفكاره واستبدالها بأفكار إيجابية بناءه وتحقيق الأهداف .. و عرض المهارة من قبل النموذج والتعليق عليه بشكل مفصل أعطى فرصة للمجموعة التجريبية من الانتباه والتركيز على أجزاء المهارة ومعرفتها تفصيلاً " فالإحساس والإدراك البصري والسمعي والفكري ... لهما أهمية كبيرة تؤثر في خصوصية ألعاب الرياضية " (٩٦:٩).

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

#### ٥- الاستنتاجات والتوجيهات:

##### ٥-١ الاستنتاجات :

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

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

٣. التدريب المهاري في بعض المهارات الأساسية بكرة اليد قد يكون كافياً لتعلم هذه المهارات

##### ٥-٢ التوصيات :

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

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

٣. تنويع وسائل التدريب الذهني من خلال استخدام التسجيل الصوتي والنماذج البصرية والتصوير الحركي بوصفه جزء مكملاً وفاعلاً مع التعليم المهاري

#### المصادر:

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

أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية ، مفاهيم ، تطبيقات: ط٣ ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ) .

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

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

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

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 ( ١٩٩٩ ) .

فرات جبار سعد الله ، تأثير أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، ٢٠٠١

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

قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي مبادئ تطبيق في مجال التدريب : بابل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .  
قاسم المندلوي ووجيه محجوب ، مبادئ علم التدريب الرياضي : ( بابل ، مطبعة جامعة بابل ، ١٩٨٢ )  
كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . القياس في كرة اليد : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠ .  
محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٨٠ )  
محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال ، التدريب العقلي في التنس : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٩٦ ) .

ممدوح عبد الفتاح ، سيكولوجية التربية البدنية : ط١ ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ )  
نزار الزماميري ، تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية للعبة المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، ١٩٩٩ .  
وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستعمال الحاسوب في البحوث الرياضية : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ) .

#### ملحق (١)

نموذج لوحدة تعليمية لمنهج التدريب الذهني المقترح من قبل الباحث .  
الوحدة التعليمية : ( ١ )  
اليوم والتاريخ :  
الزمن :

#### الأدوات المستعملة :

- الهدف : توضيح أهمية التدريب الذهني ، تعلم الاسترخاء ، تصور مهارة استلام الكرة من مستوى عالٍ .  
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 وان يأخذ الشهيق من الأنف واخراج ( 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 متتابعة ثم أرح العينين
  - يطلب من الطلاب إغماض العينين .
  - ألان حاول إن تتصور مهارة استلام الكرة باليدين بمستوى عالٍ
  - تصور أصابع اليدين إلى الأعلى وبفتحة مناسبة بينهما ..
  - الإحساس بالأصابع ممدودة وبدون شد أو توتر .
  - التركيز على إن تكون الكفان بشكل قمع وراحة اليد مواجهة إلى الكرة ..
  - الإحساس بمرونة اليدين محاولة تصور المهارة كاملة وبالسرع الاعتيادية ( ٥-٧ ) مرات

- يطلب من الطلاب تحريك أصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للأعلى .
- فتح العينين ثم النهوض

## ملحق (٢)

### اختيار التدريب الذهني

أعداد : رينر مارتينر (١٩٣) 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 زميل لأداء في المنافسة) . المطلوب منك إن تتصور الموقف الموضح لك وتستجيب لكل موقف وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد

وفيما يلي المواقف الرياضية :-

### موقف (١)

#### الممارسة بمفردك .

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

- كيف تجد رؤية نفسك وأنت تؤدي المهارة لايوجد غير واضح وسط واضح واضح جداً

- كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء ١
- كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارات
- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفصالية المصاحبة

### موقف (٢)

#### الممارسة مع الاخرين

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

- كيف تجد رؤية نفسك . لايوجد غير واضح وسط واضح واضح جداً

- كيف تجيد الاستماع للأصوات ١
- كيف تجيد الإحساس الحركي
- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية

### موقف (٣)

#### مشاهدة الزميل

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

لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
١	٢	٣	٤	٥
- كيف تجيد رؤية زميلك	لا يوجد	لا يوجد	غير واضح	وسط
واضح	واضح	واضح	واضح	واضح

- كيف تجيد الاستماع للأصوات ١
- كيف تشعر بجسمك
- كيف تجيد الشعور بالانفعالات

#### موقف (٤)

#### الأداء في المسابقة

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

كيف تجيد نفسك	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
١	٢	٣	٤	٥	
- كيف تجيد الاستماع للأصوات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
كيف تشعر بالإحساس بالأداء الحركي	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً
كيف تجيد الشعور بالانفعالات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جداً

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

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

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

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

تتراوح الدرجات لكل ( بعد ) بين ٤ درجات كحد أدنى و ٢٠ درجة كحد أقصى ، وكلما زادت الدرجة يبين ذلك كفاءتك في القدرة على التدريب الذهني ، والدرجة المتخفة تعني أنك تحتاج إلى المزيد من التدريب لتطوير هذا البعد للتدريب الذهني ..