

تأثير التدريب الذهني المضاف للتدريب المهاري في تطوير المهارات الاساسية في الاسكواش

م.م. أسيل مجيد ثلج

العراق. المديرية العامة لتربية بغداد تربية الكرخ/٢

المخلص

يعد التدريب الذهني احد الاساليب التدريبية التي تدفع العملية التدريبية والتعليمية لتحقيق نتائج افضل وتشير نتائج الدراسات الى تأثير افضل وتشير نتائج الدراسات الى تأثير هذا النوع من التدريب بشكل ايجابي على العمليتين، ان الضغط النفسي والشعور بالقلق عوامل تؤثر سلبياً على قدرة التحكم بالأداء، وعندما يستطيع الرياضي استعادة الحركات ذهنياً (التدريب الذهني) وضمن الوقت الحقيقي فان تأثير القلق على الاداء يكون قليلاً.

كما ان التدريب الذهني يساهم في دقة اداء مستوى المهارة، ومن هنا تأتي اهمية البحث من خلال استخدام اسلوب التدريب الذهني في تدريبات الاسكواش والذي سيكشف عن مدى فائدة هذا الاسلوب في دقة الاداء المهاري للاعبين. وقد تجلت مشكلة البحث باستخدام التدريب الذهني كطريقة من طرائق التعلم لتحقيق الدقة في الاداء للمهارات الاساسية بالاسكواش بسبب خصوصية هذه اللعبة . وهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة الاسكواش. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمعالجة مشكلة البحث بينما بلغت عينة البحث على (٢٠) طالب من طلاب المرحلة الثانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد. تضمن المنهاج التعليمي (٦) وحدات تعليمية كلا المجموعتين، زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة وكل وحدة تحتوي على جزء للأحماء والجزء التعليمي والجزء التطبيقي والجزء الختامي ولكلا المجموعتين. اما المجموعة التجريبية فيدمج المنهاج الخاص بالتدريب الذهني مع الجزء التطبيقي لتكوين جزء متكامل.

الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني ، التدريب المهاري ، الاسكواش

The effect of mental training added to skill training in developing basic skills in squash

M. Aseel Majeed thalj

General Directorate of Baghdad Education, Karkh Education/2

Abstract

Mental training is one of the training methods that drive the training and educational process to achieve better results. The results of studies indicate a better effect. The results of studies indicate a positive effect of this type of training on the two processes. Psychological stress and anxiety are factors that negatively affect the ability to control performance, and when the athlete can Restore movements mentally (mental training) and within real time, the effect of anxiety on performance is minimal.

Mental training also contributes to the accuracy of the performance of the skill level, hence the importance of the research through the use of the mental training method in squash exercises, which will reveal the extent of the benefit of this method in the accuracy of the skillful performance of the players. The research problem was manifested by using mental training as a method of learning to achieve accuracy in performing the basic skills of squash because of the specificity of this game. The research aimed to identify the effect of mental training in developing some basic skills in the game of squash. The researcher used the experimental approach to address the research problem, while the research sample consisted of (20) students from the second stage / College of Physical Education and Sports Sciences / University of Baghdad. The educational curriculum included (6) educational units for both groups, the time of the educational unit was (90) minutes, and each unit contained a warm-up part, the educational part, the applied part, and the final part, for both groups. As for the experimental group, the curriculum for mental training is combined with the applied part to form an integrated part. The researcher

Keywords: mental training, skill training, squash

١- المقدمة:

يعد التدريب الذهني احد الاساليب التدريبية التي تدفع العملية التدريبية والتعليمية لتحقيق نتائج افضل وتشير نتائج الدراسات الى تأثير افضل وتشير نتائج الدراسات الى تأثير هذا النوع من التدريب بشكل ايجابي على العمليتين، إذ يشير العديد من المختصين في المجال الرياضي الى ان استخدام التدريب الذهني المدعم بالأداء العملي يؤدي الى نتائج اكثر فعالية من استخدام التدريب العملي بمفرده، ان استخدام التدريب الذهني على اداء الحركات ذهنياً في اي لعبة من الالعب يكون اكثر دقة في تقدير الوقت الذي تستغرقه الحركة او المهارة.

الوقت هو الفترة التي يستغرقها الرياضي في التدريب على اداء الحركة او المهارة ذهنياً، والذي يفترض ان يكون مساوياً لمستوى الانجاز العالي، ان الضغط النفسي والشعور بالقلق عوامل تؤثر سلبياً على قدرة التحكم بالأداء، وعندما يستطيع الرياضي استعادة الحركات ذهنياً (التدريب الذهني) وضمن الوقت الحقيقي فان تأثير القلق على الاداء يكون قليلاً . (Day Ghtrey.1990.5)

"وترجع اهمية التدريب الذهني الى انه لا يقتصر استخدامه في المنافسات الرياضية، ولكن يستخدم في مجال الحركة بشكل عام وبخاصة في مراحل اكتساب المهارات الحركية لتؤدي دوراً مهماً في عملية التدريب .

(محمد العربي شمعون ، ١٩٩٦ ، ص٣٠)

كما ان التدريب الذهني يساهم في دقة اداء مستوى المهارة، ومن هنا تأتي اهمية البحث من خلال استخدام اسلوب التدريب الذهني في تدريبات الاسكواش والذي سيكشف عن مدى فائدة هذا الاسلوب في دقة الاداء المهاري للاعبين ويحقق تقدم مستواهم ليتمكنوا من تحقيق نتائج افضل في دقة الاداء بعض المهارات الاساسية في اللعبة.

وان التدريب الذهني لم يستخدم في مجتمعاتنا بالشكل المطلوب فهو لم يأخذ حجمه الطبيعي ضمن الوحدات التدريبية والتعليمية في الكثير من المجالات والالعب الرياضية ومنها الاسكواش وذلك لقلة المعلومات المتوافرة لدى المدربين مما يؤدي الى ترددهم في الدخول لهذا المجال على الرغم من فاعلية استخدام هذا النوع من التدريب.

ولخبرة الباحثة الميدانية ومحاولة منه الاسراع والاتقان بعملية التدريب ونظراً للصعوبات الفنية والحركية الموجودة في لعبة الاسكواش فقد اتجهت الباحثة الى موضوع التدريب الذهني واستخدامه كطريقة من طرائق التعلم لتحقيق الدقة في الاداء للمهارات الاساسية بالاسكواش بسبب خصوصية هذه اللعبة .

ويهدف البحث الى:

- ١- التعرف على تأثير التدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الاساسية في لعبة الاسكواش.
- ٢- المقارنة بين تأثير التدريب الذهني المضاف للمنهاج التدريبي وتأثير المنهاج التدريبي في تعلم المهارات الاساسية الاسكواش.

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث .

٢-٢ عينة البحث:

اشتملت العينة على (٢٠) طالب من طلاب المرحلة الثانية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد وتم استبعاد الطلاب ذوي الخبرة السابقة بالاسكواش او غير المتجانسين في العمر او مستوى التصور، ثم تم تقسيم العينة على مجموعتين متكافئتين حسب التوزيع الفردي والزوجي، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.

٢-٣ اجراءات البحث:

أ- تم اعداد منهاج للتدريب المهاري للعبة الاسكواش وعرضه على خبراء في مجال الاسكواش حيث اشارت مجموعة آرائهم الى ان هذا المنهاج متفق عليه وملائم لعينة البحث.

ب- اعداد فلم (CD) كوسيلة عرض من الوسائل المساعدة متضمن منهاج تدريبي للمهارات الاساسية للاسكواش.

ت- تعريب استبيان للتصور الرياضي (Sport Imagery Question native)** وعرضه على خبراء في مجال التدريب والتعلم الحركي وعلم النفس للتأكد من صلاحيته، حيث اشارت مجموعة من الآراء الى صلاحية وملائمة هذا الاستبيان لعينة البحث.

ث- اعداد منهاج خاص بالتدريب الذهني وعرضه على خبراء في مجال التدريب والتعلم الحركي وعلم النفس للتأكد من صلاحيته، حيث اشارت مجموعة آرائهم الى ان هذا المنهاج صالح وملائم لعينة البحث.

ح- اعداد استمارة استبيان لتقويم الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية في لعبة الاسكواش.

٢-٤ التجربة الرئيسية:

تضمن المنهاج التعليمي (٦) وحدات تعليمية كلا المجموعتين، زمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة وكل وحدة تحتوي على جزء للإحماء والجزء التعليمي والجزء التطبيقي والجزء الختامي ولكلا المجموعتين. اما المجموعة التجريبية فيدمج المنهاج الخاص بالتدريب الذهني مع الجزء التطبيقي لتكوين جزء متكامل. بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التعليمي تم اجراء الاختبارات البعدية:
أ- اختبار بعدي لمستوى التصور الذهني للطلبة.
ب- الاختبار المهاري من قبل المحكمين.

٢-٥ المعالجات الاحصائية: تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (t) للعينات الغير متناظرة.
- اختبار (t) للعينات المتناظرة.

٣- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٣-١ عرض وتحليل نتيجة اختبار التصور ومناقشتها للمجموعة الضابطة:

الجدول (١) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) لاختبار التصور الذهني في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة والضابطة

مغنوية الاختبار	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	البعدي		القبلي		الاختبارات
			ع +	س	ع +	س	
غير معنوي	2,23	1,81	3,89	79,62	4,93	80,53	التصور الذهني

*تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10).

يبين لنا الجدول (١) نتيجة اختبار التصور الذهني للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي حيث كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (80,53) (4,93) للاختبار القبلي ، وكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي على التوالي (79,62)(3,89) وباستخراج قيمة (t) المحتسبة البالغة (1,81) اتضح انها اقل من القيمة الجدولية البالغة (2,23)

(وديع ياسين ، حسن العبيدي ، ١٩٩٩ ، ص٤٤٠)

اي ان الفرق غير معنوي.

وهذا امر طبيعي حيث ان افراد المجموعة الضابطة لم يتحسنوا في اختبار التصور كونهم لم يدخلوا منهاج التدريب الذهني والتي يساهم في تحسين القدرات التصويرية التي تزيل الغموض الموجود في الصورة الحركية.

٢-٣ عرض وتحليل نتيجة اختبار التصور ومناقشتها للمجموعة التجريبية:

الجدول (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) لاختبار التصور الذهني في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الاختبار	القبلي	البعدي	قيمة (t)	قيمة (t)	مغنوية
----------	--------	--------	----------	----------	--------

الاختبار	الجدولية	المحتسبة	ع +	س	ع +	س	التصور الذهني
معنوي	2,23	5,61	6,5	86,44	5,22	79,32	

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10).

يبين لنا الجدول (٢) نتيجة اختبار التصور الذهني للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي حيث كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (79,32) (5,22) للاختبار القبلي، وكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار البعدي على التوالي (86,44) (6,5) وباستخراج قيمة (t) المحتسبة البالغة (5,61) اتضح انها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,23) أي ان الفرق معنوي. أي ان هناك تطوراً ملحوظاً لأفراد المجموعة التجريبية لاستفادتهم من المنهاج الخاص بالتدريب الذهني الذي حسن من القدرات التصورية لديهم بعد زوال الغموض لبعض الجوانب المتعلقة بالصورة الحركية.

٣-٣ عرض وتحليل نتيجة اختبار التصور ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي:

جدول (٣) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) لاختبار التصور الذهني في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

معنوية الاختبار	قيمة (t) الجدولية	قيمة (t) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		الاختبارات
			ع+	س	ع+	س	
معنوي	2,09	3,85	6,5	86,44	5,22	79,32	التصور الذهني

تحت مستوى دلالة (0,05)، وبدرجة حرية (10). يبين لنا الجدول (٣) ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة على التوالي (79,32) (5,22)، وكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (86,44) (6,5) وباستخراج قيمة (t) المحتسبة البالغة (5,61) اتضح انها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,09). أي ان هناك فرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية وذلك لتطور المجموعة التجريبية في الجوانب التصورية بعد تطبيق منهاج التدريب الذهني الذي كانت فاعليته واضحة حيث سنحت لهم الفرصة التدريب من وضع الاسترخاء واعطاء الحرية للجهاز العصبي المركزي لاستخدام السوائل العصبية الذاهبة والواردة من العضلات..

٤-٣ عرض وتحليل نتائج اختبار المهارات ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (٤) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للاختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

معنوية الاختبار	قيمة (t-test) الجدولية	قيمة (t-test) المحسوبة	ع +	س	المجموعة	المهارة

معنوي	2,09	2,93	1,40	6,33	الضابطة	وقفه الاستعداد
			2,11	8,05	التجريبية	
معنوي		3,61	0,51	7,21	الضابطة	الارسال
			1,31	9,03	التجريبية	
معنوي		2,87	0,85	7,65	الضابطة	الضربة الامامية
			2,42	8,96	التجريبية	
معنوي		2,31	1,10	8,0	الضابطة	الضربة الخلفية
			2,13	9,12	التجريبية	

* تحت مستوى دلالة (0,05) ، وبدرجة حرية (20).

من خلال الجدول (٤) اظهرت النتائج وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية في جميع المهارات وهذه النتائج منطقية كون ان مهارات الاسكواش في الغالب من المهارات الصعبة الى حد ما ويحتاج تعلمها فترة وتدريب متواصل.

- في اختبارات الارسال مان فروق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يعني ان منهاج التدريب الذهني المصاحب قد اثر على المجموعة في هذه المهارة كون ان حركة وسرعة في الاداء وهذه الحركة تعتمد على برامج حركية وذلك زادت صعوبة الاداء وبانتت تحتاج الى تصور دقيق لبعض اجزاء الجسم ولا سيما ان مفاصل الجسم في هذه المهارة تكون في اوضاع غير اعتيادية.

- وفي اختبار الضربة الامامية كانت ايضا فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعود سبب الفروقات التي حصلت عليها المجموعة لتدريب هذه المجموعة على الاسترخاء الذي اتاح الفرصة للجهاز العصبي المركزي لتحسس المعلومات الواردة من الوحدات الحركية

(يعرب خيون ، ٢٠٠٢ ، ص٤٧)

والتي ساعدت على تصور دقيق لأجزاء الجسم واداء حركات متتابعة بعد ان تكونت برامج حركية متسلسلة ومترابطة لأداء الكامل.

- وفي اختبارات الضربة الخلفية ايضاً كانت هناك فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى ان هذه الكلمات تحتاج الى مسارات حركية معنه وان تعلم هذه المسارات وادائها يحتاج الى الاحسن وكانت اجزاء الجسم وتوجيهها وهذا يعتمد الاحساس الحركي الذي يتطور ويتحسن ويزداد دقة نتيجة التدريب والتكرار ومن الطبيعي ان التدريب المختلط (بدني- ذهني) سيعطي افضلية في دقة الحركة وتقليل الاخطاء.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- ان منهاج التدريب الذهني المرافق للتدريب المهاري كان فعالا وان هذه الفعالية ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

٢- ان استخدام التدريب الذهني المرافق للتدريب المهاري يعطي فاعلية اكبر في تطوير المهارات الاساسية للعبة الاسكواش مقارنة بالتدريب المهاري فقد ولاسيما ان لعبة الاسكواش تعتمد على النواحي الإدراكية العالية.

٤-٢ التوصيات:

١- استخدام منهاج التدريب الذهني المرافق للتدريب المهاري خلال الوحدات التدريبية لما لذلك من ايجابية واضحة وظاهرة في تطور المهارات.

٢- التدريب على الاسترخاء يعطي للاعب فرصة هادئة للتطور وهذه الفرصة من اساسيات ظروف التدريب.

٣- زيادة حصة التدريب الذهني خلال الوحدات التدريبية لما ذلك من اثر فعال على تطور المهارات الاساسية.

المصادر

- محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦

- محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال؛ التدريب العقلي في التنس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦

- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة ، غداد ، ٢٠٠٢
- وديع ياسين وحسن العبيدي ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩

Day Ghtrey ; Effect Teaching in Physical Education for Secondary
.School,1990,P.5