

أثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لطالبات المرحلة الأولى

أ. م. د. سعاد خيري كاظم

م.د. حامد محمد عماش

جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

suaadkhaiey@gmail.com

hamidaljujifi@gmail.com

مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن أثر التدريب الذهني بنوعيه (المباشر) و(غير المباشر) فضلاً عن الأسلوب المتبعة من قبل المدرسة للمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات ، واستخدمت الباحثة المنهج التجاري لملاعنته مع طبيعة مشكلة البحث ، إذ تكونت عينة البحث من (30) طالبة من طالبات المرحلة الاولى جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - للعام الدراسي 2024_2025 ، وتم توزيعهم إلى ثلاثة مجموعات (مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة) وتتضمن كل مجموعة(10) طالبات، وتم التكافؤ بين المجموعات الثلاث في متغيرات

(العمر ، الطول ، الكتلة ، الذكاء ، مظاهر الانتباه ، التصور العقلي الرياضي ، بعض عناصر اللياقة البدنية الحركية المؤثرة)، استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية التالية:(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط المتعدد ، النسبة المئوية ، تحليل تباين باتجاه واحد ، اختبار t -test لعينتين مرتبطتين، اختبار أقل معنوي L.s.d) ، واستنتج الباحثان أن الخطط التعليمية الثلاث أثرت تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات للطالبات.

الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني ، المباشر وغير المباشر ، المهارات الحركية

The effect of direct and indirect mental training on learning some motor skills on the movement mat for first-year female students

Lec.Dr. Hamed Mohammed Amash

Assist.Prof.Dr. Suad Khairy Kazim

Abstract

The current research aims to reveal the effect of mental training of both types (direct) and (indirect), in addition to the method followed by the school for the control group in learning some motor skills on the movement mat. The researcher used the experimental method to suit the nature of the research problem, as the research sample consisted of (30) A first-year female student at the University of Babylon, College of Physical Education and Sports Sciences - for the academic year 2024_2025, and they were distributed into three groups (two experimental groups and one control group), each group including (10) female students, and there was equivalence between the three groups in variables (Age, height, mass, intelligence, manifestations of

attention, mathematical mental imagery, some elements of effective motor physical fitness), the researcher used the following statistical methods: (arithmetic mean, standard deviation, multiple correlation coefficient, percentage, one-way analysis of variance, t-test for two related samples, least significant difference test L.s.d), The researchers concluded that the three educational plans had a positive impact on the students' learning of some motor skills on the movement mat.

Keywords: Mental training, direct and indirect, motor skills

1- المقدمة وأهمية البحث :

إن أحد أهم مبادئ التعلم الحركي هو التأكيد على التعلم والتدريب المتوازن بين أساليب التدريب ومنها أسلوب التدريب الذهني وكيفية استخدام هذه الأساليب مع نوع الفعالية سواء كانت فردية أو فرقية والتركيز على الأداء واستحضار المعلومات والاسترجاع الذهني والقدرة على التركيز والانتباه والقابلية البدنية وغيرها.

(المالكي ، 1998 ، ص2)

حيث تعلم مهارة الحركات الأرضية تعتبر من الحركات التي يمكن للمتعلم تعلمها عن طريق الشرح والأداء العملي المباشر وغير المباشر عن طريق اداء الحركات واقعياً أو صورياً وفيديوياً بواسطة التدريب الذهني.

إن التدريب الذهني يعني أداء المهارة أو الفعالية على أتم وجه وبسرعة فائقة داخل مخيلة المؤدي عندما يكون مسترخيًا بشكل تام. (أنويا ، 2002 ، ص100)

وإن التدريب الذهني النشط يساعد على تنشيط العضلات العاملة بصورة كبيرة وتأدية المهارة بشكل جيد أي أن فائدته تتكون في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة وهنا بات واضحًا أن التدريب الذهني هو الطريقة المثمرة التي تؤثر إيجابيًّا بشكل إيجابي في الأداء. (خيون ، 2002 ، ص119)

ويشير(شمعون ، 1996)أن التدريب الذهني يسهم بشكل كبير في كسب المهارات الحركية وتعلمها من خلال الإمداد بالمعلومات عن الأداء ، وضع الأهداف وتقدم الخبرة الإيجابية لنماذج الأداء ، التشجيع على الابتكار ، توفير الجو المناسب ، دمج الحركات ، تركيز انتقاء الانتباه". (شمعون ، 1996 ، ص316)

تعتبر رياضة الجمباز واحدة من الرياضيات الهامة التي تعتبر أنموذجاً جيداً من الألعاب الفردية التي يتطلب من ي实践中ها أداء المهارات الحركية التي تخضع لقوانين وقواعد اللعبة.(فرحات ، 2001 ، ص33)

إإن رياضة الجمباز "هي مجموعة من الحركات ذات أشكال مختلفة و بدايات ونهاءات متنوعة تبعاً لصعوبة كل حركة في نطاق المجموعة و التركيب الفني الأساسي لها، و لكن الغرض منها واحد، وفي حدود ما تسمح به القواعد والتصميمات التي تصدر عن اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولي للجمباز ، وهذه القواعد والتصميمات تحدد شكل الحركة وطريقة أدائها ودرجة صعوبتها وارتباطها وتنسيق الحركات ببعضها البعض". (يوسف ، 2010 ، ص10)

تكمّن أهمية البحث الحالي في كون الدراسة الحالية وعلى حد علم الباحثة هي من الدراسات القلائل التي تناولت استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم رياضة الجمناستك ، وإن الغاية والهدف منه هو تحسين وتسريع عملية التعلم وذلك من خلال توفير المعلومات المسبقة عن الحركات ليتسنى للمؤدية خلق قاعدة معرفية تمكنه من ترجمتها بأداء مناسب لبعض الحركات الأرضية على بساط الحركات وبهدف إدخال العقل كجزء مهم في تنفيذ الحركات آنفة الذكر إضافة إلى عناصر اللياقة البدنية والحركية أي عملية ربط العقل الذي يحمل التصور والتركيز والانتباه والكثير من العمليات العقلية مع الأداء الحركي.

وإن التدريب البدني على أداء المهارات الحركية غير كافٍ لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث أن العملية التعليمية والتربوية في مجال التربية الرياضية تعتمد أساساً على الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهاذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة، إذ تعد رياضة الجمناستك رياضة فردية تتميز بكثرة الحركات التي من الممكن أن تكون مختلفة في درجة الصعوبة التي تتطلب انتقالات وتحركات مختلفة مع المحافظة على أفضل مستوى لأداء الحركات الأرضية التي تعد من المهارات الأساسية في فعالية الجمناستك التي لا تتقنها الطالبة ويكون ضعيف الأداء فيها ويكرر الكثير من الأخطاء، لكن إذا ساهمنا في ربط التدريب الذهني والبدني والحركي للمهارات من خلال الشرح والعرض الصوري للمهارات أو العرض الواقعي من قبل التدريسية بهدف الوصول إلى حالة الأداء المثالبة من خلال تنمية القدرات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتنبيه التحكم في الأداء وتركيز الانتباه وتطوير نوعية نظام التعلم مع تطوير القدرة على الاسترخاء من استعادة الشفاء.

1_3 مشكلة البحث :

تبرز مشكلة البحث في الإجابة على السؤال التالي: هل ان التدريب الذهني بنوعيه المباشر وغير المباشر سيسهم في إعطاء أفضل النتائج في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لطالبات المرحلة الأولى جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1_3/ اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى:

- 1- أثر التدريب الذهني (المباشر) في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات.
- 2- أثر التدريب الذهني (غير المباشر) في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات.
- 3- أثر الأسلوب المتبعة من قبل المدرسة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات.
- 4- المقارنة في الاختبار البعدي بين أثر أسلوب التدريب الذهني بنوعيه (المباشر) و(غير المباشر) فضلاً عن الأسلوب المتبوع من قبل المدرسة للمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات.

1_4 فروض البحث :

1 للمناهج التعليمية الثلاث تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لطلابات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الأساسية- جامعة بابل.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءنته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من طلابات المرحلة الأولى جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2024-2025 ، وأما عينة البحث الرئيسية فقد تكونت من (42) طالبة بنسبة (89,36%) من مجتمع البحث الأصلي.

تم تقسيم عينة البحث إلى ثلاثة مجموعات متساوية وبواقع (10) طالبات لكل مجموعة ، إحداها ضابطة والأخرين تجريبين وعن طريق القرعة العشوائية تم توزيع الأساليب التعليمية على مجموعات البحث الثلاث.

وتم استبعاد عدد من الطلبة لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة ولأسباب الآتية:

- أ- الطلاب الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (12) طالباً.
- ب- الطلاب الغياب والذين لم يحضروا الاختبار القبلي (تصوير الأداء الفني) والبالغ عددهم (5) طلاب .
- ج- الطالبات البالغ عددهن (10) طالبة.

الجدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته ومجاميع البحث وأساليب التعليمية المستخدمة

المجموعات	الاسلوب المستخدم	الاستطلاعية	عينة البحث	ن
1	اسلوب التدريب الذهني المباشر	4	10	تجريبية 1/ ق
2	اسلوب التدريب الذهني غير المباشر	4	10	تجريبية 2/ ق
3	الاسلوب المتبوع من المدرس	4	10	ضابطة / ق 3
المجموع			30	12

3- التصميم التجريبي:

استخدمت الباحثة التصميم التجاري الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعدية المحكم الضبط). (فان دالين ، 1984 ، ص 384-398)

كما موضح في الشكل (1).

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية الأولى	اختبار بعض المهارات	اسلوب التدريب الذهني المباشر	اختبار بعض المهارات على بساط الحركات
المجموعة التجريبية الثانية	الاسلوب على بساط الحركات	اسلوب التدريب الذهني غير المباشر	
المجموعة الضابطة		الاسلوب المتبوع من المدرس	

الشكل (1) يوضح التصميم التجاري المستخدم في البحث

4-2 وسائل جمع المعلومات

4-2-1 الاستبيان

1-1-4-2 استماراة استبيان لتحديد القدرات العقلية

1-1-4-2 استماراة استبيان لتحديد مدة التدريب الذهني

1-1-4-3 استماراة استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات واختباراتها.

4-2-2 المقابلات الشخصية:

استطاعت الباحثة إجراء المقابلة الشخصية مع عدد من السادة المختصين (*) في مجال

(*) أ.د. جاسم محمد نايف الرومي/التعلم الحركي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

أ.د. أفراد ذنون يونس/طرائق التدريس/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

أ.م.د. حيدر غازي/تدريب رياضي-جمناستيك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

(التعلم الحركي ، طرائق التدريس ، الجمناستك) في أيام الخميس والأحد الموافق 17-10/2024 وתطرق المقابلة الشخصية إلى:

- كيف يتم تطبيق الخطط التعليمية ومدى صلاحية كل خطة تعليمية لعينة البحث .
- أوقات كل تمرين ومدى ملاءمة التمرين لعينة البحث .
- كيف يتم تطبيق التدريب الذهني وماذا ستتخلل فقراته.

2-4-3 الملاحظة العلمية:

الملاحظة العلمية التقنية لتقدير الأداء الفني لبعض المهارات الحركية على بساط الحركات من قبل المختصين^(*) في مجال فاعالية الجمناستك للاختبار البعدى لعينة البحث.

وتمت الملاحظة العلمية بالكاميرا والحوسبة والمقومين للاختبار البعدى يوم الاثنين الموافق 2025/1/20

2-4-4 استماراة تقويم الأداء الفني لبعض المهارات الحركية على بساط الحركات

قامت الباحثة وبعد الاطلاع على المصادر العلمية بتصميم استماراة خاصة بتقويم الأداء الفني لبعض المهارات الحركية على بساط الحركات ومهارة قفزة اليدين الأمامية على طاولة الفرز وتم توزيع الاستماراة على السادة المختصين في (التعلم الحركي ، طرائق التدريس ، الجمناستك) يوم الخميس الموافق 2024/10/3 وكان الغرض من الاستماراة وتوزيعها على المختصين من أجل تحديد درجة كل مهارة في القسم التحضيري والرئيسي والختامي.

2-5 تكافؤ مجموعات عينة البحث:

"ينبغي على الباحثة تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث"
فان دالين ، 1984
(398 ، ص)

2-5-1 التكافؤ في متغيرات العمر والطول والكتلة.

2-5-2 التكافؤ في العمر الزمني مقاساً بالسنة.

2-5-3 التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتمر.

^(*)أ.د. عبد الجبار عبد الرزاق الحسو/تدريب رياضي-جمناستك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

م.م. فراس محمود علي/القياس والتقويم-جمناستك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

أ.م.د. علي حسين محمد طبيل/القياس والتقويم-جمناستك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

4-5-4 التكافؤ بالكتلة مقاسة بالكيلوغرام.

5-5-5 التكافؤ ببعض القدرات العقلية:

الجدول (2) يبين نتائج تحليل التباين بين المجموعات في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة ، مظاهر الانتباه ، التصور العقلي الرياضي ، الذكاء)

المعنوية	قيمة(ف)* المحسوبة	متوسط المربيعات	درجات الحرية	مجموع المربيعات	مصدر التباين	المعالم الإحصائية المتغيرات	ت
0.943	0.059	0.150	2	0.300	بين المجموعات	العمر	1
		2.539	57	144.700	داخل المجموعات		
			59	145	المجموع		
0.843	0.171	6.45	2	12900	بين المجموعات	الطول	2
		37.6	57	2146.70	داخل المجموعات		
			59	2159.60	المجموع		
0.929	0.074	5.417	2	10.83	بين المجموعات	الكتلة	3
		73.63	57	4197.3	داخل المجموعات		
			59	4208.1	المجموع		
مظاهر الانتباه							
0.804	0.218	0.217	2	0.433	بين المجموعات	حدة الانتباه	1
		0.992	57	56.55	داخل المجموعات		
			59	56.98	المجموع		
	0.076	0.217	2	0.433	بين المجموعات	تركيز الانتباه	2

0.927		2.852	57	162.55	داخل المجموعات		
			59	162.98	المجموع		
0.821	0.198	0.317	2	0.633	بين المجموعات	تحويل الانتباه	3
		1.598	57	91.100	داخل المجموعات		
			59	91.733	المجموع		
التصور العقلي الرياضي							
0.723	0.326	2.450	2	4.900	بين المجموعات	البعد البصري	1
		7.522	57	428.7	داخل المجموعات		
			59	433.6	المجموع		
0.499	0.705	2.617	2	5.233	بين المجموعات	البعد السمعي	2
		3.714	57	211.700	داخل المجموعات		
			59	216.933	المجموع		
0.914	0.090	0.517	2	1.033	بين المجموعات	البعد الحركي	3
		5.739	57	327.150	داخل المجموعات		
			59	328.183	المجموع		
0.223	1.543	2.850	2	5.700	بين المجموعات	البعد الانفعالي	4
		1.847	57	105.300	داخل المجموعات		
			59	111.00	المجموع		
0.716	0.336	0.507	2	1.014	بين المجموعات	الذكاء	
		1.507	57	85.88	داخل المجموعات		
			59	86.896	المجموع		

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ≥ وأمام درجتي حرية (2.57) قيمة (الجدولية) 2.37 =

6-5-6 التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني بعض حركات الأرضية:

للغرض تحقيق التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاث في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني لبعض الحركات الأرضية (العجلة البشرية ، مهارة الغطس ، قفزة الرأس ، الدحرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين) وللتتأكد من تكافؤ المجموعات الثلاث استخدمت الباحثة تحليل التباين باتجاه واحد والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين نتائج تحليل التباين بين المجموعات الثلاث في عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات

المعنىونية	قيمة (ف) المحسوسة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	وحدة القياس	المعالم الإحصائية		ت
							المتغيرات	الذرعين	
0.178	1.780	0.303	2	0.606	بين المجموعات	م	القوة الانفجارية للذراعين	1	
		0.170	57	9.700	داخل المجموعات				
			59	10.306	المجموع				
0.810	0.211	0.129	2	0.258	بين المجموعات	سم	القوة الانفجارية للرجلين	2	
		0.610	57	34.753	داخل المجموعات				
			59	35.011	المجموع				
0.801	0.223	0.105	2	0.209	بين المجموعات	م	القوة المميزة بالسرعة	3	
		0.469	57	26.724	داخل المجموعات				
			59	26.933	المجموع				
0.623	0.478	0.245	2	0.491	بين المجموعات	سم	المرنة	4	
		0.513	57	29.260	داخل المجموعات				
			59	29.750	المجموع				
0.923	0.081	0.187	2	0.374	بين المجموعات	ث	التوازن		5

		2.316	57	132.01	داخل المجموعات			
			59	132.39	المجموع			
0.724	0.325	0.178	2	0.356	بين المجموعات	ثا	الرشاقة	6
		0.549	57	31.286	داخل المجموعات			
			59	31.642	المجموع			

*معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ≥ وأمام درجتي حرية (2.57) قيمة (F) الجدولية = 2.37

7-5-2 التكافؤ في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات:

الجدول (4) يبين نتائج تحليل التباين للاختبار القبلي بين المجموعات الثلاث (التجريبيتين والضابطة) في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات

العنوية	قيمة(F)* المحسوبة	متوسط المربيعات	درجات الحرية	مجموع المربيعات	مصدر التباين	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	ت
0.93	0.064	0.050	2	0.100	بين المجموعات	درجة	العجلة البشرية	1
		0.785	57	44.750	داخل المجموعات			
			59	44.850	المجموع			
0.98	0.018	0.017	2	0.033	بين المجموعات	درجة	مهارة الغطس	2
		0.928	57	52.900	داخل المجموعات			
			59	52.933	المجموع			
0.93	0.066	0.050	2	0.100	بين المجموعات	درجة	قفزة الرأس	3
		0.753	57	42.900	داخل المجموعات			
			59	43.000	المجموع			
0.97	0.026	0.017	2	0.033	بين المجموعات	درجة	الدرجة الخلفية من الوقوف	

		0.648	57	36.950	داخل المجموعات		ل الوقوف على اليدين	
			59	36.983	المجموع			
			59	21.600	المجموع			4

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) ≥ وأمام درجتي حرية (2.57) قيمة ف (الجدولية 2.37 =

2-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

آلة تصوير تعرض الأفلام نوع sony . وجهاز حاسوب نوع Lenovo Thinkpad . وشريط قياس ومساطب عدد (3) وشريط قياس ومساطب عدد (4) وبساط الحركات الأرضية وميزان طبي وساعة توقيت عدد (3) ودواشك وكمة طبية زنة (3) كغم عدد (2) ولاصق بالوان مختلفة وشواخص عدد (8) وأقلام وأوراق وسبورة.

2-7 الخطة الزمنية للخطط التعليمية:

تتوزع الخطط التعليمية على المجموعات الثلاث المجموعة الضابطة (الأسلوب المتبعة من قبل المدرس) والمجموعتين التجريبيتين التجريبية الأولى (التدريب الذهني المباشر) والتجريبية الثانية (التدريب الذهني غير المباشر). يواقع عشر وحدات تعليمية لكل منها ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة ، كما مبين:

الخطة التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة

- القسم الإعدادي (30د) ويشمل:(المقدمة (5د)، احماء عام (10د)، إحماء خاص (15د)
- القسم الرئيسي (50د) ويشمل: (الجزء التعليمي (10د)،الجزء التطبيقي(40د)
- القسم الختامي(10د)

الخطة التعليمية الخاصة بالمجموعتين التجريبية:

- القسم الإعدادي (30د) ويشمل:(المقدمة (5د)، احماء عام (10د)، إحماء خاص (15د)
- القسم الرئيسي (55د) ويشمل:(الجزء التعليمي (10د)،التدريب الذهني (5د)،الجزء التطبيقي(40د)
- القسم الختامي(5د)

ويلاحظ أن الأقسام الثلاثة وأجزائها وأزمنتها واحدة في كل المناهج ، فيما عدا زمن (النشاط الذهني) الخاص بالتدريب الذهني والبالغ (5) دقائق الذي تم أخذة من زمن القسم الختامي وأضيف إلى زمن القسم الرئيس للمناهج التعليمية الخاصة بالمجموعات التجريبية وتم استخدام طريقة التعلم المختلطة (الكلية والجزئية) في تعلم الأداء الفني لبعض المهارات الحركية على بساط الحركات من خلال الوحدات التعليمية

2-8 التجارب الاستطلاعية:

استطاعت الباحثة ومدرسة المادة إجراء التجارب الاستطلاعية للخطط التعليمية الثلاث على طالبات من خارج عينة البحث ومن مجتمع البحث نفسه والبالغ عددهم (12) طالباً وذلك للوصول إلى نتائج دقيقة قبل تنفيذ الخطط التعليمية التي تم تنفيذها يومي الاثنين والثلاثاء الموافقين 2024/10/22-21

وكان الهدف من التجارب الاستطلاعية هو:

- 1- التأكيد من صلاحية المناهج التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين.
- 2- مدى ملائمة زمن الوحدة التعليمية وأقسامها لعينة البحث .
- 3- مدى صلاحية فقرات المناهج التعليمية واستجابة الطالبات لها .
- 4- مدى صلاحية وملائمة فقرات الجزء التعليمي لأساليب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) ومدى استجابة الطالبات لهذه الفقرات .
- 5- التعرف على الأخطاء والصعوبات والمشكلات المتوقعة في التنفيذ والتهيؤ لها .
- 6- معرفة بعد وارتفاع آلة التصوير وزاوية آلة التصوير وموقعها لتلافي الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ الاختبار البعدى لعينة البحث .

وكان من نتائج التجارب الاستطلاعية هي:

- 1- صلاحية المناهج التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين .
- 2- ملائمة الوحدات التعليمية وأقسامها لعينة من حيث الزمن .
- 3- استجابة عينة التجربة الاستطلاعية للتمارين وفقرات الوحدات التعليمية .
- 4- ملائمة فقرات أساليب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) لعينة التي استجابت لتنفيذ تمارين الاسترخاء والتصور الذهني .

5- تلافي بعض الأخطاء والصعوبات من خلال تنفيذ التجربة .

6- إذ كان من نتائج هذه التجربة التعرف على المسافة الخاصة بكل مهارة حركية من مهارات موضوع الدراسة الحالية ، والتعرف على ارتفاع عدسة التصوير والزاوية الصحيحة لوضع آلة التصوير .

2-9 التجربة الرئيسية:

تم البدء بتنفيذ الخطط التعليمية على مجموعات البحث الثلاث يوم الأحد الموافق 27/10/2024 وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد لكل مجموعة تنفذ في أيام(الثلاثاء والأربعاء) من كل أسبوع واستخدمت الطريقة المختلطة (الكلية والجزئية) من مدرسة المادة .

2-9-1 المجموعتين التجريبيتين (التدريب الذهني المباشر وغير المباشر)

يؤدي المتعلمون الواجبات والمهام على وفق المنهج التعليمي لتمارين التدريب الذهني بنوعيه (المباشر وغير المباشر) لفترة (10) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة، إذ قامت مدرسة المادة بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي وشرح المهارة المطلوبة بشكل مفصل وواضح ثم عرضها بأنموذج من قبل مدرسة المادة في الجزء التعليمي من القسم الرئيس بالطريقة المختلطة (الكلية – الجزئية) مراعياً وقت التدريب الذهني وكيفية إعطائه للطلاب وحسب نوع أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) وما يتطلب من استخدام لانتباه والتصور العقلي فضلاً عن استخدامه للتقييم البصرية والسمعيةالخ، ثم يتم بعدها التطبيق العملي من قبل المتعلمين للتمارين المهارية والتي تخدم المهارة المعطاة حسب عدد التمارين والتكرارات وفترات الراحة المحددة في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس للوحدة التعليمية في المنهج التعليمي.

2-9-2 المجموعة الضابطة:

يؤدي المتعلمون الواجبات والمهام على وفق المنهج التعليمي المتبعة من قبل مدرسة المادة في الكلية والذي يتضمن تعلم بعض مهارات الحركات الأرضية لفترة (10) أسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وزمن الوحدة التعليمية(90) دقيقة ، إذ قامت مدرسة المادة بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي المتبوع وشرح المهارة المطلوبة بشكل مفصل وواضح ثم عرضها بأنموذج في الجزء التعليمي من القسم الرئيس بالطريقة (الكلية – الجزئية) ، وتم بعدها التطبيق العملي للمهارة المعطاة من قبل الطلاب حسب عدد التمارين والتكرارات وفترات الراحة المحددة في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس للوحدة التعليمية في المنهج التعليمي المتبوع.

2-10 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعات البحث الثلاث في يوم الأربعاء والخميس الموافق 23-10-2024 وبمساعدة فريق العمل المساعد . وقبل البدء بأداء الاختبار القبلي أجري شرح مبسط وعرض لمهارات

البحث الحالي من قبل مدرسة المادة^(1*) ، وبعد ذلك تم أداء محاولتين تجريبتين لكل طالبة ليأخذ فكرة بسيطة عن كل مهارة حركية . وتمت الاختبارات القبلية بإعطاء (3) محاولات لكل طالبة ، وصاحب الأداء الفني لكل محاولة من محاولات الطالبات تصوير الأداء بالآلة تصوير فيديوية .

11-2 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية لتعلم الأداء الفني لبعض المهارات الحركات على بساط الحركات للمجموعات الثلاث يوم الأحد الموافق 2025/1/12 ، إذ تم إجراء تقويم الأداء الفني في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لمجاميع البحث الثلاث وذلك بإعطاء ثلاثة محاولات لكل طالبة وكل مهارة من مهارات الحركات الأرضية وقد صاحب الأداء عملية التصوير الفيديوي لكل طالبة وكل من مهارة مهارات الحركات الأرضية ، بعد ذلك تم تقويم الأداء الفني لبعض مهارات الحركات الأرضية لعينة البحث عن طريق الملاحظة العلمية التقنية باستخدام عرض التصوير الفيديوي على المقومين العلميين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يوم الاثنين الموافق 2025/1/20.

12-2 الوسائل الإحصائية:

تم معالجة البيانات التي توصل إليها الباحثان إحصائياً من خلال الحقن الإحصائية (Spss):

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط البسيط المتعدد.

- النسبة المئوية.

- تحليل تباين باتجاه واحد.

- اختبار *t-test* لعينتين مرتبطتين.

- اختبار أقل معنوي (L.S.D) (التكريتي والعبيدي ، 1999 ، ص 101-310)

3- عرض ومناقشة النتائج:

1-3 عرض ومناقشة النتائج:

^{1(*)} أ.م.د. ثامر نتون محمود/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الأساسية/جامعة الموصل.

لقد تضمن محتوى هذا الباب عرض تفصيلي كامل لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لجميع أفراد مجموعات البحث الثلاث ، إذ تم الحصول على هذه النتائج وفقاً لقوانين الإحصاء التي تم اعتمادها من قبل الباحثة من أجل تحقيق فروض البحث التي كُتبت تبعاً للأهداف.

3-1-3 عرض نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى الخاصة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات(العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين)

الجدول (5) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات

المعنوية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		المتغيرات
		± ع	س	± ع	س	
0.001	16.19*	1.05	7.95	0.85	2.90	العجلة البشرية
0.003	10.05*	0.87	6.15	0.91	3.10	مهارة الغطس
0.001	22.35*	0.60	8.05	0.99	2.55	قفزة الرأس
0.004	10.17*	0.75	5.95	0.67	3.35	الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين

* معنوي عند نسبة خطأ < (05,0) وأمام درجة حرية (19) وأن قيمة (t) الجدولية = 1.729

يبين لنا الجدول (5) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع المهارات في الاختبارات القبلية والبعدية عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (19) وقيمة (t) الجدولية 1.729 التي هي أصغر من قيمة (t) المحسوبة والتي قيمها كانت كالتالي:(16.19),(10.05),(22.35),(10.17)، مما يشير لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدى وهنا يتحقق لنا صحة الفرض الأول.

3-1-3 عرض نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية الخاصة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات(العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين)

الجدول (6) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات

المعنوية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
0.001	20.46*	0.75	8.45	0.72	3.00	العجلة البشرية
0.004	13.57*	0.85	7.00	0.93	3.15	مهارة الغطس
0.001	32.85*	0.44	8.75	0.76	2.50	قفزة الرأس
0.001	24.33*	0.60	6.95	0.73	3.30	الدرجة الخفية من الوقوف للوقوف على اليدين

* معنوي عند نسبة خطأ < 05,0) وأمام درجة حرية (19) وأن قيمة (ت) الجدولية = 1.729

يبين لنا الجدول (6) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع المهارات في الاختبارات القبلية والبعدي عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (19) وقيمة (ت) الجدولية 1.729 التي هي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة والتي قيمها كانت كالتالي: (20.46)،(13.57)،(32.85)،(24.33)،(20.46)، مما يشير لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدى وهذا يتحقق لنا صحة الفرض الثاني.

3-1-3 عرض نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة الخاصة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات (العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدرجة الخفية من الوقوف للوقوف على اليدين

الجدول (7) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الحركية

على بساط الحركات

المعنوية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		المتغيرات
		ع±	س	ع±	س	
0.001	15.45*	0.67	7.35	1.05	2.95	العجلة البشرية
0.005	10.59*	0.88	6.40	1.03	3.15	مهارة الغطس
0.001	15.66*	0.93	7.15	0.82	2.45	قفزة الرأس

0.001	8.54*	0.60	5.50	0.97	3.30	الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين
-------	-------	------	------	------	------	--

* معنوي عند نسبة خطأ < (05,0) وأمام درجة حرية (19) وأن قيمة (ت) الجدولية = 1.729

يبين لنا الجدول (7) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع المهارات في الاختبارات القبلية والبعديه عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (19) وقيمة (ت) الجدولية 1.729 التي هي أصغر من قيمة (ت) المحسوبة والتي قيمها كانت كالتالي: (10.59)،(15.45)،(15.66)،(8.54)، مما يشير لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهنا يتحقق لنا الفرض الثالث.

4-3 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات (العجلة البشرية ، مهارة الغطس ، قفة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين) ولمجاميع البحث الثالث

يبين لنا الجدول (5) وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولصالح الاختبار البعدي في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات إذ يشير الباحث السبب في نجاح أسلوب التدريب الذهني المباشر والتي طبقته المجموعة التجريبية الأولى لما يحتويه هذا الأسلوب من إعطاء نصائح وإرشادات متواصلة وتمارين استرخاء وتصور ذهني مع وجود بعض من مظاهر الانتباه من قبل المتعلم ، كما يذكر (المالكي ، 1998) "أن الاستهلال بالتعلم من خلال تصور نموذج الأداء 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" (المالكي ، 1998 ، ص66)

كما يضيف لنا (نصيف ، 1987) أن المتعلم من الضروري أن تكون لديه فكرة واضحة ومفصلة عن التكنيك المراد منه تطبيقه وتعلمها والولوج لل نقاط المهمة للسير الحركي ومتى يستعمل القوة ، وبعد أن يحاول المتعلمون تصور الحركة عن طريق التصور الذهني والشرح من قبل المعلم وتقديم نموذج الأداء تكون لدى المتعلم النظرة الصحيحة والواقعية للحركة وبعدها يتم أداء المهارة. (نصيف ، 1987 ، ص162)

ذلك يبين لنا الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات .

تشير الباحثة السبب الواضح في نجاح أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والذي تم تطبيقه من قبل المجموعة التجريبية الثانية لما يحتويه هذا الأسلوب من عرض صوري وفيديوي من خلال شاشة العرض وتقديم النموذج الجيد لأداء المهارة مما يسهّل في تعلم المتعلم بصورة سريعة بعد أن تم شرح كل مهارة بصورة تفصيلية مع ربطها بالعرض الصوري ونعزز كلّاً ما هذا بكلام (الضمد ، 2000) (إن الطالب يستحضر الصورة الذهنية كما لو يشاهد فيما سينمائياً وهو يسترجع صورة المهارة بجميع جوانبها المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل) (الضمد ، 2000 ، ص202)

يبين لنا الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الضابطة ولصالح الاختبار البعدى في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات ، إذ يشير الباحث إلى السبب في تفوق المجموعة الضابطة ونجاح أفراد عينتها في الاختبار البعدى إلى المعلم الذي أسهم بشكل فاعل في شرح كل مهارة على حدة وبصورة مفصلة ثم بعد ذلك ومن خلال الشرح تم التطبيق من قبل أفراد عينة البحث فضلاً عن منهاج الوحدة التعليمية الذي أسهم في تحسين مستواهم وأظهر لنا النتائج في الاختبار البعدى، ويشير (ماينل ، 1987) "إن مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه ويتم هذا عن طريق شرح وعرض الحركات وفي هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الأولي عن طريق خط سير الحركة ولا يزال بشكله الخام" (ماينل ، 1987 ، ص 152)

كذلك يشير (محجوب ، 2001) أن "عملية التدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن الواجب الحركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابليات الذهنية والبدنية وامتلاك خزین من المعلومات يمكن الرجوع إليها" (محجوب ، 2001 ، ص 4)

5-1-3 عرض ومناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدى في تعلم بعض المهارات الحركية (العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدحرجة الخلفية من الوقوف ل الوقوف على اليدين) على بساط الحركات لمجاميع البحث الثلاث (التجريبيتين والضابطة) بعد أن تم الحصول على البيانات قام الباحثان باستخدام اختبار (تحليل التباين) لمقارنة الفروق بين قيم (F) للاختبار البعدى في تعلم بعض المهارات الحركية (العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدحرجة الخلفية من الوقوف ل الوقوف على اليدين) على بساط الحركات لمجاميع البحث الثلاث (التجريبيتين والضابطة)

الجدول (8) يبين نتائج تحليل التباين للاختبار البعدى بين المجموعات الثلاث (التجريبيتين والضابطة) في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات

المعنوية	قيمة(F)* المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	ت	
0.001	8.549*	6.067	2	12.133	بين المجموعات	درجة	العجلة البشرية	1	
		0.710	57	40.45	داخل المجموعات				
		59	52.58		المجموع				
0.01	5.018*	3.817	2	7.633	بين المجموعات	درجة	مهارة الغطس		
		0.761	57	43.35	داخل المجموعات				

			59	50.98	المجموع			2
0.001	26.914*	12.86	2	25.733	بين المجموعات	درجة	قفزة الرأس	3
		0.478	57	27.25	داخل المجموعات			
			59	52.98	المجموع			
0.001	25.219*	11.017	2	22.033	بين المجموعات	درجة	الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين	4
		0.437	57	24.90	داخل المجموعات			
			59	46.93	المجموع			

المعنوية	الفرق في المتوسطات	المجموعات		وحدة القياس	المتغيرات	T
0.06	-0.5000	2	1	درجة	العجلة البشرية	1
0.02	0.6000*	3				
0.06	0.5000	1				
0.001	1.1000*	3	2	درجة	مهارة الغطس	2
0.02	-0.6000*	1				
0.001	-1.1000*	2				
0.003	-0.8500*	2	1	درجة		
0.36	-0.2500	3				
0.003	0.8500*	1				

0.034	0.6000*	3						
0.36	0.2500	1	3					
0.034	-0.6000*	2						
0.002	-0.7000*	2	1					
0.001	0.9000*	3						
0.002	0.7000*	1	2	درجة			قفزة الرأس	3
0.001	1.6000*	3						
0.001	-0.9000*	1	3					
0.001	-1.6000*	2						
0.0001	-1.000*	2	1					
0.036	0.450*	3						
0.0001	1.000*	1	2	درجة			الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين	4
0.004	1.450*	3						
0.036	-0.450*	1	3					
0.004	-1.450*	2						

* معنوي عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجتي حرية (2,57) قيمة (ف) الجدولية = 2.37

يتبيّن من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجاميع الثلاث في تعلم بعض المهارات الحركية (العجلة البشرية ، مهارة الغطس ، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين) على بساط الحركات وبهذا يتحقق الفرض الاول ، إذ بلغت قيم (F) المحسوبة لمهارات البحث الحالي (العجلة البشرية ، مهارة الغطس ، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين) هي على التوالي (25.219 *، 26.914 *، 5.018 *، 8.549 *) ، وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجتي حرية (2.57) والبالغة (2.37) .

ولما كان تحليل التباين لا يشير إلى الفروق بين المجاميع الثلاث ولصالح أيّ منها ، لذا فقد لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار (L.S.D) الذي يستخدم في معرفة الفروقات بين المتوسطات فيما إذا كانت المقارنة بطريقة تحليل التباين معنوية. والجدول (9) يبيّن ذلك:

الجدول (9) يبيّن اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) بين الاختبارات البعيدة في متغيرات (العجلة البشرية ، مهارة الغطس ، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف على اليدين)

يبين لنا الجدول (9,8) وجود فرق ذات دلالة معنوية في تعلم بعض المهارات الحركية (العجلة البشرية ، مهارة الغطس ، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف على اليدين) على بساط الحركات بين مجامي البحث الثلاث ، وأظهرت النتائج تفوق المجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية) اللتان استخدمنا أسلوب التدريب الذهني بنوعيه (المباشر وغير المباشر) وفضلاً عن ذلك فقد تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني غير المباشر على المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أسلوب التدريب الذهني المباشر وعلى المجموعة الضابطة بدلالة المعنوية في مهارات البحث الحالي.

تشير الباحثة أن الوحدات التعليمية كان لها أثراً كبيراً من كافة النواحي وبما تضمنته من تقسيم الوقت الزمني للتعلم والعرض التفصيلي والشرح الوافي مع تزويد المتعلم بالنصائح والإرشادات المتواصلة لتصحيح الأخطاء التي يقع بها فضلاً عن استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر اللذان ساهما في تطور المتعلم ، وإن لأسلوب التدريب الذهني المباشر أثراً فعالاً لما يحتويه من تمارين استرخائية وتصور ذهني وبعض عناصر الانتباه، إذ قام المدرس في شرح وتفصيل كل مهارة وعرض نموذج حيوي الذي سارع في إكساب المتعلمين من تعلمهم للمهارة وبصورة جيدة ، إذ يتفق الباحثان مع (سلامي ، 2002) الذي يرى أن التدريب الذهني بالأسلوب المباشر يزيد من دافعية المتعلمين في الممارسة لتعلم المهارات بواسطة تصورها وتكرارها ذهنياً مما يسهم في فهم طبيعة حركات المهارة أدائها والذي بعث لديهم الرغبة في التعلم وزيادة قابليةهم على التعلم وهذا كله ساهم في تنمية الأداء الفني لـ (سلامي ، 2002 ، ص 81)

فضلاً عن إن أسلوب التدريب الذهني المباشر يحتوي على مظاهر الانتباه والتي ساهمت في تمكين الطالبات على الانتباه إلى التفاصيل والتي كلما كانت أكثر وضوحاً كان التصور الذهني أفضل ، وعليه فإن الطالب الممارس للمهارات يجب أن يضع في اعتباره (الإضاءة ، سطح الملعب ، ملعب داخلي ، ملعب خارجي ، درجة الحرارة) ، وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة وعلى الأداء الناجح والتصور الذهني في نفس سرعة الأداء المهاري ، كان استخدام التصور الذهني أكثر فاعلية لأن ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل وبالتالي على الارتفاع بمستوى الأداء" (شمعون ، 1996 ، ص 225)

فيما يخص المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والتي تفوقت على المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني المباشر وتتفوقت أيضاً على المجموعة الضابطة التي طبقت الأسلوب المتبعة من قبل المدرس ، كان السبب في تفوق المجموعة التجريبية الثانية هو أن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر له فاعلية كبيرة وواضحة من ناحية العرض الصوري والتركيبيات الأخرى المدمجة واستخدام الاستماع إلى الوصف الفني للمهارة وقراءته والتعليمات الواضحة وكتابتها من قبل المتعلم ويتفق كلانا هذا مع (أنويا ، 2002) أن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر الذي يتضمن كتابة التعليمات مشاهدة الأفلام واستماع الوصف الفني الجيد واسترجاع الصور المطلوبة والجيدة إضافةً إلى الدمج بين الوسائل السمعية

والبصرية ساعد الطلاب من الأفراد المنضوين تحت مظلة هذه المجموعة على تصور الأداء الفني الصحيح واسترجاع الصورة المطلوبة والجيدة للمهارة. (أنويا ، 2002 ، ص96)

أما المجموعة الضابطة التي طبقت المنهج التعليمي المقرر لطلاب المرحلة الأولى في جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية للعام الدراسي 2024-2025م من قبل مدرسة المادة من ناحية شرح وعرض المهارة وحسب تسلسلها الفني ثم بعد ذلك قامت الطالبات بتأتيه المهارة عملياً ولكن لم تبلغ الأفضلية كما بلغت في المجموعتين التجريبيتين اللتان استخدمنا التدريب الذهني المباشر وغير المباشر، ويتفق كلامنا هذا مع (شلش ومحمود ، 2000) "أن فترة الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم ، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التنساق الحركي في أدائه" (شلش ومحمود ، 2000 ، ص129)

كما يشير (سالم ، 2001) "عند تعليم أية فعالية يتم وضع المتعلم في موقف تعليمي لكن يكون لديه الاستعداد الذهني والنفسي لاكتساب خبرات معينة تناسب قدراته واستعداداته من خلال وجوده في هذه البيئة التعليمية" (سالم ، 2001 ، ص29)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1_ الاستنتاجات :

1- أثرت المناهج التعليمية الثلاث تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لطلابات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الأساسية- جامعة بابل .

2- تفوقت المجموعتين التجريبيتين اللتان نفذتا التدريب الذهني بنوعيه (المباشر وغير المباشر) على المجموعة الضابطة التي نفذت المنهاج التعليمي المتبعة في الاختبار البعدى في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لطلابات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بابل .

3- اظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي نفذت (التدريب الذهني غير المباشر) على المجموعتين التجريبية الأولى (التدريب الذهني المباشر) والمجموعة الضابطة التي نفذت المنهاج التعليمي المتبوع في الاختبار البعدى في تعلم بعض المهارات الحركية لطلابات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بابل.

2_ التوصيات :

- 1 _ الاهتمام بشكل أكبر في التدريبات العقلية وبأشكالها المختلفة قبل وبعد التدريبات والمنافسات بصورة أكبر نظراً لأهميتها.
- 2 - ضرورة التركيز والاهتمام بالتدريب الذهني والمهارات العقلية في البرامج التدريبية التطويرية للمدربين وتخصيص جزء منها لزيادة وعي المدربين باهميتها .

3 ضرورة تدريب اللاعبين على مهارة التغذية الراجعة البيولوجية

المصادر

- أنويا ، تيرس عوديشو (2002) : دليل الرياضي للإعداد النفسي ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن.
- التكريتي ، وديع ياسين ، والعبيدي ، حسن محمد (1999) : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر - جامعة الموصل ، الموصل .
- الضمد ، عبد الستار جبار(2000): فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة - تحليل - تدريب - قياس، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
- المالكي ، محمد عبد الحسين عطيه (1998): اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- خيون ، يعرب (2002) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق .
- سالم ، وفيقة مصطفى (2001): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر.
- سلامي ، عبد الرحيم (2002) : أثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- شلش ، نجاح مهدي ومحمود ، اكرم محمد صبحي (2000): التعلم الحركي ، ط2 ، دار الكتب والنشر ، مطبعة جامعة الموصل . ، الموصل .
- شمعون ، محمد العربي (1996) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- فان دالين ، ديبولد (1984) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط3 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- فرحات ، ليلى السيد (2001): القياس المعرفي الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر.
- ماينل ، كورت (1987): التعلم الحركي ، ط2 ، ترجمة عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- محجوب ، وجيه (2001) : محاضرات في التعلم الحركي لطلبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، بغداد .
- نصيف ، عبد علي (1987): التدريب في المصارعة ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.

- يوسف ، أحمد الهادي (2010) : أساليب متطرورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي، ط1 ، القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي.