

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

م.د.حامد محمد عماش

أ.م.د. سعاد خيري كاظم

جامعة كركوك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

hamidaljujifi@gmail.com

suaadkhaiey@gmail.com

### مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن أثر التدريب الذهني بنوعيه (المباشر) و(غير المباشر) فضلاً عن الأسلوب المتبع من قبل المدرسة للمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة مشكلة البحث ، إذ تكونت عينة البحث من (30) طالبة من طالبات المرحلة الأولى جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - للعام الدراسي 2024\_2025 ، وتم توزيعهم إلى ثلاث 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 أداء 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 مسترخياً بشكل تام. (أنويا ، 2002 ، ص100)

وإن التدريب الذهني النشط يساعد على تنشيط العضلات العاملة بصورة كبيرة وتأدية المهارة بشكل جيد أي أن فائدته تتكمن في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسل من الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة وهنا بات واضحاً أن التدريب الذهني هو الطريقة المثمرة التي تؤثر 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 وتقديم الخبرة الإيجابية لنماذج الأداء ، التشجيع على الابتكار ، توفير الجو المناسب ، دمج الحركات ، تركيز انتقاء الانتباه". (شمعون ، 1996 ، ص316)

تعتبر رياضة الجمناستك واحدة من الرياضات الهامة التي تعتبر أنموذجاً جيداً من الألعاب الفردية التي يتطلب ممن يستطع ممارستها أداء المهارات الحركية التي تخضع لقوانين وقواعد اللعبة. (فرحات ، 2001 ، ص33)

وإن رياضة الجمناستك "هي مجموعة من الحركات ذات أشكال مختلفة و بدايات ونهايات 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 للجمناستك ، وهذه القواعد والتصميمات تحدد شكل الحركة وطريقة أدائها ودرجة صعوبتها وارتباطها وتنسيق الحركات ببعضها البعض". (يوسف ، 2010 ، ص10)

تكمن أهمية البحث الحالي في كون الدراسة الحالية وعلى حد علم الباحثة هي من الدراسات القلائل التي تناولت استخدام أسلوب التدرّيب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم رياضة الجمناستك ، وإن الغاية والهدف منه هو تحسين وتسريع عملية التعلم وذلك من خلال توفر المعلومات المسبقة عن الحركات ليتسنى للمؤدية خلق قاعدة معرفية تمكنه من ترجمتها بأداء مناسب لبعض الحركات الأرضية على بساط الحركات ويهدف 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 والتدريبية 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 فريدة 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 المثالية من خلال تنمية القدرات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت 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 أن 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 المتبع 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 المتبع من قبل المدرسة للمجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات.

### 1\_4 فروض البحث :

1\_ للمناهج التعليمية الثلاث تأثيرًا إيجابيًا في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية الاساسية- جامعة بابل.

## 2- اجراءات البحث:

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

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من طالبات المرحلة الاولى جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2024\_2025) والبالغ عددهم (47) طالبة ، أما عينة البحث الرئيسية فقد تكونت من (42) طالبة بنسبة (89,36%) من مجتمع البحث الأصلي.

تم تقسيم عينة البحث إلى ثلاث مجموعات متساوية ويواقع (10) طالبات لكل مجموعة ، إحداهما ضابطة والأخيراتان تجريبيتان وعن طريق القرعة العشوائية تم توزيع الأساليب التعليمية على مجموعات البحث الثلاث.

وتم استبعاد عدد من الطلبة لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة وللأسباب 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 والأساليب التعليمية المستخدمة

ت	المجموعة	الأسلوب المستخدم	الاستطلاعية	عينة البحث
1	ق1/ تجريبية1	اسلوب التدريب الذهني المباشر	4	10
2	ق2/ تجريبية2	اسلوب التدريب الذهني غير المباشر	4	10
3	ق3/ ضابطة	الاسلوب المتبع من المدرس	4	10
	المجموع		12	30

## 2-3 التصميم التجريبي:

استخدمت الباحثة التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعدية المحكم الضبط. (فان دالين ، 1984 ، ص384-398)

كما موضح في الشكل (1).

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

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

## 4-2 وسائل جمع المعلومات

### 1-4-2 الاستبيان

#### 1-1-4-2 استمارة استبيان لتحديد القدرات العقلية

#### 2-1-4-2 استمارة استبيان لتحديد مدة التدريب الذهني

#### 3-1-4-2 استمارة استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات واختباراتها.

### 2-4-2 المقابلات الشخصية:

استطاعت الباحثة إجراء المقابلة الشخصية مع عدد من السادة المختصين (\*<sup>1</sup>) في مجال

(\*) 1. أ.د. جاسم محمد نايف الرومي/التعلم الحركي/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.  
أ.د. أفراح ذنون يونس/طرائق التدريس/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.  
أ.م.د. حيدر غازي/تدريب رياضي-جمناسيك/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الموصل.

(التعلم الحركي ، طرائق التدريس ، الجمناستك) في أيام الخميس والأحد الموافق 17-20/10/2024 وتطُرقت المقابلة الشخصية إلى:

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

## 2-4-3 الملاحظة العلمية:

الملاحظة العلمية التقنية لتقويم الأداء الفني لبعض المهارات الحركية على بساط الحركات من قِبَل المختصين<sup>(\*\*1)</sup> في مجال فعالية الجمناستك للاختبار البعدي لعينة البحث.

وتمت الملاحظة العلمية بالكاميرا والحاسبة والمقومين للاختبار البعدي يوم الاثنين الموافق 20/1/2025

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

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

## 2-5-2 تكافؤ مجموعات عينة البحث:

"ينبغي على الباحثة تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (فان دالين ، 1984 ، ص398)

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

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

2-5-3 التكافؤ بالطول مقاسا بالسنتيمتر.

(\*\*1)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.

2-5-4 التكافؤ بالكتلة مقاسة بالكيلوغرام.

2-5-5 التكافؤ ببعض القدرات العقلية:

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

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

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)  $\geq$  وأمام درجتي حرية (2.57) قيمة (ف) الجدولية 2.37 =

2-5-6 التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم الأداء الفني بعض حركات الأرضية:

لغرض 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 ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين) وللتأكد 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

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

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

\*معنوي عند نسبة خطأ (0.05)  $\geq$  وأمام درجتي حرية (2.57) قيمة ف (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

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

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

\* معنوي عند نسبة خطأ (0.05)  $\geq$  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 .

Data show sony، وأفلام الفيديو وساعات إستريو وصور مصباح وقلم لقياس تركيز الانتباه.

وميزان طبي وساعة توقيت عدد (3) وشريط قياس ومساطر عدد (4) وبساط الحركات الارضية

ودواشك وكرة طبية زنة (3) كغم عدد(2) ولاصق بالوان مختلفة وشواخص عدد (8) وأفلام وأوراق وسبورة.

## 2-7 الخطة الزمنية للخطط التعليمية:

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

الخطة التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة

- القسم الإعدادي (30د) ويشمل: (المقدمة (5د)، إحماء عام (10د)، إحماء خاص (15د)

- القسم الرئيسي (50د) ويشمل: (الجزء التعليمي (10د)، الجزء التطبيقي (40د)

- القسم الختامي (10د)

- الخطة التعليمية الخاصة بالمجموعتين التجريبيتين:

- القسم الإعدادي (30د) ويشمل: (المقدمة (5د)، إحماء 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 وأزمناها واحدة في كل المناهج ، فيما عدا زمن ( النشاط الذهني) الخاص بالتدريب الذهني والبالغ ( 5 ) دقائق الذي تم أخذه من زمن القسم الختامي وأضيف الى 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 الموافق 21-22/10/2024

وكان الهدف من التجارب الاستطلاعية هو:

- 1- التأكد 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 وملاءمة 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 البعدي لعينة البحث .

وكان من نتائج التجارب الاستطلاعية هي:

- 1- صلاحية المناهج التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين .
- 2- ملائمة الوحدات التعليمية وأقسامها للعينة من حيث الزمن .
- 3- استجابة عينة التجربة الاستطلاعية للتمارين وفقرات الوحدات التعليمية .
- 4- ملائمة فقرات أساليب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) للعينة 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 الرئيسة:

تم البدء بتنفيذ الخطط التعليمية على مجموعات البحث الثلاث يوم الأحد الموافق 2024/10/27 وبواقع وحدة

تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد لكل مجموعة تنفذ في أيام (الثلاثاء والاربعاء) 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 لتمرين 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) مراعيًا وقت التدريب الذهني وكيفية إعطائه للطلّابات وحسب نوع أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) وما يتطلب من استخدام للانتباه والتصور العقلي فضلًا عن استخدامه للتقنيات البصرية والسمعية..... الخ، ثم يتم بعدها التطبيق العملي من قبل المتعلمين للتمرين 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 المتبع من قبل مدرسة المادة في الكلية والذي يتضمن تعلم لبعض 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 المتبع 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 الطالّابات حسب عدد التمارين والتكرارات وفترات الراحة المحددة في الجزء التطبيقي من القسم الرئيس للوحدة التعليمية في المنهج التعليمي المتبع.

## 2-10 الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعات البحث الثلاث في يوم الأربعاء والخميس الموافق 2024/10/24-23 وبمساعدة فريق العمل المساعد . وقبل البدء بأجراء الاختبار القبلي أجري شرح مبسط وعرض لمهارات

البحث الحالي من قبل مدرسة المادة<sup>(1\*)</sup> ، ويعد ذلك تم أداء محاولتين تجريبيتين 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 بآلة تصوير فيديو .

## 2-11 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 ثلاث محاولات لكل طالبة ولكل مهارة من مهارات الحركات الأرضية وقد صاحب الأداء عملية التصوير الفيديوي لكل طالبة ولكل 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.

## 2-12 الوسائل الإحصائية:

تم معالجة البيانات التي توصل إليها الباحثان احصائيا من خلال الحقيبة الاحصائية (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 (التكريري والبيدي ، 1999 ، ص 101 - 310)

## 3- عرض ومناقشة النتائج:

## 3-1 عرض ومناقشة النتائج:

(\*) أ.م.د. ثامر ذنون محمود/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/كلية التربية الاساسية/جامعة الموصل.

لقد تضمن محتوى هذا الباب عرض تفصيلي كامل لنتائج الاختبارات القبليّة 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.

3-1-1 عرض نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبُعدي 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 والبُعدي للمجموعة التجريبية الأولى في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات

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

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

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

3-1-2 عرض نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبُعدي 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 والبُعدي للمجموعة التجريبية الثانية في تعلم بعض المهارات الحركية

على بساط الحركات

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

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

يبين لنا الجدول (6) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لجميع المهارات في الاختبارات القبلي 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 كالاتي:

(20.46)، (13.57)، (32.85)، (24.33)، مما يشير لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهنا 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 الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين

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

على بساط الحركات

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

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 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 كالآتي: (15.45)، (10.59)، (15.66)، (8.54)، مما يشير لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وهنا يتحقق لنا الفرض الثالث.

3-1-4 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات (العجلة البشرية ، مهارة الغطس ، قفزة 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 وتعلمه والولوج للنقاط 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)

كذلك 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 يساهم في تعلم المتعلم بصورة سريعة بعد أن تم شرح كل مهارة بصورة تفصيلية مع ربطها بالعرض الصوري ونعزز كلامنا هذا بكلام (الضمد ، 2000) (إن الطالب يستحضر الصورة الذهنية كما لو يشاهد فيلمًا سينمائيًا 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 البعدي في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات ، إذ يشير الباحث إلى السبب في تفوق المجموعة الضابطة ونجاح أفراد عينتها في الاختبار البعدي 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 البعدي، 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 ، ص152)

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 خزين من المعلومات يمكن الرجوع إليها" (محجوب ، 2001 ، ص4)

3-1-5 عرض ومناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدي في تعلم بعض المهارات الحركية (العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف 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 البعدي في تعلم بعض المهارات الحركية (العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف على اليدين) على بساط الحركات لمجاميع البحث الثلاث (التجريبيتين والضابطة)

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

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

			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			

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	الفرق في المتوسطات	المعنوية
1	العجلة البشرية	درجة	1	2	0.06
				3	0.02
			2	1	0.06
				3	0.001
			3	1	0.02
				2	0.001
2	مهارة الغطس	درجة	1	2	0.003
				3	0.36
			2	1	0.003

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  $\geq (0.05)$  وأمام درجتى حرية (2،57) قيمة (ف) الجدولية = 2.37

يتبين 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 (8.549\* ، 5.018\* ، 26.914\* ، 25.219\* ) ، وهي اكبر من قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وأمام درجتى 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) يبين ذلك:

الجدول (9) يبين اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) بين الاختبارات البعدية في متغيرات (العجلة البشرية ، مهارة الغطس، قفزة الرأس ، الدرجة الخلفية من الوقوف للوقوف 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 للوقوف على اليدين) على بساط الحركات بين مجاميع البحث الثلاث ، وأظهرت النتائج تفوق المجموعتين التجريبتين (الأولى والثانية) اللتان استخدمتا 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 أثرًا كبيرًا من كافة النواحي وبما تضمنته من تقسيم الوقت الزمني للتعلم والعرض التفصيلي والشرح الوافي مع تزويد المتعلم بالنصح والإرشاد المتواصل لتصحيح الأخطاء التي يقع بها فضلاً عن استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر للذات ساهما في تطور المتعلم ، وإن لأسلوب التدريب الذهني المباشر أثرًا 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 ذهنيًا مما يساهم في فهم طبيعة حركات المهارة أدائها والذي بعث لديهم الرغبة في التعلم وزيادة قابليتهم على التعلم وهذا كله ساهم في تنمية الأداء الفني ل

(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 وضوحًا كان التصور الذهني أفضل ، وعليه فإن الطالب الممارس للمهارات يجب أن يضع في اعتباره (الإضاءة ، سطح الملعب ، ملعب دخلي ، 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 بالتالي على الارتقاء 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 وتفوقت أيضًا على المجموعة الضابطة التي طبقت الأسلوب المتبع 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 والتركيبات الأخرى المدمجة واستخدام الاستماع إلى الوصف الفني للمهارة وقراءته والتعليمات الواضحة وكتابتها من قبل المتعلم ويتفق كلامنا هذا مع (أنويا ، 2002) أن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر الذي يتضمن كتابة التعليمات مشاهدة الأفلام واستماع الوصف الفني الجيد واسترجاع الصور المطلوبة والجيدة إضافة 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 لطالبات المرحلة الاولى 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 بتأدية المهارة عملياً ولكن لم تبلغ الأفضلية كما بلغت في المجموعتين التجريبيتين اللتان استخدمتا 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 التناسق 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

##### 4\_1 الاستنتاجات :

1- أثرت المناهج التعليمية الثلاث تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات لطالبات المرحلة الاولى 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 المنهج التعليمي المتبع في الاختبار البعدي في تعلم بعض المهارات الحركية على بساط الحركات للطالبات 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 الاولى (التدريب الذهني المباشر) والمجموعة الضابطة التي نفذت المنهج التعليمي المتبع في الاختبار البعدي في تعلم بعض المهارات الحركية لطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل.

##### 4\_2 التوصيات :

1\_ الاهتمام بشكل أكبر في التدريبات العقلية وباشكالها المختلفة قبل وبعد التدريبات والمنافسات بصورة اكبر نظرا لاهميتها.

2- ضرورة التركيز والاهتمام بالتدريب الذهني والمهارات العقلية في البرامج التدريبية التطويرية للمدربين وتخصيص جزء منها لزيادة وعي المدربين بأهميتها .

## 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 الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر - جامعة الموصل ، الموصل .
- الضمد ، عبد الستار جبار (2000): فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة - تحليل - تدريب - قياس، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
- المالكي ، محمد عبد الحسين عطية (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 ، ديوبولد (1984) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط3 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- فرحات ، ليلي 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 متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي، ط1 ، القاهرة ، مطبعة دار الفكر العربي.