



أستراتيجية معرفية وفق نموذج (SQ3R) للتدريب الذهني لتطوير بعض  
المهارات الاساسية للاعبى الجمناستك بعمر (13-15) سنة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت 2021/12/31

الكلمات المفتاحية

- استراتيجيه معرفيه
- التدريب الذهني
- الجمناستك

أ.م. تحرير ابراهيم اسماعيل / جامعة بغداد / كلية اللغات / قسم النشاطات  
الطلابيه  
الخلاصة:

يهدف البحث الى اعداد استراتيجيه معرفيه وفق نموذج (SQ3R) للتدريب الذهني لتطوير بعض المهارات الاساسيه للاعبى الجمناستك بعمر (13-15) سنة والتعرف على فاعليه الاستراتيجيه المعرفيه وفق نموذج (SQ3R) للتدريب الذهني لتطوير بعض المهارات الاساسيه للاعبى الجمناستك بعمر (13-15) سنة اما فرض البحث فكان : ان للاستراتيجيه المعرفيه المقترحه تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الاساسيه للاعبى الجمناستك بعمر (13-15) سنة و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي (ذات المجموعه الواحده) كونه أنسب المناهج لحل مشكله البحث وتم اختيار مجتمع البحث من لاعبي نادي امانه بغداد الرياضي حيث بلغ مجتمع البحث من ( 10 ) لاعبي اما عدد العينه الكلي فقد بلغ (6) لاعبي . وتم اختيار الاختبارات: التاليه - الدرجه الاماميه - الدرجه الخلفيه - الميزان الامامي وقد عملت الباحثة تجربه استطلاعيه للاختبارات وتم استخراج الأسس العلميه للاختبارات أجرت الباحثة الاختبارات القبليه بعدها تم تطبيق الاستراتيجيه المعرفيه المقترحه وفق نموذج (SQ3R) للتدريب الذهني تم إجراء الاختبار البعدي على عينه البحث بعد الانتهاء من تنفيذ الاستراتيجيه المعرفيه وبعد ان تم استخدام الوسائل الإحصائيه وبعد ان تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: تم التوصل الى اهم الاستنتاجات وهي حصول تطور واضح لعينه البحث التي استخدمت الاستراتيجيه المعرفيه وفق نموذج (SQ3R) للتدريب الذهني والتي ساعدت على تطوير المهارات الاساسيه للاعبى الجمناستك .

## 1- التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة البحث واهميته:

يعد التدريب الذهني من المهارات العقلية المهمة التي تساعد على التحكم في الضغوط النفسية وتوجيه الاستثارة من خلال التدريب والمنافسات الرياضية فضلاً عن إبقاء مستوى الاستثارة في الحدود الطبيعيه والتي تسهم في تطوير مستوى الاداء والقدرة على التحكم بالذات التي لها تأثير على مستوى الاداء لمختلف الألعاب الرياضية ومنها الجمناستك

وتتمثل الاستراتيجيات المعرفية في تعلم المهارات التي من خلالها يتعلم الفرد كيف يوظف عملياته العقلية المعرفية في أداء المهارات

وتتمثل استراتيجية المعرفة وفق نموذج (SQ3R) للتدريب الذهني وصاحب هذه الإستراتيجية هو فرانسيس روبنسون (1941) من جامعة ولاية أوهايو والتي اكتسبت شهرة لا من أجل المبادئ العلمية التي تقوم عليها فقط وإنما لأن الاسم أو الرمز الذي اختير لها يجعل عملية تذكر خطواتها الخمس سهلة حيث يتكون الاسم من مجموع الأحرف الخمسة الأولى لأسماء الخطوات الخمس: استطلع / اتصفح ( S) SURVEY اسأل (Q) Question) أوّدي (R) Read (R) Recite (R) اراجع (R) Review) وهي إحدى اليات التكوين العقلي المعرفي التي تعكس بعض جوانب قدرات الفرد و كل من الخصائص الكمية و الكيفية المعرفية و تعبر عن مستوى العقلي المعرفي في معالجة كل من المهام المعرفية و الاكاديمية و المهارية و يستخدم مفهوم استراتيجية المعرفة على نطاق واسع في مختلف المجالات و منها ( مجالات علم النفس التربوي و طرق التدريس و علم النفس المعرفي والان نجدها قد دخلت علم النفس الرياضي في مجالات مثل : المعرفة , الذاكرة , التفكير , الابتكار , و حل المشكلات , و ما وراء المعرفة )

" ان استراتيجية التدريب الذهني وفقا لنموذج (SQ3R) في التدريب الذهني هي واحدة من الاستراتيجيات المعرفية التي طبقت على المبتدئين والناشئين والتي غالبا ما تبدأ من الانتباه ثم التركيز ثم تركيز الانتباه ثم التصور العقلي وصولاً إلى الاستجابة الحركية لغرض حل الواجبات الحركية المطلوبة من الفرد لأدائها" (السلمان، 1999 ص 68). وفي مجالنا الرياضي تحاول هذه الاستراتيجية المعرفية الذهنية ان ترفع من مستوى أداء اللاعبين نتيجة لتأثير هذه التمرينات على الجانب المهاري والبدني وانها تناسب المبتدئين حيث تعمل العمليات العقلية دوراً رئيسياً في السلوك الحركي وفي الانفعالات والاستجابات الحركية لهم.

إن تنمية وتطوير العمليات العقلية عن طريق التدريب الذهني ضرورية للناشيء وذلك لخصوصية لعبة الجمناستك وتميزها بالكم الهائل من الاستجابات المختلفة والمتغيرة باستمرار أثناء الاداء ، و يتميز بالانتباه والملاحظة الدقيقة والمستمرة لحركات الجسم .

وبما ان لعبة الجمناستك من الالعب الفردية التي تحتاج الى تدريب خاص من حيث مرونة وتوافق ورشاقة الجسم لذا يتطلب اعداد اللاعب من الناحية النفسية والعقلية ليستطيع زرع روح المنافسة والتحدي من اجل الوصول الى المستوى الامثل في الاداء وهذا لا يتم الا اذا تكامل الاعداد البدني مع الاعداد النفسي لبناء البرامج التدريبية .حيث ان استخدام استراتيجية للتدريب الذهني هو جزء من الاعداد العام للاعب فهو عامل مهم في تصور المهارة وتسلسلها واسترجاعها من قبل اللاعب قبل ان يؤديها. حيث يؤكد (جلال و علاوي)" الى ان التدريب الذهني هو عملية الانتقال من الظروف المحيطة غير المرتبطة

بالأداء الى الظروف المحيطة المرتبطة بالأداء المباشر والذي يعمل على تحسين مستوى الاداء المهاري ويزيد من سرعة اكتساب المهارات ويعطي اللاعب المزيد من الثقة والقدرة على التخلص من الاداء غير المرغوب" (سعيد, ومحمد, 1982, ص199).

" ان ارتباط التدريب الذهني في عمليات السيطرة والتحكم في الأفكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والأفكار الايجابية والنماذج المناسبة للمساعدة في القدرة على التدريب الذهني المنتظم وعملية التوافق بين التدريب الذهني والنواحي المعرفية والمهارية والخطوية للفعالية" (الغزاوي 2001 ص3) كذلك يمكن أن يساعد هذا البحث في إمكانية استخدام استراتيجية التدريب الذهني في تعزيز القابلية المعرفية وزيادتها وتدريب النواحي المهارية للعبة الجمناستك وتطويرها

ومن خلال ملاحظة الباحثة والمقابلات الشخصية التي أجرتها مع ذوي الاختصاص من المدربين والمشرفين على تدريب هذه الفئات العمرية حيث اكدوا أن البرامج التدريبية لهذه الفئة تفتقر الى التدريب الذهني وغالبا ما يكون تركيز المدرب على التدريب البدني والمهاري اما الجانب النفسي فيكتفي المدرب بأعطاء بعض النصائح للاعبين في نهاية الوحدة التدريبية ولا وجود للتدريب الذهني مما يؤدي الى عدم تركيز اللاعبين في أداء اغلب المهارات التي تحتاج الى تركيز وانتباه عالي و التي تتطلب درجة عالية من التحكم في أجزاء الجسم المختلفة، وحيانا الى أفترار اللاعبين لمهارات الاعداد النفسي في مواجهة ضغوط التدريب او عدم قدرتهم على استغلال طاقاتهم بشكل جيد وضعف قدرتهم على التركيز أو الانتباه .

وقد لاحظت الباحثة قلة وجود المناهج التدريبية التي تحتوي على تطوير العمليات الذهنية المبنية على أسس علمية بشكل اساسي عند تدريب هذه الفئة من اللاعبين وحرصا منها على تطوير المستوى الرياضي للاعبين الجمناستك للفئة العمرية (13-15) سنة أرأت الباحثة استخدام استراتيجية معرفية للتدريب الذهني مبنية على اسس علمية وفق نموذج (SQ3R) لتطوير بعض المهارية الحركية ومن اجل الارتقاء بالعملية التدريبية للأفضل والمساهمة في وضع بعض الحلول لتطوير لعبة الجمناستك لهذه الفئة الصغيرة من الاعبي.

## 1-2 مصطلحات البحث:

استراتيجية معرفية : تلك التكنيكات التي يتحكم فيها الفرد شعوريا او قصديا و يقوم بتوظيفها في التعلم , الحفظ , التفكير , الابتكار , حل مشكلات , و تجهيز و معالجة المعلومات ( جروان، فتحي . 1999. ص56)

نموذجاً استراتيجياً نموذج روبنسون أو الخطوات الخمس المعدل SQ3R : وهي طريقة ذهنية لحل مشكلات كثيرة ومتنوعة في أثناء الاداء وتختص بمعالجة تشتت أفكار الفرد وتحديد الأفكار الرئيسة بشكل علمي سليم وواضح لذا جاءت هذه الاستراتيجية لتقدم الفرد نموذجاً سهلاً وميسراً ومنظماً في ست خطوات

دقيقة ؛ لان مبدع هذا النموذج المسمى بالخطوات الخمس أو الست أو نموذج SQ3R- لذلك تم تصميمه وتنظيمه نفسياً وعلمياً ومنطقياً ليناسب اي فرد يرغب بتطوير ذاته او تطوير اداءه لتسهيل عملية الاستيعاب الدائم والمستمر عن طريق التعلم الذاتي ، ويتكون نموذج روبنسون من ست خطوات منظمة ومنطقية تمكن الفرد من التركيز والاستيعاب الدقيق وبسرعة مناسبة دون نسيانه ، وهذه الخطوات هي : نظرة عامة ثم السؤال ثم استذكار للمهارة ثم تكرار ثم ربط الفكرة او المهارة مع بعضها واداءها (تحتاج هذه الاستراتيجية من 10 دقائق إلى 30 دقيقة فقط للسير وفق الخطوات المحددة بالترتيب ).( بيرني ، و تشارلز .2013.ص87)

التدريب الذهني : بحسب نموذج روبنسون أو الخطوات الخمس (SQ3R) : وهو عبارة عن بنية تصويرية أو خريطة معرفية يجردا عقل الإنسان من كم هائل من العلاقات والتفاصيل والحقائق (الموضوعية)، و يستبعد بعضها بحسبانها غير دالة (من وجهة نظره) ويستبقى البعض الآخر. ثم يربط بينها وينسقها تنسيقاً خاصاً، ويجرد منها نمطاً عاماً و يكمن في هذا النموذج نمو الجانب الذاتي .والتدريب الذهني : " هو حلول ذاتية لبرنامج مرسوم من قبل الرياضي أو حلول ذاتية للتغلب على برامج الخصم" ( ترلينج، و تشارلز .2009م.ص87)

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

ان اختيار منهج البحث الملائم والمناسب لبحث المشكلة يعتمد على نوعيتها وطبيعتها لذا أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ( ذات المجموعة الواحدة في الاختبارين القبلي والبعدي) كونه أنسب المناهج لحل مشكلة البحث .

2-3 مجتمع وعينته :

ان عملية اختيار العينة له ارتباط وثيق بطبيعة المجتمع الذي أخذت منه العينة لأنها " الجزء الذي يمثل المجتمع الأصلي او الأنموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليه " محجوب 2001 ، ص163 .  
لذا تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي الجمناستك بعمر (13-15) واللواتي يمثلون لاعبي نادي امانه بغداد الرياضي للموسم 2019، حيث بلغ عددهم ( 10 ) لاعبين وبذلك تم إختيار العينة بصورة عمدية.و تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية البالغة (3) لاعبي ولاعبة اخرى بسبب غياباتها المتكررة وبذلك اصبح عدد العينة الكلي (6) لاعبي .والجدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر

جدول ( 1 ) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	الطول	سم	154.24	7.35	155.00	0.315 -
2	الوزن	كغم	48.97	4.52	49.00	0.036 -



الاختبارات المهارية على عينة التجربة الاستطلاعية بتاريخ 10 / 4 / 2019 ومن ثم أعيد الاختبار بعد اسبوعين أي بتاريخ 2019/4/24 على عينة مكونة من (3) لاعبين وقامت الباحثة بحساب معامل الارتباط البسيط ( بيرسون ) بين نتائج الاختبارين و أظهرت النتائج الإحصائية أن هناك علاقة ارتباط عالية بلغت 88% مما يؤكد على تمتع الاختبارات بدرجة عالية من الثبات .

### 2-8-2 صدق الاختبارات :

للتأكد من صدق الاختبارات المستخدمة فقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في الجمناستك وعلم النفس واكدوا صلاحية الاختبارات بنسبة 80% .

### 2-8-3 الموضوعية :

بما أن الموضوعية تعني " عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين " ( المندلاوي واخرون 1999 ، ص 107) لذا توجب على الباحثة التحقق منها بوساطة تسجيل نتائج الاختبارات من قبل حكمين • في آن واحد و أظهرت نتائج معامل الارتباط المحسوبة أن هناك علاقة ارتباط عالية في الاختبارات مما يؤكد موضوعية التقويم . والجدول ( 2 ) يبين الأسس العلمية للاختبارات المهارية .

### الجدول ( 2 )

يبين الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

ت	المهارات المبحوثة	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
1	القوس الامامي	0.85	0.82	0.85
2	قفزة اليدين الخلفية	0.87	0.83	0.82
3	الهبوط بالقلبة الهوائية المكررة	0.83	0.81	0.87

### 2-9 الأختبارات القبلية :

أجرت الباحثة الاختبارات القبلية بتاريخ 1 / 5 / 2019 على عينة البحث الاساسية وهم لاعبو الجمناستك في نادي امانة بغداد الساعة الرابعة عصرا وعددهم (6) لاعبي.

### 2-10 إجراءات الأستراتيجية المعرفية المقترحة وفق نموذج ( SQ3R ) للتدريب الذهني :

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث التي أجريت حول الاستراتيجيات المعرفية التي يمكن من خلالها إثارة انتباه المفحوص والتساؤلات حول الموضوع المهارات المراد التدريب عليها

(\*) المحكمين:

الخبراء: أ.م.د فريال يونس / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية / جمناستك  
أ.م.د زينب حسن فليح / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية / علم النفس  
إ.م.د سلام محمد الكرعاوي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل / علم النفس  
احمد سكران / مدرب فريق الجمناستك النسوي في نادي امانة بغداد الرياضي

وتتمثل هذه الاستراتيجيات في المهارات التي من خلالها يتعلم اللاعب كيف يوظف عملياتها العقلية المعرفية الداخلية في التعلم والتذكر والتفكير وحل المشكلات و استخدام المهارات وتنطوي الاستراتيجية المعرفية وفق نموذج (SQ3R) للتدريب الذهني على تنظيم افكار اللاعب، وتكييفه وتوظيفه للعمليات العقلية المعرفية المرتبطة بالاداء معمدا على بعض الحواس وليس جميعها وهذه العمليات هي: (الاسترخاء العضلي.-الاسترخاء العقلي.-التصور العقلي والحركي.-تدريبات لتركيز الانتباه وتصحيح الأخطاء.-تمرينات التهئية.- تمرينات التنفس)

## 2-10-1 الخطوات التنفيذية لاستراتيجية :

- 1- الانتقال باللاعب إلى مكان هادئ والجلوس بعد انتهاء الوحدة التدريبية .
  - 2- الاسترخاء والتركيز على نوع المهارة والانتباه في اجراء حركات المهارة .
  - 3- السيطرة على عملية الشهيق والزفير وتكرار التمرين لمدة ثلاثة دقائق .
  - 4- روية و تصور المهارة العقلية من خلال عرض فلم فيديو بواسطة الحاسب الالكتروني وأجراء الاستعادة العقلية لها. مع تسلسل لكل جزء من المهارة لحين التوصل إلى تصور تنفيذي لنتاج الحركة 5-تجنب التصورات الخاطئة للأداء .
  - 5- أجراء عملية التصور واداء المهارة عقلياً بواسطة المدرب وعمل نموذج للمهارة من خلال احد اللاعبين بعد مشاهدة فيلم فيديو مع شرح المهارة .
  - 6- أن لا تتجاوز مدة التدريب العقلي عن (20 الى 30) دقيقة للحصول على افضل نتائج .
- بعدها قامت الباحثة بإتباع الإجراءات للاستعادة العقلية وتوزيع اللاعبين وترتيب عملية الجلوس والاسترخاء التام بعد التكرارات المهارية وبالشكل الآتي.
- 1-الاسترخاء التعاقبي لتوضيح الاختلاف بين الشد والارتخاء لأفراد عينة .(الاسترخاء الذاتي ،ثم الاسترخاء العقلي ) .
  - 2-الاستعداد للتصور والشعور والإدراك بالارتخاء والتصور ويأخذ ربما دقيقة أو اكثر قليلاً .
  - 3-التصور العقلي للمهارات الأساسية وتركز الانتباه حول كلام المدرب .
  - 4-التدريب على مظاهر الانتباه والتركيز على الجوانب الفنية للمهارات الأساس وإصدار المثيرات بواسطة اشارات اليد والتصفيق لعينة البحث .
  - 5-تأكيد ملاحظات الأداء المهاري نفسها واستخدامها في التدريب العقلي في ضمن إجراءات التصور والاستعادة العقلية .
  - 6- وبلغت الفترة الزمنية لتطبيق استراتيجية التدريب الذهني (4) أسابيع بوقع وحدتين أسبوعياً وزمن الوحدة التدريبية يتراوح من (20الى 30) دقيقة ويطبق بعد الوحدة التدريبية .

## 2- 11 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ الاستراتيجية المعرفية ولمدة يومين وللفترة من 1/ 6/ 2019 وبنفس السياق المستخدم في الاختبار القبلي من ناحية الظروف الزمانية والمكانية . وأجريت الاختبارات البعدية على قاعة الجمناستك في نادي امانة بغداد الرياضي التي جرت عليها الاختبارات القبلية وبمستلزمات الاختبار نفسها والأدوات وفريق العمل المساعد وتم تثبيت النتائج جميعها .

## 2-12 الوسائل الإحصائية:

(- المتوسط الحسابي .- الانحراف المعياري .- النسبة المئوية .- الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .- الارتباط البسيط(بيرسون) .- اختبار ( t ) للعينة واحدة.  
3 - عرض النتائج.

## 3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في اختبار المهارات الاساسية بالجمناستك وتحليلها . والجدول ( 3 ) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث  
الجدول ( 3 ) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	القبلية		البعدية		حجم العينة ( ن )
			س	ع	س	ع	
1	القوس الامامي	درجة	3.22	0.49	5.16	0.54	6
2	قفزة اليدين الخلفية	درجة	3.16	0.04	5.41	0.87	6
3	الهبوط بالقلبة الهوائية المكررة	درجة	2.97	0.65	5.14	0.81	6

ن=6

3-1-2 عرض نتائج يبين العمليات الإحصائية التي استخدمتها الباحثة في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث لاستخراج قيم ( t ) المحسوبة والجدولية  
الجدول ( 4 ) يبين العمليات الإحصائية التي استخدمها الباحث في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث  
لاستخراج قيم ( t ) المحسوبة والجدولية

ت	الاختبارات	مج ف	مج ف2	قيمة ( t ) المحسوبة	قيمة ( t ) الجدولية	الدلائل الإحصائية
1	القوس الامامي	36,98	71.54	5.84	2.19	معنوي
2	قفزة اليدين الخلفية	40.43	91.70	11.98		معنوي
3	الهبوط بالقلبة الهوائية المكررة	39.43	93.20	8.47		معنوي

درجة الحرية = 5 .

يتضح من الجدول ( 4 ) الخاص بنتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات الثلاث ( الميزان الأمامي ، الدرجة الأمامية ، والدرجة الخلفية ) أن مجموع القيم في الاختبارين القبلي والبعدي لجميع المهارات هي ذات دلالة معنوية ( 8.47 -11.98-5.84 ) وهي اكبر من قيمة ( t ) الجدولية البالغة ( 2.19 ) درجة .

### 3 - 2 مناقشة النتائج :

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في اختبارات المهارات الثلاث ( الميزان الأمامي ، الدرجة الأمامية ، والدرجة الخلفية ) وتغزو الباحثة أسباب هذه الفروق إلى استراتيجيات معرفية التي اتبعتها الباحثة وفق نموذج ( SQ3R ) للتدريب الذهني والتي ساعدت على تطوير المهارات الأساسية للاعبين الجمناستك قيد البحث

يتضح من خلال نتائج الجداول ( 4 ) وجود فروق معنوية بين افراد عينة البحث عند مستوى دلالة (0,05) في الاختبار البعدي والذين استخدموا الاستراتيجيات المعرفية وفق نموذج (( SQ3R ) للتدريب الذهني والتي ساعدت على تطوير المهارات الأساسية في الجمناستك وترى الباحثة أنّ تفوق اللاعبين (عينة البحث) في الاختبار البعدي الذين استخدموا استراتيجيات ( SQ3R ) للتدريب الذهني يمكن أن يعود إلى واحد أو أكثر من الأسباب الآتية :

1-الفاعلية التي تتصف بها الاستراتيجيات المعرفية وفق نموذج ( SQ3R ) للتدريب الذهني بوصفها استراتيجية تتماشى مع طبيعة عملية التدريب التي تقضي بوجود هدف يسعى اللاعب إلى تحقيقه ألا وهو الوصول الى الاداء الامثل.

2-الفاعلية التي تتصف بها الاستراتيجيات المعرفية وفق نموذج (SQ3R) بوصفها استراتيجيات تدريبية إذ تجمع بين محتوى المادة النظرية والعملية فالمعرفة العلمية في هذه الاستراتيجيات وسيلة للتفكير العلمي ونتيجة له في ذات الوقت ، فهي استراتيجية جيدة إذ جعلت اللاعب يهتمون بالإقبال على التدريب الذهني ويتقبلونه ، وكذلك تفاعلهم معها ، إذ شدّت اهتمامهم وانتباههم لتفاصيل المهارة وحثتهم على المتابعة والإقبال لفهم عملية التدريب الذهني فازدادت دافعيتهم لتعلم مهارات التدريب الذهني واستخدامها في تطوير المهارة الأساسية قيد البحث مما رفع مستوى أدائهم " ان فاعلية الاستراتيجيات المعرفية تدفع المتعلم إلى ممارسة خطواتها الجديدة مما زاد من فهمهم بصورة أكبر مقارنة بالأساليب التقليدية التي اعتادوا عليها ." (البهادليّ ، 2013 ، ص.212)

3-إنّ التدريب التقليدي المبني على تطوير المهارة الأساسية في الجمناستك فقط يؤدي باللاعب- في الغالب - إلى الآلية في العمل من غير فهم أو إدراك "ذلك أنّه اذا لم يكن هناك انطباع للصورة الذهنية

للمهارة تبقى المهارات الحركية في حالة من الركود والاوتوماتيكية اي الاهتمام بالجانب العملي فقط وإهمال الجانب العقلي. (جواد، 2005، ص78)

أما استعمال الاستراتيجية وفق نموذج ( SQ3R ) للتدريب الذهني إنّ توظيفها في التدريب يجعل الموضوعات التي يتعلمها اللاعب ذات معنى حقيقي و واضحة في ذهنه ، وتساعد في ترسيخ أثر المهارة بكل تفاصيلها وتوفر الأساس المحسوس للتفكير وتجعل الخبرات باقية الأثر.

5- إنّ تدريب اللاعبين على استخدام خطوات الأستراتيجية المعرفية وفق نموذج ( SQ3R )

للتدريب الذهني طوال مدة تطبيق التجربة ، قد أسهم وبدرجة كبيرة في تنمية مهاراتهم وقدراتهم على التفكير والتحليل والاستنتاج ودقة الملاحظة مقارنة بالطريقة التقليدية التي كان فيها اللاعب يتبع سابقا إذ إنّ هذه الاستراتيجية تتيح للاعب فرصة التفكير، والتأمل.

6- إنّ الاستراتيجية المعرفية، وفق نموذج ( SQ3R ) للتدريب الذهني تقوم على مبدأ الممارسة العملية للتفكير اللاعب فهو عنصر إيجابي فعال و نشط ومسؤول عن تعلمه اقل اعتماداً على المدرب، هذا ما يجعل لديه الرغبة والحماس في التدريب والتفاعل وتوظيف حواس تفكيره المختلفة ، للتوصل إلى المعلومات مما يمكنه من الفهم ، وبقاء المعلومات مدة أطول في ذاكرته . "فالأبحاث والدراسات التربوية تؤكد أنّ الإنسان يتمكن من تذكر (90%) مما مارسه في أثناء أدائه لعمل معين .

وعليه يمكن القول أن استخدام أستراتيجية معرفية وفق نموذج ( SQ3R ) للتدريب الذهني ادت الى تطوير الجوانب المهارات الاساسية للاعب الجمناستك قيد البحث إذ أن التدريب الذهني يعمل على تحسين وتطوير الأداء العملي، فضلاً عن تثبيت القدرات الحركية ، والتفاعل الايجابي بين كل متطلبات العملية التدريبية إذ أن استغلال الجوانب الذهنية من حيث التفكير في تفاصيل أجزاء المهارة (الفعالية) المطلوب تنفيذها .

" أن تأثير الممارسة الذهنية يمكن أن تنظم جوانب منغلقة بالأداء الفني وهو الجانب المعرفي ، كما أنها تساعد المتعلم على التدريب الفعال واستراتيجيات مختلفة تساهم في تقدير النتائج المحتملة في الوقت الحقيقي للتدريب " (كريمان، 1993، ص67)

فمن خلال تدريبات الاسترخاء الذاتي والتصور العقلي وتركيز الانتباه وهي من الوسائل الرئيسية التي تم الاعتماد عليها والتي واعدت اللاعب عن تشتيت الانتباه، حيث يشير " Anastasi الى انه يعتمد نجاح تنفيذ الواجبات الخطئية والمهارية لدى اللاعب على مدى المستوى الذي وصلت اليه قدراته الذهنية والمعرفية من خلال المنافسة والتدريب المتواصل. " (Anastasi, A., (1996): p79.

ان استخدام الاستراتيجية المعرفية من قبل الباحثة اكسبت اللاعب استراتيجيات توفير المعلومات ، استراتيجية عمل الذاكرة واستراتيجية الاسترجاع واستراتيجية التفكير فتطور لديهم مستوى

الاستيعاب والتفكير فهذه العمليات العقلية المعرفية ادت الى وجود محتوى معرفياً معيناً زاد من ممارسة فاعليتها خلال الاداء .

وهذا ما يحقق فرضية البحث، وعليه يمكن القول أن استخدام استراتيجيات التدريب الذهني مع التدريب المهاري أدى إلى تحقيق مستوى اداء افضل ، وهذه نتيجة طبيعية ، إذ أن التدريب الذهني يعمل على تحسين وتطوير الأداء العملي ، فضلاً عن تثبيت القدرات الحركية ، والتفاعل الايجابي بين كل متطلبات العملية التدريبية إذ أن استغلال الجوانب الذهنية من حيث التفكير في تفاصيل أجزاء المهارة المطلوب تنفيذها في الوحدة التعليمية احدث تقدماً ملحوظاً في مستوى الاداء .

#### 4- الاستنتاجات و التوصيات :

#### 4-1 الاستنتاجات :

من خلال نتائج العمليات الاحصائية تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :

1- حدث تطور واضح لعينة البحث التي استخدمت الاستراتيجية المعرفية وفق نموذج (SQ3R) للتدريب الذهني والتي ساعدت على تطوير المهارات الاساسية للاعبين الجمناستك .

1- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار مهارة القوس الامامي لعينة البحث في الاختبار البعدي

2- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار مهارة قفزة اليدين الخلفية لعينة البحث في الاختبار البعدي

3- هناك فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار مهارة الهبوط بالقلبة الهوائية المكررة لعينة البحث في

الاختبار البعدي

#### 5-2 التوصيات :

وفق النتائج التي توصلت إليها الباحثة في البحث الحالي، فإنها توصي بما يأتي:

1- أن يولي المدربون اهتماماً خاصاً في تطبيق التدريب الذهني مع وحدات التدريب البدني والمهاري بشكل دائم

2- تعريف المدربين بأهمية الاستراتيجية المعرفية للتدريب الذهني ودورها الفاعل في تطوير الجانب العقلي والنفسي اضافة الى الجوانب البدنية والمهارية ، وتدريبهم على استعمالها عن طريق إقامة الدورات التدريبية و

البرامج والندوات ، وأومن خلال الدورات التي تصدرها وزارة الشباب

3- التأكيد على ضرورة متابعة المدربين والمرشدين النفسيين لكل ما يستجد من طرائق تدريبية و أساليبه الحديثة في الاعداد النفسي

## المصادر:

- البهادلي محسن مهلهل عبد الله، أثر استراتيجيات التعلم النشط في تصحيح الأخطاء الإملائية عند طلاب الصف الأول المتوسط، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد. كلية التربية - ابن رشد، 2013 .
- حسن لينا فؤاد جواد، أثر استخدام استراتيجية التمثيل المعرفي في تحصيل واستبقاء مادة الرياضيات لدى طلبة المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الأساسية -الجامعة المستنصرية، 2005.
- ترلينج، بيرني، وفادل، تشارلز: النظريات المعرفية : (ترجمة بدر عبدالله الصالح). الرياض: جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع. 2013
- جلال ،سعيد ،وعلاوي ،محمد: علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، (1982) ص199.
- جروان، فتحي عبدالرحمن. تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات. الامارات العربية المتحدة، العين: دار الكتاب الجامعي. (1999).
- السلطان، شعلان سلمان: دور لغة الاشارة في تعزيز الأمن الفكري للطفل، رسالة ماجستير، قسم العلوم الشرقية، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف، 1999.
- بدير، كريمان : علم النفس المعرفي، عالم الكتب، القاهرة 1993.
- قاسم المندلوي واخرون . الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية ، الموصل : مطابع التعليم العالي ، 1999 .
- فرات العزاوي؛ تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطوية بكرة القدم-رسالة دكتوراه-جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية 2001
- وجيه محجوب : أصول البحث العلمي ومناهجه ،ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001
- Al-Bahadli Mohsen Muhalhal Abdullah, Active Learning Strategies for Correcting Spelling Errors in First Grade Students, Unpublished Master's Thesis, University of Baghdad. College of Education - Ibn Rushd, 2013.
- Hassan Lina Fouad Jawad, The effect of using mathematical representation
- Trilling, Bernie, and Fadel, Charles: Cognitive Theories: (Translated by Badr Abdullah Al-Saleh). Riyadh: King Saud University, Scientific Publishing and Printing Press. 2013
- Jalal, Saeed, and Allawi, Muhammad: Educational and Mathematical Psychology, Dar Al Maaref, Cairo (1982), p. 199.

- Jarwan, Fathi Abdel Rahman. Teaching thinking concepts and applications. United Arab Emirates, Al Ain: University Book House. (1999).
- Al-Salman, Shalan Salman: The Role of Sign Language in Enhancing the Intellectual Security of the Child, Master Thesis, Department of Oriental Sciences, College of Graduate Studies, Naif University, 1999.
- Badir, Kariman: Cognitive Psychology, World of Books, Cairo 1993.
- Qasim Al-Mandalawi and others. Tests and Measurement in Physical Education and Physical Education, Mosul: Higher Education Press, 1999.
- Furat Al-Azzawi; The effect of using various methods of mental training in the cognitive, skill and tactical aspects of football - PhD thesis - University of Baghdad - College of Physical Education 1200
- Wajih Mahjoub: The Origins and Methods of Scientific Research, 1st Edition, Amman, Dar Al-Mahajub for Publishing and Distribution, 2001
- Anastasi, A., (1996): Psychological testing 4<sup>th</sup> ed. NewYork: Macmillan cop79

### الملحق (1)

نموذج تطبيق الاستراتيجية المعرفية وفق نموذج (SQ3R) للتدريب الذهني لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين الجمناستك

يعرف المدرب اللاعبين بزمان الجلسات وكذلك اوقاتها بواقع جلستين في الاسبوع بوقت من (10-30) دقيقة يتم اتفاق المدرب مع اللاعبين في تحديد الايام التي يجري فيها تطبيق البرنامج الجلسات وهي: (الاحد والاربعاء) من كل الاسبوع بحسب جدول تدريبات الفريق .  
نموذج وحدة تدريبية

الوقت : 20 دقيقة

الجلسة الاولى / تعريفية

الأسبوع	الوحدات التدريبية
1	شرح وتوضيح أهمية التدريب الذهني من وضع الأسترخاء كذلك توضيح أهمية التصور الحركي وأهمية الانتباه شرح وتوضيح أهمية الأسترخاء العقلي والعقلي والتدريب الذهني وأهميتهما في ( تعلم الأسترخاء لذاتي ). تعليم اللاعب كيفية الانقباض والانبساط العضلي
2	تعليم اللعب كيفية التحكم في مستوى الانقباض والانبساط العضلي من أوضاع ( الوقوف والجلوس والرقود ) شرح طريقة (SQ3R) في الوصول إلى الأسترخاء العقلي والعضلي الإرادي . تعليم اللعب كيفية الأسترخاء العقلي وأهميته في الأسترخاء ( الوقوف والجلوس والرقود ) .

3	شرح المهارات الأساسية في الجمناستك قيد البحث التي يكون تأثير التدريب الذهني فيها كبير مقارنة مع بقية الحالات الثابتة .	شرح الاستراتيجيات وفق نموذج ( SQ3R ) للتدريب الذهني والتي ساعدت على تطوير المهارات الأساسية في الجمناستك و أهم الصفات التي يجب أن يكون عليها اللاعب المنفذ لها.	مشاهدة فلم عن تنفيذي للاعبة أنموذج مع التأكيد على النقاط الصحيحة في عملية التنفيذ
4	مشاهدة فلم عن دقة أداء المهارات الأساسية في الجمناستك قيد البحث مع محاولة مناقشة الأخطاء في عملية التنفيذ مع التأكيد على أهم النقاط الصحيحة في عملية التنفيذ .	تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي الصحيح لأداء المهارات قيد البحث	تكرار التصور الحركي لأداء المهارات مع محاولة تصور المهارة وكيفية أداها من قبل اللاعب .
5	تكرار التصور الحركي لأداء المهارات قيد البحث مع محاولة تصور المهارة مع تصحيح الأخطاء .	شرح تنفيذ المهارات مع تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي لأداء المهارة	مشاهدة فلم عن تنفيذ دقة ا أداء المهارات مباشرة بشكل صحيح بواسطة اللاعب النموذج مع التأكيد على النقاط الصحيحة في عملية التنفيذ .
6	تكرار التصور الحركي لأداء مهارة السيطرة على الكرة مع محاولة تصور مهارة السيطرة على الكرة بشكل صحيح	مشاهدة فلم عن تنفيذ مهارة السيطرة على الكرة محاولة فاشلة مع مناقشة الأخطاء في عملية التنفيذ مع التأكيد على النقاط الصحيحة .	تكرار التصور الحركي مهارة السيطرة على الكرة مع محاولة تصور المهارة فاشلة في أداها من قبل اللاعب مع تصحيح الأخطاء .
7	شرح مهارة تنفيذ مهارة السيطرة على الكرة مع تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي لأداها من وضع الأسترخاء .	تكرار التصور الحركي الصحيح مهارة السيطرة على الكرة مع الأخذ بنظر الاعتبار التكتيك المناسب لها	تكرار التصور الحركي الصحيح مهارة السيطرة على الكرة مع الأخذ بنظر الاعتبار التكتيك المناسب لها.
8	مشاهدة فلم عن تنفيذ مهارة الدرجة مؤداة بشكل صحيح من قبل لاعب انموذج مع التأكيد على أهم النقاط الصحيحة في عملية التنفيذ .	تكرار التصور الحركي الصحيح لمهارة الدرجة	الإجابة عن الاستفسارات الخاصة بمضمون البرنامج التدريبي المقترح للتدريب الذهني .