



## اثر تمرينات التدريب الذهني بأسلوبي التمرين الثابت والمتغير في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد

م.د حاتم شوكت ابراهيم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

[Hatam.hatam93@yahoo.com](mailto:Hatam.hatam93@yahoo.com)

الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني – التمرين الثابت – التمرين المتغير

### ملخص البحث

يهدف هذا البحث وضع تمرينات للتدريب الذهني لتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد، والتعرف على اثر استعمال تمرينات التدريب الذهني بأسلوبي التمرين الثابت والمتغير في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد، والتعرف على أفضل مجموعة بين مجاميع البحث الثلاث في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد. استخدم الباحث المنهج التجريبي، ضمت عينة البحث طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى وبشكل عشوائي تم توزيع شعبتين على مجاميع البحث لتمثل شعبة الثاني ( ا ) المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت (التدريب الذهني الثابت)، والمجموعة التجريبية الثانية التي طبقت (التدريب الذهني المتغير)، وشعبة الثاني ( ج ) لتمثل المجموعة الضابطة التي طبقت (أسلوب الكلية المتبع)، وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة وبعد إجراء الاختبارات القبليّة ؛ لمعرفة تكافؤ مجاميع البحث في المتغيرات (قيد الدراسة)، وفي التجربة الرئيسة تم تنفيذ تمرينات التدريب الذهني بأسلوبي التمرين الثابت والمتغير (12) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين في الأسبوع بعدها تم إجراء الاختبارات البعدية ، بعدها استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) لمعالجة نتائج بحثه والتي تضمنت (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين (F)، أقل فرق معنوي (L.S.D)، واختبار (T.test). وتوصل البحث إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها : إنّ النتائج التي أظهرتها الاختبارات تبين بأن التمرينات التعليمية للمجموعتين التجريبتين لها تأثير ايجابي وفعال في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد ولكن بنسب متفاوتة مع تفوق المجموعة التي طبقت التدريب الذهني متداخل بالاسلوب التمرين المتغير .

## الباب الاول

### 1- التعريف بالبحث :

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان التقدم السريع الحاصل في تحقيق المستويات الرقمية العالية على المستوى العالمي في السنوات الأخيرة يرجع للتطور العلمي في طرائق وأساليب التدريب التي من شأنها الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والنفسي والوظيفي للاعبين , وإنَّ للعملية التعليمية أهمية كبيرة في تنشئة الأجيال بصورة سليمة وفي مختلف المراحل العمرية ، ولهذا فقد دأب الباحثون والمفكرون على دراسة هذا المجال بشمولية وعمق للتوصل إلى أفضل الأساليب التعليمية التي تساعد القائمين بالتعليم في تنفيذ المناهج التعليمية بأكمل وجه والتوصل إلى تعليم مؤثر.

إنَّ أساليب التعلم كثيرة ومتعددة وإنَّ لكل أسلوب فلسفة خاصة بالتعلم تكون مبنية على أساس صدقها وثباتها في مجال التطبيق ، وإنَّ هذه الأساليب تشترك في هدف واحد وهو الاهتمام بالمتعلم من كل الجوانب الذهنية والبدنية والمهارية.

"إن من أهم مبادئ التعلم الحركي هو التأكيد على التعلم والتدريب المتوازن بين أساليب التدريب المختلفة وأساليب التدريب الذهني والترابط والتداخل بينهما، إذ يعتمد مقدار التوازن على توقيتات استعمالها وعلى الاختلاف في نوع الفعالية الفرعية أو الفردية وعلى محيط الأداء والاختلافات الفردية للاعبين في العمليات العقلية والاسترجاع الذهني وغيرها" (16 : 2) .

ومن الأسس المساعدة على التعلم هو تداخل التمرينات الذهنية والمهارية لأنها تشكل ثقلًا في عملية تعليم الأداء المهاري وإتقانه وتطويره؛ إذ ليس بالإمكان التركيز على التمرينات المهارية فقط وإنما إدخال تمرينات التدريب الذهني في عملية التعلم ، إذ إنَّه عنصر أساس وجزء لا يتجزأ من العملية التعليمية وواجب مهم من واجبات المتعلم الرئيسة، فأثناء الأداء يحتاج المتعلم إلى متطلبات عقلية عالية باستمرار إذ يجب على المتعلم في أثناء التعلم الاعتماد على النفس في الارتقاء بمستواه ، وعليه إنَّ يفكر بطريقة مبدعة وأن تكون لديه القدرة على التدريب المستقل أثناء الأداء. " ويساهم التدريب الذهني في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم والتدريب بنحو عام ، إذ يمثل التدريب الذهني أيضاً الجزء الأساس من أعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف " (14: 145) .

أن لعبة كرة اليد تعتمد بالدرجة الأولى على إتقان المهارات الفردية الأساسية للعبة بصورة جيدة والأعداد المهاري الذي هو احد أهم جوانب الأعداد الرياضي لكرة اليد ونجاح الفريق يتوقف بالدرجة الأولى على مقدرة تعلم وإجادة إفراده للمهارات الأساسية، ونظراً للتطور السريع الذي حدث في الطرائق والأساليب التعليمية ودورها في تصحيح الأغلط ومعالجتها وقدرتها على الإسراع في عملية التعلم لذلك فان معرفة هذه الطرائق والأساليب والتوصل إلى الأسلوب الأنسب في تعليم هذه المهارات ، وهذه القدرات تأتي بالتمرينات المتواصلة ، والدمج بين أساليب التعلم الحركي المختلفة ليس فقط في الجانبين البدني والمهاري ، وإنما هناك قدرات أخرى يجب أن لا تنسى وهي القدرات الذهنية والتي لا تقل أهمية عن سواها، إذ نلاحظ بأنها لأتلقى الاهتمام الكافي بما يتناسب وأهميتها جنباً إلى جنب مع ممارسة التمرينات البدنية والمهارية .



ومما سبق يرى الباحث أهمية البحث من خلال باستعمال تمرينات للتدريب الذهني بأسلوب التمرين الثابت والمتغير ودراسة اثرها في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

### 2-1 مشكلة البحث :

يعد التدريب الذهني احد الاعمدة المهمة التي تركز عليها عملية التعلم والتدريب بالاشتراك مع المتطلبات التعليمية والتدريبية الاخرى , فأكدت جميع الدراسات على أن التدريب الذهني يهدف في رفع مستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات العقلية , ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والمراجع العلمية فضلاً عن خبراته الميدانية في مجال التدريس ولكونه تدريسي في هذا المجال , لاحظ ظهور طرائق عدة واستراتيجيات تدريسية وتعليمية لم تأخذ مكانها في الاستعمال في مناهج كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , ومنها تمرينات التدريب الذهني التي لم تدخل عملياً في العملية التدريسية إنما اقتصر على الاستعمال في البحوث فقط , كما لاحظ الباحث هناك ضعف في أداء مهارة المناولة والتصويب ؛ لأنها من مهارات التي تحتاج إلى انتباه وتركيز عالي ومن هنا تبرز مشكلة البحث في قلة تسليط الضوء على الاستراتيجيات الحديثة عند تدريس المهارات في لعبة كرة اليد فضلاً عن ضعف الأداء المهاري , وإن استعمال هذا التداخل في طرائق التعلم قد يثمر بنتيجة فاعلة ومؤثرة من خلال التغييرات التي قد تحدث في مستوى أداء الطلاب , ونتيجة لذلك اتجه الباحث الى استعمال تقنيات وطرائق مدمجة بين تمرينات التدريب الذهني وجدولة التمرين الثابت والمتغير للوصول إلى تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

### 3-1 أهداف البحث :

- 1- وضع تمرينات للتدريب الذهني بأسلوب التمرين الثابت والمتغير في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .
- 2- التعرف على اثر تمرينات التدريب الذهني بأسلوب التمرين الثابت والمتغير في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .
- 3- التعرف على أفضل مجموعة بين مجاميع البحث الثلاثة (التدريب الذهني بالاسلوب الثابت والتدريب الذهني بالاسلوب المتغير وأسلوب الكلية المتبع) في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .

### 4-1 فرضيتا البحث :

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية لاثر تمرينات التدريب الذهني بأسلوب التمرين الثابت والمتغير للاختبارين القبلي والبعدي بين مجاميع البحث الثلاث في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد ولصالح الاختبارات البعدية.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاثر تمرينات التدريب الذهني بأسلوب التمرين الثابت والمتغير في الاختبارات البعدية بين مجاميع البحث الثلاث في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .



### 5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى .  
2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2015/2/16 لغاية 2015/4/8  
3-5-1 المجال المكاني : قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

### 6-1 تحديد المصطلحات :

- 1-6-1 التدريب الذهني : " تعلم او تحسين او تطوير للحركة , وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التدريب المركز لخط سير هذه الحركة دون الاداء الفعلي لها " .(12 : 188).  
2-6-1 اسلوب التدريب الذهني (المباشر) : " وهو اداء اللاعب للمهارة عقليا وتصورها بعد ان تم شرحها , واعطي نموذج لها من قبل المدرب او احد اللاعبين المتميزين مع التاكيد على مظاهر الانتباه ( حدة , تركيز , تحويل , توزيع ) " .( 7 : 10 ).  
3-6-1 اسلوب التدريب الذهني ( الغير مباشر ) : " وهو اداء اللاعب للمهارة عقليا وتصورها بطريقة غير مباشرة بعد ان تم شرحها وذلك من خلال عرض الافلام التعليمية , والصور التوضيحية , والاستماع الى الوصف الفني للمهارة المراد تعلمها " .( 7 : 11 ).

## الباب الثاني

### 2- الدراسات النظرية والمشابهة :

#### 1-2 الدراسات النظرية :

##### 1-1-2 مفهوم التدريب الذهني :

" هو عبارة عن حلول ذاتية لبرنامج مرسوم من اللاعب أو المتعلم أو حلول ذاتية للتغلب على برامج اللاعب أو المتعلم المنافس ، ويعرف أيضا بأنه عملية تكرار التدريب الذاتي والإرادي لخط سير الحركة أو مهارة معينة ويحتوي هذا التدريب على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بمكان الحركة وزمانها أي كل ما يختص الرؤية والسمع والإحساس فهو ( نشاط ذهني يقترن بنشاط حركي) " . (18 : 133) , إذ أن الصور العقلية التي تتكون خلال التدريب الذهني تتسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية ، لان عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها ، وان الأداء البدني



والفني يتضمن درجات في الارتباط بالنشاط الذهني في استرجاع خطوات الأداء الفني للفعالية ومن ثم الأداء العملي لها .

وحضي التدريب الذهني باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال،لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء الفني بعد أن أصبحت للمهارات الذهنية أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء،وعن طريق مراجعة خطوات الأداء عقليا وذلك بالتخلص من الأخطاء وتصور الأسلوب الصحيح،إذ يتم مقارنة الاستجابة بالأداء الأمثل ومن ثم تصحيح الاستجابات الخاطئة.

### 2-1-2 فوائد التدريب الذهني : (18: 134)

- 1- يعطي الثقة للاعب أو المتعلم .
- 2- يتعلم اللاعب أو المتعلم الاسترخاء .
- 3- يتعرف اللاعب أو المتعلم على برامج حركية غير معروفة سابقاً .
- 4- يحفز نهايات العضلات ويحفز الأربطة على العمل الحركي وكان الحركة قد تمت فعلاً .
- 5- يصيغ هذا النوع من التمرين برامج حركية وتصوراً حركياً صحيحاً .
- 6- يمكن من خلاله أن يكون أجدر في استعمال الطريقة للكلية في التعلم الحركي .

### 2-1-3 أهداف التدريب الذهني :

- 1- زيادة نوع أداء المثالية بوساطة تنمية المهارات العقلية المرتبطة وتطويرها .
- 2- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي .
- 3- إزالة العوائق أمام التطوير العام للأداء .
- 4- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء .
- 5- زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال :  
أ - تطوير نوعية التدريب ونظامه .  
ب- تطوير القدرة على استعادة الشفاء من الفترات التدريبية .
- 6- تطوير أداء المهارات العقلية والإعداد للمنافسات .
- 7- تطوير الشخصية وتنميتها .
- 8- تطوير الصحة العامة " (10 : 33) .

### 2-1-4 مراحل التدريب الذهني :

قسم Bund zen ( 24: 53 ) التدريب الذهني إلى ثلاث مراحل :

#### 1- مرحلة الاسترخاء الذهني :

" تهدف هذه المرحلة إلى تعلم الاسترخاء الذهني والعضلي والتي تمثل الركيزة الأساسية لعملية التحكم في التدريب الذهني .

#### 2- مرحلة التدريب على الطرق الذهنية :

تهدف هذه المرحلة إلى تعليم النظم البديلة للتحكم الذاتي وطرق التوجيه الذاتي ، وطرق التدريب الذهني .

#### 3- مرحلة تدريب القوى الذهنية :



تهدف هذه المرحلة إلى دمج المهارات الذهنية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقاتها في مجالات مثل ، التركيز ، الاتجاهات ، الواقعية . " (53:24) ، أذا أن التدريب الذهني هو الجزء الأساسي في أعداد اللاعب للدخول في المنافسات حيث يتضمن تصور الحركة وتسلسلها والمواقف والأهداف ، إذ ترجع فاعلية التدريب الذهني إلى قدرة الجهاز العصبي على التسجيل الحسي والأنماط الحركية وقدرتها على استرجاع وإعادة ترتيب التدريب لخطوات الأداء الفني من بدايتها وإلى الانتهاء من أداء المهارة.

### 2-1-5 التمرين واهميته في التعلم المهاري والتدريب:

يعد التمرين ذا أهمية كبيرة في أعداد المتعلمين بدنيا ومهاريا وذهنيا في مختلف الألعاب الرياضية وبما يتناسب مع الفئة. ولقد تعددت الآراء حول مفهومه وذلك بسبب تعدد اغراضه، فقد عرف بأنه اصغر وحدة تدريبية في البرنامج الحركي ومجموع التمرينات هي الوحدة التدريبية ومجموعها يكون البرنامج، وهو أداء حركي معلوم في الزمن والتكرار، ولا يمكن التعلم إلا عن طريقه ويؤدي إلى تطوير المهارة والتعلم وبدونه لا يوجد تعلم. كما يمكن القول ان التمرين هو كل تعلم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكنيكي للانسان. وانه ضروري للمحافظة على المادة المتعلمة أو ترسيخها، كذلك فان التمرين المتزايد يؤدي إلى المزيد من التميز ويساعد على تدعيم الروابط المناسبة بين المثير والاستجابة. ومن فوائد التمرين انه يجعل المعلومات تظل نشيطة اثناء القيام بعملية اختزان قصيرة المدى. ولعل من المهم الاشارة هنا الى تطوير المهارات الاساسية يتم عن طريق التمرين.

### 2-1-6 اساليب تنفيذ التمرينات في التعلم الحركي (جدولة التمرينات):

ان من اهم الاهداف التي يسعى اليها المعلم والمدرّب هي تحسين نوعية التمرين باتباع أساليب مختلفة منها تنوعه وزيادة وقته وذلك بإيجاد افضل الطرائق للوصول بالمتعلم لمستوى كفاء ومؤثر من اكتساب التعلم اثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية الهادفة الى تعلم المهارات الرياضية المختلفة. ويوجد عدد غير قليل من الطرائق التي يمكن ان ينظم بها التمرين في الوحدة التعليمية بالاعتماد على مبدأ تكرار المهارات الحركية في اوقات واماكن مختلفة وتحت اساليب تنظيمية مختلفة.

تشير البحوث الحديثة إلى مبدأ الإعادة أو التكرار وحدها لا تضمن تطور المهارة ولكنها تحقق استمرارية في أداء السلوك الحركي، وان الاكتمال في عملية التعلم يمكن ان تعزى إلى التصميم الفعال للتمرين. وان هذه المتغيرات التنظيمية لتنفيذ التمرين هي متغيرات مؤثرة والواجب فهم كيفية ومحتوى تأثيرها في التعلم وكيفية التعامل معها وهذا بحد ذاته امرا في غاية الصعوبة والتعقيد. ويمكن ان نوجز اسلوب تنفيذ التمرينات للبحث:

### 2-1-7 التمرين الثابت والمتغير:



يعرف التمرين المتغير بانه: تقنية تعليمية الهدف منها التنوع او التغيير بالنظام، ويتم التدريب فيه على عدد كبير من المتغيرات الممكنة لصف الحركة الى التمرن على عدد من العناصر تؤثر في مهارة واحدة او على عدة ابعاد ومسافات وزوايا واتجاهات لتأدية المهارة. كذلك فانه سلسلة متعاقبة من ممارسات التعلم (التمرين) يخضع فيها المتعلم الى عدد كبير من المتغيرات في آن واحد خلال الممارسة الواحدة، وفي هذا النوع من الممارسة يجب التنوع في تشكيل المهارات ونماذجها لغرض تعلم ادائها في بيئات مختلفة ولاغراض مختلفة.

اما التمرين الثابت فهو اسلوب واحد تتكرر فيه المهارة على مسافة او بعد او اتجاه واحد، وهو سلسلة من الممارسات التدريبية يخضع فيها المتعلم الى متغير واحد فقط من مجموع المتغيرات خلال الممارسة الواحدة. وتؤكد الكثير من البحوث إلى ان تنظيم التدريب بشكل متنوع او متميز باستعمال مثيرات ووسائل مختلفة هو اكثر تأثيرا في التعلم من التدريب او تنظيم التدريب بشكل ثابت دون أي تغيير من تكرار الى اخر. (4: 89)

## 2-1-2 المهارات الاساسية بكرة اليد :

### 2-1-8-1 مهارة المناولة :

المناولة هي احدى المهارات واكثرها استعمالا بلعبة كرة اليد بواسطتها يتم تمرير الكرة من لاعب الى اخر " وبواسطة المناولة يمكن الوصول الى هدف الخصم مرات عديدة وتسجيل الاهداف عكس الفريق الذي لا يجيد افراده المناولة فان فرص وصولهم الى هدف الفريق المنافس تكون قليلة وهذا بالتأكيد له تأثير غير ايجابي على عدد الاهداف المسجلة من خلال حسن المناولة بين اللاعبين اذ يمكن احداث الكثير من الثغرات بين صفوف المدافعين والتي من خلالها تسجيل الكثير من الاهداف (1: 37) .

### 2-8-1-2 مهارة التصويب :

"هذه المهارة تتطلب درجة عالية من الدقة ويتم تعلمها من خلال مهارتي المناولة والاستلام ويعد التدريب الجيد على مهارة المناولة تمهيدا للتصويب الناجح على الهدف , وتتأثر هذه الفعالية بالسرعة والمسافة والاتجاه فكلما اكتسبت الكرة قوة اكبر زادت سرعتها فضلا على ان حركة رسخ اليد وقصر المسافة تساعد على زيادة توجيه التصويب ودقته " ( 21: 247) .  
والتصويب على المرمى هو" التنويج النهائي لجميع تكوينات اللعب ويشكل الحد الفاصل بين الفوز والهزيمة " (9: 36) .

## 2-2 الدراسات المرتبطة :

### 2-2-1 دراسة محمد عبد الحسين المالكي (16: 54) .

عنوان الدراسة : اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .  
هدفت الدراسة الى التعرف على اثر التدريب الذهني بوصفه وسيلة من الوسائل التعليمية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

كانت عينة الدراسة مكونة من (45) طالب من طلاب المرحلة الاولى المتوسط مقسمة الى ثلاث مجموعات , (15) طالب للتدريب الذهني البدني و (15) طالب للتدريب البدني الذهني و (15) طالب للتدريب البدني , اشارت الدراسة الى ان استعمال التدريب الذهني مع البدني ذو نتائج افضل من



استعمال التدريب البدني وان استعمال التدريب الذهني قبل البدني تساعد على تثبيت الاداء الصحيح لدى المتعلم .

### الباب الثالث

#### 3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

##### 1-3 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة ؛ لغرض المقارنة بحيث تكون المجموعات " متكافئة بخواصها من النواحي كافة، ماعدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية " (6 : 216).

##### 2-3 مجتمع البحث وعينه :

تم اختيار مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى للعام الدراسي (2014- 2015) من قبل الباحث والبالغ عددهم ( 180 ) طالبا مقسمين على ست شعب والذين يمثلون مجتمع البحث ، أما عينة البحث والتي تمثل الانموذج الذي يجري الباحث عمله عليها والبالغ عددهم (30) طالب اختيروا عشوائيا بطريقة القرعة ، وبعد إجراء القرعة تم تحديد شعبة الثاني (ا) لتمثل المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت (التدريب الذهني بأسلوب التمرين الثابت) ، والمجموعة التجريبية الثانية التي طبقت (التدريب الذهني بأسلوب التمرين المتغير) ، وشعبة الثاني ( ج) تمثل المجموعة الضابطة والتي طبقت الأسلوب التقليدي المتبع ، وبعد استبعاد الطلاب الراسبين والمؤجلين والذين لم يلتزموا بالدوام وطلاب عينة التجربة الاستطلاعية أصبح العدد (30) طالب ، والتي شكلت نسبة ( 16.66 % ) من مجتمع البحث أي (10) طالب لكل مجموعة من المجاميع الثلاث من مجتمع الأصل.

ولغرض التعرف على تكافؤ افراد العينة في متغيرات البحث قيد الدراسة (المناولة والتصويب والتدريب والانتباه) ، أجرى الباحث اختبار تحليل التباين (F) للاختبارات القبليية بين المجاميع ؛ لغرض ضبط المتغيرات المؤثرة في التعلم ؛ إذ أظهرت النتائج أنّ قيمة (F) المحسوبة أكبر من مستوى الدلالة (0.05) ، وهذا يؤكد عدم وجود فروق بين مجموعات البحث في الاختبارات القبليية ، وبذلك تتحدد نقطة الشروع ، وكما مبين في الجدول(1) .

#### الجدول (1)

يوضح تكافؤ مجاميع البحث في الاختبارات القبليية لمتغيرات البحث





المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات SS	درجة الحرية	متوسط المربعات MS	قيمة F المحسوبة	الدلالة الإحصائية	الدلالة الحقيقية
المناولة	بين المجموعات	1,40	2	0,70	0.59	غير معنوي	
	داخل المجموعات	31,80	27	1,17			
التصويب	بين المجموعات	1,26	2	0,63	0,47	غير معنوي	3,35
	داخل المجموعات	35,70	27	1,32			
المحور البصري	بين المجموعات	0.467	2	0.233	0.356	غير معنوي	
	داخل المجموعات	17.700	27	0.656			
اختبار حدة الانتباه	بين المجموعات	0.867	2	0.433	0.502	غير معنوي	
	داخل المجموعات	23.300	27	0.863			
تركيز الانتباه	بين المجموعات	0.467	2	0.233	0.434	غير معنوي	
	داخل المجموعات	14.500	27	0.537			

\* تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجتي حرية ( 2 - 27 )

### 3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة :

من أجل تحقيق إجراءات البحث الميدانية تم الاستعانة بالأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة لضمان الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة ؛ لتنفيذ متطلبات البحث منها :

### 3-3-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

(ساحة كرة يد، كرات يد) (حجم رقم 1) ، ساعة توقيت ، أشرطة ملونة لتقسيم المرمى ، طباشير ، صافرة ، أقلام ، شواخص تدريب عدد(12) .



### 3-3-2 الوسائل المساعدة المستخدمة في البحث :

- المصادر العربية والأجنبية.
- الوسائل الإحصائية.
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة العلمية .

### 3-4 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

#### 3-4-1 اختبارات التدريب الذهني :

شملت اختبارات التدريب الذهني اختبار الانتباه لـ (بوردين - أنفيموف ) واختبار التدريب الذهني لـ (مارتينز، 1992) والموضحين في الملحقين (1) و (2) .

#### أولاً اختبار الانتباه . (22 : 191).

تم استعمال مقياس الانتباه المعروف باسم (بوردين - أنفيموف) وهو اختبار يقيس خمسة مظاهر للانتباه وهي (الحدة ، التركيز ، التوزيع ، التحويل ، الثبات) . والمقياس عبارة عن ورقة تحتوي على (31) سطر من الأرقام العربية الموزعة على شكل مجموعة من (3- 5) أرقام ، يحتوي كل سطر على (10) مجموعات ، أي أن مجموع أرقامها (40) رقماً بمعنى إن الاختبار يحتوي على (1240) رقماً وقد وضعت بترتيب وتسلسل مقنن ، كما روعي عند وضعها أن تكون غير منتظمة في توزيعها وغير متساوية ؛ لتفادي احتمالات الحفظ.

#### ثانياً اختبار التدريب الذهني . (10 : 497) .

تم استعمال إستبانة التدريب الذهني الذي أعده (مارتنز، 1992) تعريب : أسامة كامل راتب ، وطبق على عينة البيئة العربية ، تحتوي الاستبانة على أربعة محاور وهي :

- 1-المحور البصري : لقياس مدى تمكن الرياضي من رؤية الصورة عقلياً .
- 2-المحور السمعي : الغرض التعرف على مدى سماع الأصوات ، أي الأداء الفعلي عقلياً
- 3-المحور الحس - حركي : للتعرف على مدى إحساس الرياضي بالأداء الحسي والحركي الفني للمهارة في أثناء الأداء الحركي عقلياً .
- 4-المحور الانفعالي : لقياس مدى شعور الرياضي بحالته المزاجية أو الانفعالية في أثناء الأداء المهاري عضلياً .

### 3-5 الاختبارات المهارية المستخدمة بالبحث :

#### 3-5-1 المناولة (15 : 418) .

اسم الاختبار : اختبار التوافق وسرعة التمرير .  
الهدف من الاختبار : قياس التوافق وسرعة التمرير على الجدار .  
الادوات : (كرة اليد ، الجدار ، ساعة إيقاف) .  
وصف الاداء : يقف المختبر على بعد (4) امتار من الجدار ويقوم اللاعب بتمرير الكرة على الجدار واستمرار التمرير لاكثر عدد ممكن في الزمن المحدد (60) ثانية .



**طريقة التسجيل :** تحتسب عدد التمريرات من الزمن المحدد(يحتسب عدد مرات استلام الكرة).

### 3-5-2 التصويب (15: 436).

- اسم الاختبار : دقة التصويب بكرة اليد .
- الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب بكرة اليد .
- الادوات : هدف كرة يد مرسوم على الحائط بابعاد (2 × 3) م بحيث يكون الشكل للقائمين ملامس لخط تلاقي الجدار بالارض ويقسم الى (9) مستطيلات ويرسم خط بطول (9) م عن الهدف المرسوم .
- طريقة الاداء : يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة مايلي :-
- اصابة المستطيلات ( 1,3,7,9 ) والتي تمثل زوايا المرمى والتي تبلغ ابعادها ( 100×60 ) سم ينال اربع درجات .
- اصابة المستطيلين (2,8) والتي تمثل المنطقة فوق راس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ ابعادها ( 100 × 60 ) سم ينال ثلاث درجات .
- اصابة المستطيلين (4,6) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تبلغ ابعادها ( 100 × 80 ) سم وينال اللاعب درجتين .
- اصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ ابعادها ( 100×80 ) سم ينال اللاعب درجة واحدة .
- اذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفرا .
- يؤدي كل لاعب عشرة رميات ولكل لاعب محاولة واحدة فقط .

### 3-6 التجربة الاستطلاعية :

أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية من خارج عينة البحث الرئيسة والبالغ عددها (10) طلاب من المرحلة الثانية (ج) للمدة يومي الاثنين والثلاثاء المصادف (16- 2015/2/17) وبواقع وحدتين تعليميتين طبقت في الوحدة الأولى الاختبارات المهارية بكرة اليد (المناولة , التصويب ) وطبقت في الوحدة الثانية اختبارات الانتباه والتدريب الذهني الرياضي.

وكان هدف التجربة الاستطلاعية هو التعرف على المعوقات والأخطاء التي يمكن أن تحدث خلال تطبيق التجربة الرئيسة لتلافيها ؛ كذلك التعرف على صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث.

### 3-7 إجراءات البحث الميدانية :

#### 3-7-1 الاختبارات القبليّة :

تم إعطاء مجاميع البحث الثلاث وحدتين تعريفيتين قبل الاختبار ؛ لغرض تعريف الطلاب بالمهارات وتم شرح الاختبارات (الانتباه ومظاهره والتدريب الذهني ومحاوره ) كي يتمكنوا من فهمها ومحاولة الإجابة عنها ، كذلك تم شرح وعرض مهارات كرة اليد ( المناولة و التصويب ) ، وأجري الاختبار القبلي



في يومي الأربعاء والخميس المصادف 18-19/2/2015 ، وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات جميعها ؛ لغرض تحقيق الظروف نفسها قدر الإمكان خلال إجراء الاختبارات البعدية.

### 3-7-2 تنفيذ التجربة الرئيسية :

تم الابتداء بتنفيذ الوحدات التعليمية على مجاميع البحث الثلاث يوم الأحد المصادف 2015/2/22 ولغاية يوم الأحد 2015/4/5، ولمدة شهر ونصف وبمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع أي (12) وحدة تعليمية ، وقسمت مجاميع البحث الثلاث كالآتي :

1. المجموعة التجريبية الأولى : نفذت تمرينات التدريب الذهني والمهاري بأسلوب التمرين الثابت .

طبقت هذه المجموعة وهم طلاب المرحلة الثانية ( ١ ) التدريب الذهني والمهاري بأسلوب التمرين الثابت في القسم الرئيس من الدرس والذي كان مدته (50) دقيقة قسمت إلى (10) دقيقة للجزء التعليمي لغرض شرح وعرض المهارة بشكل مفصل ، أما الجزء التطبيقي فقسم إلى (15) دقيقة للتدريب الذهني و(25) دقيقة للتدريب على بعض المهارات الأساسية بكرة اليد (المناولة , التصويب) .

2. المجموعة التجريبية الثانية : نفذت تمرينات التدريب الذهني والمهاري بأسلوب التمرين المتغير .

طبقت هذه المجموعة وهن طلاب المرحلة الثانية ( ١ ) التدريب الذهني والمهاري بأسلوب التمرين المتغير في القسم الرئيس من الدرس والذي كان مدته (50) دقيقة قسمت إلى (10) دقيقة للجزء التعليمي لغرض شرح المهارة وعرضها من قبل النموذج ، أما الجزء التطبيقي فقسم إلى (15) دقيقة للتدريب الذهني و (25) دقيقة للتدريب على بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ( المناولة , التصويب ) .

3. المجموعة الضابطة : تؤدي هذه المجموعة المنهج المتبع من قبل مدرس المادة وخضعت هذه المجموعة للاختبارات القبلية والبعدية وذلك لمعرفة مدى تطورها من خلال تطبيق هذا الأسلوب .

### 3-7-3 إجراءات التدريب الذهني :

ضم التدريب الذهني والمهاري على (12) وحدة تعليمية بمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع ولمدة شهر ونصف ، كان التركيز في أول وحدتين تعليمية على تعلم الطلاب عملية الاسترخاء الذاتي ، وتم شرح طريقة الاسترخاء الذهني والعضلي الإرادي وهي كما يأتي : (3: 65) .

- يجلس الطالب في وضع مريح ويغلق العينين ويحاول أن يتصور أو يستدعي منظرًا جميلًا يبعث السعادة والرضا ويركز انتباهه على الإحساس الجسدي ويدع الأفكار تسير بعيداً عن ذهنه دون التصارع معها.
- يأخذ الطالب شهيقاً عميقاً ويخرج الزفير ببطء مع إرخاء عضلات الجسم جميعها.
- يكرر الطالب كلمات أو جمل قصيرة تكون لها مغزى بالشعور بالاسترخاء لأعضاء جسمه مثلاً: (أشعر بهدوء، أشعر بالاسترخاء، أشعر بأن ذهني صافي ، أشعر بأن التنفس سهل وعميق) .



وابتداء من الوحدة التعليمية الثالثة بدأ تنفيذ منهج التدريب الذهني يطبق بشكل كامل من الانتباه والاسترخاء ثم التدريب الذهني المهاري .

### 3-7-4 الاختبارات البعدية :

أجريت الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق تمرينات التدريب الذهني المتداخلة بأسلوب التمرين الثابت والمتغير وكان في يومي الثلاثاء والأربعاء المصادف 2015/4/8-7 وقام الباحث بتهيئة الظروف المناسبة المتبعة نفسها في الاختبارات القبلية.

### 3-8 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ؛ لمعالجة نتائج بحثه وهي الوسط الحسابي الانحراف المعياري ، اختبار (T.test) للمجموعة الواحدة ، واختبار تحليل التباين (F) ، واختبار أقل فرق معنوي (L.S.D).

## الباب الرابع

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

#### 4-1 عرض وتحليل نتائج الأداء المهاري ومظاهر الانتباه ومحاور التدريب الذهني :

#### 4-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار (T) :

استخدم الباحث اختبار (T) للعينات المتناظرة ؛ لمعرفة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجاميع البحث الثلاثة في اختبار الأداء المهاري والانتباه والتدريب الذهني وكما مبين في الجدول (2)

### الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T.test) لاختبارات الأداء المهاري ومظاهر الانتباه ومحاور التدريب الذهني

المتغيرات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	الدالة الإحصائية	الدالة الحقيقية
		س±	ع±	س±	ع±			
المناوله	تجريبية اولى	31,50	1,35	34,10	1,28	4,40		معنوي
	تجريبية ثانية	31,60	0,84	37,50	2,41	7,29		معنوي
	ضابطة	31,10	0,99	32,00	1,15	1,86		معنوي
التصويب	تجريبية اولى	18,10	0,73	21,40	0,96	8,58		معنوي
	تجريبية ثانية	18,60	0,51	25,20	3,11	6,60	1,83	معنوي



معنوي	1,83	2,64	1,77	20,50	1,77	18,40	ضابطة	حدة الانتباه
معنوي		8.734	1.578	14.400	1.054	9.00	تجريبية أولى	
معنوي		27.386	0.994	18.90	0.738	8.90	تجريبية ثانية	
معنوي		8.835	1.370	10.90	0.966	8.60	ضابطة	
معنوي		6.466	0.789	4.80	0.699	2.40	تجريبية أولى	تركيز الانتباه
معنوي		11.500	0.876	7.10	0.707	2.50	تجريبية ثانية	
معنوي		4.811	0.699	3.40	0.789	2.20	ضابطة	
معنوي		10.776	1.135	18.80	0.919	14.20	تجريبية أولى	توزيع الانتباه
معنوي		25.875	1.354	28.50	0.823	14.70	تجريبية ثانية	
معنوي		6.530	1.159	15.70	0.816	14.00	ضابطة	
معنوي		22.846	1.264	17.60	0.949	7.70	تجريبية أولى	تحويل الانتباه
معنوي		34.491	7.38	24.10	1.135	7.80	تجريبية ثانية	
معنوي		12.531	1.135	13.20	0.994	7.90	ضابطة	
معنوي		11.022	0.081	0.554	0.030	0.269	تجريبية أولى	ثبات الانتباه
معنوي		18.854	0.073	0.697	0.024	0.243	تجريبية ثانية	
معنوي		3.253	0.109	0.365	0.253	0.257	ضابطة	
معنوي		7.115	0.789	10.80	0.789	7.80	تجريبية أولى	المحور البصري
معنوي		14.077	1.101	14.10	0.816	8.00	تجريبية ثانية	
معنوي	3.207	0.972	8.50	0.823	7.70	ضابطة	المحور السمعي	
معنوي	12.860	0.966	12.40	1.033	8.20	تجريبية أولى		
معنوي	19.398	1.197	14.90	1.033	8.80	تجريبية ثانية		
معنوي	8.510	0.876	9.100	1.033	7.80	ضابطة		



معنوي	1,83	7.746	0.876	14.10	1.370	10.10	تجريبية أولى	المحور الحس حركي
معنوي		17.528	0.816	17.00	1.101	10.90	تجريبية ثانية	
غير معنوي		1.309	1.475	11.20	1.74	10.40	ضابطة	
معنوي		10.247	0.949	14.30	1.229	10.80	تجريبية أولى	المحور الانفعالي
معنوي		8.190	1.767	16.30	0.789	11.20	تجريبية ثانية	
معنوي		5.582	0.875	12.10	0.966	10.60	ضابطة	

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

من خلال ملاحظتنا للجدول (2) يتبين لنا أن هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاث وعلى النحو التالي:

في اختبار الأداء المهاري أظهرت النتائج بأن قيمة الدلالة الإحصائية هي أقل من مستوى الدلالة (0.05)؛ مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي ولمجاميع البحث الثلاث .

أما في اختبارات مظاهر الانتباه فقد أظهرت النتائج بأن قيمة الدلالة الإحصائية لاختبارات مظاهر الانتباه هي أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي و لصالح الاختبارات البعدي.

أما في اختبارات محاور التدريب الذهني فقد أظهرت النتائج بأن قيمة الدلالة الإحصائية هي أقل من مستوى الدلالة (0.05) في المحور البصري والمحور السمعي والمحور الانفعالي لكل مجاميع البحث الثلاث؛ مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي و لصالح الاختبار البعدي، أما قيمة الدلالة الإحصائية للمحور الحس - حركي فقد كان أقل من مستوى الدلالة (0.05) بالنسبة للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، أما المجموعة الضابطة فقد كانت قيمة الدلالة الإحصائية أكبر من مستوى الدلالة (0.05)؛ مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي.

#### 2-1-4 عرض وتحليل نتائج اختبار تحليل التباين (F) :

يبين الجدول (3) اختبار تحليل التباين (F) للاختبار البعدي ولمجاميع البحث الثلاث في الأداء المهاري ومظاهر الانتباه ومحاور التدريب الذهني :

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة الإحصائية	الدلالة الحقيقية
المناولة	بين	154,0	2	77,03	26,19	معنوي	معنوي



					6	مجموعات		
			2,94	27	79,40	داخل مجموعات		
معنوي	3,35	22,47	106,6	2	213,2	بين المجموعات	التصويب	
			3		6			
			4,74	27	128,1	داخل المجموعات		
معنوي		90.09	3	160.8	2	321.6	بين المجموعات	حده الانتباه
				33		67		
				1.785	27	48.20	داخل المجموعات	
معنوي		55.75	7	34.90	2	69.80	بين المجموعات	تركيز الانتباه
				0		0		
				0.626	27	16.90	داخل المجموعات	
معنوي		299.4	85	445.9	2	891.8	بين المجموعات	توزيع الانتباه
				00		00		
				1.489	27	40.20	داخل المجموعات	
معنوي	262.7	48	300.7	2	601.4	بين المجموعات	تحويل الانتباه	
			00		00			
			1.144	27	30.90	داخل المجموعات		
معنوي	35.26	6	0.277	2	0.555	بين المجموعات	ثبات الانتباه	
			0.008	27	0.212	داخل المجموعات		
معنوي	85.57	2	13.40	2	158.4	بين المجموعات	المحور البصري	
			8		67			
			0.926	27	25.00	داخل المجموعات		
					0			





معنوي	2	81.03	84.63	2	169.2	بين	المحور السمعي
		2	3	1.044	27	28.20	
معنوي	3,35	69.86	84.10	2	168.2	بين	المحور الحس حركي
		8	0	1.204	27	32.50	
معنوي	7	27.64	44.13	2	88.26	بين	المحور الانفعالي
		7	3	1.596	27	43.10	

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجتي حرية (27-2)

يبين الجدول (3) قيمة تحليل التباين (F) المحسوبة في الأداء المهاري ومظاهر الانتباه ومحاور التدريب الذهني ، وقد أظهرت النتائج بأن الدلالة الإحصائية هي أقل من مستوى (0.05) ؛ مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموع ، ولتحديد أية مجموعة أفضل بين مجاميع البحث الثلاث تم استعمال اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) للمقارنات البعدية والجدول (5) يبين ذلك .

#### الجدول (4) يبين قيمة (L.S.D) للمقارنات البعدية في متغيرات الأداء المهاري والانتباه والتدريب الذهني

المتغيرات	المجاميع	الفرق بين أوساط المجاميع	قيمة فرق الأوساط	الدلالة الإحصائية	المعنوية الحقيقية
المناوله	مج 1- مج 2	37,50-34,10	3,40	0.000	معنوي لصالح مج 2
	مج 1 - مج 3	32,00-34,10	2,10	0.000	معنوي لصالح مج 1
	مج 2 - مج 3	32,00-37,50	5,50	0.000	معنوي لصالح مج 2
التصويب	مج 1- مج 2	25,20-21,40	3,80	0.000	معنوي لصالح مج 2
	مج 1 - مج 3	20,50-21,40	2,70	0.000	معنوي لصالح مج 1
	مج 2 - مج 3	20,50-25,20	6,50	0.000	معنوي لصالح مج 2
حدة الانتباه	مج 1- مج 2	18,90 - 14,40	4,500	0.000	معنوي لصالح مج 2
	مج 1 - مج 3	10,90 - 14,40	3,500	0.000	معنوي لصالح مج 1
	مج 2 - مج 3	10,90 - 18,90	8,80	0.000	معنوي لصالح مج 2
تركيز الانتباه	مج 1- مج 2	7,10 - 4,80	2,300	0.000	معنوي لصالح مج 2
	مج 1 - مج 3	3,40 - 4,80	1,400	0.000	معنوي لصالح مج 1
	مج 2 - مج 3	3,40 - 7,10	3,70	0.000	معنوي لصالح مج 2



معنوي لصالح مج 2	0.000	9.700	28,50 – 18.80	مج 1 - مج 2	توزيع الانتباه
معنوي لصالح مج 1	0.000	3.100	15.70 – 18.80	مج 1 – مج 3	
معنوي لصالح مج 2	0.000	12,80	15.70 - 18.80	مج 2 – مج 3	تحويل الانتباه
معنوي لصالح مج 2	0.000	6.500	24.10 – 17.60	مج 1 - مج 2	
معنوي لصالح مج 1	0.000	4.400	13.200 – 17.60	مج 1 – مج 3	ثبات الانتباه
معنوي لصالح مج 2	0.000	10,90	13.200 - 24.10	مج 2 – مج 3	
معنوي لصالح مج 2	0.001	0.143	0.697 - 0.554	مج 1 - مج 2	المحور البصري
معنوي لصالح مج 1	0.000	0.189	0.365 - 0.554	مج 1 – مج 3	
معنوي لصالح مج 2	0.000	0,33	0.365 – 0.697	مج 2 – مج 3	المحور السمعي
معنوي لصالح مج 2	0.000	3.300	14.10 – 10.80	مج 1 - مج 2	
معنوي لصالح مج 1	0.000	2.300	8.50 - 10.80	مج 1 – مج 3	المحور الحسي حركي
معنوي لصالح مج 2	0.000	5,60	8.50 – 14.10	مج 2 – مج 3	
معنوي لصالح مج 2	0.000	2.500	14.90 – 12.40	مج 1 - مج 2	المحور الانفعالي
معنوي لصالح مج 1	0.000	3.300	9.100 – 12.40	مج 1 – مج 3	
معنوي لصالح مج 2	0.000	5,80	9.100 – 14.90	مج 2 – مج 3	
معنوي لصالح مج 2	0.000	2.900	17.000 – 14.100	مج 1 - مج 2	
معنوي لصالح مج 1	0.000	2.900	11.200 – 14.100	مج 1 – مج 3	
معنوي لصالح مج 2	0.000	5,80	11.200 – 17.000	مج 2 – مج 3	
معنوي لصالح مج 2	0.001	2.000	16.30 – 14.30	مج 1 - مج 2	
معنوي لصالح مج 1	0.000	4.200	12.100 – 14.30	مج 1 – مج 3	
معنوي لصالح مج 2	0.001	2,20	12.100 – 16.30	مج 2 – مج 3	

تحت مستوى دلالة (0.05)

يبين الجدول (4) أن هناك فروق دالة إحصائية في الأداء المهاري ومظاهر الانتباه ومحاور التدريب الذهني ، إذ أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية الثانية (التدريب الذهني بأسلوب التمرين المتغير) تليها المجموعة التجريبية الأولى (التدريب الذهني بأسلوب التمرين الثابت) ، وأخيراً المجموعة الثالثة (الضابطة) .

#### 3-1-4 مناقشة نتائج اختبارات الأداء المهاري و مظاهر الانتباه ومحاور التدريب الذهني :

من خلال ملاحظتنا للجدول (3،4،5) يتضح لنا ما يأتي : ان المهارات الاساسية بكرة اليد قد تطورت لمجاميع البحث الثلاث، وذلك من خلال المنهج الموضوع سواء أكان تمرينات التدريب الذهني متداخل بأسلوب التمرين الثابت أو تمرينات التدريب الذهني متداخل بأسلوب التمرين المتغير أو مهارياً فقط بالنسبة للمجموعة الضابطة ، إلا إن الأفضلية كانت لصالح المجموعة الثانية والتي استخدم التدريب الذهني متداخل بأسلوب التمرين المتغير ، ويعود السبب الى فاعلية المنهج المعد للتدريب الذهني الذي اعطى لافراد المجموعتين التجريبيتين والقادرة على معرفة تفاصيل المهارات من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارات وكذلك ملاحظتهم النموذج المصور او الحي والعمل على اعادتها او ادائها ذهنياً والوقوف على تفاصيل الاداء محاولة تلو الاخرى والاستمرار بتكرارها ذهنياً جعلهم يتمكنون من الاحساس بالحركة من خلال وضوح الصورة التي حصل عليها عن طريق الاشارة الحسية التي عملت على تشذيب الصورة خلال التكرار المستمر " عند استعمال التدريب العقلي من اجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون اكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي او الحركي الذي يصاحب الحركات " (5: 98) ، هذا بالإضافة الى احتواء برنامج التدريب العقلي على



تدريبات خاصة عن كيفية عزل اللافكار السلبية والتي تثير الرياضي وتجعله غير مستقر على افكاره واستبداله بافكار ايجابية بناء وتحقيق الاهداف .

كما ان عرض المهارة من قبل النموذج والتعليق عليه بشكل مفصل للمجموعتين التجريبتين من الانتباه والتركيز على اجزاء المهارة ومعرفتها تفصيليا " فالاحساس والادراك البصري والسمعي والحس - حركي والانفعالي لهما اهمية كبيرة تؤثر في خصوصية الالعب الرياضية " (8: 45).

ومن خلال ملاحظتنا لنتائج اختبارات مظاهر الانتباه نجد بأن النتائج أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية لكافة مجاميع البحث مع تفوق المجموعة التجريبية الثانية ثم تليها المجموعة التجريبية الاولى ، وأخيراً المجموعة الضابطة ، ويعزو الباحث السبب في تفوق المجموعة الثانية إلى إن هذه المجموعة كانت تؤدي تدريبات ذهنية وإن أحد الجوانب الرئيسة في التدريب الذهني وهو الانتباه ؛ لذلك فقد تحسنت مظاهر الانتباه ؛ وذلك نتيجة التزام الطلاب بتنفيذ التمرينات الذهنية الموضوعه وكانت الإفادة أكبر من تمرينات الانتباه ؛ لأنها كانت تعطى في بداية الجزء الرئيس من الوحدة التعليمية أي في قمة النشاط ؛ لذلك كانت الفائدة أكبر (2: 27) إذ إن " عملية الانتباه عند أداء المهارات الحركية تحدث بدرجات مختلفة فتارة يكون الانتباه حاداً وتارة أخرى يكون فيها الانتباه ضعيفاً ففي حالة التعب تقل حدة الانتباه بسبب إجهاد الجهاز العصبي الذي يؤدي إلى خمول في العمليات الحادثة في القشرة الداخلية في المخ " . فضلاً عن دور التغذية الراجعة الداخلية عند تطبيق التدريب الذهني وما له من تأثير في التعلم وخصوصاً في مراحلها الأولية وهذا يتفق مع دراسة (23: 34) إذ تظهر نتائج هذه الدراسة " فعالية استراتيجيات أنواع التغذية الراجعة من وجهة نظر التعليم ، فهو عامل مهم للطلاب ، وتطبيقها يمكن أن يكون مفيد جداً في مرحلة التعلم الأولية " .

ولمعرفة افضل اسلوب يؤثر على التعلم لبعض المهارات الاساسية بكرة اليد نلاحظ ان هناك تأثيرا معنويا الى هذه الاساليب , جميعها تهدف الى تعلم المهارة ويفسر الباحث ذلك ان مجموعة التدريب الذهني بالاسلوب الثابت تركز على خطة واحدة لرسم البرنامج الحركي وخرنه في ذاكرة المتعلم ويزيد من الاحتفاظ باعتبار ان المتعلم يؤدي تكرارات متركزة على اداء واحد مما يساعد على ترسيخه في الذهن , في حين يهدف التمرين المتغير الى تنوع الاداء باشكال مختلفة وبمسافات متنوعة , ويهدف ايضا الى توسيع خطة البرنامج الحركي المتنوع واستعماله في مواضع واماكن مختلفة ومسارات متنوعة .

وان ظهور تفوق مجموعة التدريب الذهني بالاسلوب المتغير يعد حالة مشابهة لحالة اللعب من خلال التصرف من اماكن ومواقع ومسافات مختلفة ومتنوعة وتكوين برامج حركية متنية مسبقا والتخطيط لها قبل الاداء , وهذا يساعد في تغير السرعة والمسافة والانتقال من مكان لآخر وبتجاهات مختلفة وهذا يساعد اللاعب على السيطرة والتحكم بمجريات اللعب , ان فكرة التمرين المتغير قد عززت فكرة النظرية التخطيطية التي تقول " ان تنظيم التمرين بشكل متنوع او متغير هو اكثر تأثيرا في التعلم والتطور من التمرين الثابت "

واضاف عامر (11 : 45) عن فوائد التمرين والمتغير والذي يعتبره " هو الاجود والافضل في المراحل اللاحقة من التعلم لما يحققه في ايجاد برامج وقوانين حركية وتساذه على ادائها اثناء المباريات "

ومن هنا يظهر تفوق التمرين المتغير لانه يزيد من التكيف لمتطلبات الاداء وزيادة خبرة المتعلم من مسافات متعددة كالسرعة والدقة والمسافة والاتجاه وهذا النوع من التمرين يزود اللاعب بالدافعية والتشويق والتعزيز , بذلك فإن نتائج هذا البحث تتفق مع دراسة (19: 867) والتي أثبتت بأن " للتدريب



الذهني البدني تأثير أفضل من التدريب البدني فقط أو الذهني فقط في تعلم مهارة رمي السهم على هدف دائري ". كما إنَّ التدريب العقلي قد ساعد على استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف  
واخيرا فان تمرينات التدريب الذهني بالاسلوب المتغير اعطت فرصة لافراد المجموعة للتعلم من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صور تنطبع في الدماغ وتلافي الاخطاء .

### الباب الخامس

#### 5- الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1-5 الاستنتاجات :

1. ظهور تعلم مؤثر في التعلم للمجاميع التجريبية الثلاثة في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .
2. إنَّ لأساليب التعليمية المستخدمة للمجموعتين التجريبيتين تأثير إيجابي وفعال في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .
3. إنَّ التدريبات الذهنية وتداخلها بالأسلوبين الثابت و المتغير لها التأثير الإيجابي الأفضل في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد .
4. إنَّ التدريب الذهني المتداخل مع التمرين المتغير هو الأفضل في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد وله التأثير الإيجابي الأفضل في اختبارات مظاهر الانتباه ومحاور التدريب الذهني ويليه التدريب الذهني بأسلوب التمرين الثابت ، ثم أسلوب الكلية المتبع .

##### 2-5 التوصيات :

1. ضرورة التدريب على الاسترخاء في بداية عملية التعلم بحيث يعطي للمتعلم فرصة هادئة للتعلم وان هذه الفرصة هي اساسيات التعلم حيث يجب ان يكون المتعلم ضمن ظروف مناسبة .
2. ضرورة استعمال التداخل في أساليب التدريب الذهني مع أسلوب التمرين الثابت والمتغير ، لما له من أثر فعال في استثمار الوقت والجهد .
3. إجراء دراسات مشابهة للتدريب الذهني وتداخله بأساليب التمرين الأخرى (المكثف والموزع ، المتسلسل والعشوائي ، الكلي والجزئي) في الفعاليات الأخرى .
4. التنوع في أساليب التدريبات الذهنية (المرئية والسمعية والرمزية والانموذج ) .



### المصادر

1. احمد عريبي عودة ؛ كرة اليد وعناصرها الساسية : (مالطا، شركة الجا ، 1998).
2. أميرة حنا مرقس ؛ بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة التصويب بكرة اليد : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1994)
3. بفرلي وكولين جالين ؛ التعلم من خلال التخيل ، ترجمة : خليل الخليلي (وآخرون) : ( عمان ، منشورات معهد التربية ، اليونسكو، 1993)
4. جمال صالح وآخرون. التدريب الثابت والمتنوع في التهديف بكرة القدم، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي الرابع، 1988.
5. روبرت نايدر فر ؛ دليل الرياضي للتدريب الذهني ، ترجمة : محمد رضا و(آخرون) : (الموصل ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1990)
6. وجيه محجوب :علم الحركة والتطور الحركي ، ج 2 ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1993.
7. سلامي ، عبد الرحيم ( ٢٠٠٢ ) : اثر برنامج مقترح لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية – جامعة الموصل .
8. السويدي، احمد حامد احمد ، (2004) : اثر استعمال اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل .
9. شتاين ، هانز جيرت وادجار فيدرهوف ( ١٩97 ) : كرة اليد ترجمة كمال عبدالحميد ، دار. المعارف، مصر ، ط2.
10. شمعون ، محمد العربي ( ١٩٩٦ ) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
11. عامر رشيد سبع ، التعلم المهاري باستعمال طرائق التدريب الكتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف مختلفة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1998.
12. عثمان ، محمد عبد الغني (1987) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط 1 ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
13. فرج ، ايلين وديع ( ١٩٧٧ ) : فن الكرة الطائرة ، ط ٢ ، مطبعة المصري ، الإسكندرية.



14. الكاظمي، ظاهر هاشم، (2000): الإعداد الفني والخططي بالتنس ، ط 1 ،الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة ، بغداد .
15. لؤي غانم الصميدعي ، واخرون ؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1: (اربيل، 2010).
16. المالكي، محمد عبد الحسين (1998): اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
17. محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط 1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996)
18. ناهده عبد زيد الدليمي، (2008): أساسيات في التعلم الحركي ط1، دار الضياء للطباعة والتصميم، العراق – النجف الاشرف .
19. هناء صالح محمود ؛ مقارنة تأثير التدريب البدني والذهني في تعلم المهارات الحركية : (المؤتمر العلمي الرياضي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، ج 2 ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، 1988).
20. يعرب خيون؛ (التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق) :بغداد، مكتب الصخرة، ( ٢٠٠٢ )، ص83.
21. الين وديع فرج ؛ خبرات في الالعاب للصغار والكبار ، ط 4، مصر منشأة المصارف 2002.
22. ضياء حمود مولود؛ تأثير تمرينات مركبة في تطوير بعض المهارات العقلية والاساسية في كرة القدم، رسالة ماجستير جامعة ديالى 2007 ص191-193.
23. M.vernetta,M.A.Delgado,J.lopez : Learning in artistic gymnastics an experimental study with children that analyzes certain process variables ,  
نقلًا عن المكتبة الافتراضية <http://www.revistamotricidad.es/openjs/>
- 24-Bundzen .p.& other : (1992) AL tentative state of con sciousness : neurdy namic correlates and brain mechanisms N.L.E mental training for sport and Life in Russia, orb ed Sweden .
- 25-Schmidt and Lee; Motor Control and Learning. IL, Human Kinetics, U.S.A.,Third edition, 1999, p.226.



### الملحق (1)

#### اختبار التصحيح بوردن – انفيوموف لقياس مظاهر الانتباه

مكونات المقياس :- إنَّ المقياس عبارة عن استمارة تحتوي على (31) سطرًا من الأرقام العربية يحوي كل سطر على (40) رقماً وبذلك يحتوي الاختبار على (1240) رقماً وتتكون الأرقام في كل سطر من مجموعة موضوعية بطريقة مقننة ،تتكون كل منها من 3-5 أرقام مختلفة التوزيع لضمان عدم حفظها من المختبر.

المقياس يقيس مظاهر الانتباه وهي : ( حدة الانتباه ، تركيز الانتباه ، توزيع الانتباه ، تحويل الانتباه ، ثبات الانتباه).

### الملحق (2)

#### اختبار التدريب الذهني الرياضي

تعريب : أسامة كامل راتب 2000

إعداد : مارتينز 1992

يتضمن المقياس أربعة مواقف رياضية هي : (الممارسة بمفردك ، الممارسة مع الآخرين ، مشاهدة الزميل ، الأداء في المسابقة) ، والمطلوب أن يختار الطالب مهارة واحدة ويتصور الموقف المحدد له . ويتضمن المقياس أربعة محاور للتصور الذهني هي :

1. المحور البصري : (كيف ترى الصورة) .
2. المحور السمعي : (كيف تجيد الاستماع)
3. المحور الحس - حركي : (كيف تشعر بحركات جسمك خلال أداء المهارة)
4. المحور الانفعالي : (كيف تقدر حالتك الانفعالية)

ثم يتم تقويم درجة الطالب لكل موقف من المواقف الأربعة والمحاور الأربعة طبقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد وهي كما يلي :

- عدم وجود صورة للمهارة – درجة واحدة .
- وجود صورة ولكن غير واضحة – درجتان.
- صورة واضحة بدرجة متوسطة أو معتدلة - ثلاث درجات.
- صورة واضحة بدرجة كبيرة - أربع درجات .
- صورة واضحة بدرجة كبيرة جداً (واضح وحيوي) – خمس درجات.

**ملاحظة :** لم يرفق الباحث مكونات المقياس وتفصيله وذلك لكبير المقياس والبحث مقيد بصفحات محدودة ؛ ولذلك فقد اكتفى الباحث بتوضيح مكونات المقياس فقط .



## الملحق (3)

الانموذج يوضح وحدة تعليمية لتمرينات التدريب الذهني بأسلوب التمرين الثابت  
للمجموعة التجريبية الأولى

الزمن : 50 دقيقة

الوحدة التعليمية : الثالثة

التأكيد على روح التعاون

تكرار التعلم على الاسترخاء مع تعلم مهارة المناولة

الهدف التعليمي :

الملاحظات	المحتويات	50 دقيقة	القسم الرئيس
	شرح المهارة وعرضها من قبل مدرس المادة ومن ثم من قبل نموذج	10 دقائق	الجانب التعليمي
التأكيد على الالتزام بتعليمات المدرس. الجدية بممارسة تعليمات تمرينات التدريب الذهني	<ul style="list-style-type: none"> <li>● التنفس العميق : شهيق من الأنف وزفير من الفم.</li> <li>● بعد الوصول إلى مرحلة الاسترخاء محاولة تركيز انتباه الطالب لتصور الحالة مع مراعاة الانتظام في التنفس.</li> <li>● محاولة تركيز انتباه الطالب على أجزاء المهارة وهي حركة الذراعين .</li> <li>● تكرار تصور الحركة مع التركيز على حركة الجسم بالكامل وتكرارها مع التنفس .</li> <li>● التنفس بعمق من 4 – 5 مرات.</li> <li>● محاولة تصور الحركة كاملة بصورة بطيئة وقريبة من النموذج وتكرارها مع التنفس .</li> <li>● محاولة تصور الحركة بسرعة اكبر من</li> </ul>	15 دقيقة	تمرينات التدريب الذهني بأسلوب التمرين الثابت





التنفس .			
التأكيد على العمل الجماعي والمساعدة بين الزملاء .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يقف الطلاب بشكل نسق ويقف أحد الطلبة أمامهم ويتبادل التمرير والتسلّم مع كل طالب ثم يبذل الطالب الذي إمام المجموعة.</li> <li>• رمي الكرة في الهواء وتسلّمها بين طالبين أو أكثر.</li> <li>• يوضع طوق على حصان خشبي ويحاول الطالب التصويب من الثبات من مسافة (6م).</li> <li>• نضع دوائر بقطر (50سم) في الزوايا العليا لهدف كرة اليد ويصوب الطالب داخل الدوائر من مسافة (6م) من الثبات.</li> </ul>	25 دقيقة	الجانب التطبيقي

## الملحق (4)

الانموذج يوضح وحدة تعليمية لتمرينات التدريب الذهني بأسلوب التمرين المتغير للمجموعة التجريبية الثانية

الزمن : 50

الوحدة التعليمية : الثالثة

دقيقة

تكرار التعلم على الاسترخاء مع تعلم مهارة المناولة

والتصويب بكرة اليد

الهدف التعليمي :

التأكيد على روح التعاون  
وحب المساعدة



الملاحظات	المحتويات	50 دقي قة	القسم الرئيس
	شرح المهارة وعرضها من قبل مدرس المادة ومن ثم من قبل نموذج	10 دقي قة	الجانب التعليمي
التأكيد على الالتزام بتعليمات المدرس. الجدية بممارسة تعليمات تمرينات التدريب الذهني	<ul style="list-style-type: none"> <li>● التنفس العميق : شهيق من الأنف وزفير من الفم.</li> <li>● بعد الوصول إلى مرحلة الاسترخاء محاولة تركيز انتباه الطالب لتصور الحالة مع مراعاة الانتظام في التنفس.</li> <li>● محاولة تركيز انتباه الطالب على أجزاء المهارة الأولى وهي حركة والذراعين.</li> <li>● تكرار تصور المهارتين مع التركيز على حركة الجسم بالكامل وتكرارها مع التنفس .</li> <li>● التنفس بعمق من 4 – 5 مرات.</li> <li>● محاولة تصور المهارتين بصورة بطيئة وقريبة من النموذج وتكرارها مع التنفس .</li> <li>● محاولة تصور المهارتين بسرعة اكبر من التنفس .</li> </ul>	15 دقي قة	تمرينات التدريب الذهني بأسلوب التمرين المتغير
التأكيد على حب العمل الجماعي والمساعدة بين الزملاء . التأكيد على الالتزام بتعليمات المدرس حول تكنيك المهارة .	<ul style="list-style-type: none"> <li>● تمرير الكرة بين الرجلين وتسليمها من يد إلى أخرى بعد فتح الرجلين لكل لاعب مع نفسه من الحركة وبمسافات متغيرة.</li> <li>● تمرير الكرة وتسليمها على الجدار للاعبين .</li> <li>● دائرة على الجدار بقطر (1م) ويحاول الطالب التصويب من مسافة (4م) من الحركة وبمسافات مختلفة.</li> <li>● دائرة على الجدار بقطر (1م) ويحاول الطالب التصويب داخل الدائرة من الحرمة من مسافة (3م) وتغير المسافات.</li> </ul>	25 دقي قة	الجانب التطبيقي



### Abstract

#### **The impact of mental training exercises intruding two methods fixed and variable exercise to learn some basic skills Hand Reel**

##### Research Summary

Key words: mental training - hard exercise - Exercise variable

##### Research Summary

The goal of the research and Da exercises for training mental to learn some basic skills hand ball, as well as to identify the impact of the use of mental training and overlapping exercises two methods hard exercise and variable in learning some basic skills hand ball, and to identify the best combination between the groups three research to learn some basic skills Reel Alid.astkhaddm researcher experimental approach, involving research sample the second phase of the students in the Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Diyala and were randomized two-pronged distribution totals research to represent the Second Division (a) the first experimental group applied (hard mental training), and experimental group Second applied (mental training variable), and the Division II (c) to represent the control applied Group (followed college style), and the rate of (10) students per group and after tribal tests; to see equal totals Search variables (under study), and in the experiment President has been implemented mental training exercises two methods fixed and variable exercise for (12) and educational unit and by two units a week later was a posteriori tests, then the researcher used statistical bag of Social Sciences (spss) to address the results of his research, which included (mean, standard deviation, variance analysis (F), the least significant difference (LSD), and test (T.test). The researcher obtained a set of conclusions, including: The results demonstrated by the tests show that the educational exercises for the experimental groups have a positive and effective impact on learning some basic skills hand reel but rates varying with the superiority of the group that applied the mental training nested variable-style exercise.