

**عنوان البحث:**

**تأثير منهج للتدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري في تعلم بعض**

**المهارات الأساسية لكرة اليد**

**بحث تجريبي**

**على طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد / المرحلة الثانية**

**أ.م.د. محمود موسى العكيلي**

**كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد**

**١ - الباب الأول (التعريف بالبحث):**

**١-١ مقدمة البحث وأهميته:**

إن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدرسين والمدرّبين يقضون معظم الوقت في تعليم والتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التعليمية والتدريبية، ولكن الوقت الطويل في التدريب البدني ليس الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية الأساسية فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية واكتسابها ومنها استعمال التدريب على التدريب الذهني حيث يعمل هذا التدريب على تخفيف العبء الملقى على اللاعب من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني.

ويعد التدريب العقلي احد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي الذي حضى باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال، لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الاداء خاصة بعد ان أصبحت المهارات الذهنية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الاداء، ان القدرة على التدريب العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الاداء اذ يستعمل لغرض تجسيد الاداء وعن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء بتصور الاسلوب الصحيح للاداء، وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسة للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب الذهني مقارنة استجاباتهم بالاداء الامثل ومن ثم يصحح الاستجابات الخاطئة.

ان اهمية البحث تكمن بالتوجه الى مجال تعليم المبتدئين في لعبة كرة اليد ومحاولة تسهيل المهمة التعليمية، كذلك ارتباط التدريب العقلي في عمليات السيطرة

والتحكم في الافكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والافكار الايجابية والنماذج المناسبة للمساعدة في القدرة على التدريب العقلي المنتظم وعملية التوافق بين التدريب العقلي والتعلم المهاري المتبع.

#### ١-٢ مشكلة البحث:

ان التدريب البدني فقط على اداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها واتقانها بصورة كاملة، اذ ان العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد اساساً على الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال اساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما في اثناء تعلم المهارات الجديدة ومن خلال خبرة الباحث لكونه تدريسي لسنوات عديدة لمادة كرة اليد لاحظ بان التدريب العقلي لا يدخل ضمن الوحدات التعليمية المتبعة في منهاج الكلية الى جانب ذلك قللة الاهتمام بالوسائل التعليمية (البصرية، السمعية، الحسية) التي تعد وسائل مهمة وفاعلة في تعلم مهارات كرة اليد اذا ما اقترنت بالتدريب العقلي.

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التدريب العقلي كوسيلة مصاحبة للتعليم المهاري والارتقاء بالعملية التعليمية للافضل "ان الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية اكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لاعطاء نتائج افضل" (١٤:٣٤٣).

#### ١-٣ هدفا البحث:

- ✓ اعداد برنامج للتدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.
- ✓ معرفة تأثير التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

#### ١-٤ فرض البحث:

- ✓ لبرنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري اثر ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الثانية/ قسم التدريس / كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

٢-٥-١ المجال الزمني: للمدة من (١-١-٢٠٠٥م) لغاية (١٥-١-٢٠٠٦م).

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد.

**٢ - الباب الثاني (الدراسات النظرية والمشابهة):**

١-٢ الدراسات النظرية:

١-٢-١ مفهوم التدريب العقلي:

وردت تعريف عديدة للتدريب العقلي ، فقد عرفته (الوسيمي، ١٩٩٩) بأنه نوع من التدريب الهادف الى الوصول الى حالة من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية، مع زيادة القدرة على اعادة التكرار لتثبيت الحكم في الاداء، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء واعداد الشفاء والاعداد للمنافسات (١:٦) ويرى (شمعون والجمال، ١٩٩٦) ان الهدف من استخدام التدريب العقلي انه يهدف الى تنمية وتطوير الفرد للوصول الى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة، وزيادة القدرة على إعادة التكرار التثبيت والتحكم في الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة.

وهناك نوعان من التدريب الذهني هما:

✓ التدريب العقلي المباشر: ويشمل على التطور الذهني والانتباه.

✓ التدريب العقلي غير المباشر: ويشمل على القراءة لوصف مهارة معينة، مشاهدة الافلام والاستماع لوصف المهارة ومشاهدة النماذج الحية وكتابة التعليمات والدمج

بين الوسائل السمعية والمرئية. (١٦:١٣)

ويؤدي التدريب الذهني لدى الرياضي مرتبط فقط بالاشياء المدركة او ينعكس في شعوره فقط الاشياء المؤثرة عليه مباشرة في نفس اللحظة (١٠:٤٧) ان التحكم في الصور العقلية اصبح احد المهارات الهامة في تطوير الاداء وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الابعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الاداء (٢١٩:١٢).

٢-١-٢ أهمية التدريب العقلي: (١٢:٢٢٢) (١١٧:١)

١. يساعد على التركيز بصورة افضل على الاشياء المراد عملها، ويساعد على الانتباه ومن تشتتت الافكار.
٢. استبدال مواقف التوتر والقلق والخوف ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس.
٣. استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم وزيادة الدافعية وتحقيق الاهداف.
٤. يمكن استعمال التدريب الذهني في ممارسة المهارات الرياضية، كذلك تصور نقاط الضعف والخطأ في الاداء وكيفية اصلاح وبعد ذلك يمكن تصور الاداء الصحيح للمهارة.
٥. عند الاصابة يمكن مواجهة الالم باستعمال التدريب العقلي وهذا ما يساعد على سرعة الاستشفاء.
٦. الاستعمال اليومي للتدريب العقلي يساعد على اكتسابه وممارسة وتطوير المهارات الحركية وذلك من خلال استعادة الخبرات السابقة واسترجاع استراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسة.

#### ٢-١-٣ دور التدريب العقلي في التعلم الحركي:

من المهم أن يتعرف المربي الرياضي على ما يدور في عقل اللاعب والطالب لتعلمه مهارة حركية فالتفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم.

ان "التدريب العقلي للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداء المهارات، ولا شك ان ذلك يعاونه في ان يصبح اكثر الفة بمتطلبات نجاح اداء المهارات الحركية" (٣١٧:١) كما اجريت تجارب على العلاقة بين التدريب العقلي واكتساب المهارات الحركية وتم التوصل الى وجود علاقة ايجابية، وان التدريب العقلي يساهم في اكتساب المهارات الحركية (١٢:٢٢٤).

#### ٢-١-٤ المهارات الأساسية بكرة اليد:

ان كل فعالية او نشاط من الانشطة الرياضية تعتمد على عدد من المهارات الاساسية التي تعد القاعدة الهامة التي تبني عليها اللعبة، وللمهارات الاساسية بكرة اليد اهمية كبيرة تجعل الاشخاص القائمون على العملية التعليمية يقضون معظم الوقت بالتدريب على اداء هذه المهارات وتعليمها بالشكل الصحيح واعطاء حصة اكبر لها في البرامج التعليمية.

ويرى الباحث انه من المستحسن ان يتم تعليم المهارات الاساسية للمبتدئين من خلال ادخالها ضمن العاب صغيرة اعدادية وكذلك ادخال عنصر الاثارة والتشويق اذ ان هذه الالعاب سوف تساهم بصورة كبيرة في ضبط واتقان المهارات الاساسية وابعاد الملل عن اللاعبين وتبعث في نفوسهم التشويق وروح المنافسة والرغبة في التعليم.

ان لعبة كرة اليد تمتاز بتعدد المهارات الاساسية فيها وهذا ما دفع المختصين والمهتمين بهذه اللعبة وعبر فترات زمنية متعاقبة الى تصنيفها الى العديد من التصنيفات (٢١٦:٤) ويتفق الباحث مع تصنيف جيرد لانجهوف ويترندات الى:

١. التميرير.
٢. الاستلام.
٣. التصويب.
٤. الطبطة.
٥. الحركات الخداعية.

### ٣ - الباب الثالث (منهجية البحث وإجراءاته الميدانية):

#### ٣-١ منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة المطلوب دراستها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم، لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي (المجموعتين المتكافئتين) لملائمة طبيعة هذه الدراسة واهدافها.

#### ٣-٢ عينة البحث:

اشتملت عينة البحث على (٣٠) طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بعد استبعاد الطلاب الراسبين ولاعبى الاندية، وبطريقة عشوائية تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية: والتي فيها جماعة تناظر الجماعة التي تجري عليها التجربة بقدر الامكان من حيث افرادها وصفاتهم لجميع الاحوال التجريبية ما عدا المتغير الذي يخضع للدراسة. (٣٤:٨)

✓ المجموعة الضابطة: تتعلم هذه المجموعة بعض المهارات الاساسية بكرة اليد من خلال المنهج الاعتيادي الذي يدرس في الكلية.

٧ المجموعة التجريبية: تتعلم هذه المجموعة المهارات نفسها من خلال نفس المنهج ولكن يصاحبه منهج للتدريب العقلي تم اعداده من قبل الباحث.

٣-٢-١ تجانس العينة:

لغرض تقليل الفروقات الى ادنى ما يمكن بين افراد العينة، قام الباحث بعملية تجانس لعينة البحث بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر) وتحقق التجانس من خلال معامل الاختلاف (ف) وكما مبين في الجدول (١).

الجدول (١)

يبين حجم عينة البحث طبقاً للأندية التي ينتمون إليها وعلى وفق مراحلهم العمرية

المتغيرات	س	ع±	معامل الاختلاف
الطول	١٧٥,٧٥٠	٤,٣٢٥	٢,٤٦٠,٨٨١
الوزن	٦٢,٨٣٣	٣,٢٧	٥,٢٠٤,٢٧١
العمر	١٩,٨٥٣	٠,٥٧٣	٢,٨٨٦,٢١٣

من خلال ملاحظة قيم معامل الاختلاف المحسوبة نجد ان العينة متجانسة من حيث (الطول، والوزن، والعمر).

٣-٢-٢ تكافؤ العينة:

قام الباحث بايجاد تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة باستعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة في الاختبارات القبلية المهارية والتدريب العقلي الغاية من التكافؤ هو تقليل الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

الجدول (٢)

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت		الدلالة
	س	ع±	س	ع±	المحسوبة	الجدولية	
اختبار التمرير والاستلام	٢٧,٠٨١	١,٨٥٢	٢٧,٢١٠	٢,١٩٨	٠,٢٤٢	٢,٠٥	غير معنوي
اختبار الطبطة بشكل متعرج	١٢,١٢٣	١,٢١٣	١٢,٤٧٨	١,٤٧٣	٠,٦٤٥		غير معنوي
اختبار التصويب من الثبات	٢,٥١٣	٠,٩٧١	٢,٧١١	١,٢٠١	٠,٦٩٢		غير معنوي
اختبار التصويب من الوثب	١,٩٨٨	٠,٧٣٠	٢,٠١٠	٠,٩٥٤	٠,٠٩٨		غير معنوي
اختبار التدريب العقلي	٣٢,٧٥٠	٣,٣٢٠	٣٣,٤١٧	٢,٦٢٩	٠,٠٤٧		غير معنوي

من خلال ملاحظة قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث نجد انها اقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٠٥) عند درجة حرية (٢٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني ان العينتين متكافئتين في متغيرات البحث.

### ٣-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

- ✓ استمارة لقياس التدريب العقلي لدى افراد عينة البحث.
- ✓ استمارة لتسجيل الدرجات الخام للاختبارات المهارية لافراد عينة البحث.
- ✓ ساعة توقيت.
- ✓ شريط قياس.
- ✓ صافرات عدد (٣).
- ✓ كرات يد رجالية عدد (١٠).
- ✓ مربعات تصويب من الحديد إبعادها (٦٠سم×٦٠) عدد (٢).
- ✓ شواخص نايلونية.

### ٣-٤ اختيار المهارات الأساسية والاختبارات المهارية:

اختار الباحث المهارات الرئيسة التي هي ضمن المنهج المقرر للمرحلة الثانية لمادة كرة اليد وهذه المهارات هي (التمرير - الاستلام - الطبطبة - التصويب).  
اما بالنسبة للاختبارات فقد اختار الباحث الاختبارات التي وردت في اكثر من رسالة ماجستير او دكتوراه والتي لها صلة بموضوع بحثه هذا وملائمة لعينة بحثه وتتوفر فيها المعاملات العلمية (الصدق - الثبات - الموضوعية).  
كما انها حقق المتطلبات التعليمية التي حددها الباحث في تعليم المهارات الأساسية التي اختيرت للاختبارات هي:

١. التمرير والاستلام (اختبار سرعة التمرير والاستلام على الحائط من المسافة (٣م).
٢. الطبطبة (اختبار طبطبة الكرة بشكل متعرج لمسافة ٣م).
٣. التصويب من الثبات (اختبار التصويب من الثبات على هدفين (٦٠×٦٠)سم مثبتين في الزاوية العليا من المرمى من مسافة (٩م).
٤. التصويب من الوثب (اختبار التصويب من الوثب على هدفين (٦٠×٦٠)سم مثبتين في الزاوية العليا من المرمى من مسافة (٩م).

### ٣-٥ اختبار اختبار التدريب العقلي:

من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والرسائل التي تناولت التدريب الذهني وجد هناك اختبارين رئيسيين لقياس قدرة اللاعبين على التدريب العقلي وان هذين القياسين متشابهين الى حد كبير مع اختلاف بسيط في فقراتهما:

✓ اختبار وليمز (١٩٩٣) تعريب نزار الزماميري (١٩٩٩) (١:١٥).

✓ اختبار رينر مارتنيز (١٩٩٣) والذي اعد صورته العربية اسامة كامل راتب (٢٠٠٠) (٣٢١:٢) وقد اختير الاختبار الثاني، هذا وقد عرضت استمارة التدريب العقلي على مجموعة من الخبراء والمختصين(\*) في مجال التعلم الحركي وطرق التدريس والعلوم التربوية والنفسية، فكانت جميع ارائهم متفقة على ان المقياس يتلائم.

### ٣-٦ التجربة الاستطلاعية:

"دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه".  
(٤٥:٥)

اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من (١٠) طلاب اختيرت بالطريقة العشوائية، وقد قام الباحث خلالها باعطاء وحدتين تعليميتين مهاريتين في يومين مختلفين كذلك اعطاء وحدتين تعليميتين للتدريب العقلي وطبقت الاختبارات على مدى يومين اذ اجريت الاختبارات المهارية بتاريخ ٢٦/١٠/٢٠٠٥ اما اختبار التدريب العقلي فقد اجري بتاريخ ٢٧/١٠/٢٠٠٥، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

١. التعرف على مدى صلاحية الاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني.
٢. استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق - الثبات - الموضوعية).
٣. التحقق من صلاحية الاختبار.
٤. تدريب الكادر المساعد.

(\*) تمثل السادة الخبراء والمختصون بالذوات:

- أ.د. عبد الستار علوان - طرق التدريس.
- أ.د. قاسم لزام - تعلم حركي.
- أ.م.د. حسين ربيع - قسم العلوم التربوية والنفسية.
- م.د. عبد السلام جودت - علم النفس.

٣-٧ الأسس العلمية للاختبار:

سعى الباحث الى اعتماد الأسس العلمية في عملية التقنين للاختبارات على الرغم من كزنها مقننة لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبارات المختارة، أي تحديد مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها.

فبالنسبة لثبات الاختبار فقد سعى الباحث لإيجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية والذهنية من خلال إعادة تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية وهذا يعني ان الباحث قد استخدم طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق لإيجاد أصل الثبات "يعني ان الاختبار يعطي النتائج نفسها إذا أعيد في الشروط والظروف نفسها خلال فترة لا تسمح بالتعلم او التدريب. (١٦:٢١١)

اما صدق الاختبارات الذي يعني "ان يكون القياس صادقاً في قياس ما وضع من اجله". (١١:٣٧) فقد تم استخلاصه عن طريق معامل الصدق الذاتي والذي يقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

اما بالنسبة لموضوعية الاختبارات والتي تعني "قلة او عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم القياس للمختبرين مهما اختلف المحكمون، وكلما قل التباين المحكمين دل ذلك على ان القياسات موضوعية (١١:٣٨) اذ قام الباحث بايجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج حكمين قاما بتاثير نتائج انجاز العينة الاستطلاعية خلال القياس الثاني، والجدول (٣) يوضح قيم معامل الثبات والصدق والموضوعية لاختبارات عينة البحث.

الجدول (٣)

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل الموضوعية
١. التمرير والاستلام	٠,٧٣٧	٠,٠٨٥٨	٠,٨٨٣
٢. الطبطبة بشكل متعرج	٠,٧٠٩	٠,٨٤٢	٠,٨٥١
٣. التصويب من الثبات	٠,٨٢٤	٠,٩٠٧	٠,٩٠٢
٤. التصويب من الوثب	٠,٨٤٣	٠,٩١٨	٠,٨٩٧
٥. التدريب العقلي	٠,٧٦٠	٠,٨٧١	٠,٨٣٧

علماً ان الدرجة الجدولية (٠,٦٣٢) عند درجة حرية (٨) ومستوى الدلالة

(٠,٠٥).

### ٣-٨ الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي للاختبارات المهارية واختبار التدريب العقلي للمجموعة الضابطة أولاً وفي اليوم التالي وفي نفس الوقت اجري الاختبار القبلي للاختبارات المهارية والتدريب العقلي للمجموعة التجريبية وفي قاعة كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد اذ هياً الباحث مستلزمات الاختبارات والادوات وفريق العمل المساعد وقام الباحث بشرح كيفية اجراء الاختبارات وعرض المحاولات وعددها والتأكد من استيعاب المتعلمين شروط الاختبارات.

### ٣-٨-١ المنهج التعليمي:

استمر المنهج لمدة تسعة اسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع لكل من المنهج المهاري والتدريب العقلي. وقد اعتمد الباحث المنهج التعليمي المستخدم في اثناء المحاضرات في الكلية ولا بد الاشارة الى ان المجموعتين التجريبية والضابطة قد اخذت نفس المنهج المهاري، ومن اجل تحقيق نفس الظروف التعليمية في وحدات التعلم المهاري، فان كلا المجموعتين كانت تتعلم سوية، علماً ان الوحدات التعليمية المهارية هو (١٨) وحدة تعليمية موزعة على اربعة مهارات هي (التمرير، الاستلام، الطبطبة، التصويب) وزمن الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة.

### ٣-٨-٢ منهج التدريب العقلي:

قام الباحث باعداد منهج للتدريب العقلي ينبغي من خلاله تنمية التدريب العقلي لدى الطلبة من خلال ثلاثة مراحل متدرجة وهي: الوعي بالحواس، وضوح الصورة، التحكم بالصورة، ولا بد من الاشارة الى ان منهج التدريب العقلي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط، فبعد الانتهاء من الوحدة التعليمية المهارية تنتقل المجموعة الى مكان اخر في القاعة لغرض تنفيذ منهج التدريب العقلي وكانت مدة الوحدة التعليمية للتدريب الذهني (١٥) دقيقة.

### ٣-٩ الاختبارات البعديّة:

الوقت بعد اكمال الوحدات التعليمية المهارية والذهنية، اجريت الاختبارات البعديّة وتحت نفس الظروف التي اجريت فيها الاختبارات القبليّة اذ اجري الاختبار البعدي للاختبارات المهارية واختبار التدريب العقلي للمجموعة الضابطة وفي اليوم التالي وبفس اجري الاختبارات المهارية واختبار التدريب العقلي للمجموعة التجريبية.

٣-١٠ الوسائل الإحصائية:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. الارتباط البسيط (بيرسون).
٤. معامل الاختلاف (خ).
٥. اختبار (ت) للعينات المترابطة.
٦. اختبار (ت) للعينات المستقلة.

٤ - الباب الرابع (عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها):

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث سيحاول عرضها وتحليلها ثم مناقشتها طبقاً لاهداف وفرض البحث.

٤-١ عرض ومناقشة نتائج اختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات البحث:

الجدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات المهاريّة واختبار التدريب العقلي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)		مج ف <sup>٢</sup>	مج ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة	الاختبارات
	الجدولية	المحسوبة			ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	٢,١٤	١٤,٧٣٦	٢٧٤٣	١٧٧	٣,٥٠٨	٤٨,١٦٧	٢,٦٢٩	٣٣,٤١٧	التجريبية	التدريب
معنوي		٥,٣٤٤	٤٩	٢١	٢,٥٢٨	٣٤,٣٣٣	٣,٣٢٠	٣٢,٧٥٠	الضابطة	العقلي
معنوي		٦,٩٠٥	٥١٧	٧١	٢,٨٥١	٣٢,١٨٠	٢,١٩٨	٢٧,٢١٠	التجريبية	التمرير
معنوي		٨,٨١٨	٤٢٧	٦٧	٢,٧٦٥	٣١,٩٨٠	١,٨٥٢	٢٧,٠٨١	الضابطة	والاستلام
معنوي		٧,٦٠٣	١٣٩,٩ ٣	٣٧,٥٦	٠,٤٦٨	٩,٢٢٧	١,٤٧٣	١٢,٤٧٨	التجريبية	الطبطة بشكل
معنوي		٦,٤٣٨	٥٩,٠٢ ٨	٢٣,٦٦	٠,٩٠٥	١٠,١٨٦	١,٢١٣	١٢,١٢٣	الضابطة	متعرج
معنوي		٨,٦٥٦	١٣٨	٣٨	٠,٧٨٣	٥,٨٧٧	١,٢٠١	٢,٧١١	التجريبية	التصويب
معنوي		٧,٣٤٠	٢٩	١٧	١,٨٤٣	٣,٩٢٩	٠,٩٧١	٢,٥١٣	الضابطة	من الثبات
معنوي		٥,٨٦٣	٩٩	٣٠	١,٠٨٧	٤,٥٩٣	٠,٩٥٤	٢,٠١٠	التجريبية	التصويب
معنوي		٧,٦٠٧	٤٨	٢٢	١,١٣٨	٣,٨٢١	٠,٧٣	١,٩٨٨	الضابطة	من الوثب

من خلال الجدول (٤) والذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وللاختبارات المهاريّة واختبار التدريب العقلي ، يتضح من الجدول بان هناك تطور واضح وملحوس لدى افراد

المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية المهارية ولكن هناك تباين في هذا التطور لصالح الاختبارات البعدية والسبب يعود الى المواضبة في الوحدات التعليمية المستمرة من خلال الدرس فالتدريب المستمر وتكرار الاداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات الصحيحة من قبل المدرس ادى الى تعلم فعال مما ادى الى تحقيق النتائج المعنوية.

واظهرت النتائج ايضاً ان هناك فروق معنوية عالية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالفروق المعنوية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ويرجع السبب الى ان المجموعة التجريبية كانت تتعلم من خلال شكلين من التدريب الاول يتمثل في المنهج التعليمي المهاري، الشكل الثاني انصب على التدريب العقلي.

ان مهارة الطبطة من المهارات التي تتطور من خلال الممارسة المتكررة والابتعاد عن التقلصت العضلية الزائدة التي ترافق هذه المرحلة عند التعلم، وتركيز الانتباه على النموذج والصور تساعد على اعداد الطالب قبل التدريب على التدريب العقلي وتساعد على مشاهدة الحركة تفصيلاً "فالتدريب العقلي للاشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل افضل". (١:١٢٠)

لذلك ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وفي اختبارات التصويب (من الثبات - الوثب) وان الفرق المعنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة جاء نتيجة لاختلاف التطور الحاصل في المتغيرات الموجودة في هذه المهارة ولكلا المجموعتين، وان التصويب من المهارات التي تتطور من خلال التدريب المستمر والتكرار وكذلك تجاوز حالة الخوف والتوتر والقلق المصاحب لاداء كما ان هذه المهارة تحتاج الى الانتباه والتركيز والثقة بالنفس.

"والتدريب العقلي يساعد على منع تشتت الافكار والانتباه". (١:١٢٠)

اما في اختبار التمرير والاستلام فلم تظهر النتائج فروق معنوية عالية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، فهناك مهارات تتطور من خلال التكرار البدني المستمر فقط دون الحاجة الى التدريب العقلي كوسيلة مساعدة ومهارة التمرير والاستلام من المهارات التي تتطور من خلال عملية التدريب المستمرة سواء كان التدريب بديناً فقط او احتوى ضمن مكوناته على التدريب العقلي كوسيلة مساعدة لعملية التدريب". (٧:١٤٢)

اما اختبار التدريب العقلي فقد ظهر فرق معنوي كبير من الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويعود السبب الى منهج التدريب العقلي الذي اعد لهذا الغرض.

٤ - ٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات

البحث:

الجدول (٥)

يبين قيمة (ت) المحسوبة والجدولية لنتائج الاختبارات المهارية واختبار التدريب العقلي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة الاحصائية	قيمة (ت)		الاختبار البعدي		المجموعة	الاختبارات	
	الجدولية	المحسوبة	ع±	س-			
غير معنوي	٢,٠٥	٠,٢٧١	٢,٨٥١	٣٢,١٨٠	التجريبية	التمرير	
			٢,٧٦٥	٣١,٩٨٠	الضابطة	والاستلام	
٥,٠٧٤		٠,٤٦٨	٩,٢٢٧	التجريبية	الطبطة		
		٠,٩٠٥	١٠,١٨٦	الضابطة	بشكل متعرج		
معنوي		٥,٢٣٧	٠,٧٨٣	٥,٨٧٧	التجريبية	التصويب من	
			١,٨٤٣	٣,٩٢٩	الضابطة	الثبات	
معنوي		٢,٦٤٤	١,٠٨٧	٤,٥٩٣	التجريبية	التصويب من	
				١,١٣٨	٣,٨٢١	الضابطة	الوثب
معنوي		١١,٠٧	٦	٣,٥٠٨	٤٨,١٦٧	التجريبية	التدريب
				٢,٥٢٨	٣٤,٣٣٣	الضابطة	العقلي

من خلال الجدول (٥) نلاحظ الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعود السبب الى فاعلية المنهج المعد للتدريب العقلي الذي اعطى لافراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارات من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفنية للمهارة وكذلك ملاحظتهم النموذج المصور او الحي والعمل على اعادتها او ادائها ذهنياً والوقوف على تفاصيل الاداء محاولة تلم والآخرى والاستمرار بتكرارها ذهنياً جعلهم يتمكنون من الاحساس بالحركة من خلال وضوح الصورة التي حصلت 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" (٣:١٩٩) هذا بالإضافة الى احتواء برنامج التدريب العقلي على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الافكار السلبية والتي تثير الرياضي وتجعله غير مستقر على افكاره واستبداله بافكار ايجابية بناءً وتحقيق الاهداف.

كما ان عرض المهارة من قبل النموذج والتعليق عليه بشكل مفصل للمجموعة التجريبية من الانتباه والتركيز على اجزاء المهارة ومعرفتها تفصيلياً "فالاحاساس والادراك البصري والسمعي والفكري ... لهما اهمية كبيرة تؤثر في خصوصية العاب الرياضية" (٩:٩٦)

واخيراً فان منهج التدريب العقلي اعطى فرصة لافراد المجموعة للتعلم من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صور تنطبع في الدماغ وتلافي الاخطاء.

## ٥ - الباب الخامس (الاستنتاجات والتوصيات):

### ٥-١ الاستنتاجات:

- ✓ التدريب العقلي المصاحب للتعلم المهاري له فاعلية كبيرة في تعلم الطلبة المهارات الاساسية بكرة اليد.
- ✓ اهمية كل من (التعلم المهاري والتدريب العقلي) في تعلم الطلبة بعض المهارات الاساسية بكرة اليد.
- ✓ التدريب المهاري فقط ولبعض المهارات الاساسية بكرة اليد قد يكون كافي لتعلم هذه المهارات.

### ٥-٢ التوصيات:

- ✓ استعمال التدريب العقلي مع التعلم المهاري ضمن الوحدات التعليمية للطلبة لما له من دور في عملية تسريع التعلم.
- ✓ تشجيع الطلبة على التدريب على المهارات الاساسية والتدريب العقلي في اوقات غير اوقات الدروس.
- ✓ تنوع وسائل التدريب العقلي من خلال استخدام التسجيل الصوتي والنماذج البصرية والتصور الحركي بوصفه جزء مكملاً مع التعليم المهاري.

### المصادر

١. اسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي: ط١ (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
٢. اسامة كامل راتي، علم النفس الرياضة، مفاهيم، تطبيقات: ط٣ (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
٣. امين الخولي واخرون، التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية التعليمية: ط٤ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨).
٤. جبرد لانجهوف وتيوندرات، كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدرسة، (ترجمة) كمال عبد الحميد: ط٢ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٨).
٥. حين عبد الزهرة الفتلاوي، الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة: رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
٦. عزة شوقي الوسيمي، تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم: (المؤتمر العلمي للتربية الرياضية - جامعة الامارات العربية، العين، ١٩٩٩).
٧. فرات جبار سعد الله، تأثير اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم: (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١).
٨. فؤاد ابو الحطب ومحمد سيف الدين، معجم علم النفس والتربية: ط٢ (مصر، الهيئة العامة للشؤون المطابع الاميرية، ١٩٨٤).
٩. قاسم حسن حسين، علم النفس الرياضي مبادئ تطبيق في المجال الرياضي: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠).
١٠. قاسم المنذلاوي ووجيه محجوب، مبادئ علم التدريب الرياضي: (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٢).
١١. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، القياس في كرة اليد: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠).
١٢. محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠).
١٣. محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال، التدريب العقلي في التنس: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٦).

١٤. ممدوح عبد الفتاح، سيكولوجية التربية البدنية: ط١ (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥).
١٥. نزار الزماميري، تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية للعبة المبارزة، (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩).
١٦. وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي، التطبيقات الاحصائية واستعمال الحاسوب في البحوث الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).

### الملحق (١)

نموذج لوحدة تعليمية لمنهج التدريب العقلي المقترح من قبل الباحث.

الوحدة التعليمية: (١) اليوم والتاريخ: الزمن:

الادوات المستعملة:

الهدف: توضيح اهمية التدريب الذهني، تعلم الاسترخاء، تصور مهارة استلام الكرة من مستوى عالي.

شرح تفصيلي عن اهمية التدريب الذهني في تعلم المهارات الحركية ومعنى الاسترخاء.

✓ يطلب من الطالب الجلوس الطويل والذراعين بجانب الجسم، راحة اليد للاعلى والرجلين متقاربتين.

✓ البدء بتعلم عملية التنفس (الشهيق) عميق من البطن وبارتفاع الصدر للاعلى باقصى ما يمكن وان يأخذ الشهيق من الانف واخراج (الزفير) من الفم.

✓ التاكيد على التنفس بايعاز من قبل المدرب للوصول الى الية ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه الطلبة الى نقطة محددة داخل القاعة تكون امامهم والاستمرار بعملية التنفس.

✓ البدء بتعلم الاسترخاء.

✓ خذ شهيقاً عميقاً متبوعاً بزفير طويل بطيء.

✓ ضاعف التنفس من خلال الافكار (استرخ) ودع جسمك في حالة استرخاء.

✓ كرر ذلك عدة مرات متتابعة ثم ارح العينين.

✓ يطلب من الطلاب اغماض العينين.

✓ الان حاول ان تتصور مهارة الاستلام الكرة باليدين بمستوى عالي.

✓ تصور اصابع اليدين الى الاعلى وبفتحة مناسبة بينهما.

✓ الاحساس بالاصابع ممدودة وبدون شد او توتر.

✓ التركيز على ان تكون الكفين بشكل قمع وراحة اليد مواجهة الى الكرة.

✓ الاحساس بمرونة اليدين محاولة تصور المهارة كاملة وبالسرعَة الاعتيادية (٥-٧) مرات.

✓ يطلب من الطلاب تحريك اصابع اليدين والقدمين وسحب القدمين باتجاه الصدر ورفع الذراعين للاعلى.

✓ فتح العينين ثم النهوض.

## الملحق (٢)

### اختيار التدريب العقلي

إعداد: رينر مارتينر (١٩٩٣) تعريب أسامة كامل راتب

قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي ان يتذكر التدريب الذهني هو ليس مجرد الرؤية لشيء ما وانما يتطلب استعمال الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك، الممارسة مع الآخرين، مشاهدة الزميل، الأداء في المنافسة) المطلوب منك ان تتصور الموقف الموضح لك وتستجيب لكل موقف وفقاً لميزان تقدير من خمسة إيعاد وفيما يلي المواقف الرياضية:

موقف (١)

الممارسة بمفردك:

اختر مهارة مجددة برياضتك: تصور انك تؤدي المهارة في المكان المعتاد بمفردك (الملعب)، أغلق العينين حوالي دقيقة وحاول ان تشاهد نفسك في هذا المكان، تسمع الأصوات، وتشعر بجسمك وهو يؤدي الحركات وكن واعياً بحالتك العقلية والانفصالية.

واضح جداً	واضح	وسط	غير واضح	لا يوجد	
					كيف تجد رؤية نفسك وأنت تؤدي المهارة
					كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء
					كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارة
					كيف تجيد الشعور بحالتك الانفصالية المصاحبة

موقف (٢)

الممارسة مع الآخرين:

أداء التدريب العقلي لنفس المهارة السابقة ولكن في حضور مدربك وزملائك في الفريق، في هذه الخطة ارتكبت خطأ واضحاً، أغلق عينك حوالي دقيقة واستحضر الصورة لهذا الخطأ والموقف الذي يحدث بعده مباشرة.

واضح جداً	واضح	وسط	غير واضح	لا يوجد	
					كيف تجد رؤية نفسك
					كيف تجيد الاستماع للأصوات
					كيف تجيد الإحساس الحركي
					كيف تحيد الشعور بحالتك الانفعالية

موقف (٣)

مشاهدة الزميل

التفكير في زميل لك يفشل في الأداء مهارة سهلة. اغلق العينين حوالي دقيقة واستحضر الصورة بنشاط بواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في إحدى المنافسات الرياضية.

واضح جداً	واضح	وسط	غير واضح	لا يوجد	
					كيف تجد رؤية نفسك
					كيف تجيد الاستماع للأصوات
					كيف تشعر بجسمك
					كيف تجيد الشعور بالانفعالات

موقف (٤)

الأداء في المسابقة

التصور لنفسك تقوم بالأداء في إحدى المسابقات وأنت تلعب بمهارات فائقة، ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك. الآن أغلق العينين حوالي دقيقة، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما أمكنك ذلك.

واضح جداً	واضح	وسط	غير واضح	لا يوجد	
					كيف تجيد نفسك
					كيف تجيد الاستماع للأصوات
					كيف تشعر بالإحساس بالأداء الحركي
					كيف تجيد الشعور بالانفعالات

- ✓ التصور البصري = جمع الدرجات في العبارة (١) للمواقف الأربعة.
- ✓ التصور السمعي = جمع الدرجات في العبارة (٢) للمواقف الأربعة.
- ✓ الإحساس الحركي = جمع الدرجات في العبارة (٣) للمواقف الأربعة.
- ✓ الحالات الانفعالية المصاحبة = جمع الدرجات في العبارة (٤) للمواقف الأربعة.
- ✓ تتراوح الدرجات لكل (بعد) بين ٤ درجات كحد أدنى و ٢٠ درجة كحد أقصى، وكلما زادت الدرجة بين ذلك كفاءتك في القدرة على التدريب الذهني، والدرجة المتخففة تعني أنك تحتاج إلى المزيد من التدريب لتطوير هذا البعد للتدريب الذهني.