

تأثير تمارين مقترحة للتدريب الذهني على دقة التصويب بلعبي كرة القدم  
واليد لطلاب الصف الثاني- كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار

م.د شاكر محمود عبدالله م.م عدنان فدعوس عمر م.م نصر خالد  
عبدالرزاق

### ملخص البحث

وجود مشكلة وضعف بدقة التصويب في لعبتي كرة القدم واليد وعدم استخدام تمارين خاصة بالتدريب الذهني لها ، وتهدف الدراسة إلى وضع تمارين مقترحة للتدريب الذهني ومعرفة تأثيرها على دقة التصويب للعبتين ، كما وتفرض أن هنالك فروقا ذات دلالة إحصائية للتمارين المقترحة على دقة التصويب في اللعبتين ، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة تتمثل بطلاب الصف الثاني لكلية التربية الرياضية-جامعة الانبار، أما الإجراءات الميدانية فكانت باختبار قبلي ثم تطبيق التمارين المقترحة في الجزء الختامي للمنهج التعليمي وبعدها إجراء الاختبار البعدي بعد ذلك ليتم معالجة النتائج المستخرجة إحصائيا ، ليستنتج منها إن التمارين المقترحة مناسبة لإمكانيات الطلاب وخصوصية كل لعبة فضلا عن فائدة التمارين المقترحة في زيادة دقة التصويب للعبتين وبشكل اكبر في لعبة كرة اليد، أما التوصيات فهي وضع تمارين للتدريب الذهني خاصة بكل لعبة والتأكيد على التدريب الذهني إلى جنب التدريب البدني والمهاري مع البحث عن أساليب وطرق تسهم في تفعيل الأداء الرياضي الماهر .

**The impact of exercises proposed for mental training on the  
accuracy of correction be foot ball and handball to the  
second class students  
at the Faculty of Physical Education - University of Anbar  
Dr. Shakir Mahmoud Abdullah, Adnan Fadous Omar ,  
Nasr Khaled AbdulRazak**

**Extract study: there is a problem and poor accuracy in the  
correction of the football and handball, and lack of  
investment of mental training in special exercises, The aim  
of make exercises for mental training and knowledge is  
impact on the accuracy of correction for foot ball and hand  
ball, the hypothesis that defenses of statistics exercises**

proposed for mental training on the accuracy of correction be foot ball and handball, use the experimental method on a sample of to the second class students at the Faculty of Physical Education - University of Anbar, The measures were field testing and application of tribal exercises proposed in the concluding part of the curriculum and then a post-test after that to address the results are statistically extracted, Them to conclude that the proposed exercises suitable for potential students and the specificity of each game and the benefit of the proposed exercises in increase the accuracy of correction for both sports and larger in the game of handball, The recommendations are the development of mental training exercises for specific game and an emphasis on mental training as well as physical training and skills with the search for methods and ways to contribute to the activation of skilled athletic performance .

## الباب الأول

### ١- التعريف بالدراسة

#### ١-١ مقدمة الدراسة وأهميتها

إن عملية انجاز المهام وإتمام الواجبات في مختلف مجالات الحياة وخصوصا بمجال التربية الرياضية والبدنية وبرامجها يلزم وجود عمل دائم وحثيث وبتقصي الإتقان الذي يساعد بالوصول إلى المهارة الحركية ودقة التنفيذ بإتباع عدة أنواع من الطرق والأساليب التي تساهم في تحقيق الأهداف المرسومة والحصول على أعلى المستويات بأقل وقت وجهد ممكنين.

وقد اهتم المختصون في مجالي تعليم وتدريب المهارات الرياضية المختلفة ومنها لعبتي كرة القدم واليد بالجوانب البدنية والمهارية والتركيز عليها بوضعهم لبرامج ووحدات تسعى لتطورها، إلا أن الأمر لا يمنع من البحث عن أمور أخرى وعلى وجه التحديد ما يخص التدريب الذهني الذي لم يأخذ حقه بشكل كامل في مناهجها ووحداتها التعليمية والتدريبية وما إذا كانت فاعليته متفاوتة أم لا فيما بينها .

وفي محاولة لدراسة هذا الموضوع الذي منه تبرز أهمية البحث بالتوجه إلى مساعدة المتعلمين والمتدربين من طلاب كلية التربية الرياضية بشكل توافقي بين التدريب البدني والمهاري إلى جانب الاهتمام بالتدريب الذهني وتطبيق نظريات التعلم والتدريب بشكل علمي واستثمار الطاقات المتوفرة لتحقيق ما هو أفضل وبجودة عالية من الأداء الماهر المميز .

## ٢-١ مشكلة الدراسة

لاحظ الباحثون(\*) بهذه الدراسة وجود ضعف بدقة التصويب في لعبتي كرة القدم واليد من مشاهدتهم للدروس الخاصة بها في كلية التربية الرياضية ودرجات طلابها في الامتحانات الشهرية لهم، مما أدى بهم إلى البحث عن الأسباب وتحليلها وتشخيص مواقع الخلل ، فتبين لهم أن هنالك نقصا في التدريب الذهني في برامجهم مع عدم توفر تمارين مناسبة لخصوصية كل لعبة تلائم قدرات الطلاب للأداء المتوازن بين الجانب البدني والمهاري والذهني .

وإرتأوا وضع تمارين مقترحة مستمدة من فلسفة التدريب الذهني المباشر وغير المباشر وفروع كل منها على أن توافق قدرات الطلاب وخصوصية كل لعبة ووضعها في الجزء الختامي لوحداتهم التعليمية والتدريبية كمقترح يحقق عدد من المصالح بتوظيف الجانب الذهني وعدم التأثير على الجانب المهاري فضلا عن تقليل الضغط البدني ومحاولة التهدئة لتحقيق مستوى متقدم مبني على أسس عملية وعلمية سليمة .

## ٣-١ هدفا الدراسة

- وضع تمارين مقترحة في التدريب الذهني ومعرفة تأثيرها على دقة التصويب بلعبي كرة القدم واليد لطلاب الصف الثاني بكلية التربية الرياضية .
- معرفة نسبة التطور لدقة التصويب في لعبتي كرة القدم واليد لدى العينة .

## ٤-١ فرضا الدراسة

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية للتمارين المقترحة على دقة التصويب بكرة القدم واليد لطلاب الصف الثاني بكلية التربية الرياضية.
- توجد نسب تطور ذات دلالة إحصائية لدقة التصويب في اللعبتين لطلاب الصف الثاني بكلية التربية الرياضية.

## ٥-١ مجالات الدراسة

- المجال البشري: طلاب الصف الثاني لكلية التربية الرياضية بجامعة الانبار .
- المجال الزماني: للمدة من ( ٢٠١٠/٢/٢١ ) ولغاية ( ٢٠١٠/٥/١٩ ) .
- المجال المكاني:الملعبان الخارجيان للعبتي كرة القدم واليد بجامعة الانبار- جمهورية العراق.

## ٦-١ تعريف مصطلحات الدراسة

\* م.د شاكر محمود:مدرس مادة التحليل الحركي لطلاب صف الثاني بكلية التربية الرياضية-جامعة الانبار .  
- م.م عدنان فدعوس : يدرس مادة كرة القدم لطلاب صف الثاني بكلية التربية الرياضية - جامعة الانبار .  
- م.م نصر خالد: يدرس مادة كرة اليد لطلاب صف الثاني بكلية التربية الرياضية - جامعة الانبار .

- التمرين: هو المكون الأساسي للوحدة التعليمية والتدريبية كأداء حركي معلوم في زمن وتكرار بعملية مزاجية بين التعليم والتدريب بأنواعه البدني والحركي والذهني<sup>(١)</sup>.

- التدريب الذهني : هو احد أشكال التدريب النفسي في التعلم الحركي لتحسين الأداء ويستخدم في المنافسة بالتركيز على الاستثارة والتهيئة للأداء كعامل نفسي مساعدة<sup>(٢)</sup>.

## الباب الثاني

### ٢- الدراسات النظرية والمشابهة

#### ٢-١ الدراسات النظرية

##### ٢-١-١ التمرين وأشكاله

يعد التمرين كأساس تبنى عليه الوحدات التعليمية والتدريبية ، بالتركيز على التكرار والتغذية الراجعة للجانب المهاري ، أما ما يخص البدني فإنه يرتبط بالشدة والراحة والحجم ، حتى يأتي الجانب الذهني المكمل لهما واهتمامه بالاسترخاء والتصور وما إلى غير ذلك .

والتمرين هو ذلك الأداء الحركي المعلوم الزمن والتكرار كوسيلة للتعلم الحركي فضلا عن كونه اصغر عمل في الوحدة التدريبية<sup>(٣)</sup>، وهو حركة أو حركات متصلة لها مدى ثابت وتوقيت معين وفوائد محددة كواجب معين مكرر لغرض تعلم مهارة ما وكوسيلة للتعلم<sup>(٤)</sup>.

وإن للتمرين أشكالا من أهمها التمرين البدني كعمل معين لأصغر وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي ، وآخر مهاري كأداء حركي في زمن وتكرار لعملية التعلم ، ثم التمرين الذهني وما يخص العمل الذهني المرتبط بالعمليات العقلية والأداء الحركي<sup>(٥)</sup>.

##### ٢-١-٢ التمرين الذهني وأشكاله

إن التمرين الذهني هو عمليات عقلية ذهنية لأداء تمرين ما من خلال الذاكرة وتقليد الأداء البدني والمهاري بدون أداء فعلي بدءاً بالاستعداد فالاسترخاء ثم التركيز والتصور وبعدها التنفيذ وأخيرا المقارنة والتقويم ، ويعرف على أنه عملية تنظيم الأحداث ذهنيا باستخدام الذاكرة وفق متطلبات المحيط<sup>(٦)</sup>، ويعتبر أيضا بأنه عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي الذي يخص سير حركة رياضية معينة<sup>(٧)</sup>، كما ويفهم أيضا بأنه نشاط ذهني يقترن بالنشاط الحركي كتمرين فكري يشكل الفيصل عن التمرين الحركي ومكملا له<sup>(٨)</sup>.

١-قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، كلية التربية الرياضية، بغداد ، ٢٠٠٥ ، ص١٨٨ .

1-Vlich E.: Investigation is sensomotor learning, Sell shaft for psychology, Germany, 1965, p364.

٢-وجيه محبوب : علم الحركة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٩ ، ص .

3-Singer and Pobert N. : motor learning and human performance, macmillan publishing goinc, newyork, 1986, pp.

4-Dan millman. : body mind mastery, new word library, newyork, 1999, pp.

٦-يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخرة للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٢ ، ص .

٧-محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ١٩٨٧ ، ص .

٨-وجيه محبوب : التعلم وجولة التدريب ، مطبعة العادل ، بغداد ، ٢٠٠٠ ، ص .

وللتمرين الذهني أشكال وطرق من أهمها تنظيم تسلسل الحركات ذهنيا قبل القيام بالحركة (لتحسين المهارة الحركية) ، كما ويؤدي التمرين الفكري بين أوقات التمرين الحركي وأيضا تنظيم خطط وطرق عدة أثناء الأداء وتركيز تفكيره الذهني على حركة معينة (١).

ويمكن التلخيص في كون التمرين بأنه اصغر مفردة في المنهاج التدريبي لما يخص الشدة والتكرار والحجم ، أو ما يخص الزمن والتكرار بالتغذية الراجعة للمنهاج التعليمي ، أو ما يخص العمليات العقلية كجانب فكري ونفسي يعطى قبل الأداء أو بين أوقات التنفيذ وأثناءه فضلا عن أداءه بعد التنفيذ لأجل الاسترخاء والتهدئة .

### ٢-١-٣ التدريب الذهني وأشكاله

إن التدريب الذهني هو نوع من أنواع المران والممارسة، كما وأنه يتم التدريب البدني في الوحدات التعليمية والتدريبية لزيادة فاعلية التعلم والأداء المهاري لأي رياضي، وان التدريب الذهني هو عبارة عن إجراءات ووسائل معرفية وممارسات ذهنية تعطي فاعلية أكثر للممارسة البدنية وتحقيق نتائج أفضل (٢) ، ويعرف بأنه عملية مهمة لفاعلية التدريب وتطوير المهارة عن طريق إشارات عصبية في الدماغ إلى العضلات بدون حركة لتنظيم برامج حركية مرئية تتوافق مع الإشارات العصبية لتنفيذ الحركة (٣)، كما أنه طرق فنية ذات تأثير عالي على الرياضي والتي توفر الفرصة لتحقيق التفوق من خلال التفاعل الذهني والبدني (٤).

ويأتي التدريب الذهني في شكلين، أحدهما التدريب الذهني المباشر الذي يستخدم التصور العقلي والانتباه فضلا عن تركيز وتوزيع وتحويل الانتباه، أما الآخر فهو التدريب الذهني الغير مباشر والذي يستخدم قراءة كيفية أداء المهارة، مشاهدة أداء المهارة، الاستماع لوصف المهارة، النموذج الحي، كتابة التعليمات والدمج بين الوسائل السمعية والبصرية (٥).

### ٢-١-٤ خطوات التدريب الذهني ومراحله

إن ممارسة التدريب الذهني تتم وفق خطوتين أولهما ممارسة الاسترخاء والذي هو انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة الذهنية والبدنية، أما الخطوة الثانية فتتمثل في التصور الذهني كمحاولة لاسترجاع الأحداث أو الخبرات الحية السابقة أو بناء صورة جديدة لحدث جديد وتكرارها أكثر من مرة ومراجعة المهارة ذهنيا لغرض تحسين الأداء والتخلص من الأخطاء بتصوير الأداء الصحيح (٦).

١-وجيه محجوب، ١٩٨٩، المصدر نفسه، ص .

٢-محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧، ص ١٤٥ .

٣-وجيه محجوب، ٢٠٠٠، مصدر سبق ذكره، ص ١٨٨ .

٤-روبر نايفر: دليل الرياضي للتصور الذهني، ترجمة محمد رضا وآخرون، مطبعة دار الحكمة، الموصل، ١٩٩٠، ص ١٢٤ .

٥-محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦، ص ٤٦ .

٦-قاسم لزام صبر، ٢٠٠٥، مصدر سبق ذكره، ص ٢٢٤ .

ويمكن توضيح إن ممارسة الاسترخاء تشمل الاسترخاء العضلي بالتركيز على مجموعة عضلية بمحاولة شدها ثم إرخائها والتحول إلى مجموعة عضلية أخرى ليشمل أكثر المناطق العضلية بأساليب متنوعة كالاسترخاء التعاقبي والتخليوي والموضوعي، من خلال الجهد والنفس الواحد وأخيرا استرخاء التغذية الراجعة، ويشمل الاسترخاء الذهني عزل الدماغ عن المؤثرات بالتركيز على نقطة معينة والتفكير فيما يوجه الفكر باتجاه يريده الفرد<sup>(١)</sup>.

إما ممارسة التصور الذهني فتشمل التصور الذهني الداخلي لاستحضار الصورة الذهنية لأداء مهارات وأحداث معينة سبق اكتسابها أو تعلمها وانتقاء الصورة والصوت الإحساس بالحركة والانفعال والتحكم، ويشمل التصور الذهني الخارجي لاستحضار الصورة الذهنية لأداء شخص آخر عن طريق صورة سينمائية أو تلفزيونية من صورة وصوت<sup>(٢)</sup>.

وان التدريب الذهني يكون وفق ثلاث مراحل تبدأ بمرحلة تعلم وتدريب الاسترخاء بنوعيه الذهني والعضلي كركيزة أساسية وأولى لعملية التحكم في التدريب الذهني ثم تأتي مرحلة تعليم الطرق الذهنية من توجيه ذاتي وتصور ذهني وبعدها كمرحلة ثالثة تأتي مرحلة تدريب القوى الذهنية بدمج مهارات المرحلتين وتطبيقها<sup>(٣)</sup>.

#### ٢-٢ الدراسات السابقة المشابهة

٢-٢-٢ دراسة فرات جبار سعدالله ٢٠٠٤<sup>(٤)</sup>

هدفت الدراسة إلى بناء اختبار معرفي للناحية المعرفية ومعرفة مستوى فئة الشباب في النواحي المعرفية والمهارية والخطئية بكرة القدم فضلا عن معرفة اثر الأساليب المتنوعة في التدريب العقلي وأفضل الأساليب، واعتمدت المنهج التجريبي على عينة بلغت (٣٢ لاعبا) وباستخدام برنامج تدريبي مقترح بواقع (١٥) دقيقة في (٣٦) وحدة تدريبية، أما أهم الاستنتاجات فكانت بان التدريب العقلي بأساليبه المتنوعة عامل مهم لتطوير الناحية والمهارية والخطئية فضلا عن المعرفية وان مجموعة الأسلوب المختلط هي الأفضل في جميع متغيرات البحث، لتعطي توصيات منها التأكيد على استخدام التدريب العقلي بأساليب متنوعة ومختلطة.

#### ٢-٢ الدراسات السابقة المشابهة

٢-٢-٢ دراسة احمد حامد احمد ٢٠٠٤<sup>(٥)</sup>

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر بتطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة والمقارنة بين

١-محمد العربي شمعون، ١٩٩٦، مصدر سبق ذكره، ص ٤٦.

٢-أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية-تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠، ص ٢٧٩.

3- Bundzen P. and other : Alternative state of consciousness, nerdy manic correlates and brain mechanisms N.L.E., mental training for sport and life in Russia orbed swden , pp.

٤-فرات جبار سعدالله : تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطئية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، ٢٠٠١.

٥-احمد حامد احمد السويدي : اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٤.

الأسلوب المتبع والتدريب الذهني المباشر والتدريب الذهني غير المباشر، واعتمدت المنهج التجريبي على عينة بلغت (٢٤ طالبا) وباستخدام برنامج تعليمي للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر بواقع (٥) دقائق للنشاط الذهني في (٢٤) وحدة تعليمية، وأهم الاستنتاجات فكانت تفوق البرنامج التعليمي للتدريب الذهني على البرنامج المتبع ولا فرق بين مجموعتي الأسلوب المباشر وغير المباشر، لتعطي توصيات منها التأكيد على استخدام التدريب الذهني، وإجراء دراسات مشابهة طبقا للجنس والألعاب الرياضية فضلا عن دمج الأسلوبين في التدريب المهاري.

وتشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدامها للمنهج التجريبي وتصميم المجموعات المتكافئة فضلا عن استخدام أنواع التدريب الذهني واخذ مهارة التصويب من لعبتين أحدها تلعب بالقدم والأخرى تلعب باليد وعلى عينة اكبر بلغت (٦٠) طالبا، إلا أنها اختلفت وتميزت عنها بوضع تمارين مقترحة خاصة بكل لعبة وتم دمج أنواع التدريب الذهني في منهج واحد يعطى وينفذ في الجزء الختامي لمدة (٨) دقائق قبل اللعبة الصغيرة والذي يختلف عن الدراستين السابقتين التي استخدمته في الجزء الرئيس لمدة (١٥) دقيقة، (٥) دقائق لكل منها على التوالي وأخيرا فقد تميزت هذه الدراسة في معرفة التدريب الذهني على لعبة تصوب الكرة بالقدم وأخرى تصوبها باليد في آن واحد وليس كل منها على حده .

### الباب الثالث

#### ٣- منهج الدراسة وإجراءاتها الميدانية

##### ٣-١ منهج الدراسة وتصميمها :

أستخدم المنهج التجريبي وتصميمه لمجموعتين متكافئتين (ضابطة وتجريبية)، لأن اختيار التصميم التجريبي أمر مهم في كل البحوث التجريبية كإجراء يهيئ السبل الكفيلة في الوصول إلى النتائج المطلوبة<sup>(١)</sup>.

##### ٣-٢ عينة الدراسة :

تكون من طلاب الصف الثاني-كلية التربية الرياضية بجامعة الانبار وعددهم (١٠٢) طالبا اختيروا بطريقة عمدية لكونهم بمرحلة مبتدئة في مادتي كرة اليد والقدم معا، وتم استبعاد نتائج الطلاب الراسبين والمتغييبين ولاعبي المنتخبات كما في جدول (١).

#### جدول (١) عدد المشاركين والمستبعدين ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	المستبعدين	العدد المشارك	المجموعة	الشعبة
٥٧,٧%	٢٢	٣٠	الضابطة	أ
٦٠%	٢٠	٣٠	التجريبية	ب
٥٨,٨%	٤٢	٦٠	مجموعتين	المجموع

#### ٣-٣ الأدوات البحثية للدراسة :

١- عبد الجليل الزوبعي ومحمد احمد الغنام : مناهج البحث في التربية ، ج١، مطبعة التعليم العالي-جامعة بغداد، ١٩٨١، ص١٠٢.

تشمل وسائل جمع البيانات والمعلومات التي تساعد في حل مشكلة البحث ، وقد تضمن المصادر العلمية العربية والأجنبية، الملاحظة، الاختبارات (ملحق-١)، استمارة التسجيل (ملحق-٢)، شبكة المعلومات (AL-ENTERNET)، كما شملت أجهزة وأدوات مساعدة لعشرة كرات قدم ومثلها لليد، (٤) مربعات بإبعاد (٤٠سم×٤٠سم)، ساعة توقيت، شريط قياس، شريط لاصق، حاسوب إلكتروني (LAPTOP-hp).

٣-٤- التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (١٠) من طلاب الصف الثاني يوم الأحد (٢٠١٠/٢/٢١) في الساعة (١٠:٣٠) صباحا تقريبا، للتأكد من فهم العينة وفريق العمل المساعد (\*) لطريقة إجراء الاختبارات وتجنب المشاكل والأخطاء في الاختبار الرئيس والتي تلخصت في كيفية الانتقال من اختبار لآخر مع حساب وقت الأداء لكل طالب .

### ٣-٥- تكافؤ وتجانس عينة الدراسة

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالارتباط البسيط للتجزئة النصفية لدقة التصويب بكرة القدم وظهر أنه يساوي (٠,٨٧٠) والمعالج هو (٠,٩٣٠) ، ولدقة التصويب بكرة اليد فالبسيط هو (٠,٧٧٨) أما المعالج فهو (٠,٨٧٥)، فيكون معنويا عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة ٠,٠٥ للقيمة الحقيقية (٠,٢٥٦)، كما تم إجراء التجانس للعينة ككل وبمعامل الالتواء مستخدما الوسط والوسيط وانحراف المعياري وكان مقداره (-٠,٩٩٦) وهو أقل من (±١) مما يعني تجانس العينة ضمن مدى التوزيع الاعتيادي للطبيعة للعينات .

### ٣-٦- التجربة الرئيسية

تم إجراء الاختبار السابق (القبلي) صباح يوم الأربعاء المصادف (٢٠١٠/٢/٢٤) في الساعة ١٠:٣٠ تقريبا بتطبيق على العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وتم أداء اختبائي الدقة للقدم واليد في نفس الوقت إذ بدأ النصفين العلويين من المجموعتين باختبار القدم والنصفين السفليين باختبار اليد ومن ثم تبادل المجاميع بطريقة التبادل بالمبادلة، وذلك لضمان مبدأ العدالة والسيطرة على المتغير الدخيل في تقدم اختبار على آخر وتأثيره على دقة التصويب.

بدء تطبيق التمارين الذهنية المقترحة (ملحق-٣) يوم الاثنين ٢/٢٨ وعلى مدى (١٢) أسبوع لينتهي يوم الاثنين ٥/١٦، وقد نفذت على المجموعة التجريبية (شعبة-أ) في الجزء الختامي قبل اللعبة الصغيرة فالانصراف للوحدات التعليمية بدرسي كرة القدم وكرة اليد والذي تصادف جدولهما في نفس اليوم للصف الثاني وبالتبادل بين الشعبتين (وتكون أربعة تمارين متغيرة من وحدة لأخرى لمدة ثمانية دقائق، وبأداء ذهنيا للتمرين الواحد لمدة (٩٠ ثا) تقريبا ثم الأداء في المكان مع الحركات الإيمانية لمدة (٣٠ ثا)، وتبقى المجموعة الضابطة (شعبة-ب) مع تمارين التهدئة والاسترخاء في المنهج المتبع قبل اللعبة الصغيرة فالانصراف .

\*- م.م مناف ماجد حسن ، م.م أوراس قاسم محمد (التدريسيان في كلية التربية الرياضية بجامعة الانبار).

إجراء الاختبار اللاحق(البعدي) صباح يوم الأربعاء المصادف(٢٠١٠/٥/١٩) في الساعة ١٠:٣٠ تقريباً بتطبيق على العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وتم أداء اختباري الدقة للقدم واليد في نفس الوقت إذ بدأ النصفين العلويين من المجموعتين باختبار القدم والنصفين السفليين باختبار اليد ومن ثم تبادل المجاميع بطريقة التقابل بالمبادلة، وذلك لضمان مبدأ العدالة والسيطرة على المتغير الدخيل في تقدم اختبار على آخر وتأثيره على دقة التصويب.

### ٨-٣- المعالجات الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية :  
معامل الارتباط البسيط ، معالج الارتباط للتجزئة النصفية ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، اختبار(ت) للعينات المترابطة ، اختبار(ت) للعينات غير المترابطة ، نسبة التطور، معامل الالتواء .

### الباب الرابع

٤- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الدراسة

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارين السابق واللاحق(قبلي-بعدي)لمجموعتي الدراسة .

جدول(٢) للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ووسط الفروق وانحرافها مع قيمة ( ت ) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي .

مجموعة البحث	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت محسوبة	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±		
ض قدم	٥,٢٧	٠,٢٨	٨,٤	٠,٣٤	٣	معنوي
ض يد	٧	٠,٤١	١٠,٢	٠,٧٥	٤,٨	معنوي
ت قدم	٧,٢٠	٠,٥٤	٨,٥٩	٠,٢٦	٣,٦	معنوي
ت يد	٦,٦٦	٢,٣٥	١١,٦٦	٣,٨٥	٤,٧١	معنوي

\*القيمة الجدولية (٢,٠٤٥) لدرجة حرية (٣٠-١=٢٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارين اللاحقين(بعدي-بعدي)لمجموعتي الدراسة .

جدول(٣) للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بلعبتي كرة القدم واليد في الاختبارات القبلية والبعدي .

مجموعات البحث واللعب	الضابطة بالبعدي		التجريبية بالبعدي		قيمة ت محسوبة	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±		
كرة القدم	٨,٤	٠,٣٤	٨,٥٩	٠,٢٦	١,٥	غير معنوي

كرة اليد	١٠,٢	٠,٧٥	١١,٦	٣,٨٥	٥,٦	معنوي
*القيمة الجدولية (٢,٠١٨) لدرجة حرية (٥٨=٢-٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).						

#### ٤-١-٣ عرض نسبة التطور لمجموعي كرة القدم وكرة اليد

##### جدول (٤)

للأوساط الحسابية بالاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعي كرة القدم واليد.

دلالة التطور	نسبة التطور	الوسط الحسابي		مجموعي الدراسة
		للأختبار البعدي	للأختبار القبلي	
متوسط	٠,١٦٢	٨,٥٩	٧,٢٠	كرة القدم
كبير	٠,٤٢٩	١١,٦٦	٦,٦٦	كرة اليد

\*نسبة التطور (١٠% وقل ضعيفة) ، (١١% - ٢٠% متوسطة) ، (٢١% وأكثر كبيرة) .

ويمكن تلخيص عرض النتائج بأن المنهجين فعالين للفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعبتي كرة القدم واليد وهناك فرق معنوي لمصلحة منهج التدريب الذهني في كرة اليد وإن نسبة التطور لها أكبر منه لكرة القدم .

#### ٤-٢ مناقشة نتائج الدراسة

من جدول (٢) يتبين وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعات الضابطة والتجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي صاحب الوسط الحسابي الأكبر ، مما يدل على إن المنهجين قد أثري بشكل فعال وإيجابي على دقة التصويب بلعبتي كرة القدم واليد .

لأن التعلم يتوفر فيه الاستعداد والتمرن والممارسة مع الشرح والتوضيح ووفق الأسس العلمية يؤدي لتطور أي المهارة، وهو ما يؤكد محجوب (٢٠٠٠) بأن المهارة ذات الترتيب والتنظيم للمجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة يمكن أن تتأثر بعدة عوامل منها التمرن والاستعداد والقابلية فتتطور بالشرح والتوضيح واستعمال الوسائل العلمية<sup>(١)</sup>، ولأن التعلم بإيجاد سلسلة متتابعة من الأحداث تؤهل المتعلم لتعلم المهارة بالتمرن وتكوين قابليات أو مهارات جديدة وتبديلها وتحسينها عن طريق الممارسة والتجربة<sup>(٢)</sup> ، كما وان التعلم يؤثر في

١-وجيه محجوب وآخران: نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار الكتب والوثائق، بغداد، ٢٠٠٠، ص٥٩ .  
٢-نزار الطالب وكامل الويس: علم النفس الرياضي، ط٢، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، ٢٠٠٠، ص٣٣ .

سائر سلوك الفرد فيعدله نحو الأحسن ويكون سببا في تقدمه فضلا عن التعلم الحركي لتغيير الأداء عن طريق الممارسة والميل والخبرة والعوامل البيئية التي يعيش فيها المتعلم<sup>(١)</sup>.

ومن جدول(٣) يظهر فرقا غير معنوي بين المجموعة الضابطة والتجريبية بكرة القدم وذلك لان لعبة كرة القدم من الألعاب المعروفة والمشهورة بشكل اكبر من باقي الألعاب، كما وان لدى العينة مستوى جيد في الاختبار القبلي يجعل من الصعوبة أن يكون هنالك نسبة عالية من التطور وعدم تحقق فروق معنوية فضلا عن وجود متغيرات دخيلة لا يمكن السيطرة عليها من ممارسة أفراد العينة للعبة خارج المنهج التعليمي للسبب السابق بممارستهم لها في الكلية وفي الفرق الشعبية يقلل من اثر التدريب الذهني نتيجة كثرة الممارسة العملية والبدنية.

ويؤكد شمت(١٩٩٩) بان مبدأ التدريب الذهني ليس له درجة تأثير مساوية إلى تأثير الممارسة البدنية ولكنه يسهل ويسرع عملية التعلم<sup>(٢)</sup>، ويجب التأكيد على انه لا يحدث تعلم حركي كبير من خلال التدريب الذهني فقط ولكنه عامل مساعد لتسريع التعلم من خلال مشاركة المكونات أو العناصر المعرفية للمهارة كما وانه يسهم في التخطيط للحركة وهو الجزء الأساسي في عملية التدريب الذهني للتعلم<sup>(٣)</sup>، لذا لم يكن الأثر الكبير بسبب كثرة الممارسة العملية للعبة.

ومن الجدول نفسه يتبين أن هنالك فرقا معنويا بين المجموعة الضابطة والتجريبية بكرة اليد ومن الاختبار القبلي يتبين أن مستواها ضعيف في اللعبة مما يجعل إمكانية التطور كبيرة وهو ما حصل للمجموعة التجريبية بشكل اكبر لاستخدامها منهج تعليمي يحتوي على تمارين للتدريب الذهني فضلا عن التمارين المستخدمة في المنهج التعليمي المتبع ، وذلك لكون أن التدريب الذهني يتسبب بنقل ايجابي كبير في تعليم المهارة نتيجة تصور الأداء بدون أن يرتبط بفعل ظاهري<sup>(٤)</sup>، ويذكر السويدي(٢٠٠٤) عن سبيكر بان التدريب الذهني يحسن تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع ما بين التدريب الذهني والأداء العملي مع إمكانية الحفاظ على التوافق الحركي للأداء المهاري وإمكانية جيدة مكتملة للتدريب التكتيكي<sup>(٥)</sup>.

ويرى شمت(١٩٩٩) أن التدريب الذهني يؤثر في أداء المهارة الحركية ويدخل في تعلم العناصر المعرفية المكونة للمهارة وكيفية تعلمها ويساعد المتعلم بالتفكير حول أي الحركة يحاول أداءها فيبدأ بتنبؤ أو توقع السلسلة المتعاقبة في كل نشاط أو حركة والابتعاد عن بعض الحركات غير المناسبة للأداء الصحيح<sup>(٦)</sup>، وان التدريب الذهني يقدم وسائل وإجراءات معرفية لها صلة بالتفوق الرياضي كون الممارسة الذهنية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم

١-قاسم لزام وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، التربية الرياضية، بغداد، ٢٠٠٥، ص ٢٩ .

2-Schmidt R. and Timothy D. : motor control and learning , 3ed , human kinetics , USA, 1999,p321.

3-Heuer H. :How does mental practice operate, psychologist rundschau, no.36,USA, 1985, p200.

٤-وجيه محجوب ، ٢٠٠٥، مصدر سبق ذكره ، ص ١٨ .

٥-احمد حامد السويدي، ٢٠٠٤، مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٢ .

6--Schmidt R. and Timothy D. : last book ,p312.

ممارستها كما يجب استخدامها بطريقة مكملة للممارسة البدنية وإعطاء أفضل النتائج<sup>(١)</sup>.

ومما تقدم فإن التدريب الذهني وتمارينه تساهم في تطوير المهارة الحركية ومدى تعلمها بشكل متقن وحسب طبيعة اللعبة وكونه عملية متممة ومتزامنة مع التمارين البدنية للوصول بالأداء إلى مستوى متقدم على أساس علمي وعملي سليم يساهم في أضافه الفاعلية للتعلم الحركي في المجال الرياضي .

### الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات للدراسة

٥-١ استنتاجات الدراسة

-إن التمارين المستخدمة للتدريب الذهني تناسب إمكانية العينة في لعبتي كرة القدم واليد .

-إمكانية المزوجة بين التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تمارين ذهنية موحدة .

-إن تمارين التدريب الذهني المستخدمة تزيد دقة التصويب بلعبتي كرة القدم واليد .  
-إن تمارين التدريب الذهني المستخدمة ذات فائدة أكثر لدقة التصويب بكرة اليد منه لكرة القدم .

-أن التمرينات الذهنية تساهم في تكميل التمارين البدنية والمهارية في تطوير الأداء .

٥-٢ توصيات الدراسة

-وضع تمارين ذهنية خاصة بكل لعبة ومناسبة لتطوير أداء أفراد العينة .  
-استخدام أساليب وطرق متنوعة في وضع تمارين ذهنية موحدة تفعل عملية التعلم الحركي .

-استخدام التمارين الذهنية في كل المهارات الحركية بلعبتي كرة القدم واليد وباقي الألعاب .

-إدخال تمارين ذهنية ضمن الوحدات التعليمية والتدريبية مع التمارين البدنية والحركية .

-وضع دراسة للتمارين الذهنية خاصة بالنساء والرجال ولمختلف المراحل السنية .

١-محمود عبدالفتاح عنان، ١٩٩٧، مصدر سبق ذكره ، ص١٤٥

### المصادر العربية والأجنبية

- احمد حامد احمد السويدي : اثر استخدام أسلوبى التدريب الذهنى المباشرو وغير المباشرو فى تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٤.
- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية-تطبيقات فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- روبر نايدفر: دليل الرياضى للتصور الذهنى ، ترجمة محمد رضا وآخرون ، مطبعة دار الحكمة ، الموصل ، ١٩٩٠ .
- عبد الجليل الزوبعى ومحمد احمد: مناهج البحث فى التربية، ج١، مطبعة التعليم العالى-جامعة بغداد، ١٩٨١.
- فرات جبار سعدالله : تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلى فى النواحي المعرفية والمهارية والخططية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، ٢٠٠١.
- قاسم لزام صبر : موضوعات فى التعلم الحركى ، كلية التربية الرياضية، بغداد ، ٢٠٠٥ .
- قاسم لزام وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته فى كرة القدم، التربية الرياضية، بغداد، ٢٠٠٥ .
- محمد العربى شمعون: التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- محمد عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ١٩٨٧ .
- محمود عبد الفتاح عنان : سيكلوجية التربية البدنية والرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ .
- نزار الطالب وكامل الويس: علم النفس الرياضى، ط٢، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، ٢٠٠٠ .

- وجيه محجوب : علم الحركة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٨٩ .
- وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، مطبعة العادل ، بغداد ، ٢٠٠٠ .
- وجيه محجوب وآخران: نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار الكتب والوثائق، بغداد، ٢٠٠٠ .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخرة للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٢ .
- Bundzen P. and other : Alternative state of consciousness, nerdy manic correlates and brain mechanisms N.L.E., mental training for sport and life in Russia orb ed swden .
- Dan millman. : body mind mastery, new word library, newyork, 1999.
- Heuer H. :How does mental practice operate, psychologist rundschau, no.36,USA,1985.
- Schmidt R. and Timothy D. : motor control and learning , 3ed , human kinetics , USA, 1999.
- Singer and Pobert N. : motor learning and human performance, macmillan publishing goinc, newyork, 1986. 1985.
- Vlich E. : Investigation is sensomotor learning , Sell shaft for psychology , Germany, 1965.

## الملاحق

(ملحق-١) اختباري دقة التصويب في الدراسة (١)

أولاً. أسم الاختبار: اختبار ركل الكرة نحو المرمى بكرة القدم .  
الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب بكرة القدم .  
الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (٥) .

الإجراءات: يرسم خط موازي لخط المرمى وعلى بعد (١٢) ياردة وتوضع الكرة على نقطة الجزاء ثم تركل الكرة نحو المرمى على أن يعطى للاعب خمسة محاولات متتالية .

طريقة التسجيل: إذا دخلت الكرة ولم تلمس الأرض من وضع الطيران يمنح اللاعب درجتان ، أما إذا لمست الأرض فتعطى درجة واحدة ، أما إذا دخلت من وضع الدرجات إعطيت نصف الدرجة ولا تحسب درجة للكرة التي لا تدخل المرمى ، وتكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٠) درجات .  
ملاحظة: وجد أن معاملة الثبات بطريقة التجزئة النصفية للأعداد الفردية كان يساوي (٠,٨٣٤) ، وبصدق ذاتي يساوي (٠,٩١٣) ، وكانت الموضوعية لرأي محكمين (مسجلين لدرجات الاختبار) تساوي (٠,٩٦٧) ، علماً أن درجة الحرية تساوي (٥٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٥)، وهو ما يؤكد ملائمة الاختبار للعينة ويحقق الأسس العلمية له.

ثانياً. أسم الاختبار: اختبار التصويب على أهداف معلقة في المرمى بكرة اليد .  
الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب بكرة اليد .

الأدوات المستخدمة: (٥) كرات يد، (٤) أهداف معلقة مربعة الشكل بقياس (٦٠سم × ٦٠سم) .

الإجراءات: التصويب على بعد (٩م) من منتصف المرمى على الأهداف المعلقة ، إذ يعطى للاعب خمسة محاولات متتالية .

٤- ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية والبدنية، ج١، بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩، ص٢٩١، ص٤٦٠.

طريقة التسجيل: تعطى درجتان للكرة التي تدخل مباشرة ودرجة واحدة للكرة التي تلامس أضلاع المربع ، ولا تحسب درجة للكرة التي لا تدخل أحد المربعات ولا تلامسها ، وتكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٠) درجات .  
 ملاحظة: وجد أن معاملة الثبات بطريقة التجزئة النصفية للأعداد الزوجية كان يساوي (٠,٨٢٦) ، وبصدق ذاتي يساوي (٠,٩٠٩) ، وكانت الموضوعية لرأي محكمين (مسجلين لدرجات الاختبار) تساوي (٠,٩٨٣) ، علما أن درجة الحرية تساوي (٥٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٥) ، وهو ما يؤكد ملائمة الاختبار للعينة ويحقق الأسس العلمية له .

(ملحق-٢) استمارة التسجيل لكل اختبار من اختبائي الدراسة

ت	اسم الطالب	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	المحاولة الرابعة	المحاولة الخامسة	الدرجة الكلية
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢							
١٣							
١٤							
١٥							
١٦							
١٧							
١٨							
١٩							

							٢٠
							٢١
							٢٢
							٢٣
							٢٤
							٢٥
							٢٦
							٢٧
							٢٨
							٢٩
							٣٠

### (ملحق-٣) تمارينات التدريب الذهني المستخدمة في الدراسة

- تصور الأجزاء المهمة في التصويب لأداء الطالب .
- تصور أجزاء التصويب جميعها بالترتيب من البداية حتى النهاية لأداء الطالب .
- تصور الترتيب المعاكس للأداء من نهايته حتى البداية .
- تصور الطالب لنفسه وهو يؤدي التصويب .
- تصور اللاعب للزميل وهو يؤدي التصويب .
- تصور اللاعب للنموذج وهو يؤدي التصويب .
- انتباه اللاعب على حركة الرسغ والقدم(الرسغ واليد) خلف الكرة في نهاية الحركة .
- انتباه اللاعب على الدور التوجيهي للرأس أثناء التصويب .
- انتباه اللاعب على حركة حارس المرمى أثناء التصويب .
- تركيز انتباه اللاعب على زاوية التصويب أثناء الأداء مع تركيز النظر إلى حارس المرمى .
- تركيز انتباه اللاعب على مكان ركل الكرة(مسك ورمي الكرة) أثناء التصويب .
- توزيع انتباه اللاعب بين الكرة وحركة حارس المرمى أثناء التصويب .
- التركيز على مسافة التصويب أثناء الأداء .
- التركيز على ميلان ووضع الجسم أثناء التصويب .
- التركيز على حركة الرجل والذراع الحرة أثناء التصويب .
- التركيز على متابعة الحركة للرجل واليد بعد التصويب .
- التأكيد على التنفيذ بثقة عند الأداء بدون تشنج أو تسرع أو قلق .
- التأكيد على التركيز على الدقة عند الأداء .
- التأكيد على القوة عند الأداء اللاحق .
- تأكيد التركيز على دقة وقوة التصويب عند الأداء
- الاستماع إلى توجيه المدرب لكيفية تصحيح التصويب .

- الاستماع إلى وصف الزميل لكيفية الأداء .
- الاستماع إلى وصف المدرب لأداء النموذج .
- مشاهدة اللاعب لنفسه وهو يؤدي بعد تصويره وعرضه على الحاسوب .
- حديث اللاعب مع نفسه عن كيفية التصويب .
- مشاهدة الزميل وهو يؤدي بعد تصويره وعرضه على الحاسوب .
- الحديث مع الزميل عن كيفية التصويب .
- مشاهدة النموذج وصور عن كيفية التصويب مع الشرح .
- الحديث مع المدرب عن كيفية التصويب .