

تأثير استخدام التدريب الذهني في اكساب مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز
ا. م. د رنا عبد الستار جاسم * م. المعتصم بالله وهيب مهدي * * م. م محمد وهيب مهدي

mutasimwmw@yahoo.com

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي للتعرف على تأثير استخدام التدريب الذهني ومدى فاعلية هذا التدريب في اكساب مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة (التجريبية والضابطة) على عينة من طلاب المرحلة الثالثة لكلية التربية الأساسية للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦) اختيرت عشوائيا من مجتمع البحث الاصلي وبعده (٤٠) طالبا قسموا الى مجموعتين متساويتين الاولى تجريبية وبعده (٢٠) طالبا والثانية ضابطة وبعده (٢٠) طالبا ايضا، فضلا عن استعمال الوسائل والأدوات والأجهزة الملائمة لإجراءات البحث ، بعدها قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة ومن ثم تطبيق التجربة ولمدة (٦) أسابيع وبواقع ٢ وحدة تعليمية في الأسبوع، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية بالظروف والأحوال نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبليّة، بعد ذلك تم معالجة نتائج البحث بالوسائل الإحصائية الخاصة بها.
الكلمات المفتاحية : التدريب الذهني ، قفزة اليدين منصة القفز.

The impact of the use of mental training in the Acquirer of skill leap hands on the jumping platform device

Abstract

Aims current research to identify the impact of the use of mental training and the effectiveness of this training in the Acquisition of skill leap hands on the jumping platform device, the researchers used the experimental method Dhutsamam equal groups (experimental and control) on a sample of students from the third phase of the College of Basic Education for the academic year (2015-2016) randomly selected from the research community original number (40) students were divided into two equal groups, the first trial and the number (20) male and the second officer and the number (20) students too, as well as the use of the means and the appropriate tools and devices to research procedures, after which the researchers conducting tribal tests and then apply experience for a period of 6 weeks and by 2 educational unit in the week, and then conducting a posteriori tests the same conditions and circumstances which were conducted by tribal tests, was then manipulate search results by statistical means their own.

Keywords: mental training, vaulting leap hands

* جامعة ديالى كلية التربية الاساسية قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
** كلية بلاد الرافدين الجامعة

١ - مقدمة البحث وأهميته :

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى مجالات الحياة ، وقد حظي مجال التعليم والتدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاحات وتراكم الخبرات وان هذه النجاحات لم تكن وليدة الصدفة وانما هي نتيجة للتخطيط العلمي السليم واستعمال مختلف العلوم والمعارف ، وما توصل اليه العلماء والباحثون والمختصون بشؤون التربية البدنية وعلوم الرياضية والاستفادة من نتائج ابحاثهم ودراساتهم في ارساء قواعد البناء الرياضي وتقديمه .

تعد لعبة الجمناستيك إحدى الألعاب الرياضية التي لها مكانة بارزة بين الألعاب الرياضية الأخرى من حيث الانتشار في بقاع العالم المختلفة ، فقد دأب المهتمون بها من ذوي الخبرة والاختصاص على إيجاد أفضل الوسائل والأساليب العلمية من خلال البحوث والدراسات التي قاموا بهار لتطوير هذه اللعبة والوصول بها إلى المستوى الذي نراه اليوم من خلال الارتقاء بالمستوى المهاري أو الخططي أو البدني يعتمد على التخطيط العلمي الذي يستخدم جميع العلوم والمعارف بشكل دقيق ، وتنفيذ هذا التخطيط بأسس علمية صحيحة ومدروسة بشكل جيد يؤدي إلى أفضل المستويات ،التنوع في طرائق وأساليب التعلم والتدريب المستعملة لتحقيق ذلك الغرض ، حيث المزج بين تلك الطرائق والأساليب لتحقيق عدة أهداف تعليمية وتدريبية في وقت واحد ، وبالتالي الاحتفاظ بمستوى عال من الأداء لأطول فترة ممكنة . لذا أصبح من الضروري التفكير في استخدام أساليب جديدة تساهم في إتقان جوانب الأداء الصحيح لمهارات اللعبة مستخدمين بذلك مختلف الطرق التي تستخدم فيها بعض الوسائل والأدوات التي تساعد إلى زيادة الإحساس بالأداء الصحيح إذ يمكن استخدام أكثر من وسيلة ولكل مهارة على حده كما يمكن لوسيلة واحدة أن تستخدم في تعلم عدة لمهارات وفي ضوء هذا تتجلى أهمية البحث والحاجة إليه في الكشف عن اثر التدريب الذهني المهاري المصاحب للأداء الفني هو احد الطرق الحديثة المستخدمة لدفع العملية التعليمية والتدريبية وذلك لتأثيرها الإيجابي في التعلم الحركي من خلال رفع مستوى الأداء وتحقيق نتائج اكثر فعالية من استعمال التدريب العملي بمفرده وتكمن مشكلة البحث من خلال متابعة الباحثين لدراسات والوحدات التعليمية لاحظ وجود ضعف وقصور في مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز لدى اغلب الطلاب في هذا المجال وهذا لافتقار اغلب البرامج التعليمية والتدريبية المخططة من قبل المدرسين والمدرسين إلى التدريب الذهني في أعداد وتهيئة الطلاب ، مما أثر سلبا على ادائهم ، وهذا عن قلة استخدام الأساليب العلمية وجدولتها بما يخدم العملية التعليمية ، لاسيما مع المهارات الصعبة لتعميم واستخدام الطرائق العلمية لاستثمار بهذه الأساليب بالمنهج العلمي الذي أراد منه رفع المستوى التعليمي وتحقيق أهداف العملية بشكل فعال، مما حدا بالباحثين الولوح في هذه المشكلة واستخدام التدريب الذهني لتطوير المهارة للنهوض بمستوى الطلاب .

ويحاول ان يحقق هدف البحث : التعرف على تأثير التدريب الذهني في اكساب مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز لدى افراد عينة البحث. اما فرضا البحث فكانت : هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز ، هناك فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز ولصالح الاختبار البعدي

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

١- منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي الملائم لطبيعة المشكلة وان اختيار المنهج التجريبي هو " محاولة للتحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد ، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي" (ابراهيم ،نوري ، ٢٠٠٤ : ٥٨) .

وقد تم اختيار تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ،وكما مبين في جدول (١)

جدول (١) تصميم المجموعتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي

الخطوات			المجموعات
الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبار القبلي	
مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز	التدريب الذهني	مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز	المجموعة التجريبية
مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز	الأسلوب التقليدي	مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز	المجموعة الضابطة

٢-٢ مجتمع البحث وعينته :

إن اختيار عينة البحث مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأهداف التي يضعها الباحثين لبحثهم لذا فان " الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها سوف تحدد طبيعة العينة التي سيختارها" (خريبط، ريسان ١٩٨٨) ولذلك حدد مجتمع البحث وعينته على النحو الآتي :

اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية، وهم طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الاساسية جامعة ديالى وكان عددهم(٤٤). لاعباً واستبعد (٤) طالبا من العينة الرئيسة لاشتراكهم في التجربة الاستطلاعية .

وبذلك بلغ عدد أفراد عينة التطبيق النهائية(٤٠) طالبا وقسمت عينة البحث على مجموعتين متساويتين، وبالطريقة العشوائية(القرعة) الأولى هي المجموعة التجريبية والثانية هي المجموعة الضابطة، المجموعة التجريبية بلغ عدد أفرادها (٢٠) طالبا والضابطة بلغ عدد أفرادها (٢٠) لطالبا لتمثل نسبة مئوية قدرها (٩٠ %) من مجتمع البحث .

الجدول (٢) يوضح عينة البحث

عينة البحث	العدد	النسبة المئوية %
العينة الرئيسية	٤٠	٩٠ %
الطلاب المستبعدون	٤	١٠ %
مجتمع البحث	٤٤	١٠٠ %

٢-٣ تكافؤ العينة :-

أجرى الباحثين عملية تكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة من حيث الأداء المهاري، وذلك

باستخدام اختبار (t) الإحصائي لعينتين متساويتين مستقلتين للاختبار القبلي للمهارة

الجدول (٣) يوضح تكافؤ العينة مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز

المهارة	القياس	المجموعة الضابطة		عدد العينة	المجموعة التجريبية		عدد العينة	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية *	الدلالة الإحصائية
		ع±	س		ع±	س				
مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز	درجة	٠.٤٢٠	٠.٢٠٠	٢٠	٠.٨٥٠	٠.٤٦١	٢٠	٠.٦٧٣	٢.٠١٨	غير معنوي

*تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٨)

يتبين من الجدول (٣) أن قيمة (t) المحسوبة أصغر من قيمة (t) الجدولية في جميع الاختبارات القبلية مما

يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة و يدل ذلك أيضاً على تكافؤ العينة

في المهارة في الاختبار القبلي .

٢-٤ أدوات البحث" وهي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحثون حل مشكلة البحث مهما كانت

تلك الأدوات بيانات او عينات او أجهزة" (محجوب : ٢٠٠٢ : ١٦٣).

٢-٤-١ الاجهزة والادوات المستعملة:

لوحة القفز

منصة القفز

كامرة .

حاسبة .

٢-٤-٢ وسائل جمع المعلومات

١- المصادر والمراجع العربية

الاختبارات والقياس

استمارة أسماء فريق عمل المساعد ملحق رقم (١).

استمارة أسماء الخبراء ملحق رقم (٢).

استمارة تقييم أداء المهارات ملحق رقم (٣).

استمارة الخبراء والمختصين ملحق رقم (٤) .

٢-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

اعتمد الباحثون عملية تقييم الأداء المهاري حيث قيم الأداء من (١٠) درجة من قبل أربعة حكام على وفق

خصومات الأداء في القانون الخاص بالعبة ويتم حذف اعلى درجة واقل درجة وتجمع الدرجتين المتبقيتين

وتقسم على اثنين لاستخراج الدرجة

٢-٦ الأسس العلمية للاختبارات :

أولاً : الصدق : يعرف بأنه" الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه" (السيد: ٢٠٠١: ٦٤) .
ثانياً : ثبات الاختبار : الاختبار الجيد "هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذ طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة" (عبيدات ، ذوقان : ١٩٩٨ : ١٩٥) ، ولكي يتحقق الباحثون من ثبات الاختبار قام باستخدام طريقة إعادة الاختبار إذ تم تطبيق الاختبار على عينة من طلاب المرحلة الثالثة لمادة الجمناستك الفني وبعده (٥) طلاب في يوم الثلاثاء ٢٠١٦/٢/٢١ وإعادته بعد (٧ايام) ٢/٢٨ / ٢٠١٦ وعلى نفس العينة "معرفة ثبات الاختبار يعاد تطبيقه بعد مرور (٧ايام) على الاختبار الأول" (عبد المجيد : ٢٠٠٠: ٤٢) لذا قام الباحثون باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارات كما موضح في الجدول (٤) وهذا ما يؤكد إن درجة ثبات الاختبار كانت عالية .

الجدول (٤) يبين معامل الثبات للمهارة

ت	المهارة	وحدة القياس	الثبات
١	مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز	درجة	٠.٨٥

ثالثاً : الموضوعية :.

إن من صفات الاختبار الجيد يجب إن يكون موضوعياً ويقصد بموضوعية الاختبار "على إنها الاتفاق في الأداء في أكثر من حكم لترتيب أو تقييم الأفراد أثناء الاختبار ، والابتعاد عن التقييم الذاتي (الشوك ، :

(٢٠١٠ : ١٠٢)

إن الاختبار التي تم استخدامه في البحث بعيد عن التقدير الذاتي والانحيازية فهو واضحة ومفهوم من قبل أفراد العينة ويعتمد على أدوات قياس واضحة وذلك لان نتائج الاختبار تم تسجيلها ومن ثم عرضها على المحكمين واخذ درجتين وسطييتين لآراء المحكمين .

٣-٧ : التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية وهي " عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته "(محمد صبحي: ١٩٩٧ : ٢٠٤) . وعلى هذا الأساس، قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم المصادف ٢٠١٦/٣/١ على عينة من طلاب المرحلة الثالثة في مادة الجمناستك خارج عينة البحث وكان عددهم (٤) وكان هدف التجربة ما يأتي :

- التأكد من مكان أجراء الاختبارات ومدى ملائمته لتنفيذها .
- معرفة مدى استعداد عينة البحث لأداء الاختبارات .
- معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات وتنفيذها .
- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
- كفاءة فريق العمل المساعد وكفايته .
- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة .

٣-٨ : الاختبار القبلي :

تعد الاختبارات والقياس والتقويم من الوسائل الأساسية والمهمة التي تستخدم في جمع البيانات ،وهي عبارة عن "أدوات صممت لوصف وقياس عينة من أفراد المجتمع أو مجتمع البحث بكامله" (نوري الشوك ٢٠٠٤ : ٨٩) من اجل أن تكون الاختبارات القبلية مجدية وعلى وفق الأسس العلمية الصحيحة قام الباحثون بأجراء الاختبار ٣ /٢٠١٦/٣ ، وبعد ذلك تم تقويم مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز من خلال تصويرها وتسجيلها على كاسيت فيديو ، تم عرضها على مجموعة من الحكام لتقويمها باستخدام استمارة تحكيم مصممة من قبل الباحثون ملحق (٢)، وكان التقويم من (١٠) درجات . " إن دقة هذه الطريقة تعتمد على عمق المقوم العلمي ومدى معرفته بطريقة الأداء الفني لتلك المهارة " (وجيه : ١٩٨٧ : ٢٧٣) وقد اعطي لكل طالب محاولتان وتم احتساب أفضل محاولة كما تم التقويم من قبل أربع مقومين وحسب القانون الدولي في حساب الدرجة وهي أسلم طريقة وتكون من خلال أخذ الدرجات الأربع ويتم بعدها حذف أعلى درجة وأقل درجة ويؤخذ مجموع الدرجتين الوسطيتين وتقسم على (٢) لتكون الدرجة النهائية لكل مهارة (الحارس : رباب : ٢٠٠٦ : ١٦)

مجموع الدرجتين الوسطيتين

درجة اللاعب =

٣-٩ التجربة الرئيسية :

بعد إن تم عرض المنهج المعد من قبل الباحثون على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (٤) والعاملين في مجال التعلم الحركي ولعبة الجمناستيك لتلافي بعض الأخطاء التي يقع بها الباحث إذ تم تطبيق التجربة في يوم الخميس المصادف (٤ - ٣ - ٢٠١٦) وانتهائها يوم (١٦-٤-٢٠١٦) إذ بلغ مدة التجربة (٦ أسابيع) بواقع (٢) وحدة تعليمية في الأسبوع حيث بلغ مجموع الوحدات التعليمية لطيلة التجربة (١٢) وحدة تعليمية اعتمد الباحث القواعد الآتية في اخراج الوحدات التعليمية .

نفذت التجربة على وفق الخطوات الآتية:

- وقت الوحدة التعليمية وأيامها الخميس الساعة العاشرة صباحا والأحد الساعة العاشرة صباحا وفقا لتنسيق جدول الطلبة.
- كانت المجموعة التجريبية تطبق منهج التعليمي للمقرر مع التدريب الذهني مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز التي أعدها الباحثون والتي اشتملت على تطبيق التدريب الذهني لمهارة مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز
- كانت المجموعة الضابطة تطبق مفردات المنهج التعليمي المقرر لكلية التربية الأساسية بالأسلوب التقليدي دون استخدام التدريب الذهني بأشراف مدرس المادة . إذ تم إجراء الاختبارات القبليّة قبل يوم واحد من ابتداء التجربة وكذلك الاختبارات البعدية بعد يوم من انتهاء التجربة .
- إذ يقوم المدرس بشرح الواجب الحركي للوحدة التعليمية ، ومن ثم يعطي وقتاً زمنياً قدره (٥-٨) دقيقة يعطي فيه تدريباً ذهنياً مصاحباً لتعلم الأداء مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز ، وقد حددت هذه المدة الزمنية في ضوء الدراسات المسمية التي قام بها (Morqan) وأنها لا تزيد عن هذه المدة الزمنية لكي لا تكون هناك نتائج سلبية في أثناء قيام المجموعة الضابطة بالتدريب المهاري (Morqan, 1972 , 25).
- وقد اعتمد الباحثون في استخدامهما للتدريب الذهني المصاحب لتعلم الأداء الفني على طريقة (Spilker , 1976) نقلا عن (الاعرجي : ٢٠١٠ : ١٦) والتي تعتمد أساسا على ثلاث نقاط

رئيسية هي

- أ- الشرح الشفوي للحركة ككل بالاشتراك مع المدرس .
- ب- الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من قبل نموذج بحيث تتوفر عملية التصور الكامل للحركة .
- ج - التصور الكامل للحركة التي أداها المتعلم نفسه مع التركيز على عملية الشعور بالحركة والإحساس بالمراحل الصعبة فيها .

٣-١٠ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق مفردات التجربة الرئيسة وعلى مدى ستة أسابيع تم إجراء الاختبار البعدي لعينة البحث يوم الأحد ٢٠١٦/٤/١٧ الساعة العاشرة صباحاً على قاعة الجمناستيك في كلية التربية الأساسية جامعة ديالى وبحضور فريق العمل المساعد ، وقد تم مراعاة الإجراءات ذاتها المستخدمة في الاختبارات القبليّة من حيث وقت ومكان إجراء الاختبارات وتقييم مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وذلك لتلافي المتغيرات التي تؤثر في نتائج الاختبارات.

٣-١١ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية وفق الحقيبة الإحصائية

الجهاز SPSS لمعالجة النتائج التي حصلت عليها من التجربة (الكنانى : ٢٠٠٩ : ١٢٨)

- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرضاً مفصلاً لجميع نتائج الاختبارات المستعملة في البحث، القبليّة والبعديّة لأفراد عينة البحث، وقد تم تحليل هذه النتائج في ضوء القوانين الإحصائية المستعملة في البحث، والمناسبة لهذه البيانات في ضوء المرجع العلمي المثبت لهذا الاستعمال لكي يتم لنا اختبار فروض البحث وأهدافه في ضوء الإجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحثين بالتوصل إلى هذه النتائج، ومن ثم مناقشتها في ضوء الإطار المرجعي لها .

الجدول (٥) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز

ت	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		ع	س	ع	س
١	مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز	٠.٤٩	١.٦٩	٠.٩٢	٥.٢١

من الجدول (٥) نلاحظ إن قيمة الوسط الحسابي مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز قد بلغت في الاختبار القبلي (١.٦٩)، وانحراف معياري مقداره (٠.٤٩)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فبلغ (٥.٢١) وانحراف معياري (٠.٩٢) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وهي لصالح الاختبار البعدي .

الجدول (٦) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز

ت	المهارات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (T)		دلالة الفروق
					المحسوبة	الجدولية	
١	مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز	درجة	٣.٥١	٠.٧٤	٢٠.٩٩	٢.١٠	معنوي

قيمة (T) الجدولية (٢.١٠) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية ١٨.

من الجدول (٦) نتبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفروق والانحراف المعياري للفرق، وقيمة (T) المحسوبة والجدولية، ودلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز .
مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز : تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وبلغت الأوساط الحسابية للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٣.٥١)، وبمجموع الانحراف المعياري للفرق (٠.٧٤) بلغت قيمة (T) المحسوبة (٢٠.٩٩) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (٢.١٠) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٨)، ولما كانت القيمة المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي وكان ذلك لصالح الاختبار البعدي .

من خلال العرض للجدول (٦) يتبين لنا وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وهي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، يعزو الباحثون هذا التقدم الى التأثير البرنامج التعليمي المنظم والمعد من قبل الباحثون وفق برنامج التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري ، فكلما كان المنهج التعليمي منظم بشكل علمي يكون تأثير اكثر فعالية من المنهج الغير منظم ، لكون المنهج التعليمي يعد الوسيلة الفاعلة لتطوير المستوى وهذا ما يتفق مع اشار اليه (شمعون ، ١٩٩٦ : ٥٩) سيستخدم التدريب الذهني في تعلم حركي حيث يقوم الاطار الكلي للمهارة المراد اكتسابها والمعلومات المرتبطة بها في المراحل الاولى ويساعدنا خلال تبادل الاداء الحركي الالية وهذا ما اكده محمد (عثمان ، ١٩٨٧ : ١١٨٨) الى ان الاستخدام التدريبي الذهني المدعوم بأداء عملي يؤدي الى نتائج اكثر فعالية من التدريب العملي بمفرده وهذا ما تم فعله مع افراد العينة التجريبية الامر الذي ساعدها في تتطور المهارة .

ويعزو أيضا ان التدريب الذهني له تأثير ايجابي في تتطور المهارة، ويعزى السبب هذا التطور إلى تنظيم عملية التدريب مما خلق حالة من التطور في مستوى أداء الطلاب من خلال انسجام هذا التدريب الذهني مع قابليات أفراد عينة البحث وقدراتهم، وبالنتيجة تطوره الإيجابي، ويذكر (قاسم حسن حسين، ١٩٩٨) أن عملية التدريب

هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة أو مهارة أو قدرة أو أفكاراً أو آراء لأزمة لأداء عمل معين أو بلوغ هدف معين فضلاً عن تحقيق أهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من معلومات معينة أو مهارات أو اتجاهات ذهنية لأزمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق الاهداف المطلوبة"

الجدول (٧) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز

ت	المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع	س	ع
١	مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز	١.٤٤	٠.٢٢	٤.٠٥	٠.٦٩

من الجدول (٧) نلاحظ ان قيمة الوسط الحسابي لمهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز قد بلغت في الاختبار القبلي (١.٤٤) وانحراف معياري مقداره (٠.٢٢)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فبلغ (٤.٠٥) وانحراف معياري (٠.٦٩) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهي لصالح الاختبار البعدي .

الجدول (٨) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفرق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز

ت	المهارات	وحدة القياس	س ف	ع ف	قيمة (T)		دلالة الفروق
					المحسوبة	الجدولية	
١	مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز	درجة	٢.٦٠	٠.٦٧	١٧.١٩	٢.١٠	معنوي

قيمة (T) الجدولية (٢,١٠) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية ١٨.

من الجدول (٨) نتبين لنا قيم الأوساط الحسابية للفروق والانحراف المعياري للفرق، وقيمة (T) المحسوبة والجدولية، ودلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز: تبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى، وبلغت الأوساط الحسابية للفرق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى (٢.٦٠)، وبمجموع الانحراف المعياري للفرق (٠.٦٧)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (١٧.١٩) في حين كانت قيمة (T) الجدولية (٢.١٠) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٨) ولما كانت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية دل ذلك على معنوية الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى، وهي لصالح الاختبار البعدي .

يعزى السبب معنوية الفروق للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلى المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرب بأسلوب علمي إضافة إلى احتوائه على تمارين مهارية وحركية من قوة وسرعة ورشاقة والتي تلعب دورا أساسيا في تطوير المهارة التي رفعت من مستواها.

بالإضافة إلى عدد الوحدات التعليمية إذ كانت (٢) وحدة أسبوعيا فضلا عن استخدام التكرارات التي تتناسب مع شدة كل تمرين مهاري والذي كان له الأثر البالغ الأهمية في تطوير المهارة وكذلك استخدام الأسلوب المناسب الذي قريبا جدا لظروف المنافسة . وذلك من خلال الانتظام في الوحدات التدريبية واستخدام التمارين والتكرارات الصحيحة على الرغم من عدم خضوع افراد المجموعة الضابطة إلى التدريبات التطبيقية الذهنية المعدة من قبل الباحثون التي ادخلت ضمن البرنامج التعليمي ولأفراد المجموعة التجريبية لان ممارسة الانشطة الرياضية بصورة مستمرة ومنتظمة تؤدي وبلا شك إلى تحسين مستوى الإداء المهاري والذهني إذ يذكر (عبد الخالق، ١٩٩٩ : ٨٩) " أن التدريب يؤدي إلى رفع مستوى قدرات الرياضي عند اعداده من خلال جرعات مخططة إذ يعمل على تنمية حالاته في جميع نواحي الاعداد الرياضي وأن الاستمرارية في التدريب اساس هام لتطوير حالة الرياضي ويؤدي إلى تثبيت ما اكتسبه الرياضي في اثناء مراحل التدريب وبالتالي يتقدم مستوى الأداء.

وأیضا ويعزى هذا التطور الحاصل بالأداء للمجموعة الضابطة بالالتزام والجدية بالتدريب والعلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه واندفاعهم نحو تطبيق المنهج المعمول به والتي كان لها الاثر البالغ في نفوس لاعبي المجموعة الضابطة مما ادت الى الحماية الجيدة من قبل اللاعبين ، وهذا ما أكده (موفق أسعد محمود ٢٠١١) " بان من اساس نجاح العملية التدريبية هو حرص والتزام اللاعبين واندفاعهم وتعاونهم مع المدرب في تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي ، والعلاقة الطيبة بين المدرب ولاعبيه ودوره في التأثير بهم وحثهم على الالتزام بمواعيد التدريب وتنفيذ واجباتهم بالشكل الصحيح".

جدول(٩) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (T) المحسوبة والجدولية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز

ت	المهارة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T* المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س		
١	مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز	٥.٢١	٠.٩٢	٤.٠٥	٠.٦٩	٤.٤٥٠	معنوي

قيمة (T)* الجدولية (٢.١٨) تحت درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

يبين الجدول (٩) نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارة ، فكانت نتائج الوسط الحسابي مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز للمجموعة التجريبية (٥.٢١)، وبانحراف معياري مقداره (٠.٩٢)، أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة فبلغ (٤.٠٥)، وبانحراف معياري قدره (٠.٦٩)، وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.١٨)، وبدرجة حرية (٣٨)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهي لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

وبعد عرض النتائج وتحليلها بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية اتضح أن المجموعة التجريبية حققت نتائج افضل من المجموعة الضابطة . وهذا يعني إن استخدام التدريب الذهني والعرض المتنوع قد حقق فروق أفضل من الأسلوب المتبع من قبلًا لمجموعة الضابطة بالنسبة للطلاب وان سبب هذه الفروق هو فاعلية التدريب الذهني ويظهر لنا ذلك جليا من خلال دقة الأداء مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز .لذا يرى الباحثون إن هدفا البحث قد تحققا وفرضياته التي وضعها الباحثون كما إن التدريب الذهني قد حقق أغراض في تطوير مهارة قفزة اليدين على جهاز منصة القفز.

وأيضاً يعزو الباحثين سبب ذلك إلى تأثير التدريب الذهني المباشر وما يحتويه من حيث الترتيب والتنظيم، وكيفية توزيع جهد الطالب على التدريب الذهني واستثمار أوقاته في كل وحدة بشكل مثالي وفترات الراحة بعد كل تكرار اذ يذكر (فرج، ٢٠٠٢ : ١٩٤) إن الوسيلة التعليمية تسهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة ، إذ من خلال مشاهدة الأنموذج الحركي وممارسة المتعلمين له يساعد ذلك في تقليد المهارة وللتعرف على نواحي الضعف والقوة فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح فيها . وهذا ما يؤكد (سالم، ٢٠٠١ : ٢٩) عند تعليم أية فعالية يتم وضع المتعلم في موقف تعليمي لكي يكون لديه الاستعداد الذهني والنفسي لاكتساب خبرات معينة تناسب قدراته واستعداداته من خلال وجوده في هذه البيئة التعليمية " فضلاً عن مشاهدة الصور والأفلام ونماذج الأداء فضلاً عن الاستماع إلى الوصف الفني للفعالية وهذا أعطى نتائج ايجابية في الاختبار البعدي للأداء الفني للمجموعة التجريبية

ويعزو الباحثون سبب ذلك التطور إلى تأثير التدريبات الذهنية التطبيقية المصاحبة للأداء وهو المتغير المستقل الذي ادخله الباحثون الى المنهج التعليمي الامر الذي ادى إلى تقدم افراد هذه المجموعة حيث ان التدريب والتكرار على التصور والتركيز على الجوانب المهمة او الخطة سيولد صورة ذهنية صافية للحركة بحيث يكون الأداء مناسباً للصورة الذهنية، فضلاً عن ذلك أن تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية او الخطة الموضوعية تسمح للاعب بتحليل الاجزاء المهمة التي تتكون منها المهارة او الخطة المعنية مما يعطي تصوراً افضل.

وهذا ما اتفق مع (ظافر، ١٩٩٧ : ٥) حيث اشار إلى " أهمية مصاحبة التدريب الذهني للتدريب المهاري و البدني لرفع مستوى الإداء وأوضحوا ان التدريب الذهني إذا ما اندمج مع التدريب او التعلم المهاري يحقق فاعلية عالية عند ممارسته خلال مراحل التعلم او التدريب ولا سيما عند أتقانها وكذلك أكد (عنان، ١٩٩٥ : ٣٤٣) " أن

الممارسة الذهنية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطائها نتائج أفضل ."

الخاتمة

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثون ان اداء التدريب الذهني كان له تأثير ايجابي في تنمية المهارة بشكل ملحوظ للمجموعة التجريبية ، التكرار الصحيح للتدريب الذهني كان له الاثر الايجابي في تطور المهارة الاساسية للمجموعة التجريبية . وكانت التوصيات استخدام التدريب الذهني وتعميمها على المدربين العاملين في هذا المجال للإفادة من النتائج التي خرجت بها الدراسة ،جاء دراسة مشابهة ولفئات عمرية مختلفة لتطوير الجانب البدني للطلاب .

المصادر

- 1- 16- Morhan w.p. (1972): Aids and masclar per for mance Academic press , New york U.S.A.
- ٢- الاعرجي ، أثر استخدام التدريب الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي في فعالية قذف النقل، مجلة علوم الرياضة ، العدد الثالث ٢٠١٠ .
- ٣- الحارس ؛ قواعد التقويم الدولي للنساء . أعداد الاتحاد العربي السوري . ترجمة ، ٢٠٠٦ .
- ٤-ريسان خريط مجيد؛ مناهج البحث في التربية البدنية . مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ١٩٨٨
- ٥- سالم ، وفيقة مصطفى؛ تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ٢٠٠١.
- ٦- السيد، فرحات؛ القياس المعرفي الرياضي، ط١ القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١
- ٧- شمعون ؛ التدريب العقلي في علم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط١، ١٩٩٦ .
- ٨- الشوك ، نور الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي ط١ ابريل ٢٠١٠ .
- ٩-الشوك ورافع صالح الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤
- ١٠- ظافر؛ أثر الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تطوير مهارة الارسال بالتنس، بحث منشور في المؤتمر العلمي العاشر لأقسام وكليات التربية الرياضية في العراق، بغداد، ١٩٩٧ .
- ١١- عايد كريم الكناني ؛ مقدمة الإحصاء وتطبيقات Spss . ط١دار الضياء للطباعة والتصميم العراق ، ٢٠٠٩ .
- ١٢- عبيدات، ذوقان ؛ الباحث العلي مفهومه وأدواته وأساليبه ط ٦ عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٨ .
- ١٣- عثمان التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت، دار الفكر العربي والنشر والتوزيع، ١٩٨٧ .
- ١٤- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات،: الإسكندرية، منشأة المعارف، ط١٢، ٢٠٠٥ .
- ١٥- عنان؛ سيكولوجيا التربية الرياضية، ط١ حلوان، دار الفكر العربي، ١٩٩٥ .

- ١٦- غازي صالح محمود: الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخطئية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠.
- ١٧- فرج ، الين وديع؛ خبرات في الالعاب للصغار والكبار ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢.
- ١٨- قاسم حسن وعبد علي؛ مبادئ علم التدريب الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعميم العالي ، ١٩٨٨
- ١٩- محمد صبحي ؛ الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، مركز الكتاب والنشر القاهرة ، ط١ ، ١٩٩٧
- ٢٠- مروان عبد المجيد ؛ أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . ط١ عمان : مؤسسة الطرف للنشر والتوزيع ٢٠٠٠
- ٢١- موفق اسعد محمود الهيتي؛ أساسيات التدريب الرياضي : ط١: دمشق، دار العرب للدراسات والنشر والترجمة ٢٠١١.
- ٢٢- وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي ، ط ٢ بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .

ملحق (١) أسماء المقومين

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
١	ناظم احمد عكاب	م.د	معهد إعداد المعلمين
٢	عماد حسين علي	بكلوريوس	اتحاد الفرعي للجمناستك
٣	طارق لطفي	خبير متقاعد	كلية بلاد الرافدين الجامعة
٤	احمد عبد الباقي	بكلوريوس	اتحاد الفرعي للجمناستك

الملحق (٢)

استمارة التقييم للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدرجة النهائية	مجموع الدرجتين الوسطيتين	تقويم المحكمين				أسماء عينة البحث	ت
		ق١	ق٢	ق٣	ق٤		

ملحق (٣) فريق عمل المساعد

مكان العمل	اللقب العلمي	الاسم	ت
كلية التربية الأساسية	م م	مثنى ستار	١
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	بكالوريوس	عمران علي عباس	٢
كلية التربية الأساسية	م.م	احمد حسن	٣

ملحق (٤) الخبراء والمختصين

مكان العمل	اللقب العلمي	الاسم	ت
كلية التربية الأساسية	ا. د	نبيل محمود شاكر	١
كلية التربية الأساسية	ا.م.د	بثينة عبد الخالق	٢
كلية التربية الأساسية	ا.م.د	عبد المنعم خلف	٣
مديرية تربية ديالى	م. د	ناظم احمد عكاب	٤