

"أثر استخدام التدريب المتعلق بالتصور الذهني المصاحب للأداء المهاري"

علي تحسين مهارة دقة التصويب في كرة اليد

** د/ عربي حموده المغربي

* د/ بسام سعود هارون

مقدمة الدراسة

لم يعد التدريب الرياضي ، باعتباره عملية تربية شاملة ، يكتفي باستخدام الطرق التقليدية في اعداد اللاعبين بما يحقق له الوصول الى أعلى مستوى ممكن ، ذلك أنه في ضوء التطورات والمستجدات ، وتوسع المنافسات ، وارتفاع مستويات الاداء الفردي والجماعي ، اخذ في البحث عن وسائل حديثة واساليب مبتكرة من أجل الوصول الى الهدف في التطوير .

ان ما تحقق في السنوات الاخيره من التقدم في مجالات الاعداد البدني والفني والخططي يعتبر طفرة علمية ، الا ان هذا التقدم اضاف متطلباً نفسياً جديداً على عاتق اللاعبين والمدربين معاً من أجل تجاوز الظروف القاسية والصعبة في عمليات التدريب ، واستدعى ذلك كله اللجوء الى وسائل مستحدثه للتدريب ، منها التدريب الذهني او ما يطلق عليه ايضاً التصور الذهني Imagery ، ويذكر راتب (1995) ان التصور الذهني أعم واشمل من عملية التصور البصري Visualization حيث انه يشمل جوانب أخرى إضافة الى حاسة البصر كالسمع ، اللمس ، الشم والاحساس الحركي .

ويرى وليامز (1992) Williams ، ان التصور الذهني عبارة عن مجموعة منتظمة من المقترحات المخزونة في الذاكرة طويلة المدى في الدماغ ، فالتصور ينشط مقترحات تحفيزية للفرد فتظهر له محتويات التصور الايجابي التي توضح استجابات لتلك المحفزات .

ويترب على ذلك زيادة قدرات الرياضي في استحضار صورة مهارة او مهارات معينة سبق ان شاهدها من احد الرياضيين اصحاب المستويات المتقدمه ولا يتوقف ذلك فقط على الجانب المهاري، وانما يشمل ايضاً مشاعر الرياضي، وخبراته الانفعالية التي ترتبط بالموقف المهاري نفسه ، لقد اثبتت الابحاث ان التصور الذهني النشط لاداء مهارة معينة ينتج عنه نشاط عضلي تبدو فائدته في تقوية الممرات العصبية الى العضلات العاملة .

ويذكر كل من فلز ولاندرز (1983) Feltz and landers ان التدريب على اي مهارة ذهنياً يساعد في رفع مستوى اداء اللاعبين بشكل أفضل ، ويرى كل من هول ، روجرز وبار (1990) Hall , Rodgers and Bar ان اكثر استخدامات التصور الذهني في تدريب اللاعبين اما ان تكون ذاتيه او خارجية ، ويتفق ذلك مع ما أورده الشيخ (1984) ، من ان للتغذية الراجعة مصدران ، داخلي اي تلك المعلومات التي تتم كنتيجة طبيعية لاداء مهارة معينة .

اما المصدر الاخر فهو التغذية الراجعة الخارجية ، ويذكر اوكسدين (1984) (oxedine) انها بمثابة المعلومات التي تأتي من مصدر خارجي ، وقد يكون المصدر معلماً او طالباً او مدرباً او آلة ليس بشرية كالفيديو ، اي انها المعلومات التي لا يتلقاها اللاعبون بشكل طبيعي نتيجة لادائهم . اما المصدر الاخر فهو التغذية الراجعة الخارجية ، ويعزز شميدت (1991) Schmidt .

ذلك بان المصدر الداخلي هو تابع طبيعي للحركة لانها تقوم بعملية تزويد المعلومات بشكل مثالي للقيام بالمهمة المطلوبة.

لقد أصبح التصور الذهني احد اهم اساليب الحديث ، ويؤكد كل من ماهوني وافنز(١٩٩٧) Mahoney and Avenes ان لاعبي الجمباز الذين تأهلوا للمشاركة في الاولمبياد يفضلون التصور الذهني لرفع وتحسين ادائهم خاصة المتعلق بالتصور الذاتي :

لقد اجريت العديد من الدراسات حول استخدام اساليب تدريبيه على انظمه مختلفة للتعرف على تأثيرها على تحسين القدرات المهارية والخططية للاعبين بكرة اليد ، لكن الابحاث التي استخدمت اساليب التصور الذهني وتأثيره في التحسن المهاري مازالت شحيحة، وغير مطروقه مما دفع الباحثان لدراسة هذا الاسلوب .

مشكلة الدراسة

ركز المدربون في الاردن على تنفيذ برامج التدريب في المستويات المختلفة على اساليب التدريب التي تستخدم الوحدات التدريبيه التطبيقية ، ضمن مفاهيم الاحتياجات الفنيه والبدنية والخططية لكل مسابقة ، ولم يتجاوز المدربون في استراتيجية التدريب ، مايمكن ان نطلق عليه التدريب بالتغذية الراجعة الخارجية ، ومع ان اهمية التصور الذهني تزداد في مهارات بعض الالعاب التي تشمل مهارات حركية مغلقة ، الجمباز والغطس ، فان هناك مهارات مغلقة في العاب لكرة القدم او السلة او الطائرة او اليد تحتاج لهذا الاسلوب من التدريب .

لقد اختار الباحثان مهارة التصويب بكرة اليد، باعتبارها مهارة مغلقة، للتعرف على تأثير استخدام التصور الذهني في دقة الاداء في اول دراسة تستخدم هذا الاسلوب حسب علم الباحثان في كرة اليد، وكوسيلة من وسائل التعلم ، واكساب اللاعبين بعض المهارات الاساسية بأسلوب جديد ، وقد راعى الباحثان ان يكون ممارسة التدريب في غضون برامج التدريب لتحسين الكفاءات، وجعل اللاعبين يعيش في ظروف مشابهة قبل ان يتم نقل خبراتها وتطبيقاتها ضمن المنافسات .

ان استخدام التصور الذهني في التدريب يعمل على تصور الحركات، وتسلسل المهارات ، وينمي القدرات الادراكية الحركية ، كما انها تجربة تهدف الى التشجيع على تنوع اساليب التدريب ، وتحديث وسائل التطور المهاري وتسلسل صعوبته والتأكيد على ان الحالة العقلية يمكن التحكم بها مثلما تستخدم للتحكم في الحالة البدنية .

ويؤكد النقيب (١٩٩٠) ان التصور الذهني يستخدم لتحسين الاداء عن طرق مراجعة المهارة ذهنياً ، ويضيف ان التصور الذهني الداخلي للاعب يعمل على استحضار الصورة الذهنية لاداء مهارة سبق اكتسابها او مشاهدتها او تعلمها ، وبهذا يستطيع اللاعب انتقاء مايزيد مشاهدته عند تنفيذ المهارات كالاتساح بالحركة ، والانفعال ، والتحكم ، والصورة والصوت التي أحدثها في ذهنه .

ان استخدام التصور الذهني في التدريب يعمل على تصور الحركات وتسلسل المهارات ، وينمي القدرات الادراكية الحركية ، كما انها تجربة تهدف الى التشجيع على تنوع اساليب التدريب وتحديث وسائل التطور المهاري ، وتسلسل صعوبته ، والتأكيد على ان الحالة العقلية يمكن التحكم بها مثلما تستخدم للتحكم في الحالة البدنية .

ان هناك ضرورة وحاجة ملحة لان يتعرف المدربون على الطرق والاساليب السيكولوجية التطبيقية للتدريب الذهني ، من اجل ضمان تنوع هذه الطرق بما يساهم في تحسين ورفع مستوى اداء اللاعبين الاردنيين بدنياً وعقلياً ، ومنها التصور الذهني من اجل استخدامه كوسيلة من وسائل التعلم والتدريب ، لاكتساب اللاعبين بعض المهارات الاساسية ، من خلال برمجة الوحدات التدريبية بالتصور الذهني المصاحب للتعلم المهاري .

لقد اختار الباحثان مهارة التصويب بكرة اليد باعتبارها مهارة مغلقة للتعرف على تأثير استخدام التصور الذهني في دقة الاداء في دراسة تستخدم هذا الاسلوب في كرة اليد وكوسيلة من وسائل التعلم واكتساب اللاعبين بعض المهارات الاساسية بأسلوب جديد .

* اهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى :

- ٠١ التعرف على تأثير برنامج التصور الذهني المصاحب للاداء المهاري على تحسين مهارة دقة التصويب من الوثب عالياً ، من الوثب للامام ، من الارتكاز ، عند افراد المجموعة التجريبية .
- ٠٢ التعرف على تأثير تدريبات الاداء المهاري على تحسين مهارة دقة التصويب من الوثب عالياً ، من الوثب للامام ، من الارتكاز ، عند افراد المجموعة الضابطة .
- ٠٣ التعرف على الفروق بين افراد المجموعة التجريبية وافراد المجموعة الضابطة في مهارات دقة التصويب من الوثب عالياً ، من الوثب للامام ، من الارتكاز .

فروض الدراسة:

٠١. توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي في مهارات دقة التصويب ولصالح القياس البعدي عند افراد المجموعة التجريبية .
٠٢. توجد فروق دالة احصائيا من القياس القبلي والقياس البعدي في مهارات دقة التصويب ولصالح القياس البعدي عند افراد المجموعة الضابطة .
٠٣. توجد فروق دالة احصائيا بين افراد المجموعة التجريبية وافراد المجموعة الضابطة ولصالح افراد المجموعة التجريبية

الدراسات السابقة

- قام المالكي (١٩٩٨) بدراسة حول أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، وكانت عينة الدراسة مكونة من (٤٥) طالباً من طلبة الصفوف الاولى الاساسية . حيث قسمت العينة الى ثلاثة مجموعات متساوية ، مجموعة منخرطه (بالتدريب الذهني البدني) ومجموعة منخرطه (بالتدريب الذهني) والمجموعة الثالثة منخرطه (بالتدريب البدني) فقط، أظهرت النتائج أن استخدام برنامج التدريب الذهني البدني زاد من مستوى السيطرة والتحكم الذاتي والتركيز في تنفيذ الاداء الصحيح من التدريب البدني لوحده ، وأن التدريب البدني الذهني ساعد في استيعاب تعلم المهارات الاساسية وتثبيت الاداء .
- قامت انتصار (١٩٩٨) بدراسة حول مقارنة أثر التدريب الذهني والبدني في تعلم مهارة الرمية الحرة بكرة السلة . واشتملت عينة البحث على ١٨ طالبة من طالبات الصف الاول في كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد ، وقد وزعت العينة الى ٣ مجموعات وبمعدل ٦ طالبات لكل مجموعة وأشارت نتائج الدراسة الى ان التدريب الذهني التاثير الافضل من التدريب الذهني البدني في تعلم مهارة الرمية الحرة ، كما ان نتائج التدريب البدني والذهني البدني افضل من التدريب الذهني فقط .
- وقام جراز(١٩٩٧) Graza بدراسة لمعرفة مدى فاعلية التدريب الذهني في تحسين اداء الرقص الفني على الجليد للاعبي المنتخب الامريكي للتزلج والبالغ عددهم (٢٢) متزلجاً . حيث قسمت العينة الى ثلاث مجموعات ، مجموعة تلقت جلسات في التدريب الذهني، ومجموعة استخدمت ورقة وقلم لرسم الحركات اما المجموعة الثالثة الضابطة فاقترنت على التدريب البدني فقط ، حيث أظهرت النتائج أن المجموعتين التجريبيتين ارتفع مستوى أدائهما بشكل ملحوظ مقارنة بالمجموعة الضابطة التي تلقت التدريبات البدنية فقط .
- أجرى اسماعيل وآخرون (١٩٩٧) دراسة لمعرفة الاستفادة من بعض الوسائل التعليمية البدنية والذهنية على تطور مهارة الارسال في لعبة التنس . حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٦) طالبا مبتدئا من طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد قاموا بتنفيذ ثلاث برامج تدريبيه لوسائل تعليميه بدنية وذهنية ولكلتاهما ، من خلال ست وحدات تعليمية وتطبيقية بغرض قياس مدى تعلم وتطور دقة وسرعة ضربة الارسال بالتنس ، وأوضحت النتائج أن الوسائل المختلفة ساهمت في رفع مستوى الاداء أفضل من الوسائل الاخرى .

- أجرى كل من فان جن ، وينغر وجول (١٩٩٥) VanGyn K wenger and Goul ، دراسة بهدف التعرف على مدى تأثير التصور الذهني في تحويل التدريب العام الى الاداء الافضل ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالباً وطالبة من جامعة فيكتوريا الاميريكيه مسجلين على مساق التزييه البدنية ، وأظهرت النتائج ان استخدام التصور الذهني المرتبط بالتدريب العام ساهم في رفع مستوى الاداء بطريقة أفضل ، واكثر تأثيراً من اداء التدريب العام وحده .
- دراسة هان (١٩٩٣) تأثير التدريب الذهني في الاداء الحركي وفي المقاييس النفسجسمية عند رماة القوس المبتدئين ، هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير التدريب الذهني في المهارات الحركية الجديدة ، اشتملت عينة البحث على طلاب الجامعة (١٢) طالبا للمجموعة التجريبيه الاولى تتدرب على التدريب الذهني ، ١٠ طلاب للمجموعة التجريبيه الثانية تتدرب تدريب بدني فقط ، ١٤ طالبا لم يتدربوا وجعلوا مجموعة ضابطة ، وأشارت النتائج بأن المجموعتين التجريبيتين افضل من المجموعة الضابطة كما انه لا يوجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيتين .
- أجرى ريكارد (1992) Rikard دراسة هدفت التحقق من العلاقة بين خصوصية الواجب الحركي المقدم للمتعلمين ، والتغذية الراجعة المقدمة من المعلمين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياسات القبلية والبعديّة من خلال تطبيق حصتين تدريسيّتين في المرحلة الابتدائية ، احدها لاصحاب مهارات متقدمه ، واخرى لاصحاب مهارات منخفضة ، وأظهرت النتائج حدوث زيادة قليلة في الاداء عندما كانت المهمة الخاصة تتبع بالتغذية الراجعة وتحسن نجاح تدريب الطلبة اصحاب المهارات العالية بزيادة ١٤٪ عند تطبيقهم للمهام الخاصة مقارنة مع تطبيقهم للمهام العامة بعد تلقيهم التغذية الراجعة من المعلم .

* اجراءات الدراسة :

* منهج الدراسة :

تم استخدام المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين ، مجموعة تجريبية باستخدام برنامج التصور الذهني المصاحب للاداء المهاري ومجموعة ضابطة باستخدام تدريبات الاداء المهاري .

* مجتمع الدراسة :

تكون مجتمع الدراسة من طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الاردنية والبالغ عددهم من واقع السجلات الرسمية (٦٤٤) طالباً منهم (٢٥٣) طالب (٣٩١) طالبة للعام الجامعي ٢٠٠٢/٢٠٠١ .

* عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (٣٩) طالباً من الطلبة المسجلين على مساق كرة يد متقدمة للفصل الدراسي الثاني ٢٠٠٢/٢٠٠١ ، موزعين على مجموعتين ، المجموعة التجريبية مكونة من (٢٠) طالباً ١٦ اناث ، ٤ ذكور و المجموعة الضابطة مكونة من (١٩) طالباً ١٥ اناث ، ٤ ذكور .

* متغيرات الدراسة :

المتغيرات المستقلة:

- برنامج التصور الذهني المصاحب للاداء المهاري
- تدريبات الاداء المهاري

المتغيرات التابعة:

- دقة التصويب من الوثب عالياً
- دقة التصويب من الوثب للامام
- دقة التصويب من الارتكاز

*** التكافؤ بين مجموعتي الدراسة :**

تم إيجاد التكافؤ بين أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في متغيرات الطول
الوزن ، العمر ومهارة دقة التصويب من الوثب عالياً ، الوثب للامام ، الارتكاز والجدول رقم (1) يوضح
هذا التكافؤ .

جدول رقم (1)

اختبار "ت" للدلالة التكافؤ بين المجموعتين في قياس الطول والوزن والعمر

واختبارات دقة التصويب ن = ٣٩

المتغير	المجموعه	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
الطول	التجريبية	١٦٣٫٤٥	٧٫٥٧	٢٫٦٥	١٫١٢	٠٫٢٦
	الضابطة	١٦٦٫١٠	٧٫١٤			
الوزن	التجريبية	٥٦٫٥٥	٨٫٩١	١٫٦٦	٠٫٥٥	٠٫٥٨
	الضابطة	٥٨٫٢١	٩٫٨٨			
العمر	التجريبية	٢٢٫٤٦	٠٫٤٥	٠٫١٧	١٫٠٢	٠٫٣١
	الضابطة	٢٢٫٢٩	٠٫٥٨			
دقة التصويب من الوثب عالياً	التجريبية	٢٢٫٣٠	٦٫٠٨	٣٫٤١	١٫٦٢	٠٫١١
	الضابطة	١٨٫٨٩	٦٫٩٧			
دقة التصويب من الوثب للامام	التجريبية	٢٨٫٢٠	٨٫٨٨	٠٫١٦	٠٫٠٦	٠٫٩٤
	الضابطة	٢٨٫٣٦	٧٫٣١			
دقة التصويب من الارتكاز	التجريبية	٣٣٫١٠	٨٫٤٣	٣٫٢٧	١٫٠٨	٠٫٢٨
	الضابطة	٢٩٫٧٣	١٠٫٨٠			

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠٫٠٥$ = ٠٫٢٠٢

يبين الجدول نتائج اختبار "ت" لمتغير الطول والوزن والعمر واختبارات دقة التصويب في
القياس القبلي ، كما يبين الجدول قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق المتوسطات
وقيمة "ت" المحسوبة ومستوى دلالتها . وبالنظر الى قيم ت المحسوبة نجد انها تساوي (١٫١٢) ،
(٠٫٥٥) ، (٠٫٢) ، (١٫٦٢) ، (٠٫٠٦) ، (١٫٠٨) على الترتيب ، وعند مقارنة هذه القيم مع القيمة الجدولية
نجد انها اقل من القيمة الجدولية مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات هذه
المتغيرات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة مما يعني تكافؤ هاتين المجموعتين في هذه
القياسات والاختبارات .

ادوات جمع البيانات

تم استخدام مجموعة من الاجهزة والادوات والوسائل وهي :
جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر ، ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوغرام ، استمارة تسجيل
محاولات التصويب ، استمارة تفريغ نتائج الاختبارات .

الاختبار المهاري المستخدم

تم استخدام اختبار دقة التصويب على مرمى كرة اليد القانوني المرسوم على حائط والمقسم
الى مربعات كما في المرفق رقم (١) والثابت على عينات بلغارية والمقنن على عينات اردنية . حيث تم
استخدام ثلاث اشكال للتصويب وهي :

- ٠١ التصويب من الوثب عالياً من خط ال ٩ أمتار من فوق قائمين وعارضه افقيه على
ارتفاع ١٨٠ سم على المرمى المقسم الى مربعات وبحيث يقوم المختبر بأداء (١٠)
تصويبات محاولاً إصابة زوايا المرمى والتي تحمل اعلى الدرجات (٦) درجة والدرجة
العليا للاختبار ٦٠ والدنيا صفر درجة .
- ٠٢ التصويب من الوثب للامام : من خط ال ٦ امتار وبحيث يقوم المختبر بأداء (١٠)
تصويبات محاولا إصابة زوايا المرمى والتي تمثل الدرجة (٦) والدرجة العليا للاختبار
(٦٠) والدنيا صفر درجة .
- ٠٣ التصويب من الارتكاز : من خط ال ٧ أمتار وبحيث يقوم المختبر بأداء (١٠) تصويبات
محاولا إصابة زوايا المرمى والتي تحمل الدرجة (٦) والدرجة العليا للاختبار (٦٠)
والدنيا صفر .

المعاملات العلمية للاختبار المهاري المستخدم .

صديق الاختبار :

على الرغم من أن الاختبار تم تقنينه على لاعبي الاردن الا ان الباحثان اعادا تقنين الاختبار
عن طريق عرضه على عدد خمسة من الخبراء المختصين في لعبة كرة اليد واللذين اشاروا بدورهم الى
صلاحيته للتطبيق .

ثبات الاختبار:

تم حساب ثبات الاختبار بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة عددها (٢٠) من طلبة كلية التربية الرياضية وبفاصل زمني مدته ثلاثة ايام والجدول رقم (٣) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين التطبيقين .

جدول رقم (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين

التطبيقين لاختبارات دقة التصويب

الارتباط	معامل	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغير
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٠.٨١		٢٧٩٨	٢٧٤٠	٣٧٩٢	٢٥٤٠	دقة التصويب من الوثب عاليا
٠.٨٢		٨٥٦	٣٢٢	٨٢٩	٣٢-	دقة التصويب من الوثب للامام
٠.٨٧		٩٦١	٣٤٢٠	٩١٥	٣١٩٠	دقة التصويب من الارتكاز

يتضح من الجدول (٢) ان هناك علاقة ارتباطيه مرتفعه بين التطبيقين الاول والتطبيق الثاني مما

يشير الى ثبات الاختبار المستخدم .

موضوعية الاختبار:

الموضوعية تعني وضوح تعليمات وشروط تطبيق الاختبار ، وبما ان شروط تطبيق الاختبار واضحة ، وكل جزء من المرمى المقسم له درجة والقائمين على تنفيذ الاختبار على علم ودراية بكل تفاصيله ووضوح التعليمات للمختبرين ، فان ذلك يعني وجود درجة عالية من الموضوعية .

المعالجة الاحصائية المستخدمة :

تم استخدام المعالجات الاحصائية التالية :

- ٠١ المتوسطات الحسابية
- ٠٢ الانحرافات المعيارية
- ٠٣ اختبار (ت)

برنامج المجموعة التجريبية :

اشتمل برنامج المجموعة التجريبية على مشاهدة الفيديو وتمارين الاسترخاء ، اضافة الى التدريبات المهارية ، حيث تم عقد جلستين تعليميتين خلال الاسبوع الاول من الفصل الدراسي الثاني (٢٠٠١ - ٢٠٠٢) مدة كل جلسة (٣٠) دقيقة في القاعة المعدة لغايات الدراسة والتي تحتوي على جهاز تلفاز ، جهاز فيديو ، اشرطة تدريبية وتعليمية ومباريات .
حيث تم توضيح الغاية والهدف من الدراسة كذلك توضيح اهمية استخدام التقنيات الحديثه في العملية التعليمية والتدريبية وفي النتائج التي تحققها مثل هذه التقنيات في تطوير وتحسين العمل الذهني للاعبين ، وبعد توضيح الاهداف تم تطبيق البرنامج المعد وفق الخطوات التالية :

٠١ مشاهدة الفيديو :

تم تخصيص (١٥) دقيقة من زمن الحصة التعليمية ولمدة (١٢) اسبوع وبمعدل مرتين اسبوعياً لمشاهدة اشرطة الفيديو المعدة خصيصاً لهذه الدراسة مع التركيز على متابعة دقة التصويب بالوثب عالياً وللامام ومن الارتكاز للاعبين مرموقين عالمياً امثال جاكسون Jakson واستيفان Stephan من فرنسا ، توماستيف Tomistave وباتريك Patrik من كرواتيا ، واحمد العطار واحمد بلال من مصر .

٠٢ تريبات الاسترخاء:

تم تخصيص مدة (٥) دقائق بعد مشاهدة الفيديو مباشرة ، لاداء عملية الاسترخاء في جو هادىء وبعيد عن الضوضاء وبحيث يتم اغلاق العينين وترديد عبارات انا مرتاح وعضلاتي مرتخية واشعر بالهدوء ونفسي عميق وهذا بدوره يساعد في عملية التركيز . وبعد الوصول لمرحلة الاسترخاء ثم الطلب من الطلبة محاولة تركيز الانتباه لتصور المرمى وزوايا التصويب مع مراعاة انتظام التنفس .

٠٣ برنامج تدريبات المساق:

وخصص له مدة (٩٠) دقيقة ولمدة (١٢) أسبوع وبمعدل مرتين اسبوعياً حيث اشتمل على تعليم وتدريب الطلبة مفردات المساق والمتمثلة في تحسين الاداء المهاري من (تمرير واستلام وتنطيط وخداع وتصويب) من خلال مجموعة من التدريبات التطبيقية المعدة لهذه الغاية

برنامج المجموعة الضابطة :

تم تطبيق برنامج المجموعة الضابطة لنفس الفتره الزمنية المخصصة للمجموعة التجريبية حيث اشتمل على تعليم وتدريب الطلبة مفردات المساق والمتمثلة في تحسين الاداء المهاري من (تمرير واستلام وتنطيط وخداع وتصويب) من خلال مجموعة من التدريبات التطبيقية المعدة لهذه الغاية .

عرض النتائج

جدول رقم (٣)

نتائج اختبار " ت " بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية

ن = ٢٠

الاختبارات	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
دقة التصويب من الوثب عالياً	القبلي البعدي	٢٢٣٠ ٢٩٣٥	٦٠٨ ٥١٨	٧٠٥	٣٢١	٠.٠٠٥
دقة التصويب من الوثب للامام	القبلي البعدي	٢٨٢٠ ٣٥٨٠	٨٨٨ ٧٤٥	٧٦٠	٣١٠	٠.٠٠٦
دقة التصويب من الارتكاز	القبلي البعدي	٣٣١٠ ٤٠٩٥	٨٤٣ ٦٨٨	٧٨٥	٤٤٠	٠.٠٠١

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠.٠٥$ = ٢١٠

يبين الجدول (٣) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق المتوسطات وقيمة " ت " ومستوى دلالتها عند مستوى $\alpha = ٠.٠٥$ وذلك في اختبارات دقة التصويب بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية وبالنظر الى قيمة " ت " المحسوبة نجد انها تساوي (٣٢١) ، (٣١٠) ، (٤٤٠) ، على التوالي وهذه القيم دالة احصائياً عند مقارنتها مع القيمة الجدولية ومن ذلك نستنتج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية .

جدول رقم (٤)

نتائج اختبار "ت" بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة الضابطة

ن = ١٩

الاختبارات	القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فرق المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
دقة التصويب من الوثب عالياً	القبلي البعدي	١٨٫٨٩ ٢٤٫٣١	٦٫٩٧ ٧٫٧٥	٥٫٤٢	٣٫١٣	٠٫٠٠٦
دقة التصويب من الوثب للامام	القبلي البعدي	٢٨٫٣٦ ٣١٫٤٢	٧٫٣١ ٥٫٠٢	٣٫٠٦	٢٫٧١	٠٫٠١
دقة التصويب من الارتكاز	القبلي البعدي	٢٩٫٧٣ ٣٤٫٥٧	١٠٫٨٠ ٩٫٨١	٤٫٨٤	٣٫٤٠	٠٫٠٠٣

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha = ٠٫٠٥ = ٢٫١٠$

يبين الجدول (٤) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق المتوسطات وقيمة "ت" ومستوى دلالتها عند مستوى $\alpha = ٠٫٠٥$ وذلك في اختبارات دقة التصويب بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة الضابطة، وبالنظر الى قيمة "ت" المحسوبة نجد انها تساوي (٣٫١٣) ، (٢٫٧١) ، (٣٫٤٠) على التوالي ، وهذه القيم دالة احصائيا عند مقارنتها مع القيمة الجدولية ، ومن ذلك نستنتج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة الضابطة .

جدول رقم (٥)

نتائج اختبار "ت" بين افراد المجموعة التجريبيه وافراد المجموعة الضابطة
في القياس البعدي ن = ٣٩

الاختبارات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	فـ فرق المتوسطات	قيمة ت	مستوى الدلالة
دقة التصويب من الوثب عالياً	التجريبية الضابطة	٢٩,٣٥ ٢٤,٣١	٥,١٨ ٧,٧٥	٥,٠٤	٢,٣٩	٠,٠٢٢
دقة التصويب من الوثب للامام	التجريبية الضابطة	٣٥,٨٠ ٣١,٤٢	٧,٤٥ ٥,٠٢	٤,٣٨	٢,١٣	٠,٠٣٩
دقة التصويب من الارتكاز	التجريبية الضابطة	٤٠,٩٥ ٣٤,٥٧	٦,٨٨ ٩,٨١	٦,٣٨	٢,٣٥	٠,٠٢٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha < ٠,٠٥$ تساوي ٢,٠٢

يبين الجدول (٥) نتائج اختبار "ت" بين مجموعتي الدراسة في القياس البعدي ، كما يبين قيم المتوسطات الحسابيه والانحرافات المعياريه و فرق المتوسطات وقيمة "ت" ومستوى دلالتها عند مستوى $\alpha < ٠,٠٥$ وذلك في اختبارات دقة التصويب وبالنظر الى قيمة "ت" المحسوبة نجد انها تساوي (٢,٣٩) ، (٢,١٣) ، (٢,٣٥) على التوالي وهذه القيم دالة احصائيا عند مقارنتها مع القيمة الجدولية ، ومن ذلك نستنتج وجود فروق دالة احصائيا بين افراد المجموعة التجريبيه وافراد المجموعة الضابطة ولصالح افراد المجموعة التجريبيه .

مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج الجدول رقم (٣) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات مهارة دقة التصويب من الوثب عالياً ، من الوثب للامام ، عند افراد المجموعة التجريبيه والتي استخدمت التدريب المتعلق بالتصور الذهني المصاحب للاداء المهاري ، والمتمثل في مشاهدة الفيديو لمهارة دقة التصويب من قبل لاعبين على سوية عالية في الاداء وتمرنات الاسترخاء والتصور الذهني لزوايا التصويب ، قد حفز الطلبة على تقليدهم وولاء اللاعبين أثناء الجزء التطبيقي لمهارات اللعبة وخاصة مهارة دقة التصويب وهذه النتيجة تتفق مع ما اشار اليه المالكي (١٩٩٨) فان جن ، دينفر وجول Van Gyn K wenger and Goul (1998) بأن الافراد الذين يستخدمون برنامج التصور الذهني المرتبط بالتدريب قد ساهم في رفع مستوى الاداء بطريقة افضل .

وهذا يجيب على الفرض الاول من فروض الدراسة والذي ينص على وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي في مهارات دقة التصويب ولصالح القياس البعدي .

ان برنامج التصور الذهني المصاحب للاداء المهاري له تأثير دال احصائياً على تحسين مهارة دقة التصويب من الوثب عالياً ، من الوثب للامام ، من الارتكاز

كما اظهرت نتائج الجدول (٤) وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي عند افراد المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على تطبيق مهارات اللعبة أثناء الحصة ، وهذا يؤكد ويدعم ان التعليم والتطبيق يحسن من مستوى اداء الطلبة لمهارة دقة التصويب بأشكالها الثلاث من الوثب العالي وللامام ومن الارتكاز وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما اشار اليه بطارسة (١٩٩٢) والحايك (١٩٩٣) وشعبان (١٩٩٣) والموسى (١٩٩٤) من ان البرامج التدريبية والتعليمية تعمل على تطوير المستوى المهاري .

وهذا يجيب على الفرض الثاني من فروض الدراسة والذي ينص على توجد فروق دالة احصائياً من القياس القبلي والقياس البعدي في مهارات دقة التصويب ولصالح القياس البعدي عند افراد المجموعة الضابطة ان تدريبات الاداء المهاري لها تأثير دال احصائياً على تحسين مهارة دقة التصويب من الوثب عالياً ، من الوثب للامام ، من الارتكاز عند افراد المجموعة الضابطة .

يوضح الجدول رقم (٥) نتائج اختبار "ت" بين افراد المجموعة التجريبيه وافراد المجموعة الضابطة حيث اشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائياً في اختبارات دقة التصويب من الوثب عالياً ومن الوثب للامام ومن الارتكاز ، ولصالح افراد المجموعة التجريبيه وهذا يؤكد ان برنامج التدريب المتعلق بالتصور الذهني المصاحب للاداء قد حسن من مهارة دقة التصويب وان استحصار صور اداء اللاعبين المتميزين كذلك تمرينات الاسترخاء والتركيز والتصور والتخيل قد حسن من اداء المجموعة التجريبيه وهذا ما اكده فلز ولاندرز Feltz and landers (١٩٨٣) من ان التدريب على أي

مهارة يساعد في رفع مستوى اداء اللاعبين بشكل افضل ، ويتفق مع اشار اليه وليامز (١٩٩٣) Williams من التصور ينشط مقترحات تحفيزية للفرق فتظهر له محتويات التصور الايجابي وتتفق ايضا مع ما اشار اليه النقيب (١٩٩٠) ان التصور الذهني يستخدم لتحسين الاداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً ، وهذا يجب على الفرض الثالث من فروض الدراسة والذي ينص على وجود فروق دالة احصائياً بين افراد المجموعة التجريبيه وافراد المجموعة الضابطة ولصالح افراد المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات :

- ٠١ ان استخدام التدريب المتعلقة بالتصور الذهني المصاحب للاداء المهاري والمتمثل في مشاهدة الفيديو اضافة الى الاسترخاء والتركيز والتخيل قد عمل على تحسين مهارة دقة التصويب من الوثب عالياً وللامام ومن الارتكاز عند افراد المجموعة التجريبية .
- ٠٢ ان التدريب على الاداء المهاري من خلال مجموعة من التدريبات التطبيقية قد حسن من مهارة دقة التصويب من الوثب عالياً وللامام ومن الارتكاز .
- ٠٣ ان استخدام التدريب المتعلقة بالتصور الذهني المصاحب للاداء المهاري يعطي فاعلية اكبر في اتقان مهارة دقة التصويب مقارنة بالتدريب المهاري فقط .

التوصيات :

- ٠١ استخدام التدريب المتعلقة بالتصور الذهني المصاحب للاداء المهاري نظرا لما لهذه الطريقة من ايجابيات واضحة في مهارة دقة التصويب .
- ٠٢ ضرورة استخدام اشرطة الفيديو التوضيحية عند القيام بعملية التعليم والتدريب .
- ٠٤ ضرورة الاهتمام بتنمية التصور الذهني من خلال استخدام طرق الاسترخاء
- ٠٥ ضرورة وضع برامج التصور الذهني بعين الاعتبار عند تدريس مهارات دقة التصويب مع ربطها بأداء اللاعبين المتميزين .

المراجع

- ٠١ أسامه محمد راتب علم نفس الرياضة - المفاهيم والتطبيقات دار الفكر العربي
القاهرة / ١٩٩٥ .
- 2 Williams , J.M Applied sport psycholog cal skills training , The sport
psychologist 1993 .
- 3 Han , M. W. Effects of mental practice on performance and
psychophysiological parameters in novice archers ,
Arizona state University , 1993
- 4 Feltz , D.L and lander D.M The effect of mental practice on motor skill learning and
and performance , Ameta Analysis , Journal of sport 1983.
- 5 Hall , C.R, Rodgers W.M and Barr K.A The use of imagery by athlete in select sport , The sport
psychologist 1990 .
- ٠6 محمد يوسف الشيخ التعلم الحركي ، دار المعارف - القاهرة / ١٩٨٤ .
- 7 Oxedine, J. Psychology of motor 2- edetion . prentic - Hall Inc Englewood cliffs 1984
learning
8. Schmidt R. Motor learning and peforvance Juman Kinetics
publishers (UK) itd champaign Illinois 1991.
- 9 Mahone , M.J and Avenes M Psychology of elite athletes : An exploratory study
Cognitive Therapy and Research 1977.
- 10 يحيى كاظم النقيب علم النفس الرياضي ، بغداد / ١٩٩٠ .
- 11 محمد المالكي اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسيه بكرة
القدم - رسالة ماجستير غير منشوره / كلية التربية الرياضية -
جامعة بغداد / ١٩٩٨ .
- 12 انتصار عويد علي مقارنة اثر التدريب الذهني والبدني في تعلم مهارة الرمية
الحررة بكرة السلة ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية العدد
(١٨ / ١٩٩٨)
- 13 Garaza , D, L, effects of selected mental practice techniques on
performance ratings , self - efficacy and state anxiety of
competitive figure skaters, michigan state university /
1997
- 1٤ ظافر هاشم اسماعيل اخرون اثر الاستفاداة من بعض الوسائل التعليمية البدنيه والذهنيه
على تطوير مهارة الاسال بالتنس رسالة ماجستير غير منشورة -
بغداد / ١٩٩٧ .
- 15 Van Gyn , H. G, wenger , A.H, imagery as amthod of enhancing from training to
and Gaul , A.C performance, Journal of sport and exercise psychology /
1990
- 16 Rikard , L. The relationship of teahers Task Refinment and Feed back
to student practice Success" Journal of teaching in physical
education Vol II / 1992 .

- ١٧ صادق الحايك
اثر برنامج تدريبي لتطوير مهارة دقة التصويب لدى
ناشئي كرة السلة ، رسالة " ماجستير " غير منشورة ،
الجامعة الاردنية / كلية التربية الرياضية / ١٩٩٣
- ١٨ صالح ايوب بطارسة
اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية
والوظيفية لناشئي كرة اليد في الاردن ، رسالة ماجستير ،
غير منشورة / الجامعة الاردنية / ١٩٩٢ .
- ١٩ " محمد مجد " احمد شعبان
اثر التعلم المبرمج على تعلم بعض المهارات الاساسيه في
كرة اليد لتلاميذ الصف الثامن من مرحلة التعلم الاساسي
رسالة ماجستير غير منشورة / الجامعة الاردنية / ١٩٩٣ .
- ٢٠ مضر عبد الكريم الموسى
اثر برنامج تدريبي مقترح على تحسن بعض المتغيرات
المهاريه لناشئي كرة اليد في الاردن - رسالة ماجستير ،
غير منشورة / الجامعة الاردنية / ١٩٩٤