

تأثير استراتيجية مقترح للتدريب الذهني الغير مباشر
علي بعض المدركات الحس - حركي والمستوى الرقمي
لرفعة الخطف للرباعين المبتدئين

د . احمد علي ربحان

المقدمة ومشكلة البحث

ان الوصل للمستويات القمية والمحافظة عليها يتطلب التضافر بين المؤسسات المختلفة سواء في المدارس أو كليات التربية الرياضية أو الاندية او الاتحادات المصرية أو العربية. أو اللجنة الاولمبية. فالجميع يساهم في بناء الابطال وخصوصا كليات التربية الرياضية فهي أحد المؤسسات التربوية التي تساهم وتساهم في إعداد المدربين الرياضيين الاكفاء في مجال التعليم والتدريب وذلك بإجراء الابحاث والدراسات التي تساهم في رفع مستوى العملية التعليمية والتدريبية والتي يظهر اثرها على المستوى الفني للاعبين.

يشير احمد محمد عبد الفتاح 2003م ان الدول المتقدمة اهتمت بالتطورات التكنولوجية في تحسين العملية التعليمية، وتطورت أساليب التعليم من الأساليب التقليدية إلى أساليب أكثر تقدماً، واستثمرت معطيات تكنولوجيا التعليم والمعلومات كالتدريب عن بعد Distance Training، والتعليم المبرمج Programmed learning على اختلاف اساليبه، والتعلم بالكمبيوتر Computer Assisted learning والتدريس المصغر Micro Teaching وغيرها من الأساليب التي تعتمد على الرجوع Feed back. (5 : 306)

يذكر عزت محمود الكاشف 1991م انه من الضروري على معدي البرامج التدريبية مراعاة أن يشتمل البرنامج التدريبي على الوقت اللازم لتحقيق التنمية العقلية والنفسية للاعبين، وأن كفاءة الأداء المهاري تتطلب العامل البدني والعقلي والنفسي (16 : 102)

يرى محمد العربي شمعون 2006م إلى أهمية التخطيط مبكر لتنمية المهارات العقلية مع الناشئين من خلال البرامج طويلة المدى، فالتدريب العقلي له دور فعال في إعداد الناشئين حيث يمكنهم من التقاط انفاسهم من خلال تبادل العمل البدني والعقلي مما يخفف العبء الملقي عليهم يصبح الصقل المهاري أكثر إيجابية فيساهم في تطوير الأداء (28 : 471)

يشير **محمد حسن علاوي 1998م** أنه تظهر أهمية المهارات النفسية في إنها تساعد الرياضيون على إظهار أحسن ما لديهم من قدرات بدنية، ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات، واخيرا تعد المهارات النفسية دائما متغيرات مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الاداء. (29 : 402)

يتفق كل من **محمد حسن علاوي 2002م**، **محمد العربي شمعون 2006م** أن المهارات العقلية في المجال الرياضي تساعد على الوصول إلى حالة عقلية يمكن أن تمنع الأفكار السلبية وتشتت الانتباه المتداخل مع الأداء البدني. وأن التدريب على المهارات العقلية يسهم في الارتقاء بمستوى الأداء من خلال تحقيق التكامل والتوازن بين الوظائف المهارية والعقلية التي تؤدي إلى النجاح في تحقيق الهدف وزيادة الدافعية للأداء. (30 : 197) (28 : 80)

يشير **أسامة كامل راتب 2004م** إن النجاح في أي رياضة يكون نتيجة مزيج من القدرات البدنية والعقلية، فالقدرات العقلية تسهم على الأقل بنسبة 50 % في معظم الرياضات، وقد تزداد إلى 90 % في بعض الرياضات الأخرى. (9 : 93)، كما ترى **سيدة علي عبدالعال 2013م** نقلا عن **وينبرج وجولد Weinberg & Gould 1990م** أن المدربين يدركون أهمية الاستعداد الذهني للأداء الجيد، غير أنهم يقضون وقتا قليلا في مساعدة الرياضيين على الاستعداد النفسي، فإذا كان الجانب النفسي مثلا يشكل 10 % من احتمال الفوز فهذا يستدعي الاهتمام بالتدريب الذهني. (12 : 123)

يذكر **محمد العربي شمعون**، **ماجدة محمد إسماعيل 2003م** إن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء بان يطلبوا من اللاعبين للمزيد من التمرين، بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة نقص في المهارات البدنية و إنما نتيجة نقص في المهارات النفسية. (27 : 192)

ويذكر **مصطفى محمد رمضان**، **محمد الشحات إبراهيم 2019م** نقلا عن **وينبرج Weinberg 1998م** أنه من الخطأ الاعتقاد بان المهارات العقلية تخص الصفوة وذوي المستوى المهارى العالي فقط، ولكن الفائدة تمتد لتشمل المبتدئين والناشئين، مع أهمية الأخذ في الاعتبار أن الناشئ يحتاج إلى بعض التعديلات الملائمة لتقديم هذه المعارف من خلال وضع

عدد أقل من الأهداف وتقليل الفترة الزمنية لجلسات التدريب وتبسيط الارشادات اللفظية مع ضرورة التكامل بين ممارسة المهارات العقلية والمهارات الحركية. (36 : 272)

يشير كل من خالد عبد الرؤوف 2008م، حسين حسون عباس 2011م أن رفعة الخطف تعد إحدى الرفعات المهمة في رياضة رفع الأثقال ونجاحها يعطى دفعا معنويا للرباع للنجاح في رفعة الرفع إلى الصدر. كما أن هذه الرفعة تحتاج لمستوى عال من التكنيك لكونها تؤدي بحركة واحدة وبشكل تحتاج لمستوى عال من التعلم وضبط الأداء. وأن العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد أساسا على الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بالجانبين معا. (11 : 29) (10 : 102)

وقد قام العديد من الباحثين بإجراء العديد من الدراسات والأبحاث في مجال رياضة رفع الأثقال من زوايا مختلفة إسهاماً منهم للتوصل الى أفضل السبل والطرائق لتحقيق الكفاية التعليمية وبخاصة تقليل الأخطاء واختزال الوقت في التعلم. (1)(2)(10)(21)(31)(32)(34)، إلا أن هذه الدراسات لم تتطرق إلى كيفية تعليم وتطبيق التدريب الذهني في الوحدات التعليمية، والذي قد يساهم في رفع المستوى الرقمي للرباع المبتدئين.

كما لوحظ ان التدريب الذهني لا يدخل ضمن الوحدات التعليمية المتبعة في مناهج هذا المقرر الدراسي. الأمر الذي يمثل وجود مشكلة ويتطلب ايجاد حلول مناسبة لها، لذا فقد رأى الباحث انه من الأهمية تناول هذه المشكلة بالدراسة والبحث من خلال وضع استراتيجية مقترحة للتدريب العقلي (الذهني) الغير مباشر وما مدى تأثيره علي بعض المدركات الحس — — حركي والمستوى الرقمي للرباعين المبتدئين.

المصطلحات

التدريب الذهني

يعرفه نبيل محمود شكر 2005م هو عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة اعتمادا على السمع والرؤيا والإحساس بالحركة والزمان والمكان دون الأداء الفعلي لها وهو أحد الطرق الحديثة المستخدمة لتحسين العملية التعليمية والتدريبية. (39 : 79)

التدريب العقلي (الذهني) المباشر

يشير محمد العربي شمعون 1996م انه الذي يشتمل على (التصور الذهني والانتباه التي تكون على انواع منها انتقاء الانتباه، توزيع الانتباه، التركيز، تحويل الانتباه). (23 : 175)

التدريب العقلي (الذهني) الغير مباشر

يرى محمد العربي شمعون 1996م انه الذي يشتمل على (القراءة لوصف مهارة معينة، مشاهدة الافلام، مشاهدة النماذج الحية، كتابة التعليمات، الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية. (23 : 177)

هدف البحث

يهدف البحث إلى التعرف تأثير استراتيجية مقترح للتدريب الذهني الغير مباشر علي بعض المدركات الحس - حركي والمستوى الرقمي لرفعة الخطف للرباعين المبتدئين ويتحقق ذلك من خلال:

— التعرف على الفروق ما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.

— التعرف على الفروق ما بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.

— التعرف على الفروق ما بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.

فروض البحث

— توجد فروق غير داله إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.

— توجد فروق داله إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق داله إحصائية بين القياسي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات السابقة

م	اسم الباحث	موضوع الدراسة	هدف الدراسة	منهج الدراسة	العينة	أهم النتائج
1	محمد إبراهيم محمد ماجستير 2000م (21)	اثر الطريقة الجزئية العكسية على تعلم مهارتي (الخطف – الكلين والنظر) في رفع الأثقال – دراسة مقارنة .	التعرف على الفرق بين استخدام الطرق الثلاثة (الكلية – الجزئية – الجزئية العكسية) في تعلم مهارتي رفع الأثقال .	التجريبي	75 طالب	التعلم بالطريقة الجزئية العكسية لها تأثير إيجابي أفضل من التعلم بالطريقة الكلية أو التعلم بالطريقة الجزئية وذلك على مستوى الأداء المهاري في رفع الأثقال للمبتدئين
2	أحمد عبد الحميد العميري ماجستير 2002م (1)	تأثير استخدام التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية (دراسة مقارنة)	مقارنة تأثير استخدام أسلوب التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رياضة رفع الأثقال لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .	التجريبي	56 طالب	تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت التعلم التعاوني على المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب الأوامر في مستوى الأداء المهاري لرفعة النظر في رفع الأثقال.
3	محمد حسن محمد الماجستير 2004م (31)	تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تعلم رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية	التعرف على تأثير الحقيبة التعليمية على تعلم رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية	التجريبي	52 طالب	حققت الحقيبة التعليمية نتائج إيجابية أفضل من أسلوب الأوامر في المستوى المهاري والرقمي لرفعة النظر في رفعه الأثقال
4	محمد حسن محمد دكتوراه 2009م (32)	تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية علي التوافق الحركي ومستوى الأداء في رفع الأثقال	يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية التوافق الحركي ومستوى الأداء في رياضه رفع الأثقال	التجريبي	50 طالب	استخدام التمرينات النوعية قيد البحث في البرامج التعليمية التدريبية المطبقة في الأندية المصرية بما يتناسب مع المراحل السنوية

تابع الدراسات السابقة

م	اسم الباحث	موضوع الدراسة	هدف الدراسة	منهج الدراسة	العينة	أهم النتائج
5	أحمد عبد الحميد العميري دكتوراه 2010م (2)	تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال	التعرف على تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس- حركية للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال على مستوى الإنجاز المهارى والرقمي	التجريبي	64 طالب	استخدام البرنامج المقترح قيد البحث في تعليم المبتدئين برياضة رفع الأثقال بالأندية المصرية مع مراعاة تقنين الأحمال وفقا للمراحل السنوية والمستويات الفردية.
6	ناظم كاظم جواد، نبيل محمود ، هم نبراس علي انتاج علمي ٢٠١٠م (38)	أثر التعلم التفاعلي بالحاسوب في الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لرفعة النتر برفع الأثقال لدى طلاب كلية التربية الرياضية	اعداد برنامج تفاعلي بالحاسوب لتعلم الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لرفعة النتر لدى طلاب كلية التربية الرياضية	التجريبي	30 طالب	إن استخدام التعلم التفاعلي بالحاسوب ساهم في تعلم مهارة رفعة النتر لطلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الأولى.
7	حسين حسون عباس انتاج علمي ٢٠١١م (10)	تأثير استخدام أساليب مختلفة في تعلم رفعة الخطف برفع الأثقال للاعبين المبتدئين	تصميم منهج تعليمي باستخدام ثلاثة اساليب لتعلم رفعة الخطف (أسلوب قرفصاء، أسلوب النصف قرفصاء، أسلوب فتح الرجلين)	التجريبي	12 رباع مبتدئ	ان أسلوب النصف قرفصاء المستخدم هو الافضل في تطوير الانجاز برفعة الخطف تليها أسلوب فتح الرجلين ثم أسلوب قرفصاء
8	هشام حجازي عبد الحميد دكتوراه 2004م (40)	تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه	التعرف على تأثير استخدام أساليب التدريس على المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه	التجريبي	90 طالب	التدريس بالأسلوب التقليدي (الأوامر) له تأثير إيجابي ولكنه وحده غير كافي في تنمية المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة للمبتدئين في الكاراتيه.

طرق واجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين two group design أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

مجتمع وعينة البحث

اختير مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، للعام الدراسي 2019 — 2020م، والمتكونة من 30 شعبه، والبالغ عددهم 600 طالب، تم اختيار (6 شعب) عددهم 120 طالب بنسبة 20% من مجتمع البحث. تم استبعاد 50 من الطلاب لتصبح العينة 70 طالب، تم تقسيمهم لمجموعتين إحدهما ضابطة قوامها 35 طالب (3 شعب)، والأخرى تجريبية قوامها 35 طالب (3 شعب). وسبب استبعاد 50 طالب للأسباب الآتي:

- الممارسين لرياضة رفع الأثقال وكمال الأجسام والمصارعة والملاكمة، والابطال في الرياضات المختلفة وعددهم 10 طلاب.
- الذين لم يحضروا الاختبار القبلي وعددهم 14 طالب.
- الذين لم يحضروا الاختبار البعدي وعددهم 6 طلاب.
- الطلاب المصابون وعددهم 8 طلاب.
- الذين تغيبوا أكثر من محاضرتين اثناء تنفيذ التجربة الرئيسة وعددهم 12 طالب.

اختيار المساعدين :

- تم اختيار ثلاث مساعدين تم تدريبهم على تعليمات القياس والاختبارات وشروط تنفيذها وتسجيل نتائجها. يوم الاحد الموافق 2019/9/22م على طلاب (شعبة رقم 7) بلغ عددهم 13 طالب من داخل المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة البحث بهدف:
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبارات قيد البحث.
 - كيفية إجراء القياسات والاختبارات المختلفة ودقتهم في تسجيل النتائج.
 - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث والمساعدين أثناء إجراء القياسات.

أسس وضع البرنامج التعليمي للتدريب الذهني المقترح

- تحديد الاختبارات الخاصة قيد البحث:

من خلال المسح المرجعي للدراسات والمراجع العلمية حول اختبارات الادراك الحس - حركي لرياضة رفع الاثقال قيد البحث توصل الباحث للاختبارات الآتية: ادراك قوة القبضة مرفق 1، ادراك الاوزان المختلفة مرفق 2، القدرة على تقدير الوضع مرفق 3، رفعة خطف كلاسيك (قياس المستوى الرقمي للخطف) مرفق 4. وهذه الاختبارات لها معاملات علمية عالية. (1)(3)(4)(17)(31)(32)

- تحديد خطوات التدريب العقلي (الذهني) الغير مباشر

قام الباحث بمسح مرجعي للدراسات والمراجع العلمية بهدف تحديد خطوات التدريب العقلي (الذهني) الغير مباشر للرباعين، وتم استخلاص الآتي:
أولاً: تعلم الاسترخاء العضلي
والذي يتضمن اداء سلسلة من الانقباضات العضلية يتبعها استرخاء تام مع الانتقال من مجموعة عضلية الى اخرى. مرفق 5

ثانياً: التصور الذهني

يأتي التصور الذهني بعد التدريب على الاسترخاء العضلي وهي محاولة استرجاع الأحداث او الخبرات السابقة. عن طريق التمرين الذهني الداخلي (وهو التصور بأداء التمرين). والتمرين الذهني الخارجي (وهو مراقبة شخص اخر يقوم بأداء التمرين وهذه المراقبة تتطلب مشاركة حاسة النظر مع التصور الداخلي المرتبط بالتفكير بأداء التمرين.

(7 : 275)(30 : 248)(42 : 129)

- شروط البرنامج التعليمي المقترح للتدريب الذهني

- مدة تنفيذ البرنامج شهرين (8 أسابيع).
- عدد الوحدات التعليمية للبرنامج 8 وحدات، بواقع وحدة تعليمية في كل اسبوع.
- زمن الوحدة التدريبية من 120 دقيقة.
- قام الباحث بإعداد بعض الصور المسلسلة لرفعة الخطف التي توضح تسلسل الأداء الحركي للرفعة، حتى يسهل على المتعلم معرفة التسلسل الحركي خلال عملية التعلم.
- لتعليم رفعة الخطف استخدام الباحث الطريقة الجزئية العكسية، ثم استخدام الطريقة الكلية.

- الوحدة التعليمية للمجموعة الضابطة في المحاضرة الاولى يوم الثلاثاء شعب (3،2،1) ، بينما الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية في يوم الخميس المحاضرة الاولى شعب (19،20،21).

— استخدم التصور العقلي الخارجي في بداية العملية التعليمية وهو تصور الطالب للادا الحركي لرفعة الخطف من مشاهدته لنماذج من الصور المسلسلة التي تحتوي على الرفعة كاملة.

— استخدم التصور العقلي الداخلي في نهاية الوحدات العملية التعليمية هو تصور الطالب للأداء الحركي لرفعة الخطف من داخله أي يتصور الطالب نفسه يؤدي الحركة وليس نتيجة مشاهدة للصور المسلسلة. (23 : 25)

— الوحدات التعليمية في بداية التجربة تمت باستخدام عمود صاج وبدون اوزان لجميع الطلاب، ثم استخدام بار حديد تم التدرج في زيادة الاوزان به.

- التركيز على الأداء الصحيح لرفعة الخطف بصورة كلية حتى يتمكن الطالب من الوصول إلى الإدراك الكلي للأداء. وفي نفس السرعة والإيقاع الحركي والتأكيد على الإحساس الحركي للتحكم في الحركة. (24 : 16-19)

الدراسة الأساسية:

القياسات القبليّة:

— نظرا لان الطلاب مبتدئين في رياضة رفع الاثقال تم شرح طريقة الأداء، واعطائهم فرصة لأداء رفعة الخطف. تم الشرح للمجموعة الضابطة يوم الثلاثاء الموافق 2019/9/24م. بينما المجموعة التجريبية يوم الخميس الموافق 2019/9/26م.

- تم قياس المدركات الحس - حركي قيد البحث، وقياس المستوي الرقمي لرفعة الخطف للطلاب للمجموعة الضابطة يوم الثلاثاء الموافق 2019/10/1م. بينما المجموعة التجريبية يوم الخميس الموافق 2019/ 10/3م.

تطبيق البرنامج المقترح

تم تطبيق البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية في الترم الاول للعام الجامعي 2019 - 2020م، والذي اشتمل على المنهاج المقرر للطلبة ويصاحبه منهج التدريب الذهني المقترح من قبل الباحث من يوم الخميس الموافق 2019/10/9م إلى يوم الثلاثاء الموافق 28 / 11 / 2019م. مرفق 6

بينما قامت المجموعة الضابطة بتنفيذ المنهاج المقرر للطلبة (البرنامج التعليمي المتبع) والذي يشتمل على شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من قبل مدرس المادة من يوم الثلاثاء الموافق 2019 / 10 / 7م إلى يوم الثلاثاء الموافق 2019 / 11 / 26م.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية للقدرات الحس — حركية وقياس المستوى الرقمي لرفعة خطف بعد نهاية الأسبوع الثامن، يوم الثلاثاء الموافق 2019 / 12 / 3م للمجموعة الضابطة، ويوم الخميس الموافق 2019 / 12 / 5م للمجموعة التجريبية بنفس الظروف وترتيب القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية

أجرى أسلوب التحليل الإحصائي للبيانات استخدام برنامج التحليلات الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS11) تضمنت التحليلات الإحصائية على ما يلي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري.
- اختبار T. Test

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة وتفسير نتائج المجموعة الضابطة

جدول 1 دلالة الفروق الإحصائية لاختبار T. test بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات قيد البحث والمستوى الرقمي للمجموعة الضابطة

(ن=35)

مستوى الدلالة	قيمة T	المجموعة الضابطة				البيانات الإحصائية	
		القياس البعدى		القياس القبلي		الاختبارات	
		ع	س	ع	س		
دال	2.64	3.52	3.50	2.54	4.71	ادراك القوة المبذولة (كم)	مدركات الحس حركي
دال	2.70	3.62	6.42	3.63	8.70	ادراك الاوزان المختلفة (كم)	
دال	3.24	2.84	10.28	2.58	12.71	القدرة على تقدير الوضع (زمن)	
دال	2.88	3.45	30.12	3.61	21.52	المستوى الرقمي (خطف كلاسيك) (كم)	

مستوى المعنوية عند مستوى 0.05 = 1.69

يتضح من جدول 1 وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي- البعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات قيد البحث ، حيث أن قيم T المحسوبة تراوحت ما بين (2.64 — 3.24)، بينما قيم T المحسوبة لرفعة خطف (2.88) ، وجميع هذه القيم في المتغيرات قيد البحث اكبر من قيمة T الجدولية والتي بلغت (1.69) عند مستوى معنوية (0.05).

حيث تشير النتائج إلى ظهور تحسناً ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي وبين القياس البعدي لصالح القياس البعدي لأفراد المجموعة الضابطة ويعزى الباحث هذا التقدم الحادث إلى تأثير البرنامج التعليمي المطبق على المجموعة الضابطة، والذي أدى إلى تكرار المهارات المتعلمة بشكل مكثف وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم، مما أدى إلي تحسين المستوي الرقمي للطلاب.

يعزو الباحث الفروق الدالة إحصائياً للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث إلى التأثير الحادث نتيجة للبرنامج التعليمي المطبق عليهم والذي احتوى على تمرينات بدنية، وتكرار المهارات المتعلمة بشكل مكثف وتصحيح الأخطاء من قبل المعلم، كما يرجع إلى انتظام الطلاب داخل البرنامج التعليمي، الأمر الذي أدى إلى حدوث عملية التكيف، وبالتالي الارتفاع في المستوى الرقمي. وهذا يتفق مع ما ذكره هشام حجازي 2004م أنه كلما كانت محاولات الممارسة التي يؤديها الطالب كثيرة، كلما كان الأداء النهائي أفضل. (40 : 35)

كما يرجع سبب التقدم للمجموعة الضابطة إلى البرنامج التعليمي المتبع (التقليدي)، والذي احتوى على طرق وأساليب التدريس التي يتبعها معظم المعلمين ولكنه لا يستفيد من التدريبات الذهنية الغير مباشرة، كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية.

وهذا ما يحقق الفرض الأول الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي – البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ثانيا: عرض ومناقشة وتفسير نتائج المجموعة التجريبية:

جدول 2 دلالة الفروق الإحصائية لاختبار **T. Test** بين القياسين القبلي والبعدي في

متغيرات القدرات البدنية والمستوى الرقمي للمجموعة التجريبية

(ن=35)

مستوي الدلالة	قيمة T	المجموعة التجريبية				البيانات الإحصائية	
		القياس البعدي		القياس القبلي		الاختبارات	
		ع	س	ع	س		
دال	2.56	2.85	1.21	3.12	4.55	ادراك القوة المبذولة (كم)	مدركات الحس حركي
دال	2.79	3.24	4.65	2.89	8.50	ادراك الاوزان المختلفة (كم)	
دال	3.65	2.58	8.36	2.79	12.10	القدرة على تقدير الوضع (زمن)	
دال	3.21	3.32	41.21	3.44	23.28	المستوى الرقمي (خطف كلاسيك) (كم)	

مستوى المعنوية عند مستوي 0.05 = 1.69

يتضح من جدول 2 وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي – البعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث، حيث أن قيم T المحسوبة تراوحت ما بين (2.56 - 3.65)، بينما قيم T المحسوبة لرفعة خطف (3.21)، وجميع هذه القيم في المتغيرات قيد البحث اكبر من قيمة T الجدولية والتي بلغت (1.69) عند مستوى معنوية (0.05).

ويعزو الباحث سبب ذلك إلى فاعلية البرنامج التعليمي الذي طبق على المجموعة تجريبية وما يحتويه من شرح وعرض وإعطاء إرشادات وتعليمات خاصة بكل مفردة من مفردات البرنامج، فضلا عن أسلوب التدريب الذهني المتضمن تمارين الاسترخاء والتصور الذهني ومشاهدة الصور ونماذج الأداء. وبخاصة النقاط المهمة للسير الحركي، وبيان الأخطاء الشائعة.

وهذا ما يتفق الباحث مع ما ذكره كل من محمد العربي شمعون ١٩٩٩م، اسامه كامل راتب 2004م ان التدريب على المهارات العقلية كالاسترخاء والتصور العقلي ومهارات الانتباه يجب ان يسير جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وان هناك ارتباط بين المهارات العقلية وبعضها البعض حيث أن تطوير إحدى هذه المهارات يساهم بطريقة فعالة في تطوير المهارات العقلية الأخرى. (47:26) (8 : 95)

ويشير كل من عبد على نصيف 1987م، أسامة كامل راتب 1990م ، حامد محمد الكومي 1993م، نبيل محمود شكرا 2005م أن التدريب الذهني يعمل على إشراك الطالب في الدرس من خلال استثارة حواسه وزيادة دافعيته وتفاعله مع المهارة التي يراد تعلمها وتوضيح الأجزاء الصعبة من المهارة وبيان الأخطاء الشائعة والفنية للمهارة، وبذلك يصل الطالب الى مميزات عالية في الأداء المهاري. (15 ، 162) (6 : 12) (9 : 6) (39 : 25)

ويرى كل من اسامة كامل راتب 1995م، ومفتي ابراهيم 2002م ان التصور العقلي (الذهني) يعد من المهارات النفسية التي يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلي للأداء، ويعني ذلك ان التصور العقلي يساهم في استدعاء الاحساس بالأداء الأمثل، كما انه يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد اللاعب على الأداء الصحيح عند تكرار الاداء. (7 : 117) (37 : 110)

وهذا ما يحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي – البعدي) للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ثالثا : عرض مناقشة وتفسير نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول 3 دلالة الفروق الإحصائية لاختبار T. test في القياس البعدي في متغيرات القدرات البدنية والمستوى الرقمي بين المجموعتين التجريبية والضابطة
(ن=1 ن=2=35)

مستوي الدلالة	قيمة T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيانات الاحصائية	
		ع	س	ع	س	الاختبارات	
دال	4.25	3.52	3.50	2.85	1.21	ادراك القوة المبذولة (كم)	مدرجات الحس حركي
دال	3.75	3.62	6.42	3.24	4.65	ادراك الاوزان المختلفة (كم)	
دال	4.35	2.84	10.28	2.58	8.36	القدرة على تقدير الوضع (زمن)	
دال	5.54	3.45	30.12	3.32	41.21	المستوى الرقمي (خطف كلاسيك) (كم)	

مستوى المعنوية عند مستوى 0.05 = 2.02

يتضح من جدول 3 وجود فروق دالة إحصائية في فرق القياسيين القبلي - البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية، حيث أن قيمة T المحسوبة قد تراوحت بين (3.75 — 4.35)، بينما بلغت قيمة T المحسوبة لرفعة خطف (5.54)، وذلك لصالح القياس البعدي، وجميع هذه القيم أعلى من قيمة T الجدولية والتي بلغت (2.2) عند مستوى معنوية (0.05).

هذه النتيجة تتفق مع ما اشار إليه محمود عبد الفتاح عنان ١٩٩٠ م نقلاً عن جرويس Grouios ١٩٩٢ م أن الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة، ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل، لذا فإن استخدام مثل هذه المهارات وتنميتها يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية مكونات اللياقة البدنية، وكذلك النواحي المهارية والخطوية، وأن ينظر إلى مثل هذه المهارات العقلية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطي إلى باقي جوانب إعداد اللاعب، حيث أن كلاً منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية. (35 : 343)

كما يرى فلاح جعاز شلش، جاسم محمد نايف 2006م نقلاً عن 1990 Day htrey م، ان التدريب الذهني يتميز بطابع خاص فهو يحتوي داخل تركيبته على عدة عوامل لا تتوافر في أنواع التدريب الأخرى إذ يشير العديد من المتخصصين في المجال الرياضي ومجال علم النفس التعليمي إلى أن استخدام التدريب الذهني المدعم بالأداء العملي يؤدي إلى نتائج أكثر فعالية من استخدام التدريب العملي بمفرده. (19 : 26)

ويذكر محمد العربي شمعون، وماجدة محمد اسماعيل 2001م ان التدريب العقلي عامل هام في اكتساب وتطوير المهارات الحركية او في مراحل التعليم المختلفة اذ أنه عند التصور العقلي لمهارة معينة يحدث استثارة للعضلات المشاركة فتؤدي إلى استدارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة يسـخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية. (27: 79)

يرى نبيل محمود شكرا 2005م ان التدريب الذهني يعمل على إشراك الطالب في الدرس من خلال استثارة حواسه وزيادة دافعيته وتفاعله مع المهارة التي يراد تعلمها وتوضيح الأجزاء

الصعبة من المهارة وبيان الأخطاء الشائعة والفنية للمهارة، وبذلك يصل الطالب الى مميزات عالية في الأداء المهارى. (39 : 54)

ويذكر كل من محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال 1996م أن التدريب الذهني يؤدي دورا مهما في عملية التعلم، فعندما يتم التصوير الذهني بصورة صحيحة، فإن ذلك يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء، حيث يحدث استثاره للعضلات المشاركة تؤدي إلى استثاره عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الراجعة الحسية في تصحيح الأداء في المرات التالية. (24 : 16)

كما يشير كل من محمد حسن علاوى ٢٠٠٢م، ماهر محمد عواد، رند متعب لافي 2016م، ان الصور العقلي الذي يتكون خلال التدريب الذهني يتسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية، اذ أن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، وأن تأثير التدريب الذهني يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر، واعدة تنظيم الصور ولذلك فإن التدريب الذهني قد يؤدي إلى نفس التغيرات في الجهاز العصبي المركزي مثل الناتجة من الأداء البدني. وفي بعض الأحيان يكون هو الفيصل في النجاح وتحقيق الانتصار والتفوق. (30 : ١٩٣) (886 : 20)

ويرى كل من مفتي ابراهيم 2001م، ماهر محمد عواد العامري، رند متعب لافي 2016م نقلا عن كورت ماينل 1987م، ان اللاعبين المبتدئين قد يحتاجون في بعض الاحيان الى استدعاء الصورة العقلية لبعض اخطاء الاداء او بعض القرارات الخاطئة التي قام باتخاذها في منافسات سابقة بغرض الكشف عن هذه الاخطاء ومحاولة تصحيحها لتجنب الوقوع فيها في المنافسات التالية. ويمكن ان يتحقق ذلك من خلال تصور تلك المواقف التي اتخذ فيها القرارات الخاطئة مع التركيز على نواحي القصور في الاداء اثناء الاداء. (37 : 16) (899 : 20)

ويؤكد محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل ٢٠٠١ م أنه من الواجب تعليم المهارات العقلية للناشئين بنفس الطريقة التي يتم بها تعلم المهارات البدنية والفنية، وإذا حدث مثل ذلك فإن اللاعب الناشئ يمكنه استخدام هذه المهارات وتطويرها منذ الصغر مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء بطريقة أفضل من طريقة المحاولة والخطأ، وسوف يمتلك اللاعب

الناشئ حصيله كبيره من المهارات العقليه والتي إذ تم تطويرها في توقيت مناسب يمكن الاستفادة منها في حياته الرياضيه. (27 : ٨١)

وهذا ما يحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق داله إحصائياً في فرق القياسيين (القبلي – البعدي) بين المجموعتين (التجريبية – الضابطة) في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعه التجريبية.

الاستنتاجات

- البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) المطبق على المجموعه الضابطة له تأثيراً معنوي دال إحصائياً عند مستوى 0.05 علي تحسين بعض المدركات الحس – حركية قيد البحث، حيث أن قيم T المحسوبة تراوحت ما بين (2.64 — 3.24)، بينما قيم T المحسوبة لرفعه خطف (2.88)، لصالح القياس البعدي.

- البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعه التجريبية له تأثيراً معنوي دال إحصائياً عند مستوى 0.05 علي تحسين بعض المدركات الحس – حركية قيد البحث. حيث قيمة T المحسوبة تراوحت ما بين (2.56 — 3.65)، بينما قيم T المحسوبة لرفعه خطف (3.21)، لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق داله احصائيا في القياس البعدي للمجموعه (التجريبية والضابطة) في تحسين بعض المدركات الحس – حركية قيد البحث والمستوى الرقمي. حيث قيمة T المحسوبة تراوحت ما بين (3.75 — 4.35)، بينما بلغت قيمة T المحسوبة لرفعه خطف (5.54)، لصالح المجموعه التجريبية.

ثانياً: التوصيات

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بكليات التربية الرياضيه ، لما له من تأثير إيجابي علي أداء الطلاب والمستوى الرقمي لرفعه الخطف.

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في كافة المؤسسات التربويه والتعليمية والاندية الرياضيه لدى الطالبين المبتدئين.

- ضرورة إضافة جلسات خاصة لتعليم اللاعبين الجدد كيفية التدريب الذهني والتركيز عليه وعلى آلية عمله في كافة الأندية ومراكز التدريب.

أولاً: المراجع العربية

- 1- أحمد عبد الحميد العميري 2002م: تأثير أسلوب التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية " دراسة مقارنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 2— أحمد عبد الحميد العميري 2010م: تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض المدركات الحس حركية على مستوى الإنجاز للمبتدئين في رياضة رفع الأثقال، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 3— أحمد علي ريحان 2011م: تأثير تدريبات خاصة لبعض القدرات التوافقية على مستوى الإنجاز الرقمي لرفعة الخطف للرباعين الناشئين، رسالة ماجستير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 4— احمد علي ريحان 2017م: تأثير تدريبات لياقة القوة علي المستوي الرقمي للرباعين الناشئين، رسالة دكتوراه منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 5— أحمد محمد عبد الفتاح 2003م: فاعلية استخدام الرزم التعليمية على تعلم القفز بالزانة لطلاب كلية التربية الرياضية، دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.
- 6- اسامه كامل راتب 1990م: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 7— اسامه كامل راتب 1995م: علم النفس الرياضي مفاهيم ومصطلحات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8— اسامه كامل راتب 2004م: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- حامد محمد الكومي 1993م: تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على مستوى أداء الرمية الجزائئية لناشئي كرة اليد، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- 10— حسين حسون عباس 2011م: تأثير استخدام أساليب مختلفة في تعلم رفعة الخطف برفع الأثقال للاعبين المبتدئين، مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة كربلاء.
- 11- خالد عبد الرؤوف عبادة 2008م: تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين علي مستوي الإنجاز لمهارة الخطف في رفع الأثقال، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية بأبي قير، المجلد الخامس، جامعة الإسكندرية.

- 12— **سيدة علي عبدالعال محمد 2013م:** تأثير التدريب العقلي على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى في البالية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 13- **طلحة حسام الدين 1999م:** الميكانيكية الحيوية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14- **عبد المنعم حسين صبر 2012م:** تأثير استخدام تمرينات مساعدة في تطوير القوة العضلية للذراعين والكتفين والرجلين وانجاز رفعه النتر، انتاج علمي، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- 15— **عبد علي نصيف، صباح عبدي 1988م:** المهارات والتدريب في رفع الأثقال، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- 16- **عزت محمود الكاشف 1991م:** الاعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 17- **علي السعيد ریحان 1993:** تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس- حركي على فعالية الأداء المهارى للمبتدئين من 10- 12 سنة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- 18— **عمرو حسن بدران، أحمد البيومي علي، تامر محمود السعيد، أحمد سعد زكي 2015م:** تأثير برنامج للتدريب العقلي على تحسين أداء مهارة رمية الجزاء لناشئي كرة اليد، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد الخامس والعشرون- سبتمبر، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
- 19— **فلاح جعاز شلش، جاسم محمد نايف الرومي 2006م:** أثر استخدام أسلوب التدريب الذهني في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة حضرموت للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية – المكلا.
- 20— **ماهر محمد عواد العامري، رند متعب لافي 2016م:** تأثير التدريب الذهني لتطوير دقة التصويب من القفز لدى ناشئي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة — بغداد، مجلة كلية التربية الأساسية المجلد 22 - العدد 94، كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة، العراق
- 21— **محمد إبراهيم محمد 2000م:** اثر استخدام الطريقة الجزئية العكسية على تعلم مهارتي الخطف والكلين والنظر في رفع الأثقال " دراسة مقارنة "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان.

- 22— **مجدي محمد اللوزي 2012م:** المساهمة النسبية لرفعتي الخطف - الكلين والنظر في المجموع الكلي للمستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال في بطولة العالم للشباب 2010، كلية التربية الرياضية، المجلد 46، العدد 88.
- 23— **محمد العربي شمعون 1996م:** التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 24— **محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال 1996م:** التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 25- **محمد العربي شمعون 1997م:** المجلة الأولمبية، اللجنة الأولمبية المصرية، القاهرة.
- 26— **محمد العربي شمعون 1999م:** علم النفس الرياضي والقياس النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 27— **محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل 2003م:** التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 28— **محمد العربي شمعون 2006م:** التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط 3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 29— **محمد حسن علاوي 1998م:** مدخل في علم النفس الرياضي، ط 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 30- **محمد حسن علاوي 2002م:** علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي.
- 31- **محمد حسن محمد 2004م:** تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تعلم رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية، الماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 32- **محمد حسن محمد 2009م:** تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات النوعية على التوافق الحركي ومستوى الأداء في رفع الأثقال، دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
- 33— **محمد نصر الدين رضوان 1998م:** طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر.
- 34— **محمود زكريا حجازي 1993م:** اثر تنمية التصور الحركي على تعلم مهارة النظر باليدين في رياضة رفع الأثقال، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- 35- **محمود عبد الفتاح عنان 1990م:** سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة.

- 36— **مصطفى محمد رمضان، محمد الشحات إبراهيم 2019م:** تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى أداء الضربات الطائرة لدى ناشئي التنس، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- 37— **مفتي إبراهيم حماد 2001م:** التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة.
- 38— **ناظم كاظم جواد، نبيل محمود شاكر، هم نبراس علي لطيف 2010م:** أثر التعلم التفاعلي بالحاسوب في الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لرفعة النتر برفع الأثقال لدى طلاب كلية التربية الرياضية، مجلة الفتح، العدد الخامس والأربعون، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى.
- 39— **نبيل محمود شكرا 2005م:** علم الحركة — التطور والتعلم الحركي - حقائق ومفاهيم، جامعة ديالى.
- 40— **هشام حجازي عبد الحميد عبد الحميد 2004م:** تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على المتطلبات البدنية والمهارية والمعرفية الخاصة المبتدئين في الكاراتيه، دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- 41— **وديع ياسين التكريتي 1985م:** النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، جامعة الموصل.
- 42— **يعرب خيون 2002م:** التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد، العراق.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 43- ThomasTatlto1992: Sport psyching. Printed: U.S.A.
- 44- <http://alzawraapaper.com>
- 45-<https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/372-Mental-training.html>