

تأثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

د. بشير حسام معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي-أم البواقي

د. ثابت محمد مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، جامعة الجزائر3

1- مقدمة البحث وأهميته

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

ويعد التدريب الذهني أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي الذي حضى باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء خاصة بعد أن أصبحت المهارات الذهنية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء، إن القدرة على التدريب الذهني من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء حيث يستعمل لغرض تجسيد الأداء وعن طريق مراجعة المهارات عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء، وإن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم يصحح الاستجابات الخاطئة

إن أهمية البحث تكمن بالتوجه إلى مجال تعليم المبتدئين في لعبة كرة اليد ومحاولة تسهيل المهمة التعليمية، كذلك ارتباط التدريب الذهني في عمليات السيطرة والتحكم في الأفكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والأفكار الإيجابية والنماذج المناسبة للمساعدة في القدرة على التدريب الذهني المنتظم وعملية التوافق بين التدريب الذهني والتعلم المهاري المتبع.

1-1 الإشكالية:

إن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحرة غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث أن العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية تعتمد أساسا على الترابط البدني والعقلي والتنوع في استعمال أساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولاسيما أثناء تعلم المهارات لأن التدريب الذهني لا يدخل ضمن الوحدات التعليمية المتبعة في منهاج قسم التربية البدنية والرياضية إلى جانب ذلك قل الاهتمام بالوسائل التعليمية (البصرية، السمعية، الحسية) التي تعد وسائل مهمة وفعالة في تعلم مهارات كرة اليد إذا ما اقترنت بالتدريب الذهني لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التدريب الذهني كوسيلة مصاحبة للتعليم المهاري والارتقاء بالعملية التعليمية للأفضل ((إن الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة لبدنية لإعطاء نتائج أفضل)).

2-1 أهداف البحث:

1- إعداد برنامج للتدريب الذهني للمصاحب للتعليم المهاري لطلبة السنة الأولى-قسم التربية البدنية الرياضية-جامعة أم البواقي

2- معرفة تأثير التدريب الذهني للمصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

3-1 فرضيات البحث:

لبرنامج التدريب الذهني للمصاحب للتعليم المهاري اثر ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: عينة من طلاب السنة الأولى-قسم التربية البدنية الرياضية- جامعة أم البواقي

1-4-2 المجال الزمني: للمدة من 2009/11/1 لغاية 2010/1/15

1-4-3 المجال المكاني: القاعة المتعددة الرياضات

2-2 الدراسة النظرية:

1-2 مفهوم التدريب الذهني:

وردت تعاريف عديدة للتدريب الذهني، فقد عرفه (محمد العربي شمعون) بأنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت الحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات .

ويرى (عبد النبي جمال) إن الهدف من استخدام التدريب الذهني انه يهدف إلى تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة، وزيادة القدرة على إعادة التكرار التثبيت والتحكم في الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة.

وهناك نوعان من التدريب الذهني هما:

1- التدريب الذهني المباشر: ويشتمل على التطور الذهني، والانتباه

2- التدريب الذهني غير المباشر: ويشتمل على القراءة لوصف مهارة معينة، مشاهدة الأفلام والاستماع لوصف المهارة ومشاهدة النماذج الحية وكتابة التعليمات والدمج بين الوسائل السمعية والمرئية.

ويؤدي التدريب الذهني لدى الرياضي المرتبط فقط بالأشياء المدركة أو ينعكس في شعوره فقط بالأشياء المؤثرة عليه مباشرة، وأن التحكم في الصور العقلية أصبح احد المهارات الهامة في تطوير الأداء وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء.

2-2 أهمية التدريب الذهني:

- 1- يساعد على التركيز بصورة أفضل على الأشياء المراد عملها، ويساعد على الانتباه وعلى تشتت الأفكار.
- 2- استبدال مواقف التوتر والقلق والخوف ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس.
- 3- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم وزيادة الدافعية وتحقيق الأهداف.
- 4- يمكن استعمال التدريب الذهني في ممارسة المهارات الرياضية، كذلك تصور نقاط الضعف والخطأ في الأداء وكيفية إصلاح وبعد ذلك يمكن تصور الأداء الصحيح للمهارة.
- 5- عند الإصابة يمكن مواجهة الألم باستعمال التدريب الذهني وهذا ما يساعد على سرعة الاستشفاء.
- 6- الاستعمال اليومي للتدريب الذهني يساعد على اكتسابه وممارسة وتطوير المهارات وذلك من خلال استعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب إتباعها في المنافسة.

2-3 دور التدريب الذهني في التعلم الحركي:

من المهم أن يتعرف المربي الرياضي على ما يدور في عقل اللاعب والطالب عند تعلمه مهارات حركية فالتفوق في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم. إن ((التدريب الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم في أداء المهارات، ولا شك أن ذلك يعاونه في أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية)) كما أجريت تجارب على العلاقة بين التدريب الذهني واكتساب المهارات الحركية وتم التوصل إلى وجود علاقة ايجابية، وأن التدريب الذهني يساهم في اكتساب المهارات الحركية

2-4 المهارات الأساسية بكرة اليد:

إن كل فعالية أو نشاط من الأنشطة الرياضية تعتمد على عدد من المهارات الأساسية التي تعد القاعدة الهامة التي تبنى عليها اللعبة، وللمهارات الأساسية في كرة اليد أهمية كبيرة تجعل الأشخاص القائمون على العملية التعليمية يقضون معظم الوقت بالتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها بالشكل الصحيح وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التعليمية. ويرى الباحث انه من المستحسن أن يتم تعليم المهارات الأساسية للمبتدئين من خلال إدخالها ضمن العاب صغيرة إعدادية وكذلك إدخال عنصر الإثارة والتشويق إذ أن هذه الألعاب سوف تساهم بصورة كبيرة في ضبط وإتقان المهارات الأساسية وإبعاد الملل عن اللاعبين وتبعث في نفوسهم التشويق وروح المنافسة والرغبة في التعلم. إن لعبة كرة اليد تمتاز بتعدد المهارات الأساسية فيها وهذا ما دفع المختصين والمهتمين بهذه اللعبة وعبر فترات زمنية متعاقبة إلى تصنيفها إلى العديد من التصنيفات ويتفق الباحث مع تصنيف جيرد لا نهوف ويترندرات إلى:

1- التمير، 2- الاستلام، 3- التصويب، 4- التنطيط، 5- الحركات الخداعية.

3-3 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

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

3-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث (30) طالب من طلاب السنة الأولى في قسم التربية البدنية والرياضية التريبة-جامعة أم البواقي، تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بعد استبعاد الطلاب الراسبين ولاعبى الأندية، وبطريقة عشوائية تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ماعدا المتغير الذي يخضع للدراسة المجموعة الضابطة: تتعلم هذه المجموعة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد من خلال المنهج الاعتيادي الذي يدرس في القسم. المجموعة التجريبية: تتعلم هذه المجموعة المهارات نفسها من خلال نفس المنهاج ولكن يصاحبه منهج للتدريب الذهني تم إعداده من قبل الباحث..

3-2-1 تجانس العينة:

لغرض تقليل الفروقات إلى ادني ما يمكن بين أفراد العينة، قام الباحث بعملية تجانس لعينة البحث بالنسبة لبعض المتغيرات (الطول، الوزن، العمر) وتحقق التجانس من خلال معامل الارتباط (ف) وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث (الطول، الوزن، العمر)

المتغيرات	س	ع	معامل الارتباط
الطول	750,175	325,4	881,46,2
الوزن	833,62	27,3	4271,2,5
العمر	753,19	573,0	776213,2

من خلال ملاحظة قيم معامل الاختلاف المحسوبة نجد أن العينة متجانسة من حيث (طول، وزن، العمر).

3-2-2 تكافؤ العينة:

قام الباحث بإيجاد تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة باستعمال اختبار (ت) للعينات المستقلة في الاختبارات القبلية المهارية والتدريب الذهني. الغاية من التكافؤ هو تقليل الفروقات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث جدول (2)

بين تكافؤ عينة البحث في الاختبار القبلي لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س			
1- اختبار التمدد والاستلام	852,1	081,27	198,2	210,27	05,2	242,0	غير دال
2- اختبار التنطيط بشكل متعرج	213,1	123,12	473,1	478,12	05,2	645,0	غير دال
3- اختبار التصويب من الشباك	971,0	513,2	201,1	711,2	05,2	692,0	غير دال
4- اختبار التصويب من الوثب	730,0	988,1	954,0	010,2	05,2	098,0	غير دال
5- اختبار التدريب الذهني	320,3	750,32	629,2	417,33	05,2	047,0	غير دال

من خلال ملاحظة قيم (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث نجد أنها أقل من قيمة (ت) الجدولية البالغة (05,2) عند درجة حريه (27) ومستوى دلالة (05,0) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية وهذا يعني أن العينتين متكافئتين في متغيرات البحث.

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة:

- 1- استمارة لقياس التدريب الذهني لدى أفراد عينة البحث.
- 2- استمارة لتسجيل الدرجات الخام للاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث.
- 3- ساعة توقيت..
- 4- شريط قياس..
- 5- صافرات عدد (3)..
- 6- كرات يد رجالية عدد (10)..
- 7- مربعات تصويب من الحديد إبعادها (20سم x 20) عدد (2)
- 8- شواخص .

3-4 اختيار المهارات الأساسية والاختبارات المهارية:

اختار الباحث المهارات الرئيسية التي هي ضمن المنهج المقرر للمرحلة لمادة كرة اليد وهذه المهارات هي (التمرير، الاستلام، التنطيط، التصويب)

أما بالنسبة للاختبارات فقد اختار الباحث الاختبارات التي وردت في أكثر من رسالة ماجستير أو دكتوراه وملئمة لعينة بحثه وتتوفر فيها المعاملات العلمية (الصدق الثبات، الموضوعية) كما أنها تحقق المتطلبات التعليمية التي حددها الباحث في تعليم المهارات الأساسية التي اختيرت للاختبارات هي:

- 1- التمرير والاستلام (اختبار سرعة التمرير والاستلام على الحائط من المسافة 3م).
- 2- التنطيط (اختبار تنطيط الكرة بشكل متعرج لمسافة 3م).
- 3- التصويب من الثبات (اختبار التصويب من الثبات ع إلى هدفين (20 x 2) سم مثبتين في الزوايا العليا من المرمى من مسافة 9م).
- 4- التصويب من الوثب (اختبار التصويب من الوثب على هدفين (20 x 20) سم مثبتين في الزوايا العليا من المرمى من مسافة 9م).

3-5 اختبار التدريب الذهني:

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

- اختبار وليمز تعريب نزار الزماميري
- اختبار رينر مارتنيز والذي اعد صورته للعربية أسامة كامل راتب وقد اختير الاختبار الثاني، هذا وقد عرضت استمارة التدريب الذهني على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التعلم الحركي وطرق التدريس والعلوم التربوية والنفسية، فكانت جميع آرائهم متفقة على أن المقياس يتلاءم مع عينة البحث.

3-6 التجربة الاستطلاعية:

"دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه".
أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من (10) طلاب اختيرت بالطريقة العشوائية، وقد قام الباحث خلالها بإعطاء وحدتين تعليميتين مهارتين في يومين مختلفين كذلك إعطاء وحدتين تعليميتين للتدريب الذهني وطبقت الاختبارات على مدى يومين حيث أجريت الاختبارات المهارية بتاريخ 2009/10/26 أما اختبار التدريب الذهني فقد اجري بتاريخ 2009/10/27، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

- 1- التعرف على مدى صلاحية الاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني..
- 2- استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق والثبات والموضوعية)..

3- التحقق من صلاحية الاختبار..

3-7 الأسس العلمية للاختبار:

سعى الباحث إلى اعتماد الأسس العلمية في عملية التقنين للاختبارات على الرغم من كونها مقننة لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبارات المختارة، أي تحديد مدى صدقها وثباتها وموضوعيتها. فبالنسبة لثبات الاختبار فقد سعى الباحث لإيجاد معامل الثبات للاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية وهذا يعني أن الباحث قد استخدم طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق لإيجاد أصل الثبات "يعني أن الاختبار يعطي النتائج نفسها إذا أعيد في الشروط والظروف نفسها خلال فترة لا تسمح بالتعلم والتدريب . أما صدق الاختبارات الذي يعني " أن يكون القياس صادقا في قياس ما وضع من أجله " فقد تم استخلاصه عن طريق معامل الصدق الذاتي والذي يقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار:

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

أما بالنسبة لموضوعية الاختبارات والتي تعني "قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم القياس للمختبرين مهما اختلف المحكمون، وكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن القياسات موضوعية حيث قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج حكمين قاما بتأشير نتائج انجاز العينة الاستطلاعية خلال القياس الثاني، والجدول رقم (3) يوضح قيم معامل الثبات والصدق والموضوعية للاختبارات عينة البحث

جدول (3)

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل الموضوعية
1- اختبار التمرير والاستلام	0,737	0858,0	883,0
2- اختبار التنطيط بشكل متعرج	0,709	842,0	851,0
3- اختبار التصويب من الثبات	824,0	907,0	902,0
4- اختبار التصويب من الوثب	843,0	917,0	897,0
5- اختبار التدريب الذهني	760,0	871,0	837,0

علما أن الدرجة الجوليةية (632,0) عند درجة حرية (8) ومستوى الدلالة (05,0).

3-8 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي للاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني للمجموعة الضابطة أولا وفي اليوم التالي وفي نفس الوقت اجري الاختبار القبلي للاختبارات المهارية والتدريب الذهني للمجموعة التجريبية وفي قاعة قسم التربية الرياضية-جامعة ام البواقي حيث هيا الباحث مستلزما للاختبارات والأدوات وفريق العمل المساعد وقام الباحث بشرح كيفية إجراء الاختبارات وعرض المحاولات وعددها والتأكد من استيعاب المتعلمين شروط الاختبارات.

3-8-1 المنهج التعليمي:

استمر المنهج لمدة تسعة أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل من المنهج المهاري والتدريب الذهني.. هذا وقد اعتمد الباحث على المنهج التعليمي المستخدم أثناء المحاضرات في القسم ولابد الإشارة إلى أن المجموعتين التجريبية والضابطة قد أخذت نفس المنهج المهاري، ومن أجل تحقيق نفس الظروف التعليمية في وحدات التعلم المهاري، ومن أجل تحقيق نفس الظروف التعليمية في وحدات التعلم المهاري، فإن كلا المجموعتين كانت تتعلم سوية، علما أن الوحدات التعليمية المهارية هو (18) وحدة تعليمية موزعة على أربعة مهارات هي (التمرير، الاستلام، التنطيط، التصويب)، وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة

3-8-2 منهج التدريب الذهني:

4-1 عرض ومناقشة نتائج اختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث: الوعي بالحواس، وضوح الصورة، التحكم بالصورة.. ولابد من الإشارة إلى أن منهج التدريب الذهني تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط، فبعد الانتهاء من الوحدة التعليمية المهارية تنتقل المجموعة إلى مكان آخر في القاعة لغرض تنفيذ منهج التدريب الذهني وكانت مدة الوحدة التعليمية للتدريب الذهني (15) دقيقة.

3-9 الاختبارات البعدية:

بعد إكمال الوحدات التعليمية المهارية والذهنية، أجريت الاختبارات البعدية وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبليّة حيث اجري الاختبار البعدي للاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني للمجموعة الضابطة وفي اليوم التالي وبفس الوقت أجريت الاختبارات.

3-10 الوسائل الإحصائية:

- 1- الوسط الحسابي..
 - 2- الانحراف المعياري..
 - 3- الارتباط البسيط (بيرسون)
 - 4- معامل الارتباط (خ)
 - 5- اختبار (ت) للعينات المترابطة واختبار (ت) للعينات المستقلة
- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث سيجاول عرضها وتحليلها ثم مناقشتها طبقاً لأهداف وفرض البحث..
4-1 عرض ومناقشة نتائج اختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات البحث:
جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبليّة والبعدية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات المهاريّة واختبار التدريب الذهني للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

الاختبارات	المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف مج	ف 2 مج	قيمة ت		الدالة الإحصائية
		ع	س	ع	س			محتسبة	الجدولية	
التدريب الذهني	التجريبية	2,629	417,33	508,3	167,48	2743	14	736,14	14,2	دال
	الضابطة	320,3	750,32	528,2	333,34	21	49	344,5	14,2	دال
التمرير والاستلام	التجريبية	198,2	210,27	851,2	180,32	71	517	905,6	14,2	دال
	الضابطة	852,1	081,27	765,2	980,31	67	427	818,8	14,2	دال
التنطيط بشكل متعرج	التجريبية	473,1	478,12	468,0	227,9	560,37	932,139	603,7	14,2	دال
	الضابطة	213,1	123,12	905,0	186,10	660,23	27,59	438,6	14,2	دال
التصويب من الثبات	التجريبية	201,1	711,2	783,0	877,5	38	138	656,8	14,2	دال
	الضابطة	971,0	513,2	843,1	929,3	17	29	340,7	14,2	دال
التصويب من الوثب	التجريبية	954,0	010,2	087,1	593,4	30	99	863,5	14,2	دال
	الضابطة	73,0	988,1	138,1	821,3	22	48	607,7	14,2	دال

من خلال الجدول رقم (4) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وللختبارات المهاريّة واختبار التدريب الذهني، ويتضح من الجدول بان هناك تطور واضح ولموس لدى أفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات البعدية المهاريّة ولكن هناك تباين في هذا التطور لصالح الاختبارات البعدية والسبب يعود إلى المواظبة في احد الوحدات التعليمية المستمرة من خلال الدرس فالتدريب المستمر وتكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات الصحيحة من قبل المدرس أدى إلى تعلم فعال مما أدى إلى تحقيق النتائج المعنوية..

وأظهرت النتائج أيضا أن هناك فروق دالة عالية بين الاختبارات المهاريّة القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبيّة مقارنة بالفروق للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ويرجع السبب إلى أن المجموعة التجريبيّة كانت تتعلم من خلال شكلين من التدريب الأول يتمثل في المنهج التعليمي المهاري، الشكل الثاني انصب على التدريب الذهني.
إن مهارة التنطيط من المهارات التي تتطور من خلال الممارسة المتكررة والابتعاد عن التقلصات العضلية الزائدة التي ترافق هذه المرحلة عند التعلم، وتركيز الانتباه على النموذج والصور تساعد على إعداد الطالب قبل التدريب على التدريب الذهني وتشاهده على مشاهدة الحركة تفصيليا "فالتدريب الذهني للأشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل".

لذلك ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبيّة مقارنة بالمجموعة الضابطة جاء نتيجة لاختلاف التطور الحاصل في المتغيرات الموجودة في هذه المهارة ولكلا المجموعتين، وان التصويب من المهارات التي تتطور من خلال التدريب المستمر والتكرار وكذلك تجاوز حالة الخوف والتوتر والقلق المصاحب للأداء كما أن هذه المهارة تحتاج إلى الانتباه والتركيز والثقة بالنفس.

"والتدريب الذهني يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه"

أما اختبار التمرير والاستلام فلم تظهر النتائج فروق دالة عالية، بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبيّة مقارنة بالمجموعة الضابطة، فهناك مهارات تتطور من خلال التكرار البدني المستمر فقط دون الحاجة غالي التدريب الذهني كوسيلة مساعدة ومهارة التمرير والاستلام من المهارات التي تتطور من خلال عملية التدريب المستمرة سواء كان التدريب بدنيا فقط أو احتوى ضمن مكوناته على التدريب الذهني كوسيلة مساعدة لعملية التدريب.

أما اختبار التدريب الذهني فقد ظهر فرق معنوي كبير من الاختبار القبلي والبعدية للمجموعة التجريبيّة مقارنة بالمجموعة الضابطة، ويعود السبب إلى منهج التدريب الذهني الذي اعد لهذا الغرض.. ومناقشة البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات البحث..

4-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في متغيرات البحث:

جدول (5)

بين قيمة (ت) المحتسبة والجدولية لنتائج الاختبارات المهاريّة واختبار التدريب الذهني البعدي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة

الاختبارات	المجموعة	الاختبار البعدي		قيمة ت	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
		س	ع			
التمرير والاستلام	التجربة الضابطة	180,32	851,2	271,0	05,2	غير دال
		980,31	765,2			
التنطيط بشكل متعرج	التجربة الضابطة	227,9	468,0	074,5	05,2	غير دال
		186,10	905,0			
التصويب من الثبات	التجربة الضابطة	877,5	783,0	237,5	05,2	غير دال
		929,3	843,1	237,5		
التصويب من الوثب	التجربة الضابطة	593,4	087,1	644,2	05,2	غير دال
		821,3	138,1			
التدريب الذهني	التجربة الضابطة	167,48	508,3	076,11	05,2	غير دال

من خلال جدول (5) نلاحظ الفروق المعنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعود السبب إلى فاعلية المنهج المعد للتدريب الذهني الذي أعطى لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارات من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة وكذلك ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي والعمل على إعادتها أو أدائها ذهنياً والوقوف على تفاصيل الأداء محاولة تلوي الأخرى والاستمرار بتكرارها ذهنياً جعلهم يتمكنون من الإحساس بالحركة من خلال وضوح الصورة التي حصلت عليها عن طريق الإشارة الحسية التي عملت على تشذيب الصورة خلال التكرار المستمر، عند استعمال التدريب الذهني من أجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون أكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي أو الحركي الذي يصاحب الحركات هذا بالإضافة إلى احتواء برنامج التدريب الذهني على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الأفكار السلبية والتي تثير الرياضي وتجعله غير مسيطر على أفكاره واستبداله بأفكار ايجابية بناءة وتحقيق الأهداف..

كما أن عرض المهارة من قبل النموذج والتعليق عليه بشكل مفصل أعطى فرصة للمجموعة التجريبية من الانتباه والتركيز على أجزاء المهارة ومعرفة تفصيلها "فالإحساس والإدراك البصري والسمعي والفكري...لهما أهمية كبيرة تؤثر في خصوصية العاين الرياضة".

وأخيراً فإن منهج التدريب الذهني أعطى فرصة لأفراد المجموعة للتعلم من خلال استجابات متعددة مختلفة ينتج عنها صور تتطبع في الدماغ وتلافي الأخطاء.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

1. التدريب الذهني المصاحب للتعلم المهاري له فاعلية كبيرة في تعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد..
2. أهمية كل من (التعليم المهاري والتدريب الذهني) في تعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية بكرة اليد
3. التدريب المهاري فقط في كرة اليد قد يكون كافي لتعلم هذه المهارات

2-5التوصيات:

- 1- استعمال التدريب الذهني مع التعلم المهاري ضمن الوحدات التعليمية للطلبة لما له من دور في عملية تسريع التعلم
- 2- تشجيع الطلبة على التدريب على المهارات الأساسية والتدريب الذهني في أوقات غير أوقات الدروس..
- 3- تنويع وسائل التدريب الذهني من خلال استخدام التسجيل الصوتي والنماذج البصرية والتصوير الحركي بوصفه جزء مكمل وفاعل مع التعليم المهاري

المراجع:

1. اسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000.
2. محمد العربي شمعون: التدريب الذهني في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2006.
3. عبد النبي جمال: التدريب الذهني في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
4. اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية، مفاهيم وتطبيقات، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
5. جيرد لانجهوف وتيوندرات: ترجمة: كمال عبد الحميد: كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدرسة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
6. فؤاد ابو الحطب ومحمد سيف الدين: معجم علم النفس والتربية، ط3، القاهرة.
7. فاسم حسن حسين: علم النفس الرياضي، مطابع التعليم العالي، بغداد، 2004.