

تأثير تمارين التدريب العقلي (الذهني) المباشر وغير مباشر في تنمية
بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة

م.م رشا عبد الرزاق عبد سهيل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة ديالى

ملخص البحث العربي:

جاءت أهمية البحث في النهوض بمستوى لعبة كرة السلة ابتداء من القاعدة الأساسية وهي مرحلة التعلم الثانوي للمبتدئين من خلال زيادة التدريب النفسي والعقلي المصاحب للأداء واستمرارهم باللعب والأداء بالشكل الصحيح.

وكانت أهداف البحث:

- 1- التعرف على تأثير تمارين التدريب العقلي (الذهني) المباشر وغير مباشر في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة.
 - 2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة.
 - 3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة.
- وكانت أهم الاستنتاجات :** تمارين التدريب العقلي (الذهني) المباشر وغير مباشر له تأثير في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة.
- وأوصى الباحث :** اعتماد تمارين التدريب العقلي (الذهني) المباشر وغير مباشر في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة.

Summary of the research
The impact of mental training (direct and indirect) in the development
of some offensive skills for students of the Faculty of Physical
Education basketball

M. Rasha Abdul Razzaq Abdul Suhail

The importance of research in improving the level of basketball game starting from the basic rule is the stage of secondary learning for beginners by increasing the psychological and mental training associated with the performance and their continued play and performance correctly.

The research objectives were:

1-To identify the effect of mental training (direct and indirect) in the development of some offensive skills for students of the Faculty of Physical Education basketball.

2-Identify the differences between the results of tribal and remote tests of the control groups and experimental development of some offensive skills for students of the Faculty of Physical Education basketball.

3-Identification of the results of differences in remote tests between the control and experimental groups in the development of some offensive skills for students of the Faculty of Physical Education basketball.

The most important conclusions: Direct and indirect mental training has an impact on the development of some offensive skills for students of the Faculty of Physical Education basketball.

The researcher recommended: the adoption of mental training (direct and indirect) in the development of some of the offensive skills of students of the Faculty of Physical Education basketball.

1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

علم النفس الرياضي من العلوم التي تساعد بشكل مباشر في رفع المستوى سواء كان تعليمي أو تدريبي للرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية، إذ تعمل على بذل الطاقات المخفية إثناء الأداء بالإضافة إلى زيادة الوعي والإدراك العقلي في تنفيذ إي مهارة لأي لعبة.

وعلى مستوى الأعداد للاعبين فإن الأعداد النفسي يحتل مكانة مهمة في كل مرحلة من مراحل الأعداد إذ يدخل مع الأعداد العام والخاص وحتى المنافسات كونه عامل مهم في تحقيق الهدف من التمرين الموضوع

إذ بني من قبل مختص بعلم النفس الرياضي ، إي بمعنى آخر إن إي تمرين يضعه المدرب لابد إن يحتوي على الضغط النفسي (الذهني) عند الأداء لكل يتم أدائه بالشكل الصحيح.

ولعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية الصعبة الممارسة لصغر الملعب ووزن الكرة الكبير وقرب الخصم والاحتكاك المستمر ، هذه العوامل تؤدي إلى إرهاق اللاعب وتعب نفسي وهنا لابد من إعداده نفسية قويا قادر على التغلب على تلك المصاعب من خلال استخدام تمارين عقلية (ذهني) إثناء التطبيق وخصوصا في المراحل الأولى من تنمية المهارات الأساسية بعد تعلمها .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في النهوض بمستوى لعبة كرة السلة ابتداء من القاعدة الأساسية وهي مرحلة التعلم الثانوي للمبتدئين من خلال زيادة التدريب النفسي والعقلي المصاحب للأداء إي إن الابتعاد عن العشوائية الزائد في أداء تعلم المهارات الأساسية الهجومية والتي تشكل قلقا" نفسيا واستمرارهم باللعب والأداء بالشكل الصحي .

1-2 مشكلة البحث :

انطلاقا من مفهوم (الوسيمي ،1999)⁽¹⁾ على إن التدريب العقلي (الذهني) بأنه نوع من التدريب يهدف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية ،مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء ،وتطوير نوعية نظام التدريب ،مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات."

هنا يتبين لنا أهمية التدريب العقلي في تطوير المهارات الأساسية بكرة السلة ، ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بكرة السلة وعلم النفس وجدت قلت استخدام التمارين الذهنية في تعلم وتنمية وتطوير الأداء المهاري بكرة السلة خلال المراحل الأولى من تعلمها وهذا يؤدي إلى عدم تطور قدرات ممارستها لذا ارتئ الباحث دراسة هذه المشكلة ومعالجة من خلال وضع تمارين تدريب عقلي (ذهني) للطالبات في المرحلة الرابعة كونها مرحلة متقدمة من التعلم لغرض تنمية الاداء المهاري بكرة السلة.

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على تأثير تمارين التدريب العقلي (الذهني) المباشر وغير مباشر في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة.

2- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة.

(1) عزة كاظم النقيب . تأثير برنامج التدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة لدى لاعبي كرة القدم :مجلة المؤتمر العلمي للتربية الرياضية لجامعة الإمارات العربية المتحدة ،العين ، 1999،ص12.

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة.

1-4 فروض البحث

1- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة.

2- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى.

1-5-2 المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى.

1-5-3 المجال أزماني: المدة من 7 / 11 / 2016 ولغاية 5 / 1 / 2017.

2- الدراسات النظرية

2-1 التدريب العقلي (الذهني):

يرى (محمد العربي 1997)⁽¹⁾ بأنه " تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة " .
إما (نشوان عبد الله)⁽²⁾ يرى بان " المتعلم يفكر بأداء المهارات عقليا ويعيد تكرار خطوات أدائها عقليا وبسلسلة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح " .

وقسم (محمد العربي شمعون 1996)⁽³⁾ التدريب العقلي (الذهني) إلى نوعين :

1- التدريب العقلي (الذهني) المباشر ويشمل ((التصور الذهني ، الانتباه ، التي تكون على أنواع منها انتقاء الانتباه ، توزيع الانتباه ، التركيز ، تحويل الانتباه))

2- التدريب العقلي (الذهني) الغير مباشر ويشمل ((القراءة لوصف مهارة معينة ، مشاهدة الأفلام ، مشاهدة النماذج الحية ، كتابة التعليمات ، الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية))

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي ذو التصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

(1) محمد العربي شمعون . المجلة الاولمبية : القاهرة ، المجلة الاولمبية المصرية ، 1997، ص23.

(2) نشوان عبد الله نشوان . تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2000، ص9.

(3) محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996، ص46.

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2016-2017) بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (28) طالبة مقسمة إلى شعبتين. وتم اختيار شعبة (و) بالطريقة العشوائية والتي بلغ عددهم (14) طالبة كمجموعة ضابطة وشعبة (ي) كمجموعة تجريبية والبالغ عددهم أيضا (14) طالبة. وتم تجانس المجموعتين وتكافؤهما بمتغيرات البحث وكما في جدول (1)

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات والقياسات	ت
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
0.56	2.06	1.42	68.6	1.94	1.33	68.3	الوزن /كغم	1
0.31	1.4	2.44	173.5	1.41	2.45	173.2	الطول/ سم	2
1.25	1.36	0.21	15.4	1.5	0.23	15.3	المناوله الطويلة من فوق الكتف / حساب الدرجة من (30)	3
0.41	11.39	0.63	5.53	11.01	0.62	5.63	التهديف السلمي بعد أداء الطبطة/حساب العدد من(10)	4
0.54	3.17	0.33	10.41	2.22	0.23	10.35	الطبطة (سرعة الطبطة بين مجموعة شوأخص خلال زمن بالثانية)/ثانية	5

قيم ت (ت) الجدولية عند درجة حرية (26) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.706

1-3 وسائل جمع المعلومات:

1-3-3 وسائل جمع البيانات:

1- المصادر العربية والأجنبية .

2- الاختبارات المستخدمة .

2-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

1- شريط قياس .

2- ميزان طبي .

3- ملعب كرة سلة نظامي .

4- كرات سلة عدد (10 كرات) .

5- شاشة عرض .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 اختبارات البحث (1):

1- المناولة الطويلة من فوق الكنف / حساب الدرجة من (30).

2- التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/حساب العدد من(10).

3- الطبطبة (سرعة الطبطبة بين مجموعة شواخص خلال زمن بالثانية).

3-4-2 الأسس العلمية للاختبارات : تم الاستعانة بالاختبارات المقننة والتي تتمتع بالصدق والثبات

والموضوعية من قبل المصادر والمراجع السابقة.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية: اجري الباحث بتاريخ 2016/11/7 تجربة استطلاعية على عينة البحث

الأصلية وذلك بتطبيق مجموعة من تمارينات المستخدمة لغرض معرفة قدرة العينة على ادائها ومعرفة الحجم المناسب والزمن المستخدم.

3-5 التجربة الميدانية :

3-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2016/11/8

3-5-2 التمارينات المستخدمة: تم وضع تمارينات عقلية(ذهنية) (مباشرة وغير مباشرة) مصاحبة للأداء المهاري

المستخدمة ، وتضمنت التمارينات (الاسترخاء ، والتصور الذهني ، والاسترجاع) كما تم استخدام عرض أفلام

ونماذج حية إنشاء التطبيق. وبلغ عدد التمارينات (4) في كل وحدة تعليمية وفي الأسبوع وحدتين ولمدة (8) أسابيع

إي (16) وحدة تدريبية. وبلغ زمن التمارينات في الوحدة التعليمية (15-20) دقيقة وحسب التكرارات المستخدمة

والتي تراوحت (4-6) تكرارات وتم برمجة هذه التمارينات في القسم الرئيس من الوحدات التعليمية لمدرس المادة

. وتم تطبيق الوحدات التعليمية بتاريخ 2016/11/9 وانتهى بتاريخ 2017/1/4

3-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2017/1/5.

3-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام (SPSS) ومعالجة ما يلي:

- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، اختبارات للعينات المترابطة، اختبارات للعينات

الغير مترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2) يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

المتغيرات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
-----------	------------------	--------------------

س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
15.3	16.4	0.33	3.33	15.4	17.33	0.76	2.53
5.63	6.2	0.22	2.59	5.53	7.41	0.89	2.11
10.35	9.44	0.31	3.93	10.41	8.78	0.78	2.08

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (13) وتحت احتمال خطأ (0.05) = 1.771

جدول (3) يوضح نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

متغيرات البحث	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
	س-	ع+	س-	ع+		
المناوله الطويله من فوق الكتف / حساب الدرجة من (30)	16.4	0.41	17.33	0.45	5.81	معنوي
التهديف السلمي بعد أداء الطبطبة/حساب العدد من (10)	6.2	0.74	7.41	0.64	4.48	معنوي
الطبطبة (سرعة الطبطبة بين مجموعة شواخص خلال زمن بالثانية)/ثانية	9.44	0.33	8.78	0.34	5.07	معنوي

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (26) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.706

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و(3) تبين لنا هناك تطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات المهارات الهجومية بكرة السلة وهذا ما تم الحصول عليه باستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارات القبليه والبعدية وكانت قيم (ت) المحتسبة اكبر من الجدولية ولصالح الاختبارات البعدية. إما في اختبارات (ت) للعينات الغير مترابطة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية فكانت النتائج لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية وهذا دليل على إن التدريب العقلي(الذهني) كان مؤثر في تحقيق النتائج الجيدة .

ويرجع سبب تطور المجموعة الضابطة إلى استمرارها في الاداء والتكرارات المستمرة بالدرس وانتظامهم فيه وهذا بالتأكيد يساعد على تنمية وتطور الاداء المهاري وهذا ما أكده كل من محمد حسن

علاوي (1986)⁽¹⁾ ونادر عبد السلام العوامري (1983)⁽²⁾ (أن التدريب الرياضي يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارية على حد سواء).

إما المجموعة التجريبية فيرجع تنمية الأداء المهاري الهجومي في الدرس إلى التدريب العقلي (الذهني) الذي لعب دور كبير في الارتقاء بالجانب المهاري إذ ترى (بسمة شريف 1995)⁽³⁾ "أن أهمية مصاحبة التدريب الذهني للتدريب البدني والمهاري لرفع مستوى الأداء كما أضافت إن التدريب الذهني إذا ما اندمج مع التدريب أو التعلم المهاري يحقق فاعلية عالية عند ممارسته خلال مراحل التعلم أو التدريب ولاسيما عند إتقانه"

وتم تأثير التدريب المستخدم في رفع مستوى المهارات قيد الدراسة نتيجة تكيفهم على معالجة الأخطاء وتطوير الجانب العقلي إذ يرى محمد علي القط (1999)⁽⁴⁾ " إن نجاح المناهج التدريبية يقاس بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي بنوع النشاط الرياضي الممارس ومن خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الرياضي مع المنهج التدريبي الذي يطبقه "

كما إن دمج التدريب العقلي (الذهني) بنوعيه المباشر وغير مباشر بالتمرنات داخل الوحدة التعليمية الواحدة ساعة بتطور الأداء المهاري الهجومي إذ تلعب العمليات العقلية من إحساس وانتباه واسترجاع المعلومات والعرض المباشر دور كبير في تقدم المستوى وهذا ما أكده كل من (محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان 1987)⁽¹⁾ إلى " إن الإحساس بالمهارة عقليا وبدنيا يساهم في تطوير مستوى الأداء إذا كان ضمن برنامج تدريبي يستند إلى المعايير العلمية التي تخضع لها العمليات التدريبية".

5-الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1- تمارينات التدريب العقلي (الذهني) المباشر وغير مباشر له تأثير في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة.

2-دمج تعلم المهارات وتنميته مع استخدام التدريب العقلي (الذهني) وبين تمرين وآخر له تأثير أفضل لكونه يعطي المتعلم فرص باسترجاع معلوماته .

2-5 التوصيات :

(1) محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي: دار المعارف ،مصر، 1986 ، ص17.
(2) نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان، عدد 2، 1983، ص301.
(3) بسمة شريف حيدر . فاعلية برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء للمهاري باستخدام الطوق : رسالة ماجستير ، القاهرة ، 1995، ص22.
(4) محمد علي القط . وظائف أعضاء التدريب - مدخل تطبيقي : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999، ص12.
(1) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان . الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي : دار الفكر العربي ، مصر ، 1987، ص115.

- 1- اعتماد تمارين التدريب العقلي (الذهني) المباشر وغير مباشر في تنمية بعض المهارات الهجومية لطالبات كلية التربية البدنية بكرة السلة.
- 2- ضرورة دمج تعلم المهارات وتنميته مع استخدام التدريب العقلي (الذهني) وبين تمرين وآخر كونه مؤثر ويعطي المتعلم فرص باسترجاع معلوماته .
- 3- إجراء دراسات مشابهة في تجريب الأساليب التدريبية النفسية الأخرى ومعرفة مدى أهميتها في رفع مستوى الأداء المهاري الهجومي للطالبات.

المصادر :

- ✘ بسمة شريف حيدر . فاعلية برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء المهاري باستخدام الطوق : رسالة ماجستير ، القاهرة ، 1995.
- ✘ عزة كاظم النقيب . تأثير برنامج التدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة لدى لاعبي كرة القدم : المؤتمر العلمي للتربية الرياضية لجامعة الإمارات العربية المتحدة ، العين ، 1999.
- ✘ فائز بشير حمودات ، ومؤيد عبدالله جاسم . كرة السلة : مطابع التعليم العالي ، جامعة الموصل ، 1987.
- ✘ محمد العربي شمعون . المجلة الاولمبية : القاهرة ، المجلة الاولمبية المصرية ، 1997.
- ✘ محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996.
- ✘ محمد حسن علاوي . علم التدريب الرياضي : دار المعارف ، مصر ، 1986 .
- ✘ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان . الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي : دار الفكر العربي ، مصر ، 1987.
- ✘ محمد علي القط . وظائف أعضاء التدريب - مدخل تطبيقي : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
- ✘ نادر عبد السلام العوامري . تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، عدد 2 ، 1983.
- ✘ نشوان عبد الله نشوان . تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة : رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000.

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التعليمية

الزمن الكلي : 15-20 دقيقة

الأسبوع : الأول

الوحدة التدريبية : 1

أقسام الوحدة التعليمية	الزمن بال دقيقة	التمرينات والفعاليات	التكرار	التدريب العقلي(الذهني)

<p>-بين تكرار وآخر تمرين استرخا (الاستلقاء إغماض العينين ،شهيق عميق وزفير بطيء ،تكرار 6-7 مرات .</p> <p>-تمرين تصور بين مجموعة وأخرى (أنت تؤدي مهارة عليك تصور الحركة كامل)</p> <p>-تمارين الانتباه (التركيز على مناطق محددة للتهديف والمناولة)</p> <p>-عرض نموذج حي قبل الأداء</p> <p>عرض أفلام لأبطال سابقين قبل الدرس.</p>	<p>5مرات × 2</p> <p>4مرات × 2</p> <p>6مرات × 2</p> <p>5مرات × 2</p>	<p>-التهديف السلمي ذهابا وإيابا على السلتين</p> <p>-مناولة صدرية على الحائط واستلام الكرة ثم التهديف السلمي.</p> <p>-طبطة بين (5)شواخص وبعدها مناولة صدرية على الحائط</p> <p>-مناولة صدرية على الحائط ثم الطبطة بين الشواص وبعدها التهديف السلمي</p>	<p>3</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>الرئيسي(التطبيقي)</p>
--	---	--	-------------------------------------	--------------------------