

تأثير برنامج للتدريب الذهني في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب

م.م اشرف جعفر كزار

aj.alhly@gmail.com

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

الملخص

يعد علم التدريب الرياضي أحد أهم العلوم في المجال الرياضي كونه العلم الذي يهدف إلى إعداد الأفراد بشكل تدريجي لتحمل التدريبات الرياضية الصعبة والاستمرارية في التحمل ويُعد الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في رياضة كرة القدم، وهو خطوة البداية لتحقيق المستويات الرياضية العليا، بالإضافة إلى اعتبار الإعداد البدني من أهم الدعائم التي يرتكز عليها الوصول بلاعب كرة القدم إلى الأداء المتميز في المباريات ، ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية المميزة لرياضة كرة القدم ومحاولة تطويرها، والعمل على تنميتها لأقصى مدى حتى يمكن وصول اللاعب إلى أعلى مستوى ، ومن أجل وضع المتدرب او اللاعب على ظروف مشابه لحالات المنافسة وبدرجة أقرب او أعلى بقليل من تحمل المنافسات وفي جميع الالعاب وأيضا تحمل الضغوطات النفسية والبدنية وكذلك يراعي إمكانياتهم وقدراتهم البدنية والوظيفة

الكلمات المفتاحية : التدريب الذهني ، المهارات الأساسية ، بكرة القدم

1_ المقدمة

أن الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة القدم تعتمد المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل الدرسين والمدرسين يقضون معظم الوقت في تعليم والتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء حصة اكبر 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 على التدريب الذهني حيث يعمل هذا التدريب على تخفيف العبئ الملقى على اللاعب 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 ايجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء خاصة بعد أن أصبحت المهارات الذهنية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء، أن القدرة على التدريب الذهني من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء حيث يستعمل لغرض تجسيد الأداء وعن طريق

مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء، وان اغلب 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 القدم 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.

1-2 مشكلة البحث

أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية 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 ولا سيما أثناء تعلم المهارات الجديدة ومن خلال خبرة الباحث لكونه تدريسي لسنوات عديدة لمادة كرة اليد لا حض بان التدريب الذهني لا يدخل ضمن الوحدات التعليمية المتبعة في منهاج الكلية ألي جانب ذلك قله الاهتمام بالوسائل التعليمية (البصرية ' السمعية ' الحسية) التي تعد وسائل مهمة وفاعلة في التعلم 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 لا عطاء نتائج افضل)) (14: 343).

ويهدف البحث الى :

1- أعداد برنامج للتدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الحلة

2- معرفة تأثير التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

1-3 فروض البحث:

لبرنامج التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري أثر إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم

1-4 مجالات البحث:

1-المجال البشري : عينة من طلاب المرحلة الثانية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الحلة

2-المجال الزمني : للمدة من 2024/11/1 لغاية 2025/1/15

3-المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة الحلة

2-الدراسات النظرية :

2-1 مفهوم التدريب الذهني :

وردت تعريف عديدة للتدريب الذهني ' فقد عرفته (الوسيمي ' 1999) 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 والاعدادت للمنافسات (1:6) ويرى (شمعون والجمال '1996) أن الهدف من استخدام التدريب الذهني انه يهدف ألي 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 وغيها من العوامل الأخرى المرتبطة .

وهناك نوعان من التدريب الذهني هما :

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

2-التدريب الذهني الغير المباشر : ويشتمل على القراءة لوصف مهاره معينة 'مشاهدة الأفلام والاستماع لوصف المهارة ومشاهدة النماذج الحية وكتابة التعليمات والدمج بين الوسائل السمعية والمرئية (16:13). ويؤدي التدريب الذهني لدى الرياضي مرتبط فقط بالأشياء المدركة أو ينعكس في شعوره فقط الأشياء المؤثرة عليه مباشرة في تفش اللحظة (10:47) أن التحكم في الصور العقلية اصبح أحد المهارات الهامة في تطوير الأداء وانه يتضمن ممارسة الخبرة الكلية وجميع الأبعاد في الموقف مع تعاون جميع الحواس في ممارسة الأداء (219:12)

2-2 أهمية التدريب الذهني : (222:12) (117:1)

1- يساعد على التركيز بصورة افضل على الأشياء المراد عملها ' ويساعد على الانتباه ومن تشتت الأفكار .

2- استبدال مواقف التوتر والقلق والخوف ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس .

3-استبعاد التفكير السلبي واعطاء 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 الالم باستعمال التدريب الذهني وهذا ما يساعد على سرعة الاستشفاء .

6-الاستعمال اليومي للتدريب الذهني يساعد على اكتسابه وممارسة وتطوير المهارات الحركية وذلك من خلال استعادة الخبرات السابقة واسترجاع الاستراتيجيات الواجب اتباعها 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 مهارة حركية فانتقوا في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام بين العقل والجسم.

إن ((التدريب الذهني للمهارات الحركية يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم الطيبة أداء المهارات 'ولا شك أن ذلك يعاونه في أن يصبح أكثر ألفة بمتطلبات نجاح أداء المهارات الحركية)) (1:317) كما أجريت تجارب على العلاقة بين التدريب الذهني واكتساب المهارات الحركية وتم التوصل إلى وجود علاقة إيجابية ' وأن التدريب الذهني يساهم في اكتساب المهارات الحركية (12:224)

2-4 المهارات الأساسية بكرة القدم:

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 القدم أهمية كبيرة تجعل الأشخاص القائمون على العملية التعليمية يقضون معظم الوقت بالتدريب على أداء هذه المهارات وتعليمها بالشكل الصحيح واعطاء حصة أكبر لها في البرامج التعليمية.

ويرى الباحث انه من المستحسن أن يتم تعليم المهارات الأساسية للمبتدئين من خلال إدخالها ضمن ألعاب صغيرة إعدادية وكذلك إدخال عنصر الإثارة والتشويق إذ إن هذه الألعاب سوف تساهم بصورة كبيرة في ضبط وإتقان المهارات الأساسية وابعاد الملل عن اللاعبين وتبعث في نفوسهم التشويق وروح المنافسة والرغبة في التعليم.

إن لعبة كرة القدم تمتاز بتعدد المهارات الأساسية فيها وهذا ما دفع المختصين والمهتمين بهذه اللعبة وعبر فترات زمنية متعاقبة ألي تصنيفها إلى العديد من التصنيفات (4:216) ويتفق الباحث مع تصنيف جيرد لا نهوف وبيترندرات ألي :

1- التمرير 2- الاستلام 3- التصويب 4- الطبطبة 5- الحركات الخداعية .

3- إجراءات البحث:

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 على (30) طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الحلة ' تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بعد استبعاد الطلاب الراسبين ولاعبين الأندية ' وبطريقة عشوائية تم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية (والتي فيها جماعة تناظر الجماعة

التي تجري عليها التجربة بقدر الإمكان من حيث أفرادها وصفاتهم لجميع الأحوال التجريبية ما عدا المتغير الذي يخضع للدراسة (8:34)

المجموعة الضابطة : تتعلم هذه المجموعة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم من خلال المنهج الاعتيادي الذي يدرس في الكلية.

المجموعة التجريبية : تتعلم هذه المجموعة المهارات نفسها من خلال نفس المنهاج ولكن يصاحبه منهج للتدريب الذهني تم أعداده من قبل الباحث ..

3-2-1 تجانس العينة :

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

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث (الطول ' الوزن ' العمر)

المتغيرات	س	ع	معامل الاختلاف
الطول	175,750	4,325	2,460881
الوزن	62,833	3,27	5,204271
العمر	19,853	0,573	2,886213

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 بيت المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

جدول (2) بين تكافؤ عينة البحث في الاختبار القبلي لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة الطابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المحسوبة	الدالة
	ع	س	ع	س			
1-اختبار التمدد والاستلام	1,852	27,08	2,198	27,210	0.242	2,05	غير معنوي
2-اختبار الطباطبية بشكل متعرج	1,213	12,12	1,473	12,478	0,645	2,05	غير معنوي

3-اختبار التهذیف	2,513	0,971	2,711	1,201	0,692	2,05	غیر معنوی
4-اختبار التهذیف	1,988	0,730	2,010	0,954	0,098	2,05	غیر معنوی
5-اختبار التدریب الذهنی	32.75 0	3,320	33,417	2,629	0,047	2,05	غیر معنوی

من خلال ملاحظة قیم (ت) المحتسبة لمتغیرات البحث نجد أنها أقل من قیمة (ت) الجدولیه البالغه (2,05) عند درجه جریه (28) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنویه وهذا یعني أن العینتین متكافئتین فی متغیرات البحث.

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

- استمارة لقیاس التدریب الذهنی لدى أفراد عینه البحث.
- استمارة لتسجیل الدرجات الخام للاختبارات المهاریه لأفراد عینه البحث.
- ساعة توقيت ..
- شریط قیاس ..
- صافرات عدد (3) ..
- كرات القدم
- مربعات تصویب من الحدید أبعادها (60سم × 60 /) عدد (2)
- شواخص نایلونیه ..
-

3-4 إختیار المهارات الأساسیه والاختبارات المهاریه:

أختار الباحث المهارات الرئیسیه التي هی ضمن المنهج المقرر للمرحله الثانيه لماده كرة القدم أما بالنسبه للاختبارات فقد اختار الباحث الاختبارات التي وردت فی اكثر من رساله ماجستير أو دكتوراه والتي لها صلہ بموضوع بحثه هذا وملائمة لعینه بحثه وتتوفر فیها المعاملات العلمیه (الصدق الثبات ، الموظوعیه) كما إنها تحقق المتطلبات التعليمیه التي حددها الباحث فی تعليم المهارات الأساسیه التي اختیرت الاختبارات هی :

- التمرير والاستلام (اختبار سرعة التمرير والاستلام من المسافة 3م).
- التهديق من الثبات (اختبار التهديق من الثبات ع إلى هدفين (6×60)سم مثبتين في الزوايا العليا من المرمى من مسافة 9م).

3-5 اختيار 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 (1993) (تعريب نزار الزماميري (1999) (15 : 1)
- اختبار رينر مارتينز (1993) والذي أعد صورته العربية أسامة كامل راتب (2000) (2:321) وقد اختيرا للاختبار الثاني ، هذا وقد عرضت استمارة التدريب الذهني على مجموعة من الخبراء والمختصين 1 في مجال التعلم الحركي وطرق التدريس والعلوم التربوية والنفسية ، فكانت جميع آرائهم متفقة على أن المقياس يتلائم مع عينة البحث .

3-6 التجربة الاستطلاعية:

" دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه " (5:45) . أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة من (10) طلاب اختيرت بالطريقة العشوائية ،وقد قام الباحث خلالها بإعطاء وحدتين تعليميتين مهاريتين في يومين مختلفين كذلك إعطاء وحدتين تعليميتين للتدريب الذهني وطبقت الاختبارات على مدى يومين حيث أجريت الاختبارات المهارية بتاريخ 2003/10/26 أما اختبار التدريب الذهني فقد اجري بتاريخ 2003/10/27 ، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :

- 1- التعرف على مدى صلاحية الاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني ..
- 2- استخراج المعاملات العلمية للأختبار (الصدق والثبات والموضوعية)..
- 3- التحقق من صلاحية الاختبار ..
- 4- تدريب الكادر المساعد ..

3-7 الأسس العلمية للأختبار :

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 للأختبارات المهارية والذهنية من خلال إعادة تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية وهذا يعني أن الباحث قد استخدم طريق تطبيق

الاختبار وإعادة تطبيق لإيجاد اصل الثبات " يعني أن الاختبار يعطي النتائج نفسها إذا أعيد في الشروط والظروف نفسها خلال فترة لا تسمح بالتعلم أو التدريب (211:16) .
 أما صدق الاختبارات الذي يعني " أن يكون القياس صادقاً في قياس ما وضع من أجله " (37:11) فقد تم استخلاصه عن طريق معامل الصدق الذاتي والذي يقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار :

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

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 إن القياسات موضوعية (38:11) حيث قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج حكمين قاما بتأشير نتائج إنجاز العينة الاستطلاعية خلال القياس الثاني ، والجدول رقم (3) يوضح قيم معامل الثبات والصدق والموضوعية لاختبارات عينة البحث

جدول (3)

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل الموضوعية
1- اختبار التمرير والاستلام	0,737	0,0858	0,883
2- اختبار الطبطبة بشكل متعرج	0,709	0,842	0,851
3- اختبار التصويب من الثبات	0,824	0,907	0,902
4- اختبار التصويب من الوثب	0,843	0,918	0,897
5- اختبار التدريب الذهني	0,760	0,871	0,837

علماً إن الدرجة الجدولية (0,632) عند درجة حرية (8) ومستوى الدلالة (0,05).

3-8 الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بإجراء الاختبار القبلي للأختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني للمجموعة الضابطة أولاً وفي اليوم التالي وفي نفس الوقت اجري الاختبار القبلي للاختبارات المهارية والتدريب الذهني للمجموعة التجريبية وفي ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الحلة حيث هيا الباحث مستلزمات الاختبارات 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 المنهج التعليمي المستخدم أثناء المحاضرات في الكلية ولا بد الإشارة إلى إن المجموعتين التجريبية والضابطة قد أخذت نفس المنهج المهاري ، ومن اجل تحقيق نفس الظروف التعليمية في وحدات التعلم المهاري ، فأن كلا المجموعتين كانت تتعلم سوية ، علماً إن الوحدات التعليمية المهارية هو (18) وحدة تعليمية موزعة على عدة مهارات وزمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة

3-8-2 منهج التدريب الذهني:

4-1 عرض ومناقشة نتائج اختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث_:

الوعي بالحواس، وضوح الصورة، التحكم بالصورة.. ولا بد من الإشارة إلى إن منهج التدريب الذهني تم تطبيقه على المجموعة التجريبية فقط ، فبعد الانتهاء من الحدة 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 القبلية حيث اجري الاختبار البعدي للاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني للمجموعة الضابطة وفي اليوم التالي وبنفس الوقت اجري الاختبارات.

3-10 الوسائل الإحصائية :

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

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث سيحاول عرضها وتحليلها ثم مناقشتها طبقاً لاهداف وفرض البحث .

4-1 عرض ومناقشه نتایج اختبارات القبلیة والبعدیة للمجموعتین التجریبیة والضابطة فی متغیرات البحث

جدول (4) یبین الاوساط الحسابیة والانحرافات المعیاریة القبلیة والبعدیة وقيمة (ت) المحتسبة والجدولیة

للاختبارات المهاریة واختبار التدریب الذهنی لمجموعتین التجریبیة والضابطة..

الاختبارات	المجموعه	الاختبار القبلی		الاختبار البعدی		ف	ف2	قيمة (ت)		الدالة الإحصائیة
		س	ع	س	ع			محتسبة	الجدولیة	
التدریب الذهنی	التجریة	33,4	2,62	48,1	3,5	177	2743	14,7	36	معنوی
	الضابطة	32,7	3,32	34,3	2,5	21	49	5,34	4	
التمریر والاستلام	التجریة	27,2	2,19	32,1	2,8	71	517	6,90	5	معنوی
	الضابطة	27,0	1,85	31,9	2,7	67	427	8,81	8	
المراوغه بشكل متعرج	التجریة	12,4	1,47	9,22	0,4	37,5	139,9	7,60	3	معنوی
	الضابطة	12,1	1,21	10,1	0,9	23,6	59,02	6,43	8	
التهدیف من الثبات	التجریة	2,71	1,20	5,87	0,7	38	138	8,65	6	معنوی
	الضابطة	2,51	0,97	3,92	1,8	17	29	7,34	0	
التهدیف	التجریة	2,01	0,95	4,59	1,0	30	99	5,86	3	معنوی
	الضابطة	1,98	0,73	3,82	1,1	22	48	7,60	7	

منة خلال الجدول (4) والذي يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة وللاختبارات المهارية واختبار التدريب الذهني ، ويتضح من الجدوله بان هناك تطور واضح وملموس لدى أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية المهارة ولكن هناك تباين في هذا التطور لصالح الاختبارات البعدية والسبب يعود إلى المواضبة في أحد 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 واطهرت النتائج ايضاً إن هناك فروق معنوية عالية بين الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالفروق المعنوية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ويرجع السبب إلى إن المجموعة التجريبية كانت تتعلم من خلال شكلين من التدريب الأول يتمثل في المنهج التعليمي المهاري ، الشكل الثاني انصب على التدريب الذهني ..

إن مهارة الطبطبة من المهارات التي تتطور من خلالا 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 تفصيلاً "فالتدريب الذهني للأشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل افضل " (120:1).

لذلك ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وفي اختبارات التصويب (من الوثب ،الثبات) وان الفرق المعنوي بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية 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 إن هذه المهارة تحتاج إلى الانتباه والتركيز والثقة بالنفس.

" والتدريب الذهني يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه " (120:1)

أما في اختبار التمرير والاستلام فلم تظهر النتائج فروق معنوية عالية ، بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ،فهناك مهارات تتطور من خلال التكرار البدني المستمر فقط دون الحاجة إلى التدريب الذهني كوسيلة مساعدة ومهارة التمرير والاستلام من المهارات التي تتطور من خلال عملية التدريب المستمره سواء كان التدريب بدنياً فقط أو احتوى ضمن مكوناته على التدريب الذهني كوسيلة مساعدة لعملية التدريب " (142:7) .

أما اختبار التدريب الذهني فقد ظهر فرق معنوي كبير من الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، ويعود السبب إلى منهج التدريب الذهني الذي اعد لهذا الغرض ..ومناقشته البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير آت البحث ...

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

جدول (5) يبين قيمة (ت) المحتسبة والجدولية لنتائج الاختبارات المهارية واختبار

التدريب الذهني البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	المجموعة	الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدالة الإحصائية
		س	ع			
التمرير والاستلام	التجريبية	32,18	2,851	0,271	2,05	غير معنوي
	الضابطة	0	2,765			
المراوغه بشكل متعرج	التجريبية	9,227	0,468	5,074	2,05	معنوي
	الضابطة	10,18	0,905			
التصويب من الثبات	التجريبية	5,877	0,783	5,237	2,05	معنوي
	الضابطة	3,929	1,843			
التصويب	التجريبية	4,593	1,087	2,644	2,05	معنوي
	الضابطة	3,821	1,138			
التدريب الذهني	التجريبية	48,16	3,508	11,076	2,05	معنوي
	الضابطة	7				

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 الفنية للمهارة وكذلك ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي والعمل على أعادتها أو أدائها ذهنياً والوقوف على التفاصيل الأداء محاولة تل والأخرى 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 اجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي سوف يكون اكثر فاعلية عند القيام بالتدريب على حقيقة الشعور الحسي أو الحركي الذي يصاحب الحركات))((3-199) هذا بالاضافة إلى احتواء برنامج التدريب الذهني على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الأفكار السلبية والتي تثير الرياضي وتجعله غير مسيطر على أفكاره واستبداله بأفكار إيجابية بناءه وتحقيق الأهداف ..

كما إن عرض المهارة من قبل النموذج والتعليق عليه بشكل مفصل أعطى فرصة للمجموعة التجريبية من الانتباه والتركيز على أجزاء المهارة ومعرفتها تفصيلاً " فالإحساس والإدراك البصري والسمعي والفكري ... لهما أهمية كبيرة تؤثر في خصوصية ألعاب الرياضة " (9:96).

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

5- الاستنتاجات والتوجيهات:

5-1 الاستنتاجات :

1. التدريب الذهني المصاحبة للتعلم المهاري له فاعلية كبيرة في تعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.
2. أهمية كل من (التعليم المهاري والتدريب الذي هي) في التعلم الطلبة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم
3. التدريب المهاري فقط ولبعض المهارات الأساسي بكرة القدم قد يكون كافي لتعلم هذه المهارات

5-2 التوصيات :

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 مكملاً وفاعل مع التعليم المهاري

المصادر:

1. أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي : ط1 (القاهرة دار الفكر العربي ، 2000) .
2. أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضية ، مفاهيم ، تطبيقات : ط3 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) .
3. أمين الخولي وآخرون ، التربية الرياضية المدرسية ، دليل معلم الفصل وطالب التربية التعليمية ط4 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998) .
4. جيرد لانجهوف وتيوندرات ، كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدرسة ، (ترجمة) كمال عبد الحميد : ط2 : ط2 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1978) .
5. حين عبد الزهرة الفتلاوي . الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالذات المهارية للأعبي الكرة ، الطائرة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .
6. عزة شوقي الوسيمي ، تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاجئي كرة القدم ، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية / جامعة الامارات العربية ، العين) 1999 .
7. فرات جبار سعد الله ، تأثير أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطئية بكر ة القدم ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2001
8. فؤاد أبو الحطب ومحمد سيف الدين . معجم علم النفس والتربية : ط2 (مصر الهيئة العامة للشؤون المطابع الأميرية ، 1984) .
9. قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي مبادئ تطبيق في مجال التدريب : بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990 .
10. قاسم المندلوي ووجيه محجوب ، مبادئ علم التدريب الرياضي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1982
11. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين . القياس في كرة اليد : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980) .
12. محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي 1980)
13. محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال ، التدريب العقلي في التنس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) .