

تأثیر التدريب الذهنی المباشر وغير المباشر في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب

م.د. داکان بختيار عمر

dakan.omar@univsul.edu.iq

أ.د. اراز محمد نوري

araz.noori@univsul.edu.iq

جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأريخ الاستلام : 2025/3/27

تأريخ قبول النشر : 2025/5/18

المستخلص

يهدف البحث في التعرف على تأثير التدريب الذهني في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب، وأيضاً التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية للتعرف على أفضل أساليب تعليمية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب. استخدم الباحثان المنهج التجريبي (مجموعتين التجريبيتين) لملائمته بطبيعة المشكلة لغرض الوصول إلى نتائج البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - قسم التربية الرياضية الأساسية، وتكونت مجتمع البحث من (70) طالباً، وتم اختيار عينة البحث عن طريق القرعة (30) طالب وواقع (15) طالباً لكل مجموعة وتم تقسيمهم إلى (مجموعتين تجريبيتين)، المجموعة التجريبية الأولى بالأسلوب التدريب الذهني المباشر والمجموعة التجريبية الثانية بالأسلوب غير المباشر، واستغرق منهج البحث (5) أسابيع وواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد. واستنتج الباحثان أن للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر تأثير إيجابي وفعال في تنمية مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب. وأيضاً أن التدريب الذهني غير المباشر يؤثر بشكل فعال في تنمية مهارتي المناولة والتصويب للطلاب، مقارنة بالمجموعة التجريبية الأولى، ومن أهم التوصيات ضرورة استخدام التدريب الذهني المباشر وغير المباشر لما لهما من أثر فعال في استثمار الوقت والجهد في تنمية مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب.

الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني المباشر، التدريب الذهني غير مباشر، المناولة، التصويب، كرة اليد.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

إن الأساس الذي بُني عليه الفعاليات الرياضية هو اكتساب المهارات الخاصة بكل فعالية، والسعي لتحقيق أفضل الإنجازات من خلال تحسين الأداء في تلك الفعاليات، ونظراً لأن تحسين الأداء يُعتبر الهدف الرئيسي للعاملين في المجال الرياضي، فإنه يتطلب تطبيق الأساليب العلمية المستندة إلى مبادئ ونظريات التعلم وطرقه الفعالة، مما يؤثر بشكل إيجابي على عملية التعلم ووقتها، وبذلك يساهم في تطوير الفعالية الرياضية بشكل سريع ويشير (عثمان) إلى أن مجال التعلم الحركي شهد تطوراً ملحوظاً، خاصة فيما يتعلق بتهيئة المواقف التعليمية بطريقة تحفز دوافع المتعلمين وتساعد في تحقيق أهداف العملية التعليمية، إذ إن عملية التعلم يعتمد على وسيلة أساسية لنقل المعرفة والمعلومات من المدرس إلى المتعلم، وهي طريقة التعلم التي كلما كانت ملائمة، كانت عملية التعلم أكثر فعالية وسرعة وبجهد أقل (عثمان، 1987، 193).

ويعد التدريب الذهني من الأساليب الحديثة والضرورية التي نالت اهتمام الخبراء في مجالات التعلم الحركي وعلم النفس الرياضي، نظراً لدوره الإيجابي والفعال في تعزيز وتنمية مستوى الأداء المثالي، فقد أصبحت المهارات الذهنية ذات أهمية كبيرة في تحسين الأداء المهاري لدى الطالب. إن القدرة على ممارسة التدريب الذهني تُعد من العوامل الأساسية التي تؤثر في الأداء، إذ يشير (يحيى) إلى أن المتعلم يستخدم التدريب الذهني بهدف تعزيز الأداء، من خلال مراجعة المهارة بشكل ذهني، ويتضمن ذلك تصحيح الأخطاء من خلال تصور الأسلوب الصحيح للأداء، وإن معظم الأفراد الذين يمتلكون فهماً واضحاً للجوانب الأساسية للمهارة، يمكنهم من خلال التدريب الذهني مقارنة استجاباتهم مع الأداء المثالي، وبذلك تصحيح الاستجابات غير الصحيحة (النقيب، 1990، 223).

وتشير العديد من المصادر والدراسات في مجال الرياضة إلى وجود نوعين من التدريب الذهني: الأول هو التدريب الذهني المباشر، حيث يتم استخدام التصور الذهني بمختلف أنواعه لتطوير المهارات الحركية وبعض مظاهر الانتباه، أما النوع الثاني فهو التدريب الذهني غير المباشر، الذي يعتمد على استخدام وسائل سمعية وبصرية، بالإضافة إلى مشاهدة نماذج الأداء، والأفلام، والصور، وغيرها من الوسائل (شمعون، 2001، 45).

وتعتبر لعبة كرة اليد من الأنشطة الرياضية المقررة في مناهج التربية الرياضية، حيث يتم تدريس المهارات الأساسية المتعلقة بها، يتحمل المدرس المسؤولية الرئيسية في تعليم هذه المهارات للطلاب، ويعتمد تحسين مستوى الطلاب الأكاديمي والعملية على المنهج الذي يتبعه المدرس في تعليم المهارات الأساسية، ويتطلب إتقان هذه المهارات اتباع أسلوب علمي دقيق. ويمكننا من خلال ما تم ذكره تحديد أهمية البحث، وهي التعرف على تأثير التدريب الذهني في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب، وذلك بهدف التعرف على أفضل وأمثل الأساليب المتاحة وفقاً للأسس العلمية، مما يساهم في تحقيق الأهداف المرجوة من العملية التعليمية.

1-2 مشكلة البحث:

إن تعلم المهارات في كرة اليد لا يقتصر فقط على الجوانب البدنية والمهارية، بل إن للجانب الذهني تأثيراً كبيراً في عملية التعلم.

من خلال عمل الباحثان لسنوات عديدة من العمل كمدرسين في التربية الرياضية، أن العديد من المدرسين لا يقومون بتطبيق تمارين تهدف إلى تنمية الجانب الذهني للطلاب، رغم أهمية هذه التمارين، بدلاً من ذلك، يركزون على أداء الطلاب للمهارات المختلفة من خلال التمارين العملية، خاصة في مهارتي المناولة والتصويب، دون الاهتمام بتطوير قدراتهم على تصور هذه المهارات قبل تنفيذها، وهذا قد يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء المهارات، نتيجة لفقدان العديد من العناصر الهامة التي تشكل المهارة، وعدم تنفيذها كما هو مطلوب في سياق اللعب. إن استخدام هذا التداخل في أساليب التعلم قد يسفر عن نتائج فعالة ومؤثرة من خلال التغييرات التي قد تطرأ على مستوى أداء الطلاب، وبناءً على ذلك، قرر الباحثان اعتماد التدريب الذهني كوسيلة للوصول إلى تعلم مهارتي المناولة والتصويب في كرة اليد للطلاب.

1-3 أهداف البحث:

- 1- اعداد برنامج للتدريب الذهني لتعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب.
- 2- التعرف على تأثير التدريب الذهني في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب.
- 3- التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية للتعرف على أفضل أساليب تعليمية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب.

1-4 فرضا البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبيتين في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثانية في قسم التربية الرياضية الأساسية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة السليمانية، وللعام الدراسي 2024-2025.
- 1-5-2 المجال الزماني: للمدة من 2024/11/3 ولغاية 2024/12/19.
- 1-5-3 المجال المكاني: القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة السليمانية.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة منهج البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الدراسية الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - قسم التربية الأساسية، والبالغ عددهم (70) طالباً، وتم اختيار عينة البحث (30) طالباً، وتم تقسيمهم الى مجموعتين (المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية) وبواقع (15) طالباً لكل مجموعة ، وتم استبعاد (6) طالباً لإجراء التجارب الاستطلاعية. وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين عن طريق إجراء القرعة فيما بينهم وبواقع (15) طالباً لكل مجموعة، وهذا العدد يشكل نسبة مئوية مقدارها (%42.85) من مجتمع البحث، وهي نسبة مناسبة لتمثيل المجتمع تمثيلاً صادقاً. وكما هو مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين مجوعتي البحث والعدد الكلي والمستبعدين وعدد العينة

المجموعة	العدد الكلي	المستبعدين	عينة البحث
المجموعة التجريبية الاولى	70	40	15
المجموعة التجريبية الثانية			15

3-3 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات التجريبية المتكافئة العشوائية الإختبار، ذات الإختبارين القبلي والبعدى) (أبو علام، 2004، 20) ويمكن تمثيل التصميم التجريبي بالشكل (1):

المجموعات	الاختبار القبلي	الأسلوب المستخدم في التعليم	الاختبار البعدى
التجريبية الأولى	مهارة المناولة والتصويب	التدريب الذهني بالأسلوب المباشر	مهارة المناولة والتصويب
التجريبية الثانية		التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر	

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

4-3 تكافؤ مجوعتي البحث:

لكي يستطيع الباحثان أن يرجع الفرق بين نتائج البحث لأفراد عينة البحث في متغيرات البحث لجأ إلى التحقق من تكافؤ مجموعات البحث، إذ تم تطبيق الاختبارات المرشحة، وعلى ضوء النتائج لتلك الاختبارات تم تحقيق التكافؤ في مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب بين مجوعتي البحث، وكما هو مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين نتائج إختبار (t) بين مجوعتي البحث في مهارتي المناولة والتصويب

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
المناولة	1.00	12.50	1.70	12.75	0.25	0.80	غير معنوي
التصويب	0.50	1.25	0.57	1.50	0.65	0.53	غير معنوي

* إن القيمة الاحتمالية تكون غير معنوية عندما تكون أكبر من (0.05).

يتبين من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجوعتي البحث في متغيرات مهارتي المناولة والتصويب، مما يدل على تكافؤ مجوعتي البحث بتلك المتغيرات.

3-5 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

3-5-1 الأجهزة والأدوات:

ساعة توقيت الكترونية، شريط قياس جلدي، أشرطة لاصقة لتحديد المسافات، حائط مستو، صافرة، كرات يد للرجال (10) عدد، مربعات تصويب من الحديد بابعاد (60سم × 60سم) عدد (2)، ملعب كرة اليد، حاسبة يدوية.

3-5-1 وسائل جمع المعلومات:

استمارة تسجيل درجات الاختبارات، الملاحظة، فريق عمل مساعد، المصادر والمراجع، الاختبارات والقياس.

3-6 الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

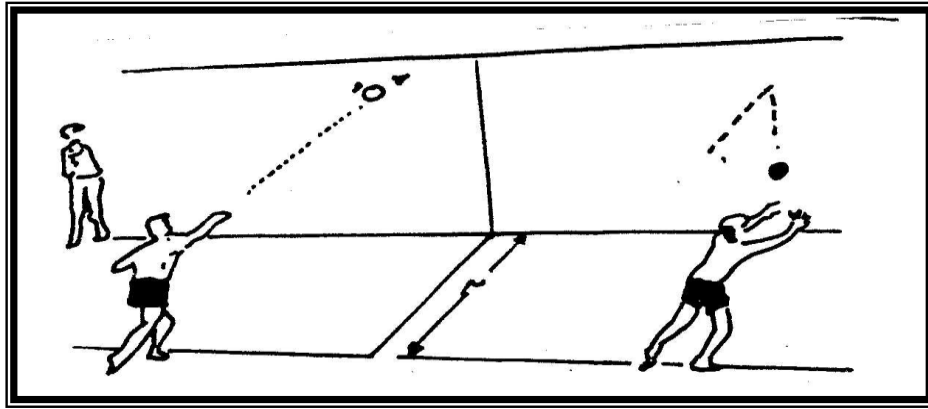
3-6-1 الاختبار الاول: سرعة المناولة والاستلام على الحائط لمسافة (3) أمتار (عودة، 2004، 285)

الهدف من الاختبار: قياس سرعة المناولة والاستلام.

الأدوات: كرة يد، ساعة إيقاف، حائط مستو.

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض على بعد (3) أمتار بحيث لا يلامسه خلال أدائه للاختبار. ويقوم المختبر بمناولة الكرة إلى الحائط واستلامها واستمرار المناولة والاستلام لأكثر عدد ممكن في الزمن المحدد. وكما هو موضح في الشكل (2).

التقويم: تحتسب عدد مرات المناولة والاستلام خلال 30 ثانية.



الشكل (2)

يوضح اختبار التوافق وسرعة المناولة من مسافة (3) أمتار

3-6-2 الاختبار الثاني: التصويب من الوثب على هدفين ابعادهما (60×60)سم من مسافة (9) متر (علوان ، 2000 ، 79).

الهدف من الاختبار: دقة التصويب من الوثب.

الأدوات: هدفان أبعادهما (60×60)سم، كرة يد، نصف ملعب كرة يد.

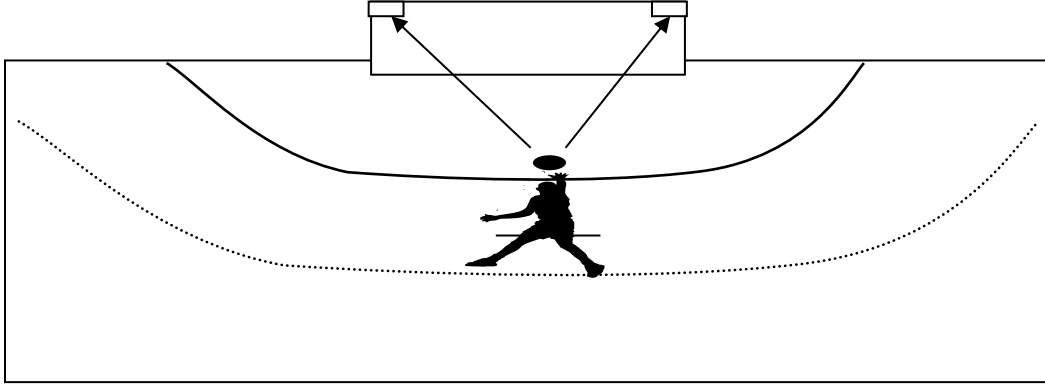
طريقة الأداء:

- تحديد نقطة عمودية على منتصف المرمى يتم التصويب من عندها على الهدفين المعلقين بالزاويتين العلويتين للمرمى ومن

مسافة (9) متر. وكما هو موضح في الشكل (3).

- تعطى لكل لاعب (6) محاولات ثلاث منها على الهدف الايمن، وثلاثة على الهدف الايسر.

التقويم: تُعدُّ المحاولة صحيحة في حالة دخول الكرة الهدف وبشكل صحيح.



الشکل (3)
یوضح اختبار التصويب من القفز أماما

7-3 التجارب الاستطلاعية:

1-7-3 التجربة الاستطلاعية للاختبارات المهارية:

- تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى للاختبارات المهارية قيد البحث في يوم (الأحد) وبتأريخ (2024/11/3)، على عينة مكونة من (6) طالبا من مجتمع البحث الساعة (10 صباحا) بقاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة السلیمانية واستبعدوا من التجربة الرئيسية والغرض منها:
- 1- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثان في التنظيم.
 - 2- تهيئة فريق العمل المساعد وتفهمهم لسير العمل.
 - 3- الدقة في تنفيذ الاختبارات وكذلك الوقت المستخدم في تنفيذها.
 - 4- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة.

2-7-3 التجربة الاستطلاعية للوحدات التعليمية:

- تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية للوحدات التعليمية المستخدمة في البحث يوم (الاثنين) بتاريخ (2024/11/4) بقاعة كرة اليد - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة السلیمانية، على عينة مكونة من (6) طالبا من مجتمع البحث وهم من ضمن نفس (6) طلاب الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية الأولى واستبعدوا من التجربة الرئيسية والغرض منها:
- التأكد من تنفيذ الوحدة التعليمية بالوقت المحدد.
 - التأكد من الأزمنة عند تنفيذ التمارين في الوحدات التعليمية.
 - تهيئة فريق العمل المساعد وتفهمهم أثناء تنفيذ البرنامج التعليمي.
 - ضبط وتطبيق المنهاج ومدى ملاءمتها مع مستوى افراد العينة.
 - تبين ملائمة التدريب الذهني المباشر وغير المباشر مع عينة البحث.
 - إمكانية الباحث في ضبط الزمن المستغرق للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر بـ(6) دقائق لكل مهارة، وذلك بواقع (3) دقائق في بداية النشاط التطبيقي من القسم الرئيس، و(3) دقائق بعد مرور (30) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس.

3-8 الاختبارات القبليّة:

- تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبيتين في يوم (الخميس) بتاريخ (2024/11/7) وبحضور فريق العمل المساعد وكما هو موضح أسمائهم في الملحق (1)، وقد قام الباحثان قبل إجراء الاختبار القبلي بشرح وعرض المهارة وطريقة تطبيق الاختبار المهاري للعينة وعدد المحاولات للاختبار وكذلك الشروط الخاصة به من أجل تكوين صورة واضحة للاختبار أمام عينة البحث.

3-9 التجربة الرئيسة (المنهج التعليمي):

تكون كل منهج تعليمي من (10) وحدة تعليمية لمجموعتي البحث، وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة، وزمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة موزعة على الأقسام وكالاتي:
أولاً: القسم الإحصائي (15) دقيقة.

ثانياً: القسم الرئيس (70) دقيقة موزعة كالاتي: النشاط التعليمي (10) دقائق، والنشاط التطبيقي (60) دقيقة، وشملت إعطاء التدريب الذهني المباشر وغير المباشر بـ(6) دقائق لكل مهارة، وذلك بواقع (3) دقائق في بداية النشاط التطبيقي من القسم الرئيس، و(3) دقائق بعد مرور (30) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس، والتمارين التطبيقية (54) دقيقة. ثالثاً: القسم الختامي (5) دقائق. ونفذت مجاميع البحث الوحدات التعليمية على النحو الآتي:

3-9-1 المجموعة التجريبية الأولى:

نفذ أسلوب التدريب الذهني المباشر وبواقع (10) وحدات تعليمية، وكان زمن الوحدة الواحدة للتدريب الذهني المباشر بـ(6) دقائق لكل مهارة، وذلك بواقع (3) دقائق في بداية النشاط التطبيقي من القسم الرئيس، بمعنى قبل البدء بالتمارين على مهارة المناولة والتصويب، و(3) دقائق بعد مرور (30) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس (التصور بما سبق وبما سوف يحدث (تصحيح وتصور مستقبلي للمهارة))، وبعدها التطبيق العملي لتمرينات المهارة. وكما هو موضح في الملحق (2).

3-9-2 المجموعة التجريبية الثانية:

نفذ أسلوب التدريب الذهني غير المباشر وبواقع (10) وحدات تعليمية، وكان زمن الوحدة الواحدة للتدريب الذهني غير المباشر بـ(6) دقائق لكل مهارة، وذلك بواقع (3) دقائق في بداية النشاط التطبيقي من القسم الرئيس، بمعنى قبل البدء بالتمارين على مهارة المناولة والتصويب، و(3) دقائق بعد مرور (30) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس (التصور بما سبق وبما سوف يحدث (تصحيح وتصور مستقبلي للمهارة))، وبعدها التطبيق العملي لتمرينات المهارة. وكما هو موضح في الملحق (3).

3-10 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية على مجموعتين التجريبيتين في يوم (2024/12/19) وبنفس الأسلوب الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبلية.

3-11 الوسائل الإحصائية:

قام الباحثان بمعالجة نتائج الاختبارات باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الفروق في قيم مهارتي المناولة والتصويب بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها:

4-1-1 عرض نتائج قيم مهارة المناولة وتحليلها:

الجدول (3)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدى لمهارة المناولة لمجموعتي البحث

الدلالة	الاحتمالية	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المجاميع
			ع	س	ع	س	
معنوية	0.001	-15.19	1.40	16.86	0.99	12.46	التجريبية الأولى (التدريب الذهني المباشر)
معنوية	0.001	-20.41	1.59	18.40	1.34	13.33	التجريبية الثانية (التدريب الذهني غير المباشر)

* إنَّ القيمة الاحتمالية تكون معنوية عندما تكون $\geq (0.05)$ ، أمام درجة حرية (28).
يتبين من الجدول (3) ما يأتي:

الجدول (5)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية للاختبارات البعدية لمجموعتي البحث

الدالة	الإحتمالية*	(t) المحسوبة	س ^ن الفرق	المجموعة الجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		المعاليم الاحصائية المهارات
				ع+	س	ع+	س	
معنوي	0.009	2.79	-1.54	1.59	18.40	1.40	16.86	المناولة
معنوي	0.001	3.68	-1.00	0.83	4.13	0.63	3.13	التصويب

* إن القيمة الإحتمالية تكون معنوية عندما تكون $\leq (0.05)$ ، أمام درجة حرية (1، 28).

ووفقاً لما تقدم في الجدول (5) فقد وجدت فروق معنوية بين المجموعتي البحث في الاختبار البعدي لمهارة المناولة، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة لتلك المهارة (2.79) وقيمة الاحتمالية البالغة (0.009) وهي أصغر من قيمة (0.05) وأمام درجتي حرية (1، 28). أما لمهارة التصويب فقد وجدت فروق معنوية بين المجموعتي البحث في الاختبار البعدي، إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة لتلك المهارة (3.68) وقيمة الاحتمالية البالغة (0.001) وهي أصغر من قيمة (0.05) وأمام درجتي حرية (1، 28). وهذا يدل على أن التطور في المجموعة التجريبية الأولى كان أكبر من المجموعة التجريبية الثانية لمهارتي المناولة والتصويب، ما يؤكد أن التدريب الذهني غير المباشر التي استخدمه الباحث لتعلم المهارتي كانت ذات أثر فعال وإيجابي في تعلم المجموعة التجريبية الأولى.

1-2-4 مناقشة النتائج الاختبارية البعدية لمهارتين:

وعزو الباحثان سبب تفوق المجموعة الثانية التي طبقت التدريب الذهني غير المباشر إلى استخدام التدريب الذهني المصاحب بتداخل التدريب المهاري الذي أسهم في تسريع عملية التعلم واكتساب مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد، وهذا يقودنا إلى أن منهج التدريب الذهني قد أثر إيجابياً في تحسين مستوى عملية التعلم والأداء المهاري للطلاب، مما يؤكد أن مهارات كرة اليد تحتاج إلى قدرات ذهنية خاصة بجانب القدرات الحركية، وهذا يتطلب ضرورة التنوع في استخدام أساليب التعليم، ويؤكد (محمد) أن التدريب الذهني يساهم في المساعدة على تعلم واكتساب المهارات الحركية، وكذلك في مراحل التعلم الحركي، ويساهم الإعداد الذهني أيضاً في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء (شمعون، 2001، 46)، ويشير (محمد وماجدة) إلى أن "التدريب الذهني عامل مهم في اكتساب وتطوير المهارات الحركية، فهو عند التصور الذهني للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة، وتؤدي إلى استثارة عصبية خفيفة تكون كاعية لحدوث التغذية الراجعة الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات التالية (شمعون، 2001، 79).

ويضيف الباحثان: أن التأثير الإيجابي للتدريب الذهني غير المباشر يعود إلى دور الاسترخاء والتصوير الذهني في زيادة الانتباه والتركيز عند الطلاب، وكذلك ترسيخ المهارة وفهم النواحي الفنية لها من جراء تكرار تصورها مما أدى إلى زيادة من السيطرة والتحكم في الأداء، ويؤكد (مصطفى وسمير) أن تدريبات التصور الذهني تشكل أساساً هاماً في الإعداد العقلي وتعمل على زيادة الروح المعنوية وتعمل على تنمية وتعميق الإحساس بالنجاح، وفيه يستحضر اللاعب الصورة العقلية في أداء المهارة المطلوبة (باهي و عبدالقادر، 2003، 167). فضلاً عن أن الفترة المخصصة للتدريب الذهني غير المباشر بـ (6) دقائق لكل مهارة، وذلك (3) دقائق في بداية النشاط التطبيقي من القسم الرئيس بمعنى قبل البدء بالتمرين على المهارات المبحوثة، و(3) دقائق بعد مرور (30) دقائق من البدء بالنشاط التطبيقي من القسم الرئيس (التصور بما سبق وبما سوف يحدث) (تصحيح وتصوير مستقبلي للمهارة)، وبعدها التطبيق العملي لتمرينات المهارات المبحوثة "حيث ينظم المتعلم في ذهنه تسلسل الحركة التي سيقوم بأدائها قبل أن يقوم بها مباشرة" (صالح، 2010، 65)، ويشير (عبدالستار) إلى أن التدريب الذهني غير المباشر الذي يحتوي على تمارين الاسترخاء والتصوير الذهني ومشاهدة الأفلام ونماذج الأداء وشرح كل مهارة من المدرس وعرض نموذج لها أيضاً أدى إلى اكتساب الطلاب التصور للمهارة، فالمتعلم يستحضر الصورة الذهنية كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً، وهو يسترجع صورة المهارة بجميع جوانبها المرتبطة بالأداء في محاولة إيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة أداء المهارة المناسبة (الضمد، 2000، 202). حيث تستطيع الطالب خلالها أن تراجعها عقلياً قبل أدائها فعلياً، وهذه المراجعة العقلية كانت لها فائدة كبيرة في رفع الثقة بالنفس العالية عند المتعلم، وكذلك تقليل التوتر والقلق والخوف والقدرة على أدائها أثناء التطبيق العملي بشكل جيد، ويشير (محمود وآخرون) أن من فوائد التدريب الذهني يساعد على تطوير بناء الثقة بالنفس لدى المتعلم، فعندما يستحضر المتعلم في ذهنه صورة أداء المهارات يتمكن باقتدار ودقة فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية والمهارية وهذا المفهوم الإيجابي لقدرات المتعلم البدنية والمهارية تكسب المتعلم الثقة بالنفس" (الربيعي وآخرون، 2013، 165).

1-5 الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- أن للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر تأثير إيجابي وفعال في تنمية مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب.
- 2- أن التدريب الذهني غير المباشر يؤثر بشكل فعال في تنمية مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لدى الطلاب، مقارنة بالمجموعة التجريبية الأولى.

2-5 التوصيات والمقترحات:

- 1- ضرورة استخدام التدريب الذهني المباشر وغير المباشر لما لهما من أثر فعال في استثمار الوقت والجهد في تنمية مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد للطلاب.
- 2- التأكيد على الدمج -أثناء الوحدات التعليمية- بين التدريب الذهني غير المباشر والأداء المهاري لمهارتي المناولة والتصويب لما لهما من تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري.
- 3- التأكيد على إجراء المزيد من مثل هذه البحوث للتدريب الذهني على الفئات العمرية الأخرى للمهارات المبحوثة ولمهارات أخرى بكرة اليد من أجل تأكيد فعالية التدريب الذهني.
- 4- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على الطالبات لمعرفة تأثيرها عليهن، وفي الفعاليات الرياضية المختلفة.

المصادر

- 1- احمد عريبي عودة؛ كرة اليد و عناصرها، ط2: (بغداد، مكتب دار السلام، 2004).
- 2- رجاء محمود أبو علام؛ مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية: (القاهرة، دار النشر للجامعات، ٢٠٠٤)
- 3- عبدالستار جبار الضمد؛ فسولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1: (الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2000)
- 4- محمد العربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001)
- 5- محمود دادو الربيعي وآخرون؛ نظريات التعلم والعمليات العقلية، ط1: (بيروت، دار الكتب العلمية، 2013).
- 6- مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر؛ سيكولوجية التفوق في تنمية المهارات العقلية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 2003.
- 7- ناهدة عبد زيد الدليمي؛ أساسيات في التعلم الحركي، ط1، عمان، دار المنهجية للنشر والتوزيع، 2016.
- 8- نهاد محمد علوان. أثر التمرينات الدقيقة والسرعة في تطوير تعلم دقة التصويب بكرة اليد. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000.
- 8- هلال عبدالكريم صالح؛ علم النفس الرياضي في التعلم-الانجاز-القياس النفسي، ط1: (بغداد، المكتبة الرياضية، 2010)
- 9- يحيى كاظم النقيب؛ علم النفس الرياضي: (الرياض، معهد إعداد القادة، 1990).
- 10- عثمان، محمد عبد الغني؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، مطابع دار الحكمة، بغداد، 1987.
- 11- Rainer Kiefer; Improvement of Soccer Penalty Kick Precision Through Mental Training, Master Thesis, University of Konstanz, Faculty of Humanities Interactional Studies in Sport Sciences, 2011.

الملحق (1)

أسماء فريق العمل المساعد

ت	أسماء	مكان العمل
1	م.م. ريبوار عثمان محمد	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	م.م. بيرون محمد سعيد	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	م.م. سامان فائق نوري	جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2)

أنموذج الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الأولى (التدريب الذهني المباشر)

النشاط	الزمن	الفعالية الذهنية
النشاط الذهني	3 دقائق	<p>1- البدء بتمارين الاسترخاء العضلي والذهني:</p> <p>- البدء بعملية التنفس (الاهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطء مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير). (5 ثانية X 3 تكرار).</p> <p>- يتم أخذ شهيق سريع وضم قبضة اليد غير المفضلة وعصرها بقوة ويكون التنفس من المعدة، ويتم فتح القبضة مرخية اليد، وفي نفس الوقت يطرح الزفير. (5 ثانية X 3 تكرار).</p> <p>- التمرين على الاسترخاء البدني الكامل لمدة (30 ثانية).</p> <p>2- التصور الذهني الداخلي (المباشر):</p> <p>- التصور الذهني للمهارة والتدريب عليه (5 ثانية X 12 تكرار).</p> <p>- محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة المهارة. (5 ثانية X 6 تكرار).</p> <p>- محاولة توزيع الانتباه للمهارة. (5 ثانية X 6 تكرار).</p>

الملحق (3)

أنموذج الوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الثانية (التدريب الذهني غير المباشر)

النشاط	الزمن	الفعالية الذهنية
النشاط الذهني	3 دقائق	<p>1- البدء بتمارين الاسترخاء العضلي والذهني:</p> <p>- البدء بعملية التنفس (الاهتمام بعملية الشهيق والزفير حيث يكون التركيز على تمرينات الشهيق والزفير ببطء مع جعل عضلات الذراعين والكتفين في حالة استرخاء عند الزفير). (5 ثانية X 3 تكرار).</p> <p>- يتم أخذ شهيق سريع وضم قبضة اليد غير المفضلة وعصرها بقوة ويكون التنفس من المعدة، ويتم فتح القبضة مرخية اليد وفي نفس الوقت يطرح الزفير. (5 ثانية X 3 تكرار).</p> <p>- التمرين على الاسترخاء البدني الكامل لمدة (30 ثانية).</p> <p>2- التصور الذهني الخارجي (غير المباشر):</p> <p>- مشاهدة الأفلام الخاصة بالمهارة والتدريب عليه (60 ثانية).</p> <p>- التصور الذهني للمهارة (30 ثانية).</p> <p>- محاولة تركيز الانتباه على تصور حركة المهارة (5 ثانية X 3 تكرار).</p> <p>- محاولة توزيع الانتباه للمهارة (5 ثانية X 3 تكرار).</p>

الملحق (4)
 نموذج للوحدة التعليمية المهارية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

القسم	النشاط	الزمن	الفعاليات
القسم التحضيري 15 د	المقدمة	2 د	تسجيل الحضور
	إحماء عام	9 د	1. هرولة مع تمارين تمطية عضلات الرجلين . 2. تمارين إحماء للذراعين والجذع والرجلين .
القسم الرئيسي 70 د	إحماء خاص	4 د	1. تمارين تمطية للجسم تخص المهارة . 2. تمارين مرونة للذراعين والاكثاف .
	الجزء التعليمي	10 د	شرح وعرض مهارة المناولة من مستوى الرأس .
القسم الرئيسي 70 د	النشاط التطبيقي 60 د	54 د	تدريبات ذهنية – مباشر و غير المباشر (6 د) التمرينات المهارية: 1- (الوقوف على شكل ثلاث مجموعات) بوجود شاخص كخصم افتراضي أمام كل لاعب من اللاعبين الثلاثة، يقوم اللاعب الأول بالتوهيم بالتهديف ثم يقوم بمناولة الكرة للزميل الثاني والقيام بنفس التمرين بالنسبة للاعب الثاني والثالث. (8 د) 2- (الوقوف) مسك كرتين باليدين ثم مناولة إحدى الكرتين الى الزميل بوجود شاخص بينهما ثم الانتقال الى الجانب الثاني ومناولة الكرة الأخرى للزميل. (8 د) 3- (وقوف جانباً) يتقابل زميلان بالوقوف جانباً وبحوزتها ثلاث كرات بناولانها تباعاً باليد القريبة للزميل بشكل جانبي، واستلامها باليد البعيدة من الزميل ومناولتها باليد القريبة للزميل بشكل جانبي. (8 د) 4- (الوقوف) الوقوف مواجهاً لزميل وبحوزته كرتان يتم توهيم الزميل بأنه يناوله الكرتان من فوق الرأس ثم يناوله الكرتان من الأسفل (8 د) 5- (الوقوف) الوقوف مواجهاً لزميله حيث يقوم باستلام كرتين مرتدتين من زميله باليدين ومناولة الكرة التي بحوزته الى زميله من الخلف. (8 د) 6- (الوقوف) الوقوف مواجهاً لزميله حيث يقوم باستلام كرتين مرتدتين من زميله باليدين مع مناولة الكرة التي بحوزته الى زميله من فوق الرأس. (8 د). بين كل تمرين (1 د) دقيقة راحة.
			5 د
القسم الختامي			

The effect of direct and indirect mental training on students' learning of handball handling and shooting skills

Prof Dr. Araz Muhamad Noori
araz.noori@univsul.edu.iq

Teacher Dr. Dakan Bikhtiyar Omer
dakan.omar@univsul.edu.iq

Abstract

The research aims to identify the effect of mental training on learning the skills of handling and shooting handball for students, and also to identify the differences between the two research groups in the post-tests to identify the best teaching methods in learning the skills of handling and shooting handball for students. The researchers used the experimental method (two experimental groups) to suit the nature of the problem for the purpose of reaching the research results. The research sample was selected intentionally from the second-year students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences - Department of Basic Physical Education, and the research community consisted of (70) students, and the research sample was selected by lottery (30) students, with (15) students for each group, and they were divided into (two experimental groups), The first experimental group used the direct mental training method, while the second experimental group used the indirect method. The research methodology lasted (5) weeks, with two instructional units per week. The researchers concluded that direct and indirect mental training had a positive and effective impact on developing students' handball handling and shooting skills. They also concluded that indirect mental training had an effective impact on developing students' handball handling and shooting skills, compared to the first experimental group, One of the most important recommendations is the need to use direct and indirect mental training, as they have an effective impact on investing time and effort in developing students' handball handling and shooting skills. Keywords: direct mental training, indirect mental training, handling, shooting, handball.