

دراسة أثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الحركية في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية السنة الأولى

الدكتور بلال محمود*

(تاريخ الإيداع 15 / 7 / 2018. قُبِلَ للنشر في 31 / 7 / 2018)

□ ملخص □

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية، وقد شملت عينة الدراسة فئة من طلبة كلية التربية الرياضية من السنة الأولى بجامعة تشرين، تكونت من (24) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته طبيعة هذه الدراسة وذلك بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة، فقد تم تقسيم الطلبة إلى مجموعتين، (12) طالباً لكل مجموعة: المجموعة التجريبية: وهي التي طبق عليها جلسات التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري، والمجموعة الضابطة: وهي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري فقط.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية، كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت جلسات التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري.

وأوصى الباحث باستخدام برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تعليم مهارات الجمباز لما لها من أهمية في رفع مستوى الأداء المهاري.

الكلمات المفتاحية: التدريب العقلي - الجمباز.

* أستاذ مساعد- كلية التربية الرياضية- جامعة تشرين - اللاذقية - سورية.

The Effect of Proposed Mental Training Program on skills performance in Gymnastics of Physical Education Majors

Bilal Mahmud*

(Received 15 / 7 / 2018. Accepted 31 / 7 / 2018)

□ ABSTRACT □

The purpose of this study was to investigate the effect of proposed mental training program on skills performance in gymnastics of physical education majors. The sample of the study consisted of (24) , they were divided equally to two groups, experimental and control, they were pre and post tested on skill performance in Floor Exercise, Parallel Bars and Pommel Horse for both groups. The results revealed a significant differences between pre and post test in favor of the post test for the both experimental and control groups. Furthermore, the results revealed a significant differences on the post-test between experimental and control groups in favor of the experimental group. Based on the study findings the researcher recommended to use the proposed mental training program in teaching Gymnastic skills

Keywords: Mental Training, Gymnastics.

*Professor assistant in methodology and teaching methods in the faculty of physical education, tishreen university, Lattakia, Syria.

مقدمة:

رياضة الجمباز من الرياضات ذات الأهمية الكبرى في برامج التربية الرياضية، والتي تعمل على إشباع حاجات الشباب وتلاعهم مراحلهم العمرية المختلفة، ، حيث تعمل على تزويد الفرد بالمهارات التي تستمر معه لممارستها في المستقبل، ذلك أنها تساهم بدرجة كبيرة في تنمية أوجه معينة للياقة البدنية وتطويرها والارتقاء بها (برهم، 1995)، وتعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية التي تساهم وتساعد إلى حد كبير في إعداد اللاعبين وتطوير مستوياتهم من خلال التمارين والحركات على الأجهزة، والتي بدورها تنمي عضلات الجسم والقوة العضلية، وكذلك قدرات الجهاز العصبي، إبراهيم وآخرون (1996).

والتوجيه الصحيح لعمليات التدريب وتنمية صفات اللياقة البدنية العامة والخاصة يؤديان دورا هاما في تطوير مستوى الأداء المهاري، ويشير (شمعون، 1995) أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة في أيامنا هذه، لزيادة الاهتمام بالألعاب الرياضية المختلفة، ولزيادة شدة المنافسة، مما أدى للتوجه نحو مختلف أنواع الطرائق العلمية والتدريبية، ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المرجوة، ومن هذه الطرائق: التدريب العقلي، الذي يعد من الطرائق التعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى.

فقد عرفه ماتيفيف(Matveev, 1976) بأنه أحد طرائق التدريب المؤثرة التي تعمل على تغيير السلوك لتعزيز عملية التعلم، أما هاره(Hare, 1992) فيعرفه بأنه استخدام المهارات العقلية بإستراتيجيات مختلفة في محاولات لتطوير الأداء، ويبين العربي (1996) مفهوم التدريب العقلي بأنه تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة.

ويؤكد كل من جوردن (Gordon, 2002)، وزمسكوف(Zemskov,1997) أن التدريب العقلي جزء مهم وأساسي في التدريب الرياضي بجميع أنواعه ووسائله في إعداد اللاعب للوصول إلى المستويات العليا، فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والأداء، وهنا يجب على اللاعب أن يمتلك القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية، وتحليل أداة المنافسة، حيث أن الإنجازات الرياضية تتطلب قدراً من الاستخدامات العقلية، وإصدار القرارات دون أي تأخير أو تردد، وحتى يكون اللاعب قادراً على القيام بذلك، يجب عليه تطوير إمكاناته العقلية والارتقاء بها. ويرى الباحث أن التدريب العقلي لا يقتصر استخدامه على الاشتراك في المنافسة الرياضية كما يعتقد البعض، بل هو جزء مهم في مراحل تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطويرها، فقد أشار جرايد(Craid, 2005)، ومونتي (Monette, 1998) إلى دور التدريب العقلي في تحسين الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة، والقدرة على تنفيذ الخطط في رياضات الجمباز والألعاب الجماعية، حيث أن اللاعبين يعولون كثيراً على دور التصور والتركيز والانتباه في الأداء المهاري وفي تقليل الأخطاء.

ومن خلال مراجعة الباحث للعديد من الدراسات والأبحاث في الرياضات المختلفة والتي أثبتت معظمها أن التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني والمهاري له الأثر الإيجابي على مستوى الأداء المهاري مثل دراسة كل من الرحالة (2000) فيشر(Fischer, 1995) في ألعاب القوى، ودراسة سنجر(Singer, 1998) في التنس، ودراسة المالكي (1998) في كرة القدم، ودراسة مونتي (Monette, 1998) في التزلج. ففي دراسة قام الرحالة (2000) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى أثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني المهاري على كفاءة عدائي المسافات القصيرة في ألعاب القوى، اشتملت عينة الدراسة على 20 طالباً من طلبة الجامعة الأردنية في مقرر ألعاب القوى ، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، فقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى تقدم أفراد المجموعة

التجريبية الأولى والتي طبق عليها برنامج التدريب البدني والمهاري والعقلي على أفراد المجموعة التجريبية الثانية والتي طبق عليها برنامج التدريب البدني والمهاري في جميع الاختبارات التي خضعت لها. وفي دراسة سنجر (Singer, 1998) لتحديد درجة التصور العقلي خلال الأداء المهاري للإرسال في التنس، حيث قام بتحديد الفرق بين قابلية التصور العقلي بين اللاعبين الأمريكيين واللاعبين الأفريقيين، وقد تكونت عينة الدراسة من (35) لاعباً من السنوات الجامعية، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين: المجموعة الأولى وتضم 18 لاعباً، والمجموعة الثانية وتضم 17 لاعباً، استخدم الباحث اختبار قياس القدرة المهارية للإرسال في الاختبارات القبليّة البعدية، المجموعة الأولى (التجريبية) تلقت تدريباً بدنياً خلال جلسات في الاسترخاء والتصور العقلي، فيما طبقت المجموعة الضابطة الأداء الاعتيادي في الإرسال، وقد أستمّر البرنامج لمدة ثلاثة أسابيع، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين بعد إجراء القياس البعدي .

وفي دراسة قام بها المالكي (1998) هدفت إلى التعرف إلى أثر التدريب العقلي بوصفه وسيلة من الوسائل التعليمية التي تؤدي إلى تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم، وقد تكونت عينة الدراسة من (45) لاعباً من طلبة الصف الأول الثانوي، وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات، كل مجموعة تضم (15) لاعباً. المجموعة الأولى طبقت برنامج التدريب العقلي، والمجموعة الثانية طبقت برنامج التدريب البدني، ومن ثم العقلي، والمجموعة الثالثة طبقت برنامج التدريب البدني فقط. وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أن استخدام برنامج التدريب العقلي مع البدني يعطي نتائج أفضل من التدريب البدني وحده ، وأن التدريب العقلي المصاحب للتدريب البدني يساعد على اكتساب وتثبيت الأداء الصحيح للحركات لدى المتعلم، ويعمل على التحكم والسيطرة، ويعطي فرصة لتركيز الانتباه، وخاصة في المهارات الصعبة.

وفي دراسة قام بها مونتي (Monette, 1998) لتحديد عملية التصور العقلي وتحليلها للاعبين التزلج، طرح خلالها تساؤلين أولهما: ما هو نوع التصور العقلي الطبيعي المستخدم خلال عملية التدريب؟ والآخر هل هناك علاقة بين مكونات عملية التدريب العقلي وبين مستوى الأداء للأشخاص المطبق عليهم التصور العقلي؟ وقد اشتملت عينة الدراسة على 30 لاعب تزلج، وزعوا على مجموعتين للأداء، واختبروا بإظهار عمليات التصور العقلي وتجديدها، وعملية تقدير مستوى الأداء خلال أدائهم لعملية التصور، وخرج الباحث بقائمة تحدد رموز التصور العقلي للمشاركين بعملية التصور العقلي، مقارنة بالذين لم يشاركوا، والمحددتين بمستوى الأداء البدني، وقد توصل الباحث إلى وجود علاقة إرتباطية بين مكونات عملية التدريب العقلي ومستوى الأداء البدني.

مما سبق نلاحظ أن معظم الدراسات التي تناولت موضوع البحث على مختلف أنواع الرياضة مثل ألعاب القوى وكرة القدم والتزلج والتنس، أكدت على أهمية التدريب العقلي في تعلم المهارات الحركية المختلفة وفي تحسن الأداء الحركي، وأن التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يساعد على اكتساب وتثبيت الأداء الصحيح للحركات لدى المتعلم، ويعمل على التحكم والسيطرة، ويعطي فرصة لتركيز الانتباه، وخاصة في المهارات الصعبة.

مصطلحات الدراسة:

التدريب العقلي: يبين العربي (1996) مفهوم التدريب العقلي بأنه تكرار تصور مهارة حركية سبق تعلمها بهدف ترقية أداء هذه المهارة.

الأداء المهاري: يبين ماتيفيف (Matveev, 1976) مفهوم الأداء المهاري بأنه الطريقة المثلى لتطبيق المهارة بأقل جهد.

رياضة الجمباز: إحدى الأنشطة البدنية الفردية ، حيث يشترك اللاعب بمفرده ويعتمد على قدراته في انجاز الواجب الحركي المطلوب على أجهزة الجمباز المختلفة .

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: التدريب العقلي.

المتغير التابع: الأداء المهاري لمهارات الحركات الأرضية.

أهمية البحث وأهدافه:

أهمية البحث :

تكمن أهمية الدراسة بالتعرف على أثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة الجمباز على الحركات الأرضية لطلبة كلية التربية الرياضية السنة الأولى بجامعة تشرين ، حيث أن مهارات الجمباز في الأغلب مهارات مركبة ذات مسارات حركية معينة، ولا بد من البحث عن أساليب وطرق حديثة في التعلم لمحاولة تسهيل هذه المهارات وتبسيطها، والتي تعتبر من المهارات الصعبة والمغلقة، فرياضة الجمباز ليست كبقية الرياضات كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة، تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي، فهي تحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها إلى بعض، حتى يستطيع اللاعب أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية، وذلك لضمان فهم الحركة وإدراكها بشكل سليم، لأنه من الضروري تصور اللاعب للمهارة بطريقة صحيحة وسليمة، حيث يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح، ويهيئ العقل لاستقبال المهارة وتلافي الوقوع في الخطأ، مما يؤدي إلى تطوير مستواه، وهذا يساعد المدرسين في تعليم المهارات الحركية بصورة أفضل وأسرع، ويجعل المتعلمين يتقنون المهارات بوقت أقصر ويطرق جديدة ممتعة أكثر من الطرق المعتادة تعتمد على التصور والتركيز والانتباه حيث أن التدريب العقلي يحسن في الأداء المهاري ويعمل على الاختصار في محاولات التعلم والتكرار ويساعد على اكتساب وتثبيت الأداء الصحيح للحركات لدى المتعلم ، ويعطي فرصة لتركيز الانتباه أثناء الأداء الحركي.

مشكلة البحث :

رياضة الجمباز ليست كبقية الرياضات كونها ذات مهارات فردية محكومة بمسارات حركية معينة تعتمد على الربط بين العقل والأداء الحركي ، وتحتاج إلى قوة التركيز والتذكر والتصور وربط المهارات الحركية بعضها ببعض لكي يستطيع اللاعب أداء المهارة أو الجملة الحركية بطريقة ديناميكية .

ويعاني المدرسين في مادة الجمباز في كلية التربية الرياضية من قدرة الطلبة على التعلم بطريقة أسرع وإتقان المهارات بشكل جيد خاصة في مراحل التعلم الأولى ، إضافة إلى بذل الكثير من الجهد والوقت لتحقيق ذلك.

لذلك وجد الباحث ضرورة البحث عن طرق وأساليب أخرى لتعلم المهارات وإتقانها بصورة أفضل وأكثر متعة وتعتمد على التصور والتركيز والانتباه ، ومن تلك الطرق طريقة التدريب العقلي ودراسة أثر هذا التدريب في تحسين مستوى الأداء المهاري على الحركات الأرضية لطلبة كلية التربية الرياضية السنة الأولى بجامعة تشرين .

أهداف البحث :

- 1- التعرف إلى أثر التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الحركية لرياضة الجمباز لدى المجموعة التجريبية .
- 2- التعرف إلى الفرق في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الحركية لرياضة الجمباز لدى المجموعتين التجريبية والضابطة .

فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الحركية لرياضة الجمباز بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات لرياضة الجمباز بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث :

- المجال الزمني : الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2018/1017
المجال المكاني : صالة الجمباز في مدينة الأسد الرياضية في اللاذقية
المجال البشري : طلاب كلية التربية الرياضية السنة الأولى

إجراءات البحث :**المنهج :**

استخدام المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين التجريبية والضابطة
مجتمع الدراسة : يتكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة تشرين السنة الأولى .
عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (24) طالباً في مقرر الجمباز (1)، وهم عبارة عن فئة تم تقسيمها إلى مجموعتين متساويتين، وتكونت كل مجموعة من (12) طالباً، المجموعة التجريبية وهي التي طبق عليها برنامج التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري، والمجموعة الضابطة وهي التي طبق عليها برنامج التدريب المهاري العادي فقط. والجدول رقم (1) يوضح خصائص عينة الدراسة.
الجدول رقم (1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) لكل من (العمر، والطول، والوزن) للمجموعتين التجريبية والضابطة (ن = 36)

المتغيرات	المجموع التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الدلالة
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
العمر	19.77	0.73	19.88	0.75	0.429	0.671	غير دال
الطول	172.11	5.29	171.72	5.31	0.220	0.827	غير دال
الوزن	77.27	5.27	76.50	5.60	0.447	0.447	غير دال

يتضح من الجدول رقم (1) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الطول والوزن والعمر، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند نفس الدلالة، مما يدل على تجانس مجموعتي الدراسة في متغيرات الدراسة المستقلة.

وقام الباحث بإجراء اختبار قبلي لمستوى الأداء المهاري لعينة الدراسة، حيث دلت النتائج أن المجموعتين متجانستين ومتكافئتين في مستوى الأداء المهاري، حيث قام بقياس مستوى الأداء المهاري عن طريق لجنة من المحكمين (4) من ذوي الخبرة في مجال التدريس لمادة الجمباز، حيث اعتمدت الدرجة القصوى (10) درجات، وعند حساب الدرجة النهائية للطالب كانت تؤخذ متوسط الدرجتين للمحكمين الوسط وتستنثى درجة الحكم القصوى ودرجة الحكم الدنيا وذلك حسب تعليمات القانون الدولي للجمباز. والجدول رقم (2) يوضح ذلك.

الجدول رقم (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" للقياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة للمستوى المهاري (ن=36)

لمستوى المهاري	درجة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الدلالة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
الحركات الأرضية								
الدرجة الأمامية	درجة	2.00	0.72	1.97	0.65	0.121	0.90	غير دال
الدرجة الخلفية	درجة	1.72	0.64	1.61	0.55	0.552	0.58	غير دال
وقوف على الرأس	درجة	1.55	0.59	1.44	0.56	0.576	0.56	غير دال
وقوف على الكتفين	درجة	0.33	0.66	0.25	0.57	0.402	0.69	غير دال

يتضح من الجدول رقم (2) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في مستوى الأداء المهاري، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية، حيث أن قيمة (ت) الجدولية تساوي (2.02).

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS لحساب:

- معدلات المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- استخدام اختبار (ت) لبيان الفرق بين القياس القبلي والبعدي.
- استخدام اختبار (ت) لقياس الفرق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

التدريب العقلي (Mental Training): إن المستوى التنافسي الرياضي دائماً في تطور مستمر، وعندما يتقارب المستوى البدني للاعبين تتفاوت عنها القدرات والمهارات الذهنية، الأمر الذي يؤكد على ضرورة الاهتمام في نواحي التدريب العقلي للوصول إلى المستويات العالية وتحقيق أفضل النتائج، ويؤكد (Behboudi, 2007) إن علماء النفس يؤمنون بأن السنوات الأخيرة اعتمد معظم اللاعبين والمدربين على تدريب النواحي الذهنية جنباً إلى جنب مع تدريب النواحي البدنية لاكتساب الأداء الأمثل للمهارات الحركية، وإن أي مهارة رياضية لا يمكن تقوية استجابتها الحركية مالم يتم تكرار الأداء للمهارة المتعلمة ذهنياً بمقدار يتناسب مع صعوبة وتعقيد المهارة الحركية (شاش، صبحي، 2000).

وإن عملية التدريب العقلي من خلال التصور لاشكال الأداء الفني قد أصبح فعالاً في اكتساب التعلم والاحتفاظ بالمهارات الحركية ويكون إما في مجال تعلم المهارة الحركية وإما في إجراءات ومكونات نوع التصور والتدريب الذهني (خيون، 2002).

ويرى (الكناني، 2012) أن التخيل العقلي هو بمثابة صورة انعكاسية يتم تشكيلها للأشياء والمواضيع التي تشكل الخبرات التي يكتسبها المتعلم بعد إدراكها حسيًا.

التصور العقلي (Mental Imagery): بحسب (محجوب، 2000) فإن التصور العقلي هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبع في الدماغ وتكون أساساً لتأدية المتعلم للحركة . وان عملية التصور هي العملية المعرفية التي تتطوي على تمثيل داخلي من الحركات والأفعال ، حيث يتشارك التشابه العصبي والسلوكي للتجربة الفعلية بسبب تنشيط مناطق الدماغ نظراً للمشاركة في التخطيط وتنفيذ الحركات ، وقد توصل (Moran,2012) إلأن التصور العقلي لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عقلي تتمثل فائدته في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارة العصبية التي يرسلها الجهاز العصبي إلى العضلات العاملة .

أساسيات التصور العقلي : يشير (هاريس ، 2008) إلى بعض القواعد الأساسية التي يجب توفرها لنجاح عملية التصور العقلي وهي :

- التصور يكون لكل أجزاء المهارة والعناصر المكونة لها مع تكرار استرجاعها ذهنياً حتى يتم تثبيتها في العقل
 - التصور العقلي يستخدم مع الحركات الوحيدة والمنكررة ويتم بنفس إيقاع الحركة .
 - التصور العقلي يستخدم كل أبعاد الانجاز (الظروف البيئية ، الأصوات ، الصور ، الإحساس الحركي) .
- دور التصور العقلي في التعلم الحركي** : يلعب التصور العقلي دوراً هاماً في عملية التعلم الحركي ، فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحي وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، ويلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي (شمعون، 1996) ويظهر أهمية التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية في أن اللاعب يستعمل نفس الممرات العصبية التي تستعمل عند الأداء ، ويتم عن طريق استرجاع الخبرات الحسية التي يمر بها الفرد على شكل صور عقلية تكون ماثلة لعين العقل .

فوائد التصور العقلي : تتمثل فوائد التصور العقلي بحسب (راتب، 2000)

- تحسين التركيز
- بناء الثقة بالنفس
- السيطرة على الانفعالات
- مواجهة آلام الإصابة
- تطوير إستراتيجية اللعب
- ممارسة المهارات الرياضية .

برنامج التدريب العقلي: احتوى البرنامج (جلسات للتصور العقلي) على تعليم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية (الدرجة الأمامية، والدرجة الخلفية، والوقوف على الرأس، والوقوف على الكتفين)، وذلك لمدة ستة أسابيع بمعدل جلستين للتصور العقلي لمدة ربع ساعة بعد فترة الإحماء في درس الجمباز .

الهدف من البرنامج: يهدف برنامج التدريب العقلي إلى تسهيل عملية التعلم و الارتقاء بمستوى الأداء الحركي للمهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية ، وذلك من خلال العمل على تقسيم المهارة وتجزئتها إلى أجزاء، ومن ثم تصور كل جزء على حده، وأخيراً تصور المهارة ككل .

محتوى البرنامج: البرنامج عبارة عن تكامل بين الاسترخاء والتصور العقلي كجلسة لمدة (15-20) دقيقة يتم تطبيقها بعد فترة الإحماء مع مراعاة تطبيق الشروط التالية بحسب (شمعون 2001) :

- الاغتسال وتبديل الملابس المبللة بملابس جافة ومريحة .
- التخلص من كل ما يعوق الإحساس بالاسترخاء مثل الساعات والأحزمة .

- اختيار مكان هادئ بعيد عن مصادر الإزعاج والمقاطعة .
- توفر الإضاءة المناسبة والتهوية الجيدة واتساع المكان لتحقيق الراحة الكافية لكل طالب .
- يبدأ اللاعب بممارسة التدريب العقلي بتصور الأداء وهو خال من التوتر في وضع الجلوس في وضع استرخاء مناسب مغلق العينين، ثم يبدأ بتصور الأداء الذي يريد تطويره وذلك باستدعاء صورة واقعية للأداء في الشكل المثالي لها دون توقف من البداية إلى النهاية من تحديد مكان وطبيعة هذا المكان مع استحضار الحواس المختلفة بالنسبة للصور الواقعية للأداء مع التركيز على التنفس المصاحب للأداء وذلك للوصول إلى الإدراك الكلي.
- يراجع اللاعب صور التخيل الممارس للأداء مرة أخرى بمزيد من التركيز ويعطي اهتماماً أكبر لتفاصيل الأداء، ثم يتبع ذلك التوقف لحظة يعقبها الشهيق وإخراج الزفير ببطء.
- استرجاع المهارة ذهنياً والعمل على استخراج الأجزاء الرئيسية والمهمة في عمل المهارات الحركية.
- بعدها يراجع صورة التخيل بمزيد من التركيز على الأجزاء الرئيسية والمهمة في عمل المهارة الحركية مع التركيز على انقباضات العضلات كما لو كانت تؤدي فعلاً.
- يراجع اللاعب تصور الأداء ذهنياً مع التركيز على استخراج أجزاء المهارة الحركية عقلياً بصورة مترابطة ومتصلة، مع مراعاة أن المجموعة الضابطة لم يتم تزويدها بأي شيء عن برنامج التدريب العقلي ولا يسمح لها بمشاهدة المجموعة التجريبية بل تعمل بالطريقة العادية المتبعة في تعليم المهارات الحركية.
- احتوى برنامج التدريب العقلي على مرحلة الاسترخاء ومرحلة التصور العقلي وأخيراً مرحلة النهوض من الاسترخاء .
- الاسترخاء:** يتم في هذه المرحلة الدمج بين نموذج أورليك (ORLICK) في عملية الاسترخاء التخيلي ووضع الجثة الهامدة في رياضة اليوغا للوصول إلى أفضل حالة استرخاء من أجل الانتقال مع المتدربين إلى مرحلة التصور العقلي للمهارات الحركية على البساط الأرضي (الدرجة الأمامية المكورة، الدرجة الخلفية المكورة، الاستناد المقلوب على الرأس، الوقوف على الكتفين) .

الاسترخاء البدني :

- 1- الرقود بشكل مستقيم لراحة العمود الفقري .
- 2- الرأس ملامس للأرض مع عدم وضع أي وسادة تحت الرأس .
- 3- الرجلان ممدودتان ومتلاصقتان .
- 4- النظر للأعلى .
- 5- الذراعان ممدودتان بجانب الجسم وراحتي اليدين تشيران للأعلى .

الاسترخاء التخيلي :

تتضمن هذه المرحلة تخيل الطالب نفسه في بعض الأماكن التي يشعر فيها دائماً بالاسترخاء الكامل ، مثل الجلوس على شاطئ البحر في جو هادئ تحت أشعة الشمس الدافئة مستمتعاً للضربات الإيقاعية للأمواج الخفيفة ، وان يكون في الغابة مع الهدوء وصوت الطبيعة ، أو أي مكان يشعر فيه بالراحة والهدف هو استخدام إحدى الميزات الهامة للعقل البشري التي يغفل عن استخدامها وخاصة إذا لم يكن قادراً على تخيل الجو المحيط (شمعون ، 2001) .

نموذج أوليك ووضعيتها الجثة الهامدة (Bikram,2009) :

- التنفس بعمق من خلال الشهيق والزفير براحة تامة وإجراء تنفس عميق بين كل مرحلة من مراحل التصور .
- العينين مغلقتين بلطف.
- اشعر بأصابع القدمين ،قم بأداء انقباض ثم استرخاء .
- اشعر باسترخاء أمشاط القدمين .
- فكر في عضلات الساق، قم بشد مشطي القدمين للأمام لإعطاء انقباض وامتداد لعضلات الساقين الأمامية ثم استرخاء ، ثم قم بالشد المعاكس للخلف من أجل مد عضلات الساقين الخلفية وانقباض العضلات الأمامية ثم استرخاء .
- أداء انقباض لعضلات الساقين ثم استرخاء .
- أداء انقباض لعضلات البطن ثم استرخاء .
- اشعر باسترخاء بعضلات الظهر .
- أداء انقباض لعضلات المقعدة ثم استرخاء .
- أداء انقباض لعضلات البطن ثم استرخاء .
- ثني أصابع اليدين وشد القبضتين جيذا والشعور بعضلات الساعدين والعضدين ثم استرخاء ، ثم الشد المعاكس لراحتي الكفين عكس عملية الثني السابقة ثم استرخاء الذراعين كاملا .
- استرخاء عضلات الرقبة .
- انقباض عضلات الفكين ثم استرخاء .
- انقباض عضلات الوجه ثم استرخاء .
- الشعور بالاسترخاء التام للرأس .
- تنفس بسهولة وبطيء.
- أنت الآن مسيطر على جسمك تماما ، استمتع بالاسترخاء الكامل .
- التصور العقلي :** يتم تلقين الطلبة وهم في وضعية الاسترخاء التام وأمرهم ونجعلهم يسمعون كيفية أداء المهارات الحركية جزء بعد الآخر ثم المهارة ككلومثال على ذلك :
- نحنالآن على شاطئ البحر أو في الغابة وسوف نبدأبأداء مهارة الوقوف على الرأس
- خذ نفسا عميقا وابدأ بعملية التوضع الصحيح للكفين والرأس على الأرض .
- خذ نفسا عميقا ثم قم بعملية دفع القدمين للأرض لرفع الجذع إلى الوضع العمودي مع إبقاء الرجلين ملاصقتين للجذع ، اثبت في هذه الوضعية لبرهة من الزمن .
- استخدم عضلات البطن والظهر لعملية رفع الرجلين عاليا للوصول إلى الوضع العمودي .
- حافظ على ظهرك مشدودا وقم بشد أمشاط القدمين للأعلى .
- أنناالآن مسيطر تماما على كامل جسمك حافظ على ثباتك قليلا من الوقت .
- أبدأ بعملية النزول المعاكسة للرجلين حتى الوصول لوضع القرفصاء ثم الجلوس .
- وكذلك الأمر بالنسبة لباقي المهارات مع مراعاة مراحل تعلم كل مهارة من المهارات الأرضية (الدرجات الأمامية المكورة والدرجات الخلفية المكورة والاستناد المقلوب على الكتفين) .

النهوض من الاسترخاء : من الضروري النهوض من الاسترخاء بشكل علمي مدروس حيث يجب إتباع الخطوات التالية :

- خذ نفساً عميقاً
- قم بتحريك القدمين
- قم بتحريك الذراعين
- حرك الرأس قليلاً
- اشعر باستيقاظ الجسم
- تنفس بعمق
- افتح العينين
- اشعر بالاستيقاظ الكامل
- خذ نفساً عميقاً
- ابتسم
- اثني الركبتين
- اثني ذراعيك
- أنتالآن جاهز للوقوف ومطمة الجسم .

بعد الانتهاء من تطبيق التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري، تم إجراء الاختبارات البعدية من قبل لجنة من المحكمين (4) من ذوي الخبرة في تدريس مقرر الجميز، وهم أنفسهم الذين أجروا الاختبار القبلي.

أولاً: مناقشة الفرضية الأولى

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الحركية بين القياسين القبلي والبدي ولصالح البعدي عند أفراد المجموعة التجريبية .

أظهرت نتائج المقارنة بين الاختبار القبلي والبدي فرقاً معنوياً ، فالقيمة المحسوبة في اختبار

(T) = 3,333 هي قيمة معنوية إذ كانت قيمة المستوى 0,003 اصغر من مستوى المقارنة عند 0,05 وكما يظهر في الجدول (3)

جدول (3) يوضح الفرق في القياس القبلي والبدي للمجموعة التجريبية

القياس للمجموعة التجريبية	الوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	المستوى	درجة الحرية
القبلي	12,68	1,314	*3,333	0,003	24
البعدي	14,92	1,492			

*الفرق معنوي عند 0,05

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية ، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس مستوى الدلالة، وكان التحسن لصالح القياس البعدي.

وبعد إجراء المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي بين أفراد المجموعة التجريبية في المستوى المهاري، تبين أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية ولصالح القياس البعدي، ويعزي الباحث هذا التقدم في المستوى إلى تطبيق برنامج التدريب الذهني العقلي المصاحب للتدريب المهاري الذي ساهم في سرعة عملية التعلم واكتساب المهارات الأساسية، وهذا يقودنا إلى أن برنامج التدريب العقلي قد أثر إيجابياً في تحسن مستوى الأداء المهاري لدى الطلبة، مما يؤكد أن مهارات الجمباز تعتبر من المهارات المغلقة التي تحتاج إلى قدرات عقلية خاصة إلى جانب القدرات الحركية، وهذا يتطلب ضرورة التنوع في استخدام أساليب التعليم والتدريب حيث يبين البرنامج المقترح أهمية التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تحسن مستوى عملية التعلم واكتساب المهارات الأساسية، والذي انعكس من خلال التطور الملموس في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية، وهذا يؤكد الفرضية الأولى، وينسجم في الوقت نفسه مع ما أكدته (Gordon, 2002) ومنحن (Menkhin, 1997) من أن للتدريب العقلي دوراً في تحسن الأداء المهاري واكتساب المهارات الجديدة، حيث أنهما بينا دور التصور والتركيز والانتباه في الأداء المهاري وفي تقليل الأخطاء.

ثانياً: مناقشة الفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات على بساط الحركات الأرضية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. يتضح من نتائج الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح أفراد المجموعة التجريبية في جميع المهارات ماعدا الوقوف على الكتفين، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نفس مستوى الدلالة، حيث أن قيمة (ت) الجدولية تساوي (2.10) مما يدل أن برنامج التدريب العقلي قد أثر إيجابياً في تقدم المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

الجدول رقم (4): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ومستوى الدلالة للقياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمستوى الأداء المهاري للحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية (ن=36)

المستوى المهاري	درجة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	مستوى الدلالة	الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف			
الحركات الأرضية								
الدرجة الأمامية	درجة	7.72	0.59	6.94	0.37	4.65	0.000	دالة
الدرجة الخلفية	درجة	7.22	0.49	6.41	0.53	4.71	0.000	دالة
وقوف على الرأس	درجة	7.05	0.37	6.33	0.34	5.99	0.000	دالة
وقوف على الكتفين	درجة	6.81	0.41	6.18	0.30	5.16	0.000	دالة

ويعزي الباحث هذا إلى أن برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري قد أثر إيجابياً في تعلم ورفع مستوى الأداء المهاري للطلبة في الحركات الأساسية على بساط الحركات الأرضية ، بمعنى أن برنامج التدريب العقلي وبما

يحتوي من مفردات مثل التصور، وتركيز الانتباه، والاسترخاء.... الخ أعطى نتائج سريعة وملموسة في تعلم مهارات الجباز المقدمة واكتسابها ضمن البرنامج.

ويرى الباحث أن هذا التقدم جاء نتيجة تنفيذ برامج حركية عقلية متسلسلة قامت بتجزئة المهارات إلى أجزاء في سبيل تبسيطها، ومن ثم التصور الدقيق لأجزاء المهارة، ومن ثم تصورها ككل حتى نصل بالطالب إلى الأداء السهل والديناميكي، بالإضافة إلى تصور أجزاء الجسم المختلفة أثناء أداء الحركة، كما تحتاج إلى عمليات الربط بين هذه البرامج لتكوين الأداء الكامل، وقد تطورت المجموعة التجريبية لتدريبها على مهارات الاسترخاء التي أتاحت للجهاز العصبي المركزي تحسس المعلومات الواردة من الوحدات الحركية.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه راتب (1995) من أن التدريب المهاري بالطريقة التقليدية والتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يساهمان في تعلم المهارات الحركية واكتسابها وتطورها، وأن تصور الأداء تصوراً تاماً سيؤدي بالرياضي إلى النجاح بأداء حركاته ويعطيه القابلية لاكتشاف التكنيك الجديد وقابلية التوافق الحركي وهذا ما أوضحه (Monette, 1998) من أن التدريب العقلي ليس بديلاً عن التدريب المهاري، وتدعم هذه الدراسة أهمية كل من التدريب المهاري والتدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تعلم المهارات الحركية في رياضة الجباز واكتسابها.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه المالكي (1998) من أن نتائج استخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه ويزيد من سيطرته وتحكمه.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

- 1- تحسن الأداء بشكل واضح في مهارات الجباز للحركات الأرضية لدى المجموعة التجريبية والتي استخدمت برنامج التدريب العقلي .
- 2- استخدام التدريب العقلي أثر تأثيراً إيجابياً في تعلم بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية في رياضة الجباز، وبخاصة للمبتدئين.
- 3- إن التدريب العقلي باستخدام الاسترخاء والتصور العقلي المصاحب للتدريب المهاري ذو تأثير فعال في تعلم المبتدئين للمهارات الأساسية في رياضة الجباز .

التوصيات:

1. استخدام برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في تعليم مهارات الجباز لما يوفره من تحفيز وتشويق أثناء عمليات التعلم .
2. استخدام التدريب العقلي قبل الأداء مباشرة حيث يساهم هذا النوع من التدريب في التركيز على الأداء من خلال أسلوب الاسترخاء.
3. يوصي الباحث بالقيام بدراسات مشابهة على التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري في الرياضات الأخرى وخاصة الفردية منها.

المراجع:

1. أبوا لكشك، محمد (1998) أثر استخدام التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء المهاري لطلبة كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الإسكندرية، العدد العاشر، ص(57-79).
2. برهم، عبد المنعم. (1995). موسوعة الجمباز العصرية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
3. راتب، أسامة كامل، (1995). علم النفس الرياضي مفاهيم ومصطلحات، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. الرحاطة، وليد (2000). أثر برنامج مقترح للتدريب البدني والمهاري والعقلي على تحسين كفاءة عدائي المسافات القصيرة.مجلة دراسات الجامعة الأردنية.
5. شمعون، محمد العربي، (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. المالكي، محمد عبد الحسين (1998). أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد.
7. عادل عبد البصير علي، (1998). النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث، دار الفكر العربي.