

تأثير التدريب الذهني على تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل

باقي أحمد¹، حميدات خالد¹، زابير مراد²
¹المركز الجامعي نور البشير البيض (الجزائر)
²جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي، تيسمسيلت (الجزائر).
DOI: <https://doi.org/10.56807/buj.v4i2.254>

الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر استخدام التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي في تحسين المستوى الرقمي في فعالية الوثب الطويل، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي حيث تضمنت العينة (56) تلميذ من تلاميذ السنة الأولى ثانوي بثنائية صدوق الحاج النعامة بنسبة 66% من مجتمع الأصل اختبرت بالطريقة العمدية، وقسمت إلى مجموعتين، قوام كل واحدة 28 تلميذاً، إحداهما ضابطة، وهي التي استخدمت البرنامج التقليدي، والأخرى تجريبية، وهي التي استخدمت التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي في فعالية الوثب الطويل، فضلاً عن الأسلوب التقليدي.

واستنتج الباحثون أن التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي يؤثر تأثيراً إيجابياً في تحسين المستوى الرقمي في فعالية الوثب الطويل، وأوصى الباحثون باستخدام التدريب المبرمج المصاحب للتقويم الذاتي في تحسين المستوى الرقمي لفعالية الوثب الطويل.

الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني _ المستوى الرقمي _ الوثب الطويل.

Abstract

The study investigates the effect of using mental training on development of long jump level. the sample of the study includes two groups, experimental and controlling, each contains 28 learners from the first year of sadok el hadj secondary school in naama. the controlling group has been taught according to the skill training while the experimental group has been taught according to mental training.

the researchers has finally concluded that the effect of mental training In development of long jump level. has been positive. the researchers recommended the use of mental training at improvement the level of achievement.

Keywords: mental training _ long jump level _ long jump.

المقدمة ومشكلة البحث:

يهتم مدرس التربية البدنية والرياضية بقضية إعداد المتعلم وتأهيله ورفع مستواه، وذلك من خلال المؤسسات التربوية التي تعتمد في أداء دورها على استراتيجية تدريس فعالة تتضمن عدة طرق وأساليب من أجل تحقيق أفضل مستوى للمتعلمين.

ومن بين تلك الأساليب ما يعرف بالتدريب المبرمج، الذي يعتبر طريقة من الطرق التي أحدثت ثورة في ميادين التربية والتعليم والتدريب، إنه طريقة للتعليم الفردي الذي يتحقق من خلال سلسلة من النماذج المصممة التي تتطلب استجابات من المتعلم، ثم تمده بالمعلومات طبقاً لنوع الاستجابة. وهو يعتبر نوعاً من أنواع التعلم الذاتي، يعمل فيه المعلم على قيادة المتعلم وتوجيهه نحو السلوك المنشود، وهو برنامج صممت فيه المادة التعليمية تصميمًا خاصاً، بحيث يعتبر وسيلة لمساعدة المعلم على تحسين العملية التعليمية وتحقيق أهدافها.

وعليه فإن التدريب المبرمج من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء، إذ يستعمل لغرض تجسيده عن طريق مراجعة المهارة ويضمن ذلك التخلص من الأخطاء بملاحظة الأسلوب الصحيح للأداء الفني، حيث يقوم المتعلم بالاعتماد على نفسه في العملية التعليمية، ويستطيع اكتشاف أخطائه وتصحيحها حتى يصل إلى المستوى المنشود من الأداء.

إن الأنشطة الرياضية - ومنها فعالية الوثب الطويل - تعتمد الأداء الفني كقاعدة مهمة للتقدم؛ بحيث تجعل المدرسين والمدرّبين يقضون جل وقتهم في التعليم والتدريب على الأداء السليم وإعطاء حصة أكبر له في البرامج التعليمية والتدريبية، ولكن طول الوقت في التدريب البدني والمهاري ليس الأسلوب الوحيد للتعلم فهناك الكثير من الطرق والأساليب التي تساعد على سرعة تعلم المهارات واكتسابها ومنها استعمال التدريب المبرمج حيث يعمل هذا التدريب على تخفيف العبء الملقى على المتعلم والمعلم.

أثناء تدريس فعالية الوثب الطويل، تلك التي فيها عدة طرق لأدائها. لاحظنا من خلال عملنا في مجال تدريس مادة التربية البدنية والرياضية - بالطور الثانوي أثناء التقويم التشخيصي أن هناك ضعفاً وتفاوتاً في المستوى بين المتعلمين في الإنجاز، خاصة وأنهم يتلقون نفس الوحدات التعليمية.

ومن ناحية أخرى رأى الباحثون أن التدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، حيث إن العملية التعليمية في مجال التربية البدنية والرياضية تعتمد أساساً على الترابط البدني والنظري، وتنوع أساليبها، وهذا يتطلب الاهتمام بالجانبين والتركيز على النواحي الذهنية خاصة أثناء تعلم مهارات جديدة، ومن جهة أخرى أثبتت عدة دراسات فعالية التدريب المبرمج في رفع

مستوى الأداء الفني، ومن بينها دراسة محمد إسماعيل حامد عثمان، والتي أكدت أن التعليم المبرمج كان له أثر إيجابي في تحسين ورفع مستوى المهارات الأساسية لرياضة كيك بوكسينج لدى أفراد المجموعة التجريبية من الطلبة، ومن خلال خبرة الباحثين لاحظوا أن التدريب المبرمج لا يدخل ضمن مناهج التربية البدنية والرياضية، لذا ارتأينا دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التدريب المبرمج كوسيلة مصاحبة لتعلم الأداء الفني لتقنية الهبوط الجيدة والارتقاء بالعملية التعليمية للأحسن.

أهداف الموضوع: يسعى الباحثون من خلال دراسة هذا الموضوع إلى تحقيق الأهداف التالية:

- الكشف عن أثر استخدام التدريب الذهني في تحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل.
- الكشف عن الفروق في تحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبارين القبلي والبعدي.

الفرضية العامة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام التدريب الذهني على تحسين المستوى الرقمي في الوثب الطويل.

وتخضع هذه الفرضية العامة للاختبار من خلال اختبار الفرضيات الفرعية الآتية:

الفرضية الفرعية الأولى: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي للوثب الطويل لصالح القياس البعدي.

الفرضية الفرعية الثانية: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي للوثب الطويل.

الفرضية الفرعية الثالثة: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المستوى الرقمي للوثب الطويل، ولصالح المجموعة التجريبية.

المنهج العلمي المتبع: استخدم الباحثون المنهج التجريبي من خلال إحدى تصميماته (تصميم المجموعتين).

مجالات البحث:

المجال البشري: تكون أفراد البحث من 56 تلميذاً من مستوى السنة الأولى ثانوي قسمت إلى مجموعتين قوام كل منها 28 تلميذاً.

المجال المكاني: ملعب ثانوية صدوق الحاج بالنعامة والخاص بمادة التربية البدنية والرياضية.

المجال الزمني: امتدت فترة البحث من 2020/12/01 ولغاية 2021/04/16.

المفاهيم والمصطلحات المستخدمة في البحث:

التدريب الذهني: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد العقلية للأداء. ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه. (راتب أ، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط 2، 2000)

المستوى الرقمي: هو مستوى من القياس يستطيع اللاعب الوصول إليه، بالاعتماد على أداة القياس المستخدمة (علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط 1، 1998)

الوثب الطويل: هو مستوى من القياس يستطيع اللاعب الوصول إليه، بالاعتماد على أداة القياس المستخدمة (مدادة، 2018)

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: إبداع عقلة مغايرة (2006)، بحث تحت عنوان أثر برنامج للتدريب العقلي على تعلم مهارة رمي القرص وتطوير بعض المهارات العقلية، حيث كانت أهداف البحث التعرف على أثر استخدام برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري في تعلم مهارة رمي القرص لدى عينة البحث، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم الثنائي (مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة)، تكونت عينة البحث من 32 طالباً من طالبات السنة الأولى كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية والبالغ عددهم 32، واستخدم الباحث مقياس تركيز الانتباه، مقياس التصور العقلي، ومن أهم النتائج التي توصل اليها: يؤدي استخدام برنامج التدريب العقلي المصاحب للتعليم المهاري إلى نتائج أكثر إيجابية من استخدام برنامج التعليم المهاري (التقليدي) لوحده في تعلم مهارة رمي القرص، وأوصى الباحث على الاهتمام باستخدام برنامج التدريب العقلي في تعليم مهارة رمي القرص لما له أثر واضح في تعلم المهارة.

الدراسة الثانية: مالك محمد البقاعي (2014)، بحث تحت عنوان أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي، حيث كانت أهداف البحث التعرف على تأثير التدريب العقلي للتعلم المهاري لفعالية الوثب الثلاثي على المستوى الرقمي القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، والتعرف على الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي (مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة)، تكونت عينة البحث من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة اليرموك والبالغ عددهم 28، واستخدم الباحث اختبار قياس المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي، ومن أهم النتائج التي

توصل اليها أن الدمج بين التدريب التقليدي والتدريب العقلي يحسن المستوى البدني والمهاري للاعبين، ويزيد من التناسق والايقاع الصحيح لتأدية المهارات الحركية، وخاصة المركبة منها، وأوصى الباحث بالتركيز على التدريب العقلي في التدريب على أداء الأنشطة الرياضية المختلفة.

الدراسة الثالثة: الطراونة عبد الله عاطف (2013)، بحث تحت عنوان أثر برنامج التدريب العقلي المصاحب لتعليم الأداء الحركي على مستوى الأداء والإنجاز في فعالية دفع الجلة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، ومن بين أهداف البحث التعرف على أثر تطبيق برنامج التدريب العقلي على تحسين مستوى الأداء والإنجاز في فعالية دفع الجلة، تكونت عينة البحث من 62 طالباً من كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة بالأردن، واستخدم الباحث مقياس التصور العقلي، ومقياس تركيز الانتباه، وكان من نتائج البحث أن برنامج التدريب العقلي كان له أثر إيجابي في تحسين ورفع مستوى الأداء والإنجاز في فعالية دفع الجلة وتطوير القدرات العقلية لدى أفراد المجموعة التجريبية، ومن بين توصيات البحث استخدام التدريب العقلي في مراحل التعلم واكتساب المهارات الأولية؛ لما له من أثر على تطوير مستوى الأداء والإنجاز وتحسين القدرات العقلية.

مجتمع البحث: تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ السنوات الأولى بثانوية صدوق الحاج بولاية النعامة الذين تراوحت أعمارهم بين 15 – 17 سنة والبالغ عددهم 56 تلميذاً.

أدوات البحث: لتحقيق أهداف البحث اعتمد الباحثون على مجموعة من الوسائل والأدوات كالتالي:

الوسائل: (أجهزة كمبيوتر - جهاز عرض - مقاطع فيديو للاعبين الوثب الطويل).

القياسات المورفولوجية: تم قياس طول المتعلمين عن طريق أداة قياس الطول، والوزن بواسطة ميزان طبي.

الاختبارات: تم استخدام اختبار قياس المستوى الرقمي في تخصص الوثب الطويل والمستخدم في المنافسات الرسمية؛ وذلك من أقرب أثر (علامة) أحدثه سقوط اللاعب إلى الحد الداخلي للوح الارتقاء.

برنامج التدريب الذهني: تم اقتراح برنامج للتدريب الذهني قصد تحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل.

الدراسة الاستطلاعية:

بالنسبة لاختبار الوثب الطويل: استخدم الباحثون طريقة إعادة الاختبار وكانت المدة الزمنية الفاصلة بين القياسين بتاريخ 2020/12/05 وإعادته بعد ثلاثة أيام 2020/12/08. حيث يفضل أن تكون الفترة الزمنية لإعادة تطبيق الاختبار قريبة جداً، ثلاثة أيام على الأكثر، حتى لا يتأثر أداء الفرد بالتدريب (راتب م، 1987)

ضبط الأسس العلمية لأدوات البحث:

ثبات الاختبار:

جدول رقم (01): يبين معامل ثبات وصدق التجربة الاستطلاعية.

| المتغيرات | ن | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | معامل الثبات (*) | معامل الصدق |
|----------------|----|-----------------|------|-----------------|------|------------------|-------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| المستوى الرقمي | 10 | 6.51 | 1.17 | 6.5 | 0.18 | 0.99 | 0.99 |

(*) دال عند مستوى 0.05 ودرجة الحرية 09 حيث قيمة (ر) الجدولية (0.631).

درجة الصدق مرتفعة حيث كانت بين 0.99 وهي أكبر من القيمة الجدولية وهذا ما يؤكد الصدق الكبير للاختبار.

موضوعية الاختبار: إن الاختبار قيد البحث بسيط وغير قابل للتأويل، وقد تم اختياره بعد الاطلاع على عدة مراجع ودراسات سابقة ثم تحكيمها، ومن جهة أخرى قام الباحثون بإجراء ارتباط بسيط بين درجتي مقومين اثنين ولأفضل محاولة، وبلغ معامل الارتباط 0.99 وهو معامل ارتباط معنوي؛ مما يدل على موضوعية التقويم بين المقومين. بحيث كان المشرف على تنفيذ الاختبار الأول مختلف عن المشرف على الاختبار الثاني لضمان نفس النتائج مهما اختلف المحكمون.

النتائج المحصل عليها قبل التجربة:

الجدول (02) يبين التكافؤ بين القياسات القبلية للمتغيرات الأساسية للمجموعتين التجريبية والضابطة

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | ت* |
|----------------|-------------|--------------------|------|------------------|------|------|
| | | ع | س | ع | س | |
| معدلات النمو | السن | 16.46 | 0.74 | 16.43 | 0.57 | 0.20 |
| | الوزن | 59.82 | 5.83 | 58.75 | 5.83 | 0.69 |
| | الطور | 158.43 | 7.83 | 155.79 | 8.39 | 1.22 |
| المستوى الرقمي | متر | 6.24 | 1.08 | 6.04 | 1.05 | 0.68 |

(ت*) = غير دالة 0.01 ودرجة حرية 54 و ت الجدولية 2.40

هذا التجانس حتى بين الأفراد داخل كل مجموعة، وذلك من خلال صغر قيم الانحراف المعياري التي اقتربت من الصفر؛ مما يدل على تقارب المستوى داخل أفراد كل مجموعة؛ مما يعطي للباحثين الضوء الأخضر لإدخال المتغير المستقل. ومنه يمكن التأكد من فعالية التدريب الذهني وتأثيره على تحسين المستوى الرقمي قيد البحث.

النتائج المحصل عليها بعد التجربة:

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي، لصالح القياس البعدي.

جدول رقم (03) يبين نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

| المتغيرات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | ت* المحسوبة |
|----------------|-------------|-----------------|------|-----------------|------|-------------|
| | | ع | س | ع | س | |
| المستوى الرقمي | المتر | 4.24 | 1.08 | 4.88 | 1.02 | 6.13 |

(ت*) = دالة 0.01 ودرجة الحرية 27 و ت الجدولية 2.47

إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي وهذا

لغرض التأكد من ثبات الاختبار قيد البحث قام الباحثون بتطبيق الاختبار قيد البحث وإعادة تطبيقه بعد المدة المذكورة أعلاه، وذلك على العينة نفسها، وتحت الظروف نفسها، ثم عولجت النتائج إحصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وبعد الكشف في الدلالة لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 09 وجد أن القيمة المتحصل عليها تبدو قريبة من 01 مما يعني أن الاختبارات قيد البحث تتمتع بدرجة ثبات عالية.

صدق الاختبار: من أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. يتضح من الجدول أعلاه أن

من خلال الجدول أعلاه يلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين أفراد المجموعتين، في كل المتغيرات قيد البحث، إذ كانت قيم (ت*) المحسوبة أصغر من قيمها الجدولية عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة حرية (54)؛ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في كل هذه المتغيرات.

ومن خلال المقارنة بين نتائج المجموعتين نلاحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل الاختبارات، وذلك قبل استخدام التدريب الذهني. وبالتالي يمكن القول إن مستوى المجموعتين في جميع المتغيرات متقارب ومتكافئ، وتجاوز الأمر ذلك؛ حيث لوحظ

من خلال الجدول (04) اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة

يعني أن هناك تحسناً واضحاً في المستوى الرقمي قيد البحث لأفراد هذه المجموعة. ويرجع الباحثون هذه النتيجة إلى فعالية برنامج التدريب الذهني المقترح المصاحب لتعلم الأداء الفني للفعالية قيد البحث الذي طبق على المجموعة التجريبية، وهذا ما ساعد على إعطاء أفراد هذه المجموعة معلومات كافية ودقيقة وتكوين صورة واضحة في الدماغ عن كيفية الأداء للمهارات المطلوبة، حيث إن المتعلمين استطاعوا بفضل التدريب الذهني فهم طبيعة الأداء الفني كما ساعدتهم على تركيز انتباههم على اتجاه التقنية قيد البحث والتركيز على النقاط الفنية المهمة لها، وذلك من خلال عزل كل المثيرات غير المرتبطة بالأداء.

ونرى من خلال ما يقدمه التدريب الذهني من تغذية راجعة ووضوح الصورة تمكن المتعلمين من السيطرة على التقنية بشكل جيد إلى جانب ترسيخها في أذهانهم وهذا يتفق مع دراسة كل من مالك محمد البقاعي (32:11)، والطراونة عبد الله عاطف (24:04) إلى أن التدريب الذهني قبل الأداء المهاري قد ساهم في سهولة وانسيابية الأداء، ومن جهة أخرى يعتبر أيضاً وسيلة انتقال من التفكير المجرد إلى المعيشة للأداء من خلال الحواس والمشاعر المختلفة (103:13) ومن جهة أخرى ذكر (Schmidt) أن للمعلومات

جدول رقم (04): يبين نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

| المتغيرات | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | ت* المحسوبة |
|----------------|-------------|-----------------|------|-----------------|------|-------------|
| | | س | ع | س | ع | |
| المستوى الرقمي | المتر | 4.04 | 1.05 | 4.12 | 1.07 | 4.06 |

(ت*) = دالة 0.01 ودرجة الحرية 27 و ت الجدولية 2.47

من خلال الجدول (05) اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة لاختبار المستوى الرقمي أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي، وهذا يعني أن هناك تحسناً في المستوى الرقمي قيد البحث لأفراد هذه المجموعة، إلا أنه يبقى طفيفاً مقارنة بنتائج المجموعة التجريبية. ونرجع هذه النتيجة إلى المواظبة في الوحدات التعليمية المستمرة من خلال الدرس، فالتعلم المستمر وتكرار الأداء بمصاحبة التغذية الراجعة والمعلومات الصحيحة من قبل المدرس أدى إلى تعلم فعال؛ مما أدى إلى تحقيق النتائج المعنوية. واتفقت هذه النتائج عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

التي يحصل عليها المتعلم تأثير فعال في الوصول إلى نتائج أفضل للتعلم حيث إن لكل مهارة نتعلمها يوجد برنامج حركي لها مخزون في الدماغ وكلما زاد استخدامنا لهذه المهارة زاد البرنامج الحركي المخزون دقة وصفاء (286:08) ونفق مع ما أشار إليه كل من إياد عقلة مغايرة (17:06)، ومع ما أشار إليه محمود عنان (1995م) من أن الدراسات في هذا المجال قد أكدت على أن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة العقلية يجب استخدامها بطريقة مكتملة للممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل، وهذا ما أشار إليه الدكتور أسامة كامل راتب (283:03)، حيث أكدت نتائجها أنه يجب الربط بين استراتيجيات التدريب الذهني والتعليم والتدريب المهاري يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها حتى تكون عمليتي التعليم والتدريب الرياضي متمعة وذات قيمة كبيرة. مما تقدم وبناءً على ما توصلنا إليه يتحقق الفرض الأول للبحث، وهو توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي قيد البحث، لصالح القياس البعدي. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي للوثب الطويل.

مع دراسة إياد مغايرة (17:06) حيث أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري بعد التجربة نتيجة تنفيذ محتويات البرنامج الموحد للمجموعتين، حيث يعزى هذه النتيجة إلى أثر البرنامج التقليدي في عملية التعلم، فالبرنامج التقليدي يعزز دور المدرس في تقديم المهارة والتغذية الراجعة حال وقوع الأخطاء وتطبيق التدريبات المتدرجة من السهل إلى الصعب. مما تقدم وبناءً على ما توصلنا إليه يتحقق الفرض الثاني للبحث، وهو توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي قيد البحث، لصالح القياس البعدي. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المستوى الرقمي للوثب الطويل، ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم (05): يبين نتائج المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

| المتغير | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | | المجموعة الضابطة | | | الفرق بين النسب المئوية | (ت*) المحسوبة |
|----------------|-------------|--------------------|------|---------------|------------------|------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | س | ع | مقدراً التقدم | س | ع | مقدراً التقدم | | |
| المستوى الرقمي | | 6.88 | 1.02 | 10.26% | 6.12 | 1.07 | 1.32% | 08.94% | 2.70 |

(ت*) = دالة 0.01 ودرجة الحرية 54 و ت الجدولية 2.40

ومن نفس الجدول يظهر أن نسبة التقدم المئوية في المستوى الرقمي قيد البحث للمجموعة التجريبية والتي بلغت (10.26%) أكبر من نسبة التقدم المئوية للمجموعة الضابطة التي بلغت (1.32%)، حيث نرجع هذا الفارق والمقدر بـ (08.94%) إلى أن المجموعة التجريبية كانت تتعلم من خلال شكلين من التدريب، الأول يتمثل في المنهج التعليمي للأداء الفني للطريقة قيد البحث، والشكل الثاني انصب على التدريب الذهني. وهذا يؤكد أن برنامج التدريب الذهني أدى إلى زيادة معدل التغيير في المستوى الرقمي قيد البحث كما نصت عليه الدراسات العلمية.

استنتاجات: مما سبق وفي حدود المنهج المستخدم، والبرنامج المقترح والعينة قيد البحث نستنتج الآتي:

* هناك تقبل من أفراد عينة البحث لمفردات التدريب الذهني من خلال الرغبة في التدريب والنتائج التي حصلت.

* يؤثر استخدام التدريب الذهني تأثيراً إيجابياً في تحسين المستوى الرقمي قيد البحث.

* التدريب المهاري قد يكون كافياً لتحسين مستوى أداء مهارة التمرير من الأعلى، ولكن بنسبة قليلة مقارنة باستخدام التدريب الذهني.

الاقتراحات: في حدود عينة البحث وإجراءاته وبناءً على ما توصل إليه الباحثون من نتائج نوصي بما يلي:

- الاهتمام باستخدام التدريب الذهني والعمل على إدراجه ضمن محتوى مناهج التربية البدنية والرياضية.

- إسناد مادة التربية البدنية والرياضية لخريجي معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الابتدائي لضمان صقل شخصية الطفل بشكل إيجابي وسليم من كل الجوانب.

- عقد دورات ودراسات تكوينية للمدرسين للتعرف على إمكانية تطبيق التدريب الذهني وكيفية التغلب على المشكلات والصعوبات التي قد تقابلهم في هذا المجال.

- المتابعة الجادة من طرف الوزارة الوصية، وكذا مديريات التربية لحاجات الرياضة المدرسية من أدوات وتقديم الحوافز للمدرسين لبذل جهود أكبر لمواصلة النجاح والتطور.

ومن خلال الجدول أعلاه اتضح أن قيمة (ت) المحسوبة لاختبار المستوى الرقمي أكبر من قيمتها الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، ويعود السبب إلى فاعلية برنامج التدريب الذهني، الذي أعطى لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل الأداء الفني للطريقة قيد البحث من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني لها، وكذلك ملاحظتهم النموذج المصور والعمل على أعادتها وأدائها ذهنياً والوقوف على تفاصيل الأداء محاولة تلو الأخرى، والاستمرار بتكرارها ذهنياً جعلهم يتمكنون من الإحساس بالحركة من خلال وضوح الصورة التي حصلوا عليها عن طريق الإشارة الحسية، التي عملت على تثبيت الصورة خلال التكرار المستمر، وهذا ما أكدته البقاعي (22:11) "أن التدريب الذهني يحسن المستوى البدني والمهاري للاعبين ويزيد من التناسق والإيقاع الصحيح لتأدية المهارات الحركية وخاصة المركبة منها"، هذا بالإضافة إلى احتواء برنامج التدريب الذهني على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الأفكار السلبية والتي تثير المتعلم وتجعله غير مسيطر على أفكاره واستبدالها بأفكار إيجابية بناءة وتحقيق الأهداف المرجوة.

ونتفق مع ما أشار إليه كل من البقاعي (22:11)، الخالدي (27:09)، صالح (31:17)، عاطف (21:04)، مغايرة (17:06) أن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة العقلية يجب استخدامها بطريقة مكملية للممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل.

حيث أكدت نتائجها أنه يجب الربط بين استراتيجيات التدريب الذهني والتعليم والتدريب المهاري؛ لأنه يساعد على تطوير المهارة وتحسين أسلوب أدائها أفضل من عدمه، وهذا ما أكدته نتائج هذه الدراسة الحالية.

مما تقدم وبناءً على ما توصلنا إليه يتحقق الفرض الثالث للبحث، وهو توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المستوى الرقمي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية

قائمة المراجع

- أحمد، أ. م. (1980). *مناهج البحث في التربية البدنية، ط1*. بغداد: مطبعة التعليم.
- البقاعي، م. م. (2014). أثر برنامج مقترح للتدريب العقلي على المستوى الرقمي لفعالية الوثب الثلاثي رسالة ماجستير. 12-15، اربد، قسم التربية البدنية، الأردن: جامعة اليرموك.
- البيك، أ. م. (1996). *القياس في المجال الرياضي، ط4*. القاهرة: دار المعارف.
- الحמיד، ج. ع. (1999). *استراتيجيات التدريس والتعلم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الخالدي، ع. ي. (2010). مارس 3. (أثر استخدام التدريب الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل. علوم التربية الرياضية. pp. 176-196.
- الدليمي، ن. ع. (2011). تأثير أسلوب الكتيب المبرمج والعرض التوضيحي في تطوير تركيز الانتباه وتعلم الارسال الساق بالكرة الطائرة. علوم التربية الرياضية. pp. 28-41.
- الدين، م. ح. (1987). *الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الشيخ، م. ي. (1984). *التعلم الحركي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- الغني، ع. م. (1987). *التعلم الحركي والتدريب الرياضي*. بغداد: دار الحكمة.
- حسن، ب. م. (1999). *المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق، ط1*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- حسين، ق. ح. (1990). *التدريب في ألعاب الساحة والميدان*. بغداد: مطبعة التعليم العالي.
- حماد، أ. أ. (1980). *مناهج البحث في التربية البدنية*. القاهرة: دار المعارف.
- حماد، أ. أ. (1980). *مناهج البحث في التربية البدنية*. القاهرة: دار المعارف.
- راتب، أ. ك. (2000). *تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، أ. ك. (2004). *تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب، م. ح. (1987). *البحث العلمي في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- سليمان، أ. (1992). *عناصر البحث ومناهجه والتحليل الاحصائي للبيانات*. اربد: مكتبة الكناي.
- صالح، ع. أ. (1981). *طرق تدريس التربية البدنية والرياضية*. بغداد: المكتبة الوطنية.
- صالح، م. أ. (2018). أبريل 15. (تأثير برنامج تعليمي باستخدام التدريب العقلي المباشر المصحوب بالتغذية الراجعة المتأخرة في تعلم الأداء الفني ومستوى الانجاز في فعالية الرمح. علوم الرياضة-184. pp. 205.
- صالح، م. ص. (2018). مقدمة في الاحصاء، ط9. عمان: دار المسيرة للنشر.
- عاطف، أ. ع. (2013). أثر برنامج التدريب العقلي المصاحب لتعليم الأداء الحركي على مستوى الأداء والانجاز في فعالية دفع الجلة. رسالة ماجستير. 07-08، مؤتة، قسم التربية الرياضية، الأردن: جامعة مؤتة.
- عثمان، م. إ. (2003). بحث تحت عنوان أثر استخدام التعليم المبرمج على تعليم المهارات الأساسية لرياضة كيك بوكسينج. قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنين.
- علاوي، م. ح. (1998). *موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- علاوي، م. ح. (2002). *علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- علاوي، م. ح. (2012). *علم نفس الرياضة والممارسة البدنية*. القاهرة: مطبعة المدني.
- محمد، أ. ص. (1998). بحث تحت عنوان تأثير التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية للمبتدئين في المبارزة. كلية التربية الرياضية، مصر: جامعة الزقازيق.
- مدادة، ن. (2018). *ألعاب القوى*. حماة: مركز تصوير كلية التربية الرياضية.