

تأثير تمارين ذهنية بالأسلوب المكثف على التوقع الحركي بلعبة التنس لطلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية-جامعة الانبار

د. شاكر محمود عبد الله ، د. سليم حسن جلاب

مستخلص البحث : تكمن المشكلة بوجود ضعف بالتوقع الحركي لدى الطلاب في لعبة التنس وعدم استخدام تمارين ذهنية خاصة للتمرن عليها، فهدفت الدراسة إلى وضع تمارين ذهنية وبالأسلوب المكثف ومعرفة تأثيرها على التوقع الحركي للعبة، كما وتفرض أن هنالك فروقا ذات دلالة إحصائية للتمارين على التوقع الحركي للعبة، وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة من طلاب الصف الثالث لكلية التربية الرياضية-جامعة الانبار، وكانت الإجراءات الميدانية بإجراء اختبار قبلي ثم تطبيق التمارين المقترحة في الجزء الرئيس للمنهج التعليمي وبعدها إجراء الاختبار الابعدي بعد ذلك ليتم معالجة النتائج المستخرجة إحصائيا، ليستنتج منها إن التمارين المقترحة مناسبة لإمكانيات الطلاب وخصوصية اللعبة فضلا عن فائدة التمارين في زيادة التوقع في لعبة التنس، أما التوصيات فهي وضع تمارين ذهنية وبالتوقع الحركي خاصة بلعبة التنس والتأكيد على التمرين الذهني فضلا عن البدني والمهاري مع البحث عن أساليب وطرق تساعد على تطوير الأداء الفني والمهاري للرياضي .

الباب الأول (١ - التعريف بالبحث)

١-١ مقدمة البحث وأهميته

إن كثرة مشاهدة وتأمل شيء ما يعطي مخيلة واسعة ومعرفة تفاصيله بدقة تصل إلى حد الجزيئات عند استرجاعه ذهنيا قيما إذا تكررت تلك المحولات مرات عديدة وبتنظيم مسبق ومقصود لانجاز المهمة وإتمام الواجب مع توقع صحيح له، وبشكل خاص جدا فإن برامج التربية الرياضية التي تحرص على الوصول بالحركة لدقة التنفيذ بإتباع عدة أنواع من الطرق والأساليب التي تساهم في تحقيق الأهداف المرسومة والحصول على أعلى المستويات عند الاستثمار الأمثل للإمكانيات الخاصة بالجانب الذهني والبدني في الوصول للأداء المهاري المطلوب .

وإن اهتمام المختصين في تعليم وتدريب مهارات مختلف الألعاب وخاصة في لعبة التنس قد قضاوا زمنا طويلا في التركيز على الجوانب البدنية والمهارية ووضع برامج ووحدات تسعى لتطويرها، في حين أن التدريب الذهني لم يأخذ حقه بشكل كامل في وحداتها التعليمية والتدريبية، ويفهم بأنه الطرق الفنية ذات التأثير الكبير جدا على الرياضي بتوفير الفرص للسعي وراء التفوق من خلال التفاعل الذهني والبدني(٥/ ص١٢٤)، وتتفاوت فاعليته لحاجته إلى تكرارات مكثفة وما يعود به على التوقع الحركي السليم .

وقد حاول الباحثان بدراسة هذا الموضوع والبحث عن أسلوب فاعل يساهم في تعزيز الوصول إلى الغاية بوسيلة سليمة، ومن هنا تبرز أهمية البحث في التوجه إلى مساعدة المتعلمين والمتدربين من طلاب كلية التربية الرياضية بشكل توافقي بين التمرين البدني والمهاري إلى جانب الاهتمام بالتمرين الذهني وتطبيق نظريات التعلم وجدولة التدريب للأسلوب المكثف بشكل علمي لتحقيق ما هو أفضل وبجودة عالية في الأداء المهاري.

٢-١ مشكلة البحث

أنتبه الباحثان في كلية التربية الرياضية بجامعة الانبار إلى وجود ضعف في التوقع الحركي لدى طلاب الصف الثالث بلعبة التنس وهو الأمر الذي يسعى لتطويره مما حرى به الأمر للبحث عن أسباب ذلك ومكامن الضعف بالأداء، فتبين له أن هنالك نقصا في التمارين الذهنية للطلاب في برامج اللعبة ولما يلاءم قدراتهم الرياضية في تعلمهم وتدريبهم على الأداء فضلا

عن أسلوب التمرن الفاعل الذي يحقق لهم الأداء المميز .

وقد تم اختيار التمرين الذهني مع كونه صاحب إشارات عصبية ضعيفة ليضاف إليه وبتركيب بنيوي متداخلة الأسلوب المكثف ليكون مكملا له من وجهة نظر الباحث في جدولة التمرين ووضعها في الجزء الرئيس من وحداتهم التعليمية والتدريبية كمقترح يحقق عدد من المصالح بتوظيف الجانب الذهني وما يصاحبه من توقع حركي في محاولة تحقيق مستوى متقدم على أسس علمية لأداء صحيح يعمل على تثبيته بعد معرفة الصورة الكاملة له ذهنيا وبدنيا .

٣-١ هدفا البحث

- معرفة تأثير التمارين الذهنية المستخدمة بالأسلوب المكثف على التوقع الحركي بلعبة التنس لطلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية-جامعة الانبار .
- معرفة نسبة التطور للتوقع الحركي في لعبة التنس الأرضي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة لدى طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية-جامعة الانبار .

٤-١ فرضا البحث

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية للتمارين الذهنية المستخدمة بالأسلوب المكثف على التوقع الحركي بلعبة التنس بين نتائج الاختبارين السابق واللاحق(قبلي-بعدي)لمجموعتي الدراسة.
- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية للتمارين الذهنية المستخدمة بالأسلوب المكثف على التوقع الحركي الخارجي بلعبة التنس بين نتائج الاختبارين السابق(قبلي-قبلي) واللاحق(بعدي-بعدي)لمجموعتي الدراسة .
- هنالك تفاوت في نسبة التطور للتوقع الحركي في لعبة التنس الأرضي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة لدى طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية-جامعة الانبار

٥-١ مجالات البحث

- المجال البشري: طلاب الصف الثالث لكلية التربية الرياضية بجامعة الانبار .
- المجال الزمني: للمدة من (٢٦ / ١١ / ٢٠١٢) ولغاية (٢٨ / ١ / ٢٠١٣).
- المجال المكاني: الملعبان الخارجيان للعبة التنس الأرضي لكلية التربية الرياضية بجامعة الانبار-جمهورية العراق.

٦-١ تعريف مصطلحات البحث

- التمرين: هو المكون الأساسي للوحدة التعليمية والتدريبية كأداء حركي معلوم في زمن وتكرار بعملية مزاجية بين التعليم والتدريب بأنواعه البدني والحركي والذهني(٩ / ص١٨٨).
- التمرين الذهني : هو أحد أشكال التدريب النفسي في التعلم الحركي لتحسين الأداء ويستخدم في المنافسة بالتركيز على الاستئارة والتهيئة للأداء كعامل نفسي مساعدة (٢١ / ص٣٦٤) .
- التمرين المكثف : هو أداء بتكرارات كثير مع فترات راحة قصيرة كخيار للمدرب يحدد كثافة التمرين مع تقليل الراحة وزيادة التكرار(١٨ / ص٨٢) .
- التوقع الحركي : هو سرعة معرفة هدف وغرض الحركات للتعجيل في وضع المنهج الصحيح للتصرف الحركي(١١ / ص٥٢) .
- التعريف الإجرائي للتوقع الحركي هو قرارات عقلية وحركية فورية لانسجام الحركة المناسبة مع الواجب المطلوب لما يخص توقع الحركة الذاتية للاعب أو الحركة الخارجية المنافس.

الباب الثاني (٢) - الدراسات النظرية والسابقة المشابهة)

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ التمرين الذهني: إن التدريب الذهني هو التصور والتخيل بالناحية الفكرية للمهارة نتيجة الشرح والتوضيح البصري واللغوي والخبرة السابقة (١٧ / ص ٥٠)، كما ويعرف على أنه استحضار صورة المهارة وتذكر أحداثها ذهنيا لخبرات سابقة (٢ / ص ٣١٥)، ويمكن أن يفهم على أنه عملية أداء مهارة كاملة ذهنيا بإشارات حسية ضعيفة لا تكفي لأداء الحركة بدنيا (١٨ / ص ٨٦)، وبتعريف إجرائي للتمرين الذهني كونه عملية استرجاع أداء المهارة عقليا ومعرفيا وتذكر أحاسيسها وآلياتها مع التهيؤ النفسي للأداء البدني باستثارة الحواس والوحدات الحركية الخاصة به .

١-٢-٢ التمرين المكثف: أن التمرين المكثف هو جعل التمارين متقاربة بعضها مع بعض إما بدون فترات راحة أو مع راحة قصيرة جدا وهو ما يقبل التمرين الموزع ذو تمرين براحة أكبر وتكرارات أقل (٩ / ص ٢٠٩)، وهو عملية توزيع الوقت ليؤدي المتعلم للمهارة بوقت مع زيادة التكرارات وقلة في الراحة أو انعدامها والذي يحدد ذلك حجم الأداء والحاجة إلى التوافق العضلي العصبي (٤ / ص ١١٦)، والتمرين المكثف يعتمد على حجم التمرين لراحة قصيرة مع توافق الأداء المركب والمعقد عن البسيط وجعل التكرارات بظروف بعيدة عن التعب (١٨ / ص ٨٤)، والتعريف الإجرائي للتمرين المكثف هو ذلك الأداء ذو الحجم التدريبي براحة قصيرة بين التكرارات ولمرات عديدة تتناسب وطبيعة المهارة.

١-٢-٣ التوقع الحركي: إن التوقع الحركي هو الإدراك المسبق لهدف الحركة وغرضها بحيث يكون اللاعب مستعد للحركة التالية قبل أداء الحركة الأولى (٦ / ص ٧٦)، كما يعرف بالتحضير الذهني المسبق كمسألة فكرية وحركية معقدة تحدث بأجزاء الثانية (١٦ / ص ١٥٤)، وهو عملية السبق في قراءة الأفكار لقرارات حركية يجب اتخاذها أثناء اللعب للزملاء واللاعبين المنافسين في الفريق الآخر (١٣ / ص ٣٩٤)، وبرؤية خاصة للتوقع الحركي في كونه عملية تنبؤ واتخاذ قرار برد فعل سريع والسبق لمثير ما ومعالجته حركيا في التوقيت والمكان والموقف المناسب قبل أن يبلغ الغاية الخاصة به .

٢-٢ الدراسات السابقة المشابهة

١-٢-٢ دراسة فزات جبار سعد الله ٢٠٠٤ (٨/ص...)

هدفت الدراسة إلى بناء اختبار معرفي للناحية المعرفية ومعرفة مستوى فئة الشباب في النواحي المعرفية والمهارية والخطئية بكرة القدم فضلا عن معرفة اثر الأساليب المتنوعة في التدريب العقلي وأفضل الأساليب، واعتمدت المنهج التجريبي على عينة بلغت (٣٢ لاعبا) وباستخدام برنامج تدريبي مقترح بواقع (١٥ دقيقة في (٣٦) وحدة تدريبية، أما أهم الاستنتاجات فكانت بان التدريب العقلي بأساليبه المتنوعة عامل مهم لتطوير الناحية المهارية والخطئية فضلا عن المعرفية وان مجموعة الأسلوب المختلط هي الأفضل في جميع متغيرات البحث، لتعطي توصيات منها التأكيد على استخدام التدريب العقلي بأساليب متنوعة ومختلطة، وإجراء دراسات مشابهة في التدريب المهاري والخططي في الألعاب الرياضية الأخرى.

٢-٢-٢ دراسة احمد حامد احمد ٢٠٠٤ (١/ص...)

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر أسلوب التمرين الذهني المباشر وغير المباشر بتطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة والمقارنة بين الأسلوب المتبع والتدريب الذهني المباشر والتدريب الذهني غير المباشر، واعتمدت المنهج التجريبي على عينة بلغت (٢٤ طالبا) وباستخدام برنامج تعليمي للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر بواقع (٥ دقائق للنشاط الذهني في (٢٤) وحدة تعليمية، أما أهم الاستنتاجات فكانت تفوق البرنامج التعليمي للتدريب الذهني على البرنامج المتبع ولا فرق بين مجموعتي الأسلوب المباشر وغير المباشر، لتعطي توصيات منها التأكيد على استخدام التدريب الذهني، وإجراء دراسات مشابهة طبقا للجنس والألعاب الرياضية فضلا عن دمج الأسلوبين في التدريب المهاري.

وتشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدامها للمنهج التجريبي وتصميم المجموعات المتكافئة فضلا عن استخدام أنواع التدريب الذهني ، في حين تم تناول التوقع الحركي وعلى عينة أكبر بلغت (٦٠) طالبا، إلا أنها اختلفت وتميزت عنها بوضع تمارين مقترحة خاصة بلعبة التنس الأرضي وتم دمج أنواع التدريب الذهني في منهج واحد يعطى وينفذ في الجزء الرئيس وبالأسلوب المكثف لمدة (٢٠) دقيقة منها ستة تمارين للتدريب الذهني والباقي مدمج بالأسلوب المكثف، وأخيرا فقد تميزت هذه الدراسة في معرفة التدريب الذهني بتركيب بنوي مع الأسلوب المكثف وما يمكن أن يحققه بتطوير التوقع الحركي من جهة تكثيف الإشارات العصبية وتوجيهها بشكل خاص إلى مهارة مهمة في لعبة التنس الأرضي .

الباب الثالث (٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية)

٣-١ منهج البحث وتصميمه: استخدم الباحثان للمنهج التجريبي وتصميمه بمجموعتين متكافئتين (الضابطة والتجريبية)، لأن اختيار التصميم التجريبي أمر مهم في كل البحوث التجريبية كإجراء يهيئ السبل الكفيلة في الوصول إلى النتائج المطلوبة (١٠٢/٧).

٣-٢ عينة البحث : تكون من طلاب الصف الثالث في كلية التربية الرياضية بجامعة الانبار وعددهم (٨٢) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية لكونهم يدرسون مادة التنس ، وتم استبعاد نتائج الطلاب الراسبين والمتغيين ولاعبي المنتخبات كما في جدول (١) فضلا عن تطبيق الأسس العلمية للاختبار المصمم لقياس التوقع الحركي بالتنس الأرضي على طلاب الصف الرابع / شعبة (أ) والبالغ عددهم (٣٤) طالبا في وقت سابق (ببدء العام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣) .

جدول (١) يبين عدد المشاركين والمستبعدين ونسبهم المئوية

الشعبة	المجموعة	العدد المشارك	المستبعدين	النسبة المئوية
أ	الضابطة	٣٠	١٢	٪٧١,٤
ب	التجريبية	٣٠	١٠	٪٧٥
المجموع	مجموعتين	٦٠	٢٢	٪٧٣,٢

٣-٣ الأدوات البحثية للدراسة : تشمل وسائل جمع البيانات والمعلومات التي تساعد الباحث في حل مشكلة بحثه وتحقيق أهدافه، وقد تضمن المصادر العلمية العربية والأجنبية، الملاحظة، الاختبار المصمم (ملحق-١)، استمارة التسجيل (ملحق-٢)، شبكة المعلومات (AL-ENTERNET)، كما شملت أجهزة وأدوات مساعدة من كرات ومضارب للتنس مع سلة جمع الكرات، ساعة توقيت، شريط قياس، شريط لاصق، حاسوب إلكتروني (LAPTOP-hp).

٣-٤- الأسس العلمية لبناء اختبار التوقع الحركي بالتنس : تم التحقق منها مسبقا من خلال معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار والذي بلغ (٨٤,٥٪) مع صدق ذاتي بلغ (٩١,٩٪) للتوقع الذاتي في حين بلغ (٨٩,١٧٪) مع صدق ذاتي بلغ (٩٤,٣٪) للتوقع الخارجي، وحصولهما على صدق ظاهري لنسبة أفاق الخبراء وموضوعية لمحكمين بترابط كامل مقداره (١٠٠٪) .

٣-٥- التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (٨) من طلاب الصف الثالث يوم الاثنين (٢٦ / ١١ / ٢٠١٢) في الساعة (١٠:٣٠) صباحا تقريبا، للتأكد من فهم العينة وفريق العمل المساعد^(١) لطريقة إجراء الاختبارات وتجنب المشاكل والأخطاء في الاختبار الرئيس والتي تلخصت في كيفية الانتقال من اختبار لآخر مع حساب وقت الأداء لكل طالب .

١- كتلة ألياف عصبية تصل بين الجسمين النصف الكروي الأيمن والأيسر بحيث يسمح لهما أن يتشاركا في مواردهم.

٣-٦- تكافؤ مجموعتي البحث : تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بالارتباط البسيط في صفة التوقع الحركي وظهرت أنها تساوي (٠,٨٢) ، فيكون الارتباط معنويا عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) للقيمة الحقيقية (٠,٢٥٦) .

٣-٦- التجربة الرئيسية : تمت وفق تنفيذ الاختبار القبلي والتمارين الذهنية والاختبار البعدي:

٣-٦-١- تم إجراء الاختبار السابق (القبلي) صباح يوم الخميس المصادف (٢٧ / ١١ / ٢٠١٢) في الساعة ١٠:٣٠ تقريبا بتطبيقه على أفراد العينة من طلاب الصف الثالث للمجموعتين الضابطة (شعبة أ) والتجريبية (شعبة ب) .
٣-٦-٢- تم البدء بتطبيق التمارين الذهنية المقترحة (ملحق-٣) يوم الخميس (٦ / ١٢) وعلى مدى (١٢) أسبوع لينتهي يوم الاثنين ٢١ / ٢ ، وقد نفذت على المجموعة التجريبية (شعبة أ) في الجزء الرئيس للوحدات التعليمية وبواقع (٢٠ دقيقة فقط) من الجزء الرئيس الذي وقته الكلي (٤٠ دقيقة) وبواقع أربع تمارين (ملحق-٤) ، علما أن زمن الوحدة لدرس التنس هو (٦٠ دقيقة) مقسمة بين الجزء التحضيري والرئيس والختامي، وتكون برنامج تنفيذ التمارين من ستة أسابيع تم تكرارها ليكون عددها اثني عشر أسبوعا وكما يأتي:

-الأسبوع الأول: التمرين الذهني المكثف -- لإيجاد مستوى الإثارة المثالية .

-الأسبوع الثاني: التمرين الذهني المكثف -- تحديد مصادر الشرود الذهني .

-الأسبوع الثالث: التمرين الذهني المكثف -- تحديد التصورات الايجابية .

-الأسبوع الرابع: التمرين الذهني المكثف -- تعلم كيفية الانتباه والتركيز .

-الأسبوع الخامس: التمرين الذهني المكثف -- تغيير المواقف والحالات السلبية.

-الأسبوع السادس: التمرين الذهني المكثف -- التدرب على أداء الحركات ذهنية .

-الأسبوع السابع: التمرين الذهني المكثف -- التدرب على مستوى الإثارة المثالية.

-الأسبوع الثامن: التمرين الذهني المكثف -- التدرب على مصادر الشرود الذهني.

-الأسبوع التاسع: التمرين الذهني المكثف -- التدرب على التصورات الايجابية.

-الأسبوع العاشر: التمرين الذهني المكثف -- التدرب على تعلم كيفية الانتباه والتركيز.

-الأسبوع الحادي عشر: التمرين الذهني المكثف -- التدرب لتغيير المواقف السلبية.

-الأسبوع الثاني عشر: التمرين الذهني المكثف -- التدرب على أداء الحركات ذهنية .

٣-٦-٣- تم إجراء الاختبار اللاحق (البعدي) صباح يوم الخميس المصادف (٢٨ / ١ / ٢٠١٣) في الساعة ١٠:٣٠ تقريبا بتطبيقه على العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، وتم أداء الاختبار تحت نفس ظروف إجراء الاختبار السابق .

٣-٨- المعالجات الإحصائية : تم استخدام معامل الارتباط البسيط، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار(ت) للعينات المترابطة، اختبار(ت) للعينات غير المترابطة.

الباب الرابع (٤- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها)

١-٤ عرض نتائج الدراسة

١-١-٤ عرض نتائج الاختبارين السابق واللاحق (قبلي-بعدي) لمجموعتي الدراسة ومتغيراتها .

جدول (٢) للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية مع قيمة (ت) المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التوقع الحركي.

دلالة الفروق	قيمة (ت) محسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارين المجموعتين
		± ع	س	± ع	س	
غير معنوي	١,٤٠٤	١,٢٥٨	٧,٧٣٣	١,٣٩٠	٦	الضابطة
معنوي	٣,١٦٣	١,١٣٧	٨,٨٦٧	١,٦٩٠	٥,٨٠٠	التجريبية
× القيمة الجدولية (٢,٠٤٥) لدرجة حرية (٣٠-٢٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .						

١-٢-٤ عرض نتائج الاختبارين السابق (قبلي-قبلي) واللاحق (بعدي-بعدي) لمجموعتي الدراسة.

جدول (٣) للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وتاء المحسوبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التوقع الحركي .

دلالة الفروق	قيمة ت محسوبة	التجريبية		الضابطة		المجموعتين الاختبارين
		± ع	س	± ع	س	
غير معنوي	٠,٣٢٤	١,٦٩٠	٥,٨٠٠	١,٣٩٠	٦	الاختبار القبلي
معنوي	٩,٧٣٢	١,١٣٧	٨,٨٦٧	١,٢٥٨	٧,٧٣٣	الاختبار البعدي
× القيمة الجدولية (٢,٠١٨) لدرجة حرية (٦٠-٥٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .						

١-٣-٤ عرض نسبة التطور لمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين.

دلالة التطور	نسبة التطور	الوسط الحسابي	الوسط الحسابي	مجموعتي الدراسة
		للاختبار البعدي	للاختبار القبلي	
متوسط	٠,٢٢٤	٧,٧٣٣	٦	الضابطة
كبير	٠,٣٤٦	٨,٨٦٧	٥,٨٠٠	التجريبية
× نسبة التطور (١٠% وأقل / ضعيفة)، (١١-٢٠% / متوسطة)، (٢١-٣٠% / كبيرة)، (٣١% وأكثر / كبيرة جدا)				

٢-٤ مناقشة نتائج الدراسة

من جدول (٢) يتبين عدم وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التوقع الحركي بينما كان الفرق معنويا لدى المجموعة التجريبية مما يدل على عدم احتواء المنهج المتبع الخاص بالمجموعة الضابطة على تمارين ذهنية مكثفة تعمل على زيادة التوقع الحركي وهو الأمر الذي حصل للمجموعة التجريبية . ذلك لان أي تعلم يتوفر فيه الاستعداد والتمرن والممارسة مع الشرح والتوضيح وفق الأسس العلمية يؤدي لتطور

أي المهارة، وهو ما يؤكد محجوب (٢٠٠٠) بأن المهارة ذات الترتيب والتنظيم للمجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة يمكن أن تتأثر بعدة عوامل منها التمرن والاستعداد والقابلية فتتطور بالشرح والتوضيح واستعمال الوسائل العلمية (١٧ / ص ٥٩)، ولأن التعلم بإيجاد سلسلة متتابعة من الأحداث سوف تؤهل المتعلم لتعلم المهارة عن طريق التمرن وتكوين قابليات أو مهارات جديدة وتبديلها وتحسينها عن طريق الممارسة والتجربة (١٥ / ص ٣٣).

كما وان التعلم يؤثر في سائر سلوك الفرد فيعدله نحو الأحسن ويكون سببا في تقدمه فضلا عن التعلم الحركي لتغيير الأداء عن طريق الممارسة والميل والخبرة والعوامل البيئية التي يعيش فيها المتعلم (١٠ / ص ٢٩)، ولما كان التمرين المكثف أحد الوسائل الجيدة لتطوير المهارات باعتماده على حجم الأداء مع توافق الأداء بتكرارات مناسبة بعيدة عن ظروف التعب رغم تقليل فترات الراحة بين مجاميع التكرارات لتكون كثيرة وذات كثافة تعمل على جعل التعلم فعال لا يتجاوز إمكانيات الرياضي (١٨ / ص ٨٥).

ومن جدول (٣) يتأكد تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية لعدم وجود فرق معنوي بينهما في الاختبار القبلي، بينما ظهر الفرق واضحا في توقعهما الحركي عند الاختبار البعدي، ويجب التأكيد على انه لا يحدث تعلم حركي كبير من خلال التدريب الذهني فقط ولكنه عامل مساعد لتسريع التعلم من خلال مشاركة المكونات أو العناصر المعرفية للمهارة كما وانه يسهم في التخطيط للحركة وهو الجزء الأساسي في عملية التدريب الذهني للتعلم (١٩ / ص ٢٠)، وأن التدريب الذهني يتسبب بنقل ايجابي كبير في تعليم المهارة نتيجة تصور الأداء بدون أن يرتبط بفعل ظاهري (١٧ / ص ١٨).

كما ويذكر السويدي (٢٠٠٤) عن سبيكر بان التدريب الذهني يحسن تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع ما بين التدريب الذهني والأداء العملي مع إمكانية الحفاظ على التوافق الحركي للأداء المهاري وإمكانية جيدة مكتملة للتدريب التكتيكي (١ / ص ١٠٢)، ويرى شميدت (١٩٩٩) أن التدريب الذهني يؤثر في أداء المهارة الحركية وانه يدخل في تعلم العناصر المعرفية المكونة للمهارة وكيفية تعلم المهارة كما وانه يساعد المتعلم بالتفكير حول أي الحركة يحاول أداءها فيبدأ بتنبؤ أو توقع السلسلة المتعاقبة في كل نشاط أو حركة والابتعاد عن بعض الحركات غير المناسبة للأداء الصحيح (٢٠ / ص ٣١٢)، وان التدريب الذهني يقدم وسائل وإجراءات معرفية لها صلة بالتفوق الرياضي كون الممارسة الذهنية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم ممارستها كما ويجب استخدامها بطريقة مكتملة للممارسة البدنية وإعطاء أفضل النتائج (١٤ / ص ١٤٥).

ومن جدول (٤) يتأكد تطور التوقع الحركي للمجموعة التجريبية بشكل أكبر منه لدى المجموعة الضابطة والتي تطور توقعها الحركي هي الأخرى نتيجة التمرين والممارسة فضلا عن الخبر المكتسبة عند تنفيذ المنهج المتبع، ويعتمد التوقع الحركي على عناصر أساسية تتمثل بالتحليل الصحيح للحركة نتيجة لخبرة اللاعب فضلا عن مرونته الحركية ومدى إحساسه بالمسافة والزمن مع التنبؤ بالموقف الحركي (٣ / ص ٢٥٤)، كما ويعد التوقع الحركي أحد الأبعاد الهامة التي يعتمد عليها التدرج الحديث للارتقاء بمستوى اللاعب لذا يجب أن تحسن هذه القابلية لأهميتها في فهم سير الحركة إلى جانب التطوير البدني والمهاري (١١ / ص ٧٢)، كما وأن التوقع الحركي يتطور بعوامل مساعدة كالخبرة والتعليم والتدريب والتغذية الراجعة فضلا عن وثوق الرياضي من حركاته بالتمرن عليها وانحصار تفكيره لمشروع الحركة بنقطة الاتصال بها والربط فيها (١٢ / ص ٨١)،

ومما تقدم فان التدريب الذهني وتمارينه تساهم في تطوير المهارة الحركية ومنها التوقع الحركي ومدى تعلمها بشكل متقن وخاصة إذا ما تم ربطه بالأسلوب المكثف الذي يساهم في تعزيز وتعضيد إشارات العصبية بشكل أكبر وحسب طبيعة اللعبة وكونه عملية متممة ومتزامنة مع التمارين البدنية للوصول بالأداء إلى مستوى متقدم على أساس علمي سليم .

الباب الخامس (٥- الاستنتاجات والتوصيات للبحث)

١-٥ استنتاجات البحث

- إن التمارين الذهنية المستخدمة بالأسلوب المكثف تناسب إمكانية العينة في لعبة التنس.
- إمكانية المزاوجة بين التمرين الذهني والأسلوب المكثف في تمرين حركي موحد .
- إن تمارين الذهنية المستخدمة بأسلوب مكثف تطوير التوقع الحركي لدى أفراد العينة .
- إن الأسلوب المكثف ساهم في زيادة فاعلية التمارين الذهنية ذات الإشارة العصبية الضعيفة .
- أن التمارين الذهنية المكثفة تسهم في تكميل التمارين البدنية والمهارية في تطوير الأداء .

٢-٥ توصيات البحث

- وضع تمارين ذهنية خاصة بلعبة التنس وبكل لعبة مناسبة لتطوير أداء أفراد العينة .
- استخدام أساليب وطرق متنوعة في وضع تمارين ذهنية موحدة تفعل عملية التعلم المهارى .
- استخدام التمارين الذهنية في كل المهارات الحركية ولمختلف الألعاب الرياضية .
- إدخال تمارين ذهنية ضمن وحدات المناهج التعليمية والتدريبية مع التمارين البدنية والحركية .
- وضع دراسة للتمارين الذهنية وبأساليب متنوعة ولمختلف المراحل السنوية .

المصادر - أولاً: المصادر العلمية العربية والأجنبية

- ١- احمد حامد احمد السويدي : اثر استخدام أسلوبى التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، ٢٠٠٤.
- ٢- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ٣- بسطويسى أحمد: أسس ونظريات الحركة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦.
- ٤- خليل إبراهيم سليمان: التعلم الحركي، داري العراب والنور للدراسات والنشر، دمشق، ٢٠١٢.
- ٥- روبرت نايدفر: دليل الرياضي للتصور الذهني، ترجمة محمد رضا وآخرون، مطبعة دار الحكمة، الموصل، ١٩٩٠.
- ٦- صلاح السيد حسن :الأداء الحركي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٣.
- ٧- عبد الجليل الزوبعي ومحمد احمد الغنام : مناهج البحث في التربية ، ج١، مطبعة التعليم العالي-جامعة بغداد، ١٩٨١.
- ٨- فرات جبار سعدالله : تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد، ٢٠٠١.
- ٩- قاسم لزام صبر : موضوعات في التعلم الحركي ، كلية التربية الرياضية، بغداد ، ٢٠٠٥ .
- ١٠- قاسم لزام وآخرون: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، التربية الرياضية، بغداد، ٢٠٠٥ .
- ١١- كورت ماينل : التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد ، ١٩٨٧.
- ١٢- محمد يوسف قطاه: التعلم الحركي، دار المعارف للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٨٤.
- ١٣- محمود عبدالفتاح عنان: سيكولوجيا التربية الرياضية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥.
- ١٤- محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان، ١٩٩٧.
- ١٥- نزار الطالب وكامل الويس: علم النفس الرياضي، ط٢، دار الكتب للطباعة، جامعة الموصل، ٢٠٠٠ .
- ١٦- وجيه محجوب : وجيه محجوب : علم الحركة- التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٨٩ .

- ١٧- وجيهه محجوب وآخران: نظريات التعلم والتطور الحركي ، دار الكتب والوثائق، بغداد، ٢٠٠٠ .
- ١٨- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخرة للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٢ .
- 19- Heuer H. :How does mental practice operate, psychologist rundschau , no.36, USA, 1985.
- 20- Schmidt R. and Timothy D. : motor control and learning , 3ed , human kinetics , USA, 1999.
- 21-Vlich E. : Investigation is sensomotor learning , Sell shaft for psychology , Germany, 1995.

الملاحق /

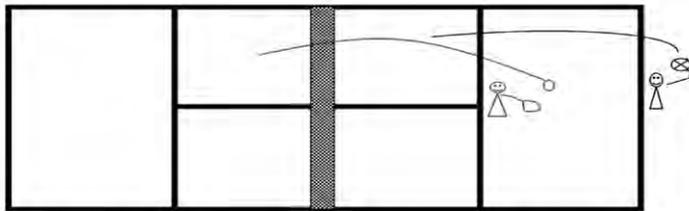
(ملحق-١) اختبارات الشاكرشه لقياس التوقع الحركي بالتنس

اسم الاختبار الأول: إختبار التوقع الحركي الذاتي للمكان بالتنس
الهدف من الاختبار : قياس التوقع الحركي بالتنس الأرضي
أدوات الاختبار المستخدمة : ملعب قانوني للتنس الأرضي، (١٠) كرات للتنس الأرضي، مضرب للتنس الأرضي، سلة جمع الكرات، استمارات التسجيل ومسجلين، أقلام.

طريقة الأداء : يقف اللاعب بشكل معاكس في وسط خط نهائية منطقة الإرسال للملعب الخاص به وظهره إلى الشبكة، يقوم بمسك الكرة بيد والمضرب باليد الأخرى ثم يرمي الكرة ويضربها بشكل مقوس إلى الخلف وباتجاه منطقة لعب المنافس ويطلب منه أن يتوقع مكان سقوطها ويعلن توقعه للمسجلين دون أن ينظر للخلف ، ثم يقوم بعد ذلك زميله الواقف عند خط القاعدة في نهاية الملعب برمي الكرات بالمضرب بشكل مقوس إلى مناطق لعب المنافس ويطلب من المختبر توقع كرات الزميل وهو بنفس الموقع والوضع السابق.

طريقة التسجيل : يعلن المختبر بعد ضرب الكرة عن توقعه لسقوطها فيما إذا كانت قد عبر خط الشبكة أم لا ، أو داخل منطقة إرسال المنافس أم لا ، أو سقطت في المنطقة الخلفية أم أنها خارج الملعب، وتحسب درجة لكل توقع صحيح على أن يؤدي خمس محاولات ،ثم يؤدي الزميل الضربات الخمسة الأخرى ليكون مجموع توقعاته عند المحاولات العشرة وهو الرقم الذي يحصل فيه اللاعب على أعلى درجة في الاختبار.

الملاحظات : يتمتع الاختبار بثبات ٨٩,١٧٪ وصدق ذاتي بلغ ٩٤,٣٪ بصدق ظاهري لنسبة اتفاق الخبراء والموضوعية بلغت ١٠٠٪ ،ترفع الشبكة عند الأداء وكل خط تابع لمنطقته.



رسم توضيحي لوقفة المختبر وظهره للشبكة وكيفية لعب الكرة وتوقع مكان سقوطها

(ملحق-٢) استمارة التسجيل لكل اختبار من اختبائي الدراسة لعشر محولات (م)

الدرجة الكلية	م ١٠	م ٩	م ٨	م ٧	م ٦	م ٥	م ٤	م ٣	م ٢	م ١	اسم الطالب	ت
												١
												٢
												٣
												٤
												٥
												٦
												٧
												٨
												٩
												١٠
												١١
												١٢
												١٣
												١٤
												١٥
												١٦
												١٧
												١٨

(ملحق-٣) تمرينات التدريب الذهني المستخدمة في البحث

- تصور الأجزاء المهمة في التصويب لأداء الطالب .
- تصور أجزاء التصويب جميعها بالترتيب من البداية حتى النهاية لأداء الطالب .
- تصور الترتيب المعاكس للأداء من نهايته حتى البداية .
- تصور الطالب لنفسه وهو يؤدي التصويب .
- تصور اللاعب للزميل وهو يؤدي التصويب .
- تصور اللاعب للنموذج وهو يؤدي التصويب .
- انتباه اللاعب على حركة الرسغ والقدم(الرسغ واليد) خلف الكرة في نهاية الحركة .
- انتباه اللاعب على الدور التوجيهي للرأس أثناء التصويب .
- انتباه اللاعب على حركة المنافس أثناء التصويب .

- تركيز انتباه اللاعب على زاوية التصويب أثناء الأداء مع تركيز النظر إلى المنافس .
- تركيز انتباه اللاعب على مكان ضرب الكرة (مسك ورمي الكرة) أثناء التصويب .
- توزيع انتباه اللاعب بين الكرة وحركة المنافس أثناء التصويب .
- التركيز على مسافة التصويب أثناء الأداء .
- التركيز على ميلان ووضع الجسم أثناء التصويب .
- التركيز على حركة الرجل والذراع الحرة أثناء التصويب .
- التركيز على متابعة الحركة للرجل واليد بعد التصويب .
- التأكيد على التنفيذ بثقة عند الأداء بدون تشنج أو تسرع أو قلق .
- التأكيد على التركيز على الدقة عند الأداء .
- التأكيد على القوة عند الأداء اللاحق .
- تأكيد التركيز على دقة وقوة التصويب عند الأداء
- الاستماع إلى توجيه المدرب لكيفية تصحيح التصويب .
- الاستماع إلى وصف الزميل لكيفية الأداء .
- الاستماع إلى وصف المدرب لأداء النموذج .
- مشاهدة اللاعب لنفسه وهو يؤدي بعد تصويره وعرضه على الحاسوب .
- حديث اللاعب مع نفسه عن كيفية التصويب .
- مشاهدة الزميل وهو يؤدي بعد تصويره وعرضه على الحاسوب .
- الحديث مع الزميل عن كيفية التصويب .
- مشاهدة النموذج وصور عن كيفية التصويب مع الشرح .
- الحديث مع المدرب عن كيفية التصويب .

(ملحق- ٤) نموذج لوحدة تعليمية وتوزيع التمرين الذهني المكثف / بزمن ٦٠ دقيقة

الهدف: تطوير التوقع الحركي

جدولة التمرين: الأسلوب المكثف

الجزء وزمنه	الوقت	الهدف
التحضيرى (١٢ دقيقة)	(٢ دقيقة) (١٣ دقائق)	جانب إداري الإحماء
الرئيس (٤٠ دقيقة)	(٢٠ دقيقة) =(٧ دقائق)= =(٣ دقائق)= =(٧ دقائق)= =(٣ دقائق)=	شرح وعرض المهارة مع التوقع الحركي === تمرين مكثف على التوقع === === تمرين ذهني على التوقع === === تمرين مكثف على مهارة التوقع === === تمرين ذهني على مهارة التوقع ===
الختامي (٥ دقائق)	(٣ دقائق) (٢ دقائق)	تمارين تهدئة إرشادات وانصراف

تحافظ الوحدات على محتوياتها وأجزائها ولا يتم التغيير إلا في قسم من الجزء الرئيس

الخاص بتطبيق التمارين التي تحتوي على العلامات (=)
يتم التركيز على إعطاء التمارين وتوزيعها في الوحدات التعليمية وفق الأسابيع الأثني عشر مع التأكيد على تسلسل التمارين وفقا لما يأتي :

- التمرين الذهني المكثف -- لإيجاد مستوى الإثارة المثالية .
- التمرين الذهني المكثف -- تحديد مصادر الشرود الذهني .
- التمرين الذهني المكثف -- تحديد التصورات الايجابية .
- التمرين الذهني المكثف -- تعلم كيفية الانتباه والتركيز .
- التمرين الذهني المكثف -- تغيير المواقف والحالات السلبية .
- التمرين الذهني المكثف -- التدرب على أداء الحركات ذهنيا .
- التمرين الذهني المكثف -- التدرب على مستوى الإثارة المثالية .
- التمرين الذهني المكثف -- التدرب على مصادر الشرود الذهني .
- التمرين الذهني المكثف -- التدرب على التصورات الايجابية .
- التمرين الذهني المكثف -- التدرب على تعلم كيفية الانتباه والتركيز .
- التمرين الذهني المكثف -- التدرب لتغيير المواقف السلبية .
- التمرين الذهني المكثف -- التدرب على أداء الحركات ذهنيا .

The impact of mental exercises intensive manner on the expectation game of tennis for motor third-grade students at the Faculty of Physical Education - University of Anbar

Dr. Shakir Mahmoud Abdullah ,Dr.Salim Kelab Hasan

Extract study: The problem is the existence of weak expectation motor of the students in the game of tennis and do not use exercises of mind especially for Train them, the study aims to develop exercises of mind and manner intensive and knowledge of their impact on the expectation motor of the sample, as are imposed that there are differences of statistical significance of the exercises on the expectation motor of the sample, were used experimental approach to a sample of students from the third row of the Faculty of Physical Education - University of Anbar, and the actions of field test before me and then apply the proposed exercises in the main part of the curriculum of education and then a post-test after that is processing the results derived statistically, to infer from that the proposed exercises suitable for potential students and the privacy of the game as well as the benefit of exercise in increasing expectation in the game of tennis, while the recommendations are put exercises of mind and expectation kinetic private game of tennis and the emphasis on mental exercise as well as physical and skill with the search for methods and ways to help the development of technical performance and skills of an athlete .