

بسم الله الرحمن الرحيم

## ملخص الدراسة

" أثر استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على تعلم سباحة الصدر  
لطلبة تخصص التربية الرياضية "

**“The impact of direct and indirect mental conception image’s training use upon learning  
the Breaststroke Swimming for the Physical Education Students”**

أ.د. بهجت احمد أبو طامع/ قسم التربية الرياضية/ جامعة فلسطين التقنية - خضوري (فلسطين)

ba\_tame@yahoo.com

### مقدمة الدراسة:

إن موضوع المهارات العقلية أصبح من المواضيع الهامة التي تساعد المتعلمين في الوصول إلى مستوى الأداء المهاري الناجح، إذ أن التعرف على مفاتيح المهارات العقلية التي لها علاقة بالأداء يُعد بمثابة الدليل الذي يطور برامج التدخل العقلي (Robert & Tenenbaum, 2007, p.282).

ويعد التدريب الذهني بأسلوبه (المباشر وغير المباشر) من الوسائل التعليمية المهمة التي تساعد على تعلم المهارات الأساسية وتطويرها وذلك من خلال تصور أداء الحركة كاملاً وتكرارها ذهنياً دون الأداء الفعلي لها مما يؤدي إلى تثبيتها عند التعلم، كما يساعد التدريب الذهني على التحكم وتركيز الانتباه (شمعون، ١٩٩٦، ص ٢٩-٣٣).

لذا فإن التدريب الذهني النشط لأداء مهارة معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة وربما يكون محدوداً، ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارة العصبية المرسلّة من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات. لذلك فإن التدريب الذهني يساعد المتعلم في تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الأساسية في مواقف الممارسة الفعلية (راتب، ٢٠٠٠، ص ١١٩).

ويرى الباحث أن تعلم مهارات وأنواع السباحة المختلفة يتطلب الموائمة ما بين الجانب الذهني والبدني، حيث أن النواحي الذهنية والعقلية هي من الأسس التي يجب أن يُعتمد عليها في تعليم وتعلم الأداء المهاري لمهارات وأنواع السباحة، وأن عملية تنويع التعليم في تعلم مهارات وأنواع السباحة تُعد من العوامل التربوية الهامة، حيث تعمل على استثارة الميول لتحسين مواصفات الأداء عند الفرد المتعلم والتأثير في سرعة التعلم.

### مشكلة الدراسة:

يساهم التدريب الذهني في مراحل اكتساب المهارات الحركية دوراً مهماً في عملية التعلم. والتدريب البدني فقط على أداء المهارات الحركية غير كافٍ لتعلمها وإتقانها بصورة كاملة، وأن تعلم المهارات الحركية يتطلب الموائمة بين الجانب البدني والعقلي والتركيز على النواحي الذهنية ولاسيما أثناء تعلم مهارات وأنواع السباحة، وسباحة الصدر أحد أنواع السباحة التنافسية المدرجة في مناهج كليات وأقسام التربية الرياضية، وأن تعلمها يعد ضرورة ملحة لطلبة تخصص التربية الرياضية، وهي من أكثر أنواع السباحة التي يتطلب أدائها درجة توافق عالية من حيث وضع الجسم وحر كات الذراعين وضربات

الرجلين الكراباجيه وتوقيت التنفس، ففي هذه الطريقة الرأس وبالتالي وضع الجذع هما مفتاح سلامة وضع الجسم، والتقدم للإمام يأتي من حركة دفع الساقين والقدمين بالتماثل معا وفي مستوى واحد، فعند دفع الماء بالساقين يجب إدارة القدمين للخارج لدفعهما داخليا، ويرتبط توقيت التنفس بكل من حركة الذراعين والرأس. وقد أجريت العديد من الدراسات على العلاقة بين التدريب الذهني واكتساب المهارات الحركية وتم التوصل إلى وجود علاقة ايجابية بان التدريب الذهني يساهم في اكتساب المهارات الحركية . من هنا جاءت للباحث فكرة تع ليم سباحة الصدر لطلبة تخصص التربية الرياضية باستخدام أسلوب التصور الذهني والذي يعتمد على عملية التصور المركز لخط س ير الحركة دون الأداء الفعلي لها ، بهدف تسريع وتحسين عملية التعلم وإتقان وتثبيت الأداء الحركي لسباحة الصدر.

### أهداف الدراسة:

سعت الدراسة التعرف إلى:

١. فاعلية استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر على سرعة وإتقان تعلم سباحة الصدر.
٢. الفروق في تعليم سباحة الصدر بين أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

### فرضية الدراسة:

سعت الدراسة إلى فحص صحة الفرضية الآتية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في تعليم سباحة الصدر بين أفراد المجموعة التجريبية (أسلوب التصور الذهني) والمجموعة الضابطة (الأسلوب التقليدي) على القياس البعدي.

### مصطلحات الدراسة:

**التصور الذهني:** أداء الحركة عن طريق تصور تنفيذها ذهنياً . أو هو عملية أداء مهارة كاملة بدون إرسال إشارات حسية كبيرة للعضلات المنفذة للأداء. (خيون، ٢٠١٠، ص١٤٧)

وهو: إجراء الاستعادة العقلية الذي يفكر فيه المؤدي خلال المعرفة والرمز (الصوري) لأشكال إجرائية لمهارة حركية في غياب الحركة العننية. (Schmidt,2000,p.130)

وهو: نشاط عقلي يقنن بالنشاط الحركي. (الدليمي، ٢٠١١، ص٧٤)

وهو: التفكير الايجابي والتصور الناجح والتدريب الذهني على السلوك الحركي المرئي مع تعديل أو تحويل السلوك المؤثر بالإدراك ومن ثم التصور. (روبرت نايدفر، ١٩٩٠، ص٨٣)

وهو: تعلم أو تحسن وتطور للحركة، وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركز لخط سير الحركة دون الأداء الفعلي لها. (عثمان، 1994، ص١٨٨)

ويعرفه الباحث بأنه: تصور أداء الحركة ذهنياً دون الأداء الفعلي لها.

**السباحة:** احد أنواع الرياضات المائية الهامة والتي تستغل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله عن طريق كل من حركات الذراعين والرجلين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا ونفسيا(القط، ٢٠٠٤، ص٣).

**سباحة الصدر:** احد أنواع السباحة التنافسية يكون وضع الجسم فيها أفقياً مائلاً إلى أسفل وذلك حتى يتمكن السباح من أداء ضربات الرجلين بفاعلية داخل الماء، ويتم التقدم إلى الأمام داخل الوسط المائي عن طريق ضربات الرجلين الكراباجيه وحركات الذراعين والتوافق بينهما وضبط توقيت عملية التنفس(وصف إجرائي).

## إجراءات الدراسة:

تمثلت إجراءات الدراسة الحالية وطريقتها في الآتي:

## منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة وبالتصميم ذي القياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وذلك لملاءمته وطبيعة الدراسة.

## مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة قسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية - خضوري الحكومية للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤م، والبالغ عددهم (٤٨٠) طالباً.

## عينة الدراسة:

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب الدفعة الثالثة، حيث اشتملت على (١٦) طالباً ممن ليس لديهم خبرة سابقة في سباحة الصدر، قسمت إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين أحدهما تجريبية تعلمت عن طريق استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر، والأخرى ضابطة تعلمت بالطريقة التقليدية الاعتيادية.

## أدوات الدراسة:

- الأدوات المستخدمة في القياس.
- المنهاج التعليمي المقترح.
- الاختبارات المهارية المستخدمة للوقوف على مستوى التقدم المهاري.

## إستراتيجية تنفيذ الوحدات التعليمية:

- استخدام أسلوب الوصف الحركي (الشرح اللفظي للمهارة): من أجل إكساب المتعلم القدر الكافي من المعلومات والعبارات الخاصة بالمهارة.
- استخدام أسلوب التقديم المهاري (إعطاء نموذج): تمكين المتعلم من اكتساب صورة بصرية لسير خط المهارة الحركية.
- استخدام الاسترخاء الذهني: تهدف هذه المرحلة إلى تعلم الاسترخاء الذهني والعضلي والتي تمثل الركيزة الأساسية لعملية التحكم في التدريب الذهني، حيث تساعد على الانتباه وعدم تشتيت الأفكار.
- استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر: تساعد في المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارة ومتطلبات نجاح أدائها، وبمساعدة على التركيز بصورة أفضل على الأجزاء المراد تعلمها.

## تصميم الدراسة:

تعد هذه الدراسة من الدراسات التجريبية باستخدام المجموعات المتكافئة واشتملت على المتغيرات الآتية:

١. المتغير المستقل: Independent Variable

\* تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر.

٢. المتغير التابع: Dependent Variable

\* مستوى الأداء المهاري على اختبارات سباحة الصدر قيد الدراسة.

## عرض النتائج ومناقشتها:

فيما يلي عرض لنتيجة فرضية الدراسة ومناقشتها والتي تنص على:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) في تعليم سباحة الصدر بين أفراد المجموعة التجريبية (أسلوب التصور الذهني) والمجموعة الضابطة (الأسلوب التقليدي) على القياس البعدي . ولفحص صحة فرضية الدراسة تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة (Independent T-test) لدلالة الفروق بين المجموعتين في القياس البعدي على الاختبارات قيد الدراسة والجدول (٣) يبين ذلك:

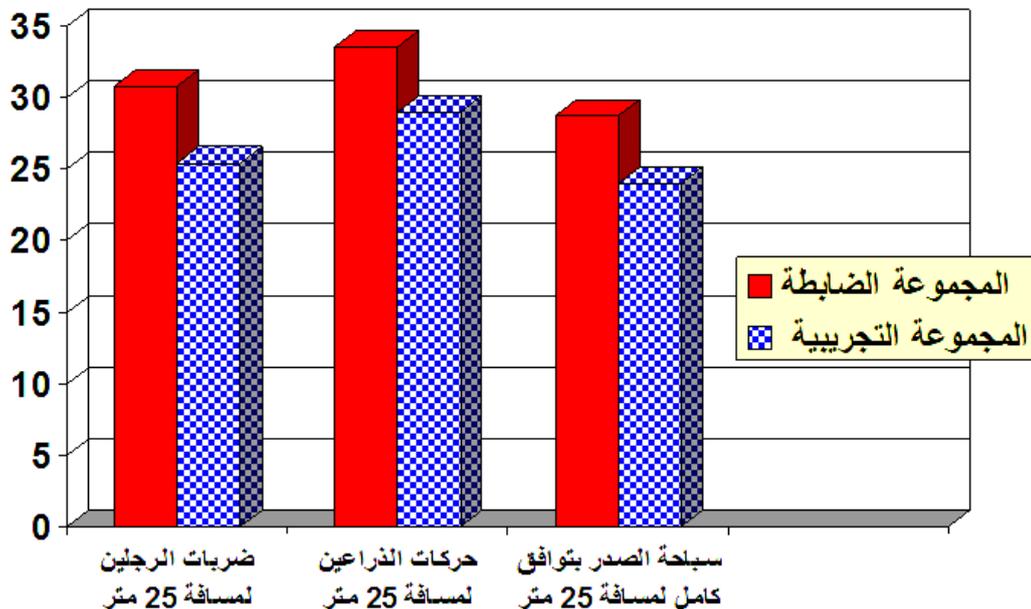
جدول (٣)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي.

| مستوى الدلالة | ت المحسوبة | المجموعة التجريبية (ن=٨) |         | المجموعة الضابطة (ن=٨) |         | وحدة القياس | الاختبارات                            |
|---------------|------------|--------------------------|---------|------------------------|---------|-------------|---------------------------------------|
|               |            | الانحراف                 | المتوسط | الانحراف               | المتوسط |             |                                       |
| *.0000        | -٨.٤٩٧     | ١.٠٧                     | ٢٥.٣٩   | ١.٤٢                   | ٣٠.٧٥   | ثانية       | ضربات الرجلين لمسافة ٢٥ متر           |
| *.0000        | -٤.٧٨٤     | ١.٨٩                     | ٢٨.٩٧   | ١.٨٨                   | ٣٣.٥٠   | ثانية       | حركات الذراعين لمسافة ٢٥ متر          |
| *.0000        | -٦.٩١٢     | ٠.٧٠                     | ٢٣.٩٦   | ١.٨٢                   | ٢٨.٧٣   | ثانية       | سباحة الصدر بتوافق كامل لمسافة ٢٥ متر |

\* دال إحصائيا عند مستوى ( $\alpha \geq 0.05$ )

يتضح من الجدول (٣) أن مستوى الدلالة لكافة الاختبارات المهارية قيد الدراسة (اختبار ضربات الرجلين لمسافة ٢٥ متر) واختبار (حركات الذراعين لمسافة ٢٥ متر)، واختبار (سباحة الصدر لمسافة ٢٥ متر) كانت أقل من ( $\alpha \geq 0.05$ )، وهي داله إحصائيا عند مستوى ( $\alpha \geq 0.05$ ). وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة في مستوى الأداء المهاري بين أفراد المجموعتين التجريبية التي تعلمت باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر والضابطة التي تعلمت بالطريقة الاعتيادية التقليدية ولصالح المجموعة التجريبية، حيث كان متوسط الزمن للمجموعة التجريبية على كافة الاختبارات أقل منه للمجموعة الضابطة. والشكل (١) يبين هذه النتيجة بوضوح:



## شكل (١) الفروق بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي/ الزمن بالثانية.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى استخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر والتي ساعدت في تحقيق مزيد من الفهم لطبيعة أداء مهارات سباحة الصدر ومتطلبات نجاح أدائها، كما ساعد التدريب الذهني على التركيز بصورة أفضل على الأجزاء المراد تعلمها، كذلك فإن استعمال التدريب الذهني ساعد في تصور نقاط الضعف والخطأ في الأداء ومن ثم تصور الأداء الصحيح. حيث أن التدريب الذهني يلعب ويساهم في مراحل اكتساب المهارات الحركية دور مهم في عملية التعلم والتدريب.

كما أن الموائمة ما بين التدريب البدني والتدريب الذهني المصاحب للأداء الفني ساعد في سرعة اكتساب وإتقان مهارات سباحة الصدر. حيث أشارت الكثير من الدراسات إلى أن تعلم المهارات الحركية في المجال الرياضي يتطلب التكامل التام ما بين العقل والجسم. إذ أن الصورة العقلية التي تتكون خلال التدريب الذهني ينتج عنها انقباضات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها، وأن الأداء البدني يتضمن درجات ارتباط بالنشاط الذهني في استرجاع خطوات الأداء الفني للمهارة ومن ثم الأداء العملي لها.

كما وان عدم وجود خبرة سابقة في سباحة الصدر لدى أفراد العينة كان له أثر ايجابي على سرعة وإتقان التعلم، حيث تُشير " كاتش ومك اردل " (Catch & Mc Ardle, 1997) إلى أن من العوامل المحددة لإمكانية التحسن في مجال التدريب والتعلم الحركي في المجال الرياضي، المستوى الذي يبدأ منه الفرد المتعلم . وهذا ما كان قد توصل إليه لامب (Lamp,1994) من أن استجابة وتطور مستوى الفرد المبتدئ أفضل من الشخص المتقدم في المستوى . وفي هذا تُشير (الدليمي، ٢٠١١، ص ٧٣) إلى أن التدريب الذهني يُعطي في البداية المفاهيم والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد تصوره للأداء الحركي، بمعنى آخر يُقدم التدريب الذهني الصورة الأولية للحركة، لذا فإن من المهم أن يُعطي المتعلم الجديد الصورة الصحيحة للحركة لأنها أول صورة سيعتمد عليها، وهذا يفسر سبب استجابة وتطور مستوى الفرد المبتدئ. وتشابهت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من (عبد المحسن وشكيب، ٢٠١١) من حيث أن لبرنامج التدريب الذهني أثر إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة. ومع دراسة (الحياني وعبد الواحد، ٢٠١٠) من حيث أن استخدام تدريبات التصور الذهني ساهمت في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى في كرة القدم . ومع دراسة (الاعرجي والخالدي، ٢٠١٠) من حيث أن التدريب الذهني المصاحب لتعلم الاداء الفني يؤثر تأثيرا ايجابيا في تطوير المستوى الرقمي في فعالية قذف النّقل . ومع دراسة (السويدي وآخرون، ٢٠٠٧) والتي أظهرت إلى أن اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر لهما تأثير ايجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة . ومع دراسة (العكيلي، ٢٠٠٥) والتي توصلت إلى أن التدريب الذهني المصاحب للتعلم المهاري له فاعلية كبيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد . ومع دراسة مونتي (Monte, 1998) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه بين مكونات عملية التدريب العقلي ومستوى الاداء البدني للاعب التزلج. ومع دراسة منخن (Menkhin, 1997) حيث أشارت إلى أن التدريب العقلي يساعد في رفع مستوى الاداء المهاري الصحيح للاعب الجمباز . ولم تتشابه نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة سنجر (Singer, 1998) حيث توصلت إلى عدم وجود فروق معنوية بين استخدام تدريبات التصور العقلي خلال الاداء المهاري للإرسال في التنس الأرضي وبين استخدام التدريبات الاعتيادية.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحث الآتي:

١. إن تدريبات التصور الذهني (المباشر وغير المباشر) كان لها تأثير ايجابي في سرعة تعلم وإتقان سباحة الصدر.
٢. المجموعة التجريبية التي تعلمت باستخدام تدريبات التصور الذهني المباشر وغير المباشر حققت قدر اكبر في مستوى الانجاز الزمني من المجموعة الضابطة التي تعلمت بالطريقة الاعتيادية.

### التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

١. استخدام تدريبات التصور الذهني (المباشر وغير المباشر) في تعليم سباحة الصدر.
٢. استخدام تدريبات التصور الذهني عند تعليم مهارات السباحة الأساسية وأنواعها التنافسية.
٣. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة للوقوف على تأثير تدريبات التصور الذهني على تعلم مهارات وأنواع السباحة الأخرى.

### المراجع:

- الاعرجي، عقيل والخالدي محمد . (٢٠١٠). أثر استخدام التدريب الذهني المهاري في تطوير المستوى الرقمي في فعالية قذف الثقل. *مجلة علوم التربية الرياضية*. مجلد(٣). العدد(٣). ص١٧٦-١٩٦. جامعة بابل. العراق
- الحياي، محمد وعبد الواحد جميل . (٢٠١٠). أثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة القدم. *مجلة الرافدين للعلوم الرياضية*. المجلد(١٦). العدد(٥٤). ص٣٠-٥٢. جامعة الموصل. العراق.
- خيون، يعرب. (٢٠١٠). *التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق*. ط٢. مطبعة الكلمة الطيبة. بغداد.
- الدليمي، ناهد عبد زيد. (٢٠١١). *مختارات في التعلم الحركي*. ط١. دار الضياء للطباعة والتصميم. النجف الأشرف. العراق.
- راتب، أسامه. (٢٠٠٠). *تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي*. ط١. دار الفكر العربي. القاهرة.
- روبرت، نايف. (١٩٩٠). *دليل الرياضيين للتدريب الذهني*. ترجمة محمد رضا وآخرون. دار الحكمة للطباعة والنشر. الموصل. العراق.
- السويدي، احمد وسعودي، عامر والرومي، جاسم . (٢٠٠٧). مقارنة لأثر اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة. *مجلة الرافدين للعلوم الرياضية*. المجلد (١٣). العدد (٤٥). ص٦٩-٩٢. جامعة الموصل. العراق.
- شمعون، محمد العربي. (١٩٩٦). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. دار الفكر العربي. القاهرة.
- عبد المحسن، دنيا وشكيب، أيمن. (٢٠١١). تأثير التدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لطلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة. *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضي*. المجلد (١١). العدد (٣). ص١٠٩-١٣٠. جامعة القادسية. العراق.
- عثمان، محمد عبد الغني. (1994). *التعلم الحركي والتدريب الرياضي*. مطابع دار القلم. الكويت.
- العكيلي، محمود موسى . (٢٠٠٥). تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد. *مجلة علوم الرياضة*. المجلد(٤). العدد(٤). ص٣٨-٥٠. جامعة بابل. العراق.
- القط، محمد. (٢٠٠٤). *المبادئ العلمية للسباحة*. المركز العربي للنشر. الزقازيق.

- Catch, W. & Mc Ardle, W. (1997). *Nutrition Weight Control and Exercise*, Wc. Brown publishers. Philadelphia.
  
- Menkhin, Y. V. (1997). Methodological Fundamentals of Gymnasts Physical Training. Moscow State Academy of Physical Culture. *Theory and practical Physical Culture Publishers, Vole (11),(N (1)*. Malakhovka.
  
- Moneta, Richard. (1998). *Identification an Analysis of Mental Imagery of SKI Racers*. UMC. Canada, 22.
  
- Report, Garson & Eklund, Tenenbaum. (2007). *Handbook of Sport Psychology*. New jersey. Purplish by john Wiley and sons. Hoboken. 3edition.
  
- Schmidt, Richard. (2000). *Motor Learning and Performance*. Human Kinetics Publisher. U.S.A.