

تأثير استخدام أسلوب التضمين وفق التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية

في التنس للطلاب

م. عماد كاظم ثجيل

العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

emadsport85@utq.edu.iq

الملخص

تكمن أهمية البحث في استخدام أسلوب التضمين باستخدام تمارين التدريب العقلي ومعرفة تأثيره في تحسين وتطوير مستوى أداء اللاعبين لمهاراتهم اما مشكلة البحث فتكمن بالسؤال عن التدريب العقلي هل له أثر عند استخدامه بأسلوب التضمين على تعليم أداء بعض المهارات الأساسية في لعبة التنس ؟ اما اهداف البحث فكانت اهمها التعرف على تأثير استخدام أسلوب التضمين باستخدام تمارين التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للطلاب ، اما مجتمع وعينة البحث فكان من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة اذ شملت العينة (٢٥) طالب للمجموعة التجريبية و(٢٤) للضابطة وقد تم اعداد منهاج تعليمي وفق بأسلوب التضمين باستخدام تمارين ذهنية وقد استمر تطبيق منهاج تسعة اسابيع ، وكانت اهم الاستنتاجات ان تمارين التدريب الذهني المستخدمة في الوحدات التعليمية بأسلوب التضمين لها الاثر والفاعلية الكبيرين في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للطلاب اما التوصيات فكانت اهمها ضرورة اعتماد التمارين الذهنية بأساليب تدريسية اخرى لما لها من أهمية بالغة وكبيرة في تسهيل عملية التعليم وايصال المعلومة للمتعلمين وتضمينه وفق وحدات تعليمية ضمن منهج تعليمي مقترح .

الكلمات المفتاحية : أسلوب التضمين ، التدريب العقلي ، التنس للطلاب

The effect of using the method of embedding according to mental training in learning some basic skills in tennis among students

Lect. Emad Khahim Thajeel

Iraq. University of Dhi Qar. Faculty of Physical Education and Sport Sciences

emadsport85@utq.edu.iq

Abstract

The research significance in the use of the method of embedding using mental training exercises and identify its impact on improving and developing the level of performance of players to their skills .The research problem lies in the question of mental training: Does it have an impact when used in the method of embedding on the teaching of the performance of some basic skills in tennis? The research objectives were the most important to identify the impact of the use of the method of embedding using mental training exercises in learning some basic skills in tennis among students. The research community sample were students of the third stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Basra, where the sample included (25) students for the group. The curriculum has been prepared according to the method of embedding using mental exercises and the application of the curriculum lasted nine weeks. The researcher concluded that the mental training exercises used in educational units in embedding method have great impact and effectiveness in learning some basic skills in tennis. The researcher recommended the need to adopt mental exercises with other teaching methods because they are of great importance in facilitating the process of teaching and delivering information to learners and embedding them according to educational units within the proposed curriculum.

Keywords: embedding technique, mental training, tennis for student

الكثير من العلوم اهتمت بالطرائق التي تعتمد على العقل اذ تتميز هذه الطرائق بالكثير من العوامل وأهمها اعتمادها على النشاط الحركي والذي يؤدي الى نشاط عقلي ، اذ يعتبر التدريب العقلي جزء أساسي وذو أهمية بالغة في النشاط الرياضي والذي يؤدي الى ان يكون الطالب على مستوى عالي في الأداء ، اذ يؤدي الى نوع من الأداء النموذجي وأيضا لأهميته في التعلم وكيف أن الذهن يلعب دورا هاما في تطوير مستوى الأداء المهاري والبدني ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا مهماً وأساسيا من صحة العقل البشري ، وان عملية التعليم لا تعطي ثمارها دون العمل المتوازن بين الحقائق المعرفية والاستيعاب التي يتبناها الذهن من جهة والمهارات العملية من جهة أخرى من اجل تعبيد كل الطرق وتسهيلها امام الحصول على الأهداف المرجوة ، وان لكل طريقة او أسلوب تدريسي له أهدافه وخصائصه الخاصة والتي تلائم كل مهارة او فعالية مطلوب تعلمها ، وان يراعي الفروق الفردية ويلائم المرحلة العمرية والدراسية للطلبة المتعلمين ، وفي ضوء ما تقدم اخذ اهتمام الباحث في استخدام أسلوب التضمين لكي يكتسب الطلاب ويتعلموا بعض المهارات الأساسية في التنس ، إذ يعتمد أسلوب التضمين على الاهتمام بمستويات الطلبة ، اذ يقوم الطالب بأداء الحركة من المستوى الذي يراه مناسب لقدراته وامكانياته ، و العمل على إشراك جميع الطلاب في اداء المهارات في الوقت نفسه ، ومما لا شك سيكون دور الطالب مهم في إظهار الفهم والاستيعاب من خلال القدرة على فهم المعلومات وإصدار القرارات المهمة وتنفيذ العمليات الذهنية بشكل حرفي أثناء الأداء ، اذ ان تنفيذ القرارات يتم من خلال نشاط كل قدراته العقلية او البعض منها التي لها علاقة بالأداء المطلوب وخاصة في لعبة التنس اذ ان استخدام الذهن له أهمية كبيرة في اداء مهارات لعبة التنس ، ويعتبر النشاط الرياضي من الأمور المهمة التي تعمل على تطوير الذهن لدى الفرد ان التدريب العقلي يحتاجه الكثير من الطلاب لتطوير مستوى اداء مهاراتهم اثناء تعلمهم للمهارات وهذا ما يتبناه الباحث في دراسته هذه ، بالتالي فإن أهمية البحث تبرز في استخدام اسلوب التضمين باستخدام تمارين التدريب العقلي ومعرفة تأثيره في تحسين وتطوير مستوى اداء اللاعبين لمهاراتهم لأن اللاعب يجب ان يقوم بالتصور الصحيح للحركة ومسارها وكيفية التعامل اثناء الأداء .

ويعتبر النشاط الرياضي ذات أهمية وله الأثر الكبير في تنمية القدرات العقلية أي كل ما يتعلق بالذهن لدى الطلاب ومن هذه الأنشطة الرياضية هي لعبة التنس ومن خلال ملاحظة الباحث الميدانية والقراءات المتخصصة في مجال الذهن والتدريبات العقلية ومجال لعبة التنس وجد قصوراً في الاهتمام بالنواحي العقلية وتدريباتها التي يعتقد بأن لها الأثر الكبير في تحسين وتطوير مستوى اداء الطالب للمهارات ، اذا

يعتقد الباحث ان التدريب العقلي يعد من الأساسيات في لعبة التنس عندما يتم تدريب او تعليم اللاعبين ، وله الاهمية القصوى في العمل على الوصول بأداء المهارات من قبل اللاعبين بأفضل مستوى وهذا ما يرجوه ويتمناه كل مدرب أو معلم ، هذا ما دفعه لإجراء هذه الدراسة لما لها من اهمية بالغة في لعبة التنس ومن خلال ذلك يستطيع الباحث ان يصوغ مشكلته في السؤال الآتي :

هل هنالك أثر للتدريب العقلي عند استخدامه بأسلوب التضمين على تعليم أداء بعض المهارات الأساسية في لعبة التنس ؟ ويهدف البحث الى :

- ١- إعداد منهج تعليمي بأسلوب التضمين باستخدام تمارين التدريب العقلي في تعلم أداء بعض المهارات الأساسية في لتنس للطلاب .
- ٢- التعرف على تأثير استخدام اسلوب التضمين باستخدام تمارين التدريب العقلي في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للطلاب .
- ٣- التعرف على تأثير أي المنهجين أفضل (المعد من قبل الباحث او المتبع) في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للطلاب .
- ٤- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لبعض المهارات الاساسية في التنس للطلاب .

٢- اجراءات البحث :

٢-٢ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث (المجاميع المتكافئة) .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث : تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨ وكان مجتمع البحث تمثل بشعب الطلاب فقط والبالغ عددهم (١٤٣) طالب موزعين على ست شعب وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ، اما عينة البحث فقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية اذ كان عدد افراد العينة (٤٩) طالب بنسبة (٣٤,٢٦ %) من المجتمع الأصلي موزعين على شكل شعبتين وكالاتي :

- شعبة (ج) عددهم (٢٥) طالب يتعلمون بعض مهارات التنس بالإضافة الى استخدام المنهج الذي يحتوي على التدريب العقلي بأسلوب التضمين .

- شعبة (د) عددهم (٢٤) طالب يتعلمون بعض مهارات التنس بالإضافة الى المنهج المستخدم من قبل المدرس ، والجدول (١) يبين تفاصيل العينة :

جدول (١) يبين تفاصيل عينة البحث

المجاميع	طبيعة التعلم	العدد	النسبة المئوية
التجريبية	اسلوب التضمين (وفق التدريب العقلي)	٢٥	١٧,٤٨
الضابطة	المتبع من قبل المدرس	٢٤	١٦,٧٨
المجموع	٢	٤٩	%١٠٠

وقام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث لمتغيرات البحث (الطول والعمر والوزن) للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، والجدول (٢) يبين ذلك :

جدول (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لمتغيرات البحث (الطول والعمر والوزن)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	الوسيط	الالتواء
١	الطول	سم	١٧٥,٢	٨,٦٨	١٧٧	٠,٢٩
٢	العمر	سنة	٢١,٣	١,٢٥	٢١	٠,٢٨-
٣	الوزن	كغم	٧٢,١	٨,٢٢	٧٤	٠,٠٨-

إن قيم معامل الالتواء انحصرت بين (٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات بما معناه اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم ، ان الباحث عمل التجانس لغرض الرصانة العلمية للبحث ، ثم قام الباحث بعمل اختبار للتكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات البحث قيد الدراسة ، اذ اعتبرت هذه الاختبارات هي الاختبار القبلي للعينة وكما مبين في الجدول (٣) الآتي :

جدول (٣) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث قيد الدراسة

مستوى الدلالة	sig	قيمة T المحسوبة	التجريبية		الضابطة		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	٠,٥٢٥	٠,٦٥٩	٠,٩٨	١٣,١٦	٠,٧٥	١٢,٨٣	الإرسال
غير معنوي	٠,٥٤٩	٠,٦٢٠	٠,٤٠	١,١٦	٠,٥١	١,٣٣	الضربة الأرضية الأمامية
غير معنوي	٠,٦٣٤	٠,٧٦٥	٠,٤٤	١,٢٣	٠,٤٩	١,٣٢	الضربة الأرضية الخلفية
غير معنوي	٠,٩٣٦	١,٣٤	٢,٤٦	٣١,٧٣	٢,٦٤	٣٠,٤٠	اختبار رينر للتدريب الذهني

٢-٣ أدوات البحث :

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات :

١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

٤- الدراسات والبحوث السابقة .

٢- المقابلات الشخصية . (أ.د. لمياء حسن الديوان ، أ.د. احمد عبد العزيز ، أ.د. منتظر مجيد علي ، أ.م.د. مكي عودة الماجدي)

٥- شبكة المعلومات (الإنترنت) .

٣- مقياس التدريب الذهني لعينة البحث .

٦- الاختبارات المهارية .

٢-٤-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١- شريط قياس .

٢- ميزان طبي .

٣- ملعب تنس قانوني .

٤- مضارب تنس عدد ٢٤ .

٥- كرات تنس عدد ٤٨ .

٦- أعمدة .

٧- حبال .

٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :

٢-٤-١ تحديد الاختبارات المهارية المستخدمة :

٢-٤-١-١ اختبار أداء دقة مهارة الإرسال : (Dajrasek, carnes and Pettigrew. 1995.p.233)

يجري هذا الاختبار على ضوء شرح وعرض دلائل أداء مهارة الإرسال وشروطها القانونية التي أعطيت للمتعلم .

الهدف من إجراء الاختبار : قياس دقة أداء ضربة الإرسال للمبتدئين .

الأدوات المستخدمة : ملعب تنس ، كرات ، شبكة ، مضارب ، استمارة تسجيل .

مواصفات الأداء :

١- يقف اللاعب خلف خط القاعدة ويجري (٥) محاولات لكل جهة من اليسار ومن اليمين أي بمعدل (١٠) محاولات إرسال .

٢- يكون أداء ضربة الإرسال الى منطقة الإرسال الصحيحة (قطرياً) في الملعب ، ويجب ان تكون وقفة اللاعب صحيحة وضمن شروطها .

٣- يمنح اللاعب (٤) نقاط للمنطقة عالية الدقة ونقطتان لمنطقة متوسطة الدقة للإرسال السليم الناجح داخل احدى مناطق الإرسال الصحيحة ، ويمنح (صفرًا) لسقوط الكرة خارج الملعب او عدم عبورها الشبكة .

٤- تسجل المحاولات الصحيحة بحسب درجات تقييمها ، وان صدق الاختبار كما مثبت ما بين (٠,٦٨ - ٠,٧٩) وقد حدد ثبات الاختبار بإعادته (٠,٨١) .

	4		
	2		
صفر	2		
	4		

↑ المرسلة
↓

شكل (١) يوضح كيفية تنفيذ اختبار دقة الإرسال

٢-٤-١-٢ اختبار (Hensley) لقياس بعض مهارات التنس .

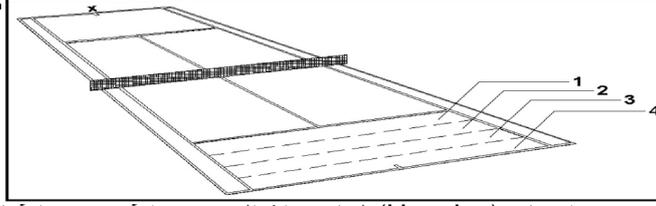
(Hensley L.D. 1998.p.453-467)

الغرض من الاختبار : قياس دقة الضريتين الأرضيتين الامامية والخلفية.

الأدوات : مضارب عدد (15) كرات عدد (20) ملعب نظامي متكامل للتنس ، أصباغ ، طباشير ، شريط قياس ، استمارة تسجيل .

الإجراءات :

- ١- يسمح لكل طالب بإجراء إجماء (5) دقائق قبل البدء بالاختبار .
- ٢- يضرب اللاعب كرة تقذف من يديه الى الارض بجانبه للضربة الامامية وعلى جهته سبع محاولات للأمامية وسبع محاولات للخلفية .
- ٣- الضريتان الأوليتان لكل جهة تعد بمثابة تثبيت واستقرار الاداء .
- ٤- خمس محاولات لكل ضربة تسجل في ضوء الهدف المكاني المثبت في ارض الملعب لقياس الدقة .
- ٥- كل ضربة تقع في عمق الملعب(قرب خط القاعدة) تحصل على أربع نقاط أما التي تقع قرب الشبكة فتحصل على نقطة واحدة .
- ٦- صمم الاختبار لطلبة الجامعة - مما يلائم عينة الدراسة الحالية ، سهل الإدارة ، مشابه لنوعية الملعب (الصلبة) متوافق مع وحدة أهداف الاختبار ومستوى أعمار العينة .
- ٧- حصل الاختبار على درجة ثبات عالية للضريتين الأرضيتين الامامية والخلفية (0.86) وقد حصل على ثبات متقارب بلغ (0.84) للضريتين الأرضيتين الأمامية والخلفية أيضا عند القيام باختبار (110) من طلاب الجامعة (Pellet, 1998).
- ٨- يحتسب الوسط الحسابي للمحاولات العشر ولكل لاعب .
- ٩- إن صدق الاختبار المؤشر كان (0.92) = للأمامية والخلفية .
- ١٠- أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها اللاعب هي (4) درجات وكما موضح بالشكل (١) الآتي :



شكل (١) يوضح اختبار (Hensley) لقياس دقة الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية

٢-٤-٢ اختبار التدريب الذهني :

اختبار رينر مارتنيز (١٩٩٣) والذي أعد صورته العربية أسامة كامل راتب (٢٠٠٠)

(أسامة كامل راتب ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٢١)

تم عرض هذا المقياس (ملحق ١) على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس وطرق التدريس وعلم النفس (أ.د. محسن علي موسى/علم النفس الرياضي/جامعة ذي قار ، أ.د. عبد الكاظم جليل حسان/علم النفس الرياضي/جامعة البصرة ، أ.د. ميثاق غازي فيصل/الاختبارات والقياس/جامعة ذي قار ، أ.د. حسين علي محسن/المناهج وطرق التدريس/جامعة البصرة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) فكانت جميع آرائهم متفقة على أن المقياس يتلاءم مع عينة البحث ، تم العمل في هذا المقياس لغرض معرفة قدرة عينة البحث على العمل وفق التدريب الذهني فقط .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

قبل البدء بالتجربة الاستطلاعية قام الباحث بتطبيق مقياس التدريب الذهني بتاريخ ١٦/١٠/٢٠١٦ على نفس العينة الاستطلاعية لغرض معرفة قدرة العينة على العمل وفق التدريب الذهني ومتطلباته ثم عمل الباحث تجربته الاستطلاعية بتاريخ ١٧/١٠/٢٠١٦ المصادف يوم الاثنين على مجموعة من الطلاب والبالغ عددهم (٦) طلاب لتطبيق الاختبارات المستخدمة في الدراسة وكان الهدف من التجربة هو معرفة كفاءة فريق العمل المساعد (م.م. مصطفى عبد الكاظم ، م.م. علي كاظم التميمي ، م. حسن عبد الهادي ، السيد سيف علي ناصر) في طريقة تنفيذ الاختبارات ومعرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبارات وتشخيص ابرز المعوقات التي ترافق العمل .

٢-٦ المنهاج التعليمي :

تم اعداد المنهاج التعليمي وفق المهارات قيد الدراسة اذ تكون المنهاج التعليمي من (٩) وحدات تعليمية على مدى (٩) أسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة ضمن أسلوب التضمن وكانت مدة الوحدة التعليمية (٩٠) دقيقة ، وقد تم عرض المنهاج التعليمي على الخبراء في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي والاختبارات والقياس لتقويمه وتصحيحه والعمل به (ملحق ٢) ، تم البدء في تنفيذ المنهاج في يوم (٢٥/١٠/٢٠١٦) المصادف يوم الثلاثاء ، وتم إجراء وحدة تعليمية لتمكين أفراد العينة التعرف على طبيعة العمل وفق الأسلوب المستخدم (التضمن) وضمن المجاميع خلال الوحدة التعليمية خلافاً لما هو متعارف عليه في الوحدة التي يتم التدريس بها من قبل المدرس وقد تم تطبيق المنهاج التعليمي من قبل المجموعة التجريبية الأولى التي تعمل بأسلوب التضمن وفق التدريب الذهني أما المجموعة الضابطة استخدمت الأسلوب المتبع من قبل المدرس ، تم العمل في أسلوب التضمن وفق التدريب الذهني من خلال وضع نشاطات متعددة المستويات يتم فيها توضيح الأداء المطلوب القيام به من قبل الطلاب ، يبدأ الطالب من المستوى الذي يراه مناسب لأدائه او قدراته ، ويلاحظ المدرس الأداء ويعطي ملاحظاته الإيجابية عنه ، استخدم الباحث تمرينات ذهنية ضمن النشاط التطبيقي ضمن القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية تمارين متعددة ومنها ، تمارين الاسترخاء وتمارين لتركيز الانتباه وتمارين للتصور الخاص بالمهارات ، اذ تم العمل في البداية على تمارين الاسترخاء ثم تمارين التصور الذهني اذ يطلب من الطالب تصور المهارة المراد تعلمها ومن ثم تم العمل على تمارين تركيز الانتباه لكي يتم التركيز على الأداء الصحيح والعمل به ، استغرقت تمارين التدريب الذهني وقتاً من (٥-٣) دقائق وقد انتهى تطبيق المنهاج التعليمي بتاريخ ٢٠١٧/١/٣ المصادف يوم الثلاثاء ، وقد تم مراعاة متطلبات أسلوب التضمن وفق التدريب الذهني في تعليم المهارات قيد الدراسة وقد أكد الباحث على عنصر التشويق والإثارة لعينة البحث وقد اعتمد تقسيم الوحدة التعليمية بأقسامها الثلاثة .

٢-٧ الاختبار البعدي

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التعليمي بأسلوب التضمن وفق التدريب الذهني للمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ ٢٠١٨/١/٩ بعد أن تم مراعاة الظروف والمتغيرات وجميع المتطلبات التي تم تهيئتها في الاختبار القبلي .

٢-٨ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) وذلك لإجراء العمليات الإحصائية .

٣- عرض النتائج ومناقشتها :

١-٣ عرض تقييم نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة (القبلي والبعدي) ومناقشتها :

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة وقيمة F المحسوبة ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد الدراسة

مستوى الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	٦,٧٨	١,٧٥	١٩,٦٦	٠,٧٥	١٢,٨٣	الإرسال
معنوي	٠,٠١٣	٣,٧٩	٠,٥٤	٢,٥٠٠	٠,٥١	١,٣٣	الضربة الأرضية الأمامية
معنوي	٠,٠٢١	٣,٨٤	٠,٨٧	٢,٣٣	٠,٤٩	١,٣٢	الضربة الأرضية الخلفية

من خلال الجدول (٤) يتبين لنا ان هنالك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وهذا ما يحقق الفرضية الثانية للدراسة ، ويعزوا الباحث ذلك التطور الحاصل وخاصةً في الاختبار البعدي الى ان الاسلوب المتبع من قبل المدرس كان يعتمد على الشرح اللفظي والتوضيح للمهارات وكيفية عرضها من خلال نموذج جيد امام الطلاب لكي يكتسبوا المعلومة الكافية عن المهارات قيد الدراسة وكذلك اعتماده على التعليم بشكل تنبعي أي من السهل الى الصعب ومن الجزء الى الكل أي التسلسل المنطقي للمهارة والتي تؤدي الى فهم المهارة المراد تعليمها وعند ممارسة المهارة من قبل الطلاب وتكراره يصبح لديهم تعلم وتكون فرصة تصحيح الخطأ من قبل المدرس كبيرة وهذا ما يؤدي الى تأثير ايجابي لدى المتعلم من ناحية الأداء المهاري ، ايضا سيكون للمدرس الدور الكبير في متابعة اداء اللاعبين وتقديم التغذية الراجعة ان تطلب الأمر وهذا كله له الدور الايجابي في عملية تعلم الطلاب ، ويؤكد (حنفي) أن قيام المدرب أو المعلم بعمل نموذج مع شرح المهارة وعرض صورة لها فان هذا يعد من أفضل الطرق في تعليم أداء المهارات ، وان درجة أداء اللاعبين أو المتعلمين للمهارة تتوقف على مقدرة المدرب أو المعلم على الشرح الجيد الدقيق والعرض الواضح لفن أداء المهارة من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم خلال عملية التعليم .
(حنفي محمود مختار ، ٢٠٠١ ، ص ٩٤)

٢-٣ عرض تقييم نتائج الاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية (القبلي والبعدي) ومناقشتها :

جدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة وقيمة F المحسوبة ونوع الدلالة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد الدراسة

مستوى الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	٢٩,١٩	١,٠٣	٢٥,٣٣	٠,٩٨	١٣,١٦	الإرسال
معنوي	٠,٠٠٠	٨,٠٠٠	٠,٤٣	٣,٨٣	٠,٤٠	١,١٦	الضربة الأرضية الأمامية
معنوي	٠,٠٠٠	٦,٥٠٠	٠,٦٤	٣,٥٠	٠,٤٤	١,٢٣	الضربة الأرضية الخلفية

من خلال الجدول (٥) تبين ان هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزوا الباحث هذا الفرق والتطور في النتائج هو للمنهج التعليمي وفاعليته ، اذ ان هدف المنهج التعليمي كان لتعليم المهارات وتحسين مستوى ادائها من خلال السير على الخطوات العلمية المتبعة ، اذ ان المنهج التعليمي المعد كان وفق قابليات وقدرات وإمكانات وحاجات الطلاب ووفق العناصر والعوامل المتاحة التي تسهل من عملية التعلم للمتعلم والتي تؤدي به الى ان يكون مستوى ادائه للمهارات التي يسعى الى ان يتعلمها جيد ، فمن الخطوات والعوامل الأساسية والمهمة للتعلم "ان يتم تصميم البرامج التعليمية على ضوء قابليات واحتياجات الطلبة" (ظافر هاشم إسماعيل الكاظمي ، ٢٠٠٢ ، ص ٢)

ان عملية تطبيق المنهج التعليمي وفق أسلوب تدريس معين (التضمين) ووفق أسس علمية وخطوات صحيحة وبشكل منظم أسهم بشكل كبير في حدوث هذا الفرق اذ كان له التأثير الايجابي والفعال في عملية تعلم الطلاب للمهارات "عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فان الأداء العام للطلاب يتحسن كثيرا " (محمد محمود الحيلة : تقنيات الشفافات التعليمية ، ٢٠٠٠ ، ص ٦٥)

٣-٣ عرض تقييم نتائج الاختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة و التجريبية (للاختبار البعدي) ومناقشتها :

جدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة وقيمة F المحسوبة ونوع الدلالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي للمهارات قيد الدراسة

مستوى الدلالة	Sig	قيمة T المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المهارات
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	٦,٨٢	١,٠٣	٢٥,٣٣	١,٧٥	١٩,٦٦	الإرسال
معنوي	٠,٠٠١	٤,٧٨	٠,٤٣	٣,٨٣	٠,٥٤	٢,٥٠٠	الضربة الأرضية الأمامية
معنوي	٠,٠٠٠	٤,٥٤	٠,٦٤	٣,٥٠	٠,٨٧	٢,٣٣	الضربة الأرضية الخلفية

من خلال الجدول (٦) تبين ان هنالك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، اذا يعزوا الباحث ذلك الى الأثر الايجابي الذي تركه اسلوب التضمين مقارنة بالأساليب الأخرى ، اذ راعى الباحث مستويات الطلاب لأن الطالب عند العمل في هذا الاسلوب تكون له الحرية في اتخاذ القرار المناسب عند اداء المهارات ، اذا يساعد هذا الاسلوب الطالب للعمل ضمن المستوى الذي يلائم قدراته وامكاناته المهارية" الأسلوب التدريسي الذي يأخذ بالحسبان مستويات الصف كافة فالطالب يتخذ القرار عند أدائه للحركة من المستوى الذي يمكنه أدائه ضمن العمل الواحد" (مصطفى محمد السايح , ٢٠٠١ ، ص٤٧)

"هناك درجات متعددة من الصعوبة ، ويحق للطالب الاختيار من أي مكان يبدأ وهو الذي يقرر مستوى الأداء فهو الأكثر معرفة باحتياجاته الفردية وقابليته"

(Clarence Darrow . 1997. p.2)

ان تخلل الوحدات التعليمية تمرينات ذهنية ساعد بشكل كبير بحدوث هذا التعلم لأن التمارين كانت متماشية مع الأداء المهاري للطلاب المتضمن في الوحدة التعليمية في القسم الرئيسي منها ، إذ ان هذه التمارين الذهنية وبأسلوب التضمين ساعدت على تجاوز عوامل الخوف والقلق والتوتر عند أداء أي من المهارات قيد الدراسة لأن هذه المهارات تحتاج إلى التركيز والاسترخاء والانتباه "التدريب الذهني يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه" (أسامة كامل راتب ، ٢٠٠٠ ، ص١٢٠)

"التدريب الذهني للأشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل"

(أسامة كامل راتب ، ٢٠٠٠ ، ص١٢٠)

ان أسلوب التضمين من الأساليب التي تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين ويتم إشراكهم في العمل كل حسب قدراته وإمكاناته ولكن لا يتم التعلم من خلال الممارسة فقط وانما يتم تدعيمه بالمعلومات الكافية

عن الأداء والمهارة المراد تعلمها أي يجب ان تكون التغذية الراجعة فورية وحسب أداء كل متعلم "لا يكون هناك تعلم بدون التغذية الراجعة وإنما المتغير الأقوى المسيطر على التعلم والأداء"

(يعرب خيون ، ٢٠٠٢ ، ص ٩١)

٤- الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات :

١- ان استخدام أسلوب التضمين له تأثير ايجابي وفعال في تعليم بعض المهارات الأساسية في التنس للطلاب .

٢- ان استخدام اسلوب التضمين وفق التدريب الذهني اثر بشكل كبير في تعليم بعض المهارات الأساسية في التنس للطلاب .

٣- ان تمرينات التدريب الذهني المستخدمة في الوحدات التعليمية بأسلوب التضمين لها الاثر والفاعلية الكبيرين في تعلم بعض المهارات الأساسية في التنس للطلاب .

٤- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب التضمين وفق التدريب الذهني على المجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب المتبع من قبل المدرس في تعليم بعض المهارات الاساسية في التنس للطلاب .

٤-٢ التوصيات :

١- التأكيد على استخدام اسلوب التضمين في تعليم مهارات اخرى في فعاليات رياضية اخرى

٢- يجب ان يكون من الأولويات تنمية الاتجاهات الايجابية لمدرسي التربية الرياضية او القائمين على الرياضة لغرض استخدام الطرق والاساليب والاستراتيجيات التي لها الدور الكبير في تحقيق عملية التعلم .

٣- ضرورة اعتماد التمرينات الذهنية بأساليب تدريسية اخرى لما لها من اهمية بالغة وكبيرة في تسهيل عملية التعليم وايصال المعلومة للمتعلمين وتضمينه وفق وحدات تعليمية ضمن منهج تعليمي مقترح .

المصادر

- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، ط ١ ، القاهرة دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .

- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية ، مفاهيم ، تطبيقات ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١ .
- ظافر هاشم إسماعيل الكاظمي : الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة التنس ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .
- مصطفى محمد السايح : اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية ، الإسكندرية ، مطبعة الإشعاع الفنية ، ٢٠٠١ .
- محمد محمود الحيلة : تقنيات الشفافات التعليمية ، ط ١ ، عمان ، دار المسيرة للنشر ، ٢٠٠٠ .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، ٢٠٠٢ .
المصادر الأجنبية "
- Clarence Darrow : physical Education Kinesiology program, Internet:(Temple University, 1997.
- Dajrasek, carnes and Pettigrew, opacity, (1995)
- Hensley L.D.: Tennis Skills Test Manual. (1989), Quoted By Tracy, Pellette and Curtlox. Journal of Teaching Phy. Ed., Human Kentics Pub. Inc., 1998 .

ملحق (١)

اختبار التدريب الذهني

أعداد : رينر مارتينر (١٩٣) تعريب أسامة كامل راتب

قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي إن يتذكر التدريب الذهني هو ليس مجرد الرؤية لشيء ما وإنما يتطلب استعمال الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط. يتضمن هذا المقياس أربعة مواقف رياضية (الممارسة بمفردك ، الممارسة مع الآخرين ، مشاهدة الزميل لأداء في المنافسة) .المطلوب منك إن تتصور الموقف الموضح لك وتستجيب لكل موقف وفقاً لميزان تقدير من خمسة أبعاد

وفيما يلي المواقف الرياضية :-

موقف (١)

الممارسة بمفردك .

اختر مهارة محددة برياضتك : تصور انك تؤدي المهارة في المكان المعتاد بمفردك (الملعب)، اغلق العينين حوالي دقيقة وحاول إن تشاهد نفسك في هذا المكان ،تسمع الأصوات ،وتشعر بجسمك وهو يؤدي الحركات وكن واعياً بحالتك العقلية والانفصالية

- كيف تجد رؤية نفسك وأنت تؤدي المهارة لا يوجد غير واضح وسط واضح
واضح جداً

- كيف تجيد الاستماع للأصوات المصاحبة للأداء ١ ٢ ٣ ٤ ٥

- كيف تشعر بجسمك يؤدي المهارات

- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفصالية المصاحبة

موقف (٢)

الممارسة مع الاخرين

أداء التدريب الذهني للمهارة السابقة نفسها ولكن في حضور مدربك وزملائك في الفريق ، في هذه الخطوة ارتكبت خطأ واضحاً ، اغلق عينك لدقيقة واستحضر الصورة لهذا الخطأ والموقف الذي يحدث بعده مباشرة .

- كيف تجد رؤية نفسك .
لا يوجد غير واضح وسط واضح

٥ ٤ ٣ ٢ ١ كيف تجيد الاستماع للأصوات
- كيف تجيد الإحساس الحركي
- كيف تجيد الشعور بحالتك الانفعالية
موقف (٣)

مشاهدة الزميل

التفكير في زميل لك يفشل في الأداء مهارة سهلة . اغلق العينين حوالي دقيقة واحدة واستحضر الصورة بنشاط بواقعية لأداء زميلك وهو يفشل في أداء هذه المهارة في إحدى المنافسات الرياضية

لا يوجد غير واضح وسط واضح واضح جداً
١ ٢ ٣ ٤ ٥

- كيف تجيد رؤية زميلك
لا يوجد غير واضح وسط واضح

٥ ٤ ٣ ٢ ١ كيف تجيد الاستماع للأصوات
- كيف تشعر بجسمك
- كيف تجيد الشعور بالانفعالات

موقف (٤)

الأداء في المسابقة

التصور لنفسك تقوم بالأداء في إحدى المسابقات وأنت تلعب بمهارات فائقة ، ويوجد جمهور وزملاء يعبرون عن تقديرهم لك . الآن اغلق العينين لدقيقة واحدة ، وتصور هذا الموقف بواقعية ونشاط كلما امكنك ذلك

- كيف تجيد نفسك
واضح جداً

لا يوجد ١ ٢ ٣ ٤ ٥

- كيف تشعر الإحساس بالأداء الحركي

- كيف تجيد الشعور بالانفعالات

التصور البصري = جمع الدرجات في العبارة (١) للمواقف الأربعة

التصور السمعي = جمع الدرجات في العبارة (٢) للمواقف الأربعة

الإحساس الحركي = جمع الدرجات في العبارة (٣) للمواقف الأربعة

الحالة الانفعالية المصاحبة = جمع الدرجات في العبارة (٤) للمواقف الأربعة

تتراوح الدرجات لكل (بعد) بين ٤ درجات كحد أدنى و ٢٠ درجة كحد أقصى ، وكلما زادت الدرجة يبين ذلك كفاءتك في القدرة على

التدريب الذهني ، والدرجة المتخففة تعني انك تحتاج إلى المزيد من التدريب لتطوير هذا البعد للتدريب الذهني .

ملحق (٢)

ت	الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
١	أ.د. لمياء حسن الديوان	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة البصرة
٢	أ.د. أحمد عبد العزيز عبيد	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة البصرة
٣	أ.د. حسين علي محسن	المناهج وطرق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة البصرة
٤	أ.د. عادل عودة الغزي	التعلم الحركي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة ذي قار
٥	أ.م.د. مكي جبار عودة	الاختبارات والقياس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة البصرة

نموذج لوحدّة تعليمية بأسلوب التضمين وفق التدريب الذهني :

الأهداف التربوية : زرع الثقة بالنفس وتنمية روح التعاون
الأهداف التعليمية : تعليم مهارة الإرسال

المرحلة : الثالثة

الزمن : ٩٠ دقيقة

عدد الطلاب : ٢٥

الأدوات والوسائل المستخدمة : مضارب وكرات وأدوات التنس المصغر

الملاحظات	التنظيم	تفاصيل الوحدة التعليمية	الوقت بالدقائق	أقسام الوحدة التعليمية
<p>الملاحظات</p> <p>- التأكيد على الحضور والهدوء واداء التمارين العامة بانتظام .</p> <p>- التأكيد على أداء التمارين الخاصة بالشكل المطلوب .</p>	<p>xxxxxxxxx</p> <p>x</p> <p>المدرس</p> <p>xxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxx</p>	<p>الوقوف بخط مستقيم واحد لتسجيل الحضور وبدأ الدرس بالصيحة المتفق عليها ومن ثم تمارين تهيئة عامة للجسم بكافة تفاصيله .</p> <p>استخدام التمارين المتعلقة بالقسم الرئيسي ، تمارين تتصف بالشمولية ومتنوعة لجميع مفاصل الجسم .</p>	<p>١٥</p> <p>٧</p> <p>٨</p>	<p>القسم التحضيري</p> <p>المقدمة والإحماء</p> <p>التمارين البدنية</p>
<p>- وقوف الطلبة أمام المدرس .</p> <p>- الانتباه إلى شرح المدرس واثناء عرض المهارة</p> <p>استخدام الأسلوب وتلقي الاسئلة عند العرض .</p> <p>- عدم تشتيت النظر عن الطلاب ومراقبة أدائهم والاستجابة</p>	<p>#####</p> <p>#</p> <p>#</p> <p>#</p> <p>#</p> <p>#</p> <p>المدرس</p>	<p>- يقوم المدرس بشرح مهارة الإرسال وأهميتها كمهارة حاسمة ومن ومتطلباتها ومراحلها وأهمية وضع الجسم عند الأداء و قذف الكرة والمسافة المناسبة ويتم عرض نموذج للمهارة بأفضل شكل حتى يكون لدى المتعلمين تصور صحيح عن المهارة ويطلب من احد الطلبة الأداء ويقوم بالتصحيح أمام الجميع والتطرق الى التمرينات الذهنية التي سوف يتم ادائها واهميتها بالنسبة للعبة التنس ولمهارة الإرسال .</p> <p>يقوم المدرس بتقسيم الطلاب الى ثلاث مجاميع :</p> <p>- مجموعة تؤدي المهارة بدون مضرب فقط بمرجحة الذراع بدون مضرب اي الاحساس بمهارة الإرسال .</p> <p>- مجموعة تقوم بعمل المهارة مع استعمال المضرب وبدون كرة .</p> <p>- مجموعة تقوم بعمل المهارة بالكرة أي ادائها كاملة وايصال الكرة للمكان المطلوب .</p> <p>- يقوم المدرس بتوجيه الأفراد بالمعلومات الخاصة بالمهارة وتشجيع الأداء الصحيح ومن ثم يطلب من الطلبة القيام بالأداء من خلال المستوى او الجزء الذي يرغبون به حسب الاسلوب المستخدم (التضمين) .</p>	<p>٦٥</p> <p>١٥</p> <p>40</p> <p>10-5</p>	<p>القسم الرئيسي</p> <p>- النشاط التعليمي</p> <p>- النشاط التطبيقي</p> <p>- التمرينات الذهنية</p>

