

اثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المسكات بالمصارعة الحرة

حسين احمد حمزة البياتي كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل

hossinsport@uomosul.edu.iq

تاريخ تسليم البحث (٢٠٢٣/١٢/٣١) تاريخ قبول النشر (٢٠٢٤/١/٣٠) تاريخ النشر (٢٠٢٥/٤/١٥)

DOI: (10.33899/rjss.2024.145723.1213)

الملخص

يهدف البحث الى الكشف عن:

١- اثر التدريب الذهني (المباشر) و(غير المباشر) في تطوير الكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثالثة.

٢- افضلية المنهاجين التعليميين التدريب الذهني (المباشر) و(غير المباشر) في الكفاءة الذاتية في الاختبار البعدي لدى طلاب المرحلة الثالثة.

٣- افضلية المنهاجين التعليميين التدريب الذهني (المباشر) و(غير المباشر) للمسكات بالمصارعة الحرة في الاختبار البعدي لدى طلاب المرحلة الثالثة.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث الحالي، تم اختيار مجتمع البحث من طلبة السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ والبالغ عددهم (٣٢) طالباً أما عينة البحث فقد تكونت من (٢٤) طالباً بنسبة (٧٥%)، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبيتين بواقع (١٢) طالب لكل مجموعة.

الاستنتاجات:

- ١- حقق المنهاجين التعليميين التدريب الذهني (المباشر) و(غير المباشر) والتي نفذت من قبل المجموعتين التجريبيتين تطوراً واضحاً في الكفاءة الذاتية.
- ٢- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (غير المباشر) على المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) بالاختبار البعدي في الكفاءة الذاتية.
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (غير المباشر) على المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) بالاختبار البعدي في تعلم عدد من المسكات بالمصارعة الحرة.

التوصيات:

- ١- امكانية استخدام اثر أساليب التدريب الذهني المختلفة (المباشر) و(غير المباشر) المصاحبة للمنهاج التعليمي المقرر والتي نفذت ضمن المناهج التعليمية في تعلم طلاب السنة الدراسية الأولى في كليات واقسام التربية الرياضية في تعلم عدد من المسكات بالمصارعة الحرة .
- ٢- امكانية دراسة أسلوب التدريب الذهني (المختلط - المباشر - وغير المباشر) المصاحب للمنهاج التعليمي المقرر في تعليم مادة المصارعة الحرة .

٣- امكانية دراسة أسلوب التدريب الذهني (المباشر- وغير المباشر) المصاحب للمنهاج التعليمي المقرر في تعليم فعاليا اخرى وعلى فئات عمرية .

٤- امكانية دراسة أسلوب التدريب الذهني (المباشر- وغير المباشر) المصاحب للمنهاج التعليمي المقرر في تعليم على الطالبات .

الكلمات المفتاحية: التدريب الذهني، الكفاءة الذاتية، المصارعة الحرة



Al-Rafidain Journal for Sports Sciences

<https://rsprs.uomosul.edu.iq>



The impact of direct and indirect mental training on developing self-efficacy and learning several wrestling holds in freestyle wrestling.

Hussein Ahmed Hamzah Albayatui

hossinsport@uomosul.edu.iq

University of Mosul/ College of Basic Education/ Department of Physical Education and Sport Science

Article information

Article history:

Received:31/12/2023

Accepted:30/01/2024

Published online:15/04/2025

Keywords:

Mental training, self-efficacy, freestyle wrestling

Abstract

The study aims to explore:

1. The effect of mental training (direct and indirect) on developing self-efficacy among third-year students.
2. The superiority of the two educational curricula—direct and indirect mental training—on self-efficacy in the post-test among third-year students.
3. The superiority of the two educational curricula—direct and indirect mental training—on learning wrestling holds in the post-test among third-year students in freestyle wrestling.

Correspondence:

Hussein Ahmed Hamzah
Albayatui

hossinsport@uomosul.edu.iq

Methodology: The researcher used the experimental method, which is suitable for the current study's nature. The research population was selected from third-year students in the College of Basic Education, Department of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul, for the academic year 2022–2023, totaling 32 students. The research sample included 24 students (75%), divided into two experimental groups, with 12 students in each group.

Findings:

1. Both the direct and indirect mental training curricula implemented by the two experimental groups led to significant improvements in self-efficacy.
2. The first experimental group, which applied the indirect mental training approach, outperformed the second group, which followed the direct mental training approach, in the post-test for self-efficacy.
3. The first experimental group also outperformed the second group in the post-test for learning freestyle wrestling holds.

Recommendations:

1. The possibility of utilizing the effects of various mental training methods (direct and indirect) alongside the prescribed curriculum to enhance learning freestyle wrestling holds for first-year students in colleges and departments of physical education.
2. The potential to study the combined approach (direct and indirect) of mental training alongside the prescribed curriculum for teaching freestyle wrestling.
3. The potential to apply direct and indirect mental training methods with the prescribed curriculum for teaching other activities across different age groups.
4. The feasibility of studying the impact of direct and indirect mental training methods alongside the curriculum for teaching female students.

DOI: (10.33899/rjss.2024.145723.1213), ©Authors, 2025, College of Physical Education and Sport Sciences, University of Mosul.

This is an open-access article under the CC BY 4.0 license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

إن الأساس الذي يبنى عليه الفعاليات الرياضية هو تعلم المهارات الأساسية لكل فعالية رياضية ومحاولة الحصول على الانجاز الافضل من خلال تطوير الاداء الفني في هذه الفعالية، و كانت عملية تطوير الاداء الفني هي الهدف الذي يسعى اليه العاملون في المجال الرياضي منذ القدم ولحد يومنا الآن، إلا أن هناك العديد من الطرق المستخدمة في المساعدة على سرعة التعلم والاكتساب للمهارات الحركية، ومنها التدريب الذهني الذي يقدم عن طريق التدريب الذهني وتركيز الانتباه أو قراءة النواحي الفنية للمهارة، ومشاهدة النماذج والأفلام وغيرها من استراتيجيات مؤثرة كما أوضحت العديد من النظريات كيفية إسهام التدريب الذهني في التعلم، ولعبة المصارعة واحدة من هذه الألعاب الرياضية التي لها احتياجات الخاصة كالعناصر البدنية والمهارية والخططية والفكرية والنفسية، ويذكر كل (الحمادني وطويل، ٢٠٠٩) بأن فاعلية الذات تلعب دورا مهما في الاداء الرياضي للطلاب وان مستوى فاعلية الذات لديهم يمثل العامل الحاسم في انجاز اقصى اداء ممكن من حيث التأثير المباشر في مستوى الفرد المباشر في الالعاب الفردية والفرقية. (الحمادني وطويل، ٢٠٠٩، ١٠) وتعد المسكات الفنية في المصارعة الحرة من المهارات الأساسية التي يعول عليها من خلال أدائها للحصول على النقاط الفنية ثم تحقيق هدف الفوز " والمهارات الفنية تتغير وتتطور تحت تأثير وتقدم المهارات والخصائص والمميزات الفردية عند لكل مصارع على حدة، إذ أصبحت للمسكات أهمية بالغة من خلال السماح للمصارع المهاجم من أدائها لمرات متكررة مباشرة من نفس الوضع ففي حال إتقان هذه المسكات مع قوة كافية للتغلب على مقاومة المصارع المدافع يمكن الحصول على نقاط كثيرة وبالتالي إنهاء النزال بالتفوق الفني أي بفارق (10) نقاط أو الفوز بالكتف، ومن هنا تبرز أهمية البحث في اعداد مناهجين تعليميين ومدى تاثيرهما على مجموعتي البحث في هذه المسكات والكفاءة الذاتية.

١ - ٢ مشكلة البحث

تتطلب عملية التعلم الحركي استخدام أساليب تضمن الوصول إلى الهدف من العملية التعليمية بأقل جهد، ويعد موضوع التدريب الذهني من الموضوعات المهمة في مجال تعلم المهارات الحركية

اثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المسكات بالمصارعة

الرياضية إلا أن قلة استخدامه من قبل الباحث في المجال الرياضي وبالأخص في لعبة المصارعة الحرة، وتبرز مشكلة البحث في السؤال الآتي : هل استخدام أساليب التدريب الذهني المختلفة (المباشر) أو (غير المباشر) سيعطي نتائج أفضل في تعلم الأداء الفني لعدد من المسكات بالمصارعة الحرة لطلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية الاساسية /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل .

١-٣ اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى الكشف عن:

١- اثر التدريب الذهني (المباشر) و(غير المباشر) في تطوير الكفاءة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثالثة.

٢- افضلية المنهاجين التعليميين التدريب الذهني (المباشر) و(غير المباشر) في الكفاءة الذاتية في الاختبار البعدي لدى طلاب المرحلة الثالثة.

٣- افضلية المنهاجين التعليميين التدريب الذهني (المباشر) و(غير المباشر) للمسكات بالمصارعة الحرة في الاختبار البعدي لدى طلاب المرحلة الثالثة.

١-٤ فروض البحث:

١- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الكفاءة الذاتية للمجموعتين التجريبيتين.

٢- يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبيتين في تطوير الكفاءة الذاتية في الاختبار البعدي لدى طلاب المرحلة الثالثة.

٣- يوجد فروق ذات الاحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبيتين في تعلم عدد من المسكات بالمصارعة الحرة.

١-٥ مجالات البحث

١- المجال البشري: طلاب المرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ .

٢- المجال الزمني : للمدة من ٩ / ١٠ / ٢٠٢٢ لغاية ٤ / ١٢ / ٢٠٢٢

٤- المجال المكاني : القاعة الداخلية في كلية التربية الاساسية /قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

١-٦ تحديد المصطلحات

١- الكفاءة الذاتية:أحد مكونات المحددات الذاتية أو الشخصية للتعلم المنظم ذاتياً.(الريس واخرون،

(٥،٢٠١٢)

اثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المسكات بالمصارعة

٢- التدريب الذهني : هو إجراء الاستعادة ذهنية للمسكات في لعبة المصارعة بأشكال صورية ورموز بدون اداء حركي حقيقي للفعالية. (تعريف اجرائي)

٣- اجراءات البحث:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل للعام الدراسي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ والبالغ عددهم (٣٢) طالباً أما عينة البحث فقد تكونت من (٢٤) طالباً بنسبة (٧٥%)، وتم تقسيمهم بالقرعة الى مجموعتين تجريبيتين بواقع (١٢) طالب لكل مجموعة وتم استبعاد عدد من الطلبة لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة وللأسباب الآتية :

أ- الطلاب الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٦) طلاب.

ب - الطلاب الذين تعييبوا أكثر من محاضرتين عند تنفيذ التجربة الرئيسية البالغ عددهم (٢) طلاب.

٣-٣ التصميم التجريبي: استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبارات القبليّة والبعدية) في الكفاءة الذاتية (فان دالين ، ١٩٨٤ ، ٣٨٤-٣٩٨) والاختبارات البعدية بالمسكات في لعبة المصارعة وكما موضح بالشكل (١)

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية الأولى	الكفاءة الذاتية	التدريب الذهني غير المباشر	الكفاءة الذاتية بعض مسكات المصارعة الحرة
المجموعة التجريبية الثانية		التدريب الذهني المباشر	

الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

٣-٤ وسائل جمع المعلومات

٣-٤-١ الاستبيان

١- استبيان لتحديد اهم المسكات بالمصارعة الحرة:

من اجل تحديد أهم المسكات بالمصارعة الحرة التي يعتمد عليها الباحث في بحثهم وبعد الاطلاع على المصادر الخاصة بالمصارعة الحرة والمنهاج الخاص بالقسم، أعد الباحث استمارة استبيان حدد فيها المسكات الخاصة بالبحث وعرضها على مجموعة من الخبراء بالمصارعة الحرة^(١).

(١) أ.د. نوفل فاضل رشيد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

أ.م.د. سلوان خالد محمود/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

أ.م.د. علي فتاح رشيد / كلية التربية الاساسية/ جامعة الموصل.

أ.م.د. فواز جاسم حمدون / كلية التربية الاساسية/ جامعة الموصل.

م.م. سليمان زهير ذنون / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

اثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المسكات بالمصارعة

٢- تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم عدد من المسكات بالمصارعة الحرة:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية قام الباحث بتصميم استمارة الاستبيان التي تحتوي على مجموعة من عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المسكات بالمصارعة الحرة والاختبارات الخاصة بها من اجل التكافؤ بين المجموعتين التجريبتين ومن ثم توزيعها على المختصين بالمصارعة الحرة والمعلق في الهامش ادناه يشير الى ذلك.

٣- استبيان صلاحية المناهج التعليمية الخاصة بالمجموعتين التجريبتين:

بعد اطلاع الباحث على مفردات منهاج المصارعة الحرة للمرحلة الثالثة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة وبعد استشارات عديدة مع أساتذة المادة في الاختصاص، قام الباحث بكتابة المنهاج التعليمي الخاص بالمجموعتين التجريبتين (اسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر) (الملحق ١) يبين ذلك، تم توزيع الاستبيان على المختصين في (المصارعة الحرة، والتعلم الحركي، وطرائق التدريس) وكما مشار اليهم في الهامش ادناه .

٣-٤-٢ الملاحظة العلمية:

تم إجراء الملاحظة العلمية التقنية لتقويم الأداء الفني بالمصارعة الحرة من قبل تدريسيين اثنين^(٢) من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل في اختصاص المصارعة والاختبارات عينتي البحث التجريبتين، وتمت الملاحظة العلمية عن طريق تصوير العينة فيديوياً تم عرضها على التدريسيين لغرض الملاحظة وكان معامل الارتباط لكلا المقومين هو (٠,٨٢ - ٠,٨٥)

٣-٤-٣ مقياس الكفاءة الذاتية:

اعتمد الباحث مقياس الكفاءة الذاتية استخدمه الباحثان مقياس الكفاءة الذاتية المعد من قبل (الحمداي وطبيل، ٢٠٠٩) تألف المقياس من (٣١) فقرة وتتم الاجابة على الفقرات من خلال ثلاث بدائل (دائماً، احياناً، ابدأ) تعطى لها اوزان (٣-١) وتكون الدرجة العليا (٩٣) درجة اما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (٣١) درجة (الملحق ٢) .

٣-٤-٤ استمارة تقويم الأداء الفني المصارعة الحرة:

قام الباحث بتصميم استمارة تقويم الأداء الفني في المصارعة الحرة ولكلا مجموعتين وتم عرض الاستمارة على مجموعة من السادة الخبراء باعتماده على تقدير الدرجات الخاصة بكل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري التي حصل عليها وكانت الدرجة النهائية من (١٠).

تجانس وتكافؤ مجموعات عينة البحث:

(٢) أ.م.د. سلوان خالد محمود/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

م.م. سليمان زهير ذنون / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

اثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المسكات بالمصارعة

٣-٥-١ التجانس في متغيرات العمر والطول والكتلة :

الجدول (١) يبين نتائج تحليل التجانس بين المجموعتين التجريبتين في متغيرات (العمر والطول والكتلة)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس

المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث		المنوال	قيم معامل الالتواء
		س-	ع±		
العمر	(سنة)	٢٢	٠,٧٤٥	٢٢	٠,٠٠٠
الطول	(سم)	١٧٢,٢١٠	٢,٨٣٩	٢٠	٢,٠٣٨-
الكتلة	(كغم)	٧١,٥٤٧	٧,١٦٨	١٦٩	٠,١٢٤-

يتبين من الجدول (١) إن قيم معامل الالتواء لمتغيرات (العمر، الطول، الكتلة) كانت

محصورة بين (± 3) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في هذه المتغيرات العمر، الطول، الكتلة .

٣-٥-٢ التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة والكفاءة الذاتية: الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة وقيم مستوى الاحتمالية.

مستوى الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	للمجموعة التجريبية الثانية		للمجموعة التجريبية الاولى		وحدة القياس	الاختبار	الصفات البدنية
		ع±	س	ع±	س			
٠,٩٠٨	٠,١١٨	٢,٣٧٨	٣٧,٩٠٠	١,٢٤٧	٣٨,٠٠٠	سم	القفز العمودي	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
٠,٤٧٥	٠,٧٣٠	١,٠٥٩	١١,٣٠٠	١,٣٧٠	١٠,٩٠٠	تكرار	الاستناد الامامي ١٠ ثانية	القوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
٠,٨٢٠	٠,٢٣١	٣,١٧٥	٢٨,٤١٦	١,١٦٧	٢٨,١٨١	تكرار	الجلوس من الرقود ٣٠ ثانية	القوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن
٠,١٢٦	١,٦٥٥	١,٥٤٨	٣٤,٢٧٩	٠,٥٢٤	٣٣,٤٢٣	ثانية	بارو	الرشاقة
٠,١٠٧	١,٦٨٢	٠,٨٥٢	١٠,٠٠٠	١,٢٨٨	١٠,٧٥٠	سم	مرونة العمود الفقري	المرونة
٠,٣٠٥	١,٠٧٦	١,٢٧٩	٥٨,٠٠٠	١,٤٣٥	٥٨,٣٣٣	درجة	مقياس	الكفاءة الذاتية

* قيمة (T) الجدولية عند نسبة خطأ $> (٠,٠٥)$.

اثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المسكات بالمصارعة

غير معنوية بدلالة مستوى الاحتمالية الاكبر من (٠,٠٥) مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين التجريبتين في هذه المتغيرات.

٣-٥-٣ الاختبارات والمقاييس:

- القوة الانفجارية للرجلين اختبار الففز العمودي (علاوي ورضوان، ١٩٨٢، ٨٧)
- قوة المميزة بالسرعة للذراعين الاستناد الامامي ١٠ ثانية (عبد الجبار بسطويسي، ١٩٨٧، ٣٤٧)
- قوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن جلوس من الرقود ٣٠ ثانية (حسانين، ١٩٩٥، ٣١٦)
- مرونة العمود الفقري (خاطر والبيك، ١٩٨٧، ٣٨٣)
- الرشاقة اختبار بارو (أبو زيد، ٢٠٠٥، ٤٠٧)
- مقياس الكفاءة الذاتية (الحمداني وطبيل، ٢٠٠٩، ١٦٤)

٣-٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ١- ميزان الكتروني كهربائي لقياس (الطول والكتلة). ٢- آلة تصوير فيديو نوع (SONY).
- ٣ - ساعة توقيت عدد (٣).
- ٤- أدوات مساعدة (شواخص).
- ٥- شريط قياس ذو طول (٥٠) م.
- ٦- صافرات عدد (٣).
- ٧- بساط مصارعة.

٣-٥ التجارب الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الاحد ٩ / ١٠ / ٢٠٢٢ الساعة الثامنة والنصف صباحاً لأوضاع التصوير ووضع كامرة التصوير بالبعد والارتفاع المناسبين للدقة في التصوير، وأجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاثنين الموافق ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٢ بتطبيق المنهاج التعليمي الخاص بالمجموعتين التجريبتين للتعرف على مدى ملائمة الوحدات التعليمية وكفاية الوقت .

٣-٨ الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسيّة والاختبارات البعديّة:

٣-٨-١ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين التجريبتين في يوم الثلاثاء الموافق ١١ / ١٠ / ٢٠٢٢ في مقياس الكفاءة الذاتية من خلال توزيعها على الطلاب والاجابة عليها .

٣-٨-٢ التجربة الرئيسيّة :

تم البدء بتنفيذ المنهاجين التجريبيين على المجموعتين التجريبتين في يوم الخميس الموافق ١٣ / ١٠ / ٢٠٢٢ حيث نفذت كل مجموعة (٨) وحدات تعليمية بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد لكل مجموعة تنفذ يوم (الخميس) من كل أسبوع من قبل مدرس المادة^(٣) بإشراف الباحث في

(٣) أ.م.د. فواز جاسم حمدون النداوي / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ كلية التربية الاساسية

اثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المسكات بالمصارعة

القاعة المغلقة بكلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل، اذ نفذت المجموعة التجريبية الاولى (اسلوب التدريب الذهني غير المباشر) في حين نفذت المجموعة التجريبية الثانية (اسلوب التدريب الذهني المباشر) وتم الانتهاء من تنفيذ المناهج التعليمية للمجموعتين التجريبيتين في يوم الخميس الموافق ١٢/١/٢٠٢٢.

٣-٨-٣ الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية في مقياس الكفاءة الذاتية وبعض مسكات المصارعة الحرة للمجموعتين التجريبيتين في يوم الاحد الموافق ١٢/٤/٢٠٢٢، وصاحب أداء المحاولات التصوير الفيديوي.

٣-٩ الوسائل الإحصائية : الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المنوال، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، النسبة المئوية، اختبار (ت) بين وسطين حسابيين مرتبطين، واستخدام الباحث الحقيبة الاحصائية (spss) في معالة البيانات . لتكريري والعبيدي، ١٩٩٩، ١٠١-٣١٠

٤-١ عرض النتائج:

٤-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في الكفاءة الذاتية للمجموعة

التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب التدريب الذهني غير المباشر:

الجدول (٤) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) محسوبة ومستوى الدلالة في الكفاءة

الذاتية

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية
			ع \bar{X}	س-	ع \bar{X}	س-		
١	الكفاءة الذاتية	درجة	١,٤٣٥	٥٨,٣٣٣	٣,٢٠٣	٦٢,٥٨٣	٤,١٩٣	٠,٠٠١

*معنوي عند نسبة خطأ $> (٠,٠٥)$.

٤-١-٢ عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في الكفاءة الذاتية للمجموعة

التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب التدريب الذهني المباشر:

الجدول (٥) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة في الكفاءة

الذاتية

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية
			ع \bar{X}	س-	ع \bar{X}	س-		

١	الكفاءة الذاتية	درجة	٥٣,٣٣٣	٢,١٨٨	٥٩,٢٥٠	١,٠٥٥	٥,٧٤٥	٠,٠٠١
---	-----------------	------	--------	-------	--------	-------	-------	-------

*معنوي عند نسبة خطأ $> (٠,٠٥)$.

٤-٢ مناقشة النتائج :

٤-٢-١ مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي في الكفاءة الذاتية للمجموعتين التجريبيتين:

يتبين من الجدولين (٤-٥)

١- وجود فروق ذو دلالة معنوية بين بين الاختبارين القبلي و البعدي في الكفاءة الذاتية ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت (اسلوب تدريب الذهني غير المباشر) حيث بلغت قيمة (T) المحتسبة (٥,٧٤٥) وقيمة مستوى الاحتمالية (٠,٠٠١) وهي اقل من قيمة نسبة الخطأ البالغة (٠,٠٥).

٢- وجود فروق ذو دلالة معنوية بين بين الاختبارين القبلي في الكفاءة الذاتية ولمصلحة الاختبار البعدي لمجموعتين التجريبية الثانية التي استخدمت (اسلوب التدريب الذهني المباشر) حيث بلغت قيمة (T) المحتسبة (٥,٧٤٥) وقيمة مستوى الاحتمالية (٠,٠٠١) وهي اقل من قيمة نسبة الخطأ البالغة (٠,٠٥).

يعزو الباحث هذا التطور الحاصل في الكفاءة الذاتية الى المنهاجين التعليميين للتدريب الذهني المباشر وغير المباشر التي تم وضعهما من قبل الباحث وان عرض هذين النموذجين فضلا عن التدريب الذهني للمهارات يعمل على تحفيز التعلم لدى طلاب المجموعتين التجريبيتين ويذكر بها الصدد (حبيب وصالح ٢٠١٤) ان فاعلية التدريب الذهني المباشر غير المباشر يعمل على تحفيز وتشجيع المتعلمين وخلق رغبة على اداء المهارات بصورة صحيحة وعالية الدقة ورفع الجانب النفسي وبالتالي رفع مستوى الكفاءة الذاتية (حبيب وصالح، ٢٠١٤، ٣٢)

ويؤكد (شرف، ٢٠٠٠) ان عرض بعض الوسائل التعليمية او النماذج التي تحمل نماذج للحركة المراد تعلمها تحرك الرغبة الايجابية لدى المتعلم وتولد لديه الحب في تعلم الحركات والمهارات وهذا يؤدي الى رفع الكفاءة الذاتية. (شرف، ٢٠٠٠، ٥٥)

٤-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدية:

٤-٣-١ عرض نتائج المقارنة بين المجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي بالكفاءة الذاتية وعدد من مسكات المصارعة الحرة:

الجدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة في الكفاءة الذاتية

للمجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي

اثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المسكات بالمصارعة

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	
			ع \bar{F}	س-	ع \bar{F}	س-			
١	الكفاءة الذاتية	درجة	٦٢,٥٨٣	س-	٣,٢٠٣	ع \bar{F}	١,٠٥٥	٣,٣٢٤	٠,٠٠٢

*معنوي عند نسبة خطأ $> (٠,٠٥)$.

الجدول (٧) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ومستوى الدلالة في الكفاءة الذاتية

وبعض مسكات المصارعة الحرة للمجموعتين التجريبتين

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	
			ع \bar{F}	س-	ع \bar{F}	س-			
١	مسكة الحصير	درجة	٧,٧٥٠	س-	٠,٦٢١	ع \bar{F}	٠,٥١٤	٣,٤٥٨	٠,٠٠٤
٢	مسكة الغطس	درجة	٨,١٦٦	س-	٠,٧١٧	ع \bar{F}	٠,٦٦٨	٤,٧٣٣	٠,٠٠١
٣	المسكة العباسية	درجة	٧,٧٥٠	س-	٠,٧٥٣	ع \bar{F}	٠,٦٦٨	٣,٩٢٤	٠,٠٠٢
٤	مسكة النقاط كاحل القدم	درجة	٧,٩١٦	س-	٠,٥١٤	ع \bar{F}	٠,٧٩٢	٣,٤٥٨	٠,٠٠٥
٥	مسكة حجز الرجلين	درجة	٨,٢٥٠	س-	٧,٣٣٣	ع \bar{F}	٠,٤٥٢	٤,٧٥٠	٠,٠٠١
٦	مسكة قفل وسحب الساقين	درجة	٨,٣٣٣	س-	٠,٧٧٨	ع \bar{F}	٧,١٦٦	٤,٣١١	٠,٠٠١

*معنوي عند نسبة خطأ $> (٠,٠٥)$.

٤-٤ مناقشة النتائج:

٤-٤-١ مناقشة نتائج المقارنة بين المجموعتين التجريبتين في الكفاءة الذاتية والمسكات بلعبة المصارعة للمجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعدية:

يتبين من الجدولين (٦-٧)

١- وجود فروق ذو دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي في الكفاءة الذاتية ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تدريب ذهني غير المباشر حيث بلغت قيمة (T) المحتسبة (٣,٣٢٤) وقيمة مستوى الاحتمالية (٠,٠٠٢) وهي اصغر من قيمة نسبة الخطأ البالغة (٠,٠٥).

٢- وجود فروق ذو دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبتين في (مسكة الحصير، ومسكة الغطس، والمسكة العباسية، ومسكة حجز الرجلين، ومسكة قفل وسحب الساقين) ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت تدريب ذهني غير المباشر حيث بلغت قيم (T) المحتسبة على التوالي (٣,٤٥٨، ٤,٧٣٣، ٣,٩٢٤، ٤,٧٥٠، ٤,٣١١) وقيم مستوى الاحتمالية بين (٠,٠٠١-٠,٠٠٤) وهي اصغر من قيمة نسبة الخطأ البالغة (٠,٠٥).

اثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المسكات بالمصارعة

٣- عدم وجود فروق ذو دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين في (مسكة النقاط كاحل القدم) حيث بلغت قيمة (T) المحتسبة على (٣,٤٥٨) وقيم مستوى الاحتمالية بين (٠,٠٠٥) وهي مساوية لقيمة نسبة الخطأ البالغة (٠,٠٥).

٤-٤ مناقشة النتائج:

٤-٤-١ المقارنة بين المجموعتين التجريبيتين في الكفاءة الذاتية وبعض مسكات المصارعة الحرة في الاختبار البعدي :

يتبين من الجدولين (٦-٧) أن هناك فروقاً ذو دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين في الكفاءة الذاتية و بعض مسكات المصارعة الحرة في الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت اسلوب (التدريب الذهني غير المباشر) ويعزو الباحث سبب ذلك الى تأثير المنهاج التعليمي الخاص بالمجموعة الاولى من حيث التقسيم الزمني والاختيار المناسب للتمرينات وتوزيعها على جميع أجزاء الجسم بصورة متوازنة، والتركيز على الأجزاء التي يعتمد عليها الجسم بأداء المسكات، وبما تتضمنه هذا المنهاج التعليمي سواء كان بالشرح والعرض وبإعطاء إرشادات وتعليمات أو باستخدام الأفلام الفيديوية التعليمية المتعلقة بمفردات المنهاج التعليمي التي أدت إلى تحقيق نتائج أفضل للمجموعة التجريبية الاولى في الاختبار البعدي. ويذكر (سالم، ٢٠٠١) بهذا الصدد "عند تعليم أية فعالية يتم وضع المتعلم في موقف تعليمي لكي يكون لديه الاستعداد الذهني والنفسي لاكتساب خبرات معينة تناسب قدراته واستعداداته من خلال وجوده في هذه البيئة التعليمية " (سالم ، ٢٠٠١ ، ٢٩) . ويذكر (المالكي، ١٩٩٨) "أن الاستهلال بالتعلم من خلال عرض نموذج الأداء الصحيح باستخدام وسيلة تعليمية في التدريب الذهني يساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه، ويزيد من السيطرة والتحكم بمحيط الأداء وإعطاء فرصة للتركيز حول الأماكن الصعبة في الأداء قبل تنفيذها وتكرارها بالوسائل البدنية" (المالكي، ١٩٩٨ ، ٦٦) فالمجموعة التجريبية الاولى التي طبقت اسلوب (التدريب الذهني غير المباشر) بالموقع نفسه بعد الجزء التعليمي من القسم الرئيس وكذلك بالمدة نفسها (٥) دقائق وهي تدخل ضمن المنهاج التعليمي إن مشاهدة نماذج للأداء والصور المتحركة والرسوم الصورية في الوحدات التعليمية تعمل على تثبيت المهارات لدى المتعلمين بصورة ايجابية تعمل على تثبيت الاداء لديهم، اكد (فرج، ٢٠٠٢) "إذ أن مشاهدة لخط سير الحركة تساهم في اكتساب للمرحلة الفنية صورتها النهائية، وهذا ما اتفق عليه بعض الباحث في أن الوسيلة التعليمية تساهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة، إذ من خلال مشاهدة الأنموذج الحركي وممارسة المتعلمين له سوف يساعد ذلك في تقليدها للتعرف على نواحي الضعف والقوة فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح فيها" (فرج ، ٢٠٠٢ ، ١٩٤)، ان (اسلوب التدريب غير المباشر) هو أسلوب يهدف إلى التعلم باستخدام التصور الذهني، وبعض مظاهر الانتباه، فضلاً عن قراءة الوصف الفني للفعالية ومشاهدة الصور والأفلام ونماذج الأداء فضلاً عن الاستماع إلى الوصف الفني للفعالية وهذا

اثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المسكات بالمصارعة

أعطى نتائج ايجابية في الاختبار البعدي في الكفاءة الذاتية تعلم بعض مسكات المصارعة الحرة لهذه المجموعة التجريبية.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

- ١- حقق المنهاجين التعليميين التدريب الذهني (المباشر) و (غير المباشر) والتي نفذت من قبل المجموعتين التجريبتين تطورا واضحا في الكفاءة الذاتية.
- ٢- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (غير المباشر) على المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) بالاختبار البعدي في الكفاءة الذاتية.
- ٣- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (غير المباشر) على المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) بالاختبار البعدي في تعلم عدد من المسكات بالمصارعة الحرة.

٢-٥ التوصيات

- ١- امكانية استخدام اثر أساليب التدريب الذهني المختلفة (المباشر) و (غير المباشر) المصاحبة للمنهاج التعليمي المقرر والتي نفذت ضمن المناهج التعليمية في تعلم طلاب السنة الدراسية الأولى في كليات واقسام التربية الرياضية في تعلم عدد من المسكات بالمصارعة الحرة .
- ٢- امكانية دراسة أسلوب التدريب الذهني (المختلط - المباشر - وغير المباشر) المصاحب للمنهاج التعليمي المقرر في تعليم مادة المصارعة الحرة .
- ٣- امكانية دراسة أسلوب التدريب الذهني (المباشر - وغير المباشر) المصاحب للمنهاج التعليمي المقرر في تعليم فعاليا اخرى وعلى فئات عمرية .
- ٤- امكانية دراسة أسلوب التدريب الذهني (المباشر - وغير المباشر) المصاحب للمنهاج التعليمي المقرر في تعليم على الطالبات .

المصادر

- ١- أبو زيد، عماد الدين عباس (٢٠٠٥): التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات- تطبيقات، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية- مصر .
- ٢- التكريتي ، وديع ياسين والعبدي ، محمد حسن (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل .
- ٣- حبيب، رحيم رويح وصالح، بسمة توفيق (٢٠١٤): فاعلية عرض ثلاث نماذج والتصور العقلي في تعلم اداء بعض الحركات الارضية، المجلد ١٤، العدد ١، جامعة القادسية.

اثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المسكات بالمصارعة

٤- حسانين، محمد صبحي (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة- مصر.

٥- الحمداني، ثامر محمود وطبيل، علي حسين (٢٠٠٩): بناء مقياس فاعلية الذات الرياضية وعلاقته بالتحصيل العملي في مادة الجمناستيك، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد ١٤، العدد ٥٠، جامعة الموصل.

٦- خاطر، احمد محمد والبيك، علي فهمي، (١٩٨٧): القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، مصر.

٧- الرئيس، إيمان محمد و اخرون (٢٠١٢): فاعلية وحدات دراسية قائمة على استراتيجيات الكورت في تنمية الكفاءة الذاتية المهنية لطلاب شعبة الرياضيات بكليات التربية، مجلة تربويات الرياضيات، المجلد ٥، بنها.

٨- سالم، وفيقة مصطفى (٢٠٠١): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٩- شرف، عبد الحميد (٢٠٠٠): تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ط١، مطابع آمون، القاهرة.

١٠- شمعون، محمد العربي (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

١١- عبد الجبار، قيس ناجي وبسطويسي، واحمد (١٩٨٧): الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد .

١٢- علاوي، محمد حسن، ورضوان، (١٩٨٢): التربية الحركية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

١٣- فان دالين ، ديوبولد (١٩٨٤): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط٣ ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .

١٤- فرج ، الين وديع (٢٠٠٢): خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

١٥- المالكي، محمد عبد الحسين عطية (١٩٩٨): اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المسكات بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

References:

1. Abu Zeid, Emad El-Din Abbas (2005): Planning and Scientific Foundations for Building and Preparing the Team in Team Sports: Theories - Applications, 1st Edition, Al-Maaref Establishment, Alexandria, Egypt.
2. Al-Tikriti, Wadi Yassin, and Al-Obaidi, Mohammed Hassan (1999): Statistical Applications and Computer Usage in Sports Education Research, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, University of Mosul.
3. Habib, Rahim Rouh, and Saleh, Basma Tawfiq (2014): The Effectiveness of Presenting Three Models and Mental Visualization in Learning Performance of Some Floor Exercises, Vol. 14, No. 1, University of Al-Qadisiyah.
4. Hassanein, Mohammed Sobhi (1995): Measurement and Evaluation in Physical Education, Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo, Egypt.
5. Al-Hamdani, Thamer Mahmoud, and Tabeel, Ali Hussein (2009): Building a Scale of Sports Self-Efficacy and Its Relation to Practical Achievement in Gymnastics, Journal of Rafidain Sports Science, Vol. 14, No. 50, University of Mosul.
6. Khater, Ahmed Mohammed, and Al-Beik, Ali Fahmi (1987): Measurement in the Sports Field, Dar Al-Maarif, Egypt.
7. Al-Rayes, Eman Mohammed, et al. (2012): The Effectiveness of Study Units Based on CORT Strategies in Developing Professional Self-Efficacy for Mathematics Students at Faculties of Education, Journal of Mathematics Education, Vol. 5, Benha.
8. Salem, Wafika Mustafa (2001): Educational Technology and Learning in Physical Education, Al-Maaref Establishment, Alexandria.
9. Sharaf, Abdel Hamid (2000): Educational Technology in Physical Education, 1st Edition, Amoun Printing Press, Cairo.
10. Shamoun, Mohammed Al-Arabi (1996): Mental Training in the Sports Field, 1st Edition, Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo.
11. Abdel Jabbar, Qais Naji, and Bastawisi, Ahmed (1987): Tests and Principles of Statistics in the Sports Field, Higher Education Printing Press, Baghdad.
12. Alawi, Mohammed Hassan, and Redwan (1982): Kinetic Education, Dar Al Fikr Al Arabi, Cairo, Egypt.
13. Van Dalen, Deobold (1984): Research Methods in Education and Psychology, Translated by Mohammed Nabil Noufal et al., 3rd Edition, Anglo Egyptian Bookshop, Cairo.
14. Faraj, Elian Wadi (2002): Experiences in Games for Children and Adults, 2nd Edition, Al-Maaref Establishment, Alexandria.
15. Al-Maliki, Mohammed Abdul-Hussein Atiya (1998): The Effect of Mental Training on Learning Some Football Moves, Unpublished M.A Thesis, Faculty of Physical Education, University of Baghdad.

الملحق (١)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

استبيان آراء المختصين حول صلاحية الوحدات التعليمية للمجموعتين التجريبتين

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم بـ " اثر التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير الكفاءة الذاتية وتعلم عدد من المسكات بالمصارعة الحرة " ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التعلم الحركي والمصارعة الحرة يرجى تحديد مدى صلاحية الوحدات التعليمية المعروضة على حضراتكم علما أن البحث سيطبق على عينة من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الاساسية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل.

ولكم الشكر والتقدير

المرفقات :

- الوحدات التعليمية للمجموعتين التجريبتين

الباحث

- التوقيع :

- الاسم :

- اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه:

- مكان العمل :

- التاريخ :

تابع الملحق(١) نموذج لوحة تعليمية للمجموعتين التجريبتين

نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب التدريب الذهني غير المباشر)

الوحدة التعليمية: الأولى

الأهداف التربوية:

الأهداف السلوكية

(مسكة الحصير، مسكة الغطس بربط الرجل)

١. ١. تعلم النظام والهدوء.

١. أن يؤدي الطلاب مسكة الحصير من الجلوس بشكل صحيح.

٢. ٢. تنفيذ وإطاعة الأوامر الصادرة من المدرس

٢. أن يؤدي الطلاب مسكة الغطس بربط الرجل من الوقوف بصورة صحيحة.

(١) المرحلة الدراسية: الثالثة

(٢) عدد الطلاب: ١٢ طالبا .

(٣) التاريخ: / ٢٠٢٢ (٤) الوقت:

(٥) زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة

أقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التكرار	التقويم
القسم الإعدادي	٢٥ د			التأكيد على الحضور.
المقدمة	٥ د	تهيئة الأوت والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور		التأكيد على ارتداء الزي الرياضي .
الإحماء	١٠ د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس		تطبيق الاحماء من قبل جميع الطلاب.
التمارين البدنية	١٠ د	تمارين رقية + تمارين ذراعين + تمارين جذع + تمارين رجلين		تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة.
القسم الرئيس	٦٠ د	وقوف الطلاب على شكل مستطيل ناقص ضلع .		الانتباه إلى عرض المدرس للمهارات.
الجزء التعليمي	١٠-١٥ د	عرض المهارات من قبل المدرس باستخدام الفيديو للطلاب		
التدريب الذهني	(٣) د	<p>- البدء بتمارين الاسترخاء*</p> <p>أ- الاهتمام بعملية الشهيق والزفير إذ يجلس الطلاب على الارض ثم يرقد الذراعان بجانب الجسم ثم يغلق العينين بحيث يكون التركيز على عملية الشهيق والزفير ببطئ ويكون الاسترخاء عند الزفير .</p> <p>ب- البدء بعملية الاسترخاء (الذاتي) بإيعاز من المدرس إذ يتم ارشاد الطلاب على استرخاء المجموعات العضلية بالجسم مع التأكيد على عمليتي الشهيق والزفير ببطئ وهادئ</p> <p>ج- تطبيق التمرين نفسه السابق ولكن بدون توجيه وارشاد المدرس .</p> <p>- التصور الخارجي</p> <p>أ- مشاهدة نموذج لأداء مهارة مسكة الحصير ومسكة الغطس بربط الرجل .</p> <p>ب- التصور للمهارتين مهارة مسكة الحصير ومسكة الغطس بربط الرجل.</p> <p>ج- مشاهدة نموذج للمهارتين مهارة مسكة الحصير ومسكة الغطس بربط الرجل.</p> <p>د - التصور لوضع للمهارتين مهارة مسكة الحصير ومسكة الغطس بربط الرجل.</p> <p>هـ- مشاهدة نموذج لأداء المهارات السابقة مع بعضها بحركة مترابطة بشكل صحيح .</p> <p>و- التصور لأداء المهارات السابقة (أ ، ج) مع بعضها بحركة مترابطة وبصورة صحيحة .</p>	<p>أ- (٢ت × ٥ت) بين تكرار وآخر (٢تا) ** ثم (٤تا) للانتقال *** .</p> <p>ب- (٢تا × ٥ت) بين تكرار وآخر (٢تا) ثم (٤تا) للانتقال .</p> <p>ج- (٢تا × ٥ت) بين تكرار وآخر (٢تا) ثم (٢تا) للانتقال .</p> <p>(٣٠تا) .</p> <p>(٨تا × ٣ت) بين تكرار وآخر (٤تا) ثم (٤تا) للانتقال .</p> <p>(٢٠تا) .</p> <p>(٢تا × ٣ت) بين تكرار وآخر (٢تا) ثم (٤تا) للانتقال .</p> <p>(٣٠تا) .</p> <p>(٤تا × ٣ت) بين تكرار وآخر (٤تا) .</p>	

<p>- تطبيق التمارين بصورة صحيحة.</p> <p>- تطبيق المهارات بصورة صحيحة.</p> <p>- تصحيح الأخطاء.</p>	<p>١ تقسيم مهارة مسكة الحصير الى ثلاث عدات بالعدة الاولى ياخذ المهاجم وضعا الى يمين المصارع الارضي ويمسك بيده اليسرى رجل الخصم القريبة منه في منطقة الفخذ وينهض عاليا رافعا خصمه وبالعدة الثانية يضع ذراعه اليمنى على رقبة الخصم لتثبيته بالوضع ويدفع بفخذ الخصم عاليا ليستطيع إدخال ساقه اليسرى بين ساقى الخصم ويلف بها ساق الخصم الملامسة للارض في المنطقة الواقعة بين مفصلي الكاحل والركبية وبالعدة الثالثة هذه الحركة يسقط المهاجم اماماً اسفل على البساط ويرخي ذراعه اليسرى الماسكة للخصم لكي يستند بها على البساط ويترك فخذ الخصم الايمن، ويقفل بذراعه اليمنى ذراع الخصم اليمنى تؤدي هذه المسكة بالتبادل مع الزميل.</p> <p>٢ تقسيم مهارة مسكة الغطس بربط الرجل الى ثلاث عدات بالعدة الاولى يقف المصارعان بوضع التقابل ويضع المهاجم ذراعه اليسرى تحت ذراع الخصم اليمنى ويسحبها وبنفس الوقت يضغط خصمه برأسه وبالعدة الثانية يغطس الى الاسفل دافعا ذراع خصمه اليمنى عاليا بذراعه اليسرى شرط ان يبقى القسم لعلوي من جسمه منتصباً يساعد هذه الحركة السحب القوي بذراع المهاجم اليمنى لرقبة خصمه وبالعدة الثالثة يعتدل ويمسك بيده اليسرى فوق مفصل حوض خصمه من الجهة البعيدة ويضغط عليه بوزنه ويجبره على السقوط اماماً على البساط ويثبته تؤدي هذه المسكة بالتبادل مع الزميل .</p>	<p>٣٠-٤٠ د</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>
		<p>٥ د</p>	<p>القسم الختامي</p>

* يتم اعطاء تمارين الاسترخاء قبل ممارسة التصور الذهني لانه يعد الخطوة الاولى في التدريب الذهني (شمعون ١٩٩٦ ، ١٧٦) .

** يتم اعطاء فترة واحدة بين كل تكرار وآخر يزمن مطابق لزمن العمل (١:١) .

*** يتم اعطاء فترة راحة للانتقال بين كل تمرين وآخر .

(علماً أن كافة التمارين الخاصة بالتدريب الذهني تؤدي من قبل عينة البحث في وقت واحد)

نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التدريب الذهني المباشر)

الوحدة التعليمية: الأولى

الأهداف التربوية:

الأهداف السلوكية

(مسكة الحصير، مسكة الغطس بربط الرجل)

١. تعلم النظام والهدوء .

١. أن يؤدي الطلاب مسكة الحصير من الجلوس بشكل صحيح

٢. تنفيذ وإطاعة الأوامر الصادرة من المدرس

٢. أن يؤدي الطلاب مسكة الغطس بربط الرجل من الوقوف بصورة صحيحة

(١) المرحلة الدراسية: الثالثة

(٢) عدد الطلاب: ١٢ طالبا .

(٣) التاريخ: / ٢٠٢٢

(٤) الوقت:

(٥) زمن الوحدة: ٩٠ دقيقة

أقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التكرار	التقويم
القسم الإعدادي	٢٥ د			التأكيد على الحضور .
المقدمة	٥ د	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور		التأكيد على ارتداء الزي الرياضي .
الإحماء	١٠ د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس		تطبيق الاحماء من قبل جميع الطلاب .
التمارين البدنية	١٠ د	تمارين رقبة + تمارين ذراعين + تمارين جذع + تمارين رجلين		تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة .
القسم الرئيس	٦٠ د	وقوف الطلاب على شكل مستطيل ناقص ضلع .		الانتباه إلى شرح وعرض المدرس أثناء تنفيذ المهارات .
الجزء التعليمي	١٠ د ١٥ د	شرح وعرض المهارات من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من الطلاب		تنويع النموذج . الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة .
التدريب الذهني	(٣) د	١- البدء بتمارين الاسترخاء* أ- الاهتمام بعمليتي الشهيق والزفير إذ يجلس الطلاب على الارض ثم يرقد والذراعان بجانب الجسم ثم يغلظ العينين بحيث يكون التركيز على عملية الشهيق والزفير ببطء ويكون الاسترخاء عند الزفير ب- البدء بعملية الاسترخاء (الذاتي) بايعاز من المدرس إذ يتم ارشاد الطلاب على استرخاء المجموعات العضلية بالجسم مع التأكيد على عمليتي الشهيق والزفير ببطئ وهادئ ج- تطبيق التمرين نفسه السابق ولكن بدون توجيه وارشاد المدرس . ٢- التصور الداخلي أ- تصور مهارة مسكة الحصير، مسكة الغطس بربط الرجل مع تركيز الانتباه على كل مهارة من المهارات . ب- تصور وضع مسكة الحصير، مسكة الغطس بربط الرجل إذ يكون تركيز الانتباه على جميع اجزاء الجسم المشاركة في اداء هذه المسكات وجميع مراحل الاداء.	(٢٥ × ٥ ت) بين تكرار وآخر (٢٥) ثم (٤) ثا للانتقال *** . (٢٥ × ٥ ت) بين تكرار وآخر (٢) ثا ثم (٤) ثا للانتقال . (٢٥ × ٥ ت) بين تكرار وآخر (٢) ثا ثم (٤) ثا للانتقال . (٤ × ٦ ت) بين تكرار وآخر (٤) ثا ثم (٤) ثا للانتقال . (٢ × ٦ ت) بين تكرار وآخر (٤) ثا ثم (٤) ثا للانتقال .	

		جـ- تصور المهارات السابقة (أ ، ب) مع ربطها مع بعضها بحركة واحدة متسلسلة ومستمرة مع تركيز الانتباه على اداء كل مهارة بصورة صحيحة .		
	(٤٤×٤ت) بين تكرار وآخر (٤ثا) .			
الجزء التطبيقي	٣٠- ٤٤٠	<p>١ تقسيم مهارة مسكة الحصير الى ثلاث عدات بالعدة الاولى ياخذ المهاجم وضعا الى يمين المصارع الارضي ويمسك بيده اليسرى رجل الخصم القريبة منه في منطقة الفخذ وينهض عالياً رافعاً خصمه وبالعدة الثانية يضع ذراعه اليمنى على رقبة الخصم لتثبيتته بالوضع ويدفع بفخذ الخصم عالياً ليستطيع إدخال ساقه اليسرى بين ساقى الخصم ويلف بها ساق الخصم الملامسة للارض في المنطقة الواقعة بين مفصلي الكاحل والركبة وبالعدة الثالثة هذه الحركة يسقط المهاجم اماماً اسفل على البساط ويرخي ذراعه اليسرى الماسكة للخصم لكي يستند بها على البساط ويترك فخذ الخصم الايمن، ويقفل بذراعه اليمنى ذراع الخصم اليمنى تؤدي هذه المسكة بالتبادل مع الزميل.</p> <p>٢ تقسيم مهارة مسكة الغطس بربط الرجل الى ثلاث عدات بالعدة الاولى يقف المصارعان بوضع التقابل ويضع المهاجم ذراعه اليسرى تحت ذراع الخصم اليمنى ويسحبها وبنفس الوقت يضغط خصمه برأسه وبالعدة الثانية يغطس الى الاسفل دافعاً ذراع خصمه اليمنى عالياً بذراعه اليسرى شرط ان يبقى القسم العلوي من جسمه منتصباً يساعد هذه الحركة السحب القوي بذراع المهاجم اليمنى لرقبة خصمه وبالعدة الثالثة يعتدل ويمسك بيده اليسرى فوق مفصل حوض خصمه من الجهة البعيدة ويضغط عليه بوزنه ويجبره على السقوط اماماً على البساط ويثبتته تؤدي هذه المسكة بالتبادل مع الزميل .</p>		
القسم الختامي	٥ د	<p>- تمارينات تهدئة</p> <p>- الانصراف</p>		

* يتم اعطاء تمارين الاسترخاء قبل ممارسة التصور الذهني لأنه يعد الخطوة الاولى في التدريب الذهني (شمعون ١٩٩٦ ، ١٧٦) .
** يتم اعطاء فترة واحدة بين كل تكرار وآخر بزمان مطابق لزمان العمل (١:١) .
*** يتم اعطاء فترة راحة للانتقال بين كل تمرين وآخر .
(علماً أن كافة التمارين الخاصة بالتدريب الذهني تؤدي من قبل عينة البحث في وقت واحد)

(ملحق ٢)

مقياس الكفاءة الذاتية

ت	الفقرات	دائما	احيانا	ابدا
١.	يمكنني القيام بالحركات الصعبة			
٢.	استطيع التركيز على ادائي لمدة طويلة من اجل النجاح			
٣.	لي القدرة على تصور السلسلة الحركية قبل ادائها على اجهزة الجمناستيك			
٤.	لي القدرة في التغلب على الصعوبات التي تواجهني اثناء الامتحان			
٥.	اشعر بتوتر وقلق اثناء المواقف الصعبة في الامتحان			
٦.	استطيع التركيز على اداء سلسلة حركية رغم صعوبتها			
٧.	اتردد في مواجهة المواقف الصعبة اثناء الدرس			
٨.	يمكنني متابعة تركيزي على الاداء بعد أي توقف			
٩.	يمكنني القيام باداء ناجح بعد اداء فاشل			
١٠.	اشعر بان ميولي لا تتماشى مع قدراتي على اداء الحركات الصعبة			
١١.	يمكنني القيام بالمهارات الحركية المنفردة بعد شفائي من اصابة			
١٢.	لي القدرة على التفكير والتصرف بنجاح اثناء الاداء الحركي			
١٣.	استطيع تركيز انتباهي بعد تصحيح بعض الاخطاء التي ارتكبتها اثناء الاداء			
١٤.	احب التحدي والتغلب على السلاسل الحركية اثناء الاداء			
١٥.	اشعر ان ادائي ينخفض عند تواجد بعض التدريسيين			
١٦.	انا متأكد من قدرتي على الانجاز الحركي اثناء الامتحان			
١٧.	اتجنب القيام باداء المهارات الحركية الصعبة			
١٨.	احقق افضل اداء لي في المهارات الحركية السهلة			
١٩.	اشعر بعدم قدرتي على التنبؤ بمستوى صعوبة الحركة			
٢٠.	لا اعتبر ادائي له قيمة ما لم يقترب من افضل مستوى لي			
٢١.	استطيع الاداء في الامتحان رغم الضغوط العصبية			
٢٢.	احساسي وتقبلي لاجهزة الجمناستيك يساعدني على الاداء الناجح			
٢٣.	لا استطيع اظهار قدراتي ومهاراتي اثناء الامتحان			
٢٤.	اشعر برغبة كبيرة في التدرب على الحركات استعدادا للامتحان			
٢٥.	استطيع ان احتفظ بهدوئي اثناء الاداء الحركي			
٢٦.	استطيع المحافظة على اتزاني اثناء ادائي للحركات			
٢٧.	يمكنني الاستمرار باداء اكثر من مهارة حركية بنجاح رغم التعب			
٢٨.	اشعر ان تكيفي مع الحركات الصعبة يساعدني على النجاح بالاداء			
٢٩.	اخشى من احتمال اصابتي اثناء ادائي للحركات			
٣٠.	لا يمكنني الاستجابة الحركية بنجاح على بعض اجهزة الجمناستيك			
٣١.	يمكنني تصور ادائي للحركات قبل ان اقوم بادائها فعليا			