

تأثير استخدام التدريب الذهني على تطوير بعض الجمل الهجومية بالمبارزة

أ.م.د. فاطمة عبد مالح المالكي

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى التعرف على استخدام التدريب الذهني في تطوير بعض الجمل الهجومية بالمبارزة.

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة مكونة من ٢٠ لاعبة من لاعبات المركز التدريبي للنساء بالمبارزة والتابع إلى وزارة الشباب وكان متوسط أعمارهن ١٩-٢٠ سنة ومتوسط أطوالهن ١٦٨ سم ومتوسط العمر التدريبي ٢ سنة ومتوسط الوزن ٦٨ كغم.

إذ تم تقسيمهن إلى مجموعتين (١٠ تجريبية و ١٠ ضابطة) وبعد التأكد من التكافؤ بين المجموعتين تم إجراء الاختبار القبلي لهن في بعض الجمل الهجومية بالمبارزة عن طريق (٣) محكمين بالمبارزة : ولثلاث جمل هجومية ثم تم تطبيق المنهاج التدريبي باستخدام التدريب الذهني لتطوير بعض الجمل الهجومية بالمبارزة.

وقد استمر المنهاج التدريبي ١٠ أسابيع وبواقع أربع وحدات تدريبية بالأسبوع، زمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة وزمن التدريب الذهني في الوحدة التدريبية الواحدة ١٠ دقيقة. وبعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية وتم معالجة النتائج إحصائياً بواسطة اختبار ت للعينات المترابطة والمستقلة .

إذ استنتجت الباحثة إن المنهاج التدريبي ذو تأثير ايجابية في تطوير بعض الجمل الهجومية بالمبارزة.

وتوصي الباحثة باستخدام التدريب الذهني لتطوير الجمل الهجومية المبارزة.

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

لتطوير رياضة المبارزة في بلدنا كي تلحق بالمستويات الدولية علينا أن نقوم بإجراء الدراسات والبحوث التي تتناول المبارزة بالبحث والتحليل للوقوف على كل ما يمتلكه المبارز من قدرات بدنية ومهارية وعقلية ومحاولة الارتقاء بها وصولاً إلى الانجاز العالي .

إذ أن التفوق الرياضي يتحقق بشكل عام من خلال الانسجام والاتزان للعوامل البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية ،حيث إن كل عامل من هذه العوامل يلعب الدور الفعال في الانجازات الرياضية وهي مكملة للارتقاء بالرياضي إلى أقصى مستوياته .

لذا يجب إن يمتلك المبارز قدرات عقلية إلى جانب المتطلبات البدنية والمهارية العالية ، وأداء المبارز لن يكون مثمر مهما كان يتميز بالآلية وتفوق مهاراته الفنية مالم يكن لديه الذكاء والقدرة على التحليل الخططي ، وان يكون ملماً بالأسس والمبادئ الخططية التي يستطيع من خلالها إن يدرك مواقف النزال والقيام بتحليلها ثم التصرف والاستجابة الخططية لهذه المواقف وهذا لايتحقق إلا عن طريق التدريب الذهني للمهارات والجمل الحركية الهجومية بالمبارزة، وحتى يصل المبارز إلى درجة من التقدم بحيث يفهم بوضوح العمل الذي يقوم به ولماذا؟، يجب إن يعرف النهاية التي يوجه إليها مجهوداته ، كما يجب تشجيع المبارز على كيفية التصرف بالنواحي الخططية والتعرف عليها وان يتعلم ويتدرب على كيفية تطبيقها ويأتي ذلك عن طريق المعلومات النظرية المسبقة أوالمواقف الخططية التي تساعده على سرعة التفكير لاتخاذ القرار المناسب تجاه المنافس . إذ إن المعلومات النظرية تصبح غير ذا قيمة حتى لو أدى المبارز حركاته بمهارة

إلا إذا كان لديه تصور ذهني لتطبيق ماتعلمه من معلومات معرفية ومهارية في التدريب العملي .

ومن هنا تكمن أهمية البحث إذ إن نزال المباراة عبارة عن مجموعة جمل حركية أو خطط هجومية متتالية ينفذها المبارز بناء على ذكاءه الخططي وقدرته في تصور الحركات وتحليلها لذا وجدت الباحثان ان التدريب الذهني وسيلة مميزة لتحسين مستوى التصرف الخططي للاعبين وتحليلهم للجمل الهجومية وتطويرها.

١-٢ مشكلة البحث:

يهدف التدريب الذهني إلى تحقيق أعلى المستويات الرياضية والذي يتوقف على مدى استخدام اللاعب لإمكاناته واستعداداته كافة وتطبيقها في المنافسة، ويعد الإعداد الخططي المركب الذي تمتزج فيه كافة العوامل لتحقيق هدف التدريب الذهني. ونظرا لطبيعة المباراة فان التدريب الذهني يجب إن يحتل مكانا بارزا في إعداد وصقل المبارزين، فالتصور الذهني بالنسبة للمبارزين يعد من أهم العوامل التي يجب أن يتحلى بها المبارز ، ومن هنا تجلت مشكلة البحث في استخدام التدريب الذهني في تطوير بعض الجمل الهجومية بالمبارزة .

١-٣ هدف البحث :

- التعرف على تأثير استخدام التدريب الذهني في تطوير بعض الجمل الهجومية بالمبارزة.

١-٤ فروض البحث:

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال البشري: لاعبات المركز التدريبي بالمبارزة والبالغ عددهن ٢٠ لاعبة.
- ٢-٥-١ المجال أزماني: الفترة من ٢٠٠٦/١/١٥ ولغاية ٢٠٠٦/٤/٢١ م.
- ٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد.

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية

٢-١ - مفهوم وأهمية التدريب الذهني:

إن التدريب الذهني هو الجزء الأساس في إعداد اللاعب للدخول في المنافسات حيث يتضمن تصور الحركة وتسلسلها والمواقف والأهداف وجميع إعداد المنافسة من حكام وملعب وأدوات وأجهزة ويجب إن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس ، حيث أن الانجازات الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات ، ولكي يكون اللاعب قادرا على القيام بذلك فالواجب تطوير إمكانياته الذهنية ، ولهذا فإن التدريب الذهني يعد جزءاً مهماً من التدريب الرياضي ، إذ أن أهميته لا تقتصر على استخدامه بالاشتراك في المنافسات الرياضية ولكن يمكن استخدامه في مجال الحركة بشكل عام وخصوصا في مراحل اكتساب المهارات ، كذلك يعمل على زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية، كما انه يسهم في تطوير مستوى المهارات عندما يتم التصور الذهني بصورة صحيحة من اللاعب ، فانه يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على

الأداء الصحيح. أن الصور الذهنية التي تتكون خلال التدريب الذهني تتسبب في بعض الاستجابات الفسيولوجية ، إذ إن عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في العضلة المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها ، وان الأداء البدني يتضمن درجات في الارتباط بالنشاط الذهني

أن تأثير التدريب الذهني يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر ، وإعادة تنظيم الصور ، لذلك فان التدريب الذهني قد يؤدي إلى نفس التغيرات في الجهاز العصبي المركزي مثل تلك الناتجة من الأداء البدني.

ويهدف التدريب الذهني إلى الأداء المثالي بوساطة تنمية المهارات العقلية المرتبطة وتطويرها ، إضافة إلى تطوير القدرة على استعادة الشفاء عند الإصابات الرياضية وتطوير الشخصية وتنميتها(١) .

إضافة إلى تحسين تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع ما بين التدريب الذهني والأداء العملي ويمكن استخدام التدريب الذهني إثناء فترات الراحة بين الحمل التدريبي وخصوصا في المسابقات التي تحتاج إلى حمل تدريبي عال، و يعد أسلوب جديد للتدريب التكتيكي دون الخوف من التعرض إلى الإصابات أو الحمل الزائد .

٢-٢ شروط التدريب الذهني

هناك عدة شروط لنجاح عملية التدريب الذهني منها :

- ١- الخبرة السابقة ٢- الذكاء ٣- مستوى اللياقة البدنية ٤- انتظام التدريب
- ٥- جو التدريب ٦- الأداء الصحيح ٧- أسلوب الأداء ٨- المهارة المطلوبة
- ٩- الإحساس الحركي

(١) شمعون ، محمد العربي: التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢-٣ خطوات التدريب الذهني

لغرض التوصل إلى اكتساب مهارة التدريب الذهني يجب إتباع الآتي :

أولاً. تعلم الاسترخاء :

يتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون واغفال الحواس ويحدث الاسترخاء والتوتر في درجات من التواصل ومع التدريب يمكن التعرف على أي نقطة في هذا التواصل وتصحيح أي نقطة خاطئة توقف حدوث ذلك و يقسم الاسترخاء إلى نوعين هما :

أ. الاسترخاء العضلي :

يتدرب المتعلم على الاسترخاء وذلك بالتركيز على مجموعة عضلية ويحاول شدها ثم إرخاءها ثم يعود إلى مجموعة عضلية أخرى وهذا النوع من الاسترخاء هو الأفضل استخداماً في مراحل التعلم حيث تتضمن أساليب ذات أنواع متعددة ولكنها تتفق في الهدف وتختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة ،

ب. الاسترخاء الذهني

أن الاسترخاء الذهني يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم يسهم في حفظ التوتر الذهني حيث أن مجرد التركيز على الاسترخاء يعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى .(١)

ثانياً. التصور الذهني :

بعد التدريب على الاسترخاء العضلي والذهني يأتي التصور العقلي (الذهني) أو المراجعة العقلية ، وهي محاولة استرجاع الاحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صور جديدة بحدث جديد . (٢)

(١) خيون ، يعرب: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق(٢٠٠٢) ص٢٢٨ .

(٢) راتب ، أسامة كامل: علم نفس الرياضي – المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة (١٩٩٥)ص٢٧٥

٢-٤ الدراسات السابقة

٢-٤-١ دراسة (المالكي، ١٩٩٨)^(٣)**"اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم"**

هدفت الدراسة إلى التعرف على: مدى تأثير الوسائل التعليمية البدنية والبدنية الذهنية والذهنية في تعلم

١. المهارات الأساسية بكرة القدم واكتسابها .

الوسيلة الأكثر تأثيراً في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم واكتسابها وتكونت عينة البحث من طلاب الصف الأول المتوسط بأعمار (١٣) سنة قوامها (٤٥) طالبا قسموا إلى ثلاث مجموعات وبواقع (١٥) طالباً لكل مجموعة وعلى النحو الآتي :

١. المجموعة الضابطة : استخدمت أسلوب التدريب البدني فقط .

٢. المجموعة التجريبية الأولى : استخدمت التدريب الذهني .

٣. المجموعة التجريبية الثانية : استخدمت أسلوب التدريب البدني الذهني .

واستنتج الباحث ما يأتي :

١. أن المجموعات الثلاث كان لها تأثير معنوي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

٢. أن نتائج المجموعة التجريبية الأولى هي أفضل وسيلة مؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم تليها المجموعة التجريبية الثانية ثم المجموعة الضابطة .

^٣ المالكي ، محمد عبد الحسين: اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد. (١٩٩٨)

٢-٤-٢ دراسة الرحالة والخياط (٢٠٠١) (١)

"تأثير التدريب الذهني على دقة وسرعة الإرسال في التنس"

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية التدريب البدني مع مشاهدة الأفلام ، والتصور العقلي على الأداء الفني ودقة انجاز مهارة الإرسال وسرعتها وتكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية

بجامعة بغداد والبالغ عددهم ٤٥ طالبا قسموا إلى ثلاث مجموعات

أ. المجموعة الضابطة : تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية لمهارة الإرسال المتبع في دروس تعليم وتطوير الأداء بالتنس الأرضي .

ب. المجموعة التجريبية الأولى : تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية مضافا إليها مشاهدة أفلام الفيديو .

ج. المجموعة التجريبية الثانية : تمارس هذه المجموعة التمارين البدنية التطبيقية مضافا إليها مشاهدة أفلام الفيديو وأداء التصور الذهني .

واستنتج الباحثان أن التدريب الذهني له تأثير ايجابي في تطوير دقة

١. الرحالة ، وليد والخياط ، عمر: تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس ، بحث منشور في مجلة الدراسات للعلوم التربوية ، المجلد ٢٨ ، العدد ١ ، الجامعة الأردنية . (٢٠٠١)

الباب الثالث

٣-١ منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملامته وطبيعة البحث إذ يعد هذا المنهج أفضل ما يمكن إتباعه للوصول إلى نتائج دقيقة فهو " المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب والآخر " (١)

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار المركز التدريبي للنساء بالمبارزة والتابع إلى وزارة الشباب كمجتمع للبحث ، وقد شملت عينة البحث ٢٠ لاعبة ممن يتدربن في كلية التربية الرياضية للبنات ، وقد تم تحديد أفراد مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية (١٠ لاعبات لكل مجموعة) عن طريق القرعة إذ بلغ العمر التدريبي لهن سنتان، وأجرت الباحثة التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في الاختبار القبلي للجمل الهجومية وبعض المتغيرات التي تم اعتمادها في البحث والجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموع الإحصائية		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±	س	ع±		
الطول / سم	١٦٨	١,٦	١٦٧	٠,٨٤	١,٨	غير معنوي		
الوزن / كغم	٦٨,١	١,٣	٦٨,٦	٠,٨٤	٠,٦٨	غير معنوي		
العمر الزمني / سنة	١٩,٨	٠,٦٣	٢٠,٦	١,٤	١,٦	غير معنوي		
دفاع رابع + هجمة بتغير الاتجاه/درجة	٣,٧	٠,٦٧	٣,٦	٠,٨٤	٠,٢٩	غير معنوي		
دفاع سادس + هجمة قاطعة /درجة	٣,٣	٠,٦٧	٣,٥	٠,٧٠	٠,٦٤	غير معنوي		
دفاع رابع + هجمة دائرية /درجة	٣,١	٠,٥٦	٣,٤	٠,٥١	١,٢	غير معنوي		

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية ١٨ واحتمال خطأ $\alpha = ٠,٠١ = ٢,٨$

^١ علاوي ، محمد حسن و راتب ، أسامة كامل (: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ١٩٩٩ ، ص ٢١٧

يتضح من الجدول (١) أن قيمة (ت) المحتسبة تراوحت بين (٠,٢٩) و(١,٨) لجميع المتغيرات وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٨) أمام درجة حرية (١٨) ونسبة خطأ (٠.٠١) نجد أن قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحتسبة مما يشير إلى عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ ، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

٣-٣ الأجهزة والأدوات

- سلاح شيش
- أهداف معلقة على الحائط
- وسائل للطعن وشواخص مختلفة
- ملعب مبارزة
- ميزان طبي
- شريط قياس الطول
- تجهيزات لاعب المبارزة (قناع، كف، بدله مبارزة)

٣-٤ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء هذه التجربة بتاريخ ١٥/١/٢٠٠٦م على عينة عددها (٥) لاعبات من نادي الجيش الرياضي وكان الغرض من هذه التجربة تحديد التكرارات والمجموعات وكذلك التعرف على مدى ملائمة التدريب الذهني لإفراد عينة البحث والمكان المناسب لتطبيق المنهاج التدريبي فضلاً عن معرفة الأخطاء المحتملة والعمل على تفاديها في أثناء التدريب سواءً أكانت تلك الأخطاء من قبل فريق العمل^(*) أم من قبل أفراد عينة البحث .

٣-٥-الاختبارات المستخدمة*:

(*) فريق العمل هم كل من:

١- م.م. إشراق غالب عودة / ماجستير / كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

٢- سيد رعد قاسم /مدرب الفريق في المركز التدريبي لوزارة الشباب.

تم تقييم مستوى تطور بعض الجمل الهجومية بالمبارزة عن طريق ثلاث محكمين** بوضع درجة من ١٠ وبأخذ الوسط الحسابي لدرجاتهم ، والجمل الهجومية التي تم تطويرها هي :

- ١- دفاع رابع + هجمة بتغير الاتجاه
- ٢- دفاع سادس + هجمة قاطعة
- ٣- دفاع رابع + هجمة دائرية

٦-٣ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ ٣٠/١/٢٠٠٦م بحسب التسلسل الآتي :

- ١- دفاع رابع + هجمة بتغير الاتجاه. ٢- دفاع سادس + هجمة قاطعة
- ٣- دفاع رابع + هجمة دائرية. مع إعطاء فترة راحة بين كل اختبار وآخر مدة (٥) د.

٧-٣ المنهاج التدريبي

تمّ إعداد منهاج تدريبي مكون من (٣٠) وحدة تدريبية على مدى (١٠) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع زمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة ، وزمن التدريب الذهني ١٠ دقائق في كل وحدة وضمن زمن الإعداد البدني، وقد عُرض المنهاج التدريبي المقترح على عدد من الخبراء*** في مجال علم التدريب الرياضي والمبارزة، ومن ثمّ تمّ تطبيق المنهاج التدريبي للفترة من ٢٠٠٦/٢/٣ ولغاية ٢٠٠٦/٤/٢٠ على كلتا المجموعتين الضابطة والتجريبية ، وكما يأتي:

*تم عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء المدرجة أسمائهم أدناه لتحديد صلاحيتها وموضوعيتها لقياس تلك الجمل الهجومية.

** المحكمين هم كل من:

١- م.م. إشراق غالب عودة /ماجستير تربية رياضية /مبارزة

٢- مشتاق حميد عبد الله / حكم مبارزة دولي

٣- رعد قاسم / حكم مبارزة

*** السادة الخبراء هم كل من :

- أ.د. بيان عبد علي/ كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- أ.م.د. بسام عباس محمد البياتي / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- أ.م.د. عادل فاضل / كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- أ.م.د. عبد الكريم فاضل عباس/ كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد
- م.د. عبد الهادي حميد التميمي / كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى

١- المجموعة التجريبية: تم تخصيص زمن ١٠ دقائق من زمن الإعداد البدني إلى التدريب الذهني .

٢- المجموعة الضابطة: تتدرب بنفس المنهاج التدريبي للمجموعة تجريبية لكن بدون تخصيص زمن للتدريب الذهني أي تأخذ زمن لتدريب البدني كامل بدون تدريب ذهني.

ولا بد من الإشارة إلى انه المجموعتين تتدرب وفق المنهاج المعد من قبل المدرب والمعتمد من قبل وزارة التربية ولم تتدخل الباحثة سوى بإدخال التدريب الذهني لمدة عشرة دقائق في زمن الإعداد البدني وللمجموعة التجريبية فقط ، ملحق (١) .

٣-٨ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ ٢١/٤/٢٠٠٦ وقد راعت الباحثة إجراء هذه الاختبارات تحت الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية نفسها من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة في القياس وفريق العمل .

٣-٩ الوسائل الإحصائية

تم معالجة النتائج إحصائياً بوساطة نظام spss وباستخدام القوانين الآتية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين.
- اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين.^(١)

(١) التكريني ، وديع ياسين ولعبيدي ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل . ١٩٩٦ ، ص ١٠١

الباب الرابع

٤ - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم عرضها وتحليلها ومناقشتها في جداول وفق الأسلوب الآتي:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الجمل الهجومية بال مبارزة للمجموعة الضابطة

الجدول (٢)

يبين المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي لبعض الجمل الهجومية بال مبارزة للمجموعة الضابطة

النتيجة	قيمة (ت) المحتسبة	الانحراف المعياري لمتوسط الفروق	متوسط الفروق	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
				ع±	س	ع±	س	
معنوي	٨,٨	٠,٨٢	٢,٣	٠,٥٦	٥,٩	٠,٨٤	٣,٦	دفاع رابع + هجمة بتغير الاتجاه/درجة
معنوي	٦,٨	١,٠٥	٢,٣	٠,٦٣	٥,٨	٠,٧٠	٣,٥	دفاع سادس + هجمة قاطعة /درجة
معنوي	٧,٢	٠,٦٩	١,٦	٠,٨١	٥	٠,٥١	٣,٤	دفاع رابع + هجمة دائرية /درجة

ملاحظة / قيمة ت الجدولية تحت درجة حرية ٩ واحتمال خطأ $\alpha = 0,05$

يتضح من الجدول (٢) أن قيمة (ت) المحتسبة لاختبارات الجمل الهجومية كانت على التوالي (٨,٨) (٦,٨) (٧,٢) وجميع هذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٣,٢) أمام درجة حرية تساوي (٩) مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية في جميع الاختبارات بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي . وهذا يعني تطور المجموعة الضابطة نتيجة التدريب الذي تخضع له والذي لا يخلو من التدريب الذهني والعقلي

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض الجمل الهجومية بال مبارزة للمجموعة التجريبية

الجدول (٣)

يبين المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبُعدي لبعض الجمل الهجومية
بالمبارزة للمجموعة التجريبية

النتيجة	قيمة (ت) المحتسبة	الانحراف المعياري لمتوسط الفروق	متوسط الفروق	الاختبار البُعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
				ع±	س ⁻	ع±	س ⁻	
معنوي	١٠,٣	١,٣	٤,٤	٠,٨٧	٨,١	٠,٦٧	٣,٧	دفاع رابع + هجمة بتغيير الاتجاه/درجة
معنوي	١٧,٢	٠,٨٤	٤,٦	٠,٧٣	٧,٩	٠,٦٧	٣,٣	دفاع سادس + هجمة قاطعة /درجة
معنوي	١٦,٥	٠,٩١	٤,٨	٠,٧٣	٧,٩	٠,٥٦	٣,١	دفاع رابع + هجمة دائرية /درجة

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة (ت) المحتسبة لاختبارات الجمل الهجومية كانت على التوالي (١٠,٣) (١٧,٢) (١٦,٥) وجميع هذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٣,٢) أمام درجة حرية تساوي (٩) مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية في جميع الاختبارات بين الاختبار القبلي والاختبار البُعدي ولصالح الاختبار البُعدي . وهذا يرجع الى تأثير التدريب الذهني الذي خضعت له المجموعة التجريبية .

٤-٣ عرض وتحليل نتائج الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في

الاختبار البُعدي

الجدول (٤)

يبين المعالم الإحصائية للاختبار البعدي لبعض الجمل الهجومية بالمبارزة
للمجموعتين الضابطة والتجريبية

النتيجة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع±	س ⁻	ع±	س ⁻	
معنوي	٦,٦	٠,٨٧	٨,١	٠,٥٦	٥,٩	دفاع رابع + هجمة بتغير الاتجاه/درجة
معنوي	٦,٨	٠,٧٣	٧,٩	٠,٦٣	٥,٨	دفاع سادس + هجمة قاطعة /درجة
معنوي	٨,٣	٠,٧٣	٧,٩	٠,٨١	٥	دفاع رابع + هجمة دائرية /درجة

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبارات الجمل الهجومية بالمبارزة اذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة على التوالي (٦,٦) ، (٦,٨) ، (٨,٣) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٨) تحت درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠,٠١) وهذا يعني ان المجموعة التجريبية قد تطورت افضل من المجموعة الضابطة نتيجة لتعرضها الى التدريب الذهني وهذا ما يحقق هدف وفرضية البحث .

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

٥ - ١ الاستنتاجات

- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .
- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
- إن التدريب الذهني ذو تأثير ايجابي في تطوير بعض الجمل الهجومية بال مبارزة
- تفوقت المجموعة التجريبية التي نفذت التدريب الذهني على المجموعة الضابطة في اختبارات بعض الجمل الهجومية بال مبارزة

٥-٢ التوصيات

- التأكيد على استخدام التدريب الذهني في البرامج التدريبية لما لها من أهمية في تطوير الجانب الخططي وذهني لبعض المهارات الهجومية في المبارزة .
- إجراء دراسة مماثلة طبقا لمتغيرات (الجنس، العمر، المهارات والألعاب الرياضية).
- إجراء دراسة مماثلة مع الدمج بين أسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر المصاحب للتدريب المهاري .

المصادر

- ١- اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضي - المفاهيم والتطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ١٩٩٥

- ٢- أسامة كامل و محمد حسن : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٣- محمد العربي : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ١٩٩٦
- ٤- محمد عبد الحسين : اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد . ١٩٩٨
- ٥- وديع ياسين و حسن محمد : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل . ١٩٩٦ .
- ٦- وليد الرحالة و عمر الخياط : تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الارسال في التنس ، بحث منشور في مجلة الدراسات للعلوم التربوية المجلد ٢٨ . العدد ١ ، الجامعة الأردنية . ٢٠٠١
- ٧- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق ، ٢٠٠٢ .