



بسم الله الرحمن الرحيم  
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
التربية البدنية والرياضة



بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية والرياضة

بعنوان

اثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في  
تطوير مستوى الإنجاز لفعاليتي رمي القرص والمطرقة في  
العاب القوى

**The effect of using Direct and indirect mental Training Methods in  
Developing the level of achievement for the Discus and Hammer  
Throw Events in Athletics**

الباحث / ياسر محمد حمود العلواني إشراف/ د. الطيب حاج إبراهيم عبد الله

يناير 2022 جمادى الآخرة 1443 هـ

## الآية القرآنية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَالصُّحَى ﴿١﴾ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى ﴿٢﴾ مَا  
وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى ﴿٣﴾ وَلَا أَجْرَ خَيْرٍ  
لَكَ مِنَ الْأُولَى ﴿٤﴾ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ  
فَتَرْضَى ﴿٥﴾

صدق الله العظيم

سورة الضحى  
الآيات (١ - ٥)

## الاهداء

إلى.... من وهبني نعمة الحياة فعجزت الألسن عن حمده وشكره... الله عز وجل

إلى.... أكرم خلق الله محمد صلى الله عليه وسلم. الصادق الأمين...

إلى.... من سهرت الليالي تدعو لي ووضعا الله الجنة تحت اقدامها ورزقها الله

بدعوة لا ترد ..... والدتي الغالية

إلى.... الشمعة التي احترقت لتتير لي طريق حياتي ..... ابي الغالي

إلى رفيقة دربي وسندي في الحياة ..... زوجتي الغالية

إلى نور عيني وأملي في المستقبل .... ابنتي موج الغالية

إلى سندي في الحياة.... (اخوتي واخواتي جميعا) وفقهم الله

إلى رفيق الدرب والصديق الصدوق (معتز العاني) حفظه الله

إلى كل هؤلاء اهدي لكم جهدي لأرد بعضا من عطائكم وصبركم مع ردا للجميل.

**الباحث**

## الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بحمده وشكره تزداد النعم والخيرات ونأمن عذابه والمفزعات أحمذك وأشكرك على نعمك العظيمة وآلائك الجسيمة حمدا وشكرا يليقان بجلال وجهك وعظيم سلطانك والصلاة والسلام على خير البرية وأزكى البشرية محمد عبدهورسوله.

يطيب لي أن أقدم بوافر الشكر والتقدير الى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا المتمثلة في كلية الدراسات العليا لإتاحتها لي فرصة الدراسة ، وأخص بالشكر كلية التربية البدنية والرياضة -قسم التدريب الرياضي، كما وأتقدم بوافر الشكر والعرفان الى الأستاذ الدكتور (الطيب حاج إبراهيم عبد الله) لتفضله بالأشراف على هذه الأطروحة رمز التواصل والعطاء ال ذي لم يبخل عليّ بنصيحة أو إرشاد من غير ملل فقد تعلمت منها الكثير وله جهود فاضلة ومقترحات قيمة أثمرت أيجابا فيما قدمت، فضلا عن هذا كله كان بمثابة اب لي، وفقه الله وجزاه الله عني وعن طلبة العلم خير الجزاء. كما أقدم شكري وثنائي وأمتناني واحترامي الى عميد كلية التربية البدنية والرياضة (بروف أحمد آدم أحمد) لما قدمه لي من نصح وإرشاد ، ولا يفوتني أن اتقدم بوافر الشكر الى أساتذة كلية التربية البدنية والرياضة لما قدموه من جهود ونصائح سديدة في إنجاز هذا البحث، كما أشكر الموظفين في مكتبة كلية التربية البدنية والرياضة لما قدموه من تسهيلات فيما يخص المصادر المعتمدة ، كما لا بد لي أن اتوجه بجزيل الشكر والثناء إلى بلد السودان الحبيب حكومةً وشعباً لاحتضانهم لنا طيلة فترة الدراسة ولما أبدوه من تعامل طيب فقد كانوا وما زالوا ساندين لنا وداعمين ، كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان الى كل من ساندني ووقف معي بدأ من الجهد المؤسسة لكلية المعارف الجامعة المتمثلة بالسيد (احمد عبد الرزاق السعدي) وعمادة كلية المعارف الجامعة بعميدها الأستاذ الدكتور (يعقوب ناظم احمد) وكذلك رئاسة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة المتمثلة برئيس قسمها الأستاذ الدكتور (منير عبدالله خضر) وجميع زملائي أعضاء الهيئة التدريسية وكذلك الى الأساتذ الدكتور عائد النصيري والدكتور عمر حمدي والدكتور نوفل محمد قحطان والى كل من ساهم بكلمة أو برأي أو بتوجيه فيما يخص موضوع الأطروحة، له مني وافر الشكر والتقدير.

وجزاها الله عني كل خير

والله ولي التوفيق

الباحث

## مستخلص الاطروحة

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب الذهني بالأسلوب المباشر في تطوير مستوى الانجاز في فعالية رمي القرص، والتعرف على تأثير استخدام التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر في تطوير مستوى الانجاز في فعالية رمي القرص، والتعرف على تأثير استخدام التدريب الذهني بالأسلوب المباشر في تطوير مستوى الانجاز في فعالية رمي المطرقة، والتعرف على تأثير استخدام التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر في تطوير مستوى الانجاز في فعالية رمي المطرقة، والتعرف على أفضلية الاسلوب المباشر عن غير المباشر في التدريب الذهني عند تطوير مستوى الانجاز في كل من فعاليتي رمي القرص والمطرقة في الساحة والميدان لطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة، أختير المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي العاملي ( 2×2 ) المستقلين، ذا المجموعات التجريبية الأربع المتمثلة بالمجموعتين التجريبيتين المتكافئتين الضبط المحكم بالاختبارين القبلي وألبعدي لكل منهما، ولكل فعالية مبحوثة تصميم تجريبي مستقل خاص بها، على الطلاب في منتخب كلية المعارف الجامعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي ( 2020-2021)، البالغ عددهم (24) لاعب موزعين بطبيعتهم بشكل متساوٍ على فعاليتي رمي القرص والمطرقة، لكل مجموعة (6) لاعبين، صمم الباحث (مناهج) بلغ عدد جلسات التدريب الذهني في كل منهاج (24) وحدة تقدم بشكل متزامن مع بقية المناهج والتطبيق منفصل تماماً عن بعض بالاسلوب المباشر وغير المباشر في التدريب الذهني لكل من الفعالتين، وبعد انتهاء التجربة والمعالجات الاحصائية بنظام (SPSS) لقياس الاداء والانجاز، استنتج الباحث بأنه يؤثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر وغير المباشر تأثيراً إيجابياً في تحسين مستوى الاداء وتطوير إنجاز فعالية رمي القرص وفي تحسين مستوى الاداء وتطوير إنجاز فعالية رمي المطرقة، ويساعد التدريب بالأسلوب المباشر في تحقيق أفضلية في تحسين مستوى الاداء وتطوير إنجاز فعالية رمي القرص وفي تحسين مستوى الاداء

وتطوير إنجاز فعالية رمي المطرقة لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة من التدريب بالأسلوب غير المباشر، وأوصى الباحث بأنه من الضروري الاهتمام بحداثة الأساليب بالتدريب الذهني وتوظيفها بمصاحبة طرائق وأساليب التدريب الرياضي عند تطوير الانجاز على أن تراعى المرحلة العمرية والفروق الفردية بين طلاب منتخبات الجامعات، و لابد من اعتماد نتائج قياس تقييم الاداء المؤثرة في قيم انجاز فعاليتي رمي القرص والمطرقة في الساحة والميدان لتكون معتمدة ضمن محددات القياس والتقويم في علوم التربية البدنية، ومن الضروري تطوير أماكن تدريبي منتخبات الجامعات عند استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر المصاحبة لتدريباتهم البدنية والمهارية.

## Abstract

The study aimed to identify the effect of using mental training by the direct method in developing the level of achievement in the effectiveness of discus throw, and to identify the effect of using mental training by the indirect method in developing the level of achievement in the effectiveness of discus throw, and to identify the effect of using mental training by the direct method in developing the level of achievement in the effectiveness of hammer throwing, and identifying the effect of using mental training by the indirect method in developing the level of achievement in the effectiveness of hammer throwing, and identifying the preference of the direct method over the indirect method in mental training when developing the level of achievement in both the discus and hammer throw activities in the arena and the field for team students College of KnowledgeThe university, the experimental method was chosen by the independent factorial experimental design ( $2 \times 2$ ), with the four experimental groups represented by the two equal experimental groups with tight control in the pre- and post-tests for each of them, and for each activity investigated, an independent experimental design of its own, on the students playing in the team of the University's Knowledge College Department Physical Education and Sports Science for the academic year (2020-2021), the number of (24) players distributed equally on the activities of throwing discus and hammer, for each group (6) players, the researcher designed (curricula) the number of mental training sessions in each curriculum (24).A unit that is presented simultaneously with the rest of the curricula and the application is completely separate from each other in direct and indirect mental training for each of the two activities, and after the end of the experimentAnd statistical treatments using the (SPSS) system to measure performance and achievement, the researcher concluded that mental training

in the direct and indirect method has a positive impact on improving the level of performance and developing the achievement of the effectiveness of discus throw and in improving the level of performance and development of the achievement of the effectiveness of hammer throwing, and training in the direct method helps to achieve an advantage in improving The level of performance and the development of the achievement of the effectiveness of the discus throw and in improving the level of performance and the development of the achievement of the effectiveness of the hammer throw among the students of the Faculty of Knowledge The University of indirect training, and the researcher recommended that it is necessary to pay attention to the modernity of methods in mental training and employ them in conjunction with the methods and methods of sports training when developing achievement, taking into account the age stage and individual differences between students of university teams, and the results of performance evaluation measurement affecting the values of achieving my effectiveness must be adopted. Throwing the disc and the hammer in the arena and the field to be approved within the determinants of measurement and evaluation in physical education sciences, and it is necessary to develop the capabilities of university team coaches when using the direct and indirect mental training methods accompanying their physical and skill training.

## قائمة المحتويات

ص	الموضوع	ت
أ	الاية القرآنية.	1
ب	الإهداء.	2
ج	شكر وتقدير.	3
د-هـ	مستخلص البحث.	4
و-ز	Abstract.	5
ح-ي	قائمة المحتويات.	6
ك	قائمة الجداول.	7
ل	قائمة الأشكال.	8
م	قائمة الملاحق.	9
<b>1</b>	<b>الفصل الأول: الإطار العام للبحث</b>	
1	الإطار العام للبحث.	1
7-1	المقدمة	1-1
9-7	مُشكلة البحث.	2-1
10-9	أهمية البحث.	3-1
11-10	أهداف البحث.	4-1
12-11	فروض البحث.	5-1
12	إجراءات البحث.	6-1
12	حدود البحث.	7-1
13	المعالجات الإحصائية	8-1
13	مصطلحات البحث.	9-1
14-13	أسلوب جمع البيانات.	10-1

15	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	
15	الإطار النظري والدراسات السابقة	2
16	الإطار النظري	1-2
19-16	مفهوم التدريب الرياضي وعوامله	1-1-2
24-20	مفهوم التدريب الذهني وأساليبه	2-1-2
28-25	نظريات التدريب الذهني	3-1-2
32-29	أهداف التدريب الذهني وفوائده	4-1-2
41-33	أستخدام التدريب الذهني في الوحدات التدريبية والمنافسة	5-1-2
44-42	إنجاز فعالية رمي القرص	6-1-2
52-45	إنجاز فعالية رمي المطرقة	7-1-2
54-52	الدراسات السابقة	2-2
55	الفصل الثالث: إجراءات البحث	
55	إجراءات البحث	3
56	تمهيد	1-3
57	منهج البحث	2-3
58-57	مجتمع البحث	3-3
58	عينة البحث	4-3
59	وسائل جمع البيانات	5-3
65-59	مراحل تصميم المراهج باستخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر لكل فعالية	6-3
66-65	الدراسات الاستطلاعية	7-3
67	الإجراءات الإدارية	8-3
68-67	خطة تطبيق المراهج باستخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر لكل فعالية	9-3
71-68	الاختبارات القبلية	10-3
72-71	تنفيذ تطبيق المراهج باستخدام أسلوب التدريب الذهني	11-3

	المباشر وغير المباشر لكل فعالية	
72	الاختبارات البعدية	12-3
73	الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث	13-3
<b>74</b>	<b>الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها</b>	
74	عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها	4
75	عرض النتائج	1-4
77-75	عرض نتائج الفرض الأول وتحليلها	1-1-4
79-77	عرض نتائج الفرض الثاني وتحليلها	2-1-4
82-80	عرض نتائج الفرض الثالث وتحليلها	3-1-4
84-82	عرض نتائج الفرض الرابع وتحليلها	4-1-4
90-84	تفسير النتائج ومناقشتها	2-4
<b>91</b>	<b>الفصل الخامس: الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات والخلاصة</b>	
91	الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات.	5
93-92	الإستنتاجات.	1-5
94-93	التوصيات.	2-5
94	المقترحات.	3-5
96-94	الخلاصة.	4-5
106-97	المصادر العربية والأجنبية	
	الملاحق	

## قائمة الجداول

ص	عنوان الجدول	ت
58	يبين تجانس عينة لاعبي رمي القرص في المتغيرات الانثبومترية والعمر التدريبي	1
59	يبين تجانس عينة لاعبي رمي المطرقة في المتغيرات الانثبومترية والعمر التدريبي	2
69	يُبين تجانس التباين لكل من عيرتي البحث في نتائج الاختبارات القبلية للمتغيرات التابعة المبحوثة	3
70	يبين نتائج التكافؤ في الاختبارات القبلية لكل من مجموعتي البحث حسب التصميم التجريبي	4
75	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في اختبار اداء رمي القرص	5
76	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في اختبار انجاز رمي القرص	6
78	يبين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبتين في اختبار اداء رمي القرص	7
79	يبين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبتين في اختبار انجاز رمي القرص	8
80	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في اختبار اداء رمي المطرقة	9
81	يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في اختبار انجاز رمي المطرقة	10
82	يبين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبتين في اختبار اداء رمي المطرقة	11
83	يبين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبتين في اختبار انجاز رمي المطرقة	12

## قائمة الأشكال

ص	عنوان الشكل	ت
44	يوضح مخطط للمراحل الفنية لرمي القرص	1
47	يوضح صورة لمرحلة المرحة لرمي المطرقة	2
47	يوضح صورة للحركات التمهيديّة لرمي المطرقة	3
49	يوضح صورة لحركة الذراعين في رمي المطرقة	4
50	يوضح صورة لحركة القدمين في رمي المطرقة	5
51	يوضح صورة لحركة رمي المطرقة	6
52	يوضح صورة لوضع الاتزان في رمي المطرقة	7
76	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في اختبار اداء رمي القرص	8
77	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في اختبار انجاز رمي القرص	9
78	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبتين في اختبار اداء رمي القرص	10
79	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبتين في اختبار انجاز رمي القرص	11
81	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في اختبار اداء رمي المطرقة	12
82	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في اختبار انجاز رمي المطرقة	13
83	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبتين في اختبار اداء رمي المطرقة	14
84	يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبتين في اختبار انجاز رمي المطرقة	15

## قائمة الملاحق

ص	الموضوع	ت
108	يوضح اسماء الخبراء والمتخصصين الذين تمت مقابلتهم عن ادوات القياس	1
109	يوضح استبانة إستطلاع آراء المتخصصين حول المناهج بأسلوب التدریب الذهني المباشر وغير المباشر	2
110	يوضح اسماء الخبراء والمتخصصين الذين عرضت عليهم استبانة المناهج	3
116-111	يوضح نماذج من جلسات التدریب الذهني بالاسلوب المباشر للاعبی المجموعة التجريبية الأولى في فعالية رمي القرص	4
122-117	يوضح نماذج من جلسات التدریب الذهني بالاسلوب غير المباشر للاعبی المجموعة التجريبية الثانية في فعالية رمي القرص	5
128-123	يوضح نماذج من جلسات التدریب الذهني بالاسلوب المباشر للاعبی المجموعة التجريبية الثالثة في فعالية رمي المطرقة	6
134-128	يوضح نماذج من جلسات التدریب الذهني بالاسلوب غير المباشر للاعبی المجموعة التجريبية الرابعة في فعالية رمي المطرقة	7

## الفصل الأول

### 1- الإطار العام للبحث

- 1-1 المقدمة.
- 2-1 مشكلة البحث.
- 3-1 أهمية البحث.
- 4-1 أهداف البحث.
- 5-1 فروض البحث.
- 6-1 إجراءات البحث.
- 7-1 حدود البحث.
- 8-1 المعالجات الإحصائية.
- 9-1 مصطلحات البحث.
- 10-1: أسلوب جمع البيانات.

## الفصل الأول

### الإطار العام للبحث

#### 1-1 المقدمة:

"أنّ دماغ الإنسان يحتوي على بنى معرفية متعددة تشكل أساليب التفكير ، وقد تكون بشكل صوري، أو لغوي، أو لمسي، أو سمعي، أو صور عقلية وهذه البنى موجودة بمواقع مختلفة من المدخلات العصبية المختلفة ". (Rafi & Imad,2003,199)

"تعد البرامج الذهنية العقلية للرياضيين ميداناً مهماً من ميادين التدريب الرياضي فيما لو تم تطبيقه بالشكل الصحيح واعطاؤه الاهتمام الكافي في عملية الاعداد لأنه قادرة على التدخل في تطوير كثير من الجوانب مثل تعزيز الاداء ومهارات التدخل في الازمة كالتأمل ومهارات الأتصال وادارة الضغوط ووضع الأهداف وغيرها كما أن (هذا النوع من التوجيه لا ينتظر حدوث الأزمة ثم يبحث عن العلاج ولكن يتوقع المشكلات في مرحلة مبكرة ويتعامل معها قبل ان تصل الى النقطة التي تتطلب التدخل) ". (Nazim, 2008,30)

"إذ أنّ ممارسة العمليات العقلية والإدراك لا تتم إلا بوساطة التدريب والم-رّان اللذان يعملان على شدّ العقل م-ن أجل ممارسة المهارات الكامنة لديه، حيث إن النمو العقلي يبرز بوساطة بيئة غنية ومحفزة وسليمة تحوي على مجموعة م-ن الخبرات والمواقف والمثيرات". (حزام، 2007، 114)

"كما أنه يجب على المُدرِّبين أن يبنوا مناهج التدريب المتعددة الجوانب بشكلٍ يركزون فيه على التمارين الشاملة في مراحل التدريب المختلفة سيما القدرات البدنية المُشابهة للمتطلبات المستقبلية لنوع الفعالية الرياضية الممارسة من أجل تسهيل قابلية الرياضي على أكتساب أداء المهارات الفنية الخاصة بالفعالية". (Muhammad and Mahdi ,2013, 28)

يعد العامل النفسي (العقلي) في التدريب الرياضي من أكثر العوامل تشعباً من حيث المشكلات ومواقف المنافسات والتحسينات المستهدفة للتفكير، ودور العقل وعمليات الذهن وما من الممكن أن يقدمه الاستقرار والتحسين بهذا التفكير للانجاز الرياضي، مما يدعو ذلك إلى بذل الباحثون المزيد من الجهود العلمية التي تسعى لتطوير الانجاز من خلال تطوير هذا العامل في التدريب الرياضي.

إذ يعرف التدريب الذهني بأنه "أحد إستراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي الذي حظي باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال، لما له من دور ايجابي وفعال في تطوير مستوى الأداء لاسيما بعد أن أصبحت المهارات الذهنية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الأداء، أن القدرة على التدريب الذهني من المتغيرات الهامة التي تؤثر في الأداء حيث يستعمل لغرض تجسيد الأداء وعن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصور الأسلوب الصحيح للأداء، وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسة للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل ومن ثم يصحح الاستجابات الخاطئة". (Zaid, 2015, 1565)

"كما يتطلب التدريب الذهني تخصيص الوقت لأكتساب المهارات العقلية في ضوء تدريبات يومية وفترات محددة أسبوعياً، إذا قرر الرياضي تطوير الجانب العقلي والتحكم فيه مثلما يحدث في الجانب البدني والعمل بطريقة جادة من أجل توفير الوقت اللازم". (محمد، 2017، 57)

"إذ يرى دبوي إن الأعمال الذهنية المتبعة في حل المشكلات، تضع الذهن في موقف تأملي، للوصول إلى حل التناقض في المشكلة، بين واقع موجود، وواقع يراد تحقيقه، وحل التناقض هو مزيد من أعمال الذهن وتنظيمه وتسلسله، للوصول إلى إيجاد خط متصل متناغم بين الهدف والطريقة التي توصل إليه، ويعد التفكير التأملي تفكيراً علمياً في جوهر هذه الأعمال الذهنية". (جورج، 2010، 157)

كما أن التدريبات الذهنية يجب أن ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالحركات في المهارة، لذا لا بد من تنمية القدرات البدنية المرتبطة بالمهارات الأساسية والانجاز من خلال تصميم البرامج التدريبية الخاصة لكل نشاط رياضي، وهذا يعني أن البرنامج التدريبي يجب أن يركز على العضلات العاملة في الأداء نفسه واعطاء دور للذهن في التحكم بعمل هذه العضلات". (Petersen & Other, 2002, 212)

وبذلك فإن الاهتمام بالنواحي العقلية للطلاب الرياضيين من لاعبي ألعاب القوى من أهم مرتكزات عوامل التدريب، مما يدعو المدربين إلى الاهتمام بزيادة معارفهم في المجال العقلي والذهني ودعم هذه المعارف ليتمكنوا من تطبيقها في الوحدات التدريبية شأنه شأن مساعدهم إلى تطوير العامل البدني والخططي .. وغيرها من عوامل التدريب التي بتكاملها من الممكن الوصول بالطلاب من لاعبي ألعاب القوى إلى مستويات أفضل، وهذا لا يمكن ان يتحقق بالعشوائية أو التكهانات مالم يتم الاعتماد على خطوات علمية وفقاً لمحددات البحث العلمي، مما يدعو ذلك إلى ضرورة مواصلة الجهود العلمية الرامية إلى تقديم الدعم والمساندة للمدربين والطلاب من لاعبي ألعاب القوى لزيادة تمكينهم من تخطي العقبات التي تحول دون تحقيق افضل ما يمكن من انجاز، وتطويرهم لمستويات أفضل مما كانوا عليه.

"إذ أن التدريب الذهني يساعد على منع تشتت الأفكار ، ويساعد على زيادة الانتباه والتحكم به

أو توجيهه". (أسامة، 2000، 120)

"كما إن التدريب الرياضي بشتى أنواعه يراد منه تحسين القدرات البدنية والنفسية العقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعنوي، ومن ثم تحسين مستوى الصحة العامة وبناء وتكامل الشخصية ليصبح عضواً فعالاً ونافعاً في المجتمع، وكما يمكن القول أن التدريب الرياضي هدفه الرئيس هو محاولة الوصول بالرياضيين إلى مستوى عالٍ في نوع النشاط الرياضي الممارس، وعليه يختلف التدريب الرياضي من حيث المحتوى والتنظيم وتشكيل الأحمال وطرقه التي يتبعها وفقاً لأنواعه في الفئات المختلفة". (كمال ومحمد، 1999، 32)

"ويساعد التدريب الذهني في أن يتعرف اللاعب على برامج حركية غير معروفة سابقاً، ويحفز نهايات العضلات ويحفز الأربطة على العمل الحركي وكأن الحركة قد تمت فعلاً، وبصيغة هذا النوع من التمرين برامج حركية وتصوراً حركياً صحيحاً". (ناهده، 2008، 134)

كما إن تحسين أو توظيف المهارات العقلية وإكسابها للطالب اللاعب لا يعتمد على إستعداداته الفطرية العقلية فقط، ومن ذلك جاء الإستراتيجية التخيلية الموجهة لتتأثر بالتدريب الذهني، التي تقوم على تحفيز الذات للتخليق في آفاق بعيدة عن الواقع، يجعل من نفسه طرفاً فاعلاً. لا فيحصل على خبرة شبيهة بحياته من خلال تعامله التخيلي مع هذه الأشياء، وبوساطة التخيل يُمكن للطالب اللاعب التوصل إلى إكتشافات وطرق جديدة لم تكن معروفة لديه من قبل". (محسن، 2009، 240)

"أن التدريب الذهني يستلزم تحديد الانتباه لأحد المثيرات الانتباهية سواء أكانت داخلية أم خارجية والتي تعود إلى الانسحاب الحسي أو المداخل الأخرى، ليشمل تنظيم وسائل اختيارية كحالات الانتباه والوعي". (Kozak,2006,3)

"فضلاً عن ذلك فإن الحالة النفسية الايجابية واللياقة البدنية والمهارية العالية والتدريب المنتظم

من العوامل الاساسية التي تمكن اللاعبين من التميز والتفوق على منافسيهم ورفع مستوى انجازهم

العقلي والذهني وتتبلور مقدرتهم على تحقيق الاهداف". (مجاهد، 2015، 169)

ليكون الوصول إلى الحقائق العلمية التي يقدمها البحث العلمي يتميز بالتجرد من الخبرة

والأحكام الشخصية عند تقديم الدلائل والبراهين التي تؤكد تلك الحقائق من خلال تفعيل التفكير

بالاداء وبالانجاز لفعاليتي رمي القرص والمطرقة الذي يساعد على تحسين الانجاز في كل منهما

بزيادة المسافة المقطوعة للاداء التي تعتمد على أكثر من قدرة بدنية وحركية ليكون بذلك الدعم مساندة

للعامل البدني لاسيما في زيادة عزم الدوران والتوقيت المناسب لرمي الأداة في العاب القوى التي

تتطلب تهيئة الذراع وتوقيت الدفع لتوليد القوة الطاردة اللامركزية، اللازمة للواجب المهاري التي تتحقق

من خلال زيادة عزم الدوران، والتي من خلالها يتمكن المدربون من مراعاة أهم مبادئ

التدريب الرياضي الحديث إلا وهو الفردية في التدريب بمراعاة خصائص الطالب اللاعب وقدراته

وقابلياته عند تخطيط هذا النوع من التدريب الأكثر دقة.

إذ أن رمي كل القرص والمطرقة يحتاج إلى برنامج حركي يستطيع من خلاله الطالب اللاعب

أن يُسخر قدراته البدنية والحركية، بمعنى ادق يرسم توقيتات حركات الجسم عند الاداء ويتحكم بكل

من اجزاء جسمه لزيادة المسافة المقطوعة للاداء في كلتا الفعاليتين، مما يحتاج الى رسم هذه البرامج

بأسلوبه وطريقته التي يقدر من خلالها كيفية التنفيذ لاحراز التقدم في الانجاز، وكل هذا مسؤول عليه

العمليات العقلية التي تتفعل في ميدان كل من الفعاليتين من خلال تنشيط الذهن وتعزيز الدماغ

بالتدريب على كيفية رسم الامثل من البرامج على وفق ما يحاكي الواقع الفعلي لامكانات الطالب

اللاعب، وهذا ما يدعو إلى تفعيل عمليات الانتباه والتركيز والإدراك من العمليات العقلية.

إذ يعرف الانتباه بأنه " توجيه شعور الفرد أو إدراكه الذهني إلى موقف سلوكي جديد بواسطة بعض المثيرات المتنوعة إستعداداً لما فيه من سلوكيات تحتاج إلى تدبير". (سهيلة، 2005، 523)

"كما يشكل الإدراك الجزء الأكبر من المعلومات في عملية الإدراك بشكل عام التي يمارسها الفرد يومياً، للتعرف على المثيرات الحسية المختلفة وتنظيمها، وتلعب الخبرة السابقة دوراً في فهمها ، وأن الدماغ هو المُفسر للابصار والادراك وهو المتحكم والمسيطر على عمليات التدريب الرياضي ويتأثر فسيولوجياً بالحالة النفسية لحالة اللاعب". (عدنان، 2004، 101)

بما أن فعاليتي رمي القرص والمطرقة تتميز بان محيط كل منهما بأنه ثابت ولا يوجد تغيير في الميدان أثناء التنفيذ، فأن الحركات الدورانية والرمي لانتاج القوة الطاردة اللامركزية يعتمد على ما يلاحظه اللاعب في تقدير نقاط او مسافات في هذا الميدان، اي ان اليعاز العصبي العضلي المسؤول عن الحركة ومستوى صعوبتها يرسم في الذهن بغية التفوق، وليس لاغراض رد فعل او مواجهة الاحتكاك من المنافس، وهذا يضفي خصوصية للبحث، في ان التدريب الذهني بأسلوبه المباشر وغير المباشر، سيعتمد هنا على ذات الطالب اللاعب الرامي عند تفكيره بكيفية تخطي المهمة المسندة إليه لتطوير انجازه على اتم وجه وهو من الممكن له ان يتدرب ذاتياً لتحدي نفسه اولاً واسكشاف طرائق تساعده على تحدي بقية المنافسين.

## 2-1 مشكلة البحث:

إنَّ الإعداد العقلي للتفوق في انجاز فعاليتي رمي القرص والمطرقة لطلاب كلية المعارف الجامعة لا بد من أن يحظى بأهتمام مدربيهم شأنه شأن عوامل التدريب الأخرى المختلفة، ليلقي بذلك مجهوداً على الأكاديميين في التدريب الرياضي في البحث لإثراء هذا الحقل بتناول الظواهر التي تتطلب الوقوف عليها وإيجاد الحلول للتقدم بزيادة مسافة الانجاز، إذ تكمن مشكلة البحث من خلال

ملاحظة الباحث للتدريبات المتبعة لمنتخب طلاب هذه الكلية، تتمثل بقلة الإهتمام بحداثة مناهج التدريبات الذهنية المساندة لتحقيق أهداف عوامل التدريب المختلفة وإقتصارها على المناهج القديمة من ما متوفر في الكلية التي تجهد الطلاب بزخم المهمات المطلوبة منهم في الاحمال التدريبية، وطبيعة شدة المجهود البدني الذي يتلقونه في تدريباتهم، مما يُشكل هذا الإجهاد المتراكم ضعفاً في الانجاز لدى البعض من طلاب منتخب كلية المعارف الجامعةالذين يبذلون ذلك في تدريباتهم لفعاليته رمي القرص والمطرقة في العاب القوى، وبعد الإطلاع على العديد من البحوث المتاحة في التدريب الرياضي، وعلى حد علمه لا توجد دراسة تتناول استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر لتطوير الانجاز في هاتين الفعاليتهن لدى طلاب هذه الكلية، وأن ذلك قلما يحظى بأهتمام المعنين لتكون الحاجة لحل هذه المشكلة ضرورة تحاكي الواقع الفعلي في هذا الميدان الرياضي في هذه الكلية، لينتج الخوض بدراستها فرصة للباحث في محاولة إستكمال الجهود العلمية الهادفة لتطوير الانجاز في الرياضة الجامعية ودعم المنخبات فيما بعد، لتقديم الدعم والمساندة المعرفية والتطبيقية للمدربين والطلاب الذين ييغون التقدم بمستوى الانجاز وللوصول بهم للغايات المرجوه.

وسينطلق البحث من سؤال رئيس وهو: ما مستوىانجاز الطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة في كل من فعاليته رمي القرص والمطرقة في العاب القوى، وهل من الممكن التأثير الإيجابي في تطور انجاز هاتين الفعاليتهن باستخدام التدريب الذهني بالاسلوب المباشر وغير المباشر؟

### التساؤولات الفرعية:

أ.هل من الممكن أن يؤثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر إيجاباً في تطوير مستوى الانجاز في فعالية رمي القرص في العاب القوى لطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة؟

ب. هل من الممكن أن يؤثر التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر إيجاباً في تطوير مستوى

الانجاز في فعالية رمي القرص في العاب القوى لطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة؟

ج. هل من الممكن أن يؤثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر إيجاباً في تطوير مستوى الانجاز في

فعالية رمي المطرقة في العاب القوى لطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة؟

د. هل من الممكن أن يؤثر التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر إيجاباً في تطوير مستوى

الانجاز في فعالية رمي المطرقة في العاب القوى لطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة؟

### 3-1 أهمية البحث:

**الأهمية النظرية:** ان أهداف عملية التدريب الرياضي لمنتخبات الجامعة لا تنحصر بالمشاركات

في البطولات الداخلية والخارجية في التي تقيمها مديرية النشاطات الرياضية الجامعية، وإنما تُعد

أيضاً بمثابة إعداد قاعدة من الرياضيين لرفد مختلف الالعاب باللاعبين فضلاً عن تحقيق الاهداف

التربوية، هذا ما يستدعي من المدرب أن يمتلكوا مستوى عالٍ من المعارف حول أهمية التدريب

الذهني ودور العقل في التدريب والمنافسة الرياضية، إذ أنه من الممكن لهذا الدور أني حقق أكثر من

هدف في عمل واحد، إذ تتجلى الأهمية النظرية لهذا البحث في أن همن الابحاث التي تعنى بدراسة

التدريب الذهني بالاسلوب المباشر وغير المباشر في فعاليتين فديتين في العاب القوى، وأن النتائج

المتوخاة منه هي بأنه قد تفيد في دعم معارف المدربين والطلاب اللاعبين في حيثيات استخدام

التدريب الذهني بالاسلوب المباشر وغير المباشر.

**الأهمية التطبيقية:** قد تساهم لغة الأرقام في هذا البحث الأكاديمي المجردة من الأحكام الشخصية

في زيادة مستوى تمكين المدربين والطلاب اللاعبين من تأدية مهامهم في التدريب والمنافسات

بطريقة هادفة ومنتجة، والتي من أهمها تطوير الانجاز في فعاليتي رمي القرص والمطرقة في العاب القوى، وعدم الأكتفاء بتناول طرائق وأساليب التدريب التي تستهدف عاملاً واحداً من عوامل التدريب الرياضي، لتكون أهمية البحث موجهة نحو أحد أهم عوامل التدريب وهو العامل العقلي، لتقدم نتائج البحث فيما بعد دليلاً يساند عمليتي التخطيط والتطبيق في التدريب الرياضي والمنافسة لهاتين الفعالتين في العاب القوى.

#### **4-1 أهداف البحث:**

**أ. الهدف العام:** التعرف على تأثير استخدام أسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير مستوى الانجاز في فعاليتي رمي القرص والمطرقة في العاب القوى لطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.

**ب. الأهداف الفرعية:** يتفرع عن الهدف العام الأهداف التالية:

1. التعرف على تأثير استخدام التدريب الذهني بالأسلوب المباشر في تطوير مستوى الانجاز في فعالية رمي القرص في العاب القوى لطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.
2. التعرف على تأثير استخدام التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر في تطوير مستوى الانجاز في فعالية رمي القرص في العاب القوى لطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.
3. التعرف على تأثير استخدام التدريب الذهني بالأسلوب المباشر في تطوير مستوى الانجاز في فعالية رمي المطرقة في العاب القوى لطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.

4. التعرف على تأثير استخدام التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر في تطوير مستوى الانجاز في فعالية رمي المطرقة في العاب القوى لطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.

## 1-5 فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعي البحث التجريبيّتين الأولى والثانية في أداء وإنجاز فعالية رمي القرص.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لنتائج اختبارات مجموعتي البحث التجريبيّتين الأولى والثانية البعديّة في أداء وإنجاز فعالية رمي القرص.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعي البحث التجريبيّتين الثالثة والرابعة في أداء وإنجاز فعالية رمي المطرقة.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لنتائج اختبارات مجموعتي البحث التجريبيّتين الثالثة والرابعة البعديّة في أداء وإنجاز فعالية رمي المطرقة.

## 1-6 إجراءات البحث:

أُعمد منهج البحث التجريبي والذي يُعرف بأنه " المنهج الذي نعالج فيه ونتحكم في متغير مستقل لنُشاهد تأثيره على متغير تابع، مع ملاحظة التغيرات الناتجة والقيام بتفسيرها، سواءً إشملت التجربة على متغير مستقلٍ ومتغيرٍ تابعٍ أو أكثر من متغيرٍ مستقلٍ أو أكثر من متغيرٍ تابعٍ " (Majdi, 2019,214)

على وفق فرضيات البحث ومتغيريها المُستقلين المتمثلين بأسلوبي التدريب الذهني المباشر،  
والتدريب الذهني غير المباشر في كل الفعاليات المُختير للتجريبي العاملِي ( 2×2 ) المستقلين، ذا  
المجموعات التجريبية الأربعة المتمثلة بالمجموعتين التجريبتين المتكافئة ذات الضبط المُحكم  
بالاختبارين أَلْقَبلي وأَلْبَعدي لكل منهما، لكل فعالية مبحوثة تصميم تجريبي مستقل خاصٍ بها.

## 7-1 حدود البحث:

1-7-1 : الحدود البشرية: تتمثل بطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة بالعاب القوى للعام  
الدراسي (2020-2021).

2-7-1 : الحدود الزمنية: للمدة الممتدة من (2020/2/12) ولغاية (2021/4/18).

3-7-1 : الحدود المكانية: العراق/الأنبار/ملعبالعاب القوى في كلية المعارف الجامعة.

## 8-1 المعالجات الإحصائية:

بعد تفريغ البيانات من الاختبارات تم معالجتها إحصائياً آلياً ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم  
الإجتماعية (statistical package for social sciences)، (SPSS) الإصدار (26)، لكل من  
النسبة المئوية، وكذلك المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، ومعامل اللاتواء، وقانون  
(بيرسون) البسيط، وقانون (t-test) للعينات المترابطة، وقانون (t-test) للعينات غير المترابطة.

## 9-1 مصطلحات البحث:

التدريب الذهني: "نوع من التدريب الهادف للوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تنمية وتطوير  
المهارات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام  
التدريب، مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات" (عزة، 1999، 1)

## 10: أسلوب جمع البيانات:

أعتمد البحث علنا لأساليب الآتية:

- الجانب النظري: أعتمد الباحث في كتابته لإطار النظر على:

1- الكتب العربية والأجنبية.

2- الرسائل والبحوث العلمية الأكاديمية.

3- شبكة المعلومات الدولية العالمية (الإنترنت).

- الجانب الميداني:

1- المقابلات الشخصية الفردية المباشرة مع المختصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد.

2- إستبانة أستطلاع رأي حول اختبارات البحث.

3- اختبار أداء رمي القرص.

4- اختبار أنجاز رمي القرص.

5- اختبار أداء رمي المطرقة.

6- اختبار أنجاز رمي المطرقة.

7- تطبيق مناهج أسلوبية التدريب الذهني المباشر وغير المباشر على عينة البحث.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 1-2 الأطار النظري.

المبحث الأول: مفهوم التدريب الرياضي وعوامله.

المبحث الثاني: مفهوم التدريب الذهني وأساليبه.

المبحث الثالث: نظريات التدريب الذهني.

المبحث الرابع: أهداف التدريب الذهني وفوائده.

المبحث الخامس: استخدام التدريب الذهني في الوحدات التدريبية والمنافسة.

المبحث السادس: إنجاز فعالية رمي القرص.

المبحث السابع: إنجاز فعالية رمي المطرقة.

#### 2-2 الدراسات السابقة.

## الفصل الثاني

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### 1-2 الأطار النظري:

#### المبحث الأول: مفهوم التدريب الرياضي والعامل العقلي:

"أنعلماء الرياضة والمدربين الرياضيين واللاعبين يبحثون بشكلٍ دائمٍ ومستمرٍ عن الطرائق والأساليب والتمرينات الخاصة الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية".

(Isabel,2001,203)

"إن مفهوم التدريب المراد منه توظيف تمرينات تخصصية لقدرة بدنية أو حركية أو مهارية أعم

وأشمل من التمرينات نفسها لأن الأخيرة تمثل وحدة بناء الجرعة التدريبية، بينما التدرينات تشمل على الطرائق والأساليب والوسائل والتمرينات وكل ما يهدف إلى تطوير اللاعب ضمن الجرعة التدريبية وما يتبعها من تخطيط أسبوعي صعوداً إلى طويل الأمد". (Sharkey, 2011,140)

إذ يتميز التدريب الرياضي بالعديد من الخصائص الجوهرية والمؤثرة والتي تضاف إلى العملية

التدريبية والقائمين عليها مجموعة من المتطلبات الجديدة والمتطورة ومنها: (مفتي، 2010، 183)

1- التدريب الرياضي هدفه الرئيس محاولة الوصول باللاعب إلى مستوى عالٍ في نوع النشاط الرياضي الممارس.

2. يتميز التدريب الرياضي بخاصية إعماده على طرائق البحث العلمي.

3. يتميز التدريب الرياضي بمراعاة ديناميكية تطور القدرات البدنية للأعمار السنية المختلفة.

4. يتميز التدريب الرياضي بخصوصية التدريب ومراعاة الفروق الفردية.
5. يتميز التدريب الرياضي بالاستمرارية.
6. يتميز التدريب الرياضي بدور المدرب وشخصيته القيادية لعملية التدريب.
7. يتميز التدريب الرياضي بالتأثير على أسلوب وتشكيل حياة اللاعب.
8. يتميز التدريب الرياضي بعملية التقويم المستمر والمراقبة الطبية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والإعداد.

"أن التدريب الرياضي يشتمل أنواعه يراد منه تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للرياضي من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعني، ومن ثم تحسين مستوى الصحة العامة وبناء وتكامل الشخصية ليصبح عضواً فعالاً ونافعاً في المجتمع ، وكما يمكن القول أن التدريب الرياضي هدفه الرئيس هو محاولة الوصول بالرياضيين إلى مستوى عالٍ في نوع النشاط الرياضي الممارس ، وعليه يختلف التدريب الرياضي من حيث المحتوى والتنظيم وتشكيل الأحمال وطرقه التدريب على وفق أنواعه في الفئات المختلفة بارتفاع شدة وحجم البرامج التدريبية". (كمال، 1999، 23)

من هنا يتبين للباحث بأنه تعدد عوامل التدريب لتخدم بمجملها أهداف التقدم بالمستوى لمختلف الألعاب والفعاليات الرياضية والتوازن بين هذه العوامل يتحدد حسب نوع الألعاب والفعاليات، ومنها العامل البدني، والعامل النفسي والعقلي، والعامل الخططي، ولاضفاء الخصوصية حسب معطيات هذا البحث، فأن من أكثر العوامل التي تعتمد عليها فعاليتي رمي القرص والمطرقة هما العامل البدني والعامل العقلي، مما يستدعي هذا الأمر زيادة الاهتمام بالتدريب الذهني للعقل لمساندة اللاعب

باخراج القدرات البدنية والحركية التي تحسن من اداءه في كل منها بغية تطوير الانجاز في كل من هاتين الفعالتين بالعاب القوى.

"في التدريب الرياضي يكون العمل الهادف هو خلق ظروف ملائمة وتهيئة الذهن لأقصى أداء رياضي صعب، فالرياضي يصبح متحفزاً أو مكتسباً لأسباب عدة ، بعضها يمكن أن يُحدد أو يُلاحظ من لدن المدرب". (مروان وأساد، 2005، 156)

"إذ أنه ظهر أول برنامج للتدريب العقلي كعامل من عوامل التدريب الرياضي في بداية السبعينات وضعه (أونثتال) من السويد ويهدف إلى الوصول للمستويات الرياضية العالية، وتم بناء هذا البرنامج في ضوء دراسات طويلة استمرت أكثر من عشر سنوات وفي منتصف الثمانينات تمصميم ما يقارب من مائة برنامج، وفي التسعينيات درى تقييمها واثبات فاعليتها". (محمد، 2017، 85)

"كما إن القدرات الحسية هي من أهم ما يدعم العمليات العقلية عند التدريب والتي تلعب دور في اظفاء المعاني على أحاسنا بالحركات الرياضية المختلفة ، ويُعد جزءاً مهماً من نظام معالجة المعلومات أي تحليل وفهم المعلومات الحسية القادمة من البيئة المحيطة". (نضال، 2004، 1)

"في التدريب الرياضي يكون بلمكان الرياضي مواصلة الأداء الجيد باستخدام عملية التنشيط المعرفي والجهد التعويضي وتغيير قواعد الأداء وذلك ، من خلال استخدام المعلومات بصورة متكررة ومتجددة في آنٍ واحدٍ فضلاً عن ذلك استخدام قواعد معرفية تتطلب جهداً ذهنياً أقل". (غادة، 2006، 155)

"إن الإعداد العقلي من أهم عناصر التدريب الرياضي، لتحقيق أفضل أداء رياضي حيث يتعلم الرياضي أن يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر و أن يتعلم كيف يتعامل مع

حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعة، أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي". (مصطفى وسمير، 2004، 59)

كما" أن تنمية المهارات العقلية في التدريب الرياضي يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وان مهارات مثل تركيز الأنتباه والتصور العقلي الإسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة، و أن التكامل في الإعداد خاصة في المراحل الأولى يجب أن يعمل على تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية، وإغفال مثل هذا الإعداد يعوق تحقيق الأنجازات على المستوى التنافسي". (محمد، 2001، 362)

"أن بناء التدريب مع الناشئين والشباب ينبغي أن يتضمن حركات لها علاقة بالأداء والتصور بشكل أساسي". (خالد، 2007، 132)

وبهذا يرى الباحث بأن التدريب الذهني ينضوي ضمن العامل النفسي العقلي في التدريب الرياضي، وللسعي للتكامل في العملية التدريبية فإنه لا يمكن أهمال دوره في رفع مستوى الاداء والانجاز، إذ لا يمكن التعامل مع الطالب اللاعب بشكلٍ يجرده من تفكيره في اخراج المهارة بالاداء او اخراج القدرات البدنية والحركية، إذ ان الذهن والتفكير هو اساس تحقيق اي حركة تظهر على شكل سلوك حركي منتظم كاداء او مهارة تخدم الانجاز في المجال الرياضي، وتفرض هذه الحقيقة ان يتعامل المدرب مع الطالب اللاعب لكل من الفعاليتين في العاب القوى على مقدار تفكيره واستجابته من هذا التفكير ويعمل على توقيض الذهن قبل أداء اللاعب لكل حركة أو مهارة في التدريب الرياضي، لتعطي هذه الأدبيات المذكورة مدلولاً بأن التدريب الذهني هو جزء مهم أو عامل أساسي في عملية التدريب الرياضي.

## المبحث الثاني: مفهوم التدريب الذهني وأساليبه:

"أستخدم (جون راتي) أسلوباً غريباً فقد لجا في أحد المؤتمرات إلى دفع مستمعيه إلى تليين عضلاتهم قبل الإستماع إلى كلمته لانه وجد ان ذلك يعود عليه بالنفع اذ سيجعلهم أكثر أنتباهاً وربما ذلك يساعدهم على الاحتفاظ بكم أكبر مما سيسمعونه في ذاكرتهم، وقد علق قائلاً (لقد جهزت الجميع للاستماع) فقد كانت هذه العبارات أو الطريقة مثالية لأستخدام أجسامهم لتطوير عقوله م، والعلاقة بين العقل والجسم هي تبادلية وطردية بالاتجاه الإيجابي". (حنان، 2005، 62)

إذ يعرف التدريب الذهني بأنه "عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والإحساس بالحركة بالمكان وبالزمان أي كل ما يختص بالحركة". (ثامر، 2015)

"لابد من إعداد تدريبات وبرامج ملائمة لتجاوز السبب الرئيس لتدني العمليات العقلية المسؤولة عن الحركات الرياضية، وهذا التدني الناتج من الجهد البدني المستمر وقلة إعطاء الجسد والذهن الراحة الكافية أو الهدوء، فتبدأ الطاقة العصبية بالنفاذ تدريجياً، وينتج عن ذلك شعور عام بالتعب الجسدي وبالتشتت وإجهاد الذهني، وقد يفقد اللاعب الرغبة في استئناف هذا الجهد البدني والمداومة عليه". (Meijman, 2000,47)

"كما إن عملية الربط الحركي تكون بقدرة الرياضي على تنسيق الحركات الجزئية لجسمه مع بعضها البعض مكاناً وزماناً، وحركة وأداء هذا التناسق عند مواجهته للمنافس أو عند أستعماله للأداة". (Hoffmann, 2012, 66)

"يساهم التدريب الذهني في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهماً في عملية التعلم والتدريب بشكل عام، إذ يمثل التدريب الذهني أيضاً الجزء الأساس من أعداد اللاعب للدخول في المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف" (ظاهر، 2000 ، 145)

"لا يعد التدريب الذهني أحلاماً يومية وأن ما هو فعل استدعاء الدقة لتجعل اللاعب يعمل بشكل صحيح وأنه التكتيك والفن الذي نستعمله لتأكد من ان العادات المتحكمة التي نتبعها هي صحيحة أو لا مع ملاحظة ان التكتيك يجب ان لا يناهض التفكير الايجابي، وهو اختبار النفس أنها تستطيع تحقيق ذلك الشيء وانها الأداة الأكثر قوة وكفاية تسمح لنا لنقرر ماذا يجب ان نفعل وماذا سنفعل بالاعتماد على الفعل السابق". (Thomas, 2009, 95)

"كما أُستخدم مصطلح التدريب الذهني (Mental Training) بطريقة مرادفة لمصطلح التصور الذهني (Imagery Training) في علم النفس الرياضي ولكن من الواجب الفصل التام بينهما إذ إن التصور الذهني يرجع إلى العمليات العقلية وقد وصف بأنه نمط تفكير، وأكد علماء النفس في المجال المعرفي على الوظيفة المعرفية للتصور الذهني، في حين أن التدريب الذهني مصطلح وصفي يمثل الاستراتيجيات التي يستخدم بها التصور الذهني في محاولة لتطوير الأداء الرياضي، ويمكن ان تتضمن العديد من العمليات داخل هذا الاسلوب من التدريب ، وأن الفصل بين التدريب الذهني والتصور الذهني يرجع إلى أن التصور الذهني يتضمن القدرة على استدعاء الصورة فقط في حين أن التدريب الذهني يتضمن الايجابية في الصورة أو سلسلة من الصورة، وأن التصور الذهني هو المرحلة الأولى من التدريب الذهني، وأنه في حالة النجاح في تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصور ومعظم الانشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة، وهنا

يعمل التدريب الذهني كأستراتيجية لأستخدام هذه الصور الذهنية وتوظيفها لخدمة الأداء. (محمد، 2001،

48-49)

وللتصور الذهني نمطين عند اللاعبين في بداية تدريبهم الذهني : (شيماء، 2018، 11)

### **1-التصور الذهني الخارجي(External Imagery) :**

تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر

لمثل لاعب متميز أو بطل رياضي . فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة

شريط سينمائي أو تليفزيوني وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي:

### **2- التصور الذهني الداخلي (Internallmagery) :**

يعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو

أحداث معينة سبق اكتسبها أو مشاهدتها أو تعلمها فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته

لأشياء خارجية وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقى الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ

المهارات المعينة

للتدريب الذهني أسلوبين هما : (عزة، 1999، 5)

**أولاً: أسلوبالتدريب الذهني المباشر وينقسم:**

1. التصور الذهني.

2. الأنتباه.

أ. إنتقاء الأنتباه.

ب. تركيز الأنتباه.

ج. توزيع الأنتباه.

د. تحويل الأنتباه.

ثانياً : أسلوب التدريب الذهني غير المباشر:

1. قراءة الوصف الفني للأداء.

2. مشاهدة الأفلام والصور الخاصة بالأداء.

3. الاستماع إلى الوصف الفني للأداء.

4. مشاهدة نماذج الأداء.

5. الحديث عن الأداء من اللاعب.

6. كتابة تعليمات الأداء.

7. الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية.

كما أن كل من هذين الأسلوبين يحتاجان إلى متطلبات لابد من توافرها في البيئة التي يتدرب بها

اللاعبون ذهنياً، وهي كالاتي:-

## 1- متطلبات شخصية خاصة باللاعب المُتدرب:

- عدم التأثر بالعوامل البيئية المحيطة الخارجية.
- تجاهل الأفكار المتضاربة التي يمكن ان تطرأ على الذهن.
- إتجاه إيجابي نحو التدريب الذهني.
- إعطاء الفرصة لصفاء العقل والهدوء.
- الوصول إلى الأسترخاء دون بذل جهد، مع عدم استخدام القوة.
- التحلي بالصبر وترك الأمور تحدث بطريقة طبيعية.
- العودة الى الحالة الذهنية الطبيعية في حالة حدث بعض الجنوح من العقل.

## 2- متطلبات بيئية التدريب الذهني:

- جوّاً هادئاً للتدريب الذهني.
  - ارتداء ملابس مريحة ولا تسبب ضيق للاعب.
  - انخفاضاً في أضاءة البيئة الفيزيكية المحيطة باللاعب.
  - تحديد توقيت منتظم دون مقاطعة.
  - مناسبة مكان التدريب الذهني.
- ويرى الباحث بأن ما ذكر يعد بمثابة محددات لمناهج التدريب الذهني المصاحبة لتدريبات اللاعبين في الوحدات التدريبية، ولا بد من الإحاطة بمضموناتها عند تخطيط وتنفيذ برامج التدريب الذهني المصاحب للوحدات التدريبية.

## المبحث الثالث: نظريات التدريب الذهني:

### أولاً: نظرية (براون وريان) الشعور بالذات التأملية:

"تأتي من نظريات وعي الذات المتمثلة بنظرية باس وآخرين الذين وصفوا أشكالاً مختلفة من الشعور التأملية الذي يشير إلى أخذ الفرد لذاته أو تجاربه على أنها مركز إهتمام، ويُعتقد إن تدريب الوعي يمثل قدرتين أساسيتينهما تحفيز الطاقة وزيادة السيطرة، إذ يعمل الأول وظيفة (مراقب) والثاني يعمل موجهاً نحو الهدف للاستمرار والتغير". (Westen & Other, 1999, 212)

"هناك دلائل على أنّ كلتا الوظيفتين مستقلتان بشكلٍ أو بآخر، على الرغم من أنّها

متداخلان وهي خاصية أبرزتها نظريات الشعور بالذات (Self-awareness) ونظريات الشعور بالذات التأملية تؤكد الدور الرئيس للسيطرة الواعية للتجربة، وأن الفرد يحدد ما هي المثبرات التي يراقبها على أساس الأهتمامات والأهداف البارزة لكي يعمل كل من الوعي والانتباه في خدمة اختيار الهدف والمتابعة". (Rosch, 1997, 186)

إذ أنه من المؤكد أن التدريب الذهني مرتبط ببعض أنواع الانتباه أو يعمل عملها مثل (الانتباه اليقظ، الانتباه الموجه، الانتباه الإجرائي، الانتباه الشعوري)، فالانتباه اليقظ يهتم لخبرة اللاعب لانتباه غير معوق أو ثابت، ويعمل على استمرار الاستجابة من خلال المراقبة". (Brown & Ryan, 2007, 229)

### ثانياً: نظرية (كول وكازن) الوعي التكاملية:

"أكدا أهمية دور الوعي في التنظيم الذاتي داخل نهج تفاعل أنظمة الشخصية ،لتساير نظرية الشعور بالذات التألمي من حيث إدراك الحواس والخبرة بالذات والسلوك لتكون موضوعات تقويمية، إذ قامت على تسليط الضوء على أهمية الوعي التكاملي في التدريب الذهني على الرغم من التوصيف المتنوع مع الاختلافات في أطر العمل، وتؤكد نظريات الوعي التكاملي على أهمية الإهتمام الاستعابي غير تمييزي فيما يحدث داخلياً وخارجياً من شأنه أن يخدم وظيفة وتعزيز تكوين وتنظيم وتكامل العمل الحركي، فالوعي التكاملي يتضمن وعياً و إنتباهاً إكتشافياً لجميع المعلومات وتطوير البصيرة، ومن ثم يُسهل التكيف والتذكر". (Reyna & Brainerd, 1995, 427)

" كما أكدت نظرية الوعي التكاملي على أثر الوعي في التنظيم الذاتي مع نهج أنظمة الشخصية فقد أظهرت أنّ هنالك أ فراداً محدودين، لاسيما الذين هم حالات موجهة عرضة للتمييز وأكثر تواضعاً للذات مقابل الآخرين للمهام المحدد هذا يعكس أثر التداخل السلبي والأفكار الأحترازية (التألمية) الذي يحشد فيه الفرد قدرته التكاملية والقدرة على الكبح (التساوق الذاتي) للأهداف والسلوك". (Baumann & Kuhl, 2005, 443)

"كما ميل الفرد و أسلوبه المفضل والذي يتضمن نظامين فرعيين مستقلين لتمثيل أو ترميز المعلومات في الذاكرة على أساس وحدات تمثيلية تتكون من نظامين فرعيين هما النظام اللفظي السمعي والنظام غير اللفظي الصوري، الذي هو نمط من أنماط التفكير الذي ينشأ نتيجة إستثارة العقل بمثيرات بصرية يترتب على ذلك أدراك علاقة أو أكثر تساعد على حل المشكلة أو الاقتراب من حلها". (محسن، 2009، 28)

**ثالثاً: نظرية التصميم الذاتي:**

تؤكد نظرية التصميم الذاتي "أنّ عملية إنعدام التنظيم لدى الفرد يمكن أن تحدث عندما يجري إهمال الرموز أو كبتها ، وحين يحدث هذا النوع من انعدام التنظيم، تكون هناك حاجة إلى ال تدريب الذهني، لإعادة بناء التواصل بين عناصر أي نظام (مثل العقل والبدن والفكر والسلوك) ويحدث أيضاً إنعدام التنظيم عندما تكون مؤشرات البدن والرموز الأخرى واعية ومن ثم المبالغة فيها معرفي أ، وإنّ أكثر الأدلة على فوائد الإدراك اليقظ تأتي من خلال البحوث التي بينت أن التدريب الذهني يرتبط بنتائج سيكولوجية وبدنية إيجابية، والطريق المباشر الذي من خلاله يجري تعزيز الذاكرة يكمن في ارتباطها بوجود أعلى وأفضل للخبرات النوعية الحالية لحظة بلحظة وترى نظرية التصميم الذاتي أنّ الأشخاص المتيقظين ذهنياً للخبرة الحسية يكونون أكثر ذاكرة من الأشخاص المنخرطين في عمل مُشتت للذهن، إذ وجدت الأبحاث على نحو عام أن الأنشطة الجوهرية المتدفقة التي تتميز بالتعامل مع ما يحدث تسفر عن الشعور بالحيوية في العمليات المعرفية ، كما تُعدّ نظرية التصميم الذاتي نظرية واسعة الانتشار، لتعمل على تطوير الوظائف الشخصية في السياقات الاجتماعية، وتركز هذه النظرية على درجة اختيار الفرد أو تقرير الفرد للسلوكيات الإنسانية التي يقررها بنفسه ، هذه الاختلافات بين الأفراد تقودهم إلى القيام بمجموعة من الأفعال والتصرفات عالية المستوى من الانتباه والوعي للأختيار الذاتي من دون تدخل أو فرض من الآخرين وتستند نظرية التقرير إلى افتراض مفاده: إن الكائن الإنساني جدلي وإنه موجود بالفطرة (الغريزة) وإنّ بذله للجهد المميز فيه تحدّ يفضي إلى تكامل الخبرات بطريقة متماسكة وشعور بالذات، وهذا التوجه الغريزي أو الفطري لا يعمل بطريقة آلية، إذ إنّهُ يتطلب التغذية والإستمرارية والدعم المناسب من البيئة التدريبية". (LeBel&Dube, 2001)

**رابعاً: نظرية الحدث:**

فحواها أن الحركات الرياضية هي تنظيم للانتباه يعقبه سلوك حركي أو تصرف حركي وهو شكل من أشكال توقع الحدث ، ويعني أيضاً إسترجاع مفردات الأحداث من الذاكرة المخزونة والتي يمكن إستعاضتها وإستخدامها على شكل أحداث متعاقبة، وأن مفهوم الحدث أو الحالة يقسم بين الفرد والمهارة والمحيط، فاذا كان التصور مركزاً على الاداء المهاري فهذا يعني ان الفرد هو جزء من الحالة حيث لا يمكن تصور حركة بدون فرد منفذ، اما المهارة وكيفية ادائها فانها تعتمد على تصور الحركة، وفي حالة تحديث الحدث أو الحالة فإن ذلك مرتبط بظروف المحيط. (Munzert ,1999,39)

"كما أنّ دماغ الإنسان يحتوي على بنى معرفية متعددة تشكل أساليب التفكير، وقد تكون بشكل بصوري، أو لغوي، أو لمسي، أو سمعي، أو صور عقلية وهذه البنى موجودةمّ في مواقع مختلفة من المدخلات العصبية المختلفة، كما أن الكلمات التي من الصعب تصورها تكون أكثر صعوبة من الكلمات التي يكون لها صور في الذاكرة". (Baivio, 2009,201)

ويرى الباحث أن هذه النظريات شملت تفسيرات لما يحدث في الذهن عن إستعادة تنظيم الخبرات والمعلومات المرتبطة بالأداء وتطوير الإنجاز، فضلاً عن تفعيل نظام المقارنة بين النماذج المرسومة في الدماغ ومع الواجب الذي من الضروري أن يتم لتحقيق الاهداف المطلوبة في التدريب أو المنافسة.

#### **المبحث الرابع: أهداف التدريب الذهني وفوائده:**

من أهداف التدريب الذهني ما يأتي: (أسامة، 2000، 117)

1- يساعد على التركيز بصورة افضل على الأشياء المراد عملها ويساعد على الانتباه ومن تشتت الأفكار.

- 2- أستبدال مواقف التوتر والقلق والخوف ببعض المواقف التي تتميز بالثقة بالنفس.
  - 3- أستبعاد التفكير السلبي وأعطاء المزيد من الدعم وزيادة الدافعية وتحقيق الأهداف.
  - 4- يمكن أستعمال التدريب الذهني في ممارسة المهارات الرياضية كذلك تصور نقاط الضعف والخطأ في الأداء وكيفية إصلاح وبعد ذلك يمكن تصور الأداء الصحيح.
  - 5- عند الإصابة يمكن مواجهة الألم بأستعمال التدريب الذهني وهذا ما يساعد على سرعة الأستشفاء.
  - 6- الأستعمال اليومي للتدريب الذهني يساعد على أكتسابه وممارسة وتطوير المهارات الحركية وذلك من خلال إستعادة الخبرات السابقة وإسترجاع الأستراتيجيات الواجب اتباعها في المنافسة.
- وكذلك ممكن أن تتلخص أهداف التدريب الذهني بالنقاط التالية: (ظافر، 2000، 145)
1. زيادة توعية حالة الأداء المثالية من خلال تنمية وتطوير المهارات العقلية المرتبطة.
  2. زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.
  3. إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء.
  4. استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.
  5. تطوير أداء المهارات العقلية والاعداد للمنافسات.
  6. تطوير وتنمية الشخصية
  - 7- تطوير الصحة العامة

8- زيادة الأستفادة من التدريب البدني من خلال:

أ - تطوير نوعية ونظام التدريب.

ب- تطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية.

كما يهدف التدريب الذهني الى ما يأتي : (محمد ، 1996 ، 33)

1. زيادة نوع اداء المثالية بوساطة تنمية المهارات العقلية المرتبطة وتطويرها.

2. زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.

3. إزالة العوائق أمام التطوير العام للأداء.

4. أستبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.

5. زيادة الأستفادة من التدريب البدني من خلال:

أ. تطوير نوعية التدريب ونظامه.

ب. تطوير القدرة على استعادة الشفاء من الفترات التدريبية.

6. تطوير اداء المهارات العقلية والاعداد للمنافسات.

7. تطوير الشخصية وتنميتها .

8. تطوير الصحة العامة .

كما يمكن أن تتلخص أهم فوائد التدريب الذهني بالآتي:(الدليمي ، 2008 ، 134)

- يعطي الثقة للاعب أو المتعلم .
  - يتعلم اللاعب أو المتعلم الاسترخاء .
  - يتعرف اللاعب أو المتعلم على برامج حركية غير معروفة سابقاً.
  - يحفز نهايات العضلات ويحفز الأربطة على العمل الحركي وكأن الحركة قد تمت فعلاً.
  - يصيغ هذا النوع من التمرين برامج حركية وتصوراً حركياً صحيحاً.
  - يمكن من خلاله أن يكون أجدد في استخدام الطريقة للكلية في التعلم الحركي.
- وكذلك من أهم فوائد التدريب الذهني: (ثامر، 2018)
- التركيز الحاد وعزل الذات عن الخارج.
  - قراءة المواقف والعوامل التي تؤدي الى الاصابات وبالتالي تجنبها مما ينعكس ايجاباً على حياة الرياضي في المدى البعيد.
  - الوصول الى قمة الأداء.
  - زيادة الثقة بالنفس.
  - القدرة على استخدام نقاط القوة وحجب نقاط الضعف عن المنافس.
  - القراءة الفنية والتكتيكية لنقاط القوة والضعف عند المنافس وأقلمة أسلوب اللعب مع ظروف كل مباراة.
  - وضوح الأهداف والمهمة.

- السيطرة والتحكم بالجوانب العاطفية.

- المزيد من الانتصارات والألقاب.

"أن لنتائج التدريب الذهني العديد من الفوائد والتي من أهمها بأنها تمنح اللاعب المزيد من التركيز الأنتباه الذي يكسبه القوة والثقة العالية بالنفس للسيطرة على مختلف الألعاب الرياضية، والتركيز الذي يأتي من التدريب الذهني يحسن من مستويات الأداء والتقدم في المستوى". (Mace, 2008, 124)

ويرى الباحث بأن فوائد التدريب الذهني في التدريب والمنافسة مهما اختلفت وتعددت فأنها بمجملها تعطي أهمية لدور العقل والتفكير في السيطرة والتنظيم لما متوقع من سلوك حركي لظهاره فأفضل ما يمكن من خلال تفعيل شمولية التفكير لكل من مكان هذا السلوك الحركي ليكون اداء فني يدعم الانجاز في المنافسة الرياضية.

### **المبحث الخامس: استخدام التدريب الذهني في الوحدات التدريبية والمنافسة:**

وضحت معظم الأدبيات المتعلقة بالتدريب الذهني بأن برامج التدريب الذهني لا يمكن من خلالها التنبؤ بمستوى الإنجاز ما لم تكن هذه البرامج مُصاحبة للتدريبات البدنية والمهارية والخطية في مختلف الألعاب والفعاليات، وبذلك تقدم برامج التدريب الذهني دعم لخطوات تحقيق أهداف التدريب وتعطي أهمية لدور العقل في الوصول إلى تحقيق الأهداف المطلوبة، وبذلك فإن استخدام التدريب الذهني في الوحدات التدريبية والمنافسة يكون على شكل خطوات أم مهام محددة يقوم بها اللاعب وتتمثل في كل مما يلي:

1 - التنشيط (Energize).

2 - التأمل (Meditate).

3 تعزيز الدماغ (Brain Booster).

4 +إسترخاء (Relaxation).

5 تعزيز المزاج (Mood Booster).

6 التصور الذهني (Mental visualization).

## 1 التنشيط (Energize):

"يصيب دماغ اللاعبين نوع من الخمول نتيجة كثرة المثيرات أو الإرهاق أو تعب للذهن ينعكس على ذاكرة معالجة المعلومات، وأن تنشيط هذه الذاكرة في الدماغ يزيد من المدركات وبالأخص الإدراك السمعي والبصري لدى اللاعب وتساعد على تهيئة تقبل أو تعبئة عقله للمعلومات و تخزينها وإسترجاعها بما يسمح أو يساعد على ظهور الإستجابة المطلوبة، وهذا التنشيط يحتكم إلى نوع وقوة المنبه أو المُهدأ الذي يتلقاه اللاعب، وأن التنشيط يمكن حدوثه سواء كان قسري أو برغبة من اللاعب، إلا أنه لا يمكن تنشيط الدماغ قسرياً وإستحصلاً لإستجابات مرغوبة وإنما على القائم بتنظيم البيئة التدريبية أن يُهيئ ظروف التنشيط بالابتعاد عن الإجبار مهما كان نوع الوسيلة التنشيطية المؤثرة في مستقبلات ذلك التنشيط". (Nazer, 2010, 325)

"كما أنه عند إستجابة الجسم للمنبهات الخارجية تحدث تفاعلات كيميائية معقدة وشحنات كهربائية بسيطة، تنقل بسرعة في الألياف العصبية (Axons)، ثم تليها رسالة عصبية أخرى بواسطة تنبيه آخر وهكذا ملايين و بعد ملايين من هذه النبضات العصبية الكهربائية، تنطلق كل ثانية خلال الحياة الواعية واللاواعية للإنسان، نتجه منوالى الدماغ والعضلات والغدد، ونتيجة لتوافق وربط الملايين من

هذه الرسائل العصبية الكهربائية في قشرة المخ وتنظيم المخ لها، تنشأ المشاعر بالعواطف الإنسانية المختلفة (سعادة، وحزن، وفرح، وخوف، وغضب، ولذة، ويأس، وأمل... وغيرها) (Wilmore & Costill, 2007)

يرى الباحث بأن هذا التنشيط في التدريب الذهني هو تهيئة ذهن للحاضر، ويعد أمراً ضرورياً للذاكرة العاملة الآنية للمواقف الخاصة بالأداء وبالإنجاز المختلفة لتفعيل دور التفكير فيها وإعادة النظر في البرنامج الحركي، وهو تنشيط ليس بأثارة مجهده للدماغ وإنما يجب أن يتم في بيئة مريحة وخالية من الضغوط.

## 2 التأمل (Meditate) :

بعد تهيئة ذهن للتدريب الذهني وحسب طبيعة الواجب المراد من التطوير أو التحسين يأتي هنا دور التأمل "إن كلمة تأمل (Reflective) تعني يثني ويلوي (Re – flex) ، إي إعادة تقليب الشيء وذلك لإستعادة الأحداث وتمحيصها". (هالة، 2004، 13)

"تأتي أهمية التأمل في مساعدة اللاعبين على الأمور الآتية: ربط المعلومات الجديدة بالفهم السابق ، والتفكير في المفاهيم المجردة والمحسوسة ، وفهم استراتيجيات تفكيرهم الخاص بهم ، و تطبيق إستراتيجيات جديدة في مواقف ومهام جديدة لم يسبق لها مثيل، وتحليل موضوعات مختلفة وتقييمها، والاتصال بأنواعه كافة ، وتنمية الشعور الذاتي والوعي النفسي ، ويتضمن التفكير التأملي التحليل واتخاذ القرار ، والتأمل هو الذي يخطط ويراقب دائماً، ويقيم أسلوبه في العمليات والخطوات التي يتخذها لإصدار الأحكام، والتنوع في أساليب وطريقة الاداء". (رزوقي وسهي، 2013، 91)

"كما يُعد التأمل عنصراً بالغ الأهمية للتنظيم الذاتي لكل أداء أو سلوك ظاهر قبل أخراجه".

(Rodregers, 2002, 104)

### 3- تعزيز الدماغ (Brain Booster):

أن ما يدعو إلى تعزيز الدماغ لما هو مهم هي الحقيقة التي تشير إلى أنه "يهمل الدماغ عادة أكثر من 99%) من المعلومات الحسية غير المهمة أو ليست ذات علاقة فمثلا لا يدرك الشخص عادة بأقسام جسمه الملامسة لملابسة إلا أن يتم اختيار المعلومة الحسية". (أرثر وجون، 1997، 169)

"تقسم الإشارات التي تعزز من عمل الدماغ إلى أنواع ثلاثة حسب شدتها وكالاتي: إشارات تحت

العتبة الدنيا: وهي الإشارات التي تكون شدتها أقل من العتبة الدنيا ومن ثم لا تسبب الأستثارة أو

الإستجابة لاحقاً إلا في حالات الجمع بالمسافة وبالزمن، وإشارات ذات العتبة الدنيا: وهي الإشارات

التي تكون شدتها وصلت العتبة الدنيا أو الحد الأدنى للشدة، ومن ثم تسبب الإستثارة والإستجابة لاحقاً،

وإشارات فوق العتبة الدنيا: وهي الإشارات التي تكون شدتها أعلى من العتبة الدنيا، والتي لا يمكن ان

لا تسبب أستثارة في حالة وجود النسيج العصبي في وضع الاستثارة". (محمد، 109، 2002)

"لا يوجد نقاش حول معالجة المعلومات بدون فحص المعالجة ألياً أو المُسيطر عليها، فإن المعالجة

الآلية تستخدم سلسلة من الأعصاب التي تصبح نشطة كأستجابة لحوافز معينه ولا يحتاج هذا النشاط

إلى سيطرة ديناميكية في جزء من الموضوع، وهي نتيجة لتعلم جيد، والمثير أما أن ينظم كمخطط، أو

يرسل مباشرة إلى مناطق الإستجابة الصحيحة في الدماغ مع معالجة محدودة". (صريح ووهبي، 2010،

105)

### 4- الإسترخاء (Relaxation):

"هي مرحلة تزداد فيها إمكانية الذاكرة نوعاً وكماً والتذكر بعيد المدى، ونمو عقلي، إذ تنمو قدرته

على الإستدعاء". (علي، 2005، 33)

يوجد نوعين الاسترخاء في التدريب الذهني هما: (محمد، 1996، 182)

أولاً. الاسترخاء العضلي: يتم التدريب عليه من خلال التركيز على مجموعة عضلية ويحاول اللاعب

شدها ثم إرخاءها ثم يعود إلى مجموعة عضلية أخرى، وكذلك للإسترخاء العضلي نوعين هما:

- الاسترخاء التحليلي: يعتمد هذا النوع على تغيير البيئة بحيث تتسم بالراحة والهدوء.

- الاسترخاء الذاتي: يتم عن طريق التدريب على استرخاء المجموعات العضلية في الجسم مع

التأكيد على التنفس الهاديء البطيء.

- الاسترخاء التعاقبي: هو تعاقب الإنقباضات من مجموعة عضلية لأخرى حتى يغطي جميع

المجموعات العضلية بالجسم.

- إسترخاء التغذية الراجعة الحيوية: تعد من اكثر الطرق تأثيراً في التنظيم الذاتي إذ يعطي اللاعب

معلومات بايولوجية عن وظائف الاجهزة الفسيولوجية ومن خلال مساعدة هذه المعلومات يصبح

متمكناً من التنظيم الذاتي لهذه الاجهزة الفسيولوجية ويرجع السبب في استخدام الاجهزة الحسية

إلى أن العديد من هذه الوظائف الحيوية يقع تحت تحكم الجهاز العصبي وأن معظم الأفراد ليس

لديهم القدرة على الأحساس بما يدور في داخلهم بدون مساعدة خارجية .

ثانياً. الاسترخاء الذهني: يساعد على خفض التوتر العضلي ومن ثم يسهم في حفظ التوتر الذهني إذ

إن مجرد التركيز على الإسترخاء يعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى، ويكون التركيز على العضلات

كما يكون هناك إسترخاء عقلي وهنا سيكون التركيز على نقطة معينة والتفكير بها وتوجيه التفكير

بالأتجاه الذي يريده ال لاعب، وفي بداية التدريب على الاسترخاء الذهني يحاول ال لاعب عند بداية

التدريب أو التمرين القيام بالإسترخاء للتخلص من الإستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليست لها علاقة

مع المهارات المطلوب التفكير بها، كما أنه للإسترخاء الذهني نوعينهما:

- إستجابة للإسترخاء: والتي تهدف الى الوصول إلى حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل وعدم الجهد والإسترخاء التلقائي وتركيز الانتباه .

- التحكم في التنفس: يعد التحكم في التنفس من أكثر الطرق تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق وتختلف أنماط التنفس عندما يكون اللاعب هادئاً وفي حالة إسترخاء بالمقارنة عندما يكون قلقاً وعصبياً، وعندما يكون هادئاً يكون التنفس عميقاً ولكن عندما يكون تحت الضغط والتوتر يكون التنفس قصيراً وغير منتظم.

- الإسترخاء المعرفي: عندما تتولد لدى الفرد افكار سلبية فما عليه إلا ان يوقف هذه الافكار فهو بذلك يعمل على تشتيت تدفق الدافع السلبي واحلال التفكير البناء محله وهذه الطريقة لا تعمل بصورة جيدة إلا في حالة إعداد أفكار بناءه لكي تحل محل الأفكار السلبية.

#### 5- تعزيز المزاج (Mood Booster):

ليتمكن اللاعب من اتمام التصور العقلي ما بعد مرحلة الإسترخاء لابد من تعزيز مزاجه بالمواقف الهادئة والسارة لتخفيف الابعاء عن الذهن وابعاده عن التفكير بالضغوط والإجهادات.

إذ يعرف المزاج "يراد به لحالة الانفعالية التي تكون أطول امدا ولكن اكثر اعتدالا مقارنة

بالعواطف التي تكون مكثفة وقصيرة". (Wessmen& Ricks, 2012, 53)

كما عُرف معزز المزاج بأنه "نزوع الفرد لأستعمال إستراتيجيات في التعامل مع مزاجه ، مثل الانتباه لمشاعره ومدى وضوح هذه المشاعر له ، وإرتباط ذلك بمحاولة إصلاح مزاجه السيئ ومد فترة المزاج الحسن". (علاء وفؤاد، 2006، 4)

"يعد المزاج تمثيل لمشاعر معتدلة التي هي غالباً ما تكون عارضة أو مؤقتة تتاب الفرد مثل حالة

البهجة أو عدم الإستقرار والتهدج". (Scheier & Carver, 2008, 25)

"ينطلق مفهوم المزاج على الجميع فهو دائماً موجود بمعنى واسع كخلفية إنفعالية أو لون أنفعالي

لسلوكيات الفرد". (Davidson & Davidson, 1994, 51)

"يعد معزز المزاج عملية تأملية مستمرة ومرتبطة بحالة المزاج التي ينظر الفرد من خلالها باستمرار

ويقيم وينظم الحالات الانفعالية والعمليات التأملية الفردية للحالة المزاجية الحالية الآنية التي تؤكد على

ما يحدث الآن من تغييرات التي تحدث خلال هذه العمليات". (Mayer & Stevens, 1994, 351)

## 6- التصور الذهني (Mental visualization):

"بعد التدريب على الإسترخاء العضلي والذهني يأتي التصور العقلي (الذهني) أو المراجعة

العقلية، وهي محاولة إسترجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صور جديدة بحدث جديد". (يعرب

، 2002، 128-129)

توجد العديد من المصطلحات الشائعة الأستخدام في المجال الرياضي عن معنى التصور العقلي

وتستخدم على نحو مرادف لتصف اللاعب ذهنياً قبل المنافسة ومن ذلك التصور الذهني (Imagery)

، التصور البصري (Visualization) ، التمرين الذهني (Mental Practice) والمراجعة الذهنية

(Mental Rehearsal) وبصرف النظر عن المسمى أو المصطلح فإنها تدور حول معنى واحد

أساسي هو أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم أو أن يتذكروا أحداثاً أو خبرات سابقة

أو أن يستحضروا أحداثاً أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل إنه في وسع الرياضي أن يستحضر في

ذهنه صورة مهارة أو مهارات معينة سبق مشاهدتها لأحد الأبطال الرياضيين كما يمكنه أن يستحضر

مع هذه الصورة الذهنية مشاعره وانفعالاته التي ترتبط بهذا الموقف المعين، والتصور العقلي هو لب

عملية التفكير الناجحة هو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها وبيداً بالأجزاء ثم بالكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور، ، التصور يكون أقل في درجة الوضوح عن الإدراك ، لأنه انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي لا تؤثر عليه في الحال لحظة التصور، وأن التصور العقلي لا يرجع فقط إلى حاسة البصر وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر صحيح جزئياً وأن حاسة البصر تشكل جانباً أساسياً من عملية التصور، إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك. (شيماء، 2018، 25)

"إذ أن الإدراك بشكل عام وعلى مختلف أنواعه يعني طريقة أو أسلوب الفرد الخاصة به في تنظيم إستقباله للمعلومات وإستيعابها وفهمها كعملية عقلية تحدث داخل الدماغ وتعتمد على سلامة الحواس ونشاط الإنتباه وتركيزه، لتتبع عملية الادراك عمليات التخزين والبحث في الذاكرة لإتخاذ القرار فيما بعد". (Goetz & Ash,2006,216)

"كما إن الخصائص الحركية والإحساس والتفكير وعمليات التصور التي تختلف من لاعب إلى آخر والتي تصب في طرائق خاصة تختلف من أداء إلى آخر، وبالتأكيد فإن مستويات الدوافع والإنفعالات تختلف من فرد إلى آخر ومن حالة إلى أخرى وهذه العوامل الفردية يجب فهمها وأخذها بنظر الاعتبار عند وضع البرامج". (وجيه، 2001، 155)

للتصور الذهني عند اللاعبين نوعين هما: (شيماء، 2018، 33)

-التصور الذهني الخارجي (External Imagery): تعتمد فكرة التصور الذهني الخارجي على أن

اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء شخص آخر لمثل لاعب متميز أو بطل رياضي . فكأن اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يقوم بمشاهدة شريط سينمائي أو تليفزيوني وفي هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة الذهنية كما هي .

-التصور الذهني الداخلي (Internal Imagery) :يعتمد فكرة التصور الذهني الداخلي على أن

اللاعب يستحضر الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسبها أو مشاهدتها أو تعلمها فهي عادة نابعة من داخله وليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية وفي هذا النوع من التصور الذهني ينتقى الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعنية.

أما أهم الأوقات التي يمكن من خلالها ممارسة التصور العقلي فهي ما يلي:

**التمرين اليومي:** ينصح بعض الخبراء بأنه لكي يمكن ممارسة التصور العقلي بطريقة منتظمة ومقننه فإن التمرين يومياً لفترة حوالي (10) دقائق يعد مناسباً للعديد من اللاعبين وهناك العديد من الخيارات بالنسبة للتمرين اليومي للتصور العقلي إذ يمكن أداء التمرين قبل أداء فترة التدريب الحركي الفعلي مباشرة الأمر الذي قد يجعل اللاعب في حالة عقلية مساعدة على الأداء الحركي . كما يمكن أداء التمرين العقلي بعد أداء فترة التدريب الحركي الفعلي مما قد يساعد اللاعب على تأكيد تثبيته لبعض النقاط سبيل التي قام بأدائها فعلاً.

**قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية :** من الأمور المساعدة للاعب أن يؤدي تمرين التصور العقلي

قبل كل منافسة يشترك فيها وأن يكون هذا التمرين بصورة فردية بما يتناسب مع كل لاعب ويمكن للاعب أن يتصور نفسه في موقف المنافسة الرياضية وهو يؤدي بعض المهارات الحركية أو الخطط

الفردية أو الجماعية التي يتصور أنها قد تحدث في المنافسة الرياضية مع التصور العقلي للزملاء والمنافسين الحقيقيين الذين سوف يشتركون في نفس المنافسة الرياضية وفي المكان المحدد لإجراء المنافسة الرياضية.

### المبحث السادس: إنجاز فعالية رمي القرص:

رمي القرص هي احدى مسابقات الميدان يتم فيها قذف قرص وزنه (2) كغ للرجال و (1) كجم للسيدات من داخل دائرة طول قطرها (2.5) متر ويكون الهدف منها قذف القرص لأبعد مسافة ممكنة كما يجب أن تؤدي جميع الرميات من داخل قفص أو سياج لضمان سلامة الإداريين واللاعبين والمتفرجين (قاسم واخرون، 1990، 247).

### المراحل الفنية لقذف القرص : (عامر واخرون، 2006، 189-192)

1. مسك وحمل القرص.

2. المرجحات التمهيديّة (الاعداد للدوران).

3. مرحلة الدوران الأول.

4. مرحلة الدوران الثاني.

5. وضع الرمي.

6. الرمي.

7. المتابعة.

**أولاً: مسك وحمل القرص :** في هذه المرحلة يحمل القرص على المفاصل الاخيرة للأصابع (سلاميات الاصابع) وتشير الاصابع الى حافة القرص، يستند القرص على رسغ اليد ويستند الإبهام على القرص ويكون الرسغ مسترخي وعلى كامل إستقامته.

**ثانياً: مرحلة المرجحات التمهيديّة (الإعداد للدوران) :** في هذه المرحلة يكون الظهر مواجه لمقطع الرمي (وقوف) القدمين باتساع الكتفين وانثناء خفيف في الركبتين ويكون الارتكاز على أمشاط القدمين، يتم مرجحة القرص مع لف الجذع في نفس الوقت وتكون الذراعين في مستوى الكتف تقريباً ويكون الهدف من هذه المرحلة الاعداد للدوران، ملحوظة لا يفيد تكرار المرجحات التمهيديّة أكثر من ثلاث مرات مما يعمل على اصابة اللاعب بالتعب والارهاق وفقد حساسية الرمي.

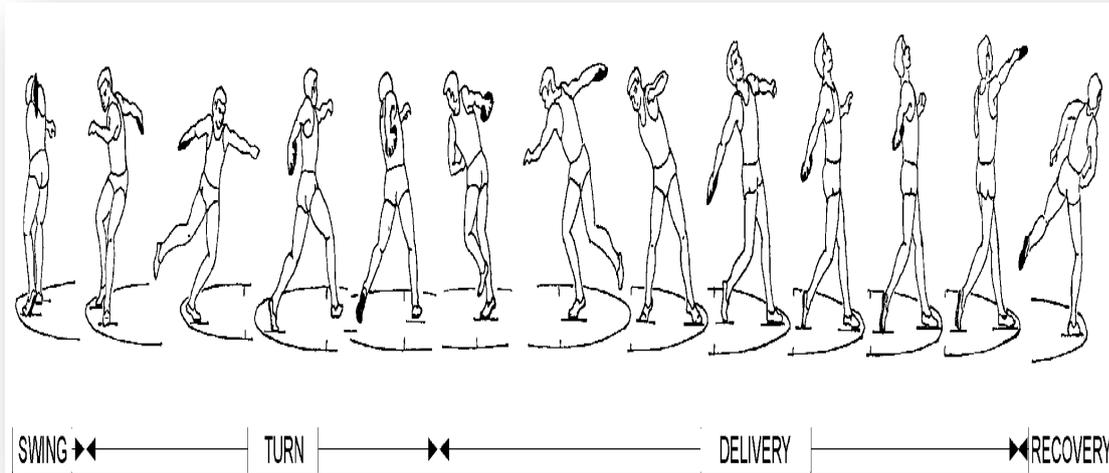
**ثالثاً: مرحلة الدوران الاول :** في هذه المرحلة يكون لف القدم (الكعب) والركبة والحوض والجذع والذراع ناحية الشمال بسلاسة بحيث يتم النقل الحركي بين تلك الاجزاء بأقصى سرعة في اتجاه الرمي ويتم الارتكاز على الرجل اليسرى المنثنية ويبقى الكتف الرامي خلف الجسم ، ثم مرجحة الرجل اليمنى بطريقة منخفضة عبر محيط الدائرة.

**رابعاً: مرحلة الدوران الثاني:** في هذه المرحلة أثناء مرجحة الرجل اليمنى تدفع القدم اليسرى للامام ويكون الذراع الرامي فوق مستوى الحوض وخلف الجسم ، تهبط القدم اليمنى بفاعلية على مشط القدم وتلف للداخل.

**خامساً: وضع الرمي:** في هذه المرحلة يرتكز وزن الجسم على الرجل اليمنى المنثنية (الطعن الخلفي) ويكون القرص مرثياً خلف الجسم ويكون محور الكتف فوق الرجل اليمنى.

سادساً: الرمي: في هذه المرحلة يكون لف كعب الرجل اليمنى للداخل ثم الركبة ثم الحوض والدوران بالجانب الأيمن للحوض، ويتم سحب ذراع الرمي باتجاه مقطع الرمي ويترك القرص اليد عند مستوى أقل من الكتف، ويكون الهدف من هذه المرحلة قذف القرص لأبعد مسافة ممكنة لذلك تع د هذه المرحلة أهم مرحلة فنية لقذف القرص.

سابعاً المتابعة: في هذه المرحلة يقوم اللاعب بتبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من القرص، أنثناء الرجل اليمنى مع مرجحة الرجل اليسرى للخلف وميل الجذع لالاسف ويكون الهدف من هذه المرحلة حفظ توازن الجسم



شكل (1) يوضح مخطط للمراحل الفنية لرمي القرص

يرى الباحث إن هذه المراحل التي يتطلبها الاداء والانجاز لرمي القرص تعتمد على القدرات البدنية والقابلية على التحكم بكل من اجراء الجسم المسؤولة عن هذه الحركات التي بمجملها يتم اخراج المراحل الفنية لرمي القرص وبشكلٍ سريع جداً، وهذا ما يتطلب تفعيل نظام السيطرة المركزي لتحكم

الاعصاب بالعضلات وهذا من غير المنطقي أن يتم بمعزل عن العمليات العقلية، مما يدعو إلى أن يكون التدريب الذهني من الضرورات المساندة لتدريباتهم، ليسير التطوير في العمليات العقلية جنب إلى جنب تطوير الاداء والانجاز في هذه الفعالية الفردية.

### المبحث السابع: إنجاز فعالية رمي المطرقة:

يُعدُّ التكنيك الجيد لرمي المطرقة عند اكتساب المطرقة السرعة القصوى قبل الإنطلاق، ويمكن الحصول على هذه السرعة نتيجة الدوران الجيد، إذ يجب دوران المطرقة والرامي في محور مشترك لمركز ثقل كلاهما معًا، يؤدي الرامي الجيد عملية الدوران على الكعب ومقدمة القدم اليسرى، إذا كان الرامي يستعمل يده اليمنى، فعليه خلال دورانه أن يحرك المحور المشترك من الخلف إلى أمام الدائرة، وكذلك يستطيع الرامي اكتساب رأس المطرقة السرعة القصوى ورفعها بوساطة التحمل على قدميه وجذعه، وبهذا نلاحظ أنَّ سرعة المطرقة ستتعاود مباشرة مع المسافة ما بين المحور المشترك، فضلاً عن أنَّ الذراعين سيساعدان على إطالة جذب المطرقة، وعند الدوران يجب مد الذراعين ليتسنى انطلاق الأداة في النهاية بالقوة المكتسبة، وقوة سحب الرامي تعادل مربع سرعة الأداة، فإذا تضاعفت سرعة الأداة فيجب على الرامي بذل قوة تعادل أربع مرات ما بذله (عامر ومهدي، 2012 ، 250).

إنَّ تكنيك إطاحة المطرقة (رمي المطرقة) ي تم على عدد من المراحل الفنية هي: (صريح

وخولة، 2012، 144)(عامر ومهدي، 2012 ، 250).

**أولاً: مسك المطرقة:** في هذه المرحلة يمسك الرامي المطرقة بوضع اليد اليسرى داخل مقبض المطرقة بهدف حملها، وذلك بوضع مقبض المطرقة عبر سلاميات الأصابع البنصر، والسبابة، والوسطى، والسلامى البعيد لخنصر الكف اليسرى ثم توضع كف اليد اليمنى فوق اليسرى بحيث تغطي أصابعها ويتخذ إصبع الإبهام لكلا الكفين شكل تقاطع بحيث يقع إبهام اليد اليسرى فوق إبهام اليد اليمنى، وتغلق القبضة بوضع الإبهامين عكس بعضهما البعض أو الاحتفاظ بهما متوازيان، ومن الأفضل أن تكون القبضة قوسية ولكن باسترخاء، والغرض من مسك الأداة هي مقاومة السحب والتأكد من الاتجاه الصحيح للرمي.

**ثانياً: الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد):** في هذه المرحلة يقف الرامي في الجزء الخلفي من دائرة الرمي وظهره مواجه لقطاع الرمي، وتكون المسافة بين القدمين أكبر من اتساع الصدر بقليل لحفظ الاتزان عند عمل المرححات، ويكون إنثناء بسيط في الركبتين، أما الجذع فيكون مائلاً إلى الإمام، مستديراً نحو اليمين بحيث يكون مركز ثقل الجسم على الرجل اليمنى، أما المطرقة فتوضع جانباً خلفاً على الأرض.

**ثالثاً: المرححة التمهيدية:** في هذه المرحلة تبدأ المرححة التمهيدية برفع رأس المطرقة عن الأرض ثم مرجحتها جهة اليمين والخلف، وإن وضع المطرقة في هذه اللحظة سيكون في حالة حركة عندما يكون القسم العلوي من الجسم في حالة استقامة ويدور نحو جهة اليسار، إذ يقوم الرامي بلف الجذع عندما تصل المطرقة في أعلى مسارها وأدنى نقطة في مسار المطرقة أمام القدم اليمنى، أما المرححات فيكون أداؤها من ( 2-3 ) مرححات تمهيدية بحيث تكون أفقية وكبيرة، والنظر يكون من خلال النافذة (شباك) التي تتكون بوساطة الذراعين خلال المرححات، بعد ذلك تزداد السرعة تدريجياً من مرجحة إلى أخرى لزيادة سرعة المطرقة والإعداد للدوران.



الشكل (2) يوضح صورة لمرحلة المرجحة لرمي المطرقة

وفي هذه المرحلة يجب التطرق إلى ناحية ميكانيكية مهمة جدًا هي تفرض أن دوران الرامي والمطرقة يتمان بسرعة الزاوية نفسها حول محور يمر عبر مركز ثقل كل منهما، وعليه أن المسافة لكل منهما عند محور الدوران تتناسب عكسيًا مع كتلتيهما فإذا كان وزن الرامي بقدر ( 16 مرة) فأن المطرقة سوف تتحرك في مسار مستقيم بحسب تطبيق قانون نيوتن الثاني للحركات الدورانية، ولكن نظرًا لوجود قوة الجاذبية الأرضية والقوة الطاردة المركزية سوف يؤدي إلى زيادة القوة الطاردة المركزية المتعادلة ولكنها باتجاه المضاد.



### الشكل (3) يوضح صورة للحركات التمهيدية لومي المطرقة

رابعاً: الدوران وحركة القدمين: في هذه المرحلة يبدأ الدوران في نهاية المرجحة الأخيرة وبعدها يتحرر الرامي بعد المرجحة من التقاطع العكسي بين محور الكتفين والورك، بعد ذلك سينقل وزن جسمه فوق الرجل اليسرى (رجل الارتكاز أو رجل الدوران) (عبدالرحمن، 2009، 281) ،

تبدأ الرجل بالدوران عندما تصل المطرقة عند أعرق نقطة أو في المسار الخاص بها، ويكون الدوران والارتكاز على كعب القدم اليسرى، في حين ترتفع مقدمة مشط القدم بعض الشيء عن الأرض، أما فيما يخص الرجل اليمنى فإنها تدفع الأرض بعد ذلك وتدور أيضاً باتجاه اليسار ثم تترك الأرض بعد دوران الرجل اليسرى حتى 100 درجة، في هذه الحالة فإن المطرقة تصل إلى مستوى الكتفين خلف الرامي، ويكون الدوران والارتكاز على كعب القدم اليسرى مع الدفع بالقدم اليمنى ويحاول أن يركز الرامي بالعينيين على المطرقة (عامر واخرون ، 2006 ، 256).

إن حركة الدورانات بالقدمين تتبع في أثناء وجود إنثناء بالركبتين وتبدأ مرحلة وجود القدمين على الأرض مرة أخرى عندما تهبط رجل اليمين على الأرض بسهولة وتتم حركة الدوران، إذ يجب أن يؤدي الدوران على (كعب - مشط)، وحالة الاستمرار بالدوران بسرعة على مشط القدم اليسرى تؤدي حركة دوران الساق اليمنى الأرض بنشاط قبل أن تجتاز المطرقة مقدمة القدم اليسرى، وهنا يكون وضع القدم اليمنى على الأرض بسرعة ويرفق، إن الهدف من ذلك تحسين التوتر خلال الارتكاز الفردي وتزايد سرعة المطرقة خلال الارتكاز الزوجي (قاسم واخرون، 1991، 256).



الشكل (4) يوضح صورة لحركة الذراعين في رمي المطرقة

ومن الأخطاء الميكانيكية التي تحدث في هذه المرحلة بقاء القدم اليمنى قريبة إلى القدم اليسرى، مما يقلل عزم القصور الذاتي الدائري للقسم الأسفل من جسم الرامي، وبعد أن توضع القدم اليمنى على الأرض يقوم الرامي بتعجيل المطرقة عند تقلص العضلات المدورة للورك والأكتاف باتجاه الإمام، إذ يكون ذلك التقلص كبيراً جداً، ويجب عدم تمادي الرامي في ميل جذعه للأمام أو سقوطه خلفاً، بل يجب أن يقع مركز ثقل جسمه والمطرقة على منتصف قاعدة الإرتكاز.



الشكل (5) يوضح صورة لحركة القدمين في رمي المطرقة

خامساً: وضع الرمي والرمي (الإطاحة بالمطرقة): في هذه المرحلة بعد إنتهاء الدوران الأخير وعند وصول القدم اليمنى إلى الأرض يكون اللاعب مواجهاً لمقطع الرمي بظهره وفي مقدمة الدائرة، إذ يكون ثقل الجسم واقعاً على القدم اليسرى، وتكون الرجلان في حالة انثناء، وتكون رأس المطرقة في موقع منخفض أمام منتصف الجسم في مؤخرة الدائرة، فيما تكون الذراعان ممتدتين وتهبط القدم اليمنى على الأرض بنشاط وقوة تدور باتجاه اليسار وتدفع معها في الوقت نفسه الجانب الأيمن من الجسم في اتجاه الإمام واليسار هو الجانب الأيسر الذي يظل ثابتاً، وبعد ما يكون رأس المطرقة إلى نقطة الصفر بالنسبة لخط السير تبدأ حركة دوران الجذع باتجاه اليسار مصحوبة برفع الصدر وحزام الكتفين في اتجاه اليسار أيضاً وفي هذه اللحظة يحاول اللاعب الحصول على نصف قطر أكبر للمدى الحركي للمطرقة وقبل الإنتهاء من عملية الإطاحة يتم فرد الرجل اليسرى ويلاحظ أنه قبل التخلص من الأداة مباشرة يجب أن لا يتصدى المسقط العامودي لرأس المطرقة كعب القدمين، وكذلك يجب مد الرجل اليسرى وتترك اليدين المطرقة عندما تصل الزاوية (90) درجة وعندما تصل إلى

ارتفاع مستوى الكتفين، إذ يشير الكتف الأيسر إلى اتجاه الرمي وتصل زاوية الانطلاق ) -42  
44درجة)، وتتم عملية الإطاحة بالمطرقة من خلال الشد القوي بكلا الذراعين بحركة شبيهة بالضرب  
بالسوط وبمستوى الكتفين تقريباً (محمد عبدالغني، 1990، 558).



الشكل (6) يوضح صورة لحركة رمي المطرقة

سادساً: **حفظ الاتزان:** في هذه المرحلة تتم المحافظة على التوازن وعدم الخروج من دائرة الرمي من خلال تبادل أماكن الرجلين أحدهما بمكان الأخرى وخفض مركز ثقل الجسم للأسفل (صريح وخولة، 2012، 149).

أما من الناحية العلمية فنلاحظ أنّ من المناسب رفع ساق اليسرى بعد إنجاز عملية الرمي وبعد ترجيح الساق اليسرى يستمر الرامي بالدوران وذلك لوضع الساق اليمنى خلفاً داخل الدائرة، إنّ هذه العملية المهمة جداً تؤدي إلى تأمين الوقوف والتقليل من خطورة الوقوع وعدم الموازنة (عامر وآخرون، 2006، 257).



الشكل (7) يوضح صورة لوضع الاتزان في رمي المطرقة

2-2 الدراسات السابقة:

أولاً: دراسة (رابح محمد لطفي، 1998)

❖ عنوان الدراسة: "تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على تحسين مستوى اداء الرمية الحرة في كرة السلة"

❖ أهداف الدراسة: هدفت إلى التعرف على ما يلي :

1. تأثير برنامج التدريب الذهني المقترح في تركيز الانتباه.
2. تأثير برنامج التدريب الذهني المقترح في القدرة على الاسترخاء.
3. تأثير برنامج التدريب الذهني المقترح في تحسين مستوى اداء الرمية الحرة في كرة السلة.

❖ **منهج الدراسة:** التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، إذ طبق البرنامج المقترح لمدة

(6) اسابيع وعلى النحو الاتي:

1. التدريب اسبوعان تدريب ذهني على الأسترخاء الذهني والعضلي والارادي.

2. التدريب أسبوعان تدريب ذهني بـأستخدام التصور الحركي على اداء الرمية الحرة.

3. التدريب أسبوعان تدريب ذهني على اداء الرمية الحرة مع ربطها بتدريبات مختلفة.

❖ **عينة الدراسة :** (60) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية بطنطا وقد تم

اختيارهن بالطريقة العشوائية وقسمت العينة إلى مجموعتين بالتساوي، (30) طالبة لكل مجموعة.

❖ **أهم الاستنتاجات:**

1. التدريب الذهني له تأثير في تحسين القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء.

2. طور التدريب الذهني مستوى مهارة الرمية الحرة. (رابح ، 1998)

ثانياً: دراسة احمد حامد احمد السويدي (2004):

❖ **عنوان الدراسة** اثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر من تطوير بعض

النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة.

❖ **أهداف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة.

❖ **منهج الدراسة:** المنهج التجريبي بتصميم المجموعات الثلاث.

❖ **عينة البحث:** (24) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة (اختصاص الكرة الطائرة) في كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل ، وتم توزيعها إلى ثلاث مجموعات بواقع ( 8 ) طلاب لكل مجموعة وتم وضع ثلاثة برامج تعليمية، ووضعت ثلاثة برامج بالكرة الطائرة .

❖ **أهم الاستنتاجات:**

ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في اختبارات التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وبين المجموعة الضابطة ولمصلحة المجموعتين التجريبيتين. (أحمد، 2004)

**ثالثاً: الإفادة من الدراسات السابقة:**

قدمت الدراسات السابقة دلائل علمية بأن التدريب الذهني لا يمكن حصره في مجال التعلم الحركي، وهو يختص ويصاحب التدريب الرياضي الذي يستهدف العامل المهاري والاداء والمعارف للاعبين، إذ استفاد الباحث من منهجية كل من الدراستين، وطريقة الاختيار للعينات من طلاب الكلية، وتوجه كل من الدراستين نحو تطوير الانجاز وتحسين الاداء لهؤلاء الطلاب، فضلاً عن بعض الاجراءات المنهجية واستخدام الوسائل الاحصائية، لتقدم هذه الدراسة الحالية اسهاماً في مواصلة الجهود العلمية للبحوث التطبيقية التي تعنى باستخدام التدريب الذهني مع اللاعبين من طلاب الكليات.

## الفصل الثالث

3- إجراءات البحث.

3-1: تمهيد.

- 3-2: منهج البحث.
- 3-3: مجتمع البحث.
- 3-4: عينها البحث.
- 3-5: وسائل جمع البيانات.
- 3-6: مراحل تصميم المنهج باستخدام أسلوب التدریب الذهنی المباشر وغير المباشر لكل فعالية.
- 3-7: الدراسات الاستطلاعية.
- 3-8: الإجراءات الادارية.
- 3-9: خطة تطبيق المنهج باستخدام أسلوب التدریب الذهنی المباشر وغير المباشر لكل فعالية.
- 3-10: الاختبارات القبلیة.
- 3-11: تنفيذ تطبيق المنهج باستخدام أسلوب التدریب الذهنی المباشر وغير المباشر لكل فعالية.
- 3-12: الاختبارات البعدیة.
- 3-13: الاساليب الإحصائیة المستخدمة فی البحث.

### 3-1: تمهید:

الحلول المرجوه لمشكلة البحث الحالي مبنیة على وفق خطوات منهجیة أكادیمیة، وتخلو من الاجتهادات أو التكهنات الشخصیة للباحث، مما یعني ذلك الالتزام بمبدأ حصر المشكلة أو تحدیدها ضمن حدود مجتمع البحث، واختیار الطریقة الملائمة للمعاینة، وتكون القیاسات معبرة عن الحقیقة

الواقعية كما هي بدون تدخل الباحث في التأثير على المستهدفين للقياس، ليتسنى له الاستنتاج والتحليل والاقتراح في ضوء معالجة نتائج البيانات التي يستمدّها من القياسات بواسطة الأدوات الموضوعية، لنحظى بنتائج تقدم المساندة لعمل القائمين على العملية التدريبية في دعم جهودهم الرامية لرفع مستوى الإنجاز لفعاليتي رمي القرص والمطرقة، وهنا الموضوع محدد في البيئة العاب القوى في كلية المعارف الجامعة، لينتقد الباحث بخطوات وإجراءات المنهج التجريبي عملياً لغرض الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوه من هذا البحث، إذ أحتوى هذا الفصل على تحديد المنهجية، ووصف لمجتمع البحث وعينته مع طريقة المعاينة والتقسيم حسب التصميم التجريبي، ووسائل جمع البيانات، وتفصيلاً للإجراءات المنهجية المتسلسلة لمراحل تصميم المنهج باستخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر لكل فعالية وخطتها وتطبيقها بالتجربة الرئيسة حسب محددات المنهج التجريبي، والتي يسبقها الدراسات الاستطلاعية، كما تضمن هذا الفصل الاساليب الإحصائية المستخدمة في البحث .

### 3-2: منهج البحث:

أُختير المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي العاملي ( $2 \times 2$ ) المستقلين، ذا المجموعات التجريبية الأربع المتمثلة بالمجموعتين التجريبتين المتكافئتين الضبط المُحكّم بالاختبارين أَلْقَبلي وأَلْبَعدي لكل منهما، ولكل فعالية مبحوثة تصميم تجريبي مستقل خاصٍ بها، بمعنى أن لكل مجموعة تجريبية منهما متغير مستقل يتمثلان بأسلوب التدريب الذهني المباشر، وأسلوب التدريب الذهني غير المباشر، إذ يطبق التدريب الذهني بالاسلوب المباشر لفعالية رمي القرص على لاعبي المجموعة التجريبية الأولى، ويطبق التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر لفعالية رمي القرص على لاعبي المجموعة التجريبية الثانية، وتكون المقارنة بينهما بمعزل عن باقي المجموعتين التجريبتين لفعالية رمي المطرقة، أي أن

لاعبى المجموعة التجريبية الثالثة يطبق عليهم أسلوب التدريب الذهني المباشر لفعالية رمى المطرقة،  
ويطبق التدريب الذهني بالاسلوب غير المباشر لفعالية رمى المطرقة على لاعبي المجموعة التجريبية  
الرابعة وتكون المقارنة بينهما بمعزل عن باقي المجموعتين أيضاً.

### 3-3: مجتمع البحث:

تتمثل حدود مجتمع البحث بالطلاب اللاعبين في منتخب كلية المعارف الجامعة قسم التربية  
البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2020-2021)، البالغ عددهم (24) لاعب موزعين بطبيعتهم  
بشكلٍ متساوٍ على فعاليتي رمى القرص والمطرقة، توجه إلى دراستهم لكونهم مجتمع مشكلة البحث  
أنفسهم ويحققون أغراضه، ولم تجر عليهم بحوث مماثلة خلال المدة الزمنية للبحث الحالي، ولضمان  
الإتصال بهم بأعتبارهم طلاب مستمرين بالدوام والتدريب في ملعب العاب القوى في هذه الكلية، وهم  
بذلك متاحين للباحث بحسب أنتظامهم بهذا الحضور، فضلاً عن أبداء تعاون عمادة الكلية ومدريهم  
مع الباحث لإتمام إجراءات خطوات دراسته بحسب إجراءات البحث المتسلسلة وتطبيق مفردات  
التجربة.

### 3-4: عينتا البحث:

أختار الباحث عينة الدراسة بالطريقة العمدية بنسبة (100%) من هذا المجتمع وحسب ما مقسمين  
بطبيعتهم (12) طالب لاعب في كل فعالية لتكون بذلك عينتان مستقلتان تماماً عن بعضهما، وحسب  
متطلبات التصميم التجريبي وطبيعة البحث الحالي فُسموا لاعبي كل فعالية عشوائياً إلى مجموعتين  
تجريبيتين متساويتى العدد، ليكون (6) لاعبين إلى كل مجموعة منهما.

### 3-4-1: تجانس كل من العينتان:

بغية الحفاظ على السلامة الداخلية للتجربة من المتغيرات الدخيلة التي قد تسبب تطرفاً في النتائج تم التحقق من التجانس في بعض قياسات المتغيرات الانثوبومترية لكل من العينتان، إذ فرض عدم تداخل كل من التصميمين التجريبيين المستقلين عن بعضهما، التحقق من تجانس كل من العينتين بشكلٍ منفصل عن بعضهما وكما مبين في الجدولين (1) و(2) التاليين:

### جدول (1)

يبين تجانس عينة لاعبي رمي القرص في المتغيرات الانثوبومترية والعمر التدريبي

المتغيرات ووحدة القياس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن (كتلة الجسم) بالكيلو غرام	12	72.92	1.676	-0.4
الطول (سم)	12	171.08	2.712	0.19
العمر الزمني (بالأعوام)	12	20.58	0.996	-0.274
العمر التدريبي (بالشهور)	12	35.5	1.624	-0.076

### جدول (2)

يبين تجانس عينة لاعبي رمي المطرقة في المتغيرات الانثوبومترية والعمر التدريبي

المتغيرات ووحدة القياس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن (كتلة الجسم) بالكيلو غرام	12	72.5	1.508	0.096
الطول (سم)	12	170.5	2.714	0.835
العمر الزمني (بالأعوام)	12	20.83	0.835	-0.771
العمر التدريبي (بالشهور)	12	35	2.663	-0.555

العينة متجانسة إذا كانت قيمة معامل الالتواء ضمن حدود  $(\pm 3)$  على خط الاعداد الطبيعي

3-5: وسائل جمع البيانات:

أعتمد الباحث في كتابته لإطار النظري على الكتابة العربية والأجنبية، و الرسائل والبحوث العلمية الأكاديمية، وشبكة المعلومات الدولية العالمية (ا لآنترنت)، أما في الجانب الميداني للإجراءات فقد أعتمد الباحث على المقابلات الشخصية الفردية المباشرة مع المختصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد، وإستبانة أستطلاع رأي حول اختبارات البحث، واختباري أداء وأنجاز رمي القرص، واختباري أداء وأنجاز رمي المطرقة، وتطبيق مناهج أسلوبية التدريب الذهني المباشر وغير المباشر على عينة البحث.

### 3-6: مراحل تصميم المنهج باستخدام أسلوبية التدريب الذهني المباشر وغير

#### المباشر لكل فعالية:

أن عملية تصميم المنهج باستخدام أسلوبية التدريب الذهني المباشر وغير المباشر لكل فعالية مرّت بخطوات عدة بدءاً من إطلاع الباحث على التدريبات المُتبعة في تدريب الطلاب اللاعبين في منتخب كلية المعارف الجامعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، والتعرف تفصيلاً على نوعها وحملها التدريبي الذي تُنفذ به في وحداتهم التدريبية المُتبعة معهم قبل بدء دراسته، من ثم تحليل الاداء المهاري الفني لكل من فعاليتي رمي القرص والمطرقة باعتماد الاطار النظري لكل منهما قيد البحث، وكذلك من خلال المداولة مع المتخصصين الأكاديميين بالعباب القوى والتدريب الرياضي بشكلٍ عام، وكان لهذا التحليل دوراً في معرفة حاجة اللاعب من تحسينات وتطوير في العمليات العقلية ذات الصلة بالاداء والانجاز والتي حظيت باتفاق المتخصصين الأكاديميين في أن الانجاز يعتمد على الاداء الفني لكل فعالية والذي يتضمن النواحي البدنية والحركية ، وعليه عمد الباحث إلى مراجعة الدراسات الأكاديمية وأدبيات التدريب التخصصية والمواقع الألكترونية لبعض الاتحادات الدولية بللعباب القوى لكي تلائم خصوصية إعداد هذه المنهج مستوى وعمر وجنس لاعبي كلية

المعارف الجامعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ عمد الباحث في هذا الإجراء إلى أنتهاج خطوات علمية مُتسلسة لإيضاح إعداد هذه ال مناهج لتطبيقها فيما بعد بحسب التسلسل المنطقي لإجراءات الدراسة وكالاتي :-

### 3-6-1: أهداف مناهج أسلوب التدريب الذهني المباشر، وأسلوب التدريب الذهني

#### غير المباشر لكل من الفعاليين:

أن أهداف المناهج ألزمت الباحث بتثبيت عامل التدريب العقلي قبل الشروع بتخطيطها بمصاحبة الوحدات التدريبية بحسب ما جاءت به أدبيات التدريب الرياضي، لتكون مناهج أسلوب التدريب الذهني المباشر، وأسلوب التدريب الذهني غير المباشر موجهه نحو تطوير إنجاز كل من الفعاليين وهذا يعد امراً ضرورياً قبل تخطيط هذه التدريبات، إذ أن تحديد الاهداف تلزم الباحث في ان يتقيد نحو الحصر كيفية احداث التأثيرات المطلوبة لكل منهاج تحددت هذه الأهداف كالاتي:

- 1- تهدف إلى تطوير بعض القدرات الذهنية ذات الصلة بتحسين أداء للاعبي رمي القرص.
- 2- تهدف إلى تطوير بعض القدرات الذهنية ذات الصلة بتطوير إنجاز للاعبي رمي القرص.
- 3- تهدف إلى تطوير بعض القدرات الذهنية ذات الصلة بتحسين أداء للاعبي رمي المطرقة.
- 4- تهدف إلى تطوير بعض القدرات الذهنية ذات الصلة بتطوير إنجاز للاعبي رمي المطرقة.

### 3-6-2: محددات اختيار مفردات مناهج أسلوب التدريب الذهني المباشر، وأسلوب

#### التدريب الذهني غير المباشر لكل من الفعاليين:

لا بد من أن تكون هذه المفردات غير أرتجالية ويكون إعدادها وفقاً لمُحددات ومعايير منطقية في

التدريب الرياضي، وكانت كالاتي:

- 1 -حرص الباحث على أن تحقق هذه المفردات الأهداف الموضوعية مسبقاً.
- 2 -الحرص على أن تكون محتويات هذه المفردات سهلة التطبيق ، وغير مبالغ في تصميمها، وأن تكون خالية من التعقيدات.
- 3 -الاهتمام بملائمة محتويات هذه المفردات للخصائص البدنية والحركية لعينة البحث ومستواهم وعمرهم الزمني وجنسهم، وعمرهم التدريبي.
- 4 -الحرص على أن يكون تطبيق هذه المفردات في البيئة التدريبية للساحة والميدان.
- 5 -عند إعداد هذه المفردات تمت مراعاة الفروق الفردية بين أفراد المجموعة التجريبية الواحدة.
- 6 -أن تتسم محتويات هذه المفردات بالمرونة في التطبيق بما يسهل عملية التنفيذ.

### 3-6-3:محتوى مفردات مناهج أسلوب التدريب الذهني المباشر، وأسلوب التدريب

#### الذهني غير المباشر لكل من الفعاليتين:

إن كل من هذه المناهج لا تختلف من حيث خطوات والمحددات لكنها تختلف من حيث المضمون لكل من الفعاليتين المبحوثتين وحسب محتوى كل من أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر ، إذ لا بد من أن يتطابق محتوى ال مناهج مع أهدافها المذكورة مُسبقاً، وفي ضوء ذلك أُتسم محتوى المناهج بما يأتي:

### 3-6-3-1: محتوى منهاج التدريب الذهني بالأسلوب المباشر لتطوير مستوى الانجاز

#### في فعالية رمي القرص:

يكون تطبيقها قبل بداية الوحدات التدريبية المتبعة لطلاب المجموعة التجريبية الأولى البالغ عددهم (6) لاعبين من الطلاب على وفق محددات مفهوم هذا الاسلوب من التدريب الذهني المتمثلة بكل مما يأتي:

1. **التصور الذهني:** فيه يتصور اللاعب كيفية تطبيقه للحركات الادائية لرمي القرص وكيفية الوصول لأفضل أداء ممكن من خلال تحقيق أفضل مسافة رمي ضمن قدراته البدنية والحركية.
2. **الانتباه:** فيه ينتبه اللاعب إلى ما يقوم به من حركات وما مطلوب منه القيام به لرمي القرص.
3. **انتقاء الانتباه:** هنا لابد للاعب أن يتمرن على كيفية توجيه الانتباه لما يراد ادراكه في اظهار الحركة المطلوب ضمن ميدان الرمي بمراعاة أسس وقوانين الفعالية.
4. **تركيز الانتباه:** هنا يحدد اللاعب إنتباهه ضمن محددات تبعده عن التشتت الذي يؤدي إلى الحركات الزائدة.
5. **توزيع الانتباه:** هنا يوزع اللاعب انتباهه بشكل منقسم للمثيرات التي تساعده في تحقيق الاداء المطلوب ويتحسس به حركات مختلف العضلات المشاركة في رمي القرص.
6. **تحويل الانتباه:** هنا يحدد اللاعب انتباهه ويحوّله بتركيز نحو المثيرات المهمة وكيفية عضلاته لحركات رمي القرص.

### 3-6-3-2: محتوى منهاج التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر لتطوير مستوى

#### الانجاز في فعالية رمي القرص:

عمد الباحث إلى أن تكون مفردات منهاج التدريب الذهني غير المباشر مصاحباً للتدريبات المتبعة من لدن مدربيهم يكون تطبيقها قبل بداية الوحدات التدريبية للطلاب المجموعة التجريبية الثانية البالغ عددهم (6) لاعبين من الطلاب على وفق محددات محتوى ما يتضمنه هذا الأسلوب من التدريب الذهني المتمثلة بكل مما يأتي من خطوات:

1. قراءة الوصف الفني لفعالية رمي القرص.
2. مشاهدة نماذج أداء فعالية رمي القرص.
3. مشاهدة الأفلام والصور الخاصة بأداء الأبطال في فعالية رمي القرص.
4. الاستماع إلى المدرب لوصف فعالية رمي القرص.
5. حديث اللاعب مع نفسه حول كيفية أدائه لرمي القرص.
6. كتابة اللاعب للتعليمات الخاصة بأداء رمي القرص.
7. الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية الخاصة بأداء رمي القرص.

### 3-6-3-3: محتوى منهاج التدريب الذهني بالأسلوب المباشر لتطوير مستوى الانجاز

#### في فعالية رمي المطرقة:

صمم الباحث منهاج التدريب الذهني مصاحباً للتدريبات المتبعة يكون تطبيقها قبل بداية الوحدات التدريبية المتبعة لطلاب المجموعة التجريبية الثالثة البالغ عددهم (6) لاعبين من الطلاب على وفق محددات مفهوم هذا الأسلوب من التدريب الذهني المتمثلة بكل مما يأتي :

1. **التصور الذهني** : فيه يتصور اللاعب كيفية تطبيقه للحركات الابدائية لرمي المطرقة وكيفية الوصول لافضل اداء ممكن من خلال تحقيق افضل مسافة رمي ضمن قدراته البدنية والحركية.
2. **الانتباه**: فيه ينتبه اللاعب إلى ما يقوم به من حركات وما مطلوب منه القيام به لرمي المطرقة.
3. **انتقاء الانتباه**: هنا لابد للاعب أن يتمرن على كيفية توجيه الانتباه لما يراد ادراكه في اظهار الحركة المطلوب ضمن ميدان رمي المطرقة بمراعاة اسس وقوانين الفعالية.
4. **تركيز الانتباه**: هنا يحدد اللاعب انتباهه ضمن محددات تبعده عن التشتت الذي يؤدي إلى الحركات الزائدة.
5. **توزيع الانتباه**: هنا يوزع اللاعب انتباهه بشكل منقسم للمثيرات التي تساعده في تحقيق الاداء المطلوب ويتحسس به حركات مختلف العضلات المشاركة في رمي المطرقة.
6. **تحويل الانتباه**: هنا يحدد اللاعب انتباهه ويحوله بتركيز نحو المثيرات المهمة وكيفية عضلاته لحركات رمي المطرقة.

### 3-6-3-4: محتوى منهاج التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر لتطوير مستوى

#### الانجاز في فعالية رمي المطرقة:

عمد الباحث إلى أن تكون مفردات منهاج التدريب الذهني غير المباشر مصاحب للتدريبات المتبعة من لدن مدربهم يكون تطبيقها قبل بداية الوحدات التدريبية للطلاب المجموعة التجريبية الرابعة البالغ عددهم (6) لاعبين من الطلاب على وفق محددات مفهوم هذا الاسلوب من التدريب الذهني المتمثلة بكل مما يأتي:

1. قراءة الوصف الفني لفعالية رمي المطرقة.
2. مشاهدة نماذج اداء فعالية رمي المطرقة.
3. مشاهدة الافلام والصور الخاصة بأداء الأبطال في فعالية رمي المطرقة.

4. الاستماع إلى المدرب لوصف فعالية رمي المطرقة الفني.
5. حديث اللاعب مع نفسه حول كيفية ادائه لرمي المطرقة.
6. كتابة اللاعب للتعليمات الخاصة باداء رمي المطرقة .
7. الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية الخاصة باداء رمي المطرقة.

### 3-7: الدراسات الاستطلاعية:

عمد الباحث إلى إجراء ثلاثة تجارب إستطلاعية لكل منها غرض محدد بغية السيطرة على بعض المعوقات التي قد تحدث عند تطبيق التجربة الرئيسية، إذ جرت على عينة مؤلفة من ( 8 ) طلاب لاعبين من مجتمع البحث نفسه من كل مجموعة تجريبية ( 2 ) لاعبين لعدم تأثير إجراءات هذه الدراسات الاستطلاعية في السلامة الداخلية للتصميم التجريبي للبحث الحالي، إذ تمت في ملعب ألعاب القوى في كلية المعارف الجامعة، وكانت تفاصيلها كما يلي:

### 3-7-1: الدراسة الاستطلاعية الأولى:

الغرض منها إستكشاف البيئة الفيزيائية وصلاحياتها لتسمح بتطبيق محتويات مفردات المناهج الاربعة بالأسلوب المباشر وغير المباشر بالتدريب الذهني ولكل من الفعاليين، وتبين للباحث منها ضرورة ايجاد مكان يسمح بالاسترخاء العضلي والعقلي، إذ ألزمت الباحث بأن يكون التدريب الذهني في وقت العصر بعد انتهاء دوام طلبة الكلية الاخرين، وافراغ الساحة من المشوشات الذهنية التي تنتج من الضوضاء.

### 3-7-2: الدراسة الاستطلاعية الثانية:

الغرض منها تدريب فريق العمل المساعد عن خصوصية تطبيق كل من الأسلوبين بالتدريب الذهني، ومعرفة ما يعترضهم في تطبيق محتويات مفردات المناهج الأربعة، وتمت السيطرة على هذا من خلال استفادة الباحث من خبرات المتخصصين الأكاديميين في الكلية نفسها، ومن تخصصات التدريب الرياضي وعلومه المساعده ودعم معارفهم بخصائص مضمون محتويات مفردات المناهج الأربعة.

### 3-7-3: الدراسة الاستطلاعية الثالثة:

الغرض منها التأكد من صلاحية ميدان الإنجاز لاختبارات أداء وإنجاز كل من فعالية رمي القرص، وفعالية رمي المطرقة، وتبين للباحث صلاحيتهما، ولا يوجد شيء يذكر من معوقات.

### 3-8: الإجراءات الادارية:

كان لهذا البحث تسهيلات إدارية خاصة بالباحث على اعتباره أحد أعضاء هيئة تدريس في الكلية نفسها، مما سهل إبداء تعاون الطاقم التدريبي المسؤول عن تدريب منتخب الجامعة مع الباحث، فضلاً عن التسهيلات التي قدمتها ادارة الكلية في توفير الامكانيات اللازمة لتطبيق التجربة، كما عمد الباحث إلى أخذ موافقات خطية من كل طالب لاعب في منتخب كل من فعاليتي رمي القرص والمطرقة، حول إجراءات التجريب وتعهداً منهم بالالتزام بمواعيده المحددة.

### 3-9: خطة تطبيق المنهج باستخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر

#### لكل فعالية:

إذ كانت هذه المحددات في جلسات كل من المنهج الأربعة بصورة متزامنة وحسب الخطة التالية:

1. كانت المدة المقررة للتطبيق ( 8 ) اسابيع تدريبية متتالية مصاحبة للوحدات التدريبية التي يتلقونها الطلاب اللاعبون في تدريباتهم التي تهيئهم للمشاركة في البطولات الجامعية على مستوى القطر.
2. لكل اسبوع تدريبي حُصنت ( 3 ) وحدات أسبوعياً، وحسب تخطيط المدربين لمواعيد هذه الوحدات في كل اسبوع للأيام: احد، ثلاثاء، خميس.
3. بلغ عدد جلسات التدريب الذهني في كل منهاج ( 24 ) وحدة تقدم بشكل متزامن مع بقية المناهج والتطبيق منفصل تماماً عن بعض.
4. كانت المدة المقررة لزمن التدريب الذهني المصاحبة لكل تمرين بدني مهاري تتراوح من ( 2-3 ) دقيقة.
5. مجموع زمن مدة التدريب الذهني في كل وحدة من ( 5-10 ) دقائق من الإسترخاء الذهني والعضلي، والتصور الذهني والإنتباه والتركيز في تفاصيل أداء رمي القرص والمطرقة.

### 3-10: الاختبارات القبلية:

أن الحقائق العلمية المعروفة في التدريب الرياضي تشير إلى أن الإنجاز يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء لكل من الفعاليتين المبحوثتين، وفي ضوء ذلك عمد الباحث إلى تطبيق المتغيرات التابعة في كل من التالية بتاريخ 2020/4/18، وتم تثبيت الظروف الخاصة بها جميعها:

**1- اختبار أداء رمي القرص:** عمد الباحث إلى تصميم استمارة تقييم اداء تتضمن مراحل الفنية لرمي القرص توزع على (3) خبراء في العاب القوى، تكون الدرجة العظمى للتقييم ( 10) درجات، بوحدة قياس الدرجة.

**2- اختبار إنجاز رمي القرص:** أعتمد الباحث اختبار مسابقات رمي القرص الصادر من الاتحاد الدولي بألعاب القوى لعام 2017، وحسب ما جاء في القانون الدولي لهذه الفعالية ، بوحدة قياس (المتر وأجزاءه).

**3- اختبار أداء رمي المطرقة:** عمد الباحث إلى تصميم استمارة تقييم اداء تتضمن مراحل الفنية لرمي المطرقة توزع على ( 3) خبراء في العاب القوى، تكون الدرجة العظمى للتقييم ( 10) درجات، بوحدة قياس الدرجة.

**4- اختبار إنجاز رمي المطرقة:** أعتمد الباحث اختبار مسابقات رمي المطرقة الصادر من الاتحاد الدولي بألعاب القوى لعام 2017، وحسب ما جاء في القانون الدولي لهذه الفعالية ، بوحدة قياس (المتر وأجزاءه).

إذ فرض صغر حجم العينتين لكل من الفعاليتين التحقق من تجانس التباين لكل منهما في الاختبارات القبلية، بغية التحقق من اختيار نوع الاحصاء الاستدلالي المعلمي للبيانات الكمية المستمدة من القياس في هذه الاختبارات القبلية، وكما مبين في الجدول (3) التالي:

### جدول (3)

يُبين تجانس التباين لكل من عيّتي البحث في نتائج الاختبارات القبلية للمتغيرات التابعة المبحوثة

الاختبارات	حده القياس	عدد ونوع العينة	نتائج اختبار ليفين لتجانس التباين	درجة (Sig)	الدالة
اداء رمي القرص	الدرجة	12(فعالية رمي القرص)	0.625	0.448	غير دال
انجاز رمي القرص	متر	12(فعالية رمي القرص)	2.685	0.132	غير دال
اداء رمي المطرقة	الدرجة	12(فعالية رمي المطرقة)	0.328	0.58	غير دال
انجاز رمي المطرقة	متر	12(فعالية رمي المطرقة)	0.009	0.927	غير دال

تبين نتائج الجدول (3) أن قيم درجات (Sig) < 0.05) مما يعني ان قيم درجات الاختبارات

القبلية لكل من العينتين متجانسة، كذلك كانت البيانات كمية في هذا البحث، وبتحقق الشروط في هذا

الإجراء ألزم الباحث إلى استخدام الاحصاء المعلمي لإستدلالي المشروط في أن تكون بيانات نتائج

الاختبارات كمية ومتجانسه كما ذكر مسبقاً، كذلك يتطلب التصميم التجريبي في هذا البحث التحقق

من خط الشروع بالتكافؤ في نتائج هذه الاختبارات فيما بين كل مجموعتين تجريبيتين خاصة بكل

فعالية، إذعمد الباحث إلى التحقق منه إحصائياً، وكما مبين في الجدول (4):

جدول (4)

يبين نتائج التكافؤ في الاختبارات القبلية لكل من مجموعتي البحث حسب التصميم التجريبي

الاختبار	المجموعة	العدد	أوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	دلالة الفرق
اداء رمي القرص	التجريبية الأولى أسلوب التدريب الذهني المباشر	6	5.5	0.548	0.542	0.599	غير دال
	التجريبية الثانية أسلوب التدريب الذهني غير المباشر	6	5.67	0.516			
إنجاز رمي القرص	التجريبية الأولى أسلوب التدريب الذهني المباشر	6	12.83	1.169	0.172	0.867	غير دال
	التجريبية الثانية أسلوب التدريب الذهني غير المباشر	6	12.67	2.066			
اداء رمي المطرقة	التجريبية الثالثة أسلوب التدريب الذهني المباشر	6	5.17	0.753	0.447	0.664	غير دال
	التجريبية الرابعة أسلوب التدريب الذهني غير المباشر	6	5.33	0.516			
إنجاز رمي المطرقة	التجريبية الثالثة أسلوب التدريب الذهني المباشر	6	15.17	1.835	0.347	0.736	غير دال
	التجريبية الرابعة أسلوب التدريب الذهني غير المباشر	6	14.83	1.472			

درجة الحرية بين المجموعتين المحدتين (ن1 + ن2 - 2) = (10) مستوى الدلالة (0.05)

من ملاحظة نتائج الجدول (4) يتبين أن كل مجموعتي تجريبتين متكافئة في نتائج الاختبارات

القبلية لكل من المتغيرات الواردة في الجدول جميعها وأنها على خط شروع واحد إذ كانت قيم (Sig)

جميعها أكبر من (0.05) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة (0.05)، كما تم تثبيت الظروف

الخاصة بالاختبارات القبلية من مكان وأدوات ومقومين لغرض أعادتها نفسها عند إجراء الاختبارات

البعديّة.

### 3-11: تنفيذ تطبيق المنهج باستخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير

#### المباشر لكل فعالية:

- 1 - قام مدربو منتخب الكلية أنفسهم وبمساعدة فريق العمل المساعد بتدريب الطلاب اللاعبين ذهنياً، وأكثف الباحث بالإشراف على سير التطبيق في الوحدات التدريبية ومتابعتها.
- 2 - تلقى الطلاب اللاعبون في كل مجموعتين تجريبتين لكل فعالية التدريبات البدنية والمهارية نفسها بدون اي اختلاف، والاختلاف يكون بالعامل التجريبي (أسلوب مباشر، وأسلوب غير مباشر) من التدريب الذهني، ولكل فعالية بشكلٍ منفصل عن الأخرى.
- 3 - ألتزم الباحث بتهيئة البيئة التدريبية الخاصة للتدريب الذهني المصاحبة للتدريبات البدنية والمهارية للاعبين.
- 4 - ألتزم الباحث بمحددات كل من الأسلوب المباشر وغير المباشر بالتدريب الذهني المذكوره في محتوى المناهج مُسبقاً.
- 5 - ألتزم الطلاب اللاعبون بحضور الوحدات التدريبية جميعها وبدون غياب أياً منهم على طول مدة تطبيق التدريب الذهني، ولم تواجههم أية معوقات.
- 6 - تلقى اللاعبون التدريب الذهني بزمن كلي لكل مجموعة تجريبية يتراوح بين ( 120-240 ) دقيقة.

### 3-12 : الاختبارات البعدية:

في ظروف تطبيق الاختبارات القبلية نفسها من مكان ومقومين، تم تطبيق الاختبارات البعدية للمتغيرات التابعة بعد الانتهاء من تنفيذ تطبيق المناهج على الطلاب اللاعبين لمجموعات البحث جميعهم، بتاريخ 2021/2/18.

### 3-13: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

تحقق الباحث من معالجة النتائج بإستعمال نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) الإصدار (V<sub>26</sub>)، لمعالجة بيانات كل مرقم:

1- النسبة المئوية.

2- الوسط الحسابي.

3- الأتحراف المعياري.

4- معامل الإنتواء.

5- معامل ليفين لتجانس التباين.

6- اختبار (t-test) للعينات المترابطة.

7 - اختبار (t-test) للعينات غير المترابطة.

## الفصل الرابع

### عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها

4-1: عرض النتائج.

4-1-1: عرض نتائج الفرض الأول وتحليلها.

4-1-2: عرض نتائج الفرض الثاني وتحليلها.

4-1-3: عرض نتائج الفرض الثالث وتحليلها.

4-1-4: عرض نتائج الفرض الرابع وتحليلها.

4-2: تفسير النتائج ومناقشتها.

#### 4-1: عرض النتائج:

فرضت خصوصية الدراسة الحالية بأن يتم التحقق من نتائج الاداء المؤدية لتطوير مستوى الانجاز لكل من فعاليتي رمي القرص والمطرقة، وفي ضوء هذا تم تحقق الباحث من نتائج كل من اختبارات الاداء والانجاز للفعاليتينالمبحوثتين، وحسب الفروض التالية:

#### 4-1-1: عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبتين الأولى والثانية في أداء وإنجاز فعالية رمي القرص)

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t-test) للعينات المترابطة بين القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية في درجات كل من اختبارات الاداء والانجاز لفعالية رمي القرص وكما مبين في الجدولين (5) و(6)، وموضح في الشكلين (8) و(9) التاليين:

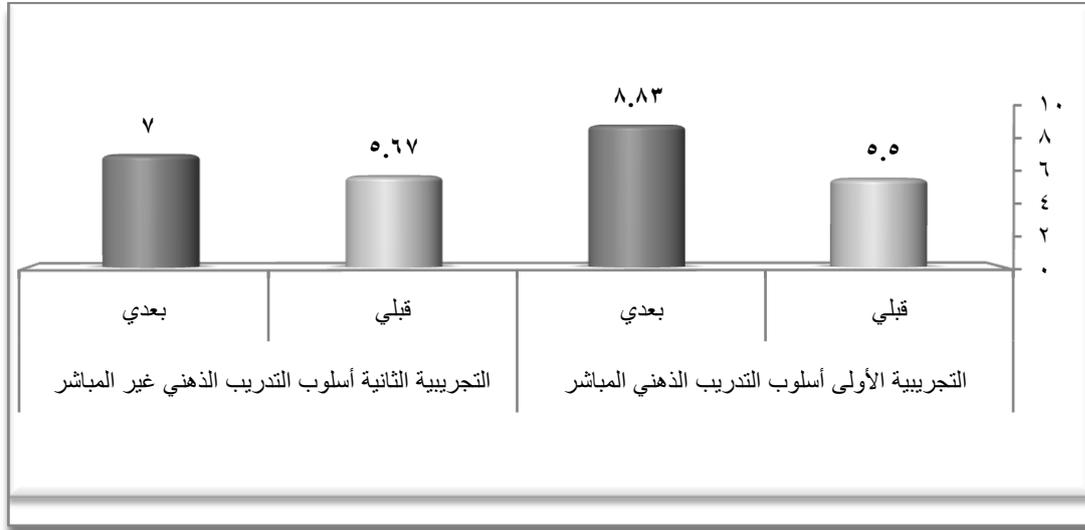
#### جدول (5)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في اختبار اداء رمي القرص

الاختبار	المجموعة	المقارنة	الحسابي	الوسط	المعياري	الإحراف	الفروق متوسط	الفروق انحراف	المحسوبة (ت)	درجة (Sig)	دلالة الفرق
اداء رمي القرص (درجة)	التجريبية الأولى أسلوب التدريب الذهني المباشر	قبلي	5.5	0.548	3.333	0.516	15.811	0.000	دال		
		بعدي	8.83	0.408							
	التجريبية الثانية أسلوب التدريب الذهني غير المباشر	قبلي	5.67	0.516	1.333	0.516	6.325	0.001	دال		
		بعدي	7	0.632							

(6) في كل مجموعة، دلالة الفرق (Sig)  $\geq (0.05)$  عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (ن) - (1) لكل مجموعة تبين نتائج الجدول (5) بأن دلالة الفروق الإحصائية باختبار (t-test) للعينات المترابطة كانت لصالح الاختبارات البعديّة لاعبي كلٍ من المجموعة التجريبية الأولى الذين طَبَقُوا التدريب الذهني

بالاسلوب المباشر، وللاعبى المجموعة التجريبية الثانية الذين طَبَّقوا التدريب الذهني بالاسلوب غير المباشر، في أختبارات أداء رمى القرص عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5)، وذلك حسب درجات (Sig) التي كانت أصغر من (0.05).



شكل (8)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في اختبار أداء رمى القرص

جدول (6)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في اختبار انجاز رمى القرص

الاختبار	المجموعة	المقارنة	الحسابي	الوسيط	المعياري	الانحراف	الفروق متوسط	الفروق	انحراف	المحسوبة (ت)	درجة (Sig)	دلالة الفرق
انجاز رمى القرص (متر)	التجريبية الأولى أسلوب التدريب الذهني المباشر	قبلي	12.83	1.169	6.833	1.329	12.593	0.000	دال			
		بعدي	19.67	0.516								
	التجريبية الثانية أسلوب التدريب الذهني غير المباشر	قبلي	12.67	2.066	3.333	1.506	5.423	0.003	دال			
		بعدي	16	1.414								

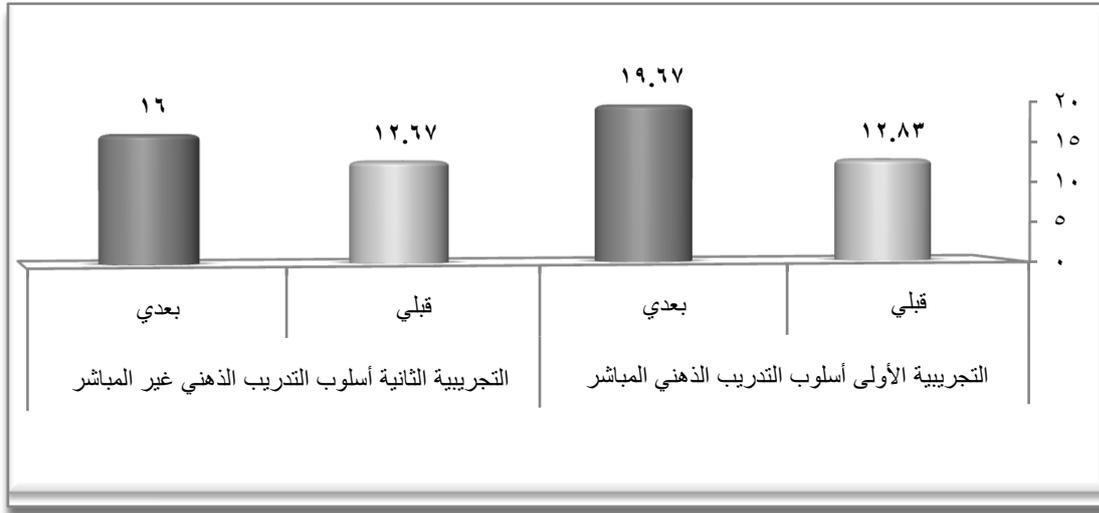
(6) كل مجموعة دلالة الفرق (Sig)  $\geq (0.05)$  عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (ن-1) لكل مجموعة

تبين نتائج الجدول (6) بأن دلالة الفروق الإحصائية باختبار (t-test) للعينات المترابطة كانت

لصالح الاختبارات البعديّة للاعبى كُلٍ من المجموعة التجريبية الأولى الذين طَبَّقوا التدريب الذهني

بالأسلوب المباشر، وللاعبى المجموعة التجريبية الثانية الذين طَبَّقوا التدريب الذهني بالاسلوب غير

المباشر، في اختبارات إنجاز رمي القرص عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5)، وذلك حسب درجات (Sig) التي كانت أصغر من (0.05).



شكل (9)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبتين في اختبار إنجاز رمي القرص

#### 4-1-2: عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين المتوسطات الحسابية لنتائج اختبارات مجموعتي البحث التجريبتين الأولى والثانية

البعدية في أداء وإنجاز فعالية رمي القرص)

لغرض التحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t-test) للعينات غير المترابطة للقياسات

البعدية بين المجموعتين التجريبية الأولى والثانية في درجات كل من اختبارات الاداء والانجاز لفعالية

رمي القرص وكما مبين في الجدولين (7) و(8) وموضح في الشكلين (10) و(11) التاليين:

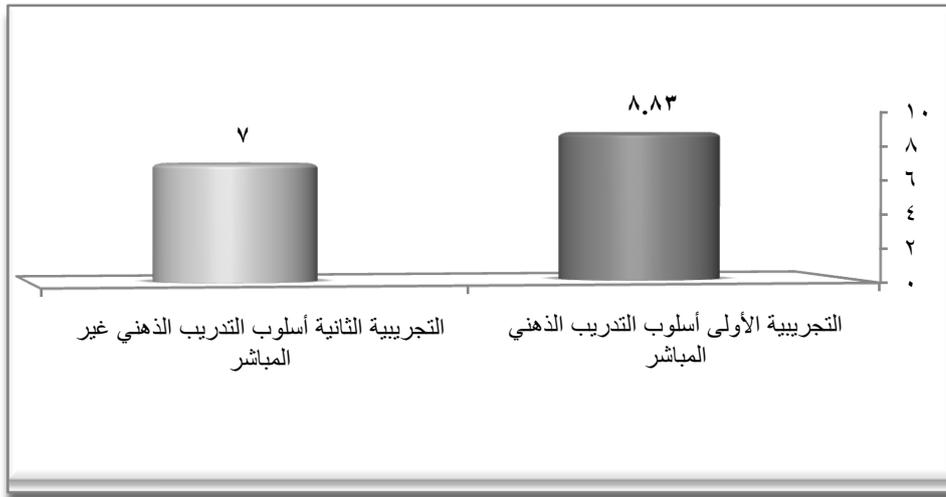
جدول (7)

يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في اختبار اداء رمي القرص

الاختبار	المجموعة	العدد	أوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	دلالة الفرق
اداء رمي القرص	التجريبية الأولى أسلوب التدريب الذهني المباشر	6	8.83	0.408	5.966	0.000	دال
	التجريبية الثانية أسلوب التدريب الذهني غير المباشر	6	7	0.632			

درجة الحرية (ن-2) = (10) مستوى الدلالة (0.05)

تبين نتائج الجدول (7) بأن دلالة الفروق الإحصائية باختبار (t-test) للعينات غير المترابطة في اختبار أداء رمي القرص كانت لصالح لاعبي المجموعة التجريبية الأولى الذين طبقوا أسلوب التدريب الذهني المباشر عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وذلك حسب درجة (Sig) التي كانت أصغر من (0.05).



شكل (10)

يوضح الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في اختبار اداء رمي القرص

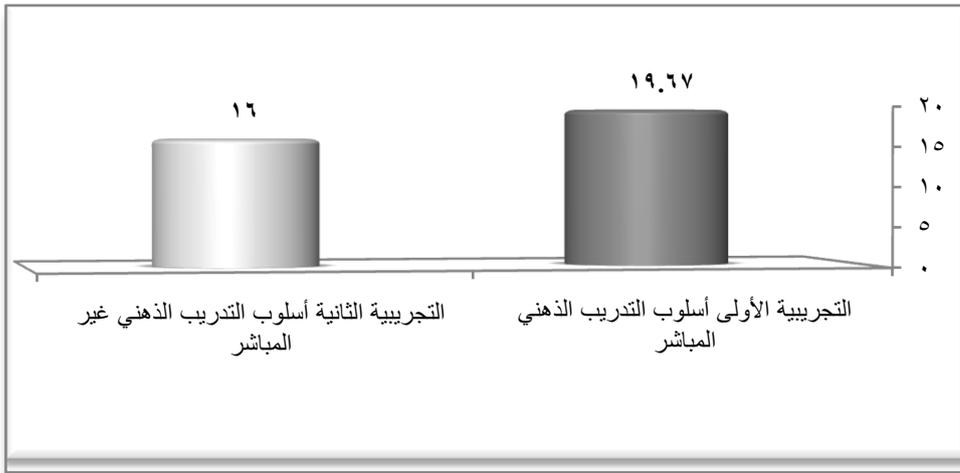
## جدول (8)

يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في اختبار انجاز رمي القرص

الاختبار	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	دلالة الفرق
إنجاز رمي القرص	التجريبية الأولى أسلوب التدريب الذهني المباشر	6	19.67	0.516	5.966	0.000	دال
	التجريبية الثانية أسلوب التدريب الذهني غير المباشر	6	16	1.414			

درجة الحرية (ن-2) = (10) مستوى الدلالة (0.05)

تبين نتائج الجدول (8) بأن دلالة الفروق الإحصائية باختبار (t-test) للعينات غير المترابطة في اختبار إنجاز رمي القرص كانت لصالح لاعبي المجموعة التجريبية الأولى الذين طبقوا أسلوب التدريب الذهني المباشر عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وذلك حسب درجة (Sig) التي كانت أصغر من (0.05).



شكل (11)

يوضح الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في اختبار انجاز رمي القرص

#### 4-1-3: عرض نتائج الفرض الثالث والذي ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجموعتي البحث التجريبتين

الثالثة والرابعة في أداء وإنجاز فعالية رمي المطرقة)

بغية التحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t-test) للعينات المترابطة بين القياس القبلي

والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية الثالثة والرابعة في درجات كل من اختبارات الاداء والانجاز

لفعالية رمي المطرقة وكما مبين في الجدولين (9) و(10) وموضح في الشكلين (12) و(13)

التاليين:

#### جدول (9)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبتين في اختبار اداء رمي المطرقة

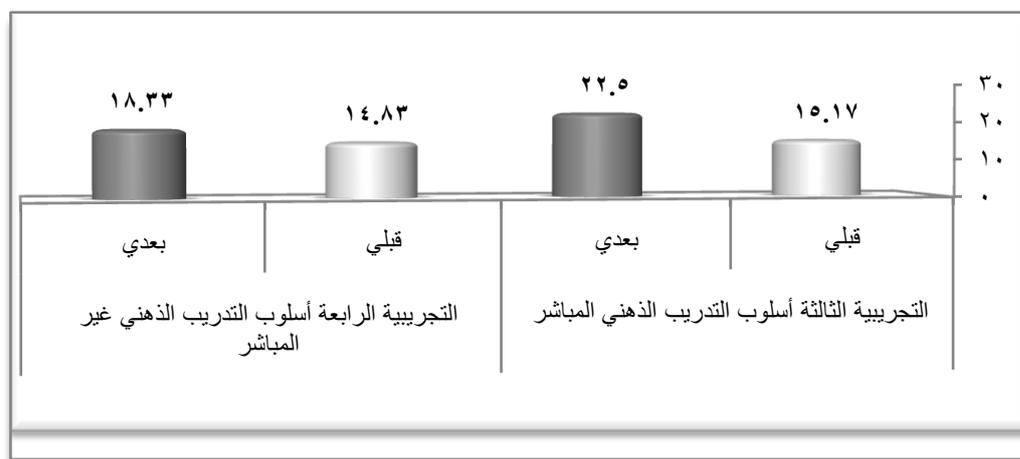
الاختبار	المجموعة	المقارنة	الحسابي المتوسط	الانحراف المعياري	الفروق	الفروق انحراف	المحسوبة (ت)	درجة (Sig)	دلالة الفرق
اداء رمي المطرقة (درجة)	التجريبية الثالثة أسلوب التدريب الذهني المباشر	قبلي	5.33	0.516	2.5	0.548	11.18	0.000	دال
		بعدي	7.83	0.408					
	التجريبية الرابعة أسلوب التدريب الذهني غير المباشر	قبلي	5.17	0.753	1	0.894	2.739	0.041	دال
		بعدي	6.17	0.408					

(6) في كل مجموعة، دلالة الفرق (Sig)  $\geq (0.05)$  عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (ن) - (1) لكل مجموعة

يتبين من نتائج الجدول (9) بأن دلالة الفروق الإحصائية باختبار (t-test) للعينات المترابطة

كانت لصالح الاختبارات البعديّة للاعبين كُلاً من المجموعة التجريبية الثالثة الذين طَبَقُوا التدريب

الذهني بالاسلوب المباشر، وللاعبى المجموعة التجريبية الرابعة الذين طبقوا التدريب الذهني بالاسلوب غير المباشر، في أختبارات أداء رمى المطرقة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5)، وذلك حسب درجات (Sig) التي كانت أصغر من (0.05).



جدول (12)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين التجريبتين في اختبار اداء رمى المطرقة

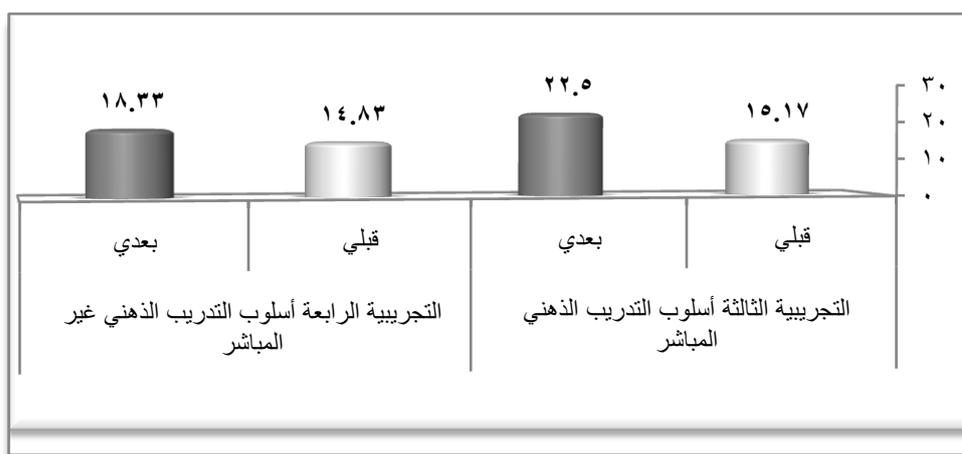
جدول (10)

يبين نتائج الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين التجريبتين في اختبار انجاز رمى المطرقة

الاختبار	المجموعة	المقارنة	الحسابي	المتوسط	المعياري	الانحراف	الفروق	الفروق	انحراف	المحسوبة	درجة (Sig)	دلالة الفرق
إنجاز رمى المطرقة (متر)	التجريبية الثالثة أسلوب التدريب الذهني المباشر	قبلي	15.17	1.835	7.333	1.366	13.148	0.000	دال			
		بعدي	22.5	1.225								
	التجريبية الرابعة أسلوب التدريب الذهني غير المباشر	قبلي	14.83	1.472	3.5	2.811	3.05	0.028	دال			
		بعدي	18.33	1.633								

(6) كل مجموعة دلالة الفرق (Sig)  $\geq (0.05)$  عند مستوى دلالة (0.05)، ودرجة حرية (ن) - (1) لكل مجموعة

تبين نتائج الجدول (10) بأن دلالة الفروق الإحصائية باختبار (t-test) للعينات المترابطة كانت لصالح الاختبارات البعدية للاعبين كُلي من المجموعة التجريبية الثالثة الذين طُبّقوا التدريب الذهني بالأسلوب المباشر، وللاعبين المجموعة التجريبية الرابعة الذين طُبّقوا التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر، في اختبارات إنجاز رمي المطرقة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5)، وذلك حسب درجات (Sig) التي كانت أصغر من (0.05).



جدول (13)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبتين في اختبار إنجاز رمي المطرقة

#### 4-1-4: عرض نتائج الفرض الرابع والذي ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين المتوسطات الحسابية لنتائج اختبارات مجموعتي البحث التجريبتين الثالثة والرابعة

البعدية في أداء وإنجاز فعالية رمي المطرقة

للحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t-test) للعينات غير المترابطة للقياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية الثالثة والرابعة في درجات كل من اختبارات الاداء والانجاز لفعالية رمي المطرقة وكما مبين في الجدولين (11) و(12) وموضح في الشكلين (14) و(15) التاليين:

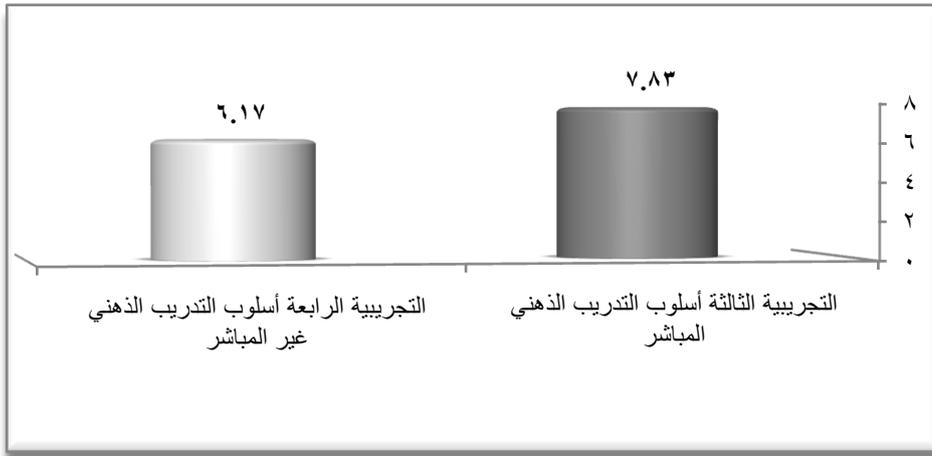
### جدول (11)

يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في اختبار اداء رمي المطرقة

الاختبار	المجموعة	العدد	ألوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة (Sig) الفرق	دلالة الفرق
اداء رمي المطرقة	التجريبية الثالثة أسلوب التدريب الذهني المباشر	6	7.83	0.408	7.071	0.000	دال
	التجريبية الرابعة أسلوب التدريب الذهني غير المباشر	6	6.17	0.408			

درجة الحرية (ن1 + ن2 - 2) = (10) مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من نتائج الجدول (11) بأن دلالة الفروق الإحصائية باختبار (t-test) للعينات غير المترابطة في اختبار أداء رمي المطرقة كانت لصالح لاعبي المجموعة التجريبية الثالثة الذين طبقوا أسلوب التدريب الذهني المباشر عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وذلك حسب درجة (Sig) التي كانت أصغر من (0.05).



شكل (14)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في اختبار اداء رمي المطرقة

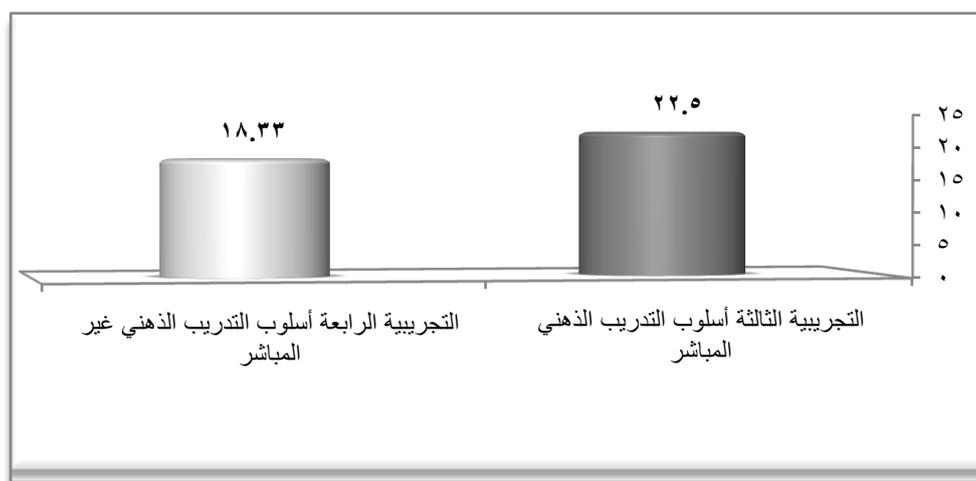
### جدول (12)

يبين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في اختبار انجاز رمي المطرقة

الاختبار	المجموعة	العدد	أوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة (Sig) الفرق	دلالة الفرق
إنجاز رميالمطرقة	التجريبية الثالثة أسلوب التدريب الذهني المباشر	6	22.5	1.225	5	0.001	دال
	التجريبية الرابعة أسلوب التدريب الذهني غير المباشر	6	18.33	1.633			

درجة الحرية(ن1 + ن2-2) = (10) مستوى الدلالة (0.05)

تبين نتائج الجدول (12) بأن دلالة الفروق الإحصائية باختبار (t-test) للعينات غير المترابطة في اختبار إنجاز رمي المطرقة كانت لصالح لاعبي المجموعة التجريبية الثالثة الذين طبقوا أسلوب التدريب الذهني المباشر عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(10)، وذلك حسب درجة (Sig) التي كانت أصغر من (0.05).



شكل (15)

يوضح الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين في اختبار انجاز رمي المطرقة

## 4-2: تفسير النتائج ومناقشتها:

تبين نتائج الجدول ( 5 ) بأن الطلاب اللاعبين لفعالية رمي القرص في كل من المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية قد تحسن لديهم أداء هذه الفعالية نتيجة تلقيهم أسلوب التدریب الذهني المباشر وغير المباشر، إذ يعزو الباحث تطور هذا الأداء لديهم إلى ملائمة كل من الأسلوبين بالتدریب الذهني لهم والتي ظهرت واضحة في تحسين أدائهم للحركات الأدائية لمراحل رمي القرص السبعة والتي أنعكست إيجاباً في زيادة مسافة رمي القرص في نتائج الاختبارات عن ما كانت عليه في الاختبارات البعدية، إذ ان هذه الحركات بالحقيقة تعتمد على برامج حركية مخزونة في الدماغ وكان التأثير الايجابي للتدریب الذهني بالاسلوبين قيد البحث موجهاً نحو الاسترخاء العضلي والعقلي من المواقف المجهدة في التدریب البدني لغرض تفعيل تطبيقات هذه البرامج الحركية التي ظهرت باداء مستحسن لهذه الفعالية.

كما تبين النتائج الواردة في الجدول ( 6 ) بأن الطلاب اللاعبين لفعالية رمي القرص في كل من المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية قد تحسن لديهم إنجاز هذه الفعالية نتيجة تلقيهم أسلوب التدریب الذهني المباشر وغير المباشر، إذ يعزو الباحث تطور هذا الإنجاز إلى التحسن بالاداء وزيادة في تفعيل العمليات العقلية لتقديم الاداء الافضل لهذه الفعالية ذات المحيط الثابت، والتي ساعدت على بذل اللاعبين المزيد من المجهودات الفكرية الرامية لتطوير إنجازهم بزيادة مسافة الرمي. "إذ إن التدریب الرياضي بشتى أنواعه يراد منه تحسين القدرات البدنية والنفسية والعقلية للفرد من خلال الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي المعنى، ومن ثم تحسين مستوى الصحة العامة وبناء وتكامل الشخصية ليصبح عضواً فعالاً ونافعاً في المجتمع ، وكما يمكن القول أن التدریب الرياضي هدفه الرئيس هو محاولة الوصول بالرياضيين الى مستوى عالٍ في نوع النشاط الرياضي الممارس ، وعليه

يختلف التدريب الرياضي من حيث المحتوى والتنظيم وتشكيل الأحمال وطرق التدريب وفقاً لأنواعه في الفئات المختلفة بارتفاع شدة وحجم البرامج التدريبية". (كمال ومحمد، 1999، 32)

"يمكن للمواقف المجهدة أن تصطبغ بإضطرابات معرفية، مثل: صعوبة التركيز وضعف الذاكرة وصعوبة اتخاذ القرارات والإضطرابات في التفكير وأستحواذ فكرة واحدة على الذهن وإصدار أحكام غير صائبة، وهذا ما أكدته نتائج دراسة "ديفيد فونتانا، إذ أشارت إلى بعض التأثيرات المعرفية المرتبطة بالتعرض للمجهودات الحادة التي تظهر في نقص مدى الإنتباه فيقل التركيز وتضعف الملاحظة ويزداد اضطراب القدرة فيفقد الفرد نسبياً ضبط التفكير". (فتحية، 2010، 126)

"كما أنه لا يوجد نقاش حول معالجة المعلومات من دون فحص المعالجة ألياً أو المُسيطر عليها، فإن المعالجة الآلية تستخدم سلسلة من الأعصاب التي تصبح نشطة كأستجابة لحوافر معينه ولا يحتاج هذا النشاط إلى سيطرة ديناميكية في جزء من الموضوع، وهي نتيجة لتعلم جيد، والمثير أما أن ينظم كمخطط، أو يرسل مباشرة إلى مناطق الإستجابة الصحيحة في الدماغ مع معالجة محدودة". (صريح ووهبي، 2010، 105)

كما تبين النتائج الواردة في الجدولين ( 7 ) و( 8 ) تفوق تطور طلاب المجموعة التجريبية الأولى المتدربين بالاسلوب المباشر من التدريب الذهني على تطور طلاب المجموعة التجريبية الثانية المتدربين بالاسلوب غير المباشر من التدريب الذهني في كل من اختبارات الاداء والإنجاز لفعالية رمي القرص ويعزو الباحث ظهور هذه النتيجة إلى ملائمة تطبيق التدريبات بالاسلوب غير المباشر قبل بداية الوحدات التدريبية لطلاب المجموعة التجريبية الأولى التي اتاحت لهم تحسينات في كل التصور الذهني للحركات الادائية لرمي القرص ، وتفعيل عملية الانتباه، وإنتقاء الانتباه للمثيرات

المهمة في الاداء الحركي المهاري لكل من المراحل السبع برمي القرص، وتركيز الانتباه نحو دقائق التفاصيل التي من شأنها ان تساعد في ظهور الاداء والانجاز بالشكل الافضل بالابتعاد عن التشتت الذي يؤدي إلى الحركات الزائدة، فضلا عن تفعيل عملية تحويل الانتباه بتركيز نحو المثيرات المهمة وكيفية توجيه عضلاته لتطوير حركات رمي القرص.

"أن تنشيط الانتباه له مردود إيجابي على تنشيط الذاكرة في الدماغ يزيد من المدركات لاسيما الإدراك السمعي والبصري وتساعد على تهيئة تقبل أو تعبئة العقل للمعلومات و تخزينها وإسترجاعها بما يسمح أو يساعد على ظهور الإستجابة المطلوبة، وهذا التنشيط يحتكم إلى نوع وقوة المنبه أو المهدأ الذي يتلقاه الفرد، وتؤكد الدراسات النفسية المتقدمة في هذا الخصوص بأن التنشيط يمكن حدوثه سواء كان قسري أو برغبة من الفرد، إلا أنه لا يمكن تنشيط الدماغ قسرياً وإستحصا لإستجابات مرغوبة وإنما على القائم بتنظيم البيئة التدريبية أن يهيئ ظروف التنشيط بالابتعاد عن الإجبار مهما كان نوع الوسيلة التنشيطية المؤثرة في مستقبلات ذلك التنشيط". (Nazer, 2010, 325)

" من وظائف الجهاز العصبي في التدريب الرياضي بأنه يقوم بتفسير المعلومات الحسية ويحدد أنسب إستجابة لها". (بهاء الدين، 2000، 135)

"إذ يساعد التدريب الذهني في أن يتعرف اللاعب على برامج حركية غير معروفة سابقاً، يحفز نهايات العضلات ويحفز الأربطة على العمل الحركي وكأن الحركة قد تمت فعلاً، وبصيغ هذا النوع من التمرين برامج حركية وتصوراً حركياً صحيحاً". (ناهد، 2008، 134)

"كما يساهم التدريب الذهني في مراحل اكتساب المهارات الحركية ويؤدي دوراً مهم في عملية التدريب بشكل عام، إذ يمثل التدريب الذهني أيضاً الجزء الأساس من أعداد اللاعب للدخول في

المنافسات الرياضية فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف". (ظافر، 2000،

(125)

تبين نتائج الجدول ( 9 ) بأن الطلاب اللاعبين لفعالية رمي المطرقة في كل من المجموعتين التجريبتين الثالثة والرابعة قد تحسن لديهم أداء هذه الفعالية نتيجة تلقى أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر، إذ يعزو الباحث تطور هذا الأداء لديهم إلى إن كل من الاسلوبين بالتدريب الذهني ساعدت على تمكين الطلاب اللاعبين من تفعيل عمليات استدعاء المعلومات للذاكرة الحسية بتيقظ، فضلاً عن رفع مستوى دافعتهم لاداء حركات ادائية افضل مما كانوا عليه في القياس القبلي، من خلال تدعيم الذاكرة الحركية بتفعيل البرامج الحركية للمطلوبة لهذا الاداء.

"إذ أنه يمتلك الإنسان نوعين من الذاكرة هما الذاكرة المكانية والتي تستقبل الخبرات الحسية، وذاكرة الحفظ التي تهتم بالحقائق وتحليل المهارات". (حليم، 2008، 152)

"كما أنه لابد من تقادي عدد من الامور المحبطة لها ومنها الخوف من الفشل وضعف المساندة من المدرب او الاداة او الافتقاد الى المتعة، الامر الذي يؤدي الى اضعاف عزيمة اللاعب للاستمرار بالتدريب الشدة والحماس". (رمضان، 2008، 105)

"أن الذي يحدد مدى إكتساب اللاعب للمعارف والمعلومات هي قدرته على الأداء العملي الذي يسهم في ربط التصورات السمعية والبصرية التي اكتسبها بالتصورات الحركية، إذ ان الاداء العملي ما هو الا تطبيق للمعارف والمعلومات". (عبد علي وقاسم، 1998، 228)

"كما أنه لا مهارة فاعلة في غياب المعرفة الأساسية اللازمة لها ولكن دون مبالغة في تكبير دور المعرفة كمكون من مكونات المهارة، أن مكون الأداء في المهارة هو الهام فيها، ومن شروط الأداء في المهارة أن تتم بسرعة وأتقان وفاعلية وبجهد قليل وبكلفة قليلة". (إسحق وآخرون، 1994، 233)

تبين نتائج الجدول (10) بأن الطلاب اللاعبين لفعالية رمي المطرقة في كل من المجموعتين التجريبتين الثالثة والرابعة قد تطور لديهم إنجاز هذه الفعالية نتيجة تلقيهم أسلوب التدریب الذهني المباشر وغير المباشر، إذ يعزو الباحث تطور هذا الإنجاز لديهم إلى التحسن المذكور في مستوى الاداء لمراحل فعالية رمي المطرقة، وإن كل من الاسلوبين بالتدریب الذهني ساعدت الطلاب اللاعبين على تنشيط التيقظ الذهني والذاكرة الحركية للمساهمة في تطوير الانجاز، من خلال مصاحبة هذه التدريبات للتدريبات البدنية والمهارية لفعالية رمي المطرقة، إذ ان مجمل الالعمليات المعرفية الداخلية في الدماغ ظهرت واضحة في تطور هذا الانجاز في الاختبارات البعدية.

"إذ أن الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين سيكون له حافز في عمله ، و أن العمل من دون هدف هو عمل عقيم ومهمل فيجب على الم درب الرياضي أن يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة ولكي يعرف الرياضي مدى تقدمه من خلال الأوضاع والحركات التي يؤديها الجسم أو بعض من أجزاء الجسم ويتم ممارستها أو أدائها على وفق أسس علمية ومبادئ تربوية تهدف إلى بناء الجسم للوصول بالمتعلم أو اللاعب إلى أفضل أداء ممكن في الألعاب والفعاليات والأنشطة التخصصية المختلفة". (ناهد، 2011، 58)

كما يتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون واغفال الحواس ويحدث الاسترخاء والتوتر في درجات من التواصل ، ومع التدریب يمكن التعرف على أي نقطة في هذا التواصل وتصحيح أي نقطة خاطئة توقف حدوث ذلك ، حيث يجب ان يحتوي التدریب الرياضي على

مهارات الاسترخاء أو بشكل منتظم مثل أي مهارة رياضية وما أن يتمكن اللاعب من اكتساب مهارات الاسترخاء فعليا حتى يبدأ وحدته التدريبية باوقات استرخاء قصيرة للتخلص من جميع السيالات العصبية غير المرغوب فيها بحيث يستطيع ان يركز على تدريبه أو بذلك يكون ذا نوعية جيدة .(محمد العربي شمعون ، 1996 ، 168)

" كما يمكن استخدام وظيفة آليات الذاكرة لتفسير الكيفية التي يساهم بها التمرين الذهني في تعزيز الفهم وأن استخدام الذاكرة لكل شيء يتطلب تدريباً لتحقيق الخزن الأقصى بعيد المدى". (وجيه، 2000، 195)

كما تبين نتائج الجدولين ( 11) و(12) تفوق تطور طلاب المجموعة التجريبية الثالثة المتدربين بالاسلوب المباشر من التدريب الذهني على تطور طلاب المجموعة التجريبية الرابعة المتدربين بالاسلوب غير المباشر من التدريب الذهني في كل من اختبارات الاداء والإنجاز لفعالية رمي المطرقة ويعزو الباحث ظهور هذه النتيجة إلى أن أسلوب التدريب الذهني المباشر ساعد على، تنشيط الدماغ بزيادة التأمل بخصوصية مراحل أداء وتعزيز الدماغ ببرامج حركية تنتقل بالاداء الفني لهذه الفعالية لمستوى افضل، كما ساعد الأسترخاء في هذا الاسلوب في تقليل التوتر العصبي الذي ينتج بفعل الجهود العالية، وفي زيادة تعزيز المزاج لتتم عملية التصور الذهني على وفق قدرات وقابليات الطلاب البدنية والحركية وتسخيرها لتطوير الانجاز الذي ظهرت نتائجه واضحة في الفروقات بين المجموعتين، لتؤكد نتائج البحث بأن الافضلية هي للتدريب الذهني بالاسلوب المباشر عند تطوير الانجاز المطلوب.

إذ يلاحظ ان الكثيرين من الرياضيين يفشلون في تحقيق افضل مستوياتهم اثناء السباق بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات المهمة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من ان يحدث التقلص في العضلات المشتركة في اداء المهارة فقط. (اسامة كامل راتب، 1995، 275)

وهناك عوامل عدة تعمل على جعل التصور العقلي أسلوباً ايجابيا للتدريب ال ذهني وهي أن الصورة يجب أن تكون ايجابية وواقعية، وأن تركز في التغلب على المصاعب والمعوقات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس وتكرار الصور الايجابية، ويتوقع أن التصور العقلي النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط للعضلات العاملة في تلك المهارة، وربما يكون محدودا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى تلك العضلات. كذلك فان التصور العقلي يساعد اللاعب في تحقيق المزيد من المعرفة. (شيماء، 2018، 122)

"كما أن التدريب الرياضي يعمل على تطوير الإعداد الفني والبدني والفسولوجي والنفسي في الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة بشكلٍ منظم ولا يعرض الرياضيين إلى الخطورة". (Harlod, 2009,23)

## الفصل الخامس

### الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات والخلاصة

1-5: الإستنتاجات.

2-5: التوصيات.

3-5: المقترحات.

4-5: الخلاصة.

## 5-1: الإستنتاجات:

في ضوء ما جاءت به نتائج تجربة الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. يؤثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر تأثيراً إيجابياً في تحسين مستوى أداء فعالية رمي القرص في ألعاب القوى لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.
2. يؤثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر تأثيراً إيجابياً في تطوير أنجاز فعالية رمي القرص لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.
3. يؤثر التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر تأثيراً إيجابياً في تحسين مستوى أداء فعالية رمي القرص لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.
4. يؤثر التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر تأثيراً إيجابياً في تطوير أنجاز فعالية رمي القرص لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.
5. يساعد التدريب بالأسلوب المباشر في تحقيق أفضلية في تطوير أداء وأنجاز فعالية رمي القرص لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة من التدريب بالأسلوب غير المباشر.
6. يؤثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر تأثيراً إيجابياً في تحسين مستوى أداء فعالية رمي المطرقة لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.
7. يؤثر التدريب الذهني بالأسلوب المباشر تأثيراً إيجابياً في تطوير أنجاز فعالية رمي المطرقة لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.
8. يؤثر التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر تأثيراً إيجابياً في تحسين مستوى أداء فعالية رمي المطرقة لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.

9. يؤثر التدريب الذهني بالأسلوب غير المباشر تأثيراً إيجابياً في تطوير أنجاز فعالية رمي المطرقة لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة.

10. يساعد التدريب بالأسلوب المباشر في تحقيق أفضلية في تطوير أداء وأنجاز فعالية رمي المطرقة لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة من التدريب بالأسلوب غير المباشر.

## 5-2: التوصيات:

أستناداً إلى الاستنتاجات التي توصل إليه الدراسة الحالية يضع الباحث جملة من التوصيات والمقترحات التي ينبغي التأكيد عليها وكالاتي :-

1. من الضروري الأخذ بنتائج واستنتاجات هذه الدراسة عند تحسين أداء وانجاز فعاليتي رمي القرص والمطرقة في العاب القوى لدى طلاب منتخبات الجامعات.

2. من الضروري الاهتمام بحداثة الأساليب بالتدريب الذهني وتوظيفها بمصاحبة طرائق وأساليب التدريب الرياضي عند تطوير الانجاز على أن تراعى المرحلة العمرية والفروق الفردية بين طلاب منتخبات الجامعات.

3. لابد من اعتماد نتائج قياس تقييم الاداء المؤثرة في قيم انجاز فعاليتي رمي القرص والمطرقة في العاب القوى لتكون معتمدة ضمن محددات القياس والتقويم في علوم التربية البدنية .

4. من الضروري تطوير إمكانات تدريبي منتخبات الجامعات عند استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر المصاحبة لتدريباتهم البدنية والمهارية.

### 5-3: المقترحات:

1. من الضروري الاهتمام بإجراء دراسات تجريبية مشابهة على فعاليات وألعاب رياضية أخرى .
2. من الضروري الاهتمام بإجراء دراسات مسحية لمعرفة آراء الطلاب المتدربين بأسلوبى التدريب الذهني المباشر وغير المباشر وتقييمهم لها.
3. من الضروري الاهتمام بإجراء دراسات تتبعية لمعرفة التقدم بالانجاز عند التدريب بأسلوبى التدريب الذهني المباشر وغير المباشر.

### 5-4: الخلاصة:

أشتملت الدراسة على فصولٍ خمسة، تطرق الباحث في الفصل الاول لتحديد الاطار العام للدراسة من خلال بيان تعريفات لمفهوم التدريب الذهني وتوضيحه بالاسلوبينالمبحثين واهمية التدريب الذهني بمصاحبة التدريبات البدنية والمهارية، كما اوضح مشكلة البحث التي أنطلق من سؤال رئيس وهو: ما مستوىانجاز الطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة في كل من فعاليتي رمي القرص والمطرقة في العاب القوى، وهل من الممكن التأثير الإيجابي في تطور انجاز هاتين الفعاليتين باستخدام التدريب الذهني بالاسلوب المباشر وغير المباشر ؟ ومن ثم تطرق الباحث إلى الاهميتين النظرية والتطبيقية للبحث ليضع بذلك الهدف العام للدراسة الذي ينص: التعرف على تأثير استخدام أسلوبى التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير مستوى الانجاز في فعاليتي رمي القرص والمطرقة في العاب القوى لطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة، وتتفرع منه أهداف خمسة فرعية، كما صاغ الباحث أربعة فرضيات، أعتد منهج البحث التجريبي ، وعلى وفق فرضيات البحث ومتغيريها المستقلين المتمثلين بأسلوبى التدريب الذهني المباشر، والتدريب الذهني غير المباشر في كل الفعاليتنأختيرالتجربيى العاملي ( 2×2 ) المستقلين، ذا المجموعات التجريبية الأربعة المتمثلة

بالمجموعتين التجريبيتين المتكافئة ذات الضبط المُحكَم بالاختبارين أَلْقَبلي وأَلْبَعدي لكل منهما ، لكل فعالية مبحوثة تصميم تجريبي مستقل خاص بها ، أما حدود البحث فكانت الحدود البشرية: تتمثل بطلاب منتخب كلية المعارف الجامعة بالعاب القوى للعام الدراسي ( 2020-2021 )، والحدود الزمنية: للمدة الممتدة من ( 2020/4/12 ) ولغاية ( 2021/2/18 )، والحدود المكانية: العراق/ الأنبار/ ملعب العاب القوى في كلية المعارف الجامعة. بعد تفريغ البيانات من الاختبارات تم معالجتها إحصائياً آلياً ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) الإصدار (26)، وأُعتد البحث علنا لأساليب آتية: الجانب النظري أُعتد الباحث في كتابته للإطار النظري بالكتب العربية والأجنبية، والرسائل والبحوث العلمية الأكاديمية، وشبكة المعلومات الدولية العالمية (ا لإنترنت). وفي الجانب الميداني أُعتد المقابلات الشخصية الفردية المباشرة مع المختصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة في بغداد، وإستبانة أُستطلع رأي حول اختبارات البحث، واختباري أداء وانجاز رمي القرص، واختباري أداء وانجاز رمي المطرقة فضلاً عن تطبيق مناهج أسلوبية التدريب الذهني المباشر وغير المباشر على عينة البحث.

واشتمل الفصل الثاني على الإطار النظري والدراسات السابقة، إذ أحتوى الأطار النظري على مباحث سبعة والدراستين السابقتين.

وشمل الفصل الثالث على إجراءات البحث ، المتمثلة بمنهج البحث ، ومجتمع البحث ، وعيّنات البحث، وسائل جمع البيانات ، ومراحل تصميم المنهج باستخدام أسلوبية التدريب الذهني المباشر وغير المباشر لكل فعالية، والدراسات الاستطلاعية، والإجراءات الادارية، وخطة تطبيق المراهج باستخدام أسلوبية التدريب الذهني المباشر وغير المباشر لكل فعالية، والاختبارات القبلية، وتنفيذ

تطبيق المراهج باستخدام أسلوبى التدريب الذهنى المباشر وغير المباشر لكل فعالية، والاختبارات البعدية، والاساليب الإحصائية المستخدمة فى البحث.

وشمل الفصل الرابع عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها وحسب الفروض الأربعة بالتسلسل ودعم ما توصلت إليه الدراسة بالمصادر والدراسات العلمية، والتي بينتها الاستنتاجات فى الفصل الخامس المتمثلة بأنه يؤثر التدريب الذهنى بالأسلوب المباشر وغير المباشر تأثيراً إيجابياً فى تحسين مستوى الاداء وتطوير إنجاز فعالية رمى القرص وفى تحسين مستوى الاداء وتطوير إنجاز فعالية رمى المطرقة، ويساعد التدريب بالأسلوب المباشر فى تحقيق أفضلية فى تحسين مستوى الاداء وتطوير إنجاز فعالية رمى القرص وفى تحسين مستوى الاداء وتطوير إنجاز فعالية رمى المطرقة لدى طلاب منتخب كلية المعارف الجامعة من التدريب بالأسلوب غير المباشر، وأوصى الباحث بأنه من الضرورى الاهتمام بحدائثة الأساليب بالتدريب الذهنى وتوظيفها بمصاحبة طرائق وأساليب التدريب الرياضى عند تطوير الانجاز على أن تراعى المرحلة العمرية والفروق الفردية بين طلاب منتخبات الجامعات، ولا بد من اعتماد نتائج قياس تقييم الاداء المؤثرة فى قيم انجاز فعاليته رمى القرص والمطرقة فى العاب القوى لتكون معتمدة ضمن محددات القياس والتقويم فى علوم التربية البدنية، ومن الضرورى تطوير أمكانات مديري منتخبات الجامعات عند استخدام أسلوبى التدريب الذهنى المباشر وغير المباشر المصاحبة لتدريباتهم البدنية والمهارية.

واختتمت بالاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

## قائمة المصادر والمراجع العلمية

## قائمة المصادر والمراجع العلمية

### قائمة المصادر: القرآن الكريم

#### أولاً: المراجع العربية:

1. آرثر سي غايتون وجون هول، (1997)، المرجع في الفسيولوجيا الطبية ، ط 9 ، (ترجمة ، صادق الهلالي)، المكتب الاقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط، بيروت.
2. أسامة كامل راتب، (2000)، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. إسحق فرحان وآخرون ، (1994)، تنفيذ البرنامج التربوي أنماط تعليمية معاصرة ، دار الفرقان ، عمان.
4. بهاء الدين أبراهيم، (2000)، فسيولوجيا الرياضة ولأداء البدني لاكتات الدم ، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. جورج أمطانيوسقسيسس ، (2010)، فاعلية طريقة حل المشكلات ، جامعة دمشق، كلية التربية، دمشق.
6. احمد حامد احمد السويدي، (2004)، اثر استخدام اسلوب التدريس الذهنيا المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل.

7. حُدام خليل حميد ، (2007)، أثر التعبير الذاتي والخبرة البصرية في تنمية الإدراك الحسي لدى أطفال الرياض في محافظة ديالى ، مركز الابحاث الطفولة والأمومة/جامعة ديالى، مجلة الفتح، العدد (31).
8. حليم فراج ، (2008)، التعلم الفسيولوجي، ط 2، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
9. حنان عبد الحميد العناني، (2005)، علم النفس التربوي ، ط3، دار الصفاء للنشر ،عمان.
10. خالد شاكر محمود عطية ، (2007)، منهج تدريبي لتطوير القوة العضلية الخاصة وتأثيرها في سرعة ودقة الإرسال الساحق لدى اللاعبين الممارسين بالكرة الطائرة لأندية بغداد الشباب، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
11. رابع محمد لطفي، (1998)، تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تحسين مستوى اداء الرمية الحرة في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد.
12. رمضان ياسين، (2008)، علم النفس الرياضي، دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان.
13. زوقي رعد مهدي وسهى إبراهيم عبد الكريم ، (2013)، التفكير وأنواعه (أنماطه)، مكتبة الكلية للطباعة والنشر، بغداد.
14. سهيلة محسن كاظم الفتلاوي، (2005)، تعديل السلوك في التدريس، دار الشروق، عمان.
15. شوقي الوسيمي، (1999)، تأثير برنامج التدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية لجامعة الامارات العربية المتحدة، العين.
16. شيماء التميمي، (2018)، المهارات العقلية وبرامج التدريب العقلي، الجامعة المستنصرية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بغداد.
17. صريح عبد الكريم الفضلي ووهبي علوان البياتي ، (2010)، التحليل النوعي في علم الحركة، دار الكتب، بغداد.

18. صريح عبدالكريم وخولة إبراهيم المفرجي، (2012)، الأسس النظرية والعملية في ألعاب القوى ،  
العالمية المتحدة، بيروت.
19. ظاهر هاشم الكاظمي، ( 2000)، الإعداد الفني والخططي بالتنس، الدار الجامعية للطباعة  
والنشر والترجمة، بغداد.
20. عامر فاخر شغاتي و مهدي كاظم علي ، (2012)، ألعاب القوى (تعليم – تدريب – إرشادات)  
، منشورات المكتبة الوطنية، بغداد.
21. عامر فاخر شغاتي واخرون، (2006)، تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لالعاب العاب القوى، دار  
الكتب والوثائق، بغداد.
22. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، (1998)، مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم  
العالي، بغداد.
23. عبدالرحمن عبدالحميد زاهر ، (2009)، ميكانيكية تدريب وتدريب ألعاب القوى، مركز الكتاب  
للنشر والتوزيع، القاهرة.
24. عدنان يوسف العنوم ، (2004)، علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر  
والتوزيع والطباعة، عمان.
25. عزة شوقي الوسيمي ، (1999)، تأثير برنامج التدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة  
الضامة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية لجامعة الامارات العربية المتحدة،  
العين.
26. علاء الدين كفاي وفؤاد الدواش، (2006)، مقياس سمة ما وراء المزاج – للمراهقين والراشدين،  
مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

27. علي فالح الهنداوي ، (2005)، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط2، دار الكتاب الجامعي ، عمان.

28. غادة ثاني عبد الحسن، (2006)، تأثير التعب الذهني وخفضه في حل المشكلات لدى تدريسي الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية، بغداد.

29. فتحية زروال ، (2010)، الاجهاد على مستوى المنظمة، المصادر والتأثيرات واستراتيجية المواجهة: مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة ام البواقي، العدد (4).

30. قاسم حسن حسين واخرون، (1990)، التدريب الرياضي بالعباب القوي، مطابع التعليم العالي، جامعة بغداد.

31. قاسم حسن حسين واخرون ، (1991)، تحليل الميكانيكا الحيوية لألعاب العباب القوي ، مطبعة دار الحكمة، البصرة.

32. كمال درويش ومحمد صبحي حسانين ، (1999)، الجديد في التدريب الدائري ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

33. مجاهد حميد رشيد ، (2015)، الإنتباه المنقسم وعلاقته بدقة مهارة إستقبال الإرسال بالكرة الطائرة جلوس؛ مجلة علوم الرياضة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، مجلد (9)، العدد (28).

34. محسن علي عطية، (2009)، الجودة الشاملة والجديد في التدريس، دار الصفا للنشر والتوزيع ، عمان.

35. محمد العربي شمعون ، (1996)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

36. محمد العريشي شمعون، (2001)، التدريب العقل في المجال الرياضي ، ط (2)، دار المعارف ، القاهرة.
37. محمد العريشي شمعون ، (2017)، علم النفس الرياضي التطبيقي (ودليل الاخصائي النفسي الرياضي) ، دار الفكر العربي، القاهرة.
38. محمد عبدالغني عثمان، (1990)، موسوعة ألعاب القوى تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
39. محمد محمود بني يونس، (2002)، علم النفس الفسيولوجي ، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
40. مروان عبد المجيد وأساد كريم العزاوي ، (2005)، علم النفس الرياضي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
41. مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد ، (2004)، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
42. مفتي ابراهيم حماد، (2010)، التدريب الرياضي الحديث (ط3)، دار الفكر العربي، القاهرة.
43. ناهده عبد زيد الدليمي، (2008) ، أساسيات في التعلم الحركي، دار الضياء للطباعة والتصميم، العراق، النجف.
44. ناهده عبد زيد الدليمي، (2011)، مختارات في التعلم الحركي، دار الطباعة والتصميم، النجف.
45. نضال محمود نايف شحرور ، (2004)، الإدراك البصري والحسي لدى المعلمين والمتعلمين للمتغيرات الكينماتيكية لمهارة القفز على حصان القفز، رسالة ماجستير، جامعة يرموك، الاردن.
46. هالة حسين بيدس ، (2004)، درجة فهم مدير المدرسة الثانوية الرسمية في الأردن لمفهوم التفكير التأملي وممارسة له العلاقة ذلك باتخاذ القرار الإداري: أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية.

47. وجيهه محجوب،(2001)، التعلم وجدولة التمرين الرياضي ، دار وائل للنشر، عمان.

48. يعرب خيون،(2002)، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة، العراق،

بغداد.

49.

ثانياً: المصادر الأجنبية:

50.BaivioA .(2009), Imagery and verbal processes, new York Hoist ,Rinehart and Winston.

51.Baumann, N, &Kuhl, J.(2005), How to resist temptation; The effects of external control versus autonomy support on self regulatory dynamics: Journal of Personality.

52.Brown &Ryan .(2007), Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice.

53.Davidson , R,J , P. Ekman & R.J. Davidson ( Eds) .(1994), The Nature of Emotion : Fundamental Questions , New Yourk : Oxford university press.

54.Goetz, E, Alexander. P, and Ash, M, (2006), Educational Psychology. N.Y. Macmillan, publishing co.

55.Hoffmann, J.(2012), LehrheftzumLehrgebietallgemeine Theories und Methodic des Trainings: DersportlicheWettkampf. Leipzig, Deutsche Hochschule für Körperkultur.

56.Isabel walker .(2001), why visual training programs for sport don't work : Sports Simmer 19 (3).

- 57.Kozak, A. (2006), Mindfulness in the management of chronic pain: Conceptual and clinical consideration ,Conceptua, techniques in regional anesthesia and pain management , 12 (2).3.
- 58.Le Bel, J. L., &Dube, L.(2001), The impact of sensory knowledge and attentional focus on pleasure and on behavioral responses to hedonic stimuli. Paper presented at the 13th annual American Psychological Society Convention, Toronto, Ontario, Canada.
- 59.Mace , C. (2008), Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science, Abingdon, Oxford shire : Rutledge.
- 60.Majdi Salah al-Mahdi.(2019), Educational Research Methods: Cairo, Arab Thought House.
- 61.Mayer J,D, & Stevens, A,A.(1994), An emerging understanding of the reflective (meta) experience of mood , journal of Research in personality.
- 62.Meijman ,T, F.(2000), The theory of the stop – emotion :on the functionality of fatigue, In D,Ergonomics and safety for global business quality and production.
- 63.Muhammad Reda Ibrahim Al-Madamghah and Mahdi Kazem Ali Al-Sudani.(2013), The foundations of sports training for different ages: Baghdad, Dar Al-Diaa for Printing.
- 64.Munzert, J .(1999), Individual pre condition for mental training: int. J. sport psychology, No. 30, U.S.A.
- 65.Nazer, S.M. (2010),The Effectiveness of Teaching through a Proposed Instructional Program Based on the Integration of the Theories of Multiple Intelligences, College of Art and Management Sciences , Umm Al-qura University.
- 66.Nazim Shaker El Wattar.(2008), The effect of a psychological counseling program to cognitively manage psychological stress among football players, Al-Rafidain Journal of Sports Sciences, Vol. 14, No. 49.

67. Petersen, S., and Miller, G. and Wenger, H.A. (2002), The acquisition of muscular strength: the influence of training, USA.
68. Rafi' Naseer al-Zaghloul and Imad Abd al-Rahim al-Zaghloul. (2003), Cognitive Psychology: Amman, Dar Al-Shorouk Publications.
69. Reyna, V.F & Brainerd, C.J. (1995), Fuzzy-trace theory: An interim synthesis. *Learning and Individual Differences*, 7, 1-75.
70. Rodgers, C. (2002), Defining Reflection: Another look at John Dewey and reflective thinking teachers college record.
71. Rosch, E. Mindfulness meditation and the private self. In U. Neisser & D. A. Jopling (Eds.) (1997), *The conceptual self in context*. New York: Cambridge University Press, 1997.
72. Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2008), cognition affect and self – regulation.
73. Sharkey B.J. (2011), *Physiology of Fitness Prescribing Exercise for Fitness*, (3rd Ed), New York, Library of Congress Cataloging.
74. Thomas Tatlo. (2009), *Sport psyching*. Printed: 5<sup>th</sup> ed, library of New York, U.S.A.
75. Wessmen, A.E & Ricks, D.F, (2012), *Mood and Personality* : Oxford, England, Holt, Rinehart, & Winston.
76. Westen, D, *Mind, brain, & culture*. (1999), *Psychology*., 2nd ed. New York: Wiley.
77. Wilmore, J. and Costill, D. (2007), *Physiology of Sport and Exercise*. (4th Ed.). Human Kinetics, Champaign, IL. ISBN: 978-0736055833.
78. Zaid Muhammad Raouf Al-Khaffaf, (2015). The effect of mental training in learning some basic skills in handball: *Journal of Babylon University for Human Sciences*, Volume (23), Issue (3).

## الشبكة العنكبوتية:

1. ثامر الداوودي، التدريب العقلي في المجال الرياضي وفوائده : موقع علم النفس الرياضي: تاريخارسال :12 مارس، 2018.

<https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/1516-mental-training-field-sports-benefits.html>

2. ثامر الداوودي، التدريب الذهني والتصور العقلي : موقع علم النفس الرياضي: تاريخارسال : 29 اغسطس 2015.

<https://www.sport.ta4a.us/human-sciences/sports-psychology/1229-mental-training-and-mental-visualization.html>

# الملاحق

## ملحق (1)

يوضح استبانة إستطلاع آراء المتخصصين حول المناهج بأسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا

حضرة/..... المحترم

يروم الباحث إتمام لدراسة التجريبية الموسومة بـ "تأثير أستخدم أسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير مستوى الإنجاز لفعاليتي رمي القرص والمطرقة في العاب القوى" على الطلاب اللاعبين في منتخب كلية المعارف الجامعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2020-2021)، ويرفق لكم (4) مناهج للتدريب الذهني بالاسلوب المباشر وغير المباشر لفعاليتي رمي القرص والمطرقة ، ويرجو من حضراتكم إبداء ملاحظاتكم عليها ليكون ملائماً لخصوصية الدراسة وعينتها. مع شكري وتقديري لجهودكم العلمية في دعم الدراسة.

المرفقات :

(4) مناهج

المشرف

الباحث

ياسر محمد محمود العلواني. د. الطيب حاج إبراهيم عبد الله

- الشهادة واللقب العلمي : ..... التخصص العام والدقيق: .....
- تأريخ الحصول على اللقب العلمي: ..... مكان العمل الرسمي: .....
- التأريخ : ..... التوقيع : .....

ملحق (2)

يوضح اسماء الخبراء والمتخصصين الذين عرضت عليهم استبانة المناهج

الاسم والمرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
1	أ.د أحمد ناجي محمود تدريب ساحة وميدان	متقاعد جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د حسين علي العلي فسلجة تدريب ساحة وميدان	متقاعد جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د عامر فاخر شغاتي تدريب ساحة وميدان	الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د أحمد فرحان التميمي تدريب رياضي	الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د حامد يوسف حميد تدريب ساحة وميدان	جامعة النهرين/قسم النشاطات الطلابية
6	أ.د عادل محمد دهش تدريب ساحة وميدان	جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.د أحمد محمود العاني تدريب ساحة وميدان	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.د حيدر فايق الشماع تدريب ساحة وميدان	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

9	أ.م.د. زيدون جواد جودي	تدريب ساحة وميدان	جامعة بغداد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
---	------------------------	----------------------	---

### ملحق (3)

يوضح نماذج من جلسات التدريب الذهني بالاسلوب المباشر للاعبين المجموعة التجريبية الأولى  
في فعالية رمي القرص

الهدف: تطوير إنجاز فعالية رمي القرص

الوحدة: الأولى

الملعب: العاب القوى في كلية المعارف الجامعة

الاسبوع: الأول

التأريخ: 2021/ 2 / 21

اليوم: الأحد

ت	الموضوع	الإفتتاحية
1	الحاجات المرتبطة	* تعريف طلاب المجموعة التجريبية الأولى بموضوعات جلسات التدريب الذهني المباشر وأهميتها وما ستؤدي اليه من تحقيق للاهداف المرجوه في تطوير الانجاز لفعالية رمي القرص وما ستتعرض عليه نتائجها عليهم مستقبلاً. * تحديد الهدف من جلسات التدريب الذهني المباشر بأن يتعرف طلاب المجموعة التجريبية الأولى على الهدف من هذه الجلسات وما هو المطلوب منهم عند حضورها. * تعريف طلاب المجموعة التجريبية الأولى بزمان ومكان تلقيهم لجلسات منهاج التدريب الذهني المباشر اللاحقة .
2	هدف	*إزالة الحواجز النفسية بين المدرب وطلاب المجموعة التجريبية الأولى.

	الجلسة	<p>* تحديد الهدف العام من جلسات التدريب الذهني المباشر الذي هو تطوير الانجاز لفعالية رمي القرص.</p> <p>* تحديد هدف الجلسة المحدد بتحسين مرحلة مسك وحمل القرص.</p> <p>* تعريف الطلاب بالنشاطات والمراحل التي ستستخدم في جلسات التدريب الذهني المباشر اللاحقة .</p>
3	النشاطات المقدمة	<p>* تكون هذه النشاطات أساساً لتنظيم تفكير الطلاب اللاعبين حول أداء فعالية رمي القرص وتتضمن ما يأتي :</p> <p>* يتصور اللاعب كيفية تطبيقه للحركات الادائية ل مرحلة مسك وحمل القرص وكيفية الوصول لأفضل أداء ممكن.</p> <p>* ينتبه اللاعب إلى ما يقوم به من حركات وما مطلوب منه القيام به ل مرحلة مسك وحمل القرص.</p> <p>* لابد للاعب أن يتمرن على كيفية توجيه الانتباه لما يراد ادراكه في اظهار الحركة المطلوب ضمن ميدان الرمي بمراعاة أسس وقوانين الفعالية.</p> <p>* يحدد اللاعب إنتباهه ضمن محددات تبعده عن التشتت الذي يؤدي إلى الحركات الزائدة.</p> <p>* يوزع اللاعب انتباهه بشكل منقسم للمثيرات التي تساعده في تحقيق الاداء المطلوب ويتحسس به حركات مختلف العضلات المشاركة في مرحلة مسك وحمل القرص.</p> <p>* يحدد اللاعب انتباهه ويحوله بتركيز نحو المثيرات المهمة وكيفية عضلاته</p>

		لحركات مرحلة مسك وحمل القرص.
4	التقويم	يعمد الباحث إلى توجيه أسئلة شفوية سريعة للطلاب ويطلب منهم ما يلي : * ما هو رأيكم في بداية خطوات النهاج وواضع الموضوعات التي تناولتها الجلسة؟ * هل يوجد طالب متدرب لا يرغب بالأستمرار في حضور جلسات النهاج؟ * أرجو تشخيص ملخص ما تم في الجلسة الأولى وتوضيح إيجابياتها وسلبياتها.

الهدف: تطوير إنجاز فعالية رمي القرص

الملعب: العاب القوى في كلية المعارف الجامعة

التاريخ: 2021/2/ 23

الوحدة: الثانية

الاسبوع: الأول

اليوم: الثلاثاء

ت	الموضوع	الإفتتاحية
1	الحاجات المرتبطة	* يعمل المدرب على تعزيز البيئة التدريبية بالهدوء الذي يساعد على الاسترخاء في التدريب الذهني. * يساعد المدرب اللاعبين على تمكينهم من كيفية التصور الذهني لمرحلة المرجحات التمهيدية (الاعداد للدوران) في رمي القرص.
2	هدف الجلسة	* تحديد الهدف العام من جلسات التدريب الذهني المباشر الذي هو تحسين الاداء الفني لمرحلة المرجحات التمهيدية (الاعداد للدوران) في رمي القرص. * تمكين الطلاب اللاعبين من الاسترخاء العقلي والعضلي. * تمكين اللاعبين من السيطرة على التصورات الذهنية وتوجيهها فقط نحو مرحلة المرجحات التمهيدية (الاعداد للدوران) في رمي القرص
3	النشاطات المقدمة	* يقدم الباحث مجموعة من المحددات التي تكون أساساً لتنظيم تفكير الطلاب اللاعبين حول أداء فعالية رمي القرص وتتضمن ما يأتي :

<p>* يتصور اللاعب كيفية تطبيقه للحركات الادائية ل مرحلة المرجحات التمهيدية (الاعداد للدوران) في رمي القرص وكيفية الوصول لأفضل أداء ممكن.</p> <p>* ينتبه اللاعب إلى ما يقوم به من حركات وما مطلوب منه القيام به ل مرحلة المرجحات التمهيدية (الاعداد للدوران) في رمي القرص.</p> <p>* يشترط على اللاعب أن يتمرن على كيفية توجيه الانتباه لما يراد ادراكه في اظهار الحركة المطلوبة ضمن ميدان الرمي بمراعاة أسس وقوانين الفعالية.</p> <p>* يكون أنتباه اللاعب ضمن محددات تبعده عن التشتت الذي يؤدي إلى الحركات الزائدة.</p> <p>* يوزع اللاعب انتباهه بشكل منقسم للمثيرات التي تساعده في تحقيق الاداء المطلوب ويتحسس به حركات مختلف العضلات المشاركة في مرحلة المرجحات التمهيدية (الاعداد للدوران) في رمي القرص.</p> <p>* يحدد اللاعب انتباهه ويحوله بتركيز نحو المثيرات المهمة وكيفية عضلاته لحركات مرحلة المرجحات التمهيدية (الاعداد للدوران) في رمي القرص.</p> <p>* جميع المحددات في النشاطات تكون في ظروف فيزيقية هادئة في البيئة التدريبية وبمصاحبة التدريبات البدنية والمهارية التي يتلقونها الطلاب اللاعبين من مدربهم بالاساليب المتبعة.</p>	
<p>يعمد الباحث إلى توجيه أسئلة شفوية سريعة للطلاب ويطلب منهم ما يلي :</p> <p>* ماهو رأيكم في تطبيق التدريب الذهني قبل الوحدة التدريبية؟</p> <p>* هل وجدت فرقاً في السيطرة على حركات مرحلة المرجحات التمهيدية (الاعداد</p>	<p>4</p> <p>التقويم</p>

<p>للدوران) في رمي القرص بعد تطبيق التدريب الذهني ؟</p> <p>* أرجو تشخيص ملخص ما تم في الجلسة الثانية وتوضيح أيجابياتها وسلبياتها</p>	
--	--

الهدف: تطوير إنجاز فعالية رمي القرص  
الملعب: العاب القوى في كلية المعارف الجامعة  
التأريخ: 2021/2/25

الوحدة: الثالثة  
الاسبوع: الأول  
اليوم: الخميس

الإفتتاحية	الموضوع	ت
<p>* يتأكد المدرب من أ استمرار تعزيز البيئة التدريبية بالهدوء الذي يساعد على الاسترخاء والتصور العقلي في الاسلوب المباشر التدريب الذهني.</p> <p>* يساعد المدرب اللاعبين على دعم وزيادة تمكينهم من عملية تنشيط الدماغ والتأمل باسترخاء لتمكينهم من عملية التصور لمرحلة الدوران الاول في رمي القرص.</p>	الحاجات المرتبطة	1
<p>* تحديد الهدف العام من جلسات التدريب الذهني المباشر الذي هو تحسين الانجاز لمرحلة الدوران الاول في رمي القرص.</p> <p>* مساعدة الطلاب اللاعبين من السيطرة على التصورات الذهنية وتوجيهها فقط نحو مرحلة الدوران الاول في رمي القرص</p>	هدف الجلسة	2
<p>* يقدم الباحث مجموعة من المحددات التي تكون أساساً لتنظيم تفكير الطلاب</p>	النشاطات المقدمة	3

<p>اللاعبين حول أداء فعالية رمي القرص وتتضمن ما يأتي :</p> <p>* يتصور اللاعب كيفية تطبيقه للحركات الادائية لمرحلة الدوران الاول في رمي القرص وكيفية الوصول لأقصى سرعة دوران ممكنة.</p> <p>* ينتبه اللاعب إلى ما يقوم به من حركات وما مطلوب منه القيام به لمرحلة الدوران الاول في رمي القرص.</p> <p>* يشترط على اللاعب أن يتمرن على كيفية توجيه الانتباه لما يراى ادراكه في اظهار حركة الدوران الاول المطلوب ضمن ميدان الرمي بمراعاة أسس وقوانين الفعالية.</p> <p>* يكون أنتباه اللاعب ضمن محددات تبعده عن التشتت الذي يؤدي إلى الحركات الزائدة أو الخروج عن مساحة الدوران المحددة.</p> <p>* يوزع اللاعب انتباهه بشكل منقسم للمثيرات التي تساعده في تحقيق الاداء المطلوب ويتحسس به حركات مختلف العضلات المشاركة في مرحلة الدوران الاول في رمي القرص.</p> <p>* يحدد اللاعب انتباهه ويحوله بتركيز نحو المثيرات المهمة وكيفية عضلاته لحركات مرحلة الدوران الاول في رمي القرص.</p>	
<p>يعمد الباحث إلى توجيه أسئلة شفوية سريعة للطلاب ويطلب منهم ما يلي :</p> <p>* ما هو رأيكم في تطبيق التدريب الذهني قبل الوحدة التدريبية؟</p> <p>* هل وجدت فرقاً في السيطرة على حركات مرحلة الدوران الاول في رمي القرص بعد تطبيق التدريب الذهني ؟</p>	<p>4</p> <p>التقويم</p>

\* أرجو تشخيص ملخص ما تم في الجلسة الثالثة وتوضيح أيجابياتها وسلبياتها

#### ملحق (4)

يوضح نماذج من جلسات التدريب الذهني بالاسلوب غير المباشر للاعبى المجموعة التجريبية الثانية في فعالية رمي القرص

الهدف: تطوير إنجاز فعالية رمي القرص

الوحدة: الاولى

الملعب: العاب القوى في كلية المعارف الجامعة

الاسبوع: الأول

التأريخ: 2021/ 2 /21

اليوم: الأحد

ت	الموضوع	الإفتتاحية
1	الحاجات المرتبطة	* تعريف الطلاب اللاعبين في المجموعة التجريبية الثانية بموضوعات جلسات التدريب الذهني غير المباشر وأهميتها وما ستؤدي اليه من تحقيق للاهداف المرجوه في تحسين اداء مرحلة مسك وحمل القرص لغرض تطوير الانجاز لفعالية رمي القرص وما ستعكس عليه نتائجها عليهم مستقبلاً . * تحديد الهدف من جلسات التدريب الذهني غير المباشر بأن يتعرف طلاب المجموعة التجريبية الثانية على الهدف من هذه الجلسات وما هو المطلوب منهم عند حضورها. * تعريف طلاب المجموعة التجريبية الثانية بزمان ومكان تلقيهم لجلسات منهاج التدريب الذهني المباشر اللاحقة.
2	هدف الجلسة	إزالة الحواجز النفسية بين المدرب وطلاب المجموعة التجريبية الثانية.

<p>*تحديد الهدف العام من جلسات التدريب الذهني غير المباشر الذي هو تطوير الانجاز لفعالية رمي القرص لمرحلة مسك وحمل القرص.</p> <p>* تعريف الطلاب بالنشاطات والمراحل التي ستستخدم في جلسات التدريب الذهني غير المباشر اللاحقة .</p>		
<p>*يقدم الباحث مجموعة من المحددات التي تكون أساساً لتنظيم تفكير الطلاب اللاعبين حول كيفية أداء فعالية رمي القرص بشكل افضل لتحقيق الانجاز المطلوب وتتضمن ما يأتي :</p> <p>* قراءة الوصف الفني مرحلة مسك وحمل القرص لفعالية رمي القرص.</p> <p>* مشاهدة نماذج اداء مرحلة مسك وحمل القرص لفعالية رمي القرص.</p> <p>* مشاهدة الافلام والصور الخاصة بأداء الأبطال لمرحلة مسك وحمل القرص في فعالية رمي القرص.</p> <p>* الاستماع إلى المدرب لوصف مرحلة مسك وحمل القرص في فعالية رمي القرص.</p> <p>* حديث اللاعب مع نفسه حول كيفية ادائه لمرحلة مسك وحمل القرص في رمي القرص.</p> <p>* كتابة اللاعب للتعليمات الخاصة باداء مرحلة مسك القرص وحمل في رمي القرص.</p> <p>* الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية الخاصة باداء مرحلة مسك وحمل القرص في رمي القرص.</p>	<p>النشاطات المقدمة</p>	<p>3</p>
<p>يعمد الباحث إلى توجيه أسئلة شفوية سريعة لطلاب اللاعبين ويطلب منهم ما يلي :</p>	<p>التقويم</p>	<p>4</p>

* ما هو رأيكم في بداية خطوات المنهاج وواالموضوعات التي تناولتها الجلسة؟		
* هل يوجد طالب لا يرغب بالاستمرار في حضور جلسات المنهاج؟		
* أرجو تشخيص ملخص ما تم في الجلسة الاولى وتوضيح إيجابياتها وسلبياتها		

**الهدف: تطوير إنجاز فعالية رمي القرص**  
**الملعب: العاب القوى في كلية المعارف الجامعة**  
**التاريخ: 2021/2/ 23**

**الوحدة: الثانية**  
**الاسبوع: الأول**  
**اليوم: الثلاثاء**

ت	الموضوع	الإفتتاحية
1	الحاجات المرتبطة	* يعمل المدرب على تعزيز البيئة التدريبية بالهدوء الذي يساعد على الاسترخاء في التدريب الذهني. * يساعد المدرب اللاعبين على تمكينهم من كيفية التصور الذهني لمرحلة المرجحات التمهيدية (الاعداد للدوران) في رمي القرص.
2	هدف الجلسة	* تحديد الهدف العام من جلسات التدريب الذهني المباشر الذي هو تحسين الاداء الفني لمرحلة المرجحات التمهيدية (الاعداد للدوران) في رمي القرص. * تمكين الطلاب اللاعبين من الاسترخاء العقلي والعضلي. * تمكين اللاعبين من السيطرة على التصورات الذهنية وتوجيهها فقط نحو مرحلة المرجحات التمهيدية (الاعداد للدوران) في رمي القرص
3	النشاطات المقدمة	* يقدم الباحث مجموعة من المحددات التي تكون أساساً لتنظيم تفكير الطلاب اللاعبين حول أداء فعالية رمي القرص وتتضمن ما يأتي :

<p>قراءة الوصف الفني مرحلة المرجحات التمهيديّة (الاعداد للدوران) لفعالية رمي القرص.</p> <p>* مشاهدة نماذج اداء مرحلة المرجحات التمهيديّة (الاعداد للدوران) لفعالية رمي القرص.</p> <p>* مشاهدة الافلام والصور الخاصة بأداء الأبطال مرحلة المرجحات التمهيديّة (الاعداد للدوران) في فعالية رمي القرص.</p> <p>* الاستماع إلى المدرب لوصف مرحلة المرجحات التمهيديّة (الاعداد للدوران) في فعالية رمي المطرقة القرص.</p> <p>* حديث اللاعب مع نفسه حول كيفية ادائه لمرحلة المرجحات التمهيديّة (الاعداد للدوران) في رمي القرص.</p> <p>* كتابة اللاعب لتعليمات الخاصة باداء مرحلة المرجحات التمهيديّة (الاعداد للدوران) في رمي القرص.</p> <p>* الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية الخاصة باداء مرحلة المرجحات التمهيديّة (الاعداد للدوران) في رمي القرص.</p>		
<p>يعمد الباحث إلى توجيه أسئلة شفوية سريعة للطلاب ويطلب منهم ما يلي :</p> <p>* ما هو رأيكم في تطبيق التدريب الذهني قبل الوحدة التدريبية؟</p> <p>* هل وجدت فرقاً في السيطرة على حركات مرحلة المرجحات التمهيديّة (الاعداد للدوران) في رمي القرص بعد تطبيق التدريب الذهني ؟</p> <p>* أرجو تشخيص ملخص ما تم في الجلسة الثانية وتوضيح إيجابياتها وسلبياتها</p>	<p>4</p> <p>التقويم</p>	

الهدف: تطوير إنجاز فعالية رمي القرص  
 الملعب: العاب القوى في كلية المعارف الجامعة  
 التاريخ: 2021/ 2 / 25

الوحدة: الثالثة  
 الاسبوع: الأول  
 اليوم: الخميس

ت	الموضوع	الإفتتاحية
1	الحاجات المرتبطة	* يتأكد المدرب من أ استمرار تعزيز البيئة التدريبية بالهدوء الذي يساعد على الاسترخاء والتصور العقلي في الاسلوب غير المباشر التدريب الذهني. * يساعد المدرب اللاعبين على دعم وزيادة تمكينهم من عملية تنشيط الدماغ والتأمل باسترخاء لتمكينهم من عملية التصور لمرحلة الدوران الاول في رمي القرص.
2	هدف الجلسة	* تحديد الهدف العام من جلسات التدريب الذهني غير المباشر الذي هو تحسين الانجاز لاداء مرحلة الدوران الاول في رمي القرص. * مساعدة الطلاب اللاعبين من السيطرة على التصورات الذهنية وتوجيهها فقط نحو مرحلة الدوران الاول في رمي القرص
3	النشاطات المقدمة	* يقدم الباحث مجموعة من المحددات التي تكون أساساً لتنظيم تفكير الطلاب اللاعبين حول آداء فعالية رمي القرص وتتضمن ما يأتي : * قراءة الوصف الفني مرحلة الدوران الاول للفعالية رمي القرص.

<p>* مشاهدة نماذج اداء مرحلة الدوران الاول لفعالية رمي القرص.</p> <p>* مشاهدة الافلام والصور الخاصة بأداء الأبطال لمرحلة الدوران الاول في فعالية رمي القرص.</p> <p>* الاستماع إلى المدرب لوصف مرحلة الدوران الاول في فعالية رمي القرص.</p> <p>* حديث اللاعب مع نفسه حول كيفية ادائه لمرحلة الدوران الاول في رمي القرص.</p> <p>* كتابة اللاعب للتعليمات الخاصة باداء مرحلة الدوران الاول في رمي القرص.</p> <p>* الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية الخاصة باداء مرحلة الدوران الاول في رمي القرص.</p>	
<p>يعمد الباحث إلى توجيه أسئلة شفوية سريعة للطلاب ويطلب منهم ما يلي :</p> <p>* ما هو رأيكم في تطبيق التدريب الذهني قبل الوحدة التدريبية؟</p> <p>* هل وجدت فرقاً في السيطرة على حركات مرحلة الدوران الاول في رمي القرص بعد تطبيق التدريب الذهني ؟</p> <p>* أرجو تشخيص ملخص ما تم في الجلسة الثالثة وتوضيح أيجابياتها وسلبياتها</p>	<p>4</p> <p>التقويم</p>

## ملحق (5)

يوضح نماذج من جلسات التدريب الذهني بالاسلوب المباشر للاعبى المجموعة التجريبية الثالثة  
في فعالية رمي المطرقة

الهدف: تطوير إنجاز فعالية رمي المطرقة  
الملعب: العاب القوى في كلية المعارف الجامعة  
التأريخ: 2021/ 2 / 21

الوحدة: الاولى  
الاسبوع: الأول  
اليوم: الأحد

ت	الموضوع	الإفتتاحية
1	الحاجات المرتبطة	* تعريف طلاب المجموعة التجريبية الثالثة بموضوعات جلسات التدريب الذهني المباشر وأهميتها وما ستؤدي اليه من تحقيق للاهداف المرجوه في تطوير الانجاز لفعالية رمي المطرقة وما ستتعرض عليه نتائجها عليهم مستقبلاً. * تحديد الهدف من جلسات التدريب الذهني المباشر بأن يتعرف طلاب المجموعة التجريبية الثالثة على الهدف من هذه الجلسات وما هو المطلوب منهم عند حضورها. * تعريف طلاب المجموعة التجريبية الثالثة بزمان ومكان تلقيهم لجلسات منهاج التدريب الذهني المباشر اللاحقة .
2	هدف الجلسة	* إزالة الحواجز النفسية بين المدرب وطلاب المجموعة التجريبية الثالثة. * تحديد الهدف العام من جلسات التدريب الذهني المباشر الذي هو تطوير الانجاز لفعالية رمي المطرقة.

<p>* تحديد هدف الجلسة المحدد بتحسين مرحلة مسك المطرقة من رمي المطرقة.</p> <p>* تعريف الطلاب بالنشاطات والمراحل التي ستستخدم في جلسات التدريب الذهني المباشر اللاحقة .</p>		
<p>* تكون هذه النشاطات أساساً لتنظيم تفكير الطلاب اللاعبين حول أداء فعالية رمي المطرقة وتتضمن ما يأتي :</p> <p>* يتصور اللاعب كيفية تطبيقه للحركات الادائية لمرحلة مسك المطرقة من رمي المطرقة وكيفية الوصول لأفضل أداء ممكن.</p> <p>* ينتبه اللاعب إلى ما يقوم به من حركات وما مطلوب منه القيام به في مرحلة مسك المطرقة من رمي المطرقة.</p> <p>* لابد للاعب أن يتمرن على كيفية توجيه الانتباه لما يراد ادراكه في اظهار الحركة المطلوب ضمن ميدان الرمي بمراعاة أسس وقوانين الفعالية.</p> <p>* يحدد اللاعب إنتباهه ضمن محددات تبعده عن التشتت الذي يؤدي إلى الحركات الزائدة.</p> <p>* يوزع اللاعب انتباهه بشكل منقسم للمثيرات التي تساعده في تحقيق الاداء المطلوب ويتحسس به حركات مختلف العضلات المشاركة في مرحلة مسك المطرقة من رمي المطرقة.</p> <p>* يحدد اللاعب انتباهه ويحوله بتركيز نحو المثيرات المهمة وكيفية عضلاته لحركات لمرحلة مسك المطرقة من رمي المطرقة.</p>	<p>3</p> <p>النشاطات المقدمة</p>	
<p>يعمد الباحث إلى توجيه أسئلة شفوية سريعة للطلاب ويطلب منهم ما يلي :</p>	<p>التقويم</p>	<p>4</p>

* ما هو رأيكم في بداية خطوات المنهاج وواالموضوعات التي تناولتها الجلسة؟		
* هل يوجد طالب متدرب لا يرغب بالأسمرار في حضور جلسات المنهاج؟		
* أرجو تشخيص ملخص ما تم في الجلسة الأولى وتوضيح إيجابياتها وسلبياتها.		

الهدف: تطوير إنجاز فعالية رمي المطرقة  
الملعب: العاب القوى في كلية المعارف الجامعة  
التأريخ: 2021/2/ 23

الوحدة: الثانية  
الاسبوع: الأول  
اليوم: الثلاثاء

الإفتتاحية	الموضوع	ت
* يعمل المدرب على تعزيز البيئة التدريبية بالهدوء الذي يساعد على الاسترخاء لدى طلاب اللاعبين في المجموعة التجريبية الثالثة في التدريب الذهني. * يساعد المدرب اللاعبين على تمكينهم من كيفية التصور الذهني لمرحلة الوضع الابتدائي (وقف الاستعداد) من رمي المطرقة.	الحاجات المرتبطة	1
* تحديد الهدف العام من جلسات التدريب الذهني المباشر الذي هو تحسين الاداء الفني لمرحلة الوضع الابتدائي (وقف الاستعداد) من رمي المطرقة. * تمكين الطلاب اللاعبين من الاسترخاء العقلي والعضلي. * تمكين اللاعبين من السيطرة على التصورات الذهنية وتوجيهها فقط نحو مرحلة الوضع الابتدائي (وقف الاستعداد) من رمي المطرقة.	هدف الجلسة	2
* يقدم الباحث مجموعة من المحددات التي تكون أساساً لتنظيم تفكير الطلاب اللاعبين حول أداء فعالية رمي القرص وتتضمن ما يأتي :	النشاطات المقدمة	3

<p>* يتصور اللاعب كيفية تطبيقه للحركات الادائية ل مرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد) من رمي المطرقة وكيفية الوصول لأفضل أداء ممكن.</p> <p>* ينتبه اللاعب إلى ما يقوم به من حركات وما مطلوب منه القيام به ل مرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد) من رمي المطرقة.</p> <p>* يشترط على اللاعب أن يتمرن على كيفية توجيه الانتباه لما يراد ادراكه في اظهار الحركة المطلوبة ضمن ميدان الرمي بمراعاة أسس وقوانين الفعالية.</p> <p>* يكون أنتباه اللاعب ضمن محددات تبعده عن التشتت الذي يؤدي إلى الحركات الزائدة.</p> <p>* يوزع اللاعب انتباهه بشكل منقسم للمثيرات التي تساعده في تحقيق الاداء المطلوب ويتحسس به حركات مختلف العضلات المشاركة في مرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد) من رمي المطرقة.</p> <p>* يحدد اللاعب انتباهه ويحوله بتركيز نحو المثيرات المهمة وكيفية عضلاته لحركات مرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد) من رمي المطرقة.</p> <p>* جميع المحددات في النشاطات تكون في ظروف فيزيقية هادئة في البيئة التدريبية وبمصاحبة التدريبات البدنية والمهارية التي يتلقونها الطلاب اللاعبين من مدريهم بالاساليب المتبعة.</p>	
<p>يعمد الباحث إلى توجيه أسئلة شفوية سريعة للطلاب ويطلب منهم ما يلي :</p> <p>* ماهو رأيكم في تطبيق التدريب الذهني قبل الوحدة التدريبية؟</p> <p>* هل وجدت فرقاً في السيطرة على مرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد) من</p>	<p>4</p> <p>التقويم</p>

رمي المطرقة بعد تطبيق التدريب الذهني ؟		
* أرجو تشخيص ملخص ما تم في الجلسة الثانية وتوضيح أيجابياتها وسلبياتها		

الوحدة: الثالثة  
الاسبوع: الأول  
اليوم: الخميس

الهدف: تطوير إنجاز فعالية رمي المطرقة  
الملعب: العاب القوى في كلية المعارف الجامعة  
التاريخ: 2021/2/25

ت	الموضوع	الإفتتاحية
1	الحاجات المرتبطة	* يتأكد المدرب من أ استمرار تعزيز البيئة التدريبية بالهدوء الذي يساعد على الاسترخاء والتصور العقلي في الاسلوب المباشر من التدريب الذهني. * يساعد المدرب اللاعبين على دعم وزيادة تمكينهم من عملية تنشيط الدماغ والتأمل باسترخاء لتمكينهم من عملية التصور لمرحلة المرجحة التمهيديّة من رمي المطرقة.
2	هدف الجلسة	* تحديد الهدف العام من جلسات التدريب الذهني المباشر الذي هو تحسين الانجاز لمرحلة المرجحة التمهيديّة من رمي المطرقة. * مساعدة الطلاب اللاعبين من السيطرة على التصورات الذهنية وتوجيهها فقط نحو مرحلة المرجحة التمهيديّة من رمي المطرقة.
3	النشاطات المقّدمة	* يقدم الباحث مجموعة من المحددات التي تكون أساساً لتنظيم تفكير الطلاب

<p>اللاعبين حول أداء مرحلة المرجحة التمهيدية من رمي المطرقة وتتضمن ما يأتي :</p> <p>* يتصور اللاعب كيفية تطبيقه للحركات الادائية ل مرحلة المرجحة التمهيدية من رمي المطرقة.</p> <p>* ينتبه اللاعب إلى ما يقوم به من حركات وما مطلوب منه القيام به ل مرحلة المرجحة التمهيدية من رمي المطرقة.</p> <p>* يشترط على اللاعب أن يتمرن على كيفية توجيه الانتباه لما يراى ادراكه في اظهار مرحلة المرجحة التمهيدية من رمي المطرقة المطلوب ضمن ميدان الرمي بمراعاة أسس وقوانين الفعالية.</p> <p>* يكون أنتباه اللاعب ضمن محددات تبعده عن التشتت الذي يؤدي إلى الحركات الزائدة في هذه المرحلة.</p> <p>* يوزع اللاعب انتباهه بشكل منقسم للمثيرات التي تساعده في تحقيق الاداء المطلوب ويتحسس به حركات مختلف العضلات المشاركة في مرحلة المرجحة التمهيدية من رمي المطرقة.</p> <p>* يحدد اللاعب انتباهه ويحوله بتركيز نحو المثيرات المهمة وكيفية عضلاته لحركات مرحلة المرجحة التمهيدية من رمي المطرقة.</p>		
<p>يعمد الباحث إلى توجيه أسئلة شفوية سريعة للطلاب ويطلب منهم ما يلي :</p> <p>* ما هو رأيكم في تطبيق التدريب الذهني قبل الوحدة التدريبية؟</p> <p>* هل وجدت فرقاً في السيطرة على حركات مرحلة المرجحة التمهيدية من رمي</p>	<p>التقويم</p>	<p>4</p>

المطربة بعد تطبيق التدريب الذهني ؟		
* أرجو تشخيص ملخص ما تم في الجلسة الثالثة وتوضيح أيجابياتها وسلبياتها		

### ملحق (6)

يوضح نماذج من جلسات التدريب الذهني بالاسلوب غير المباشر للاعبى المجموعة التجريبية الرابعة في فعالية رمى المطربة

الهدف: تطوير إنجاز فعالية رمى مطربة

الوحدة: الأولى

الملعب: العاب القوى في كلية المعارف الجامعة

الاسبوع: الأول

التاريخ: 2021/ 2 /21

اليوم: الأحد

الإفتتاحية	الموضوع	ت
* تعريف الطلاب اللاعبين في المجموعة التجريبية الرابعة بموضوعات جلسات التدريب الذهني غير المباشر وأهميتها وما ستؤدي اليه من تحقيق لاهدافالمرجوه في تحسين اداء مرحلة مسك المطربة من رمى المطربة لغرض تطوير الانجاز لفعالية رمى المطربة وما ستتعرض عليه نتائجها عليهم مستقبلاً .	الحاجات المرتبطة	1
* تحديد الهدف من جلسات التدريب الذهني غير المباشر بأن يتعرف طلاب المجموعة التجريبية الرابعة على الهدف من هذه الجلسات وما هو المطلوب منهم		

<p>عند حضورها.</p> <p>* تعريف طلاب المجموعة التجريبية الرابعة بزمان ومكان تلقيهم لجلسات منهاج التدريب الذهني المباشر اللاحقة.</p>		
<p>إزالة الحواجز النفسية بين المدرب وطلاب المجموعة التجريبية الثانية.</p> <p>*تحديد الهدف العام من جلسات التدريب الذهني غير المباشر الذي هو تطوير الانجاز لفعالية رمي القرص لمرحلة مسك المطرقة من رمي المطرقة.</p> <p>* تعريف الطلاب اللاعبين بالنشاطات والمراحل التي ستستخدم في جلسات التدريب الذهني غير المباشر اللاحقة .</p>	<p>هدف الجلسة</p>	<p>2</p>

<p>* يقدم الباحث مجموعة من الم حددات التي تكون أساساً لتنظيم تفكير الطلاب اللاعبين حول كيفية أداء مرحلة مسك المطرقة من رمي المطرقة بشكل افضل لتحقيق الانجاز المطلوب وتتضمن ما يأتي :</p> <p>* قراءة الوصف الفني مرحلة مسك المطرقة من رمي المطرقة.</p> <p>* مشاهدة نماذج اداء مرحلة مسك المطرقة من رمي المطرقة.</p> <p>* مشاهدة الافلام والصور الخاصة بأداء الأبطال لمرحلة مسك المطرقة من رمي المطرقة.</p> <p>* الاستماع إلى المدرب لوصف مرحلة مسك المطرقة من رمي المطرقة.</p> <p>* حديث اللاعب مع نفسه حول كيفية ادائه ل مرحلة مسك المطرقة من رمي المطرقة.</p> <p>* كتابة اللاعب لتعليمات الخاصة باداء م مرحلة مسك المطرقة من رمي المطرقة.</p> <p>* الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية الخاصة باداء مرحلة مسك المطرقة من رمي المطرقة.</p>	<p>3</p> <p>النشاطات المقدمة</p>
<p>يعمد الباحث إلى توجيه أسئلة شفوية سريعة للطلاب اللاعبين ويطلب منهم ما يلي :</p> <p>* ماهو رأيكم في بداية خطوات النهاج والموضوعات التي تناولتها الجلسة؟</p> <p>* هل يوجد طالب لا يرغب بالاستمرار في حضور جلسات النهاج؟</p> <p>* أرجو تشخيص ملخص ما تم في الجلسة الاولى وتوضيح إيجابياتها وسلبياتها</p>	<p>4</p> <p>التقويم</p>

الهدف: تطوير إنجاز فعالية رمي المطرقة  
الملعب: العاب القوى في كلية المعارف الجامعة

التاريخ: 2021/2/ 23

الوحدة: الثانية  
الاسبوع: الأول  
اليوم: الثلاثاء

الإفتاحية	الموضوع	ت
<p>* يعمل المدرب على تعزيز البيئة التدريبية بالهدوء الذي يساعد على الاسترخاء في التدريب الذهني.</p> <p>*يساعد المدرب اللاعبين على تمكينهم من كيفية التصور الذهني لمرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد) من رمي المطرقة.</p>	<p>الحاجات المرتبطة</p>	<p>1</p>
<p>*تحديد الهدف العام من جلسات التدريب الذهني المباشر الذي هو تحسين الاداء الفني لمرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد) من رمي المطرقة.</p> <p>* تمكين الطلاب اللاعبين من الاسترخاء العقلي والعضلي.</p> <p>* تمكين اللاعبين من السيطرة على التصورات الذهنية وتوجيهها فقط نحو مرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد) من رمي المطرقة.</p>	<p>هدف الجلسة</p>	<p>2</p>
<p>*يقدم الباحث مجموعة من المحددات التي تكون أساساً لتنظيم تفكير الطلاب اللاعبين حول أداء مرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد) من رمي المطرقة وتتضمن ما يأتي :</p> <p>قراءة الوصف الفني لمرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد) من رمي المطرقة.</p> <p>* مشاهدة نماذج اداء مرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد) من رمي المطرقة.</p> <p>* مشاهدة الافلام والصور الخاصة بأداء الأبطال لمرحلة الوضع الابتدائي (وقفة</p>	<p>النشاطات المقدمة</p>	<p>3</p>

<p>الاستعداد)من رمي المطرقة.</p> <p>* الاستماع إلى المدرب لوصف مرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد) من رمي المطرقة.</p> <p>* حديث اللاعب مع نفسه حولكيفية ادائه ل مرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد) من رمي المطرقة.</p> <p>* كتابة اللاعب لتعليمات الخاصة باداء مرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد)من رمي المطرقة.</p> <p>* الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية الخاصة باداء مرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد)من رمي المطرقة.</p>	
<p>يعمد الباحث إلى توجيه أسئلة شفوية سريعة للطلاب ويطلب منهم ما يلي :</p> <p>* ما هو رأيكم في تطبيق التدريب الذهني قبل الوحدة التدريبية؟</p> <p>* هل وجدت فرقاً في السيطرة على حركات مرحلة الوضع الابتدائي (وقفة الاستعداد)من رمي المطرقة بعد تطبيق التدريب الذهني ؟</p> <p>* أرجو تشخيص ملخص ما تم في الجلسة الثانية وتوضيح أيجابياتها وسلبياتها</p>	<p>4</p> <p>التقويم</p>

الهدف: تطوير إنجاز فعالية رمي المطرقة  
الملعب: العاب القوى في كلية المعارف الجامعة

الوحدة: الثالثة  
الاسبوع: الأول

ت	الموضوع	الإفتتاحية
1	الحاجات المرتبطة	<p>* يتأكد المدرب من أ استمرار تعزيز البيئة التدريبية بالهدوء الذي يساعد على الاسترخاء والتصور العقلي في الاسلوب غير المباشر التدريب الذهني.</p> <p>* يساعد المدرب اللاعبين على دعم وزيادة تمكينهم من عملية تنشيط الدماغ والتأمل باسترخاء لتمكينهم من عملية التصور لمرحلة مرحلة المرجحة التمهيديّة من رمي المطرقة.</p>
2	هدف الجلسة	<p>* تحديد الهدف العام من جلسات التدريب الذهني غير المباشر الذي هو تحسين الانجاز لاداء مرحلة المرجحة التمهيديّة من رمي المطرقة.</p> <p>* مساعدة الطلاب اللاعبين من السيطرة على التصورات الذهنية وتوجيهها فقط نحو مرحلة المرجحة التمهيديّة من رمي المطرقة.</p>
3	النشاطات المُقدمة	<p>* يقدم الباحث مجموعة من المحددات التي تكون أساساً لتنظيم تفكير الطلاب اللاعبين حول مرحلة المرجحة التمهيديّة من رمي المطرقة وتتضمن ما يأتي :</p> <p>* قراءة الوصف الفني مرحلة المرجحة التمهيديّة من رمي المطرقة.</p> <p>* مشاهدة نماذج اداء مرحلة المرجحة التمهيديّة من رمي المطرقة.</p> <p>* مشاهدة الافلام والصور الخاصة بأداء الأبطال لمرحلة المرجحة التمهيديّة من رمي المطرقة.</p> <p>* الاستماع إلى المدرب لوصف مرحلة المرجحة التمهيديّة من رمي المطرقة.</p> <p>* حديث اللاعب مع نفسه حول كيفية ادائه لمرحلة المرجحة التمهيديّة من رمي</p>

<p>المطربة.</p> <p>* كتابة اللاعب لتعليمات الخاصة باداء مرحلة المرجحة التمهيدية من رمي المطربة.</p> <p>* الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية الخاصة باداء مرحلة المرجحة التمهيدية من رمي المطربة.</p>	
<p>يعمد الباحث إلى توجيه أسئلة شفوية سريعة للطلاب ويطلب منهم ما يلي :</p> <p>* ما هو رأيكم في تطبيق التدريب الذهني قبل الوحدة التدريبية؟</p> <p>* هل وجدت فرقاً في السيطرة على حركات مرحلة المرجحة التمهيدية من رمي المطربة بعد تطبيق التدريب الذهني ؟</p> <p>* أرجو تشخيص ملخص ما تم في الجلسة الثالثة وتوضيح أيجابياتها وسلبياتها</p>	<p>4</p> <p>التقويم</p>