

الفصل الأول

مقدمة البحث

- مشكلة البحث وأهميته .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .
- مصطلحات البحث .

مشكلة البحث وأهميته :

لقد ظهر الكثير من الأساليب الحديثة و الوسائل التعليمية العديدة فى طرق التدريس و التى تسعى إلى تطبيق أفضل الطرق للتعليم ، و عن طريقها يتم الوصول إلى أفضل مستوى ممكن و لكل نشاط رياضى متطلبات عقلية خاصة به ، و تختلف هذه المتطلبات من نشاط إلى نشاط آخر تبعاً لطبيعته ، حتى داخل النشاط الواحد هناك متطلبات عقلية خاصة لكل مركز من مراكز اللعب . و مما لا شك فيه أن التدريب العقلى Mental Trairing أحد إستراتيجيات تكنولوجيا التدريس الذى حظى بإهتمام العديد من المتخصصين فى هذا المجال لما له من دور إيجابى و فعال فى تطوير مستوى الأداء و نقلاً عن " أسامه راتب " (١٩٩٥) أن " أونشتال Unestahl " ، " مارتينز Martens " (١٩٨٧) يتفقا على أن التدريب على مهارات الإسترخاء العضلى و العقلى ، و تركيز الإنتباه ، و التصور العقلى بمختلف أبعاده و غيرها من المهارات العقلية يجب أن تسير جنباً لجنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية و المهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى و إن إغفال مثل هذا البعد يقلل فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية . لذلك لم يعد كل من الإعداد البدنى و المهارى و الخططى الفيصل فى تحديد الأفضل بل أصبح الإعداد العقلى بكل مراحله و خطواته هو العامل المساعد فى تحقيق التفوق (٧ : ٢٠) .

و يشير " محمد العربى شمعون " (١٩٨٥) إلى أن التدريب العقلى يساهم فى تطوير عملية التعلم ، كما إنه يساعد فى تنمية المهارات الحركية من خلال المساهمة فى التعرف على إحتياجات المتعلم (٢٧ : ٣٠٣ ، ٣٠٤) .

كما يضيف " محمد العربى شمعون " (١٩٩٦) أن التدريب العقلى يستخدم فى مجال الحركة بوجه عام ، و فى مراحل إكتساب المهارات الحركية . و يؤدى دوراً مهماً فى عملية التعلم لا تقل أهميه عن الإعداد للمنافسات ، و على الرغم من أن التدريب العقلى بدأ فى المجال الرياضى إلا إنه تعدى حدوده هذا المجال إلى مجالات مختلفة (٢٩ : ٣١ ، ٣٢) .

و لقد قام " محمد حسن علاوى " (١٩٩٠) بتقسيم مراحل الإعداد المهارى إلى ثلاث

مراحل هي :-

- مرحلة إكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية .
- مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية .
- مرحلة إتقان و تثبيت المهارة الحركية .

و لكل مرحلة من هذه المراحل متطلبات عقلية خاصة بها تختلف عن بعضها فى تلك المتطلبات (٢٥٧ : ٣٥) .

و تحتل رياضة كرة السله المركز الثانى من حيث الشعبية و الإنتشار فى العالم بعد كرة القدم ، حيث تعتبر من أكثر الألعاب الجماعية إثارة ، و أن كرة السله من الأنشطة الرياضية التى تتضمن مهارات حركية متنوعة ، وما تتطلبه من ممارستها إمتلاك عدد من القدرات الحركية الخاصه و المهارية .

حيث يذكر " مختار سالم " (١٩٩١) أن من أهم حقائق فن التدريب لكرة السله أنه يتوقف مدى الإرتقاء و التقدم بمستوى الناشئات للوصول الجيد إلى أرقى المستويات الفنية للتفوق فى هذه اللعبة على مدى الإتقان الجيد للمهارات الحركية الأساسية لفنون كرة السله بإعتبارها الركيزه الأساسية لصناعة اللاعبه الممتازه ، لذلك يجب المواظبة المستمره على تدريبات إتقان المهارات الأساسية و إعطائها أكبر مساحه زمنيه داخل برنامج التدريبات اليومية حتى لو أصبح أداء اللاعبه لها ألياً و ممتازاً . لأن المحافظة على درجة إتقان المهارات الصحيحه المكتسبه أصعب بكثير من الوصول إليها (٤٤ : ٥٠)

و يتوقف مدى إتقان اللاعبه للمهارات الأساسية الهجومية على مدى إجادتها للمهارات الأساسية فأى طالبه تمارس رياضة كرة السله يجب أن تؤدى التمريرات بسرعه و إحكام و توقيت مضبوط و أن تصوب نحو السله بدقه و سرعه و أن تتحرك بالكره بخفه و تحكم و يختلف ذلك من طالبه لأخرى لأن لكل طالبه متطلباتها العقلية الخاصه بها ، لذلك يجب إتباع التقسيم السليم لمراحل التعلم و ذلك وفقاً للقدرات العقلية و المهارية .

و يتفق كل من " مصطفى زيدان " (١٩٨٧) ، " محمد محمود عبدالدايم ، محمد صبحى حسانين " (١٩٩٩) إن الطالبه التى تجيد التمرير تستطيع الإحتفاظ بالكرة المده القانونية و تكتسب الثقه بالنفس طوال مدة الإحتفاظ بالكرة . و أن المحاوره تعتبر من المهارات الأساسية الهامة التى تعتبر من ثانى الطرق للتحرك بالكرة فى الملعب و تلى التمرير فى الأفضليه ، و يمكن إستخدامها فى درجة عالية من الكفاءه فى المواقف المناسبة و تبرز أهمية التصويب فى إنه كل ما تؤديه الطالبه من تعلم مهارات هجومية كالتمرير بأنواعه و المحاوره و غيرها من المهارات الفردية و الجماعية ما هى الأعداد و خلق ظروف مناسبة و أمنه لعملية التصويب على السله (٤٥ : ٣٥ - ٥٨) (٤٢ : ٤٤ - ٥٢) .

و يضيف " أسامه راتب " (١٩٩٥) أن لاعب كرة السله الذى يحاول إتقان مهارة التصويب على السله كأحد المهارات الهجومية يحتاج إلى أداء هذه المهاره عشرات المرات حتى يقوى الممرات العصبية التى تسيطر على توجيه العضلات المسئوله عن أداء المهاره ، فى حين أن التصور العقلى يمثل إحدى الطرق التى تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية ، فاللاعب من خلال إستحضار الصورة الذهنيه للمهاره بشكل منظم يؤدى إلى الإشتراك الفعلى لعضلات جسمه فى هذه المهاره (٧ : ٣١٧) .

و قد لاحظت الباحثة ضعف مستوى الطالبات فى أداء المهارات الأساسية الهجومية فى كرة السله ، و ذلك من واقع درجات الإمتحان العملى لكرة السله .

و تشير الدلائل و البراهين المستقاه من الواقع إلى وجود إختلاف فى المتطلبات العقلية لكل مرحله من مراحل التعلم . و هذا يؤدى إلى وجود إختلاف فى العائد من ممارسة التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى و أثر ذلك على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية ، فهل يساهم التدريب العقلى فى تطوير الأداء فى جميع مراحل التعلم على حد سواء ؟ أم إنه يحقق نتائج أفضل عند التقسيم إلى مراحل ؟ ! و من هنا ظهرت مشكلة البحث و هى فاعلية لتدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السله .

أهمية البحث :

- ١ - محاولة لتطوير أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية فى كرة السله .
- ٢ - التعرف على فاعلية التدريب العقلى فى مراحل التعلم سواء فى (مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة التثبيت و الإتقان) .
- ٣ - تنمية بعض المهارات العقلية كالقدره على (الإسترخاء ، التصور ، تركيز الإنتباه) ذات الصله الوثيقه بالوصول إلى المستوى العالى للإنجاز المهارى .
- ٤ - إستخدام أسلوب جديد من التعلم يحاول أن يقوم بعملية التكامل بين الجانب البدنى و الجانب العقلى .
- ٥ - تعتبر من الدراسات الهامة لدراسة فاعلية التدريب العقلى فى مراحل التعلم الحركى على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية الأساسية فى كرة السله .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على :

- ١ - فاعلية التدريب العقلى فى تحسين أداء بعض المهارات الهجومية لكرة السله فى مراحل التعلم (مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة إتقان و تثبيت المهارة) .
- ٢ - فاعلية التدريب العقلى فى تطوير المهارات العقلية المرتبطة بالمهارات الهجومية لكرة السله فى مراحل التعلم الحركى (مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة إتقان و تثبيت المهارة) .
- ٣ - فاعلية البرنامج المقترح للتدريب العقلى فى تطوير مستوى أداء بعض

المهارات الهجومية فى كرة السله و بعض المهارات العقلية فى مراحل التعلم الحركى (مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة إتقان و تثبيت المهارة) .

فروض البحث :

١ - توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعات التجريبية الثلاثة و المجموعات الضابطة الثلاثة فى أداء بعض المهارات الهجومية لكرة السلة فى مراحل التعلم الحركى (مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة إتقان و تثبيت المهارة) .

٢ - توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعات التجريبية الثلاثة و المجموعات الضابطة الثلاثة فى تطوير أداء بعض المهارات العقلية المرتبطة بالمهارات الهجومية لكرة السلة فى مراحل التعلم الحركى (مرحلة التوافق الأولى - مرحلة التوافق الجيد - مرحلة إتقان و تثبيت المهارة) .

٣ - توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعات التجريبية الثلاثة و المجموعات الضابطة الثلاثة فى مستوى أداء بعض المهارات الهجومية فى كرة السلة لدى طالبات كلية التربية الرياضية (جامعة طنطا) لصالح المجموعات التجريبية .

مصطلحات البحث :

- التدريب العقلى Mental Training

هو الإستراتيجيات التى يستخدم بها المهارات العقلية فى محاولة لتطوير الأداء الرياضى و يتضمن العديد من العمليات العقلية (٢٩ : ٣٠)

- تعريف إجرائى للتدريب العقلى :

حيث يعرف التدريب العقلى بأنه فاعلية إستخدام المهارات العقلية فى تحسين و تطوير مستوى الأداء العقلى و المهارى للطالبات .

- الإسترخاء Relaxation

هو إنسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن و الإستفادة الكاملة من الطاقات البدنية و العقلية و الإنفعالية . (٢٩ : ١٦٨)

- التصور العقلي Mental - Imagery

هو إعادة تكوين أو إسترجاع الخبره فى العقل . (٢٩ : ٢٢٠)

- تركيز الإنتباه Concentration

هو القدره على تثبيت الإنتباه على مثير مختار . (٢٩ : ٢٧٨)

- التعلم الحركى

هو التغير فى الأداء أو السلوك الحركى كنتيجة للتدريب أو الممارسة و ليس نتيجة للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة و غير ذلك من العوامل التى تؤثر على الأداء أو السلوك الحركى تأثيراً مؤقتاً معيناً .

- المرحلة الأولى : (مرحلة التوافق الأولى)

و تسمى مرحلة التعلم الأساسى للحركة بشكله الأولى أو مرحلة (التوافق الأولى الخام للحركة) ، و يقصد بهذه المرحلة شكل و مواصفات الحركة أثناء الأداء فى الأيام الأولى من العملية التعليمية .

- المرحلة الثانية : (مرحلة التوافق الجيد للحركة)

التي تتميز بإصلاح العديد من الأخطاء ، و تنقية الحركة من الشوائب ، و تحسين نوعية الأداء و القدره على التصنيف .

- المرحلة الثالثة : (مرحلة الإتقان و التثبيت)

و يصل فيها الفرد المتعلم إلى ما يسمى بالآليه فى الأداء و تسمى « مرحلة تثبيت التوافق الجيد » . (٣٤ : ٧٥)