



The effect of exercises according to the guided imagination method on some motor qualities and learning the skill of defensive blocking in one direction in handball for students of Yarmouk University College

Lec. Maha Wadud Kamal * 

Faculty of Physical Education and Sports Science / University of Diyala, Iraq.

*Corresponding author: Mahawadwad17@gmail.com

Received: 06-11-2024

Publication: 28-12-2024

Abstract

The modern world has witnessed great progress in various sports activities. This progress was not the result of chance, but rather came about through perseverance and diligent work through a deep understanding of what the foundations and rules of sports sciences include in order to raise the level of player performance. This is done through research and constant review of everything that is modern to add new information. By following new scientific methods to bring the player to an advanced level of optimal performance, we find that the educational aspect is one of the important aspects that contribute to identifying the level of learners in handball. The answer lies in the following question: Do exercises according to the guided imagination method have an effect on developing motor qualities and learning the defensive block wall in one direction in handball? The research aims to identify the effect of exercises according to the guided imagination method on some motor qualities of the defensive block wall in one direction in handball and which of the methods followed. The best between the two groups in motor qualities and learning the defensive block wall in one direction in handball for students of Yarmouk University College. The research sample consisted of students of the Department of Physical Education - Yarmouk University College for the academic year (2023-2024) (third stage) with a total number of (51 students). The researcher chose the research sample intentionally, and after excluding students for reasons, the number of sample members reached (42 students) and was divided into two groups, an experimental and a control, each group consisting of (21 students).

Keywords: Guided Imagery, Motor Qualities, One-Way Block, Handball.



تأثير تمرينات على وفق اسلوب التخيل الموجه في بعض الصفات الحركية وتعلم مهارة حائط
الصد الدفاعي في اتجاه واحد بكرة اليد لطلبة كلية اليرموك الجامعة

م. مها ودود كمال

العراق. جامعة ديالى. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Mahawadwad17@gmail.com

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٤/١١/٦ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٤/١٢/٢٨

الملخص

شهد العالم الحديث تقدماً كبيراً في مختلف الأنشطة الرياضية، وهذا التقدم لم يكن وليد الصدفة وإنما جاء بمثابة وعمل دؤوب بوساطة الاستيعاب العميق لما تتضمنه أسس وقواعد علوم الرياضة من أجل رفع مستوى أداء اللاعب، وهذا عن طريق البحث والاطلاع الدائم على كل ما هو حديث لإضافة معلومات حديثة باتباع الأساليب العلمية الجديدة للوصول بلاعب إلى مستوى متقدم في الأداء الأمثل لذا نجد ان الجانب التعليمي من الجوانب المهمة التي تسهم في التعرف على مستوى المتعلمين في كرة اليد. وتكمن في الاجابة السؤال الآتي: هل التمرينات وفق اسلوب التخيل الموجه تأثيراً في تنمية الصفات الحركية وتعلم حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد بكرة اليد؟ ويهدف البحث الى التعرف على تأثير التمرينات وفق اسلوب التخيل الموجه في بعض الصفات الحركية حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد بكرة اليد وأي من الاساليب المتبعة أفضل بين المجموعتين في الصفات الحركية وتعلم حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد بكرة اليد لطلبة كلية اليرموك الجامعة. وتكونت عينة البحث من طلاب قسم التربية الرياضية - كلية اليرموك الجامعة للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) (المرحلة الثالثة) والبالغ عددهم (٥١ طالب) واختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية وبعد استبعاد طلاب لأسباب بلغ عدد افراد العينة (٤٢ طالباً) وقسمت على مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تتكون من (٢١ طالب)

الكلمات المفتاحية: اسلوب التخيل الموجه، الصفات الحركية، حائط الصد بتجاه واحد، كرة يد

١- المقدمة:

يشهد العالم في بداية هذا القرن تطورا في شتى مجالات الحياة والتربية الرياضية تأثرت بهذا التقدم والتطور باعتبارها احدى اهم المجالات المستخدمة في اعداد الفرد فقد اصبحت الدول تنظر الى التفوق الرياضي على انه من اهم مظاهر تقدم حضارتها ،لذلك اصبح من الضروري السعي للتعرف على افضل الطرق والاساليب التي تسهم في اعداد المتعلم بنديا ومعرفيا ووجدانيا في اسرع وقت وبأقل جهد حتى يتمكن من تحقيق افضل النتائج، ويعد اسلوب التخيل وسيلة تعليمية قيمة فهو مهارة تفكير ينبغي إن يدرّب كل متعلم على استعمالها كونها خبرة ممتعة ومحفزة، فأسلوب التخيل الموجه يساهم في تنمية قدرات ما وراء المعرفة كالتحكم في الانتباه والتركيز والتفكير بطرق واقعية من خلال استخدام جميع الحواس لتكوين الصورة الذهنية ،فتشكل الصور المتخيلة قاعدة بيانات مهمة من أجل تمثيل المعلومات في الذهن بطريقة فعالة تجعل الحركة او المهارة الصعبة الغير مألوفة مهارة مألوفة يسهل على المتعلم تعلمها وأدائها ويؤكد ذلك (امبو سعدي، ٢٠٠٩، ص ٣٢٩) "إن الصورة الذهنية تكون اسهل في عملية الاستدعاء والتفعيل في الدماغ واكثر سلاسة في التعامل من عناصر الذاكرة الاخرى"

وتعتبر الصفات الحركية هي احدى الركائز الاساسية التي يتوقف عليها تطوير المهارات الحركية في مختلف الالعاب الرياضية ومنها لعبة كرة اليد ، فهي عنصر أساسي وفعال في رفع درجات نسب التعلم ،فاللاعب الذي يتمتع بصفات حركية عالية قادرا على تحسين مستواه أدائه المهاري بشكل اسرع من اللاعب الذي يتمتع بصفات حركية اقل، كما وان مهارة حائط الصد من المهارات المهمة التي يجب على المدرب ان يعملوا على تعلمها واتقانها للمتعلمين بكونها تمثل الجانب الرئيسي التي تبنى عليه اللعبة ،ومن هنا ترى الباحثة إن أهمية البحث تكمن في استخدام تمارين بأسلوب التخيل الموجه في تنمية بعض الصفات الحركية وتعلم مهارة حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد بكرة اليد لطلبة كلية اليرموك الجامعة.

ومن خلال ملاحظة الباحثة وجدت إن احد أسباب ضعف الصفات الحركية والمهارات الدفاعية في لعبة كرة اليد هو إن التمارين التعليمية المتبعة في الوحدات التعليمية تكون بأساليب التعلم التقليدية المستندة على ضخ المعلومات بطريقة القائية والتي تقتصر الى المحفزات التي تثير اهتمام المتعلمين وجذب انتباههم فضلا عن التلكؤ وعدم المتابعة حول اهتمام المعلم بالأساليب الحديثة التي تعنى بالفروق الفردية للمتعلمين ولاسيما الأسلوب التخيل الموجه فهو من الاساليب الحديثة والتي تعمل على تحفيز وتشويق المتعلم وبالتالي يكون اكثر فعالية بأداء المهارات ومن هنا أرادت الباحثة دراسة تلك المشكلة والتي يمكن أن تتلخص في السؤال الآتي: هل لتمرينات على وفق

اسلوب التخيل الموجه تأثيراً في تنمية الصفات الحركية وتعلم حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد بكرة اليد؟

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على تأثير تمارين على وفق اسلوب التخيل الموجه في بعض الصفات الحركية وتعلم مهارة حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد بكرة اليد وأي من الاساليب التعليمية المتبعة أفضل بين المجموعتين في الصفات الحركية وتعلم حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد بكرة اليد لطلبة كلية اليرموك الجامعة

٢- اجراءات البحث:

٢-١ **منهج البحث:** استعملت الباحثة المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدى لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينه:

تكونت عينة البحث من طلاب قسم التربية الرياضية - كلية اليرموك الجامعة للعام الدراسي

(٢٠٢٣-٢٠٢٤) (المرحلة الثالثة) والبالغ عددهم (٥١ طالب) واختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية وتم استبعاد (٤) طلاب لعينة التجربة الاستطلاعية واستبعاد (٥) طلاب لاعبي في اندية كرة اليد من نتائج البحث ومشاركتهم بالوحدة التعليمية، وبذلك بلغ عدد افراد العينة (٤٢ طالباً) وهي تمثل نسبة مئوية قدرها (٨٢,٣٥%) من مجتمع البحث الكلي وقسمت على مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة تتكون من (٢١ طالب).

٢-٣ الوسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات المستعملة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- استمارة استبانة لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين

- استمارة تفرغ البيانات - الوسائل الإحصائية

٢-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- ملعب كرة يد قانوني.
- كرات يد حجم (٢)، عدد (٢٤).
- شريط لقياس الطول.
- ميزان لقياس الكتلة
- صافرة نوع (فوكس) عدد (٢).
- شواخص ملونة عدد (٢٠).
- اقلام اصباغ ارضية
- قائم بارترفاع ٢٦٠سم
- ساعة توقيت الكترونية صينية المنشأ عدد (٢)
- جهاز لابتوب نوع (DELL)
- ٢-٤ تحديد متغيرات البحث:

بعد اطلاع الباحثة على العديد من المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث ومن خلال اخذ اراء الخبراء المختصين في كرة اليد قامت بتحديد متغيرات البحث وهي الصفات الحركية (الرشاقة، التوافق الحركي، السرعة الحركية) ومهارة حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد، ولترشيح الاختبارات تم إعداد استمارة استبانة لاستطلاع آراء مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (١) في (التعلم الحركي، والتدريب الرياضي، كرة اليد) حول ترشيح أهم الاختبارات، وبعد تفريغ الاستمارات واستخراج النسبة المئوية تم ترشيح الاختبارات التي حصلت على نسبة (٨٠%) فأكثر" وللباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المؤشرات، وكما مبين في الجدول(١).

جدول (١)

ت	الصفات الحركية	ت	الاختبارات	الدرجة الكلية	الأهمية النسبية	التأشير
١	الرشاقة	١	اختبار الخطوة الجانبية (١٠) ثا	٢٦	%٧٤,٢٨	X
		٢	اختبار الوثبة الرباعية (١٠) ثا	٢٥	%٧١,٤٢	X
		٣	اختبار الجري المتعرج	٢٨	%٨٠	√
٢	التوافق الحركي	١	التوافق بين العين واليد	٢٨	%٧٧,١٤	X
		٢	التوافق بين العين والقدم	٣٣	%٩٤,٢٨	√
		٣	اختبار الأشكال الهندسية	٢٤	%٦٧,٥٧	X
٣	السرعة الانتقالية	١	ركض (٣٠) م من البداية العالية	٣٥	%١٠٠	√

مواصفات اختبارات الصفات الحركية:

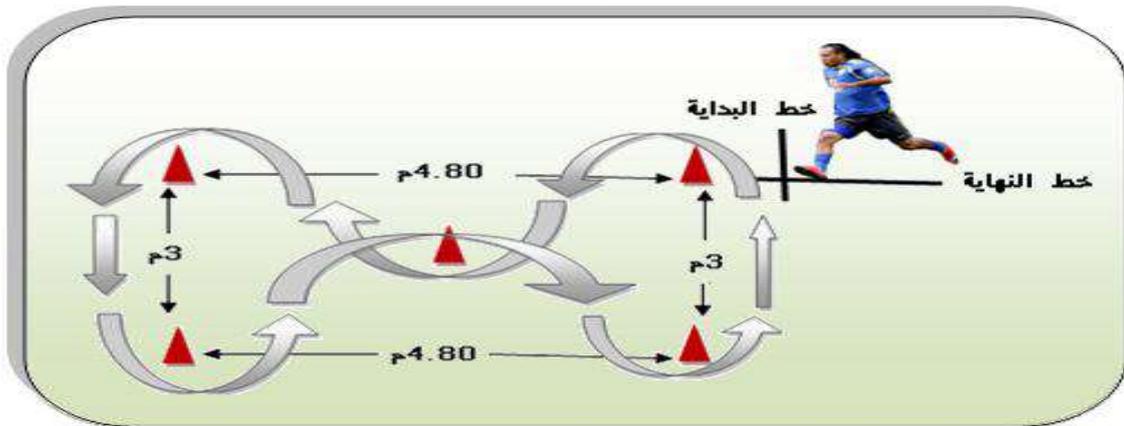
١-الرشاقة:

اسم الاختبار: الجري المتعرج على شكل (٨) (الزهراني، ٢٠١٩، ص١٢٨)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الادوات المستخدمة: ساعة توقيت الكترونية، صافرة، يرسم مستطيل على ارض الملعب بقياسات (٤,٨٠ X ٣ م) ويثبت في كل زاوية شاخص وعند تقاطع المستطيل يثبت الشاخص الخامس. مواصفات الاختبار: عند سماع الصافرة يقوم الطالب بالركض على شكل رقم (٨)، كما موضح في الشكل (١).

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة.



شكل (١) يوضح اختبار الرشاقة

٢- التوافق الحركي:

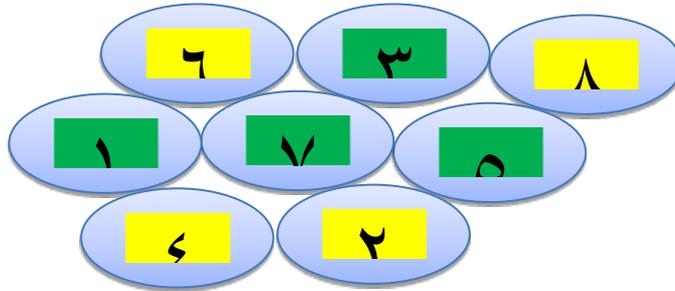
اسم الاختبار: اختبار الدوائر المرقمة (الزهراني، ٢٠١٩، ص ١٢٨)

الهدف من الاختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.

الادوات المستخدمة: ساعة توقيت، رسم (٨) دوائر على الأرض قطر كل دائرة (٦٠ سم) صافرة.

اجراء الاختبار: يقف المختبر بدائرة رقم (١) وعند سماع الاشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (٢) وبالتعاقب الى ان يصل دائرة رقم (٨) ويتم ذلك بأقصى سرعة. كما موضح بالشكل (٢).

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال خلال الدوائر المرقمة.



شكل (٢) يوضح اختبار التوافق

٣- السرعة الانتقالية:

اسم الاختبار: اختبار الركض (٣٠) م من البداية العالية (محمد حسنين، ١٩٩٥، ص ٣٨١)

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية

ألادوات المستعملة: ساعة توقيت الكترونية :صافرة.

تحديد منطقة اجراء الاختبار بخطين احدهما للبداية واخر يبعد (٣٠) م للنهاية.

طريقة التسجيل :يحسب الوقت المبذول خلال (٣٠) م ويحتسب الزمن لأقرب (١/١٠٠) من الثانية.

- اختبار مهارة حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد (عبد الرحمن، ٢٠٠٢، ص ١٤٠-١٤١)

الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد الدفاعي

الأدوات: ملعب كرة اليد، كرة اليد معلقة في قائم بارتفاع ٢٦٠سم، شريط لاصق، شريط قياس، ساعة إيقاف

مواصفات الأداء: توضع علامة بالشريط اللاصق على خط ٦ أمتار، يقف المختبر فوق العلامة ال ٦ أمتار بحيث يكون مواجهًا للكرة المعلقة والتي تكون مثبتة في القائم على خط ال ٩ أمتار أو ٨ أمتار، عند إعطاء (المختبر) إشارة البدء يقوم بالتحرك للأمام ليثبت لأعلى وأداء مهارة حائط الصد بحيث يلامس الكرة المعلقة بكلتا يديه، ثم يهبط على الأرض ويعود للخلف بالظهر للعلامة المرسومة على خط ٦ أمتار، ليكرر الأداء أكبر عدد ممكن لمدة عشر ثوان.

شروط الأداء:

- ١- في كل مرة يثبت فيها المختبر لأداء حائط الصد الدفاعي يلزمه ملامسة الكرة بكلتا يديه.
- ٢- في كل مرة يجب على المختبر ضرورة البدء من العلامة المرسومة فوق خط ٦ أمتار.
- ٣- على المختبر تكرار الأداء إلى إن يعطى له إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.
- ٤- حركة المختبر تكون مماثلة تماما لحركة الدفاع لصد الكرات المصوبة - على المرمى - من الوثب، خاصة شكل الذراعين والمسافة بينهما واليدين، واتجاه كفي اليدين للأمام لمواجهة الكرة.
- ٥- أي أداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

تسجيل الدرجات: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة ال (١٠ ثا) المحددة للاختبار.



شكل (٣) اختبار حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

من أجل الوقوف السليم على تنفيذ مفردات اختبارات الصفات الحركية ومهارة حائط الصد الدفاعية باتجاه واحد قيد البحث التي تؤدي إلى الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة وفقا للطرق العلمية المتبعة. قامت الباحثة مع فريق العمل المساعد بأجراء تجربة استطلاعية يوم الاحد الموافق (٢٠٢٤/٢/١٦) في تمام الساعة العاشرة صباحاً على عينة مكونة من (٤) طلاب من خارج عينة البحث الرئيسية.

إذ استهدفت التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة.
- معرفة الصعوبات والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات قيد البحث.
- تعرّف الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات والقياس.
- معرفة صلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث.
- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد.

٢-٦ الأسس العلمية للاختبارات:

٢-٦-١ صدق الاختبار: تم إيجاد معامل الصدق للاختبارات المستخدمة في البحث عن طريق الصدق الظاهري، وللتأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث أيضاً معامل الصدق الذاتي.

٢-٦-٢ ثبات الاختبار: قد استعملت الباحثة لإيجاد معامل الثبات طريقة الاختبار وأعادته، إذ تم إجراء الاختبار الأول للصفات الحركية ومهارة حائط الصد الدفاعية باتجاه واحد يوم (٢٠٢٤/٢/١٦)، وأعيد الاختبار نفسه مرة ثانية بعد مرور خمسة أيام في يوم الثلاثاء الموافق (٢٠٢٤/٢/٢١) على عينة التجربة الاستطلاعية الأولى نفسها والمكونة من (٤) طلاب من خارج عينة البحث الرئيسية، ثم استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

٢-٦-٣ موضوعية الاختبارات: يقصد بموضوعية الاختبار "الاتفاق في الآراء في أكثر من محكم لترتيب أو تقييم الأفراد في أثناء الاختبار.

(الصميدعي، ٢٠١٢، ص ١٠٢)

وبما أنّ الاختبارات التي جرى استعمالها تعتمد على أدوات قياس واضحة، ولأنّ نتائج الاختبارات يجرى تسجيلها بوحدات (الزمن، ثانية/الدرجة) الأمر الذي جعل الباحثة تعد الاختبارات المستعملة في البحث ذات موضوعية عالية.

٢-١٧ الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) في الساعة التاسعة صباحاً يوم الأحد (٢٠٢٣/٢/٢٦)، على ملعب كرة اليد في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية اليرموك الجامعة وتم تهيئة كافة مستلزمات الاختبار وحضور فريق العمل المساعد، وقد راعت الباحثة أثناء تنفيذ الاختبارات ما يأتي:

١- شرح وتوضيح طريقة أداء الاختبار للعينة وتطبيق الاختبار من قبل أحد أفراد فريق العمل المساعد

٢- إجراء الإحماء الكافي للعينة قبل البدء بالتنفيذ وتسجيل النتائج في استمارات تسجيل خاصة أعدتها الباحثة لكل اختبار.

٢-٨ التجربة الرئيسية:

تم البدء في التجربة الرئيسية بتطبيق التمارين بأسلوب التخيل الموجه على المجموعة التجريبية في تمام الساعة (١٠,٣٠) صباحاً من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٢/٢٨ إذ تضمن المنهج التعليمي (١٢) وحدة تعليمية ولمدة (١٢) أسبوع بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد، وزمن الوحدة التعليمية (٩٠ دقيقة)، وأقتصر عمل الباحثة في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية البالغ زمنه (٦٠) دقيقة تم تقسيمه الى (٢٠) دقيقة للجزء التعليمي و(٤٠) دقيقة للجزء التطبيقي وتم تطبيق التمارين في القسم التطبيقي من الجزء الرئيسي حيث كان عدد التمارين (٣٦) تمريناً بواقع (٣) تمارين في الوحدة التعليمية، وقد راعت الباحثة أثناء تنفيذ التمارين بعض الأمور منها (عبيدات وسهيلة، ص ١٨٠)

١- ان يكون المكان مريح وذو إنارة وألوان هادئة وبعيد عن الضجة

٢- توفر وقت كاف يتلاءم مع موضوع التخيل

٣- يتطلب التخيل الموجه وجود مدرب يقود ويوجه التخيل ويعطي توجيهات أثناء التخيل للانتقال من مرحلة الى اخرى

٤- يحتاج الطالب إلى إن يفرغ ذهنه قدر الإمكان من الأفكار الأخرى ويفكر في موضوع التخيل

٥- إعطاء الطلبة بعد الانتهاء من التخيل بضع دقائق لاستعادة انتباههم وتجميع أفكارهم وتخييلاتهم ومن ثم تطبيق المهارة.

(أبو سعدي، ٢٠٠٩، ٢٣٢)

خطوات تطبيق أسلوب التخيل الموجه

- قيام المدرب بأداء المهارة المطلوب تعلمها امام الطلاب.
 - عرض مقاطع قصيرة لكيفية لتنفيذ المهارة قبل البدء بالنشاط التخيلي الرئيس وهدفها مساعدة المتعلم للتهيؤ ذهنياً للنشاط التخيلي الرئيس.
 - تهيئة المتعلمين بتعريفهم بنشاط التخيل وبيان أهميته في تنمية قدرات التفكير لديهم، والطلب الهدوء منهم والتركيز ومحاولة بناء صور ذهنية لما سيستمعون وينظرون إليه.
 - بعد تنفيذ النشاط الرئيس يطرح المعلم او المدرب عدداً من الأسئلة على المتعلمين ويطلب منهم الحديث عن الصور الذهنية التي قاموا ببنائها إثناء نشاط التخيل.
 - بعد الانتهاء من النشاط التخيلي يطلب من المتعلم تنفيذ المهارة في صورتها النهائية مع اعطاء تغذية راجعة من قبل المدرب.
- وقد تم الانتهاء من تطبيق أخر وحدة تعليمية في يوم الثلاثاء الموافق ١٦/٥/٢٠٢٣.

٢-١٩ الاختبار البعدي:

عمدت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد اكمال الوحدات التعليمية البالغة (١٢) وحدة (للمجموعة الضابطة وللمجموعة التجريبية) يوم الثلاثاء الموافق (٢٣/٥/٢٠٢٤) مع الحرص على تثبيت جميع الظروف والشروط وإجراءات الاختبارات القبالية.

٢-١٠ الوسائل الاحصائية: استعملت الباحثة الحقيبة الاحصائية عن طريق نظام (spss).

٣- عرض النتائج وتحليلها مناقشتها:

٣-١-١ عرض نتائج اختبارات الصفات الحركية بكرة اليد في الاختبارات القبلية والبعدي
للمجموعتين التجريبية والضابطة:

جدول (٢) يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة
في اختبارات الصفات الحركية

الصفات الحركية	وحدة القياس	المجاميع	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التطور
الرشاقة	الثانية	المجموعة التجريبية	قبلي	14.26	2.37	% ٤٤,٤٧
			بعدي	9.87	1.14	
	الثانية	المجموعة الضابطة	قبلي	14.39	2.34	% ١١,٠٣
			بعدي	12.96	2.82	
التوافق الحركي	الثانية	المجموعة التجريبية	قبلي	9.59	2.12	% ٥٥,١٧
			بعدي	6.18	2.60	
	الثانية	المجموعة الضابطة	قبلي	9.83	3.37	% ٢٢,٥٤
			بعدي	7.94	2.70	
السرعة الانتقالية	الثانية	المجموعة التجريبية	قبلي	4.87	0.32	% 31.11
			بعدي	3.36	0.27	
	الثانية	المجموعة الضابطة	قبلي	3.98	0.30	% 33.24
			بعدي	2.87	0.26	

جدول (٣) يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبارات

القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الصفات الحركية

الصفات الحركية	المجاميع	س - ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
الرشاقة	التجريبية	4.39	1.49	8.703	٠,٠٠٠	معنوي
	الضابطة	1.43	2.29	1.653	٠,٠٥٢	غير معنوي
التوافق الحركي	التجريبية	3.41	2.34	3.867	٠,٠٠٠	معنوي
	الضابطة	1.79	2.11	2.245	٠,٠٠٤	معنوي
السرعة الانتقالية	التجريبية	1.51	1.57	3.35	٠,٠٠٠	معنوي
	الضابطة	1.11	1.42	2.85	٠,٠٠٠	معنوي

٣-١-٢ مناقشة نتائج اختبارات الصفات الحركية بكرة اليد في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة:

تبين الجداول (٣،٢) ان قيمة (t) المحسوبة في الصفات الحركية قيد البحث للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي كانت أفضل من الاختبار القبلي وهو مما يدل على وجود فرق في النتائج ولصالح الاختبار البعدي.

وتعزو الباحثة تلك الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الى استخدام ترمينات بأسلوب التخيل الموجه المعدة من قبل الباحثة الذي تم اعدادها وتنفيذها وتطبيقها على الاسس العلمية الخاصة بالأسلوب، اذ نجد بان تأثيرها كان فعالا اظهر تقدم واضح في مستوى الصفات الحركية قيد البحث، فأسلوب التخيل الموجه يساعد المتعلم على ابتكار معان جديدة للأفكار والربط بين التعلم السابق والجديد وتوليد نتائج إبداعية جديدة، فبواسطة التخيل يمكن تحويل الأفكار المجردة إلى صور حسية يسهل على المتعلم التعامل معها. كما يعمل التخيل على اثارة دافعية المتعلمين وتحفيزهم على المشاركة الفاعلة وحقيقية خلال الوحدة التعليمية، كما ان اتباع الخطوات العلمية والمنطقية في التخطيط والتنفيذ الذي تبني عليه المناهج التعليمية يؤدي حتما الى أحداث التحسن، إذ يشير (قاسم لزام، ٢٠٠٥) الى "ان التنوع والتجديد في استخدام اساليب وطرائق تدريس حديثة في التربية الرياضية هي الأكثر ملاءمة في خلق أجواء التشويق والإثارة والمتعة لدى المتعلم ومن ثم تحقيق تعلم واكتساب سريع للحركات والفعاليات الرياضية" (صبر، ٢٠٠٥، ص ٦٠)

كذلك ان تكرار التمرين في الوحدات التعليمية واعطاه الوقت الكافي في الشرح والاداء يساعد الطالب على الادراك الكامل بتفاصيل الحركة كلها وهذا ما اكده (جسام، ٢٠٠٩) "إن الأحاسيس تلعب دوراً مهماً في التوافق الحركي للمهارة والتنسيق بين الجهاز العضلي والعصبي مما يوفر الإحساس بالجهد والمقاومة عند أداء المهارة وإن التعرف على المعالجة يسهم في سهولة وانسياب الأداء الحركي للمهارة.

(عرب وكاظم، ٢٠٠٩، ص ٢١٦)

اما المجموعة الضابطة فقد اظهرت تحسنا واضحا في بعض الصفات الحركية قيد البحث وعلى وفق الاساليب التقليدية المتبعة على الرغم من عدم ظهور فروق معنوية في عنصر (الرشاقة) وتعزو الباحثة هذه الفروق الى خبرة المدرب فضلا عن طريقته وأسلوبه في تدريس المادة التي استخدمها إذ كانت مناسبة وملائمة لدى عينة البحث كذلك ان مفردات المنهج والتمرينات المستخدمة كانت مخططة ومدروسة وفق أسس علمية صحيحة والذي تضمن العديد من الترمينات المتنوعة والتي تناسب قابليات الطلبة وصفاتهم الحركية.

٣-٢ عرض نتائج اختبار المهارات الدفاعية بكرة اليد في الاختبارات القبليّة والبعدية

للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

٣-٢-١ عرض نتائج اختبارات المهارات الدفاعية بكرة اليد في الاختبارات القبليّة والبعدية

للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

جدول (٤) يبين الوصف الاحصائي للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

في اختبارات المهارات الدفاعية

المهارات الدفاعية	وحدة القياس	المجاميع	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة التعلم
حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	درجة	المجموعة التجريبية	قبلي	2.15	1.76	61.87%
			بعدي	5.64	1.55	
		المجموعة الضابطة	قبلي	2.09	1.12	37.42%
			بعدي	3.34	1.83	

جدول (٥) يبين فروق الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة للاختبارات

القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات المهارات الدفاعية

المهارات الدفاعية	المجاميع	س - ف	ع ف	هـ	قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
حائط الصد الدفاعي في اتجاه واحد	التجريبية	3.49	1.86	0.70	4.985	٠,٠٠٠	معنوي
	الضابطة	1.25	1.12	0.42	2.976	٠,٠٠٢	معنوي

٣-٢-٢ مناقشة نتائج اختبارات المهارات الدفاعية بكرة اليد في الاختبارات القبليّة والبعدية

للمجموعتين التجريبية والضابطة:

تبين الجداول (٥،٤) ان قيمة (t) المحسوبة في المهارات الدفاعية قيد البحث للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي كانت أفضل من الاختبار القبلي وهو مما يدل على وجود فرق في النتائج ولصالح الاختبار البعدي.

وتعزو الباحثة هذا التفوق في نتائج الاختبار البعدي الى التمرينات كانت معدة بشكل يتناسب مع المرحلة العمرية للعينة " رغم كل ما يؤمل من المنهج توفيره إلا أنه مرتبط بالمستوى العمري للطلاب، ومن هنا لا بد أن يكون تدفق المنهج وترابطه وتسلسله عبر المراحل العمرية تسلسلا محكما واضح المعالم كل سنة أو مرحلة تعد لما بعدها، وفق معايير منهجية قوية

(عمر ويوسف ، ٢٠١١ ، ص ١٢٨)

فضلا عن احتواء التمرينات في الوحدات التعليمية على اداء حركات مركبة ومتنوعة ساعدت في تحسن الاداء اذ يذكر (قاسم لازم) نقلا عن العالمان (ماتيف وهاره) باستخدام اساليب الاداء

العكسي للتمرين والتغير في توقيت وسرعة الحركات والعمل على تغيير حدود الملعب وتغيير اسلوب اداء التمرين واداء حركات مركبة وخلق مواقف مفاجئة بالنسبة لإداء التمرين. (Skubala & Burkett ، 2013 ، p233)

كما يؤكد (إسماعيل، ٢٠٠٣) "على إن الدور الاساسي لأساليب التعلم هو تحسين وتطوير وتثبيت الأداء المهاري لذا يجب تكرار التمرين حتى الوصول الى الشكل الصحيح للأداء ثم التنوع للارتقاء بمستوى الاداء" فالأسلوب له تأثير كبير على عملية التعلم والتحسين الفعال في الاداء.

اما المجموعة الضابطة فقد اظهرت تحسنا واضحا في بعض المهارات الدفاعية قيد البحث وتعزو الباحثة اسباب تلك الفروق الى أن الطريقة التي اعتمدها مدرب المادة في بناء التمرينات داخل الدرس وفي الوحدات التعليمية اليومية وعلى طول فترة تنفيذ التمرينات، مع التركيز على إعطاء التكرارات المناسبة وبشكل دقيق يتناسب مع قدرات الطلبة في هذه المرحلة، والتوجيهات المستمرة من قبل المدرس في تحفيز الطلبة في تنفيذ هذه التمرينات مع العمل على تصحيح الأخطاء عن طريق الإعادة بالتكرارات المبرمجة الموضوعه أصلاً في الوحدة لتنفيذها من قبل العينة ساهمت بالتأثيرات الايجابية على مستوى الطلاب وبالتالي تحسن مستوى ادائهم في أداء المهارات الدفاعية قيد البحث.

٣-٣-١ عرض نتائج اختبارات الصفات الحركية بكرة اليد في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

جدول (٦) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصفات الحركية قيد البحث بكرة اليد

الصفات الحركية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
الرشاقة	ثانية	9.87	1.14	12.96	2.82	4.544	0.000	معنوي
التوافق	ثانية	6.18	2.60	7.94	2.70	2.180	0.020	معنوي
السرعة	ثانية	3.36	0.27	2.87	0.26	3.193	0.000	معنوي

٣-٣-٢ مناقشة نتائج اختبارات الصفات الحركية بكرة اليد في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يبين الجدول (٦) إنَّ هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية في متغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة سبب تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة الى ان التمرينات بالأسلوب التخيل الموجه تعمل على اعطاء الحرية والوقت الكافي للتفكير والتركيز في كيفية اداء

الحركة بشكل صحيح ومع التعزيز والتغذية الراجعة من قبل المتعلم والمعلم في ان واحد ساهمت بشكل فعال في هذا التحسن اذ يذكر (غسان قطيط، ٢٠١٢) الى ان التمرينات تساعد على توظيف أساليب التدريس الحديثة، بحيث يصبح الطالب هو محور العملية التعليمية، وهو بؤرة النشاط التعليمي، وبذلك تخلق تعلماً نشطاً، وفعالاً، وأكثر دقة من التعليم التقليدي المعتمد على حفظ المعلومات واسترجاعها.

وكذلك ان المنهج المتبع كان يعتمد بشكل كبير على استخدام تمرينات هادفة "يحصل من خلالها تطوير الصفات البدنية والحركية والمهارية في المجال الرياضي. (زيد، ٢٠١١، ص ٥٨)

٣-٤-١ عرض نتائج اختبارات المهارات الدفاعية بكرة اليد في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها:

جدول (٧) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسبة الخطأ للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الدفاعية قيد البحث بكرة اليد

الصفات الحركية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
حائط الصد	درجة	5.64	1.55	3.34	1.83	4.339	0.000	معنوي

٣-٤-٢ مناقشة نتائج اختبارات المهارات الدفاعية بكرة اليد في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يبين الجدول (٧) إنَّ هناك فروقاً معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في المهارات الدفاعية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة تلك الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية الى التمرينات المعدة من قبل الباحثة الذي تم اعدادها وتنفيذها وتطبيقها على الاسس العلمية الخاصة بها، اذ نجد بان تأثيرها كان فعالاً في احداث التعلم ومن ثم ساعد على اظهار تقدم واضح في مستوى اداء المهارات الدفاعية قيد البحث ، " ويعدُّ التطبيق العملي للأداء الحركي من أحسن الوسائل التعليمية العلمية المستخدمة عند تعليم أية مهارة حركية وإنَّ التأثير المباشر في التوافق الحركي لا يمكن أن يحدث نتيجة هضم المعلومات فقط بل من خلال طريقة التعليم والممارسة الإيجابية للمهارات الحركية، وإنَّ الاشتراك الفعلي للمتعلم في محاولة أداء الحركة يكسبه بعض الخبرة للعمل الحركي الحقيقي أي الإحساس بالعمل والإحساس بالسيطرة على الجسم عند الأداء التمرين.

(Buckley, 2015, p122)

وتعزو الباحثة ذلك التحسن إلى التمرينات المهارية وفق الاسلوب التخيل الموجه التي بدورها وفرت فرصة كافية للإحساس بالحركة ومدة ملائمة للتكرار، مما جعل التخيل الحركة يترسخ كأثر حسي للمهارات، ومن ثم انعكس ذلك على شكل خزين من المعلومات بصورة ذهنية واحدة مرتبطة بالجانب الحركي ويسهل على الفرد عملية استدعائها بشكل أسرع خلال الاداء، كذلك يمكن عزو ذلك التفوق في النتائج "إلى ميل التحسين في الحركة الى قوة الذاكرة مقارنةً بالأساليب الأخرى" (عبد الحليم، ٢٠١٦، ص ٥٤)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- إن التطبيق العملي للأداء الحركي واستخدام اساليب حديثة تعمل على جذب انتباه المتعلمين تعتبر من أحسن الوسائل التعليمية المستخدمة عند تعليم المهارات الدفاعية والتنوع بالتمرينات في الوحدات التعليمية يساعد على تنمية الصفات الحركية وتعلم بعض المهارات الدفاعية بكرة اليد للطلاب.

٢- ان التغذية الراجعة والتعزيز والتشويق لها دور في معنوية النتائج.

٣- إن عامل الاسترخاء الذهني واعطاء الوقت الكافي للمتعلم بين التمرين واخر لغرض التخيل والتفكير في كيفية ادائه له الاثر الفعال في اكتساب الطلاب الصفات الحركية وبعض المهارات الدفاعية.

٤-٢ التوصيات:

١- ضرورة تعريف المدربين على اسلوب التخيل الموجه للطلاب.

٢- عمل وحدات تعليمية على وفق اساليب حديثة ومتنوعة لهم.

٣- إجراء دراسات اخرى على مهارات هجومية بكرة اليد وعلى مختلف الالعاب الرياضية وعلى مرحلة عمرية مختلفة.

٤- التأكيد على ضرورة تنوع التمرينات المهارية والربط بين بعض الصفات الحركية وأداء بعض التحركات الدفاعية بكرة اليد والتي تتشابه مع متطلبات اللعب لما لها من تأثير على تنمية مستوى التعلم.

المصادر

- أحمد توفيق عبد الحلیم؛ أساليب التدريس الحديثة، ط٢، الإسكندرية، مطبعة الناصر للطباعة والنشر، ٢٠١٦.
- اسماعیل فتحي: تأثير استخدام التعلم التعاوني على مستوى الاداء في كرة السلة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٣
- امبو سعیدی والبلوشي؛ طرائق تدريس العلوم، ط١، عمان، دار المسيرة، ٢٠٠٩.
- ذوقان عبيدات وسهيلة؛ استراتيجيات التدريس في القرن الحادي والعشرين، ط٣، عمان، دار الفكر ناشرون وموزعون، ٢٠٠٧
- سليم عمر وأكرم يوسف؛ التعلم والحواس الوصول إلى أقصى درجات التعلم بإشباع الحواس، ط١، عمان، دار الفكر، ٢٠١١.
- علي سلمان الطرقي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية-حركية-مهارة، العراق، مكتب النور للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠١٣.
- غسان يوسف قطيط؛ طرائق التدريس الحديثة، عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ٢٠١٢.
- قاسم لزام صبر؛ موضوعات في التعليم الحركي، بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥.
- لؤي غانم الصميدعي (وآخرون)؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط١، اربيل، ٢٠١٢.
- محمد جاسم الياسري؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، النجف، دار الياء للطباعة والتصميم، ٢٠١٠.
- محمد جسام عرب وحسين علي كاظم؛ علم النفس الرياضي، ط١، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٩.
- محمد جميل الزهراني؛ القياس والتقويم في التربية البدنية، ط١، دجلة، دار دجلة، ٢٠١٩.
- ناهدة عبد زيد؛ مختارات في التعلم الحركي، ط١، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والنشر، ٢٠١١.
- Ben Buckley ; Modern trends in handball training (NJ. USA . 2013)
- Michael Skubala & Seth Burkett; Developing players according to modern handball (printed in the France , 2015)

ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء الذين أسهموا في ترشيح اختبارات الصفات الحركية

ت	الاسم	اللقب	الاختصاص	مكان العمل
١	د. خليل ابراهيم سليمان	استاذ	تعلم حركي/الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة الانبار
٢	د. فراس كسؤب	استاذ	تعلم حركي/الكرة الطائرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة الكوفة
٣	د. نبيل محمود شاكر	استاذ	تعلم حركي	كلية التربية الأساسية/جامعة ديالى
٤	قحطان فاضل	أستاذ مساعد	اختبارات/كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة ديالى
٥	د. حيدر غازي	أستاذ مساعد	علم التدريب الرياضي/كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة بغداد
٦	د. نصر خالد عبد الرزاق	أستاذ مساعد	طرائق تدريس/كرة يد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة الانبار
٧	د. محمد كاظم	أستاذ مساعد	علم التدريب الرياضي/كرة اليد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة ديالى