

أثر تمرينات عقلية حركية في تطوير حجم الانتباه وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال

أ. م. د. نوات أحمد فقي

م. م. دكان بختيار عمر

جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المستخلص باللغة العربية

يهدف البحث الى استخدام تمارين وأساليب تعليمية حديثة لتطوير المهارات الأساسية بكرة اليد من خلال إتقان المهارات الأساسية و تطويرها ومن ثم استخدام هذه المهارات أثناء اللعب والمنافسات . استخدم الباحثان المنهج التجريبي (مجموعتين التجريبية و الضابطة) لملائمته بطبيعة المشكلة لغرض الوصول إلى نتائج البحث. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أشبال المدرسة التخصصية لنادي السليمانية الرياضي، وتم اختيار مجتمع البحث (28) لاعباً وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) وبواقع (10) لاعباً لكل مجموعة واستنتج الباحثان ان للتمارين العقلية الحركية المستخدمة ضمن المنهج التعليمي في تطوير حجم الانتباه لها تأثير إيجابي لدى لاعبي المجموعة التجريبية. اوصى الباحثان ب رورة الاهتمام وتفعيل الدور التمرينات العقلية الحركية في المجال الرياضي والرياضة كرة اليد بصفة الخاصة، كذلك اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات الخاصة للوحدة التعليمية مراعاة مبدا الفروق الفردية بين اللاعبين.

Abstract

**The effect of mental-motor exercises in developing attention span and learning
some basic handball skills for juniors**

By

Dakan Bakhtiar Omar Dr. Awat Ahmed Faki

University of Sulaymaniyah/ College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to use exercises and modern educational methods to develop basic handball skills through mastering and developing basic skills, and then using these skills during play and competitions. The researchers used the experimental approach (two experimental and control groups) to suit the nature of the problem for the purpose of reaching the research results. The research sample was selected by the intentional method from the cubs of the specialized school of the Sulaymaniyah Sports Club, and the research population was selected (28) players and they were divided into two groups (experimental and control) and by (10) players for each group. The resrerch concloud that mental-motor exercises has a positive effect in the

experimental group players. The researchers recommended the importance of paying attention and activating the role of mental-motor exercises in the field of sports, handball in particular, as well as following the scientific method when choosing special exercises for the educational unit, taking into account the principle of individual differences between players.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان التطور السريع الذي حصل في لعبة كرة اليد أوجب على المدربين والمعنيين بلعبة كرة اليد إيجاد تمارين و طرائق وأساليب تعليمية لمواكبة هذا التطور السريع، إذ يُعدّ هذا الأمر مؤشراً لمدى اهتمامهم بمعرفة أهم الطرق للتعلّم الصحيح للمهارات الأساسية وتطوير مستوى الأداء الفني للمتعلّم من أجل الوصول خلال اتقانه إلى أغلب المهارات الحديثة والتصرف السليم أثناء المنافسة .

إن اكتساب التعلّم أثناء الوحدات التعليمية أو التدريبية الهادفة يحتاج إلى تكامل العمل العقلي والمعرفي، كما أنّ العمليات العقلية هي عمليات فسيولوجية تحدث في الدماغ وتتفاعل مع المحيط حيث تسهم في عملية التعلّم، إذ لا يمكن القيام بأي نشاط حركي أو معرفي إلا عن طريق العمليات العقلية، كما أنّ العملية العقلية تتم في مستويات متتابعة، وتعتمد بعضها على بعض، تبدأ هذه المستويات بالانتباه ثم الإدراك ويؤدي الانتباه دوراً مهماً في المراحل الأولى من التعلّم ولاسيما الانتباه المنقسم الذي يبين مدى إمكانية الرياضي أداء أنشطة متباعدة من دون انخفاض في مستوى الكفاءة، إذ يقوم اللاعب بتجزئة مصادر الانتباه في الوقت نفسه بدلاً من الانتباه المتبادل(شمعون، 1996، 363).

وتعد المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد بمثابة العمود الفقري وعادة ما تأخذ الوقت الأطول في التمرين على مدار فترات مدة التعليم، على المختصين عدم إهمال الجوانب الأخرى المهمة ولاسيما الجانب العقلي متزامناً مع الجانب المهاري، ومنها الانتباه والإدراك بحيث يمكنه من أداء الحركات المطلوبة من دون الاعتماد الكامل على استخدام الحواس الخمس الأساسية، وأنّ تطوير سرعة الإدراك لدى لاعب كرة اليد يساعده على اتخاذ القرار الصحيح للاستجابة الحركية الملائمة مع الموقف في أثناء المباراة، وكذلك اتخاذ القرار للأداء في الوقت المناسب يؤدي إلى نجاح ناتج الأداء الحركي(عودة، 1998، 4).

لذا تكمن أهمية البحث في إيجاد تمارين العقلية الحركية التي بدوره يطور قدرة اللاعب على الانتباه وذلك من خلال إدخال تمارين الانتباه في تعلّم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

1-2 مشكلة البحث:

قلّة اهتمام المدربين والمدرسين بالنواحي العقلية ومنها تمارين الانتباه والإدراك في تطوير العملية التعليمية وخاصةً للاعبين فئة الأشبال مما يؤدي الباحثان إلى اهتمامه بها في العملية التعليمية لأنّه يرى أنها سوف تأتي بنتائج إيجابية لتطوير المهارات الأساسية وتعلّمها في هذه اللعبة واختصار الوقت والجهد، وقد لاحظ الباحثان بأن هناك غياب في استخدام برامج و تمارين جديدة في الخطة التعليمية في المهارات الرياضية عامةً، ولعبة كرة اليد خاصةً، لأن لعبة كرة اليد تحتاج إلى قدرات عقلية عالية، كذلك قدرات بدنية ومهارية تحتاج استخدام أساليب علمية حديثة، لتطوير هذه القدرات للوصول بها إلى مستوى أفضل.

ومن خلال خبرة الباحثان كلاعب ومدّرس، ومتابعته لتدريس مادة كرة اليد في الكلية، قسم التربية الرياضية، وإطلاعه على مناهجها، وجد أنّ هناك ضعفاً في تعلّم بعض المهارات الفنية الأساسية بكرة اليد؛ بسبب عدم الاعتماد على الترابط بين المهارات الأساسية في كرة اليد والعمليات العقلية. فعلى الرغم من أنّ معظم المدربين يركزون على الجوانب الفنية للمهارة ولايهتمون بالنواحي عقلية التي تعد ركناً مكملًا في

العملية التعليمية، وتمثل جانباً مهماً في إعداد اللاعبين الممارسين لكرة اليد، إذ أن إغفال أو إهمال الممارسة العقلية أثناء مراحل تعلم المهارة يضر بالأداء إلى درجة كبيرة ويؤدي إلى قصور في مستوى إكتساب التوافق الخاص بتلك المهارة، وعدم الوصول إلى المستوى الجيد.

ومن هنا برزت مشكلة البحث، وهي محاولة من قبل الباحثان باستخدام تمرينات عقلية حركية، وتأثيرهما في تطوير الانتباه، والمهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال، للحصول على أفضل مستوى مهاري.

3-1 أهداف البحث:

1- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الانتباه و الإدراك وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال.

2- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعديّة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الانتباه و الإدراك وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال.

4-1 فروض البحث

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في تطوير الانتباه وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال.

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في تطوير الانتباه وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي السليمانية الرياضي.

1-5-2 المجال المكاني: قاعة دكتور لطيف التابعة لنادي السليمانية الرياضي بكرة اليد

1-5-3 المجال الزمني: من الفترة (2021\4\20) الى (2023\1\19)

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث ومشكلته "لأن المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر(علاوي وآخرون، 1999، 217).

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أشبال المدرسة التخصصية لنادي السليمانية الرياضي، والبالغ عددهم (28) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث (28) لاعباً و تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية و ضابطة) ويواقع (10) لاعباً لكل مجموعة، وتم استبعاد (8) طلاب لإجراء التجربة الاستطلاعية .

3-2-1 تجانس العينة:

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث، قام الباحثان باستخراج معامل الالتواء لكل من (الطول والوزن والعمر)، وكما موضح في الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	155	1.32	0.11
الكتلة	كغم	45.44	3.72	0.13
العمر	سنة	13.57	1.17	0.34

يوضح الجدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) ، والتي لها علاقة بالبحث، ويظهر في الجدول، إن قيم معامل الالتواء هي أصغر من ($3 \pm$) ، وبهذا تكون عينة البحث متجانسة، في المتغيرات المذكورة.

2-2-3 تكافؤ المجموعتين

كي يستطيع الباحثان إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي، يجب أن تكون المجموعتان التجريبتان متكافئتين تماماً في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعتين (فاندالين ، 1985، 341). ولغرض التحقق من تكافؤ عينة البحث، ارتأى الباحثان القيام ببعض الإجراءات لضبط المتغيرات، وكما هو موضح في الجدول (2) .

جدول (2)

يبين تكافؤ افراد العينة في الاختبار القبلي لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدالة	
	س	ع	س	ع			
اختبار التمرير والاستلام	20.00	1.04	19.92	1.08	0.19	0.720	غير معنوي
اختبار التصويب	2.17	0.71	2.08	0.66	0.29	0.598	غير معنوي
اختبار توزيع الانتباه	85.92	4.56	84.17	3.79	0.32	0.641	غير معنوي
اختبار حجم الانتباه	4.67	0.65	4.58	0.66	0.29	0.598	غير معنوي

من الجدول المرقم (2) دلت نتائج البحث عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في المتغيرات البحث في الاختبارات القبلية (المتغيرات المهارية ، المتغيرات بعض المظاهر الانتباه) ، وهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبلية.

3-3 وسائل جمع المعلومات:

1-3-3 ادوات البحث :

- استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء
- استمارة تسجيل الدرجات الخام للاختبارات
- المقابلات الشخصية

- فريق عمل مساعد

- المصادر والمراجع

3-2 الاجهزة المستعملة :

- ساعة توقيت

- شريط قياس

- شريط قياس معدني لقياس الاطوال

- اشرطة لاصقة لتحديد المسافات

- صافرة

- كرات يد للرجال (2)

- مربعات تصويب من الحديد بابعاد (60سم × 60 سم) عدد (2)

- مرمى كرة يد

- حاسبة يدوية

- شواخص من النايلون

- ميزان طبي

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-1 الاختبار الاول : اختبار التصويب من مستوى الرأس التي تعتمد في أدائه على بعض حجم الانتباه

- الهدف من الاختبار :قياس التصويبية السوطية من مستوى الرأس التي تعتمد في أدائه على بعض مظاهر الانتباه (حجم الانتباه).

- الادوات:ملعب كرة اليد. ساعة توقيت، وكرة اليد قانونية، ويرسم على الحائط هدف كرة اليد قانوني مقسماً على ستة مستطيلات عمودية وخمسة افقية بابعاد (40سم×50سم)بواقع (30)مستطيلاً.

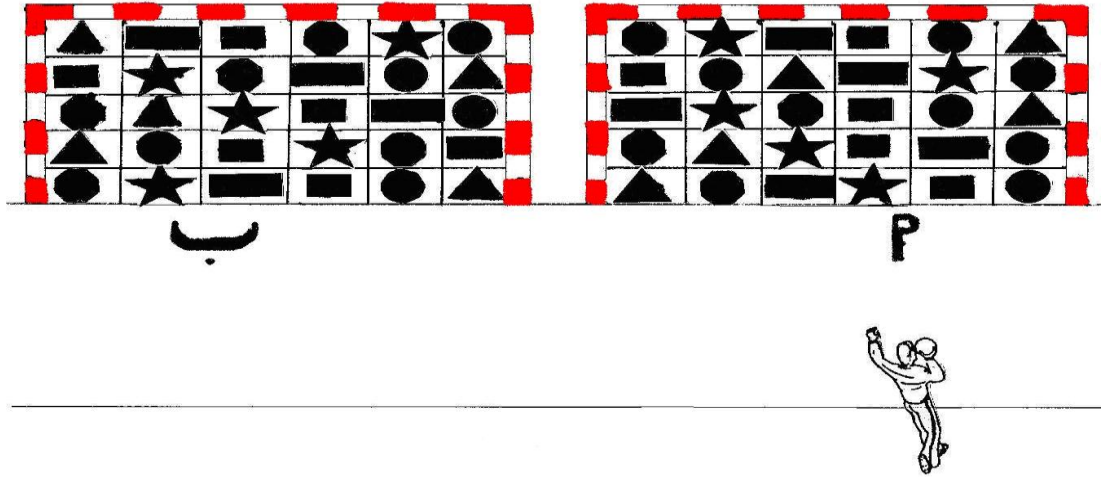
- المحكمون:يكون عدد المحكمين في هذا الاختبار (3) أشخاص وواجباتهم تكون كما يأتي:أحد المحكمين بيده ساعة توقيت وصافرة، والمحكم الثاني بيده الورقة التي فيها الأشكال سلفاً والتي يقرأها للاعبين في كل مظهر من المظاهر الثلاثة:(الحجم) ومحكم يؤشر فقط (ناجح - فاشل)عند تمكن اللاعب من ضرب الشكل أو عدم تمكنه.

- طريقة الاداء :يقوم اللاعب بأداء التصويبات من الثبات ومن مستوى الرأس وعلى بعد (7) أمتارعلى نحو الآتي: يطلب من اللاعب التصويب على شكل (مثلث)، (10) تصويبات من الاعلى الى الاسفل بأسرع زمن، هذا يمثل التصويب الذي يعتمد في ادائه على حجم الانتباه.

التقويم:

أ- تحتسب التصويبية المستوفية لكل الشروط .

ب- تحتسب درجة واحدة اذا ما لامست الكرة الشكل.



3-4-2 الاختبار الاول : سرعة التمرير والاستلام على الحائط لمسافة (3) امتار

الهدف من الاختبار : قياس سرعة التمرير والاستلام

الادوات : كرة يد ، ساعة إيقاف ، حائط مستو

- مواصفات الاداء : يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الارض على بعد (3) امتار بحيث لا يلامسه خلال ادائه للاختبار

- يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى الحائط واستلامها واستمرار التمرير والاستلام لأكثر عدد ممكن في الزمن المحدد

- التقويم: تحتسب عدد مرات التمرير والاستلام خلال 30 ثانية

3-4-3 الاختبار الثالث : التصويب من الوثب على هدفين ابعادهما (60×60) سم من مسافة (9) متر

الهدف من الاختبار: دقة التصويب من الوثب

الادوات : هدفان ابعادهما (60×60) سم، كرة يد ، نصف ملعب كرة يد

طريقة الاداء:

- تحديد نقطة عمودية على منتصف المرمى يتم التصويب من عندها على الهدفين المعلقين بالزاويتين العلويتين للمرمى ومن مسافة (9) متر

- تعطى لكل لاعب ست محاولات ثلاث منها على الهدف الايمن ، وثلاثة على الهدف الايسر.

- التقويم : تُعدُّ المحاولة صحيحة في حالة دخول الكرة الهدف وبشكل صحيح.

3-5 التجربة الاستطلاعية

لغرض تلافي بعض الصعوبات التي تظهر في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية، والحصول على أفضل طريقة لإجراء مفردات الاختبارات المختارة، من أجل الحصول على نتائج صحيحة، ودقيقة، ومعلومات موثوق بها، وإتباعاً للأسلوب العلمي، قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية يوم (الخميس) الموافق (10-2-2022) للقدرة العقلية، وفي يوم (الجمعة) الموافق (11-2-2022) للمهارات الفنية الأساسية، على عينة، تم إختيارها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، بلغ عدد المشاركين فيها (8) لاعباً من الذين لم يشاركوا في التجربة الرئيسية، وفي ضوء ما تقدم حصل الباحثان على النتائج الآتية:

1- تفهم اللاعبين واستيعابهم لمفردات الإختبارات العقلية، والمهارية.

2- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في إجراءات البحث.

3- ملائمة الإختبارات لمستوى أفراد العينة.

4- الوقت المستغرق في تنفيذ الإختبارات،

5- كفاءة فريق العمل المساعد^(*) في أداء مهامهم.

3- 6 الإختبارات القبلية

تم إجراء الإختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية و الضابطة للمتغيرات قيد الدراسة بتاريخ 18 / 2 / 2022 وبحضور فريق العمل المساعد، وقد قام الباحثان قبل إجراء الإختبار القبلي بشرح وعرض المهارة وطريقة تطبيق الإختبار المهاري للعينة وعدد المحاولات للإختبار وكذلك الشروط الخاصة به من أجل تكوين صورة واضحة للإختبار أمام عينة البحث.

3- 9 البرنامج التعليمي:

تم البدء بتنفيذ المناهج التعليمية على المجموعة التجريبية، في يوم الأحد الموافق (2022/2/20)، وبواقع ثلاثة أيام في الأسبوع الواحد، وهي أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، وبواقع وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية في الأسبوع الواحد، قام الباحثان بإعداد التمارين لتطوير (المناولة ، التصويب) للمجموعة التجريبية في الظروف الزمانية والمكانية والمستوى العمري والبدني للاعبين معتمداً على ما توفر من مصادر علمية وبالإستعانة بأراء عدد من الخبراء والمختصين في مجال التعلم و علم التدريب الرياضي ومجال لعبة كرة اليد في تقويم التمارين لكي يكون بمستوى علمي يتناسب والظروف المختلفة للعينة وكذلك الإمكانيات المتوفرة من أدوات وفترة تدريب تتناسب والوصول بالعينة إلى مستوى المطلوب، فقد تضمن البرنامج التعليمي ما يأتي:

تتدرب المجموعة التجريبية على مهارة (المناولة و التصويب) خلال الفترة التدريبية الكاملة أما المجموعة الضابطة فقد استمرت على تدريباتها التقليدية الخاصة بالمدرّب علماً بأن الباحثان قد أخضع العنيتين للبرنامج نفسه مع حجب المتغير التجريبي- تمارين المناولة والتصويب الذي يعتمد على الانتباه عن المجموعة الضابطة، فترة البرنامج التعليمي لكل أسلوب هي (8) ثمانية أسابيع حيث بدأ في 2022/2/20 وحتى 2022/4/14، حيث تضمن البرنامج (24) أربعاً وعشرين وحدة تعليمية، نفذت هذه الوحدات من قبل المجموعة التجريبية بواقع (3) ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع أيام (الأحد ، الثلاثاء، الخميس)، أما زمن الوحدة التعليمية فكان بمعدل (25) دقيقة لكل وحدة تعليمية، وبذلك يكون زمن البرنامج التدريبي هو (200) دقيقة أي (3.5) ساعات وركزت الوحدات التعليمية في الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية وبعد انتهاء من القسم التحضيري مباشرة.

3- 10 الإختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة قام الباحثان بإجراء الإختبار البعدي لجميع المتغيرات قيد الدراسة التي تم قياسها في الإختبار القبلي وتحت نفس الظروف وذلك بتاريخ 29 / 4 / 2022 وبحضور فريق العمل المساعد.

3- 11 الوسائل الاحصائية :

قام الباحثان بمعالجة نتائج الاختبارات باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS) :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة:

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية والانتباه القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

الجدول (1)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الاحصائية المتغيرات
		ع+	س -	ع+	س -	
0.111	1.73	0.98	20.33	0.93	19.83	مهارة المناولة
0.054	2.16	0.52	2.50	0.66	2.08	مهارة التصويب
0.104	1.77	0.73	5.00	0.56	4.66	اختبار حجم الانتباه

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (3) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال 30 ثانية والذي يقيس متغير التمريرة (19.83) (0.93) ، أما بالنسبة للاختبارات البعدية لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال 30 ثانية والذي يقيس متغير التمريرة فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (20.33) (0.98) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.73) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.111) ظهرت فروق غيرمعنوية.

أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (2.08) (0.66) ، أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (2.50) (0.52) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.16) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.054) ظهرت فروق غيرمعنوية.

أما بالنسبة لاختبار حجم الانتباه للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (4.66) (0.56)، أما بالنسبة لاختبار حجم الانتباه للاختبارات البعدية إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (5.00) (0.73) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.77) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.104) ظهرت فروق غيرمعنوية.

يبين جدول(3) بوجود التطور بين الاختبارين القبلي والبعدى في مهارات (المناولة والتصويب) ولكن لم تصل الي درجة المعنوية فيغزو الباحثان سبب تعلمها الي عدد التكرارات عند تطبيق التمرينات التي اعدھا المدرب وفقا للمفردات المنهج المتبع

ويعزو الباحثان عدم معنوية فروق للمتغيرات (المناولة والتصويب وحجم الانتباه) والذي لدى لاعبي المجموعة الضابطة وذلك بسبب اعتماد المنهاج المتبع من قبل المجموعة الضابطة على وتيرة واحد في تنمية وتطوير المهارات الأساسية والمظاهر الانتباه أثناء الوحدات التدريبية وقلة الاعتماد على طرق وأساليب

التدريبية الحديثة المتبعة ذات أهمية بالغة في العملية التعليمية والتدريبية وذلك يؤثر على تنمية المهارات الحركية وبصورة أسرع.

ويعزو الباحثان عدم معنوية الي ان مهارات الأساسية المبحوثة تتطلب التمرين و التدريب و التركيز عليها من اجل وتقليل الأخطاء في التدريب واللعب السريع والضغط علي كما ان اختباراتهما تركز على الجانب البدني والعقلي بشكل كبير وسرعة في أدائها و فضلا عن ضيق مساحة اللعب كل هذا ساهم بصورة او باخرى بان تكون الفروق غير دالة احصائياً بسبب عدم تمكن اللاعبين من اداء مهارة بصورة كاملة او بوقت افضل وحسب ما تفرضه طبيعة اللعبة.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية والانتباه القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية

وحدة القياس	الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع+	س -	ع+	س -	
	0.001	4.64	0.90	23.58	2.08	21.00	مهارة المناولة
	0.000	7.39	0.69	9.67	1.27	12.09	مهارة الطبطبة
	0.000	12.41	0.52	4.50	0.71	2.13	مهارة التصويب
	0.000	12.41	0.66	6.91	0.66	4.58	حجم الانتباه

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (4) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلي والبعدي والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلي لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال 30 ثانية والذي يقيس متغير التمريرة (21.00) (2.08) ، أما بالنسبة للاختبارات البعدي لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال 30 ثانية والذي يقيس متغير التمريرة فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (23.58) (0.90) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.64) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.001) ظهرت فروق معنوية.

أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (2.16) (0.71) ، أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (4.50) (0.52) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.41) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية.

أما بالنسبة لاختبار حجم الانتباه للاختبارات القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (4.58) (0.66) ، أما بالنسبة لاختبار حجم الانتباه للاختبارات البعدي إذ بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (6.91) (0.66) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.41) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية.

ويعزو الباحثان الفرق المعنوي في نتائج المجموعة التجريبية بين الأختبارين القبلي والبعدي إلى تأثير التمارين العقلية الحركية، والسبب يعود إلى تضمن تمارين متنوعة لتطوير مهارة المناولة، إذ إن أداء التمارين والتنوع فيها يمثل مثيرات مختلفة وعملية الممارسة على هذه المثيرات تؤدي بالضرورة إلى إحداث تطور في العملية الإدراكية وعن طريق التدريب يمكن أن تطور قابلية الإحساس والإدراك لدى اللاعب، وإن تطور مهارة المناولة التي تمارين العقلية المهارية والتي اهتمت بالحركة التقديرية الأولية للمكان والمسافة للزميل والتوقيت المناسب بالكرة وبدون كرة مما أدى إلى تطور مهارة المناولة، بأن إمام اللاعب بالتحركات المناسبة للأداء المهاري بالكرة وبدون الكرة هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري (قيلان، 2012، ص32)، كما أن مهارة المناولة من المهارات التي تتطور من خلال عملية التدريب المستمرة سواء كان التدريب بدنياً فقط أو احتوى ضمن مكوناته على التدريب العقلي كوسيلة مساعدة لعملية التدريب (سعدالله، 2001، ص142).

ويعزو الباحثان معنوية الفرق في مهارة التصويب من الثبات إلى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي حيث إن هذه برنامج التدريب أسهمت في إعطاء أفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة التفاصيل للمهارات من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة أو من خلال ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي أو من خلال استماعهم لوصف الأداء المهاري والعمل على إعادتها أو أدائها عقلياً والوقوف على التفاصيل الدقيقة من خلال تكرار محاولة الأداء العقلي مما جعلهم يتمكنون من الإحساس بالحركة، وهذا ما أكدته (Ropert, 1993) " بأن التدريب العقلي يمكن الجهاز العصبي من تسجيل الانماط الحركية والحسية ويساعدها على التركيز والاسترخاء وإعادة تنظيم صور الأداء الحركي والمهاري الأمثل" (ropert, 1993، ص22)، ويؤكد الباحثان على أن استعمال تدريبات الاسترخاء في برنامج التدريب العقلي قبل أداء المهارات يساهم في التخلص من التوتر العضلي وزيادة التركيز على تفاصيل المهارات والقدرة على استرجاعها وقت الحاجة وتصورها بالشكل الصحيح.

كما يرى الباحثان أن التدريب العقلي الحركي أحد استراتيجيات تكنولوجيا التدريب الرياضي الذي حضى باهتمام العديد من المختصين في هذا المجال، لما له من دور إيجابي وفعال في تطوير مستوى الاداء خاصة بعد أن أصبحت المهارات الذهنية والنفسية تمثل أهمية في الارتقاء بمستوى الاداء، أن القدرة على التدريب العقلي من المتغيرات الهامة التي تؤثر في توزيع وحجم الانتباه للأداء، وأن أغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسية للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب الذهني مقارنة استجاباتهم بالأداء الأمثل 4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية الخاصة بالاختبار البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

وحدة القياس	الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع +	س -	ع +	س -	
	0.000	8.44	0.90	23.58	0.98	20.33	مهارة المناولة
	0.000	6.78	0.69	9.67	0.72	11.62	مهارة الطبطبة
	0.000	6.66	0.66	6.91	0.73	5.00	اختبار حجم الانتباه

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (6) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأختبارات البعدية ولمجموعتي الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية ففي اختبار سرعة المناولة على الحائط خلال 30 ثانية والذي يقيس متغير المناولة للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (20.33) (0.98) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (23.58) (0.90) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.44) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لاختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة 30م والذي يقيس متغير الطبطبة السريعة للأختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (11.62) (0.72) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (9.67) (0.69) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.78) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للأختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (2.50) (0.52) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (4.50) (0.52) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.38) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (0.000) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان التفوق الواضح بين الأختبارات البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية لصالح مجموعة التجريبية إلى استخدام تمرينات الحديثة والمحسوبة التي أدت الى تطوير المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ، ومن جهة أخرى التطور الحاصل الى التزام العينة في المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان والمشرف مما أدى الى تطور مستوى انتباه لدى عينة البحث الأمر الذي انعكس ايجابياً في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار (المناولة و التصويب وحجم الانتباه)، مما ساعد على بناء برامج عقلية حركية في الدماغ للمهارة مكن اللاعبين من استثمار تلك البرامج في ظروف مختلفة، وبدقة عالية، كما ان ادراك لاعب كرة اليد لأكبر كمية من الحركات، كحركة الخصم وحركة الكرة وحركة الزميل فضلاً عن ما يمكن ان يحدث من خلال توجيهات المدرب على الخط وتمييزها يتطلب حجماً للانتباه غير اعتيادي ومن ثم تأتي المرحلة الأخيرة بمواجهة المرمى مع وجود عائق دون عملية التصويب وكذلك عملية المناولة و وكذلك الطبطبة يمكن ان يأتي من خلال.. التخطيط والتدريب للعمليات الذهنية التي يتمتع بها اللاعب مما تمنحه الخبرة الكافية لتطوير التماسك الذهني المطلوب والتكيف على مختلف حالات والظروف الشروود والتشويش الذهني(ان بيت مان، 1991، ص157).

وكذلك أدى الى تطور للاعبي المجموعة التجريبية في تحسن الإنتباه مقارنة بالمجموعة الضابطة نتيجة تطبيق التمارين المقترحة، إذ تطور في العملية حجم الانتباه للمجموعة التجريبية ناتج من تطور إمكانية الفرد في التعامل مع المثيرات من ناحية التعرف عليها و تأويلها، وبالتالي إدراكها بشكل دقيق يساعد الفرد في التعرف على المواقف الحركية والذي بدوره يسهل عملية اتخاذ القرار الملائم للموقف الحركي وبالسعة الممكنة، كذلك (كلما تدرب المتعلم على أنواع مختلفة لتنفيذ المهارة نفسها سيتكون عنده البرنامج

الحركي العام وان عملية التنويع هذه ستولد برنامجا عاما مرنا يمكن ان يستثمره المتعلم في الظروف المتغيرة للأداء المهاري) (النعيمات، 1995 : 33).

يعزو الباحثان سبب الفروق ايضا الى فاعلية مكونات التمرينات العقلية التي تطبقت بشكل مستمر ومنتظم وفق أسس علمية ،وبدوه ساعد على تنظيم وتكيف الأجهزة الحسية المختلفة.

رقم التمرين	تمارين عقلية حركية الخاصة بالمناولة
-------------	-------------------------------------

5-1 الاستنتاجات:

- ان للتمارين العقلية الحركية المستخدمة ضمن المنهج التعليمي اثر ايجابي في تطوير حجم الانتباه لدى المجموعة التجريبية.
- ان للتمارين العقلية الحركية المستخدمة ضمن المنهج التعليمي ذو تأثير ايجابي في تطوير المهارات الاساسية (المناولة والتصويب) لدى المجموعة التجريبية.
- اظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات (حجم الانتباه)
- اظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في تطوير المهارات الاساسية (المناولة والتصويب)
- اظهرت النتائج التفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات القيد الدراسة.

5-2 التوصيات:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها وضع الباحثان عدة توصيات يأمل الاستفادة منها وكما يأتي:
- ضرورة الاهتمام وتفعيل الدور التمرينات العقلية الحركية في المجال الرياضي والرياضة كرة اليد بصفة الخاصة .
- اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات الخاصة للوحدة التعليمية مراعاة مبدا الفروق الفردية بين اللاعبين
- التوسع في اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وفق معايير تدريبية متعددة ومنظمة على اسس تدريبية دقيقة جداً.
- الاهتمام بتخطيط وتنظيم التمارين العقلية الحركية لمواقف حركات اللعب المختلفة وتعميمها على الصفات البدنية والمهارية الخاصة وتوفير الادوات والامكانيات اللازمة لنجاحها.

الملاحق

ملحق رقم(1)

1	(الوقوف على شكل ثلاث مجموعات) بوجود شاخص كخصم افتراضي أمام كل لاعب من اللاعبين الثلاثة، يقوم اللاعب
2	الاول بالتوهيم بالتهديف ثم يقوم بمناولة الكرة للزميل الثاني والقيام بنفس التمرين بالنسبة للاعب الثاني والثالث.
رقم التمرين	(الوقوف) مسك كرتين باليدين ثم مناولة إحدى الكرتين إلى الزميل بوجود شاخص بينهما ثم الانتقال الى الجانب الثاني
1	ومناولة الكرة الأخرى للزميل الكرة المرتدة من زميل واقف خلفه ثم أخذ خطوة و التهديف
2	(الوقوف جانباً) يتقابل زميلان بالوقوف جانباً ويجوزتهما ثلاث كرات، يناولتها تباعداً باليد القريبة للزميل بشكل جانبي، من زميله ثم الدوران والتهديف. واستلامها باليد البعيدة من الزميل ومناولتها باليد القريبة للزميل بشكل جانبي.
3	(الوقوف) خلف الحارم! الزميل ويجوزته كرتان يتم توهيم الزميل بالكرة على المصطبة ثم فوق الرأس ثم طباطبة الكرة والركض إلى أسفل الهدف بوجود لاعب مدافع يقاوم الحركة ثم التهديف.
4	(الوقوف) خلف الحارم! الزميل حيث يقوم باستلام كرتين متدنتين من زميله باليدين ومناولته الكرة التي بجوزته إلى زميله من الخلف بوجود لاعبي دفاع يقاومان الحركة ثم التهديف.
5	(الوقوف) مواجه الزميل بوجود شاخص، الاستلام الكرة المرتدة من الزميل وأخذ خطوتين ثم أداء المناولة المرتدة إلى الزميل باليد القريبة من الشاخص المرمى و التهديف.
6	(الوقوف) الوقوف مواجهاً الزميل حيث يقوم باستلام كرتين متدنتين من زميله باليدين مع مناولة الكرة التي بجوزته مع وجود خصم معيق في حركة الرأس ثلاث شواخص.
7	(الوقوف) يقوم اللاعب بأخذ خطوتين ثم القفز ومناولة الكرة على المصطبة واستلامها بعدة ركلات ثم اجتياز الشاخص الثاني بإخذ خطوات ثم القفز والتهديف.
8	
7	

ملحق رقم (2)

(الوقوف فتحاً) يقف اللاعب وظهره مواجهاً الهدف وأمام الحاجر، حيث يقوم باستلام الكرة المرتدة من زميله والدوران والتهديف بالتناوب.

8

المصادر

- 1- محمد عربي شمعون؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- 2- احمد عريبي عودة ؛ كرة اليد و عناصرها الاساسية، ط1، ادارة المطبوعات والنشر، جامعة الفاتح، طرابلس، 1998.
- 3- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة كامل: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 4- صبحي احمد قبلان؛ كرة اليد (مهارات . تدريب . تدريبات . إصابات)، ط1: (عمان، مكتبة المجتمع العربي، 2012).
- 5- فرات جبار سعدالله؛ تأثير أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2001).
- 6- ان بيت مان: التنس _ ترجمة : قاسم صابر لزام، (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991).