

تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد

م.م. حسين احمد حمزة

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى

- 1- التعرف على تأثير أساليب التدريب الذهني (المباشر) و (غير المباشر) فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الخاص بالمجموعة الضابطة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد.
- 2- التعرف على افضلية في الاختبار البعدي بين تأثير أساليب التدريب الذهني المختلفة (المباشر) و (غير المباشر) فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الخاص بالمجموعة الضابطة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث الحالي تم اختيار مجتمع البحث من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء للعام الدراسي 2015 - 2016 وبالعمر 15-16 وطالبة أما عينة البحث فقد تكونت من (36) طالباً بنسبة (48%)، وتم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات متساوية بواقع (12) طلاب لكل مجموعة. وكانت الاستنتاجات :

1- كان لأساليب التدريب الذهني المختلفة (المباشر) و (غير المباشر) المصاحبة للمنهاج التعليمي المقرر والذي نفذت ضمن المناهج التعليمية التي طبقت على المجموعتين التجريبتين فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الذي طبقته المجموعة الضابطة ذات تأثير ايجابي في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد.

2- تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (غير المباشر) والمصاحبة للمنهاج التعليمي المقرر على المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) وعلى المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد. أما التوصيات فهي

-:

1- امكانية استخدام أسلوب التدريب الذهني (المباشر وغير المباشر) المصاحب للمنهاج التعليمي المقرر في تعلم مادة كرة اليد

2- امكانية استخدام أسلوب التدريب الذهني غير المباشر المصاحب للمنهاج التعليمي المقرر في تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد.

The impact of direct mental training and non-direct method to learn a number of basic handball skills

Hussein Ahmed Hamza Lecturer Assistant

Muhammad Ali Mohamed Lecturer Assistant

Mosul University / College of Basic Education / Department of Physical Education

Research aims

- 1. Identify the impact of mental training methods (direct) and (indirect) as well as the curriculum of experimental to the control group to learn a number of basic handball skills.**
- 2. To identify the advantage in the post test the effect of various mental training methods (direct) and (indirect) as well as the curriculum of the experimental to the control group to learn a number of basic handball skills,**

Researchers used experimental method.

Was chosen the research community of the first year students in the Faculty of Physical Education - University of Karbala for the academic year 2015 - 2016 totaling (75) students The research sample consisted of 36 students by (48%), they were divided in three equal groups by (12) students per group.

The conclusions:

- 1. The methods of various mental training (direct) and (indirect) associated with the Platform for educational Rapporteur who carried out within the curriculum applied to the two experimental groups as well as a curriculum to be applied by the control group to learn a number of handball skills.**
- 2. Outperformed the first experimental group applied mental training method (indirect) and accompanying educational curriculum scheduled on the second experimental group applied mental training method (direct) and the control group in post-test to learn a number of basic handball skills.**

The recommendations are:

- 1. Possibility of using mental training method (direct and indirect) associated with the educational curriculum scheduled in the teaching material handball**
- 2. The possibility of using mental training method is direct accompanying educational curriculum scheduled in learning the basic handball skills.**

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

لقد كان وما زال الاعتقاد الخاطئ في المجال الرياضي أن الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الحركية هو ما يقضيه المتعلم أو اللاعب من ساعات عديدة من التدريب البدني فضلاً عن الانتظام في الممارسة وتكرار الأداء للوصول إلى مرحلة إتقان المهارة، إلا أن هناك العديد من الطرق المستخدمة في المساعدة على سرعة التعلم والاكتساب للمهارات الحركية، ومنها التدريب الذهني الذي يقدم عن طريق التصور الذهني وتركيز

الانتباه أو قراءة النواحي الفنية للمهارة، ومشاهدة النماذج والأفلام وغيرها من استراتيجيات مؤثرة كما أوضحت العديد من النظريات كيفية إسهام التدريب الذهني في التعلم، وهناك بعض الاتجاهات التي تساند هذا الرأي علمياً من بينها ما أشارت إليه (Linda، 1985)

(أن التعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين الذهني والبدني، وان التعلم يبدأ بالخبرة ويتأثر بالخبرة السابقة)، ويشير(شمعون ، 1996) إلى أن التدريب الذهني يساهم في تعلم واكتساب المهارات الحركية عن طريق (الإمداد بالمعلومات عن الأداء، ووضع الأهداف وتقدم الخبرة الإيجابية لنماذج الأداء، والتشجيع على الابتكار، وتوفير الجو المناسب، وتعزيز رموز التعلم، ودمج الحركات، وتركيز انتقاء الانتباه) (شمعون ، 1996، 316 - 302)

2-1 مشكلة البحث

تتطلب عملية التعلم الحركي استخدام أساليب تضمن الوصول إلى الهدف من العملية التعليمية بأقل جهد، ويعد موضوع التدريب الذهني من الموضوعات المهمة في مجال تعلم المهارات الحركية الرياضية إلا أن قلة استخدامه من قبل الباحثون في المجال الرياضي وبالخصوص في لعبة كرة اليد، وتبرز مشكلة البحث في الإجابة على

السؤال الآتي : هل استخدام أساليب التدريب الذهني المختلفة (المباشر) أو (غير المباشر) سيعطي نتائج أفضل في تعلم الأداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بكرة اليد لطلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء .

3-1 هدف البحث

1- التعرف على تأثير أساليب التدريب الذهني المختلفة (المباشر) و (غير المباشر) فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الخاص بالمجموعة الضابطة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد .

2- التعرف على أفضلية الاختبار البعدى بين تأثير أساليب التدريب الذهني المختلفة (المباشر) و (غير المباشر) فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الخاص بالمجموعة الضابطة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد .

4-1 فرضيات البحث

1- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير أساليب التدريب الذهني المختلفة (المباشر) و (غير المباشر) فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الخاص بالمجموعة الضابطة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد .

2- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدى بين تأثير أساليب التدريب الذهني المختلفة (المباشر) و (غير المباشر) فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الخاص بالمجموعة الضابطة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد

5-1 مجالات البحث

1- المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء .

2- المجال الزماني : للمرة من 2016 / 2 / 2016 لغاية 1 / 5 / 2016

3- المجال المكاني : القاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء .

6-1 تحديد المصطلحات

1- التدريب الذهني : هو إجراء الاستعادة العقلية الذي يفكر فيه المؤدي خلال المعرفة والرمز (الصوري) ولأشكال إجرائية لمهارة حركية في غياب الحركة العلنية (Schmidt, 2000, 130). ويعرفه (spilkar, 1976) أيضاً هو عملية تكرار التصور الذاتي الإرادي لخط سير حركة رياضية معينة، ويحتوي هذا التصور على عوامل الرؤية والسمع والإحساس بالحركة والمكان والزمن أي كل ما يخص بالحركة دون الأداء الفعلي لها (عثمان ، 1987 ، 188).

2-1 الإطار النظري

1- نبذة تاريخية عن التدريب الذهني

أن موضوع التدريب الذهني ليس حديثاً كما يظنه البعض، فالاهتمام به يرجع إلى أوائل القرن التاسع عشر، وبدأ استخدامه مع بداية الأربعينات وأنشر بصورة كبيرة في أوائل السبعينات بعد أن تم التحقق علمياً من فاعليته في الوصول إلى التفوق الرياضي، إذ ظهرت أول إشارة إليه في المراجع في جنوب شرق آسيا مع (samurai) (طبقة المحاربين الارستقراطية اليابانية التي استخدمت طرائق التأمل (meditation) في تطوير المهارات النفسية، وكان أول كتاب أصدرته (Washburn) عام (1916)، وقد تطرق في هذا الكتاب إلى مظاهر التصور في الحركة، كما أن أول المحاولات في الربط بين التدريب الذهني والأداء كان عام (1890)، ولقد كانت ذات طبيعة تأملية أكثر منها اعتماداً على التحليل وهدفت إلى التحكم في الاسترجاع الذهني (شمعون ، 20، 1996).

2- مفهوم التدريب الذهني

أن زيادة شدة المنافسة أدت إلى التوجه نحو أنواع مختلفة من الطرائق التعليمية والتدريبية ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المطلوبة، ومن هذه الطرائق كان التدريب الذهني الذي يعد من الطرائق التعليمية المميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق الأخرى. (Weinberg, 1991, 22) والتدريب الذهني "نشاط ذهني يقترن بالنشاط الحركي"، (الطالب والويس، 1993، 64)، وعرف بأنه "تعلم أو تحسين وتطوير للحركة دون الأداء الفعلي لها. (عثمان ، 1987، 188) وهو أسلوب مكمل لعملية التدريب باللحظة والتدريب اللغوي من خلال المفاهيم والصور التي يراها المتعلم والتي تحدد التصور الحركي فهو يتعلق مبدئياً بتوقع متطلبات المحيط والظروف ومدى تدخل تلك الظروف في التصور وهذا يتوقف على طبيعة المهارة

(خيون ، 2002 ، 119-121)، كما عرفه (Roshall) بأنه: "إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الانتباه" ويؤكد (Magill) أن هناك دورين للتدريب الذهني، أولهما دور التدريب الذهني في اكتساب المهارات الحركية ، والدور الثاني أن بإمكان التدريب الذهني أن يكون عاملاً مساعداً في التحضير والاستعداد للمتقدمين في أداء المهارة (Magill 1998, 262).

3- أنواع التدريب الذهني : يمكن تقسيم التدريب الذهني إلى :

أولاً - التدريب الذهني المباشر : وينقسم إلى :

1- التصور الذهني

2- الانتباه (انتقاء الانتباه وتركيز الانتباه وتوزيع الانتباه وتحويم الانتباه)

ثانيا - التدريب الذهني غير المباشر:

2- مشاهدة الأفلام والصور

1- قراءة الوصف الفني للمهارة

4- مشاهدة نماذج الأداء

3- الاستماع إلى الوصف الفني للمهارة

6- كتابة التعليمات

5- حديث اللاعب عن المهارة

7- الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية

وتقدم هذه الأنماط تسهيلات مختلفة ومتعددة لارتقاء بمستوى الأداء ويرجع اختيار النوع إلى عدة ظروف وترتبط بالهدف المراد تحقيقه، ويتم اختيارها بحيث تتناسب مع ظروف كل لاعب. (شمعون ، 1996 ، 46)

4- شروط التدريب الذهني

1- أن استخدام التدريب الذهني في العملية التدريبية يجب أن يقتصر على المدة التحضيرية والمدة الانتقالية من المواسم التدريبية لكي يكون تأثيره ايجابياً في عمليتي التعلم والتدريب .

2- يجب أن يسبق عملية استخدام التدريب الذهني وصول المتعلم أو المتدرب إلى درجة جيدة أو مرحلة متقدمة من التصور الحركي .

3- شمول التدريب الذهني على تصور مركز للحركة المراد تعلمها أو التدريب عليها بدرجة تؤمن حدوث التغيرات الفسيولوجية التي تحدث أثناء الأداء العملي .

4- أن تأثير التدريب الذهني يتوقف على المعلومات الواضحة عن الحركة والخبرة الحركية.(عثمان ، 1987 ، 189-191)

5- مبادئ التدريب الذهني

1- استخدام العقل بديلاً للجهد البدني الإرادي :

أن استخدام الجهد البدني الذي يتضمن استخدام العضلات وتوظيف كافة الجهود التي يصعب أن تؤدي وظيفتها للتحكم في الأداء، وعليه فالتدريب الذهني يهدف إلى تعليم اللاعب كيفية إيجاد الطائق البديلة للتحكم .

2- ينظر التدريب الذهني إلى المهارات الذهنية بالطريقة نفسها التي ينظر إلى المهارات البدنية: لدورها في الوصول إلى الأداء المثالي، حيث يركز هذا المبدأ على أهمية المهارات الذهنية وإمكانية تطويرها بواسطة الطرق المختلفة في التدريب الذهني، إذ يجب النظر إلى (تركيز الانتباه والتصور الذهني والاسترجاع الذهني ووضع الأهداف والتحكم في التوتر وإعادة التكوين المعرفي وعزل الأفكار السلبية وإعادة التكوين الذاتي وغيره من المهارات الذهنية) بالمستوى الذي يعطي عناصر اللياقة البدنية من (قوة، ومرنة، ورشاقة، وسرعة) وغيرها من العناصر البدنية الأخرى، لأن كلها فضلاً عن عوامل أخرى تساهم في الوصول إلى تحقيق الانجاز (شمعون، 1996، 33-34) .

6- محتويات التدريب الذهني :- يرى (Gurom) أن محتوى التدريب الذهني يتضمن الآتي :

1- التدريب الجيد على الاسترخاء 2- التدريب على تركيز الانتباه

3- التصور الحركي الذهني 4- استرجاع الخبرات الناجحة

5- التدريب على عزل التفكير (شمعون ، 1996 ، 47) .

7- فوائد استخدام التدريب الذهني

أشار (راتب، 1995) إلى أن التدريب الذهني ذو تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية، وتحسين الأداء الحركي للرياضيين، ولا شك أن اللاعب الذي يتصور أداءه في مهارة معينة بصورة سليمة، سوف ينعكس ذلك في تحسين أدائه لهذه المهارة الحركية، ويضيف أن التدريب الذهني يساهم بدور إيجابي في تطوير الأداء البدني العضلي ومن ثم تطوير الأداء الرياضي مما يساعد على أداء المهارات بشكل أكثر آلية

أو انسيابية، فضلاً عن تقديم الاستجابات الذهنية على نحو سليم. (راتب، 1995 ، 317) .

وبإضافة إلى ذلك يمكن تلخيص فوائده بما يلي :

1- تحسين تعلم المهارات الحركية في حالة الجمع بين التدريب الذهني والأداء العملي .

2- إمكانية الحفاظ على التوافق الحركي في حالات المرض والإصابات، أو قلة الحركة .

3- يشكل إمكانية جيدة مكملة للتدريب التكنيكي في حالة عدم وجود الأجهزة الملائمة للأداء العملي(الجو الممطر)

4- استخدامه أثناء فترات الراحة بين الحمل التدريبي ولاسيما في المسابقات التي تحتاج إلى حمل تدريبي عالٍ .

5- يعد إمكانية جيدة للتدريب التكنيكي دون الخوف من التعرض إلى الإصابات أو الحمل الزائد

6- يعمل على تقليل زمن التعلم وثبت القدرات الحركية (عثمان، 1987 ، 189) .

7- يؤدي إلى تحسين التركيز، حيث يعمل على منع تشتت الأفكار والانتباه .

8- مواجهة الألم والإصابة كما يمكن استخدام التدريب الذهني للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب، مما يساعد أيضاً في سرعة الشفاء وسرعة الاندماج مع بقية الزملاء عند العودة لممارسة اللعب مرة أخرى .

9- بناء الثقة في النفس وهي استبدال مواقف التوتر والخوف والقلق من خلال التدريب الذهني.

10- السيطرة على الانفعالات (راتب ،2000 ، 120-122) .

8- أهداف التدريب الذهني : يهدف التدريب الذهني إلى ما يأتي :

1- زيادة نوعية الأداء المثالي ب بواسطة تنمية المهارات الذهنية المرتبطة وتطويرها .

2- زيادة القدرة على إعادة التكرار والثبت والتحكم .

3- إزالة العائق أمام التطور العام للأداء .

4- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدور مستوى الأداء.

5- زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال :

أ- تطوير نوعية التدريب ونظامه ب- تطوير القدرة على استعادة الشفاء من المدد التدريبية .

6- تطوير أداء المهارات الذهنية والإعداد للمنافسات .

7- تطوير الشخصية وتنميتها 8- تطوير الصحة العامة (شمعون ، 1996 ، 33)

9- متطلبات التدريب الذهني:

1- المتطلبات العامة : (الاسترخاء التام بدون جهد وعزل الأفكار الخارجية مع إعطاء فرصة لصفاء العقل).
(Hardy , 1990 , 91) عن (السويدى ، 2004، 22).

2- المتطلبات أثناء التدريب الذهنى (الخاصة) :
ج- إزالة عوائق الجسم ب- ارتداء ملابس مريحة
(شمعون ، 1996 ، 45) د- تحديد وقت منظم ه- ملائمة المكان

10- خطوات التدريب الذهنى

أولاً: تعلم الاسترخاء :

أن برامج الاسترخاء يجب أن تستحوذ على اهتمام القائمين بعلمي التعليم والتدريب هي تعد من التمارين المهمة التي تعمل على إراحة العضلات التي يقع عليها الجهد الكبير أثناء الممارسة كما أنها تلعب دوراً مهماً في تعلم المهارات الحركية لاسيما التي تتطلب دقة في الحركة واقتصاداً إلى أنها تتيح الفرصة لاستثمار المتأخر من الطاقة المبذولة أفضل استثمار.

وأن "التناوب بين الأداء الحركي والقدرة على الاسترخاء هو محور التعلم، إذ يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستوياتهم أثناء السباق بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات المهمة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلًا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط " (راتب ، 1995 ، 275)، وتعد مهارة الاسترخاء جزءاً مهماً من التدريب على التصور الذهني إذ قبل أداء أي تمرين للتصور يجب أن يكون فيه الرياضي في حالة استرخاء تام ولكن ليس بشكل كلي لكي لا يحس بأنه نائم (Martens 1987 ، 11) عن (الطائي، 2002 ، 11).

ثانياً- التصور الذهني: بعد التدريب على الاسترخاء العضلي والذهني يأتي التصور الذهني وهي محاولة استرجاع الخبرات السابقة أو بناء صور جديدة لحدث جديد (خيون، 2002، 129).

وهذا ما يؤكد (راتب ، 1995) في أن التصور ذو فاعلية مع المهارات الحركية المغفلة يساعد التصور بها على آلية تسلسل الأداء بحيث يتجه التركيز أثناء الأداء إلى المهارات الصعبة ودقة الأداء (راتب ، 1995 ، 1 ، 332).

إذ يتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو مده من السكون وإغفال الحواس ويحدث الاسترخاء والتوتر في درجات من التواصيل ومع التدريب يمكن التعرف على أية نقطة في هذا التواصيل صحيحة وأية نقطة خاطئة وتوقع حدوث ذلك والتدريب الاسترخائي يعده من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية لدى اللاعب وهو يستخدم مع اللاعبين الذين يتميزون بدرجات عالية أو منخفضة من التوتر لإمكان التأثير في مستوى تنشيطهم وإكسابهم التوتر الأمثل لكل منهم. (علوي، 1992 ، 187 - 188)

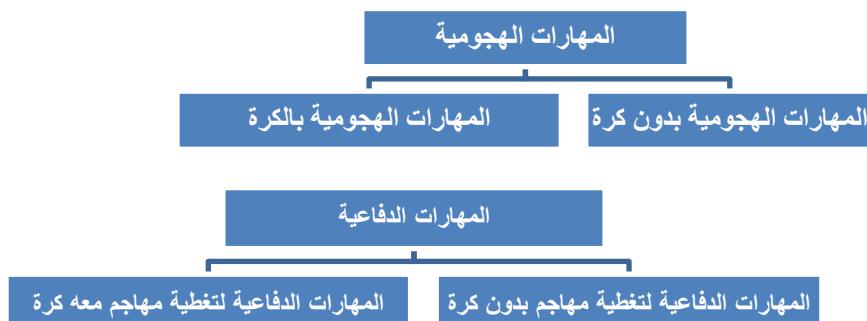
كما يعرف الاسترخاء بأنه "انسحاب مؤقت ومتعدد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والذهنية والانفعالية" والاسترخاء عن طريق الانقباض والانبساط العضلي من أفضل الطرق، في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض .

وتساعد مهارات الاسترخاء على خفض القلق والتوتر والتحكم في الغضب في الأوقات الضاغطة حتى يصبح الاسترخاء استجابة طبيعية للضغط العصبي ويعد الاسترخاء القاسم المشترك في جميع منهج التدريب الذهني والاسترجاع الذهني. (شمعون، 1996 ، 168-169)

والقدرة على الاسترخاء تساهم في إعداد الجهاز العصبي المركزي بخبرات إيجابية ومفيدة تعطيه الفرصة للراحة وبالتالي تعمل على تجديد الطاقة البدنية والذهنية والنفسية (Jean, 1993, 96).

11- المهارات الأساسية بكرة اليد:

إن الحديث عن المهارات الأساسية والقدرة على أدائها بسرعة وإنقاذها أمر مهم وذلك لأن المهارات الأساسية بكرة اليد تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق لذلك فإن القدرة على إنقاذها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه وافتتاحه بالتدريب المنظم مع التركيز ذلك لأن التدريبات المختلفة للمهارات تهتم بالتركيز على تحسين أداء المهارات الأساسية وهنا تصبح الرغبة والتركيز من جانب اللاعب أمراً مهماً. (الخياط، والحيالي، 2001، 13) تتميز مهارات كرة اليد بكونها مترابطة لا يمكن الفصل بين الجزيئات المكونة لها (دبور، 1997، 20) ومن خلال طبيعة الأداء المهاري في كرة اليد تصنف المهارات طبقاً لطبيعة أدائها على النحو الآتي والشكل (1) يوضح ذلك:



الشكل (1) يوضح تقسيم المهارات الأساسية بكرة اليد (الخياط ، والحيالي ، 2001 ، 13) وسنستعرض فيما يأتي بعض تقسيمات المهارات الأساسية بكرة اليد:

(الخياط وغزال، 1988) فقد قسماً المهارات الأساسية على :

أولاً - المهارات الهجومية : وهي المهارات التي يؤديها اللاعب عندما يكون مستحوذاً على الكرة أو في لحظة استلامها إياها وتشمل :

- مسك الكرة .
- استلام الكرة .
- تمرير الكرة.
- تنظيم الكرة.
- التهديف.
- المراوغة والخداع.

ثانياً - المهارات الدافعية: ويقصد بالمهارات الدافعية جميع الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع لإنعاقة حركة تقدم أعضاء الفريق المهاجم، والحد من خطورتهم ومنعهم من تسجيل الأهداف، ومن ثم للحصول على الكرة وإعادة السيطرة عليها بطريقة مشروعة لا تتعارض مع القواعد العامة للعبة وتشمل:

- تعين اللاعب الخصم ومراقبته.
- قطع الكرة وتشتيتها.
- إعاقة التهديف. (الخياط وغزال، 1988 ، 17)

وفي ما يأتي شرح المهارات الأساسية التي ستناولها البحث:

أولاً/ استلام الكرة (الاستقبال) :

"يعد من المهارات الأساسية والمهمة أيضاً في لعبة كرة اليد. وحسن استلام الكرة له تأثير إيجابي على أداء المهارات اللاحقة من تمرير أو تصويب ولهذا يجب التأكيد على حسن تعلمها وأدائها بصورة جيدة وتصحيح جميع الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها اللاعب المبتدئ واستلام الكرة باليدين هو أفضل لغرض السيطرة على

الكرة وعدم إعطاء فرصة للمنافس على قطعها". (عوادة، 2004، 33)، وأضاف كل من (الخياط وغزال، 1988) أن الهجوم يعتمد على الاستلام الصحيح والدقيق للكرة سواء أكان ذلك من الوقوف أو الحركة أو القفز أو في أي اتجاه كانت كما أن إتقان استلام الكرة يساعد اللاعب على سرعة التصرف بها وغالباً ما يكون الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذي يرتكب لاعبوه أقل عدد من الأخطاء عند استلام الكرة.

(الخياط وغزال، 1988، 19)

ثانياً/ المناولة:

تعد مناولة الكرة من أهم المهارات في لعبة كرة اليد فبواسطة المناولة يمكن الوصول إلى هدف المنافس والتمرير الجيد لا يقل أهمية عن مهارة التهديف والفريق الجيد الذي يجيد أفراده تمرير الكرة يستطيعون الوصول إلى هدف الخصم عدة مرات وتسجيل الأهداف ، عكس الفريق الذي لا يجيد أفراده التمرير فان فرصة وصولهم إلى هدف الفريق المنافس تكون قليلة وهذا بالتأكيد له تأثير غير ايجابي في عدد الأهداف المسجلة، ومن خلال حسن التمرير بين اللاعبين يمكن إحداث كثير من التغيرات بين صفوف المدافعين التي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الأهداف. (عوادة ، 1998 ، 35)

1- المناولة المرتدة:

المناولة التي يستخدمها اللاعب مع زميله لتسقط في الثلث الأخير وهي من المناولات المستخدمة في المسافات القصيرة. (عوادة، 2004، 36) وأضاف كل من (ظاهر وإسماعيل، 1989): إنه يتم استخدام هذه المناولة لتفادي قطع المناولة من قبل لاعب المنافس الذي يقف بين اللاعب الذي عنده الكرة والزميل المستلم لها وتؤدي كما في المناولة من مستوى الرأس تقريباً ولكن يتم توجيه الكرة نحو الأرض. وان أفضل مكان تلامس فيه الكرة الأرض هو اقرب مكان إلى قدمي المنافس ويعيناً عن قدمي الزميل.

2- المناولة من فوق مستوى الكتف:

يعد هذا النوع من أكثر أنواع المناولات استعمالاً في لعبة كرة اليد، وتؤدي هذه المناولة برفع الكرة إلى مستوى الرأس بوساطة الذراع الramy ومساعدة الذراع الأخرى وتشكل الذراع الramy زاوية قائمة من مفصل المرفق. ثم ترمي الكرة إلى الأمام مع دوران الكتف وامتداد الذراع إلى الأمام في حركة متابعة خلف الكرة. أما وضع الساقين فيكون إلى الأمام والخلف، إذ تكون الساق الأمامية معاكسة للذراع الramy في أثناء الرمي. (الخياط والحيالي، 2001 ،

(32)

3- المناولة من فوق الرأس:

تعتبر هذه المناولة من أكثر أنواع المناولات استعمالاً في المسافات الطويلة وأكثر من يستعملها حارس المرمى واللاعبون في حالة الهجوم الخاطف، إن أسلوب هذه المناولة لا يختلف كثيراً عن المناولة من فوق مستوى الكتف سوى أن الذراع الramy تسحب إلى الأسفل وإلى الخلف ومن ثم تقلب الذراع بدوران المرفق، وإن الذراع هنا لا تنتهي وإنما تبقى ممددة ومستمرة في حركتها إلى الأعلى لتدفع الكرة من فوق الرأس.

ثالثاً/ مهارة الطبطبة:

تعد مهارة الطبطبة من المهارات المهمة في كرة اليد إذا أحسن استغلالها ومن الممكن أن يكون العكس إذا لم تستخدم في مكانها، وتستخدم الطبطبة عندما لا نجد أي زميل في مكان مناسب تمرر إليه الكرة و عندما تنفرد بحارس المرمى وليس أمامنا سوى الهدف، يفضل استخدام الطبطبة العالية لأنه عكس ذلك يبطئ عملية

الهجوم السريع. (عوادة، 2004، 39)، ومهارة الطبطبة تؤدي بيد واحدة أو بكلتا اليدين بالتعاقب إما باستمرار أو لمرة واحدة وكما يسمح قانون اللعبة فقد نصت المادة (7: 4-ب) على طب الكرة مرة على الأرض ثم مسكتها ثانية بيد واحدة أو باليدين ، طب الكرة باستمرار بيد واحدة أو دحرجة الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة، ثم مسكتها أو التقاطها ثانية بيد واحدة أو باليدين ويسمح له بأخذ مالا يزيد عن 3 خطوات أو حملها لمدة لا تزيد على(3) ثوان. (القانون الدولي لكرة اليد، 1997، 24-25)

رابعا/ التهديف (التصويب) :

تتفق أغلب المصادر على أن الغرض الرئيس من مهارة التهديف هو إدخال اللاعب الكرة بنجاح في مرمى المنافس معتمداً في ذلك على الكثير من القرارات أو القابلities وأهمها قابلية اللاعب الفنية والبدنية، إن الهدف الأساسي من مباراة كرة اليد هو إصابة الهدف، لذا تعد مهارة التهديف من المهارات المهمة والأساسية في لعبة كرة اليد، بل إن كل المهارات والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوافق في النهاية بالتهديف وعلى الرغم من تعدد أنواع التهديف فإن الغرض واحد هو إدخال الكرة بنجاح إلى داخل الهدف. (إبراهيم ، 1990 ، 91 ، 1990 ، 91)
أما أنواع التهديف في موضوع دراستنا فهي:

1- التهديف بالقفز عاليا:

"هي عبارة عن تصويبية كرياجية من ارتفاع أعلى مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب عالياً كمحاولة الرامي التهديف من فوق المدافع". (إبراهيم، 2004، 121)، ويدرك عوادة " إن هذا النوع من التهديف يستخدم للتخلص من الجدار الداعي والاقتراب من هدف الفريق المنافس ويستخدم بصورة خاصة من قبل المهاجمين في الخط الخلفي". (عوادة، 2004، 45 ، 45)

2- التهديف بالقفز أماما:

"وفيه يمكن التخلص من المدافعين والتهديف بقوة خارج خط الستة أمتار وبهذه الطريقة تكون المسافة بين المهاجم وحارس المرمى قليلة تسهل على المهاجم توجيه الكرة بالمكان المناسب من الهدف". (عوادة، 2005، 46 ، 46)

"إن الغاية من هذا النوع من التهديف هو الابتعاد عن المدافعين والتهديف دون إعاقة وتحقيق هذه التهديفة بدخول المهاجم السريع خلال ثغرة بين المدافعين عند منطقة المرمى ويقطع ثلاث خطوات وكذلك عند انفراد المهاجم بحارس المرمى كما في الهجوم السريع مما يؤدي إلى زيادة الاقتراب من المرمى وتهيئة فرصة أفضل للتهديف بعد ملاحظة حركة حارس المرمى".

3- التهديف من السقوط :

يعد التهديف من السقوط من أكثر المهارات الحركية في كرة اليد صعوبة لتخوف اللاعب من الإصابة نتيجة قيامه بالتهديف من حركة السقوط على الأرض، لذا فان هذه المهارة تحتاج إلى التدريب المستمر والمتردج لغرض الإنقاص. (ظاهر وإسماعيل، 1989، 139 ، 139)

كما يعد هذا النوع من التهديف من الأنواع الفعالة والمهمة ويتم بواسطة الابتعاد عن المدافعين وبصورة خاصة في المنطقة المحصورة بين خطي الـ(6 أمتار)والـ(9 أمتار) ويساعد على الاقتراب من المرمى.
(عوادة، 2005، 46 ، 46)

2- الدراسات السابقة

1- دراسة (الراحله والخياط ، 2001)

(تأثير التدريب الذهني على دقة وسرعة الإرسال في التنس) هدفت الدراسة إلى التعرف على :

- 1- فاعلية التدريب البدنى بمشاهدة الأفلام والتصور الذهنى على الأداء الفنى ودقة أنجاز مهارة الإرسال وسرعتها
- 2- أفضل الأساليب التدريبية تأثيراً في تحسين الأداء الفنى ودقة وسرعة أنجاز مهارة الإرسال في التنس .

3- تقويم الوحدات التدريبية من خلال استخدام أفضل الأساليب التدريبية في الاستثمار الجيد للوقت المخصص للتدريب ويكفاءة عالية، واستخدم الباحثان المنهج التجربى، وتكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد البالغ عددهم (45) طالباً موزعين على ثلاث مجتمعات على النحو الآتى :

- 1- المجموعة التجريبية الأولى: وهي الممارسة للتمارين البدنية التطبيقية ومشاهدة الأفلام الفيديوية .
- 2- المجموعة التجريبية الثانية: وهي الممارسة للتمارين البدنية التطبيقية ومشاهدة الأفلام الفيديوية مع أداء التصور الذهنى .
- 3- المجموعة الضابطة: وتمارس التمارين البدنية التطبيقية لمهارة الإرسال (الدرس التعليمي التقليدي) المتبعة في دروس وتعليم وتطوير الأداء بالتنس الأرضي .
واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية :
(الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط L (بيرسون) واختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين واختبار(ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين واختبار تحليل التباين واختبار اقل فرق معنوي (L.S.D).

واستنتج الباحثان ما يلى :

- 1- حققت المجموعة التجريبية الثانية تطوراً واضحاً في دقة انجاز الإرسال تلتها المجموعة الأولى ثم الضابطة.
- 2- إن سرعة الانجاز لمهارة الإرسال قد تطورت لدى المجموعة التجريبية الأولى بشكل أفضل من المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة (الراحله والخياط ، 2001، 35-48) .

2- دراسة (السويدى، 2004)

(اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة) هدفت الدراسة إلى التعرف على :

- 1- اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .
- 2- المقارنة في الاختبار البعدي بين اثر استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجربى، وتكونت عينة البحث من (24) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة اختصاص الكرة الطائرة، وتم

توزيعهم إلى ثلاثة مجموعات متكاففات بواقع (8) طلاب لكل مجموعة إداتها ضابطة والأخيرتان تجريبتان وعلى النحو الآتي :

1- المجموعة الضابطة استخدمت المنهج المقرر في الكلية، 2- المجموعة التجريبية الأولى استخدمت أسلوب التدريب الذهني غير المباشر، 3- المجموعة التجريبية الثانية: استخدمت أسلوب التدريب الذهني المباشر.

واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(t) لوسطين حسابيين مرتبطين وتحليل التباين باتجاه واحد واختبار اقل فرق معنوي (L.C.D). وتوصى الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

1- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي نفذت أسلوب التدريب الذهني المباشر على المجموعة الضابطة في اختبارات التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

2- لم تظهر فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في اختبارات التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة .

3- اجراءات البحث

1- منهج البحث استخدم الباحثان المنهج التجاري لملاعنته لطبيعة البحث .

2- مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء للعام الدراسي 2015 - 2016 والبالغ عددهم (75) طالباً وطالبة أما عينة البحث فقد تكونت من (36) طالباً بنسبة (48%)، وتم تقسيمهم إلى ثلاثة مجموعات متساوية بواقع (12) طلاب لكل مجموعة وتم استبعاد عدد من الطلبة لعدم تكافؤهم مع بقية أفراد العينة ولأسباب الآتية :

أ- الطلاب الذين لديهم خبرة وممارسة للفعالية البالغ عددهم (5) طلاب.

ب- الطلاب الذين أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) طالباً.

ج- الطلاب الغياب والذين لم يحضروا الاختبار القبلي (تصوير الأداء الفني) البالغ عددهم (8) طلاب.

د- الطلاب الذين تعذبوا أكثر من محاضرتين عند تنفيذ التجربة الرئيسية البالغ عددهم (6) طلاب.

هـ- الطالبات البالغ عددهن (10) طالبات.

3- التصميم التجاري: استخدم الباحثان التصميم التجاري الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعدية المحكم الضبط) (فان دالين ، 1984 ، 384-

(398)

وكما موضح بالشكل (2)

المجموعات	الاختبار القبلي	الاختبار المستقل	الاختبار البعدى
المجموعة التجريبية الأولى	الأداء الفني عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد	التدريب الذهني غير المباشر	الأداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بكرة اليد
المجموعة التجريبية الثانية	الأداء الفني عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد	التدريب الذهني المباشر	الأداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بكرة اليد
المجموعة الضابطة	الأداء الفني عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد	المنهج التعليمي المقرر	الأداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بكرة اليد

الشكل (2) يوضح التصميم التجاري المستخدم في البحث

3-4 وسائل جمع المعلومات

1- الاستبيان

1- استبيان لتحديد اهم المهارات الاساسية بكرة اليد.

من اجل تحديد اهم المهارات الأساسية بكرة اليد التي يعتمد عليها الباحثان في بحثهما وبعد الاطلاع على المصادر الخاصة بكرة اليد والمنهج الخاص بالقسم، أعد الباحثان استماره استبيان الملحق (1) حدد فيها المهارات الأساسية الخاصة بالبحث وعرضها على مجموعة من الخبراء بكرة اليد في الملحق(2).

2- استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد.

قام الباحثان بتصميم استماره الاستبيان كما في الملحق (3) التي تحتوي على مجموعة من عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والاختبارات الخاصة بها من اجل التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاثة ومن ثم توزيعها على المختصين في (القياس والتقويم والتدريب الرياضي وكرة اليد) في الملحق(2) .

3- استبيان لبيان صلاحية المناهج التعليمية الخاصة بالمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبيتين.

بعد اطلاع الباحثان على مفردات منهاج كرة اليد للمرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية وبعد استشارات عديدة مع أسانددة المادة في الكلية، قام بكتابة المنهج التعليمي الخاص بالمجموعة الضابطة (على وفق مفردات المنهج المقرر في القسم) الملحق (4)، تم توزيع الاستبيان على المختصين في (كرة اليد) (الملحق2)، وبعد أن حصل الاتفاق على المنهج التعليمي للمجموعة الضابطة قام الباحثان بإدخال الاسلوبين (اسلوب التدريب الذهني المباشر، واسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) كما في الملحق(4)، ووزعت المناهج التعليمية الخاصة بالمجموعتين التجريبيتين على المختصين في (التعلم الحركي وعلم النفس) في الملحق (2).

3- الملاحظة العلمية

تم أجراء الملاحظة العلمية التقنية لتقويم الأداء الفني بكرة اليد من قبل تدريسيين اثنين من كلية التربية الرياضية/ جامعة كربلاء في اختصاص كرة اليد وللختبارات القبلية والبعديه لعينة البحث، وتمت الملاحظة العلمية عن طريق تصوير العينة فيديويا ونقلت على أقراص مدمجة(CD) ثم تم توزيعها على التدريسيين للاختبار القبلي في يوم الخميس الموافق 25/2/2016 في حين تمت الملاحظة العلمية للاختبار البعدي في يوم الاربعاء الموافق 20/4/2016.

4- استماره تقويم الأداء الفني لكرة اليد:

قام الباحثان بتصميم استماره تقويم الأداء الفني لكرة اليد وكل مجموعة من مجموعات البحث الثلاثة وتم عرض الاستماره على مجموعة من السادة الخبراء ملحق (2) باعتماده على تقدير الدرجات الخاصة بكل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري التي حصل عليها وكانت الدرجة النهائية من (100) والملحق(5) يوضح ذلك.

5- تكافؤ مجموعات عينة البحث

"ينبغي على الباحثين تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث "

(فان دالين ، 1984، 398) .

- 1- التكافؤ في متغيرات العمر والطول والكتلة .
- 2- التكافؤ في العمر الزمني مقاساً بالسنة .
- 3- التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتيمتر .
- 1- التكافؤ بالكتلة مقاساً بالكيلوغرام .

الجدول (1) يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في متغيرات (العمر والطول والكتلة)

قيمة (ف) * المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	وحدة القياس	المتغيرات	ت
1,292	779,196	2	1558,392	بين المجموعات	بالشهر	العمر	.1
	603,294	33	28958,118	داخل المجموعات			
0,208	16,046	2	32,093	بين المجموعات	سم	الطول	.2
	77,040	33	3697,919	داخل المجموعات			
0,034	0,491	2	1,882	بين المجموعات	كغم	الكتلة	.3
	27,912	33	1339,765	داخل المجموعات			

* قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ < 0,05 (33,2) وأمام درجتي حرية (2,383 =

يتبيّن من الجدول (1) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين المجموعات الثلاثة في كل من (العمر والطول والكتلة) مما يشير إلى تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في هذه المتغيرات.

1- التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد .

الجدول (2) يبين نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد .

قيمة (ف) * المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	وحدة القياس	الاختبارات	المتغيرات
0,978	0,101	2	0,202	بين المجموعات	ثا	ركض 30 متراً من	سرعة انتقالية

	0,103	33	4,959	داخل المجموعات		البداية العالية	
0,165	7,471	2	14,941	بين المجموعات	سم	الفقر العمودي من الثبات	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
	45,904	33	2179,647	داخل المجموعات			
0,377	3,217	2	6,434	بين المجموعات	م	رمي كرة طبية 800 غم من الحركة	قوة انفجارية للذراع الramie
	8,523	33	409,126	داخل المجموعات			
1,188	3,549	2	7,098	بين المجموعات	تكرار	استناد أمامي 10 ثا	قوة مميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
	2,988	33	143,412	داخل المجموعات			
0,508	0,373	2	0,745	بين المجموعات	تكرار	جلوس من الرقود 10 ثا	قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن
	0,733	33	35,176	داخل المجموعات			
0,422	0,960	2	1,920	بين المجموعات	ثا	اختبار بارو	الرشاقة
	2,277	33	109,302	داخل المجموعات			

* قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ < 0,05 (33,2) = 2,383

يتبيّن من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعات البحث الثالث في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد، مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث الثالث في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد.

2- التكافؤ بالأداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بكرة اليد: من أجل التكافؤ بين مجموعات البحث الثالث قام الباحثان بتصوير عينة البحث بألة تصوير فيديو نوع (SONY) وكانت آلية التصوير متحركة وجرى التصوير في القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء في يومي الاحد والاثنين الموافقين 23/ 3/ 2016 بمساعدة فريق العمل المساعد (*).

الجدول (3) بين نتائج تحليل التباين بين المجموعات الثلاث في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد

قيمة(ف) * المحسوبة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	وحدة القياس	المهارات	ت
3,201	76,471	2	152,149	بين المجموعات	درجة	استلام الكرة	1
	23,888	33	1146,647	داخل المجموعات			

* 1- م.م صلاح مهدي عبد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء

2- م العاب محمد رضا عبد الحسين صلاح مهدي عبد /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء

3,072	80,373	2	160,745	بين المجموعات	درجة	المناولة من فوق مستوى الكتف	2
	26,167	33	1256,000	داخل المجموعات			
1,880	35,137	2	70,275	بين المجموعات	درجة	المناولة الطويلة	3
	18,692	33	897,206	داخل المجموعات			
1,220	16,270	2	32,539	بين المجموعات	درجة	المناولة المرتدة	4
	13,332	33	639,941	داخل المجموعات			
2,073	33,926	2	67,853	بين المجموعات	درجة	التهديف بالقفز عاليا	5
	16,365	33	785,500	داخل المجموعات			
0,355	10,603	2	21,206	بين المجموعات	درجة	التهديف بالقفز أماما	6
	29,878	33	1434,174	داخل المجموعات			
2,761	66,711	2	133,422	بين المجموعات	درجة	التهديف من السقوط	7
	24,159	33	1159,618	داخل المجموعات			
0,168	2,437	2	4,874	بين المجموعات	درجة	الطبطبة	8
	14,531	33	508,599	داخل المجموعات			

* قيمة (ف) الجدولية عند نسبة خطأ < 05,0 (وأمام درجتي حرية(2، 33) = 2,383

تبين من الجدول(3) وجود فروق ذات دلالة غيرمعنوية في المهارات بكرة اليد مما يدل على تكافؤ مجموعات البحث.

6- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 1- ميزان الكتروني كهربائي لقياس (الطول والكتلة). 6- كرة طيبة واحدة زنة (800) كغم.
- 2- آلة تصوير فيديو نوع (7) - أدوات مساعدة (شواخص).
- 3- أفلام فيديو عدد (9)، و CD عدد (18).
- 4- حاسبة يدوية.
- 5- صافرات عدد (3).
- 6- ساعية توقيت عدد (3).

7- التجارب الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الاحد 21 / 2 / 2016 الساعة الثامنة والنصف صباحاً لأوضاع التصوير ووضع كamera التصوير بالبعد والارتفاع المناسبين للدقة في التصوير، وأجرى الباحثان

التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاثنين الموافق 22/2/2016 بتطبيق المنهاج التعليمي الخاص بالمجموعة الضابطة والمجموعتين التجريبتين للتعرف على مدى ملائمة الوحدات التعليمية وكفاية الوقت.

8- الاختبارات القبلية والتجربة الرئيسية والاختبارات البعدية

1- الاختبارات القبلية : -تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعات الثلاثة في يوم الثلاثاء الموافق 23/2/2016 وبمساعدة فريق العمل المساعد، وتمت الاختبارات القبلية بإعطاء (3) محاولات لكل طالب، وصاحب الأداء الفني لكل محاولة من محاولات الطالب تصوير الأداء بالآلة تصوير فيديوية(*).

2- التجربة الرئيسية : -تم البدء بتنفيذ المناهج التعليمية على المجموعات الثلاث في يوم الاربعاء الموافق 24/2/2016 بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد لكل مجموعة، تنفذ يوم (الاربعاء) من كل أسبوع من قبل مدرس المادة(**) بإشراف الباحثان في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد للمجموعات الثلاث في القاعة المغلقة بكلية التربية الرياضية جامعة كربلاء، وتم الانتهاء من تنفيذ المناهج التعليمية لمجموعات البحث الثلاث في يوم الاربعاء الموافق 13/4/2016.

3- الاختبارات البعدية : -تم إجراء الاختبارات البعدية لعدد من المهارات الأساسية بكرة اليد لمجموعات البحث الثلاث في يوم الخميس الموافق 14/4/2016، وصاحب أداء المحاولات التصوير الفيديو وبالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبلية.

7-3 الوسائل الإحصائية : 1-الوسط الحسابي 2- الانحراف المعياري 3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) 4-النسبة المئوية 5- اختبار(ت) بين وسطين حسابيين مرتبطين 6- تحليل تباين باتجاه واحد 7- وقيمة أقل فرق معنوي(LSD)(التكريتي والعبيدي ،1999 ، 101- 310)

1-4 عرض النتائج

1- عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد .
الجدول (4) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر)

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات	ت
	ع ⁺	س-	ع ⁺	س-			
*23,23	1,9847	68,705	7,1851	30,294	درجة	استلام الكرة	1

*أ.م. صاحب عبد الحسين محسن / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء
**أ.م.د علي حسين علي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

*22,04	2,4166	68,941	7,2451	27,147	درجة	المناولة من فوق مستوى الكتف	2
*25,64	2,5219	69,382	6,3907	28,323	درجة	المناولة الطويلة	3
*30,73	3,4905	69,941	4,3730	29,176	درجة	المناولة المرتدة	4
*30,29	2,1731	68,264	5,0604	29,470	درجة	التهديف بالقفز عاليًا	5
*21,14	2,3724	68,264	7,1918	29,264	درجة	التهديف بالقفز أمامًا	6
*22,55	3,5871	66,647	5,7845	24,647	درجة	التهديف من السقوط	7
*17,99	2,6637	68,794	7,8047	31,588	درجة	الطبطة	8

*معنوي عند نسبة خطأ < 05,0 وأمام درجة حرية (12-1=11) وأن قيمة (ت) الجدولية= 2,179

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذو دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (التدريب الذهني الغير المباشر) في المهارات كافة ولمصلحة الاختبار البعدى وبهذا يتحقق القسم الثاني من الفرض الأول للبحث .

-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) الجدول (5) يبين ذلك

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المهارات	ت
	س-	س+	س-	س+			
*39,68	2,9340	68,470	3,2329	31,470	درجة	استلام الكرة	1
*34,78	3,0591	66,470	3,7698	30,852	درجة	المناولة من فوق مستوى الكتف	2
*20,98	3,9912	61,852	4,0886	32,676	درجة	المناولة الطويلة	3
*43,85	4,9766	69,882	3,3019	29,558	درجة	المناولة المرتدة	4
*21,31	2,8310	64,529	5,0187	32,000	درجة	التهديف بالقفز عاليًا	5
*23,33	3,5078	67,352	5,2503	28,264	درجة	التهديف بالقفز أمامًا	6
*19,44	3,5684	64,970	7,5161	32,352	درجة	التهديف من السقوط	7
*25,65	2,8990	65,323	5,8777	35,117	درجة	الطبطة	8

* معنوي عند نسبة خطأ < 05,0 وأمام درجة حرية (12-1=11) وأن قيمة (ت) الجدولية= 2,179
يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذو دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت (التدريب الذهني المباشر) في المهارات كافة ولمصلحة الاختبار البعدى وبهذا يتحقق القسم الاول من الفرض الأول للبحث .

-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للمجموعة الضابطة التي استخدمت (الأسلوب الأمري)
الجدول (6) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم المهارات الأساسية اليد للمجموعة الضابطة

قيمة (ت)	الاختبار البعدى	الاختبار القبلي	درجة	المهارات
----------	-----------------	-----------------	------	----------

القياس	-س-	س-	ع	ع	المحسوبة	
استلام الكرة	درجة	27,352	3,0961	61,588	2,2654	*33,03
المناولة من فوق مستوى الكتف	درجة	27,029	3,4345	64,735	6,4471	*19,80
المناولة الطويلة	درجة	26,588	2,8462	58,088	7,3425	*15,07
المناولة المرتدة	درجة	27,705	3,1576	61,176	8,531	*16,33
التهديف بالقفز عاليا	درجة	27,97	3,2378	59,676	7,1718	*15,32
التهديف بالقفز أماما	درجة	27,705	3,2164	61,411	4,8063	*25,54
التهديف من السقوط	درجة	29,735	5,0066	62,441	3,2446	*23,17
الطبطة	درجة	28,147	3,0708	64,058	3,2058	*40,28

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq 0,05$ وأمام درجة حرية $(11-1=10)$ وأن قيمة (t) الجدولية = 2,179 *

يتبيّن من الجدول (6) وجود فروق ذو دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي استخدمت (الأسلوب الأمري) في المهارات كافة ولمصلحة الاختبار البعدي وبهذا يتحقق القسم الثالث من الفرض الأول للبحث.

4- عرض نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاثة في تعلم بعض المهارات

الجدول (7) الأساسية بكرة اليد

نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاثة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

المهارات	وحدة القياس	مصدر التباین	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	*قيمة(ف) المحسوبة
استلام الكرة	درجة	بين المجموعات	555,804	2	277,902	*47,155
		داخل المجموعات	282,882	33	5,893	
المناولة من فوق مستوى الكتف	درجة	بين المجموعات	45,892	2	22,946	*10,213
		داخل المجموعات	908,235	33	18,922	
المناولة الطويلة	درجة	بين المجموعات	392,1124	2	196,562	*22,133
		داخل المجموعات	1219,265	33	25,401	
المناولة المرتدة	درجة	بين المجموعات	824,864	2	412,432	*11,822
		داخل المجموعات	1755,676	33	36,577	
التهديف بالقفز عاليا	درجة	بين المجموعات	480,630	2	513,240	*14,737
		داخل المجموعات	1026,765	33	21,391	
التهديف بالقفز أماما	درجة	بين المجموعات	470,853	2	426,235	*17,112
		داخل المجموعات	656,559	33	13,678	
التهديف من السقوط	درجة	بين المجموعات	422,152	2	76,211	*6,328
		داخل المجموعات	578,059	33	12,043	
الطبطة	درجة	بين المجموعات	204,382	2	191,102	*11,893

	8,539	33	412,441	داخل المجموعات		
--	-------	----	---------	----------------	--	--

* معنوي عند نسبة خطأ < 0,05 وأمام درجتي حرية (2 ، 33) (ف) الجدولية = 2,383
 يتبين من الجدول(7) وجود فروق ذو دلالة معنوية في الاختبار البعدى لمجاميع البحث الثلاثة في المهارات(استلام الكرة ، المناولة من فوق مستوى الكتف، المناولة الطويلة، المناولة المرتدة،التهديف بالقفز عاليا، التهديف بالقفز أماما، التهديف من السقوط، الطبطبة وبهذا يتحقق الفرض الثاني للبحث.
 5- مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار البعدى بين مجموعات البحث الثلاث في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

و بما ان عملية تحليل التباين لا تعطي الفرق المعنوي لمصلحة أي مجموعة من مجموعات البحث الثلاث، لذا لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار قيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) والجدول (8) يبين مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار البعدى بين مجموعات البحث الثلاث

(L.S.D)	ت2- ض	ت1- ض	ت1- ت2	ض	ت2	ت1	المجموعات
				-س	-س	-س	المهارات
1,673	*6,882 **2	*7,117 *1	2,235 *1	61,588	68,470	68,705	استلام الكرة
1,673	*1,735 **2	*3,736 *1	2,471 *1	64,735	66,470	68,941	المناولة من فوق مستوى الكتف
3,474	*3,764 *2	*11,294 *1	*7,53 *1	58,088	61,852	69,382	المناولة الطويلة
4,169	*8,706 **2	*8,765 *1	5,059 *1	61,176	69,882	69,941	المناولة المرتدة
3,188	*4,853 **2	*8,588 *1	*3,735 *1	59,676	64,529	68,264	التهديف بالقفز عاليا
2,549	*5,941 **2	*6,853 *1	6,912 *1	61,411	67,352	68,264	التهديف القفز أماما
2,392	*2,529 **2	*4,206 *1	2,677 *1	62,441	64,970	66,647	التهديف من السقوط
2,020	2,265 **2	*4,736 *1	*3,471 *1	64,058	65,323	68,794	الطبطبة

ت 1 * لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التدريب الذهني غير المباشر)

ت 2 ** لمصلحة المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التدريب الذهني المباشر)

اولا/المقارنة في الاختبار البعدى بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة استلام الكرة:

1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05) إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (2,235) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (1,673) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

2- إن الفرق بين (ت1) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية 7,117 درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة 1,673 (ت1) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر).

3- إن الفرق بين (ت2) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية 6,882 درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة 1,673 (ت2) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) .

ثانيا/ المقارنة في الاختبار البعدى بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف:

1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05) إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية 2,471 درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة 1,673 (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

2- إن الفرق بين (ت1) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية 3,736 درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة 1,673 (ت1) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

3- إن الفرق بين (ت2) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 ، إذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية 1,735 درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة 1,673 (ت2) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) .

ثالثا/ المقارنة في الاختبار البعدى بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة المناولة الطويلة:

1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05) إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية 7,53 درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة 3,474 (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

2- إن الفرق بين (ت1) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية 11,294 درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة 3,474 (ت1) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

3- إن الفرق بين (ت2) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية 3,764 درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة 3,474 (ت2) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) .

رابعا/ المقارنة في الاختبار البعدى بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة المناولة المرتدة:

1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05) إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية 5,059 درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة 4,169 (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

2- إن الفرق بين (ت1) و(ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية 8,765 درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة 4,169 (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

3- إن الفرق بين (ت2) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (8,706) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (4,169) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) .

خامساً/ المقارنة في الاختبار البعدى بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة التهذيف بالقفز عالي:

1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (3,735) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (3,188) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

2- إن الفرق بين (ت1) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (8,588) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (3,188) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

3- إن الفرق بين (ت2) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (4,853) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (3,188) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) .

سادساً/ المقارنة في الاختبار البعدى بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة التهذيف بالقفز أماماً:

1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (6,912) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,549) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

2- إن الفرق بين (ت1) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (6,852) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,549) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

3- إن الفرق بين (ت2) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (5,941) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,549) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) .

سابعاً/ المقارنة في الاختبار البعدى بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة التهذيف من السقوط:

1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (2,677) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,392) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

2- إن الفرق بين (ت1) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (4,206) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,392) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر) .

3- إن الفرق بين (ت2) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05 ، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (2,529) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,392) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) .

ثامناً/ المقارنة في الاختبار البعدى بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة الطبطبة:

- 1- إن الفرق بين (ت1) و (ت2) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05) إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (3,471) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,020) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر).
- 2- إن الفرق بين (ت1) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05)، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (4,736) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,020) ولمصلحة (ت1) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني الغير المباشر).
- 3- إن الفرق بين (ت2) و (ض) ذو دلالة معنوية عند نسبة خطأ < 0,05)، إذ بلغ الفرق بين الأوساط الحسابية (2,265) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (2,020) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر).

2-4 مناقشة النتائج

4-2-4 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثالث يتبيّن من الجداول (4,5,6) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثالث في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد وهو ما يحقق صحة الفرض الأول للبحث ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى تأثير (المناهج التعليمية المنهاج التعليمي المقرر وأساليب التدريب الذهني المختلفة) من حيث التقسيم الزمني والاختيار المناسب للتمرينات وتوزيعها على جميع أجزاء الجسم بصورة متوازنة، والتركيز على الأجزاء التي يعتمد عليها الجسم بأداء المهارات، وبما تتضمنه هذه المناهج التعليمية سواء كان بالشرح والعرض وبيان إرشادات وتعليمات أو باستخدام الأفلام الفيديوية التعليمية المتعلقة بمفردات المنهاج التعليمي التي أدت إلى تحقيق نتائج أفضل للمجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدى، كما حفّت المجموعة الضابطة التي طبّقت المنهاج التعليمي نتائج أفضل في الاختبار البعدى في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد " وعند تعليم أية فعالية يتم وضع المتعلم في موقف تعليمي لكي يكون لديه الاستعداد الذهني والنفسي لاكتساب خبرات معينة تتناسب قدراته واستعداداته من خلال وجوده في هذه البيئة التعليمية " (سالم ، 2001 ، 29) . كما أن الاستهلال بالتعلم من خلال تصور نموذج الأداء الصحيح باستخدام وسيلة التدريب الذهني يساعد على تثبيت الأداء الصحيح لدى المتعلم واستيعابه، ويزيد من السيطرة والتحكم بمحيط الأداء ويعطي فرصة لتركيز الانتباه حول الأماكن الصعبة في الأداء قبل تنفيذها وتكلّرها بالوسائل البدنية (المالكي، 1998، 66) فالمجموعتين التجريبيتين طبّقتا أساليب التدريب الذهني بالموقع نفسه بعد الجزء التعليمي من القسم الرئيس وكذلك بالمدة نفسها (5) دقائق وهي تدخل ضمن المنهاج التعليمي المقرر، ولكن المجموعتين اختلفتا بالأسلوب الذي تطبّق كل مجموعة فالمجموعة التجريبية الثالثة التي طبّقت المنهاج التعليمي المقرر فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر إذ استخدمت أفلام (CD) مع مشاهدة نماذج للأداء والصور المتحركة والرسوم الصورية في الوحدات التعليمية، إذ أن المشاهدة لخط سير الحركة تساهم في اكتساب المرحلة الفنية صورتها النهائية، وهذا ما اتفق عليه بعض الباحثين في أن الوسيلة التعليمية تساهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة، إذ من خلال مشاهدة الأنماذج الحركي وممارسة المتعلمين له سوف يساعد ذلك في تقليلها للتعرف على نواحي الضعف والقوة فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعم الصريح فيها (فرج ، 2002 ، 194) .

أما المجموعة التجريبية الأولى التي طبّقت المنهج التعليمي المتضمن أسلوب التدريب غير المباشر) وهو أسلوب يهدف إلى التعلم باستخدام التصور الذهني، وبعض مظاهر الانتباه، فضلاً عن قراءة الوصف الفني لفعالية مشاهدة الصور والأفلام ونماذج الأداء فضلاً عن الاستماع إلى الوصف الفني لفعالية وهذا أعطى نتائج إيجابية في الاختبار البعدى في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد لهذه المجموعة التجريبية، كما يعزّو الباحثان ذلك إلى أن استخدام منهاج التدريب الذهني وما يشتمله من تمارين الاسترخاء والتصور الذهني وبعض مظاهر الانتباه (حدة الانتباه ، تركيز الانتباه) قد ساهم في تحسين الأداء وتحقيق مستوى أفضل وبالتالي قلة الأخطاء، كما أن تدريبات التركيز في الأداء والتصور العقلي تعمل على زيادة القوة المحركة للجسم ويشير (علوي ، 1992) إلى أن التدريب الاسترخائي يعَد من الوسائل الناجحة لضبط وتعديل الحالة البدنية والنفسية لدى اللاعب وهو يستخدم مع اللاعبين الذين يتميزون بدرجات عالية أو منخفضة من التوتر لإمكانية التأثير على مستوى تنشيطهم واكتساب التوتر الأمثل لكل منهم .

علوي ، 1992 ، 187 – 188 .

وفيما يخص المجموعة التجريبية الثانية التي طبّقت المنهج التعليمي المقرر فضلاً عن أسلوب التدريب الذهني المباشر الذي يحتوي على تمارين الاسترخاء والتصور الذهني الداخلي وبعض مظاهر الانتباه (حدة الانتباه ، تركيز الانتباه) إذ شرح المدرس كل مرحلة فنية وعرض نموذجاً لها مما أدى إلى أن يكتسب أفراد المجموعة من الطالب تصور المرحلة الفنية وكيفية أدائها وهو ما أعطى نتائج أفضل في تعلم الأداء الفني وتحقيق مستوى أفضل في الاختبار البعدى، فالطالب يتصور نفسه كما لو كانت هناك آلية تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً للمرحلة الفنية وهي التي يراها أثناء الأداء

ويتفق الباحثان مع (سلامي ، 2002) الذي يرى "أن التدريب الذهني بالأسلوب المباشر زاد من دافعية اللاعبين في ممارسة المراحل الفنية وذلك عن طريق تصورها وتكرارها ذهنياً مما ساعد على فهم طبيعة المراحل الفنية وكيفية أدائها والذي بعث لديهم الرغبة في التعلم وزيادة قابليتهم على التعلم وهذا كله ساهم في "تنمية الأداء الفني " (سلامي ، 2002 ، 81)

وأما المجموعة الضابطة التي طبّقت المنهج التعليمي المقرر لطلبة السنة الدراسية الأولى في مادة كرة اليد، فقد شرح وعرض مدرس المادة كل ما يخص في تعليم مادة كرة اليد ثم طبّقه أفراد المجموعة عملياً ونتيجة التطبيق بصورة جيدة وبصورة كاملاً فضلاً عن وحدات المنهج التعليمي مما أسهم في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد بصورة واضحة والوصول إلى نتائج أفضل في الاختبار البعدى، "أن فترة الممارسة وبدل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التنساق الحركي في أدائه" (شلش و محمود ، 2000 ، 129)، ومن خلال ذلك "أن التعلم الحركي هو انتقال المتعلم من العشوائية في الأداء إلى الثبات نسبياً نتيجة لترانيم الخبرة عند المتعلم في تصحيح الأخطاء (ابراهيم ، 2004 ، 10)، لذا أن" عملية التدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن الواجب الحركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابليات الذهنية والبدنية وأمتلاك خزين وتنتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسات (الخياط والرحاحلة ، 2001) و (السويدى ، 2004) .

4-2-2 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدى بين المجموعات البحث الثلاث في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد

يبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعات البحث في كل من المهارات الأساسية بكرة اليد إذ وجد فرق ذو دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت المنهج التعليمي المتضمن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والمجموعة الضابطة التي طبقت المنهج التعليمي المقرر لصالح المجموعة التجريبية الأولى من حيث أداء المهارات الأساسية بكرة اليد.

ذلك يوجد فرق ذو دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت المنهج التعليمي المتضمن أسلوب التدريب الذهني المباشر والمجموعة الضابطة التي طبقت المنهج التعليمي المقرر ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية في الأداء المهارات الأساسية بكرة اليد وكذلك يوجد فرق ذو دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني المباشر الفرض الثاني للبحث.

و فيما يخص تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت المنهج التعليمي المتضمن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر على المجموعة الضابطة التي طبقت المنهج التعليمي المقرر في تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد، فيرى الباحثان أن سبب ذلك يعود إلى أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والمتضمن مشاهدة الأفلام والصور الخاصة بالأداء المهاري بكرة اليد فضلاً عن مشاهدة نماذج الأداء الجيد وقراءة الوصف الفني للمهارة والاستماع إلى الوصف الفني لها فضلاً عن الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية، مما ساعد الطالب من أفراد هذه المجموعة على تصور الأداء الفني الصحيح واسترجاع الصورة المطلوبة والجيدة للفعالية عند أداء الاختبار البعدى لذا فمن طريق التصور الذهني نستطيع أن نخلق البيئة الإيجابية الازمة لتطوير المهارات، المهم هو أن يكون الشخص في حالة استرخاء تام قبل أن يبدأ التصور الذهني وأن يتصور نفسه وهو يؤدي الفعالية بنجاح دائم

كما يجب أن لا يبتعد عن الواقع كثيراً، إذ يجب أن يتصور حالات نجاح مماثلة لمستواه الحالي أو أحسن منه بقليل لأن هذه النقطة مهمة جداً (أنويا ، 2002 ، 96) . وتنقق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الرحالة والخياط ، 2001) .

أما المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني المباشر لم تظهر أية فروق ذات دلالة معنوية لصالحها مع المجموعة التجريبية الأولى وأظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية مع المجموعة الضابطة التي طبقت الأسلوب الأمري، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى فاعلية أسلوب التدريب الذهني المباشر المطبق من قبل المجموعة التجريبية الثانية الذي يحتوى على تمارين الاسترخاء والتصور الذهني الداخلي ومظاهر الانتباه (حدة ، تركيز ، توزيع ، تحويل) الأمر الذي أسهم في استيعاب طلاب هذه المجموعة للمعلومات النظرية والعملية وقانون اللعبة بصورة أفضل من طلاب المجموعة الضابطة على الرغم من تشابه مفردات المنهج من شرح وعرض النموذج الخاص بالمهارات وما يقدمه المدرس إلى جميع الطلاب من معلومات إلا أن طلاب المجموعة التجريبية الثانية وفي أثناء تطبيقهم لعمليات التصور الداخلي مع التركيز على النقاط المهمة في أثناء سير العملية التعليمية، إذ أن الأمر يتطلب بذلك جهد صادق في تزويد الفرد الممارس بالنواعي المعرفية الأساسية ومبادئ علمية يرجع إليها في ممارسته للمهارات الحركية وذلك لتحقيق الاستماع والتفهم الكامل لطبيعة النشاط الرياضي

الممارس وأهدافه. (شمعون ، 1996 ، 261) .

كما " أن أهمية التصور الحركي تكمن في أداء الحركة فعندما يكون التصور الحركي صحيحاً لمفردات الفعالية أو لمفردات التمرين فسيكون الأداء صحيحاً، أما إذا كان التصور للحركة غير صحيح فسوف نرى أن اللاعب لا يستطيع أداء الحركة لأنه لم يستوعبها من الناحية التكنيكية ". (حتوش، 1987 ، 80) . وتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الراحالة والخياط، 2001).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- كان لأساليب التدريب الذهني (المباشر) و (غير المباشر) المصاحبة للمنهاج التعليمي المقرر والذي نفذت ضمن المناهج التعليمية التي طبقت على المجموعتين التجريبتين فضلاً عن منهاج التعليمي المقرر الذي طبقته المجموعة الضابطة ذات تأثير إيجابي في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد .
- 2- تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (غير المباشر) والمصاحبة للمنهاج التعليمي المقرر على المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) وعلى المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد .
- 3- تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) والمصاحبة للمنهاج التعليمي المقرر على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد .

5-2 التوصيات

- 1- امكانية استخدام اثر أساليب التدريب الذهني المختلفة (المباشر) و (غير المباشر) المصاحبة للمنهاج التعليمي المقرر والتي نفذت ضمن المناهج التعليمية في تعلم طلاب السنة الدراسية الأولى في كليات واقسام التربية الرياضية في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد .
- 2- امكانية دراسة أسلوب التدريب الذهني (المختلط - المباشر - وغير المباشر) المصاحب للمنهاج التعليمي المقرر في تعليم مادة كرة اليد .

المصادر العربية والاجنبية

- 1- إبراهيم، منير جرجس (2004): كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 2- إبراهيم، ميثم لطيف (2004): تأثير الأسلوبين الانتقائي والتعاوني في تعلم مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة بابل.
- 3- أنويا ، تيرس عوديشو (2002) : دليل الرياضي للإعداد النفسي ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، الأردن
- 4- البيك، علي فهمي وعلوة، هشام مهيب (1994): راحة الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية

- 5- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، محمد حسن (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل.
- 6- ثورندايك، روبرت، وهجن، إليزابيث (1986): القياس والتقويم في علم النفس والتربية، (ترجمة) عبد الله زيد وعبد الرحمن عدس ، مركز الكتاب الأردني ، الأردن.
- 7- جابر، جابر عبد الحميد (1977): علم النفس التربوي ، دار النهضة العربية، القاهرة.
- 8- حنتوش، معيوف ذنون (1987): علم النفس الرياضي، مطبع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل
- 9- الخياط، ضياء قاسم وغزال عبد الكريم (1988): كرة اليد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- 10- الخياط، ضياء والحيالي، نوفل محمد (2001): كرة اليد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- 11- خيون، يعرب(2002): التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق
- 12- دبور، ياسر محمد حسن (1997): كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 13- الدوسي، محمد حسن مصطفى (2006): أثر اختلاف فترة وموقع التدريب الذهني في تعلم مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بأنواعه ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- 14- راتب، أسامة كامل (1995): علم النفس الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 15- راتب، أسامة كامل (2000): تدريب المهارات النفسية، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 16- الرحالة ، وليد والخياط، عمر (2001) : تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الإرسال في التنس ، بحث منشور في مجلة الدراسات للعلوم التربوية ، المجلد 28 ، العدد 1 ، الجامعة الأردنية .
- 17- سالم، وفيقة مصطفى (2001): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 18- سلامي، عبد الرحيم (2002): اثر برنامج مقترن لأسلوبين من التدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية ومستوى الرضا الحركي لكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل، الموصل .
- 19- السويدي، أحمد حامد أحمد (2004) : اثر استخدام أسلوبين من التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
- 20- شلش، نجاح مهدي ومحمود، اكرم محمد صبحي (2000): التعلم الحركي، ط2، دار الكتب والنشر، مطبعة جامعة الموصل .
- 21- شمعون، محمد العربي (1996) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة الطالب ، نزار، والويس ، كامل (1993): علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة والنشر بغداد .

- 22 ظاهر، كمال عارف و اسماعيل، سعد محسن (1989): كرة اليد، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 23 عبد الواحد ، جميل محمود حسن (2008): اثر استخدام التدريب الذهني المصحوب بجدولة الممارسة العشوائية والمتسلسلة في تطوير بعض المهارات الأساسية لدى حارس المرمى بكرة القدم رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، الموصل .
- 24 عثمان ، محمد عبد الغني (1987) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، مطبع دار الحكمة ، بغداد .
- 25 علاوي ، محمد حسن (1992): سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 7 ، دار المعارف ، القاهرة .
- 26 فان دالين ، ديبولد (1984) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط 3 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- 27 فرج ، الين وديع (2002): خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط 2 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 28 القانون الدولي لكرة اليد (1997): ترجمة سعد محسن وكمال عارف ظاهر
- 29 المالكي ، محمد عبد الحسين عطيه (1998): اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
ثانياً: المصادر الأجنبية
- 30 Jean, M, Williams(1993) : Applied sport psychology personal growth to . performance, Mayfield publishing Co. London
- 31 Magill, A. Richard (1998): Motor learning and applications, Mc Graw- .Hill , Boston ,U.S.A
- 32 Schmidt.R.A. & wrisberg, crsig.A)2000) : Motor learning and . performance Second Edibion , Human Kinetics, Illinois U.S.A
- 33 Weinberg. R. Hakes .Djackson A. (1991): Effect of the length and temporal of the mental preparation interval on Basketball shooting performance .International journal of sport psychology
- ثالثاً: موقع انترنت
-<http://www.iebarmy.gov.ib>

الملحق (1)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

استبيان آراء المختصين لتحديد أهم المهارات الأساسية بكرة اليد

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم بـ " تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر والغير المباشر في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد " ونظراً لما تتمتعون به من خبرة و دراية في التعلم الحركي وكرة اليد يرجى تحديد أهم المهارات الأساسية من خلال المهارات المعروضة على حضراتكم علماً أن البحث سيطبق على عينة من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة كربلاء.

ولكم منا جزيل الشكر والتقدير

الباحثان

حسين احمد حمزة

محمد علي محمد

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول عليه :

مكان العمل :

التوفيق :

تابع ملحق (1)

المهارات	ت	تصلح	لا تصلح
استلام الكرة	أولاً:		
مناولة الكرة	ثانياً:		
المناولات القصيرة	-1		
المناولة المرتدة	-أ		
مناولة الدفع	-ب		
مناولة التسليم	-ج		
المناولات المتوسطة	-2		
المناولة من فوق مستوى الكتف للأمام	-أ		
المناولة من فوق مستوى الكتف للجانب	-ب		
المناولات الطويلة	-3		
المناولة من فوق الرأس	-أ		
الطبطة	ثالثاً-		
التصوير	رابعاً-		
التصوير من الثبات	-1		
التصوير من القفز للأعلى	-2		
التصوير من القفز أماماً	-2		
التصوير من السقوط	-3		

الخداع.	رابعا:
الخداع بدون كرة	-1
الخداع بالكرة	-2

الملحق (2) يبين أسماء السادة المختصين الذين وزعت عليهم استمرارات الاستبيان لتحديد متغيرات الدراسة

طبيعة الاستشارة (*)							الاختصاص الدقيق	أسماء المختصين	ت
6	5	4	3	2	1	عنوان الوظيفة			
•						التربيـة الاسـاسـية	جامعة الموصل	علم النفس/ساحة ميدان	أ.د. عكلة سليمان الحوري
			•			التربيـة الاسـاسـية	جامعة الموصل	القياس والتقويم/كرة سلة	أ.د. سعد فاضل عبد القادر
•	•	•				التربيـة الـرـياـضـيـة	جامعة كربلاء	تعلم حركـيـ/ـعـابـ مـضـرـبـ	أمـ.ـدـ.ـ صـاحـبـ عبدـ الحـسـينـ مـحـسـنـ
•	•	•	•	•		التربيـة الـرـياـضـيـة	جامعة كربلاء	تدريب رياضـيـ/ـكـرـةـ الـيدـ	أمـ.ـدـ.ـ عـلـىـ حـسـينـ عـلـىـ
•	•	•	•	•		التربيـة الـرـياـضـيـة	جامعة كربلاء	تدريب رياضـيـ /ـ كـرـةـ الـيدـ	أمـ.ـدـ.ـ حـاسـمـ عـبـدـ الجـبـارـ صـالـحـ
			•			التربيـة الـرـياـضـيـة	جامعة كربلاء	طـرـائـقـ تـدـريـسـ/ـكـرـةـ الطـائـرـةـ	أمـ.ـدـ.ـ حـيـدرـ سـلـمانـ مـحـسـنـ
•		•	•	•		التربيـة الـرـياـضـيـة	جامعة كربلاء	طـرـائـقـ تـدـريـسـ/ـكـرـةـ يـدـ	أمـ.ـدـ.ـ خـلـيلـ حـمـيدـ مـحـمـدـ عـلـىـ
•		•				التربيـة الـرـياـضـيـة	جامعة كربلاء	تعلم حركـيـ/ـعـابـ مـضـرـبـ	أمـ.ـدـ.ـ وـسـامـ صـلـاحـ عـبـدـ الحـسـينـ
•		•				التربيـة الـرـياـضـيـة	جامعة كربلاء	تعلم حركـيـ/ـعـابـ مـضـرـبـ	أمـ.ـدـ.ـ سـامـ عـبـدـ الـهـادـيـ اـحـمـدـ
•	•	•	•	•		التربيـة الـرـياـضـيـة	جامعة كربلاء	طـرـائـقـ تـدـريـسـ /ـ كـرـةـ الـيدـ	مـ.ـدـ.ـ حـسـامـ غـالـبـ عـبـدـ الحـسـينـ
		•	•	•		التربيـة الـرـياـضـيـة	جامعة الموصل	القياس والتقويم/كرة اليد	أمـ.ـدـ.ـ اـحـمـدـ مـؤـيدـ حـسـينـ
4	5	4	8	7	5			عدد الخبراء والمختصين لكل استشارة	

*طبيعة الاستشارة //

- تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة والاختبارات المناسبة.
- تحديد درجات أقسام البناء الحركي الظاهري.
- المقابلات الشخصية مع التدريسيين.
- تحديد المنهاج المقرر بالكلية (المجموعة الضابطة).
- تحديد المناهج التجريبية (المجموعتين التجريبيتين).

الملحق (3)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

استبيان لتحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية

بكرة اليد والاختبارات المناسبة لها

الأستاذ الفاضل : المحترم

تحية طيبة

يرorum الباحثان إجراء البحث الموسوم "تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر وغير المباشر في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد " علماً أن البحث سيطبق على طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية _ جامعة كربلاء ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودرائية في مجال (القياس والتقويم وكرة اليد)، لذا يرجى من سعادتكم بيان وتحديد أهم العناصر واختباراتها لغرض إجراء التكافؤ بين المجموعات الثلاثة .

ولكم منا جزيل الشكر والتقدير

الباحثان

حسين احمد حمزة

محمد علي محمد

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

تاريخ الحصول عليه :

مكان العمل :

التوقيع :

تابع للملحق (3)

استماراة تحديد بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة والاختبارات المناسبة لها

عناصر اللياقة البدنية والحركية	الاختبارات المناسبة	يصلح	لا يصلح	ملاحظات
السرعة الانتقالية	اختبار ركض (30 متراً) من بداية متحركة			
	اختبار ركض (50 متراً) من وضع الوقوف			

		أي اختبار آخر ترونه مناسبا	
		رمي كرة طبية (3 كغم) من وضع الجلوس على كرسي لأبعد مسافة	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
		رمي كرة طبية (3 كغم) من وضع الوقوف لأبعد مسافة	القوة الانفجارية للذراع الرامية
		رمي كرة طبية (800 غم) من وضع الحركة لأبعد مسافة	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
		القفز العمودي من الثبات	
		الوثب العريض من الثبات	
		ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي لمدة (10 ثوان)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين
		ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي لمدة (20 ثانية)	
		أي اختبار آخر ترونه مناسبا	
		الحجل على ساق واحدة مسافة (30 مترا)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
		ثلاث ثباتات من الثبات بكلتا القدمين لأبعد مسافة	
		ثني ومد الركبتين لمدة (20 ثانية)	
		الجلوس من وضع الرقوف مع مد الرجلين لمدة (10 ثوان)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
		الجلوس من وضع الرقوف مع ثني الرجلين لمدة (10 ثوان)	
		اختبار بارو (3×4.5 متر)	الرشاقة
		اختبار سيمو للرشاقة	
		اختبار التحرك للإمام والجانب بميل على قوس (6 أمتار)	
		ركض 180 م مرتد	مطاولة السرعة القصيرة
		ركض 200 م من وضع الوقوف	
		ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي (الشنوار) ، حتى التعب او أقصى تكرار	مطاولة القوة
		الجلوس من الرقوف بثني الرجلين حتى التعب،أقصى تكرار	
		ثني الجزء من الجلوس الطويل	المرونة
		ب. ثني الجزء إمام - أسفل من الوقوف على المنصة	
		اختبار الجري على شكل (8)	التوافق
		اختبار الجري على شكل (8) تحت عارضة الوثب	
		أي عناصر أخرى ترونه مناسبة واختباراتها المناسبة	

الملحق (4)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

استبيان آراء المختصين حول صلاحية الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة

الأستاذ الفاضل المحترم

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم بـ "تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر والغير المباشر في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد" ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التعلم الحركي وكرة اليد يرجى تحديد مدى صلاحية الوحدات التعليمية المعروضة على حضراتكم علماً أن البحث سيطبق على عينة من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء.

ولكم الشكر والتقدير

المرفقات

الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة

الوحدات التعليمية للمجموعتين التجريبتين

الباحثان

م.م. حسين احمد حمزة

م.م. محمد علي محمد

- التوقيع :

- الاسم :

- اللقب العلمي وتاريخ الحصول عليه:

- مكان العمل :

- التاريخ :

تابع الملحق (4) نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة الضابطة

الوحدة التعليمية: الأولى الأهداف السلوكية

1. أن يؤدي الطالب مهارة مسك الكرة بشكل (مسك واستلام الكرة)

1. تعلم النظام والهدوء. صحيح.

2. يؤدي الطالب استلام الكرات العالية والمنخفضة

بصورة صحيحة. 2. تنفيذ وإطاعة الأوامر الصادرة من المدرس

(3) (1) المرحلة الدراسية: الأولى (2) عدد الطالب: 12 طالباً .

(5) زمن الوحدة: 90 دقيقة (4) الوقت: 2016 /

النحوين	النكرار	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	الزمن	أقسام الدرس
التأكيد على الحضور. التأكيد على ارتداء الزي الرياضي . تطبيق الاحماء من قبل جميع الطلاب . تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة.		تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية +أخذ الغيابات والحضور	25 د	القسم الإعدادي
		تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس	5 د	المقدمة
		تمرينات رقبة + تمرينات ذراعين + تمرينات جذع + تمرينات رجلين	10 د	الإحماء
			10 د	التمارين البدنية
الانتباه إلى شرح وعرض المدرس أثناء تنفيذ المهارات. تنوع النموذج . الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة.		وقف الطالب على شكل مستطيل ناقص ضلع . شرح وعرض المهارات من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من الطالب	60 د	القسم الرئيس
			10-15 د	الجزء التعليمي
- تطبيق التمارين بصورة صحيحة. - تطبيق المهارات بصورة صحيحة. - تصحيح الأخطاء.	16	ت 1 يمسك الطالب الكرة بيده ومع التحرك الحر في الساحة يرمي الطالب الكرة عالياً باليدين ثم يتسللها قبل أن تسقط على الأرض.	45-50 د	الجزء التطبيقي
	24	ت 2 نفس التمرين السابق رقم (1) ولكن بعد رمي الكرة في الهواء يحاول أن يبرك وينهض بسرعة قبل أن تسقط على الأرض.		
	16	ت 3 يمسك الطالب الكرة بيده ويرميها بقوة عمودية على الأرض ثم يتسللها قبل سقوطها على الأرض.		
	24	ت 4 نفس التمرين السابق رقم (3) ولكن التسلل الكرة يتم بالقفز.		
	24	ت 5 يقف الطالب أمام الحائط على بعد (3متر) ممسكاً الكرة بيديه يبدأ التمرين برمي الكرة عالياً على الحائط وتنزلها مباشرة باليدين من فوق مستوى الرأس.		
	18	ت 6 نفس التمرين السابق رقم (5) ولكن المسافة بين الطالب والحائط (5متر).		
	24	ت 7 محاولة الكرة واستلامها بين طالبين المسافة بينهما (3متر).		
	24	ت 8 نفس التمرين السابق رقم (7) ولكن المسافة بينهما (5متر).		
		- تمرينات تهدئة - الانصراف	5 د	القسم الخاتمي

تابع الملحق (4)

نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب التدريب الذهني الغير المباشر)

الوحدة التعليمية: الأولى

الأهداف التربوية:

1. أن يؤدي الطالب مهارة مسك الكرة بشكل (مسك واستلام الكرة)

1. تعلم النظام والهدوء . صحيح.

2. يؤدي الطالب استلام الكرات العالية والمنخفضة

2. تنفيذ وإطاعة الأوامر الصادرة من المدرس (1) المرحلة الدراسية: الأولى بصورة صحيحة.

(2) عدد الطالب: 12 طالبا .

(3) التاريخ: / 2016 /

(4) الوقت:

(5) زمن الوحدة: 90 دقيقة

الوقت	النحو	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	الزمن	أقسام الدرس
<p>التأكيد على الحضور .</p> <p>التأكيد على ارتداء الزي الرياضي .</p> <p>تطبيق الاحماء من قبل جميع الطالب .</p> <p>تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة .</p>			25	القسم الإعدادي
		تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية +أخذ الغيابات والحضور	5 د	المقدمة
		تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس	10 د	الإحماء
		تمرينات رقبة + تمرينات ذراعين + تمرينات جذع + تمرينات رجلين	10 د	التمارين البدنية
<p>الانتباه إلى شرح وعرض المدرس أثناء تنفيذ المهارات .</p> <p>توضيع النموذج . الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة .</p>		وقف الطالب على شكل مستطيل ناقص ضلع .	60 د	القسم الرئيس
		شرح وعرض المهارات من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من الطالب	10-15 د	الجزء التعليمي
<p>4 ث × 5 ت) بين تكرار وآخر (4 ث) ** ثم (4 ث) للانتقال .</p> <p>(4 ث×5 ت) بين تكرار وآخر (4 ث) ثم (4 ث) للانتقال .</p> <p>(4 ث×5 ت) بين تكرار وآخر (4 ث) ثم (4 ث) للانتقال .</p> <p>(30 ث) .</p> <p>(8 ث×3 ت) بين تكرار وآخر (8 ث) ثم (4 ث) للانتقال .</p> <p>(20 ث) .</p> <p>(2 ث×3 ت) بين تكرار وآخر (2 ث) ثم (4 ث) للانتقال .</p> <p>(30 ث) .</p> <p>(8 ث×3 ت) بين تكرار وآخر (8 ث) .</p>		<p>- البدء بتمارين الاسترخاء*</p> <p>أ- الاهتمام بعملية الشهيق والزفير اذ يجلس الطالب على الارض ثم يرقد والذراعان بجانب الجسم ثم يغلق العينين بحيث يكون التركيز على عملية الشهيق والزفير ببطء ويكون الاسترخاء عند الزفير .</p> <p>ب- البدء بعملية الاسترخاء (الذاتي) بابعاز من المدرس اذ يتم ارشاد الطالب على استرخاء المجموعات العضلية بالجسم مع التأكيد على عملية الشهيق والزفير ببطء وهادئ</p> <p>ج- تطبيق التمرين نفسه السابق ولكن بدون توجيه وارشاد المدرس .</p> <p>- التصور الخارجي</p> <p>أ- مشاهدة انموذج لأداء المهارات مسك واستسلام والكرة .</p> <p>ب- التصور لمهارات الاستسلام ومسك الكرة .</p> <p>ج- مشاهدة انموذج لمسك واستسلام الكرة</p> <p>د - التصور لوضع الاستسلام والمسك .</p> <p>ه- مشاهدة انموذج لأداء المهارات السابقة مع بعضها بحركة متراقبة بشكل صحيح .</p> <p>و- التصور لأداء المهارات السابقة (أ ، ج) مع بعضها بحركة متراقبة وبصورة صحيحة .</p>	(5) د	التدريب الذهني
		ت 1 يمسك الطالب الكرة بيده ومع التحرك الحر في الساحة يرمي الكرة عاليا باليدين ثم يتسللها قبل أن تسقط على الأرض .	40-30	الجزء التطبيقي
		ت 2 نفس التمرين السابق رقم (1) ولكن بعد رمي الكرة في الهواء يحاول أن يبرك وينهض بسرعة قبل أن تسقط على الأرض .		
		ت 3 يمسك الطالب الكرة بيده ويرميها بقوة عمودية على الأرض ثم يتسللها قبل سقوطها على الأرض .		
		ت 4 نفس التمرين السابق رقم (3) ولكن التسلل الكرة يتم بالقفز .		
		ت 5 يقف الطالب أمام الحائط على بعد (3متر) ممسكا الكرة بيده يبدأ التمرين برمي الكرة عاليا على الحائط و يتسللها مباشرة باليدين من فوق مستوى الرأس .		
		ت 6 نفس التمرين السابق رقم (5) ولكن المسافة بين الطالب والحائط (5متر) .		
		ت 7 مناولة الكرة واستلامها بين طالبين المسافة بينهما (3متر) .		
		ت 8 نفس التمرين السابق رقم (7) ولكن المسافة بينهما (5متر) .		

		- تمرينات تهدئة - الانصراف	٥ د	القسم الخاتمي
--	--	-------------------------------	-----	---------------

* يتم اعطاء تمارين الاسترخاء قبل ممارسة التصور الذهني لأنه يعد الخطوة الأولى في التدريب الذهني (شمعون 1996 ، 176) .

** يتم اعطاء فترة واحدة بين كل تكرار وآخر بزمن مطابق لزمن العمل (١:١) .

*** يتم اعطاء فترة راحة للانتقال بين كل تمرين وآخر .

(علمًا أن كافة التمارين الخاصة بالتدريب الذهني تؤدي من قبل عينة البحث في وقت واحد)

تابع الملحق(4)

نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التدريب الذهني المباشر)

الوحدة التعليمية: الأولى الأهداف السلوكية الأهداف التربوية:

1. أن يؤدي الطالب مهارة مسك الكرة بشكل (مسك واستلام الكرة)

صحيح . 1. تعلم النظام والهدوء .

2. يؤدي الطالب استلام الكرات العالية والمنخفضة

بصورة صحيحة . 2. تنفيذ إطاعة الأوامر الصادرة من المدرس (1) المرحلة الدراسية: الأولى

(2) عدد الطالب: 12 طالبا . (3) التاريخ: 2016// الوقت:

(5) زمن الوحدة: 90 دقيقة

التفصيم	النكرار	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	الزمن	أقسام الدرس
التأكد على الحضور.			25 د	القسم الإعدادي
التأكد على ارتداء الزي الرياضي .		تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور	5 د	المقدمة
تطبيق الاحماء من قبل جميع الطلاب.		تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس	10 د	الإحماء
تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة.		تمرينات رقبة + تمارين ذراعين + تمارين جذع + تمارين رجليين	10 د	التمارين البدنية
الانتباه إلى شرح وعرض المدرس أنشاء تنفيذ المهارات.		وقف الطالب على شكل مستطيل ناقص ضلع .	60 د	القسم الرئيس
تنويع النموذج . الانتباه للنموذج أنشاء أداء المهارة.		شرح وعرض المهارات من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من الطلاب	10-15 د	الجزء التعليمي
(4 ث × 5 ت) بين تكرار وآخر (4 ث) ** ثم (4 ث) للانتقال .		- البدء بتمارين الاسترخاء* أ- الاهتمام بعمليتي الشهيق والزفير إذ يجلس الطالب على الأرض ثم يرقة بجانب الجسم ثم يغلق العينين بحيث يكون التركيز على عملية الشهيق والزفير ببطء ويكون الـ الزفير	(5) د	التدريب الذهني
(4 ث×5 ت) بين تكرار وآخر (4 ث) ثم (4 ث) للانتقال .		ب- البدء بعملية الاسترخاء (الذاتي) بابعاز من المدرس إذ يتم ارشاد الطلاب على استرخاء المجموعات العضلية بالجسم مع التأكيد على عملية الشهيق والزفير ببطء وهادئ		
(4 ث×5 ت) بين تكرار وآخر (4 ث) ثم (4 ث) للانتقال .		ج- تطبيق التمرين نفسه السابق ولكن بدون توجيه وارشاد المدرس .		
(8 ث×6 ت) بين تكرار وآخر(8 ث) ثم (4 ث)		2- التصور الداخلي أ- تصور مهارة مسك واستلام الكرة مع تركيز الانتباه على كل مهارة		

<p>للانقال .</p> <p>(2ث\times6ث) بين تكرار وآخر (2ث) ثم (4ث) للانقال .</p> <p>(8ث\times4ث) بين تكرار وآخر (8ث) .</p>	<p>من المهارات .</p> <p>ب- تصور وضع المسك والاستلام اذ يكون تركيز الانتباه على وجود ثني قليل في ركبة رجل الارتكاز بحيث يكون الارتكاز على المشط مع الانتباه على ملامسة الرجل الاخرى للأرض والاستناد على مشط القدم وثم تركيز الانتباه على الفراعين حيث تكون مثنية ومرتفعة قليلاً متوجهة نحو الكرة مهينة لاستلام ومسك الكرة .</p> <p>ج- تصور المهارات السابقة (أ ، ب) مع ربطها مع بعضها بحركة واحدة مستمرة مع تركيز الانتباه على اداء كل مهارة بصورة صحيحة .</p>		
<p>16 24 16 24 24 18 24 24</p>	<p>ت 1 يمسك الطالب الكرة بيده ومع التحرك الحر في الساحة يرمي الطالب الكرة عالياً باليدين ثم يتسللها قبل أن تسقط على الأرض .</p> <p>ت 2 نفس التمرين السابق رقم (1) ولكن بعد رمي الكرة في الهواء يحاول أن يبرك وينهض بسرعة قبل أن تسقط على الأرض .</p> <p>ت 3 يمسك الطالب الكرة بيده ويرميها بقوة عمودية على الأرض ثم يتسللها قبل سقوطها على الأرض .</p> <p>ت 4 نفس التمرين السابق رقم (3) ولكن التسلل الكرة يتم بالقفز .</p> <p>ت 5 يقف الطالب أمام الحائط على بعد (3متر) ممسكاً الكرة بيده يبدأ التمرين برمي الكرة عالياً على الحائط وتسليمها مباشرة باليدين من فوق مستوى الرأس .</p> <p>ت 6 نفس التمرين السابق رقم (5) ولكن المسافة بين الطالب والحائط (5متر) .</p> <p>ت 7 مناولة الكرة واستلامها بين طالبين المسافة بينهما (3متر) .</p> <p>ت 8 نفس التمرين السابق رقم (7) ولكن المسافة بينهما (5متر) .</p>	<p>40-30</p>	<p>الجزء التطبيقي</p>
	<p>- تمرينات تهدئة - الانصراف</p>	<p>5</p>	<p>القسم الخاتمي</p>

* يتم اعطاء تمارين الاسترخاء قبل ممارسة التصور الذهني لأنه يعد الخطوة الاولى في التدريب الذهني (شمعون 1996 ، 176) .

** يتم اعطاء فترة واحدة بين كل تكرار وآخر بزمن مطابق لزمن العمل (1:1) .

*** يتم اعطاء فترة راحة للانقال بين كل تمرين وآخر .

(علمًا أن كافة التمارين الخاصة بالتدريب الذهني تؤدي من قبل عينة البحث في وقت واحد)

الملحق(5) يبين استمرارات تقويم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد
لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/جامعة كربلاء

التاريخ :

المجموعات : المجموعات : المجموعات : المجموعات :