

"تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر والغير المباشر في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد"

م.م. حسين احمد حمزة **م.م. محمد علي محمد**

جامعة الموصل / كلية التربية الاساسية / 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 الاساسية 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 الاساسية بكرة اليد، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث الحالي
تم اختيار 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 ثلاث 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 التجريبيتين فضلاً عن المنهاج التعليمي المقرر الذي طبقتهُ المجموعة الضابطة ذوات تأثير ايجابي في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد.

2- تفوقت 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 الاساسية بكرة اليد. اما التوصيات فهي :-

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

2- إمكانية استخدام أسلوب التدريب الذهني غير المباشر المصاحب للمنهاج التعليمي المقرر في تعلم المهارات الاساسية 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 والاكتمال 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، وأن 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 وتقديم الخبرة الإيجابية لنماذج الأداء، والتشجيع على الابتكار، وتوفير الجو المناسب، وتعميم رموز التعلم، ودمج الحركات، وتركيز انتقاء الانتباه) (شمعون ، 1996، 302 - 316)

1-2 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 وبالأخص 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 .

1-3 هدف البحث

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

1-4 فرضا البحث

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

1-5 مجالات البحث

- 1- المجال البشري : طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء .
- 2- المجال الزمني : للمدة من 20 / 2 / 2016 لغاية 1 / 5 / 2016
- 3- المجال المكاني : القاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء.

1-6 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 والحركة والمكان والزمن أي كل ما يخص بالحركة دون الأداء الفعلي لها (عثمان ، 1987 ، 188) .

1-2 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 وانتشر 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 بالملاحظة 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 الرئيسة 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 (، 1998، 262 Magill) .

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 وتحويل الانتباه)

ثانيا - التدريب الذهني غير المباشر:

1- قراءة الوصف الفني للمهارة 2- مشاهدة الأفلام والصور

3- الاستماع إلى الوصف الفني للمهارة 4- مشاهدة نماذج الأداء

5- حديث اللاعب عن المهارة 6-كتابة التعليمات

7- الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية

وتقدم هذه الأنواع تسهيلات مختلفة ومتنوعة للارتقاء 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 الطرائق 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، ومرونة، ورشاقة، وسرعة) وغيرها من العناصر البدنية الأخرى، لأن كلاً منها 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 أدائه 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) .
وبالإضافة 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 مكمل للتدريب التكنيكي في حالة عدم وجود الأجواء الملائمة للأداء العملي(الجو الممطر)
- 4- استخدامه أثناء فترات الراحة بين الحمل التدريبي ولاسيما في المسابقات التي تحتاج إلى حمل تدريبي عالٍ .

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

6- يعمل على تقليل زمن التعلم وتثبيت 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 المثالية بواسطة تنمية المهارات الذهنية المرتبطة وتطويرها .
- 2- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم .
- 3- إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء .
- 4- استبعاد الأسباب المرتبطة بتهور 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).
(91 , 1990 , Hardy) عن (السويدي ، 2004 ، 22).

2- المتطلبات أثناء التدريب الذهني (الخاصة) :

- أ- جو هادئ ب- ارتداء ملابس مريحة ج- إزالة عوائق الجسم
د- تحديد وقت منظم هـ- ملائمة المكان
(شمعون ، 1996 ، 45)

10- خطوات التدريب الذهني

أولاً: تعلم الاسترخاء :

أن برامج الاسترخاء يجب أن تستحوذ على اهتمام القائمين بعلميتي التعليم والتدريب هي تعدّ من التمرينات 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 المتاح 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 بدلاً 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) 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 المغلقة يساعد التصور بها على آلية تسلسل الأداء بحيث يتجه التركيز أثناء الأداء إلى المهارات الصعبة ودقة الأداء (راتب، 1995، 332) .

إذ يتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو مده من السكون وإغفال الحواس ويحدث الاسترخاء والتوتر في درجات من التواصل ومع التدريب يمكن التعرف على أية نقطة في هذا التواصل صحيحة وأية نقطة خاطئة وتوقع حدوث ذلك والتدريب الاسترخائي يعدّ 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. (علاوي، 1992، 187-188)

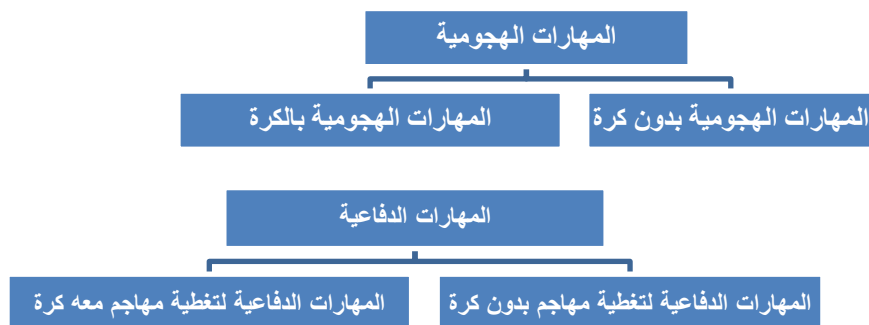
كما يعرف الاسترخاء بأنه "انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والذهنية والانفعالية " والاسترخاء عن طريق الانقباض والانبساط العضلي من أفضل الطرق، ففي حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل إلى حالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض .

وتساعد مهارات الاسترخاء على خفض القلق والتوتر والتحكم في الغضب في الأوقات الضاغطة حتى يصبح الاسترخاء استجابة طبيعية للضغط العصبي ويعدّ الاسترخاء القاسم المشترك في جميع منهاج 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 وإتقانها أمر مهم وذلك لأن المهارات الأساسية بكرة اليد تعد من العوامل الجوهرية لنجاح اللاعب ومن ثم الفريق لذلك فإن القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه واقتناعه 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 قسما المهارات الأساسية على:

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

أ- مسك الكرة . ب- استلام الكرة . ج- تمرير الكرة. د- تنطيط الكرة. هـ- التهديد. و- المراوغة والخداع.

ثانياً- المهارات الدفاعية: ويقصد بالمهارات الدفاعية جميع الحركات التي يقوم بها أعضاء الفريق المدافع لإعاقة 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:

أ- تعيين اللاعب الخصم ومراقبته. ب- قطع الكرة وتشتيتها. ج- إعاقة التهديد. (الخياط وغزال، 1988، 17)

وفي ما يأتي شرح المهارات الأساسية التي سيتناولها 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". (عودة، 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 وغالبا ما يكون الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذي يرتكب لابعوه أقل عدد من الأخطاء عند استلام الكرة. (الخياط وغزال، 1988، 19)

ثانيا/ 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 التهديد 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 الثغرات بين صفوف المدافعين التي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الأهداف. (عودة ، 1998 ، 35)

1- المناولة المرتدة:

المناولة التي يستخدمها اللاعب مع زميله لتسقط في الثلث الأخير وهي من المناولات المستخدمة في المسافات القصيرة. (عودة، 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 تقريبا ولكن يتم توجيه الكرة نحو الأرض. وإن أفضل مكان تلامس فيه الكرة الأرض هو اقرب مكان إلى قدمي المنافس وبعيدا عن قدمي الزميل.

2- المناولة من فوق مستوى الكتف:

يعد هذا النوع من أكثر أنواع المناولات استعمالا في لعبة كرة اليد، وتؤدي هذه المناولة برفع الكرة إلى مستوى الرأس بواسطة الذراع الرامية ومساعدة الذراع الأخرى وتشكل الذراع الرامية زاوية قائمة من مفصل المرفق. ثم ترمى 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 الرامية في أثناء الرمي. (الخياط والحيالي، 2001 ،

(32)

3- المناولة من فوق الرأس:

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

ثالثا/ 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 نفرد بحارس المرمى وليس أمامنا سوى الهدف، يفضل استخدام الطبطبة العالية لأنه عكس ذلك يبطئ عملية

الهجوم السريع.(عودة، 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 أ-ب) على طب الكرة مرة على الأرض ثم مسكها ثانية بيد واحدة أو باليدين ، طب الكرة باستمرار بيد واحدة أو دحرجة الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة، ثم مسكها أو التقاطها ثانية بيد واحدة أو باليدين ويسمح له بأخذ ما لا يزيد عن 3 خطوات أو حملها لمدة لا تزيد على(3) ثوان.(القانون الدولي لكرة اليد، 1997، 24-25)

رابعاً/ التهديد (التصويب):

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

1- التهديد بالقفز عالياً:

"هي عبارة عن تصويبة كرواجيه من ارتفاع أعلى مستوى الرأس مع أداء حركة الوثب عالياً كمحاولة الرامي التهديد من فوق المدافع". (إبراهيم، 2004، 121)، ويذكر عودة " إن هذا النوع من التهديد يستخدم للتخلص من الجدار الدفاعي والاقتراب من هدف الفريق المنافس ويستخدم بصورة خاصة من قبل المهاجمين في الخط الخلفي".(عودة، 2004، 45)

2- التهديد بالقفز أماماً:

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

"إن الغاية من هذا النوع من التهديد هو الابتعاد عن المدافعين والتهديد دون إعاقة وتؤدي 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 وتهينة فرصة أفضل للتهديد بعد ملاحظة حركة حارس المرمى".

3- التهديد من السقوط :

يعد التهديد من السقوط من أكثر المهارات الحركية في كرة اليد صعوبة لتخوف اللاعب من الإصابة نتيجة قيامه بالتهديد من حركة السقوط على الأرض، لذا فإن هذه المهارة تحتاج إلى التدريب المستمر والمتدرج لغرض الإتقان. (ظاهر وإسماعيل، 1989، 139) كما يعد هذا النوع من التهديد 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. (عودة، 2005، 46)

2-2 الدراسات السابقة

1- دراسة (الرحاحلة والخياط ، 2001)

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

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

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

- 1- المجموعة التجريبية الأولى: وهي الممارسة للتمارين البدنية التطبيقية ومشاهدة الأفلام الفيديوية .
- 2- المجموعة التجريبية الثانية: وهي المجموعة الممارسة للتمارين البدنية التطبيقية ومشاهدة الأفلام الفيديوية مع أداء التصور الذهني .
- 3- المجموعة الضابطة: وتمارس التمارين البدنية التطبيقية لمهارة الإرسال (الدرس التعليمي التقليدي) المتبع في دروس وتعليم وتطوير الأداء بالتنس الأرضي .

واستخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية :

(الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون) واختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطتين واختبار(ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطتين واختبار تحليل التباين واختبار أقل فرق معنوي (L.S.D).)

واستنتج الباحثان ما يلي :

1- حققت المجموعة التجريبية الثانية تطوراً واضحاً في دقة أنجاز الإرسال تليها المجموعة الأولى ثم الضابطة.

2- إن سرعة الانجاز لمهارة الإرسال قد تطورت لدى المجموعة التجريبية الأولى بشكل أفضل من المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة (الرحاحلة والخياط ، 2001 ، 35-48) .

2- دراسة (السويدي ، 2004)

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

- 1- اثر استخدام أسلوبي 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 أسلوبي التدريب الذهني المباشر وغير المباشر والمنهاج المقرر في الكلية في التحصيل المعرفي وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتكونت عينة البحث من (24) طالباً من طلاب المرحلة الرابعة اختصاص الكرة الطائرة، وتم

توزيعهم إلى ثلاث مجموعات متكافئات بواقع (8) طلاب لكل مجموعة إحداهما ضابطة والأخريتان تجريبيتان وعلى النحو الآتي :

1- المجموعة الضابطة استخدمت المنهاج 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 (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين وتحليل التباين باتجاه واحد واختبار اقل فرق معنوي (L.C.D). وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

1- تفوقت المجموعة التجريبية الاولى التي نفذت اسلوب التدريب الذهني المباشر على المجموعة الضابطة في اختبارات التحصيل المعرفي وبعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة .

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

3- اجراءات البحث

3-1 منهج البحث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث .

3-2 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 الى ثلاث مجموعات متساوية بواقع (12) طالب 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 تغيبوا أكثر من محاضرتين عند تنفيذ التجربة الرئيسية البالغ عددهم (6) طلاب.

هـ - الطالبات البالغ عددهن (10) طالبات.

3-3 التصميم التجريبي: استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات

المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعدية المحكم الضبط) (فان دالين ، 1984 ، 384-

(398

وكما موضح بالشكل (2)

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية الأولى	الأداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بكرة اليد	التدريب الذهني غير المباشر	الأداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بكرة اليد
المجموعة التجريبية الثانية		التدريب الذهني المباشر	
المجموعة الضابطة		المنهاج التعليمي المقرر	

الشكل (2) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في البحث

3-4 وسائل جمع المعلومات

1- الاستبيان

1- استبيان لتحديد أهم المهارات الأساسية بكرة اليد.

من أجل تحديد أهم المهارات الأساسية بكرة اليد التي يعتمد عليها الباحثان في بحثهما وبعد الاطلاع على المصادر الخاصة بكرة اليد والمنهاج الخاص بالقسم، أعد الباحثان استمارة 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 استمارة 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 أجل 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 أساتذة المادة في الكلية، قام بكتابة المنهاج التعليمي الخاص بالمجموعة الضابطة (على وفق مفردات المنهاج المقرر في القسم) الملحق (4)، تم توزيع الاستبيان على المختصين في (كرة اليد) (الملحق 2)، وبعد أن حصل الاتفاق على المنهاج التعليمي للمجموعة الضابطة قام الباحثان بإدخال الاسلوبيين (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 إجراء الملاحظة العلمية التقنية لتقويم الأداء الفني بكرة اليد من قبل تدريسيين اثنين من كلية التربية الرياضية/ جامعة كربلاء في اختصاص كرة اليد وللاختبارات القبلية والبعيدة لعينة البحث، وتمت الملاحظة العلمية عن طريق تصوير العينة فيديو ونقلت على أقراص مدمجة (CD) ثم تم توزيعها على التدريسيين للاختبار القبلي في يوم الخميس الموافق 2016/2/25 في حين تمت الملاحظة العلمية للاختبار البعدي في يوم الاربعاء الموافق 2016./ 4 /20

4- استمارة تقويم الأداء الفني لكرة اليد:

قام الباحثان بتصميم استمارة تقويم الأداء الفني لكرة اليد ولكل مجموعة من مجموعات البحث الثلاثة وتم عرض الاستمارة 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 مقاسا بالسنة.

3- التكافؤ بالطول مقاسا بالسنتيمتر .

1- التكافؤ بالكتلة مقاسا بالكيلوغرام .

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

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

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

يتبين 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 المجموعات الثلاث في بعض عناصر اللياقة البدنية

والحركية المؤثرة في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد.

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

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

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

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

2- التكافؤ بالأداء الفني لعدد من المهارات الأساسية بكرة اليد: من أجل التكافؤ بين مجموعات البحث الثلاث قام الباحثان بتصوير عينة البحث بآلة تصوير فيديو نوع (SONY) وكانت آلة التصوير متحركة وجرى التصوير في القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء في يومي الأحد 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

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

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

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

3,072	80,373	2	160,745	بين المجموعات	درجة	المنافسة من فوق مستوى الكتف	2
	26,167	33	1256,000	داخل المجموعات			
1,880	35,137	2	70,275	بين المجموعات	درجة	المنافسة الطويلة	3
	18,692	33	897,206	داخل المجموعات			
1,220	16,270	2	32,539	بين المجموعات	درجة	المنافسة 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 $(0,05)$ وأمام درجتي حرية (2, 33) = 2,383

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

6- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 1- ميزان الكتروني كهربائي لقياس (الطول والكتلة).
- 2- آلة تصوير فيديو نوع (7).
- 3- أفلام فيديو عدد (9)، و CD عدد (18).
- 4- حاسبة يدوية.
- 5- ساعة توقيت عدد (3).
- 6- كرة طبية واحدة زنة (800) كغم.
- 7- أدوات مساعدة (شواخص).
- 8- شريط قياس ذو طول (50) م.
- 9- صافرات عدد (3).

7- التجارب الاستطلاعية

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

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

8- الاختبارات القبلية والتجربة الرئيسة والاختبارات البعدية

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

2- التجربة الرئيسة :-تم البدء بتنفيذ المناهج التعليمية على المجموعات الثلاث في يوم الأربعاء الموافق 2016 / 2 / 24 بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد لكل مجموعة، تنفذ يوم (الأربعاء) 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 الأربعاء الموافق 2016 / 4 / 13.

3- الاختبارات البعدية :-تم إجراء الاختبارات البعدية لعدد من المهارات الأساسية بكرة اليد لمجموعات البحث الثلاث في يوم الخميس الموافق 2016/4/14، وصاحب أداء المحاولات التصوير الفيديوي وبأسلوب 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)(التكريني والعبيدي، 1999، 101- 310)

4-1 عرض النتائج

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

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

* 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

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

*معنوي عند نسبة خطأ $(05,0) <$ وأمام درجة حرية $(11=1-12)$ 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 البعدي 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

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

* معنوي عند نسبة خطأ $(05,0) <$ وأمام درجة حرية $(11=1-12)$ 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 البعدي وبهذا يتحقق القسم الأول 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

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

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

* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ وأمام درجة حرية (12-1=11) وأن قيمة (ت) الجدولية=2,179
يتبين 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 الأساسية بكرة اليد
(الجدول (7))

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

ت	المهارات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف) المحسوبة
1	استلام الكرة	درجة	بين المجموعات	555,804	2	277,902	*47,155
			داخل المجموعات	282,882	33	5,893	
2	المناوله من فوق مستوى الكتف	درجة	بين المجموعات	45,892	2	22,946	*10,213
			داخل المجموعات	908,235	33	18,922	
3	المناوله الطويلة	درجة	بين المجموعات	392,1124	2	196,562	*22,133
			داخل المجموعات	1219,265	33	25,401	
4	المناوله المرتدة	درجة	بين المجموعات	824,864	2	412,432	*11,822
			داخل المجموعات	1755,676	33	36,577	
5	التهديف بالقفز عاليا	درجة	بين المجموعات	480,630	2	513,240	*14,737
			داخل المجموعات	1026,765	33	21,391	
6	التهديف بالقفز أماما	درجة	بين المجموعات	470,853	2	426,235	*17,112
			داخل المجموعات	656,559	33	13,678	
7	التهديف من السقوط	درجة	بين المجموعات	422,152	2	76,211	*6,328
			داخل المجموعات	578,059	33	12,043	
8	الطبطبة	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 البعدي لمجاميع البحث الثلاثة في المهارات (استلام الكرة ، المناولة من فوق مستوى الكتف، المناولة الطويلة، المناولة المرتدة، التهديد بالقفز عاليا، التهديد بالقفز أماما، التهديد من السقوط، الطبطبة وبهذا يتحقق الفرض الثاني للبحث.
5- مقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

وبما 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 البعدي بين مجموعات البحث الثلاث

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

ت1 * لمصلحة المجموعة التجريبية الأولى (أسلوب التدريب الذهني غير المباشر)

ت2 ** لمصلحة المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التدريب الذهني المباشر)

اولا/المقارنة في الاختبار البعدي 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 غير 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) 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) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) .

ثانيا/ المقارنة في الاختبار البعدي 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) 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 (3,736) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (1,673) 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) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) .

ثالثا/ المقارنة في الاختبار البعدي 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) 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 (11,294) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (3,474) 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) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر).

رابعا/ المقارنة في الاختبار البعدي 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) 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 (8,765) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (4,169) 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 (8,706) درجة وهو أكبر من قيمة (L.S.D) والبالغة (4,169) ولمصلحة (ت2) التي استخدمت (أسلوب التدريب الذهني المباشر) .

خامسا/ المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة التهديف بالقفز عاليا:

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).

سادسا/ المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة التهديف بالقفز أماما:

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) .

سابعا/ المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الثلاث في مهارة التهديف 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).

ثامنا/ المقارنة في الاختبار البعدي 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).

4-2 مناقشة النتائج

4-2-1 مناقشة نتائج المقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث

يتبين من الجداول (4,5,6) أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد وهو ما يحقق صحة الفرض الأول للبحث ويعزو الباحثان سبب ذلك الى 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 وإعطاء إرشادات وتعليمات أو باستخدام الأفلام الفيديوية التعليمية المتعلقة بمفردات المنهاج التعليمي التي أدت إلى تحقيق نتائج أفضل للمجموعتين التجريبيتين في الاختبار البعدي، كما حققت المجموعة الضابطة التي طبقت المنهاج التعليمي نتائج أفضل في الاختبار البعدي 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 تناسب 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 وإعطاء فرصة لتركيز الانتباه حول الأماكن الصعبة في الأداء قبل تنفيذها وتكرارها بالوسائل البدنية (المالكي، 1998، 66) فالمجموعتين التجريبيتين طبقتا 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 تطبقه كل مجموعة فالمجموعة التجريبية الثالثة التي طبقت 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 الأنموذج الحركي وممارسة المتعلمين له سوف يساعد ذلك في تقليدها للتعرف على نواحي الضعف والقوة فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح فيها (فرج ، 2002 ، 194) .

أما المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت المنهاج التعليمي المتضمن أسلوب التدريب غير المباشر) وهو أسلوب يهدف إلى التعلم باستخدام التصور الذهني، وبعض مظاهر الانتباه، فضلاً عن قراءة الوصف الفني للفعالية ومشاهدة الصور والأفلام ونماذج الأداء فضلاً عن الاستماع إلى الوصف الفني للفعالية وهذا أعطى نتائج إيجابية في الاختبار البعدي في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد لهذه المجموعة التجريبية، كما يعزو الباحثان ذلك إلى أن استخدام منهاج التدريب الذهني وما يشتمله من تمرينات 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 (علاوي، 1992) إلى أن التدريب الاسترخائي يعدّ 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 . (علاوي ، 1992 ، 187 - 188) .

وفيما يخص المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت المنهاج 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 المدرّس كل مرحلة فنية وعرض نموذجاً لها مما أدى إلى أن يكتسب أفراد المجموعة من الطلاب تصور المرحلة الفنية وكيفية أدائها وهو ما أعطى نتائج أفضل في تعلم الأداء الفني وتحقيق مستوى أفضل في الاختبار البعدي، فالطالب يتصور نفسه كما لو كانت هناك آلة 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 طبقت المنهاج التعليمي المقرر لطلبة السنة الدراسية الأولى في مادة كرة اليد، فقد شرح وعرض مدرّس المادة كل ما يخص في تعليم مادة كرة اليد ثم طبقه أفراد المجموعة عملياً ونتيجة التطبيق بصورة جيدة وبصورة كاملاً فضلاً عن وحدات المنهاج التعليمي مما أسهم في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد بصورة واضحة والوصول إلى نتائج أفضل في الاختبار البعدي، " أن فترة الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم، والتدريب عامل مساعد وضروري في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق 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 لتراكم الخبرة عند المتعلم في تصحيح الأخطاء (إبراهيم ، 2004 ، 10)، لذا أن "عملية التدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن الواجب الحركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابليات الذهنية والبدنية وامتلاك خزين وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسات (الخياط والرحاحلة ، 2001) و (السويدي ، 2004). 4-2-2 مناقشة نتائج الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعات البحث الثلاث في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد

يتبين 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 المنهاج التعليمي المتضمن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر والمجموعة الضابطة التي طبقت المنهاج التعليمي المقرر لصالح المجموعة التجريبية الأولى من حيث أداء المهارات الأساسية بكرة اليد.

كذلك يوجد فرق ذو دلالة معنوية بين المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت المنهاج التعليمي المتضمن أسلوب التدريب الذهني المباشر والمجموعة الضابطة التي طبقت المنهاج 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.

وفيما يخص تفوق المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت المنهاج التعليمي المتضمن أسلوب التدريب الذهني غير المباشر على المجموعة الضابطة التي طبقت المنهاج التعليمي المقرر في تعلم المهارات الأساسية بكرة اليد، يرى 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 الطلاب من أفراد هذه المجموعة على تصور الأداء الفني الصحيح واسترجاع الصورة المطلوبة والجيدة للفعالية عند أداء الاختبار البعدي لذا فمن طريق التصور الذهني نستطيع أن نخلق البيئة الإيجابية اللازمة 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 يتعد عن الواقع كثيراً، إذ يجب أن يتصور حالات نجاح مماثلة لمستواه الحالي أو أحسن منه بقليل لأن هذه النقطة مهمة جداً (أنويا ، 2002 ، 96) . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الراحلة 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 فروقا 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 يحتوي 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 المنهاج 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 بذل جهد صادق في تزويد الفرد الممارس بالنواحي المعرفية الأساسية ومبادئ علمية يرجع إليها في ممارسته للمهارات الحركية وذلك لتحقيق الاستمتاع 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 ". (حنتوش، 1987، 80) .
وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الراحلة والخياط، 2001).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- كان لأساليب التدريب الذهني (المباشر) و (غير المباشر) المصاحبة للمناهج التعليمي المقرر والذي نفذت ضمن المناهج التعليمية التي طبقت على المجموعتين التجريبيتين فضلاً عن المنهج التعليمي المقرر الذي طبقتهُ المجموعة الضابطة ذوات تأثير ايجابي في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد .
- 2- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (غير المباشر) والمصاحبة للمناهج التعليمي المقرر على المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) وعلى المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد.
- 3- تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي طبقت أسلوب التدريب الذهني (المباشر) والمصاحبة للمناهج التعليمي المقرر على المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد.

5-2 التوصيات

- 1- امكانية استخدام اثر أساليب التدريب الذهني المختلفة (المباشر) و (غير المباشر) المصاحبة للمناهج التعليمي المقرر والتي نفذت ضمن المناهج التعليمية في تعلم طلاب السنة الدراسية الأولى في كليات واقسام التربية الرياضية في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد .
- 2- امكانية دراسة أسلوب التدريب الذهني (المختلط - المباشر - وغير المباشر) المصاحب للمناهج 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 والعبودي ، محمد حسن (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- 6- ثورندايك، روبرت، وهيجن، 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 العربي، القاهرة.
- 8- حنتوش، معيوف ذنون (1987): علم النفس الرياضي، مطابع 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- ديور، ياسر محمد حسن (1997): كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 13- الدوسكي ، 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- الرحاحلة ، 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 مقترح 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) : أثر استخدام أسلوبي 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 وإسماعيل، 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 ، مطابع دار الحكمة ، بغداد .
- 25- علاوي ، محمد حسن (1992): سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط7 ، دار المعارف ، القاهرة .
- 26- فان دالين ، ديوبولد (1984) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون ، ط3 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- 27- فرج ، الين وديع (2002): خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط2 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- 28- القانون الدولي لكرة اليد (1997): ترجمة سعد محسن وكمال عارف ظاهر
- 29- المالكي ، محمد عبد الحسين عطية (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: مواقع 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 الفاضلالمحترم

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم بـ " تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر والغير المباشر في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة اليد " ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في التعلم الحركي وكرة اليد يرجى تحديد أهم المهارات الأساسية من خلال المهارات المعروضة على حضراتكم علما 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 :

التوقيع :

تابع ملحق(1)

ت	المهارات	تصلح	لا تصلح
أولاً:	استلام الكرة		
ثانياً:	مناولة الكرة		
1-	المناولات القصيرة		
أ-	المناولة المرتدة		
ب-	مناولة الدفع		
ج-	مناولة التسليم		
2-	المناولات المتوسطة		
أ-	المناولة من فوق مستوى الكتف للأمام		
ب-	المناولة من فوق مستوى الكتف للجانب		
3-	المناولات الطويلة		
أ-	المناولة من فوق الرأس		
ثالثاً-	الطبطة		
رابعاً-	التصويب		
1-	التصويب من الثبات 0		
2-	التصويب من القفز للأعلى		
2-	التصويب من القفز أماماً		
3-	التصويب من السقوط 0		

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

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

ت	أسماء المختصين	الاختصاص الدقيق	عنوان الوظيفة	طبيعة الاستشارة (*)					
				1	2	3	4	5	6
1	أ.د. عكلة سليمان الحوري	علم النفس/ساحة ميدان	جامعة الموصل	التربية الأساسية					•
2	أ.د. سعد فاضل عبد القادر	القياس والتقويم/ كرة سلة	جامعة الموصل	التربية الأساسية	•				
3	أ.م.د. صاحب عبد الحسين محسن	تعلم حركي/ العاب مضرب	جامعة كربلاء	التربية الرياضية		•	•		•
4	أ.م.د. علي حسين علي	تدريب رياضي/ كرة اليد	جامعة كربلاء	التربية الرياضية	•	•	•	•	
5	أ.م.د. حاسم عبد الجبار صالح	تدريب رياضي / كرة اليد	جامعة كربلاء	التربية الرياضية	•	•	•	•	
6	أ.م.د. حيدر سلمان محسن	طرائق تدريس/كرة الطائرة	جامعة كربلاء	التربية الرياضية	•				
7	أ.م.د. خليل حميد محمد علي	طرائق تدريس/ كرة يد	جامعة كربلاء	التربية الرياضية	•	•	•		
8	أ.م.د. وسام صلاح عبد الحسين	تعلم حركي/العاب مضرب	جامعة كربلاء	التربية الرياضية			•		•
9	أ.م.د. سامر عبد الهادي احمد	تعلم حركي/ ملاكمة	جامعة كربلاء	التربية الرياضية			•		•
10	م.د. حسام غالب عبد الحسين	طرائق تدريس / كرة اليد	جامعة كربلاء	التربية الرياضية	•	•	•	•	
11	أ.م. احمد مؤيد حسين	القياس والتقويم/ كرة اليد	جامعة الموصل	التربية الأساسية	•	•	•		
	عدد الخبراء والمختصين لكل استشارة			5	7	8	4	5	4

*طبيعة الاستشارة //

- 1- تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.
- 2- تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة والاختبارات المناسبة.
- 3- تحديد درجات أقسام البناء الحركي الظاهري.
- 4- المقابلات الشخصية مع التدريسيين.
- 5- تحديد المنهاج المقرر بالكلية (للمجموعة الضابطة).
- 6- تحديد المنهاجين التجريبيين (للمجموعتين 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.....

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم " تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر والغير المباشر في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد " علما أن البحث سيطبق على طلاب السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية _ جامعة كربلاء ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال (القياس والتقويم وكرة اليد)، لذا يرجى من سيادتكم 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)

استمارة 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 تروثه مناسباً	
			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	
			رمي كرة طبية (800غم) من وضع الحركة لأبعد مسافة	القوة الانفجارية للذراع الرامية
			القفز العمودي من الثبات	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
			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 تروثه مناسباً	
			الحجل على ساق واحدة مسافة (30 متراً)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
			ثلاث وثبات من الثبات بكلتا القدمين لأبعد مسافة	
			ثني ومد الركبتين لمدة (20 ثانية)	
			الجلوس من وضع الرقود مع مد الرجلين لمدة (10 ثوان)	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
			الجلوس من وضع الرقود مع ثني الرجلين لمدة (10 ثوان)	
			اختبار بارو(3×4.5متر)	الرشاقة
			اختبار سيمو للرشاقة	
			اختبار التحرك للإمام والجانب بميل على قوس (6امتار)	
			ركض 180 م مرتد	مطاوله السرعة القصيرة
			ركض 200م من وضع الوقوف	
			ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الأمامي (الشناو) ، حتى التعب او أقصى تكرار	مطاوله القوة
			الجلوس من الرقود بثني الرجلين حتى التعب،أقصى تكرار	
			ثني الجذع من الجلوس الطويل	المرونة
			ب. ثني الجذع إمام _ أسفل من الوقوف على المنصة	
			اختبار الجري على شكل (8)	التوافق
			اختبار الجري على شكل (8) تحت عارضة الوثب	
أي عناصر أخرى تروثها مناسبة واختباراتها المناسبة				

الملحق (4)

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

استبيان آراء المختصين حول صلاحية الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة

الأستاذ الفاضلالمحترم

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم بـ " تأثير استخدام أسلوب التدريب الذهني المباشر والغير المباشر في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة اليد " ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال التعلم الحركي وكرة اليد يرجى تحديد مدى صلاحية الوحدات التعليمية المعروضة على حضراتكم علما 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 التجريبيتين

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 لوحدّة تعليمية للمجموعة الضابطة

الوحدة التعليمية: الأولى الأهداف السلوكية الأهداف التربوية:

1. أن يؤدي الطلاب 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 بصورة صحيحة.

(1) المرحلة الدراسية: الأولى (2) عدد الطلاب: 12 طالبا . (3)

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

أقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التكرار	التقويم
القسم الإعدادي	25د			التأكيد على الحضور.
المقدمة	5 د	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور		التأكيد على ارتداء الزي الرياضي .
الإحماء	10 د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس		تطبيق الاحماء من قبل جميع الطلاب.
التمارين البدنية	10 د	تمارين رقية + تمارين ذراعين + تمارين جذع + تمارين رجلين		تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة.
القسم الرئيس	60 د	وقوف الطلاب على شكل مستطيل ناقص ضلع . شرح وعرض المهارات من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من الطلاب		الانتباه إلى شرح وعرض المدرس أثناء تنفيذ المهارات. تنويع النموذج . الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة.
الجزء التعليمي	10-15د			
الجزء التطبيقي	45-50د	ت1 يمسك الطالب الكرة بيده ومع التحرك الحر في الساحة يرمي الطالب الكرة عاليا باليدين ثم يتسلمها قبل أن تسقط على الأرض. ت2 نفس التمرين السابق رقم (1) ولكن بعد رمي الكرة في الهواء يحاول أن يبرك وينهض بسرعة قبل أن تسقط على الأرض. ت3 يمسك الطالب الكرة بيديه ويرميها بقوة عمودية على الأرض ثم يتسلمها قبل سقوطها على الأرض. ت4 نفس التمرين السابق رقم (3) ولكن التسلم الكرة يتم بالقفز. ت5 يقف الطالب أمام الحائط على بعد (3متر) ممسكا الكرة بيديه يبدأ التمرين برمي الكرة عاليا على الحائط وتسلمها مباشرة باليدين من فوق مستوى الرأس. ت6 نفس التمرين السابق رقم (5) ولكن المسافة بين الطالب والحائط (5متر). ت7 مناولة الكرة واستلامها بين طالبين المسافة بينهما (3متر). ت8 نفس التمرين السابق رقم(7) ولكن المسافة بينهما (5متر).	16 24 16 24 24 18 24 24	- تطبيق التمارين بصورة صحيحة. - تطبيق المهارات بصورة صحيحة. - تصحيح الأخطاء.
القسم الختامي	5 د	- تمارين تهدئة - الانصراف		

تابع الملحق(4)

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

الأهداف السلوكية

الوحدة التعليمية: الأولى

الأهداف التربوية:

1. أن يؤدي الطلاب 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.

(4) الوقت:

(3) التاريخ: / / 2016

(2) عدد الطلاب: 12 طالبا .

(5) زمن الوحدة: 90 دقيقة

أقسام الدرس	الزمن	محتوى الفعالية وأسلوب تنفيذها	التكرار	التقويم
القسم الإعدادي	25د			التأكيد على الحضور.
المقدمة	5 د	تهيئة الأدوات والتجهيزات الرياضية + أخذ الغيابات والحضور		التأكيد على ارتداء الزي الرياضي .
الإحماء	10 د	تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وخاصة تخدم القسم الرئيس من الدرس		تطبيق الاحماء من قبل جميع الطلاب.
التمارين البدنية	10 د	تمارين رقبية + تمارين ذراعين + تمارين جذع + تمارين رجلين		تنفيذ التمارين البدنية بصورة صحيحة.
القسم الرئيس	60 د	وقوف الطلاب على شكل مستطيل ناقص ضلع .		الانتباه إلى شرح وعرض
الجزء التعليمي	10-15د	شرح وعرض المهارات من قبل المدرس ثم عرضها من قبل نموذج من الطلاب		المدرس أثناء تنفيذ المهارات. تنويع النموذج . الانتباه للنموذج أثناء أداء المهارة.
التدريب الذهني	(5) د	<p>- البدء بتمارين الاسترخاء*</p> <p>أ- الاهتمام بعملية الشهيق والزفير اذ يجلس الطلاب 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) بإيعاز من المدرس اذ يتم ارشاد الطلاب على استرخاء المجموعات العضلية بالجسم مع التأكيد على عمليتي الشهيق والزفير ببطء وهادئ</p> <p>ج- تطبيق التمرين نفسه السابق ولكن بدون توجيه وارشاد المدرس .</p> <p>- التصور الخارجي</p> <p>أ- مشاهدة نموذج لأداء المهارات مسك واستلام الكرة .</p> <p>ب- التصور لمهارات الاستلام و مسك الكرة.</p> <p>ج- مشاهدة نموذج لمسك واستلام الكرة</p> <p>د - التصور لوضع الاستلام والمسك .</p> <p>هـ- مشاهدة أنموذج لأداء المهارات السابقة مع بعضها بحركة مترابطة بشكل صحيح .</p> <p>و- التصور لأداء المهارات السابقة (أ ، ج) مع بعضها بحركة مترابطة وبصورة صحيحة .</p>	<p>4ث × 5ت) بين تكرار وآخر (4ثا) ثم (4ثا) للانتقال</p> <p>(4ثا×5ت) بين تكرار وآخر (4ثا) ثم (4ثا) للانتقال .</p> <p>(4ثا×5ت) بين تكرار وآخر (4ثا) ثم (4ثا) للانتقال .</p> <p>(30ثا) .</p> <p>(8ثا×3ت) بين تكرار وآخر (8ثا) ثم (4ثا) للانتقال .</p> <p>(20ثا) .</p> <p>(2ثا×3ت) بين تكرار وآخر (2ثا) ثم (4ثا) للانتقال .</p> <p>(30ثا) .</p> <p>(8ثا×3ت) بين تكرار وآخر (8ثا) .</p>	
الجزء التطبيقي	30-40د	<p>1ت بمسك الطالب الكرة بيده ومع التحرك الحر في الساحة يرمي الطالب الكرة عاليا باليدين ثم يتسلمها قبل أن تسقط على الأرض.</p> <p>2ت نفس التمرين السابق رقم (1) ولكن بعد رمي الكرة في الهواء يحاول أن يبرك وينهض بسرعة قبل أن تسقط على الأرض.</p> <p>3ت بمسك الطالب الكرة بيديه ويرميها بقوة عمودية على الأرض ثم يتسلمها قبل سقوطها على الأرض.</p> <p>4ت نفس التمرين السابق رقم (3) ولكن التسلم الكرة يتم بالقفز.</p> <p>5ت يقف الطالب أمام الحائط على بعد (3متر) ممسكا الكرة بيديه يبدأ التمرين برمي الكرة عاليا على الحائط وتسلمها مباشرة باليدين من فوق مستوى الرأس.</p> <p>6ت نفس التمرين السابق رقم (5) ولكن المسافة بين الطالب والحائط (5متر).</p> <p>7ت مناولة الكرة واستلامها بين طالبين المسافة بينهما (3متر).</p> <p>8ت نفس التمرين السابق رقم(7) ولكن المسافة بينهما (5متر).</p>	<p>16</p> <p>24</p> <p>16</p> <p>24</p> <p>24</p> <p>18</p> <p>24</p> <p>24</p>	<p>- تطبيق التمارين بصورة صحيحة.</p> <p>- تطبيق المهارات بصورة صحيحة.</p> <p>- تصحيح الأخطاء.</p>

القسم الختامي	5 د	- تمرينات تهدئة - الانصراف		
---------------	-----	-------------------------------	--	--

* 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 بزمان مطابق لزمان العمل (1:1) .

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

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

تابع الملحق(4)

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

الوحدة التعليمية: الأولى الأهداف السلوكية الأهداف التربوية:

1. أن يؤدي الطلاب مهارة مسك الكرة بشكل

(مسك واستلام الكرة)

صحيح. 1. تعلم النظام والهدوء.

2. يؤدي الطالب استلام الكرات العالية والمنخفضة

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

(2) عدد الطلاب: 12 طالبا . (3) التاريخ: //2016 (4) الوقت:

(5) زمن الوحدة: 90 دقيقة

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

		من المهارات . 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 الذراعين حيث تكون مثنية ومرتفعة قليلا متجهة نحو الكرة مهينة لاستلام ومسك الكرة . ج- تصور المهارات السابقة (أ ، ب) مع ربطها مع بعضها بحركة واحدة مستمرة مع تركيز الانتباه على اداء كل مهارة بصورة صحيحة .		للاتنتقال . (2ثا×6ت) بين تكرار وآخر (2ثا) ثم (4ثا) للاتنتقال . (8ثا×4ت) بين تكرار وآخر (8ثا) .
الجزء التطبيقي	40-30د	ت1 يمسك الطالب الكرة بيده ومع التحرك الحر في الساحة يرمي الطالب الكرة عاليا باليدين ثم يتسلمها قبل أن تسقط على الأرض. ت2 نفس التمرين السابق رقم (1) ولكن بعد رمي الكرة في الهواء يحاول أن يبرك وينهض بسرعة قبل أن تسقط على الأرض. ت3 يمسك الطالب الكرة بيديه ويرميها بقوة عمودية على الأرض ثم يتسلمها قبل سقوطها على الأرض. ت4 نفس التمرين السابق رقم (3) ولكن التسلم الكرة يتم بالقفز. ت5 يقف الطالب أمام الحائط على بعد (3متر) ممسكا الكرة بيديه يبدأ التمرين برمي الكرة عاليا على الحائط وتسلمها مباشرة باليدين من فوق مستوى الرأس. ت6 نفس التمرين السابق رقم (5) ولكن المسافة بين الطالب والحائط (5متر). ت7 مناولة الكرة واستلامها بين طالبين المسافة بينهما (3متر). ت8 نفس التمرين السابق رقم (7) ولكن المسافة بينهما (5متر).	16 24 16 24 24 18 24 24	
القسم الختامي	5د	- تمرينات تهدئة - الانصراف		

* 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 بزمان مطابق لزمان العمل (1:1) .

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

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

الملحق (5) يبين استمارات تقويم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد

لطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية/جامعة كربلاء

المجموعة :

المقوم العلمي :

التاريخ : / /

[illegible]