

تأثير تمرينات التصور الذهني في تعلم

بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

محمد صبيح حسن

رحيم حلو علي

كلية التربية الرياضية - ميسان - جامعة البصرة

الباب الأول

١- التعريف بالبحث :-

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث:

على الرغم من التقدم الحاصل في مختلف مجالات العلوم ومنها علوم التربية الرياضية عامة والتعلم الحركي والمهاري خاصة، الأمر الذي انعكس على مختلف الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة اليد التي اخذت تتطور بشكل كبير في العالم بهدف الوصول إلى الانجازات العالية وتحقيق الفوز.

اذ ان تحقيق الإنجازات الرياضية المتميزة لا يعتمد على قدرات اللاعبين الفردية فقط بل على المدرسين والمدرّبين القادرين على استخدام الأسس العلمية الحديثة وتوظيف نتائج البحوث والدراسات في عملهم والتي نعد الركيزة الأساسية لكل عمل يراود له النجاح والتقدم، وأن عملية الاكتساب المهاري الصحيح للمهارات الأساسية في لعبة كرة اليد لا تعتمد فقط على النواحي البدنية والمهارية فقط بل على النواحي النفسية أيضاً، من أجل تحقيق اكتساب مهاري صحيح ومتكامل.

تأثير تمارين التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

وبعد النصور الذهني المصاحب لعملية تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد أحد المهارات العقلية التي تعد من العوامل المهمة والتي تساعد على تحقيق عملية تعلم للمهارات الأساسية في كرة اليد بشكل أفضل وأسرع وكما تشير أكثر المصادر العلمية الحديثة، إذ أكدت نتائج البحوث والدراسات أن استخدام تمارين التصور الذهني بشكل جيد يساعد إيجابياً في تدعيم المسار العصبي للاحتفاظ بالشكل الأولي للمهارة ومراحل تطبيقها الأمر الذي يساعد المتعلم على الأداء الصحيح في المرات التالية.

وتأتي أهمية البحث الحالي في دراسة تأثير تمارين التصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

٢-١ مشكلة البحث:

إن تطور لعبة كرة اليد يعتمد بالدرجة الأساس على تعلم مهاراتها الأساسية من قبل اللاعبين، وإن الارتقاء بعملية التعلم يعتمد بشكل رئيسي على اختيار الأسلوب الأمثل والأكثر ملائمة للاعبين وحسب مرحلتهم العمرية، وعلى الرغم من أن التصور الذهني من أهمية كبيرة في عملية تعلم المهارات الحركية لاسيما في المراحل الأولى، إلا أن الباحثون وجدوا أن واقع عملية تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد لا يتضمن أو تصاحب باستخدام تمارين التصور الذهني مما يضعف من عملية الاكتساب الصحيح للمهارة، إذ أن الاهتمام يصب على النواحي البدنية والمهارية دون الأخذ بنظر الاعتبار لما للتصور الذهني من أهمية كبيرة في تسهيل عملية التعلم وتحقيقها، لذا فقد أتى الباحثون دراسة تأثير تمارين التصور الذهني مصاحبة لعملية تعليم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد على طلاب المرحلة الثانية / قسم التربية الرياضية كلية التربية الأساسية.

١- أهداف البحث:

تأثير تمرينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

التعرف على تأثير تمرينات التصور الذهني المصاحبة للاداء في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

١-فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في نتائج الاختبارات القبلية و البعدية والصالح نتائج الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.
- ٢.توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في نتائج البعدية وتصلح نتائج الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد.

١ - ٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري:

طلاب المرحلة الثانية / قسم التربية الرياضية كلية التربية الاساسية للعام الدراسي (٢٠٠٥-٢٠٠٠).

١-٥-٢ المجال الزمني: للفترة من (٢٠٠٥/١١/٢) ولغاية (٢٠٠٥/١٢/١٧).

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية / ميسان.

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية والمثابفة :-

١-٢ -الدراسات النظرية

١-٢-١ التصور الذهني :-

تأثير تمرينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

هناك مفهوم خاطئ عندما يتعامل البعض مع التصور على أنه التدريب الذهني، حيث يمثل التصور أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب الذهني حتى أن هناك خلطاً في المفهوم حيث يتعامل البعض مع التصور الذهني على أنه التدريب الذهني ، لذا يجب أن يفهم البعض على أهمية التفريق بينهما والتعامل مع التصور الذهني كأحد المهارات المهمة في تدعيم الارتقاء بمستوى الأداء ، وقد عرفه (وجيه محبوب ، ٢٠٠٠) بأنه (الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر و الشرح والتوضيح للحركة وتتطبع بالدماغ وتكون أساساً لتأدية المتعلم للحركة)^(١).

وينقسم التصور الذهني إلى :-^(٢)

١- التصور الذهني الخارجي :- وهو استحضار الصورة الذهنية لأداء شخص آخر مثل لاعب مميز أو بطل رياضي وكان اللاعب وهو يستحضر الصورة الذهنية يشاهد شريط سينمائي أو تلفزيوني (الصورة والصوت والانفعال) .

٢- التصور الذهني الداخلي :-

وهو استحضار الصورة الذهنية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها وفي هذا النوع يستطيع الرياضي انتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة الصورة والصوت والإحساس بالحركة والتحكم) .

٢-١-٢ - المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد :-

يشير (ضياء الخياط وعبد الكريم قاسم ، ١٩٨٨) إلى أن المهارات الأساسية هي الحجر الأساس للعبة كرة اليد وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير نجاح اللاعب و الفريق^(١) ويؤكد (ماهر محمد صالح ، ١٩٧١) على

(١) ووجيه محبوب نظريات التعلم والتطور الحركي طاء، عمان دار وائل للطباعة والنشر، ٢٠٠٠، ص ٤٩.

(٢) اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط ١، القاهرة دار الفكر العربي ٢٠٠٠، ص ١٢٠-١٢٢.

تأثير تمارين التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

إن تدريب أو تعلم المهارات خطوة خطوة لم يتم مزجها في تدريبات مركبة كوحدة واحدة تعطينا الشكل النهائي للمهارة الفنية للعبة كرة اليد^(٢).

١-٢-٢-٢ مسك الكرة: -

إن العامل الأساسي الذي يضمن اللاعب بقاء الكرة تحت سيطرته يتمثل في إن يتقن تعلم المهارة الأولى من مهارات كرة اليد مسك الكرة لأن نجاح بقية المهارات الأخرى يتوقف على مدى تعلم هذه المهارات الهجومية وقدرة اللاعب على مسك الكرة^٣.

١-٢-٢-٢ استلام الكرة: -

تعد مهارة الاستلام من العوامل المساعدة في الطرق الهجومية وبدونه لن يبدأ أو يستمر أي هجوم ، وإن من مواصفات الفريق الفائز عدم ارتكاب لاعبيه عددا كبيرا من الأخطاء في أثناء استلامهم للكرة ، وأن إتقانها من أهم العوامل التي تحقق للفريق الفوز والانتصار لكون الهجوم يعتمد على الاستلام الصحيح الدقيق للكرة سواء كان ذلك من الوقوف أو من القفز أو من الحركة وفي أي اتجاه كان ، و إتقان اللاعب لاستلام الكرة يساعد في كيفية التصرف داخل الملعب وبشكل جيد^(٤).

١-٢-٢-٣ المناولة:-

لا نقل مهارة المناولة في أهميتها عن مهارة الاستلام إذ إن الكثير من المصادر تشير إلى الترابط ما بين مهارة المناولة والاستلام وإن أمر التفريق بينهما قد يكون صعبا فالمناولة الجيدة والاستلام الصحيح هما

(١) ضياء الخياط، عبد الكريم قاسم كرة اليد الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٨، ص ١٥.

(٢) ماهر محمد صالح : كرة اليد الحديثة ، الكويت مدار الكتاب الحديث ، ١٩٧١ ، ص ٣٩.

(٣) ضياء الخياط عبد الكريم كاسم: مصدر سبق ذكره) ص ١٣.

(٤) ماهر محمد صالح : (مصدر سبق ذكره) ص ٥٤.

تأثير تمرينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

جوهر الحفاظ على الكرة تحت سيطرة الفريق المهاجم والوصول إلى هدف الخصم). وتعرف بأنها (عملية توصيل الكرة من فرد لآخر في الفريق الواحد من الثبات أو من الحركة)^(١).

٢ - ١ - ٢ - الطبطبة :-

تعد من المهارات الصعبة في كرة اليد وخاصة عندما يتم ممارستها من قبل المبتئين لهذا يجب الاهتمام بالتكنيك الصحيح أثناء تعلم المبتدئين واستخدام ارتفاعات مناسبة وسرع مختلفة من الخلف والأمام وإلى الجانبين مما يساهم في عملية التعلم ورفع مستوى الأداء المهاري لمهارة الطبطبة. ويعرف احمد عريبي (١٩٩٨) الطبطبة بأنها عملية دفع الكرة بأصابع اليد المفتوحة إلى الأرض التردد إليها مرة ثانية على أن تكون الكرة دائمة الحركة بين الأرض ويد اللاعب والنظر دائما يكون إلى الأمام^(٢).

٢ - ١ - ٢ - التصويب :-

ان المهارة التصويب الأهمية الخاصة في لعبة كرة اليد والتي تتفرد عن بقية المهارات الأساسية الأخرى كونها تعد الأداة المهمة في حسم الشوط أو المباراة.

بل أن جميع الخطط الهجومية بألوانها المختلفة لأفائدة منها مالم تتوج في النهاية في التصويب على المرمى وإحراز الهدف، ويؤكد (جيرو لانجهوف) (على ان الهدف من حركات الهجوم هو الانتهاء بالتصويب الناجح ولهذا يعتبر التصويب على المرمى من أهم عناصر ممارسة كرة اليد بالنسبة للاعبين المبتدئين)^(٣).

(١) نصب الخياط الوفل محمد : كرة اليد الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ٢٠٠١٠ ، ص ٢٨ .

(٢) ملي ابراهيم حسن : طرق تدريب العاب الكراب وتطبيقها للمرحلتين الابتدائية والإعدادية، دليل المعلمين وأولياء الأمور هام دار الفكر العربي ٢٠٠٢٠ ، ص ٢٢٨ .

(٣) احمد عريبي عودة : كرة اليد وعناصرها الأساسية، ط١ طرابلس دار العلم للنشر والتوزيع، ١٩٩٨ ص ٣٩ .

٢-٢ الدراسات المشابهة:-

٢-٢-١ نهد صالح إبراهيم السامرائي^(١)

- **عنوان الدراسة :-** (اثر منهج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات التصور الذهني لتطوير بعض المهارات الحركية الأساسية الخاصة بحراس المرمى الشباب بكرة اليد).
- **هدف الدراسة :-** التعرف على اثر المنهج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات التصور الذهني في تطور بعض المهارات الأساسية الخاصة بحراس المرمى الشباب بكرة اليد.
- **نتائج الدراسة :-** أن منهج التصور الذهني المصاحب على التدريب للمهارات الأساسية لدى حراس المرمى بكرة اليد أفراد المجموعة التجريبية كان ذو تأثير إيجابي.

(١) نهد صالح إبراهيم السامرائي : اثر منهج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات التصور الذهني لتطوير بعض المهارات الأساسية الخاصة بحراس المرمى الشباب بكرة اليد رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ .

الباب الثالث

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي^(١) الملائمة لطبيعة المشكلة.

٣-٢ عينة البحث :-

تضمنت عينة البحث (٣٠) طالبا اختيروا بالطريقة العملية من طلاب المرحلة الثانية البالغ عددهم (٦٥) طالبا وطالبتين فقط من غير الممارسين للعبة كرة اليد، في قسم التربية الرياضية - كلية التربية الاساسية للعام الدراسي (٢٠٠٥ - ٢٠٠٦) أي بنسبة (٤٦%) من مجموع الطلاب وزعوا بشكل عشوائي على مجموعتين على وفق ما يأتي:

١. (١٥) طالبا مجموعة تجريبية.

٢. (١٥) طالبا مجموعة ضابطة.

٣ - ٣ تكافؤ العينة:-

تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين (المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة) في بعض المتغيرات الانثروبومترية التي يعتقد الباحثون بأنها قد تؤثر على نتائج البحث وهي (العمر ، الوزن، الطول) وكما يأتي:

جدول (١)

(١) وجيه محبوب طرائق البحث العلمي ومناهجه، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨، ص ١٣٣.

تأثير تمارين التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

يوضح تكافؤ العينة في بعض القياسات الانثروبومترية

ت	القياسات الانثروبومترية	وحدة القياس	العدد	المجموعة التجريبية	
				من	إلى
١	العرض	سم	١٥	٤٥٧,٥	٤٦٤,٢
٢	الطول	سم	١٥	١٧٤,٨	١٧٥,٩
٣	الوزن	كغم	١٥	٧١,٥	٧١,٨٥

المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية*	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
من	إلى			
٢٥٠,٨	٢,٥٨٨	١,٠١٥	١,٧٦٠	غير ذات
٢٥٠,٥	٢,٥٠٧	١,٣٥٩		غير ذات
٧٥,٥	٢,٤٠٨	١,٢٤٠		غير ذات

*قيمة (ت) الجدولية - (١,٧٦٠) عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١) ان قيمة (ت) المحسوبة أصغر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٤) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) للقياسات الانثروبومترية، مما يدل على أن المجموعتين التجريبية و الضابطة متكافئة.

٣-٤ - الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة :-

- المصادر والمراجع العلمية.
- استمارة تسجيل البيانات.
- جهاز لقياس الوزن.
- ساعة توقيت الكترونية عدد (٣)
- حاسبة يدوية (نوع كاسير)

تأثير تمارين التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

• شريط قياس

• كرات يد عدد (١٥)

• صافرة

• ملعب الكرة الطائرة.

٣-٥-الاختبارات المهارية (١) المستخدمة في البحث :-

• التوافق وسرعة التمرير على الحائط.

• الطبطبة المستمرة في الكرة.

٣-٦-١ الأسس العلمية للاختبار :-

٣-٦-١-١ ثبات الاختبار :-

إن مصطلح الثبات يعني الحصول على النتائج نفسها عند تطبيق الأداة أكثر من مرة على الأفراد أنفسهم^(١). وقد استخراج معامل الثبات للاختبار بطريقة (أعادة تطبيق الاختبار) بمعنى تطبيق الاختبار على (١٠) من طلاب المرحلة الثانية قسم التربية الرياضية - كلية التربية الاساسية من غير المشاركين في البحث ثم إعادة تطبيقه عليهم بعد مدة زمنية كانت (٧) أيام وبالظروف نفسها وحسب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني لكل اختبار وفي الجدول رقم (٢) يوضح ذلك:-

٣ - ٦ - ١ - ٢ صدق الاختبار :-

الصدق هو أن يقيس الاختبار أو المقياس ما أعد لقياسه^(٢). وقد أعتمد الباحثون في استخراج صدق الاختبارات على الصدق الذاتي و كما يأتي:

الصدق الذاتي^(١) - معامل الثبات

(١) ضياء الخياط ولوقل محمد : مصدر سبق ذكره ، ص ٤٣٩.

(٢) احمد سليمان عودة القياس والتقويم في العملية التدريسية ، الأردن : دار الأمل للنشر والتوزيع ١٩٩٩، ص ٢٠٩.

تأثير تمرينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

جدول (٢)

جدول يوضح قيم معاملات الصدق و الثبات للاختبارات المهارية المستخدمة

ت	الاختبار	العدد	معامل الصدق	معامل الثبات	قيمة معامل الارتباط الجداولية
١	التوافق وسرعة التمرير على حائط	١٠	٠,٨٩	٠,٩٤	٠,٥٤٩
٢	الطيطبة المستمرة بالكرة	١٠	٠,٨٧	٠,٩٣	

-درجة الحرية - (١٠)

ويتضح من الجدول (٢) أن قيمة معاملات الارتباط المحسوبة أعلى من قيمة معامل الارتباط الجداولية والبالغة (٠,٥٤٩) لجميع الاختبارات المهارية المرشحة عند مستوى دلالة (٠,٥٤٩) و درجة حرارية (١٠) وبالتالي فإن جميع الاختبارات المهارية المرشحة للدراسة تتمتع بدرجة صدق وثبات عالية.

٦-٣ التجربة الاستطلاعية: -

قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (١٨/١٠/٢٠٠٥) الساعة العاشرة صباحا على (١٠) طلاب من غير المشاركين في تجربة البحث بعد وضع أنواع متعددة من التمارين لمعرفة مدى ملائمتها مستوى أفراد العينة ومدى القدرة على استيعابها.

٧-٣ الاختبارات القبليّة :-

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ (٢/١١/٢٠٠٥) في الساعة العاشرة صباحا في قاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية / ميسان . وقد ثبت الباحثون جميع الظروف المتعلقة بأجراء الاختبارات الزمان والمكان.

تأثير تمرينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

والأجهزة المستخدمة، وطريقة تنفيذ الاختبارات من أجل ضمان توافرها في الاختبارات البعدية.

٨-٣- تطبيق المنهج التعليمي

تم تطبيق المنهج التعليمي باستخدام تمرينات التصور الذهني على المجموعة التجريبية بتاريخ (٢٠٠٥/١١/٣) وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع، أما المجموعة الضابطة فقد تم تطبيق الطريقة الاعتيادية المتبعة معها، اذ استمر المنهاج التعليمي لمدة (٦ أسابيع) حيث بلغ عدد الوحدات التعليمية التي تم تطبيقها (١٢) وحدة وبرمن (٩٠ دقيقة) لكل وحدة تعليمية.

٩-٣- الاختبارات البعدية :-

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية بتاريخ (٢٠٠٥/١٢/٢٨) وفي تمام الساعة العاشرة صباحا في القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية ميسان، وتم التأكد من توافر جميع الظروف المشابهة للاختبارات القبلية.

١٠-٣- الوسائل الإحصائية^(١)

- الوسط الحسابي.
- انحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- قانون (١) للعينات المتساوية الغير مترابطة.
- قانون (١) للعينات المتساوية والمترابطة.

(١) وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الوصل دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩، ص ١٥٥.

الباب الرابع

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:-

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة :-

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التمرير (المناولة):-

جدول (٣)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة و قيمة (ت) الجدولية ومستوى الدلالة للاختبار الفيني والبعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي	
			$\pm E$	س
عال	١,٧٦١	١٠,١٨	٢,٢٨	٢٢,١٦
عال		٧,٢٩	١,٥٠	١٧,٠٨

تكمل جدول (٢)

ت	المجموع	الاختبار القبلي		
		ن	س	$\pm E$
١	المجموعة التجريبية	١٥	١٢,٨٨	١,٣١
٢	المجموعة الضابطة	١٥	١٣,٠٨	١,١٩

قيمة (ت) الجدولية - (١,٧٦١) عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٣) أن المجموعة التجريبية كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١٢,٨٨) والانحراف المعياري (١,٣١) أما في الاختبار البعدي فقد أصبح وسطها الحسابي (٢٢,١٦) والانحراف المعياري (٢,٢٨) وبعد حساب قيمة (ت) باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة ومتساوية العدد للتعرف على دلالة

تأثير تمارين التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

الفروق بين الاختبارين، فقد ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (١٠،١٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١،٧٦١) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٤)

اما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١٣،٠٨) والانحراف المعياري (١،١٩) أما في الاختبار البعدي فقد أصبح الوسط الحسابي (١٧،٠٨) والانحراف المعياري (١،٥٠) وبعد حساب قيمة (ت) باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة ومتساوية العدد للتعرف على دلالة الفروق بين الاختبارين ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٧،١٩) أكبر من قيمة (ت) الجدولية و البالغة (١،٧٦١) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١٤).

وهذا يعنى أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تعلم مهارة التمرير (المناولة) للمجموعتين التجريبية و الضابطة ولصالحالاختبار البعدي.

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مهارة الطبطبة:-

جدول (٤) بوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة و قيمة (ت) الجدولية و مستوى الدلالة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة

ت	الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى دلالة (٠،٠٥)
	س	ع			
١	١٠،٨٨	١،٧٣	٨،٧٦	١،٧٦١	دل
٢	١٥،٣٣	٢،٤٥	٦،٣٣		دل

تأثير تمرينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

تكملة جدول (٤)

المجموع	الاختبار القبلي		
	ن	س	ع ±
المجموعة التجريبية	١٤	٢٠,٩٩	٢,٧٢
المجموعة الضابطة	١٤	١٨,٤٤	٢,٠٥

*قيمة (ت) الجدولية - (١,١٦١) عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٤) أن المجموعة التجريبية كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (٢٠,٩٩) والانحراف المعياري (٢,٧٢) أما في الاختبار البعدي فقد أصبح وسطها الحسابي (١٠,٨٨) والانحراف المعياري (١,٧٣) وبعد حساب قيمة (ت) باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة ومتساوية العدد للتعرف على دلالة الفروق بين الاختبارين، فقد ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٧٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٦١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١)

أما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (١٨,٤٤) والانحراف المعياري (٢,٠٥) أما في الاختبار البعدي فقد أصبح الوسط الحسابي (١٥,٣٣) والانحراف المعياري (٢,٤٥) وبعد حساب قيمة (ت) باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة ومتساوية العدد للتعرف على دلالة الفروق بين الاختبارين ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٣٣) أكبر من قيمة (ت) الجدولية و البالغة (١,٧٦١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤).

وهذا يعني أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تعلم مهارة الطبطبة للمجموعتين التجريبية و الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

تأثير تمرينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

٤-١-٣ مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي في مهارتي المناولة و الطبطبة:-

يتضح من خلال الجدولين (٤٠٣) يتضح أن هناك تحسن في تعلم مهارتي المناولة والطبطبة لدى المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ويعزو الباحثان هذا التحسن في تعلم هاتين المهارتين للمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية إلى التكرار في اداء المهارتين، اذ يذكر (محمد عثمان، ١٩٨٧) إن التقدم بالحركة أو المهارة يتحقق عن طريق التدريب والتكرار وتلافي الأخطاء ويتم ذلك من خلال الأداء العملي للمتعلم تحت إرشاد المدرس أو المعلم وهذا بحد ذاته هو أحد الخطوات الرئيسية المتبعة في تعليم المهارات الحركية^(١). اما المجموعة التجريبية فيعزو الباحثان التحسن في اداء المهارتين الى تمرينات التصور الذهني المصاحبة العملية التعليم والتي ساعدت على تحسن التعلم في الاختبارات البعدية، اذ أن هناك تفسير خاص بتأثيرات التمرين الذهني ينطوي على فرضية تسمى الفهم الادراكي وطبقا لهذه الفرضية فإن التمرين الذهني التصوري يسمح للمتعلم بان يحصل على رؤى للفهم الادراكي داخل نمط الحركة وينتج عن هذه الرؤى تقليل الأخطاء ونحسن الأداء^(٢).

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة :-

(١) محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ١ ، الكويت، ١٩٨٧ ، ص ٧٧٢.

(٢) عبد الستار جبار الصمت فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة وتحليل تدريب وقياس ط١، عمال دار الفكر للطباعة. ، ٢٠٠ ، ص ٢٠١.

تأثير تمرينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مهارة التمرير (المناولة):-

جدول (٥) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحسوبة و قيمة (ت) الجدولية

و مستوى الدلالة للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة

ت	المجاميع	الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
		س	ع			
١	المجموعة التجريبية	٢٢,١٦	٢,٢٨	١٩,٠٩١	١,٧٦١	دل
٢	المجموعة الضابطة	١٧,٠٨	١,٥٠			دل

*قيمة (ت) الجدولية - (١,٧٦١) عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٥) أن المجموعة التجريبية كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (٢٢,١٦) و الانحراف المعياري (٢,٢٨) اما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (١٧,٠٨) والانحراف المعياري (١,٥٠) وبعد حساب قيمة (ت) باستخدام قانون (ت) للعينات الغير مترابطة ومتساوية العدد للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (١٩,٠٩١) اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٦١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤) ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٢-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في مهارة الطبطة :-

تأثير تمارين التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

جدول (١) يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحسوبة و قيمة (ت) الجدولية

ومستوى الدلالة للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة

ت	المجاميع	الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
		ع	س			
١	المجموعة التجريبية	١٠,٨٨	١,٧٣	٥,٥٥	١,٧٦١	دال
٢	المجموعة الضابطة	١٥,٣٣	٢,٤٥			دال

*قيمة (ت) الجدولية (١,٧٦١) عند درجة حرية (١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥)

اتضح من الجدول (١) إن المجموعة التجريبية كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (١٠,٨٨) و الانحراف المعياري (١,٧٣) اما المجموعة الضابطة فقد كان وسطها الحسابي في الاختبار البعدي (١٥,٣٣) والانحراف المعياري (٢,٤٥) وبعد حساب قيمة (ت) باستخدام قانون (ت) للعينات الغير مترابطة ومتساوية العدد للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين ظهرت قيمة (ت) المحسوبة (٥,٥٥) أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (١,٧٦١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤). ولصالح المجموعة التجريبية. مما يدل على أن المجموعة التجريبية التي تضمن منهاجها التعليمي تمارين التصور الذهني كان تعلمها أفضل من المجموعة التي تعلمت بالطريقة المتبعة.

٤-٢-٣ مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية و الضابطة في الاختبارين البعدي في مهارتي (المناولة و الطبطبة):-

من خلال ملاحظة الجدولين (٥) ، (٦) يتضح أن المجموعة التجريبية كانت قد حققت درجة تعلم أفضل من مهارتي المناولة والطبطبة في الاختبار البعدي من المجموعة الضابطة التي تعلمت بالطريقة المتبعة،

تأثير تمرينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

ويعزو الباحثان هذا التحسن إلى المنهاج التعليمي الذي تضمن تمرينات التصور الذهني التي ساعدت على تحقيق تعلم افضل وأسرع من المجموعة الضابطة . اذ يشير (محجوب، ٢٠٠٠).

في أن استخدام التمارين الذهنية التصويرية في أوقات مختلفة خلال الفترات الفاصلة بين دورات التمرين يكون فعالاً ويؤدي إلى التوصل إلى نتائج إيجابية وقوية^(١) . وكذلك يتفق ذلك مع ما اشار له (ناينغير ١٩٩٠) إلى انه من أحد الأشياء المهمة التي تتوجب على الرياضي القيام بها من أجل تطوير قابليتها في الأداء هو التدريب على أداء المهارات ذهنياً وفكرياً تحت ظروف العدم الشد والتوتر العضلي والضغط والإجهاد النفسي ويتم ذلك من خلال الربط بين حالة التصور وضرورة شعور الرياضي بالاسترخاء^(٢).

(١) وجيه محجوب (مصدر سابق نكرد) ص ١٠١٠-١٨١.

(٢) روبرت بايد خير دليل الرياضيين للتدريب الذهني، الترجمة محمد رضا ابراهيم واخرون الموصل دار الحكمة للطباعة، ١٦٠ ص ١٢٤.

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات:-

١-الاستنتاجات :-

١-أن المنهج التعليمي المتضمن لتمارين التصور الذهني ساعد على تعلم مهارتي المناولة والطبقة بشكل افضل.

٢-ان المجموعة التجريبية التي تعلمت باستخدام تمارين التصور الذهني حققت تقدما واضحا في تعلم مهارتي المناولة والطبقة في كرة اليد.

٥ - ٢ التوصيات:-

١-ضرورة استخدام تمارين التصور الذهني عند تعليم مهارتي المناولة والطبقة بكرة اليد.

٢ -ضرورة استخدام تمارين أخرى للتصور الذهني وعلى مهارات اساسية أخرى في كرة اليد.

٣-ضرورة اجراء دراسات مشابهة على العاب اخرى.

تأثير تمارين التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

المصادر والمراجع :-

- أحمد عريبي عودة كرة اليد وعناصرها الأساسية ، ط ١ ، طرابلس ، دار القلم لنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ .
- أحمد سليمان عودة ، القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط الأردن: دار الأمل للنشر والتوزيع ١٩٩٩ .
- أسامة كامل راتب تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي ، ط ١ ، القاهرة دار الفكر العربي، ٢٠٠٠ .
- بشير صالح الرشدي مناهج البحث التربوي رؤية تطبيقية مبسطة. عمان: دار الكتاب الحديث. ٢٠٠٠
- جبرو لانجيوف : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس (ترجمة) كمال عبد الحميد ٢٥ ، دار الفكر العربي، ١٩٧٨
- ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم كرة اليد الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩١٨
- عبد الستار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة وتحليل وتدريب وقياس ، عمان ، دار الفكر للطباعة ، ٢٠٠٠
- روبرت نايد قبر : دليل الرياضيين للتدريب (ترجمة) محمد رضا ابراهيم و آخرون الموصل ، دار الحكمة للطباعة ، ١٩٩٠
- محمد عبد الغني عثمان التعلم الحركي والتدريب الرياضي ط الكويت دار القلم للنشر والتوزيع، ١٩٧٨
- مفتي إبراهيم حماد : طرق تدريب العاب الكرات وتطبيقها للمرحلتين الابتدائية والإعدادية دليل المعلمين وأولياء الأمور ط ١ القاهرة ، دار الفكر العربي ٢٠٠٢

تأثير تمرينات التصور الذهني في تعلم بعض المهارات.....مشارك

-محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ،
القاهرة دار الفكر العربي ٢٠٠٠.

-ماهر محمد صالح كرة اليد الحديثة، الكويت مدار الكتاب الحديث ، ١٩٧١.

-نهاد صالح إبراهيم السامرائي : اثر منهج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات التصور الذهني التطوير
بعض المهارات الأساسية الخاصة بحراس المرمى الشباب بكرة اليد رسالة ماجستير غير منشورة كلية
التربية الرياضية ، جامعة بغداد ٢٠٠٣.

-وجيه محجوب: نظريات التعلم والتطور الحركي طا ، عمان دار وائل للطباعة والنشر ٢٠٠٠.

-وجيه محجوب طرائق البحث العلمي ومناهجه جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٨٠.

-وديع ياسين ، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية،
الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر.

ملحق (١)

نموذج لبعض تمارين التصور الذهني التي استخدمت في المنهاج التعليمي

ت	تمارين التصور الذهني
١	من وضع الوقوف فتحة (شيق عميق) مع الشعور بالارتفاع في البطن (زفير بطيء) حتى الاسترخاء ، ممارسة التصور الذهني لنوع المهارة على نحو مجرد .
٢	من وضع الاستلقاء على الظهر و إغلاق العينين التنفس بعمق من (٤ - ٥) مرات حتى الشعور بالاسترخاء ، ممارسة التصور الذهني للمهارة مع شرحها من قبل المدرس .
٣	من وضع الجلوس أداء عملية التنفس (شيق عميق و زفير بطيء) حتى الشعور بالاسترخاء ، ممارسة التصور الذهني من خلال الأداء الفعلي للمهارة بدون بيئة ضاغطة مع إرشاد و توجيه من قبل المدرس .
٤	الوقوف على الظهر و الذراعان حائبا عمل سلسلة من الاستنشاقات القصيرة و السريعة حتى الوصول للاسترخاء . ممارسة التصور الذهني من خلال الأداء الفعلي في بيئة ضاغطة مع إرشاد و توجيه من قبل المدرس .

The effect of using practices of the intellectual image in learning some basic skills in handball

Mohamed.S.Hasan

Raheen .H.Ali

College of Sport Education – Missan–University of Basrah

Abstract: The research between mind and body by means of practices in the intellectual image played as mental. Skill which has an important role in raising the standard of learning any negligence of this role will affect performances for this reason the learning of basic skill in handball is considered one of the most important factors in the integration of the players standard.

The aim of the Research:

The research aim to know the effect of practices of intellectual image in learning some basic skill in handball

1-The educational curriculum connected by using the intellectual image training helps to learn some basic skills in handball under study and gives good performance.

2-There are significant differences in the skill tests for the two groups control and experimental for the benefit of the post-tests.

Recommendations:

1-The necessity of using intellectual image training when teaching the skill performance in handball.

2-The necessity of using variety of practices in the intellectual image through the process of teaching to achieve higher level in the desire and motivation to words the process of movement learning of basic skills.

3-The necessity to connect between the mind and body at skill during the learning of movement in the basic skills in handball.