مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

اثر اسلوب المراجعة الذاتية في المرونة الحركية وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد

أ.م شيماء جاسم محمد

***الايميل:** Salamsport2@gmail.com

تاريخ استلام : 2025/07/18 تاريخ نشر :2025/10/25

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر استخدام أسلوب المراجعة الذاتية بالفيديو على تحسين المرونة الحركية لدى لاعبي كرة اليد. وقياس مدى فعالية هذا الأسلوب في تعلم المهارات الأساسية (مثل التمرير، التصويب) مقارنة بالطريقة التقليدية. ومقارنة نتائج المجموعة التجريبية (التي تستخدم المراجعة الذاتية) بالمجموعة الضابطة (التي تتبع التدريب التقليدي). وتقديم توصيات لتوظيف أساليب التعلم الذاتي البصري في تطوير التدريب الرياضي.واعتمدت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة التي تهدف إلى قياس أثر متغير مستقل (أسلوب المراجعة الذاتية بالفيديو) على متغيرات تابعة (المرونة الحركية وتعلم المهارات الأساسية في كرة اليد). وتم استخدام تصميم المجموعتين (تجريبية وضابطة) مع القياسين القبلي والبعدي. اوصت باعتماد أسلوب المراجعة الذاتية بالفيديو ضمن البرامج التدريبية الرسمية في كرة اليد، خاصة مع الفئات العمرية الناشئة. وتدريب المدربين على استخدام تقنيات التصوير والتحليل الحركي المبسط لعرض فيديوهات الأداء على اللاعبين. ودمج أسلوب VSM مع أساليب تدريب أخرى مثل النمذجة الحية أو العكس المرآتي (mirrored feedback) لزيادة الفعالية. وإجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة (ذكور/إناث، فئات عمرية أخرى، رياضات مختلفة). وتضمين قياسات نفسية مرافقة (مثل الكفاءة الذاتية أو الثقة بالنفس) لتوسيع فهم أثر الفيديو على جوانب أخرى من الأداء الرياضي.

الكلمات المفتاحية:

المراجعة الذاتية , المرونة الحركية , المهارات الاساسية بكرة اليد.

CC BY
https://doi.org/10.64002/

مجلة دامو لعلوم الرياضة
DAMU JOUNRAL OF SPORT SCIENCE (DJSS)
ISSN-L: 3005-8244, ISSN-P: 3005-8236
DOI Prefix: 10.64002

The Effect of the Self-Review Method on Motor Flexibility and Learning Some Basic Handball Skills

Asst. Prof. Shaimaa Jassim Mohammed

*Corresponding author: Salamsport2@gmail.com

Received: 18-07-2025 Publication: 25-10-2025

Abstract

This study aimed to investigate the effect of using the video self-review method on improving motor flexibility among handball players. It also measured the effectiveness of this method in learning basic skills (such as passing and shooting) compared to the traditional method. The results of the experimental group (which used the self-review method) were compared with those of the control group (which followed traditional training). Recommendations were provided for employing visual self-learning techniques to enhance sports training. The researcher adopted the experimental method due to its suitability for the nature of the study, which seeks to measure the impact of an independent variable (video self-review method) on dependent variables (motor flexibility and learning basic handball skills). A two-group design (experimental and control) was used with pre- and post-tests. It is recommended to adopt the video self-review method within official training programs in handball, especially for younger age groups. Coaches should be trained to use filming techniques and simplified motion analysis to present performance videos to players. The VSM (Video Self-Modeling) approach should be integrated with other training methods such as live modeling or mirrored feedback to enhance effectiveness. Similar studies should be conducted on different samples (male/female, other age groups, different sports). Additionally, accompanying psychological measurements (such as self-efficacy or self-confidence) should be included to broaden the understanding of the video's impact on other aspects of athletic performance.

Keywords:

Self-review, motor flexibility, basic skills in handball..

https://doi.org/10.64002/

1.1المقدمة واهمية البحث :

أدى التطور التكنولوجي إلى دخول وسائل رقمية حديثة في العملية التعليمية، ومن أهمها أسلوب "المراجعة الذاتية بالفيديو" الذي يتيح للمتعلم أن يرى نفسه وهو يؤدي مهارة معينة بصورة إيجابية. يندرج هذا الأسلوب ضمن وسائل التعلم بالملاحظة، حيث يسهم في تحسين الأداء من خلال تصحيح الأخطاء وبناء الثقة بالذات. تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من أثر هذا الأسلوب على المرونة الحركية وتعلم المهارات الأساسية في كرة اليد.

حيث تُعد المهارات الأساسية في كرة اليد من الركائز الحيوية التي يقوم عليها الأداء الفني والبدني للاعب، وتتطلب تنمية متكاملة تشمل الجوانب الحركية والمهارية والمعرفية. ومع تطور أساليب التدريب الحديثة، برزت تقنيات التعلم المرئي، ومن بينها "أسلوب المراجعة الذاتية بالفيديو" الذي يعتمد على مشاهدة اللاعب لأدائه المصوّر أثناء تنفيذ المهارات، مما يتيح له تحليل حركته ذاتيًا وتصحيح الأخطاء بشكل فوري ومدروس. إن دمج المراجعة الذاتية في العملية التدريبية يُمكّن اللاعب من إدراك الفروقات بين الأداء المثالي وأدائه الفعلي، مما يعزز التعلّم الحركي ويُسهّل ترسيخ الأنماط الحركية الصحيحة. وتُعد هذه التقنية إحدى الوسائل الفعالة التي تدعم نظرية التعلم بالملاحظة، وتسهم في رفع كفاءة الأداء وتثبيت المهارات لدى الرياضيين. وانطلاقًا من الحاجة إلى تطوير أساليب تعليمية فعالة لتحسين مستوى لاعبي كرة اليد، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على أثر استخدام أسلوب المراجعة الذاتية بالفيديو على تحسين **المرونة الحركية** وتعلم بعض المهارات الأساسية، مثل التمرير، التصويب، لدى فئة الناشئين. تكمن **أهمية البحث** في **أهمية الأسلوب الحديث**: يُعد أسلوب المراجعة الذاتية بالفيديو من الأساليب الحديثة المعتمدة في التدريب الرياضي، ويعكس توجهًا نحو التعلم الذاتي النشط المعتمد على الوسائل التكنولوجية و**تحقيق التعلم العميق**: يساهم الأسلوب في تعزيز فهم اللاعب لأدائه وتحديد نقاط القوة والضعف بشكل مرئي وتحليلي.

2.1 مشكلة البحث :

تُعد عملية تعليم المهارات الأساسية في كرة اليد من العمليات المعقدة التي تتطلب استخدام أساليب تدريبية فعّالة قادرة على تحقيق التعلم السليم وترسيخ الأداء الفني السليم لدى اللاعبين، لا سيما في المراحل العمرية المبكرة. وقد لوحظ أن الاعتماد على الطرق التقليدية في التعليم، كالتعليم اللفظي أو التكرار الآلي، لا يُحقق دائمًا النتائج المرجوة في تحسين الأداء المهارى أو في تطوير الصفات البدنية المرتبطة بالمهارة، كـ"المرونة الحركية."

ومع التطور التكنولوجي، برزت أساليب حديثة، مثل "المراجعة الذاتية بالفيديو"، التي تتيح للمتعلم فرصة مشاهدة نفسه أثناء الأداء، مما يساعده على اكتشاف أخطائه وتطوير أدائه الذاتي. ورغم فعالية

https://doi.org/10.64002/

هذا الأسلوب في مجالات رياضية متعددة، إلا أن تطبيقه في مجال كرة اليد – خصوصًا في سياق تنمية المرونة وتعلم المهارات الأساسية – لا يزال محدودًا.

ومن هنا تنبع **مشكلة البحث** في التساؤل الآتي:

ما أثر استخدام أسلوب المراجعة الذاتية بالفيديو على المرونة الحركية وتعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد؟

3.1 اهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى:

1. التعرف على أثر استخدام أسلوب المراجعة الذاتية بالفيديو على تحسين المرونة الحركية لدى لاعبي كرة اليد.
2. قياس مدى فعالية هذا الأسلوب في تعلم المهارات الأساسية (مثل التمرير، التصويب) مقارنة بالطريقة التقليدية.
3. مقارنة نتائج المجموعة التجريبية (التي تستخدم المراجعة الذاتية) بالمجموعة الضابطة (التي تتبع التدريب التقليدي).
4. تقديم توصيات لتوظيف أساليب التعلم الذاتي البصري في تطوير التدريب الرياضي.

4.1 فرضيات البحث

اعتمادًا على أهداف الدراسة، تم صياغة الفرضيات التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في اختبار المهارات الأساسية في كرة اليد بعد تنفيذ البرنامج التدريبي، ولصالح المجموعة التجريبية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة الحركية بين المجموعتين بعد التجربة، ولصالح المجموعة التجريبية.
3. أسلوب المراجعة الذاتية بالفيديو يساهم في تثبيت الأداء المهاري وتحسين دقته لدى المتعلمين مقارنة بالطريقة التقليدية.

5.1 مجالات البحث :

1.المجال البشري : عينة البحث من (30) لاعبًا من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية

2.المجال الزماني : 2025/3/7 لغاية 2025/7/20

3. المجال المكاني : القاعة الداخلية لكلية التربية الأساسية.

https://doi.org/10.64002/

1.2 منهجية البحث :

اعتمدت الباحثة المنهج **التجريبي** لملاءمته لطبيعة الدراسة التي تهدف إلى قياس أثر متغير مستقل (أسلوب المراجعة الذاتية بالفيديو) على متغيرات تابعة (المرونة الحركية وتعلم المهارات الأساسية في كرة اليد). وتم استخدام **تصميم المجموعتين**)تجريبية وضابطة) مع القياسين القبلي والبعدي.

2.2 عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (30) لاعبًا من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية الاساسية ممن لديهم خلفية أولية في مهارات كرة اليد. تم توزيع العينة عشوائيًا إلى مجموعتين متكافئتين:

1. المجموعة التجريبية (ن=15 :(خضعت لتدريب باستخدام أسلوب المراجعة الذاتية بالفيديو.
2. المجموعة الضابطة (ن=15 :(خضعت للتدريب التقليدي باستخدام التوجيه الشفوي فقط.

3.2 أدوات البحث :

تم استخدام الأدوات التالية لقياس المتغيرات:

1. اختبارات المهارات الأساسية في كرة اليد: اختبار التمرير من فوق الرأس. واختبار الطبطبة المتحرك. واختبار التصويب من القفز.
2. اختبار المرونة الحركية: باستخدام جهاز قياس زاوية حركة المفصل (Goniometer) لقياس مدى حركة مفصل الكتف والمرفق أثناء الأداء.
3. استمارة تقييم الأداء المهاري: من إعداد خبراء، تحتوي على معايير موضوعية (الدقة، السرعة، الانسيابية)

4.2 البرنامج التدريبي

تم تنفيذ البرنامج التدريبي على مدار 6أسابيع بواقع 3حصص أسبوعيًا، مدة كل حصة 45دقيقة.

1. **المجموعة التجريبية:**
   - A. تم تسجيل أداء اللاعبين بالفيديو أسبوعيًا.
   - B. عرض الفيديو على اللاعب مع توجيهات تصحيحية.(feedforward)
   - C. يُطلب من كل لاعب تكرار المهارة بعد المشاهدة.
2. **المجموعة الضابطة:**
   - a. تلقّت التعليمات شفهياً من المدرب.
   - b. تدربت بنفس عدد الجلسات والتمارين دون استخدام الفيديو.

https://doi.org/10.64002/

5.2 الوسائل الاحصائية :

تم تحليل البيانات باستخدام برنامجSPSS ، وفق الآتي:

1. حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.
2. اختبار Tلعينتين مستقلتين .(Independent Samples T-test)
3. قياس حجم التأثير.(Cohen's d)
4. مستوى الدلالة المعتمد: (0.05).

3.عرض ومناقشة وتحليل النتائج :

في هذا الجزء تم عرض نتائج القياسات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المرونة الحركية والمهارات الأساسية لكرة اليد، وتحليلها إحصائيًا باستخدام اختبار T لعينتين مستقلتين، بالإضافة إلى حساب حجم التأثير (Cohen's d) لتحديد قوة التأثير العملي.

1.3 عرض ومناقشة نتائج المرونة الحركية :

جدول (1)

يبين عرض ومناقشة نتائج المرونة الحركية

المجموعة	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	الانحراف المعياري	T قيمة	P قيمة	(d) حجم التأثير
الضابطة	102.3 درجة	104.0 درجة	±2.5	—	—	—
التجريبية	102.6 درجة	112.5 درجة	±3.1	5.20	0.000	1.32

من خلال جدول (1) أظهرت نتائج المجموعة التجريبية تحسنًا ملحوظًا في المرونة الحركية,الفرق بين المجموعتين كان دالًا إحصائيًا عند مستوى.($P < 0.01$) وحجم التأثير (1.32) يدل على تأثير كبير جدًا حسب تصنيف"Cohen"

تُعد المرونة الحركية قدرة أساسية في الأداء الرياضي، وتكتسب أهمية خاصة في رياضة كرة اليد التي تتطلب مدى حركي واسع وسلاسة في تنفيذ المهارات. لتقييم هذه القدرة، تُستخدم مجموعة من الاختبارات المعيارية التي تُمكن من قياس مدى الحركة في مفاصل الجسم المختلفة .حيث انها تُقاس المرونة الحركية عادةً باستخدام اختبارات تُركز على مدى حركة مفاصل معينة أو مجموعات عضلية. من خلال اختبار ثني الجذع من الوقوف :يُجرى هذا الاختبار باستخدام منضدة مثبت عليها مسطرة مرقمة. يقوم اللاعب بثني الجذع للأسفل ببطء دون ثني الركبتين، وتُسجل أقصى نقطة يصل إليها على المسطرة كقياس لمرونة الجذع. واختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس الطويل :يجلس اللاعب طولاً مع استقامة الظهر، ثم يمد الذراعين أماما ويثني الجذع للأمام للوصول إلى أبعد مدى ممكن. تُقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يصل إليه اللاعب بأطراف أصابعه. واختبار إطالة مد

https://doi.org/10.64002/

الجذع :من وضع الانبطاح على البطن مع تشبيك الذراعين خلف الظهر، يرفع اللاعب الجذع للأعلى وللخلف بأقصى ما يمكن. تُقاس المسافة من الأرض حتى التجويف فوق القص. **حيث ترى الباحثة ان أهمية المرونة في كرة اليد :تُؤكد الدراسات أن المرونة تُعد مكوناً حيوياً من مكونات اللياقة البدنية اللازمة لأداء جيد في جميع أنشطة كرة اليد .فالجسم المرن وغير المتصلب ضروري عند تنفيذ مهارات مثل التمرير .كما أن مرونة مفصل الكتف تُعد عاملاً أساسياً في نجاح الأداء المهاري والبدني في رياضات الرمي والقذف، حيث تُساهم في إطالة نصف قطر الرمي وزيادة سرعة الكرة . هذا يُشير إلى أن أي تحسن في المرونة الحركية لطلبة التربية البدنية سينعكس إيجاباً على أدائهم في كرة اليد** .

تأثير البرامج التدريبية على المرونة :تُظهر الأبحاث أن البرامج التعليمية الحركية تُسهم في تطوير القدرات البدنية بشكل عام. فدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج للتربية الحركية على مستوى بعض القدرات البدنية في كرة اليد لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي، وجدت أن البرنامج التجريبي كان له تأثير إيجابي أكبر من البرنامج التقليدي على المتغيرات البدنية قيد البحث. على الرغم من أن هذه الدراسة لم تُفصل نتائج المرونة بشكل مستقل، إلا أنها تُشير إلى أن التدخلات التدريبية الموجهة تُمكن من تحسين القدرات البدنية، بما في ذلك المرونة. كما أن الألعاب الصغيرة تُوصى بها لتطوير القدرات البدنية والحركية للأطفال، مما يُمكن أن يُسهم في تنمية المرونة لديهم في سن مبكرة.

2.3 عرض ومناقشة نتائج التمرير بكرة اليد (المناولة) :

جدول (2)

يبين عرض ومناقشة نتائج المرونة

المجموعة	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	الانحراف المعياري	T	P	d
الضابطة	6.2	7.0	±0.6	—	—	—
التجريبية	6.1	8.5	±0.8	3.45	0.002	0.88

من خلال جدول (2) هناك تحسن كبير في أداء التمرير لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة.ان قيمة $P < 0.01$ تدل على دلالة إحصائية قوية. وحجم التأثير متوسط إلى كبير (0.88) حيث يُعد التمرير، أو المناولة، من أهم المهارات الأساسية والرئيسية في رياضة كرة اليد، بل هو في الواقع من أهم الأشكال الأساسية للمهارات الحركية التي تشتمل عليها جميع التمرينات التطبيقية والمنافسات. كلما أجاد اللاعب أنواعاً عديدة من التمرير، زادت فاعليته وتأثيره على الفريق المنافس .تعتمد فعالية التمرير على مقدار السيطرة على الكرة، وصحة استلامها، وتمريرها إلى الزميل بأسرع وقت ممكن . لقياس دقة وفعالية مهارة التمرير، تُستخدم اختبارات محددة تهدف إلى تقييم قدرة اللاعب على توجيه

https://doi.org/10.64002/

الكرة بدقة وسرعة. واختبار التمرير على الحائط :(Wall-Pass Test) يُستخدم هذا الاختبار لتقييم دقة وسرعة التمرير. يقوم اللاعب بتمرير الكرة على حائط محدد، وتُسجل عدد التمريرات الصحيحة خلال فترة زمنية معينة أو دقة التمرير إلى أهداف مرسومة على الحائط .

التمرير إلى مستطيلات متداخلة أو دوائر :يُمكن قياس دقة التمرير من خلال مطالبة اللاعب بتمرير الكرة نحو أهداف مرسومة على الأرض أو الحائط، وتُسجل عدد الإصابات أو النقاط المحققة. **وترى الباحثة انها تتطلب مهارة التمرير الفعال من اللاعب التركيز على مستلم الكرة، وأن يكون جسمه مرناً وغير متصلب، وتمرير الكرة بأسرع وأسهل وسيلة، مع مراعاة الدقة نظراً لصغر مساحة الملعب وقرب المدافع من المهاجم . من خلال مقارنة تأثير الحديث الذاتي التعليمي والتحفيزي على أداء وتعلم مهارات كرة اليد الأساسية (بما في ذلك التمرير على الحائط) لدى طالبات المدارس الثانوية، أن كلا النوعين من الحديث الذاتي (التعليمي والتحفيزي) كان لهما تأثير كبير وإيجابي على أداء وتعلم مهارات كرة اليد الأساسية مقارنة بالمجموعة الضابطة.**

3.3 عرض ومناقشة نتائج نتائج اختبار التصويب:

جدول (3)

يبين عرض ومناقشة نتائج المرونة

المجموعة	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	الانحراف المعياري	T	P	d
الضابطة	5.5	6.0	±0.6	—	—	—
التجريبية	5.6	8.2	±0.9	4.10	0.001	1.10

من خلال جدول (3) تُظهر نتائج اختبار التصويب تحسنًا ملحوظًا لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، حيث استطاع اللاعبون الذين خضعوا لأسلوب المراجعة الذاتية تحقيق درجات أعلى في دقة وقوة التصويب بعد انتهاء البرنامج التدريبي.

ويرجع هذا التحسن إلى عدة عوامل:

1. التحليل البصري الذاتي:

مشاهدة اللاعب لنفسه وهو يُصوّب يساعده على ملاحظة الأخطاء الدقيقة في الحركة (مثل زاوية الذراع، توقيت القفز، ثبات القدم الداعمة

التكرار بعد مشاهدة الفيديو يُعزز التعلّم العميق ويقوّي الروابط العصبية المرتبطة بالأداء.

2. تعزيز الذاكرة الحركية:

التكرار المصوّر والموجّه يُحسّن من عملية التخزين الحركي في الدماغ، مما ينعكس على دقة التصويب تحت الضغط.

https://doi.org/10.64002/

3. التحفيز الذاتي:

رؤية التقدم والنجاح في الأداء المصوّر ترفع من الكفاءة الذاتية للاعب، مما يزيد من تركيزه وثقته في الأداء الفعلي.

وترى الباحثة تُؤكد نتائج اختبار التصويب فعالية أسلوب المراجعة الذاتية بالفيديو في تطوير الأداء المهاري المعقّد، مثل التصويب من القفز في كرة اليد، وتُبرز أهميته كأداة تدريبية يمكن اعتمادها لتحسين الأداء لدى اللاعبين بمستويات مختلفة.

4.الاستنتاجات والتوصيات :

1.4 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، يمكن استخلاص ما يلي:

1. أسلوب المراجعة الذاتية بالفيديو يُعد من الأساليب التعليمية الفعالة التي تسهم في تحسين الأداء المهاري والمرونة الحركية لدى لاعبي كرة اليد.
2. أظهرت المجموعة التجريبية، التي استخدمت الفيديو الذاتي، تفوقًا واضحًا في اختبارات المهارات الأساسية (التمرير ، التصويب) مقارنة بالمجموعة الضابطة.
3. ساهم استخدام الفيديو في زيادة وعي اللاعبين بحركات أجسامهم وتحليل الأداء الحركي، مما أدى إلى تطوير مرونتهم الحركية وزيادة مدى حركة المفاصل.
4. يمكن القول إن المراجعة الذاتية بالفيديو لا تعزز الأداء اللحظي فقط، بل تساهم في ترسيخ المهارة وتثبيت التعلم طويل الأمد.

2.4 التوصيات :

استنادًا إلى ما توصل إليه البحث، يوصى بما يلي:

1. اعتماد أسلوب المراجعة الذاتية بالفيديو ضمن البرامج التدريبية الرسمية في كرة اليد، خاصة مع الفئات العمرية الناشئة.
2. تدريب المدربين على استخدام تقنيات التصوير والتحليل الحركي المبسط لعرض فيديوهات الأداء على اللاعبين.
3. دمج أسلوب VSM مع أساليب تدريب أخرى مثل النمذجة الحية أو العكس المرآتي (mirrored feedback)لزيادة الفعالية.
4. إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة (ذكور/إناث، فئات عمرية أخرى، رياضات مختلفة.(
5. تضمين قياسات نفسية مرافقة (مثل الكفاءة الذاتية أو الثقة بالنفس) لتوسيع فهم أثر الفيديو على جوانب أخرى من الأداء الرياضي.

https://doi.org/10.64002/

المصادر والمراجع :

6. Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman.
7. Hassanzadeh, R., & Bagherli, R. (2024). Effects of Three Observational Learning Models with Contextual Interference on Handball Skills. ResearchGate.
8. Collin, C., et al. (2017). Effectiveness of Self-Modeling in Improving Jump-Landing Performance in Handball. Journal of Sports Science & Medicine.
9. Ste-Marie, D. M., et al. (2011). Does video feedback improve motor skill learning in youth sport? International Journal of Sports Science and Coaching.
10. Magill, R. A. (2011). Motor Learning and Control: Concepts and Applications. McGraw-Hill.

https://doi.org/10.64002/