

أثر الممارسة الذهنية الخططية في تطوير مهاراتي التمرير والدراجة للطلاب

بكرة قدم الصالات

م.م. سحر ياسين عباس

العراق. جامعة بابل. قسم الانشطة الطلابية

shryasyn19@gmail.com

2022/6/21 قبول النشر

2022/6/1 تاريخ تسليم البحث /

الملخص

تعد لعبة كرة الصالات إحدى الألعاب الرياضية المنهجية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، والتي ينبغي على الطالب تعلم واتقان مهاراتها بالشكل الصحيح والمخطط له وفقاً للمنهج المعد لهذه اللعبة ، وهذا الأمر يقع على عاتق مدرس المادة بشكل أساسي من ناحية اختياره للأساليب والطرائق والاستراتيجيات التدريسية المختلفة والعمل على تنويعها كي تساهم في إخراج الدرس بأفضل صورة. ومن خلال خبرة الباحثة كونها لاعبةً ومدربة بكرة قدم الصالات ، لاحظت أن الطريقة المتبعة في التعليم هي الطريقة التقليدية التي تعتمد على مصدر واحد للمعرفة وهو الشرح من جانب المدرس يتبعه عرض للنموذج من دون أدنى مشاركة فعلية للمتعلمين في الموقف التعليمي ، إذ أن الشرح اللفظي لا يكفي فالطالب لا يستطيع أن يفهم بالشرح إلا في حدود معارفه ومعلوماته لذا أرتأى الباحث معالجة هذه المشكلة من خلال الممارسة الذهنية الخططية كمحاولة منها لحلها ، فضلاً عن تبديد حالة الملل عند الطلاب وجعل العملية التعليمية أكثر تشويقاً ، وزيادة رغبتهم واندفاعهم للتعلم.

ويهدف البحث إلى:

- 1- معرفة أثر الممارسات الذهنية الخططية في تطوير مهاراتي الدراجة والتتمرير للطلاب بكرة قدم الصالات.
- 2- معرفة تأثير الممارسات الذهنية الخططية في تطوير مهاراتي الدراجة والتتمرير للطلاب بكرة قدم الصالات.

الكلمات المفتاحية: الممارسة الذهنية الخططية ، مهاراتي التمرير والدراجة ، كرة قدم الصالات

The effect of mental and tactical practice in developing the passing and rolling skills of students in futsal

Research :saher yaseen abiss

Abstract

The game of futsal is one of the systematic sports in the faculties of physical education and sports sciences, in which students should learn and master their skills in the correct and planned manner according to the curriculum prepared for this game. To diversify it in order to contribute to the output of the lesson in the best way. Through the researcher's experience as a futsal player and coach, she noticed that the method used in education is the traditional method that relies on one source of knowledge, which is the explanation by the teacher, followed by a presentation of the model without any actual participation of the learners in the educational situation

Since the verbal explanation is not enough, the student cannot understand by explanation except within the limits of his knowledge and information, so the researcher decided to address this problem through mental practice as an attempt to solve it, as well as to dispel boredom among students and make the educational process more interesting, and increase their desire to learn and increase. The aim of the research is to:

- 1- Knowing the impact of mental and tactical practices in developing the skills of rolling and passing for futsal students.
- 1- Knowing the impact of mental and tactical practices in developing the skills of rolling and passing for futsal students.
- 2- Knowing the effect of mental and tactical practices in developing the skills of rolling and passing for students in futsal.

Keywords: tactical mental practice - passing and dribbling skills – futsal

- المقدمة:

يعد العصر الذي نعيش فيه بحق عصر العلم وعصر المعلوماتية ، ويتميز بالتغييرات السريعة ، والتطورات المذهلة في المعرفة العلمية ، وان التقدم والتطور لا يقتصر على مجال معين، بل يشمل ميادين الحياة كافة، ومن ضمنها المجال الرياضي، إذ يؤكد الباحثون بشكل خاص في مجال التعلم الحركي وعلوم التربية الرياضية ضرورة استخدام أنواع عدّة من الوسائل الحديثة في دروس التربية الرياضية، لتطوير مستوى التعلم لدى المتعلمين، وهي عملية طبيعية بالنسبة للطلبة، ولكنها معقدة وتحتاج إلى الكثير من الدراسة والتحليل.

تعد لعبة كرة قدم الصالات من الألعاب الرياضية التي تميز بشعبيتها الواسعة وذات خصوصية متأتية من امتلاكها لعناصر الإثارة والتشويق ولا غرابة في ذلك لأنها وليدة لعبة كرة القدم ، بل تتشابه في كثير من قدراتها ومهاراتها ، وهي واحدة من الألعاب التي تتتألف من عدة مهارات أساسية والتي يشترط على المعلم تعليمها وتوصيلها إلى الطلاب وتطويرها بشكل جيد من أجل رفع الأداء المهاري له وهذا يكون من خلال استعمال الممارسة الذهنية الخططية المناسبة والملائمة والذي يتلقى أو ينسجم مع طبيعة وميل الطلاب ورغباتهم و يصل بهم إلى مستوى من التمكّن والمرتبة العالية من الكفاءة والفاعلية وصولاً إلى الأهداف المراد تحقيقها . وتكمّن أهمية البحث في أهمية الممارسة الذهنية ودورها الفاعل في تطوير الأداء من خلال تطوير البرامج الحركية المختلفة والتي تسيطر على الأداء المهاري والخططي للاعبين لغرض تطوير مهاراتي التمرير والدribble حتى يتتسنى للفريق إغتنام وإستغلال كل الفرص المتاحة بشكل أفضل ومثالي وتسجيل أهداف بشكل أكثر والحصول على الفوز بالمنافسة.

وتعتبر لعبة كرة الصالات إحدى الألعاب الرياضية المنهجية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، والتي ينبغي على الطلاب تعلم واتقان مهاراتها بالشكل الصحيح والمخطط له وفقاً للمنهج المعد لهذه اللعبة ، وهذا الأمر يقع على عاتق مدرس المادة بشكل أساسى من ناحية اختياره للأساليب والطرائق والاستراتيجيات التدريسية المختلفة والعمل على تنويعها كي تساهم في إخراج الدرس بأفضل صورة. ومن خلال خبرة الباحثة كونها لاعبةً ومدربة بكرة قدم الصالات، لاحظت أن الطريقة المتبعة في التعليم هي الطريقة التقليدية التي تعتمد على مصدر واحد للمعرفة وهو الشرح من جانب المدرس يتبعه عرض للنموذج من دون أدنى مشاركة فعلية للمتعلمين في الموقف التعليمي ، إذ أن الشرح اللغطي لا يكفي فالطالب لا يستطيع أن يفهم بالشرح إلا في حدود معارفه ومعلوماته لذا أرتأى الباحث معالجة هذه المشكلة من خلال الممارسة الذهنية الخططية كمحاولة منها لحلها ، فضلاً عن تبديد حالة الملل عند الطلاب وجعل العملية التعليمية أكثر تشويقاً ، وزيادة رغبتهم واندفاعهم للتعلم.

ويهدف البحث الى:

- 1- معرفة أثر الممارسات الذهنية الخططية في تطوير مهاراتي الدرجة والتمرير للطلاب بكرة قدم الصالات.
- 2- معرفة تأثير الممارسات الذهنية الخططية في تطوير مهاراتي الدرجة والتمرير للطلاب بكرة قدم الصالات.

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين لملائمتها لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حددت الباحثة مجتمع بحثها بطلاب المرحلة الثالثة بجامعة القاسم الخضراء في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2021-2022 والبالغ عددهم (62) طالباً وتم اختيار عينة بالطريقة العشوائية البسيطة بعدد (40) طالباً ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين بالتساوي (ضابطة وتجريبية).

- إجراءات التجانس والتكافؤ:

قامت الباحثة بإجراءات التجانس والتكافؤ من خلال إيجاد معنوية الفروق بإستخدام اختبار (Leven) للتحقق من التجانس وكذلك إختبار (t) للعينات المستقلة لاستخراج التكافؤ وذلك بإستخدام بيانات نتائج الاختبارات القبلية للمتغيرات التابعه والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1) يبين تجانس وتكافؤ المجموعتين

الدالة الاحصائية	sig	قيمة t المحسوبة	sig	قيمة F	وحدة القياس	الاختبارات
عشوائي	0.314	1.26	0.258	1.48	ثا	جري المترج بالكرة بين (7) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (1م)
عشوائي	0.151	1.71	0.281	2.16	درجة	التمريرة على الخط الجانبي في (4) ثا

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

اولاً: وسائل جمع المعلومات:

- الملاحظة

- الاستبانة

- الاختبارات الموضوعية

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- حاسبة شخصية Laptop نوع (Hp) عدد (1).

- ساعة توقيت يدوية نوع (KENKO) عدد (1).

- آلة حاسبة نوع (CLTON) .

- كاميرا نوع (SONY) عدد (1) فديو + صور + سرعة الالتقاط .

- شاشة بلازما (HD 43)

- كرات عدد (10).

- شواخص عدد (4). صنع محلي بإرتفاع (150) سم .

- صافرة عدد (2) نوع فوكس .

- سبورة قياس (120 سم×250 سم)

- شريط قياس طول (20) متر نوع (CLASSIS).

- شريط لاصق ملون عرض 5 سم

- بوستر قياس (2 م × 2 م) يحتوي على مربعين متداخلين قياس المربع الأول (1 م × 1 م) وقياس المربع الثاني (50 سم × 50 سم).

- ملعب كرة قدم الصالات قانوني .

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد صلاحية اختبارات مهاراتي الدرجة والتمرير للطلاب بكرة الصالات:

للغرض تحديد صلاحية اختبارات مهاراتي الدرجة والتمرير للطلاب بكرة الصالات تم ذلك من خلال مسح الرسائل والاطاريين الخاصة بكرة القدم الصالات للحصول على مجموعة من الاختبارات لتلك المهارات ووضعها باستماراة استبيان وعرضت باستماراة استبيان على السادة الخبراء والمتخصصين في مجال كرة القدم الصالات وكرة القدم والبالغ عددهم (15) خبير ، وبعد جمع الاستمارات وتفریغ البيانات تم قبول الاختبارات ذات دلالة معنوية عن طريق اختبار (كا^2) والجدول (2) يبيّن ذلك.

الجدول (2) يبيّن صلاحية اختبارات مهاراتي الدرجة والتمرير

الدالة الاحصائية	كا ² المحسوبة	الصلاحية		الاختبارات	ت
		لا يصلح	يصلح		
معنوي	8.08	2	13	الدرجة بين الشواخص بطريقة بارو	1
غير معنوي	0.6	6	9	الدرجة بين (5) شواخص ذهابا وإليابا	2
غير معنوي	0.06	8	7	اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20م) والرجوع	3
غير معنوي	1.67	10	5	مناولة الكرة على هدف مرسوم على الحائط (1x1) وبارتفاع 10 سم ومن مسافة 3 م .	1
معنوي	15	0	15	التمريرة على الخط الجانبي في (4) ثا	2
غير معنوي	0.6	6	9	مناولة الكرة وتمريرها من خلال شاحسين المسافة بين شاحص واحد 1م من مسافة 10م	3

5- التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة التجربة استطلاعية في الساعة (10) صباحاً بتاريخ (2022/3/1) على عينة مكونة من (6) طلاب من مجتمع البحث لاختبارات مهاراتي الدرججة والتمرير بكرة قدم الصالات وبعد مرور 7 ايام بتاريخ (2022/3/7) تم اعادة التجربة على الافراد انفسهم وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هي:

1- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثة قبل اجراء التجربة الرئيسية.

2- معرفة صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة.

3- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.

4- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات.

5- الوقوف على كفاءة فريق العمل المساعد.

6- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات (الثبات والموضوعية).

2-6 الاسس العلمية للاختبارات:

2-6-1 صدق الاختبارات: "قدرة الاختبار على قياس ما وضع من أجله أو السمة المراد قياسها" (مصطفى باهي وصبري عمران ، 2007، ص82)

فتم استخدام صدق المحتوى أو المضمون للاختبارات بالاعتماد على مجموعة من الخبراء والمختصين وبذلك حصلت الباحثة على صدق المحتوى.

2-6-2 ثبات الاختبارات:

ان يعطي الاختبار النتائج نفسها اذ ما اعيد على المجموعة نفسها في الظروف نفسها" (نبيل عبد الهادي ، 2002 ، ص 128)

ولغرض الحصول على الثبات استخدمت الباحثة طريقة (الاختبار واعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الاول والثاني (7) ايام وتم استخراج معامل الثبات بين التجاربتين باستخدام قانون معامل الارتباط البسيط (Pearson) واثبتت جميع الاختبارات تتميز بثبات عالي وكما مبين بالجدول (3).

2-6-3 موضوعية الاختبارات: تمثل موضوعية الاختبار "هو الاختبار الذي لا يحدث فيه تباين بين آراء المحكمين إذ ما قام التحكيم لفرد المختبر أكثر من حكم"

(محمد الياسري ومروان عبد المجيد ، 2002 ، ص 80) ولبيان موضوعية الاختبارات المستخدمة إذ اعتمد الباحث على درجة لاثنين من المحكمين* وبعدها تم إيجاد معامل الارتباط البسيط (Pearson) لموضوعية الاختبارات وقد أظهرت النتائج بأن جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية وكما مبين بالجدول (3).

الجدول (3) يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية للاختبارات

الختبارات	درجة القياس	معامل الثبات	sig	معامل الموضوعية	sig	ت
الدراجة بين الشواخص بطريقة بارو	ثا	0.96	0.000	0.98	0.000	1
التمريرة على الخط الجانبي في (4) ثا	درجة	0.95	0.000	0.97	0.000	2

7- الاختبار القبلي: تم إجراء وحدتين تعرفيتين لعينة البحث ومن ثم اجريت الاختبارات القبلية الخاصة باختبارات مهاراتي الدرجة والتمرير بكرة قدم الصالات بتاريخ (2022/3/15) الساعة العاشرة صباحاً على عينة البحث والبالغة (40) طالب، وبإشراف مباشر من الباحثة وفريق العمل المساعد .

8- التجربة الرئيسية: بعد إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث تم تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ (2022/3/17) ، وكانت نهاية التجربة بتاريخ (2022/5/17) وتم العمل بما يأتي:

* 1- م. ليث راسم/كرة قدم/الصالات/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القاسم الخضراء

2- م. محمد موسى/كرة قدم الصالات/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القاسم الخضراء

أولاً:- الممارسة الذهنية

تم إجراء الممارسة الذهنية على عينة البحث لمدة (20) دقيقة قبل الوحدة التعليمية داخل غرفة هادئة ومنعزلة بجانب الملعب ، علماً إنَّ وقت الممارسة الذهنية ليس من ضمن الوقت المخصص للوحدة التعليمية .

ثانياً:- التمرينات

بعد إطلاع الباحث على المصادر العلمية المتوافرة والدراسات العلمية وأخذ آراء بعض الخبراء والمختصين في هذا المجال وقامت الباحثة بإعداد مجموعة من التمرينات الخططية والمهارية والتي تتناسب مع مستوى العينة في إختبارات مهاراتي الدرجة والتمرير لتصحيح ناتج الإداء لأفراد المجموعة التجريبية سواء أكانت أخطاء خططية أو مهارية . وبلغ عدد التمرينات (16) تمريناً وتم توزيعها على الوحدات التعليمية مراعين نوعية التمرين وصعوبته و بما يناسب مستوى صعوبة الوحدة التعليمية ، وكانت مدة التجربة (4) أسابيع موزعة على (8) وحدات تعليمية بمعدل (2) وحدة في الأسبوع و مدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة مقسمة الى (3) أجزاء وهي كالتالي:

1- الجزء التحضيري (الإحماء): ومدته (15) دقيقة مقسمة إلى ثلاثة أقسام لكل قسم (5) دقائق ، القسم الأول للهرولة والقسم الثاني للتمارين السويدية المتخصصة والقسم الثالث لتمارين الإحماء بالكرة والتي كانت مشابهة لنوع المهارة المراد تعلمها وتطويرها .

2- الجزء الرئيسي: ومدته (65) دقيقة ويهدف إلى تعلم الخطط والمهارات المختارة وينقسم إلى قسمين هما القسم التعليمي ومدته (5) دقائق ويتم فيه شرح طريقة الإداء الصحيحة للخطط والمهارة شرعاً واضحاً ووافياً والجانب التطبيقي ومدته (60) دقيقة يتضمن (40) دقيقة لتطبيق التمرينات من قبل الباحثة و (20) دقيقة لتطبيق التمرينات الموضوعة من قبل المدرب ، إنَّ فترة العمل والراحة من ضمن الوقت المحدد لكل تمرين وتم إعطاء لكل تمرين ما يناسبه من الوقت حسب صعوبته و مدة الراحة التي يحتاجها الطالب ، كذلك تم توزيع المجموعة التجريبية إلى عدة مجموعات بما يناسب مع نوع ومتطلبات التمرين لغرض تحقيق الفائدة القصوى من العملية التعليمية وفي هذا الجزء تم إعطاء التغذية الراجعة المباشرة لتصحيح الأداء .

3- الجزء الختامي: مدته (10) دقائق ، تضمنت ألعاب صغيرة ترويحية وكذلك المناقشة مع الطلاب حول محتويات الوحدة التعليمية وسماع آرائهم .

2-9 الإختبارات البعدية: قامت الباحثة بتنفيذ الاختبارات البعدية بتاريخ (18/5/2022) الساعة العاشرة صباحاً على مجموعتي البحث التجريبية ، وقد حرص الباحث في الإختبارات البعدية على توافر نفس الظروف الزمانية والمكانية في الإختبار القبلي .

2-10 الوسائل الإحصائية: تم تحليل بيانات البحث باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وبالوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (t) للعينات المترابطة.
- اختبار (t) للعينات المستقلة.
- اختبار Leven test ليفين
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات مهاراتي الدرجية والتمرير للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية ومناقشتها :

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات مهاراتي الدرجة والتمرير

الدالة الاحصائية	sig	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المؤشرات الاحصائية المجمع
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	6.25	2.10	10.16	1.90	15.44	الجري المتعرج بالكرة بين (7) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (1m)
معنوي	0.000	3.59	1.30	6.62	0.92	4.90	التمريرة على الخط الجانبي في (4) ثا

من خلال الجدول (4) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وللختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وجدنا ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي في اختبار (جري المتعرج بالكرة) بين (7) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (1m) بلغ (15.44) وبانحراف معياري (1.90) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (10.16) وبانحراف معياري (2.10) ومن خلال ملاحظتنا للقيم هناك فروق بينهما ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة وبلغت القيمة المحسوبة (6.25) عند مستوى دلالة اقل من (0.005) عليه هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (التمريرة على الخط الجانبي في (4) ثا) بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (6.62) وبانحراف معياري (0.92) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (4.90) وبانحراف معياري (1.30) ومن خلال ملاحظتنا للقيم هناك فروق بينهما ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة وبلغت القيمة المحسوبة (3.59) عند مستوى دلالة اقل من (0.005) عليه هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

3-2 عرض وتحليل نتائج اختبارات مهاراتي الدرجة والتمرير للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية ومناقشتها:

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات مهاراتي الدرجة والتمرير

الدالة الاحصائية	sig	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المؤشرات الاحصائية المجاميع
			ع	س	ع	س	
معنوي	0.000	7.91	2.71	8.98	1.21	16.02	الجري المتعرج بالكرة بين (7) شواخص المسافة بين شاخص واخر (1m)
معنوي	0.000	7.02	1.31	5.51	0.81	4.61	التمريمة على الخط الجانبي في (4) ثا

من خلال الجدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وللختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وجدنا ان الوسط الحسابي للختبار القبلي في اختبار (الجري المتعرج بالكرة) بين (7) شواخص المسافة بين شاخص واخر (1m) بلغ (16.02) وبانحراف معياري (1.21) أما الوسط الحسابي للختبار البعدي بلغ (8.98) وبانحراف معياري (2.71) ومن خلال ملاحظتنا للقيم هنالك فروق بينهما ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار

(t-test) للعينات المتناظرة وبلغت القيمة المحسوبة (7.91) عند مستوى دلالة اقل من (0.005) عليه هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار (التمريمة على الخط الجانبي) في (4) ثا) بلغ الوسط الحسابي للختبار القبلي (4.61) وبانحراف معياري (0.81) أما الوسط الحسابي للختبار البعدي بلغ (5.51) وبانحراف معياري (1.31) ومن خلال ملاحظتنا للقيم هنالك فروق بينهما ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتناظرة وبلغت القيمة المحسوبة (7.02) عند مستوى دلالة اقل من (0.005) عليه هنالك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات مهاراتي الدرجة والتمير للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ومناقشتها:

الجدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين التجريبيتين لاختبارات مهاراتي الدرجة والتمير

الدالة	sig	قيمة (t)	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	المجموعات الاحصائية
--------	-----	----------	--------------------	------------------	---------------------

الاحداثية		المحسوبة	ع	س	ع	س	المجاميع
معنوي	0.000	3.31	2.71	8.98	2.10	10.16	الجري المتعرج بالكرة بين (7) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (1م)
معنوي	0.000	3.23	1.31	5.51	1.30	6.62	التمريرة على الخط الجاني في (4) ثا

من خلال الجدول (6) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية وللمجموعتين التجريبتين وجدنا ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في اختبار (الجري المتعرج بالكرة بين (7) شواخص المسافة بين شاخص وآخر (1م) بلغ (10.16) وبانحراف معياري (2.10) أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (8.98) وبانحراف معياري (2.71) ومن خلال ملاحظتنا للقيم هنالك فروق بينهما ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المتاظرة وبلغت القيمة المحسوبة (3.31) عند مستوى دلالة اقل من (0.005) عليه هنالك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

اما اختبار (التمريرة على الخط الجاني في (4) ثا) بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.62) وبانحراف معياري (1.30) أما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (5.51) وبانحراف معياري (1.31) ومن خلال ملاحظتنا للقيم هنالك فروق بينهما ولمعرفة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار (t-test) للعينات المستقلة وبلغت القيمة المحسوبة (3.23) عند مستوى دلالة اقل من (0.005) عليه هنالك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

4-3 مناقشة نتائج:

من خلال تحليل الجدول السابقة تبين وجود تفاوت في معنوية الفروق في نتائج أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير مهاراتي الدرجة والتمرير بكرة القدم الصالات، وتعزو الباحثة تلك الفروق الى الآتي:

1- العرض والشرح والتوضيح الذي يسبق الممارسة الذهنية في الوحدات التعليمية للمجموعة الأولى من خلال العرض الفديوي لنماذج أداء تشكيلات الهجوم السريع سواء المحلية أو العالمية مع الشرح والتوضيح بالرسومات لحركة الطلاب على وفق المسارات الخططية النموذجية لتصحيح الصور الذهنية المرسومة والمحفوظة كمرجع إدراكي في دماغ اللاعب لكي يكون له مرجع للمقارنة بين أدائه الفعلي والصورة النموذجية لكشف الأخطاء وتحقيق التغذية الراجعة الداخلية ، هذا من جانب ومن جانب آخر أن تطور الصورة الذهنية للأداء الخططي و المهاري يساعد وبشكل كبير في تطوير أداء الطلاب في عملية الممارسة الذهنية حيث الحاجة إلى صور ذهنية متكاملة يقوم على أساسها بناء برامج حركية مناسبة ومتطلبات الأداء الحركي في المباراة وبالتالي استدعائها والقيام بالممارسة الذهنية بشكل فاعل .

2- الممارسة الذهنية وإجراءاتها العلمية التي تتضمن إسترخاء اللاعبين بدنياً وذهنياً ، حيث طبق الباحث الإسترخاء العضلي التعاقبي من أجل التخلص من التوتر العضلي وإكتساب مهارة التحكم في الجهاز العصبي إلى درجة الإسترخاء المثلث حيث أشار

(ماهر شعبان ، 2009) "أن اللاعب الذي يتميز بزيادة التوتر يظهر في مستوى أقل من قدراته الحقيقية" (ماهر شعبان ، 2009 ، ص 114)

وبعد تحقيق الإسترخاء العضلي يتم تحقيق الإسترخاء العقلي والذي يعتبر الأساس الذي تبني عليه الممارسة الذهنية من خلال التفكير في نقطة معينة وتوجيه التفكير بالوجهة التي يريدها وإبعاد كل ما هو بعيد وزائد عن ما يراد تعلمه وهذا ما أكد عليه

(سامر يوسف و وسام صلاح ، 2014) "التدريب على الإسترخاء العقلي هو لأجل التخلص من الاستثارة الزائدة في الدماغ والتي ليس لها علاقة بالمهارة المطلوب التفكير بها"

(سامر يوسف و وسام صلاح ، 2014 ، ص 77)

وبعدها إجراء عملية التصور العقلي من خلال إستدعاء برامج حركية تم إعدادها وتصحيحها من خلال الجوانب المعرفية التي سبقت الممارسة الذهنية، مما يؤدي إلى تنفيذ هذه البرامج الحركية للأداء الحركي وفقاً لمراحل الهجوم السريع مع أداء المهارات المرتبطة بها ولعدد من التكرارات التي سوف يؤديها ذهنياً وبشكل نموذجي سواء بإستخدام التصور العقلي الداخلي

أو الخارجي أو كليهما في بعض الحالات كما أشار لها (يعرف خيون ، 2002) "أن التصور العقلي هي محاولة إسترجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صورة ذهنية جديدة لحدث جديد ، حيث يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقلياً ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء لتصور الأسلوب الصحيح للأداء الفني"

(يعرف خيون ، 2002 ، ص130)

إن زيادة تكرار الممارسة الذهنية للحالات الخططية أو المهارية تكون هناك أمكانية إسترجاعها بشكل آلي وسرعة وإنسيابية متى ما تطلب الموقف ذلك ، وهذا ما أكد

(شمعون وماجدة ، 2001) "أن تكرار الممارسة الذهنية فإننا في الحقيقة نقوم بإعادة نسخ كل حركة في هذه المهارة وعمل إشارة رمزية ، وعن طريق أداء الكثير من الممارسات الذهنية فنحن نشيد مرحلة للحركة لكي تصبح آلية ويسهل استرجاعها"

(محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل ، 2001 ، ص85)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1- إن الممارسة الذهنية تأثيراً إيجابياً معنوياً في تطوير أداء مهاراتي الدرجة والتمرير للطلاب بكرة القدم الصالات.

2- إن التركيز على تطوير العمليات العقلية المؤثرة في الأداء يؤدي بالضرورة إلى تطوير الأداء بكافة أشكاله سواء المهاري أو الخططي .

4-2 التوصيات:

1- ضرورة استخدام الوحدات التعليمية التي تستخدم الممارسة الذهنية في تطوير مهاراتي الدرجة والتمرير للطلاب بكرة القدم الصالات.

2- ضرورة الدمج بين الممارسة الذهنية والبدنية في عملية تعلم وأداء المهارات المرتبطة بها

3- التأكيد على استخدام وسائل إسترخاء فعالة في أثناء الممارسة الذهنية لما لذلك من دور كبير في تفعيل عمل العمليات العقلية .

المصادر

- يعرب خيون ؛ التعلم بين النظرية والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002.

- محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل ؛ اللاعب والتدريب العقلي ، ط 1 القاهرة ، دار الفكر العربي 2001 .
- مصطفى باهي وصبري عمران : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، ط 1 ، مطبعة الانجلو، القاهرة ، 2007.
- نبيل عبد الهادي: مدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الوضعي ، ط2، وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، 2002 .
- محمد الياسري ومروان عبد المجيد : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، مؤسسة الوراق للنشر ، عمان ، 2002 .
- ماهر شعبان ؛ فاعلية استراتيجية التصور الذهني في تنمية مهارات الفهم القرائي لتلاميذ المرحلة الاعدادية ، مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس ، القاهرة ، العدد 145 ، 2009 .
- سامر يوسف ووسام صلاح ؛ التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، بيروت ، دار الكتب العلمية ، 2014 .