

فاعلية التمرينات الذهنية باستخدام الحقيبة التعليمية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد
*The effect of mental exercise according to the educational bag In
learning the skill performance of handball for beginners*

م.م صفاء عباس شهاب عطوان

وزارة التربية

المديرية العامة لتربية محافظة البصرة

Eng. Safa Abbas Shehab Atwan

Ministry of Education

*General Directorate of Education
of Basra Governorate*

ملخص البحث:

جاءت أهمية البحث بالنهوض بلعبة كرة اليد بالشكل الصحيح من خلال تعلم الأداء المهاري وفق التمرين المناسب وهو التمرين الذهني وبيان عن دور هذه الحقيبة التعليمية في تحقيق النتائج الجيدة والمتقدمة بلعبة كرة اليد للمبتدئين. وكانت أهم أهداف البحث: -وضع تمرينات ذهنية التمرينات الذهنية باستخدام الحقيبة التعليمية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد. -التعرف على فاعلية التمرينات الذهنية باستخدام الحقيبة التعليمية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد. كانت أهم الاستنتاجات: - التمرين الذهني على وفق الحقيبة التعليمية له تأثير ايجابي في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين. وكانت أهم التوصيات: - اعتماد التمرين الذهني على وفق الحقيبة التعليمية لما له من تأثير ايجابي في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين.

Research Summary:

The importance of the research came to promote the game of handball in the right way through learning the skill performance according to the appropriate exercise, which is the mental exercise, and a statement about the role of this educational bag in achieving good and advanced results in the game of handball for beginners. In learning the skill performance of handball for beginners.2-Recognizing the effect of mental exercise according to the educational bag in learning the skill performance of handball for beginners. The most important recommendations: - Adopting the mental exercise according to the educational bag because of its positive impact on learning the skill performance of handball for beginners.

1- المقدمة

البحث العلمي له دور كبير في تحقيق الانجازات المختلفة المطلوبة في الحياة وتعمل على معالجة الكثير من المشاكل التي تواجه الإنسان لكي يرتقي نحو الأفضل.

ويعد الجانب الرياضي من الجوانب المهمة في حياة الإنسان الذي يمارس مختلف أنواع الرياضة والألعاب الرياضية وذلك لتحقيق رغباته منها الصحية ومنها المعنوية من تحقيق الفوز والبطولات الرياضية ، وهذا أيضا يلعب البحث العلمي دورا كبيرا في تحقيق هذا الجانب من خلال تقديم أفضل الطرق التعليمية والتدريبية للممارسين باستخدام التقنين العلمي من خلال اختيار التمرينات وكيفية تطبيقها بأسلوب تساعد المتعلم على التكيف وعدم الملل او الخوف في تنفيذ الواجب الصعب من تطبيق التمرين وغيرها من الجوانب الصعبة والنفسية التي تؤثر على تحقيق الانجاز في نوعية الرياضة واختصاصه.

ولعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تعتبر الأداء المهاري فيها صعب الممارسة وتحتاج إلى جانب ذهني وفكري في تعليمها والتدريب عليها ونظرا لوجود العديد من التمرينات التعليمية والتي تتعامل مع مختلف الألعاب الرياضية في تعلم المهارات الأساسية إلا إن لعبة كرة اليد لها خصوصيتها وهنا تلعب الحقيبة التعليمية التي تحتوي على التمرينات الذهنية دور بارز في تقدم الأداء المهاري المطلوب.

ومن هنا جاءت أهمية البحث بالنهوض بلعبة كرة اليد بالشكل الصحيح من خلال تعلم الأداء المهاري وفق التمرين المناسب وهو التمرين الذهني وبيان عن دور هذه الحقيبة التعليمية في تحقيق النتائج الجيدة والمتقدمة وفعاليتها من خلال الربط بين الجانب الذهني والعقلي مع الاداء بلعبة كرة اليد .

ويخصوص مشكلة البحث الأداء المهاري بكرة اليد بحاجة إلى أساليب تعليمية وتمرينات نفسية وذهنية صحيحة لتعلمها لصعوبتها .ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بلعبة كرة اليد كونه لاعب سابق وفي مجال التعليم والتربية لمختلف الألعاب الرياضية ومنها كرة اليد وجد هناك تعلم بالأداء المهاري الهجومي بكرة اليد لكن لا يرتقي إلى مستوى الطموح بسبب استخدام التمرين الغير هادف والحقيبة التعليمية التي لاتحتوي على التمرينات الذهنية الضرورية في تنفيذ أصعب المهارات بكرة اليد، وهذا يتطلب منا التجريب والتقصي عن الحقائق العلمية لهذا النوع من التعلم وهي الحقيبة التعليمية وفق التمرين الذهني في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد.

وعليه أهداف البحث:

-وضع تمرينات ذهنية التمرينات الذهنية باستخدام الحقيبة التعليمية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد .

- التعرف على فاعلية التمرينات الذهنية باستخدام الحقيبة التعليمية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث اللاعبين المبتدئين بكرة اليد من المدرسة التخصصية بكرة اليد في محافظة البصرة والبالغ عددهم (50) لاعب مبتدئ وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) لاعب مبتدئ (متعلم) وهم يشكلون نسبة (40%) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (10) لاعبين مبتدئين وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدول (1).

جدول (1) يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	الاختبار أو القياس
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	0.067	4.388	1.521	34.661	4.519	1.562	34.561	كغم	الوزن
غير معنوي	1.103	1.559	2.114	135.57	1.878	2.547	135.62	سم	الطول
غير معنوي	0.488	6.475	0.339	5.235	8.218	0.423	5.147	عدد	دقة التصويب
غير معنوي	0.686	6.76	0.456	6.745	4.873	0.335	6.874	عدد	المناولة والاستلام من مسافة (3) م
غير معنوي	0.271	4.998	0.778	15.566	5.519	0.865	15.671	ثانية	الطبطة حول ملعب مستطيل

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05) = 1.724

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات المستخدمة.

- استمارة تسجيل.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- كرات يد عدد (10) - ملعب كرة يد - شريط لاصق ملون - شريط قياس - صافرة - ساعة توقيت

عدد (4) - أهداف كرة يد كبيرة عدد (1) - أصباغ ملونة - حائط مستو .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

تم الاعتماد على المصادر والمراجع وعلى منهاج التعليمي في كرة اليد في تحديد متغيرات البحث .

2-4-2 الاختبارات المستخدمة: (1: 63)

2-4-2-1 اختبار دقة التصويب:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب في كرة اليد.

طريقة الأداء: رسم مرمى لكرة اليد على جدار أمامي على شكل قائمين وعارضة (3×2) أمتار بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملامسا لخط تلاقي الجدار وأرضية الملعب. ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد إلى تسع مستطيلات و يرسم خط على الأرض يبعد (9) أمتار من هذا الشكل.

يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة إن الذي تصيب كرتة المستطيلات (1,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ إبعادها (100×60) سم ينال الدرجة النهائية وهي أربع درجات. إما الذي تصيب كرتة (2,8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ إبعادها (100×60) سم. ينال ثلاث درجات، والذي تصيب كرتة المستطيلات (4,8) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي إبعادها (100×80) سم ينال درجتين، والذي تصيب كرتة المستطيل المتوسط والذي يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ إبعاده (100×80) سم يستحق درجة واحدة، وإذا جاءت الكرة خارج المرمى عند ذلك ينال اللاعب صفرا، ويؤدي كل لاعب عشر محاولات.

2-4-2-2 المناولة والاستلام من مسافة (3) م.

الهدف من الاختبار: - قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط.

الأدوات المستخدمة: - كرة اليد، ساعة توقيت، استمارة تسجيل عدد مرات استلام الكرة، حائط مستو.

الأداء: - يقف المختبر على بعد (3) م من الحائط يقوم بمناولة الكرة إلى الحائط والاستمرار لأكثر عدد ممكن من المرات في زمن محدد قدره (30) ثانية.

التسجيل: - يحسب عدد المناولات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة دون سقوطها على الأرض .

2-4-2-3 اختبار الطبطبة حول ملعب مستطيل.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة بكلتا اليدين .

الأدوات المستخدمة: كرة اليد، ساعة توقيت، ملعب (14×26) م ، استمارة تسجيل الزمن.

الأداء: يقف الطالب في احد أركان الملعب ويقوم بطبقة الكرة بإحدى اليدين باستمرار مع الدوران حول الملعب لعمل دورة كاملة.

الشروط: يتم أداء الاختبار باليد المستخدمة للتصويب ثم يكرر نفس الأداء باليد الأخرى.

التسجيل: يحسب الزمن المسجل في أداء دورة كاملة حول الملعب .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/6/6 على عينة من نفس اللاعبين (طلاب المدرسة) والبالغ عددهم (5) وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى أفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق.

2-5 التجربة الميدانية:

2-5-1 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2020/6/12.

2-5-2 تطبيق التمرينات المقترحة: بعد تهيئة وإعداد التمرينات الذهنية على وفق متطلبات الحقيبة التعليمية المطلوبة، تم برمجة هذه التمرينات داخل حقيبة تعليمية حسب نوع كل مهارة، وتم تطبيق التمرينات بالقسم الرئيس (الجزء التطبيقي) بعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع .وبواقع وحدتين تعليمية بالأسبوع إي (16) وحدة تعليمية . وبدا تطبيق الوحدات التعليمية بتاريخ 2022/6/13 وانتهت بتاريخ 2022/8/8

2-5-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2022/8/9

2-6 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية ولإيجاد ما يلي:

- 1-الوسط الحسابي2-الانحراف المعياري 3-معامل الاختلاف 4-معامل الارتباط البسيط 5-
- اختبار (ت) للعينات المترابطة6-اختبار (ت) للعينات المستقلة.
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح قيم (ت)القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
	قيمة ت	الخطأ	الوسط الحسابي	القبلي		
معنوي	3.009	0.612	6.989	5.147	عدد	دقة التصويب/عدد
معنوي	3.294	0.299	7.859	6.874	عدد	المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد
معنوي	2.181	0.662	14.228	15.671	عدد	دقة التصويب/عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)=1.833

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي البعدي	القبلي		
معنوي	2.895	0.997	8.122	5.235	عدد	دقة التصويب/عدد
معنوي	2.501	0.898	8.991	6.745	عدد	المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد
معنوي	3.69	0.581	13.422	15.566	عدد	دقة التصويب/عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س		
معنوي	3.643	0.745	8.122	0.562	6.989	عدد	دقة التصويب/عدد
معنوي	4.879	0.532	8.991	0.456	7.859	عدد	المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد
معنوي	3.697	0.478	13.422	0.447	14.228	عدد	دقة التصويب/عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.724

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت في الأداء المهاري بكرة اليد ، أي أن التمرينات للمدرب والتمرينات المقترحة الذهنية من قبل الباحث كان لهم الدور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث .

وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد جاء تعلمه إلى استخدام إلى الأسلوب المستخدم من قبل المدرب وإلى البرنامج المطبق إذ المدرب في منهجه التعليمي إلى إكساب اللاعبين المهارات وإتقانها مما يدل على نجاح الأداء المهاري فالمهارة كما يراها (محمد صالح محمد) (1990) "تعد القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها بناء الألعاب الرياضية ، إذ بتوقف على إتقانها إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق معا فمنهم من يقصد بها الفعاليات الرياضية ومنهم يقصد بها الحركات الرياضية التي تتصف بالمهارة عند أدائها" (4 : 26).

ويرجع سبب تعلم الأداء المهاري للمجموعة الضابطة إلى تمرينات التعليم المستخدمة من قبل العينة والتنوع فيها وهذا ما تشير إليه عفاف عبد الكريم (1990) "يجب إن يقدم المدرب ممارسات

منوعة للمهارات المفتوحة فالتنوع أو التشعب في النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات". (2: 25)

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات الأداء المهاري الهجومي بكرة اليد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني أن التمرينات المطبقة بأسلوب الحقيبة التعليمية أفضل من الأسلوب المتبع التقليدي الذي يعتمد على تعلم المهارات بكل نوع على حدة إذ بأسلوب الحقيبة يتم تعلم الأنواع مجتمعا والتي تعتمد على الفروق الفردية بالإضافة إلى القدرات الذاتية في التعلم وهذا يؤدي إلى التعلم الصحيح والمبرمج ولهذا فان من "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" (6: 237).

وتعد الحقيبة التعليمية والتمرين الذهني يتم فيها التركيز على متطلبات تعلم المهارة من إحساس والخلط بالجانب البدني والمهاري في آن واحد وهذا لأ يتم إلا من خلال البرامج العلمية الدقيقة وهذا ما أشار إليه (محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان) (1987) في أن "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية" (5: 215).

4- الخاتمة

التمرين الذهني على وفق الحقيبة التعليمية له تأثير ايجابي في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين. اختيار التمرينات وتقنيها وفق نظام الأسلوب المستخدم له تأثير مباشر في تعليم الأداء المهاري بكرة اليد كما في أسلوب الحقيبة التعليمية باستعمال التمرين الذهني . اعتماد التمرين الذهني على وفق الحقيبة التعليمية لما له من تأثير ايجابي في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين. التأكيد على استخدام التمرينات وتقنيها وفق نظام الأسلوب المستخدم لما له من تأثير مباشر في تعليم الأداء المهاري بكرة اليد كما في أسلوب الحقيبة التعليمية باستعمال التمرين الذهني .

المصادر:

- ضياء قاسم الخياط. اثر إستراتيجتي التدريس بالأهداف والتغذية الراجعة في مستوى أداء المهارات الحركية بكرة اليد: أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل. 1995.
- عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990.
- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساليب في التعلم الحركي : دار الكتب العلمية ،بيروت ، 2011.

- محمد صالح محمد. متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات: رسالة ماجستير ، جامعة بغداد،: كلية التربية الرياضية، 1990.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر: دار الفكر العربي، 1987.
- Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (2004) .

ملحق (1) نموذج (من الوحدات التعليمية)

الأسبوع : الأول أهداف الوحدة التعليمية: تعلم الاداء المهاري بكرة اليد

الوحدة التعليمية: 1-2

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن (دقيقة)	أقسام الوحدة
-تؤدي التمرينات على شكل منافسة -يقيم اللاعب (الطالب) مستواه يوميا	3×2	-أداء الإحساس بالكرة	1.30	القسم الرئيسي: 1-البدني 2-المهاري
	3×2	-أداء الإحساس بالكرة ورميها للأعلى مع أداء الطبطبة	1.20	
	3×3	-التهديف على دوائر مرسومة على الحائط بعد أداء المناولة والطبطبة.	2.35	
	3×3	-أداء مناولة واستلام بين لاعبين ذهابا وإيابا .	2.30	
	4×3	-أداء مهارة مركبة طبطبة ثم مناولة واستلام والتهديف.	2.20	