

أثر تمرينات عقلية حركية في تطوير الإدراك بالمسافة والمكان وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد
للأشبال

م.م. داکان بختيار عمر ، أ.م. د. ثاوات أحمد فقي

العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

awat.faqe@univsul.edu.iq

dakan.omar@univsul.edu.iq

تاريخ نشر البحث ٢٨/١٠/٢٠٢٣

تاريخ استلام البحث ١٠/٧/٢٠٢٣

الملخص

ان التطور السريع الذي حصل في لعبة كرة اليد أوجب على المدربين والمعنيين بلعبة كرة اليد إيجاد تمارين و طرائق وأساليب تعليمية لمواكبة هذا التطور السريع، ويهدف البحث في استخدام تمارين و أساليب تعليمية حديثة لتطوير المهارات الأساسية بكرة اليد من خلال اتقان المهارات الأساسية و تطويرها ومن ثم استخدام هذه المهارات فأثناء اللعب والمنافسات أي أننا نهدف بالاهتمام بالنواحي العقلية خاصة تمارين توزيع الانتباه والإدراك في تطوير العملية التعليمية فئة الأشبال، أستخدم الباحثان المنهج التجريبي (مجموعتين التجريبية و الضابطة)، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من أشبال المدرسة التخصصية لنادي السليمانية الرياضي، وتم اختيار مجتمع البحث (٣٢) لاعباً ومن ثم اعداد المنهج للتمرينات وبعدها قام الباحثان بتنفيذ الاختبارات القبلية وتطبيق التمرينات للمجموعة التجريبية والتي استغرقت (٨) أسابيع وكانت عدد الوحدات (٣) وحدة في الأسبوع، وقد استنتج الباحثان ان للتمارين العقلية الحركية المستخدمة ضمن المنهج التعليمي اثر ايجابي في تطوير (الإدراك المسافة والمكان) والمهارات الاساسية لدى المجموعة التجريبية

الكلمات المفتاحية: أساليب تعليمية، النواحي العقلية، المهارات الأساسية، كرة اليد .

The effect of mental-motor exercises on developing awareness of distance and place and learning some basic handball skills for youngsters

Assis teacher. Dakan Bakhtiar Omar, Assis prof. Dr. Awat Ahmed Faki

Iraq. Sulaymaniyah University. College of Physical Education and Sports Sciences

dakan.omar@univsul.edu.iq

awat.fage@univsul.edu.iq

Date of receipt of the research: 7/10/2023 Date of publication of the research: 10/28/2023

Abstract

The rapid development that has occurred in the game of handball has required coaches and those concerned with the game of handball to find exercises, methods and educational methods to keep pace with this rapid development. The research aims to use exercises and modern educational methods to develop the basic skills of handball by mastering the basic skills and developing them and then Using these skills during play and competitions, that is, we aim to pay attention to the mental aspects, especially attention distribution and perception exercises, in developing the educational process for the cubs category. The researchers used the experimental method (two groups, experimental and control). The research sample was chosen intentionally from the cubs of the specialized school of the Sulaymaniyah Sports Club, and it was The research community selected (32) players and then prepared the curriculum for the exercises. After that, the researchers carried out the pre-tests and applied the exercises to the experimental group, which took (8) weeks and the number of units was (3) units per week. The researchers concluded that the mental-motor exercises used within the educational curriculum had an impact. Positive in developing (distance and place perception) and basic skills among the experimental group

Keywords: educational methods, mental aspects, basic skills, handball

يؤدي التعلم دوراً مهماً للغاية في تحديد سلوك الكائنات الحية المختلفة فهو يساعدها على اكتساب بعض المظاهر السلوكية كالجري والقفز والتفكير وحل المشكلات بطرائق مختلفة، كما يساعدها على تعديل أساليبها السلوكية بما يحقق البقاء لها والاستمرار في الحياة.

(طه، ١٩٩٩، ص ٢٥)

وان الإدراك " العملية العقلية او ذلك النشاط العقلي الذي عن طريقه نستطيع ان نتعرف على موضوعات العالم الخارجي فهو استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة كما أنه عملية تسبق السلوك، ومن دون الإدراك لا يحدث سلوك لان الفرد يتصرف تبعاً لمتطلبات الموقف الذي يدركه".

(الضمد، ٢٠٠٢، ص ١٠٩)

ان التطور السريع الذي حصل في لعبة كرة اليد أوجب على المدربين والمعنيين بلعبة كرة اليد إيجاد تمارين و طرائق وأساليب تعليمية لمواكبة هذا التطور السريع، إذ يُعدّ هذا الأمر مؤشراً لمدى اهتمامهم بمعرفة أهم الطرق للتعلم الصحيح للمهارات الأساسية وتطوير مستوى الأداء الفني للمتعلّم من أجل الوصول خلال اتقانه إلى أغلب المهارات الحديثة والتصرف السليم أثناء المنافسة، وتعد المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد بمثابة العمود الفقري وعادة ما تأخذ الوقت الأطول في التمرين على مدار فترات مدّة التعليم، على المختصين عدم إهمال الجوانب الأخرى المهمة ولاسيّما الجانب العقلي متزامناً مع الجانب المهاري، ومنها الإدراك بحيث يمكنه من أداء الحركات المطلوبة من دون الاعتماد الكامل على استخدام الحواس الخمس الأساسية، وأنّ تطوير سرعة الإدراك لدى لاعب كرة اليد يساعده على اتخاذ القرار الصحيح للاستجابة الحركية الملائمة مع الموقف في أثناء المباراة، وكذلك اتخاذ القرار للأداء في الوقت المناسب يؤدي إلى نجاح ناتج الأداء الحركي

(عودة، ١٩٩٨، ص ٤)

لذا تكمن أهمية البحث في إيجاد تمارين العقلية الحركية التي بدورها يطور قدرة اللاعب على الإدراك وذلك من خلال إدخال تمارين الإدراك في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد. و قلة اهتمام المدربين والمدرسين بالنواحي العقلية ومنها تمارين الانتباه والإدراك في تطوير العملية التعليمية وخاصةً للاعبين فئة الأشبال مما يؤدي بالباحثان إلى اهتمامهم بها في العملية التعليمية لأنهم يرون أنها سوف تأتي بنتائج إيجابية لتطوير المهارات الأساسية وتعلمها في هذه اللعبة واختصار الوقت والجهد، وقد لاحظ الباحثان بأن هناك غياب في استخدام برامج و تمارين جديدة في الخطة التعليمية في المهارات الرياضية عامةً، ولعبة كرة اليد خاصةً، لأن لعبة كرة اليد تحتاج إلى قدرات عقلية عالية، كذلك قدرات بدنية ومهارية تحتاج استخدام أساليب علمية حديثة، لتطوير هذه القدرات للوصول بها إلى مستوى أفضل. ومن خلال خبرة الباحثان، ومتابعتهم لتدريس مادة كرة اليد في الكلية، قسم التربية الرياضية، واطلاعهم على مناهجها، وجدوا أن هناك ضعفاً في تعلم بعض المهارات الفنية الأساسية بكرة اليد؛ بسبب عدم الاعتماد على الترابط بين المهارات الأساسية في كرة اليد والعمليات العقلية. فعلى الرغم من أن معظم المدربين يركزون على الجوانب الفنية للمهارة ولا يهتمون بالنواحي العقلية التي تعد ركناً مكملاً في العملية التعليمية، وتمثل جانباً مهماً في إعداد اللاعبين الممارسين لكرة اليد، إذ أن إغفال أو إهمال الممارسة العقلية أثناء مراحل تعلم المهارة يضر بالأداء إلى درجة كبيرة ويؤدي إلى قصور في مستوى اكتساب التوافق الخاص بتلك المهارة، وعدم الوصول إلى المستوى الجيد. ومن هنا برزت مشكلة البحث وهي محاولة من قبل الباحثان باستخدام تمارين عقلية حركية، وتأثيرهم في تطوير الإدراك، والمهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال، للحصول على أفضل مستوى مهاري.

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الإدراك بالمسافة والمكان وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال.

٢- التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الإدراك بالمسافة والمكان وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد للأشبال.

٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ومشكلته.

(علاوي وآخرون، ١٩٩٩، ص ٢١٧).

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من أشبال المدرسة التخصصية لنادي السليمانية الرياضي، والبالغ عددهم (٣٢) لاعباً وهذا يشكل نسبة مئوية مقدارها (٦٢,٥%) وتم تقسيمهم الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (١٢) لاعباً لكل مجموعة، وسوف يتم استبعاد (٨) طلاب لإجراء التجربة الاستطلاعية.

١-٢-٢ تجانس العينة:

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث، قام الباحثان باستخراج معامل الالتواء لكل من (الطول والوزن والعمر)، وكما مبين في الجدول (١).

جدول (١) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر

المعالم الإحصائية	وحدات القياس	الوسط	الانحراف	معامل
-------------------	--------------	-------	----------	-------

المتغيرات		الحسابي	المعياري	الاختلاف
الطول	سم	١٥٥	١,٣٢	٠,١١
الكتلة	كغم	٤٥,٤٤	٣,٧٢	٠,١٣
العمر	سنة	١٣,٥٧	١,١٧	٠,٣٤

يبين الجدول (١) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) ، والتي لها علاقة بالبحث ، ويظهر في الجدول ، إن قيم معامل الالتواء هي أصغر من ($3 \pm$) ، وبهذا تكون عينة البحث متجانسة ، في المتغيرات المذكورة .

٢-٢-٢ تكافؤ المجموعتين :

كي يستطيع الباحثان إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي ، يجب أن تكون المجموعتان التجريبيتان متكافئتين تماماً في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعتين ولغرض التحقق من تكافؤ عينة البحث ، ارتأى الباحثان القيام ببعض الإجراءات لضبط المتغيرات ، وكما هو ولغرض التحقق من تكافؤ عينة البحث ، ارتأى الباحثان القيام ببعض الإجراءات لضبط المتغيرات ، وكما هو مبين في الجدول (٢) .

(فاندالين ، ١٩٨٥ ، ص ٣٤١)

جدول (٢) يبين تكافؤ افراد العينة في الاختبار القبلي لمتغيرات البحث

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	الدالة
	س	ع	س	ع		

اختبار التمرير والاستلام	20.00	1.04	19.92	1.08	0.19	0.720	غير معنوي
اختبار التصويب	2.17	0.71	2.08	0.66	0.29	0.598	غير معنوي
اختبار الطبطة متعرج	١٢,٥٠	٠,٧٩	١٢,٣٣	٠,٩٨	٠,٤٥	٠,٧٩٨	غير معنوي
اختبار الإدراك بالمسافة	3.56	0.40	3.60	0.36	0.27	٠,٧٨٣	غير معنوي
اختبار الإدراك بالمكان	٧,٨٣	٠,٧١	٧,٨٣	٠,٨٣	٠,٠٠	٠,٤٢٤	غير معنوي

من الجدول (٢) دلت نتائج البحث عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في المتغيرات البحث في الاختبارات القبلية (المتغيرات المهارية ، متغيرات الانتباه والإدراك)، وهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين في الاختبارات القبلية.

٢-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء
- استمارة تسجيل الدرجات الخام للاختبارات
- المقابلات الشخصية
- فريق عمل مساعد
- المصادر والمراجع
- ساعة توقيت
- شريط قياس
- شريط قياس معدني لقياس الأطوال
- اشرطة لاصقة لتحديد المسافات

- صافرة

- كرات يد للرجال (٢)

- مربعات تصويب من الحديد بأبعاد (٦٠سم × ٦٠سم) عدد (٢)

- مرمى كرة يد

- حاسبة يدوية

- شواخص من النايلون

- ميزان طبي

٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٢-٤-١ التصويب على المستطيلات المتداخلة واللاعب معصوب العينين:

- الغرض من الاختبار: قياس الإدراك الحس . حركي (المرتبط بالمكان).

- الأدوات: كرات يد عدد (١٠)، شريط قياس، شريط لاصق، حائط مستو، عصابة عيني.

- مواصفات الأداء: يقف اللاعب خلف خط يبعد مسافة (٩) م من الحائط المرسوم عليه المستطيلان

المتداخلان بأبعاد (٣م × ٢م) ، (٢م × ١م) م وهو يمسك الكرة، ويقوم برؤية المستطيلين لمدة أقصاها ٣

ثانية وتقدير المسافة جيداً ثم تعصب عيناه، وعند سماع إشارة البدء يبدأ بالتصويب من الثبات بحيث يحاول

إصابة المنطقة المظلة خارج المستطيل الداخلي. وكما موضح في الشكل (٥). ويكون الأداء وفقاً للشروط

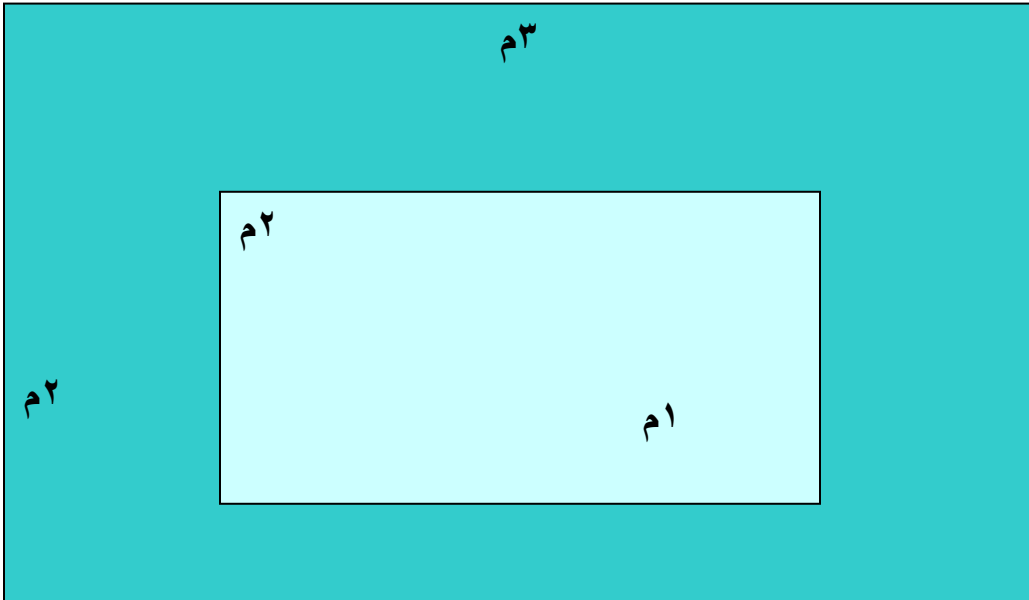
الآتية:

- إعطاء المختبر عشر محاولات فقط.

- أداء التصويب من خلف خط الرمي.

- تلغى المحاولة التي يمس أو يتجاوز فيها المختبر خط الرمي.
- يؤدي الاختبار باليد المفضلة.
- غير مسموح بأن تلمس الكرة الأرض بعد تركها يد اللاعب المختبر وقبل وصولها إلى الحائط المستو المرسوم عليه المستطيلان.
- تعصب العينين قبل كل محاولة.
- إعطاء إشارة البدء بعد مرور ثلاث ثوان من وضع عصابة العينين.
- التقويم
- إذا أصابت الكرة المنطقة المضللة خارج المستطيل الداخلي يحسب للاعب المختبر درجتان.
- إذا أصابت الكرة المستطيل الداخلي (داخل المستطيل أو على الخطوط المحددة له) يحسب للاعب المختبر درجة واحدة.
- إذا جاءت الكرة خارج المستطيلين أو لمست الأرض يحسب للمختبر درجة (صفر).

● الملاحظات / الدرجة الكلية للاختبار (٢٠) درجة.

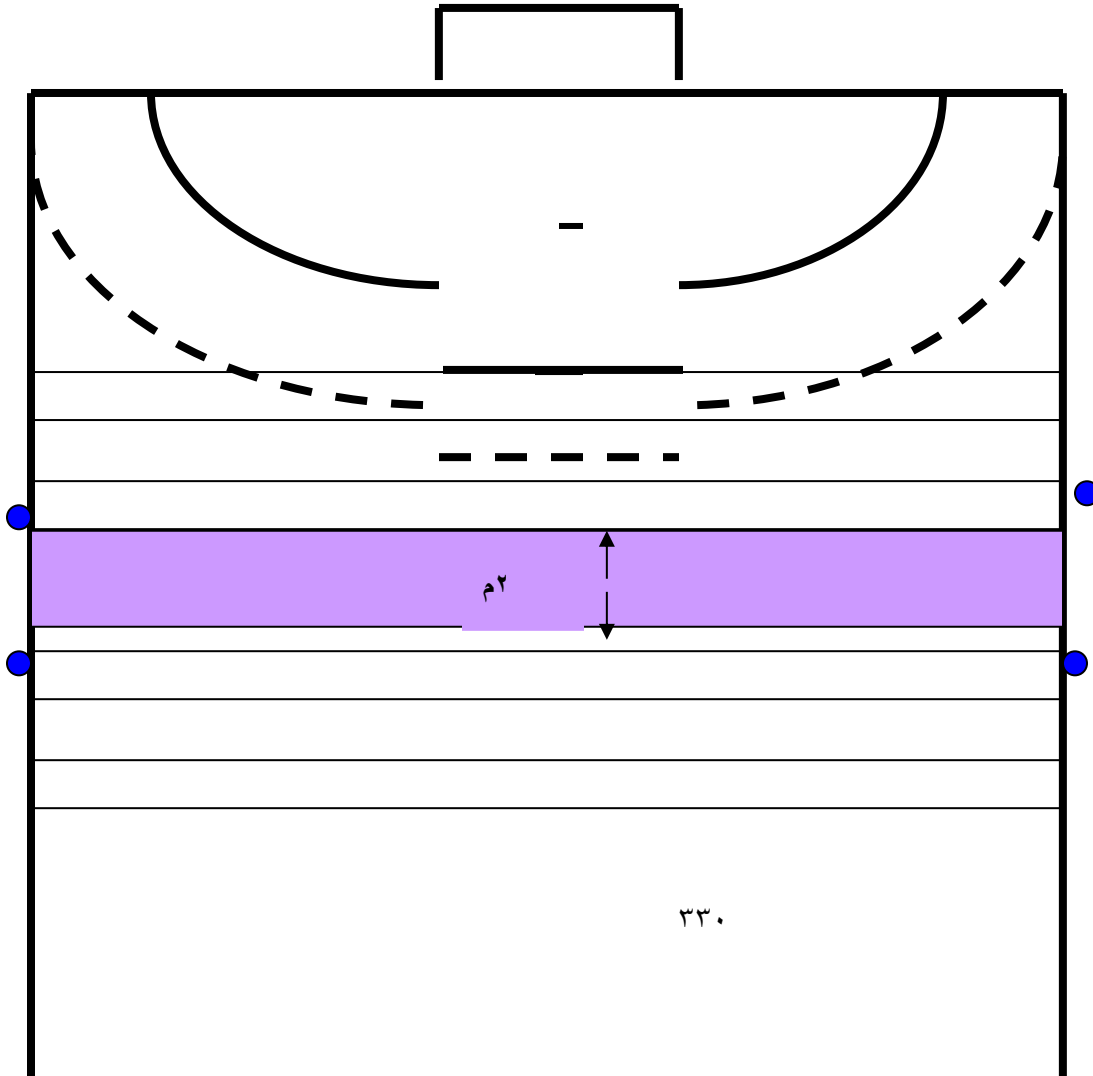


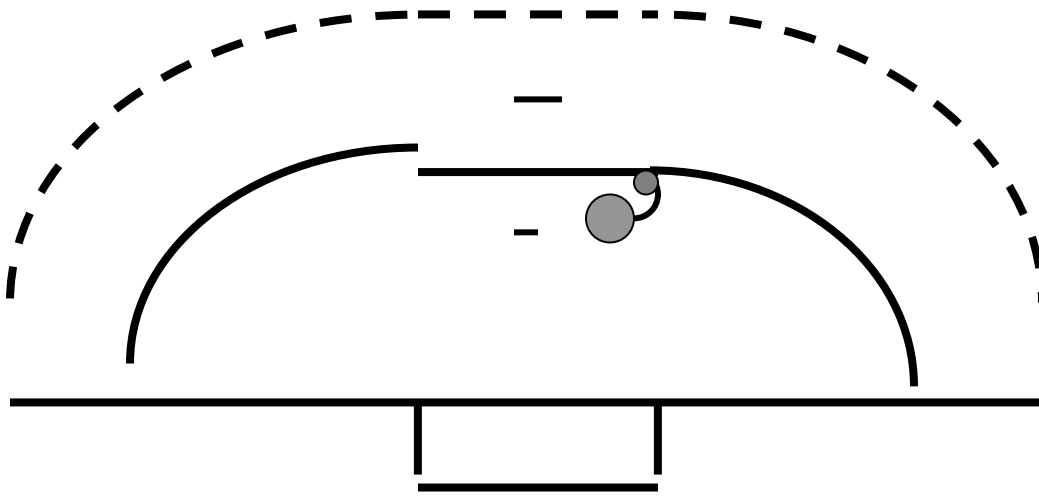
شكل (١) يوضح خط التصويب على بعد ٩ م من الحائط

٢-٤-٢ المناولة الطويلة واللاعب معصوب العينين:

- الغرض من الاختبار: قياس الإدراك الحس . حركي (المرتبط بالمسافة).
- الأدوات: ساحة كرة يد قانونية، كرات يد عدد (٥)، شريط قياس، شريط لاصق، عصابة عيني.
- مواصفات الأداء: يقف اللاعب داخل منطقة ال ٦ م وهو يمسك الكرة بيده، ويقوم بتقدير المسافة جيداً، ثم تعصب عيناه، وعند سماع إشارة البدء يقوم بأداء المناولة الطويلة بحيث يحاول إيصال الكرة إلى المنطقة المضللة والمحددة بالعلامات، وكما موضح في الشكل (٨). ويكون الأداء وفقاً للشروط الآتية:
- إعطاء المختبر خمس محاولات فقط.
- أداء المناولة من داخل منطقة ال ٦ م.
- تلغى المحاولة التي يمس أو يتجاوز فيها المختبر خط منطقة ال ٦ م.
- يؤدي الاختبار باليد المفضلة.
- تعصب العينان قبل كل محاولة.
- إعطاء إشارة البدء بعد مرور ثلاث ثوان من وضع عصابة العينين.
- التقويم
- يتم احتساب درجة (صفر) إذا سقطت الكرة في المنطقة المحددة بالعلامات.

- يتم احتساب درجة الخطأ للمناولة في حالة عدم سقوط الكرة في المنطقة المظللة وذلك من خلال احتساب درجة المكان (بالمتر) الذي تسقط فيه الكرة.
- يتم حساب الوسط الحسابي للمحاولات الخمس.
- الملاحظات / أعلى درجة للاختبار (صفر).





شكل (٢)

٥-٢ اختبارات المهارية:

١-٥-٢ سرعة التمرير والاستلام على الحائط لمسافة (٣) أمتار

الهدف من الاختبار: قياس سرعة التمرير والاستلام

الادوات: كرة يد، ساعة ايقاف، حائط مستو

- مواصفات الاداء: يقف اللاعب خلف الخط المرسوم على الارض على بعد (٣) امتار بحيث لا يلامسه

خلال ادائه للاختبار

- يقوم اللاعب بتمرير الكرة الى الحائط واستلامها واستمرار التمرير والاستلام لأكثر عدد ممكن في الزمن

المحدد

- التقويم: تحتسب عدد مرات التمرير والاستلام خلال ٣٠ ثانية .

٢-٥-٢ التصويب من الوثب على هدفين ابعادهما (٦٠×٦٠) سم من مسافة (٩) متر

الهدف من الاختبار: دقة التصويب من الوثب

الادوات: هدفان ابعادهما (٦٠×٦٠) سم، كرة يد ،نصف ملعب كرة يد

طريقة الاداء:

- تحديد نقطة عمودية على منتصف المرمى يتم التصويب من عندها على الهدفين المعلقين بالزاويتين

العلويتين للمرمى ومن مسافة (٩) متر

- تعطى لكل لاعب ست محاولات ثلاث منها على الهدف الايمن، وثلاثة على الهدف الايسر .

- التقويم: تُعدُّ المحاولة صحيحة في حالة دخول الكرة الهدف وبشكل صحيح.

٢-٥-٣ قياس سرعة الطبطبة مسافة ٣٠م

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الطبطبة والرشاقة

الادوات: (٥) شواخص، كرة يد، ساعة ايقاف

مواصفات الاداء:

- تثبت خمسة شواخص على الارض في خط مستقيم، المسافة بين كل شاخصين (٣) متر. ويرسم خط

للبداية يبعد (٣) متر عن الشاخص الاول.

- * يقف اللاعب خلف خط البداية، عند سماع إشارة البدء يقوم بطبقة الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً وإياباً طبقاً للأسهم الموضحة بالرسم حتى يتخطى خط النهاية.
- التقويم: يحتسب الزمن الذي يقطعه اللاعب في المسافة ذهاباً وإياباً.

٢-٦ التجربة الاستطلاعية:

لغرض تلافي بعض الصعوبات التي تظهر في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية، والحصول على أفضل طريقة لإجراء مفردات الاختبارات المختارة، من أجل الحصول على نتائج صحيحة، ودقيقة، ومعلومات موثوق بها، وإتباعاً للأسلوب العلمي قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية يوم (الخميس) الموافق (١٠-٢-٢٠٢٢) للقدرة العقلية، وفي يوم (الجمعة) الموافق (١١-٢-٢٠٢٢) للمهارات الفنية الأساسية، على عينة، تم اختيارها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، بلغ عدد المشاركين فيها (8) لاعباً من الذين لم يشاركوا في التجربة الرئيسية، وفي ضوء ما تقدم حصل الباحثان على النتائج الآتية:

١- تفهم اللاعبين واستيعابهم لمفردات الاختبارات العقلية، والمهارية.

٢- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في إجراءات البحث.

٣- ملائمة الاختبارات لمستوى أفراد العينة.

٤- الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبارات.

٥- كفاءة فريق العمل المساعد في أداء مهامهم.

٢-٧ الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات قيد الدراسة بتاريخ ١٨ / ٢ / ٢٠٢٢ وبحضور فريق العمل المساعد، وقد قام الباحثان قبل إجراء الاختبار القبلي بشرح وعرض المهارة وطريقة تطبيق الاختبار المهاري للعينة وعدد المحاولات للاختبار وكذلك الشروط الخاصة به من أجل تكوين صورة واضحة للاختبار أمام عينة البحث.

٢-٨ البرنامج التعليمي:

تم البدء بتنفيذ المناهج التعليمية على المجموعة التجريبية، في يوم الأحد الموافق (٢٠٢٢/٢/٢٠)، وبواقع ثلاثة أيام في الأسبوع الواحد، وهي أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، وبواقع وحدة تعليمية للمجموعة التجريبية في الأسبوع الواحد، قام الباحثان بإعداد التمارين لتطوير (المنافسة، التصويب، الطبطبة) للمجموعة التجريبية في الظروف الزمانية والمكانية والمستوى العمري والبدني للاعبين معتمداً على ما توفر من مصادر علمية وبالإستعانة بأراء عدد من الخبراء والمختصين في مجال التعلم و علم التدريب الرياضي ومجال لعبة كرة اليد في تقويم التمارين لكي يكون بمستوى علمي يتناسب والظروف المختلفة للعينة وكذلك الإمكانيات المتوفرة من أدوات وفترة تدريب تتناسب والوصول بالعينة إلى مستوى المطلوب، فقد تضمن البرنامج التعليمي ما يأتي:

تتدرب المجموعة التجريبية على مهارة (المنافسة و التصويب، الطبطبة) خلال الفترة التدريبية الكاملة أما المجموعة الضابطة فقد استمرت على تدريباتها التقليدية الخاصة بالمدرّب علماً بأن الباحثان قد أخضع العينتين للبرنامج نفسه مع حجب المتغير التجريبي- تمارين المنافسة والتصويب والطبطبة الذي يعتمد على الانتباه والإدراك عن المجموعة الضابطة، فترة البرنامج التعليمي لكل أسلوب هي (٨) ثمانية أسابيع حيث بدأ في ٢٠٢٢/٢/٢٠ وحتى ٢٠٢٢/٤/١٤، حيث تضمن البرنامج (٢٤) أربعاً وعشرين وحدة تعليمية، نفذت هذه

الوحدات من قبل المجموعة التجريبية بواقع (٣) ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع أيام (الأحد ، الثلاثاء ، الخميس)، أما زمن الوحدة التعليمية فكان بمعدل (٢٥) دقيقة لكل وحدة تعليمية، وبذلك يكون زمن البرنامج التدريبي هو (٢٠٠) دقيقة أي (٣,٥) ساعات وركزت الوحدات التعليمية في الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية وبعد انتهاء من القسم التحضيري مباشرة.

٢-٩ الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة قام الباحثان بإجراء الاختبار البعدي لجميع المتغيرات قيد الدراسة التي تم قياسها في الاختبار القبلي وتحت نفس الظروف وذلك بتاريخ ٢٩ /٤/ 2022 وبحضور فريق العمل المساعد.

٢-١٠ الوسائل الاحصائية:

قام الباحثان بمعالجة نتائج الاختبارات باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS).

٣-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة:

٣-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية والانتباه القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول (1)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	المعالم الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		س-	ع+	س-	ع+		
مهارة المناولة		19.83	0.93	20.33	0.98	1.73	0.111
مهارة التصويب		2.08	0.66	2.50	0.52	2.16	0.054

0.74	1.98	0.72	11.62	1.11	12.26	مهارة الطبطة
0.210	1.33	0.20	3.73	0.40	3.56	اختبار المرتبط بالمسافة
0.089	1.86	0.90	8.41	0.71	7.83	اختبار المرتبط بالمكان

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (١) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال ٣٠ ثانية والذي يقيس متغير التمريرة (١٩,٨٣) (٠,٩٣) ، أما بالنسبة للاختبارات البعدية لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال ٣٠ ثانية والذي يقيس متغير التمريرة فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (٢٠,٣٣) (٠,٩٨) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٧٣) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,١١١) ظهرت فروق غير معنوية.

أما بالنسبة لاختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠م والذي يقيس متغير الطبطة للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (١٢,٢٦) (١,١١)، أما بالنسبة لاختبار الطبطة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠م والذي يقيس متغير الطبطة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (١١,٦٢) (٠,٧٢) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٩٨) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٧٤) ظهرت فروق غير معنوية. أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٢,٠٨) (٠,٦٦)، أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٢,٥٠) (٠,٥٢) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,١٦) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٥٤) ظهرت فروق غير معنوية. اما

بالنسبة المجموعة الضابطة التي ظهرت في جدول (١) فكانت النتائج بوجود التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارات (المناولة والتصويب والطبقة) ولكن لم تصل الي درجة المعنوية فيغزو الباحثان سبب تعلمها الي عدد التكرارات عند تطبيق التمرينات التي أعدها المدرب وفقا للمفردات المنهج المتبع. يتبين لاختبار المرتبط بالإدراك بالمسافة للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٣,٥٦) (٠,٤٠) ، وكذلك يتبين لاختبار المرتبط بالمسافة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٣,٧٣) (٠,٢٠) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٣٣) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٢١٠) ظهرت فروق غير معنوية.

أما بالنسبة للاختبار المرتبط بالإدراك بالمكان للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٧,٨٣) (٠,٧١)، أما بالنسبة لاختبار المرتبط بالمكان للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٨,٤١) (٠,٩٠) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٨٦) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٨٩) ظهرت فروق غير معنوية.

ويعزو الباحثان عدم معنوية فروق للمتغيرات (المناولة والطبقة والتصويب) والذي لدى لاعبي المجموعة الضابطة وذلك بسبب اعتماد المنهاج المتبع من قبل المجموعة الضابطة على وتيرة واحد في تنمية وتطوير المهارات الأساسية أثناء الوحدات التدريبية وقلة الاعتماد على طرق وأساليب التدريب الحديثة المتبعة ذات أهمية بالغة في العملية التعليمية والتدريبية وذلك يؤثر على تنمية المهارات الحركية وبصورة أسرع.

ويعزو الباحث عدم معنوية الي ان مهارات الأساسية المبحوثة تتطلب التمرين والتدريب والتركيز عليها من اجل وتقليل الأخطاء في التدريب واللعب السريع والضغط علي كما ان اختباراتهما تركز على الجانب البدني والعقلي بشكل كبير وسرعة في أدائها و فضلا عن ضيق مساحة اللعب كل هذا ساهم بصورة او بأخرى بان

تكون الفروق غير دالة احصائياً بسبب عدم تمكن اللاعبين من اداء مهارة بصورة كاملة او بوقت افضل وحسب ما تفرضه طبيعة اللعبة. يبين الجداول (1) والمتعلقة بالفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات (الادراك بالمسافة، الادراك بالمكان) أتضح بان هناك تحسن للمجموعة الضابطة ولكن لم تصل الي درجة معنوية يرى الباحثان يدل على إن مظاهر الانتباه تعد من العمليات المرتبطة بنشاط الجهاز العصبي، وهي ظاهرة لها خصائصها المتعددة والمتميزة لدى جميع لاعبين وخاصة لاعبي كرة اليد والتي تتطلب من لاعبيها أن يكونوا على درجة عالية من الإعداد النفسي والمهاري .

٣-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (٢) يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية

وحدة القياس	الدالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			ع+	س -	ع+	س -	
	0.001	4.64	0.90	23.58	2.08	21.00	مهارة المناولة
	0.000	7.39	0.69	9.67	1.27	12.09	مهارة الطبطبة
	0.000	12.41	0.52	4.50	0.71	2.13	مهارة التصويب
	0.000	6.66	0.40	4.47	0.36	3.60	الادراك بالمسافة
	0.000	18.17	0.93	12.83	0.83	7.83	الادراك بالمكان

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (٢) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية فقد بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي للاختبارات القبلية لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال ٣٠ ثانية والذي يقيس متغير التمريرة

(٢١,٠٠) (٢,٠٨) ، أما بالنسبة للاختبارات البعدية لاختبار سرعة تمريرة على الحائط خلال ٣٠ ثانية والذي يقيس متغير التمريرة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٢٣,٥٨) (٠,٩٠) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٦٤) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠١) ظهرت فروق معنوية.

أما بالنسبة لاختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠م والذي يقيس متغير الطبطبة للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (١٢,٠٩) (١,٢٧)، أما بالنسبة لاختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠م والذي يقيس متغير الطبطبة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٩,٦٧) (٠,٦٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٧,٣٩) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية. أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٢,١٦) (٠,٧١) ، أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير التصويب للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٤,٥٠) (٠,٥٢) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٢,٤١) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية. ويعزو الباحثان الفرق المعنوي في نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي إلى تأثير التمارين العقلية الحركية، والسبب يعود إلى تضمن تمارين متنوعة لتطوير مهارة المناولة، إذ إن أداء التمارين والتنوع فيها يمثل مثيرات مختلفة وعملية الممارسة على هذه المثيرات تؤدي بالضرورة إلى إحداث تطور في العملية الإدراكية وعن طريق التدريب يمكن أن تطور قابلية الإحساس والإدراك لدى اللاعب، وإن تطور مهارة المناولة التي تمارين العقلية المهارية والتي اهتمت بالحركة التقديرية الأولية للمكان والمسافة للزميل

والتوقيت المناسب بالكرة وبدون كرة مما أدى إلى تطور مهارة المناولة، بأن إلمام اللاعب بالتحركات المناسبة للأداء المهاري بالكرة وبدون الكرة هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري

(قبلان، ٢٠١٢، ص ٣٢)

كما ان مهارة المناولة من المهارات التي تتطور من خلال عملية التدريب المستمرة سواء كان التدريب بدنياً فقط او احتوى ضمن مكوناته على التدريب العقلي كوسيلة مساعدة لعملية التدريب.

(سعدالله، ٢٠٠١، ص ١٤٢)

وكذلك تطور المجموعة التجريبية في مهارة الطبطبة الى ان هذه المهارة يحتاج الى توافق العضلي والعصبي الذي كانت موجودة داخل المنهج التعليمي الذي ساعد على تعليم الأداء المهارة الطبطبة من خلال فعالية برنامج التمرين العقلي الحركي من حيث الاسترخاء وتركيز الانتباه والادراك، والتصور، بالإضافة إلى قدرة الباحث على ضبط المثيرات الخارجية التي ساعدت اللاعب على زيادة سيطرتهم وتركيزهم وانتباههم وتصورهم على العناصر الهامة في الأداء مما أدى إلى سهولة وانسيابية الأداء المهاري عندهم، بالإضافة إلى الاقتصاد في الجهد المبذول مما اسهم في تعليم الأداء المهاري بشكل جيد، وهذا يتفق مع ما أشار إليه Denis,1985 بقوله " إن التدريب العقلي يحقق فاعلية عالية إذا ما أندمج مع التعليم المهاري خلال مراحل تعلم المهارات الحركية

(دينيس، ١٩٨٥، ص ١٠) كما ان مهارة الطبطبة من المهارات التي تتطور من خلال الممارسة المتكررة والابتعاد عن التقلصات العضلية الزائدة التي ترافق هذه المرحلة عند التعلم، فالتدريب العقلي تساعد على تركيز الانتباه والتصور الحركة وتساعد على مشاهدة الحركة تفصيلاً "فالتدريب العقلي للأشياء المراد تعلمها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل افضل والتدريب العقلي يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه "

(راتب، ٢٠٠٠، ص ١٢٠)

ويعزو الباحثان معنوية الفروق في مهارة التصويب من الثبات إلى استخدام المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب العقلي حيث إن هذه برنامج التدريب أسهمت في إعطاء أفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة التفاصيل للمهارات من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة أو من خلال ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي أو من خلال استماعهم لوصف الأداء المهاري والعمل على إعادتها أو أدائها عقليا والوقوف على التفاصيل الدقيقة من خلال تكرار محاولة الأداء العقلي مما جعلهم يتمكنون من الاحساس بالحركة، وهذا ما أكدته (Ropert, 1993) " بأن التدريب العقلي يمكن الجهاز العصبي من تسجيل الانماط الحركية والحسية ويساعدها على التركيز والاسترخاء وإعادة تنظيم صور الأداء الحركي والمهاري الأمثل"

(ropert, ١٩٩٣، ص ٢٢)،

ويؤكد الباحثان على أن استعمال تدريبات الاسترخاء في برنامج التدريب العقلي قبل أداء المهارات يسهم في التخلص من التوتر العضلي وزيادة التركيز على تفاصيل المهارات والقدرة على استرجاعها وقت الحاجة وتصورها بالشكل الصحيح.

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (٢) لاختبار المرتبط بالمسافة للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٣,٦٠) (٠,٣٦) ، وكذلك يتبين لاختبار المرتبط بالمسافة للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٤,٤٧) (٠,٤٠) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٦٦) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية.

أما بالنسبة للاختبار المرتبط بالمكان للاختبارات القبلية فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٧,٨٣) (٠,٨٣)، أما بالنسبة لاختبار المرتبط بالمكان للاختبارات البعدية فقد بلغ الوسط الحسابي

والانحراف المعياري على التوالي (١٢,٨٣) (٠,٩٣) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١٨,١٧) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية.

من خلال النتائج التي أظهرت جدول (2) بأن هناك الفروق المعنوية ولصالح الاختبارات البعدية في المتغيرات العقلية (الادراك بالمسافة والادراك بالمكان) للمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى سلامة المنهج التعليمي واحتوائه على تمارين مختارة بصورة علمية وبتكرارات صحيحة ومتناسقة ومنسجمة مع مستوى وقابلية أفراد العينة ، وقائمة على أساس الممارسة الصحيحة ، فالتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابلية العضلية والبدنية، لذلك فإن الممارسة تعد أهم متغير في عملية التعلم للمهارات المعقدة وحتى البسيطة

(لزام ، ٢٠٠٥، ص٥٦)

ويعزو الباحثان الفروق المعنوية التي ظهرت بين الاختبارات القبلية والبعديّة في الادراك المكان والمسافة للمجموعة التجريبية والسبب ذلك إلى مدى فاعلية التمارين العقلية الحركية التي طبقت بشكل علمي مدروس من حيث توفر الأدوات والأجهزة ودور الباحث أشرف مباشر على عينة البحث، إذ أن ذلك يؤدي إلى زيادة أداء اللاعبين وتركيزه للمهارة الحركية ويحرك الدوافع لتعلم، كما أن التمرينات العقلية إذا ما طبقت على أسس علمية في تنظيم عملية التعلم وخلق علاقة من التفاعل بين المدرب واللاعب وإذا ما وطبقت بأساليب تعليمية مناسبة فأنها تحقق أهدافها بشكل أفضل

كما أكد (فرات جبار، ٢٠٠٨) "بأن مرحلة تثبيت الأداء هي المرحلة التي يصل فيها المتعلم إلى مستوى جيد من الأداء، إذ تختفي الأخطاء وتتحسن مواصفات الأداء بشكل جيد وتصل العوامل الأساسية للأداء الحركي (الأساس المكاني، الأساس الزمني، الأساس الديناميكي) إلى مستوى الجودة هناك تفاعلا بين التمارين

العقلية والحركية والبيانات الإدراكية بحيث تنمو كلا القدرتين جنباً إلى جنب حيث يعتمد أداء حركة على نقطتين هما الدقة الإدراك، والقدرة على تفسير هذه المدركات إلى مجموعة من الأفعال الحركية التوافقية

(سعدالله، ٢٠٠٨، ص ٥٠)

وهذا ما أشار إليه (حسون، ٢٠٠٦) " بأن لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الجماعية ترتبط بها عدد من المدركات بمرحلة تعلم المهارات الحركية الخاصة فان أهم المدركات هي إدراك المسافة والزمن وإدراك الإحساس بالكرة حيث يتأسس عليها دقة التحكم بالكرة.

(حسون، ٢٠٠٦، ص ٣٩)

٣-١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (٣) يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبار البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:

المعالم الإحصائية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة (ت)	الدلالة	وحدة
-------------------	-----------------	-----------------	----------	---------	------

القياس		المحسوبة	ع+	س -	ع+	س-	المتغيرات
	0.000	8.44	0.90	23.58	0.98	20.33	مهارة المناولة
	0.000	6.78	0.69	9.67	0.72	11.62	مهارة الطبطبة
	0.000	9.38	0.52	4.50	0.52	2.50	مهارة التصويب
	0.000	5.70	0.40	4.47	0.20	3.73	اختبار المرتبط بالمسافة
	0.000	11.77	0.93	12.83	0.90	8.41	اختبار المرتبط بالمكان

يتبين من خلال النظر إلى الجدول (٣) والذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأختبارات البعدية ولمجموعي الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية ففي اختبار سرعة المناولة على الحائط خلال ٣٠ ثانية والذي يقيس متغير المناولة للمجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي و الانحراف المعياري على التوالي (٢٠,٣٣) (٠,٩٨) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (٢٣,٥٨) (٠,٩٠) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨,٤٤) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

أما بالنسبة لاختبار الطبطبة المستمرة في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠م والذي يقيس متغير الطبطبة السريعة للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (١١,٦٢) (٠,٧٢) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (٩,٦٧) (٠,٦٩) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٦,٧٨) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية. أما بالنسبة لاختبار دقة التصويب والذي يقيس متغير

التصويب للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي (٢,٥٠) (٠,٥٢) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (٤,٥٠) (٠,٥٢) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩,٣٨) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحثان التفوق الواضح بين الاختبارات البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية لصالح مجموعة التجريبية إلى استخدام تمارين الحديثة والمحوسبة التي أدت الى تطوير المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ، ومن جهة أخرى التطور الحاصل الى التزام العينة في المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان والمشرف مما أدى الى تطور مستوى انتباه لدى عينة البحث الأمر الذي انعكس ايجابياً في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار (المناولة و التصويب والطبقة)، مما ساعد على بناء برامج عقلية حركية في الدماغ للمهارة مكن اللاعبين من استثمار تلك البرامج في ظروف مختلفة، وبدقة عالية، كما ان ادراك لاعب كرة اليد لأكبر كمية من الحركات، كحركة الخصم وحركة الكرة وحركة الزميل فضلاً عن ما يمكن ان يحدث من خلال توجيهات المدرب على الخط وتمييزها يتطلب حجماً للانتباه غير اعتيادي ومن ثم تأتي المرحلة الأخيرة بمواجهة المرمى مع وجود عائق دون عملية التصويب وكذلك عملية المناولة و وكذلك الطبقة يمكن ان يأتي من خلال.. التخطيط والتدريب للعمليات الذهنية التي يتمتع بها اللاعب مما تمنحه الخبرة الكافية لتطوير التماسك الذهني المطلوب والتكيف على مختلف حالات والظروف الشروود والتشويش الذهني

(ان بيت مان، ١٩٩١، ص ١٥٧)

يعزو الباحثان سبب الفروق ايضا الى فاعلية مكونات التمارين العقلية التي طبقت بشكل مستمر ومنتظم وفق أسس علمية، وبدوره ساعد على تنظيم وتكيف الأجهزة الحسية المختلفة. أما بالنسبة للاختبار المرتبط بالمكان للاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري على التوالي

(٨,٤١) (٠,٩٠) ، فيما بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية لهذا الاختبار على التوالي (١٢,٨٣) (٠,٩٣) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (١١,٧٧) ومن خلال ملاحظتها لقيمة الدلالة البالغة (٠,٠٠٠) ظهرت فروق معنوية لصالح المجموع التجريبية.

ويعزو الباحثان التفوق الواضح بين الاختبارات البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية لصالح مجموعة التجريبية إلى أفضلية النماذج التمارين العقلية المعدة بطريقة منظمة بما يتوافق ومتطلبات المرحلة العمرية وتنوع التدريبات التي تتشابه في مواقفها المتغيرة مع جو المباراة التنافسي، الذي يتم من خلال السيطرة علي حركات اللاعب بامتلاكه الإدراكات المناسبة اذ تعطيه القابلية على اكتشاف أفضل الحركات المناسبة وقابلية التوافق الحركي والمهارية المترابطة المعدة لتحسين الجانب المهاري والتدرج الصحيح وفق مكونات الحمل المتوافقة مع هذه الفئات العمرية وبأكثر من طريقة، إذ ان الاختيار الجيد لنوعية لتمرارين العقلية أعطت لأفراد المجموعة التجريبية حرية كاملة للحركة والانتقال بانسيابية بكرة وبدونها جيدة، فضلاً عن التفاعل مع أجواء الوحدات التدريبية بروح من الإثارة والتشويق من دون ظهور حالة الملل أو التعب في أثناء الأداء. كما ان تمارينات العقلية الحركية اعطى فرصة للاعب للتعلم من خلال استجابات متعددة مختلفة، ينتج عنها صور تنطبع في الدماغ وتلافي الأخطاء، حيث يساعد التمرين العقلي في التعرف على الأخطاء، وتسهم عملية إعادة المهارة عقلياً في تحديد الأخطاء وعمل الإجراءات المناسبة لتصحيحها، حتي يصل اللاعبون إلي مرحلة توافق جيد للحركة و وصول إلي مستويات عليا مهارياً وعقلياً. كما أن الوصول إلى قمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية، فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية والعقلية والنفسية للفرد الرياضي ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط

التخصصي الذي يمارسه اللاعب .

(البشتاوي و إسماعيل، ٢٠٠٦، ص ٣٤٥)

ويعزو الباحثان التفوق الواضح بين الاختبارات البعدية لمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات البعدية لصالح مجموعة التجريبية وهذا يرجع إلي تطبيق المنهج التدريبي باستخدام التمارين العقلية بشكل أحسن التي تعمل علي تنمية الإدراكات الحسي الحركي بالمسافة والزمن من خلال التدريب المستمر بتطبيق برنامج التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري الذي أسهم في سرعة عملية التعلم وامتلاك اللاعبين لمستقبلات حس حركية جيدة للمسافة والزمن. ويعزو الباحثان سبب ذلك فرق المعنوي لصالح المجموعة التجريبية إلى فاعلية التمرينات العقلية الحركية أسهمت في إعطاء أفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة التفاصيل للمهارات من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة أو من خلال ملاحظتهم النموذج المصور أو الحي أو من خلال استماعهم لوصف الأداء المهاري والعمل على إعادتها أو أدائها عقليا والوقوف على التفاصيل الدقيقة من خلال تكرار محاولة الأداء العقلي مما جعلهم يتمكنون من الاحساس بالحركة، لما لها من اثر في تعزيز التعلم لأن لانتظام اللاعب بأداء التمارين وتكرارها الأثر الواضح في نسبة التطور لديهم وكذلك للدور الفاعل في إعطاء التمرينات العقلية التعليمية ولما لذلك على وجود إمكانية التعلم بتنظيم عالي يتحقق التعليم فيها بشكل أسرع وأسهل ومن ثم تحقق قدرات اكبر في الاحتفاظ بها.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- ان للتمارين العقلية الحركية المستخدمة ضمن المنهج التعليمي اثر ايجابي في تطوير (الإدراك

المسافة والمكان) لدى المجموعة التجريبية.

٢- ان للتمارين العقلية الحركية المستخدمة ضمن المنهج التعليمي ذو تأثير ايجابي في تطوير المهارات الاساسية (المناولة والتصويب والطبقة) لدى المجموعة التجريبية.

٣- اظهرت النتائج عدم وجود القروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات (الإدراك المسافة والمكان)

٤- اظهرت النتائج عدم وجود الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في تطوير المهارات الاساسية (المناولة والتصويب والطبقة)

٥- اظهرت النتائج التفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات القيد الدراسة.

٢-٤ التوصيات:

١- ضرورة الاهتمام وتفعيل الدور التمرينات العقلية الحركية في المجال الرياضي والرياضة كرة اليد بصفة الخاصة .

٢- اتباع الاسلوب العلمي عند اختيار التمرينات الخاصة للوحدة التعليمية مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين اللاعبين

٣- التوسع في اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة وفق معايير تدريبية معدة ومنظمة على اسس تدريبية دقيقة جداً.

٤- الاهتمام بتخطيط وتنظيم التمارين العقلية الحركية لمواقف حركات اللعب المختلفة وتعميمها على الصفات البدنية والمهارية الخاصة وتوفير الادوات والامكانيات اللازمة لنجاحها.

ملحق (١)

رقم التمرين	رقم التمرين	تمارين عقلية حركية الخاصة بالمناولة
١	(الوقوف)	على شكل ثلاث مجموعات) بوجود شاخص كخصم افتراضي أمام كل لاعب من اللاعبين الثلاثة، يقوم اللاعب الأول بالتوهم بالتهديف ثم يقوم بمناولة الكرة للزميل الثاني والقيام بنفس التمرين بالنسبة للاعب الثاني والثالث.
٢	(الوقوف)	مسك كرتين باليدين ثم مناولة إحدى الكرتين الى الزميل بوجود شاخص بينهما ثم الانتقال الى الجانب الثاني ومناولة الكرة الأخرى للزميل.
٣	(وقوف جانباً)	يتقابل زميلان بالوقوف جانباً وبحوزتها ثلاث كرات يناولانها تباعاً باليد القريبة للزميل بشكل جانبي، واستلامها باليد البعيدة من الزميل ومناولتها باليد القريبة للزميل بشكل جانبي.
٤	(الوقوف)	الوقوف مواجهاً لزميل وبحوزته كرتان يتم توهيم الزميل بأنه يناوله الكرتان من فوق الرأس ثم يناوله الكرتان من الأسفل.
٥	(الوقوف)	الوقوف مواجهاً لزميله حيث يقوم باستلام كرتين مرتدتين من زميله باليدين و مناولة الكرة التي بحوزته الى زميله من الخلف.
٦	(الوقوف)	مواجهاً للزميل بوجود شاخص) إستلام الكرة المرتدة من الزميل و أخذ خطوتين ثم أداء المناولة المرتدة الى الزميل باليد القريبة من الشاخص.
٧	(الوقوف)	الوقوف مواجهاً لزميله حيث يقوم باستلام كرتين مرتدتين من زميله باليدين مع مناولة الكرة التي بحوزته الى زميله من فوق الرأس.
٨	(الوقوف)	يقوم اللاعب بأخذ خطوتين ثم القفز ومناولة الكرة الى زميله الواقف لمسافة بعيدة الى حد ما.

١	(الوقوف فتحة) : استلام الكرة المرتدة من زميل واقف خلفه ثم أخذ خطوة و التهديد
٢	(الوقوف فتحة) الوقوف و ظهره مواجه لمرمى مع وقوف لاعب خلفه يقاوم حركته حيث يقوم باستلام الكرة المرتدة من زميله ثم الدوران والتهديد.
رقم التمرين	(الوقوف خلف الحاجز) : الخروج المفاجئ نحو الهدف و ضرب الكرة على المصطبة ثم استلامها و طبطبة الكرة والركض نحو الهدف بوجود لاعب مدافع يقاوم الحركة ثم التهديد. تمارين عقلية حركية الخاصة بالطبطة
٤	(الوقوف خلف الحاجز) : الخروج المفاجئ نحو الهدف و مناولة الكرة للزميل و استلامه ثم طبطبة الكرة متوجهاً نحو الهدف بوجود لاعبي دفاع يقاومان الحركة ثم التهديد.
٥	(الوقوف فتحة) الوقوف و ظهره مواجهاً للهدف حيث يقوم أحد اللاعبين بالوقوف خلفه كخصم و يقوم باستلام الكرة من الزميل ثم الدوران باتجاه المرمى و التهديد.
٦	(الوقوف) رمي الكرة على المصطبة في وسط الساحة واستلامها ثم الدوران وطبطة الكرة باتجاه المرمى والتهديد مع وجود خصم معيق للحركة وثلاث شواخص.
٧	(الوقوف) يقوم اللاعب باجتياز الشاخص الاول وضرب الكرة على المصطبة واستلامها بعد ارتدادها ثم اجتياز الشاخص الثاني بإخذ خطوات ثم القفز والتهديد.
٨	(الوقوف فتحة) يقف اللاعب وظهره مواجهاً الهدف وأمام الحاجز، حيث يقوم باستلام الكرة المرتدة من زميله والدوران والتهديد بالتناوب.

ملحق (٢)

ملحق (٣)

١	(الوقوف) : استلام الكرة المرتدة باليدين من الزميل ثم طبطبة الكرة و أخذ خطوتين ثم القفز و مناولة الكرة من فوق الرأس الى الزميل بالتناوب
٢	(الوقوف) استلام كرتي اليد باليدين ثم طبطبة الكرتين باليدين والدوران من خلف الزميل ثم مناولة الكرتين الى الزميل.
٣	(الوقوف مواجهاً للزميل) يقوم أحدهما بملاحقة الآخر بطبطبة الكرة و يكون توزيع الأدوار بينهما بالقرعة.
٤	(الوقوف) يتقابل اللاعبان و بحوزتهما كرتان يقوم اللاعب الاول بطبطبة الكرتين الى الأرض وفي لحظة ارتدادها يقوم اللاعب الثاني بنفس العملية بالتبادل.
٥	(الوقوف) يتقابل اللاعبان وبحوزة كل منهما كرة يقوم أحدهما بطبطبة الكرة التي بحوزته ويتركها ثم يتجه جانباً لطبطبة كرة زميله باليد الاخرى.
٦	(الوقوف) الوقوف مواجهاً لزميل و بحوزتهما ثلاث كرات يقومان بطبطبة الكرة باليد و مناولة الكرة بينهما باليد الاخرى.
٧	(الوقوف فتحاً) يقف لاعبان وبحوزتهما كرتان حيث يقوم اللاعب بطبطبة الكرة بيد ومناولة الكرة الى زميله حيث يقوم زميله بطبطبة الكرة واستلامها من زميله بالتناوب.
٨	(الوقوف) يتقابل اللاعبان وبحوزة كل منهما كرة يقوم أحدهما بطبطبة الكرة التي بحوزته ويتركها ثم يتجه جانباً لطبطبة كرة زميله باليد الاخرى.

المصادر

- عبدالستار جبار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضية- تحليل تدريب قياس : (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع، ٢٠٠٠).

- احمد عريبي عودة؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية، ط١، ادارة المطبوعات والنشر، جامعة الفاتح، طرابلس، ١٩٩٨.

- على مصطفى طه. الكرة الطائرة، تاريخ-تعليم-تدريب، تحليل، قانون، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٩.
- محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي:
(القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- فرات جبار سعدالله؛ تأثير أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطئية بكرة القدم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠١).
- حازم موسى عبد حسون؛ تصميم و تقنين اختبارات لقياس مستوى الإدراك الحسي- الحركي في لعبة كرة اليد: (مجلة علوم التربية الرياضية - جامعة بابل ، العدد الثاني ، المجلد الخامس، ٢٠٠٦)
- ان بيت مان: التنس، ترجمة : قاسم صابر لزّام (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩١)
- مهند حسين البشتاوي وأحمد محمود إسماعيل؛ فسيولوجيا التدريب البدني، ط ١: (عمان، دار وائل للنشر،
٢٠٠٦)