

تأثير التدريب الذهني في تعلم رمية ال 7 م في كرة اليد لطلاب كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة

م.م. رسل احمد شهاب

العراق. الجامعة المستنصرية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

rusul84rl@gamil.com

الملخص

أكدت الباحثة في المقدمة على الأنشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد حيث تعتمد رمية ال 7 متر على قاعدة اساسية ومهمة تجعل العاملين فيها على ضرورة تدريبهم وكيفية اداء تلك الرمية واعطاء حصة كبيرة لها في البرامج التعليمية والتدريبية. واستعملت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية بعد استبعاد طلاب من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة غير الملتزمين ومن ثم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية .

ويهدف البحث الى :

- 1- اعداد برنامج للتدريب الذهني في تعلم رمية ال 7 متر في كرة اليد لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -المرحلة الرابعة الجامعة المستنصرية .
- 2- معرفة تأثير التدريب الذهني في مهارة رمية ال 7 متر في كرة اليد .

الكلمات الافتتاحية: التدريب الذهني ، رمية ال 7 متر ، كرة اليد

The effect of mental training on learning the 7-meter throw in handball among students of the Faculty of Physical Education and sports science

Assistant Lect. Russell Ahmed Shehab

Iraq. Mustansiriya University. College of Physical Education and Sports Science

rusul84rl@gamil.com

Abstract

In the introduction, the researcher emphasized sports activities, including handball game, where The 7-meter Throw depends on an essential and important base that makes its workers need to be trained and how to perform that throw and give it a large share in educational and training programs

The researcher used the experimental approach due to its suitability for to the nature of the research on a randomly chosen sample .After excluding students from the College of Physical Education and Sports Science and then dividing the sample into two control and experimental groups.

The research aims to:

- 1.Prepare a program for mental training in learning the 7-meter throw in handball among students of the Faculty of Physical Education and Sports Science - the fourth stage of Al-Mustansiriya University
- 2.Identify the effect of mental training on the 7-meter throw skill in handball.

Key words: mental training, the 7-meter throw, handball

1- المقدمة :

ان الانشطة الرياضية ومنها لعبة كرة اليد تعتمد على المهارات الاساسية كقاعدة هامة للتقدم بحيث تجعل المدرسين والمدربين يقضون معظم الوقت والتدريب على اداء هذه المهارات وتعليمها واعطاء الحصة الاكبر لها في البرامج التعليمية والتدريبية وبالخصوص مهارة رمية ال 7 متر التي تعد من المهارات المهمة في تسجيل النقاط في هذه اللعبة وان القدرة على التدريب الذهني من المتغيرات التي تؤثر في الاداء حيث يستعمل لغرض تحسين الاداء وعن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الاخطاء وتصور الاسلوب الصحيح للاداء وان اغلب الذين لديهم فكرة واضحة عن الجوانب الرئيسة للمهارة يستطيعون بواسطة التدريب الذهني مقارنة استجاباتهم بالاداء ومن ثم يصحح الاستجابات الخاطئة ومن هنا تكمن اهمية البحث بالتوجه الى مجال تعليم الطلبة في لعبة كرة اليد ومحاولة تسهيل المهمة التعليمية وارتباط التدريب الذهني في عمليات السيطرة والتحكم في الافكار والحركات البدنية وتنظيم السلوك الحركي واستغلال العبارات والافكار الايجابية وان التدريب البدني فقط على اداء المهارات الحركية الغير كافية لتعليمها واتقانها بصورة كاملة حيث ان العملية التعليمية والتدريبية في مجال التربية الرياضية وتعتمد اساسا على الترابط البدني والعضلي والتنويع في استعمال اساليبها لذلك ارتئت الباحثة دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام التدريب الذهني لذا من خلال استخدام التدريب الذهني كوسيلة مصاحبة للتعليم المهاري والارتقاء بالعملية التعليمية للأفضل ان الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية اكثر فاعلية من عدم الممارسة يجب استخدامها مكملة مع الممارسة البدنية لإعطاء افضل النتائج.

ويهدف البحث الى :

1- اعداد برنامج للتدريب الذهني في تعلم رمية ال 7 متر في كرة اليد لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -المرحلة الرابعة الجامعة المستنصرية .

2- معرفة تأثير التدريب الذهني في مهارة رمية ال 7 متر في كرة اليد .

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة ومشكلة البحث .
2-2 عينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (20) طالب يمثلون منهم (10) طلاب للمجموعة التجريبية و(10) طلاب للمجموعة الضابطة .

2-3 أدوات البحث

2-3-1 الأدوات المستخدمة

- جهاز حاسوب .
- حاسبة يدوية .
- صافرة عدد(1) .
- كرات يد قانونية عدد (3)
- ملعب كرة يد قانوني .
- هدف كرة يد قانوني .

2-3-2 وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية
- الاختبارات والقياس
- استمارة تسجيل الدرجات

- مصادر العلمية العربية وشبكة المعلومات (interknit)

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث: اختبار التصويب من الثبات .

(احمد عريبي عودة , 2004 ، ص526)

الهدف من الاختبار: قياس التصويب من الثبات.

الادوات: 2 كرة يد - صافرة - هدف قانوني .

وصف الاداء: يقف اللاعب خلف خط ال7 متر وبعد سماع صافرة يقوم برمي الكرة داخل الهدف

- يكرر الاداء 3 مرات .

التسجيل :

- لا تحتسب نتيجة التصويب التي يتحرك منها اللاعب اكثر من 3 خطوات

- تحتسب نتيجة التصويب بعد سماع الصافرة من قبل الحكم .

القواعد: عدم اخذ 3 خطوات

2-5 التجربة الاستطلاعية: قامت الباحثة بإجراء تجربتها الاستطلاعية في يوم الاربعاء الموافق (2017/3/8) في تمام الساعة العاشرة والنصف على مجموعة من طلاب المرحلة الرابعة يبلغ عددهم (4) طلاب من مجتمع البحث وتم تطبيق الاختبارات عليهم وقد توصلت الباحثة الى :

- 1- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحثة عند تنفيذ التجربة الرئيسية .
 - 2- التأكد من سلامة الادوات المستخدمة في البحث وصلاحيتها .
 - 3- التأكد من مكان اجراء الاختبار ومدى ملائمته لتنفيذ التجربة الرئيسية .
 - 4- معرفة حجم وامكانية فريق العمل , الكادر المساعد , في تنفيذ التجربة الرئيسية .
 - 5- تجاوز الاخطاء التي يمكن ان ترافق التجربة الرئيسية .
- 2-6 التجربة الرئيسية:

- 1- اجرت الباحثة الاختبارات القبليّة على عينة البحث في يوم الخميس الموافق (2017/3/9) في الساعة العاشرة والنصف في القاعة الداخلية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- 2- تم تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثة يوم الخميس الموافق (2017/3/15) وكان البرنامج التدريبي المقترح من (8) وحدات تدريبيّة توزعت على (4) اسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع , وبإشراف الباحثة .
- 3- تم اجراء الاختبارات البعدية يوم الخميس (2017/4/24) وبنفس ظروف الاختبارات القبليّة وتم الحصول على النتائج لمعالجتها احصائيا .

2-7 الوسائل الاحصائية : استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS

3-1-1 عرض نتائج اختبار دقة التصويب من الثبات .

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحتسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي

المهارات	المجموعة الضابطة س	المجموعة الضابطة ع	المجموعة التجريبية س	المجموعة التجريبية ع	t.test المحتسبة	الدرجة الجدولية	الدلالة
مهارة التصويب من الثبات	0.200	0.421	0.800	0.421	3.67	2.10	معنوي

من خلال الجدول ظهر ان الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الثبات هي 0.200 حيث ان الدرجة العظمى للاختبار هي (100) درجة حيث ان الدرجة العظمى للاختبار هي عدد المحاولات الصحيحة في (30) ثا مضروبة في 3 اما الانحراف المعياري لمهارة التصويب من الثبات 0.421 للمجموعة الضابطة .
اما المجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الثبات هي 0.800 اما الانحراف المعياري لها فقد كانت 3.67. اما الدرجة المحتسبة لاختبار t-test هي 2.10 وبما ان قيمة t المحتسبة اكبر من قيمة t الجدولية تحت مستوى دلالة 5% فان مستوى الدلالة معنوي.

3-1-2 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحتسبة والجدولية للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحتسبة

المهارات	الاختبار القبلي س	الاختبار البعدي ع	الاختبار البعدي س	الاختبار القبلي ع	t-test المحتسبة	الدرجة الجدولية	الدلالة
مهارة التصويب من الثبات	0.200	0.421	0.800	0.421	3.67	2.26	معنوي

من خلال الجدول ظهر الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الثبات هي 0.200 والانحراف المعياري لمهارة التصويب من الثبات هي 0.421 من الاختبارات القبليّة .
 أما الاختبارات البعديّة فقد ظهرت الوسط الحسابي لمهارة التصويب من القفز من الثبات هي 0.800 والانحراف المعياري 0.421 .
 أما الدرجة المحتسبة فكانت 3.67 أكبر من الدرجة الجدولية 2.26 فإن مستوى الدلالة معنوية

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة .
 من خلال معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعديّة تبين أهمية التدريب الذهني ان هناك ظروف غير معنوية لصالح المجموعة الضابطة لذلك قام الباحث باستخدام الاختبارات البعديّة وتدريب الطلاب على رمية ال 7 متر وادي ذلك لصالح الاختبارات البعديّة لطلاب المرحلة الرابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- التدريب الذهني المصاحب للتعليم المهاري له فاعلية كبيرة في تعليم الطلبة بعض المهارات الاساسية ومنها رمية ال 7 م .
 - 2- التدريب المهاري لبعض المهارات الاساسية لكرة اليد فيه نسبة كافية لتعليم تلك المهارة.
- 4-2 التوصيات:
- 1- استخدام التدريب الذهني مع التعليم المهاري ضمن الوحدات التعليمية للطلبة لما له اهمية في عملية تسريع التعليم.
 - 2- تشجيع الطلبة على التدريب لتلك المهارات الاساسية في كرة اليد والتدريب الذهني في الاوقات غير اوقات الدرس.
 - 3- التنوع في وسائل التدريب الذهني من خلال التسجيل الصوتي والنماذج البصرية والتصور التجريبي بوصفه جزء مكمّل للتعليم المهاري .

المصادر

- احمد عريبي عودة , كرة اليد وعناصرها الاساسية , الجامعة المستنصرية , 2004.
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق , الكلمة الطيبة . العراق . 2010.